

ลดพุง ลดโรค ด้วย 3 อ

พิชชาภานต์ วิเชียรภัลยารัตน์ และ สิรินันท์ ธิติทรัพย์
กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์

จากการที่กลุ่มการพยาบาลได้ทบทวนผลการตรวจสุขภาพประจำปี และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. เปรียบเทียบผล 3 ปีย้อนหลังได้แก่ ปี 2555 - 2557 พบว่า บุคลากรกลุ่มการพยาบาลมีรอบเอวเกินมาตรฐานคิดเป็นร้อยละ 11.3, 33.3 และ 22.2 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาสภาวะสุขภาพผลการตรวจสุขภาพประจำปี พบว่า บุคลากรที่มีผลโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์ (<199mg/dl) มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 55.6 , 44.4 และ 66.7 ตามลำดับ และด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้วยหลัก 3 อ. พบว่าพฤติกรรมสุขภาพที่ยังทำได้น้อยที่ควรแก้ไข 3 ลำดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน , ออกกำลังกายวันละ 30 นาที 5 วัน/สัปดาห์ และกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ 5 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 62.9 ,62.9 และ 65.7 ตามลำดับจึงดำเนินการจัดการความรู้เรื่องลดพุง ลดโรค ด้วย 3 อ. ในหน่วยงานกลุ่มการพยาบาลซึ่งมีบุคลากรจำนวน 9 คนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มการพยาบาล เพื่อให้บุคลากรที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์ มีรอบเอวเท่าเดิมหรือลดลงและบุคลากรฯ ที่มีโคเลสเตอรอลปกติมีค่าไม่เกินเกณฑ์ ส่วนผู้ที่มีโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์ มีค่าเท่าเดิมหรือลดลง ภายหลังจากดำเนินการ

ผลการดำเนินการ

ตามกิจกรรม 3 อ. พบว่าบุคลากรฯ ส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ครบตามเกณฑ์ มากที่สุดคือด้านอาหาร รองลงมาคือด้านอารมณ์ และด้านออกกำลังกาย ตามลำดับโดย **ด้านอาหาร** กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้มากและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นคือกินปลา 3 วัน/สัปดาห์จากร้อยละ 33.3 เป็นร้อยละ 88.9 รองลงมาคือกินอาหารประเภทต้ม/นึ่ง ลวก/อบ 5 วัน/สัปดาห์ จากร้อยละ 0 เป็น ร้อยละ 66.7 และกิจกรรมกินปลาร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน สามารถปฏิบัติได้ครบตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนกิจกรรม กินน้ำพริก ผักต้มร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน ไม่สามารถปฏิบัติได้เลย ทั้งนี้เนื่องจากไม่ได้กำหนดวันที่ชัดเจน และขาดการประสานกับผู้รับผิดชอบกิจกรรม **ด้านอารมณ์** การออกกำลังกายร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือนทำไม่ได้เลย ส่วนการรับประทานอาหารสุขภาพร่วมกันในวันเกิดของบุคลากรแต่ละคน และร้องเพลงคาราโอเกะร่วมกันปีละ 2 ครั้งสามารถทำได้ดีคิดเป็นร้อยละ 100 **ด้านออกกำลังกาย** กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ดี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นมากคือ แกว่งแขนหรือเดินน่องไก่ ครั้งละ 30 นาที จากร้อยละ 44.4 เป็นร้อยละ 55.6 รองลงมาคือการออกกำลังกายรายบุคคลที่สามารถลดรอบเอวได้ครั้งละ 30 นาทีเฉลี่ย 3 ครั้ง/สัปดาห์ จากร้อยละ 33.3 เป็นร้อยละ 44.4 สำหรับกิจกรรมที่ไม่สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ได้แก่ ยืดเหยียด/ปรับท่าสมดุครั้งละ 15 นาที ทั้งนี้เนื่องจากกำหนดเวลาเป็น 13.00 – 13.15 น. บุคลากรส่วนใหญ่ติดประชุม และไม่สอดคล้องกับกิจกรรมยืดเหยียดจากเสียงตามสาย จึงแก้ไขโดยให้เป็นกิจกรรมรายบุคคลโดยเลือกเวลาปฏิบัติเอง

ผลดำเนินการตามตัวชี้วัด

พบว่าตัวชี้วัดที่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ได้แก่

- มีแผนส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ที่ทุกคนมีส่วนร่วมในการวางแผน 1 แผนฯ
- ร้อยละ 100 ของบุคลากรฯ ที่เคยมีผลโคเลสเตอรอลปกติ ให้มีผลไม่เกินเกณฑ์ (ทำได้อ้อยละ 100)
- ร้อยละ 50 ของบุคลากรฯ ที่เคยมีผลโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์ ให้มีผลเท่าเดิมหรือลดลง (ทำได้อ้อยละ 83.3)

ส่วนตัวชี้วัดที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ได้แก่

- ร้อยละ 50 ของบุคลากรฯ ที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์ ให้มีรอบเอวเท่าเดิมหรือลดลง(ทำได้อ้อยละ 0)

ผลสำเร็จ คือการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพของบุคลากรไปในทางที่ดีขึ้นโดยมีบุคลากรที่มีผล คลอเลสเทอรอล
ปกติ รอบเอวและน้ำหนักไม่เกิน เพิ่มขึ้นจากปีที่แล้วจากร้อยละ 33.4 เป็นร้อยละ 44.4 และมีบุคลากรต้นแบบด้านการ
ส่งเสริมสุขภาพระดับ GOLD เพิ่มขึ้นจาก 1 คน เป็น 3 คน

ปัจจัยแห่งความสำเร็จคือ ความมุ่งมั่นตั้งใจ ความมีวินัย และการกำกับติดตามการพัฒนาต่อยอดความรู้ ปรับกิจกรรม
การออกกำลังกายให้สอดคล้องกับปัญหา สภาวะสุขภาพ (ลดรอบเอว)และปรับการทำงานรายบุคคล มีการแลกเปลี่ยน
เรียนรู้กับบุคคลภายนอกหน่วยงาน