

1. ชื่อผลงาน / โครงการพัฒนา ออกกำลังกาย สบายใจ ห่างไกลโรค

2. ชื่อหน่วยงาน / ทีม หอผู้ป่วยออทิสติก 1

3. ปีที่ดำเนินการ 2562

4. คำสำคัญ : ไขมันในเลือด ออกกำลังกาย

5. เป้าหมาย : 1.เพื่อลดระดับไขมันในเลือดของบุคลากรหอผู้ป่วยออทิสติก1

2.เพื่อส่งเสริมสุขภาพบุคลากร

6. ปัญหาและสาเหตุ : จากการทบทวนผลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรของหอผู้ป่วยออทิสติก1 ในช่วง 2 ปี ย้อนหลัง พบว่าบุคลากรร้อยละ 66.67 มีไขมันในเลือดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ โดยในปีงบประมาณ 2562 มีค่าTotal-Cholesterol อยู่ในระหว่าง 232-292 mg/dl ซึ่งไขมันในเลือดสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ในกรณีที่หลอดเลือดหัวใจยังตีบไม่มาก อาจไม่พบความผิดปกติใดๆ แต่ถ้าหลอดเลือดหัวใจตีบไปแล้วมากกว่า 75 % จะพบอาการผิดปกติ เช่น เจ็บหน้าอก หายใจลำบาก เหนื่อยง่าย บวม ใจสั่น อ่อนเพลีย เป็นลมหมดสติเฉียบพลัน เป็นต้น นอกจากนี้ไขมันในเลือดสูงยังมีผลเสียต่อร่างกายด้านอื่นได้ด้วย เช่น ผลเสียต่อเลือดทำให้เลือดมีความหนืดไหลเวียนไม่สะดวก ผลเสียต่อสมองทำให้หลอดเลือดสมองตีบ หรืออุดตัน เสี่ยงต่อการเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต ผลเสียต่อถุงน้ำดีทำให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดี รวมทั้งผลเสียต่อผู้ป่วยเบาหวาน ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น เบาหวานขึ้นตา ไตวาย เป็นต้น

จะเห็นว่าไขมันในเลือดสูงมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากร และหากบุคลากรมีสุขภาพไม่ดี จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน บุคลากรหอผู้ป่วยออทิสติก1 ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลในด้านของการป้องกันการเกิดโรค จึงได้ช่วยกันหาวิธีการแก้ไขปัญหสุขภาพ โดยอาศัยแนวทางการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดระดับไขมันในเลือดป้องกันความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรง ส่งผลดีต่อประสิทธิภาพในการทำงาน

7. การวัดผลและการเปลี่ยนแปลง :

7.1 วิเคราะห์พฤติกรรมของบุคลากรก่อนการแก้ปัญหาพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง รวมทั้งไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ โดยมักมีข้ออ้างว่าไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย และไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ นอกจากนี้ยังพบว่าบุคลากรในรายที่ต้องรับประทานยารักษาไขมันในเลือดสูง ก็ไม่ได้รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอโดยอ้างว่าลืม ยังไม่ยอมรับรับประทานยาอยากลองออกกำลังกายก่อนแต่ไม่สามารถบริหารจัดการเวลาได้ จึงได้วางแผนการออกกำลังกายในที่ทำงานโดยบุคลากรทุกคนมีส่วนร่วม

7.2 ดำเนินการวางแผน ดังนี้

7.2.1 กำหนดผู้รับผิดชอบหลักในการเป็นผู้นำออกกำลังกาย

7.2.2 ออกแบบท่าออกกำลังกายโดยใช้แนวทางการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) และเลือกเพลงหรือดนตรีให้สอดคล้องกับท่าออกกำลังกาย

7.2.3 กำหนดวัน เวลา สถานที่

7.2.4 กำหนดผู้รับผิดชอบในการประเมินติดตามผู้เข้าร่วมกิจกรรม พนักงานที่ถูกเผาผลาญ
ในขณะที่ออกกำลังกายแต่ละครั้ง และการจัดเตรียมอุปกรณ์

7.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่ 4 ก.พ.-3 พ.ค.62 รวม ระยะเวลา 3 เดือน โดยจัดกิจกรรมออก
กำลังกายทุกวันๆ สัปดาห์ละ 5 ครั้งๆละ 30 นาที ในช่วงเวลา 15.30 น.-16.30 น.

7.4 การวัดผลการเปลี่ยนแปลง

7.4.1 วัดระดับไขมันในเลือด ครั้งที่ 1 (Pre test) เมื่อ วันที่ 23 มกราคม 2562 หลังจากนั้น
ดำเนินกิจกรรมออกกำลังกาย และวัดระดับไขมันในเลือด ครั้งที่ 2 (Post test) เมื่อ วันที่ 8 พฤษภาคม
2562

7.4.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบผล

7.4.3 กำหนดมาตรฐานการออกกำลังกาย

7.5 สรุปผลการดำเนินการ

พบว่า บุคลากรทุกคน มีระดับไขมันในเลือดลดลง คิดเป็น ร้อยละ 100 โดยมีค่า Total-
Cholesterol อยู่ในช่วง 153-262 mg/dl นอกจากนี้ยังพบว่าบุคลากรทุกคนมีความสดชื่น ร่าเริงแจ่มใส
ร่างกายแข็งแรง กระตือรือร้นในการทำงาน เป็นการส่งเสริมให้บุคลากรมีความสุขและความพึงพอใจใน
การทำงาน

8. บทเรียนที่ได้รับ :

8.1 การส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงานเป็นสิ่งที่ควรสนับสนุนให้เกิดขึ้นกับทุกหน่วยงานในองค์กรโดยเน้น
บุคลากรทุกคนมีส่วนร่วม

8.2 การสร้างความตระหนักให้บุคลากรเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองซึ่งเป็นพื้นฐานของ
การดูแลสุขภาพผู้ใช้บริการและเป็นแบบอย่างที่ดี

9. การผลงานนำไปใช้ประโยชน์(ต่อยอด) วางแผนการขยายผลโดยนำไปใช้กับผู้ปกครอง

10. การติดต่อกับทีมงาน : นางศิริพรรณ แสนลิ่ง หอผู้ป่วยออทิสติก1 02-2488900 ต่อ 70409-10
e-mail Khuntaayi@hotmail.com

11. คณะทำงาน :

11.1 นางศิริพรรณ แสนลิ่ง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	หัวหน้าทีม
11.2 นางปรินดา บัวสุวรรณ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญ	การสมาชิก
11.3 น.ส.เยาวลักษณ์ วีระเทศ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก
11.4 น.ส.กิ่งแก้ว พิมพ์ภักดี	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก
11.5 น.ส.สุนิษา เปียดขุนทด	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก
11.6 น.ส.ปารณีย์ วงศ์เพ็ญ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก

11.7 น.ส.สุทธลักษณ์ ทองปลิว	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สมาชิก
11.8 นายชาญ โสพัฒน	ผู้ช่วยพยาบาล	สมาชิก
11.9 นางชัชฎาพร เทียนดำ	พนักงานช่วยเหลือคนไข้	สมาชิก