

โครงการแคมป์วัยใส ใส่ใจสุขภาพ



โครงการแคมป์วัยใส ใส่ใจสุขภาพ

ปัจจุบันโรคอ้วนเป็นปัญหาที่สำคัญ และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดยเฉพาะในกลุ่มวัยเด็ก ข้อมูลล่าสุดของกรมอนามัย (พ.ศ. 2548) พบว่าเด็กไทยมีภาวะอ้วนถึง 20% และมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วนถึง 25% จึงได้จัดโครงการแคมป์วัยใสฯ เพื่อปรับเปลี่ยนและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพในมิติการเรียนรู้ทั้งด้านความรู้, เจตคติ และการปฏิบัติเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้เวลาว่างให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัย รูปแบบเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ และกิจกรรม Walk Rally ระยะเวลา 5 วัน

ผลการดำเนินงาน

ดำเนินการไปแล้วในปีงบประมาณ 2549 และ 2550 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเด็กอายุ 8-14 ปี ซึ่งเป็นบุตรหลานของเจ้าหน้าที่ รพ.ตากสิน และบุคคลภายนอก จำนวน 100 คน

การประเมินผล

จากการประเมินความรู้ และระดับความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องของการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการมีคะแนนเฉลี่ยเรื่องความรู้มากขึ้นกว่าเดิม 2.19 คะแนน ส่วนการประเมินระดับความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางไปสู่ระดับมากทุกหัวข้อ ยกเว้นเรื่องการรับประทานอาหารหรือขนมขบเคี้ยวที่ ยังคงอยู่ในระดับปานกลางเท่าเดิม

ส่วนการประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองและเด็กอยู่ในระดับดีมาก เด็กๆรู้สึกภูมิใจและตั้งใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นช่วงเวลาของการปิดเทอมที่สนุกที่สุด ประทับใจในการดูแลเอาใจใส่ของทีมงาน และอยากมาเข้าแคมป์อีกในปีหน้า

โครงการลดรูป ลดโรค



โครงการลดรูป ลดโรค

ความอ้วนเป็นหนทางสู่โรคร้ายนานาชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคกระดูกและข้อเสื่อม โรคนอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับ เป็นต้น สาเหตุเนื่องจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องและขาดการออกกำลังกาย จากการสำรวจภาวะโภชนาการแห่งชาติ ในปี 2538 พบว่าในรอบ 10 ปี ที่ผ่านม้อัตราโรคอ้วน เพิ่มขึ้นร้อยละ 109.1 และจากผลการคัดกรองประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมวันเบาหวานโลก (2551) พบโรคอ้วนร้อยละ 12 ผลการตรวจร่างกายประจำปีของบุคลากร รพ.ตากสิน (2551) พบโรคอ้วนร้อยละ 5.23 หน่วยสุขศึกษาจึงได้จัดโครงการลดรูป ลดโรค เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในมิติการเรียนรู้ ทั้งด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย รูปแบบเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง

ผลการดำเนินงาน

ดำเนินการไปแล้วในปีงบประมาณ 2551 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นประชาชน และเจ้าหน้าที่ รพ.ตากสิน จำนวน 28 คน

การประเมินผล

ผลลัพธ์ด้านสุขภาพ พบว่าสมาชิกมีน้ำหนักตัวลดลงร้อยละ 35 เส้นรอบเอวลดลงร้อยละ 24 ส่วนพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารมีแนวโน้มที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน โดยกลุ่มที่อยู่ในเกณฑ์ดีมีอัตราเพิ่มขึ้นร้อยละ 14 ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายในภาพรวมไม่พบความแตกต่าง ยกเว้นชนิดของการออกกำลังกาย พบว่ามีรูปแบบที่หลากหลาย และชัดเจนมากขึ้น และจากการสำรวจความคิดเห็นของสมาชิกพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมลดรูป ลดโรค ทำให้ได้ข้อคิดและแนวทางที่จะเริ่มต้นในการปฏิบัติตน และใช้ชีวิตอย่างไรไม่ให้เสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆ รวมทั้งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ เป็นไปตามที่สมาชิกตั้งเป้าหมาย ทำให้เกิดกำลังใจในการที่จะคงพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไป

โครงการตลาดนัดสุขภาพดี



โครงการตลาดนัดสุขภาพดี

การมีสุขภาพที่สมบูรณ์เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการใส่ใจ เรื่องโภชนาการ สร้างนิสัยในการเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีการพักผ่อนหย่อนใจมองโลกในแง่ดี เมื่อนำทุกส่วนมาประกอบกันจึงจะทำให้ชีวิตมีความสุข นำมาซึ่งสุขภาพที่สมบูรณ์สูงสุด แต่จากสภาพแวดล้อมในปัจจุบันและวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้คนเราละเลยในสิ่งเหล่านี้ หน่วยสุขภาพจึงได้จัดโครงการตลาดนัดสุขภาพดี เพื่อให้ประชาชนทั่วไป ผู้ป่วย และเจ้าหน้าที่ รพ.ตากสิน เกิดความตระหนักและตื่นตัวในการดูแลสุขภาพเกิดการเรียนรู้ในการเลือกบริโภคอาหาร การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และปรับเปลี่ยนมุมมองของผู้มารับบริการโรงพยาบาลจากการรักษาพยาบาล เป็นแหล่งให้ความรู้ และเรียนรู้เรื่องสุขภาพ รูปแบบเป็นกิจกรรมกลางแจ้ง ระยะเวลา 2 วัน

ผลการดำเนินงาน

ดำเนินการไปแล้วในปีงบประมาณ 2551 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นประชาชนทั่วไป ผู้ป่วย ญาติ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ครูและนักเรียนจากโรงเรียนวัดทองนพคุณ โรงเรียนวัดทองธรรมชาติ โรงเรียนศิริชนศึกษา โรงเรียนจันทรวินทยา และเจ้าหน้าที่ รพ.ตากสิน รวมทั้งสิ้น 525 คน

การประเมินผล

กิจกรรมต่างๆ ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก เช่น การจำหน่ายสินค้าสุขภาพ , การให้ความรู้ และกิจกรรมจ่ายตลาดแก่เด็กนักเรียน, สาธิตการออกกำลังกาย เป็นต้น จากการประเมินผลกิจกรรมจ่ายตลาด พบว่าเด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการเลือกอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม อยู่ในเกณฑ์ ร้อยละ 85 จากประเมินความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าอยู่ในระดับพอใจ และมีข้อเสนอแนะในเพิ่มจำนวนครั้งและระยะเวลาในการจัดกิจกรรม มีการสาธิตการทำอาหารสุขภาพ, และต้องการให้จัดกิจกรรมเช่นนี้ในโรงเรียน

โครงการรวมพลคนรักสุขภาพ



โครงการรวมพลคนรักสุขภาพ

การดูแลสุขภาพพร้อมกับการพักผ่อนหย่อนใจ ถ้าสามารถทำไปได้พร้อมๆ กันย่อมจะเป็นสิ่งที่ดี คือได้ทั้งการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต หน่วยสุศึกษาจึงได้จัดโครงการ รวมพลคนรักสุขภาพ เป็นกิจกรรมในบรรยากาศของการพักผ่อนหย่อนใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน เลือกอาหารที่มีประโยชน์ให้กับร่างกาย การออกกำลังกาย และการฝึกจิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด ทางกายและจิตใจร่วมกับการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพของตนเอง

ผลการดำเนินงาน

ดำเนินการไปแล้วในปีงบประมาณ 2550 ที่ Healthy Home Resort จ. จันทบุรี และ ปีงบประมาณ 2551 ที่สถานีวิจัยสิ่งแวดล้อมสะแกราช อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นประชาชนทั่วไปและบุคลากร รพ.ตากสิน จำนวน 80 คน

การประเมินผล

สมาชิกมีความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับพอใจ ได้มีโอกาสเรียนรู้ธรรมชาติ สัตว์ป่า พืชพันธุ์ไม้ต่างๆ รวมทั้งได้รับประทานอาหารพื้นบ้าน, อาหารสุขภาพ, กิจกรรมเดินป่าออกกำลังกาย ชมการผลิตสินค้าพื้นบ้าน และการได้ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงาม เช่นนี้ถือว่าการพักผ่อน ทั้งกายและใจ

โครงการวันเบาหวานโลก



โครงการวันเบาหวานโลก

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง เป็นปัญหาต่อภาวะเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศ จากผลสำรวจสถานะสุขภาพประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2550 พบว่าโรคเบาหวานเป็น 1 ใน 5 อันดับโรคแรก และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตลอด หน่วยสุศึกษา จึงได้จัดกิจกรรมวันเบาหวานโลก เพื่อคัดกรองและค้นหาเบาหวานระยะเริ่มต้น ให้ความรู้ในการดูแลตนเองเพื่อป้องกัน และบรรเทาความรุนแรงของโรคแก่ประชาชนทั่วไป ผู้ป่วยและญาติ เจ้าหน้าที่ รพ.ตากสิน และเป็นการพัฒนาประสิทธิภาพการบริการด้านการสร้างเสริมสุขภาพของ รพ.ตากสิน รูปแบบเป็นนิทรรศการให้ความรู้, ตรวจสอบเลือด, ประเมินภาวะเสี่ยง และบริการให้คำปรึกษา ระยะเวลา 2 วัน

ผลการดำเนินงาน

ดำเนินการไปแล้วในปีงบประมาณ 2551 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นประชาชนทั่วไป ประชาชนในชุมชนวัดทองนพคุณ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ญาติ และเจ้าหน้าที่ รพ.ตากสิน รวมทั้งสิ้น 200 คน

การประเมินผล

จากผลการตรวจสุขภาพ พบผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ 21 ราย ภาวะอ้วนลงพุง 13 ราย ค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน 82 ราย และในจำนวนนี้เป็นโรคอ้วน 17 ราย จากการประเมินความเสี่ยงเบาหวานประเภทที่ 2 ใน 12 ปี พบว่า ร้อยละ 34 ของผู้เข้ารับการประเมินมีความเสี่ยงสูงมาก โอกาสเป็นเบาหวานประมาณ 1 ใน 3 ได้จัดให้กลุ่มคนเหล่านี้เข้ารับบริการให้คำปรึกษา และพบแพทย์ เพื่อการรักษา

จากการประเมินความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าอยู่ในระดับพอใจ มีข้อเสนอแนะให้เพิ่มเวลาในการจัดกิจกรรม และต้องการให้จัดกิจกรรมเช่นนี้ในชุมชน

โครงการสัปดาห์รณรงค์เพื่อสุขภาพหัวใจ เทิดไถ่ถวายองค์ราชันย์



โครงการสัปดาห์รณรงค์เพื่อสุขภาพหัวใจ เทิดไถ่ถวายองค์ราชันย์

โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี สำหรับประเทศไทยพบอัตราตายจากกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดติดอันดับ 1 ใน 3 มาโดยตลอด เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตประจำวัน ค่านิยมในการบริโภค และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่เพิ่ม ปัจจัยเสี่ยงมากขึ้น จากผลการสำรวจสถานะสุขภาพประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครปี 2550 พฤติกรรม สุขภาพของผู้ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่าสูบบุหรี่เป็นประจำร้อยละ 10.4 ดื่มสุราเป็นประจำร้อยละ 5.8 และออกกำลังกายเป็นประจำเพียงร้อยละ 22.7 โดยผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย มีถึงครึ่งหนึ่งของประชากร กลุ่มตัวอย่าง หน่วยสุศึกษาจึงได้จัดโครงการรักสุขภาพหัวใจ ขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อให้ประชาชนและ เจ้าหน้าที่ รพ.ตากสิน เกิดความตระหนัก และการรับรู้ที่ถูกต้องในการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด คัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดในระยะเริ่มต้น รณรงค์ให้ประชาชนและ เจ้าหน้าที่ รพ.ตากสิน ลด ละ เลิก บุหรี่ และประกาศให้ รพ.ตากสิน เป็นเขตปลอดบุหรี่ 100% กิจกรรม ประกอบด้วย การเดินรณรงค์, ตรวจสอบสุขภาพเพื่อคัดกรองกลุ่มเสี่ยง, การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ, การอภิปรายความรู้เรื่องโภชนาบำบัด และจัดบอร์ดนิทรรศการให้ความรู้ ระยะเวลา 5 วัน

ผลการดำเนินงาน

ดำเนินการไปแล้วในปีงบประมาณ 2550 ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นประชาชนทั่วไป, เด็กนักเรียน รร.จันทรวินิตยา, รร.วัดทองธรรมชาติ, รร.วัดทองนพคุณ, ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ รร.วัดทองธรรมชาติ, ชมรมผู้สูงอายุ รพ.ตากสิน และบุคลากร รพ.ตากสิน จำนวน 500 คน

การประเมินผล

จากผลการตรวจสอบสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไป พบผู้ที่มีระดับไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ 16 ราย ในจำนวนนี้เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด 5 ราย ค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน 23 ราย ใน

จำนวนนี้เป็นโรคอ้วน 7 คน ได้จัดให้เข้ารับบริการให้คำปรึกษา และพบแพทย์เพื่อการรักษา ส่วนผลการสำรวจพฤติกรรม การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี ผลการตรวจสุขภาพนักเรียนพบภาวะโรคอ้วน 11 ราย เริ่มอ้วน 5 ราย และผอมเกินไป 21 ราย จัดกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมและมีการแจ้งข้อมูลนี้ไปยังโรงเรียน เพื่อให้โรงเรียนและครอบครัวมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน

ผลการประเมินความพึงพอใจ อยู่ในระดับดี และมีข้อเสนอแนะให้จัดเป็นประจำและต้องการให้ไปจัดที่โรงเรียน

โครงการอาหารดี..อารมณ์ดี ชีวิตมีสุข



โครงการอาหารดี...อารมณ์ดี ชีวิตมีสุข

โรงพยาบาลตากสิน ได้มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้รับบริการและบุคลากรของโรงพยาบาลแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งด้านสถานที่ และพฤติกรรมสุขภาพของเจ้าหน้าที่ให้เข้าสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เป็นแบบอย่างที่ดีของผู้มารับบริการ โครงการอาหารดี อารมณ์ดี ชีวิตมีสุข เป็นปัจจัย 2 ใน 5 ข้อ ของหลัก 5 อ ที่จะก่อให้เกิดสุขภาพที่ดี ดังนั้นการจัดให้เจ้าหน้าที่มีทางเลือกในการซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพ นอกจากอาหารที่ขายทั่วไป และได้ผ่อนคลายอารมณ์จิตใจ ด้วยการดูหนัง ฟังเพลงบ้าง จึงเป็นปัจจัยที่เอื้อให้เกิดผลลัพธ์ของสุขภาพที่ดีดังกล่าว

ผลการดำเนินงาน

ดำเนินการไปแล้วในปีงบประมาณ 2550 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นบุคลากรโรงพยาบาลตากสิน สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เริ่มดำเนินการตั้งแต่ กรกฎาคม 2550 – ธันวาคม 2550 ระยะเวลา 6 ครั้ง โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 200 คน ต่อครั้ง

การประเมินผล

โดยสรุปการจัดโครงการอาหารดี อารมณ์ดี ชีวิตมีสุข ครั้งนี้ บรรลุวัตถุประสงค์ที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยเฉลี่ย 200 คน ต่อครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดว่าโครงการนี้มีประโยชน์สอดคล้องกับนโยบายโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ มีความพอใจกับโครงการในระดับมาก ถึงแม้บางครั้งจะมีปัญหาเรื่องรสชาติอาหาร แต่ยังคงความจำนงเข้าร่วมโครงการถึงร้อยละ 70 แสดงให้เห็นว่า บุคลากรโรงพยาบาลตากสิน มีจิตใจสำนึกในเรื่องการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้น ของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และพึงประสงค์ต่อไปในอนาคต

บริการให้คำปรึกษาสุขภาพ และกิจกรรมกลุ่ม

บริการให้คำปรึกษาสุขภาพ และการสอนสุขศึกษา

ปัจจุบันพบว่าโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่พบในกลุ่มผู้ป่วยในโรงพยาบาลตากสิน 3 อันดับแรก คือ โรคเบาหวาน, โรคไขมันในเลือดสูง และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 อย่าง จะนำไปสู่โรคหัวใจ และหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของคนไทย เนื่องจากการมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกาย รวมทั้งสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย หน่วยสุขศึกษา จึงได้จัดให้มีบริการให้คำปรึกษาสุขภาพและการสอนสุขศึกษา เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีการทบทวนตนเอง และเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปเป็นพฤติกรรมที่ช่วยให้มีสุขภาพดี ผลการดำเนินงาน

เริ่มให้บริการตั้งแต่ปีงบประมาณ 2548 จนถึงปัจจุบัน โดยในปีงบประมาณ 2548 , 2549 และ 2550 (ถึงเดือนกรกฎาคม 2550) ให้บริการบริเวณหน้าห้องประชาสัมพันธ์ , หน้าห้องตรวจอายุรกรรม , ห้องประชุมสังข์คุ้ม , หอผู้ป่วยเด็ก และหอผู้ป่วยหลังคลอดเป็นต้น หลังจากที่ได้มีการจัดตั้งหน่วยสุขศึกษา โดยใช้ชื่อว่า บ้านชีวาสุข (Healthy Living Home) ได้ย้ายสถานที่มาให้บริการที่บ้านชีวาสุข ซึ่งกลุ่มเป้าหมายนอกจากผู้ป่วยแล้วประชาชนทั่วไป และบุคลากร รพ.ตากสิน ก็สามารถมาใช้บริการได้ กิจกรรมที่จัด เช่น การสอนสุขศึกษา ศิลปะบำบัด/นิทานวันสุข , เทคนิคคลายเครียด, สาธิตการทำน้ำสมุนไพร, การเตรียมตัวมาคลอด, การบริหารหลังคลอด, ยืดเส้นยืดสายคลายเครียด และบริการให้คำปรึกษารายบุคคล เป็นต้น

การประเมินผล

กิจกรรม	ปีงบประมาณ				
	2548	2549	2550	2551 (ตค.50-มิย51)	รวม
1. ให้คำปรึกษารายบุคคล	53	36	595	1,314	1,998
2. สอนสุขศึกษาและกิจกรรมกลุ่ม	5,744	2,612	4,138	260	12,754
3. ยืดเส้นยืดสายคลายเครียด	345	550	580	200	1,675
				รวม	16,427

จากการวิเคราะห์กลุ่มผู้รับบริการให้คำปรึกษารายบุคคล พบว่า 6 อันดับโรคแรกที่มาขอรับบริการให้คำปรึกษา คือ

1. โรคเบาหวาน
2. โรคไขมันในเลือดสูง
3. โรคความดันโลหิตสูง
4. โรคเบาหวานร่วมกับโรคไขมันในเลือดสูง
5. โรคไขมันในเลือดสูงร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง
6. โรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง

การจัดนิทรรศการนำเสนอผลงาน “บ้านชีวาสุข”
งานประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 3
ณ.ศูนย์ประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี
วันที่ 23-25 กรกฎาคม 2551



กิจกรรมในการนำเสนอประกอบด้วย แบบจำลองบ้านชีวาสุข, จัดบอร์ดความเป็นมาของบ้านชีวาสุข ภาพถ่ายจากสถานที่จริง , การจัดกิจกรรมโครงการต่างๆ ด้านการส่งเสริมสุขภาพนำเสนอในรูปแบบเอกสาร โครงการ และมีการฉายภาพกิจกรรมที่ได้ดำเนินการในรอบปีที่ผ่านมา , ตัวชี้วัดตามแผนยุทธศาสตร์ และตัวชี้วัดตามหน้าที่รับผิดชอบ รวมทั้งโอกาสพัฒนาที่จะดำเนินการต่อไป

ผลการดำเนินงาน

ผู้เข้าเยี่ยมชมนิทรรศการประกอบด้วย บุคลากรด้านสาธารณสุขส่วนท้องถิ่น , บุคลากรสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ , นักเรียน นักศึกษา และประชาชนที่สนใจ จำนวน 400 คน

การประเมินผล

การจัดนิทรรศการเพื่อนำเสนอผลงาน บ้านชีวาสุข โดยหน่วยสุขศึกษา ฝ่ายการพยาบาล ในครั้งนี้ บรรลุวัตถุประสงค์ กิจกรรมโครงการด้านการส่งเสริมสุขภาพต่างๆ ได้ถูกประชาสัมพันธ์ไปสู่บุคลากรด้านสาธารณสุขในส่วนท้องถิ่น และบุคลากรที่สังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ โดยผู้เข้าชมนิทรรศการมีความคิดเห็นต่อบ้านชีวาสุข ในเรื่องสถานที่ สิ่งแวดล้อม , รูปแบบการให้บริการ , การจัดโครงการ/นิทรรศการ และรูปแบบการประเมินผลโครงการอยู่ในระดับดี และมีข้อเสนอแนะให้มีการ

ประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่กิจกรรมโครงการให้มากกว่านี้ การขยายผลสู่โรงพยาบาล และศูนย์บริการ
สาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร รวมทั้งโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขด้วย

โครงการลดภาวะไขมันในเลือดสูง ด้วยโภชนบำบัดและการออกกำลังกาย

(You R What You E²)



โครงการลดภาวะไขมันในเลือดสูงด้วยโภชนบำบัดและการออกกำลังกาย

ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด พบว่ามีการขยายตัวมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และวิถีชีวิตของประชาชนไปในทางที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพโดยไม่รู้ตัว ได้แก่ ขาดการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย บริโภคอาหารเกินความต้องการ ขาดสัดส่วนที่เหมาะสม ปัญหาดังกล่าวนำมาซึ่งความเจ็บป่วย ความพิการ ความตาย และมีผลต่อสภาพจิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ การดูแลรักษาโดยใช้ยาไม่เพียงพอต่อการลดความเสี่ยงดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นมาตรการที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการป้องกันโรค และลดอัตราป่วยและตายจากกลุ่มโรค จากผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2549 ของบุคลากร รพ. ตากสิน พบว่า บุคลากรที่มีไขมันในเลือดสูงกว่า 200 Mg/dl มีจำนวนถึง 417 คน หน่วยสุขภาพจึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้บุคลากรเกิดความตระหนักและตื่นตัวในการดูแลตนเอง ทั้งในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย และการดูแลด้านจิตใจ โดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ระยะเวลาดำเนินการ 13 ครั้ง

ผลการดำเนินงาน

ดำเนินการไปแล้วในปีงบประมาณ 2550 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นบุคลากร รพ.ตากสิน เจ้าหน้าที่จากสำนักงานเขตคลองสาน , และประชาชนทั่วไป จำนวน 47 คน

การประเมินผล

กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่องภาวะไขมันในเลือดสูง และการออกกำลังกาย มากกว่าก่อนเข้าโครงการ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1.9 คะแนน ร้อยละ 77 ของกลุ่มเป้าหมายมีระดับไขมันในเลือดลดลง ร้อยละ 17 ของกลุ่มเป้าหมาย มีค่าดัชนีมวลกายลดลง ผลการสำรวจความพึงพอใจต่อกระบวนการดำเนินงานอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด