

A: บทวิเคราะห์สถานการณ์สู่การเป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ครั้งที่ 2/2562
(รอบ 5 เดือนหลัง)

จากสรุปผลการสำรวจสถานการณ์องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพเบื้องต้น (HLO Assessment ครั้งที่ 1 ของ สขรส. ในรอบ 5 เดือนแรก มีประเด็นซึ่งบุคลากร กพร. เห็นว่าจะต้องพัฒนา 3 ประเด็นเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหารที่มีความเสี่ยงสุขภาพให้ได้รับความรู้ที่จำเป็นในการดูแลสุขภาพและเพื่อป้องกันความเสี่ยงของบุคลากรที่มีการเจ็บป่วยและบุคลากรที่มีกิจกรรมทางกายน้อย คือ **การพัฒนาด้านสื่อ พัฒนาด้านสภาพแวดล้อมขององค์กร และการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ** ทำให้เกิด “**ปฏิญญาบางแสน**” ซึ่งเป็นข้อตกลงร่วมกันของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหารในการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพและเสริมสร้างประสิทธิภาพการดำเนินงานตามตัวชี้วัดระดับหน่วยงานสู่ระดับบุคคล เมื่อวันที่ 13-15 กุมภาพันธ์ 2562 ณ จังหวัดชลบุรี ในรอบ 5 เดือนแรก โดยหนึ่งในประเด็นของปฏิญญา ที่กพร. ให้ความสำคัญคือเรื่อง**พฤติกรรมสุขภาพ**ในการปฏิบัติ/ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมของหน่วยงานที่จัดขึ้นทุกกิจกรรม และเดินขึ้น-ลงบันไดอย่างน้อย 2 รอบต่อวัน (รอบละอย่างน้อย 5 ชั้น)

ปฏิญญา "บางแสน" ของกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ประจำปี พ.ศ. 2562

1. **วินัยองค์กร**
 - ตรงต่อเวลา
 - สร้างและคงอยู่ซึ่งมาตรฐานของ Team work
 - การรับรู้ เข้าใจ และปฏิบัติในบทบาทของตนเองอย่างเคร่งครัด
2. **การให้ความสำคัญต่อผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย**
 - ตอบสนองข้อมูลอย่างทันท่วงที
 - ตอบสนองข้อมูลด้วยฐานข้อมูลองค์กร ที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบัน
3. **พฤติกรรมสุขภาพ**
 - ปฏิบัติ/ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมของหน่วยงานที่จัดขึ้นทุกกิจกรรม
 - เดินขึ้น/ลงบันไดอย่างน้อย 2 รอบ ต่อวัน (รอบละอย่างน้อย 5 ชั้น)

ทั้งจากปฏิญญาและผลการสำรวจข้างต้น ในรอบ 5 เดือนหลัง กพร. จึงได้ขับเคลื่อนกิจกรรมภายใต้โครงการการพัฒนางานองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อตอบโจทย์ทั้ง 3 ประเด็นอย่างต่อเนื่องจริงจึง ได้แก่ 1. กิจกรรม Happy body การชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอวทุกวันแรกของเดือน หากมี BMI ที่เกินหรือต่ำกว่ามาตรฐานเพื่อเป็นการเฝ้าระวังสุขภาพ 2. การนับก้าว 3. ออกกำลังกายยืดเหยียดระหว่างวัน 4. รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ 5. การพัฒนาจิต ผลจากการเฝ้าระวังสุขภาพและการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรภายในหน่วยงาน โดยการบันทึกน้ำหนัก วัดรอบเอว ระหว่างเดือนมีนาคม – กรกฎาคม 2562 (ข้อมูล ณ วันที่ 25 กรกฎาคม 2562) ปรากฏว่า กลุ่มบุคลากร กพร. จำนวน 6 คน (วงกลมสีม่วง: BT, PG, PS, ST, JK, NT หมายถึงชื่อย่อ) มีค่า BMI ในเกณฑ์ปกติคือ ระหว่าง 18-22.9 (บุคลากรกพร.จำนวนทั้งหมด 13 คน) ซึ่งสอดคล้องต่อข้อมูลการนับก้าว ว่าบุคลากรในกลุ่มดังกล่าว มีการออกกำลังกาย เห็นได้จากมีผลรวมการนับจำนวนก้าวอยู่ในอันดับต้นๆ ของหน่วยงานอีกด้วย สำหรับบุคลากรที่มีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์และเกินเกณฑ์ ได้มีคำแนะนำในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ เช่นหากขาดสารอาหาร แนะนำให้ทานครบ 5 หมู่ หากเกินเกณฑ์ แนะนำให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมอาหาร ฯลฯ

BMI

PSDG Body mass Index Zone



โรค NCDs หรือ non-communicable diseases เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ โรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ ค่อยๆ สะสมอาการอย่างต่อเนื่อง **พฤติกรรมเสี่ยง** เช่น ไม่ออกกำลังกาย การทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฯ