

## การส่งเสริมการเรียนรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม3 อ.ต่อภาวะอ้วนของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

พิมพ์ไทย ลอยลม, รัชนุช เพิ่มพูนมหาศาล, มณฑา ศรีเทพ และคณะ  
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

### เป้าหมายและวัตถุประสงค์

บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลาที่มีภาวะอ้วน จำนวน 27 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรผู้เข้าร่วมกิจกรรมลดรอบเอว (พุง)และลดน้ำหนักได้

### กระบวนการจัดการความรู้และเครื่องมือที่ใช้ในการจัดการความรู้

1. การบ่งชี้ความรู้ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา มีวิสัยทัศน์ในการส่งเสริมสุขภาพให้บุคลากรเป็นบุคคลต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพ มีนักวิชาการสาธารณสุขที่มีความชำนาญด้าน 3 อ.มีนักผลิตสื่อประชาสัมพันธ์ มีนักจัดกิจกรรม
2. การสร้างและแสวงหาความรู้โดยการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องโรคอ้วนลงพุง จัดมุมส่งเสริมการเรียนรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ.
3. การจัดความรู้ให้เป็นระบบ
  - มีสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น Web blog Line group Facebook แผ่นซีดี เกี่ยวกับส่งเสริมการเรียนรู้
4. การประมวลและการกลั่นกรองความรู้ประมวลผลนำหน้าและรอบเอว จากการคำนวณดัชนีมวลกาย และมาตรฐานของรอบเอว
5. การเข้าถึงความรู้จัดทำ Web blog, Line group, Facebook ของศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา
6. การแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยจัดเวทีเล่าเรื่องโดยผู้ลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ
7. การเรียนรู้จัดประชุมกลุ่มเป้าหมายเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ.

### รูปแบบการดำเนินงาน

ประชาสัมพันธ์รับสมัครบุคลากรที่มีน้ำหนักและรอบเอวเกินเกณฑ์จัดทำสมุดบันทึกสุขภาพและติดตามความก้าวหน้าในการลดน้ำหนัก

### ผลสำเร็จ/นวัตกรรมที่เกิดขึ้น

- จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 27 คน สามารถลดน้ำหนักและรอบเอวได้สำเร็จ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 62.86
- ผลิตสื่อส่งเสริมการเรียนรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ.ต่อภาวะอ้วนและสนับสนุน จำนวน 10 เรื่อง
- กลุ่มเป้าหมายสามารถลดน้ำหนักได้ตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลอย่างมีความสุขโดยไม่ได้ถูกบังคับ
- มีการสื่อสารความรู้ผ่าน Face book Line Group
- มีแผ่นตารางเก้าช่องที่สามารถสะดวกในการพกพาไปออกกำลังกาย และสามารถผลิตเองได้ง่าย

### แนวทางการขยายหรือพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้

ให้กลุ่มเป้าหมายที่ลดน้ำหนักและรอบเอวได้สำเร็จไปถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ได้ไปให้แก่เพื่อนครอบครัวและชุมชนขยายเวลาเปิดให้บริการห้องออกกำลังกายเพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกแก่ผู้รับบริการผลิตสื่อที่ทันสมัยให้เข้ากับวิถีชีวิตส่งเสริมจัดให้มีการประกวดด้านส่งเสริมสุขภาพเป็นทีม เช่น Fat off dance, ประกวดเมนูอาหารสุขภาพ /ลดน้ำหนัก, คิดค้นรูปแบบการออกกำลังกายที่กระชับร่างกาย