

ปล่อย “มัน” ไป

นางสาวอรอนงค์ กล่อมเกลี้ยง

หอผู้ป่วยหลังทำหัตถการหัวใจ งานพยาบาลห้องผ่าตัดและวิกฤต ฝ่ายการพยาบาลศูนย์การแพทย์สิริกิติ์

ที่มาและเหตุผล

หอผู้ป่วยหลังทำหัตถการหัวใจและหลอดเลือด ให้บริการผู้ป่วยที่ต้องประเมินและเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนก่อนและหลังทำหัตถการหัวใจ รวมถึงให้คำแนะนำเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนและส่งเสริมสุขภาพหลังจากออกจากโรงพยาบาล มีบ่อยครั้งที่ให้คำแนะนำเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การลดน้ำหนัก แล้วมีคำถามจากผู้รับบริการกลับมาว่า “แล้วคุณพยาบาลทำได้ไหม” ทำให้ตระหนักได้ว่า ความรู้ในตำราไม่เพียงพอที่จะทำให้ผู้รับบริการยอมรับและนำไปปฏิบัติตาม ปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ภาพลักษณ์ของผู้ให้คำแนะนำ ที่ถือเป็นด่านแรก ที่จะทำให้ผู้รับบริการมั่นใจและเชื่อถือ จากผลการตรวจร่างกายประจำปีของเจ้าหน้าที่ประจำหน่วยงานพบว่า เจ้าหน้าที่ 46% มีเส้นรอบเอวและ BMI เกินมาตรฐาน และผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการของเจ้าหน้าที่ในกลุ่มนี้พบว่า

71% มีค่า HDL น้อยกว่ามาตรฐาน

42.8% มีแนวโน้มค่า FBS เกินมาตรฐาน

14.2% มีความดันโลหิตเกินมาตรฐาน

แสดงให้เห็นว่ามีเจ้าหน้าที่ในหอผู้ป่วยส่วนหนึ่ง กำลังเข้าข่ายภาวะอ้วนลงพุง และ ความ “อ้วน” นี้เองที่ส่งผลต่อภาพลักษณ์ ลดความมั่นใจ และลดความน่าเชื่อถือของบุคลากร ดังนั้นเพื่อเป็นการกระตุ้นเจ้าหน้าที่ให้เห็นถึงความสำคัญ และ มุ่งมั่นจริงจังในการปรับพฤติกรรมจึงเกิดโครงการนี้ขึ้น เพราะการเป็น Role model ที่น่าเชื่อถือ มี Happy Body สอดคล้องกับนโยบาย 2P safety ของคณะด้วย

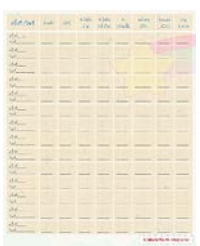
วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้เจ้าหน้าที่ มี BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือลดลงจากก่อนเริ่มโครงการ
- 2.เพื่อให้เจ้าหน้าที่ มีเส้นรอบเอว อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือลดลงจากก่อนเริ่มโครงการ
- 3.เพื่อให้เจ้าหน้าที่ มีระดับ ไตรกลีเซอไรด์ในเลือด อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือลดลงจากก่อนเริ่มโครงการ
- 4.เพื่อให้เจ้าหน้าที่ มีระดับ HDL ในเลือด อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือเพิ่มขึ้นจากก่อนเริ่มโครงการ

DIET PLANNER



ตัวอย่างสมุดบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ



ตัวอย่างกิจกรรม



ผลการปฏิบัติการ/ดัชนีชี้วัด

	เป้าหมาย N=15	ก่อนปรับพฤติกรรม (พ.ค.62)	หลังปรับพฤติกรรม (เดือน/ปี) ครั้งที่ 1 (พ.ค.-ก.ค.62)	ครั้งที่ 2 (ก.ย.-พ.ย.62)
จำนวนร้อยละของเจ้าหน้าที่ มี BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือลดลงจากก่อนเริ่มโครงการ	60%	53.3%	66.6%	93.3%
จำนวนร้อยละของเจ้าหน้าที่ มีเส้นรอบเอว อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือลดลงจากก่อนเริ่มโครงการ	60%	53.3%	66.6%	93.3%
จำนวนร้อยละของเจ้าหน้าที่ มีระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือลดลงจากก่อนเริ่มโครงการ	100%	93.3%	NA	100%
จำนวนร้อยละของเจ้าหน้าที่ มีระดับ HDL ในเลือด อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือเพิ่มขึ้นจากก่อนเริ่มโครงการ	80%	73.3%	NA	86.6%

ประโยชน์/ผลที่ได้รับ

1. เจ้าหน้าที่มีความเสี่ยงต่อภาวะอ้วนลงพุงลดลง
2. เจ้าหน้าที่สามารถพัฒนาทักษะ และดำเนินการปรับพฤติกรรมสุขภาพให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง และยั่งยืน

สรุปการเรียนรู้ที่ได้จากการทำโครงการ

1. ปัจจัยความสำเร็จ เกิดจากความมุ่งมั่น และวินัย การช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีม การตระหนักถึงการเป็นต้นแบบทางด้านสุขภาพที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นของผู้รับบริการ
2. องค์ความรู้ที่สำคัญ ได้แก่ จิตวิทยาด้านการปรับพฤติกรรมอย่างยั่งยืน การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การใช้สื่อต่างๆ