



ประกาศจังหวัดร้อยเอ็ด
เรื่อง รายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๑๔ ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนชั้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในตำแหน่งระดับควบ และมีผู้ครองตำแหน่งนั้นอยู่ โดยให้ผู้มีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา ๕๗ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้ประเมินบุคคลตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ อ.ก.พ. กรม กำหนด นั้น

จังหวัดร้อยเอ็ดได้คัดเลือกข้าราชการผู้ผ่านการประเมินบุคคลที่จะเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น (ตำแหน่งระดับควบ) จำนวน ๑ ราย ดังนี้

<u>ลำดับที่</u>	<u>ชื่อ-สกุล</u>	<u>ตำแหน่งที่ได้รับการคัดเลือก</u>	<u>ส่วนราชการ</u>
๑.	นางสาวอัญญา วรบุตร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	จังหวัดร้อยเอ็ด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโพนทอง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านพรมสวรรค์ ตำบลพรมสวรรค์ กลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค

รายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

ทั้งนี้ ให้ผู้ผ่านการประเมินบุคคล เพื่อเลื่อนระดับสูงขึ้น จัดส่งผลงานประเมินตามจำนวนและเงื่อนไขที่คณะกรรมการประเมินผลงานกำหนด ภายใน ๑๘๐ วัน นับแต่วันที่ประกาศรายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคล หากพ้นระยะเวลาดังกล่าวแล้ว ผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลยังไม่ส่งผลงานจะต้องขอรับการประเมินบุคคลใหม่ อนึ่ง หากมีผู้ใดจะทักท้วงให้ทักท้วงได้ ภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันประกาศ


ประกาศ ณ วันที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๕

(นายเชวงศักดิ์ พลเยี่ยม)

รองผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด

บัญชีรายละเอียดแนบท้ายประกาศจังหวัดร้อยเอ็ด
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

ลำดับ ที่	ชื่อ - ชื่อสกุล	ส่วนราชการ/ ตำแหน่งเดิม	ตำแหน่ง เลขที่	ส่วนราชการ/ตำแหน่ง ที่ได้รับการคัดเลือก	ตำแหน่ง เลขที่	หมายเหตุ
๑	นางสาวอัญญา วรบุตร	จังหวัดร้อยเอ็ด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโพนทอง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านพรหมสวรรค์ ตำบลพรหมสวรรค์ กลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค นักวิชาการสาธารณสุข ปฏิบัติการ	๒๔๘๘๓๗	จังหวัดร้อยเอ็ด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโพนทอง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านพรหมสวรรค์ ตำบลพรหมสวรรค์ กลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	๒๔๘๘๓๗	เลื่อนระดับ ๑๐๐%
<p>ชื่อผลงานส่งประเมิน “ผลของการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์ ในกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกิน ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวารีสวัสดิ์ จังหวัดร้อยเอ็ด”</p> <p>ชื่อแนวคิดในการพัฒนางาน “โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มีรอบเอวเกิน”</p> <p>รายละเอียดเค้าโครงผลงาน “แนบท้ายประกาศ”</p>						
				 (นายบรรณากร สุทธิประภา) หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล		

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

๑. เรื่อง ผลของการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์ ในกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกิน ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวารีสวัสดิ์ จังหวัดร้อยเอ็ด

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลองเบื้องต้นเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ดัชนีมวลกาย(BMI) และ พฤติกรรมการปฏิบัติตนของกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) เกิน ก่อน และ หลัง เข้าโปรแกรมผลของการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพการออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์ บ้านระหว่าง ๑ ตุลาคม ๒๕๖๑ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๒

๓. ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน
การวิจัยในครั้งนี้เป็นการประยุกต์เอาท่วงท่ารำแบบภูไท และลำเดินของชาวอีสานมาเป็นท่าออกกำลังกาย โดยจะมีลักษณะเป็นแบบแอโรบิก ใช้พลังงานจากการเคลื่อนไหวร่างกายไปตามท่าต่างๆ เพื่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย และดึงไขมันส่วนเกินออกมาเผาผลาญด้วย จะทำให้ลดภาวะที่ไขมันส่วนเกินในร่างกายลดลง และลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคอ้วนได้ เรียกว่า การออกกำลังกายภูไทลำเดิน

๔. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินงาน และเป้าหมายของงาน

๔.๑ สรุปสาระสำคัญ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลองเบื้องต้นเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ดัชนีมวลกาย(BMI) และ พฤติกรรมการปฏิบัติตนของกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน ก่อน - หลัง เข้าโปรแกรมผลของการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพการออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์ กลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน จำนวน ๓๗ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยข้อมูล ๓ ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป แบบวัดน้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย(BMI) และพฤติกรรมการปฏิบัติตนของกลุ่มเสี่ยงวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติอนุมานได้แก่ Paired t-test

๔.๒ ขั้นตอนการดำเนินการ

โปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบภูไทลำเดินประยุกต์ สำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน มีการทำกิจกรรมใน เวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น.ใช้เวลา ๑ ชั่วโมง/วัน ทำกิจกรรม ๕ วัน ต่อสัปดาห์ เป็น ระยะเวลา ๑๒ สัปดาห์

สัปดาห์ที่ ๑ เก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) เกินตอบแบบสอบถามที่สร้างขึ้นได้แก่ ข้อมูลทั่วไป แบบบันทึก น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) และพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

สัปดาห์ที่ ๒ - ๓ กิจกรรมให้ความรู้เรื่องโรคอ้วน และชี้แจงวิธีการออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์

กิจกรรม ครั้งที่ ๑ ทำกิจกรรมกลุ่มในเรื่องของโรคอ้วน สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน รวมถึงวิธีป้องกันโรค เป็นการบรรยายถึงพฤติกรรมการป้องกันตนเอง ชี้แจงวิธีการออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์ และสาธิตการออกกำลังกาย จากเพลงภูไทลำเดิน

สัปดาห์ที่ ๔ - ๑๐ กิจกรรมออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์ซึ่งมีกิจกรรมแต่ละขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์ ในขั้นที่ ๑การอบอุ่นร่างกายและการคลายกล้ามเนื้อส่วนลำตัวเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจหลอดเลือด โดย ทำกายบริหารประกอบเพลงภูไทท่าจะประยุกต์มาจากท่าฟ้อนลำภูไทใช้ทั้งหมด ๑๐ ท่า รอบละ กลับไปกลับมา ใช้เวลา ๑๕ นาที ตามความเหมาะสม

เพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (ขั้นที่ ๑ จะเกิดการเผาผลาญไขมันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น)

ขั้นตอนที่ ๒ ออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์เป็นการออกกำลังกายด้วยการเดินด้วยจังหวะเพลงลำเดินจะมีลักษณะที่เร็วขึ้นสนุกๆท่วงท่าออกกำลังกายก็จะประยุกต์มาจากท่าลำเดินเพื่อเผาผลาญไขมันในร่างกายส่วนต่างๆใช้ทั้งหมด ๑๐ ท่า ใช้เวลา ๓๐ นาที

ขั้นตอนที่ ๓ ขั้นขึ้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือคลายความร้อนและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งสุดท้ายโดย ออกกำลังกายให้ความหนักลดลงใช้การยืดเหยียดประกอบ เพลงลำภูไทประยุกต์ ใช้ทั้งหมด ๑๐ ท่า ใช้เวลา ๑๕ นาที

สัปดาห์ที่ ๑๑ สรุปผลการออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์ ข้อมูลประจวบถอบทเรียนกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มีค่าดัชนีมวลกาย(BMI)เกิน ที่ได้ทำกิจกรรมผ่านมาแล้ว กล่าวถึงปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ สัปดาห์ที่ ๑๒ สรุปผลการออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์เก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มีค่าดัชนีมวลกาย(BMI)เกิน ตอบแบบสอบถามที่สร้างขึ้นได้แก่ ข้อมูลทั่วไป แบบบันทึก น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) และพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน หลังการทำกิจกรรมออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์

๔.๓ เป้าหมายของงาน

ประชากร คือ ประชาชนที่มีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) เกิน ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านวารีสวัสดิ์ ตำบลพรหมสวรรค์ อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่าง คือ คนที่มีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) เกิน ซึ่งได้จากการคัดกรองโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และนำมาคิด เป็นค่า ดัชนีมวลกาย(BMI) จำนวน ๓๗ คน ซึ่งคำนวณหาโดยใช้สูตร two dependent means ของ App N๕Studies

๕. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)

๕.๑ ค่าเฉลี่ยรอบเวลาดลดลง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

๕.๒ ค่าคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

๖. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

๖.๑ ลดอัตราป่วยโรคอ้วน

๖.๒ ใช้เป็นรูปแบบในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน

๖.๓ กลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะของตนและนำไปปฏิบัติจนเป็นนิสัย

๗. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

เนื่องจากโรคอ้วนเป็นโรคเรื้อรังและก่อให้เกิดโรคเรื้อรังอื่นตามมาได้จึงทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียดของกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน ในการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงโรคอ้วนได้ แต่การติดตามกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนยังเป็นปัญหาอุปสรรคซึ่งหากไม่มีการติดตามอย่างต่อเนื่องแล้ว รูปแบบการออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินก็จะใช้ไม่ได้ผล ซึ่งหลักของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคือการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องยั่งยืน

๘. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

เนื่องจากโรคอ้วนเป็นโรคเรื้อรังและก่อให้เกิดโรคเรื้อรังอื่นตามมาได้จึงเกิดความวิตกกังวลของกลุ่มเสี่ยง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย ลดอ้วน ลดพุง เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงได้เข้ากลุ่มมีการแลกเปลี่ยน การเรียนรู้ในเรื่องการปฏิบัติตน และการดูแลตนเองที่เหมาะสม อันจะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลได้

๙. ข้อเสนอแนะ

๙.๑ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า รูปแบบการออกกำลังกายแบบภูไทยลำเดินสามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่กลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน และนำไปพัฒนาเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังอื่นได้ และหน่วยงานทางด้านสาธารณสุขสามารถนำรูปแบบนี้ไปใช้ป้องกันโรคอ้วนในหน่วยงานและชุมชนได้

๙.๒ กลุ่มตัวอย่างมีการรับประทานของหวานหลังรับประทานอาหาร และเข้านอนในแต่ละวันเกิน ๔ ทุ่ม โดยไม่มีการผ่อนคลายความเครียดโดยการนั่งสมาธิก่อนนอน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะเป็นสาเหตุของความเสี่ยงที่จะเกิดโรคอ้วนได้ ควรมีการส่งเสริมสุขภาพในด้านเหล่านี้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

๑๐. การเผยแพร่ผลงาน (ถ้ามี)

โครงการสนับสนุนการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัยระดับประเทศ R๒R Routine to Research เสริมพลังสร้างสรรค์ และพัฒนา ประจำปี ๒๕๖๓ รหัสผลงาน ๒๖๑

๑๑. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน (ถ้ามี)

นางสาวอัญลดา วรบุตร สัดส่วนของผลงาน ร้อยละ ๑๐๐

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)


(นางสาวอัญลดา วรบุตร)

(ตำแหน่ง) นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๕

ผู้ขอประเมิน

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน	ลายมือชื่อ
นางสาวอัญลดา วรบุตร	

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)

(นายอดิศักดิ์ รักเกียรติมาตุภูมิ)

(ตำแหน่ง) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกกกม่วง

วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๕

ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล

(ลงชื่อ)

(นายสมบัติ ไตรทิพย์)

(ตำแหน่ง) สาธารณสุขอำเภอโพนทอง

วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๕

ผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไป

หมายเหตุ : คำรับรองจากผู้บังคับบัญชาอย่างน้อยสองระดับ คือ ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล และผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไปอีกหนึ่งระดับ เว้นแต่ในกรณีที่ผู้บังคับบัญชาดังกล่าวเป็นบุคคลคนเดียวกัน ก็ให้มีคำรับรองหนึ่งระดับได้

แบบเสนอแนวทางการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน (ระดับชำนาญการ)

๑. เรื่อง โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน ที่มีรอบเอวเกิน

๒. หลักการและเหตุผล

จากการศึกษา ผลของการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์ ในกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มี ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) เกิน ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวาริสวัสดิ์ จังหวัดร้อยเอ็ด เห็นได้ว่า รูปแบบการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพการออกกำลังกายแบบภูไทลำเดินประยุกต์ สำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนสามารถใช้เป็นรูปแบบในการออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนได้ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า การดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม และการรับประทานของหวานหลังรับประทาน อาหาร เป็นพฤติกรรมการปฏิบัติตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ประกอบกับการออกกำลังกาย มีผลการวิจัยมาแล้วแต่ค่าดัชนีมวลกายยังลดลงน้อย จากสถิติคนไทยทั้งหญิง และชายเป็นโรคอ้วนลงพุง สูงถึง ๒๐.๘ ล้านคน เป็นผู้ชาย ๖.๘ ล้านคน เป็นผู้หญิง ๑๔ ล้านคน ลักษณะที่เรียกว่าอ้วนลงพุง เส้นรอบเอวตั้งแต่ ๘๐ ซม.ขึ้นไป (เพศหญิง) เส้นรอบเอวตั้งแต่ ๙๐ ซม.ขึ้นไป (เพศชาย) ระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ต่ำกว่า ๕๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร (เพศหญิง) ต่ำกว่า ๔๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร (เพศชาย) ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ ๑๕๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตรขึ้นไป สาเหตุการเกิดโรคอ้วนมาจากหลายปัจจัยรวมถึงพฤติกรรม การรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่า ขาดการออกกำลังกาย สะสมความเครียด ประเทศไทยมีความชุกของภาวะโรคอ้วนโดยมีดัชนีมวลกาย หรือ BMI สูงมากกว่า ๒๕% โดยสูงเป็นอันดับ ๒ ในกลุ่มประเทศอาเซียน รองจากมาเลเซียซึ่งคิดเป็นร้อยละ ๔๘.๒๘ จากภาวะคนไทยที่มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลทำให้คนไทยมีผู้ป่วยโรคเบาหวานถึง ๔.๘ ล้านคน และเสียชีวิตจากการโรคดังกล่าวไปมากกว่า ๒๐๐ คน/วัน โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็ก และเยาวชนที่มีปัญหาน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นถึง ๓๓.๑% ซึ่งผลพวงการเกิดโรครมาจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้บริโภคอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ขาดการออกกำลังกาย ความเครียดสะสม และมลพิษจากมลภาวะรอบตัว

คณะผู้จัดทำจึงความสนใจที่จะจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ในกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มีรอบเอวเกิน ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านพรมสวรรค์ จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับการออกกำลังกายขึ้น

๓.บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

๓.๑ บทวิเคราะห์การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่มีผลต่อโรคอ้วน

จากการสำรวจข้อมูลพบว่ามีคนอ้วนเป็นจำนวนมากถึง ๑๖ ล้านคน เป็นหญิงมากกว่าชายถึง ๒ เท่าตัว ซึ่งค่าเฉลี่ยความอ้วนของคนไทยอยู่ในลำดับที่ ๒ รองจากประเทศมาเลเซีย ซึ่งนับเป็นปัญหาใหญ่ปัญหาหนึ่งของประเทศไทยทีเดียว ปัจจุบันภาวะอ้วนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทั่วโลก มีคนอ้วนทั่วโลกเกือบพันล้านคนเลยทีเดียว สาเหตุของความอ้วน มีดังนี้ คือ การกินอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมพลังงาน มีไขมันสูงตามร่างกาย ทั้งในเส้นเลือด ช่อกท้อง อีกทั้ง รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน ที่ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับโต๊ะทำงาน ร่างกายไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว หรือออกกำลังกาย พลังงานในแต่ละวันที่เหลือจึงแปรเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นโรคอ้วน

ประเทศไทยพบ “โรคอ้วน” สูงกว่า ๒๕ % หรือคิดเป็นร้อยละ ๔๘.๒๘ และเป็นอันดับ ๒ ในอาเซียน สาเหตุการเกิด “โรคอ้วน” มาจากหลายปัจจัยรวมถึงพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่า ขาดการออกกำลังกาย สะสมความเครียด และมลพิษจากมลภาวะ โดยโรคอ้วนและน้ำหนักเกิน พบมากในทุกประเทศทั่วโลก และมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในแต่ละวัน จากการสำรวจข้อมูลในระดับนานาชาติ พบว่า ประเทศไทย

มีความชุกของภาวะโรคอ้วนโดยมีดัชนีมวลกาย หรือ BMI สูงมากกว่า ๒๕% โดยสูงเป็นอันดับ ๒ ในกลุ่มประเทศอาเซียนรองจากมาเลเซียซึ่งคิดเป็นร้อยละ ๔๘.๒๘ จากภาวะคนไทยที่มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลทำให้คนไทยมีผู้ป่วยโรคเบาหวานถึง ๔.๘ ล้านคน และเสียชีวิตจากการโรคดังกล่าวไปมากกว่า ๒๐๐ คน/วัน โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นถึง ๑๓.๑% ซึ่งผลพวงการเกิดโรคมมาจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้บริโภคอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ขาดการออกกำลังกาย ความเครียดสะสม และมลพิษจากมลภาวะรอบตัว

สาเหตุที่ทำให้เป็นโรคอ้วน ได้แก่

๑) การเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลมากเกินไปทั้งเบเกอรี่ ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ น้ำหวานชง น้ำอัดลม ฯลฯ

๒) การรับประทานอาหารไม่ครบหมวดหมู่

๓) รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดบ่อยครั้งจากภาวะที่เร่งรีบในชีวิตประจำวันหรือতিরสชาติความอร่อยของอาหารเหล่านี้จนกลายเป็นความเคยชินในการเลือกรับประทาน

๔) ขาดการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพียงพอ

๕) การลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักแบบไม่ถูกวิธีที่ทำให้เป็นปัญหาอ้วนมากกว่าเดิม

๖) บางรายอาจเกิดจากความผิดปกติของระบบเผาผลาญในร่างกายทำงานไม่สมบูรณ์

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีการที่จะช่วยควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดน้ำหนักได้อย่างได้ผล แต่ควรจะออกกำลังกายควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร จะทำให้การลดน้ำหนักมีผลลัพธ์ที่ดีมากยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนต่อไป

๓.๒.แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

แนวคิดที่จะจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มีรอบเอวเกินนั้น เกิดจากการที่ผู้วิจัยได้จัดทำรายงานการวิจัย เรื่องผลของการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายภาพแบบภูไทลำเต็นประยุกต์ ในกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มี ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) เกินของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านพรหมสวรรค์ จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งปัญหาการการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม และการรับประทานของหวานหลังรับประทานอาหารเช้า ยังเป็นปัญหาสำคัญที่มีการปฏิบัติกันมากที่สุด ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดโรคอ้วนตามมาได้ จึงได้มีแนวคิดในรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนดังนี้

๑) มีการแจกเชือกฟางมัดตัวรอบเอวให้โดยมีการวัดความยาวของเชือกฟางถ้าเป็นผู้หญิงอยู่ที่ ๘๐ ซม. ถ้าเป็นผู้ชาย ๙๐ ซม. แล้วมัดเชือกฟางเป็นปมไว้แสดงสัญลักษณ์เป้าหมายที่จะต้องมียรอบเอวเท่ากับปมของเชือกฟาง สร้างเป็นแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๒) การจัดอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารกับการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน

๓) การจัดตารางอาหารในแต่ละวัน ให้กับกลุ่มเสี่ยงอ้วนรับประทานโดยการกำกับและสังเกตพฤติกรรมจากญาติ

๔) ในแต่ละวันออกกำลังกายตามรูปแบบการออกกำลังกายแบบภูไทลำเต็นประยุกต์โดยมีเป้าหมายมียรอบเอวปกติ และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

๓.๓ ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

การจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มีรอบเอวเกิน ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านพรหมสวรรค์ จังหวัดร้อยเอ็ด มีข้อเสนอในการที่จัดทำ ดังนี้

๑) การติดตามการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่บ้าน ควรมีแบบสังเกตโดยให้ญาติหรือคนที่อาศัยอยู่ด้วยกันสังเกตการกิน

๒) การสนับสนุนการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายควรมีเรื่องของ การสนับสนุนทางสังคมเข้ามามีส่วนร่วมด้วย

๓.๔ วัตถุประสงค์

๑) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย รอบเอว

๒) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย

๓.๕ ขั้นตอน/วิธีการดำเนินงาน

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มีรอบเอวเกิน มีขั้นตอน/วิธีการดำเนินงานดังนี้

๓.๕.๑ รูปแบบการวิจัย

ใช้วงจรของ PDCA Plan-Do-Check-Act คือ วางแผน-ปฏิบัติ-ตรวจสอบ-ปรับปรุง

๓.๕.๒ กลุ่มเป้าหมาย

เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน ที่มีรอบเอวเกินปกติ หญิง ๘๐ ชม ชาย ๙๐ ชม. ขึ้นไป

๓.๕.๓ ขั้นตอนกิจกรรม

๓.๕.๓.๑ ขึ้นวางแผน

๑) จัดประชุมชี้แจงถึงรายละเอียดและรูปแบบวิธีการดำเนินงานแก่ผู้นำ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หน่วยงานภาครัฐรวมถึงชุมชนได้ทราบวัตถุประสงค์ในการจัดทำโครงการในครั้งนี้

๒) ติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านพรหมสวรรค์ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และทำกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมาย

๓) ประสานกับผู้นำในแต่ละหมู่บ้านในการคัดกรองความเสี่ยงโรคอ้วน

๓.๕.๓.๒ ขึ้นตอนปฏิบัติ ตาม Intervention (เชือกฟางมัด วัตรอบเอว)

๑) มีการแจกเชือกฟางวัตรอบเอว ซึ่งจะทำสัญลักษณ์โดยการมัดไว้ที่คอรอบเอวปกติ และให้กลุ่มตัวอย่างมีการทำกิจกรรมแล้วได้วัดตัวเองว่าจนถึงตรงที่มัดไว้แล้วหรือยัง

๒) มีการทำกิจกรรมให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน โดยมีการสาธิตอาหารที่มีไม่เสี่ยงต่อโรคอ้วน และการสาธิตการออกกำลังกาย

๓) มีกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามตารางการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์

๔) มีการนำเอาการออกกำลังกาย แบบภูไทลำเดินมาใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวันเพื่อเป็นการสร้างเสริมการออกกำลังกายด้วย

๕) เมื่อทำกิจกรรมครบตามระยะเวลาแล้วมีการวัตรอบเอวโดย เชือกฟางมัด วัตรอบเอว ว่าลดลงหรือไม่

๓.๕.๓.๓ ขั้นตอนที่ตรวจสอบ

- ๑) มีการประชุมหารือถึงข้อบกพร่องในการทำกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์
- ๒) มีการเสนอแนวคิดในการปรับปรุงกิจกรรมที่ทำกับกลุ่มเป้าหมายหากกิจกรรมใดไม่เกิดผลสำเร็จ โดยจะมีการประเมินกิจกรรมที่ทำทุกสัปดาห์

๓.๕.๓.๔ ขั้นตอนที่ปรับปรุง

- ๑) หากมีการประเมินกิจกรรมแล้ว ให้นำกลับไปทำกิจกรรมตามขั้นตอนปฏิบัติอีกครั้ง และมีการประเมินกิจกรรมเช่นเดิม
- ๒) หากกิจกรรมใดที่มีการปรับปรุงจนดีแล้ว เกิดผลสำเร็จ ก็สามารถที่จะนำไปเป็นรูปแบบต่อไปได้

๓.๕.๔ สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

- ๑) สถิติพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- ๒) สถิติอนุมาน (Inferential statistic) ได้แก่ Paired t-test

๔.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๔.๑) ได้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนที่มีรอบเอวเกิน
- ๔.๒) ผู้ป่วยโรคอ้วนรายใหม่ลดลง

๕. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- ๕.๑) ค่าเฉลี่ยรอบเอวลดลง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป
- ๕.๒) ค่าคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

ลงชื่อ.....ผู้เสนอแนวคิด/วิธีการ

(นางสาวอัญญา วรบุตร)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ผู้ขอประเมิน

วันที่.....เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๕