

ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๖ ตามประเด็นการสื่อสารหลัก (๑๖ ข้อ)

| ลำดับ<br>ที่ | ประเด็นข้อควรปฏิบัติ  | ก่อน                |                             |                           |                              |                        |                                 | หลัง                    |                             |                           |                                  |                                |                                     |
|--------------|---|---------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|---------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
|              |   | ทราบ&<br>ไม่ปฏิบัติ | ทราบ<br>ปฏิบัติ<br>บางครั้ง | ทราบ&<br>ปฏิบัติ<br>ประจำ | ไม่ทราบ&<br>ปฏิบัติ<br>ประจำ | ไม่ทราบ&<br>ไม่ปฏิบัติ | ไม่ทราบ&<br>ปฏิบัติ<br>บางครั้ง | ทราบ&<br>ไม่<br>ปฏิบัติ | ทราบ<br>ปฏิบัติ<br>บางครั้ง | ทราบ&<br>ปฏิบัติ<br>ประจำ | ไม่<br>ทราบ&<br>ปฏิบัติ<br>ประจำ | ไม่<br>ทราบ&<br>ไม่<br>ปฏิบัติ | ไม่<br>ทราบ&<br>ปฏิบัติ<br>บางครั้ง |
| ๑            | ข้อ ๓. เราควรดื่มน้ำสะอาด ๖ - ๘ แก้วต่อวัน, กินอาหารให้ครบทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ข้าว ผลไม้ และ สับเปลี่ยนรายการอาหาร โดยไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริม]  | -                   | ๔๘.๘                        | ๕๑.๒                      | -                            | -                      | -                               | -                       | ๓๔.๘๔                       | ๖๕.๑๖                     | -                                | -                              | -                                   |
| ๒            | ข้อ ๔. เราควรรู้ว่าการกินอาหารหวาน มัน เค็มมาก กินผักและผลไม้ น้อย ดื่มน้ำหวาน สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง ตีบ | ๑.๒                 | ๔๔                          | ๕๓.๖                      | ๑.๒                          | -                      | -                               | -                       | ๓๓.๐๗                       | ๖๖.๙๒                     | -                                | -                              | -                                   |
| ๓            | ข้อ ๕. เราควรประเมินภาวะอ้วนลงพุงได้ด้วยตนเอง โดยการวัดเส้นรอบเอวแนวสะดือ ผู้ชายไม่ควรเกิน ๙๐ เซนติเมตร ผู้หญิงไม่ควรเกิน ๘๐ เซนติเมตร  | ๙.๕                 | ๓๕.๗                        | ๕๒.๔                      | ๒.๔                          | -                      | -                               | ๕.๓๓                    | ๒๗.๕๓                       | ๖๕.๒๔                     | ๑.๙                              | -                              | -                                   |
| ๔            | ข้อ ๖. เราควรรู้ว่าผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลและพลังงานสูง เช่น ทูเรียน ลำไย จึงควรกินแต่น้อย โดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดัน  | ๒.๔                 | ๔๐.๕                        | ๕๖                        | ๑.๒                          | -                      | -                               | -                       | ๓๑.๑๖                       | ๖๘.๘๔                     | -                                | -                              | -                                   |
| ๕            | ข้อ ๗. เราควรลุกขึ้นเดินทุก ๒ ชั่วโมง จะทำให้   | ๖                   | ๕๓.๖                        | ๓๕.๗                      | ๑.๒                          | ๒.๔                    | ๑.๒                             | -                       | ๑๔.๖๔                       | ๘๕.๓๖                     | -                                | -                              | -                                   |

|              |  |                     |                             |                           |                              |                        |                                 |                         |                             |                           |                                  |                                |                                     |  |
|--------------|--|---------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|---------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|
|              | ร่างกายแข็งแรง   |                     |                             |                           |                              |                        |                                 |                         |                             |                           |                                  |                                |                                     |  |
| ลำดับ<br>ที่ | ประเด็นข้อควรปฏิบัติ   | ก่อน                |                             |                           |                              |                        |                                 | หลัง                    |                             |                           |                                  |                                |                                     |  |
|              |  | ทราบ&<br>ไม่ปฏิบัติ | ทราบ<br>ปฏิบัติ<br>บางครั้ง | ทราบ&<br>ปฏิบัติ<br>ประจำ | ไม่ทราบ&<br>ปฏิบัติ<br>ประจำ | ไม่ทราบ&<br>ไม่ปฏิบัติ | ไม่ทราบ&<br>ปฏิบัติ<br>บางครั้ง | ทราบ&<br>ไม่<br>ปฏิบัติ | ทราบ<br>ปฏิบัติ<br>บางครั้ง | ทราบ&<br>ปฏิบัติ<br>ประจำ | ไม่<br>ทราบ&<br>ปฏิบัติ<br>ประจำ | ไม่<br>ทราบ&<br>ไม่<br>ปฏิบัติ | ไม่<br>ทราบ&<br>ปฏิบัติ<br>บางครั้ง |  |
| ๖            | ข้อ ๘. เราสามารถป้องกันหรือเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดรม ด้วยการพักสายตจากจอคอมพิวเตอร์ ทุก ๑๐ นาที เปลี่ยนท่าการทำงานทุก ๒๐ นาที และยืดเหยียดกล้ามเนื้อและแขนทุก ๑ ชั่วโมง | ๖                   | ๕๘.๓                        | ๓๑                        | ๑.๒                          | ๒.๔                    | ๑.๒                             | -                       | ๑๗.๖๕                       | ๘๒.๓๕                     | -                                | -                              | -                                   |  |
| ๗            | ข้อ ๙. เราควรออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้แกกล้ามเนื้อ วันเว้นวัน   | ๘.๓                 | ๕๖                          | ๓๒.๑                      | ๑.๒                          | ๒.๔                    | -                               | -                       | ๔๙.๑๖                       | ๕๐.๘๔                     | -                                | -                              | -                                   |  |
| ๘            | ข้อ ๑๐. เราควรนอนหลับ(สนิท) ๗-๘ ชั่วโมงต่อคืน  | ๒.๔                 | ๕๓.๖                        | ๔๔                        | -                            | -                      | -                               | -                       | ๔๙.๐๑                       | ๕๐.๙๙                     | -                                | -                              | -                                   |  |
| ๙            | ข้อ ๑๑. เราสามารถจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม   | ๑.๒                 | ๔๘.๘                        | ๔๘.๘                      | ๑.๒                          | -                      | -                               | -                       | ๔๗.๘๔                       | ๕๒.๑๖                     | ๐.๙                              | -                              | -                                   |  |
| ๑๐           | ข้อ ๑๒. เราควรรู้สัญญาณเสี่ยงฆ่าตัวตาย เช่น พยายามทำร้ายตัวเอง เฝาระวังผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเพราะอาจทำซ้ำได้   | ๑๓.๑                | ๒๖.๒                        | ๕๑.๒                      | ๑.๒                          | ๗.๑                    | ๑.๒                             | ๒.๓                     | ๓๖.๐๕                       | ๖๑.๖๕                     | -                                | -                              | -                                   |  |
| ๑๑           | ข้อ ๑๓. เราควรรู้วิธีการที่จะค้นคว้าตรวจสอบผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตราย จากแหล่งที่เชื่อถือได้ และรู้ว่าร้องเรียนได้ที่ใด       | ๔.๘                 | ๓๘.๑                        | ๕๗.๑                      | -                            | -                      | -                               | -                       | ๓๔.๕๖                       | ๖๕.๔๔                     | -                                | -                              | -                                   |  |

|    |   |      |      |      |     |     |   |      |       |       |      |   |   |
|----|---|------|------|------|-----|-----|---|------|-------|-------|------|---|---|
| ๑๒ | ข้อ ๒๑. เราควรรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการลดปริมาณขยะ (ลดการใช้โฟมและพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง ใช้ภาชนะที่เหมาะสมกับการบรรจุอาหารแทน อาหารร้อนจัดต้องใช้วัสดุที่เหมาะสม ใช้ถุงผ้าหรือกระเป๋าแทนถุงพลาสติก) | ๕๑.๒ | ๔๘.๘ | -    | -   | -   | - | -    | ๔๗.๗๗ | ๕๒.๒๓ | -    | - | - |
| ๑๓ | ข้อ ๒๗. การวัดไข้ ของตนเองได้เป็นเรื่องจำเป็น, วัดความดัน ของตนเองได้เป็นเรื่องจำเป็น, การจับชีพจรของตนเองได้ เป็นเรื่องจำเป็น]   | ๔.๘  | ๓๕.๗ | ๕๗.๑ | ๑.๒ | ๑.๒ | - | -    | ๓๕.๑  | ๖๒.๗๘ | ๒.๑๒ | - | - |
| ๑๔ | ข้อ ๓๐. เราสามารถเลือกการรักษาในระยะสุดท้ายของชีวิตได้  | ๑๑.๙ | ๒๓.๘ | ๕๘.๓ | ๑.๒ | ๔.๘ | - | ๑๐.๐ | ๒๔.๕๓ | ๕๙.๘๗ | ๕.๖  | - | - |
| ๑๕ | ข้อ ๔๒. หากเราพบคนตกน้ำ ให้ช่วยด้วยวิธี “ตะโกน โยน ยื่น” และ โทร ๑๖๖๙ ห้ามจับอุ้มพาดป่า/กุด ท้อง/ห้อยหัว เพื่อเอาน้ำออก ต้องช่วยด้วยการเป่าปากสลับกับการกดนวดหัวใจ]                               | ๒๒.๖ | ๒๒.๖ | ๕๒.๔ | ๑.๒ | ๑.๒ | - | -    | ๑๓.๕๕ | ๘๖.๔๕ | -    | - | - |
| ๑๖ | ข้อ ๔๓. หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและวิตามินโพลีค สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและไม่ซีด  | ๑๖.๗ | ๒๗.๔ | ๕๔.๘ | ๑.๒ | -   | - | ๓.๖๖ | ๓๐.๒๒ | ๖๖.๑๒ | -    | - | - |

สรุปการดำเนินงานสร้างความรอบรู้ให้กับบุคลากรของศูนย์ฯ จากการประเมินความรอบรู้ โดยใช้ ๔๖ key message ของวัยทำงาน และจัดอันดับนำประเด็น ๑๖ ข้อที่สำคัญมาออกแบบกิจกรรม เพื่อแก้ปัญหาที่พบจากการประเมิน โดยได้จัดให้มีกิจกรรม ๓ อ. การออกกำลังกายพัฒนาศักยภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคลากร จากผลการประเมิน ก่อน-หลัง เมื่อเปรียบเทียบกับ พบว่า มีผลคะแนนที่พัฒนาขึ้นอยู่ในระดับดี (ร้อยละ ๖๕.๑๕ ของคะแนนเต็มจากจำนวนคำถาม ๑๖ ข้อ) (เอกสารแนบ ๖ )ของบุคลากรของศูนย์ฯ สามารถนำความรู้ด้านสุขภาพที่ได้จากการจัดกิจกรรมไปพัฒนาตนเองได้