

## โครงการรณรงค์สุขภาพ พิชิตอ้วนพิชิตพุง เพื่อห่างไกลโรคเบาหวาน

### ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดและหัวใจ ในโรงเรียน<sup>1</sup>

ณัฐเสกข์ น้อยสมบูรณ์ และคณะ<sup>2</sup>

#### บทคัดย่อ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในครั้งนี้ใช้หลักการ 3 self คือการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการดูแลตนเอง (Self care) มีการกำกับตนเอง(Self regulation) ตลอดจนเชื่อในความสามารถตนเอง (Self efficacy) และกระบวนกร Promise โดยใช้หลักการเสริมแรงทางบวกการสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย 1) มีความรู้และทราบถึงแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 2) มีความตระหนัก และสนใจที่จะหันมาดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองโดยมีรอบเอวลดลง น้ำหนักไม่เกินมาตรฐาน และ BMI > 23 และ3) เพื่อสร้างและขยายเครือข่ายในการดูแลสุขภาพไปสู่ชุมชนต่างๆเช่นความหลากหลายทางเพศให้มากขึ้น และอย่างยั่งยืน มีกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น จำนวน 500 คน ที่ผ่านการคัดกรองความเสี่ยงและพบภาวะผิดปกติ ได้แก่ 1) เยาวชนและอาสาสมัครอายุ 12 – 25 ปี 2) ข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ในหน่วยงานภาครัฐและรัฐวิสาหกิจ 3) พนักงาน ลูกจ้าง ในหน่วยงานเอกชน / บริษัทห้างร้าน 4) ผู้สูงวัยในชุมชน / ชุมรม 5) กลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ และ6) ประชาชนทั่วไป โดยมีกิจกรรม ได้แก่ การอบรมเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค โดยการฟังบรรยาย, ฝึกปฏิบัติ ,กิจกรรมนันทนาการ, การเข้าค่าย, ประชุมกลุ่ม, เยี่ยมบ้าน, ให้คำปรึกษารายบุคคล ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ แก่กลุ่มเป้าหมาย ดำเนินการในช่วงเดือนพฤษภาคม – ธันวาคม 2553 ผลการศึกษา พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 362 คน เพศชาย จำนวน 138 คน ส่วนใหญ่ อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 423 คน มีระดับการศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่ มัธยมศึกษา,ปวช.,ปวส. จำนวน 423 คน มีสิทธิการรักษาพยาบาล ส่วนใหญ่เป็นบัตรทองในเขตกทม.จำนวน 405 คน ลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ดิคุบุหรี/สารเสพติด และอื่น ได้แก่ โรคอ้วน/BMI สูง ปัจจัยเสี่ยงที่พบ อ้วน/BMI สูง จำนวน 346 คน ขาดการออกกำลังกาย จำนวน 154 คน ผลการประเมินตามแบบสอบถาม พบว่า มีการรับรู้ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองที่เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 399.คน คิดเป็นร้อยละ 79.80 ของจำนวนทั้งหมด มีการกำกับพฤติกรรมสุขภาพตนเอง ที่เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 407 คน คิดเป็นร้อยละ 81.40 ของจำนวนทั้งหมด มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ที่เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน..399..คน คิดเป็นร้อยละ 79.80ของจำนวนทั้งหมด ส่วนปัจจัยที่ทำให้โครงการสำเร็จ มีการประชุมวางแผนการดำเนินงานและจัดทำขั้นตอนการทำงานได้แก่ บุคลากรมีศักยภาพ และความพร้อม ได้รับความร่วมมือจากผู้ประสานงานทุกกลุ่มเป้าหมาย มีการจัดกิจกรรมที่ได้สาระและความสนุก ไม่น่าเบื่อ

คำสำคัญ พิชิตอ้วน พิชิตพุง โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดและหัวใจ

<sup>1</sup> บทความวิชาการ

<sup>2</sup> สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย

**ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา**

ปัจจุบันเศรษฐกิจและสังคมประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รวมทั้งกระแสความนิยมวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น จึงทำให้วิถีการดำรงชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงตามไปเช่นเดียวกัน ประชาชนพึ่งพาตนเองน้อยลง เร่งรีบในการทำงานบริโภคอาหารโดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง เครียด และมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ขาดการออกกำลังกายและการควบคุมอาหาร ทำให้เกิดโรคอ้วน ค่า BMI เกินมาตรฐาน ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด ทั้งนี้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพใช้หลักการ 3 self คือการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการดูแลตนเอง (Self care) มีการกำกับตนเอง (Self regulation) ตลอดจนเชื่อในความสามารถตนเอง (Self efficacy) และกระบวนการ Promise โดยใช้หลักการเสริมแรงทางบวก การสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพตนเอง

ดังนั้นเพื่อให้ประชาชนในกลุ่มเป้าหมายตระหนักถึง ภาวะสุขภาพของตนเอง บุคคลในครอบครัว และประชาชนในชุมชน โดยหันมาเอาใจใส่ดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางให้กลุ่มเป้าหมายได้มีกิจกรรมและรู้ถึงวิธีการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพยั่งยืนตลอดไปได้ด้วยตนเอง

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และทราบถึงแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความตระหนัก และสนใจที่จะหันมาดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองโดยมีรอบเอวลดลง น้ำหนักไม่เกินมาตรฐาน และ BMI > 23
3. เพื่อสร้างและขยายเครือข่ายในการดูแลสุขภาพไปสู่ชุมชนต่างๆเช่นความหลากหลายทางเพศให้มากขึ้น และอย่างยั่งยืนตลอดไป

**กลุ่มเป้าหมาย** จำนวน 500 คน ที่ผ่านการคัดกรองความเสี่ยงและพบภาวะผิดปกติ

1. เยาวชนและอาสาสมัครอายุ 12 – 25 ปี
2. ข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ในหน่วยงานภาครัฐและรัฐวิสาหกิจ
3. พนักงาน ลูกจ้าง ในหน่วยงานเอกชน / บริษัทห้างร้าน
4. ผู้สูงวัยในชุมชน / ชุมรม
5. กลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ
6. ประชาชนทั่วไป

**วัน เวลา สถานที่** ระหว่างเดือน พฤษภาคม – ธันวาคม 2553 ในกรุงเทพมหานคร

**ขั้นตอนการดำเนินงาน**

1. เสนอขออนุมัติโครงการ
2. ประชาสัมพันธ์และประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอความร่วมมือส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการฯ
3. จัดส่งแบบคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพ ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสมัครบุคคลเข้าร่วมโครงการฯ
4. จัดประชุมคณะกรรมการเพื่อชี้แจงโครงการ
5. รวบรวมข้อมูลที่ได้ทำการคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
6. เตรียมความพร้อมของบุคคล สถานที่ เอกสาร และวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม
7. ประสานกับหน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้องเพื่อการดำเนินงาน
8. ดำเนินงานตามโครงการ
9. สรุป รายงานผลการดำเนินงาน

**กิจกรรม**

อบรมเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค

โดยการฟังบรรยาย, ฝึกปฏิบัติ ,กิจกรรมนันทนาการ , การเข้าค่าย, ประชุมกลุ่ม, เชื่อมบ้าน, ให้คำปรึกษา รายบุคคล ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ แก่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 500 คน

**ผลที่คาดว่าจะได้**

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีในด้าน การดูแลสุขภาพ Self regulation และสามารถที่จะ ถ่ายทอดความรู้แก่บุคคลในครอบครัว/ชุมชน ได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสมเกิด Self care ได้
2. กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้และ เกิดความตระหนักที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

จากแผนงานที่ได้ในการอบรมและฝึกปฏิบัติ Behavior modification

3. เกิดเครือข่ายชุมชนในด้านการดูแลสุขภาพมี กิจกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเกิด Self efficacy

แผนการดำเนินกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อย่างน้อย 5 ครั้ง

ครั้งที่	ว/ด/ป	ลักษณะกิจกรรม	เทคนิค/วิธีการ	ตัวชี้วัดผลผลิต/ผลลัพธ์
1	มิ.ย.	คัดกรองความเสี่ยงเพื่อ หากกลุ่มเสี่ยงต่อพฤติกรรม สุขภาพ ได้แก่ เยาวชน เครือข่าย เครือข่ายความ หลากหลายทางเพศและ ประชาชนทั่วไป	การติดตาม สังเกต/ซัก ประวัติ/ พฤติกรรม	หากกลุ่มเป้าหมายที่มีพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงต่อ โรคหัวใจและหลอดเลือด กลุ่ม เสี่ยงต่อ โรคมะเร็งและกลุ่มเสี่ยงต่อ โรคความดันโลหิตสูงกลุ่มติดบุหรี่ เหล้า อื่น ๆ เช่น ขาดการออกกำลังกาย อ้วน เครียด จำนวน 500 คน
2	มิ.ย.	จัดค่ายอบรมแกนนำ วิทยากรTOT กลุ่มที่ 1-3 เพื่อ เป็นต้นแบบและอาสาสมัคร ตามผลการประเมิน	การบรรยาย/ฝึก ปฏิบัติ	แกนนำวิทยากร ร้อยละ 80 ตระหนักถึง กระบวนการ 3 Self และหลักการ Promise และดูแลตนเองด้านสุขภาพ “3อ.”
3-4	ก.ค.	ตรวจคัดกรองความ เสี่ยงและสร้างความ ตระหนักและการมีส่วนร่วม ปรับพฤติกรรมตนเองกลุ่ม1- 2และฝึกกิจกรรม.....ครั้งที่ 1 โดยใช้หลักการ 3Self และ Promise	1 วัน	-จำนวนผู้เสี่ยงโรคแยกตาม พฤติกรรม สุขภาพ เพื่อเข้าโครงการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นตามตัวชี้วัดที่ กำหนด จำนวน 2 รุ่น250 คน หลังอบรมมี ความรู้และทัศนคติเพิ่มขึ้นจำนวนผู้เข้าร่วม กิจกรรมผู้ป่วยที่มีภาวะโภชนาการ มีการ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยวัดจาก BMI, รอบเอวลดลง คิดเป็นร้อยละ 20 ของ จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด

ครั้งที่	ว/ด/ป	ลักษณะกิจกรรม	เทคนิค/วิธีการ	ตัวชี้วัดผลผลิต/ผลลัพธ์
5-6	ก.ค.	ตรวจคัดกรองความเสี่ยงและสร้างความตระหนักและการมีส่วนร่วมปรับพฤติกรรมตนเอง กลุ่ม 3 และฝึกกิจกรรม.....ครั้งที่ 1 โดยใช้หลักการ 3Self และ Promise	2 วัน 1 คืน	จำนวนผู้เสี่ยงโรคแยกตาม พฤติกรรมสุขภาพ เพื่อเข้าโครงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านไม่ออกกำลังกาย ไปในทางที่ดีขึ้นตามตัวชี้วัดที่กำหนด จำนวน 2 รุ่น 250 คน หลังอบรมมีความรู้และทัศนคติเพิ่มขึ้น
7-8	ส.ค.	จัดอบรมและทำกิจกรรม..สร้างความตระหนักและการมีส่วนร่วมปรับพฤติกรรมตนเองครั้งที่ 2 ด้วยกิจกรรม “อ.(ออกกำลังกาย)” ทดสอบสมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกาย	การสาธิต/ฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อย และWalk Rally 3 ชั่วโมง	1. จำนวนผู้เสี่ยงโรคแยกตาม พฤติกรรมสุขภาพ เพื่อเข้าโครงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นตามตัวชี้วัดที่กำหนด จำนวน 3 กลุ่ม 500 คน หลังอบรมมีความรู้และทัศนคติเพิ่มขึ้นจำนวนร้อยละ 40 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้ป่วยที่มีภาวะโภชนาการ มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นโดยวัดจาก BMI,และรอบเอวลดลง คิดเป็นร้อยละ 20 ของจำนวนผู้เข้าร่วม โครงการทั้งหมด เกิด Self efficacy
9-10	ก.ย.- ต.ค.	ทำกิจกรรม..เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหา ครั้งที่ 3 และให้ความรู้ด้านโภชนาการเพิ่มเติม “อ อาหาร”	การให้ความรู้เพิ่มเติม/การให้คำปรึกษา รายบุคคลและ รายกลุ่ม3ชั่วโมง	1 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้มาเข้าโครงการร้อยละ 60 เกิดกำลังใจเกิดความเชื่อมั่นในการดูแล Self regulation
11- 12	ต.ค.- พ.ย.	ทำกิจกรรม..ปรับพฤติกรรมสุขภาพ.ครั้งที่ 4 “ด้วยกิจกรรม3อ.(อารมณ์) เน้นด้านอารมณ์	การทำกลุ่ม/จัดกิจกรรมฐาน เรียนรู้/หรือฐาน เรียนรู้3ชั่วโมง	1.ผู้ที่มีปัญหาการปรับพฤติกรรมสุขภาพ มาเข้าโครงการร้อยละ60และฝายตัวชี้วัดในฐานเรียนรู้และเกิดวิธึดูแลตนเองอย่างเหมาะสมเกิด Self care
13	พ.ย.	ครั้งที่ 5 จัดสัมมนาพฤติกรรมสุขภาพ/ประกาศวันแห่งชัยชนะ	การสัมมนาร่วมกัน มอบรางวัล	-70% ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นโดยวัดจาก ค่า BMIลดลงและรอบเอวลดลง

ตารางกิจกรรม ครั้งที่ 1 ตัวอย่างในการจัดสัมมนา (2 วัน 1 คืน)

วันที่	กิจกรรม	เป้าหมาย	เวลา
วันที่ 1	ลงทะเบียน	หาเลข 8 หลัก	30 นาที
	Pretest และทดสอบสุขภาพ	ประเมินความรู้พฤติกรรม	30 นาที
	โรคทางพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพ	ให้ความรู้ความตระหนัก เข้าใจถึงโรคไม่ติดต่อที่มาเพราะพฤติกรรม	120 นาที
	ประเมินพฤติกรรมตนให้พินกับสุขภาพ ทดสอบหลังอบรมวันแรก	รู้ปัญหาตน รู้จักนิสัยตนความเสี่ยง ตั้งเป้าหมายได้ ที่จะลดและเลิก	45 นาที
	การออกกำลังกาย ทางเลือก	รู้จักประโยชน์และวิธีการออกกำลังกาย แสงหาวิธีที่เหมาะสมกับตน เช่น เดินเร็ว ขายืด , Adobe,	120 นาที
	ประเมินวันแรก		15 นาที
วันที่ 2	กินให้เป็นไม่เห็นความอ้วน	รู้จักการเลือกรับประทานอาหารและ รู้จักคุณค่าพลังงาน	60 นาที
	การจัดการความเครียดลดความดัน	รู้จักการผ่อนคลายประโยชน์ของการจัดการกับอารมณ์	60 นาที
	การออกกำลังกายทางเลือก 2	โยคะ ,กีฬ่อื่น, การใช้ชีวิตประจำวัน การหาทางเลือกในการออกกำลังกายที่ชอบและเหมาะสมกับตน	60 นาที
	ปรับความคิด เปลี่ยนพฤติกรรมซ้ำเชิงมาก	ปรับทัศนคติ กระตุ้นความเชื่อของตน เพื่อสร้างศักยภาพในการปรับพฤติกรรม	60 นาที
	จัดกลุ่มพฤติกรรมและทีมสุขภาพ	เพื่อเข้ากิจกรรมติดตาม 5 ครั้ง เพื่อให้เกิดกลุ่มที่เหมาะสมกับพฤติกรรมและขนาดกลุ่ม	45 นาที
	สรุปการบรรยาย ชี้แจงกิจกรรมครั้งต่อไป		15 นาที

ครั้งที่ 2 กิจกรรมกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 – 15 คน ตามที่ลงทะเบียน ติดตามให้กำลังใจ หาทางเลือกใหม่ ทบทวน 3 อ. และเน้น อ.ออกกำลังกาย ในการปรับพฤติกรรมสุขภาพด้านสมรรถภาพทางกายใช้เวลา 3 ชั่วโมง

ครั้งที่ 3 ให้คำปรึกษา และติดตามทางโทรศัพท์ ย้ำประเด็น Promise ในหัวใจที่ทำวันแรก และเพิ่มเติมความรู้ด้านโภชนาการด้วยตนเอง

ครั้งที่ 4 กิจกรรมกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 – 15 คน ตามที่ลงชื่อ ติดตาม กระตุ้น ให้กำลังใจ ปรับวิธีการสำหรับคนที่มีปัญหา ชื่นชมคนที่สำเร็จ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเน้นเรื่อง “ อ ” อารมณ์ ด้วยกิจกรรม สมาชิกบำบัด ศิลปะและหัวเราะบำบัด 3 ชั่วโมง

ครั้งที่ 5 สัมมนาวิชาการ / กระบวนการกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้/ประเมินผลตามดัชนีชี้วัด รอบเอว น้ำหนักลดลงและค่าBMI ลดลงจากการร่วมโครงการ/ประกาศชัยชนะ/มอบรางวัล/จัดนิทรรศการ 3 ชั่วโมง /มหกรรมสุขภาพ/ทำแบบทดสอบประเมินโครงการหลังการอบรมของ สปสช.

ตัวอย่างในการจัดอบรมสัมมนา ( 1 วัน)

ครั้งที่ 5	กิจกรรม	เป้าหมาย	เวลา
วันที่ 1	ลงทะเบียน	หาเลข 8 หลัก	30 นาที
	Pretest และทดสอบสุขภาพ	ประเมินความรู้พฤติกรรม	30 นาที
	มหกรรมสุขภาพ และความรู้ด้านสุขภาพสำหรับบุคคลทั่วไป	แนะนำการดูแลสุขภาพสุขภาพตามตอบปัญหา	60 นาที
	Walk Rally หนีเจ็บป่วย กินให้ดี - หนีความอ้วน (ออกกำลังกาย) - ชวนอารมณ์ขึ้น (ฐานหัวเราะ) - 3 อ้อ!	ทบทวนความรู้ผ่านกิจกรรมและ Walk Rally	180 นาที
	- Cast Stay ผู้สำเร็จผ่านตัวชี้วัดที่ตั้งเป้าได้ รับรางวัล 60 นาที	เป็นการสร้างแรงจูงใจโดยใช้รางวัลหาต้นแบบที่ดี	60 นาที
	- กิจกรรม Self & Promise	ย้ำถึงความสำเร็จและสัญญาการยั่งยืนของพฤติกรรม	60 นาที

**การประเมินผลโครงการ โดย**

1. สังเกตพฤติกรรม ของผู้เข้าร่วม โครงการ ในด้านความร่วมมือเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. พูดคุย สัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมโครงการฯ เป็นรายบุคคล
3. ตอบแบบสอบถาม
4. แบบบันทึกรายบุคคล
5. ตัวชี้วัดรายบุคคลที่เกิดจากพฤติกรรมรายบุคคล เช่น รอบเอว น้ำหนัก ผลบันทึกการดื่ม สูบบุหรี่ ออกกำลังกาย
6. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
  - 6.1 มาร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 และครั้งที่ 5 ระดับ พอใช้
  - 6.2 มาร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 และครั้งที่ 5 และได้รับบริการให้คำปรึกษา 1- 3 ครั้ง ระดับ ดี
  - 6.3 มาร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 และครั้งที่ 5 และได้รับเข้าร่วมกิจกรรมครบ 3 ครั้ง ระดับ ดีมาก

### กำหนดผลงานตามงวดงาน

#### ตัวอย่าง ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

1. จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เป็นกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

#### ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome) ที่ระบุไว้ตามวัตถุประสงค์ของโครงการฯ

1. ร้อยละ 70 ของผู้เข้าร่วม โครงการฯ รอบเอวลดลง/ค่าBMI ลดลง
2. ร้อยละ 70 ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น โดยหันมาเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองมากยิ่งขึ้นเกิด Self care
3. ร้อยละ 70 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยวัดจากค่า BMI ที่ลดลงจากการเข้าร่วมโครงการด้านการดูแลสุขภาพ Self regulation
4. ร้อยละ 70 ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการสร้างและขยายเครือข่าย ชมรมรักสุขภาพขึ้นในชุมชน และดูแลสุขภาพได้อย่างยั่งยืน สามารถที่จะเป็นต้นแบบได้อย่างต่อเนื่องเกิด Self efficacy

#### สรุปผลการดำเนินโครงการ

ผลการศึกษา พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 362 คน เพศชาย จำนวน 138 คน อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 423 คน อายุ 30-39 ปี จำนวน 20 คน อายุ 40-49 ปี จำนวน 20 คน อายุ 50-59 ปี จำนวน 29 คน อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 8 คน ระดับการศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่ มัธยมศึกษา, ปวช., ปวส. จำนวน 423 คน มีสิทธิการรักษาพยาบาล ส่วนใหญ่เป็นบัตรทองในเขตกทม.จำนวน 405 คน ลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ดินเบาหรือ/สารเสพติด และอื่นได้แก่ โรคอ้วน/BMI สูง ปัจจัยเสี่ยงที่พบ อ้วน/BMI สูง จำนวน 346 คน ขาดการออกกำลังกาย จำนวน 154 คน ผลการประเมินตามแบบสอบถาม พบว่า มีการรับรู้ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองที่เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 399.คน คิดเป็นร้อยละ 79.80 ของจำนวนทั้งหมด มีการกำกับพฤติกรรมสุขภาพตนเอง ที่เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 407 คน คิดเป็นร้อยละ 81.40 ของจำนวนทั้งหมด มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน..399..คน คิดเป็นร้อยละ 79.80ของจำนวนทั้งหมด ส่วน ปัจจัยที่ทำให้โครงการสำเร็จ มีการประชุมวางแผนการดำเนินงานและจัดทำขั้นตอนการทำงานได้แก่ บุคลากรมีศักยภาพ และความร่วมมือ ได้รับความร่วมมือจากผู้ประสานงานทุกกลุ่มเป้าหมาย มีการจัดกิจกรรมที่ได้สาระและความสนุก ไม่น่าเบื่อ มีความพร้อมในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สื่อ ฯลฯ

#### ปัญหาอุปสรรค

1. ด้านเอกสาร เช่น กรอกเลขที่บัตรประชาชนผิด ลายเซ็นไม่ครบ ไม่กรอกที่อยู่ ไม่เข้าใจคำถามในแบบคัดกรอง ฯลฯ
2. ระบบสารสนเทศ เช่น ไม่สามารถ log in เพื่อบันทึกข้อมูลรายบุคคลได้
3. ด้านเงินทุน เช่นงบประมาณล่าช้า ทำให้โครงการล่าช้ากว่ากำหนด

#### ข้อเสนอแนะ



1. ควรพัฒนาระบบโปรแกรมบันทึกรายบุคคล BPPDS ให้สามารถรองรับความต้องการของผู้ใช้บริการ
2. ควรมีการจัดสรรงบประมาณให้ทันต่อการดำเนินงานโครงการ
3. แบบฟอร์มต่าง ๆ ที่ใช้ในการอบรม เช่น ใบลงทะเบียน ใบคัดกรอง ฯลฯ ควรออกแบบให้เข้าใจง่าย และกระชับ เพื่อความสะดวกในการกรอกข้อมูล

#### แนวทางพัฒนาและแนวทางการดำเนินโครงการต่อเนื่องและเกิดความยั่งยืน

มีการติดตามผลโดยใช้กระบวนการกลุ่ม การติดต่อทางโทรศัพท์ และการให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคล และรายกลุ่ม และ จัดกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ ใช้กระบวนการกลุ่มและเครือข่าย โดยมีหัวหน้าและอาจารย์ประจำกลุ่มติดตาม พร้อมจัดตั้งชมรมคนรักสุขภาพขึ้น จำนวน 5 แห่ง โดยมีประธานและคณะกรรมการชมรมดำเนินกิจกรรม

#### แสดงภาพกิจกรรม





