ข้อมูล& ความรู้ (งานวิจัย/R2R/CQI/สรุปบทเรียน/เรื่องเล่า(KM)/ทบทวนวรรณกรรม ฯลฯ)

ชื่อเรื่อง

สรุปบทเรียนการดำเนินงานการสร้างความรอบรู้สุขภาพในองค์กรเพื่อลดพุงลดโรค

ชื่อผู้เขียน/ผู้จัดทำ/ผู้วิจัย/เจ้าของผลงาน

นางสาวสันธนี ชโลปถัมภ์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วัตถุประสงค์

๑. พัฒนาศักยภาพแกนนำบุคลากรในการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในองค์กร

๒. พัฒนาสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีในองค์กร

๓. พัฒนารูปแบบการสื่อสารด้านการส่งเสริมสุขภาพในองค์กร

๔. เกิดนวัตกรรมการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในองค์กร

กลุ่มเป้าหมาย บุคลากรของบริษัทเดอะมอลล์นครราชสีมา จำกัด ที่มีค่าดัชนีมวลกายเกิน ๒๓ Kg/m² ขึ้นไป และมีความสนใจเรื่องการลดน้ำหนัก จำนวน ๒๐ คน

เครื่องมือ ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพก่อน-หลัง การตรวจวิเคราะห์มวลร่างกายก่อน-หลัง น้ำหนัก ส่วนสูง ความดันโลหิต รอบเอว

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. ศึกษาองค์กร ค้นหาทุนมนุษย์ ทุนสังคม

๒. ประสานงานผู้รับผิดชอบ เพื่อ ประชาสัมพันธ์กิจกรรม เพื่อให้ทั่วถึงทุกแผนก/ฝ่าย

๓. รับสมัครพนักงานที่มีน้ำหนักเกินและมีความสนใจ โดย HR ของบริษัท

๔.จัดกิจกรรมตามแผน

- ประเมินสภาวะสุขภาพ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต
- วิเคราะห์มวลร่างกายก่อน-หลังเข้าอบรม
- ประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน จากการตอบแบบสอบถามพฤติกรรม ๑๐ ข้อ
- กระบวนกลุ่มและการให้ความรู้ วิเคราะห์ ปัจจัยส่งเสริมการเป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการลดพุงลดโรค จัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ ความเข้าใจสุขภาพ สื่อสารหลักเพื่อสร้างความรอบรู้สุขภาพ
- ทำกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถอดบทเรียน และแผนการขยายผลต่อไป โดยการขับเคลื่อนขององค์กร

๕. สรุปผลการดำเนินงาน ตามกระบวนการสร้างความรอบรู้สุขภาพ ๙ ขั้นตอน และคืนข้อมูลให้องค์กร

สรุปผลการดำเนินงาน

ผลการเปลี่ยนแปลงของแกนนำที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๖ คน เป็นเพศชายร้อยละ ๖๒.๕ เพศหญิง ร้อยละ ๓๗.๕ อยู่ในช่วงอายุ ๔๕-๕๙ ปี มากที่สุดร้อยละ ๕๖.๒๕ รองลงมาช่วงอายุ ๓๐.๔๔ ปี ร้อยละ ๓๑.๒๕ ปี และอายุ ๑๕-๒๙ ปี ร้อยละ ๑๒.๕ ตามลำดับ พบดัชนีมวลกายอ้วนระดับ ๑ ร้อยละ ๖๒.๕ อ้วนระดับ ๒ ร้อยละ๓๑.๒๕ และปกติร้อยละ ๖.๒๕ เปรียบเทียบผลก่อนและหลังการอบรม พบว่า รอบเอวเกินจากร้อยละ ๙๓.๗๕ ลดลงเป็นร้อยละ ๘๗.๕ ลดน้ำหนักได้ ๑๐ คน ร้อยละ ๖๒.๕ น้ำหนักคงที่ ร้อยละ ๓๗.๕ น้ำหนักเฉลี่ยต่อคนที่ลดได้คือ ๒.๖ กิโลกรัม ความดันโลหิตสูง ลดลงอยู่ที่ร้อยละ ๔๓.๘ จากร้อยละ ๓๗.๕ ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า มีพฤติกรรมระดับดีมากเพิ่มขึ้นจากร้อยละ๑๒.๕ เป็นร้อยละ ๒๕ พฤติกรรมที่ต้องปรับปรุงลดลงจากร้อยละ ๓๗.๕ เป็นร้อยละ ๒๕

สรุปถอดบทเรียน

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียน องค์กรมีการส่งเสริมให้พนักงานดูแลสุขภาพ ทั้งให้สถานที่ ให้เข้าอบรม แต่สิ่งที่สำคัญคือ ต้องลงมือทำ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ การได้รับความรู้ที่ถูกต้องทำให้เกิดความเข้าใจและนำไปปรับใช้ ทั้งกับตัวเอง และบอกต่อ ให้คนใกล้ชิดได้