โครงการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง CQI

1. **ชื่อผลงาน/โครงการพัฒนา** : โครงการฟิตแอนด์เฟิร์มเสริมสร้างสุขภาพดี
2. **ชื่อและ/สมาชิกทีม** : เจ้าหน้าที่หน่วยการแพทย์ทางเลือก
   คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
3. **เป้าหมาย**
   เพื่อลดดัชนีมวลกายของบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการในระยะเวลา 2 เดือน
   เพื่อให้ได้บุคลากรต้นแบบในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จำนวน 10 คน
4. **ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ**

จากการสำรวจสภาวะสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ โดยการจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี 2556 มีบุคลากรที่รับการตรวจสุขภาพ จำนวนทั้งสิ้น 297 คน คิดเป็นร้อยละ 77.14 พบว่าอัตราส่วนระหว่างน้ำหนักต่อส่วนสูงหรือค่า Body Mass Index (BMI) ของบุคลากรโรงพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 48.8 (ค่า BMI: 18.5 - 23.4) รองลงมาคือน้ำหนักเกิน คิดเป็นร้อยละ 34.1(ค่า BMI: 23.5-28.4) โรคอ้วนขั้นที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 12 (ค่า BMI: 28.5 – 34.9) น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 3.8 (ค่า BMI น้อยกว่า 18.5) โรคอ้วนขั้นที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 1.0 (ค่า BMI: 35.0 - 39.9) และ โรคอ้วนขั้นสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 0.3 (ค่า BMI 40 หรือมากกว่านี้)

คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลฯและหน่วยการแพทย์ทางเลือก ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ในการผลักดันการดำเนินงานของโรงพยาบาลสู่การเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การพัฒนานวตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ สนับสนุนทรัพยากรเพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพสูงสุด เป้าหมายสำคัญคือบุคลากรมีค่า BMI ต่ำกว่า 25 ร้อยละ 70 บุคลากรได้รับความรู้ด้านการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ร้อยละ 80 บุคลากรที่มีปัญหาสุขภาพได้รับคำแนะจากแพทย์ ร้อยละ 80 และมีบุคลากรที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นต้นแบบที่ดี จำนวน 10 คน

5. **กระบวนการพัฒนา (PDCA)**
   1. เขียนโครงการ เสนอขออนุมัติ/จัดทำแผน กุมภาพันธ์ 2557
   2. ประชุมชี้แจงคณะทำงาน /ดำเนินงานตามแผน มีนาคม 2557
      - จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ/ชี้แจงการดำเนินกิจกรรม 2 เมษายน 2557
      - การทดสอบสมรรถภาพร่างกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
      - การบรรยายความรู้ เรื่อง การเสริม-สร้าง สุขภาพ
      - สาธิตการออกกำลังกายให้ฟิตและเฟิร์ม
      - ดำเนินกิจกรรมต่อเนื่อง การเสริม-สร้าง สุขภาพ 3 เมษายน – 30 พฤษภาคม 2557
        1. เต้นแอโรบิก 2. ฝึกโยคะ และ 3. ออกกำลังกายอุปกรณ์
   3. ทดสอบสมรรถภาพหลังเข้าร่วมกิจกรรม/สำรวจความคิดเห็น มิถุนายน 2557
      ความพึงพอใจกลุ่มเป้าหมาย/สรุปผลและจัดทำรายงาน
6. **การวัดผลและผลของการเปลี่ยนแปลง**

การวัดผลวัดจากบุคลากรที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมทั้งก่อน และหลังครบทั้ง 2 ครั้งและร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จำนวน 26 ราย (จาก 63 ราย ก่อนเริ่มกิจกรรม และ 45 รายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม) พบว่าบุคลากร 26 ราย ก่อนเริ่มกิจกรรม ทั้ง ฟิตเนส แอโรบิก และโยคะ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 38.5

เริ่มอ้วน 14 ราย คิดเป็นร้อยละ 53.8 ผอม 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.7 ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมครบ 2 เดือน เริ่มวันที่ 3 เดือนเมษายน 2557 - 29 พฤษภาคม 2557 พบว่ามีจำนวน 2 ราย ที่มีค่าดัชนีมวลกายเปลี่ยนแปลงจากเริ่มอ้วนเปลี่ยนแปลงมาอยู่ในระดับปกติ ซึ่งเพิ่มจากเดิม ร้อยละ 7.7 เริ่มอ้วนลดลง 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.7 ส่วนที่เหลือยังคงเดิม และได้ประเมินผลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ทุกคน ยืนยันจะออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องต่อไป ถึงแม้ค่าดัชนีมวลกายยังไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้ แต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงคือร่างกายมีความยืดหยุ่น ฟิตและเฟิร์ม ขึ้น โดยดูจากการประเมินสมรรถนะ 4 ด้านเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต่อเนื่องมีการประเมินสมรรถนะครบทั้ง 4 ด้าน จำนวน 20 คน ดังนี้

ระดับ	ผลการประเมินสมรรถนะรายด้าน																หมายเหตุ
	แรงบีบมือ				ความอ่อนตัว				การงอตัว				ความหนาไขมัน				
	ก่อน		หลัง		ก่อน		หลัง		ก่อน		หลัง		ก่อน		หลัง		
	จำนวน/ร้อยละ				จำนวน/ร้อยละ				จำนวน/ร้อยละ				จำนวน/ร้อยละ				
ต่ำ	10	50	7	**35**	5	25	1	**5**	1	5	1	**5**	4	20	1	**5**	ส่วนใหญ่⇩
พอใช้	8	40	8	**40**	12	60	6	**30**	6	30	3	**15**	6	30	5	**25**	ส่วนใหญ่⇩
ดี	1	5	2	**10**	1	5	3	**15**	3	15	5	**25**	5	25	7	**35**	⇧
ดีมาก	1	5	3	**15**	2	10	10	**50**	10	50	11	**55**	5	25	7	**35**	⇧

จากตารางพบว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 2 เดือนส่วนใหญ่ มีการยืดหยุ่นของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมากเพิ่มขึ้นทั้ง 4 ด้าน ซึ่งจากการติดตามต่อเนื่องพบว่ามีจำนวน 15 รายที่ยังออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทั้งที่หน่วยการแพทย์ทางเลือก และที่บ้าน โดยกิจกรรมที่เลือกคือ ฟิตเนส แอโรบิก โยคะ และการวิ่ง

7. บทเรียนที่ได้รับ/การขยายผล

จากการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวยังพบการเปลี่ยนแปลงดัชนีมวลกายของบุคลากรในทางที่ดีขึ้นค่อนข้างน้อย แต่สิ่งที่ได้รับเป็นการจุดประกายให้บุคลากรเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องว่าช่วยให้ร่างกายฟิตและเฟิร์มได้จริง ซึ่งหากได้ดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องตลอดไป เชื่อมั่นว่า ค่าดัชนีมวลกายโดยรวมของบุคลากรโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ส่วนใหญ่จะอยู่ในเกณฑ์ปกติมากขึ้นอย่างแน่นอน ซึ่งก็จะส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผลที่ได้รับตามมาคือมีการทำงานอย่างมีความสุข ผลของงานก็ออกมาดี มีคุณภาพ หน่วยการแพทย์ทางเลือกจึงได้จัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ที่สนใจได้มีทางเลือกในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองได้มากขึ้นต่อไป

8. การติดต่อกับทีมงาน

นางอัชรา ภูชา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
หน่วยการแพทย์ทางเลือก โทร 63206
E-mail ach2508@hotmail.co.th