

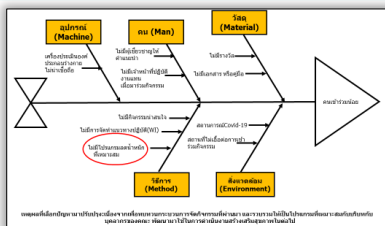


รามาธิบดีร่วมใจลดอ้วน ลดโรค

วาสนา ศรีสุข งานสร้างเสริมสุขภาพ

ที่มา/เหตุผลและปัญหา

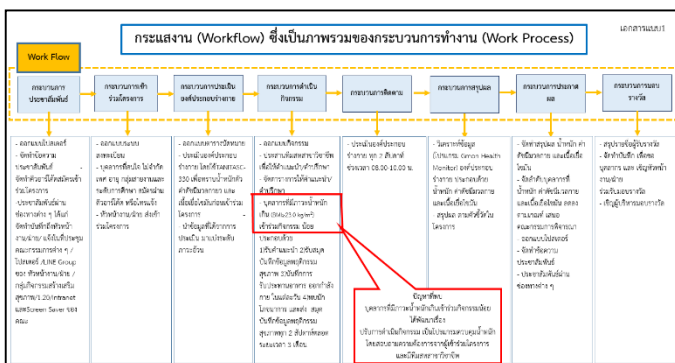
งานสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานคณบดี มีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพและจัดการกับโรคอ้วนของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เนื่องจากอัตราการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน พบเพิ่มมากขึ้นในบุคลากรรามาธิบดี จากรายงานสรุปผลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากร พบว่าบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ถึง อ้วน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (ตั้งแต่ปี 2560 /2561-2562/ 2563 46.52%,48.99%,47.69%, ตามลำดับ) จึงจัดทำโครงการที่สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพ แต่ปัญหาคือผู้เข้าร่วมโครงการน้อย (น้อยกว่า 100 คน) จึงได้วิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา



วัตถุประสงค์

1. เพื่อสนับสนุนให้บุคลากรของคณะเข้าร่วมโครงการควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้น
2. เพื่อลดค่าดัชนีมวลกายในกลุ่มบุคลากรที่มีค่า BMI ≥ 23.0 kg/m² มีค่าเฉลี่ยของ BMI ลดลง 5 % และหรือมีเนื้อเยื่อไขมันลดลงจากค่าเริ่มต้น

ลักษณะโครงการ



ผลการปฏิบัติการ

ตัวชี้วัด	ก่อนดำเนินการ	ผลดำเนินการ (เดือน/ ปี)			
		เป้าหมาย	ครั้งที่1 (พ.ค.61-ม.ค.62)	ครั้งที่2 (พ.ค.62-ก.ย.63)	ครั้งที่3 (ค.ค.63-ก.ย.64)
1. จำนวนคนผู้เข้าร่วมโครงการ	น้อยกว่า 100	เพิ่มขึ้น	153	363	359 (BMI 38-44 kg/m ² จำนวน 5 คน)
2. อัตราของบุคลากรที่มี BMI ≥ 23.0 kg/m ² มีค่าเฉลี่ยของ BMI ลดลง	NA (เก็บข้อมูลเป็นค่าน้ำหนัก)	5 %	ลดลง 7.10 %	ลดลง 5.13 %	เพิ่มขึ้น 0.48 %
2. อัตราของบุคลากรที่มี BMI ≥ 30.0 kg/m ² มีเนื้อเยื่อไขมันลดลง	NA ไม่มีเก็บเก็บข้อมูล	ลดลงจากค่าเริ่มต้น (ค่าปกติ ชาย 20% ของน้ำหนักตัว และ หญิง 30% ของน้ำหนักตัว	ลดลง 4.65% ของน้ำหนักตัว (หญิง) ลดลง 18.66 % ของน้ำหนักตัว (ชาย)	ลดลง 6.18% ของน้ำหนักตัว (หญิง) ลดลง 9.04 % ของน้ำหนักตัว (ชาย)	เพิ่มขึ้น 4.81% ของน้ำหนักตัว (หญิง) ลดลง 9.43% ของน้ำหนักตัว (ชาย)

ประโยชน์

นอกจากบุคลากรในคณะเข้ามามีส่วนร่วมในการควบคุมน้ำหนักมากขึ้นแล้วยังเห็นประสิทธิผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักที่ประกอบด้วย

- 1) การให้คำปรึกษารายบุคคล
- 2) กิจกรรมกลุ่มการประกอบอาหารสุขภาพเดือนละครั้ง
- 3) กิจกรรมกลุ่มการออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์
- 4) การสื่อสารโดยใช้ไลน์กลุ่ม (LINE Group)

การขยายผล

1. ผลงานวิจัยตีพิมพ์ Ramathibodi Medical Journal 2022-06-27 : Effectiveness of a Weight loss Program on Body Mass Index and Adipose Tissue of Overweight people
2. ประชุมวิจัยทางการแพทย์ทางชาติ ครั้งที่7
3. ขยายผลโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก ในโครงการ Happy Healthy Ramathibodi: Healthy
4. จัดทำ R2R : การศึกษาประสิทธิผลโครงการ Happy Healthy Rama

สรุป

ผู้บริหารสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดการคิดวิเคราะห์งานประจำงานวิจัย ทำให้ได้บททวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในด้านการควบคุมน้ำหนัก สามารถเรียนรู้ปัญหาอุปสรรค เห็นโอกาสพัฒนา นำมาปรับใช้ เกิดการพัฒนากระบวนการได้อย่างต่อเนื่อง การใช้กระบวนการทางคุณภาพ PDCA สร้างประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดีกว่า, เกิดการปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่องและการใช้สมรรถนะหลักขององค์กรซึ่งเป็นจุดแข็งในการขับเคลื่อนต่อเนื่อง เพื่อก้าวสู่การเป็นองค์กรสุขภาพดี

