

ผลงานวิชาการ Poster Presentation รพ.สต.บ้านสวน

1. **ชื่อเรื่อง:** Change your mind Change your body เจ้าหน้าที่ และ อสม. รพ.สต. บ้านสวน
2. **ชื่อเจ้าของผลงาน** นางสาวพิชามญชุ์ ไบดี ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี โทร 095-5497935
3. **บทนำ (หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์การศึกษา)**

ภาวะน้ำหนักเกินจัดเป็นปัญหาสุขภาพทั่วโลก จากข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปี 2565 ของเจ้าหน้าที่ และอสม. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสวน พบว่าเจ้าหน้าที่ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกินเกณฑ์ทั้งหมด 14 คน จากเจ้าหน้าที่ทั้งหมด 18 คน คิดเป็นร้อยละ 77.78 และอสม. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสวน มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกินเกณฑ์ทั้งหมด 109 คน จากอสม.ทั้งหมด 145 คน คิดเป็นร้อยละ 75.17 ซึ่งภาวะดัชนีมวลกาย (BMI) เกินเกณฑ์ จัดเป็นปัจจัยเสี่ยงกับโรคต่างมากมาย ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น และเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกาย และจิตใจตามมา เมื่อบุคลากรทางการแพทย์เกิดปัญหาสุขภาพขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานลดลงได้ เจ้าหน้าที่ที่บุคลากรทางการแพทย์ต้องเป็นต้นแบบสุขภาพที่ดี มีบุคลิกภาพดี มีสุขภาพดีเป็นต้นแบบจึงจะสามารถถ่ายทอดหรือให้ความรู้ผู้อื่นได้ "อโรคยา ปรมาลาภา การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" สอดคล้องกับนโยบาย "ก้าวทำใจ" ของกระทรวงสาธารณสุข และมีแรงจูงใจคือ ต้องการมีสุขภาพที่ดี คล่องตัวในการทำงาน

ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสวน จึงได้จัดทำโครงการ Change your mind Change your body เจ้าหน้าที่ และ อสม. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสวน ประยุกต์ใช้แนวคิดรูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model:TTM) โดย ดร.โปรแซสกา และ ดร.เวลิเชอร์ จากมหาวิทยาลัย โรด ไอส์แลนด์ ที่อธิบายว่าบุคคลไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จากการคิดเพียงครั้งเดียว แต่จะค่อยๆพัฒนาความคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปที่ละขั้น แบ่งเป็น 5 ขั้น ได้แก่ 1) ขั้นไม่สนใจปัญหา(Precontemplation) 2) ขั้นลังเลใจ(Contemplation) 3) ขั้นตัดสินใจและเตรียมตัว(Preparation) 4) ขั้นลงมือปฏิบัติ(Action) และ 5) ขั้นกระทำต่อเนื่อง(Maintenance) ให้เป็นต้นแบบสุขภาพที่ดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อลดน้ำหนัก ลดไขมัน และเพิ่มกล้ามเนื้อ
- 2) เพื่อกระตุ้นบุคลากรสาธารณสุข ให้เป็นต้นแบบสุขภาพที่ดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม
- 3) เพื่อความรักและสามัคคีในองค์กรและภาคีเครือข่าย การรวมเป็นกลุ่มการมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ผู้เข้าร่วมโครงการค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกินเกณฑ์ลดลง น้ำหนักและไขมันลดลง และกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น
- 2) ผู้เข้าร่วมโครงการเป็นต้นแบบสุขภาพที่ดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรักและสามัคคีในองค์กรและภาคีเครือข่าย มีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

4. วิธีการศึกษา/การดำเนินงาน (เนื้อหาเกี่ยวกับ รูปแบบการศึกษา ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ การเก็บรวบรวมข้อมูล)

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสวน ได้ประยุกต์ใช้แนวคิดรูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model:TTM) โดย ดร.โปรแซสกา และ ดร.เวลิเชอร์ จากมหาวิทยาลัย โรด ไอส์ แลนด์ ที่อธิบายว่าบุคคลไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จากการคิดเพียงครั้งเดียว แต่จะค่อยๆพัฒนาความคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปทีละขั้น เป็นโครงการแข่งขันการลดน้ำหนัก ไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อ

กลุ่มเป้าหมาย รับสมัครเข้าร่วมโครงการคือเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสวน ทั้งหมด จำนวน 18 คน และอสม. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสวน ที่มีดัชนีมวลกาย (BMI > 22.9 kg./m²) จำนวน 18 คน รวมทั้งหมด 36 คน แบ่งกลุ่มได้ 3 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คนแต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ 6 คน และอสม. 6 คน

ระยะเวลาดำเนินการ เริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือน กุมภาพันธ์ 2565 ถึง กรกฎาคม 2565

ดำเนินการ

1) จัดประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์การประเมินของโครงการ ให้เจ้าหน้าที่ที่มีน้ำหนักมากที่สุดในกลุ่มเป็นหัวหน้ากลุ่ม เกณฑ์การประเมินของโครงการประเมินจากร้อยละของน้ำหนักรวมของกลุ่มที่ลดลงมากที่สุดกลุ่มที่ลดได้มากที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะ และเกณฑ์การลดน้ำหนักแบบสุขภาพดี(รายบุคคล)ผลต้องเป็นค่าบวกห้ามติดลบ ใช้เครื่องชั่งน้ำหนักที่สามารถหาค่าน้ำหนัก มวลไขมัน และมวลกล้ามเนื้อได้ ประเมินตอนเริ่มโครงการ วันที่ 1 ก.พ. 2565 และประเมินทุกเดือนเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบค่าน้ำหนัก มวลไขมัน และมวลกล้ามเนื้อ ของตนเอง และประเมินครั้งสุดท้าย วันที่ 31 ก.ค. 2565

(1) **ร้อยละของน้ำหนักรวมของทีมที่ลดลงมากที่สุด วิธีการคำนวณ คือ**

น้ำหนักตั้งต้นรวมทั้งทีม - ด้วยน้ำหนักตอนจบรวมทั้งทีม X 100 หารด้วยน้ำหนักตั้งต้นรวมทั้งทีม

(2) **วิธีการคำนวณ เกณฑ์การลดน้ำหนักแบบสุขภาพดี(รายบุคคล) คือ**

(มวลไขมันตั้งต้น-มวลไขมันตอนจบ) - (มวลกล้ามเนื้อตอนจบ-มวลกล้ามเนื้อตั้งต้น) หารด้วย BMI ตั้งต้น

กลุ่มที่ชนะ รางวัลคือ นาฬิกาสายรัดข้อมือเพื่อสุขภาพ และเครื่องชั่งน้ำหนักที่สามารถวัดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และไขมันร่างกาย (Body fat) ได้

2. ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนและประเมินผู้เข้าร่วมโครงการอยู่ในขั้นไหน จาก 5 ขั้นของ Transtheoretical Model และจัดกิจกรรมโดย

2.1 ให้ความรู้ผู้เข้าร่วมโครงการเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพโดยยึดหลัก 3อ. 2ส. พร้อมทั้งอธิบายผลเสียของพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี ทำบันทึกข้อตกลงร่วมกัน และจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสวน และลานกีฬาในชุมชน

3. ผู้เข้าร่วมโครงการทุกกลุ่มร่วมประชุมกันทุกเดือน ร่วมพูดคุยปัญหาและแลกเปลี่ยนเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของโครงการ

5. ผลการดำเนินงาน

ตาราง แสดงร้อยละของน้ำหนักรวมของทีมที่ลดลงก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการของผู้เข้าร่วมโครงการ Change your mind Change your body เจ้าหน้าที่ และอสม. รพ.สต.บ้านสวน

กลุ่ม	ร้อยละของน้ำหนักรวมของทีมที่ลดลง หลังเข้าร่วมโครงการ	เกณฑ์การลดน้ำหนักแบบสุขภาพดี (รายบุคคล) ผลต้องเป็นค่าบวก (คน)
กลุ่มที่ 1	5.92	12
กลุ่มที่ 2	7.36*	12
กลุ่มที่ 3	6.41	12

หลังเข้าร่วมโครงการค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของเจ้าหน้าที่ และอสม. รพ.สต.บ้านสวน พบว่ามีเกินเกณฑ์ลดลง ร้อยละ 25

6. สรุปผล และข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

ผลการดำเนินโครงการ กลุ่มที่มีร้อยละของน้ำหนักรวมของกลุ่มที่ลดลงมากที่สุดคือกลุ่มที่ 2 โดยมีปัจจัยแห่งความสำเร็จของโครงการ ดังนี้

1. ตั้งใจมุ่งมั่น แน่วแน่ และปฏิบัติตามที่กลุ่มวางแผนร่วมกันไว้ กำหนดเป้าหมายระยะสั้น
2. มีเพื่อนร่วมกลุ่มนำพา ช่วยเตือนกันให้ปฏิบัติจนเป็นกิจวัตรประจำวัน แบ่งเวลาให้ชัดเจน การทำงานและการออกกำลังกาย แบ่งปันเมนูสุขภาพ การออกกำลังกาย ชวนเพื่อนร่วมกลุ่มออกกำลังกายหลังเลิกงาน
3. ปฏิบัติโดยยึดหลัก 3อ. 2ส. อย่างเคร่งครัด คำนวณแคลลอรี่ก่อนรับประทานอาหารอย่างคร่าวๆทุกครั้ง

7. เอกสารอ้างอิง

บริษัทแอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด. (2565). ACHIEVE นิตยสารรายเดือนสำหรับนักธุรกิจแอมเวย์, 22(264), 10-11

ภูฟ้าเรสท์โฮม. (2565). ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม. 1 กันยายน 2565,

<https://www.phufaresthome.com/blog/5-stages-of-change-transtheoretical-model-ttm/>