



ชื่อผลงาน : โครงการ “ชวนกันฟิต พิชิตพุง Fight for Fat off”

#### เจ้าของผลงาน

1. นางสาวพันชกานต์ รัชเสียร
2. นางสาววีระวรรณ อึ้งอร่าม
3. นางสาวสมร พลดงนอก
4. นางสาวโสภิตา สุวรรณบุผา
5. นางสาวจุฑามาศ สรรพ์สมบัติ
6. นางสาวชุติมา วรรณูปถัมภ์

สังกัด หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ งานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศรีนครินทร์

เบอร์ติดต่อ 043-363-077-8 และ 098-7960047

E-mail : [hpmd165@gmail.com](mailto:hpmd165@gmail.com) และ [pantru@kku.ac.th](mailto:pantru@kku.ac.th)

#### ประเภทผลงาน

- (1) ด้านสนับสนุนการบริหารจัดการที่ดี
- (2) ด้านสนับสนุนส่งเสริม บริหารและพัฒนาวิชาการสู่ความเป็นเลิศ
- (3) ด้านสนับสนุนกิจกรรมความสุขในองค์กร

#### 1. ที่มาและความสำคัญที่จัดทำผลงานขึ้นมา

หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ งานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศรีนครินทร์ รับผิดชอบการบริการตรวจสุขภาพประจำปีบุคลากร ผลการตรวจสุขภาพบุคลากร คณะแพทยศาสตร์ ประจำปี 2560 พบมีภาวะดัชนีมวลกาย (BMI) เกินร้อยละ 48.44 เส้นรอบเอวเกินร้อยละ 32.97 ซึ่งมากกว่าเป้าหมายที่กำหนด (<ร้อยละ 30) ในตัวชี้วัดด้านการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรของ Thailand Hospital Indicator Project (THIP)

หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ เล็งเห็นปัญหาภาวะสุขภาพที่ผิดปกติของบุคลากรโดยเฉพาะภาวะดัชนีมวลกายเกินและอ้วนลงพุงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังที่ป้องกันได้ในอนาคต(NCDs) และโรคกลุ่มเมตาบอลิกซินโดรม (**Metabolic syndrome**) ทำให้มีแนวโน้มของการเกิดปัญหาการเจ็บป่วยและโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ เบาหวาน และไขมันในเลือดผิดปกติมากขึ้น ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรและกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพของโรงพยาบาล สอดคล้องกับเกณฑ์การประเมินสำหรับการรับรองขั้นก้าวหน้า (Advanced HA) ในข้อ 1-5.1 สภาพแวดล้อมของบุคลากร (Workforce Environment) ค. สุขภาพและความปลอดภัยของกำลังคน (2) การสร้างเสริมสุขภาพเป็นแบบอย่างทั้งในระดับองค์กรและบุคคล การเรียนรู้และดูแลสุขภาพกายใจ สังคมของคน บุคลากรมีข้อตกลงร่วมกันในการเป็นแบบอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและแบบอย่างวัฒนธรรมองค์กรในการสร้างเสริมสุขภาพ ดังนั้น หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ งานเวชกรรมสังคม จึงได้จัดโครงการ “ชวนกันฟิต พิชิตพุง Fight for Fat off” เป็นการแข่งขันลดน้ำหนักเป็นทีมในบุคลากรที่มีดัชนีมวลกายเกิน 25 กก./ม<sup>2</sup> ทีมละ 3 คน



## 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดน้ำหนักและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อโดยไม่รวมไขมัน (Fat Free Mass)
2. เพื่อกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม
3. เพื่อสร้างต้นแบบการดูแลสุขภาพ

## 3. ใครคือลูกค้าหรือผู้รับบริการจากผลงานนี้

บุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่เข้าร่วมโครงการโดยมีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) ผู้สมัครต้องมีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 25$  กก/ม<sup>2</sup> ทีมละ 3 คน

## 4. วิธีดำเนินการ

1. รับสมัครทีมเข้าแข่งขันในโครงการ “ชวนกันฟิต พิชิตพุง Fight for Fat off” โดยมีทีมที่สมัครทั้งหมด 42 ทีม
2. จัดกิจกรรมสร้างความรู้ความเข้าใจแลกเปลี่ยนเรียนรู้พร้อมให้คำปรึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยนักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด นักสร้างแรงจูงใจทุกเดือนอย่างต่อเนื่อง  
ครั้งที่ 1 เรื่อง “ออกกำลังกายอย่างไรให้ปลอดภัยในผู้มีน้ำหนักมาก” โดยนักกายภาพบำบัด  
ครั้งที่ 2 กิจกรรม “รวมพลคนรักสุขภาพ” ออกกำลังกายแบบซุ่มบ้า  
ครั้งที่ 3 สัมมนานอกสถานที่ เรื่อง “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ห่างไกลโรคได้”  
ครั้งที่ 4 เรื่อง “แรงบันดาลใจ...มหัศจรรย์ของพลังชีวิต”  
ครั้งที่ 5 กิจกรรม “รวมพลคนรักสุขภาพ” ออกกำลังกายแบบแอโรบิค
3. ติดตามประเมินภาวะสุขภาพตามกำหนดทุกครึ่งเดือนละ 1 ครั้ง โดยตรวจประเมินน้ำหนัก รอบเอวและวัด Body composition เดือนแรก เดือนที่ 3 และ เดือนที่ 6
4. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ออกกำลังกายและอารมณ์เดือนแรก เดือนที่ 3 และ เดือนที่ 6

## 5. ผลการดำเนินงานและประโยชน์ของผลงาน (การเปลี่ยนแปลงหลังจากมีการพัฒนาระบบหรือปรับปรุงกระบวนการ)

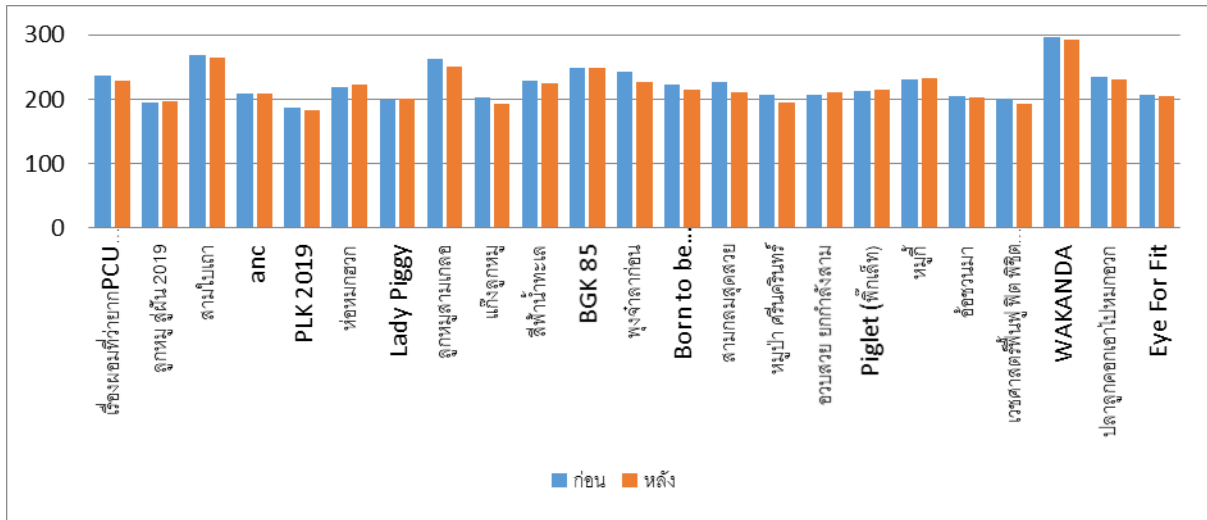
จากการติดตามประเมินร่างกายทุกเดือนระยะเวลา 6 เดือน ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561– 31 มีนาคม 2562 โดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน การสะท้อนกลับข้อมูล และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมทั้งการให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ (coaching) และประเมินติดตามน้ำหนัก ไขมัน และพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 23 ทีม จำนวน 69 คน น้ำหนักลดลง 49 คน ร้อยละ 71.01 พบว่าดัชนีมวลกายมีแนวโน้มอยู่ในระดับปกติเพิ่มขึ้น โดยก่อนเข้าโครงการดัชนีมวลกาย ปกติ อ้วนระดับ 1 และ อ้วนระดับ 2 พบร้อยละ 0 59.42 และ 40.58ตามลำดับและหลังโครงการร้อยละ 8.70 57.97 และ 33.33ตามลำดับ สำหรับ FFM เฉลี่ยก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเท่ากับร้อยละ 44.00 และ 47.46 เพิ่มขึ้น 61 คน ร้อยละ 88.41 ทีมที่มีน้ำหนักลดลง 17 ทีม ร้อยละ 73.91 ทีมที่มี FFM เพิ่มขึ้น 20 ทีม ร้อยละ 86.95



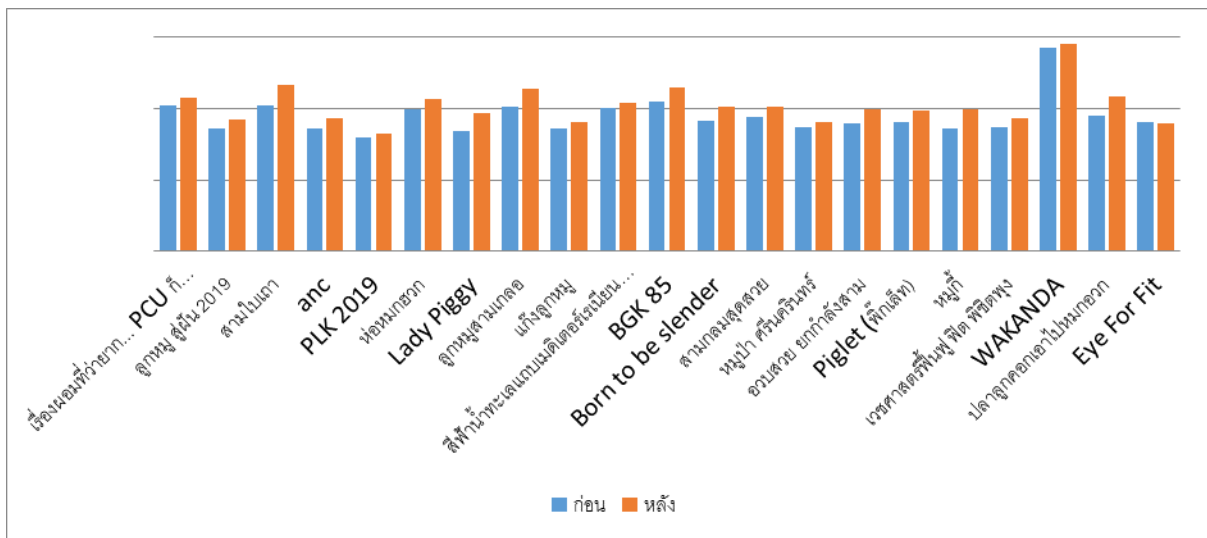
WoW ! & Happy KKU <sup>2019</sup> : The 9<sup>th</sup> KKU Show and Share

ด้านสนับสนุนกิจกรรมความสุขในองค์กร

และผู้เข้าแข่งขันมีพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มขึ้น 39 คน คิดเป็นร้อยละ 56.52 โดยพฤติกรรมสุขภาพระดับดีเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 4.35 เป็นร้อยละ 23.19 เกิดบุคคลต้นแบบด้านการดูแลสุขภาพและสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ (Story telling) กระตุ้นให้บุคลากรเห็นความสำคัญและเกิดการเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพที่สำเร็จได้



แผนภูมิที่ 1 หน้าหนัก (กก.) ของทีมเข้าร่วมก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการจำแนกตามทีม



แผนภูมิที่ 2 Fat Free Mass ของทีมเข้าร่วมก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการจำแนกตามทีม

6. มีแนวทางในการสร้างความต่อเนื่องและต่อยอดผลงานอย่างไร

1. การดำเนินโครงการ “ชวนกันพิต พิชิตพุง Fight for Fat off” ซึ่งเป็นโครงการจัดการแข่งขันในการดำเนินการต้องให้การสร้างแรงจูงใจและการติดตามให้กำลังใจอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการยังเข้าร่วมและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้สำเร็จตามเป้าหมาย



## WoW ! & Happy KKU <sup>2019</sup> : The 9<sup>th</sup> KKU Show and Share

### ด้านสนับสนุนกิจกรรมความสุขในองค์กร

2. การติดตามประเมินร่างกายควรรนำกระบวนการกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนและการให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด(coaching) จากผู้เชี่ยวชาญมาใช้ในสำหรับกลุ่มที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้สำเร็จตามเป้าหมาย
3. ควรพิจารณาขยายต่อยอดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากทีมบุคคลต้นแบบด้านการดูแลสุขภาพมาถ่ายทอดประสบการณ์ (Story telling) และเป็นพี่เลี้ยงกระตุ้นให้บุคลากรเห็นความสำคัญและเกิดการเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพที่สำเร็จได้



ภาพการดำเนินการแข่งขัน ระยะเวลาการแข่งขัน 6 เดือน ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2561 – 31 มีนาคม 2562 โดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน การสะท้อนกลับข้อมูล และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมทั้งการให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ (coaching) และประเมินติดตามน้ำหนัก ไขมัน และพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง