

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามกระบวนการ DPAC : Diet & Physical Activity Clinic

ความสอดคล้องกับกรอบยุทธศาสตร์ด้านสุขภาพของจังหวัดตราด

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๔ : การพัฒนาองค์กร บุคลากร และเครือข่ายสุขภาพจังหวัดให้เข้มแข็ง ทันสมัยและมีนวัตกรรม

ผลงานที่คาดหวังของหน่วยงาน(KRA) : ร้อยละความสำเร็จการพัฒนาองค์กรแห่งความสุข บุคลากรสุขภาพดี

ตัวชี้วัด(KPI) : ร้อยละของหน่วยงานเป็นองค์กรแห่งความสุข(HRE/HRH)

๑. หลักการและเหตุผล

จากการวิเคราะห์ผลการตรวจสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลคลองใหญ่ ในปี ๒๕๖๒ สามารถแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มปกติ ร้อยละ ๖๗.๕๙ กลุ่มเสี่ยง ร้อยละ ๑๘.๗๒ และกลุ่มป่วย ร้อยละ ๑๓.๗๙ ซึ่งกลุ่มป่วยจำแนกเป็น HT ๓ คน DM ๒ คน HT/DM ๑ คน ไขมันสูง ๑ คน Thyroid ๑ คน มะเร็งต่อมน้ำลาย ๑ คน Hepatitis C ๒ คน Hepatitis B ๑ คน กระดูกหลังเสื่อม ๑ คน และไหล่ติด ๒ คน และกลุ่มเสี่ยงจำแนกเป็น ๑)ระดับไขมัน/ระดับน้ำตาล/ระดับความดัน เริ่มสูงกว่าเกณฑ์ ๒) BMI มีทั้งเกินและต่ำกว่าเกณฑ์

จึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก ๓อ. ๒ส. เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย/การมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) และมีพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ(Diet) ที่เหมาะสม ลดอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ ควบคุมป้องกันไม่ให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ลดการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา จัดการอารมณ์ เป็นการลดปัจจัยเสี่ยง ป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วนลงพุง และป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ โดยนำกระบวนการของคลินิก DPAC: Diet & Physical Activity Clinic มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว

ดังนั้นเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงของบุคลากร จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามกระบวนการ DPAC : Diet & Physical Activity Clinic ขึ้น เพื่อให้บุคลากรสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากกลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงไปเป็นกลุ่มปกติเพิ่มมากขึ้น

๒. วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขได้รับการประเมินสถานะสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
๒. เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพ
๓. เพื่อฝึกทักษะการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรสาธารณสุขที่มี BMI \geq ๒๕ และที่สมัครใจ จำนวน ๕๐ คน

๔. วิธีดำเนินงาน

๑. จัดทำแผนงานโครงการและประชุมเจ้าหน้าที่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการจัดทำโครงการ
๒. เขียนโครงการเพื่อการอนุมัติ
๓. ส่งหนังสือเชิญกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมประชุม
๔. ดำเนินการประชุม
๕. สรุปผลการประชุม

กายแปลก
๐.๖.๒๐.๒๕๖๓
๕.ระยะเวลา...

(Handwritten signature)

๕.ระยะเวลาดำเนินงาน

ครั้งที่	วันที่	ครั้งที่	วันที่
๑	๗ ก.พ. ๖๓	๙	๓ ก.ค. ๖๓
๒	๑๔ ก.พ. ๖๓	๑๐	๑๐ ก.ค. ๖๓
๓	๒๑ ก.พ. ๖๓	๑๑	๑๗ ก.ค. ๖๓
๔	๒๘ ก.พ. ๖๓	๑๒	๒๔ ก.ค. ๖๓
๕	๖ มี.ค. ๖๓	๑๓	๓๑ ก.ค. ๖๓
๖	๑๓ มี.ค. ๖๓	๑๔	๗ ส.ค. ๖๓
๗	๒๐ มี.ค. ๖๓	๑๕	๑๔ ส.ค. ๖๓
๘	๒๗ มี.ค. ๖๓	๑๖	๒๑ ส.ค. ๖๓

๖.สถานที่ดำเนินงาน

ห้องประชุมชั้น ๒ โรงพยาบาลคลองใหญ่

๗.งบประมาณ

งบเงินบำรุงโรงพยาบาลคลองใหญ่ จำนวน ๔๕,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นห้าพันบาทถ้วน) ซึ่งมีรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

- ๑.ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คนๆละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๖ ครั้ง
- ๒.ค่าอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

เป็นเงิน ๔๐,๐๐๐ บาท
เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
รวมทั้งสิ้น ๔๕,๐๐๐ บาท


โชติรส

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการถ้วนเฉลี่ยกันได้

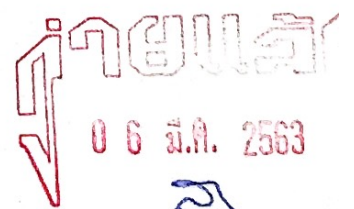
๘.ผลผลิตโครงการ

๑. บุคลากรสาธารณสุขมีทักษะในการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย จนก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่ดีอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
๒. บุคลากรสาธารณสุขเปลี่ยนสถานะสุขภาพจากกลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงเป็นกลุ่มปกติเพิ่มขึ้น
๓. บุคลากรสาธารณสุขมีสุขภาพที่ดี ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๙.ผู้รับผิดชอบโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามกระบวนการ DPAC : Diet & Physical Activity Clinic -จำนวนเงินทั้งสิ้น ๔๕,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นห้าพันบาทถ้วน)



(นางสาวนันทน์กัศ จันทรทอง)
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ


๐ ๖ มี.ค. ๒๕๖๓



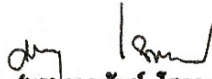


๑๐. ผู้เสนอโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามกระบวนการ DPAC : Diet & Physical Activity Clinic
-จำนวนเงินทั้งสิ้น ๔๕,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นห้าพันบาทถ้วน)



(นางสาวศิริดา วงศ์วานวัฒนา)
นายแพทย์ปฏิบัติการ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลคลองใหญ่

๑๑. ผู้เห็นชอบโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามกระบวนการ DPAC : Diet & Physical Activity Clinic
-จำนวนเงินทั้งสิ้น ๔๕,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นห้าพันบาทถ้วน)

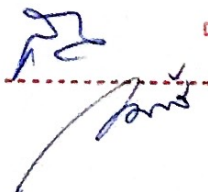


(นายกาญจวัฒน์ สORNเลศพงศ์)
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเกาะช้าง
ปฏิบัติหน้าที่นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน)

๑๒. ผู้อนุมัติโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามกระบวนการ DPAC : Diet & Physical Activity Clinic
-จำนวนเงินทั้งสิ้น ๔๕,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นห้าพันบาทถ้วน)



(นายบัญชา สรรพโส)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดตราด

จ่ายแล้ว
06 มี.ค. 2563


กำหนดการโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามกระบวนการ, DPAC : Diet & Physical Activity Clinic
ครั้งที่ ๑ วันที่ ๗/ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
ณ ห้องประชุมชั้น ๒ โรงพยาบาลคลองใหญ่

- เวลา ๐๙.๐๐-๐๙.๑๐ น. ลงทะเบียน
- เวลา ๐๙.๑๐-๐๙.๓๐ น. ชั่งน้ำหนัก/วัดรอบเอว/วัดมวลไขมัน
- เวลา ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่อง การรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ/การคำนวณพลังงานที่ต้องได้รับในแต่ละวัน/หลักการรับประทานอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก/เมนูอาหารที่แนะนำในแต่ละวัน
วิทยากรโดย นางสาวสุนิรัตน์ หงษ์สมุทร นักโภชนาการ
- บรรยายเรื่อง การฝึกสมาธิ SKT ท่าที่ ๑-๕ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพป้องกันและบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่างๆและช่วยปรับสภาพร่างกายให้กลับเป็นปกติ
วิทยากรโดย นางสาวนันทน์นภัส จันทร์ทอง นักวิชาการสาธารณสุข
- เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. บรรยายเรื่อง หลักการออกกำลังกายที่เหมาะสม/การยืดเหยียดร่างกาย
วิทยากรโดย นางสาวชาติศุภมาลี สุลักษณ์านนท์ เกษัชกรชำนาญการ และนายทวีสุข ผ้ายก นักกายภาพบำบัด
- หมายเหตุ เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ พักรับประทานอาหารกลางวัน

จ่ายแล้ว
๐ ๖ ส.ค. ๒๕๖๓
๒

