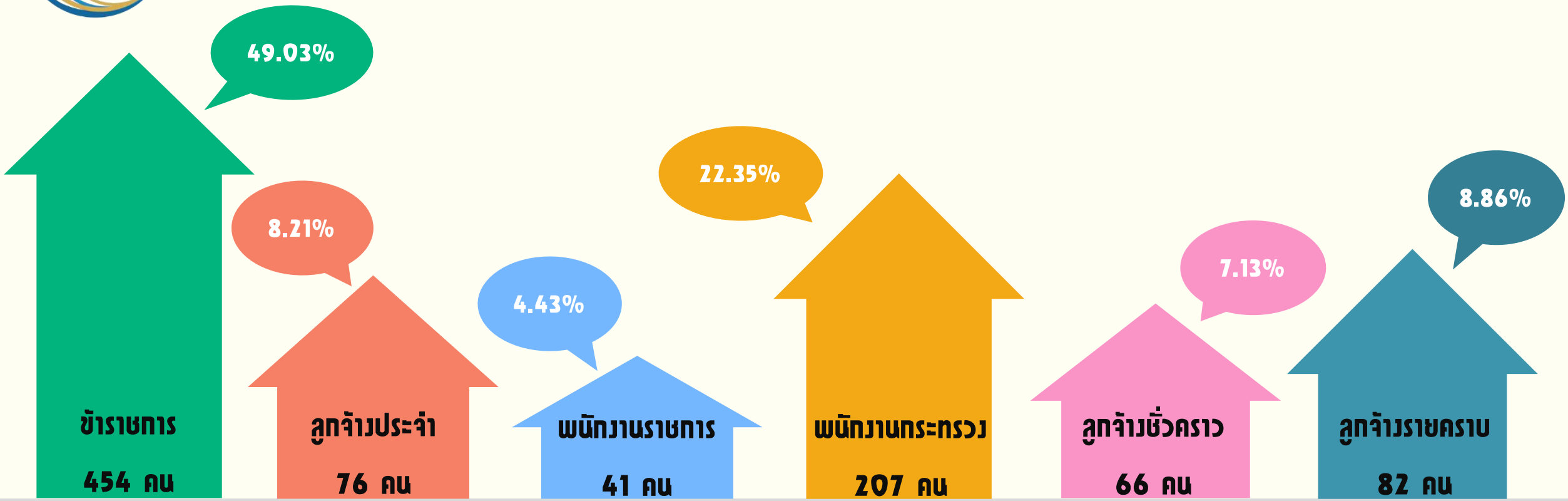
โรงพยาบาลอ่างทอง

ส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกาย โรงพยาบาลอ่างทอง

ต.บางแก้ว อ.เมือง จ.อ่างทอง โทร 035-615111

จำนวนบุคลากร โรงพยาบาลอ่างทอง

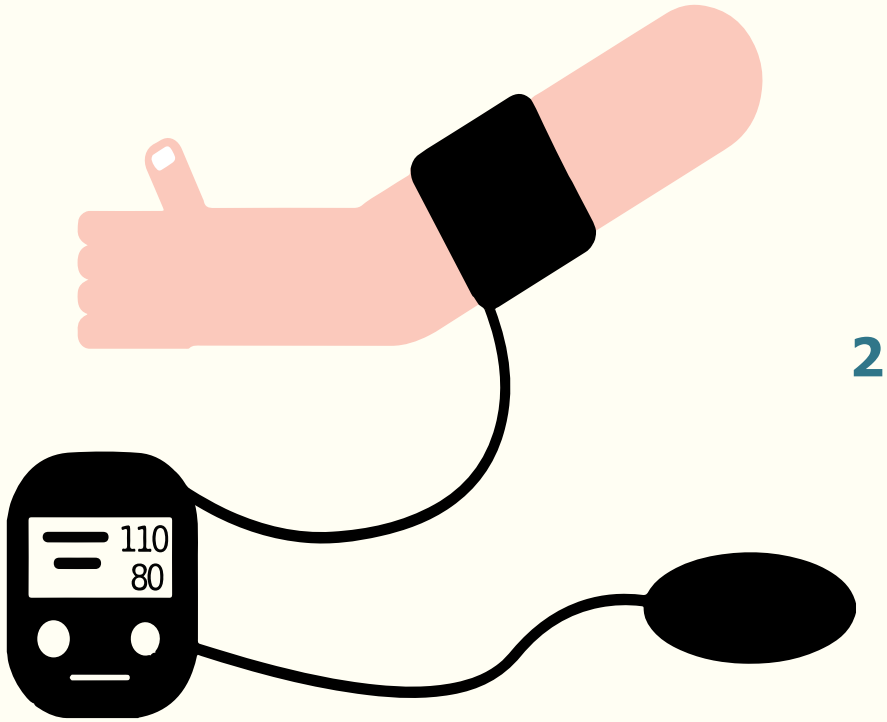


เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลอ่างทอง จำนวน 926 คน

ข้อมูลบุคลากร ณ วันที่ 30 กันยายน 2562

ภาวะสุขภาพบุคลากร โรงพยาบาลอ่างทอง

ตัวชี้วัดด้านบุคลากร โรงพยาบาลอ่างทอง



1. อัตราบุคลากรได้รับการตรวจร่างกายประจำปี

เป้าหมาย	ปี 2560	ปี 2561	ปี 2562
90 %	91.08 %	90.58 %	93.03 %

2. อัตราบุคลากรที่มีค่า BMI ≥ 23

เป้าหมาย	ปี 2560	ปี 2561	ปี 2562
ลดลง	53.58	55.44	54.70

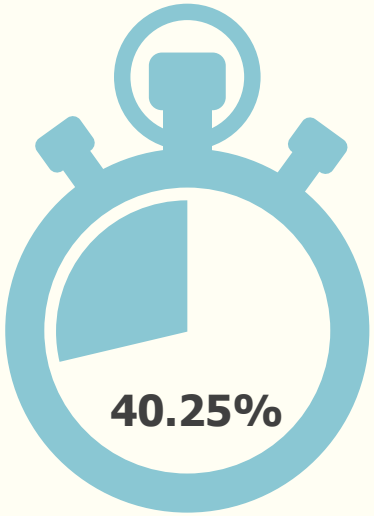
ผลการตรวจสุขภาพบุคลากร ประจำปี 2562

กลุ่มปกติ	165 คน	21.29%
กลุ่มเสี่ยง	209 คน	26.57%
กลุ่มป่วย	401 คน	51.74%

จำนวนบุคลากรรวม 775 คน

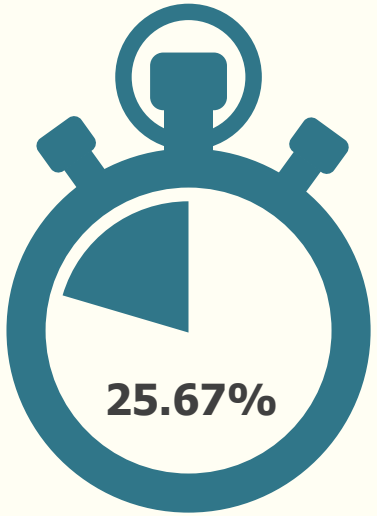
คิดเป็น 93.03% ของบุคลากรที่ส่งรายชื่อเข้าร่วมการตรวจสุขภาพ

บุคลากรโรงพยาบาลอ่างทอง กลุ่มเสี่ยง



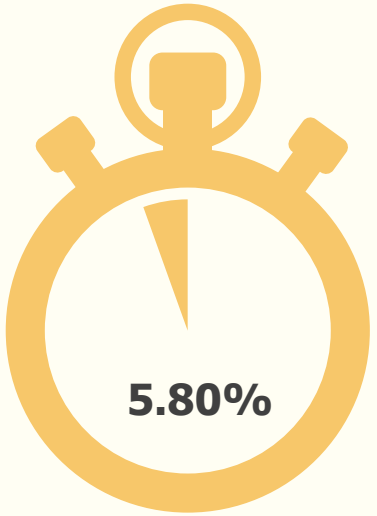
น้ำหนักเกิน

จำนวน 312 คน



เสี่ยง cholesterol
(ค่า 201-239)

จำนวน 199 คน



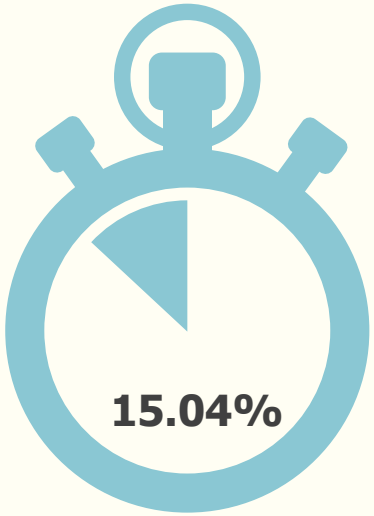
เสี่ยงเบาหวาน
(FBS 100-125)

จำนวน 45 คน

ความดันโลหิตสูง

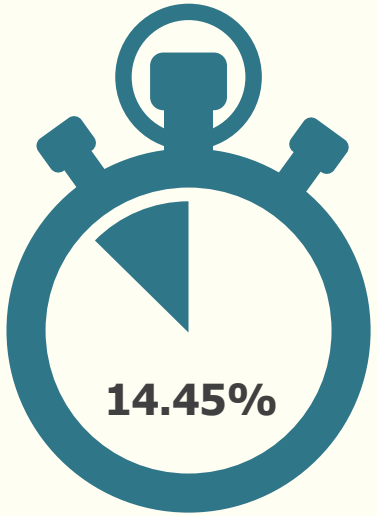
จำนวน 45 คน

บุคลากรโรงพยาบาลอ่างทอง กลุ่มป่วย



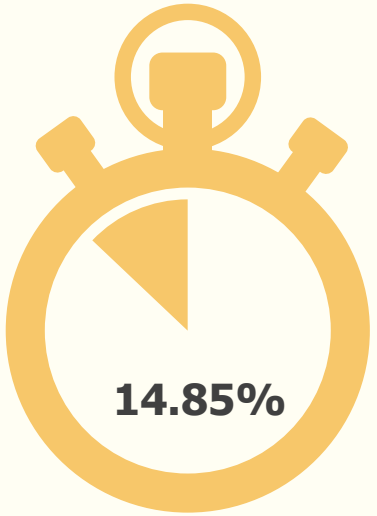
ป่วยเป็น cholesterol

จำนวน 117 คน



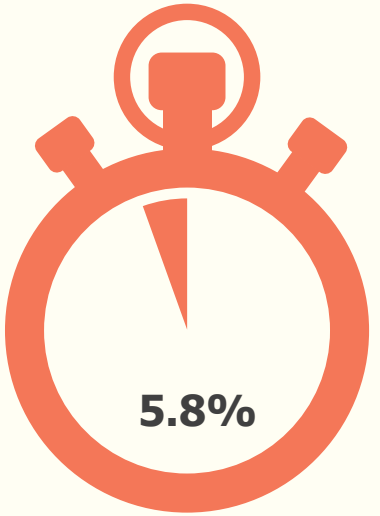
โรคอ้วน BMI ≥ 30

จำนวน 112 คน



โรคความดัน

จำนวน 115 คน

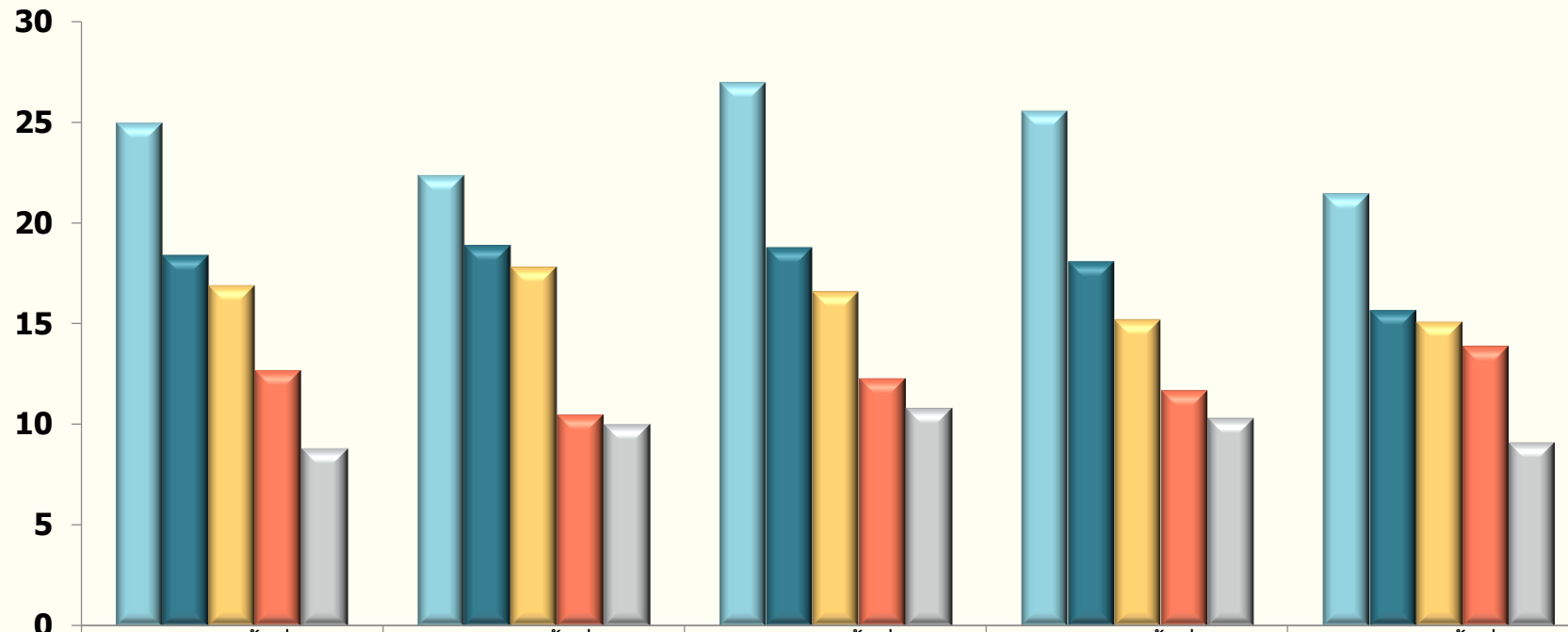


โรคความดัน FBS ≥ 126

จำนวน 45 คน

บุคลากรเป็น DM HT

ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพจากแบบสอบถามฯ กรมอนามัย



	2560 ครั้งที่ 1	2560 ครั้งที่ 2	2561 ครั้งที่ 1	2561 ครั้งที่ 2	2562 ครั้งที่ 1
ทุกครั้งวัดรอบเอวได้เกณฑ์ปกติ	25	22.4	27	25.6	21.5
ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน	18.4	18.9	18.8	18.1	15.7
ออกกำลังกายวันละ 30 นาที	16.9	17.8	16.6	15.2	15.1
ดื่มนมรสจืดหรือนมถั่วเหลืองวันละ1-2 แก้ว	12.7	10.5	12.3	11.7	13.9
กินอาหารรสจืด	8.8	10	10.8	10.3	9.1

อาหาร

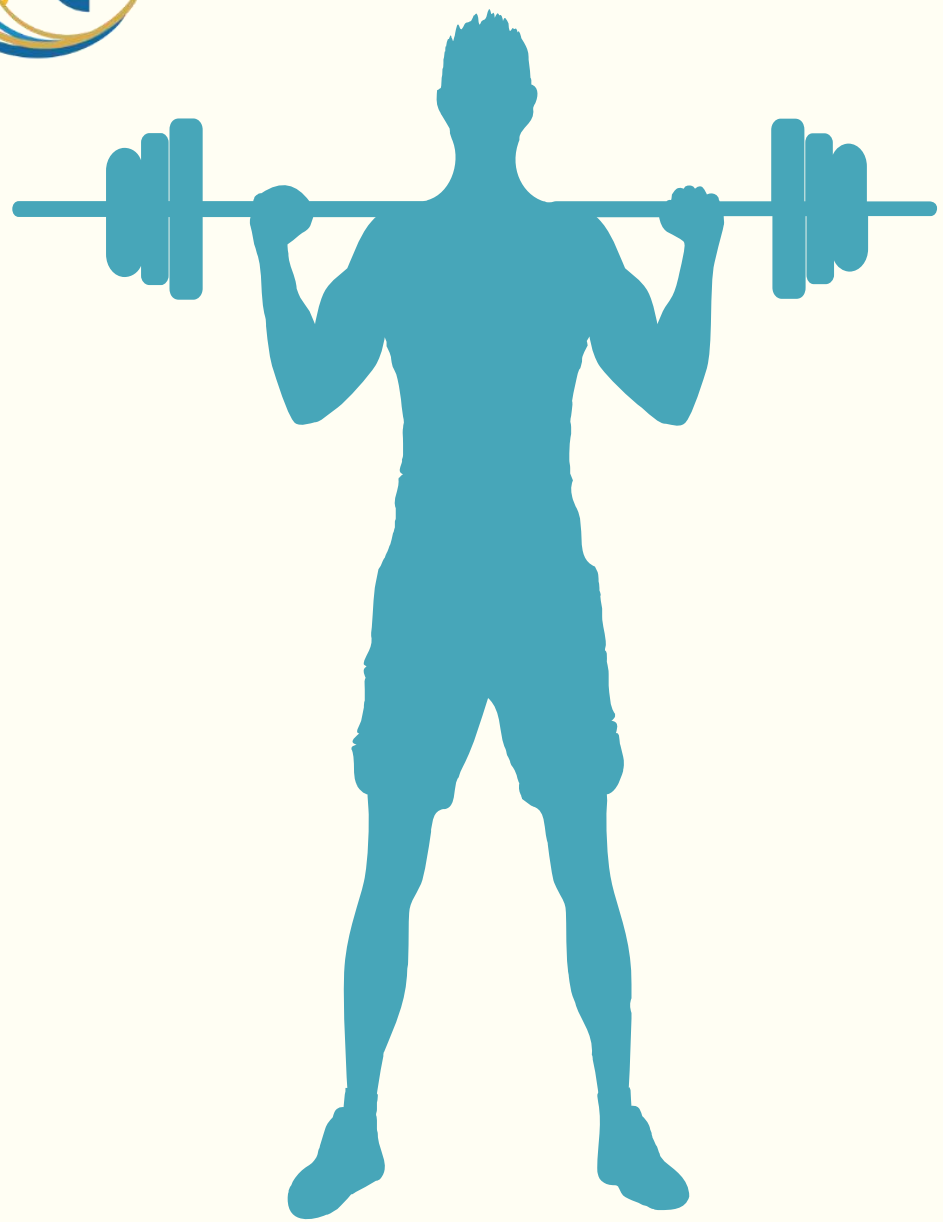
ออก กำลัง กาย

อารมณ์

จากผลการประเมินพบว่า ปัญหาที่ชัดเจน คือพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ที่ไม่สม่ำเสมอ มีแนวโน้มลดลง กลุ่มงานอาชีวเวชกรรมจึงได้มีการจัดโครงการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมที่ดำเนินการแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพของบุคลากร

- ☑ เปิดให้บริการศูนย์ฟิตเนส เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่
- ☑ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “กิจกรรมเข้าจังหวะ เพื่อสุขภาพ”
- ☑ โครงการส่งเสริมให้บุคลากรมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
- ☑ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพบุคลากรวัยทำงานอายุ 30-44 ปี



เปิดให้บริการศูนย์ฟิตเนต เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่

ศูนย์ฟิตเนต โรงพยาบาลอ่างทอง

เปิดดำเนินการตั้งแต่ปี 2548 ณ บริเวณอาคารโภชนาการเก่า เปิดให้บริการเฉพาะบุคลากร และได้ย้ายที่ทำการใหม่มาเป็นศูนย์ฟิตเนสในปัจจุบันเมื่อราวปี 2558 โดยได้เริ่มเปิดให้บริการสำหรับบุคคลภายนอก มีการปรับปรุงสถานที่ และเพิ่มอุปกรณ์การออกกำลังกาย รวมทั้งจ้างนักวิทยาศาสตร์การกีฬามาปฏิบัติงานให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกายตั้งแต่บัดนั้นมา

ศูนย์ฟิตเนส เปิดให้บริการ เวลา 13.00 – 21.00 น. ปัจจุบัน มีสถิติผู้เข้าใช้บริการ ดังนี้

- บุคลากร เข้าใช้บริการโดยเฉลี่ย 30 - 40 คนต่อวัน
- บุคคลภายนอก เข้าใช้บริการโดยเฉลี่ย 15 - 20 คนต่อวัน

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ "กิจกรรมเข้าจังหวะ เพื่อสุขภาพ"

1. กิจกรรมเข้าจังหวะ " ไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ "
2. กิจกรรมเข้าจังหวะ " ลีลาศเพื่อสุขภาพ "

กิจกรรมเข้าจังหวะ ไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ

เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากร ได้ออกกำลังกายและมีสุขภาพที่ดี โดยกิจกรรมถูกจัดต่อเนื่องตั้งแต่ ปี 2561 จนถึงปัจจุบัน ทุกวันพุธ เวลา 15.30 – 16.30 น. และมีบุคลากรสนใจเข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศเพื่อสุขภาพ

“ มีวัตถุประสงค์ให้บุคลากรออกกำลังกาย และมีสุขภาพที่ดีขึ้น โดยมีเป้าหมาย ให้สถิติในการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่เพิ่มขึ้น

ผลการดำเนินงาน

สถิติการออกกำลังกายในกลุ่มเจ้าหน้าที่ฯเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 19.84 เพิ่มเป็นร้อยละ 20.66 ”

โครงการส่งเสริมให้บุคลากรมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

1. อบรมเชิงปฏิบัติการ แกนนำเพื่อสุขภาพ
2. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

อบรมเชิงปฏิบัติการ แกนนำเพื่อสุขภาพ

เป็นการจัดประชุมเชิงวิชาการ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือบุคลากรสหสาขาวิชาชีพ

เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรทุกคนได้ตระหนักและตื่นตัวที่จะเรียนรู้ เข้าใจ และมุ่งมั่นที่จะสร้างเสริมสุขภาพ ลดความอ้วนของตนพร้อมกับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

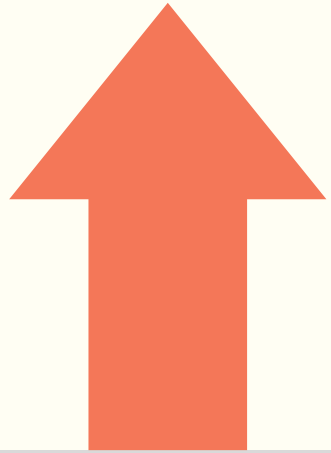
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

มีบุคลากรเข้าร่วมทดสอบสมรรถภาพทั้งหมด 763 คน คิดเป็น 80.32%

1. มีผู้ผ่านเกณฑ์การทดสอบ 655 คน **85.85%**

โดยแบ่งออกตามเกณฑ์คะแนนได้ดังนี้

- ระดับต่ำ	50 – 60	คะแนน	125 คน	คิดเป็น 16.38 %
- ระดับปานกลาง	61 – 70	คะแนน	149 คน	คิดเป็น 19.52 %
- ระดับดี	71 – 80	คะแนน	187 คน	คิดเป็น 24.51 %
- ระดับดีมาก	81 – 100	คะแนน	194 คน	คิดเป็น 25.42%



2. ผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบ **14.16%**

- ระดับคะแนน	ต่ำกว่า 49 คะแนน	108 คน	คิดเป็น 14.16%

ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

<u>ผลการดำเนินงาน</u> หน่วยงานที่บุคลากรมีระดับคะแนนพฤติกรรมสุขภาพตั้งแต่ 60 คะแนนเพิ่มขึ้น 84.09 %

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพบุคลากรวัยทำงาน อายุ 30-44 ปี

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ บุคลากรวัยทำงาน อายุ 30-44 ปี

โดยการจัดทำค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หลักสูตร 3 ครั้งๆละ ครึ่งวัน เวลา 13.00 น. – 16.30 น. ดำเนินการแบบเข้าค่ายไป – กลับ จำนวน 1 รุ่น จัดทำค่ายวันที่ 1-3 เมษายน 2562 ณ ห้องประชุมเทศชูกลิ่น โรงพยาบาลอ่างทอง

กิจกรรมดำเนินการ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ บุคลากรวัยทำงาน อายุ 30-44 ปี

ครั้งที่ 1

กิจกรรมการเรียนรู้และเข้าใจตนเอง

ครั้งที่ 2

กิจกรรมการเรียนรู้อาหารที่ดีต่อสุขภาพ การคำนวณพลังงานอาหาร การออก กำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

ครั้งที่ 3

ประเมินตนเอง กิจกรรมอาหาร ในวันที่ไม่เหมือนเดิม สติในวันที่เปลี่ยนแปลง และรู้เท่าทันอาหารแฝง น้ำตาล เกลือ ไขมัน

ครั้งที่ 4

ประเมินตนเอง กิจกรรมทางกายมุ่งสู่เป้าหมาย

ครั้งที่ 5

ประเมินตนเอง กิจกรรมความสุขจากภายใน : ทบทวนตนเอง เห็นความสุข/ความทุกข์ ความสุขเล็กๆที่ยิ่งใหญ่ แลกเปลี่ยนเรื่องเล่าเร้าพลัง การสร้างสุขจากภายใน การเป้าหมายตนเอง

ครั้งที่ 6

ประเมินตนเอง ทบทวนและวางแผนการปฏิบัติตนในระยะต่อไป

ผลการประเมินโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพบุคลากร วัยทำงานอายุ 30-44 ปีของโรงพยาบาลอ่างทอง ประจำปีงบประมาณ 2562

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	หมายเหตุ
1. ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด	69	100	
2. น้ำหนัก			
2.1 น้ำหนักลดลง	42	60.87	น้ำหนักรวมที่ลดได้ 120.50 กิโลกรัม (เฉลี่ย 2.85 กก./คน)
2.2 น้ำหนักเท่าเดิม	15	21.74	
2.3น้ำหนักเพิ่มขึ้น	12	17.37	
3. รอบเอว			
3.1 รอบเอวลดลง	40	44.93	รอบเอวรวมที่ลดได้ 134 เซนติเมตร (เฉลี่ย 3.35 ซม./คน)
3.2 รอบเอวเท่าเดิม	14	46.38	
3.3 รอบเอวเพิ่มขึ้น	15	8.70	

THANK YOU

Angthong Hospital