

1. ชื่อกลุ่ม งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก

หน่วยงาน การพยาบาลผู้ป่วยนอก

ที่ปรึกษา นางศิริพร พรสัมฤทธิ์

1.1 จำนวนสมาชิก 11 คน ดังนี้

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	หน้าที่	การศึกษา	อายุ (ปี)	ประสบการณ์ทำงาน (ปี)
1	นางภาวินี บุญสุวรรณศรีสง	หัวหน้ากลุ่ม	ป.ตรี	54	34
2	นางสาวธรรสร กลางประพันธ์	สมาชิก	ป.ตรี	36	6
3	นางสาวจิรพรรณ สาบุญมา	สมาชิก	ป.โท	35	6
4	นางสาวปิยพร อ้อยใจดี	สมาชิก	ป.ตรี	32	8
5	นางสาวภาวธินี กองแก้ว	สมาชิก	ป.ตรี	28	3
6	นางสาวศุภลักษณ์ แซ่จั้ง	สมาชิก	ป.ตรี	29	3
7	นางสาวเจนจิรา ทุมมาภรณ์	สมาชิก	ป.ตรี	27	1
8	นายธนูชัย จิตสวา	สมาชิก	ป.ตรี	26	2
9	นายนิสิต สรรพวุธ	สมาชิก	ม.3	49	15
10	นางสาวสีกา ธิอิน	สมาชิก	ปวส	20	3
11	นายปรเมศวร์ ไทรรารอด	สมาชิก	ปวช.	22	8 เดือน

2. การค้นหาปัญหา / โอกาสพัฒนา

ลำดับที่	หัวข้อปัญหา / โอกาสพัฒนา	ความเป็นไปได้				ความรุนแรง				ความถี่				รวม
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	บุคลากรมี ปัญหาสุขภาพ ทางกาย			x 4 คน	x 7 คน			x 3 คน	x8 คน			X5 คน	x6 คน	120
				12	28			9	32			15	24	
2	ไฟตกบ่อย		x 2 คน	x 5 คน	x 4 คน		x4 คน	x 4 คน	X3 คน		X2 คน	X5 คน	x 4 คน	102
			4	15	16		8	12	12		4	15	16	
3	ห้องน้ำไม่ สะอาด		x 4 คน	X5 คน	x 2 คน		X6 คน	x 5 คน			x4 คน	X5 คน	x 2 คน	89
			8	15	8		12	15			8	15	8	

ลำดับ ที่	หัวข้อปัญหา / โอกาสพัฒนา	ความเป็นไปได้				ความรุนแรง				ความถี่				รวม
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
4	แสงสว่างไม่ เพียงพอ		x 7 คน	x 4 คน			X5 คน	x 4 คน	X2 คน		X4 คน	X6 คน	x 1 คน	86
			14	12			10	12	8		8	18	4	

### 3. หัวข้อกิจกรรม BMI ลดได้ แคใส่ใจออกกำลังกาย

#### มูลเหตุจูงใจที่เลือกทำกิจกรรมนี้

เนื่องด้วยในปัจจุบันสังคมของคนไทย มีวิถีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไป ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป มีการแข่งขันกันมากขึ้นทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจ คือทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่ยั่งยืนและพัฒนาขึ้น เพราะร่างกายมนุษย์เสื่อมลงตามกาลเวลา ประกอบกับมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้น แต่เวลาในการดูแลสุขภาพของคนเรากลับน้อยลง ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น

งานพยาบาลผู้ป่วยนอก สถาบันราชานุกูล มีบุคลากรทำงาน ทั้งหมด 11 คน พบว่ามีอัตราการลาป่วยเฉลี่ยแล้ว เดือนละ 1 ราย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงาน และประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากรลดลง เนื่องจากปัญหาภาวะสุขภาพ จึงได้มีการสำรวจภาวะสุขภาพของบุคลากร ของงานการพยาบาลผู้ป่วยนอก สถาบันราชานุกูล พบว่าบุคลากรมีปัญหาทางสุขภาพที่แตกต่างกันออกไปจากผลการตรวจสุขภาพประจำปี พบว่า บุคลากรของงานพยาบาลผู้ป่วยนอก มีปัญหาทางสุขภาพจากการสำรวจพบว่าบุคลากรมี ค่าไขมันในเลือดสูง 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 72.72 ค่าเม็ดเลือดขาวในเลือดต่ำกว่าปกติ 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.09 มีภาวะโลหิตจาง 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 18.18 ปวดข้อเข่าเนื่องจากน้ำหนักเกิน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 18.18 จากปัญหาสุขภาพที่พบ พบว่าภาวะไขมันในเลือดสูงเป็นปัญหาอันดับต้นๆ ของบุคลากร และจากการประเมินค่า BMI จากผลตรวจสุขภาพพบว่าไม่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งจากงานวิจัยมีการกล่าวไว้โดยกลุ่มผู้เชี่ยวชาญประจำองค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่า มาตรฐานค่าดัชนีมวลกายหรับชาวเอเชีย คือถ้าค่า BMI 18.5-23 ถือว่า มีความเสี่ยงต่ำต่อการเกิดการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัว ค่า 23-27.5 ถือว่ามีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น และ 27.5 ขึ้นไป ถือว่าเป็นสัญญาณของความเสี่ยงสูง (อ้างอิงจาก วารสารสาธารณสุขศาสตร์ ปีที่ 42 ฉบับที่ 3 ก.ย.-ธ.ค. 2555)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ค่า BMI หากเกินมาตรฐานหรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน สามารถเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ อาทิ เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคข้อเข่าเสื่อมเนื่องจากน้ำหนักเกิน เป็นต้น จึงได้ทำการตรวจวัดประเมินค่า BMI ของบุคลากรงานพยาบาลผู้ป่วยนอก จำนวน 11 คน ซึ่งผลการตรวจประเมินค่า BMI ของบุคลากรงานพยาบาลผู้ป่วยนอกพบว่า มีค่า BMI ที่เกินกว่าปกติ 6 ราย คิดเป็นร้อยละ

54.54 ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 36.36 และมีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.09 จึงได้จัดโครงการ “BMI ลดได้ แคใส่ใจออกกำลังกาย” ขึ้นมาเพื่อส่งเสริมให้บุคลากรได้มีเวลาออกกำลังกายและหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น เพื่อมีสุขภาพที่ดีขึ้นและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้มากขึ้น

**4. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม**

ตาราง PDCA

ขั้นตอน	พ.ย.2561				ธ.ค.2561				ม.ค.2562				ก.พ.2562				มี.ค.2562				เม.ย.2562			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
วางแผน (Plan)	←————→																							
แก้ปัญหา (Do) ตรวจสอบ				←————→																				
ผล (Check)								←————→																
-กำหนด มาตรฐาน (Act)																				←————→				

**5. การแก้ปัญหา ตามขั้นตอน PDCA**

**5.1 การวางแผนแก้ปัญหา (Plan)**

**5.1.1 การเก็บข้อมูล ก่อนแก้ปัญหา**

**- ตารางที่ใช้ในการเก็บข้อมูล (Check Sheet)**

เก็บข้อมูลก่อนแก้ปัญหา ตั้งแต่วันที่ 2 เมษายน 2561 ถึง 31 ตุลาคม 2561 สถานที่เก็บข้อมูลงานการพยาบาลผู้ป่วยนอก จำนวนผู้รับการตรวจวัดค่า BMI ทั้งหมด 11 ราย พบว่ามีค่า BMI ที่เกินกว่าปกติ 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 54.54 แบ่งเป็น อ้วนระดับ 1 จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 27.27 อ้วนระดับ 2 จำนวน 3 รายคิดเป็นร้อยละ 27.27 ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 36.36 และมีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.09

เกณฑ์การวัดค่าดัชนีมวลกาย BMI อ้างอิงจาก คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

**BMI มาตรฐานสากล(ยุโรป)**

< 18.5

18.5-24.9

25-29.9

30-34.9

**BMI มาตรฐานอาเซียน(เอเชีย)**

< 18.5

18.5-22.9

23-24.9

25-29.9

**การแปรผล**

น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน

ปกติ

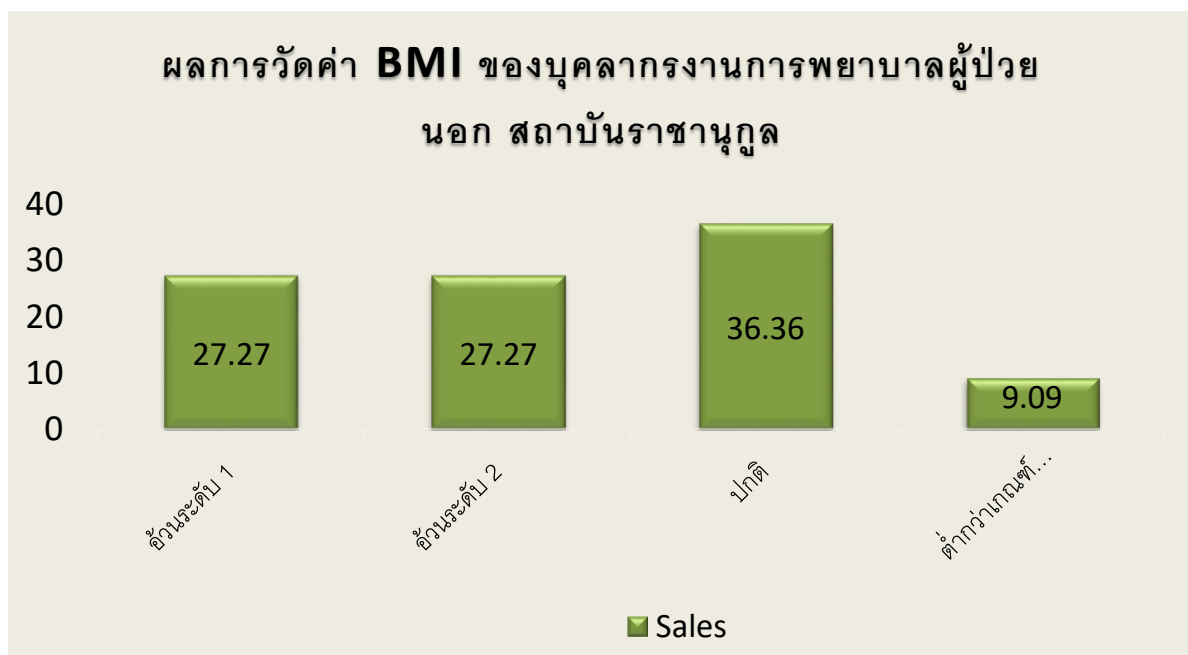
อ้วนระดับ 1

อ้วนระดับ 2

ค่าBMI ที่วัดได้จากบุคลากรงานการพยาบาลผู้ป่วยนอก สถาบันราชานุกูล จำนวน 11 คน  
ตั้งแต่วันที่ 2 เมษายน 2561 ถึง 31 ตุลาคม 2561

ลำดับ	นน	สส	ค่า BMI ที่ได้	แปลผล
1	52	150	23.1	อ้วนระดับ 1
2	54	150	24	อ้วนระดับ 1
3	43	156	17.7	น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน
4	60	153	25.6	อ้วนระดับ 2
5	52	165	19.1	ปกติ
6	55	169	19.3	ปกติ
7	50/46	154	21.1	ปกติ
8	74	171	25.3	อ้วนระดับ 2
9	89/84	175	29.1	อ้วนระดับ 2
10	48/46	156	19.7	ปกติ
11	76	174	24.83	อ้วนระดับ 1

### 5.1.2 นำเสนอข้อมูลก่อนแก้ปัญหา

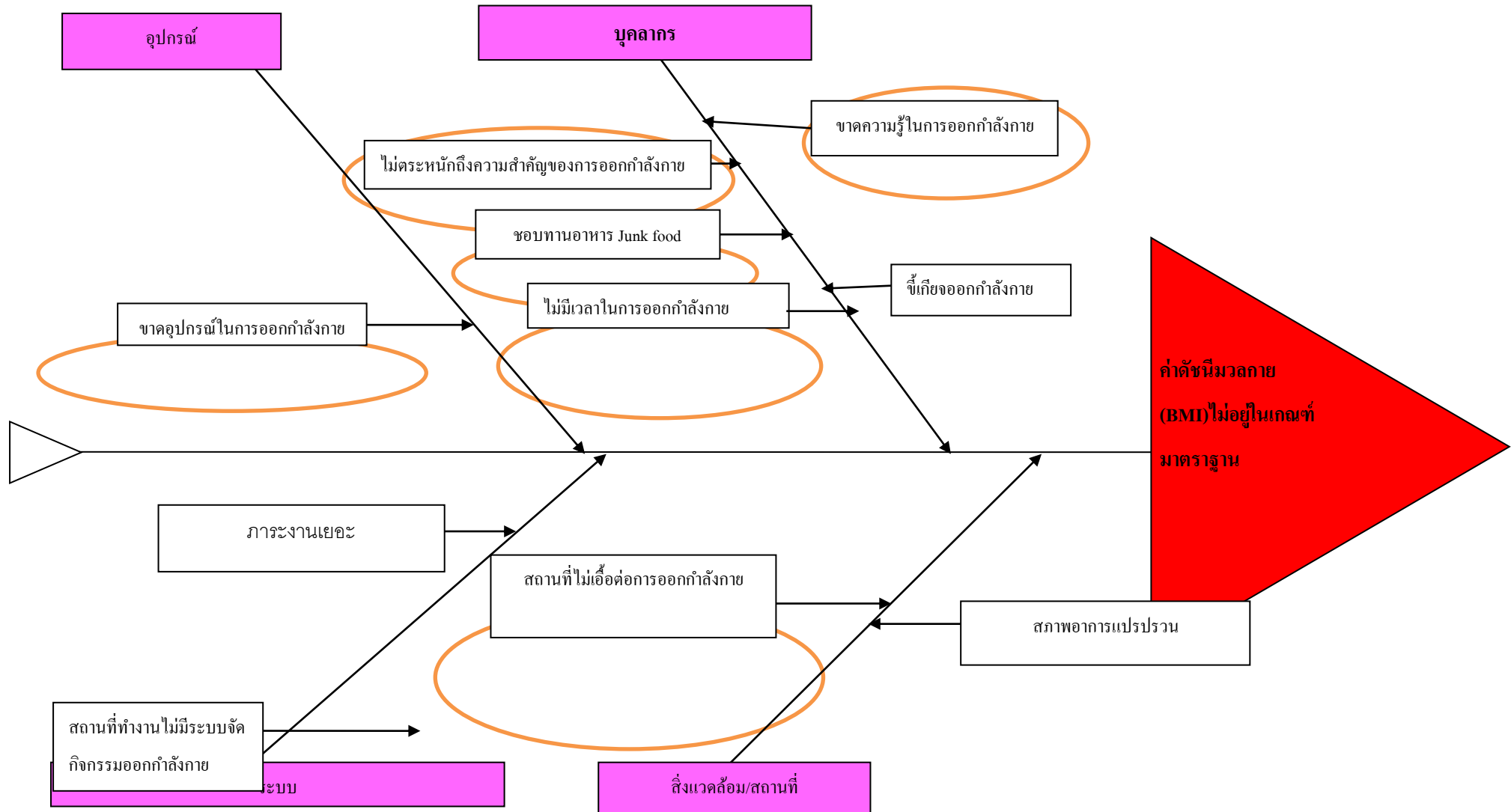


## 5.2 กำหนดเป้าหมาย ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรลดลง 1 ระดับ

### 5.3 เปรียบเทียบข้อมูลก่อนแก้ปัญหาเกี่ยวกับเป้าหมาย

จากการเก็บข้อมูลก่อนแก้ปัญหา จำนวนผู้ที่รับการตรวจวัดค่า BMI ทั้งหมด 11 ราย พบว่ามีค่า BMI ที่เกินกว่าปกติ 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 54.54 แบ่งเป็น อ้วนระดับ 1 จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 27 อ้วนระดับ 2 จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 27 ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 36.36 และมีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.09 ซึ่งเป้าหมาย คือ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรอยู่ในเกณฑ์ปกติ

### 5.4 วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ด้วยผังก้างปลา (Fish bone Diagram)





5. 5 เลือกสาเหตุของ ที่วงกลมหัวลูกศรไว้ มาหาวิธีแก้ปัญหา

สาเหตุ	วิธีแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ	วัน / เดือน/ ปี ที่		ผล
			เริ่ม	สิ้นสุด	
<p>1.ด้านบุคลากร</p> <p>1.1บุคลากรไม่ตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย</p> <p>1.2บุคลากรไม่มีเวลาออกกำลังกาย</p> <p>1.3 บุคลากรขาดความรู้ในการออกกำลังกาย</p>	<p>ให้ความรู้แก่บุคลากรงานการพยาบาลผู้ป่วยนอกเรื่องความสำคัญของการออกกำลังกาย และการออกกำลังกาย</p> <p>จัดกิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้า ช่วงเวลา 8.30-9.00 ระหว่างที่ผู้ป่วยรอพบแพทย์</p> <p>ให้ความรู้บุคลากรในเรื่องการออกกำลังแต่ละประเภทและประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายแต่ละประเภท</p> <p>ให้ความรู้บุคลากรในเรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผลเสียของการชอบทานอาหาร Junk</p>	<p>งานพยาบาลผู้ป่วยนอก</p>	<p>พ.ย.61</p>	<p>เม.ย..62</p>	<p>บุคลากรมีความตระหนักและให้ความสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น</p> <p>บุคลากรมีเวลาและสามารถร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในช่วงเช้า ได้มากกว่า 90 เปอร์เซ็นต์</p> <p>บุคลากรมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายแต่ละประเภทมากขึ้น Pre-test 62.7 เปอร์เซ็นต์ Post test 80.5 เปอร์เซ็นต์</p> <p>บุคลากรได้ความรู้เรื่องผลเสียของการทานอาหารที่ไม่</p>



สาเหตุ	วิธีแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ	วัน / เดือน/ ปี ที่		ผล
			เริ่ม	สิ้นสุด	
1.4 บุคลากร ชอบทานอาหาร Junk food	foodการรับประทาน อาหารตามหลักโภชนาการ ที่ถูกต้อง พร้อมเป็น กำลังใจให้บุคลากร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม				ประโยชน์
2.สถานที่ 2.2ขาดสถานที่ใน การออกกำลังกาย  3.อุปกรณ์ 3.12.1ขาด อุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย	จัดสถานที่ออกกำลังกายขึ้น ณ ลานกิจกรรม ของงาน พยาบาลผู้ป่วยนอกในการ ออกกำลังกายทุกเช้า เวลา 8.30-9.00 น  ผลิตอุปกรณ์ในการออก กำลังกาย ง่ายๆและสามารถ ใช้งานได้จริง	งานพยาบาลผู้ป่วยนอก	พ.ย.61	เม.ย..62	มีสถานที่ในการ ออกกำลังกาย  ได้อุปกรณ์ที่มี คุณภาพใช้งาน ได้จริง

### 5.6 ลงมือแก้ปัญหา (Do)

5.6.1 งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกร่วมกันประดิษฐ์อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย โดยร้อยยางยืด เป็น  
อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

5.6.2 จัดสถานที่ออกกำลังกาย ณ ลานกิจกรรม พร้อมจัดเครื่องเสียงประชาสัมพันธ์ให้ผู้รับบริการมีส่วน  
ร่วมในการออกกำลังกายไปพร้อมกับบุคลากร

5.6.3 จัดกิจกรรม ออกกำลังกาย โดยบุคลากรทุกคนมีส่วนร่วมในออกกำลังกาย พร้อมประชาสัมพันธ์  
เชิญชวนผู้รับบริการร่วมออกกำลังกายพร้อมกันขณะรอรับบริการพบแพทย์ ช่วงเวลา 8.30-9.00 น เป็น  
ประจำทุกวัน โดยผู้ที่ดำเนินกิจกรรมเป็นบุคลากรที่ทำหน้าที่ Leader ของงานการพยาบาลผู้ป่วยนอก เป็น  
ผู้นำในการทำกิจกรรมออกกำลังกาย โดยรูปแบบการออกกำลังกาย แต่งต่างกันไป เช่น การออกกำลังกายโดย  
ใช้ยางยืด การบริหารร่างกายด้วยท่าบริหารต่างๆ

5.6.4 ให้ความรู้/เพิ่มความตระหนักแก่บุคลากรงานการพยาบาลผู้ป่วยนอก เรื่องการออกกำลังกาย

5.7 ตรวจสอบผลภายหลังแก้ปัญหา (Check)

จากการเก็บข้อมูลหลังแก้ปัญหา จำนวนผู้ที่รับการตรวจวัดค่า BMI ทั้งหมด 11 ราย พบว่ามีค่า BMI ที่เกินกว่าปกติลดลงเหลือ 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 18.18 แบ่งเป็น อ้วนระดับ 1 จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 18.18 ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 63.63 และมีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.09 ซึ่งเป้าหมาย คือ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ตารางแสดงค่า BMI ของบุคลากร ก่อนแก้ปัญหา

ลำดับ	นน	สส	ค่า BMI ที่ได้	แปลผล
1	52	150	23.1	อ้วนระดับ 1
2	54	150	24	อ้วนระดับ 1
3	43	156	17.7	น้ำหนักน้อยกว่า มาตรฐาน
4	60	153	25.6	อ้วนระดับ 2
5	52	165	19.1	ปกติ
6	55	169	19.3	ปกติ
7	50/46	154	21.1	ปกติ
8	74	171	25.3	อ้วนระดับ 2
9	89/84	175	29.1	อ้วนระดับ 2
10	48/46	156	19.7	ปกติ
11	76	174	24.83	อ้วนระดับ 1

ตารางแสดงค่า BMI ของบุคลากร หลังแก้ปัญหา

ลำดับ	นน	สส	ค่า BMI ที่ได้	แปลผล
1	45	150	20	ปกติ
2	49	150	21.8	ปกติ
3	45	156	18.5	ปกติ
4	55	153	23.5	อ้วนระดับ 1

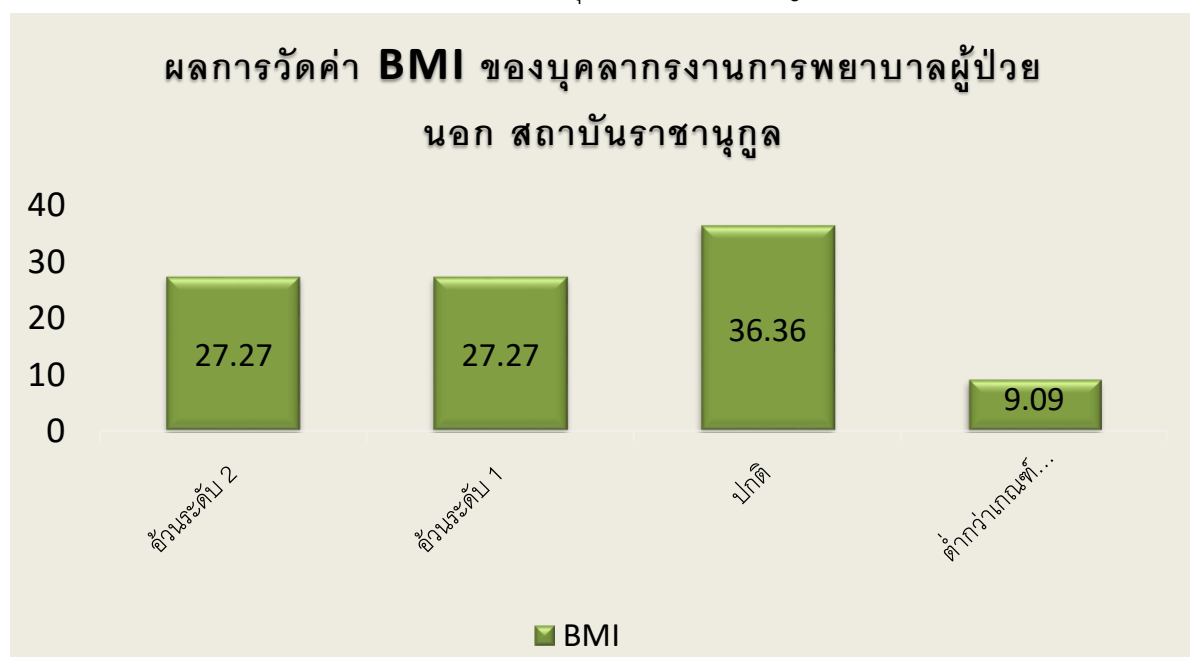
5	48	165	17.6	น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน
6	54	169	18.9	ปกติ
7	46	154	19.4	ปกติ
8	66	171	22.6	ปกติ
9	84	175	27.4	อ้วนระดับ 2
10	46	156	18.9	ปกติ
11	72	174	23.8	อ้วนระดับ 1

### 5.8 เปรียบเทียบข้อมูล

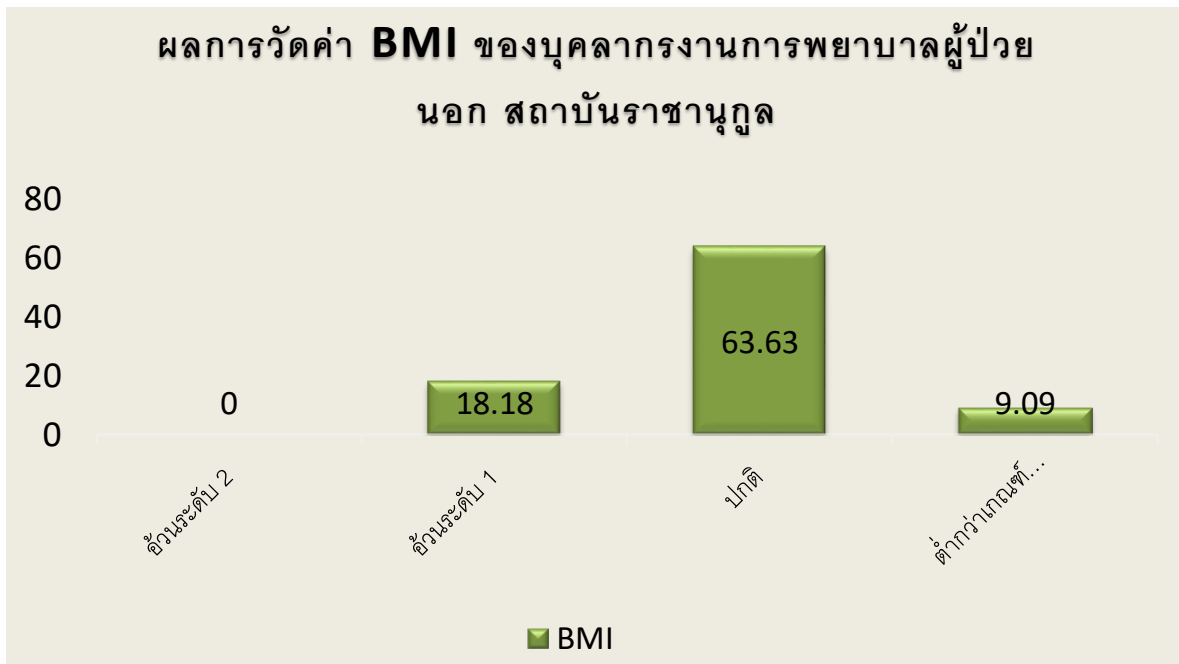
#### ก่อน - หลัง แก้ปัญหา กับเป้าหมาย

จากการเก็บข้อมูลก่อนแก้ปัญหา จำนวนผู้รับการตรวจวัดค่า BMI ทั้งหมด 11 ราย พบว่ามีค่า BMI ที่เกินกว่าปกติ 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 54.54 แบ่งเป็น อ้วนระดับ 1 จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 27 อ้วนระดับ 2 จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 27 ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 36.36 และมีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.09 ซึ่งเป้าหมาย คือ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรอยู่ในเกณฑ์ปกติ หลังจากแก้ปัญหา พบว่า ค่า BMI ของบุคลากร อยู่ในเกณฑ์ปกติมากขึ้น จากการเก็บข้อมูลหลังแก้ปัญหา จำนวนผู้รับการตรวจวัดค่า BMI ทั้งหมด 11 ราย พบว่ามีค่า BMI ที่เกินกว่าปกติลดลงเหลือ 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 18.18 แบ่งเป็น อ้วนระดับ 1 จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 18.18 ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 63.63 และมีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.09

กราฟแสดง ค่า BMI ของบุคลากร ก่อนแก้ปัญหา



กราฟแสดงค่า BMI ของบุคลากร หลังแก้ปัญหา



### 5.9 กำหนดมาตรฐาน

บุคลากรงานพยาบาลผู้ป่วยนอก สถาบันราชานุกูลเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายระหว่างรอพบแพทย์เวลา 8.30-9.00 น เป็นประจำทุกวัน และมีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

### 6. การติดตามผล

มีการติดตามผลต่อเนื่อง ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2561 ถึง 15 มิถุนายน 2561 สถานที่เก็บข้อมูลงานพยาบาลผู้ป่วยนอก จำนวนผู้รับบริการทั้งหมด 11 ราย พบว่ามีค่า BMI ที่เกินกว่าปกติลดลงเหลือ 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 18.18 แบ่งเป็น อ้วนระดับ 1 จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 18.18 ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 63.63 และมีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.09

### 7. สรุปผล

#### ผลทางตรง

- บุคลากรมีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางกาย และสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น

#### ผลทางอ้อม

- บุคลากรได้รับความรู้และเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายมีการต่อยอด ออกกำลังกายหลังเลิกงานและใส่ใจสุขภาพมากขึ้น

- ผู้ปกครองได้รับตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ได้ความรู้ในการออกกำลังกายมากขึ้น

## 8. ประโยชน์ที่ได้รับ

- บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรง
- บุคลากรมีประสิทธิภาพการทำงานมากขึ้น
- บุคลากรใส่ใจสุขภาพมากขึ้น

## 9. หัวข้อกิจกรรมที่จะทำต่อไป

- ส่งเสริมทักษะภาษาอังกฤษให้บุคลากร