

แบบบันทึกการสรุปการเรียนรู้

ชื่อการประชุม/ เรื่องที่เรียนรู้	Healthy Workplace ของกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย	
หมวด องค์ความรู้	<input type="checkbox"/> ด้านงานคุ้มครอง (PA) <input type="checkbox"/> ด้านการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA/4.0) <input type="checkbox"/> ด้านการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงาน <input type="checkbox"/> ด้านงานรางวัลคุณภาพ/พัฒนาการบริการ <input checked="" type="checkbox"/> อื่นๆ ที่สำคัญ (ระบุ) เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร และส่งเสริมการเป็นองค์กรแห่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ	
วัน/เวลา สถานที่ประชุม	26 มีนาคม 2561 เวลา 09.00 – 12.00 น.	ห้องประชุมกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย
ผู้ร่วมประชุม	บุคลากร กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร	
เป้าหมายในการ ประชุม/เรียนรู้ (ของตนเอง)	เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และแนวทางการทำกิจกรรมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับบุคลากร กลุ่มพัฒนาระบบบริหารและส่งเสริมการเป็นองค์กรแห่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ ให้บุคลากรมีการทำ กิจกรรมร่วมกัน 100%	
กิจกรรมที่ได้เข้าร่วม (ถ้ามี)		
เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภายในหน่วยงาน		
★ ประเด็นที่ได้เรียนรู้ (โดยสรุป)		
กิจกรรมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหารและส่งเสริมการเป็นองค์กรแห่งความรอบรู้ ด้านสุขภาพ ดังนี้		
1) แผนการติดตามประเมินสมรรถนะทางใจ		
<input type="checkbox"/> ประโยชน์ของกิจกรรม : ภาวะเครียดเรื้อรังสามารถเปลี่ยนโครงสร้างสมองของคุณได้อย่างถาวร ทำให้ฮอร์โมน ในร่างกายไม่สมดุล นำไปสู่อาการป่วยทางจิตอื่นๆ เปลี่ยนคุณให้เป็นคนมองโลกแคบ ขี้หลงขี้ลืม และไม่มีความสุขไปโดย ปริยาย จึงต้องมีการสังเกตตนเองหรือประเมินภาวะทางจิตใจอยู่เสมอ เพื่อการป้องกันและส่งเสริมภาวะทางจิตให้ปกติ		
<input type="checkbox"/> รูปแบบกิจกรรม : การประเมินความเครียดโดยใช้เครื่องมือในการประเมินจาก กรมสุขภาพจิต ผ่านระบบ ออนไลน์ Google Form		
<input type="checkbox"/> ความถี่ของการประเมิน : ไตรมาสละ 1 ครั้ง (4 ครั้ง/ ปีงบประมาณ)		
<input type="checkbox"/> การประเมินผล : ผู้รับผิดชอบประเมินและวิเคราะห์ผลการประเมิน สรุปเทียบเคียงผลต่อรอบการประเมิน พร้อมทั้งจัดทำแนวทางของการจัดการความเครียดในแต่ละระดับ		

2) แผนการติดตามประเมินสมรรถนะทางกาย

2.1) กิจกรรมพิพุง ออมตังค์ (Happy Body) : การวัดรอบเอว ประเมินภาวะอ้วนลงพุง

ประโยชน์ของกิจกรรม : เส้นรอบพุง หรือ เส้นรอบเอว เป็นข้อมูลหนึ่งที่สามารถบอกถึงความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ ตลอดจนโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากการที่มีไขมันในช่องท้องมากเกินไป แน่นนอนว่าโรคเหล่านี้ย่อมไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพแน่ๆ

รูปแบบกิจกรรม :

- จนท. ทุกคนต้องวัดรอบเอว และบันทึกที่แผ่นกิจกรรมกลาง (หน่วยรอบเอว เซนติเมตร)
- เทียบค่าปัจจุบันกับครั้งก่อนหน้านั้น กรณี รอบเอวเพิ่มขึ้น ต้องหยุดกระปุกน่องออมตังค์ ครั้งละ 5 บาท

ความถี่ของการประเมิน : 1 ครั้ง/สัปดาห์

การประเมินผล : ผู้รับผิดชอบประเมินและวิเคราะห์ผลการประเมิน สรุปเทียบเคียงผลต่อรอบการประเมิน พร้อมทั้งจัดทำแนวทางของการจัดการความเครียดในแต่ละระดับ

2.2) กิจกรรมสัดส่วน สมดุล สดใส ไม่เสียดัง (Happy Body) : การชั่งน้ำหนัก วัดดัชนีมวลกาย

ประโยชน์ของกิจกรรม : ดัชนีมวลกาย หรือตัวย่อว่า BMI มาจากคำเต็มว่า Body Mass Index เป็นค่าสากลที่ใช้เพื่อคำนวณเพื่อหาน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น ค่านี้นักการแพทย์สามารถใช้บ่งบอกความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด ระบบหัวใจ รวมไปถึงมะเร็งบางชนิด ในปัจจุบันการวัดค่า BMI โดยรวมของประชาชนในประเทศไทยเป็นตัวบ่งบอกสุขภาพทางโภชนาการที่ประชาชนได้รับตั้งแต่เด็กจนถึงโต

รูปแบบกิจกรรม :

- ทุกวันแรกของการทำงานในทุกเดือน จนท. ทุกคนต้องชั่งน้ำหนัก และบันทึกที่แผ่นกิจกรรมกลาง
- ผู้บันทึกสรุปลงแบบฟอร์มและแจ้งลงแผ่นกิจกรรมกลาง กรณี BMI เพิ่มขึ้น ต้องหยุดกระปุก น่องออมตังค์ ครั้งละ 5 บาท

ความถี่ของการประเมิน : 1 ครั้ง/เดือน

การประเมินผล : ผู้รับผิดชอบประเมินและวิเคราะห์ผลการประเมิน สรุปเทียบเคียงผลต่อรอบการประเมิน พร้อมทั้งแจ้งผลผ่านบอร์ดแสดงสถานะสุขภาพของ กพร.

★ สิ่งที่จะนำมาพัฒนาต่อยอดในหน่วยงาน (โดยสรุป)

1. ต่อตนเอง

- จัดการกับสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม ตามสถานะสุขภาพที่เป็น อาทิ ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย หรือการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสม

2. ต่อหน่วยงาน

- สนับสนุนเพื่อขยายภาวะสุขภาพที่สำคัญ ด้วยการเสนอแนวทางและจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมต่อการเป็น Health Literacy Organization

โดย นางสาวปิยรัตน์ ศรีม่วงกลาง
นักจัดการงานทั่วไป
กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย