

ชื่อเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. ด้วยเพื่อนช่วยเพื่อน

หน่วยงาน งานให้บริการปรึกษา

รายชื่อผู้จัดทำ (ไม่จำกัดจำนวน)

1. นางสาวรัชณี ปุตุตตานนท์
2. นางวนาพร คณาญาติ
3. นางสาวภัทร์สรรพพร ศรีวรรณ
4. นางสาวรดา บุญชายสินธุ์

เหตุผลและที่มา (ในการคัดเลือกเรื่อง)

งานให้บริการปรึกษามีเจ้าหน้าที่ จำนวน 4 คน ในปีที่ผ่านมาผลการประเมินสุขภาพจำนวน 3 คน อยู่ในกลุ่ม A จำนวน 1 คน และ อยู่ในกลุ่ม C จำนวน 2 คน เป็นเจ้าหน้าที่ที่เริ่มมาปฏิบัติงานใหม่ จำนวน 1 คน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2557 ยังไม่ได้ตรวจสุขภาพประจำปี เจ้าหน้าที่ จำนวน 2 คน มีผลเลือด Cholesterol เกินเกณฑ์ จากผลการตรวจสมรรถภาพทางกาย (In body) จำนวน 3 คน เจ้าหน้าที่งานให้บริการปรึกษา มวลไขมันเกินเกณฑ์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 50 BMI มีภาวะอ้วนอันตราย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ไขมันช่องท้องเกินเกณฑ์จำนวน 1 คน คิดเป็น ร้อยละ 25 รอบเอวเกินเกณฑ์จำนวน 6 คน คิดเป็น ร้อยละ 75 Fitness score ต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็น ร้อยละ 25

ดังนั้น งานให้บริการปรึกษา ได้เลือกกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. ด้วยเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของศูนย์ฯ ที่ส่งเสริม สนับสนุนการมีส่วนร่วมของบุคลากรให้เกิดการตระหนักและเห็นคุณค่า ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง และในหน่วยงาน โดยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี การใช้กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน สก๊ต สะกด สะกิด ชวนกันออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมออกกำลังกายในที่ทำงาน การควบคุมอาหาร โดยใช้โต๊ะอาหารโซนสีบอกปริมาณแคลอรี ประเภทของอาหารที่รับประทาน เพื่อสร้างความตระหนักในการ ดูแลสุขภาพของบุคลากร โดยมีแกนนำสุขภาพในการทำหน้าที่ให้ความรู้ และสนับสนุนให้เกิดทักษะในการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยหลัก 3 อ. และ 3 ส รวมทั้งการดูแลรักษาปัญหาสุขภาพของบุคลากร ถ้าไม่ได้รับการดูแล แก้ไข หรือบุคลากรขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง จะส่งผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพของบุคลากร และการปฏิบัติงาน

ตัวดัชนีชี้วัด

ร้อยละ 67 ของบุคลากรในหน่วยงานมีน้ำหนักเกิน มีน้ำหนักลดลงหรือคงที่

ร้อยละ 67 ของบุคลากรในหน่วยงานมีรอบเอวเกิน มีการดูแลรอบเอวให้คงที่ หรือลดลง

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อใช้กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน ในปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ.

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

บุคลากรงานให้บริการปรึกษามีความตระหนักในการ ดูแลสุขภาพ 3 อ.อย่างต่อเนื่อง

รายงานการจัดการความรู้ งานให้บริการปรึกษา 2558

เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. ด้วยเพื่อนช่วยเพื่อน

หัวหน้าโครงการ นางวนาพร คณาญาติ

สมาชิกกลุ่ม

1. นางสาวรัชณี ปุตุตตานนท์
2. นางวนาพร คณาญาติ
3. นางสาวภัทร์สรรพพร ศรีวรรณ
4. นางสาวรดา บุญชายสินธุ์

การทบทวนการจัดการความรู้

หลักการและเหตุผล

งานให้บริการปรึกษามีเจ้าหน้าที่ จำนวน 4 คน ในปีที่ผ่านมา ผลการประเมินสุขภาพของเจ้าหน้าที่ จำนวน 3 คน อยู่ในกลุ่ม A จำนวน 1 คน และ อยู่ในกลุ่ม C จำนวน 2 คน เป็นเจ้าหน้าที่ที่เริ่มมาปฏิบัติงานใหม่ จำนวน 1 คน ตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน 2557 ยังไม่ได้ตรวจสุขภาพประจำปี เจ้าหน้าที่ จำนวน 2 คน มีผลเลือด Cholesterol เกินเกณฑ์ จากผลการตรวจสมรรถภาพทางกาย (In body) จำนวน 3 คน เจ้าหน้าที่ งานให้บริการปรึกษา มวลไขมันเกินเกณฑ์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 50 BMI มีภาวะอ้วนอันตราย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ไขมันช่องท้องเกินเกณฑ์จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 25 รอบเอวเกินเกณฑ์จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 75 Fitness score ต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 25

ดังนั้น งานให้บริการปรึกษา ได้เลือกกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กิจกรรม 3 อ. อ.อาหาร อ.ออกกำลังกาย อ.อารมณ์(สก๊ต สะกด สะกิด) ด้วยเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของศูนย์อนามัยที่ 8 ที่ส่งเสริม สนับสนุนการมีส่วนร่วมของบุคลากรให้เกิดการตระหนักและเห็นคุณค่า ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง และในหน่วยงาน โดยการ สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี การใช้กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน สก๊ต สะกด สะกิด ชวนกันออกกำลังกาย การจัดกิจกรรม ออกกำลังกายในที่ทำงาน การควบคุมอาหาร โดยใช้โต๊ะอาหารโซนสีบอกปริมาณแคลอรี ประเภทของอาหารที่รับประทาน เพื่อ สร้างความตระหนักในการ ดูแลสุขภาพของบุคลากร โดยมีแกนนำสุขภาพในการทำหน้าที่ให้ความรู้ และสนับสนุนให้เกิดทักษะในการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยหลัก 3 อ.และ 3 ส รวมทั้ง การดูแลรักษา ปัญหาสุขภาพ ของบุคลากร ถ้าไม่ได้ รับการดูแล แก้ไข หรือบุคลากรขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง จะ ส่งผลกระทบ ต่อสภาวะสุขภาพของบุคลากร และการปฏิบัติงาน

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

เพื่อใช้กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ.และ3ส. สก๊ต สะกด สะกิด

เป้าหมาย

ความสำเร็จในการควบคุมน้ำหนักลดลงหรือคงที่

ความสำเร็จในการดูแลรอบเอวคงที่ หรือลดลง

ตัวชี้วัด

ร้อยละ 67 ของบุคลากรในหน่วยงานมีน้ำหนักเกิน มีน้ำหนักลดลงหรือคงที่

ร้อยละ 67 ของบุคลากรในหน่วยงานมีน้ำหนักเกิน มีการดูแลรอบเอวให้คงที่ หรือลดลง

ผลลัพธ์

- 1.การดูแลรอบเอวให้คงที่ หรือลดลงจำนวน 2 คน ร้อยละ 67
(ได้ตามเป้าหมาย) คนที่ 1 รอบเอวเดิม 95 ซม. ปัจจุบันรอบเอวลดลงเหลือ 93 ซม.
คนที่ 2 รอบเอวเดิม 88 ซม. ปัจจุบันรอบเอวลดลงเหลือ 86 ซม.
- 2.การดูแลน้ำหนัก น้ำหนักลดลงจำนวน 2 คน (ได้ตามเป้าหมาย) ร้อยละ 67
คนที่ 1 น้ำหนักเดิม 80 กิโลกรัม ปัจจุบันหลังจากควบคุมน้ำหนัก น้ำหนักลดลงเหลือ 73 กิโลกรัม ดังนั้น
หลังการดูแลสุขภาพด้วยหลัก 3 อ. น้ำหนักลดลง 7 กิโลกรัม ส่วนคนที่ 2 น้ำหนักเดิม 72.5 กิโลกรัม
หลังจากควบคุมน้ำหนักเหลือ 71 กิโลกรัม ดังนั้นหลังการดูแลสุขภาพด้วยหลัก 3 อ. น้ำหนักลดลง 7
กิโลกรัม น้ำหนักลดลง 1.5 กิโลกรัม

การประเมินผล

1.)เป้าหมายรายกิจกรรมตามแผนการส่งเสริมสุขภาพ

1.สนับสนุนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ด้วยเพื่อนช่วยเพื่อน ปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกาย
ภายใน 12 สัปดาห์ ได้แก่ บริหารสลายไขมัน เฉพาะเอว พุง โดยทำพร้อมกันในเวลาราชการที่สำนักงาน
หรือทำด้วยตนเองนอกเวลาราชการ และออกกำลังกายเพื่อหัวใจและปอด ตามความชอบ และบริบทของแต่ละ
คน พร้อมเพื่อนทำงานหรือ ด้วยตนเอง

- ร้อยละ 100 (4คน) ทุกคนออกกำลังกายในหน่วยงานได้ครบร่วมกับเพื่อนๆในหน่วยงาน
- ร้อยละ 100 (2คน) ทำได้ต่อเนื่องที่ทำงานและนอกที่ทำงานออกกำลังกายตามความถนัดและตาม
ข้อตกลงของหน่วยงานได้แก่
- ร้อยละ 25 (1คน) ฝึกออกกำลังกายด้วยการโยคะที่โรงเรียนพ่อแม่
- ร้อยละ 75 (3คน) ออกกำลังกายร่วมกับครอบครัวนอกสำนักงาน โดยการปั่นจักรยาน เล่นแบดมิน
ตัน วายน้ำ ร่วมกับครอบครัว

2.การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการทานอาหาร การควบคุมอาหารและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการขขช-33
รับประทานอาหารตามความจำเป็นของแต่ละคน

- ร้อยละ 100 (4 คน) ควบคุมปริมาณการทานอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล
- ร้อยละ 75 (3 คน) ควบคุมปริมาณการทานผลไม้ที่มีรสหวาน
- ร้อยละ 75 (3 คน) เลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสชาติที่ไม่หวาน
- ร้อยละ 100 (4 คน) จัดบันทึกการออกกำลังกายและประเมินผลการดูแลสุขภาพด้วยหลัก 3 อ.และ 3ส.

3.ติดตามการวัดรอบเอวและชั่งน้ำหนัก ทุกเดือน และบันทึกส่งให้งานออกกำลังกาย

- ร้อยละ 100 (4 คน) ชั่งน้ำหนักและวันรอบเอวทุกเดือน
- ร้อยละ 100 (4 คน) วัดรอบเอวและจัดบันทึกทุกๆ 1เดือน

4.แลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในภายในหน่วยงานร่วมกันทุกๆ 3เดือนโดยใช้หลัก 3อ.และ 3ส.

5.ให้รางวัลผู้ประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพและการเข้าร่วมกิจกรรม ด้วยหลัก 3อ.และ 3 ส.รางวัลที่ให้
คือเสื้อยืดสำหรับออกกำลังกาย

- ลดรอบเอวได้สำเร็จ
- ลดน้ำหนักได้สำเร็จ
- ทำ กิจกรรมตามแผนฯได้มากกว่า ร้อยละ 50

กระบวนการจัดการความรู้

1กิจกรรมดำเนินงาน

- 1.1.ประชุมทบทวนผลการตรวจสุขภาพปี2557 และผลการตรวจ Inbody เดือนมิถุนายน 2557 รวมทั้งทบทวนสภาพปัญหาที่พบในปัจจุบัน
- 1.2.ร่วมกันระดมสมอง โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรม การดูแลสุขภาพในแต่ละปีที่ผ่านมา เพื่อจัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร กำหนดแนวทางปฏิบัติพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ตามสภาพปัญหา และความสนใจของบุคลากรแต่ละคน
- 3.ดำเนินกิจกรรมตามแผนที่รายบุคคลและหน่วยงาน
- 4.ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และจัดบันทึกผลการปฏิบัติตามแผนการส่งเสริมสุขภาพ
- 5.สรุปผลการดำเนินงานการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. ด้วยเพื่อนช่วยเพื่อน ในหน่วยงานให้บริการปรึกษา

ผลการดำเนินงาน

ที่	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ทำได้	ทำไม่ได้
1	อ.1 ออกกำลังกายตามโปรแกรม การออกกำลังกายสลายพุงภายใน 3 เดือน				
1.1	1.ออกกำลังกายตามโปรแกรม ส่งเสริมสุขภาพ	ร้อยละ 50	2 คน	✓	
1.2	2. ออกกำลังกายโยคะและพิตเนต ตอนเย็นหลังเลิกงาน 16.00น เริ่มปฏิบัติทุกคนเริ่มสัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาทีปรับสมดุลร่างกาย80 วัน วันละ1 ท่า	ร้อยละ 50	2 คน	✓	
1.3	3. ออกกำลังกายยืดเหยียด แกว่งแขนและท่าลดเอวใช้เวลา 15 – 20 นาทีในหน่วยงาน	ร้อยละ 100	4 คน	✓	
2	อ.2 อาหาร การควบคุมอาหารการรับประทานอาหารตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล				
2.1	ลดแป้ง ลดหวาน มัน เค็มจัด	ร้อยละ 75	3 คน	✓	
2.2	เพิ่มผักผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ที่ไม่มีรสหวาน 2 มื้อต่อวัน	ร้อยละ 75	3 คน	✓	
2.3	หลีกเลี่ยงอาหารประเภทผัด ทอด กะทิ	ร้อยละ 100	4 คน	✓	

ที่	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ทำได้	ทำไม่ได้
3	<u>อ.3 อารมณ์ ด้วย3ส</u> (สก๊ต สะกด สะกิด) - กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน สก๊ต : ไม่ซื้ออาหารประเภท ของทอด ของมัน ขนมหวาน สะกด : ไม่กินขนมหวาน ไม่ ดื่มน้ำอัดลม ดื่มชา กาแฟ ไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน สะกิด : โดยใช้โต๊ะอาหาร โชนสีบอกปริมาณแคลอรี ของอาหารที่รับประทาน	ร้อยละ 75	3 คน	✓	
3.1	การควบคุมปริมาณอาหาร ประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล	ทำต่อเนื่อง	ร้อยละ100 (4คน)	✓	
3.2	การควบคุมอาหารประเภท ผลไม้ที่มีรสหวาน	ทำต่อเนื่อง	ร้อยละ100 (4คน)	✓	
3.3	เลือกรับประทานผลไม้ที่ไม่ หวานอย่างเดียวยาทิตย์ละ 1 สัปดาห์	ทำต่อเนื่อง	ร้อยละ100 (4คน)	✓	
3.4	การจดบันทึกการออกกำลังกาย และประเมินผลการทำ กิจกรรม 3 อ และ3 ส.	ทำต่อเนื่อง	ร้อยละ100 (4คน)	✓	
4.	ติดตามชั่งน้ำหนักและรอบเอว	ทำต่อเนื่อง	ร้อยละ100 (4คน)	✓	
5	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลสำเร็จ ของกิจกรรมที่ทำ	4 ครั้ง	ร้อยละ100	✓	
6.	ให้รางวัลผู้ประสบความสำเร็จ	ลดรอบเอว	ร้อยละ67	✓	
		ลดน้ำหนัก	ร้อยละ67	✓	
		ทำกิจกรรมตาม แผนส่งเสริม สุขภาพ	ร้อยละ100	✓	

บันทึกผลการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1.วันที่ 22 มกราคม 2558

แหล่งความรู้	เนื้อหา/รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
รัชนี้	1.ชี้แจงแนวทางการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพ ปี 2558	ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดทำ KM ส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ปี 2558
ทบทวนผลการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในปี 2557		
รดา	เป็นเจ้าหน้าที่ที่เพิ่งเข้ามาปฏิบัติงานในงานให้บริการรักษา ช่วงก่อนมาทำงานน้ำหนัก78 กิโลกรัม พฤติกรรมสุขภาพ3 อ ไม่ได้เน้นการดูแลสุขภาพทานข้าวเยอะ ไม่ค่อยออกกำลังกาย	ไม่ค่อยออกกำลังกาย ทานอาหารเยอะ น้ำหนักก่อนเริ่มทำงาน 78 กิโลกรัม
ภัทรสรรพพร	เป็นเจ้าหน้าที่ที่ย้ายมาจากตึกสูติกรรม1 เคยเป็นแกนนำการส่งเสริมสุขภาพ3 อ. ในเจ้าหน้าที่ตึกสูติกรรม 1 ปัจจุบันย้ายมาปฏิบัติงานในงานให้บริการรักษา และที่ผ่านมามี 2557อยู่ในกลุ่ม A ผลการตรวจเลือดปกติ รอบเอวปกติ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และควบคุมอาหารเพราะกลัวอ้วนและน้ำหนักเกิน	เป็นแกนนำในการส่งเสริมสุขภาพด้วยหลัก 3 อ ที่ตึกสูติกรรม 1 จัดอยู่ในกลุ่ม A
รัชนี้	ในปีที่ผ่านมาในช่วง มค.-มี.ค. 57 น้ำหนักขึ้นเร็วมากเนื่องจากกินยาบำรุงปลายประสาทอีกเสบทำให้กินอาหารบ่อย จึงเน้นการออกกำลังกายแต่พบว่าการออกกำลังกายยังไม่ได้ตามเกณฑ์ เนื่องจากติดภารกิจ และสิ่งแวดล้อมบ้านข้างนอกมีฝุ่นควันเยอะ จึงปรับเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายในศูนย์อนามัยที่ 8 ก่อนกลับบ้านโดยการเล่นโยคะ บั้นจรรย์น และเล่นฟิตเนส เพราะอยากให้เหงื่อออกเรื่องการออกกำลังกายคิดว่าถ้าไม่ทำจะไม่แข็งแรง ถ้าหยุดไม่ทำก็จะปวดมือ การเล่นโยคะจะพยายามไปทำให้ได้ สาเหตุที่เลือกโยคะ เพราะมีคนเล่นเป็นประจำ มีเพื่อนคอยแนะนำ ดูแลเราเวลาที่ออกกำลังกายแรงจูงใจคือเพื่อน ส่วนอาหาร จะทำกับข้าวทานเอง ทานผักต้ม น้ำพริก ไม่กินอาหารนอกบ้าน	น้ำหนักขึ้นเยอะเนื่องจากกินยาบำรุงปลายประสาท ออกกำลังกายโดยใช้แรงจูงใจจากเพื่อนที่เล่นโยคะด้วยกัน อาหารเน้นอาหารเพื่อสุขภาพและทำกับข้าวทานเอง
วนาพร	เป็นคนที่ไม่ออกกำลังกายไม่ค่อยต่อเนื่องพยายามใช้จิตสั่งกายในการบังคับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยหลัก3.อ ทำให้ปีที่ผ่านมา น้ำหนักลด และผลการตรวจเลือดดีขึ้นเรื่อยๆ ปีนี้พยายามทำต่อเนื่องแม้ว่าจะมีปัญหาสุขภาพเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่นนิ่วในถุงน้ำดี ซึ่งถุงน้ำดีทำหน้าที่ดีไขมัน แต่พอมิ่วทำให้ถุงน้ำดีทำงานได้ไม่ดี ทำให้มีการสะสมไขมันได้มากขึ้นและมีปัญหากล้ามเนื้ออักเสบจากการทำงาน ซึ่งอาจจะเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายในบางท่า ส่วนเรื่องอาหารสั่งกับข้าวถุงวันละสองอย่าง ไม่ค่อยทำกับข้าวกินเอง ทำให้ที่ผ่านมาทานเยอะ นอนดึก/กินอาหารหลัง หกโมงเย็น กินเร็ว เคี้ยวเร็ว	ขาดความต่อเนื่องเรื่องการออกกำลังกายกินเยอะ มีปัญหาสุขภาพ ไม่ค่อยคำนึงเป้าหมายที่ชัดเจน

สรุปการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อทบทวน ค้นหาปัญหา

ทางออก และวิธีแก้ไขปัญหา

1.สร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของตนเองแบบยั่งยืน

วิธีการสร้างแรงจูงใจ

การออกกำลังกาย

1. การสร้างแรงจูงใจที่ได้จากคนในครอบครัวครอบครัวเป็นแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพแบบยั่งยืน
2. การสร้างแรงจูงใจจากตนเองที่พบปัญหาเรื่องสุขภาพ และภาวะไขมันเกิน โดยใช้จิตสั่งกายให้ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและมีวินัยต่อตนเองและผู้อื่น
3. แรงจูงใจจากกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนในการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายในหน่วยงาน และห้องฟิตเนต และออกกำลังกายด้วยการเล่นโยคะ ที่โรงเรียนพ่อแม่ ออกกำลังกายในหน่วยงานทุกวัน

อาหาร

1. ควบคุมอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีจำนวนแคลลอรี่สูง งดกินผลไม้รสหวาน หลีกเลี่ยงอาหาร ผัด ทอด
2. ลดปริมาณการซื้ออาหารที่ไม่จำเป็น หรือมีผลกระทบต่อสุขภาพ
3. หลีกเลี่ยงการไปซื้ออาหารตามร้านศูนย์อาหาร

สรุปที่ประชุม

- กิจกรรมการออกกำลังกายเน้นการออกกำลังกายในหน่วยงานทุกวันก่อนเริ่มทำงานโดยใช้เวลา 30 นาที และทำตามโปรแกรมการออกกำลังกายยืดเหยียดและการออกกำลังกายที่ปรับสมดุลร่างกาย

สรุปการเรียนรู้ครั้งที่ 2

วันที่ 10 มิถุนายน 2558

แหล่งความรู้	เนื้อหา/รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
ราชันี	1.ชี้แจงแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ ปี 2558และการตรวจสุขภาพประจำปีและการทำ Imbody	ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการตรวจสุขภาพและการทำ Imbody ปี 2558
รดา	ปัญหา/อุปสรรคที่ผ่านมามีแนวโน้มในการดูแลสุขภาพได้ดีกว่าเดิม เนื่องจากการออกกำลังกายมากขึ้นโดยครอบครัวและเพื่อนๆเป็นแรงจูงใจให้ออกกำลังกาย โดยจะชวนสามีไปออกกำลังกายที่หนองสมบูรณ์หลังเลิกงานประจำ และชวนเพื่อนๆที่สนิทไปออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ หลังจากออกกำลังกายรู้สึกดี ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย และมีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวมากขึ้น ส่วนเรื่องอาหารได้ปรับเปลี่ยนจากข้าวกล่องแม่ทำให้กินและใส่กล่องมาในปริมาณที่ค่อนข้างเยอะ เปลี่ยนมาสั่งอาหารที่ร้านสวัสดิการหน้าโรงพยาบาล แต่พฤติกรรมการกินก็ลดน้อยกว่าการกินข้าวกล่องที่ห่อมาจากบ้าน	แรงจูงใจในการออกกำลังกายได้จากคนในครอบครัวและเพื่อนที่สนิทและพี่ๆที่ทำงาน อาหารปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารน้อยลง

แหล่งความรู้	เนื้อหา/รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
ภัทรสรพร	ตนเป็นเจ้าของใหม่ เพิ่งมาปฏิบัติหน้าที่ในงานให้บริการปรึกษา ได้เพียง 3-4 เดือน ก็ได้เดินทางไปศึกษาต่อ 4 เดือนที่กทม. และเชียงใหม่ ด้วยการเรียนที่หนัก และต้องมีการสอบอยู่บ่อยๆ และเดินทางกลับบ้านเป็นบางครั้ง ทำให้รู้สึกเหนื่อย จึงใช้วิธีการดูแลสุขภาพร่างกายให้มากขึ้น โดยเน้นอาหารการกินอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนที่ไปเรียนด้วยกัน ด้วยการเต้นแอโรบิกทุกวันตอนเย็นหลังเลิกเรียน ส่วนอยู่ที่บ้านเสาร์อาทิตย์ก็ออกกำลังกายกับลูกๆ โดยพาลูกๆตีแบดมินตันและปั่นจักรยาน และเล่นฟิตเนส	ออกกำลังกายกับเพื่อนที่เรียนด้วยกันและออกกำลังกายกับครอบครัวในระหว่างที่ไปศึกษาเฉพาะทางด้านวัยรุ่น
รัชนิ	ได้เข้าร่วมโครงการปรับสมดุลร่างกายตามโปรแกรมออกกำลังกายตามที่คุณมานพ คุณพัชรี สอน ออกกำลังกายที่สำนักงาน และเล่นโยคะที่โรงเรียนพ่อแม่ทำให้รู้สึกดี มีเพื่อนๆคอยแนะนำให้กำลังใจในกรณีที่ทำไม่ได้ แต่ทำได้ไม่ต่อเนื่อง เนื่องจากติดภาระงานที่ต้องสอนงานเจ้าหน้าที่ที่มาเริ่มงานใหม่ 2 ท่าน แต่ก็พยายามไปออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องถ้ามีเวลา -ส่วนเรื่องอาหารได้ทำกับข้าวกินเองหลีกเลี่ยงการกินกับข้าวตามสั่งหรืออาหารถุง เน้นกินอาหารเพื่อสุขภาพผักต้ม น้ำพริกและทานปลา	เข้าโครงการปรับสมดุลร่างกาย และเล่นโยคะที่รร.พ่อแม่
วนาพร	ที่ผ่านมาก่อออกกำลังกายได้ไม่ต่อเนื่องเนื่องจากขาดพลังในการกระตุ้นในเรื่องการออกกำลังกายในหน่วยงาน ส่วนมากจะออกที่บ้าน โดยการออกกำลังกายเฉพาะส่วน และปั่นจักรยานในช่วงเสาร์อาทิตย์ ร่วมกับครอบครัว เน้นการปั่นจักรยานไปทำงาน และมีปัญหากล้ามเนื้อแขนอักเสบทำให้ออกกำลังกายไม่ต่อเนื่องส่วนเรื่องอาหารทานซื้อส่วนมากเป็นอาหารตามสั่งและกับข้าวถุงทำให้ทานเยอะขึ้น และเสียดายอาหารที่เหลือ	ออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง มีปัญหากล้ามเนื้อที่แขนอักเสบ เสียดายอาหารเหลือ

สรุปผลการเรียนรู้ครั้งที่ 3 สิ่งเปลี่ยนแปลงความคิด ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ. และ 3 ส เริ่มมีความรู้สึกที่ดีต่อการออกกำลังกาย การลดน้ำหนักทำให้สบายตัวและความคล่องตัวในการทำงานมีมาก ทำให้น้ำหนักมากขึ้น เวลาสวมใส่เสื้อผ้า รู้สึกทนน้นน้อยลง เนื่องจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหาร

บันทึกผลการประชุมแลกเปลี่ยนเรียน ครั้งที่ 4

วันที่ 23 มิถุนายน 2558

แหล่งความรู้	เนื้อหา/รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
รัชนี้	1.ชี้แจงแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ ปี 2558และผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปีและการทำImbody ในเจ้าหน้าที่ให้บริการปรึกษาผล - น้ำหนักลดลง 2 คน ร้อยละ 67 - คนที่ 1 น้ำหนัก 80 -73=7กก. ↓ - คนที่ 2 น้ำหนัก 72.5-71=1.5กก ↓ - รอบเอวลดลง 2 คน ร้อยละ 67(ได้เป้าหมาย) - คนที่ 1 รอบเอว 95 ซม. ↓ 93ซม. - คนที่ 2 รอบเอว 88 ซม. ↓ 86ซม.	การทำกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. ด้วยเพื่อนช่วยเพื่อน และผลลัพธ์ที่ได้
รดา	จากที่ได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยหลัก 3 อ และ3 ส.ในเรื่องของการออกกำลังกายได้ออกในหน่วยงานทุกวันร่วมกับพี่ๆในฝ่ายโดยใช้เวลาในการออกกำลังกายร่วมกับพี่ๆในฝ่ายหลังเลิกงานจะไปออกกำลังกายที่ฟิตเนต ทุกวัน ส่วนเรื่องอาหารในแต่ละมื้อจะทานน้อยลงหลีกเลี่ยงไม่ทานขนมหวานหรืออาหารที่ให้แคลอรีสูง และใช้หลัก 3 ส. สกัด สะกด สะกิด หักห้ามใจไม่กินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เน้นออกกำลังกายให้มากขึ้น และเล่นกับลูก ชวนลูกและสามีมาร่วมในการออกกำลังกาย ส่วนผลการตรวจ Imbody ไขมันช่องท้องเกินเล็กน้อย หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม คุณมานพแนะนำให้ปั่นจักรยาน เดินเร็ว เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น	ครอบครัวมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย และออกกำลังกายในที่ทำงานทุกวัน ร่วมใช้หลัก3 ส. ในการลดพฤติกรรมกินอาหารให้น้อยลงและออกกำลังกายมากขึ้น
ภัทร์สรรพพร	เมื่อได้ไปศึกษาต่อ 4 เดือนและกลับมาทำงาน ได้เพิ่มการออกกำลังกายกับเพื่อนๆในหน่วยงานทุกวันๆละ30 นาที และกระตุ้นเตือนเพื่อนในที่ทำงานออกกำลังกายทุกเช้าก่อนเริ่มทำงาน และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สุขภาพ 3 อ. 3ส.กับเพื่อนๆในหน่วยงานทุกวัน และหลังเลิกงานได้ไปออกกำลังกายที่ฟิตเนตก่อนกลับบ้านทุกวัน ช่วงเวลาที่อยู่บ้านจะชวนลูกๆมาเล่นแบดมินตันและปั่นจักรยานทุกวัน และวันเสาร์ทุกสัปดาห์เดือนจะมาฟังพระเทศน์และร่วมปฏิบัติธรรมที่โรงเรียนพ่อ ส่วนเรื่องอาหารเน้นอาหารที่มีประโยชน์ ทานผักผลไม้เป็นประจำ แต่ที่ยังลดไม่ได้คือน้ำอัดลมเพราะคนในครอบครัวดื่มกัน	เพื่อนช่วยเพื่อน กระตุ้นเตือนเพื่อนในที่ทำงานออกกำลังกายทุกเช้าก่อนเริ่มทำงาน และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สุขภาพกับเพื่อนๆในหน่วยงานทุกวัน ครอบครัวมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายที่บ้าน

แหล่งความรู้	เนื้อหา/รูปถ่าย	องค์ความรู้ที่สกัดได้
	ประจำทำให้ในส่วนน้ำอืดลมยังปรับเปลี่ยน พฤติกรรมไม่ได้ แต่ก็พยายามดื่มน้ำน้อยลง ส่วนผล Imbody คุณมานพ แนะนำให้เพิ่มอาหารที่มีโปรตีน สูง ดื่มน้ำมากๆ แนะนำให้ออกกำลังกายโดยปั่น จักรยาน กายบริหาร ยกดรัมเบลล์	
รัชนี้	จากการส่งเสริมสุขภาพในช่วงที่ผ่านของงาน ให้บริการปรึกษาทุกคนให้ความร่วมมือในการออก กำลังกายได้อย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะการออกกำลังกาย ในที่ทำงานก่อนเริ่มปฏิบัติงานทุกวันและได้ใช้ กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนชักชวนกันออกกำลังกาย กาย แม้ว่าจะติดภารกิจราชการหรืองานประชุม ก็ พยายามออกกำลังกายทุกวันโดยการทำโยคะ พิต เนต ทำอาหารกินเอง ทานผักน้ำพริก ผลไม้ที่ไม่มี ลดหวาน จะดื่มน้ำเยอะ หลีกเลี่ยงการทานเนื้อสัตว์	
วนาพร	จากที่ได้มีการใช้หลัก 3 อ.3ส (สกิจ สะกด สะกิด) พบว่าที่ผ่านมาได้มีการออกกำลังกายในหน่วยงาน อย่างต่อเนื่องทุกวันกับเพื่อนๆในหน่วยงานและใน ระหว่างการออกกำลังกาย มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถึงกิจกรรม3.อ.3 ส.ทุกวัน เพื่อเป็นการให้ความรู้ และเกิดพลังในการทำกิจกรรมร่วมกัน และหลังเลิก งานหัวหน้าหน่วยงานได้สนับสนุนให้ทุกคนไปออก กำลังกายที่ฟิตเนต และโรงเรียนพ่อแม่อย่างต่อเนื่อง และพร้อมเพียงกัน เป็นการกระตุ้นให้เกิดการ ชักชวนกันไปออกกำลังกาย ในส่วนของครอบครัวก็ มีส่วนร่วมในการกระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกายช่วง เสาร์อาทิตย์ โดยการปั่นจักรยาน หรือออกกำลังกาย เฉพาะส่วนอยู่ที่บ้าน แต่เนื่องจากที่ผ่านมามีปัญหา เรื่องสุขภาพคือปวดกล้ามเนื้อแขนข้างซ้ายทำให้ออก กำลังกายได้ไม่เต็มที่ เพราะบ้งท่าในการออกกำลังกาย กายมีผลกับการอักเสบที่แขนทำให้แขนเจ็บเรื้อรัง ทำให้ต้องเพิ่มความระมัดระวังในการออกกำลังกาย มากขึ้น ส่วนเรื่องอาหารได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยหลีกเลี่ยงการไปซื้ออาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นชา กาแฟที่ใส่นม หรือขนม และผลไม้รสหวาน หรือซื้อ ในปริมาณที่น้อยลง ไม่ซื้อมาเก็บไว้ในตู้เย็นนาน กิน แค่พออิ่มและพยายามทานผักให้มากขึ้น ส่วนผลการตรวจ Imbody พบว่าปี58 มีไขมันใน ช่องท้องเพิ่มขึ้นจาก 140 เป็น 154 สาเหตุเนื่องจาก	ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทุกเช้า มีปัญหาเรื่องสุขภาพทำให้ออก กำลังกายได้ไม่เต็มที่ อาหารหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารเยอะๆ และลดปริมาณการกินเครื่องดื่ม ที่ผสมนมน้ำตาลเช่นกาแฟ ชา นมเย็น

แหล่งความรู้	เนื้อหา/รูปภาพ	องค์ความรู้ที่สกัดได้
	มีโรคประจำตัวคือ นิ่วในถุงน้ำดี ซึ่งถุงน้ำดีมีหน้าที่ตีไขมัน แต่มีนิ่วไปอุดตันทางเดินน้ำดีทำให้ไขมันสะสมมากขึ้น คุณมานพ แนะนำให้หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม และไขมันสูง เน้นออกกำลังกายที่ฟิตเนต บันจิกยาน	

การทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในหน่วยงาน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3

อ. ด้วยเพื่อนช่วยเพื่อน และกิจกรรม 3 ส สกัด สะกด สะกิด

ออกกำลังกาย

- มีแกนนำสำรวจภารกิจของสมาชิกในทีมทุกสัปดาห์และลงบันทึกการทำกิจกรรมออกกำลังกายให้มีความต่อเนื่อง

- มีแกนนำกระตุ้นเตือนให้เจ้าหน้าที่ได้มีการออกกำลังกายอย่างน้อย 4-5 วัน ต่อสัปดาห์

- กลุ่มเพื่อนช่วยกระตุ้นเตือนให้เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานออกกำลังกายเวลา 08.00-08.30 น. ในวันจันทร์- ศุกร์

- เพื่อนๆในหน่วยงานชวนการยืดเหยียด 15 นาทีและออกกำลังกายลดเฉพาะส่วนต่างๆเช้า

ออกกำลังกายในหน่วยงานทุกวันจันทร์-ศุกร์ ใช้เวลา 20-30 นาที

- เพื่อนช่วยเพื่อนกระตุ้นเตือนกันให้ไป

ออกกำลังกายเป็นกลุ่มหลังเลิกงานทำให้มีความต่อเนื่องจนเป็นนิสัยรักการออกกำลังกาย

อาหาร

- ทุกๆเดือนจะมีกิจกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหารผักในหน่วยงาน วันพุธสัปดาห์ที่ 3 ของเดือน

- งดอาหารมื่อตึก(ก่อนนอน 4 ชั่วโมง)

- การให้ข้อมูลความรู้เรื่องอาหารส่งเสริมสุขภาพและการคำนวณแคลอรี ใน Line กลุ่มเจ้าหน้าที่งานให้บริการปรึกษา

แผนพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพในปีงบประมาณ 2559

1. ประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม3 อ

2. ปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับเจ้าหน้าที่ในงานให้บริการปรึกษา

3. มีการบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และมีแกนนำติดตามผลการบันทึกการส่งเสริมสุขภาพ 3. อ.ด้วยเพื่อนช่วยเพื่อนและวิเคราะห์ผลกิจกรรมเป็นรายไตรมาส

การนำไปใช้ การเผยแพร่ การต่อยอดความรู้

1.เผยแพร่ทาง Drive : K 13-4 งานให้บริการปรึกษา/คลังความรู้/KM 2558

2.Face book / KM-HPC8

3.การให้ความรู้ทางไลน์

Face book / KM-HPC8

google - Yahoo แล้วยัง... facebook - ค้นหาด้วย Google KM-HPC8

https://www.facebook.com/groups/KMHPC8/?fref=ts

KM-HPC8

Vanaporn Kanayat กับ Nakoajang Sriwan
2 สิงหาคม เวลา 12:19 น. · มีการแก้ไข

การส่งเสริมสุขภาพบุคลากร งานบริการรักษา ปี 2558
วัตถุประสงค์ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 ข้อ ด้วยเพื่อนช่วยเพื่อน
ตัวชี้วัด มีน้ำหนักลดลงหรือคงที่ และมีการดูแลรอบเอวให้คงที่ หรือลดลง
กิจกรรม 1.สนับสนุนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
2.ควบคุมการรับประทานอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพด้วยการไม่สะสมอาหาร
ในหน่วยงาน และใช้ 3 ส... ดูเพิ่มเติม



บุคคละที่คุณอาจจะรู้จัก ดูทั้งหมด

Prahyat Phanphakdi
มีเพื่อนรวมกัน 1 คน
+ เพิ่มเป็นเพื่อน

น้อง'ริส' คนเดิมมัน
+ เพิ่มเป็นเพื่อน

ได้รับการสนับสนุน ชาติ สร้างโฆษณา

CDISCOUNT
new! Info 811 Tower Corner
only 199...
แค่ 199.- ก็สวยได้สไตล์เกาหลีได้ด้วย...
CDISCOUNT.CO.TH
สวยกว่า เก๋กว่า ชิคกว่า แฉมๆได้มากกว่า
แบบที่สาวๆไม่ซื้อไม่ได้แล้ว!! <3 <3 <3

ภาษาไทย - ความเป็นส่วนตัว - เว็บบอร์ด - คุณก็
ลงโฆษณา - ตัวเลือกโฆษณา > เพิ่มเดิม +
Facebook © 2015

รอง อัด อู่เพชร ได้รับ
การเพิ่มลงใน กลุ่มธุรกิจ
นครสวรรค์ โดย บั ปุ ทร

เกศกัญจน์ สุขพรหม ได้
แสดงความดีใจเห็นคลิโ
สค์ของ Nontaporn Bum-
im

Nongluck Hpcnksw
ป. เป็น 1 นาที

Naphasnan Kana...
กฤตพร ทรกุลกิจชัย
Preaw Plaifon
Iyara Kodchasan
Teamjai Jai
รุ่งกมลพิ์ ชาติคิด
ปภาดา เขาวีวัฒน์
Apom Wicke 3 ชั่วโมง

Thancha Nok
Thaddao Phuang...
เพื่อนคนอื่นๆ (17)
Asin Suksanit

EN 17:00 12/8/2558

google - Yahoo แล้วยัง... facebook - ค้นหาด้วย Google KM-HPC8

https://www.facebook.com/groups/KMHPC8/?fref=ts

KM-HPC8

Vanaporn Kanayat กับ Nakoajang Sriwan
27 กรกฎาคม เวลา 0:29 น. · มีการแก้ไข

kmเพื่อนช่วยเพื่อน สักด สะกด สะกิด เพื่อการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืนด้วย
กิจกรรม 3 ข้อ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ งานให้คำปรึกษา...พร้อมสู้ๆ
จร้า



ถูกใจ

ความเห็น

แชร์

คุณ, พิณมัสกร นิมิตรพรชัย, จุสึน ขุดแต่งงานบ้านนายร้อย,
Phannee Paiboon และคนอื่นๆ อีก 18 คนถูกใจสิ่งนี้

Shawadol Tiengtae + เพิ่ม

เพจที่แนะนำ ดูทั้งหมด



Marketing Oops!
เว็บไซต์ข่าว/สื่อ - 396,553 ถูกใจ
ชัยยศ ผลขำญญ และ ไม่ใช่ผู้ใช้...
ถูกใจเพจ

แสดงความดีใจเห็นของคุณให้เราทราบ

ปรับปรุงฟีดข่าวของคุณ
เราอยากทราบความเห็นของ
คุณ! โปรดตอบคำถามสอง
สามข้อเกี่ยวกับฟีดข่าวของ
คุณ

แสดงความเห็น

ภาษาไทย - ความเป็นส่วนตัว - เว็บบอร์ด - คุณก็
ลงโฆษณา - ตัวเลือกโฆษณา > เพิ่มเดิม +
Facebook © 2015

กระดังหอง คนหนองดา
น้ำ ถูกใจรูปภาพของ
YouLike (คลิป์ได้)

จำลองลักษณ์ เรืองฤทธิ์
ได้แชร์โพสต์ของ นาย
สมบุญ เรืองฤทธิ์

Methikan
Nongluck Hpcnksw
ป. เป็น
กฤตพร ทรกุลกิจชัย
Iyara Kodchasan
Rung Chisanucha...
อ่าไพพรรณ ศรีวรรณ...
Thaddao Phuang...
Teamjai Jai
Chaiyot Vichit
Nitra Sangsiri
Phenpom Bavons...
Natchanan Pasint...
เพื่อนคนอื่นๆ (18)
Anchalee Tungba...

EN 17:06 12/8/2558

การให้ความรู้ทางไลน์



