

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง อิ่มท้อง อิ่มใจ อาหารปลอดภัย
ออกกำลังกายทุกวัน

จัดทำโดย นางสาววรรณ พฤกษ์สุนทร

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สังกัด ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๖ ทับเจริญ

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๒๑
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๗

สารบัญ

	หน้า
หัวข้อรายงานการศึกษาส่วนบุคคล	
โครงการ “อิมท้อง อิมใจ อาหารปลอดภัย ออกกำลังกายทุกวัน”	๑
หลักการและเหตุผล	๑
วัตถุประสงค์ของการจัดทำรายงาน	๑
เป้าหมาย	๒
ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงานฯ	๒
กรอบแนวทางการดำเนินการ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง	๒
ระยะเวลาการดำเนินการ	๓
ตารางการปฏิบัติงาน	๔
แนวทางการติดตามและประเมินผล	๕
ข้อเสนอแนะ	๕
 ภาคผนวก	 ๖

“ข้อเสนอการจัดทำรายงานการศึกษาส่วนบุคคล”

หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น(บต.) รุ่นที่ ๒๑

๑. หัวข้อรายงานการศึกษาส่วนบุคคล

โครงการ “อิมท้อง อิมใจ อาหารปลอดภัย ออกกำลังกายทุกวัน”

๒. หลักการและเหตุผล

สถานการณ์ของคนไทยการเกิดโรคเรื้อรังร้อยละ ๖๐ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ปีละกว่า ๙๗,๙๐๐ คน สาเหตุหลักของโรคเรื้อรังส่วนใหญ่เกิดจาก พฤติกรรม เช่น การขาดการออกกำลังกาย น้ำหนักตัวเกิน รับประทานอาหารไม่เหมาะสม เช่น ขนมหวาน เค็ม มัน รับประทานผักน้อยลง และหันมาบริโภคอาหารจานด่วน “จากผลการวิจัยของ กรมอนามัยล่าสุด ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ พบว่า คนไทยรับประทานผักน้อยลงมากเฉลี่ยคนละ ๑.๘ กรัม หรือไม่ถึงวันละ ๗ ชีด สาเหตุหลักๆ ของโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน คือ พันธุกรรมและ พฤติกรรมสุขภาพ(ที่มา: การประชุมวิชาการมหกรรมเผยแพร่ความรู้ “สังคมไทยไร้โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานด้วยพระบารมีปกเกล้า” กระทรวงสาธารณสุข: ๒๕๕๕) และบทความของ อาจารย์ สง่า ตามาพงศ์ ที่ปรึกษาดูกรมอนามัย ในเว็บไซต์ผู้จัดการออนไลน์ วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๗ กล่าวว่า “หากออกกำลังกายโดยไม่ควบคุมอาหาร พบว่า จะสามารถคุมน้ำหนักได้เพียงร้อยละ ๑ แต่หากคุม อาหารไปด้วย จะสามารถลดน้ำหนักได้ ร้อยละ ๙๐” จึงทำให้เกิดแนวคิดในการจัดทำโครงการ “อิมท้อง อิมใจ อาหารปลอดภัย ออกกำลังกายทุกวัน”

ตามยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนากรุงเทพมหานครให้เป็นมหานครแห่งคุณภาพชีวิตที่ดีและมีเอกลักษณ์ วัฒนธรรม ประเด็นยุทธศาสตร์พัฒนาภาวะสุขภาพส่งเสริมให้ประชาชนลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคสำคัญได้ สำนักอนามัยกรุงเทพมหานครตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริม สุขภาพและการป้องกันโรค ซึ่งมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง(Risk reaction) ของโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชน ทำให้เกิดการสูญเสียงบประมาณจำนวนมากในการดูแลรักษาพยาบาล ผลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรของ ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๖ ทับเจริญ สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร ในเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๗ ได้รับการตรวจสุขภาพ ผลจากการตรวจสุขภาพบุคลากรปี พ.ศ. ๒๕๕๗ พบว่าบุคลากรมีค่า BMI เกิน ๑๕ คนคิดเป็นร้อยละ ๒๗.๗๗ ของบุคลากรทั้งหมด ๕๔ คน และบุคลากรที่มีภาวะไขมันและน้ำตาลใน เลือดสูง จำนวนทั้งหมด ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๒๕ ของบุคลากรทั้งหมด ๕๔ คน

๓. วัตถุประสงค์ของการจัดทำรายงาน

๑. อัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง – โรคเบาหวานของบุคลากรของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๖ ทับเจริญที่เข้าร่วมโครงการไม่เพิ่มขึ้น

๒. บุคลากรของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๖ ทับเจริญที่เข้าร่วมโครงการมีระดับไขมัน - น้ำตาลในเลือดลดลงอยู่ในเกณฑ์ปกติ

๓. บุคลากรของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๖ ทับเจริญที่เข้าร่วมโครงการ มีค่า BMI ลดลง

๔. เป้าหมาย

๑. บุคลากรของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๖ ทับเจริญที่เข้าร่วมโครงการไม่ป่วยเป็นโรค ความดันโลหิตสูง - โรคเบาหวาน ร้อยละ ๘๐

๒. บุคลากรของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๖ ทับเจริญที่เข้าร่วมโครงการมีระดับไขมัน - น้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ ๘๐

๓. บุคลากรของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๖ ทับเจริญที่เข้าร่วมโครงการ มีค่า BMI ลดลงร้อยละ ๑๐

๕. ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงานฯ

ใช้กลยุทธ์ของPDCAในการดำเนินงาน คือ

๑. ขั้นวางแผนงาน (plan)

- วางแผนการดำเนินการ
- เขียนโครงการเสนอผู้บังคับบัญชาเพื่ออนุมัติโครงการ

๒. ขั้นดำเนินการ(Do)

- ประชุมบุคลากรผู้รับผิดชอบโครงการ
- ประชาสัมพันธ์โครงการแก่บุคลากรผู้เข้าร่วมโครงการ
- จัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดย กำหนดเมนูอาหารกลางวันสุขภาพ

กำหนดการออกกำลังกายตามช่วงเวลา ๘.๓๐ น. และ ๑๖.๐๐ น.

๓. ขั้นสรุปผลการดำเนินการ(Check)

- ประเมินผลการดำเนินการ
- ให้รางวัลบุคคลต้นแบบในการดูแลสุขภาพ
- ประเมินผลแบบความพึงพอใจและแบบสรุปผลการตรวจร่างกายของบุคลากร

๔. ขั้นติดตามผลการดำเนินการ(Act)

- การนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาและสามารถปรับใช้ให้เข้ากับบุคลากรเมื่อเกิดปัญหาหรือไม่ได้ตามเป้าหมายทำการแก้ไข

๖. กรอบแนวทางการดำเนินการ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

๑. ระยะเตรียมการ

๑.๑ วางแผนดำเนินการ

๑.๒ เสนอโครงการ “อิมท้อง อิมใจ อาหารปลอดภัย ออกกำลังกายทุกวัน” แก่ผู้บังคับบัญชา

๒. ระยะดำเนินการ

๒.๑ ประชาสัมพันธ์โครงการแก่เจ้าหน้าที่ที่มีความผิดปกติของระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดสูง และผู้สนใจร่วมโครงการ

๒.๒ ประชุมชี้แจงโครงการ

๒.๓ แต่งตั้งคณะทำงาน

๒.๔ ประสานคณะทำงาน เช่น ทีมงานพยาบาลร่วมดำเนินโครงการ การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของโครงการ

๒.๕ จัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดย

- แจกกลุ่มเป้าหมายให้ทราบถึงประโยชน์ของโครงการ

- ตรวจร่างกายก่อนเข้าร่วมโครงการ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว ค่าBMI ตรวจเลือดหาค่าระดับไขมันและน้ำตาลในเลือด

- กำหนดรายการอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพแก่บุคลากรตลอดระยะเวลาการดำเนินโครงการ

- จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เต็มประกอบเพลงสาธิตการล้างมือ ในช่วงเช้า เวลา ๘.๐๐ – ๘.๑๕ น. ร่วมกับผู้เข้ารับบริการบริเวณห้องโถงระหว่างนั่งรอรับ การบริการตรวจ และจัดเต้นแอโรบิคในช่วงเย็นเวลา ๑๖.๐๐- ๑๖.๔๕ น. บริเวณลานอเนกประสงค์ด้านนอกอาคาร ซึ่งกิจกรรมดังกล่าว ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๖ ทัพเจริญได้ดำเนินการจัดทำตามช่วงเวลา ทุกวันและสลับกับกิจกรรมการเต้นเข้าจังหวะ ๒๑ ก้าว

๓. ขึ้นสรุปประเมินผล

๓.๑ แบบรายงานสรุปการตรวจร่างกายบุคลากรหลังร่วมโครงการ

๓.๒ ประเมินความพึงพอใจบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการตามแบบสอบถามหลังร่วมโครงการ

๓.๓ สร้างแรงจูงใจ โดยให้รางวัลกับบุคคลต้นแบบในการดูแลสุขภาพและมีสุขภาพดี

๗. ระยะเวลาการดำเนินการ

- ตุลาคม ๒๕๕๗ – กันยายน ๒๕๕๘

ตารางการปฏิบัติงาน

กิจกรรม	ต.ค. ๕๗	พ.ย. ๕๗	ธ.ค. ๕๗	ม.ค. ๕๘	ก.พ. ๕๘	มี.ค. ๕๘	เม.ย. ๕๘	พ.ค. ๕๘	มิ.ย. ๕๘	ก.ค. ๕๘	ส.ค. ๕๘	ก.ย. ๕๘	ผู้รับผิดชอบ
๑.ระยะเตรียมการ -วางแผนดำเนินการ -เสนอโครงการ ผู้บังคับบัญชา	↔												วรา ภรณ์
๒.ระยะดำเนินการ -ประชาสัมพันธ์ บุคลากรแต่งตั้ง คณะกรรมการ ประสาน ผู้เกี่ยวข้อง -จัดโครงการ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมโดย •การตรวจร่างกาย •กำหนดอาหาร กลางวันเมนูสุขภาพ • การออกกำลังกาย เดินแอโรบิค/ (กิจกรรมเข้าจังหวะ)	↔	↔	↔		↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔		ทีม สห วิชา ชีพ
๓.ขั้นสรุป ประเมินผล -ประเมินความพึง พอใจ -สรุปผลการตรวจ ร่างกายหลังร่วม กิจกรรม -สร้างแรงจูงใจ												↔ ↔ ↔	วรา ภรณ์

๘. แนวทางการติดตามและประเมินผล

๘.๑ ตัวชี้วัด

ระดับผลผลิต(Output)

- ร้อยละของบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการไม่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง - โรคเบาหวานเพิ่ม(เป้าหมายร้อยละ ๘๐)
- ร้อยละของบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการสามารถควบคุมระดับไขมัน - น้ำตาลในเลือดได้ในเกณฑ์ปกติ(เป้าหมายร้อยละ ๘๐)
- ร้อยละของบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการมีระดับBMIลดลง (เป้าหมายร้อยละ๑๐)
- ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจระดับมากในกิจกรรม

ระดับผลลัพธ์(Outcome)

- อัตราการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง - โรคเบาหวานไม่เพิ่มขึ้น
- มูลค่าการใช้จ่ายของบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการลดลงร้อยละ ๑๐

๘.๒ วิธีการ / เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามและการประเมินผล

- ผู้เข้าร่วมโครงการตอบแบบทดสอบความพึงพอใจระดับมากในกิจกรรม
- ตารางสรุปผลการตรวจสุขภาพ

๙. ข้อเสนอแนะ

- การสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของบุคลากรโดยการให้รางวัลแก่ผู้ดูแลสุขภาพได้ดีสามารถควบคุมระดับไขมัน-น้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ให้เป็นบุคคลต้นแบบในการดูแลสุขภาพ

ภาคผนวก

ตัวอย่างตารางแสดงพลังงานโภชนาของอาหาร

รายการอาหาร	จำนวน(กรัม)	พลังงาน(กิโลแคลอรี)
ข้าวหุงพะโล้	๒๒๐	๖๔๓
ข้าวแกงโตปลา	๒๒๐	๒๖๐
ข้าวแกงจืดเต้าหู้หมูสับ	๒๒๐	๓๒๒
ข้าวแกงเลียงกุ้งสดกับปลาทูทอด	๒๒๐	๒๔๘
ข้าวย่ำปักษ์ใต้	๑๘๙	๒๔๘
ผัดไทยใส่ไข่	๒๒๔	๕๗๗
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	๓๑๕	๕๕๗
ข้าวมันไก่	๓๐๐	๕๙๖

รายการธัญพืช ถั่ว	จำนวน(กรัม)	พลังงาน(กิโลแคลอรี)
ข้าวสอย	๑๐๐	๑๔๑
ข้าวเหนียวนึ่ง	๑๐๐	๒๓๑
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุง	๑๐๐	๔๕๔
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบเนย	๑๐๐	๖๙๑
งาขาว	๑๐๐	๖๒๘
งาดำ	๑๐๐	๕๙๓
ถั่วลันเตา	๑๐๐	๕๓๐
เต้าหู้ทอด	๑๐๐	๓๕๔

รายการผลไม้	ปริมาณ	พลังงาน(กิโลแคลอรี)
แอปเปิ้ล	๑ ผล	๘๐
ฝรั่ง	๑ ผล	๘๐
กล้วยไข่	๑ ลูก	๖๗
กล้วยหอม	๑ ลูกใหญ่	๑๑๘
กลางสาด	๑๐ ผล	๓๐
ลำไย	๑๐ ผล	๖๔
มังคุด	๕ ผล	๕๕
น้อยหน่า	๑ ผล	๘๐
เงาะ	๑ ผล	๑๒
ส้มเขียวหวาน	๑ ผล	๓๘
ละมุด	๑ ผล	๔๐
ส้มโอ	๑ ผล	๔๓
องุ่น	๑๐ ลูก	๓๖
ทุเรียน	๑ เม็ด	๒๘๑

**แบบสอบถามความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการ
โครงการอิมทีองอิมใจอาหารปลอดภัยไร้โรคเรื้อรัง
จัดโดย นางวารภรณ์ พฤษ์สุนทร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ และทีมสหวิชาชีพ**

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด ๓ ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง ๓ ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

ตอนที่ ๑ สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความ

๑. เพศ

หญิง ชาย

๒. อายุ

ต่ำกว่า ๒๐ ปี ๒๐-๓๐ ปี ๓๑-๔๐ ปี ๔๑-๕๐ ปี ๕๑ ปีขึ้นไป

ตอนที่ ๒ ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ของท่านเพียงระดับเดียว

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำความรู้ไปใช้				
	มากที่สุด ๕	มาก ๔	ปานกลาง ๓	น้อย ๒	น้อยที่สุด ๑
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร					
๑. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม					
๒. ความพร้อมของทีมสหวิชาชีพและผู้เกี่ยวข้อง					
๓. ระยะเวลาในการจัดโครงการมีความเหมาะสม					
๔. อาหาร มีความเหมาะสม					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
๕. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการชีวิตประจำวันได้					
๖. บุคลากรมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ					
๗. เป็นโครงการที่พัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร					

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

๑. ปัญหาและข้อเสนอแนะ
๒. หัวข้อที่ท่านอยากให้จัดครั้งต่อไป ได้แก่

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามค่ะ

แผนภูมิ Mind Map โครงการ "อิมท้อง อิมใจ อาหารปลอดภัย ออกกำลังกายทุกวัน"

