

สรุปผลการเข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามกระบวนการ
DPAC : Diet & Physical Activity Clinic

วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขได้รับการประเมินสภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
๒. เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพ
๓. เพื่อฝึกทักษะการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรสาธารณสุขที่มี BMI ≥ 25 และที่สมัครใจ จำนวน ๕๐ คน

ผลผลิตโครงการ

๑. บุคลากรสาธารณสุขมีทักษะในการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย จนก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่ดีอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
๒. บุคลากรสาธารณสุขเปลี่ยนสถานะสุขภาพจากกลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงเป็นกลุ่มปกติเพิ่มขึ้น
๓. บุคลากรสาธารณสุขมีสุขภาพที่ดี ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สถานะสุขภาพหลังเข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ ครั้งที่ ๑

สถานะสุขภาพ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
๑. ค่า BMI ลดลง	๒๘	๕๖.๐
๒. ค่าไขมันรวมลดลง	๒๔	๔๘.๐
๓. รอบเอวลดลง	๒๐	๔๐.๐

จากการวัดผลสถานะสุขภาพ พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวที่ลดลง ส่งผลให้มีค่า BMI ลดลง ร้อยละ ๕๖.๐ รองลงมา คือ ค่าไขมันรวมลดลง ร้อยละ ๔๘.๐ และรอบเอวลดลง ร้อยละ ๔๐.๐

ปัญหาและอุปสรรค

ผู้เข้าร่วมโครงการบางส่วนไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ เนื่องจากติดภารกิจในการดูแลผู้ป่วย