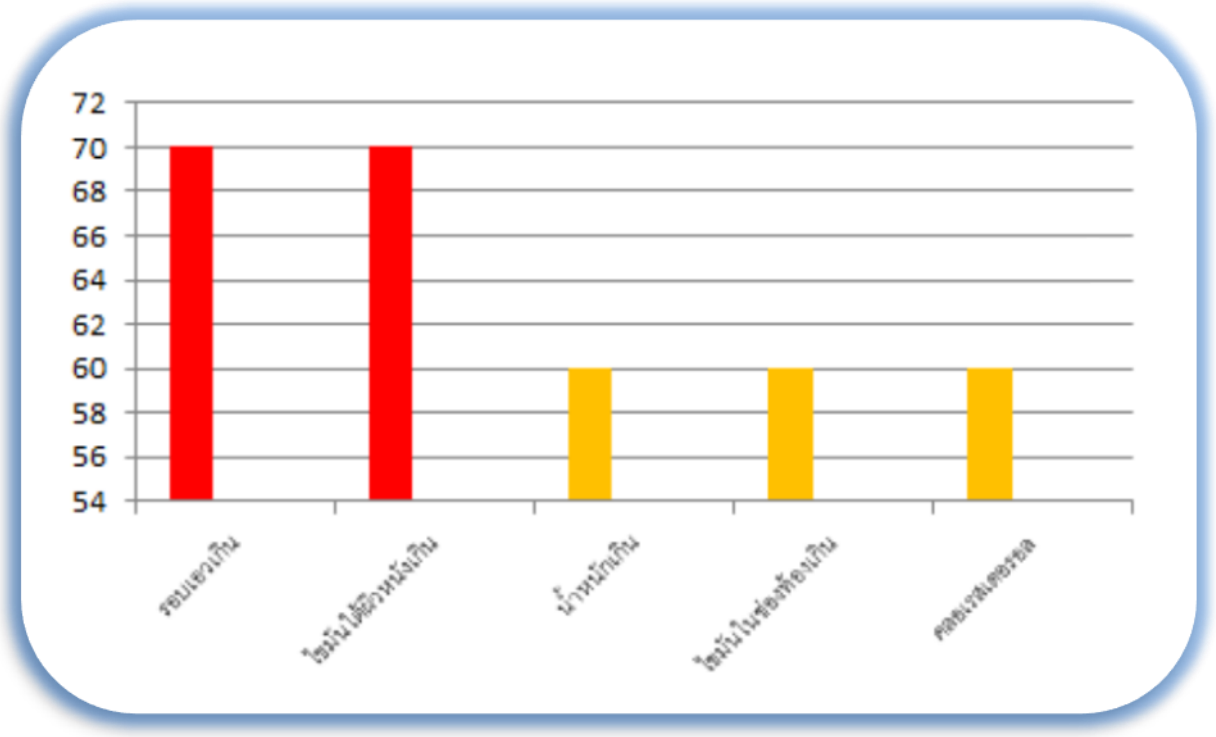
สรุปผลการดำเนินงานแผนส่งเสริมสุขภาพ
งานโภชนาการ ปีงบประมาณ 2557
โภชนาการร่วมใจ รักษ์สุขภาพ ลดรอบเอว

งานส่งเสริมสุขภาพ (โภชนาการ) กลุ่มการพยาบาล
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 8 จังหวัดนครสวรรค์

ชื่อแผน แผนการดูแลส่งเสริมสุขภาพของงานส่งเสริมสุขภาพ(โภชนาการ) ประจำปี 2557
หน่วยงาน งานส่งเสริมสุขภาพ(โภชนาการ)

ที่มาของปัญหาสุขภาพ

จากผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2556 และการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ พบว่างานส่งเสริมสุขภาพ (โภชนาการ) มีผลตรวจของเจ้าหน้าที่ทั้งหมด 10 คน ผลมีดังนี้ เจ้าหน้าที่มี กลุ่ม A* 2 คน กลุ่ม C 8 คน



และเมื่อจัดลำดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพเทียบกับจำนวนเจ้าหน้าที่ร้อยละ 70 (7 คน) มีรอบเอวเกิน ไขมันใต้ผิวหลังเกิน ร้อยละ 60 (6 คน) น้ำหนักเกิน ไขมันในช่องท้องเกิน ระดับคลอเรสเตอรอลเกิน น้ำตาลสูง มวลกล้ามเนื้อน้อย ภาวะโปรตีนต่ำ ดังนั้นทางงานส่งเสริมสุขภาพโภชนาการจึงเลือกประเด็นปัญหาที่มีความสำคัญที่จะต้องได้รับการแก้ไข ได้แก่ รอบเอวเป็นลำดับแรก จัดการไขมัน(คลอเรสเตอรอล) และเบาหวานตัวร้ายเป็นลำดับที่สองซึ่งเป็นเรื่องในกลุ่มสนใจและควรแก้ไข โดยใช้หลัก 3 อ ในการจัดทำกิจกรรม

ตัวชี้วัด / เป้าหมาย

- ร้อยละ 100 เจ้าหน้าที่มีรอบเอวลดลงหรือคงที่
- ร้อยละ 100 เจ้าหน้าที่มีผลตรวจระดับไขมัน (Cholesterol) น้ำตาลในเลือดเกินหลังกิจกรรมลดลงหรือคงที่

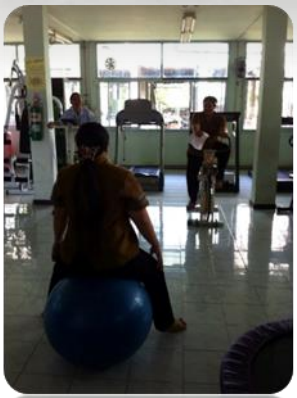
กิจกรรมการดำเนินงาน

1.ชี้แจงผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2556 พร้อมทั้งร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้สร้างข้อตกลงการวางแผนสุขภาพ

ครั้งที่ 1 ชี้แจงผลการตรวจสุขภาพ

ครั้งที่ 2 ร่วมวางแผนสุขภาพและข้อตกลง

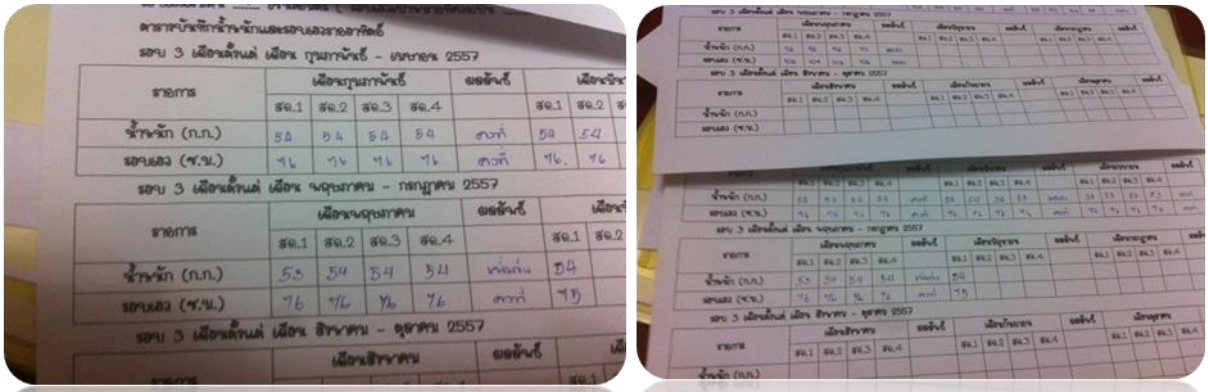
2.จัดกิจกรรม รู้รักษ์...จัดการรอบเอว



ด้านอาหาร : กำหนดให้ทุกวัน จันทร์ พุธ ศุกร์ กินอาหารเพื่อสุขภาพ เน้นผัก ลดแป้ง ลดหวาน
ด้านออกกำลังกาย : กำหนดให้อย่างน้อย 1 วัน เข้าห้องฟิตเนสเพื่อออกกำลังกาย 30 นาที
ด้านอารมณ์ : จับคู่บัดดี้ คอยเตือนกันเรื่องอาหารและออกกำลังกา

2.1 ติดตามผลน้ำหนักและรอบเอว

- แกนนำหน่วยงานติดตามน้ำหนักและรอบเอวทุกเดือน
- เจ้าหน้าที่ทุกคนมีการชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอวตนเองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง



2.2.แรงผลักดันสร้างพลังสุขภาพ

ผู้ที่ทำสำเร็จ

- ผู้ที่รักษารอบเอวให้คงที่หรือลดลงทุกๆเดือน มีของขวัญ
- ผู้ที่ลดรอบเอวได้มากที่สุด มีรางวัลสุขภาพใหญ่ 3 รางวัล (สรุปสิ้นปีงบประมาณ)

ผู้ที่ไม่สำเร็จ

- เพิ่มการออกกำลังกายโดยให้วิ่งรอบสนามแบต 5 รอบพร้อมชูป้ายเราต้องทำสำเร็จ

3.จัดกิจกรรมจัดการไขมัน (คลอเรสเตอรอล) และเบาหวานตัวร้าย

3.1. เติมเต็มความรู้ติดดาบดูแลสุขภาพ

- กำหนดให้ทุกเดือนๆ ละ 1 ครั้งมีการให้ความรู้การดูแลสุขภาพ
- เพิ่มวาระสุขภาพในการประชุมประจำเดือน

ภาพกิจกรรมแลกเปลี่ยนครั้งที่ 2
เติมความรู้อาหารและมอบรางวัลครบสามเดือน

ภาพกิจกรรมแลกเปลี่ยนครั้งที่ 3
สรุปผลการตรวจสุขภาพปี 2557 แลกเปลี่ยนความสำเร็จ มอบรางวัล

ผลลัพธ์/นวัตกรรม

แจ้งผลการประเมินสุขภาพเปรียบเทียบก่อน-หลังทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2557 ด้วยเครื่องอินบอดี้

ลำดับที่	รายชื่อ	น้ำหนัก		รอบเอว		มวลกล้ามเนื้อ		มวลไขมัน		ไขมันช่องท้อง		Fitness score		ผลสรุปภาพรวม
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	
1	นายเพิ่มศักดิ์ รุ่งจิรารัตน์	94	86.8 ↓	103	96 ↓	33.5	33.3 ☺	28.9	27.6 ↓	112.1	106.4 ↓	67	68 ↑	แนวโน้มดี
2	นางรัตนา ขำศิริ	57	56.2 ↓	84.9	82 ↓	19.7	20.9 ↑	19.1	16.9 ↓	95.1	85.7 ↓	68	72 ↑	แนวโน้มดี
3	นายประเสริฐ แป้นจันทร์	54.2	54.6 ☺	71.1	71.5 ☺	25.5	25.6 ☺	8.5	8.9 ☺	52.7	53.5 ☺	78	77 ☺	คงที่
4	นางหนึ่งฤทัย ลาจันทร์	52	50.8 ↓	76	74.8 ↓	20	19.5 ☺	13.6	14.8 ↑	71.4	71.6 ☺	78	76 ☺	แนวโน้มดี
5	นางวันทนี ไตรณรงค์	83	72 ↓	103.3	75.8 ↓	26.8	24.4 ↓	33.3	27.5 ↓	121.7	81.1 ↓	70	71 ↑	แนวโน้มดี[1]
6	นางเบจวรรณ พ่วงชัง	91.3	80.1 ↓	112.8	99.9 ↓	28.9	27.5 ↓	39.2	29.8 ↓	142.5	104.9 ↓	67	74 ↑	แนวโน้มดี[2]
7	นางวิไล ประจันทร์ศีรี	60.2	61.7 ↑	86.1	85.5 ↓	19.9	20.6 ↑	23.3	23.5 ☺	100.1	97.1 ↓	65	66 ☺	แนวโน้มดี
8	นายสายรุ้ง ครุฑธา	69	67.1 ↓	83.8	82.4 ↓	29.9	29.6 ☺	14.6	14.2 ☺	86.8	77.2 ↓	76	76 ☺	แนวโน้มคงที่
9	นางสาวทิพวรรณ์ เปียทอง	74	71.9 ↓	95.4	93.6 ↓	22.9	22.3 ↓	29.4	30.5 ↑	113.5	108.9 ↓	66	64 ↓	แนวโน้มดี[3]
10	นางอุบล พูลศรี	70.2		100.5		22.5		27.5		125.9		-		มีโรคประจำตัว

หมายเหตุ **สีเขียวสุขภาพดีขึ้น** **สีแดงสุขภาพลดลง** ☺ = **สุขภาพคงที่**

สรุป ผลลัพธ์ภาพรวมการดูแลสุขภาพของเจ้าหน้าที่งานส่งเสริมสุขภาพ(โภชนาการ) จำนวน 10 ท่าน (มีโรคประจำตัว 1 ท่าน)

- บุคลากรที่มีแนวโน้มการดูแลสุขภาพที่ดี จำนวน 7 ท่าน คิดเป็น ร้อยละ 77.7
- บุคลากรที่มีแนวโน้มการดูแลสุขภาพคงที่ จำนวน 2 ท่าน คิดเป็น ร้อยละ 22.2

แจ้งผลการประเมินสุขภาพเปรียบเทียบก่อน-หลังทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2557 จากผลการตรวจเลือด

ลำดับที่	รายชื่อ	ความดันบน		ความดันล่าง		น้ำตาล		โคเลสเตอรอล		ไตรกลีเซอไรด์		ความเข้มข้นเลือด		สรุปภาพรวม(กลุ่ม)
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	
1	นายเพิ่มศักดิ์ รุ่งจิรารัตน์	135	139 ☺	83	83 ☺	91	83 ↓	279	250 ↓	101	87 ↓	48	47 ☺	แนวโน้มดี
2	นางรัตนา ขำศิริ	110	101 ☺	82	60 ☺	84	85 ☺	214	293 ↑	59	57 ☺	35	36 ☺	แนวโน้มค่อนข้างดี
3	นายประเสริฐ แป้นจันทร์	119	117 ☺	71	65 ☺	90	90 ☺	189	160 ↓	114	65 ↓	48	45 ☺	แนวโน้มดี
4	นางหนึ่งฤทัย ลาจันทร์	101	115 ☺	57	67 ☺	92	86 ↓	158	188 ↑	37	60 ↑	34	39 ↑	แนวโน้มค่อนข้างดี
5	นางวันทนี ไตรณรงค์	97	105 ☺	65	67 ☺	97	84 ↓	189	186 ☺	90	49 ↓	38	36 ☺	แนวโน้มดี
6	นางเบจวรรณ พ่วงชัง	115	114 ☺	80	73 ☺	105	93 ↓	230	218 ↓	90	76 ↓	40	35 ↓	แนวโน้มค่อนข้างดี
7	นางวิไล ประจันทร์คีรี	131	139 ☺	89	83 ☺	92	88 ↓	229	227 ☺	189	170 ↓	41	39 ☺	แนวโน้มดี
8	นายสายรุ้ง ครุฑธา	126	102 ☺	75	66 ☺	77	79 ☺	196	194 ☺	65	106 ↑	46	48 ☺	แนวโน้มคงที่
9	นางสาวทิพวรรณ์ เปียทอง	145	152 ↑	92	100 ↑	66	88 ↓	184	166 ↓	73	112 ↑	39	38 ☺	แนวโน้มค่อนข้างดี
10	นางอุบล พูลศรี	185	-	79	-	109	-	129	-	112	-	34	-	มีโรคประจำตัว

หมายเหตุ **สีเขียวสุขภาพดีขึ้น** **สีแดงสุขภาพลดลง** ☺ = **สุขภาพคงที่**

สรุป ผลลัพธ์ภาพรวมการดูแลสุขภาพของเจ้าหน้าที่งานส่งเสริมสุขภาพ(โภชนาการ) จำนวน 10 ท่าน (มีโรคประจำตัว 1 ท่าน)

- บุคลากรที่มีแนวโน้มการดูแลสุขภาพที่ดี จำนวน 4 ท่าน คิดเป็น ร้อยละ 44.4
- บุคลากรที่มีแนวโน้มการดูแลสุขภาพคงที่ จำนวน 1 ท่าน คิดเป็น ร้อยละ 11.2
- บุคลากรที่มีแนวโน้มการดูแลสุขภาพค่อนข้างดี จำนวน 4 ท่าน คิดเป็น ร้อยละ 44.4

ผลลัพธ์/นวัตกรรม ความรู้สึกผู้ที่ได้รับรางวัลดาวรุ่งพุ่งแรงประจำปี 2557

ดีเด่น ลำดับที่ 1

คุณวันทนี ไตรณรงค์ ตำแหน่ง แม่ครัว

ผลสุขภาพ

น้ำหนักเดิม (ปี56) 83 ก.ก.	น้ำหนักใหม่(ปี57) 72 ก.ก.	ลดลงไป 11 ก.ก.	⬇
รอบเอวเดิม (ปี56) 103.3 ซม.	รอบเอวใหม่(ปี57) 75.8 ซม.	ลดลงไป 27.5 ซม.	⬇
มวลไขมันเดิม (ปี56) 33.3 ก.ก.	มวลไขมันใหม่(ปี57) 27.5 ก.ก.	ลดลงไป 5.8 ก.ก.	⬇
ไขมันในช่องท้องเดิม (ปี56) 121.7	ไขมันในช่องท้องใหม่(ปี57) 81.1	ลดลงไป 40.6	⬇
Fitness scoreเดิม (ปี56) 70	Fitness scoreใหม่(ปี57) 71	เพิ่มขึ้น 1	⬆

แรงบันดาลใจที่อยากลดน้ำหนัก

: อยากมีสุขภาพดี อยากใส่เสื้อผ้าสวยๆ (เวลาตอนน้ำหนักเยอะๆหาไซส์ยาก แพงด้วย) เริ่มปวดขามากตอนที่ยืนนานๆ กลัวจะปวดมากกว่านี้

ทำอย่างไรถึงลดน้ำหนักได้

: เริ่มแรกทานข้าวเป็นเวลา ลดลงเหลือ 2 มื้อ เดิมทีเป็นคนที่ไม่กินข้าวเช้าจะกิน 11 โมง กินปกติแต่หลังจากเที่ยงจะกินน้อยลง แต่ตอนหลังไม่หิว

: เวลากินอะไรจะถามทุกครั้ง กินแล้วได้แคลอรี่เท่าไร เยอะไหม (ถามคนที่รู้พลังงานจากอาหาร) ถ้าอันไหนให้พลังงานเยอะจะแบ่งกินหรือไม่แบ่งเพื่อนให้เพื่อนช่วยกิน

: ไม่อมลูกอม ไม่นอนดึกเพราะถ้านอนดึกจะหิว

: ปั่นฮูลาฮูปทุกวัน เล่นโยคะก่อนอาบน้ำตอนเย็นทุกวัน

มีครั้งไหนที่รู้สึกผิดที่ไม่ได้ดูแลสุขภาพ

: ก็มีช่วงแรกๆ แอบกินก่อนนอน แอบกินกับข้าว กินขนมกรอบแกรบของลูก มีกินหลัง 12.00 น.ไม่กี่ครั้ง แต่กินนิดเดียว

คิดว่าสำเร็จแล้วๆจะทำอะไรต่อไปในการดูแลสุขภาพ

: พอน้ำหนักลดลงเห็นผลเลยนะ เบาปวดขาเยอะเลย มีความรู้สึกไม่ปวด ไม่จี๊ด รู้สึกดี อยากให้น้ำหนักคงที่แบบนี้ไปตลอดหรือลดลง ตั้งใจจะออกกำลังกายเหมือนเดิม

คติให้กำลังใจดูแลสุขภาพ “ หุ่นสวยสุขภาพดี ไม่มีโรค ”

ผลลัพธ์/นวัตกรรม ความรู้สึกผู้ที่ได้รับรางวัลดาวรุ่งพุ่งแรงประจำปี 2557

ดีเด่น ลำดับที่ 2

คุณเบญจวรรณ พ่วงชัง ตำแหน่งแม่ครัว

ผลสุขภาพ น้ำหนักเดิม(ปี56) 91.3 ก.ก. น้ำหนักใหม่(ปี57) 80.1 ก.ก. ลดลงไป 11.2 ก.ก.

รอบเอวเดิม(ปี56) 112.8 ซม. รอบเอวใหม่(ปี57) 99.9 ซม. ลดลงไป 12.9 ซม.

มวลไขมันเดิม(ปี56) 39.2 ก.ก. มวลไขมันใหม่(ปี57) 29.8 ก.ก. ลดลงไป 9.4 ก.ก.

ไขมันในช่องท้องเดิม(ปี56) 142.5 ไขมันในช่องท้องใหม่(ปี57) 104.9 ลดลงไป 37.6

Fitness scoreเดิม(ปี56) 67 Fitness scoreใหม่(ปี57) 74 เพิ่มขึ้น 7

แรงบัลดาลใจที่อยากลดน้ำหนัก

: ตอนแรกอ้วนมากใส่เสื้อผ้าแล้วทุเรศ อ้วนตุ้มต๊ะตุ้มตุ้ย เห็นคนสวยอยากเป็นแบบเขา เห็นผลเลือดรู้สึกไม่ดีกลัวมาก

: ไม่อยากโดนลงโทษ (สัญญากันในหน่วยงานว่าถ้าใครน้ำหนักขึ้น รอบเอวขึ้น โดนถ่ายรูปพร้อมถือป้ายเราจะลดน้ำหนักและต้องวิ่ง รอบสนามแบท 5 รอบ)

ทำอย่างไรถึงลดน้ำหนักได้

: ตั้งใจไม่กลับไปกินเหมือนเดิม ไม่กินดึกเหมือนก่อน กินก่อน 6 โมงเย็น ตั้งใจกินผักมากขึ้น เดิมไม่ค่อยกินผักคิดว่าผักไม่อร่อย ขม (สังเกต!!น้องสาวทักเดี๋ยวนี้กินผักแล้ว กินเยอะด้วย) กิน 3 มื้อครบ เช้า กลางวัน เย็น พยายามออกกำลังกายมากขึ้น เล่นตีแบตกับลูก ทุกเช้าจะชวนลูกมาเตะบอล

มีครั้งไหนที่รู้สึกผิดที่ไม่ได้ดูแลสุขภาพ

: แอบกินทุเรียน (555 หัวเราะเสียงดัง) แต่กินน้อยกว่าแต่ก่อนไม่ได้กินมาก มีกินขนมหวานบ้างแต่กินน้อยนะ ไม่กินเหมือนก่อน

คิดว่าสำเร็จแล้วๆจะทำอะไรต่อไปในการดูแลสุขภาพ

: ออกกำลังกายยังไม่สม่ำเสมอ ไม่ได้เวลาที่กำหนด แต่คิดไว้แล้วว่าจะพยายามมากขึ้น

คติให้กำลังใจดูแลสุขภาพ “ อย่ากินเพราะอยาก แต่จึงกินเพื่อสุขภาพ ”

ผลลัพธ์/นวัตกรรม ความรู้สึกผู้ที่ได้รับรางวัลดาวรุ่งพุ่งแรงประจำปี 2557 ดีเด่น ลำดับที่ 3

คุณทิพวรรณ เปียทอง ตำแหน่งแม่ครัว

ผลสุขภาพ น้ำหนักเดิม(ปี56) 74 ก.ก. น้ำหนักใหม่(ปี57) 71.9 ก.ก. ลดลงไป 2.1 ก.ก.

รอบเอวเดิม(ปี56) 95.4 ซม. รอบเอวใหม่(ปี57) 93.6 ซม. ลดลงไป 1.8 ซม.

มวลไขมันเดิม(ปี56) 29.4 ก.ก. มวลไขมันใหม่(ปี57) 30.5 ก.ก. เพิ่มขึ้น 1.1 ก.ก.

ไขมันในช่องท้องเดิม(ปี56) 113.5 ไขมันในช่องท้องใหม่(ปี57) 108.9 ลดลงไป 4.6

Fitness scoreเดิม(ปี56) 66 Fitness scoreใหม่(ปี57) 64 ลดลงไป 2

แรงบัลดาลใจที่อยากลดน้ำหนัก

: มีโรคประจำตัว (สัญญากันในหน่วยงานว่าถ้าใครน้ำหนักขึ้น รอบเอวขึ้น โดนถ่ายรูปพร้อมถือป้ายเราจะลดน้ำหนักและต้องวิ่งรอบสนามแบท 3 รอบ)

ทำอย่างไรถึงลดน้ำหนักได้

: ตั้งใจไม่กลับไปกินเหมือนเดิม ไม่กินดึกเหมือนก่อน กินก่อน 6 โมงเย็น ตั้งใจกินผักมากขึ้น

มีครั้งไหนที่รู้สึกผิดที่ไม่ได้ดูแลสุขภาพ

: ดื่มเป๊ปซี่ เต็มที่กับชิวิต 5555 ไม่ค่อยออกกำลังกาย

คิดว่าสำเร็จแล้วๆจะทำอะไรต่อไปในการดูแลสุขภาพ

: ออกกำลังกายยังไม่สม่ำเสมอ ไม่ได้เวลาที่กำหนด แต่คิดไว้แล้วว่าจะพยายามมากขึ้น

คติให้กำลังใจดูแลสุขภาพ “ จะดื้อดึง ขึงขัง ก็เท่านั้น ให้ใจหันมาดูแลสุขภาพ ”

- จากผลการดำเนินกิจกรรมโดยให้ทุกคนได้กำหนดเป้าหมาย กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการเลือกบริโภคอาหาร ดังนี้

รายชื่อเจ้าหน้าที่	ปัญหาสุขภาพที่เป็น	เป้าหมายที่ตั้งใจไว้	สิ่งที่ทำได้สำเร็จ	สิ่งที่ทำไม่สำเร็จ
คุณรัตนา ขำศิริ **ผู้ช่วยโภชนาการ** 	- ไขมันสูง	- ลดอาหารทอดและอาหารที่มีไขมันสูง - ทำอารมณ์ดี ไม่เครียด คิดบวกไม่คิดมากแต่คิดให้กว้าง - ออกกำลังกาย/โยคะที่เหมาะกับตนเอง	- ปรับในเรื่องเพิ่มกินผักทุกจ/พ/ศ - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ทุกวัน	- บางครั้งตั้งความคาดหวังในเรื่องอาหารจะงดทุกอย่างที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ยังทำไม่ได้ บางครั้งยังติด “ลืมตัวลืมตน กินลืมตาย” สุดท้าย**จะประสบความสำเร็จขึ้นอยู่กับใจเราเอง ใจสั่งกายสตินึกได้ นี่แหละสำคัญ**

คุณเพิ่มศักดิ์ รุ่งจิรารัตน์ **นักโภชนาการปฏิบัติการ** 	- น้ำหนักเกิน เอวเกิน ไขมันสูง - ข้อเข่ายืนมากรู้สึกขัด	- ตั้งใจที่จะลดน้ำหนักประมาณ 5 กก. อยากกลับไปเหมือนตอนที่มาแรกๆ - อยากให้มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น - ลดการกินแป้งและอาหารทอดลดลง -ไม่กินมื้อดึก/กินก่อนนอน 4 ชั่วโมง	- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดอาหารประเภททอดลง - ไม่กินมื้อดึก/กินก่อนนอน 4 ชั่วโมง - ลดแป้งลงแต่ละมื้อข้าวไม่เกิน 2 ทัพพีทุกมื้อ - ยังมุ่งมั่นตลอดเวลาที่จะลดน้ำหนัก	- ในเรื่องการออกกำลังกายยังเริ่มทำได้ไม่ดี ไม่สม่ำเสมอ **ตั้งใจไว้จะออกกำลังกายมากขึ้น**

รายชื่อเจ้าหน้าที่	ปัญหาสุขภาพที่เป็น	เป้าหมายที่ตั้งใจไว้	สิ่งที่ทำได้สำเร็จ	สิ่งที่ทำไม่สำเร็จ
คุณประเสริฐ แป้นจันทร์โภชนากร 	- กล้ามเนื้อน้อย ไม่แข็งแรง ไขมันในเลือดเกือบสูง	- อยากออกกำลังกายเพิ่มขึ้นให้ได้ 2-3 ครั้ง/อาทิตย์ - ควบคุมเรื่องอาหารประเภททอดและมันลง	- เพิ่มการกินผัก/ผลไม้มากขึ้น - เพิ่มมื้อเล็กมากขึ้น - ทานอาหารเย็นก่อนนอน 4 ชั่วโมง	- ควบคุมจิตใจตนเองไม่ได้ บังคับไม่ค่อยได้ **คิดว่าทุกอย่างขึ้นอยู่กับใจตนเอง**
คุณทิพวรรณ์ เปียทองคนครัว 	- มีโรคประจำตัวโรครูมาตอยด์และโรคผิวหนังแข็ง มีอาการปวดตามข้อมือ/เท้า -น้ำหนักเกิน รอบเอวเกิน - ความดันสูง	- ออกกำลังกายโดยการวิ่งวันละ 30 นาทีและแกว่งแขนลดพุงวันละ 30 นาที - งดของหวาน ของทอด น้ำอัดลม และของจุบจิบ - กินก่อนนอน 4 ชั่วโมง - รักษาอาการอย่างต่อเนื่อง กินยาเป็นประจำ	- งดกินอาหารหวาน ของทอด ของมัน น้ำอัดลม - ไม่กินอาหารหลัง 3 ทุ่ม - ไม่กินของจุบจิบ	- ออกกำลังกายน้อย ขี้เกียจ เบื่อ เหนื่อย ท้อ ไม่มีเวลา

คุณสายรุ้ง ครุฑธา **คนครัว** 	- ปวดข้อมือกับข้อเท้า - น้ำหนักเกิน	- อยากดูแลสุขภาพทั้งการกินออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ	- เลิกสูบบุหรี่ที่ทำงานไม่นึกอยากสูบเลย - ควบคุมอาหารมันได้บ้าง - เป็นคนเคลื่อนไหว/ทำงานตลอดเวลา	- เรื่องเลิกสูบบุหรี่ที่บ้านยังเลิกไม่ได้
คุณวันทนี ไตรณรงค์ **คนครัว** 	- ปวดข้อเท้า ปวดเมื่อยตามตัว - น้ำหนักเกิน รอบเอวเกิน	- ตั้งใจไว้จะออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง - กินอาหารน้อยลง - กินอาหารตอน 4 โมงเย็น - ทำอาหารเน้นผักเพิ่มมากขึ้น - ลดอาหารประเภททอดลดลง - เน้นเนื้อปลาเป็นหลัก	- ออกกำลังกายได้เกือบทุกวัน - ปรับอาหารได้กินน้อยลง - สภาพร่างกายดีขึ้น เจ็บเข่าลดลง จิตใจแจ่มใสขึ้น - ใส่เสื้อผ้าดูดีขึ้นไม่ค่อยอึดอัด	- จะต้องเลี้ยงลูกทั้งสองคนทำให้เวลาในการที่จะออกกำลังกายหรือเลือกกินอาหารไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจ

คุณอุบล พูลศรี **คนครัว** 	- ไขมันสูง - ความดันสูง - เบาหวาน - ปวดหัวเข่า	- ลดอาหารประเภททอด / ไขมันสูง - จะพยายามออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง - ทำอารมณ์แจ่มใส	- ลดอาหารประเภททอดได้บ้าง - เน้นกินผักต้ม นึ่งมากขึ้น - ออกกำลังกายบางครั้ง	- ยังลดของหวานไม่ได้มากเพราะยังชอบอยู่ - อยากจะออกกำลังกายให้มากเหมือนที่ตั้งใจ
คุณหนึ่งฤทัย ลาจันทร์ **คนครัว** 	- ชอบปวดหัวเข่า - น้ำหนักเกิน	- ตั้งใจไว้จะออกกำลังกายทุกวัน - เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ลดของทอด ลดของหวานลง	- ควบคุมพฤติกรรมได้ ลดอาหารได้ น้ำหนักลดลงเดิม	- ไม่มี

รายชื่อเจ้าหน้าที่	ปัญหาสุขภาพที่เป็น	เป้าหมายที่ตั้งใจไว้	สิ่งที่ทำได้สำเร็จ	สิ่งที่ทำไม่สำเร็จ
คุณวิไล ประจันทร์คีรี **คนครัว** 	- โรคหมอนรองกระดูกเสื่อม ทำให้ปวดหลัง - โรคกระดูกพรุน - ปวดฟัน - โมโหง่าย หงุดหงิดง่าย อ่อนเพลียง่าย	- อยากทานอาหารที่มีประโยชน์ เลี่ยงเนื้อติดมัน - อยากทานผักให้เยอะขึ้น - ใช้เนื้อปลาแทนเนื้อสัตว์ประเภทอื่นๆ - อยากออกกำลังกายบ่อยเช่นเดินเร็ว แกว่งแขน ยืดเหยียด	- เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น - เลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน - เพิ่มการกินผักแทน - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น ยืดเหยียด แกว่งแขน	- ต้องดูแลบุตรทำให้เวลาที่จะออกกำลังกาย / เลือกอาหารไม่เต็มที่
คุณเบญจวรรณ พ่วงชัง **คนครัว** 	- ไขมันสูง - น้ำหนักเกิน รอบเอวเกิน - น้ำตาลในเลือดสูง	- ตั้งใจจะออกกำลังกาย5 วัน/สัปดาห์ - งดอาหารบางอย่างเช่น ของทอด กะทิ ของหวาน - เพิ่มการกินผักมากๆๆ	- เพิ่มกินผักกับน้ำพริกทุกจ/พ/ศ - ออกกำลังกายทุกวันวันละ 1 ชั่วโมง - ทำอารมณ์ดีไม่เครียด	- ยังกินมื้อดึก - ยังกินผักได้ไม่เยอะเท่าที่ควร

สรุปผลตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 1 ร้อยละ 100 เจ้าหน้าที่มีรอบเอวลดลงหรือคงที่
ผลลัพธ์ ร้อยละ 100 เจ้าหน้าที่มีรอบเอวลดลง ได้ตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 2 ร้อยละ 100 เจ้าหน้าที่มีผลตรวจระดับไขมัน (Cholesterol) น้ำตาลในเลือดเกินหลังกิจกรรมลดลงหรือคงที่

ผลลัพธ์ ร้อยละ 75 มีผลตรวจระดับไขมัน (Cholesterol) เกินหลังกิจกรรมลดลงหรือคงที่ ยังไม่ได้ตามตัวชี้วัด แต่มีการพัฒนาด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำบันทึกสัญญาใจต่อเนื่องเพื่อดำเนินตัวชี้วัดนี้ในแผนสุขภาพปีต่อไป
ผลลัพธ์ ร้อยละ 100 มีผลตรวจ**น้ำตาลในเลือด** ลดลงหรือคงที่ **ได้ตามตัวชี้วัด**

ปัญหาอุปสรรค

- การแบ่งเวลาในการปฏิบัติงาน/ทำงาน/การเลี้ยงดูครอบครัวยังไม่สามารถจัดเวลาเพื่อให้ดูแลสุขภาพมากขึ้น
- ด้านอารมณ์ มีความมุ่งมั่น/ตั้งใจแต่ยังขาดวิธีการจัดการและควบคุมเพื่อที่จะจัดการกับสิ่งที่กระตุ้น บั่นทอนการดูแลสุขภาพ
- สุขภาพร่างกายและโรคประจำตัว

แนวทางแก้ไข

- เน้นย้ำในเรื่องการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ทุกกิจกรรมยังต้องปฏิบัติต่อไปเพื่อให้รู้สึกอยู่ในชีวิตประจำวัน
- จัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้เพื่อนช่วยเพื่อนโดยเล่าประสบการณ์วิธีการแก้ไขทั้งในเรื่องเวลา และควบคุมอารมณ์ แบบชีวิตจริง
- ให้ความสำคัญแก่เจ้าหน้าที่ทุกคนและให้ทุกคนช่วยดูแลกันในกลุ่มเจ้าหน้าที่ที่มีภาวะสุขภาพร่างกายหรือมีโรคประจำตัว

แผนพัฒนา/ประเด็นในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในปี 2558

- เจ้าหน้าที่ทุกคนจัดทีมดูแลและติดตามในเรื่องการดูแลสุขภาพแต่ละด้าน(ที่ตนเองสมัครใจที่จะปฏิบัติ) เช่น อาหาร ออกกำลังกาย การควบคุมพฤติกรรม เพื่อเพิ่มความต่อเนื่อง
- แลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาสุขภาพที่ตนเองสนใจโดยเชิญผู้มีความรู้มาแนะนำเพื่อที่จะได้ปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวและช่วยป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้

บันทึกสัญญาใจการดูแลสุขภาพต่อเนื่อง ไปยังปี 2558

แบบติดตามน้ำหนักและรอบเอว
ประจำเดือนทุกสัปดาห์