

Change Body Shape

ชื่อคณะดำเนินงาน :

หน่วยงานห้องคลอดและห้องผ่าตัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่
ได้แก่ นางสาวอัจฉรา ยากับ , นางสาวอุษา แสนวงศ์, นางสาวเข็มพัฒน์ แสงคำ, นางเพลินศิริ รียะนา
และนายศิลป์ชัย ณะนะ

ชื่อผู้นำเสนอผลงาน : นางสาวอัจฉรา ยากับ

เป้าหมายและวัตถุประสงค์/แรงบันดาลใจ

ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ระดับความรู้ ทักษะ แรงจูงใจ ของบุคคลและความสามารถในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และประยุกต์ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ เพื่อพิจารณาและตัดสินใจในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

การพัฒนาและส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพเป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถในระดับบุคคลในการดำรงรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน(WHO...) ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายความรู้ด้านสุขภาพ (HLO) ของกรมอนามัยที่ถือว่าการรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นเรื่องของทุกคนในองค์กรการจ้ดระบบ กระบวนการและบริการ การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพนั้น จึงเป็นการพัฒนาศักยภาพขององค์กรอย่างเป็นระบบ ซึ่งต้องปรับเปลี่ยนควบคู่กับการทำให้เกิดองค์กรคุณภาพ โดยเริ่มที่การส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน

วัตถุประสงค์ของโครงการนี้เขียนขึ้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่ห้องคลอดและห้องผ่าตัด ซึ่งมีเจ้าหน้าที่หมุนเวียนปฏิบัติงานตลอด 24 ชั่วโมง พักผ่อนไม่เป็นเวลา การส่งเสริมสุขภาพตนเองน้อย ซึ่งเป็นบุคลากรทางสุขภาพ ควรมีความเข้าใจในภาวะสุขภาพของตนเอง และเกิดความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยการนำการจัดการความรู้ (knowledge Management : KM) แนวคิดเรื่อง Work – Life Balance สมดุลชีวิต และการทำงาน และหลัก V-Shape เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคล ที่มากกว่าการสอนให้รู้ แต่เป็นการสร้างทักษะให้แสวงหาข้อมูลจากช่องทางต่างๆได้ แยกข้อมูลที่เป็นจริง สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนเอง ไปประกอบการตัดสินใจวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถบอกเล่าความสำเร็จสู่ผู้อื่นได้ ผลการดำเนินงานพบว่า เจ้าหน้าที่ที่มีความรอบรู้สุขภาพ เข้าใจ3อ.2ส. สามารถวางแผนจัดการสุขภาพปรับพฤติกรรมของตนและบอกต่อได้ เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กร นำไปสู่การเป็นองค์กรต้นแบบ และเผยแพร่สู่ประชาชน องค์กรต่างๆ ให้เกิดเป็นสังคมแห่งความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้เจ้าหน้าที่ห้องคลอดและห้องผ่าตัดมีความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ
- 2.เพื่อให้เจ้าหน้าที่ห้องคลอดและห้องผ่าตัดมีการจัดการสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสมมีสุขภาพที่ดีขึ้น
- 3.เพื่อเป็นต้นแบบองค์กรสุขภาพ

กระบวนการสร้าง KM

ขั้นเตรียมการ

1. หัวหน้าสื่อสาร สร้างความเข้าใจให้กับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานเกี่ยวกับโครงการ และถ่ายทอดนโยบาย health literacy จากกรมอนามัย ตามแผนยุทธศาสตร์แห่งชาติ 20 ปี และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติด้านสาธารณสุข ฉบับที่ 12 มีเป้าหมายให้ประชาชน ชุมชน ท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้การเจ็บป่วยและตายจากโรคที่ป้องกันได้ลดลง กรมอนามัยได้รับมอบหมายจากกระทรวง

สาธารณสุข (16 พฤศจิกายน 2559) ให้เป็นแกนหลักในการดำเนินการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ กำหนดนโยบายให้หน่วยงานของกรมอนามัยเป็นต้นแบบองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (HLO) เป็น HL Quality Service และศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ มีแผนยุทธศาสตร์ 2P3E (Policy, Personnel, Environment, Education, Encourage operation with partnerships)

2. จัดตั้งคณะทำงาน HLO ในหน่วยงาน เพื่อประสานงานและขับเคลื่อนสู่เป้าหมาย

3. ศึกษาความรู้และแนวคิด นำมาประยุกต์ใช้

- *การให้แรงเสริม (Reinforcement)* พัฒนาโดย B.F. Skinner ตามหลักของ Operant Conditioning การให้ Positive reinforcement การให้ Negative reinforcement การให้สิ่งเร้าที่ไม่พึงปรารถนาหรือลดสิ่งเร้าที่ต้องการ เพื่อให้พฤติกรรมไม่เหมาะสม ใช้หลักการเรียนรู้แบบลงมือทำ คือการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้กระทำพฤติกรรมแล้วจะได้รางวัล ซึ่งรางวัลเป็นผลให้ผู้เรียนกระทำพฤติกรรมนั้นๆอีกวิธีการดังนี้

1. การใช้แรงเสริมบวก (Positive reinforcement) คือ การเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมโดยการให้แรงเสริมบวกเพื่อให้แสดงพฤติกรรมที่ต้องการ เป็นการลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพื่อให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมที่ต้องการ เช่น การให้เบี้ยอัตรการไปแลกของที่ชอบได้ (Token economy)

2. การให้แรงเสริมลบ (Negative reinforcement) คือ การให้สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาหรือการลดสิ่งเร้าที่พึงพอใจเมื่อเกิดพฤติกรรมที่มีปัญหา

3. การปรุงแต่งพฤติกรรม (shaping technique) คือ การแต่งพฤติกรรมจากพฤติกรรมง่าย ๆ ไปสู่พฤติกรรมที่ซับซ้อนและการปรุงแต่งจะต้องค่อยเป็นค่อยไปที่ละขั้น

- *สัมพันธภาพ (relationship)* หมายถึง ความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล อันจะทำให้เกิดความรัก ความนับถือและความร่วมมือ มนุษย์ไม่สามารถที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพังได้ จำเป็นต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม จึงมีต้องการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะทำให้การติดต่อ และการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นเป็นไปด้วยดีทำให้เกิดความสุขการดำเนินชีวิตในที่สุดมี ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Theory) ผู้เริ่มทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คือ Harry Sullivan (1892-1949) Sullivan เริ่มต้นศึกษาเรื่องจิตวิเคราะห์และพัฒนาต่อเป็น Interpersonal Theory. เน้นว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม ลักษณะของทฤษฎี ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเชื่อว่า บุคคลถูกกระตุ้นเพื่อไปสู่เป้าหมาย 2 ประการ คือ

1. เป้าหมายเพื่อไปสู่ความพึงพอใจ (satisfactions) ซึ่งเน้นที่ความต้องการทางสรีรวิทยา เช่น ความหิว การนอนหลับพักผ่อน ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. เป้าหมายเพื่อไปสู่ความมั่นคง (security) เป็นความต้องการเพื่อความคงอยู่อย่างมีความสุข ต้องการการยอมรับในสังคม ซึ่งเกิดจากการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความต้องการทั้ง 2 ด้านนี้ มีความสัมพันธ์กัน ถ้าบุคคลได้รับตอบสนองอย่างเพียงพอทั้ง 2 ด้าน บุคคลก็จะไม่เกิดความวิตกกังวล

- *การวัดดัชนีมวลร่างกาย Body Mass Index (BMI)* คือ อัตราส่วนระหว่างน้ำหนักต่อส่วนสูง ที่ใช้บ่งว่าอ้วนหรือผอม สูตร คือ $\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว}}{\text{ความสูง}^2}$ ยกกำลังสอง]

- *เส้นรอบพุง หรือ เส้นรอบเอว* เป็นข้อมูลหนึ่งที่สามารถบอกถึงความเสี่ยงในการเกิด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ ตลอดจนโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากการที่มีไขมันในช่องท้องมากเกินไป

-ค่าของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย การทราบปริมาณไขมันในร่างกายนั้นสามารถกำหนดทิศทางการออกกำลังกาย และ แนวทางโภชนาการได้

4.ประชุมวางแผนออกแบบ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย ดังนี้

4.1 ให้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริม Health Literacy ในศูนย์อนามัย

- ยืดเหยียด เวลา 10.30 น. และ 14.30 น. ทำทุกวันเช้า ซึ่งมีเจ้าหน้าที่อย่างน้อย 9 คน เป็นการบริหารร่างกาย สไตล์ไทยๆ 12 ท่า 5 นาที ของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย เพื่อส่งเสริมให้วัยทำงานได้มีการบริหารร่างกายก่อนเริ่มปฏิบัติงาน หรือช่วงเวลาระหว่างปฏิบัติงาน เพื่อสร้างความพร้อมและความแข็งแรงให้กับร่างกาย

- Healthy Camp มีเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานเข้าร่วม 3 ท่าน เป็นการจัดอบรมเสริมสร้างเป้าหมายเพื่อสุขภาพที่ดี แนวคิด มี Line group ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ

- 66 Key message ชุดข้อมูลความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน ของกรมอนามัย เจ้าหน้าที่รู้จักทุกคน

- อบรมพัฒนาศักยภาพสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ สำหรับบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ เจ้าหน้าที่เข้าร่วมทุกคน

- กิจกรรม 100วัน 1ล้านก้าว เจ้าหน้าที่เข้าร่วมทุกคน แต่บรรลุเป้าหมาย 10 คน คิดเป็นร้อยละ 52.6

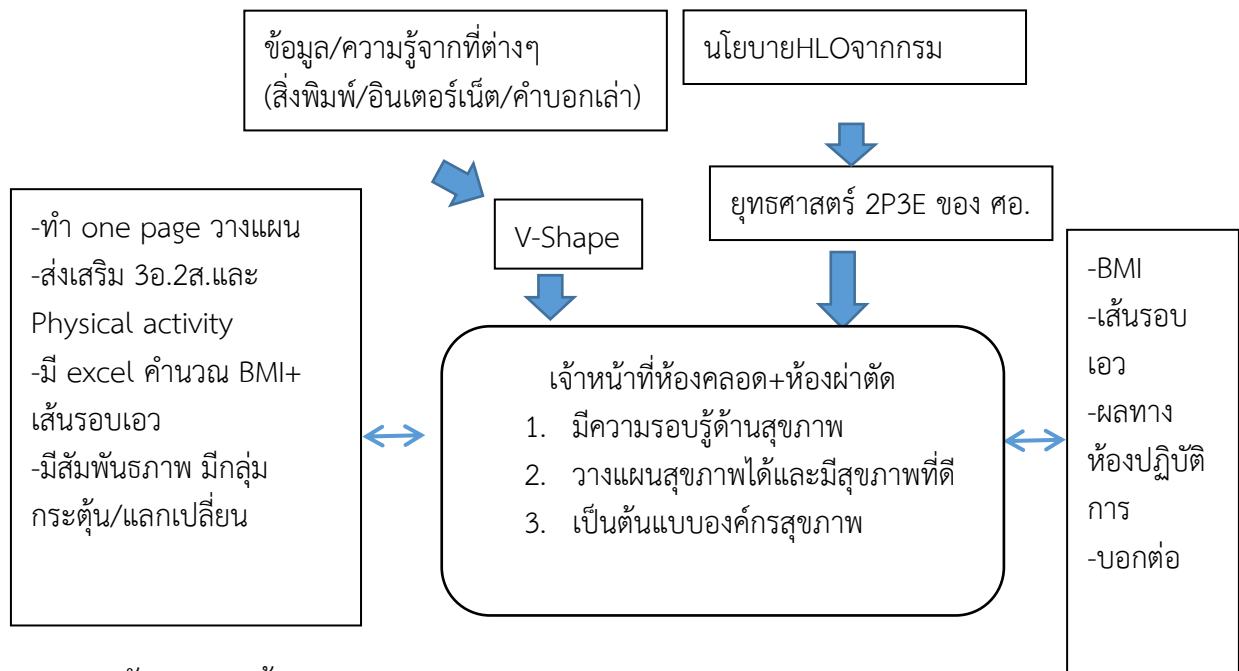
4.2 ศึกษาแนวคิดเรื่อง Work – Life Balance (สมดุลชีวิต และการทำงาน), V-Shape มี 6 องค์ประกอบคือ การเข้าถึง การเข้าใจ การตอบโต้ชักถามแลกเปลี่ยน การตัดสินใจ การเปลี่ยนพฤติกรรมและการบอกต่อ และแนวทางการพัฒนาองค์กรไปสู่ Healthy Organization มี 6 องค์ประกอบ คือ Healthy policy, Healthy workshop, Healthy canteen, Healthy space, Healthy meeting และ Healthy tournament

4.3 ให้ทุกคนจัดทำ one page (รูปแบบการกำหนดสุขภาพดีรายบุคคล) : สำนวน BMI เส้นรอบเอว โรคประจำตัว วางแผนการส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับตนเองและเพื่อนร่วมงาน ตามหลัก 3อ.2ส.

รูปแบบการกำหนดสุขภาพดีรายบุคคล (One page)

เป้าหมายสุขภาพ	การส่งเสริมสุขภาพตนเอง	การส่งเสริมสุขภาพเพื่อนในองค์กร
ข้อมูลส่วนตัว ชื่อ-นามสกุล ตำแหน่ง BMI โรคประจำตัว เบอร์โทร โรคประจำตัว การป้องกัน		

การวางแผนการดำเนินงานในการสร้าง Health literacy



กระบวนการจัดการความรู้ ขั้นดำเนินการ

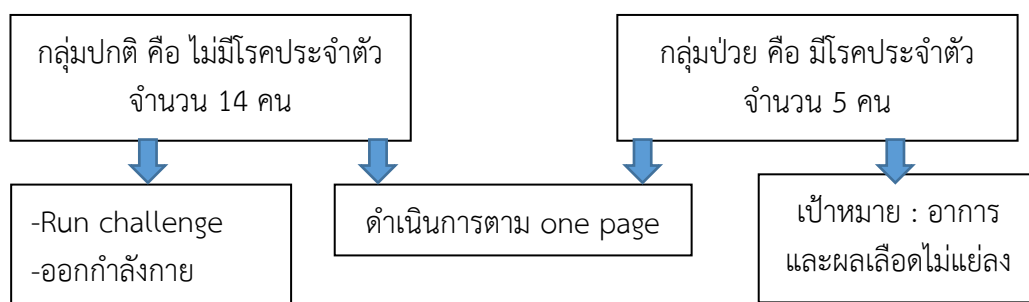
รวบรวมข้อมูลสุขภาพจาก one page นำมาประยุกต์กับหลัก V-shape

1. การเข้าถึง

- ข้อมูลสุขภาพ จากการสำรวจภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ทุกคน ทั้ง BMI เส้นรอบเอว โรคประจำตัว การดื่มสุรา/สูบบุหรี่ ผลเลือดที่ผิดปกติ เป็นต้น
มีเจ้าหน้าที่ 19 คน
 - พบ BMI ปกติ = 10 คน, BMI เกิน = 6 คน, BMI ต่ำ = 3 คน
 - พบ เส้นรอบเอวเกิน = 8 คน, เส้นรอบเอวปกติ = 11 คน
 - ไม่มีโรค/ภาวะเสี่ยง 14 คน มีโรคประจำตัว+หลังผ่าตัด 5 คน ได้แก่ โรคหัวใจ, โรคตับ/หอบหืด, โรคความดันโลหิตสูง, โรคไขมันในเลือดสูง และหลังผ่าตัดเข้า/เส้นเลือดขาด
- ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ที่น่าเชื่อถือ เช่น
 - จากการสอบถามผู้รู้ในเรื่องนั้นๆ เช่น การออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่ห้องฟิตเนสในศูนย์
 - การออกกำลังกาย โภชนาการ จากอินเทอร์เน็ต เช่น google, youtube และเพจต่างๆ เป็นต้น

2. การเข้าใจ

- การที่มีการออกแบบวิธีการจัดการภาวะสุขภาพของตนเอง(one page) ตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อความเข้าใจตัวเองและความเข้าใจเพื่อนร่วมงานจึงแบ่งกลุ่มเพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริม

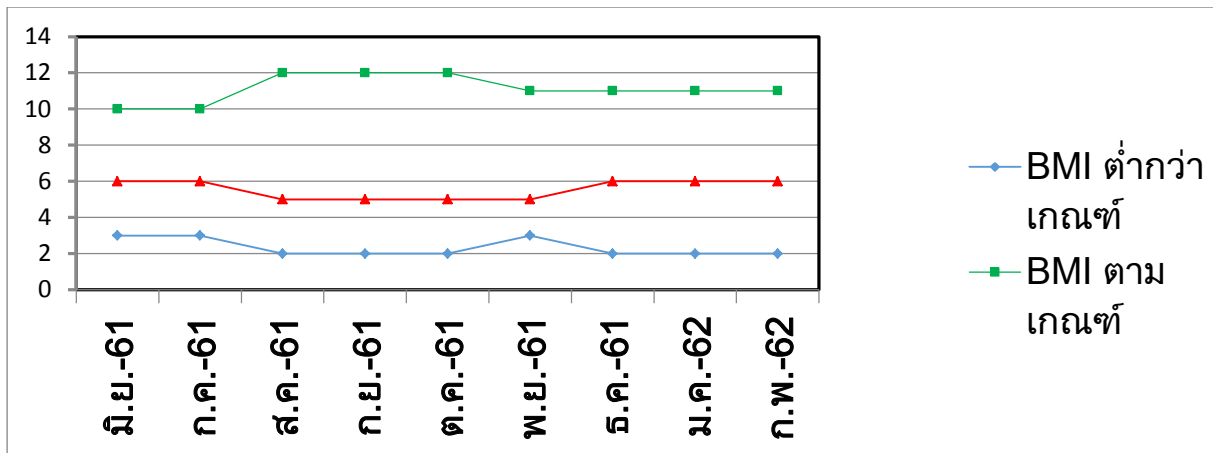


- นอกจากการประเมินตนเอง มีแกนนำในการติดตามสังเกตพฤติกรรมในแต่ละเวอร์
- 3. การโต้ตอบซักถามแลกเปลี่ยนและการเข้าถึงความรู้
 - 3.1 มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกันในการประชุมกลุ่มและline group
 - มีการพูดคุย/ส่งความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การออกกำลังกายแนวต่างๆ เมนูอาหาร Up dateความรู้ด้านสุขภาพ
 - มีการนำสมาชิกที่เปลี่ยนแปลงตนเองได้มาแลกเปลี่ยนบอกเล่าให้กลุ่มฟัง
 - รวบรวมรูป ความรู้สำคัญไว้ใน line Album, line note
 - 3.2 google form มีแบบสอบถาม แบบประเมิน
 - 3.3 google driveและคอมพิวเตอร์ในหน่วยงาน จัดเก็บข้อมูล
 - 3.4 โปรแกรม Excel ในการเก็บ วิเคราะห์ข้อมูล
- 4. การตัดสินใจ
 - เมื่อเห็นปัญหา หรือมีความต้องการตามเป้าหมายที่ชัดเจน ยิ่งตัดสินใจเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมได้เร็ว
 - บางคนตัดสินใจหลังจากตั้งเป้าหมายร่วมกันแล้วทำข้อตกลงให้เปลี่ยนพฤติกรรมตาม one page
 - จากแรงชักชวน แรงกลุ่ม
- 5. เปลี่ยนพฤติกรรม
 - ให้เปลี่ยนพฤติกรรมตาม 3อ.2ส.
 - มีการประเมิน BMI เส้นรอบเอวเกิน โดยประเมินทุกเดือน และมีคำถามเพื่อให้เข้าใจตนเอง ผ่าน google form
 - มีกระบวนการเพื่อนชวนเพื่อน และแรงเสริมทางบวก
- 6. บอกต่อ
 - มีการบอกต่อทาง Social Network เช่น การโพสต์ภาพ รวมตัวกันไปวิ่งตามงานวิ่งต่างๆใน Facebook, LINE , Instagram เป็นต้น
 - มีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ ในกลุ่มการประชุม ในกลุ่มLINE จากผู้ที่ทำตามเป้าหมายได้
 - มีการแบ่งปันโปรแกรม excel คำนวณ BMI เส้นรอบเอว น้ำหนักที่เกิน/ขาด กราฟแต่ละคน ให้หน่วยงานภายใน
 - มีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ ในเวทีงานภาคีอ้อมคุณภาพของศูนย์อนามัยที่ 1
 - มีการนำเสนอผลงานที่งาน LIKE TALK ภาคเหนือประจำปี 2562

ผลการดำเนินงาน

ด้านสุขภาพ

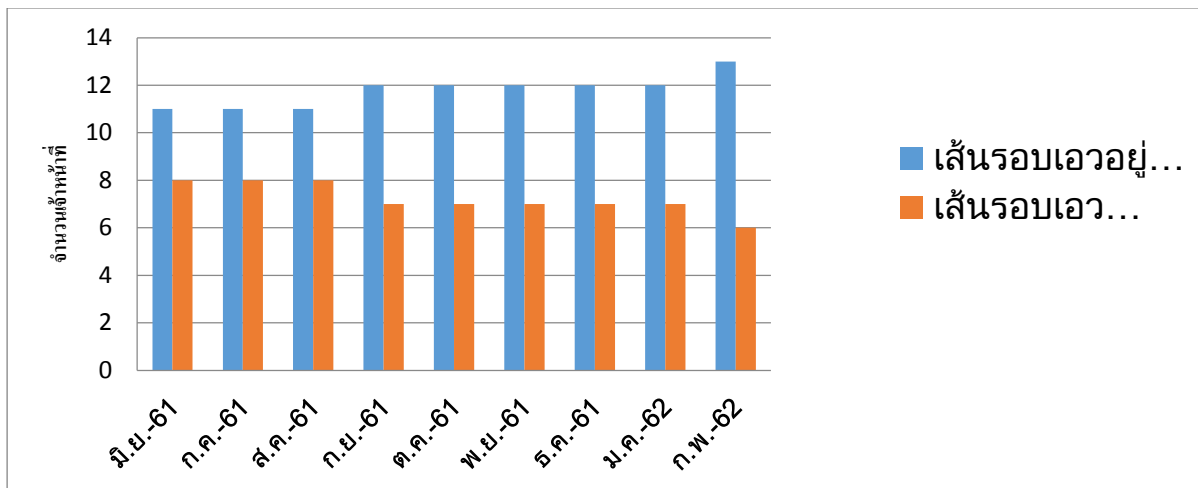
1. BMI มีแนวโน้มดีขึ้น
 - BMI ต่ำกว่ามาตรฐาน มีจำนวนลดลง
 - BMI ปกติ เพิ่มขึ้นจาก10 คน เป็น 13 คน
 - BMI มากกว่าเกณฑ์ 6 คน แต่น้ำหนักลดลง 2-10 กิโลกรัม



2. เส้นรอบเอว มีแนวโน้มดีขึ้น

พบว่าจากเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ 11 คน เพิ่มขึ้นเป็น 13 คน

เส้นรอบเอวเกินเกณฑ์ 8 คน ลดเหลือ 6 คน



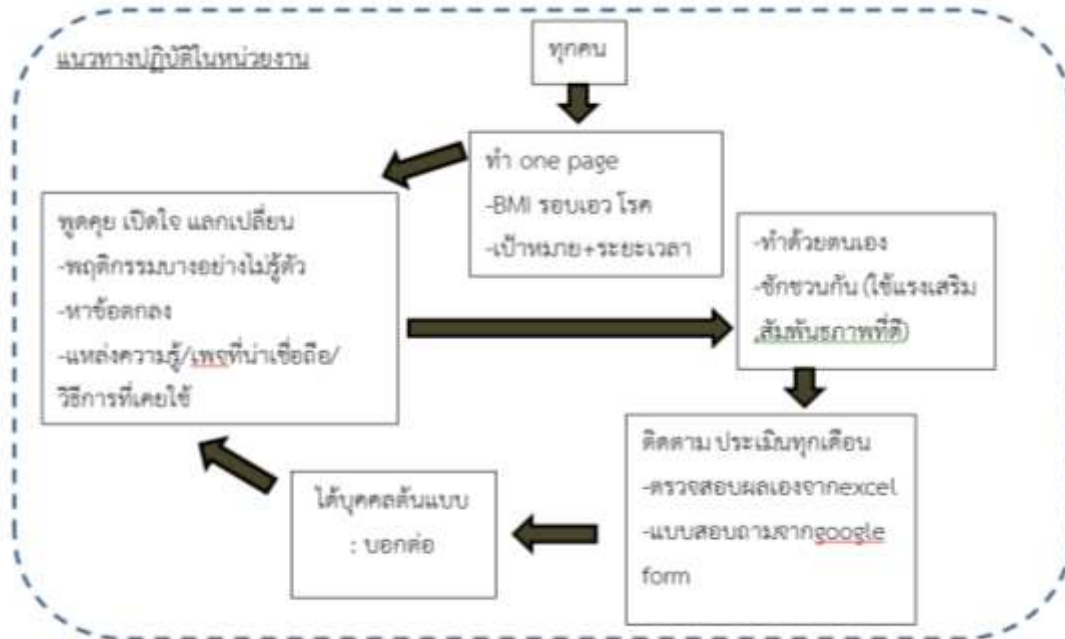
3. บุคลากรในห้องคลอดและห้องผ่าตัดมีการจัดการสุขภาพที่เหมาะสม เช่น เมนูเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย

4. มีบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพได้แก่

1. นายศัลป์ชัย ฐานะ สามารถ ลดน้ำหนัก 10 กก.ภายใน 6 เดือน ค่านวกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ไขมันในช่องท้องลดลง
2. นส.ประทุม วงตา สามารถลดน้ำหนัก 8 กก.ภายใน 6 เดือน
3. น.ส อุษาส แสนวงศ์ ค่านวกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ไขมันในช่องท้องลดลง

ด้านKM

มีแนวทางปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และความรอบรู้สุขภาพในหน่วยงาน



ระยะที่ 2

หลังสิ้นสุดระยะเวลาดำเนินการ มีการเก็บข้อมูลและปฏิบัติต่อเนื่อง

- เพิ่มการประเมินไขมันในร่างกาย เดือนพฤษภาคม 2562

BODY FAT % MEASUREMENT CHART FOR WOMEN																		
AGE	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	29.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
	56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE				

พบว่า เจ้าหน้าที่มีไขมันในร่างกายดังกล่าว ซึ่งอยู่ในขั้นตอนติดตามผลต่อไป

LEAN	IDEAL	AVERAGE	ABOVE AVERAGE
2	5	10	2

- เริ่มมีแนวโน้มของBMI และเส้นรอบเอวที่แย่ลง จึงมีการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หาสาเหตุปัญหาและแนวทางแก้ไขร่วมกัน

พบว่า สาเหตุเพิ่มเติมจากเดิม คือ PM2.5 อากาศร้อน พฤติกรรมการบริโภคน้ำหวาน/ชา/กาแฟ/ทุเรียน และเจ้าหน้าที่มีข้อเสนอแนะ ในการทราบBMI และเส้นรอบเอวของกันและกัน



จึงตกลงร่วมกัน คือ การลดความถี่ในการดื่มน้ำหวาน/ชา/กาแฟ/ทุเรียน ให้เลือกหวานน้อย การออกกำลังกายร่วมกันในพื้นที่ปิดมีเครื่องกรองอากาศยามว่าง และจัดทำเครื่องมือExcelสามารถคำนวณ BMI เส้นรอบเอว บอกน้ำหนักและรอบเอวที่เกิน/ขาด คำนวณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. จากการกำหนดรูปแบบสุขภาพที่ดีของตนเอง (one page) แต่ละคนเข้าใจปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง ผ่านแนวคิดและกระบวนการต่างๆ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น
2. ได้เครื่องมือช่วยส่งเสริมการจัดการสุขภาพ

สรุปและข้อเสนอแนะ

1. แต่ละคนมี HL ในแบบฉบับของตนเอง สามารถบอกต่อในรูปแบบของตนเองได้ ส่วนด้านการประเมินความรอบรู้สุขภาพจากแบบประเมินของศูนย์อนามัย อยู่ในขั้นตอนวิเคราะห์ผล
2. กระบวนการจัดการสุขภาพของตนเองยังสามารถเพิ่มความเข้มงวดได้มากกว่าเดิม เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งผู้ที่เข้มงวดกับแผนการส่งเสริมสุขภาพของตนเองก็จะเห็นผลได้ชัดเจนและรวดเร็ว
3. ในด้านภาพรวมของหน่วยงานสามารถเป็นต้นแบบองค์กรด้านสุขภาพได้ในระยะเริ่มต้น ซึ่งต้องใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลงจนเป็นวัฒนธรรมองค์กรต่อไป

บทเรียนที่ได้รับ

1. บรรยากาศการทำงานที่มีความสุขและสัมพันธ์ภาพที่ดี จะช่วยทำให้เกิดความร่วมมือได้ง่าย
2. การห้ามหรืองดพฤติกรรมกาสิโน จะเพิ่มความเครียด อาจนำไปสู่ความไม่ซื่อสัตย์ในการให้ความร่วมมือ ให้เริ่มจากขวนลดปริมาณ/ความถี่

ปัจจัยความสำเร็จ

1. องค์กรมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพที่ชัดเจน หัวหน้าสนับสนุน
2. มีแกนนำในการขับเคลื่อน กระตุ้น และชักชวน ในการทำกิจกรรม ซึ่งการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีจะเป็นแรงเสริมที่สำคัญ
3. การทำ one page ทำให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพแต่ละบุคคล ทุกคนกำหนดเป้าหมายสุขภาพที่ชัดเจน
4. การมีเทคโนโลยี สื่อและช่องทางในการติดต่อสื่อสาร แลกเปลี่ยนความรู้ในด้านสุขภาพ เช่น ไลน์กลุ่ม เฟสบุ๊ก Google form เป็นต้น
5. ความต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้เกิดความยั่งยืน จึงจัดทำโครงการต่อเนื่องจากสมาชิก 19คนเป็น 22 คน

แนวทางการขยายผลหรือพัฒนาต่อยอด

การนำ one page แนวทางปฏิบัติHL และเครื่องมือExcel ไปใช้ในหน่วยงานอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

Mancuso JM. Assessment and measurement of Health literacy: An integrative review of the literature. Nurs Health Sci. 2009;11:77-89.

US. Dept. of Health and Human Services. 2000 Healthy People 2010

<https://sites.google.com/site/karsrangserimsamphanthphaph/2-5-kar-srang-serim-samphanthphaph-kab-bukhkhhl-thawpi>

รพีพรรณ อุปรการ และคณะ. (2553). ผลการสร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างบุคคลในการลดความวิตกกังวลในกลุ่มผู้ป่วย วิทยาทองก่อนกำหนดจากการทำผ่าตัด. หนังสือประชุม วิชาการประจำปี 2553. เต็มเต็มวิถีความเป็นเลิศ ขององค์กร. ฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลศิริราช 21-22 กรกฎาคม 2553. หน้า 426-434.

http://wops.moph.go.th/ops/oic/data/20161115144754_1_แผน12.2559.pdf