

โครงการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงโรงพยาบาลศูนย์ชิริกะภูเก็ ปีงบประมาณ 2558

หลักการและเหตุผล

จากข้อมูลผลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรโรงพยาบาลศูนย์ชิริกะภูเก็ปีงบประมาณ 2556-2557 พบว่า กลุ่มปกติ จำนวน 621 และ 657 คน คิดเป็นร้อยละ 46.31 และ 49.18 ตามลำดับ กลุ่มเสี่ยง จำนวน 563 และ 518 คน คิดเป็นร้อยละ 41.99 และ 38.77 ตามลำดับ และกลุ่มป่วย (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน ในเลือดสูง) จำนวน 157 และ 158 คน คิดเป็นร้อยละ 11.71 และ 12.05 ตามลำดับ สำหรับปี 2557 บุคลากรที่เป็นกลุ่มเสี่ยงนั้น พบความเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกินมากที่สุด จำนวน 174 คน รองลงมาคือไขมันในเลือดสูง และภาวะโภชนาการเกินร่วมกับไขมันในเส้นเลือดสูง จำนวน 148 คน และ 55 คน ตามลำดับ (กลุ่มเสี่ยง หมายถึง BMI ≥ 25 ; FBS ≥ 100 mg % ขึ้นไป, ระดับความดันโลหิต $\geq 130/85$ mmHg ขึ้นไป และระดับ Lipid Profile)

ปี 2557 ได้จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรขึ้น เน้นกลุ่มที่มี BMI ≥ 25 เข้าร่วมกิจกรรม การอบรมให้ความรู้เน้นหลักสร้างเสริมสุขภาพ 3 อ. และให้ความรู้ด้านการดูแลรักษาในแต่ละปัจจัยเสี่ยง จากผลการติดตามหลังการอบรม 3 เดือน ด้วยวิธีการตรวจวัดมวลสารประกอบในร่างกายเพื่อประเมินน้ำหนัก ตัว มวลกล้ามเนื้อ และเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 น้ำหนักตัวลด มวลกล้ามเนื้อเพิ่ม และเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนังลด กลุ่มที่ 2 น้ำหนักตัวลด มวลกล้ามเนื้อลด และเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนังลด ร้อยละ 21.54 และ 55.38 ตามลำดับ และกลุ่มที่ 3 น้ำหนักตัวเพิ่ม ร้อยละ 23.08 พบว่า ปัจจัยที่ทำให้บางรายไม่ประสบผลสำเร็จ คือการปฏิบัติงาน 16 ชม.ต่อวัน ทำให้เหนื่อยล้า พฤติกรรมส่วนบุคคลขาดความมุ่งมั่นในการดูแลตนเอง เพื่อควบคุมโรคและภาวะเสี่ยง วิถีชีวิต ส่วนใหญ่อยู่ที่โรงพยาบาล การรับประทานยาไม่สม่ำเสมอ ขาดความต่อเนื่องในการรักษา การรับประทาน อาหารมื้อเย็นหลัง 18.00 น. และการรับประทานอาหารมื้อดึก

ดังนั้น กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม ตระหนักถึงภาวะสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลชิริกะภูเก็ซึ่งเป็น กลุ่มที่อยู่ในวัยทำงาน และเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาโรงพยาบาล จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บุคลากรมีความตระหนักในการดูแลตนเองมากขึ้นเป็นการป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้
2. เพื่อให้บุคลากรรู้เท่าทัน และระมัดระวังการบริโภคอาหาร เน้นการออกกำลังกาย รู้จักใช้ชีวิตอย่างเป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดี
3. เพื่อให้บุคลากรเพื่อที่มีภาวะเสี่ยงได้รับการเฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาสุขภาพ
4. เพื่อให้บุคลากรกลุ่มป่วยสามารถลดระดับความดันโลหิต ระดับไขมันในเลือด และระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

กลุ่มเป้าหมาย บุคลากรโรงพยาบาลชิริกะภูเก็ จำนวน 120 คน แบ่งเป็น

1. บุคลากรที่มีความเสี่ยงตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป ได้แก่ ค่า BMI ≥ 25 รอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน (ผู้ชาย > 36 นิ้ว และผู้หญิง > 32 นิ้ว), ระดับความดันโลหิต $\geq 140/90$ mmHg, ระดับน้ำตาลในเลือด ≥ 101 มก./ดล. และระดับไขมันในเลือดสูง

2. บุคลากรกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานที่ได้รับการรักษา และไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้

ระยะเวลาดำเนินการ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - กันยายน 2558

กลวิธีดำเนินการ

1. ประชาสัมพันธ์และประสานงานกับหน่วยงานในการเข้าร่วมโครงการ
2. จัดเตรียมเอกสาร ประสานงาน และความพร้อมก่อนการดำเนินการ
3. การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักการสร้างเสริมสุขภาพ (สสจ. 30.

บอกลา 2ส.)

4. ติดตามประเมินผล และรายงานผลการดำเนินงาน

สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

งบประมาณ เงินบำรุงโรงพยาบาลศูนย์วชิระภูเก็ต เพื่อเป็นค่าใช้จ่าย ดังมีรายการต่อไปนี้

1. ค่าอาหารกลางวันสำหรับคณะผู้เข้าร่วมอบรม วิทยากร และคณะทำงาน
จำนวน 60 คนๆละ 50 บาท $\times$ 2 มื้อ $\times$ 2 รุ่น เป็นเงิน 12,000 บาท
2. ค่าอาหารว่างสำหรับคณะผู้เข้าร่วมอบรม วิทยากร และคณะทำงาน
จำนวน 60 คนๆละ 25 บาท $\times$ 4 มื้อ $\times$ 2 รุ่น เป็นเงิน 12,000 บาท
3. ค่าตอบแทนวิทยากรชั่วโมงละ 600 บาท $\times$ 7 ชั่วโมง $\times$ 6 คน $\times$ 2 วัน เป็นเงิน 50,400 บาท
4. ค่าวัสดุอุปกรณ์สำนักงาน เป็นเงิน 20,000 บาท
5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆ เป็นเงิน 5,600 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน)

หมายเหตุ : รายละเอียดค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้ แต่ไม่เกินวงเงินที่อนุมัติ

วิธีการประเมินผล

1. ระดับความรู้ของบุคลากรได้รับการอบรมโดยประเมินจากแบบสอบถาม เรื่องการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และสุขภาพจิตก่อนและหลังทันที

เกณฑ์ ร้อยละ 80 ของบุคลากรที่ได้รับการอบรม มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น

2. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของบุคลากรที่ได้รับการอบรมโดยประเมินจากแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพก่อนและหลังการอบรม 6 เดือน

เกณฑ์ ร้อยละ60 ของบุคลากรที่ได้รับการอบรม มีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น

3. ร้อยละ50 ของบุคลากรที่ได้รับการอบรมมีน้ำหนักตัวลด มวลกล้ามเนื้อเพิ่ม และเปอร์เซ็นต์ไขมันได้ผิวหนังลด ปริมาณน้ำตาลและไขมันในเลือดลดลง และค่าความดันโลหิตลดลงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานจากการตรวจติดตามผลหลังการอบรม3เดือน และ6เดือน

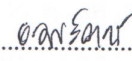
ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.บุคลากรที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และสนใจในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคมมากขึ้น

2.บุคลากรกลุ่มป่วยโรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และระดับความดันโลหิตได้ตามเกณฑ์ หรือเป้าหมายที่วางไว้ ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

ผู้รับผิดชอบโครงการ กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

ลงชื่อ..........ผู้เขียนโครงการ
(นางศิริจันทร์ ทองร่วง)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ..........ผู้รับผิดชอบโครงการ
(แพทย์หญิงอมรรัตน์ ตันติพิทยพงศ์)
หัวหน้ากลุ่มงานอาชีวเวชกรรม

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(แพทย์หญิงชญาวีร์ นารัจญ์ศักดิ์)
รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจด้านปฐมภูมิ

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายเจษฎา จงไพบูลย์พัฒนา)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์วชิระภูเก็ต

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ