

Health Literacy to Change Body Shape

หลักการและเหตุผล

การพัฒนาและส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถในระดับบุคคลในการดำรงรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน (WHO...) ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายความรอบรู้ด้านสุขภาพ (HLO) ของกรมอนามัย เป็นองค์กรที่ส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่เป็นผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยนำความรู้จากแหล่งต่างๆ มาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งต้องปรับเปลี่ยนควบคู่กับการทำให้เกิดองค์ประกอบคุณภาพ โดยเริ่มที่การส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน

หน่วยงานห้องคลอดและห้องผ่าตัดโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่เชียงใหม่เป็นหน่วยงานที่มีเจ้าหน้าที่หมุนเวียนปฏิบัติงานตลอด 24 ชั่วโมง โดยแบ่งการทำงานเป็นเวรเช้า เวรบ่าย และเวรดึก ทำเจ้าหน้าที่มีการพักผ่อนไม่เป็นเวลา จึงได้นำแนวคิดเรื่อง Work – Life Balance สมดุลชีวิตและการทำงาน เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ เพราะส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ของคนในองค์กรและเป้าหมายขององค์กรด้วยการสร้างสมดุลชีวิตของการทำงาน คือ ต้องรู้จักปรับสัดส่วน การใช้เวลาของชีวิตให้เหมาะสม ทั้งด้านการทำงาน ครอบครัว สังคม และตนเองรวมถึงการดูแล เอาใจใส่สุขภาพพลานามัยด้วย และได้นำนโยบายการส่งเสริมสุขภาพต้องอาศัยความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) การที่บุคคลมีความสามารถในการเข้าถึงข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพจากแหล่งความรู้ที่หลากหลาย ใช้ทักษะในด้านของปัญญา และสังคม ในการที่จะ เข้าถึง (Access) เข้าใจ (Understand) ในเนื้อหาต่างๆ สามารถประเมิน (Appraise) ความน่าเชื่อถือและความเหมาะสมของเนื้อหากับตนเอง ใช้ความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลในการให้ความสำคัญกับข่าวสารความรู้นั้นๆ ตลอดจนนำไปสู่การตัดสินใจนำมาลองปฏิบัติและประเมินผลการทดลองจนสามารถเกิดการใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ ในการส่งเสริมและดำรงไว้ซึ่งสุขภาพดี ทำให้เกิดองค์ประกอบคุณภาพ ต้องเกิดขึ้นทั่วทั้งองค์กร เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งต้องปรับเปลี่ยนควบคู่กับการทำให้เกิดองค์ประกอบคุณภาพ

และเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายการปฏิรูปความรู้และการสื่อสารด้านสุขภาพแห่งชาติ จึงมีความจำเป็นที่จะให้เจ้าหน้าที่ห้องคลอดและห้องผ่าตัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเชียงใหม่ เกิดความเข้าใจใน ภาวะสุขภาพของตนเอง และเกิดความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ ซึ่งจะเป็จุดเริ่มต้นของการเกิดองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการนำ 3P มาปรับใช้กับการทำงาน เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กร นำไปสู่การเป็นองค์กรต้นแบบ และเผยแพร่สู่ประชาชน องค์กรต่างๆ ให้เกิดเป็นสังคมแห่งความรอบรู้ด้านสุขภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ห้องคลอดและห้องผ่าตัดมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ
2. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ห้องคลอดและห้องผ่าตัดมีการจัดการสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสมมีความสุขที่ดีขึ้น
3. เพื่อเป็นต้นแบบองค์กรสุขภาพ

วิธีดำเนินการ

1. สสำรวจภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ เช่น โรคประจำตัว ผลการตรวจร่างกายที่ผิดปกติ พฤติกรรมสุขภาพ เป็นต้น
2. ดำเนินการการรอบรู้ด้านสุขภาพโดยใช้ V-shape
3. เจ้าหน้าที่ที่มีการออกแบบวิธีการจัดการภาวะสุขภาพของตนเอง โดยจัดทำ one page เป็นของตัวเอง

4. บันทึกภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ โดยมีการชั่งน้ำหนัก คำนวณBMI และวัดรอบเอว ทุก 1 เดือน
5. ตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับสุขภาพที่ตนเองต้องการ
6. เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยวันล้านก้าว และ HL tour (เมนูเพิ่มผัก, กระตุ้นดื่มน้ำ800cc./เวร, กิจกรรมยืดเหยียด10นาทีทุกวัน, Up dateความรอบรู้ด้านสุขภาพผ่าน line groupทุกเดือน)
7. ติดตามประเมินผล และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ระยะเวลาการดำเนินการ

1 พฤษภาคม 2561 – 31 ตุลาคม 2562

สถานที่ดำเนินการ

ห้องคลอดและห้องผ่าตัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเชียงใหม่

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ห้องคลอด:1.นายศัลป์ชัย ณะนะ 2.นส.อัจฉรา ยากับ 3. นส.เชมพัฒน์ แสงคำ
ห้องผ่าตัด: 1.นางเพลินศิริ ริยะนา 2.น.ส อุษา แสนวงศ์

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เจ้าหน้าที่ที่มีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้นโดยประเมินจากการตรวจสุขภาพประจำปี
2. เจ้าหน้าที่ที่มีการจัดการสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม
3. เจ้าหน้าที่ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ
4. ห้องคลอดและห้องผ่าตัดเป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ
5. เจ้าหน้าที่ทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมและบรรลุเป้าหมาย ร้อยวันล้านก้าวและ HL tour

ปัจจัยความสำเร็จ

1. องค์กรมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพที่ชัดเจน
2. มีแกนนำในการขับเคลื่อน กระตุ้น และชักชวน ในการทำกิจกรรม
3. การทำ one page ทำให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพแต่ละบุคคล ทุกคนกำหนดเป้าหมายสุขภาพที่

ชัดเจน

4. มีสื่อและช่องทางในการติดต่อสื่อสาร แลกเปลี่ยนความรู้ในด้านสุขภาพ เช่น ไลน์กลุ่ม เฟสบุ๊ก

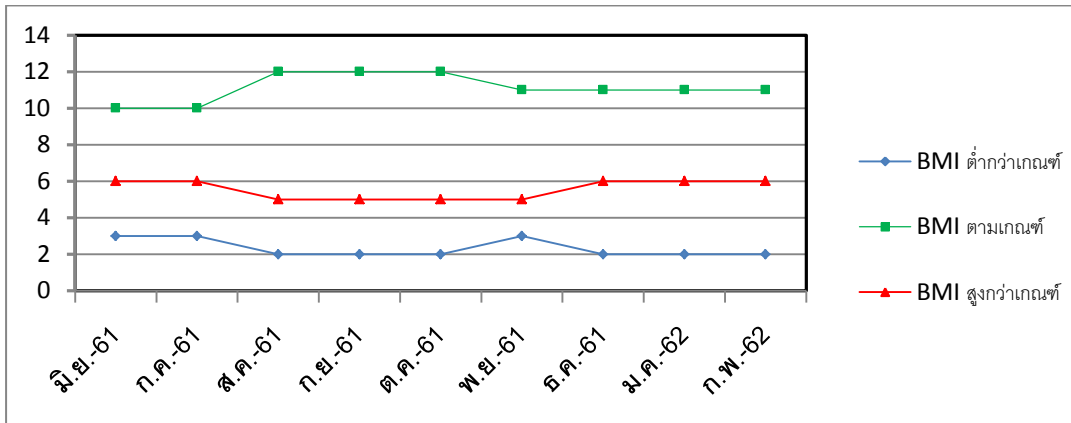
Google form เป็นต้น

การประเมินผลโครงการ

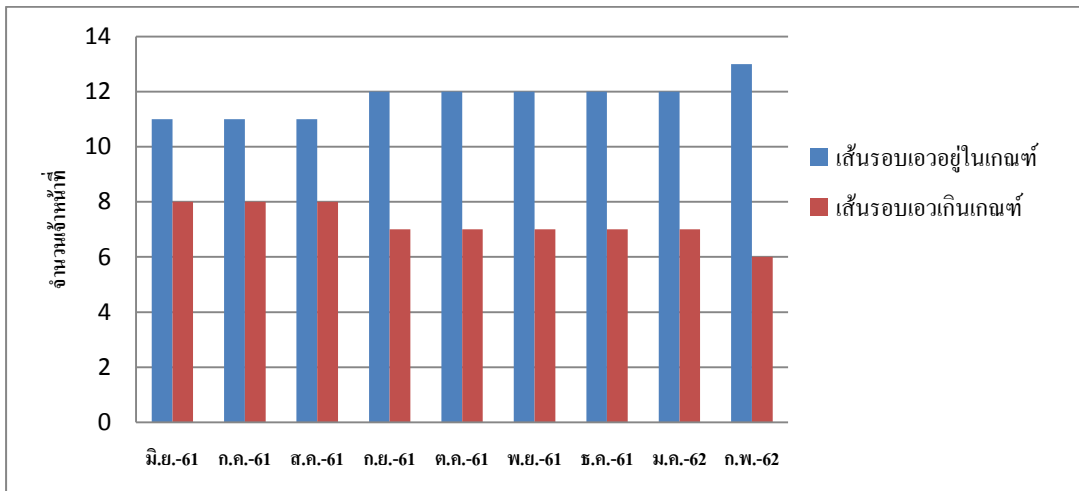
ติดตามประเมินผลโครงการ โดยมีการประเมินภาวะสุขภาพ และความก้าวหน้าของเป้าหมายเกี่ยวกับสุขภาพของเจ้าหน้าที่ห้องคลอดและห้องผ่าตัด ทุก 1 เดือน โดยประเมินผ่าน Google form

ผลดำเนินงาน

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



2. เส้นรอบเอว มีแนวโน้มดีขึ้น



3. บุคลากรในห้องคลอดและห้องผ่าตัดมีการจัดการสุขภาพที่เหมาะสม เช่น เมนูเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย

4. มีบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพได้แก่

1. นายศิลป์ชัย ฐานะ สามารถ ลดน้ำหนัก 10 กก.ภายใน 6 เดือน

ค่ามวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ไขมันในช่องท้องลดลง

2. นส.ประทุม วงตา สามารถลดน้ำหนัก 8 กก.ภายใน 6 เดือน

3. น.ส อูษา แสนวนงค์ ค่ามวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ไขมันในช่องท้องลดลง

บทเรียนที่ได้รับ

1. เจ้าหน้าที่ห้องคลอดและห้องผ่าตัด มีสุขภาพที่ดีและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
2. เจ้าหน้าที่ห้องคลอดและห้องผ่าตัด มีการชักชวนเพื่อนร่วมงานรวมถึงครอบครัว ร่วมกันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงมีการจัดตั้งชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ
3. มีการจัดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ
4. เจ้าหน้าที่ห้องคลอดและห้องผ่าตัด มีความตระหนักในการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น