

แบบฟอร์ม 2 รายงานการจัดการความรู้

1) ชื่อเรื่อง เสียงแต่สู้

2) หัวหน้าโครงการ นางเบญจรัตน์ พัทธนันท์วงศ์

3) รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

1. นายธนกฤต	ศรีพิรอด
2. นางณัฐอร	เชื่อมชิต
3. นางภารดี	จันทะมูล
4. นางศิริพันธ์	ปรีชาวุฒิ
5. นางยุพา	แช่อึ้ง
6. นางวรรณภา	เรืองฤทธิ์
7. นางสมบัติ	เพ็ญวิจิตร

4) การทบทวนการจัดการความรู้ (ความเป็นมา เหตุผล ความจำเป็น การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ และการคัดเลือกองค์ความรู้ที่มาจัดการความรู้) (ขั้นตอน 1-3)

ความเป็นมาและเหตุผลที่เลือกองค์ความรู้

จากการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรของ ศูนย์อนามัยที่ 3 ปีงบประมาณ 2558 ผลการตรวจสุขภาพเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนและสถิติ มีภาวะสุขภาพอยู่ในกลุ่มป่วย 5 คน (จากเจ้าหน้าที่ 7 คน) คิดเป็นอยู่ในกลุ่มป่วย 71.4 % และเจ้าหน้าที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงมี 2 คน (จาก 7 คน) คิดเป็นอยู่ในกลุ่มเสี่ยง 28.6 % (เจ้าหน้าที่เข้าใหม่ 1 คน ยังไม่ได้มีการตรวจสุขภาพ) และในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยนั้นยังมีปัจจัยสำคัญแทรกอยู่คือ เจ้าหน้าที่ที่มีภาวะรอบเอวเกิน 7 คน คิดเป็น 100 %

5) วัตถุประสงค์

เพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่มีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น และเหมาะสมตามวัย โดยการเปรียบเทียบผลการตรวจสุขภาพปี 2559 กับปีที่ผ่านมา

6) กระบวนการจัดการความรู้

- 6.1 กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครั้งที่ 1 ทบทวนปัญหาของเจ้าหน้าที่ที่มีน้ำหนักตัวไม่ลดลง เมื่อมีการประชุมประจำเดือน พบว่า
- การออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ บางสัปดาห์ไม่ได้ออกกำลังกายเลย
 - ภาระงานมีมาก ภาระกิจส่วนตัวน้อย
 - ด้วยอายุที่สูงวัย และโรคประจำตัว จึงมีข้อจำกัดกับการออกกำลังกาย
 - ส่วนใหญ่ไม่ให้ความสำคัญในกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทผัดวันประกันพรุ่ง

จากปัญหาดังกล่าว ได้จัดกิจกรรมดังนี้

1. เจ้าหน้าที่ทุกคนชั่งน้ำหนักทุกวันศุกร์ของสัปดาห์ถ้าบุคคลใดน้ำหนักเพิ่มขึ้นตั้งแต่ครึ่ง กิโลกรัม ต่อเดือนจะถูกปรับเป็นเงิน 10 บาท

สรุปผลการชั่งน้ำหนัก 3 เดือน

ชื่อ - นามสกุล	มกราคม	กุมภาพันธ์	มีนาคม	สรุปผลน้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	รอบเอว (ซ.ม.)
1. นางเบ็ญจรัตน์ พัทธนันท์วงศ์	58.0	58.4	58.8	น้ำหนักเพิ่ม 0.8	86.0
2. นายธนกฤต ศรีพิรอด	66.5	66.7	66.5	น้ำหนักเท่าเดิม	82.0
3. นางณัฐอร เชื้อมชิต	74.5	74.8	74.4	น้ำหนักลดลง 0.1	96.0
4. นางภารดี จันทะมูล	63.3	62.1	62.4	น้ำหนักลด 0.9	87.0
5. นางศิริพันธ์ ปริชาวุฒิ	60.5	60.5	60.9	น้ำหนักเพิ่ม 0.4	81.0
6. นางยุพา แซ่อึ้ง	69.7	68.8	68.8	น้ำหนักลด 0.9	85.0
7. นางวรรณภา เรืองฤทธิ์	75.0	75.0	74.8	น้ำหนักลด 0.2	82.0
8. นางสมบัติ เพ็ญวิจิตร	53.3	53.0	52.8	น้ำหนักลด 0.5	78.0

จากผลสรุปการชั่งน้ำหนักจะเห็นว่ามีแนวโน้มที่ดีคือ น้ำหนักตัวลดลงคิดเป็นร้อยละ 62.5 และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 25 และน้ำหนักตัวคงที่ ร้อยละ 12.5 แต่ยังคงพบว่ามีรอบเอวเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 75

6.2 กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 2 หาข้อตกลงเพิ่ม โดยถ้าน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีกในเดือนถัดไปจะถูกปรับเป็น 2 เท่า จากเดิมครั้งละ 10 บาท เป็น 20 บาท

สรุปผลการชั่งน้ำหนัก 3 เดือนต่อมา

ชื่อ - นามสกุล	เมษายน	พฤษภาคม	มิถุนายน	สรุปผลน้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	รอบเอว (ซ.ม.)
1. นางเบ็ญจรัตน์ พัทธนันท์วงศ์	58.4	59.1	57.2	น้ำหนักลด 1.2	86.0
2. นายธนกฤต ศรีพิรอด	66.7	66.7	66.5	น้ำหนักลดลง 0.2	82.2
3. นางณัฐอร เชื้อมชิต	75.0	75.5	75.6	น้ำหนักเพิ่ม 0.6	106.3
4. นางภารดี จันทะมูล	62	62.8	62.7	น้ำหนักเพิ่ม 0.7	91.4
5. นางศิริพันธ์ ปริชาวุฒิ	61.5	61.0	61.3	น้ำหนักลด 0.2	86.0
6. นางยุพา แซ่อึ้ง	70.0	70.2	70.5	น้ำหนักเพิ่ม 0.5	95.9
7. นางวรรณภา เรืองฤทธิ์	74.5	75.5	76.4	น้ำหนักเพิ่ม 1.9	105.9
8. นางสมบัติ เพ็ญวิจิตร	52.2	52.7	52.8	น้ำหนักเพิ่ม 0.6	80.4

- จากผลสรุปการชั่งน้ำหนักจะเห็นว่าเจ้าหน้าที่มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยเพิ่มขึ้น จึงทำให้รอบเอวของเจ้าหน้าที่เพิ่มขึ้น ซึ่งยังเป็นปัญหาสำคัญในเรื่องรอบเอวเกินเกณฑ์

6.3 กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 2 จากการตรวจสุขภาพประจำปี 2559 สรุปผลปัจจัยเสี่ยงตาม Metabolic Syndrome ได้ดังนี้

ชื่อ - นามสกุล	รอบเอว	LDL	ไตรกลีเซอไรด์	BP	น้ำตาลในเลือด	เกณฑ์
1. นางเบ็ญจรัตน์ พัทธนันท์วงศ์	*86	*149	67	*134/94	92	กลุ่มป่วย
2. นายธนกฤต ศรีพิรอด	82.2	125	63	128/84	92	กลุ่มดี
3. นางณัฐอร เชื้อมชิต	*106.3	*157	125	118/82	90	กลุ่มเสี่ยง
4. นางภารดี จันทะมูล	*91.4	103.2	124	125/75	*181	กลุ่มเสี่ยง
5. นางศิริพันธ์ ปรีชาวุฒิ	*86	120	78	127/87	92	กลุ่มเสี่ยง
6. นางยุพา แซ่อึ้ง	*95.9	*175.2	114	120/72	96	กลุ่มเสี่ยง
7. นางวรรณภา เรืองฤทธิ์	*102.7	80	*226	125/83	*101	กลุ่มป่วย
8. นางสมบัติ เพ็ญวิจิตร	*80.4	130	68	*140/63	92	กลุ่มเสี่ยง

7) การประมวลผล/สรุปผลลัพธ์

จากผลสรุปการตรวจสุขภาพของเจ้าหน้าที่ประจำปี 2559

1. กลุ่มดี 1 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5
2. กลุ่มเสี่ยง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 62.5
3. กลุ่มป่วย 2 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0

ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับปี 2558 สรุปผลดังนี้

- กลุ่มป่วยในปี 2558 จำนวน 5 คน ปี 2559 อยู่กลุ่มเสี่ยง 3 คน

(เป้าหมาย ย้ายกลุ่มจากป่วยไปเสี่ยง ≥ 2 คน)

- ส่วนกลุ่มดี จำนวน 1 คน เป็นเจ้าหน้าที่เข้าใหม่ซึ่งไม่มีผลตรวจสุขภาพของปี 2558 เพื่อเปรียบเทียบ

สรุปผลการดำเนินงานในปี 2559 ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่ปัญหาสุขภาพของเจ้าหน้าที่ยังคงมีอยู่

9) กระบวนการนำไปใช้และเผยแพร่

- ไม่มี

9) การประเมินผลลัพธ์

- เจ้าหน้าที่ที่มีความใส่ใจ และดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น
- เจ้าหน้าที่ที่มีกำลังใจที่จะมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ

10) การต่อยอดความรู้

- นำข้อมูลน้ำหนัก รอบเอว และการแบ่งกลุ่ม มาเป็นพื้นฐานการดำเนินงานปีต่อไป
