เลขที่ ๔๙

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาสาสมัครสาธารณสุขที่มีน้ำหนักเกิน

จัดทำโดย นางศรันยา สถิรเจริญกุล

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สังกัด ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๗ คลองขวาง

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม

หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๒๐

สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗

บทสรุปผู้บริหาร

แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาสาสมัครสาธารณสุขที่มีน้ำหนักเกิน เป็นโครงการที่มีรูปแบบของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน ด้วยภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน เป็นสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งโรคระบบหลอดเลือดและหัวใจ ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคทางระบบการเผาผลาญของร่างกายได้แก่ โรคเบาหวาน ภาวะอ้วน และโรคข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น

เหตุที่เลือกดำเนินกิจกรรมกับอาสาสมัครสาธารณสุข เนื่องจาก อาสาสมัครสาธารณสุข เป็นบุคลากรเครือข่ายสุขภาพของศูนย์บริการสาธารณสุข ที่มีหน้าที่ดูแลสุขภาพเบื้องต้นของประชาชนในพื้นที่ความรับผิดชอบ เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ อีกทั้งศูนย์บริการสาธารณสุขยังมีหน้าที่ดูแลสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขดังกล่าว จากการตรวจสุขภาพอาสาสมัครสาธารณสุขที่ผ่านมาพบว่ามีน้ำหนักเกินจำนวน ๕๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๗ จึงเลือกดำเนินการกับกลุ่มนี้ เพื่อสร้างความตระหนักถึงภัยของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนที่มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้แก่อาสาสมัครที่เข้าร่วมโครงการ โดยมีเป้าหมายอาสาสมัครสาธารณสุขที่เข้าร่วมโครงการมีความตระหนักถึงภัยของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนที่มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ร้อยละ ๘๐ และร้อยละ ๘๐ ของอาสาสมัครสาธารณสุขมีน้ำหนักตัวลดลง ร้อยละ ๕ ของน้ำหนักตัว

วิธีการดำเนินกิจกรรม โดย รับสมัครอาสาสมัครสาธารณสุขที่มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จัดทำโครงการเสนอผู้บริหาร ประชุมผู้เกี่ยวข้อง มอบหมายงานดำเนินกิจกรรมโครงการ โดยกิจกรรมโครงการประกอบด้วย

กิจกรรมที่ ๑ การเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม โดย ชั่งน้ำหนัก ทำแบบประเมินความรู้

กิจกรรมที่ ๒ ให้ความรู้และการสร้างความตระหนักโดยบรรยายเรื่อง ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงหรือเป็นสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ

กิจกรรมที่ ๓ อาหารที่เหมาะสม จัดการเรียนรู้เป็น ๓ ฐาน ได้แก่ อาหารปลอดภัย อาหารเพื่อสุขภาพ การคำนวณและลดปริมาณแคลอรี

กิจกรรมที่ ๔ การออกกำลังกาย โดยการแกว่งแขน

กิจกรรมที่ ๕ อารมณ์ โดย การฝึกหายใจเพื่อคลายเครียด

กิจกรรมที่ ๖ ให้คำปรึกษารายบุคคล โดยนำกระบวนการ PDCA มาใช้

ตัวชี้วัดความสำเร็จ ได้แก่ร้อยละ ๘๐ ของอาสาสมัครสาธารณสุขที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้และตระหนักถึงภัยของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนที่มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และร้อยละ ๘๐ ของอาสาสมัครสาธารณสุขที่เข้าร่วมโครงการมีน้ำหนักตัวลดลง ร้อยละ ๕ ของน้ำหนักตัว

ข้อเสนอแนะ คือบุคลากรด้านสุขภาพที่ดำเนินโครงการต้องมีทักษะในการสร้างความตระหนักและทำให้เกิดความยั่งยืน

๑. ชื่อเรื่อง แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาสาสมัครสาธารณสุขที่มีน้ำหนักเกิน

๒. หลักการและเหตุผล

เนื่องด้วยในปัจจุบัน สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงด้าน วิถีชีวิตและความเป็นอยู่อย่างเร่งรีบ จากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมเศรษฐกิจและอุตสาหกรรม ทำให้ความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างเร่งรีบ และมีการแข่งขันกันตลอดเวลา เพื่อความก้าวหน้าในอาชีพการงานวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพในหลายๆด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย (Physical activity)ที่น้อยลง ขาดการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆมาใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น เช่น รีโมทคอนโทรล บันไดเลื่อน ลิฟท์ เป็นต้น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เนื่องจากไม่มีเวลาในการเตรียมอาหารและประกอบอาหารเอง และจากความแพร่หลายและความสะดวกในการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร น้ำตาลสูง และแคลอรีสูง นอกจากนี้ยังพบว่ามีพฤติกรรมที่ละเลยต่อการตรวจสุขภาพ และความไม่ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในภายหลัง จากพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้นส่งผลต่อปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เป็นปัจจัยที่เป็นสาเหตุต่อการเกิดปัญหาสุขภาพที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(Non Communicable disease) ซึ่งเป็นปัญหาสาธารสุขที่สำคัญของประเทศและของโลก ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชน ครอบครัว และสังคม และการสูญเสียทรัพยากรของประเทศอีกด้วย

จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO) ปี ๒๕๕๖ กล่าวว่าโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของประชากรทั่วโลกราว ๓๖ ล้านคนต่อปี และผู้เสียชีวิตจากโรคเรื้อรังมีแนวโน้มสูงขึ้นในช่วง ๒๐ ปีที่ผ่านมา ซึ่งสัมพันธ์กับการพัฒนาเปลี่ยนแปลงจากสังคมชนบทสู่สังคมเมือง (Urbanization) นอกจากนั้น ปัญหาโรคเรื้อรังดังกล่าวกว่าร้อยละ๘๐ เกิดขึ้นในประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลาง ปัญหาดังกล่าวจึงส่งผลให้เกิดปัญหาในหลายๆด้าน เช่น ปัญหาด้านการเงินของครอบครัว ปัญหาการทอดทิ้ง และปัญหาที่เกิดกับภาครัฐในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังซึ่งมีจำนวนหลายล้านคนในปัจจุบัน

จากประเด็นยุทธศาสตร์ย่อย ๑.๖ ปลอดโรคคนเมืองอาหารปลอดภัยของ แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปีระยะที่ ๑ ไปสู่การปฏิบัติ (พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๖๐) กรุงเทพมหานครมีความคาดหวังจะลดอัตราการป่วยตายด้วยโรคไม่ติดต่อสำคัญในเขตเมือง ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุข(สาระสุขภาพ,๒๕๕๖) ในปีพ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๒พบความชุกของโรคอ้วนในประชากรไทย อายุ ๑๕ ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ ๒๘.๔ และ ๔๐.๗ ในเพศชายและเพศหญิง ตามลำดับ สัดส่วนของโรคที่มีสาเหตุจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ในพ.ศ. ๒๕๕๒ สูงสุด ๓ ลำดับแรกคือ โรคเบาหวาน ร้อยละ ๒๔ ในชายและ ๕๒ ในหญิง รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด ร้อยละ ๒๕ ในชายและ ๓๓ ในหญิง และโรคข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ ๑๕ ในชายและ ๒๓ ในหญิง สาเหตุของน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วน ที่พบบ่อยได้แก่ รับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ทั้งประเภทและปริมาณ ร่วมกับขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม และขาดการเคลื่อนไหวร่างกายจากสภาพการทำงาน และจากการมีเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ รวมทั้งการใช้ชีวิตที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น ติดโทรทัศน์ ติดเกมส์ หรือคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ในปัจจุบัน ทุกหน่วยงานด้าน

สุขภาพให้ความสำคัญกับการลดอุบัติการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และลดภาวะความรุนแรง ภาวะแทรกซ้อนของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยมุ่งเน้นการควบคุมป้องกันไม่ให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน หรือโรคอ้วน โดยเฉพาะ อ้วนลงพุง โดยการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ (Diet) และการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือ การใช้แรงกาย (Physical Activity) เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าว ซึ่งจะมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทิศทางที่เหมาะสม

ปีงบประมาณ ๒๕๕๗ ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๗ คลองขวาง จัดทำโครงการตรวจสุขภาพอาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๗ คลองขวาง พบว่าอาสาสมัครสาธารณสุขมีภาวะโภชนาการเกิน ๕๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๗ สาเหตุดังกล่าวเกิดจากมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๗ คลองขวางได้ตระหนักถึงความสำคัญในการจัดโครงการต่อเนื่องในการส่งเสริมกลุ่มเป้าหมายให้มี ความตระหนักและมีแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อลดอุบัติการณ์การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้องรังรายใหม่ และภาวะแทรกซ้อนต่างๆ โดยการลดอุบัติการณ์นั้นสามารถทำได้หลายวิธี หนึ่งในวิธีดังกล่าวคือการส่งเสริมสุขภาพที่ดีแก่ประชาชน ประกอบด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ การลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เพื่อป้องกันการเกิดโรค โดยการสร้างความตระหนักแก่ประชาชน ซึ่งการสร้างเสริมสุขภาพนั้นจะต้องประกอบด้วย ๓ ด้าน คือ อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย การสร้างเสริมสุขภาพเป็นวิธีที่ใช้ปัจจัยด้านทรัพยากรบุคคลและปัจจัยด้านการเงินน้อยที่สุดและได้ประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนากรุงเทพมหานครที่ต้องการส่งเสริมให้คนกรุงเทพฯมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เพื่อลดพฤติกรรมหรือสภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ(๑.๖.๓.๑) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นวิธีที่ค่าใช้จ่ายน้อย ส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยในระยะยาว อีกทั้งเป็นการลดภาระในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังของภาครัฐอีกด้วย

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ ประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ(Health Belief Model) มาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค(Perceived Susceptibility),การรับรู้ความรุนแรงของโรค(Perceived Severity),การรับรู้ประโยชน์ที่จะได้รับและอุปสรรค(Perceived benefits and barriers) และปัจจัยร่วม(Modifying factors) โดยแนวคิดของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพนั้น กล่าวว่า การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมสุขภาพอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อหลีกเลี่ยงจากการเป็นโรคบุคคลนั้นจะต้องเชื่อว่า เขามีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค อย่างน้อยที่สุดโรคนั้นจะต้องมีความรุนแรงต่อชีวิต และการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงจากการเป็นโรคจะก่อให้เกิดผลดี โดยการช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค หรือช่วยลดความรุนแรงของโรคถ้าเกิดป่วยเป็นโรคนั้นๆและการปฏิบัติดังกล่าว ไม่ควรมีอุปสรรคทางด้านจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติของเขา เช่น ค่าใช้จ่าย เวลา ความไม่สะดวก ความกลัว ความอาย เป็นต้น พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพคือ การกระทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องที่มีผลในการคงไว้หรือเพิ่มระดับความสามารถในการทำหน้าที่ และความผาสุกของบุคคล และมุ่งไปสู่ภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ได้แก่ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การมีกิจกรรมต่างๆเพื่อลดความเครียด การพักผ่อนให้เพียงพอ และการมีโภชนาการที่เหมาะสม

๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อสร้างความตระหนักถึงภัยของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนที่มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

๓.๒ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้แก่อาสาสมัครที่เข้าร่วมโครงการ

๔. เป้าหมาย

๔.๑ ร้อยละ ๘๐ ของอาสาสมัครสาธารณสุขที่เข้าร่วมโครงการมีความตระหนักถึงภัยของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนที่มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

๔.๒ ร้อยละ ๘๐ ของอาสาสมัครสาธารณสุขมีน้ำหนักตัวลดลง ร้อยละ ๕ ของน้ำหนักตัว

๕.ปัจจัยความสำเร็จ

การวิเคราะห์ความสำเร็จของงานได้นำ SWOT และ ๔M เป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์ดังนี้

ปัจจัยภายใน	
จุดแข็ง (Strengt)	จุดอ่อน (Weak)
การบริหารจัดการ : มีการวางแผนงานล่วงหน้าอย่างเป็นระบบ และมีแนวทางที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง บุคลากร : มีความรู้ และมีทักษะในการในการดำเนินกิจกรรมโครงการ งบประมาณ : มีงบประมาณสนับสนุนจากหน่วยงาน โดยการเสนอโครงการขออนุมัติใช้เงิน วัสดุอุปกรณ์ : มีสื่อทัศนูปกรณ์พร้อมใช้ในการดำเนินกิจกรรม	การบริหารจัดการ : - บุคลากร : บุคลากรมีภาระงานหลายด้าน งบประมาณ : งบประมาณที่ได้ จะได้เฉพาะบางส่วน เช่นค่าอาหาร อาหารว่างและเครื่องดื่ม และค่าอุปกรณ์เครื่องเขียน ไม่สามารถจัดหาของรางวัลเพื่อเป็นแรงจูงใจสู่ความสำเร็จ วัสดุอุปกรณ์ : สถานที่คับแคบ
ปัจจัยภายนอก	
โอกาส (Opportunity)	อุปสรรค (Threat)
-อาสาสมัครสาธารณสุขเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัคร -มีเครือข่ายผู้นำด้านสุขภาพ	-ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ มีปัญหาด้านสายตาในการอ่านตอบแบบสอบถาม นอกจากนี้ทำให้เสียเวลาในการกรอกข้อมูลก่อนเริ่มโครงการ -การเข้าร่วมกิจกรรมไม่ตรงต่อเวลา หรือเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบทุกกิจกรรม

จากการวิเคราะห์ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค พบว่าการดำเนินโครงการมีการวางแผนงานล่วงหน้า มีแนวทางให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง บุคลากรมีประสิทธิภาพพร้อมที่จะดำเนินกิจกรรม ได้รับงบประมาจากหน่วยงานสนับสนุนด้านอาหาร อาหารว่างและเครื่องดื่ม อีกทั้งอาสาสมัครที่จะเข้าร่วมโครงการต้องสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม ด้านบุคลากรที่มีภาระงานมาก ได้มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ให้ชัดเจนพร้อมทั้งวางแผนงานล่วงหน้า ด้านสถานที่คับแคบแก้ไขโดยการขอใช้สถานที่ราชการในพื้นที่ใกล้เคียงเพื่อดำเนินกิจกรรม ส่วนปัญหาด้านสายตาของผู้ร่วมกิจกรรม แก้ไขได้โดยจัดเจ้าหน้าที่ช่วยอ่านเอกสารหรือกรอกข้อมูล ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรมไม่ตรงต่อเวลา แก้ไขโดยให้มีการนัดหมายล่วงหน้า ดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และกำหนดข้อตกลงก่อนเริ่มกิจกรรม จึงสมควรที่จะดำเนินกิจกรรมได้ตามแผน

๖. ภารกิจที่ดำเนินการ

๖.๑ ขั้นเตรียมการ

๖.๑.๑ วางแผนดำเนินการ

๖.๑.๒ รวบรวมข้อมูลการตรวจสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุข

๖.๑.๓ ประชาสัมพันธ์ ชี้แจงอาสาสมัครสาธารณสุขที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเพื่อรับสมัครเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ

๖.๒ ขั้นดำเนินการ

๖.๒.๑ จัดทำโครงการเสนอผู้บังคับบัญชา

๖.๒.๒ แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการ

๖.๒.๓ ประชุมชี้แจงโครงการและมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบ

๖.๒.๔ ประสานงานกับผู้เกี่ยวข้อง

๖.๒.๕ จัดกิจกรรมโครงการ

๖.๓ ขั้นสรุปผล

๖.๓.๑ ประเมินจากแบบบันทึกเมนูอาหารที่รับประทานและออกกำลังกายของอาสาสมัครแต่ละบุคคล พร้อมทั้งวิเคราะห์ผล นำมาปรับปรุงการปฏิบัติตัวให้บรรลุวัตถุประสงค์โดยใช้กระบวนการ PDCA เดือนละ ๑ ครั้ง จำนวน ๓ เดือน

๖.๓.๒ แบบทดสอบความรู้

๖.๓.๓ แบบสำรวจความพึงพอใจ

๖.๓.๔ ชั่งน้ำหนัก เดือนละ ๑ ครั้ง

รายละเอียดของกิจกรรมโครงการ

กิจกรรมที่ ๑ การเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม

๑. ชั่งน้ำหนัก

๒. ทำแบบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมโครงการ

๓. กิจกรรมสันทนาการ เตรียมความพร้อมเข้าสู่กิจกรรม

กิจกรรมที่ ๒ ให้ความรู้และการสร้างความตระหนักโดยบรรยายเรื่อง ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงหรือเป็นสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ

กิจกรรมที่ ๓ อาหารที่เหมาะสม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร มุ่งเน้นการเพิ่มประมาณผักหรือผลไม้ ลดปริมาณไขมัน แป้งและน้ำตาล ซึ่งจะทำให้ปริมาณแคลอรีที่ได้รับจะน้อยลงไปด้วย น้ำหนักจะลดลงได้เมื่อรับประทานอาหารที่ให้พลังงานเข้าไปน้อยกว่าพลังงานที่ร่ายกายต้องการใช้ในแต่ละวัน

จัดการเรียนรู้เป็น ๓ ฐาน

ฐานที่ ๑ อาหารปลอดภัย

ฐานที่ ๒ การคำนวณและลดปริมาณแคลอรี

ฐานที่ ๓ อาหารเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมที่ ๔ การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย ปัจจัยสำคัญในการเพิ่มการใช้พลังงานที่เก็บสะสมในรูปของไขมัน การเพิ่มการเผาผลาญไขมันส่วนเกินนับว่าเป็นการลดน้ำหนักที่ถูกหลักการ กิจกรรมออกกำลังกายที่สาธิตได้แก่ การแกว่งแขน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย ใช้พื้นที่ในการออกกำลังกายน้อย สามารถทำได้ทุกเวลา เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา การออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนมีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑.ยืนตัวตรง เข่าไม่งอ แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน โดยมีระยะห่างประมาณความกว้างของไหล่

๒.ปล่อยมือทั้ง ๒ ข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง

๓.หดหน้าท้องเข้า เอวตั้งตรง เหยียดหลัง ผ่อนคลายกระดูกลำคอ ศีรษะ และปาก ผ่อนคลายตามธรรมชาติ

๔.จิกปลายเท้ายึดเกาะพื้น ส้นเท้าออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น

๕.ควรงอบั้นท้ายขึ้นเล็กน้อย ระหว่างบริหารต้องหดก้น หรือขมิบทวารหนัก

๖.ตามองตรงไปที่จุดใดจุดหนึ่ง ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า

๗.แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาหน่อย ทำมุม ๓๐ องศากับลำตัว หายใจเข้า แล้วแกว่งไปข้างหลังให้แรง ทำมุม ๖๐ องศากับลำตัว แล้วปล่อยให้เหวี่ยงกลับมา หายใจออกขณะแกว่งไปข้างหลัง

๘.ควรทำต่อเนื่องกันอย่างน้อยครั้งละ ๑๐ นาที และใน ๑ วันควรทำรวมกันให้ได้อย่างน้อย ๓๐ นาที ทำเช่นนี้สัปดาห์ละ ๕ ครั้ง

กิจกรรมที่ ๕ อารมณ์

การสร้างแรงบันดาลใจและมีความกระตือรือร้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ อารมณ์โกรธ เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้รับประทานได้มากกว่าปกติ อาจจะเป็นเวลาที่โกรธหรืออารมณ์ไม่ดี อารมณ์เหล่านี้ควรได้รับการควบคุม การควบคุมอารมณ์สามารถฝึกฝนได้ ซึ่งมีหลายวิธี ได้แก่ การฝึกหายใจเพื่อคลายเครียด การฟังดนตรีที่ชอบ การฝึกสมาธิ การอ่านหนังสือที่ชอบ เป็นต้น การฝึกควบคุมอารมณ์ที่นำมาใช้ในกิจกรรมนี้ได้แก่ การฝึกหายใจเพื่อคลายเครียด มีวิธีปฏิบัติดังนี้

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา ค่อยๆหายใจเข้าพร้อมกับนับเลข ๑ ถึง ๔ เป็นจังหวะช้าๆให้รู้สึกว่าท้องพองออก กลั้นหายใจเอาไว้สักครู่ นับ ๑ ถึง ๔ เป็นจังหวะช้าๆเช่นเดียวกับหายใจเข้า ค่อยๆผ่อนลมหายใจออก โดยนับ ๑ ถึง ๘ อย่างช้าๆ พยายามไล่ลมหายใจออกให้หมด สังเกตหน้าท้องจะแฟบลงอีกครั้ง ควรฝึกทุกครั้งที่รู้สึกเครียดหรือสึกหิว รู้สึกไม่สบายใจหรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้ ควรทำติดต่อกัน ๔-๕ ครั้ง ทุกครั้งที่หายใจออกให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาจนหมด คงเหลือไว้แต่ความรู้สึกอิ่ม โล่ง สบาย ควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีวันละประมาณ ๔๐ ครั้งโดยไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกัน

กิจกรรมที่ ๖ ให้คำปรึกษารายบุคคล

หลังจากผ่านกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและผู้เข้าร่วมโครงการกลับไปปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้ ผู้ดำเนินโครงการได้นำกระบวนการ PDCA มาใช้ในการติดตามผลการปฏิบัติตัวของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยผู้ปฏิบัติบันทึกกิจกรรมประจำวัน ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมอารมณ์ ทุกๆ ๑ เดือน ผู้เข้าร่วมโครงการจะนำบันทึกกิจกรรมประจำวันมาพบผู้ดำเนินกิจกรรม พร้อมทั้งชั่งน้ำหนัก เพื่อวิเคราะห์ผลแนวโน้มของความสำเร็จ หาจุดที่ต้องแก้ไขในแต่ละบุคคล พร้อมทั้งเสริมแรงให้กำลังใจในพฤติกรรมที่เหมาะสม ให้ผู้เข้าร่วมโครงการนำมาปรับปรุงการปฏิบัติตัวให้บรรลุวัตถุประสงค์

๗. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

๗.๑ บุคลากรของศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๗ คลองขวาง

๗.๒ อาสาสมัครสาธารณสุขสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๗ คลองขวาง

๘. ระยะเวลาที่ดำเนินการ

มิถุนายน ๒๕๕๗ – ธันวาคม ๒๕๕

แผนปฏิบัติงาน(Action Plan)

รายละเอียด	พ.ศ. ๒๕๕๗											
	มกราคม	กุมภาพันธ์	มีนาคม	เมษายน	พฤษภาคม	มิถุนายน	กรกฎาคม	สิงหาคม	กันยายน	ตุลาคม	พฤศจิกายน	ธันวาคม
๑.ขั้นเตรียมการ												
๑.๑ วางแผนดำเนินการ						◆						
๑.๒ รวบรวมข้อมูลการตรวจสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุข						◆						
๑.๓ ประชาสัมพันธ์ ชี้แจงอาสาสมัคร-สาธารณสุขที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเพื่อรับสมัครเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ						◆	◆					
๒.ขั้นดำเนินการ												
๒.๑ จัดทำโครงการเสนอผู้บังคับบัญชา							◆					
๒.๒ แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการ							◆	◆				
๒.๓ ประชุมชี้แจงโครงการและมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบ							◆	◆				
๒.๔ ประสานงานกับผู้เกี่ยวข้อง								◆	◆			
๒.๕ จัดกิจกรรมโครงการ									◆			
๓.ขั้นสรุปผล									◆		◆	
๓.๑ ประเมินจากแบบบันทึกเมนูอาหารที่รับประทานและออกกำลังกาย ของอาสาสมัครแต่ละบุคคล พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลนำมาปรับปรุงการปฏิบัติตัวให้บรรลุวัตถุประสงค์โดยใช้กระบวนการ PDCA เดือนละ ๑ ครั้ง จำนวน ๓ เดือน									◆			
๓.๒ แบบทดสอบความรู้									◆			
๓.๓ สำรวจความพึงพอใจ												◆
๓.๔ สรุปผลโครงการ												◆

๙. แนวทางการประเมินผล

ติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตลอดระยะเวลา ๓ เดือน

๙.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ผลผลิต (Output)

ร้อยละ ๘๐ ของอาสาสมัครสาธารณสุขที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้และตระหนักถึงภัยของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนที่มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ผลลัพธ์ (Outcome)

ร้อยละ ๘๐ ของอาสาสมัครสาธารณสุขที่เข้าร่วมโครงการมีน้ำหนักตัวลดลงร้อยละ ๕ ของน้ำหนักตัว

๙.๒ วิธีการ

๙.๒.๑ ทำแบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

๙.๒.๒ การบันทึกเมนูอาหารที่รับประทานพร้อมจำนวน การออกกำลังกายและการจัดการอารมณ์

๙.๒.๓ จากการชั่งน้ำหนัก

๙.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล

๙.๓.๑ แบบบันทึกเมนูอาหารที่รับประทานและการออกกำลังกาย

๙.๓.๒ แบบทดสอบความรู้

๙.๓.๓ แบบสำรวจความพึงพอใจ

๙.๓.๔ เครื่องชั่งน้ำหนัก

๑๐. ข้อเสนอแนะ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นเรื่องที่ต้องมีความตั้งใจ ซึ่งจะตั้งใจได้ต้องมีความตระหนักถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นหากยังคงมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ประชาชนส่วนใหญ่ในสังคมไทยยังขาดความตระหนักในเรื่องนี้ทำให้ขาดการดูแลสุขภาพ ไม่ได้ตรวจสุขภาพ ไม่ได้ออกกำลังกาย รับประทานอาหารอย่างไม่ระมัดระวัง ดำเนินชีวิตตามความต้องการหรือตามสิ่งที่ชอบ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนเป็นผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมที่ปฏิบัติมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน การที่จะทำให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ บุคลากรด้านสุขภาพต้องมีทักษะในการสร้างความตระหนักให้เห็นถึงผลเสียต่อสุขภาพ และแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นที่บุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้หากมีความตั้งใจ และปฏิบัติสม่ำเสมอ

บรรณานุกรม

ศรีสมร คงพันธ์.**อาหารลดน้ำหนัก**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.กรุงเทพฯ:บริษัทสำนักพิมพ์แสงแดดจำกัด,๒๕๔๖.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๖. “เรื่องเด่นประจำสัปดาห์” **สาระสุขภาพ** ปีที่ ๖ , ฉบับที่ ๘ : ๑.

ภาคผนวก

แบบประเมินความพึงพอใจ

แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาสาสมัครสาธารณสุขที่มีน้ำหนักเกิน

<u>คำชี้แจง</u> โปรดพิจารณาแบบสอบถามความคิดเห็นของท่านต่อการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใส่เครื่องหมาย √ ตามระดับความคิดเห็น โดย

ระดับความคิดเห็น ๕ หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
ระดับความคิดเห็น ๔ หมายถึง เห็นด้วยมาก
ระดับความคิดเห็น ๓ หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
ระดับความคิดเห็น ๒ หมายถึง เห็นด้วยน้อย
ระดับความคิดเห็น ๑ หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

รายการ	ระดับความเห็น					ข้อเสนอแนะ
	มากที่สุด(๕) ⟶ น้อยที่สุด(๑)					
	๕	๔	๓	๒	๑	
๑.เนื้อหาสาระเหมาะสม สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง						
๒.หลังการฝึกอบรม ท่านมีความรู้ ความเข้าใจในวิชาที่สอน						
๓.วิทยากรมีความรู้ ความสามารถถ่ายทอด ความรู้ให้ท่านนำไปปฏิบัติจริงได้						
๔.ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรมเหมาะสม						
๕.สถานที่เหมาะสม และได้รับความสะดวกสบาย						

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ก่อนร่วมกิจกรรม

แบบทดสอบความรู้แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาสาสมัครสาธารณสุขที่มีน้ำหนักเกิน

โปรดใส่เครื่องหมาย √ ในช่อง ถูก หรือ ผิด ตามความคิดเห็นของท่าน

เนื้อหา	ความคิดเห็น		คะแนน
	ถูก	ผิด	
๑. น้ำหนักเกินเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิตสูง ข้อเข่าเสื่อม			
๒. เราสามารถลดน้ำหนักตัวได้ หากมีความตั้งใจจริง			
๓. น้ำหนักตัวลดลงทำให้เรามีบุคลิกภาพดี มีความมั่นใจ และภาคภูมิใจ			
๔. ควรรับประทานอาหารอย่างหนักเพียงมื้อเดียว เพื่อลดน้ำหนัก			
๕. ควรรับประทานอาหารปลาเป็นหลัก และปรุงอาหารโดยวิธี ทอด หรือ ผัด			
๖. เผือก มัน จัดเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงเหมือนกับอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล			
๗. การรับประทานอาหารเกินความต้องการทำให้เกิดพลังงานสะสมและอ้วนได้			
๘. การออกกำลังกาย ทำได้ยาก ต้องอาศัยสถานที่ที่เหมาะสม			
๙. เราใช้พลังงาน ๗,๗๐๐ แคลอรี่ จะทำให้น้ำหนักตัวลดลง ๑ กิโลกรัม			
๑๐. การเคี้ยวอาหารอย่างรวดเร็วช่วยให้น้ำหนักลดลงได้			

หลังร่วมกิจกรรม

แบบทดสอบความรู้แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาสาสมัครสาธารณสุขที่มีน้ำหนักเกิน

โปรดใส่เครื่องหมาย √ ในช่อง ถูก หรือ ผิด ตามความคิดเห็นของท่าน

เนื้อหา	ความคิดเห็น		คะแนน
	ถูก	ผิด	
๑. น้ำหนักเกินเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิตสูง ข้อเข่าเสื่อม			
๒. เราสามารถลดน้ำหนักตัวได้ หากมีความตั้งใจจริง			
๓. น้ำหนักตัวลดลงทำให้เรามีบุคลิกภาพดี มีความมั่นใจ และภาคภูมิใจ			
๔. ควรรับประทานอาหารอย่างหนักเพียงมื้อเดียว เพื่อลดน้ำหนัก			
๕. ไม่ควรรับประทานอาหารปลาเป็นหลัก และปรุงอาหารโดยวิธี ทอด ผัด			
๖. เผือก มัน จัดเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงเหมือนกับอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล			
๗. การรับประทานอาหารเกินความต้องการทำให้เกิดพลังงานสะสมและอ้วนได้			
๘. การออกกำลังกาย ทำได้อยาก ต้องอาศัยสถานที่ที่เหมาะสม			
๙. เราใช้พลังงาน ๗,๗๐๐ แคลอรี่จะทำให้น้ำหนักตัวลดลง ๑ กิโลกรัม			
๑๐. การเคี้ยวอาหารอย่างรวดเร็วช่วยให้น้ำหนักลดลงได้			

แบบบันทึกเมนูอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน การออกกำลังกาย

ชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ.....ความต้องการพลังงานในแต่ละวัน.....

วันที่	มื้อ	เมนูอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (Kcal)	ประเภทการออกกำลังกาย	ระยะเวลา	พลังงาน (Kcal)	ผลต่างของพลังงาน	หมายเหตุ
	เช้า								
	กลางวัน								
	เย็น								
	เช้า								
	กลางวัน								
	เย็น								