

1. ชื่อผลงานเรื่อง การพัฒนาการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา
2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ตุลาคม 2556 – สิงหาคม 2557
3. สัดส่วนของผลงานในส่วนที่ตนเองปฏิบัติ 80 %
4. ผู้ร่วมจัดทำผลงาน (ถ้ามี)
 - 4.1 นางเบญจมาศ สมุทรกลิน สัดส่วนของผลงาน 10 %
 - 4.2 นางสาวมัทริกา จินากุล สัดส่วนของผลงาน 10 %
5. สรุปสาระและขั้นตอนการดำเนินการ ประกอบด้วย

หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เป็นกลยุทธ์สำคัญของการดำเนินงานสาธารณสุข ที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมให้ ประชาชน ผู้รับบริการ และบุคลากรสาธารณสุข มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของกระบวนการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ที่ช่วยปรับเปลี่ยนการดำเนินงานของโรงพยาบาล เพื่อให้เป็นแบบอย่างสุขภาพให้กับผู้รับบริการและสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ พันธกิจ ของศูนย์อนามัยที่ 12 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ได้รับการประเมินและรับรองการเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นเพื่อรักษามาตรฐานและให้เกิดความต่อเนื่องอย่างยั่งยืน จึงต้องพัฒนา กระบวนการที่สำคัญ คือ การส่งเสริมสุขภาพบุคลากร เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับประชาชน

จากการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ของศูนย์อนามัยที่ 12 ตั้งแต่ ปี 2554 – 2556 พบว่า มีจำนวนบุคลากรมาตรวจสุขภาพประจำปีลดลงเป็น ร้อยละ 76.16, 76.00 และ 61.75 ตามลำดับ จากการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากร พบว่าบุคลากรมีแนวโน้มของภาวะสุขภาพลดลง ได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 57.34 , 69.00 และ 55.10 มีค่าดัชนีมวลกายเกิน ร้อยละ 43.00, 51.60 และ 48.70 และมีภาวะซีด ร้อยละ 21.76, 38.70 และ 14.30 ตามลำดับ ส่วนบุคลากรมีแนวโน้มของภาวะสุขภาพที่มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 8.29, 5.90 และ 6.60 รอบเอวเกิน ร้อยละ 31.50, 25.78 และ 36.20 มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ร้อยละ 8.90, 6.20 และ 9.10 ตามลำดับ ในการนี้ได้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร จึงได้พัฒนาการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลาขึ้น เพื่อค้นหากลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มเป็นโรค และนำข้อมูลหรือปัญหาที่พบมาใช้ในการวางแผนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ /จัดกิจกรรม ให้เหมาะสม อันส่งผลต่อภาวะสุขภาพดีและประสิทธิภาพในการทำงาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บุคลากรเห็นความสำคัญและตระหนักต่อสุขภาพของตนเอง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง
2. เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเสี่ยงเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองดีขึ้นกว่าเดิม
3. เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ด้านอาหาร การออกกำลังกายและอารมณ์ สามารถถ่ายทอดให้ผู้รับบริการได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 12 เป็นแบบอย่างที่ต้องการของประชาชน

วิธีการดำเนินงาน

1. จัดทำแผนดำเนินงาน ทบทวนนโยบายและแผนปฏิบัติ
2. ประชาสัมพันธ์/ตีพิมพ์ประกาศให้บุคลากรในหน่วยงานมารับการตรวจสุขภาพประจำปี
3. ประสานงานกับหน่วยงานที่มารับการตรวจสุขภาพประจำปี
4. ให้บริการตรวจสุขภาพประจำปี ตามสิทธิ์
5. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
6. ประเมินตนเองเรื่อง พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกายและอารมณ์ ความเครียด
7. จัดตั้งชมรมสร้างเสริมสุขภาพ
8. ให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยหลัก 3 อ. เป็นรายบุคคล และรายกลุ่ม
9. ประเมิน/ติดตามภาวะสุขภาพของบุคลากร
10. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และนำเสนอผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
11. ประเมินผล

ผลการดำเนินงาน

1. มีการกำหนดเรื่องการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในนโยบายโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
2. จัดตารางการให้บริการตรวจสุขภาพประจำปีและทดสอบสมรรถภาพ
3. มีประเมินตนเองเรื่อง พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกายและอารมณ์ และเรื่องความสุข
4. จัดกิจกรรมเฝ้าระวังสภาวะสุขภาพโดยให้บุคลากร ช่างน้ำหนัก วัตรอบเอว และบันทึกในแบบเฝ้าระวังทุกสัปดาห์ ซึ่งจะตั้งอยู่ที่จุดเซ็นต์ชื่อ
5. จัดตั้งชมรมออกกำลังกาย โดยให้บุคลากรสมัครเป็นสมาชิกชมรม อย่างน้อยคนละ 1 ชมรม เช่น ชมรมจักรยาน ชมรมบาสโลบ ชมรมฟิตเนส ชมรมป้องกัน ชมรมเปตอง ชมรมโยคะ
6. จัดตั้งแกนนำออกกำลังกายแต่ละแผนก
7. จัดกิจกรรมยืดเหยียด ทุกวัน เวลา 10.00 น. เป็นเวลา 3 นาที และกิจกรรมออกกำลังกายโดยการเดินบาสโลบ ทุกวัน เวลา 15.30 – 16.00 น. บริเวณแผนกปฏิบัติงาน

8. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ พัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ในวันที่ 3 , 4 ก.พ. 57
ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2 รุ่น ๆ ละ 30 คน รวม 60 คน
9. จัดอบรมเพิ่มทักษะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดพุงลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
ในวันที่ 10 , 11 มี.ค. 57 ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2 รุ่น ๆ ละ 30 คน รวม 60 คน
10. จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้บุคลากรต้นแบบสุขภาพ (HEALTH MODEL)
ในวันที่ 26 มี.ย. 57 ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน

ตารางที่ 1 ผลการตรวจสุขภาพบุคลากร

รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
1. จำนวนเจ้าหน้าที่		
จำนวนเจ้าหน้าที่ทั้งหมด	248	100
จำนวนที่ตรวจสุขภาพทั้งหมด	166	66.93
จำนวนตรวจทางห้องปฏิบัติการ	133	80.12
2. รายละเอียดผลการตรวจร่างกาย		
ค่า รอบเอวเพศหญิง > 80 ซม	65	39.15
ค่า รอบเอวเพศชาย > 90 ซม	6	3.61
ค่า BMI >22.9	81	48.79
3. รายละเอียดผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ		
เพศหญิง ค่า Hb < 12 และ เพศชาย Hb < 13	11	8.27
เพศหญิง ค่า Hct < 36 และ เพศชาย Hct < 39	25	18.80
FBS > 100	51	44.74
Chol > 200	86	74.48
TG > 150	23	20.90
LDL > 150	47	42.73
HDL < 40	24	21.82

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบสมรรถภาพ (ทดสอบ 201 คน)

รายการทดสอบ	ระดับสุขภาพ					
	ดี	ร้อยละ	ปานกลาง	ร้อยละ	ต่ำ	ร้อยละ
1. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก	42	20.89	50	24.87	109	54.23
2. ความดันโลหิต	142	70.65	38	18.91	11	5.47
3. ค่าดัชนีมวลกาย	119	59.20	50	24.89	32	15.92
4. ความจุปอด	16	10.67	33	22.00	101	67.33
5. แรงเหยียดขา	102	58.62	22	12.64	50	28.75
6. แรงบีบมือ	53	26.37	76	37.81	72	35.82
7. ความอ่อนตัว	32	17.02	92	48.94	64	34.04

ตารางที่ 3 ผลการประเมินตนเอง เรื่องพฤติกรรมกรกิน ออกกำลังกาย และอารมณ์

รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนเจ้าหน้าที่ทั้งหมดที่ตอบแบบสอบถาม (คน)	83	100
พฤติกรรมสุขภาพดีมาก	3	1.2
พฤติกรรมสุขภาพดี	17	6.8
พฤติกรรมสุขภาพปานกลาง	52	1.2
ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น	11	33.3

ตารางที่ 4 การประเมินตนเอง เรื่องความสุข

รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนเจ้าหน้าที่ทั้งหมดที่ตอบแบบสอบถาม (คน)	82	100
ดีกว่าคนทั่วไป	29	11.6
เท่ากับคนปกติ	39	15.7
ต่ำกว่าคนทั่วไป	14	5.7

การนำไปใช้ประโยชน์

บุคลากรสามารถการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ และสามารถวางแผนการดูแลสุขภาพบุคลากรกลุ่มเสี่ยง กลุ่มเป็นโรค ได้อย่างเหมาะสม หน่วยงานสามารถวางแผนพัฒนาให้เป็นองค์กรไร้พุง ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย

ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค

เจ้าหน้าที่บางส่วน เช่น พนักงานราชการ พนักงานจ้างเหมา ไม่ได้รับการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เนื่องจากต้องเสียค่าใช้จ่าย เช่น การตรวจเลือด เอกซเรย์ปอด

ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

1. หน่วยงานควรสนับสนุนการตรวจสุขภาพประจำปี แก่ พนักงานราชการ พนักงานจ้างเหมา
2. พัฒนาแกนนำออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางรุสนานีย์ จำนุรักษ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

วันที่ / /

ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

(ข) ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

1. ชื่อผลงานเรื่อง การพัฒนาการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชุมชน
2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ตุลาคม 2557 – กันยายน 2558
3. สรุปเค้าโครงเรื่อง
 - 3.1 หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันแนวโน้มปัญหาสุขภาพเกิดจากการที่ประชาชนมีปัจจัยเสี่ยงจากสิ่งแวดล้อมและการมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ถ้าหากไม่เร่งแก้ไข ปัญหาสุขภาพของประชาชนในชุมชน จะทำให้มีสุขภาพทรุดโทรมมากขึ้น ป่วยเป็นโรคหลายโรคพร้อมกัน ซึ่งโรคเหล่านี้เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การกินอาหารไขมันสูง การกินผักและผลไม้ น้อย ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ความเครียด การสูบบุหรี่ และดื่มสุรา เป็นต้นและโรคต่างๆ เหล่านี้สามารถป้องกันได้ โดยประชาชนจะต้องใส่ใจและดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่วมกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และควบคุมความเครียด ถ้าหากคนในชุมชนขาดความใส่ใจในการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน ไม่ควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆ รวมทั้งการมีสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมแล้วนั้น จะทำให้คนในชุมชนเกิดปัญหาสุขภาพทรุดโทรมมากขึ้น ชุมชนเป็นแหล่งที่มีกลุ่มคนหลากหลายครอบครัวมาอยู่ร่วมกัน ชุมชนจึงมีบทบาทสำคัญที่จะทำให้คนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี พลังของชุมชนการร่วมแรงร่วมใจของคนในชุมชนจึงเป็นแรงผลักดันที่สำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชนที่ยั่งยืน โดยคนในชุมชนร่วมมือกันเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง ร่วมกันวางแผนและดำเนินการแก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชน ด้วยการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างเหมาะสม กระบวนการที่มีประสิทธิภาพและพลังของชุมชนที่เข้มแข็ง จะสร้างให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน

3.2 บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ

1. รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ วางแผนพัฒนาสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลนครยะลา และหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพในชุมชน โดยบูรณาการร่วมกับเทศบาล คัดเลือกชุมชนต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

2. ประสานงาน เชื่อมโยง การพัฒนาคนในชุมชนให้มีความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยการออกหน่วยในเขตชุมชนร่วมกับเทศบาลนครยะลา

3. สร้างแกนนำสุขภาพด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชุมชน ให้มีความสำคัญต่อการมีส่วนร่วมและให้การยอมรับต่อบทบาทของหน่วยงานภาคีเครือข่ายภาครัฐ เอกชน องค์กรชุมชน สมาคม อาสาสมัคร สาธารณสุข กลุ่ม/ชมรม ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และเยาวชน ที่มีอยู่หลากหลายในพื้นที่ ต่อการให้การสนับสนุนการดำเนินงานพัฒนา

4. ณรงค์ประชาสัมพันธ์ ส่งเสริมและสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น แผ่นพับ ป้ายประชาสัมพันธ์ สื่อวิทยุ เว็บไซต์

3.3 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนลดความเสี่ยงต่อไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

2. ประชาชนในชุมชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอันส่งผลต่อภาวะสุขภาพดีได้

3.4 ตัวชี้วัดความสำเร็จ

จำนวนชุมชนในเขตเทศบาลนครยะลาสามารถเป็นต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในชุมชน จำนวน 3 ชุมชน

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางรุสนานีย์ จำนุรักษ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

วันที่ / /