

สุขภาพดีด้วยชมรมราชินีไอโทโซ

แนวปฏิบัติที่ดีในด้าน การส่งเสริมสุขภาพ การดูแลสุขภาพ

ชื่อผู้จัดทำ คณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและอาชีวอนามัยงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไป

สังกัดหน่วยงาน, ส่วนงาน งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไป ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนคร เชียงใหม่

บทนำ/ที่มาและความสำคัญ

จากการสำรวจข้อมูลสุขภาพของบุคลากรในงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไปพบว่า มีบุคลากรที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non communicable disease NCDs) จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 38.84 โดยแยกเป็นโรคความดันโลหิตสูง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 6.61 โรคเบาหวาน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 2.48 โรคไขมันในเลือดสูง 6 คนคิดเป็นร้อยละ 4.96 และมีดัชนีมวลกายมากกว่า 25Kg /m 39 คนคิดเป็นร้อยละ 32.23 ซึ่งสาเหตุหลักที่ทำให้บุคลากรเป็นโรค NCDs นอกจากพันธุกรรมแล้วยังพบว่าพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย พฤติกรรมการนอนดึก รวมถึงการมีความเครียด เป็นต้น ส่งผลให้บุคลากรมีโอกาสเป็นโรค NCDs เพิ่มมากขึ้นด้วย โดยโรค NCDs นับเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญและเป็นภัยเงียบที่อาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมา รบกวนการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานของบุคลากร รวมทั้งอาจรุนแรงเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ หากไม่ตระหนักถึงการป้องกันและปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ประโยชน์ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ สำหรับผลต่อร่างกายจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง การทำงานของอวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น ระบบไหลเวียน ระบบการเผาผลาญ ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงาน ลดการสะสมระดับไขมันในร่างกาย ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้ช่วยลดดัชนีมวลกาย (BMI) ลง ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ส่วนด้านจิตใจ การออกกำลังกายจะช่วยให้สมองปลดปล่อยสารเอนโดฟิน (endorphins) ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความสุขจะช่วยให้อารมณ์ดีและสดชื่น ซึ่งผลที่ได้จากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรค NCDs ได้

จากผลการสำรวจบุคลากรกลุ่มโรค NCDs ในงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไป พบว่าการไม่ออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs ได้ ดังนั้นกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและอาชีวอนามัยงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไปให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพของบุคลากร จึงได้จัดตั้งชมรมราชินีไอโทโซขึ้นเพื่อส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและมีการทำกายบริหารที่หลากหลาย ซึ่งผลที่ได้จะส่งเสริมให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของบุคลากร ช่วยลดความรุนแรงจากภาวะแทรกซ้อนของโรค NCDs และช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรค NCDs เพิ่มขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บุคลากรในงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไปมีจำนวนชั่วโมงการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ร้อยละ 20
2. เพื่อให้บุคลากรในงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไปมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น ได้แก่
 - 2.1 บุคลากรที่มีค่า BMI เกินมาตรฐาน มีค่า BMI ลดลง
 - 2.2 บุคลากรที่เป็นโรค NCDs เดิมไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรค NCDs ร้อยละ 100

2.3 บุคลากรไม่เกิดโรค NCDs รายใหม่ ร้อยละ 100

วิธีการ/กระบวนการ(process)

การวางแผนงาน(Design)

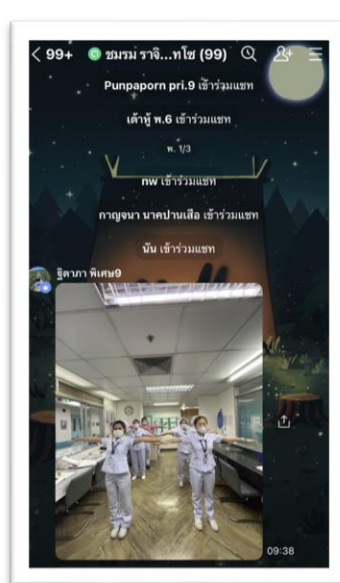
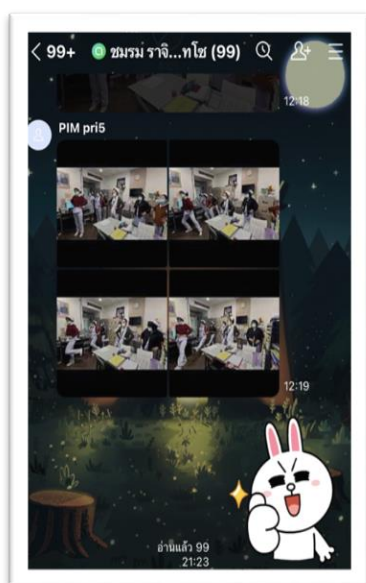
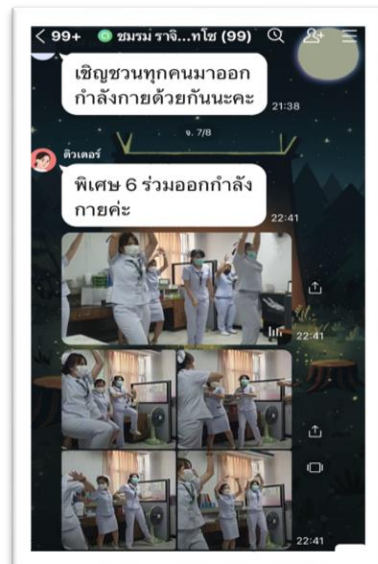
- 1.วิเคราะห์สาเหตุและปัญหาสุขภาพของบุคลากรงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไป
- 2.ประชุมเพื่อวางแผนและดำเนินการจัดตั้งชมรม
- 3.ประชาสัมพันธ์และรณรงค์ให้บุคลากรในงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไป เข้าร่วมชมรมราชินีไอโทโซ
 - 3.1 สื่อสารโปสเตอร์และกิจกรรมของชมรมในไลน์กลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไป
 - 3.2 morning conference ภายในหอผู้ป่วย โดยกรรมการสร้างเสริมฯของหอผู้ป่วย
 - 3.3 เปิดรับสมัครสมาชิกเข้าร่วมชมรมผ่าน google formและเข้าร่วมกลุ่มไลน์ชมรม



การปฏิบัติตามแผน(Action)

- 1.เผยแพร่คลิปการออกกำลังกาย/การบริหารที่มีความหลากหลายและไม่ซ้ำเดิมลงในกลุ่มไลน์ชมรม ทุกวันอาทิตย์

- 2.กระตุ้นเตือนและขอเชิญชวนทุกหอผู้ป่วยออกกำลังกาย/กายบริหารโดยปฏิบัติตามคลิปวิดีโอ ภายในหอผู้ป่วย ทุกวันพุธ
- 3.ขอความร่วมมือบุคลากรทุกหอผู้ป่วยออกกำลังกาย/กายบริหารโดยปฏิบัติตามคลิปวิดีโอที่ส่งโดยกรรมการสร้างเสริม หลังรับส่งเวรเช้า ทุกวันพฤหัสบดี
- 4.เชิญชวนสมาชิกชมรมส่งคลิปวิดีโอการออกกำลังกาย/กายบริหารภายในหอผู้ป่วย ลงในไลน์กลุ่มชมรมอย่างน้อย 1 คลิป ภายในวันเสาร์ของทุกสัปดาห์
- 5.เชิญชวนสมาชิกชมรมออกกำลังกาย/กายบริหารในช่วงเวลาที่ว่าง และส่งรูป/คลิปวิดีโอการออกกำลังกายของตนเองลงในไลน์กลุ่มชมรมหรือส่งผ่าน google form เพื่อสะสมชั่วโมงการออกกำลังกาย
- 6.สื่อสารจำนวนชั่วโมงสะสมของการออกกำลังกายสมาชิกชมรม ทุกเดือนผ่านทางไลน์กลุ่มชมรม โดยกรรมการสร้างเสริม



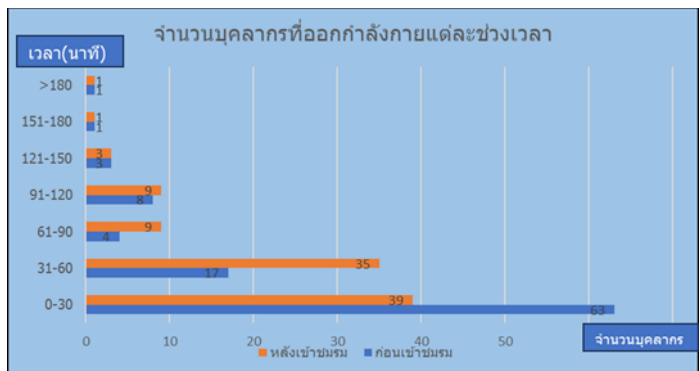
การประเมินผลการเปลี่ยนแปลง (performance)

การตรวจสอบผลการปฏิบัติ (L: leaning)

ประเมินผลลัพธ์โครงการทุก 1 เดือน และสื่อสารข้อมูลการออกกำลังกายในไลน์กลุ่มชมรม เพื่อหาโอกาสพัฒนา

ผลลัพธ์ของโครงการ

1. บุคลากรในงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไปมีจำนวนชั่วโมงการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นร้อยละ 24



2. บุคลากรในงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไปมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น ได้แก่

- บุคลากรที่มีค่า BMI เกินมาตรฐาน มีค่า BMI ที่ลดลง 5 ราย (ร้อยละ 11.62)
- บุคลากรที่เป็นโรค NCDs เดิมไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรค NCDs = 0 ราย คิดเป็น 100 %
- บุคลากรไม่เกิดโรค NCDs รายใหม่ = 0 ราย คิดเป็น 100 %

การปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง(Improve)

จากการวิเคราะห์ผลลัพธ์ที่ได้พบว่าได้ตามเป้าหมายที่กำหนด คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและ อาชีวอนามัยงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไปได้ร่วมกันวิเคราะห์ผลลัพธ์โครงการถอดบทเรียนปัจจัยความสำเร็จและขยายผลต่อในกลุ่มบุคลากรที่ยังออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอประกาศผลรางวัลและให้รางวัล “Healthy ambassador” ประเภทพยาบาลและประเภทหอผู้ป่วยที่มีจำนวนชั่วโมงสะสมของการออกกำลัง

กายสูงสุด ทุก 1 ปีรางวัลคือ 1) ใบประกาศนียบัตร 2) สายสะพาย 3) เงินรางวัลประเภทบุคคล จำนวน 500 บาท และ 4) เงินรางวัลประเภทหอผู้ป่วย จำนวน 500 บาทเพื่อสร้างแรงจูงใจให้บุคลากรและขับเคลื่อนโครงการอย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	รวมชั่วโมงการออกกำลังกาย	ชนิดของการออกกำลังกาย	จำนวนครั้ง
1	1. ศุภมาส นามปานเมือง	735	คาร์ดิโอ	19
2	2. สุกัญญา ศรีวัฒนา	565	คาร์ดิโอ 37 วิดีโอ โยคะ	16
3	3. พัทธมาภรณ์ เก่งสวัสดิ์	489	RunGolf	8
4	4. นันทิชา จงดีใจโปรด (พจน)	415	คาร์ดิโอ 24 วิดีโอ โยคะ	7
5	5. ศุภมาส อธิวิเศษกุล	417	Functional strength	10
6	6. ศิริวรรณ กิ่งธรรม	253	โยคะ	4
7	7. ศุภมาส จันทวิมลสุภา	226	เดิน	5
8	8. พนิดฉวี ฉิมชา	223	โยคะ	3
9	9. สุมลภา สกลาวาส	210	แอโรบิก	7
10	10. นันทิชา พงษ์ธรรม	182	เดินเร็ว	11

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	รวมชั่วโมงการออกกำลังกาย	ชนิดของการออกกำลังกาย	จำนวนครั้ง
1	1. ศุภมาส นามปานเมือง	2327	คาร์ดิโอ	9
2	2. สุกัญญา ศรีวัฒนา	1743	โยคะ	18
3	3. ศุภมาส อธิวิเศษกุล	1051	body weight car	11
4	4. สุมลภา จันทวิมลสุภา	713	เดินเร็ว	11
5	5. นันทิชา จงดีใจโปรด (พจน)	640	คาร์ดิโอ 24 วิดีโอ โยคะ	17
6	6. นันทิชา อธิวิเศษกุล	365	คาร์ดิโอ 37 วิดีโอ โยคะ	10
7	7. พัทธมาภรณ์ เก่งสวัสดิ์	489	RunGolf	8
8	8. ศุภมาส จันทวิมลสุภา	478	เดิน	4
9	9. นันทิชา พงษ์ธรรม	392	เดินเร็ว	-
10	10. พนิดฉวี ฉิมชา	348	-	-

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. ปัจจัยของความสำเร็จ

- การนำค่านิยมองค์กร COIT มาใช้ในการขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพ ภายใต้แนวคิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อตอบสนองต่อวิสัยทัศน์และนโยบายขององค์กร
- การได้รับการสนับสนุนจากองค์กร การสร้างแรงจูงใจ และสร้างบุคคลต้นแบบ
- การถอดบทเรียนความสำเร็จ นำมาต่อยอดขยายผลให้ได้ผลลัพธ์ที่ครอบคลุมและยั่งยืน

2. ปัญหาและอุปสรรค

- ภาระงานและการหมุนเวียนชั้นเวรเป็นผลัดของบุคลากร ทำให้ต้องใช้วิธีการที่หลากหลายในการขับเคลื่อนโครงการ

3. ข้อเสนอแนะในการนำโครงการไปใช้ในการพัฒนา

- การส่งเสริมให้บุคลากรเห็นถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพต้องปรับวิธีการตามบริบทของบุคลากรและหน่วยงาน

ผลกระทบที่เป็นประโยชน์หรือสร้างคุณค่า

การจัดตั้งชมรมสามารถช่วยให้บุคลากรในงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไปสนใจดูแลสุขภาพและออกกำลังกายมากขึ้นทำให้บุคลากรในงานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษทั่วไปมีสุขภาพดีขึ้น ค่า BMI ลดลง การลาป่วยจากภาวะแทรกซ้อนของโรค NCDs ลดลงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คำสับสนุน(ไม่เกิน 6 คำสับสนุน): ราชิไอโทโซกายบริหารยามเช้า สุขภาพดี โรค NCDs