



ชื่อผลงาน : ทิละก้าว..... สิ่งเล็ก ๆ ที่ยิ่งใหญ่ในหัวใจตนเอง

ชื่อส่วนราชการ : กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

### 1. สภาพการปฏิบัติงานเดิม (ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา)

ทำไม คนอ้วนเยอะอย่างนี้ อ้วนแล้วจะเป็นยังไงต่อ

โรคอ้วน ปัญหาทางสาธารณสุขที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงวิถีดำเนินชีวิต เกิดจากพฤติกรรมบริโภค พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เคลื่อนไหว และ ขาดการออกกำลังกาย ส่งผลให้คนไทยมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุสำคัญของโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ พบว่า สถานการณ์โรคไม่ติดต่อในประเทศไทยในประชากรกลุ่มวัยทำงาน มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยพบปัญหาสุขภาพกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญ เช่น โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ส่งผลให้เกิดโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือดเพิ่มสูงขึ้น

สถานการณ์ของวัยทำงาน อายุ 30 – 44 ปี มีดัชนีมวลกายปกติ (เป้าหมาย ปี 2561 ร้อยละ 55) ระดับประเทศ ปี 2558- 2560 ร้อยละ 52.46, 51.33, 51.78 ตามลำดับ และในปี 2561 ร้อยละ 52.81 และเขตสุขภาพที่11 ปี 2558-2560 ร้อยละ 46.32, 46.66, 47.13 ตามลำดับ และในปี 2561 ร้อยละ 49.82 ต่ำกว่าค่าเป้าหมาย ข้อมูลจากระบบ HDC กระทรวงสาธารณสุข (ข้อมูล ณ วันที่ 4 ตุลาคม 2561)

สถานการณ์ของวัยทำงาน มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ปี 2561 พบว่า ไม่นั่งนาน ร้อยละ 18.02 กินผัก ร้อยละ 29.58 ไม่นิยมเค็ม ร้อยละ 26.26 กิจกรรมทางกาย (PA) ร้อยละ 26.11 นอน ร้อยละ 88.58 ช่างปาก ร้อยละ 48.74 (ค่าเป้าหมาย ร้อยละ 30 ปี 2562)

หน่วยงานด้านสุขภาพ ได้มีการรณรงค์แก้ไขภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วน แต่ พบว่าคนส่วนใหญ่ ยังให้ความสำคัญ กับออกกำลังกายน้อยและยังคงมีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม และมักไม่ได้ผลในระยะยาว แสดงให้เห็น วาปัญหาภาวะโภชนาการเกินเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญและลงมือแก้ไขอย่างจริงจัง ประกอบกับข้อมูล สถานการณ์บุคลากรสาธารณสุข ที่ต้องเป็นตัวอย่างด้านการดูแลและจัดการสุขภาพ ยังคงพบดัชนีมวลกาย BMI เกินเกณฑ์ ถึงร้อยละ 51.88 (ข้อมูลจากการสำรวจของหน่วยงาน ในปี 2562)

ศูนย์อนามัยที่ 11 ได้ริเริ่มโครงการ หมอสุขชวนวิ่ง ภายใต้แนวคิดและการนำของผู้บริหาร นพ.วินัย ตันติธนพร ผู้อำนวยการ เพื่อเป็นการจุดประกาย ให้บุคลากร สาธารณสุขซึ่งมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพ แก้ไขปัญหาของประชาชนในพื้นที่และเป็นผู้นำสุขภาพในการจัดการสุขภาพตนเองและชุมชน ใส่ใจในส่งเสริมสุขภาพตนเอง เพื่อพัฒนา ผู้นำสุขภาพ HEALTH LEADER, Health Model สู่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในวัยทำงานในการจัดการสุขภาพตนเองและชุมชนเพื่อ “ลดอ้วน ลดโรค” โดยยึดหลักการ การรับรู้และเชื่อมั่นในความสามารถในตนเอง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพบุคลากรด้านกิจกรรมทางกาย ควบคุมน้ำหนักตัว ลดภาวะเสี่ยงอ้วนและภาวะอ้วน
2. เพื่อพัฒนาผู้นำสุขภาพ HEALTH LEADER, Health Model วัยทำงานในการจัดการสุขภาพตนเอง

3. เพื่อสรุปบทเรียนแนวทางการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

## 2. แนวทางในการดำเนินการ (ขั้นตอนการดำเนินการพัฒนา)

### ขั้นเตรียมการ

1. นโยบายผู้บริหาร (ผ่านกิจกรรมหมอสูชชวนวิ่ง)
2. ถ่ายทอดนโยบาย สร้างระบบ line เพื่อสื่อสารกิจกรรม ความรู้ ระหว่างสมาชิก
3. กำหนดกติกาพลพรรครักสุขภาพ ศอ.11 เดิน วิ่งสะสมไมล์ รับปีใหม่ 2562  
พลพรรคคนรักสุขภาพ ศอ.11 ทุกคนมาร่วมแข่งขัน วิ่งสะสมไมล์ รับปีใหม่ 2562 โดยมีกติการ่วมสนุกดังนี้
  - 3.1) ต้องเป็นชาวครอบครัว ศอ.11 เท่านั้น คุณสามี คุณภรรยา คุณลูก ได้หมด
  - 3.2) ต้องมีมือถือ หรืออุปกรณ์ที่สามารถบันทึกกิจกรรมการเดินหรือวิ่งได้ ... อันนี้ทำเองเน้อ
  - 3.3) มีความซื่อสัตย์ รักเด็ก รักสุขภาพ มีเมตตา กรุณา และอยากก้าวไปด้วยกัน
  - 3.4) ส่งรูปถ่าย พร้อม แคปเจอร์หน้าจอที่แสดงการวิ่งในวันนั้นๆ ส่งมาในกลุ่ม (ต้องส่งวันต่อวันนะ)
  - 3.5) คณะกรรมการจะทำการบันทึกไว้
  - 3.6) ระยะเวลาตั้งแต่ 24 พ.ย. 61- 23 ธ.ค. 61
  - 3.7) ใครสะสมไมล์ได้ถึง 62 กม. (กรณีวิ่ง) หรือ เดินวันละ 10,000 ก้าวขึ้นไป อย่างน้อย 20 วัน อย่างไม่อย่างหนึ่ง จะ ได้รับของรางวัลรับปีใหม่ 2562 ทุกคน
4. พัฒนาโปรแกรม หมอสูชชวนวิ่ง รวบรวมข้อมูลสมาชิกและ กิจกรรม ที่สามารถแสดงผลแบบ REAL TIME
5. สมาชิกที่ร่วมโครงการ เตรียม อุปกรณ์ ที่สามารถบันทึกกิจกรรม นับก้าว หรือ แสดงระยะทาง ได้  
ขั้นดำเนินงาน

- 1) สร้างกิจกรรมสัมพันธ์แบบสมัครใจ พลพรรครักสุขภาพ ศอ.11 เดิน วิ่งสะสมไมล์
- 2) สมาชิกดำเนินกิจกรรม เดิน- วิ่ง ตามความสนใจ ตามสภาวะร่างกาย สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย
- 3) ส่งภาพกิจกรรม ความรู้ที่เกี่ยวข้อง ในระบบ line
- 4) บันทึกข้อมูล กิจกรรม ของตนเอง ในโปรแกรมหมอสูชชวนวิ่ง  
ขั้นประเมินผลการดำเนินงาน

- 1) ประมวลผลบุคลากรตามผลลัพธ์ กิจกรรมระยะทาง , กิจกรรมนับก้าว
- 2) มอบรางวัล บุคลากรผ่านเกณฑ์ ตามผลลัพธ์กิจกรรม

## 3. สภาพการปฏิบัติงานหลังการดำเนินการ (ผลการดำเนินงาน/ผลลัพธ์)

- 1) บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมพลพรรครักสุขภาพ ศอ. 11 ที่ลงทะเบียน รวม 76 คน  
สมาชิกวิ่ง นับระยะทาง จำนวน 20 คน สมาชิก เดินวันละหมื่นก้าว จำนวน 56 คน
- 2) ประมวลผลบุคลากรตามผลลัพธ์กิจกรรม ผ่านเกณฑ์ ดังนี้  
สมาชิกวิ่ง นับระยะทาง จำนวน 16 คน สมาชิก เดินวันละหมื่นก้าว จำนวน 49 คน
- 3) บุคลากรมีพฤติกรรมพึงประสงค์ ด้านกิจกรรมทางกาย PA แบบต่อเนื่องและเป็นแบบอย่างได้ จำนวน 3 คน ตามหลักฐานเชิงประจักษ์ มีกิจกรรมต่อเนื่องและน้ำหนักตัวลดลง

#### 4. ประโยชน์ที่ได้รับและแนวทางการพัฒนาต่อ ยอด

- 1) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานสู่หุ่นดี สุขภาพดี ด้านกิจกรรมทางกาย Physical Activity
- 2) หลังเข้าร่วมโปรแกรมบุคลากรที่มีภาวะเสี่ยงอ้วนและภาวะอ้วน มีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ มีค่าดัชนีมวลกาย และค่ารอบเอว ลดลง
- 3) ต่อยอดการพัฒนาแกนนำสุขภาพที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดแก่ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย
- 4) สรุปบทเรียน ควรมีกิจกรรมทางกาย PA อย่างต่อเนื่อง ควบคู่กับการควบคุมอาหาร และปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น วิถีความเป็นอยู่ของครอบครัว และสร้างเสริมความรอบรู้แก่วัยทำงานสู่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

#### 5. จุดเด่นของผลงาน และปัจจัยความสำเร็จ

##### จุดเด่นของผลงาน

- 1) ยึดหลัก ความสมัครใจ ความสนใจ ของสมาชิก
- 2) สร้างกิจกรรมสัมพันธ์ สร้างการมีส่วนร่วมของบุคลากรในการร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- 3) สร้างแรงกระตุ้นและแรงบันดาลใจ ในการดูแลสุขภาพ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
- 4) เพิ่มพูนความรู้ ทักษะการออกกำลังกาย วิธีที่เหมาะสมต่อ สภาวะสุขภาพ เหมาะกับบริบทและวิถีของตนเอง
- 5) เป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายด้วยตนเอง และเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง

##### ปัจจัยความสำเร็จ:

- 1) นโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้บริหารหน่วยงานมีความชัดเจน
- 2) ปัจจัยเอื้อต่อสมาชิก ในการออกกำลังกายได้แก่ สถานที่ สิ่งแวดล้อม อุปกรณ์ ลู่วิ่ง สวนสาธารณะ
- 3) มีการเสริมพลัง จากสมาชิกด้วยกันและผู้บริหาร
- 4) การบริหารจัดการด้านโปรแกรมบันทึกข้อมูลตัวตนเอง แสดงผล แสดงลำดับ แบบ REAL TIME
- 5) กิจกรรมที่ดำเนินการด้วยวินัยตนเองและแบ่งปันภาพกิจกรรมการมีส่วนร่วมของสมาชิก

##### สรุปบทเรียนและความท้าทาย

ทุกสิ่ง เริ่มที่ตนเอง

ทุกสิ่ง เริ่มที่ก้าวแรก ก้าวต่อไป และต่อไป คือ วินัยของตนเอง

ทีละก้าว ทีละก้าว หากไม่มีก้าวแรก จะมีก้าวต่อไปได้อย่างไร

ทีละก้าว สิ่งเล็ก ๆ ที่ยิ่งใหญ่ในหัวใจตนเอง จะสำเร็จได้ ด้วยก้าวต่อไปของตนเองเท่านั้น