

## การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประชาชนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

### ปีงบประมาณ ๒๕๕๓

คณะกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประชาชนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

- จัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานของแต่ละหน่วยงาน

### การจัดกิจกรรม

๑. ใช้หลัก ๓ อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์
๒. ใช้หลัก ๓ Self-Promise
  - Self care
  - Self regulation
  - Self efficacy

### ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

๑. การจัดกิจกรรมจำนวนหลายครั้ง
๒. ฐานกิจกรรมให้ความรู้และฝึกทักษะ ๓ อ
๓. มีการ Motivation, แข่งขันลดน้ำหนัก
๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสมัครใจ
๕. ใช้กิจกรรม Empowerment
๖. วิทยากรมีทักษะที่ดี
๗. มีการกระตุ้นเตือน
๘. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และใช้กลุ่มเป็นตัวเสริมแรง
๙. ตั้งชื่อโครงการให้น่าสนใจ

### ปัญหาที่พบ

๑. ความไม่ยั่งยืน
๒. Yo-Yo effect

จัดโครงการอบรมที่มหาวิทยาลัยเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน  
แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓ Self ด้วยหลัก PROMISE Model

### พฤติกรรมสุขภาพ ๓ Self

- การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Self-efficacy)
- การมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเอง (Self-care)
- การกำกับพฤติกรรมสุขภาพตนเอง (Self-regulation)

## หลัก PROMISE นำมาใช้สร้างกิจกรรมการเรียนรู้

- P-Positive rein forcement คือ หลักการเสริมแรง ทางบวกให้แก่ ผู้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- R-Result base management คือ หลักการบริหารจัดการของผู้จัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ของงาน

-๒-

- O-Optimism คือ ผู้จัดกิจกรรมและผู้รับการปรับพฤติกรรมมีการมองโลกในแง่ดี
- M-Motivation คือ ผู้จัดกิจกรรมสร้างแรงจูงใจแก่ผู้รับการปรับพฤติกรรมให้เริ่มต้นและดำเนินการอย่างต่อเนื่อง
- I-Individual or Client Center คือ ผู้จัดกิจกรรมต้องจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพของผู้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นหลัก
- Se-Self-esteems คือ การเสริมสร้างคุณค่าในตนเองให้ผู้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีความภาคภูมิใจในตนเอง ที่สามารถปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง

## ปีงบประมาณ ๒๕๕๔, ๒๕๕๕

- จัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนและอ้วนลงพุงในเขตกรุงเทพมหานคร โดยนำหลัก ๓ อ. และ ๓ Self and PROMISE มาออกแบบกิจกรรมจัดกิจกรรมระยะเวลา ๕ ครั้ง ๕ วัน

ครั้งที่ ๑ - Pre-test

- วัดดัชนีมวลกาย รอบเอว
- กิจกรรมละลายพฤติกรรม
- กิจกรรมรักษารักษ์ชีวิตต้องปกป้องหัวใจ
- กิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิต
- การให้ความรู้เรื่องโรคอ้วน และ ๓ อ.

ครั้งที่ ๒ ๑. กิจกรรมฐาน อ.อาหาร

- ฐานเรียงลำดับปริมาณแคลอรี, โยอาหาร
- ฐานฉลากโภชนาการ
- ฐานธงโภชนาการและการคำนวณพลังงานในอาหาร

๒. กิจกรรมฐาน อ.ออกกำลังกาย

- ก้าวเดินเพื่อสุขภาพ
- ตาราง ๙ ช่อง
- ฮูลา ฮูป
- รำไม้พลอง ป้าบุญมี

- ออกกำลังกายกระชับสัดส่วน

๓. กิจกรรมฐาน อ.อารมณ์

๔. กิจกรรมเป้าหมายของฉันและพันธสัญญา

ครั้งที่ ๓ (อาหาร)

- วัดดัชนีมวลกาย, รอบเอว
- ทบทวนความรู้เรื่องใยอาหาร
- บรรยายความรู้เรื่องรายการอาหารแลกเปลี่ยน
- ฝึกการบันทึกอาหารและคำนวณพลังงานในอาหาร
- กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปทเรียน

-๓-

ครั้งที่ ๔ (อารมณ์)

- วัดดัชนีมวลกาย, รอบเอว
- กิจกรรมการกำกับอาหาร
- การใช้สมาธิเพื่อลดความเครียดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปทเรียน

ครั้งที่ ๕ (ออกกำลังกาย)

- วัดดัชนีมวลกาย, รอบเอว
- ทบทวนตาราง ๙ ช่อง
- การจัดการความเครียดโดยการออกกำลังกาย
- กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปทเรียน
- มอบประกาศนียบัตรและรางวัลชนะเลิศ

และจัดทำคู่มือการจัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนและ

อ้วนลงพุง