



ชื่อผลงาน : โครงการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรหอผู้ป่วย 3ช

เจ้าของผลงาน/สังกัด : นางสาวสุพัตราสังข์ชาติ หอผู้ป่วย 3ช แผนกการพยาบาลศัลยกรรมและ
ออร์โธปิดิกส์ งานบริการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ประเภทผลงาน

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

1. ที่มาและความสำคัญที่จัดทำผลงานขึ้นมา

หอผู้ป่วย 3ช ได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องมาเป็นกรอบในการดำเนินการเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้มีภาวะสุขภาพที่ดีและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วยงานและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารการใช้ชีวิตประจำวันรวมทั้งการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอซึ่งสิ่งเหล่านี้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆที่สามารถป้องกันได้ตั้งนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องและการเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพจึงจัดให้มีโครงการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรหอผู้ป่วย 3ชขึ้นเพื่อให้บุคลากรหันมาออกกำลังกายและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมากขึ้น

2. วัตถุประสงค์

1. บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ \geq ร้อยละ 80
2. บุคลากรตรวจสุขภาพประจำปี \geq ร้อยละ 80
3. บุคลากรมี BMI $< 25 \geq$ ร้อยละ 80

3. ใครคือลูกค้าหรือผู้รับบริการจากผลงานนี้

บุคลากรในหอผู้ป่วย 3ช

4. วิธีดำเนินการ

1. นำนโยบายการสร้างเสริมภาวะสุขภาพบุคลากรของงานบริการพยาบาลมาใช้ในหน่วยงานและแจ้งบุคลากรทุกระดับให้รับทราบเพื่อดำเนินการปฏิบัติร่วมกัน
2. ประชุมชี้แจงและระดมสมองหาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 5อ
(อ.อาหาร/อ.ออกกำลังกาย/อ.อารมณ์/อ.อดิเรก/อ.อนามัย)
3. สำรวจข้อมูลพื้นฐานดำเนินการสำรวจข้อมูลภาวะสุขภาพบุคลากรทุกระดับหอผู้ป่วย 3ชได้แก่น้ำหนัก, ส่วนสูง, BMI, รอบเอว, กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทั้งก่อนและหลังเริ่มโครงการเพื่อเปรียบเทียบกัน



WoW ! & Happy KKU ²⁰¹⁹ : The 9th KKU Show and Share

ด้านสนับสนุนกิจกรรมความสุขในองค์กร

4. จัดกิจกรรมปรับอาหารว่างการประชุมเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ, ส่ง line ข้อมูลเตือนเรื่องสุขภาพ, จัดกิจกรรมออกกำลังกายในแผนกทุกวันเวลา 17.00-18.00 น. ณ.ลานทางเชื่อมหอผู้ป่วย 5ค ผู้นำการออกกำลังกายแต่ละหอผู้ป่วยรับผิดชอบ

5. ออกแบบการเก็บข้อมูลและจัดทำประวัติการทำกิจวัตรประจำวัน

6. ติดตามผลและประชุมติดตามความก้าวหน้าโดยการจัดKM

7. สรุปผลการดำเนินงาน

5. ผลการดำเนินงานและประโยชน์ของผลงาน(การเปลี่ยนแปลงหลังจากมีการพัฒนาระบบหรือปรับปรุงกระบวนการงาน)

1. บุคลากรร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของหน่วยงาน 100 % (รวม33คน) กิจกรรมมีหลากหลายได้แก่ การเดินวิ่งต้นแอโรบิก ฮูลาฮูป โยคะ พิสนेत ปั่นจักรยานว่ายน้ำและการควบคุมอาหารลดอาหารหวาน มันเค็มรับประทานอาหารคลีน เป็นต้น

2. บุคลากรร่วมเดินแอโรบิกกับโครงการแผนกศัลย์ฯ ช่วงเดือนกรกฎาคม - ธันวาคม 2561 รวม 33 คนคิดเป็น100%

3. บุคลากรตรวจสุขภาพประจำปีทุกคนคิดเป็น 100 % และภาวะสุขภาพปกติ > 80 %

4. บุคลากรรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทั้งหมด 32 คนคิดเป็น 96.96 % (1คนลาคลอดไม่ไปรับการฉีด)

5. ก่อนทำโครงการ BMI เกินเกณฑ์ (> 25) จำนวน 5 คนคิดเป็น 15.15 % หลังทำโครงการ BMI

เกินเกณฑ์ (> 25) จำนวน 3 คนคิดเป็น 9.09 % (ลดลง 2 คนอีก 3 คนลดลงแต่ยังเกิน 25) แต่ยังมีกิจกรรมกระตุ้นออกกำลังกายและควบคุมอาหารต่อเนื่อง

6. มีการสื่อสารติดตามสุขภาพส่งเสริมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเช่นสื่อสารกิจกรรมช่วงก่อนส่งเวชสื่อสารทางกลุ่ม line การชวนกันไปเดินวิ่งร่วมกิจกรรมมินิมาราธอนต่างๆ เป็นต้น

6. มีแนวทางในการสร้างความต่อเนื่องและต่อยอดผลงานอย่างไร

1. รมรงค์และกระตุ้นให้บุคลากรเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมากขึ้น

2. พัฒนาการออกกำลังกายในหน่วยงานให้ต่อเนื่องและยั่งยืน

