

ชื่อเรื่อง ลดเอว ลดพุง

หน่วยงาน งานวิจัยทำงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8

รายชื่อผู้จัดทำ

- | | | |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 1.นางสุมิตรา ดีวัน | 2.นางมลิ บวบทอง | 3.นางสาวปิยะฉัตร ปิติพัฒนภิญโญ |
| 4.นางจิตติภา ชัยติสกุล | 5.นางนงนุช หมี่ทอง | 6.นางรุ่งทิพย์ จุ๋นน้อย |
| 7.นางพัชรี เพชรประดิษฐ์ | 8. นางสาวจิราวรรณ เจริญสุข | 9. นางรุจิพัชญ์ เพ็ชรสินเดชากุล |

เหตุผลและที่มา จากประเด็นปัญหาสุขภาพ คือรอบเอว ดัชนีมวลกายและผลโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์นั้นจำเป็นต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ทุกคน เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่าย สะดวก ต่อเนื่องและยั่งยืนเป็นกิจกรรมประจำวันและเป็นการพัฒนาต่อยอดกิจกรรมปี2556(จากผลการตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายด้วยเครื่อง In Body รอบเอวปกติ 3 คน รอบเอวเกินเกณฑ์ทั้งหมด 6 คน (เจ้าหน้าที่ทั้งหมด 9 คน ไม่นับรวมจนท.จ้างเหมา)จากผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2556 มีดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ 5 คน(ภาวะอ้วน) ผลโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์ 5 คน

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อกระตุ้นเตือนให้เจ้าหน้าที่ทุกคนมีความตั้งใจและมุ่งมั่นจริงๆในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดเอว ลดพุง ลดโคเลสเตอรอล โดยใช้หลัก 3 อ.

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.ทุกคนรอบเอวที่ปกติให้คงที่
- 2.ทุกคนรอบเอวที่เกินเกณฑ์ให้คงที่หรือลดลง
- 3.ทุกคนที่ ดัชนีมวลกายคงที่/ลดลง
- 4.ทุกคน ผลโคเลสเตอรอลคงที่/ลดลง

ชื่อเรื่อง ลดเอว ลดพุง

หน่วยงาน : งานวัยทำงาน กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

หัวหน้าโครงการ นางมลิ บวบทอง/นส. ปิยะฉัตร ปิติพัฒน์ภิญโญ

รายชื่อสมาชิกหน่วยงาน

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| 1. นางสุมิตรา | ดีวัน | หัวหน้าหน่วยงาน |
| 2. นางมลิ | บวบทอง | |
| 3. นางรุ่งทิพย์ | จุ่นน้อย | |
| 4. นางสาวนิตยา | เพชรต่อม | |
| 5. นางพัชรี | เพชรประดิษฐ์ | |
| 6. นางรุจิพัชญ์ | เพชรสินเคชากุล | |
| 7. นส.จิราวรรณ | เจริญสุข | |
| 8. นส. ปิยะฉัตร | ปิติพัฒน์ภิญโญ | แกนนำสุขภาพ |
| 9. นางนงนุช | หมีทอง | |

เหตุผลที่เลือกกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

สืบเนื่องจากนโยบายส่งเสริมสุขภาพบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 8 ในประเด็นการเป็นองค์กรต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพ (3อ.) และมีการสนับสนุนให้บุคลากรในหน่วยงานทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง ให้บรรลุเป้าหมายของศูนย์ฯ คือ เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้องค์กรไร้พุงต้นแบบ และจากการทบทวนผลการตรวจสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานวัยทำงานจำนวน 9 คน เมื่อปี 2556 พบว่า เจ้าหน้าที่ที่มีผล cholesterol สูง 6 คน คิดเป็น 66.7 % รอบเอวเกิน 5 คน คิดเป็น 55.5 % และค่าดัชนีมวลกายเกิน 7 คน คิดเป็น 77.8 % บุคลากรทุกคนจึงมีความเห็นร่วมกันว่าต้องทำกิจกรรมการลดรอบเอว ลดน้ำหนักและ กิจกรรม 3อ. อย่างจริงจัง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามนโยบายที่กำหนดไว้

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อกระตุ้นเตือนให้เจ้าหน้าที่ทุกคนมีความตั้งใจและมุ่งมั่นจริงๆ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดเอว ลดพุง ลดโคเลสเตอรอล โดยใช้หลัก 3 อ.

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. รอบเอวปกติให้คงที่ทุกคน
2. รอบเอวเกินเกณฑ์ให้คงที่หรือลดลงทุกคน
3. ดัชนีมวลกายให้คงที่/ลดลง
4. ผลโคเลสเตอรอลคงที่/ลดลง

ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

1. รอบเอวปกติให้คงที่ทุกคน จำนวน 4 ใน 9 คน
2. รอบเอวเกินเกณฑ์ให้คงที่หรือลดลงทุกคน จำนวน 5 ใน 9 คน
3. ดัชนีมวลกายให้คงที่/ลดลง จำนวน 9 ใน 9 คน
4. ผลโคเลสเตอรอลคงที่/ลดลง จำนวน 9 ใน 9 คน

กิจกรรมการดำเนินงาน

- 1 ทบทวนและคัดเลือกปัญหาสภาวะสุขภาพกาย-ใจ ของหน่วยงาน เพื่อคัดเลือกปัญหาสุขภาพที่จะดำเนินการ
- 2 จัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 3 อ.ได้แก่ ออกกำลังกาย, อาหาร และอารมณ์ โดยกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จ, เป้าหมาย, ระยะเวลา และผู้รับผิดชอบ ร่วมกัน
- 3 ดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 3 อ.ได้แก่ ออกกำลังกาย, อาหาร และอารมณ์ ตามแผน
- 4 ประเมินผลการดำเนินการ

ผลการดำเนินงาน

จากการทบทวนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแผนกิจกรรมที่ตั้งไว้ พบว่าเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินให้เหมาะสมมากขึ้น ได้แก่ นำผัก/ผลไม้มากินร่วมกันทุกวัน, ทุกวันศุกร์กำหนดให้เป็นวันปลอดของทอดโดยนำอาหารเช่น น้ำพริก ผักต้ม ไข่ต้ม แกงเลียง มารับประทานร่วมกัน สามารถปฏิบัติได้ตามแผน เรื่องการออกกำลังกายร่วมกันในหน่วยงานไม่สามารถปฏิบัติได้เนื่องจากภาระงานไม่ตรงกัน ส่วนเรื่องการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านพบว่าบางส่วนไม่ปฏิบัติตามแผนเนื่องจากการขาดวินัยและความตั้งใจ ซึ่งจะนำข้อมูลมาปรับแผนส่งเสริมสุขภาพในปีต่อไป

ผลลัพธ์

1. รอบเอวปกติให้คงที่ทุกคน จำนวน 4 ใน 9 คน หลังดำเนินการรอบเอวขึ้นทุกคน ร้อยละของความสำเร็จ = 0
2. รอบเอวเกินเกณฑ์ให้คงที่หรือลดลงทุกคน จำนวน 5 ใน 9 คน หลังดำเนินการประสบความสำเร็จ 2คน ร้อยละของความสำเร็จ = 40
3. ดัชนีมวลกายให้คงที่/ลดลง จำนวน 9 ใน 9 คน หลังดำเนินการประสบความสำเร็จ 3 คน ร้อยละของความสำเร็จ = 33.3
4. ผลโคเลสเตอรอลคงที่/ลดลง จำนวน 9 ใน 9 คน หลังดำเนินการประสบความสำเร็จ 6 คน ร้อยละของความสำเร็จ = 66.6

ปัญหาอุปสรรค

1 ด้านการออกกำลังกาย พบว่า

1) แคนนำ/ผู้นำออกกำลังกายแต่ละวันมีหน้าที่กระตุ้นให้ทุกคนออกกำลังกายไม่สามารถปฏิบัติได้เนื่องจากภาระงานไม่ตรงกัน

การแก้ไข – อาจใช้กิจกรรมออกกำลังกายแบบอื่นที่ง่ายและสามารถปฏิบัติได้จริง

2) การออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านพบว่าบางส่วนไม่ปฏิบัติตามแผนเนื่องจากการขาดวินัยและความตั้งใจ

การแก้ไข – อาจตั้งรางวัลเพื่อเป็นแรงกระตุ้นในการปฏิบัติตามแผน

2. ด้านอาหาร พบว่า

1) แคนนำคำนวณแคลอรี กลุ่มอาหาร (ไขมันเขียว-เหลือง-แดง) ก่อนรับประทานอาหารกลางวันตามคู่มือพิชิตอ้วน ไม่สามารถปฏิบัติได้เนื่องจากไม่สะดวกในการเปิดอ่าน

การแก้ไข – นำไปปรับแผนปีหน้าโดยการจัดบอร์ดแทน

แผนพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร

แผนพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรงานวิจัยทำงานในปีต่อไป จะเน้นในด้านการออกกำลังกาย โดยจะดำเนินการ ดังนี้

- เน้นกิจกรรมการออกกำลังกายภายในหน่วยงานที่สามารถปฏิบัติได้จริง
- เน้นกิจกรรมการออกกำลังกาย รายบุคคลและมีการบันทึกให้สม่ำเสมอ



