

แบบฟอร์ม 1

ชื่อเรื่อง องค์การแพทย์ไร้พุงอย่างยั่งยืน

หน่วยงาน องค์การแพทย์

รายชื่อผู้จัดทำ

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1. นายแพทย์รัชชัย | ชื่อภักดี |
| 2. แพทย์หญิงศรินนา | แสงอรุณ |
| 3. แพทย์หญิงไสววรรณ | ไผ่ประเสริฐ |
| 4. รอ.แพทย์หญิงนฤมล | ทองมาก |
| 5. นายแพทย์ชัยวัฒน์ | อภิวันทนา |
| 6. นายแพทย์กนก | ทองใบใหญ่ |
| 7. คุณสมศรี | หาญกลิ้ง |

เหตุผลและที่มา

จากที่ได้ทำกิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่ององค์การแพทย์ไร้พุง และกิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่องร่วมใจสลายพุง มีความสำเร็จอย่างต่อเนื่องมาแล้ว 2 ปี ในเรื่องการดูแลเส้นรอบเอวของบุคลากรองค์การแพทย์ ประสบความสำเร็จตามเกณฑ์มาตรฐาน และสามารถดูแลพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี ซึ่งองค์การแพทย์มีสมาชิกทั้งหมดรวม 7 คน มีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติทุกคน แพทย์ส่วนใหญ่มีกิจกรรมการดูแลสุขภาพและการควบคุมความสมส่วน ร่างกายของตนเองที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นเป้าหมายในปีงบประมาณ 2559 นี้ กลุ่มสมาชิกมีความเห็นตรงกันว่าจะทำให้เกิดความยั่งยืนติดต่อกัน 3 ปีอย่างต่อเนื่อง ในปีงบประมาณ 2559 จึงมุ่งเน้นเรื่องลดพุงอย่างยั่งยืนเหมือนเดิมต่อยอดในเรื่อง การควบคุมเส้นรอบเอวและเสริมในเรื่องการดูแลสุขภาพของสมาชิกทุกคน แบ่งตามกลุ่มดี เสี่ยง ป่วย

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

1. สมาชิกแพทย์ทุกคนมีเส้นรอบเอวผ่านตามเกณฑ์มาตรฐาน ทุกไตรมาส
2. ผลการตรวจสุขภาพประจำปี ไม่พบสมาชิกเป็นกลุ่มป่วยรายใหม่

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สมาชิกมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะในเรื่องเส้นรอบเอวต้องอยู่ในเกณฑ์ปกติทุกคน ทุกไตรมาส
2. ไม่มีสมาชิกคนใดเป็นกลุ่มป่วยรายใหม่
3. เกิดพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่องและมีการนำองค์ความรู้มาทบทวนในกลุ่มสมาชิกอย่างต่อเนื่อง

การสร้างและแสวงหาความรู้

1. จากการทบทวนการจัดการความรู้ 2 ปีต่อเนื่องที่ผ่านมา ทำให้เกิดการเสริมพลังให้สมาชิกเกิดกำลังใจในความสำเร็จ เกิดการเรียนรู้ถึงการปฏิบัติตัว การปรับพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยต่อการควบคุมน้ำหนักและเส้นรอบเอวได้อย่างต่อเนื่อง มีสมาชิกแพทย์บางท่านเห็นสมาชิกเพื่อนออกกำลังกาย ทำให้อยากลองออกกำลังกายบ้าง

- สิ่งที่ได้ทำได้อย่างต่อเนื่อง คือ การควบคุมเส้นรอบเอวได้ตามเกณฑ์ทุกเดือน
- สิ่งที่ยังไม่ได้ทำตามเป้าหมาย คือ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. การผลการตรวจสุขภาพประจำปีที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ และกลุ่มเสี่ยงที่สามารถปรับพฤติกรรมให้มีการควบคุม เน้นปัจจัยสำคัญได้ ทำให้มีแนวทางที่ชัดเจนและทำได้ง่ายขึ้น

3. ปรับจากการออกกำลังกายเป็นเคลื่อนไหวร่างกายในกิจวัตรประจำวันให้มากขึ้น

การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ

สมาชิกแพทย์ทุกคนได้ร่วมพูดคุยกันอย่างไปเป็นทางการ ได้ประเด็นในเรื่องที่น่าสนใจ ดังนี้

หัวเรื่อง	กิจกรรมที่ทำได้สำเร็จ	ปัญหา/อุปสรรคที่เหลืออยู่	หมายเหตุ
1. ความพร้อมของสมาชิก	<ul style="list-style-type: none"> - รูปร่างที่มีพื้นฐานเดิมดีอยู่แล้ว - มีความตระหนักที่จะดูแลสุขภาพตนเองเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว - ยังไม่พบว่าสมาชิกอยู่ในกลุ่มป่วยสุขภาพดีทุกคน - มีพฤติกรรมเลียนแบบในการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง อาหาร ออกกำลังกาย และเข้าธรรมะ ไม่เครียด 	<ul style="list-style-type: none"> - ด้วยภาระงานที่มีมากทำให้การแบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกายไม่สะดวก แนวทางแก้ไข : ขอให้ปรับกิจกรรมการทำงานให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น เช่น เดินแกว่งแขน เดินให้เร็ว เปลี่ยนอิริยาบถเวลานั่งตรวจ 	ใช้เกณฑ์การตรวจสุขภาพและการวัดรอบเอวเป็นหลักในการประเมินความสำเร็จ
2. ความสะดวกของอุปกรณ์/สถานการณ์ที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - สามารถสั่งอาหารเพื่อสุขภาพได้สะดวกในสถานที่ทำงาน - มีเครื่องออกกำลังกาย และ มีทางเลือกในการออกกำลังกายแต่ละประเภทที่ชอบได้มากขึ้น - ยอมเสียเงินเข้าฟิตเนส - มีกิจกรรมเรื่องธรรมะมากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> - เวลาที่มีจำกัดในสมาชิกบางคน 	
3. การร่วมกิจกรรมกับองค์กร	<ul style="list-style-type: none"> - พยายามเข้าร่วมกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพที่องค์กรจัดทุกครั้ง - ตรวจสุขภาพประจำปีทุกครั้ง - เน้นประเมินภาวะสุขภาพตนเองจากอาหาร น้ำหนักตัว และเส้นรอบเอวทุกสัปดาห์ 	<ul style="list-style-type: none"> - อยู่ไม่พร้อมกัน ทำให้ต่างคนต่างทำงาน - บางครั้งภาระงานที่จำกัด ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมในบางกิจกรรมได้ 	

การประมวล ถิ่นกรอง แบ่งปัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้

สมาชิกองค์กรแพทย์ร่วมพูดคุย จะดำเนินการต่อเนื่องให้ยั่งยืน จากการทบทวนข้างต้น ด้วยการดำเนินการดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 มีการทบทวนพูดคุยกันอย่างไม่เป็นทางการทุกครั้งที่ครบรอบเวลาการวัดเส้นรอบเอว 1 ครั้ง/เดือน

1. ควบคุมเส้นรอบเอวให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานทุกคน ทุกครั้ง ในทุกเดือนที่มีการวัดเส้นรอบเอว
2. สามารถเป็นต้นแบบในการควบคุมเส้นรอบเอวได้ตามเกณฑ์มาตรฐานทุกคน (องค์กรแพทย์ไร้พุง)

การเข้าถึงข้อมูล (เพื่อให้คนในหน่วยงานหรือภายในองค์กรเข้าถึงข้อมูลความรู้)

1. เวียนข้อมูลที่ได้ทบทวนร่วมกันขององค์กรแพทย์ เรื่อง องค์กรแพทย์ไร้พุงอย่างยั่งยืน ในกิจกรรม KM ให้แพทย์ทุกคนทบทวนอีกครั้ง

2. ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรภายใน ศอ.3 ทราบ เพื่อร่วมให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง องค์กรแพทย์ไร้พุงอย่างยั่งยืน ใน เฟสบุ๊ก ศอ.3 , KM ศอ.3

รายงานการจัดการความรู้ (วันที่ 27 มิถุนายน 2559)

- 1) ชื่อเรื่อง องค์กรแพทย์ไร้พุงอย่างยั่งยืน
- 2) หัวหน้าโครงการ องค์กรแพทย์
- 3) สมาชิกกลุ่ม

1. นายแพทย์รัชชัย ชื่อภักดี
2. แพทย์หญิงศรินนา แสงอรุณ
3. แพทย์หญิงไสววรรณ ไผ่ประเสริฐ
4. รอ.แพทย์หญิงนฤมล ทองมาก
5. นายแพทย์ชัยวัฒน์ อภิวันทนา
6. นายแพทย์กนก ทองใบใหญ่
7. คุณสมศรี หาญกล้า

4) การทบทวนการจัดการความรู้

ความเป็นมาและเหตุผล ความจำเป็น

จากที่ได้ทำกิจกรรมการจัดการความรู้ “องค์กรแพทย์ไร้พุง” และ “ร่วมใจสลายพุง” มีความสำเร็จอย่างต่อเนื่องมาแล้ว 2 ปี ในเรื่องการดูแลเส้นรอบเอวของบุคลากรองค์กรแพทย์ประสบความสำเร็จตามเกณฑ์มาตรฐาน และสามารถดูแลพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี ซึ่งองค์กรแพทย์มีสมาชิกทั้งหมดรวม 7 คน มีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติทุกคน แพทย์ส่วนใหญ่มีกิจกรรมการดูแลสุขภาพและการควบคุมความสมส่วนร่างกายของตนเองที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นเป้าหมายในปีงบประมาณ 2559 นี้ กลุ่มสมาชิกมีความเห็นตรงกันว่าจะทำให้เกิดความยั่งยืนติดต่อกัน 3 ปีอย่างต่อเนื่อง ในปีงบประมาณ 2559 จึงมุ่งเน้นเรื่องลดพุงอย่างยั่งยืนเหมือนเดิมต่อยอดในเรื่องการควบคุมเส้นรอบเอวและเสริมในเรื่องการดูแลสุขภาพของสมาชิกทุกคน แบ่งตามกลุ่มดี เสี่ยง ป่วย

การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ / คัดเลือกองค์ความรู้มาจัดการความรู้

1. ผลการพัฒนาตนเอง เพื่อดูแลสุขภาพและร่างกายให้สมส่วน คือ

สมาชิก	ผลการตรวจสุขภาพ	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	หมายเหตุ
1. นายแพทย์รัชชัย	รอบเอวปกติ, ผลเลือดเกินเกณฑ์บางตัว	ฟิตเนส, ควบคุมอาหาร	เน้นการควบคุมอาหาร
2. แพทย์หญิงศรินนา	รอบเอว 83.1 แต่BMI ปกติ ผลเลือดปกติ	เดิน, ควบคุมอาหาร	เน้นการออกกำลังกาย
3. แพทย์หญิงไสววรรณ	รอบเอวปกติ ผลเลือดปกติ	เดิน, ควบคุมอาหาร	ควบคุมต่อเนื่อง
4. รอ.แพทย์หญิงนฤมล	รอบเอว 94 BMI 29.6 By In body, ผลเลือดปกติ	เดิน, ควบคุมอาหาร	เน้นการออกกำลังกาย
5. นายแพทย์ชัยวัฒน์	รอบเอวปกติ , ผลเลือดเกินเกณฑ์บางตัว	โยคะ	เน้นการควบคุมอาหาร
6. นายแพทย์กนก	รอบเอวปกติ, ผลเลือดปกติ	ตีกอล์ฟ	ควบคุมต่อเนื่อง

5) วัตถุประสงค์

1. สมาชิกแพทย์ทุกคนมีเส้นรอบเอวผ่านตามเกณฑ์มาตรฐาน ทุกไตรมาส
2. ผลการตรวจสุขภาพประจำปี ไม่พบสมาชิกเป็นกลุ่มป่วยรายใหม่

6) กระบวนการจัดการความรู้

(1) การเรียนรู้

- พบว่าการเครียดกับการทำงานอาจส่งผลให้เกิดภาวะสุขภาพไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติได้
- การไม่มีเวลาทบทวน พูดคุยกันทำให้การปฏิบัติไม่เคร่งครัดเท่าที่ควร
- ยังขาดการแก้ไขเรื่องการควบคุมให้ผลเลือดมีแนวโน้มดีขึ้นในสมาชิกบางคน
- มีคำแนะนำจากบุคคลภายนอกที่น่าสนใจแต่ยังไม่สามารถนำมาปฏิบัติอย่างเคร่งครัดได้

(2) กระบวนการและเครื่องมือ

- ใช้วิธีการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 2 ครั้ง ในวาระการประชุม
- ครั้งที่ 1 ประชุม พูดคุยกัน เรื่อง แผนการจัดการให้องค์กรแพทย์มีการควบคุมเส้นรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติต่อเนื่อง และเน้นการกินอาหาร ออกกำลังกายร่วมด้วยเพื่อผลเลือดที่ดีขึ้น
- ได้ข้อสรุปว่า ให้ถ่ายภาพกิจกรรมการออกกำลังกายประชาสัมพันธ์ผ่านเฟสบุ๊ก เพื่อกระตุ้นสมาชิกให้ออกกำลังกายได้ต่อเนื่อง

ครั้งที่ 2 ประชุมทบทวนผลการตรวจสุขภาพที่ผ่านมา และสรุปผลของแต่ละคน ให้สมาชิกตระหนักถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ได้มากขึ้น

การประสานงานหน่วยงาน

- มีการประสานงานกับงานโรงเรียนพ่อแม่ ให้เตรียมสถานที่ในการเล่นโยคะได้ทุกวันจันทร์-ศุกร์
- มีการทำกิจกรรมออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ และสนามกีฬาที่สนใจของแต่ละคน

(3) การวัดผล

- 3.1 สมาชิกแพทย์ทุกคนมีเส้นรอบเอวผ่านตามเกณฑ์มาตรฐานในทุกไตรมาส (จากการวัดด้วยสายวัดเส้นรอบเอว) แต่จากการประมวลผลด้วยเครื่อง IN-Body จะมีค่าเส้นรอบเอวที่เกินเกณฑ์ 2 คน
- 3.2 พบว่าผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2559 ไม่พบสมาชิกเป็นกลุ่มป่วยรายใหม่ แต่มีกลุ่มเสี่ยง 2 คน

(4) การสื่อสาร

- การสื่อสาร ผ่านทางการประชุม, แลกเปลี่ยนเรียนรู้ใน Line กลุ่ม ผ่านเฟสบุ๊ก คอ.3

(5) การยกย่องชมเชยและการให้รางวัล มีการถ่ายภาพลงในเฟสบุ๊ก เพื่อยกย่อง ชมเชยคนที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

(6) การเตรียมการและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพตนเองให้มากขึ้น ใช้วิธีการเพื่อนเตือนเพื่อน

7) การประมวลผล/ถ่วงกรอง/เรียนรู้/วิเคราะห์ข้อมูล

ได้ข้อสรุป คือ

7.1 สมาชิกรู้ถึงปัญหาด้านภาวะสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี แต่ยังไม่เคร่งครัดในการนำไปสู่การปฏิบัติ

7.2 เพิ่มการมีส่วนร่วม ประสานข้อมูลของสมาชิก ให้มากยิ่งขึ้น

8) การนำไปใช้ การเผยแพร่ การต่อยอดความรู้

8.1 ประชาสัมพันธ์ผ่านเฟสบุ๊ก คอ.3 , KM

รูปภาพการออกกำลังกายของครุแพทย์



หมายเหตุ การออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ เป็นผลทำให้สุขภาพไร้พุงอย่างยั่งยืน