

(ข) ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๑. ชื่อผลงานเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุงในคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ – มกราคม ๒๕๕๕

๓. สรุปเค้าโครงเรื่อง

๓.๑ หลักการและเหตุผล

โรคอ้วนเป็นภาวะที่ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารมากเกินไปเกินความต้องการและสะสมในรูปของไขมัน ส่งผลให้ร่างกายมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน อัตราการเพิ่มขึ้นของโรคอ้วนในเด็กของประเทศไทยเป็นไปอย่างรวดเร็ว จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยพบเด็กไทยเป็นโรคอ้วนร้อยละ ๘.๘ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข , ๒๕๓๘) ส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการและขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสมภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนยังเป็นสาเหตุสำคัญของโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือด นอกจากนี้เด็กอ้วนยังมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต ดังนั้นจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยคั้นหารูปแบบและวิธีการในการป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็ก เพราะการป้องกันในเด็กอ้วนเท่ากับเป็นการลดจำนวนประชากรผู้ใหญ่อ้วน และยังเป็นการลดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพที่เกิดจากภาวะแทรกซ้อนจากการมีภาวะโภชนาการเกินได้ด้วย

ดังนั้น การพัฒนารูปแบบกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุงในคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓ จึงเป็นแนวทางในการป้องกันและสร้างความตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองในปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสมและเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุงในคลินิกวัยรุ่นให้เกิดรูปแบบกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุงในคลินิกวัยรุ่น ที่เหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้

วัตถุประสงค์ของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุงในคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓

๑. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุงในคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓ ให้กระชับ ได้คุณภาพและเหมาะสมกับความต้องการของผู้รับบริการ
๒. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับความรู้ และสามารถนำไปใช้ได้กับตนเองอย่างเหมาะสม
๓. เพื่อเป็นรูปแบบในคลินิกวัยรุ่นในการนำไปใช้สำหรับจัดกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุง

๓.๒ บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ

การที่จะให้กลุ่มเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายด้วยตนเองอย่างเหมาะสมนั้น รูปแบบของกิจกรรมควรกระชับ รวดเร็ว และแปลกใหม่เพื่อเป็นที่น่าสนใจ ซึ่งอาจจะทำให้เด็กกลุ่มวัยเรียนนั้นสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม และเรียนรู้โดยไม่รู้สึกรำคาญต่อกิจกรรมที่ได้จัดให้ เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างเหมาะสมในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย และเพื่อให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงด้านภาวะโภชนาการในเด็กควรเพิ่มระยะเวลาของการติดตามให้ยาวนานมากขึ้นเพื่อส่งผลให้เห็นการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้น

และจากการดำเนินการจัดกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุงในเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ผ่านมานั้นโดยใช้ระยะเวลา ๒ วัน โดยไม่ได้พักค้างและเพื่อให้เกิดรูปแบบการให้ความรู้ที่กระชับ รวดเร็ว ซึ่งเพื่อตรงต่อความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย และเพื่อให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงด้านภาวะโภชนาการในเด็กจึงเพิ่มระยะเวลาของการติดตามให้ยาวนานมากขึ้นเพื่อส่งผลให้เห็นการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้น จึงได้มีการพัฒนารูปแบบขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

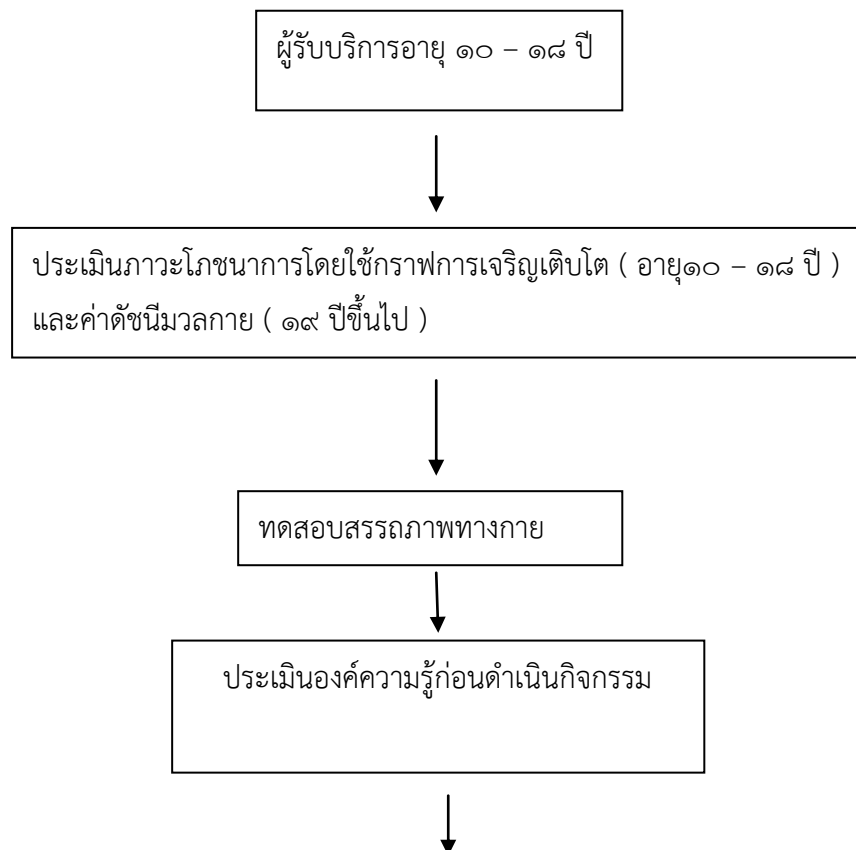
แนวความคิดการดำเนินงาน

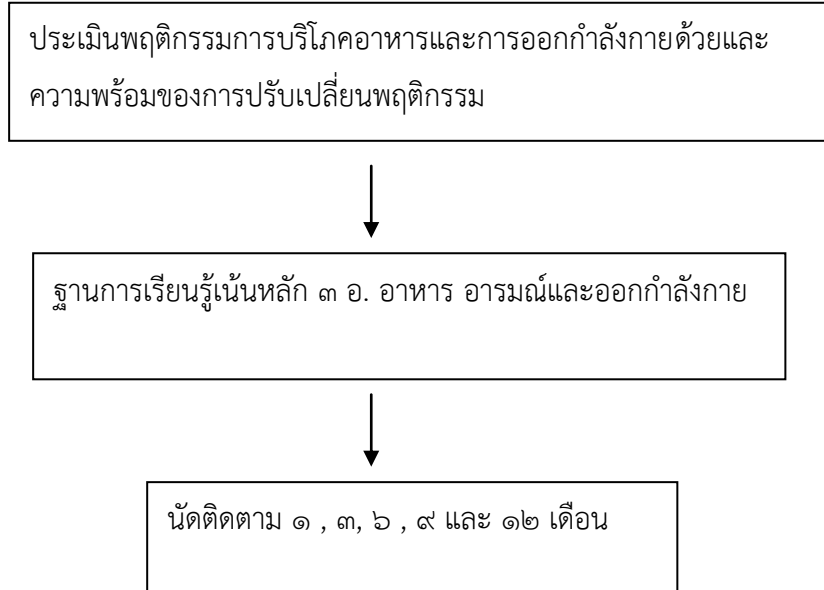
วัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา
เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุงในคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓ ให้กระชับได้คุณภาพ และเหมาะสมกับความต้องการของผู้รับบริการ	<p>๑. ศึกษารูปแบบการให้บริการ</p> <p>ศึกษาสถานการณ์ โดยการ ทบทวนข้อมูล รูปแบบกิจกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ร่วมกับ วิเคราะห์ข้อมูล จากผลจากการศึกษา อื่นๆ เพื่อ จะ ทราบถึง สถานการณ์และ เป็นแนวทางในการ พัฒนา รูปแบบการ จัดกิจกรรม ค่าย คลินิกวัยใสไร้พุง</p> <p>๒. พัฒนารูปแบบการให้บริการ</p> <p>รูปแบบของกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุง ในคลินิกวัยรุ่นเดิมนั้นใช้เวลา ๒ วัน ซึ่งจากการสอบถามความต้องการของ</p>	ผู้รับบริการที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่มารับบริการ ที่คลินิกวัยรุ่น	<p>คลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓ ชลบุรี/โรงเรียน ในเครือข่าย คลินิกวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ ๓</p>	พ.ย.๕๔- ม.ค.๕๕

วัตถุประสงค์ เชิงกลยุทธ์	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา
	<p>ผู้รับบริการส่วนใหญ่ต้องการให้ลดระยะเวลาของการจัดกิจกรรม จึงได้พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุงในคลินิกวัยรุ่นในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายด้วยกิจกรรม ๓ อ. ซึ่งได้แก่ อาหาร ออกกำลังกายและอารมณ์</p> <p>จากกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขเป็นสำคัญ เพื่อนำมาปรับใช้ในรูปแบบของการจัดกิจกรรมค่าย โดยใช้ระยะเวลาเพียง ๑ วัน ในการทำกิจกรรมดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - สมัครเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินภาวะโภชนาการ, วัดรอบเอว (กรณีอายุมากกว่า ๑๕ ปี) - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย - ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายด้วยตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม - ลงทะเบียนสมาชิก - ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม - แนะนำทำความรู้จัก สันทนาการ - พักรับประทานอาหารว่าง - แบ่งกลุ่มการเรียนรู้เรื่องธงโภชนาการอาหารโซนสี เกมส์ทำเรียง ฉลาดเลือก - พักรับประทานอาหารกลางวัน - ทดลองจัดเมนูและเลือกเมนูในแต่ละวัน โดยใช้หลักการสะกิด สะกิดสะกิด - ให้ความรู้หลักการออกกำลังกาย และเล่นเกมส์โดยใช้กีฬาต่างๆเช่นกระโดด 			

วัตถุประสงค์ เชิงกลยุทธ์	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา
	<p>เชือก ฮูลาฮูปยางยืดเป็นต้น</p> <p>- สรุปลงและนัดหมายติดตามครั้งต่อไป</p> <p>๓. ดำเนินการ</p> <p>- ดำเนินงานตามรูปแบบกิจกรรม ค่ายวัยใสไร้พุง</p> <p>๔. ติดตาม และประเมินผล</p> <p>- ติดตามผลการดำเนินงาน และ ประเมินผล เพื่อทราบปัญหา อุปสรรค และแนวทางการปรับปรุง การดำเนินงาน</p>			

รูปแบบการดำเนินกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุง ในคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ศูนย์อนามัยที่ ๓ /โรงเรียนในเครือข่ายคลินิกวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ ๓





๓.๓ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุงในคลินิกวัยรุ่นสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในกลุ่มวัยรุ่นเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน
๒. ผู้รับบริการมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการให้บริการ

๓.๔ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. ความพึงพอใจของผู้รับบริการ ร้อยละ ๘๐
๒. ร้อยละ ๖๐ ของผู้รับบริการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายดีขึ้น

(ลงชื่อ).....

นางวาสนา ชูหา

ผู้เสนอแนวคิด

รูปแบบการดำเนินกิจกรรมค่ายวัยใสไร้พุง ในคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ศูนย์อนามัยที่ ๓

