

โครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคลากรในศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๘ ล้อม – พิมเสน พักอุดม
ผู้รับผิดชอบ ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๘ ล้อม – พิมเสน พักอุดม
ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน ประชาชนมีการแข่งขันเพื่อสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัว นิยมวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น จึงทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงเช่น การเร่งรีบกับการทำงาน บริโภคอาหารโดยไม่ได้นั่งถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย เครียด ทำให้มีโอกาเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุข เป็นกลุ่มโรคที่มีปัจจัยสาเหตุการนำสู่โรคจากปัจจัยเสี่ยงร่วม และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งโรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ และมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมจากการประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น พบปัญหาบุคลากรในศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๘ ล้อม-พิมเสน พักอุดม มีค่าดัชนีมวลกาย > ๒๒.๙ จำนวน ๔๑ คน รอบเอวเกิน ๒๖ คน พฤติกรรมเสี่ยงด้านการรับประทานอาหาร ๓๗ คน ด้านการออกกำลังกาย ๓๗ คน ซึ่งปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้เป็นสาเหตุของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๘ ล้อม-พิมเสน พักอุดม เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคลากรในศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๘ ล้อม – พิมเสน พักอุดม เพื่อให้บุคลากรในศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๘ ล้อม – พิมเสน พักอุดม ได้รับความรู้ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ มีการออกกำลังกายที่ถูกวิธี ลดการเกิดโรคอ้วน และโรคเรื้อรังได้

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น
๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีค่าดัชนีมวลกายลดลง รอบเอวลดลง

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๘ ล้อม – พิมเสน พักอุดม จำนวน ๔๕ คน

ลักษณะโครงการ

สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐ ภารกิจเชิงยุทธศาสตร์ มาตรการด้านที่ ๙ เมืองที่มีระบบบริหารจัดการที่ดี มีธรรมาภิบาล และการมีส่วนร่วมของประชาชน มิติที่ ๙.๒ การพัฒนาทรัพยากรบุคคล เป้าประสงค์ที่ ๙.๒.๑ พัฒนาสมรรถนะทรัพยากรบุคคลในแต่ละสายงานให้สอดคล้องกับมาตรฐานวิชาชีพ

มิติที่ ๔ ด้านการพัฒนาองค์กร

ตัวชี้วัด

๑. บุคลากรศูนย์ ฯ ๕๘ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป
๒. บุคลากรศูนย์ ฯ ๕๘ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป
๓. บุคลากรศูนย์ ฯ ๕๘ มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (Body Mass Index) ลดลง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๓ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓ และทุกวันศุกร์ของสัปดาห์เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

การดำเนินงาน

๑. ขั้นเตรียมการ

๑.๑ กำหนดนโยบายในการทำงาน เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

๑.๒ จัดทำโครงการ เสนอขออนุมัติ

๑.๓ แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินโครงการ

๑.๔ ประชุมคณะกรรมการดำเนินงานเพื่อวางแผนกิจกรรม

๑.๕ ประชาสัมพันธ์โครงการ และชี้แจงรายละเอียดโครงการ

๑.๖ จัดเตรียมเอกสาร วัสดุอุปกรณ์ ในการดำเนินกิจกรรม

๒. ขั้นดำเนินการ

๒.๑ ตั้งกลุ่ม Line เพื่อเป็นสื่อกลางในการติดต่อ ประชาสัมพันธ์โครงการ และเป็นแหล่งข้อมูล สุขภาพเบื้องต้น

๒.๒ ให้บุคลากรศูนย์ ๕๘ ทุกคนเข้าร่วมกลุ่มนี้แล้ว เพื่อให้บุคลากรศูนย์๕๘ ประเมินตนเอง เกี่ยวกับสถานะสุขภาพของตนเอง ในด้านการออกกำลังกาย

๒.๓ คำนวณโหลดลิ่งประเมินตนเองเกี่ยวกับสถานะสุขภาพของบุคลากรศูนย์๕๘ และเป็นข้อมูล พื้นฐานในการดำเนินงานขั้นต่อไป

๒.๔ ประเมินภาวะสุขภาพ โดยทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ทุก วันศุกร์ของสัปดาห์ และวัดรอบเอวทุกเดือน

๒.๕ ให้เจ้าหน้าที่ทุกคนตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก ว่าน้ำหนักจะลดลงกี่กิโลกรัมภายในกี่เดือน และอะไรเป็นแรงจูงใจในการลดน้ำหนักของท่าน

๒.๖ จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการโดยใช้โมเดลอาหาร

๒.๗ จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับน้ำตาลและแคลอรีของอาหารและเครื่องดื่มแต่ละชนิด

๒.๘ ทำกิจกรรมออกกำลังกายต้นแอโรบิกทุกวันศุกร์ของสัปดาห์ พร้อมทั้งมีการออกกำลังกายเพื่อ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และชะลอการเกิดอุบัติเหตุในวัยสูงอายุ (One Leg Standing และ Squat) โดยนักกายภาพบำบัด ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

๒.๙ กิจกรรมสันทนาการ

๒.๑๐ กิจกรรมชะลอความเสื่อมในด้านความจำของสมอง

๒.๑๑ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในที่ทำงาน โดยนักกายภาพบำบัด

ขั้นประเมินผล

๑.ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (Body Mass Index) ทุกวันศุกร์ ของสัปดาห์

๒. วัดรอบเอว ทุก ๑ เดือน

งบประมาณ

ค่าอาหารว่าง ๒๘ คนx๒๕ บาท x ๑ครั้ง = ๗๐๐ บาท

สถานที่ดำเนินการ

ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๘ ล้อม – พิมเสน ฟักอุดม

การประเมินผล

๑. ประเมินผลกิจกรรมโครงการทำแบบสอบถามวัดความรู้เรื่องบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ
๒. ประเมินค่าดัชนีมวลกาย รอบเอว เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ
๓. รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล สรุปและประเมินผลโครงการเสนอผู้บริหาร

การติดตามประเมินผล

๑. ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีคะแนนความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
๒. ร้อยละ ๘๐ ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น
๓. ร้อยละ ๘๐ ผู้เข้าร่วมโครงการมีค่าดัชนีมวลกาย และ รอบเอวลดลงจากเดิม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น
๓. ผู้เข้าร่วมโครงการมีค่าดัชนีมวลกาย และ รอบเอวลดลง

ลงชื่อ ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นางสาวศิริมา แสงอรุณ)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ
(นางสาววารีย์ จิริยะกุลชัย)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

ลงชื่อ ผู้อนุมัติโครงการ
(นางสาวสุกัญญา จงศิริยรรยง)
นายแพทย์(ด้านเวชกรรมป้องกัน)ระดับชำนาญการพิเศษ
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ
ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๘ ล้อม – พิมเสน ฟักอุดม