

**"5 ฐานการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม 3 อ. ในกลุ่มผู้บริหาร"
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี**

ไพรัช บุญจรัส

การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากงานประจำงานวิจัย: R2R เพิ่มคุณค่า พัฒนาคคน พัฒนาศบริการ
ครั้งที่ 2 วันที่ 16 กรกฎาคม 2552

“5 ฐานการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ. ในกลุ่มผู้บริหาร” สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี



นางสาวไพรัช บุญจรัส

นางศิริวิทย์ หลิมโตประเสริฐ นางธิดารัตน์ บุญทรง และนายอนุสรณ์ บุญทรง

ที่มาปัญหา

1. แนวโน้มปัญหาสุขภาพ

คนไทยท่วม-อ้วน 10 ล้านคน



- ♦โรคหัวใจหลอดเลือด เช่น BPสูง หลอดเลือดหัวใจตีบตัน ไขมันผิดปกติ อัมพฤกษ์ อัมพาต เบาหวาน
- ♦มะเร็งในอวัยวะต่างๆ เช่น ลำไส้ใหญ่ ไต เต้านม กล้ามเนื้อมดลูก

2. ข้อมูลการตรวจสุขภาพประชาชน

มีข้อมูลกลุ่มเสี่ยง ตั้งแต่ระดับหมู่บ้าน ⇨ จังหวัด แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ยังไม่เห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน

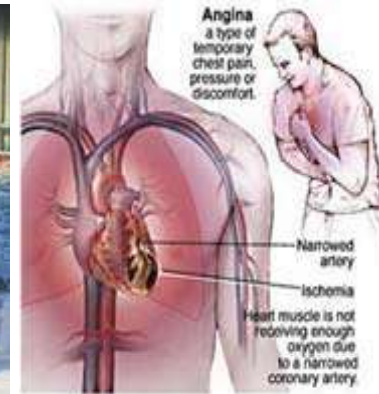
3. ผู้บริหารยังไม่ตระหนัก

ภาวะอ้วน

สาเหตุ
↓
พฤติกรรมการบริโภค
ขาดออกกำลังกาย
เครียด

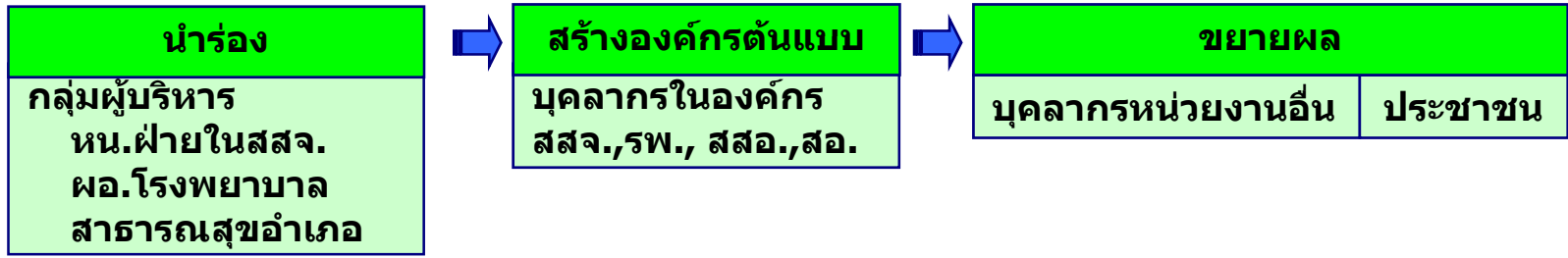
ส่งผล
↓
สูญเสียค่าใช้จ่าย
มหาศาล

ป้องกันโดย
↓
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ.
อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์



	อัตราการตายต่อแสนประชากร	
ประเทศไทย	พ.ศ.2541	พ.ศ.2545
มะเร็งเต้านม	1.7	4.7
อุบลราชธานี	พ.ศ.2545	พ.ศ.2548
โรคหัวใจ	14.06	19.55
เบาหวาน	13.05	14.20
ความดันโลหิตสูง	12.27	17.97

ถ้าต้องการ → ♦ให้ ประชาชน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เจ้าหน้าที่ ต้องเป็นต้นแบบที่ดี
 ♦ให้ เจ้าหน้าที่ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้บริหาร ต้องเป็นต้นแบบที่ดี



1

กระบวนการดำเนินงาน

ตรวจประเมินสุขภาพครั้งที่ 1

น้ำหนัก/ส่วนสูง/รอบเอว ความดันโลหิต ไขมัน สมรรถภาพทางกาย



2

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ฐาน 1 "กินพอดี ชีวีสดใส"
ฐาน 2 "เดินเร็วไว ห่างไกลโรค"
ฐาน 3 "หายใจช้า พาจิตผ่อนคลาย"
ฐาน 4 "เร่งสลายไขมันรอบพุง"
ฐาน 5 "มุ่งปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพ"



21-23 พ.ย.51 ณ โรงแรมวิทย์ วิลล่า
รีสอร์ท จ.นครราชสีมา



3

เน้นการประเมินอาหาร อบรม 2

- บันทึกปริมาณอาหารประจำวัน
- การจัดเมนูอาหารสุขภาพ / ลดน้ำหนัก
- การฝึกปฏิบัติจัดเมนูสุขภาพ



4

ตรวจประเมินสุขภาพครั้งที่ 2

น้ำหนัก/สวนสูง/รอบเอว ความดันโลหิต ไชมัน สมรรถภาพทางกาย

5

ติดตามผล/ประเมินผล -ประชุมประจำเดือนผู้บริหาร



ผลที่ได้รับ

			หลังการทดลอง (BMI)					
			n(%)	ผอม	ปกติ	อ้วนระดับที่ 1	อ้วนระดับที่ 2	อ้วนระดับที่ 3
			50(100%)	2(4.0%)	16(32.0%)	8(16.0%)	21(42.0%)	3(6.0%)
ก่อน	ผอม	(ต่ำกว่า 18.49)	2(4.0%)	2(100.0%)				
	ปกติ	(18.50-22.99)	11(22.0%)		11(100.0%)			
	อ้วนระดับที่ 1	(23.00-24.99)	13(26.0%)	→	5(38.5%)	8(61.5%)		
	อ้วนระดับที่ 2	(25.00-29.99)	16(32.0%)				16(100.0%)	
	อ้วนระดับที่ 3	(30.00 ขึ้นไป)	8(16.0%)				→	5(37.5%)

	n	\bar{x}	\bar{d} (sd)	t-value	p-value
น้ำหนัก (อ้วนระดับที่ 1 ขึ้นไป)		กก.			
ก่อนการทดลอง	37	73.01	-1.62(3.32)	2.973	0.005*
หลังการทดลอง	37	71.39			
เส้นรอบเอว (อ้วนลงพุง ชาย36 นิ้วหญิง 32 นิ้ว ขึ้นไป)		นิ้ว			
ก่อนการทดลอง	19	38.64	-1.87(1.67)	4.887	<0.001*
หลังการทดลอง	19	36.77			

หมายเหตุ

*ในกลุ่มเสี่ยง น้ำหนัก/เส้นรอบเอว หลังการทดลอง น้อยกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < 0.05



การเปลี่ยนแปลง

ผู้บริหารประกาศเป็นนโยบาย (องค์กรต้นแบบ)

- เมนูอาหารประชุม "ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ"
- ออกกำลังกายในสำนักงาน "เดินเร็ว 16.00 น.ทุกวัน"
- ซักรีดน้ำหนักและวัดรอบเอว ทุก 3 เดือน
- ชมรมจริยธรรม ทำสมาธิ ฝึกหายใจเข้า
- ประกวดบุคคลต้นแบบ/คำขวัญ/โลโก้/เพลงด้านสุขภาพ



ปัจจัยหลักความสำเร็จ

1. ผู้บริหารทุกระดับให้ความสำคัญ

ผู้บริหารนำไปขยายผลในกลุ่มบุคลากรในองค์กร และประชาชน เช่น รพศ.สรรพสิทธิประสงค์ รพร.เดชอุดม, รพ.เขมราฐ, รพ.วารินชำราบ

2. มีข้อมูลการตรวจสอบสุขภาพประชาชน

ทีมตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่ไปทุกตำบล

มีข้อมูลกลุ่มเสี่ยงที่จะนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3. การมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

สนับสนุนงบตรวจสอบสุขภาพ+ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สร้างสวนสุขภาพ จัดหาเครื่องออกกำลังกาย ฯลฯ

4. อสม. เป็นแกนนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

5. องค์กรภายนอกสนใจร่วมดำเนินการ

ผู้ว่าฯสนับสนุนให้องค์กรอื่นดำเนินการ ตย.หน่วยงานที่ดำเนินการ เช่น สำนักวัฒนธรรมจังหวัด ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน

6. สปสช.สนับสนุนงบประมาณ

7. ทีมวิทยากรที่ปรึกษา

จาก ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดย รศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ และคณะ

8. ทีมวิทยากรจังหวัด

จาก ศูนย์อนามัยที่ 7, รพ.พระศรีมหาโพธิ์ รพช., สสอ., สอ., และสสจ.



ความภูมิใจ

♦ ศูนย์อนามัยที่ 7 ให้สสจ.อุบลราชธานี ไปจัดนิทรรศการตลาดนัดความรู้
มหกรรมคนไทยไร้พุงที่โรงแรมแอมบาสเดอร์ กรุงเทพฯ

▶ ได้รับรางวัล Popular vote เป็นเงิน 10,000 บ.



♦ ผู้ว่าฯ สนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ.ในทุกองค์กร

ความภูมิใจ

♦ สสจ.อนัมตั้งงบประมาณ

โครงการพัฒนาบุคลากรต้นแบบด้านสุขภาพ

-อบรมวิทยากรจำนวน 200 คน

-อบรมบุคลากรสาธารณสุขทุกคน
(2,000 คน 20 รุ่นๆละ 100 คน)





**นพ.วุฒิไกร มุ่งหมาย (บุคคลต้นแบบที่เราภูมิใจ)
มอบรางวัลหนึ่งในบุคคลต้นแบบ**