



ชื่อผลงาน : “เดินหมิ่นก้าว คดข้าวใส่กล่อง ของ Cluster ผู้สูงอายุ”

ชื่อส่วนราชการ : กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

สาระสำคัญของผลงาน

1. ความสำคัญของปัญหา

ความอ้วน มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่เรื้อรัง เกิดจากความสมบูรณ์ของอาหารการกิน รวมถึงความเป็นอยู่หรือฐานะของแต่ละบ้านในสมัยโบราณ ซึ่งในปัจจุบันอาจไม่ได้หมายความว่าในแบบนั้นแล้ว เพราะอาหารต่าง ๆ ก็หาซื้อได้ง่ายขึ้น ประกอบกับสังคมบริโภคนิยมที่สนับสนุนการบริโภคที่เกินความจำเป็น โดยวัดความเจริญที่ปริมาณการบริโภค คือ คนบริโภคมากก็มีความสุขมาก แต่ยิ่งกว่านั้นคือ พฤติกรรมของคนเราเองด้วยที่มักจะเลือกความรวดเร็วและสะดวกสบายต่อการใช้ชีวิต ทำให้อาหารสำเร็จรูปต่างๆ เป็นที่นิยมอยู่ไม่ขาดสาย ซึ่งอาหารสำเร็จรูปมักประกอบด้วยแป้งและไขมันเป็นจำนวนมากหรือที่เรียกว่า อาหารขยะ (junk food) กับมีร้านสะดวกซื้อเกิดขึ้นมากมาย จึงไม่ตระหนักในการเตรียม การปรุงอาหารรับประทานเอง นอกจากพฤติกรรมการบริโภคแล้ว การขาดการออกกำลังกายก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ส่งเสริมให้เป็นโรคอ้วนกันมากขึ้นด้วย

อ้วนหรือไม่ วัดได้จากอะไร?

ปัจจุบันมีการใช้การวัดค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) เป็นเกณฑ์ประกอบการวินิจฉัยโรคอ้วน ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมแพร่หลาย ที่องค์การอนามัยโลกรับรอง BMI คือ ค่าที่ได้มาจากการหารน้ำหนักซึ่งวัดเป็นกิโลกรัม ด้วยความสูงที่วัดเป็นเมตร ยกกำลังสอง

$$\text{ดัชนีสูตร BMI} = \text{น้ำหนัก} / (\text{สูง})^2 \text{ หน่วยเป็น กิโลกรัม/ตารางเมตร (Kg/M}^2\text{)}$$

กลุ่มงานผู้สูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 11 มีสมาชิกรวม 9 คน มีค่า BMI เกิน 5 คน คิดเป็น ร้อยละ 55.56 จากตัวเลขดังกล่าว เป็นจุดเริ่มต้น ให้กลุ่มงานสูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 11 หารับนโยบายของของผู้บริหารศูนย์อนามัยที่ 11 ชัยบายวันละนิด และ เตรียมอาหารจากบ้าน มีอาหารปลอดภัย มีอาหารเที่ยง ลดขยะจากถุงพลาสติก และ ความสามัคคี เพราะช่วยส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพดี กระตุ้นการออกกำลังกาย สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยการนำ Application นับก้าวเป็นเครื่องมือติดตามประเมินผล และบันทึกผ่าน Line group ทำงานร่วมกัน สอดคล้องกับคณะกรรมการสมรรถนะ GREEN Office

จากการสังเกต บุคลากรใช้ถุงพลาสติก บรรจุใส่อาหาร มีขยะจำนวนมาก ต้องเปลี่ยนถังขยะ 3 รอบ หลังจากมีโครงการ "หมิ่นก้าวคดข้าวใส่กล่อง" เปลี่ยนถังขยะเพียง 1 ครั้ง ระยะเวลา 6 เดือน อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

2. แนวทางในการดำเนินงาน (ขั้นตอนการดำเนินงาน)

2.1 ประชุมกลุ่มงานผู้สูงอายุ และชี้แจงการทำโครงการ ตั้งแต่ 1 ธันวาคม – พฤษภาคม 2562

2.2 สร้าง กรูปลไลน์ ในชื่อ "โครงการ .. หมิ่นก้าวคดข้าวใส่กล่อง" เพื่อบันทึกข้อมูลนับก้าว ประกอบด้วย การนับก้าว และภาพถ่าย การคดข้าวห่อใส่กล่อง ซึ่งมีบุคลากรในกลุ่มงานมีส่วนร่วม อาจจะทั้งสองกิจกรรม แต่บางท่าน

เลือกกิจกรรมเดียว เพราะรูปร่างผอม จึงไม่เข้าร่วมการเคลื่อนไหว มุ่งสร้างกล้ามเนื้อเพื่อความแข็งแรง เน้นส่งเสริมการกินที่ถูก

2.3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 9 คน บันทึกข้อมูลสุขภาพเบื้องต้น ทุกวันที่ 1 ของเดือน ได้แก่ น้ำหนัก ความสูง รอบเอว โดยมีเป้าหมายผู้เข้าร่วมกิจกรรม อย่างน้อย ร้อยละ 80

2.4 ส่งภาพกิจกรรม แต่ละวันใน Line group

2.5 วันใดไม่ได้บันทึก หรือลืมบันทึก ให้กระตุ้นกันและกัน อย่าลืมนะ ลงๆ ด้วยการรูปแบบการออกกำลังกาย และการบริโภคของบุคลากรในกลุ่มงาน ติด Application นับก้าว และถ่ายภาพอาหารตอนเที่ยง อาศัยการมีส่วนร่วมในกลุ่มงาน เฮฮาตอนเที่ยง แชร์อาหาร ทำอาหารจากบ้าน ที่สอดคล้องกับท้องถิ่น

3. สภาพการปฏิบัติงานหลังการดำเนินงาน (ผลลัพธ์) ตั้งแต่ 21 ธันวาคม 2561- 15 มีนาคม 2562

3.1 น้ำหนักลดลง 3 ราย ลดได้สูงสุด 6 กก. รองลงมา 2 กก. และ 1 กก.

3.2 มีการส่งกิจกรรมนับก้าว หรือ คดข้าวใส่กล่อง สูงสุด 71 ครั้ง รองลงมา 68 ครั้ง และ 50 ครั้ง ตามลำดับ

3.3 ผลพวงของการเก็บทิ้งขยะในห้องอาหาร Cluster ผู้สูงอายุ จากวันละ 2 เวลา เป็นเวลาเดียว

4. ประโยชน์ที่ได้รับ

4.1 ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญร่างกาย ทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น และช่วยสลายไขมัน ลดน้ำหนัก

4.2 ปริมาณขยะจากถังพลาสติกลดลง

4.3 เสริมสร้างความสามัคคี เมื่อรับประทานอาหารเที่ยง

5. จุดเด่นของผลงาน และปัจจัยความสำเร็จ

- จากคนที่ไม่ออกกำลังกาย ก็หันมาออกกำลังกาย เหตุผลหรือ ก็ต้องส่งการบ้าน คือจำนวนก้าวนะสิ
- จากที่ใช้โทรศัพท์ หรือ line ในการติดต่อสื่อสารภายในหน่วยงาน ตอนนี้มีจิตอาสาเดินไปหา เหตุผลเพื่อนับก้าวไปด้วย ได้งานและรูปร่างดีขึ้น ได้พูดคุย สร้างสัมพันธภาพที่ดีอีกด้วย
- จากเดิมทานอาหารเที่ยงเสร็จ แล้วนั่งเฉยๆ ก็นอน ตอนนี้เปลี่ยนมาเดิน เพื่อย่อยอาหาร ผลได้ก้าวเพิ่ม จะไม่หนักตอนเย็น
- จากที่ออกพื้นที่ต่างจังหวัดบ่อยๆ ประชุม กิน นั่ง แล้วก็นั่ง ตอนนี้บริหารจัดการตัวเองใหม่ เหตุผลคือเดี๋ยวฉันไม่มีการบ้านส่ง ก่อนออกเดินทาง หรือถึงที่หมายเดินเก็บก้าวก่อนเลย
- จากใช้ลิฟต์ ในการขึ้นลงแม่เพียงแค่ 1- 2 ชั้น ตอนนี้หรือ 5 ชั้นเราก็เดินขึ้นบันได เพื่อนับก้าว

- ถามว่า...หมื่นก้าวคดข้าวใส่กล่อง มันเชื่อมกันอย่างไรนะหรือ ฟังนะ...จะเล่าให้ฟัง

เวลาที่เราก่ออกกำลังกาย มันเหนื่อยใช่เปล่า แล้วเวลาเรากินละ เราเหนื่อยมัย...ตอบเลยไม่ มีความสุขสนุกกับการกิน...อร่อยมากกก แบบว่าสติหลุดกันเลยทีเดียว พอเริ่มออกกำลังกายเพียงแค่วันเดิน คือแบบว่ามันเหนื่อยอะ กว่าจะได้เคลอรีเหงื่อโชกตัว ส่งผลว่าต่อไปเวลาจะอ้าปากกิน จงกินอย่างมีสติ แล้วเราจะไม่เหนื่อยและสุขภาพดีด้วย สอดคล้องกับการรณรงค์ให้เกิดกิจกรรม Green office ของคณะกรรมการสมรรถนะศูนย์อนามัยที่ 11 ทางกลุ่มงานจึงมีความคิดเห็นตรงกันว่า สิ่งที่จะช่วยได้ คือ คดข้าวห่อใส่กล่องมาทานเอง จะได้ไม่มีข้ออ้างว่าไม่มี

ทางเลือก ทานๆไปก่อน เพราะเอาอาหารมาทานเองง่าย สะดวก ปลอดภัย ประหยัดที่สุด ช่วยตัวเองและช่วยลดการใช้ถุงพลาสติกด้วย ได้งาน ได้เงิน ได้สุขภาพ

- ผลเป็นอย่างไร

อนาคตไม่อาจทราบได้ แต่ ณ ตอนนีเรามีความสุข สนุกที่ได้ร่วมกิจกรรม “หมิ่นก้าวคดข้าวใส่กล่อง” ผลที่เห็นเด่นชัดตอนนี้ คือ * มีวินัยต่อตนเอง * การจัดการเวลา * ได้เหงื่อทุกวัน * ได้สติก่อนทานอาหาร * ได้คำทักทายใหม่ "วันนี้ได้กั๊กแล้ว" อีกทั้ง บุคลากรทางด้านสาธารณสุข ควรเป็นต้นแบบด้านสุขภาพให้กับประชาชนทั้งในเรื่องของการออกกำลังกายและพฤติกรรมกินอาหารที่ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

“ไอ้โฮ ออกกำลังกาย มันต่อนี่เอง...แล้วจะหยุดได้อย่างไร”

- การดำเนินงานเริ่ม 21 ธันวาคม 2561 – 15 มีนาคม 2562

ตารางเปรียบเทียบ ชั่งน้ำหนัก ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ส่วนสูง (ซม.)	เปรียบเทียบใน 4 เดือน			
			น้ำหนัก (ก่อน)	น้ำหนัก (หลัง)	BMI (ก่อน)	BMI (หลัง)
1.นางเบญจวิมล มากนวล	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	158	80	74	32.05	29.64
2.น.ส.พิมพ์ไทย ลอยลม	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	150	49	48.5	21.78	21.56
3.น.ส.วันวิสา เสถียรพันธ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	160	61	61.4	23.83	23.98
4.น.ส.บัวขวัญ อุ่นเสียม	แพทย์แผนไทย	163	44	43	16.56	16.18
5.น.ส.พนิดา ชัยมุสิก	แพทย์แผนไทย	170	86	85	29.76	29.41
6.น.ส.ศิวพร คงสันติ	นักกายภาพบำบัด	160	61	62	23.83	24.22
7.น.ส.พิมพ์พร แซ่ลิ้ว	นักกายภาพบำบัด	160	52.1	52.1	20.35	20.35
8.น.ส.เยาวภา แยกพงศ์	นักกายภาพบำบัด	160	48	48	18.75	18.75
9.นางเพ็ญจันทร์ สมเดช	พนักงานบริการ	163	72	68	27.10	25.59