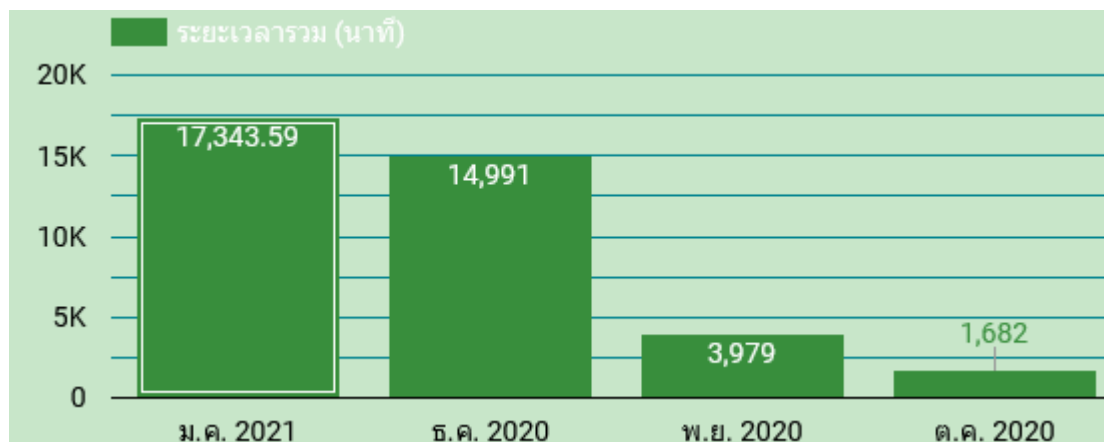


## สถานการณ์การลงข้อมูลบันทึกสุขภาพ และ การออกกำลังกายผ่าน HUCA Application

ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา มีการส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายของบุคลากรทุกระดับ โดยได้พัฒนาระบบการบันทึกข้อมูลสุขภาพ และการออกกำลังกาย รองรับการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบ เช่น เดิน เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก เวทเทรนนิ่ง และอื่น ๆ เพื่อเป็นแรงจูงใจในการส่งเสริมสุขภาพ

ในปีงบประมาณ 2564 พบว่า การบันทึกข้อมูลสุขภาพ และการออกกำลังกาย ผ่าน Application ยังไม่ได้รับความนิยม ด้วยปัจจัยและอุปสรรคในการลงบันทึก เช่น ขาดการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต (Internet Disconnection) , การลงข้อมูลยังต้องใช้การยิง QR Code จึงขาดความสะดวกสบายหากไปออกกำลังกายในพื้นที่ที่ไม่มีการประชาสัมพันธ์ QR Code, และยังพบว่า มีบุคลากรบางส่วนจำ HUCA ID ในการลงข้อมูลสุขภาพไม่ได้ ตลอดจนขาดความต่อเนื่องในการประชาสัมพันธ์การบันทึกข้อมูล สาเหตุเหล่านี้ส่งผลให้การลงข้อมูลยังน้อย ดังนั้น ทางศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา ร่วมกับ Cluster วิทยาลัย และ คณะทำงาน HUCA ได้ประชุมหารือเพื่อวางแผนหาแนวทางในการขับเคลื่อนการดำเนินงานเพื่อสร้างกระแสการดูแลสุขภาพ และการบันทึกข้อมูลสุขภาพ และการออกกำลังกาย ผ่าน Application นั้นเอง

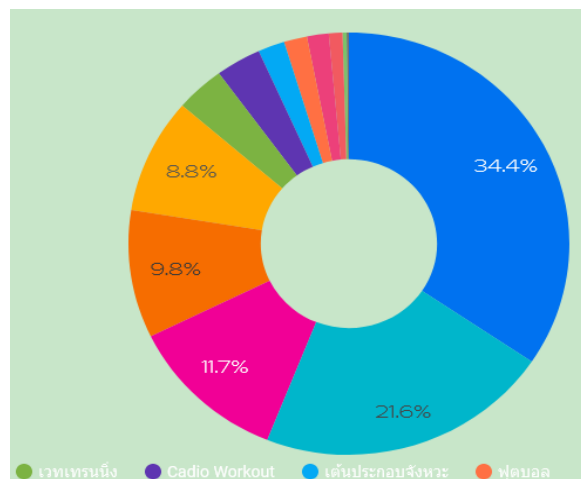
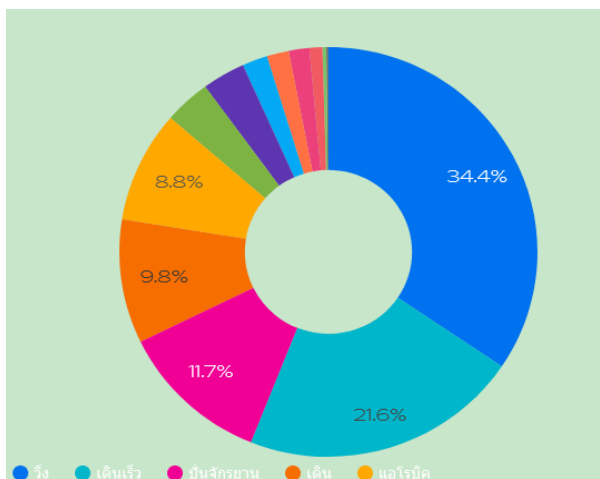
### 1.การลงบันทึกข้อมูลการออกกำลัง



กราฟแสดงระยะเวลาสะสมการออกกำลังกาย (เดือน)

ที่มา : HUCA Platform ประมวลผลวันที่ 23 มกราคม 2564

กราฟแสดงระยะเวลาสะสมการออกกำลังกายของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 63 - มกราคม 64 พบว่า ระยะเวลาสะสมเพิ่มขึ้นจาก 1,682 , 3,979 , 14,991 และ 17,343.59 (นาที) ตามลำดับ



กราฟแสดงกิจกรรมการออกกำลังกาย (เดือน)

ที่มา : HUCA Platform ประมวลผลวันที่ 23 มกราคม 2564

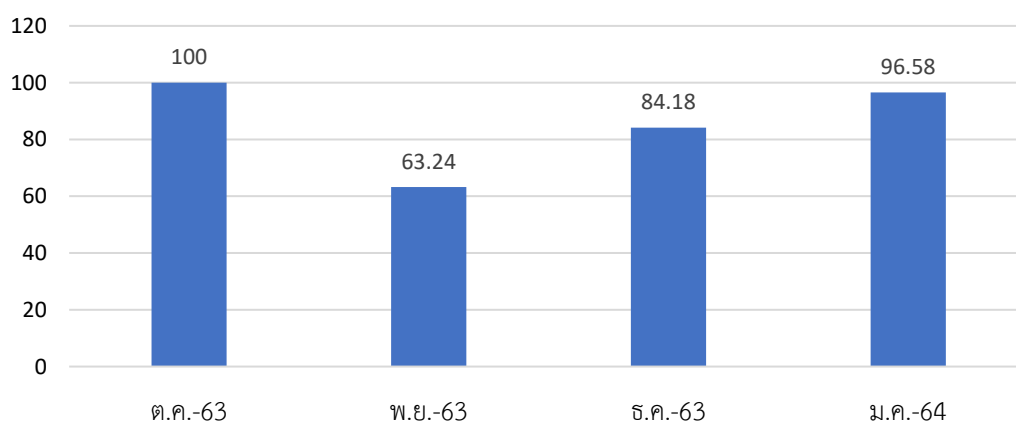
กราฟแสดงกิจกรรมการออกกำลังกายสูงสุด 5 อันดับ ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา ได้แก่ วิ่ง , เดินเร็ว , ปั่นจักรยาน , เดิน และ เต้นแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 34.4 , 21.6 , 11.7 , 9.8 และ 8.8 ตามลำดับ

## 2.การลงบันทึกข้อมูลสุขภาพ

| เดือน        | จำนวนการบันทึกข้อมูล (คน) | ร้อยละการบันทึกข้อมูล (คน) |
|--------------|---------------------------|----------------------------|
| ตุลาคม 63    | 234                       | 100                        |
| พฤศจิกายน 63 | 148                       | 63.24                      |
| ธันวาคม 63   | 197                       | 84.18                      |
| มกราคม 64    | 226                       | 96.58                      |

กราฟที่ 1 กราฟแสดงจำนวนการบันทึกข้อมูล (คน)

ที่มา : HUCA Platform ประมวลผลวันที่ 23 มกราคม 2564



■ ร้อยละของการลงบันทึกข้อมูลสุขภาพ (คน)

กราฟแสดง ร้อยละการบันทึกข้อมูล (คน)

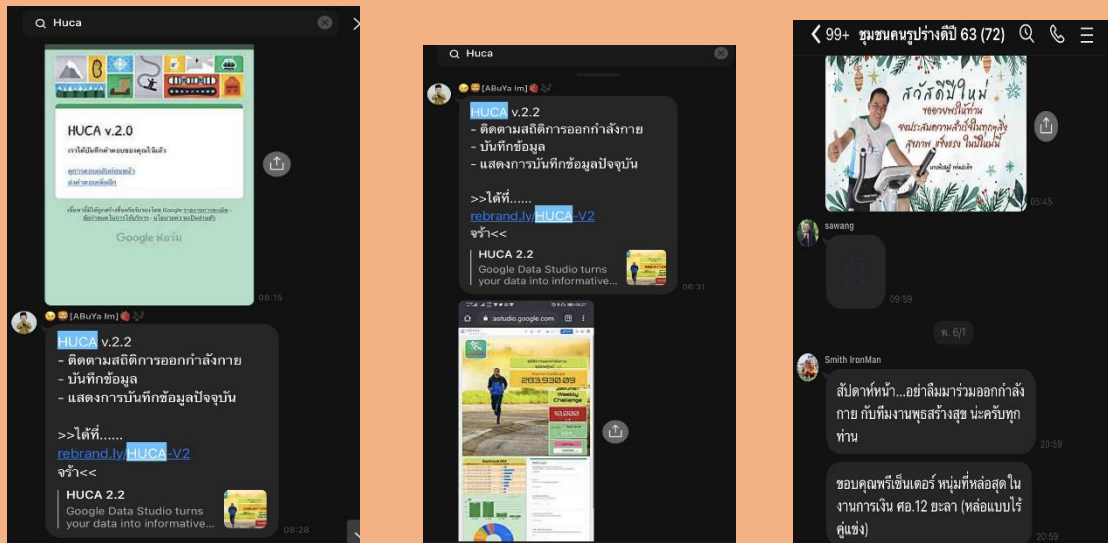
ที่มา : HUCA Platform ประมวลผลวันที่ 23 มกราคม 2564

จากกราฟกราฟแสดงจำนวนการบันทึกข้อมูลข้างต้น พบว่า บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลาขาดความสม่ำเสมอในการลงบันทึกข้อมูลสุขภาพประจำเดือน กล่าวคือ มีการลงบันทึกข้อมูลทุกเดือน แต่อย่างน้อย ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2563 - เดือนมกราคม 2564 พบว่าลงบันทึกข้อมูลสุขภาพจำนวน 234 , 148 , 197 และ 226 คิดเป็นร้อยละ 100 , 63.24 , 84.18 และ 96.58 ตามลำดับ

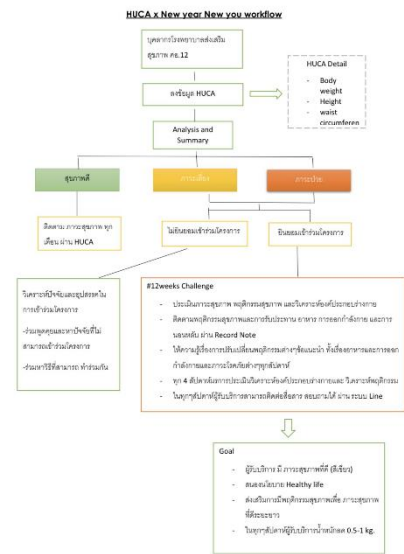
จากข้อมูลข้างต้นนี้เองจึงได้มีการกำหนดกิจกรรมที่เคร่งครัดมากขึ้นเพื่อให้บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา มีการลงบันทึกข้อมูลสุขภาพ และ การออกกำลังกาย ตลอดจนเข้าสู่กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านคลินิก DPAC ผู้การมีสุขภาพดียิ่งขึ้น ดังนี้

- 1.ประชาสัมพันธ์การลงบันทึกข้อมูลสุขภาพ ตั้งแต่วันที่ 1 – 5 ทุกเดือน ผ่านทางกลุ่มไลน์ต่างๆ เช่น ไลน์กลุ่ม 012 , กลุ่ม HUCA , กลุ่มโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ , กลุ่มชุมชนคนรูปร่างดีปี 63 เพื่อประชาสัมพันธ์การลงข้อมูลอย่างทั่วถึงที่สุด
- 2.คืนข้อมูลที่ได้รับจากการลงข้อมูลบันทึกสุขภาพ และ ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้นโดยใช้ค่า BMI แยกกลุ่มบุคลากร กลุ่มดี กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย เพื่อเข้าสู่กระบวนการให้ข้อมูลสุขภาพ และ การปรับเปลี่ยนสุขภาพให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
- 3.ติดตามและประเมินผลการเข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงผลลัพธ์ทางสุขภาพ
- 4.เสริมสร้างแรงจูงใจ พุดคุย สนับสนุนผ่านช่องทางต่างๆ

## ภาคผนวก



ช่องทางการลงทะเบียนและประชาสัมพันธ์ สร้างกระแส พุดคุย



ติดตามและประเมินผล