

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual study)

เรื่อง การติดตามพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเป้าหมาย
ในโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
ประชาชนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
ด้วย Application Line

จัดทำโดย นายกิตติชัย บ่อสมบัติ
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สังกัด โรงพยาบาลราชพิพัฒน์

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๓๓
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

๑. ชื่อเรื่อง

การติดตามพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเป้าหมายในโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
ประชาชนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานด้วย Application Line

๒. หลักการและเหตุผล

โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตติดอันดับ ๑ ใน ๕ ของคนไทย ซึ่งสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมาจากวิถีการดำรงชีวิตของสังคมเมือง ได้แก่ การแข่งขันทางเศรษฐกิจ ความแออัดของชุมชนเมืองใหญ่ การจราจรติดขัด ความเจริญทางเทคโนโลยี ความเครียด รวมทั้งอิทธิพลของสื่อโฆษณา และการส่งเสริมการขายอาหารและผลิตภัณฑ์ต่างๆ ทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือเพิ่มสูงขึ้น แต่การบริโภคผักผลไม้ที่มีกากใยลดลง ในขณะที่ชีวิตประจำวันมีการเคลื่อนไหว และออกกำลังกายน้อย ส่งผลให้ประชาชนในกรุงเทพมหานคร มีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๗ พบว่าประชาชนในกรุงเทพมหานคร ร้อยละ ๓๒.๙๖ ไม่ออกกำลังกาย และร้อยละ ๑๔.๔๖ มีดัชนีมวลกาย (BMI) เกินเกณฑ์มาตรฐานหรืออ้วนลงพุง

ภาวะ “ อ้วนลงพุง ” (metabolic syndrome) เป็นภาวะที่มีไขมันสะสมในช่องท้อง หรืออวัยวะในช่องท้องมากเกินไป โดยทั่วไปเมื่อไขมันถูกสะสมมากขึ้นจะถูกนำไปเก็บไว้ในเซลล์ไขมันที่มีอยู่ทั่วร่างกาย ได้แก่ ไขมันในชั้นใต้ผิวหนังที่อยู่รอบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนั้นเมื่อไขมันสะสมในช่องท้องมาก ๆ จะเห็นหน้าท้องยื่นออกมาชัดเจน ซึ่งคนกลุ่มนี้น้ำหนักตัวอาจอยู่ในเกณฑ์แต่มีการสะสมของไขมันบริเวณรอบเอวมากเป็นพิเศษ ที่เรียกว่า ” มีพุง ” ซึ่งคนกลุ่มที่เป็นโรคอ้วน (น้ำหนักเกิน) ก็อาจเป็นโรคอ้วนลงพุงร่วมได้ด้วย โดยสามารถประเมินคร่าว ๆ ได้จากการวัดรอบเอวเกิน ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง และระดับไขมันไม่ดีในเลือดสูง / ไขมันดีในเลือดต่ำ เรื่องนี้องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าปี ๒๕๕๘ ทั่วโลกจะมีคนอ้วนลงพุง ๒,๓๐๐ ล้านคน ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตจากโรคเรื้อรังมากกว่า ๒.๘ ล้านคน สำหรับประเทศไทย มีคนอ้วนลงพุง ๑๗ ล้านคน หรือพบได้ ๑ คน ในทุก ๓ คน (จากข้อมูลสำรวจประชากรไทย อายุมากกว่า ๑๕ ปี ในปี ๒๕๕๒ ดัชนีมวลกายเกิน ๒๕ กก. ต่อตารางเมตร พบร้อยละ ๓๔.๗ รอบเอวเกินมาตรฐาน พบร้อยละ ๓๒.๑) โดยพบผู้หญิงอ้วนมากกว่าผู้ชาย ๒.๔ เท่า

กรุงเทพมหานครได้จัดทำแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๕) กำหนดประเด็นวิสัยทัศน์ ๖ ด้าน ๓๑ ยุทธศาสตร์ และ ๑๕๕ มาตรการขับเคลื่อนหลัก โดยด้านที่เกี่ยวข้องกับสำนักงานแพทย์ คือ ด้านที่ ๑ มหานครปลอดภัย มิติที่ ๑.๖ ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย และด้านที่ ๓ มหานครสำหรับทุกคน มิติที่ ๓.๑ การจัด

สิ่งอำนวยความสะดวก สวัสดิการและการสงเคราะห์ และการดูแลสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ด้อยโอกาส ซึ่งโรงพยาบาลราชพิพัฒน์ ได้พิจารณามาตรการ ตัวชี้วัด และโครงการ/กิจกรรม เพื่อขับเคลื่อน/สนับสนุนตัวชี้วัด ในแผนปฏิบัติการราชการกรุงเทพมหานคร ให้สอดคล้องตามภารกิจของสำนักงานการแพทย์ นั่นคือ การจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ที่ผ่านมา โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนฯ ดำเนินการทุกปีติดต่อกันเป็นเวลามากกว่า ๗ ปี ผลที่เกิดขึ้นคือ ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถลดน้ำหนักหรือเส้นรอบเอวได้ตามเป้าหมายที่วางไว้มากกว่าร้อยละ ๗๕ แต่ยังมีปัญหาอุปสรรคในช่วงระหว่างดำเนินโครงการฯ คือ การสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ ที่ผู้จัดโครงการได้นำกระบวนการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ คือวงจรของ Demming (P-D-C-A) มาพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เช่น การจัดการความรู้แบบกลุ่ม (KM) การสร้างแรงบันดาลใจจากบุคคลต้นแบบ การจับคู่บัดดี้ (Buddy) ที่คอยกระตุ้น เตือน และเพื่อนช่วยเหลือเพื่อน เป็นต้น ซึ่งเมื่อการดำเนินโครงการฯ ใช้รูปแบบเดิมๆ ผลที่เกิดขึ้นคือ ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ก็รู้สึกเคยชิน และเบื่อหน่ายในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

จากการที่โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนฯ ใช้หลัก ๓ self คือ self-care : การให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง, self-regulation : การกำกับตนเอง ให้มีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่องด้วยความเชื่อในความสามารถของตนเอง และ self-efficacy ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior modification) ทั้งกระบวนการปรับเปลี่ยนทางร่างกายและจิตใจ หรือพฤติกรรมภายนอกและภายใน เพื่อคงไว้ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตามวิถีชีวิตของแต่ละปัจเจกบุคคล โดยมีระยะเวลาดำเนินโครงการทั้งหมด ๕ ครั้ง แต่แต่ละครั้งห่างกัน ๑ เดือน พบปัญหาคือ ระยะเวลาการจัดกิจกรรมที่ห่าง ๑ เดือนนั้น ผู้จัดทำโครงการไม่สามารถติดต่อหรือติดตามพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการในระหว่างดำเนินชีวิต ทำกิจวัตรประจำวันตอนอยู่ที่บ้าน หรือที่ทำงาน ทำให้ผลลัพธ์ด้านการกำกับตนเอง (self - regulation) ไม่บรรลุเป้าหมาย ด้วยเหตุนี้ผู้จัดรายงานการศึกษาส่วนบุคคล จึงเสนอให้นำนวัตกรรมการสื่อสารผ่าน Application Line มาใช้ในการติดตามพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ เพราะเชื่อว่าเทคโนโลยีซึ่งกำลังเป็นที่นิยมในขณะนี้ สามารถกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนฯ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อนำโอกาสทางสภาพแวดล้อมด้านเทคโนโลยี Application Line มาเสริมแรงจูงใจให้แก่ผู้เข้ารับการอบรม

๓.๒ เพื่อเพิ่มช่องทางการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้จัดทำโครงการกับผู้เข้ารับการอบรมให้สามารถควบคุมกำกับติดตามพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้ารับการอบรมได้อย่างต่อเนื่อง

๓.๓ กลุ่มเป้าหมายในโครงการฯ สามารถลดน้ำหนักหรือเส้นรอบเอวได้ตามเป้าหมายที่วางไว้

๔. เป้าหมาย

๔.๑ สร้าง Application Line “กลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯสมัครเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม

๔.๒ เป็นช่องทางเสริมความรู้ ปรับทัศนคติ และแนะนำการปฏิบัติตนโดยเน้นหลัก ๓ อ. (อาหาร, ออกกำลังกาย และอารมณ์) และผู้เข้าร่วมโครงการสามารถปรึกษากับวิทยากรได้ตลอดเวลา

๔.๓ จัดระบบการใช้งานให้มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษา และประสานงานกับผู้เกี่ยวข้อง

๕. ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงาน ฯ

๕.๑. SWOT Analysis หมายถึง การวิเคราะห์ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคขององค์กร เพื่อการวางแผนป้องกันความผิดพลาดและปรับปรุงพัฒนาให้การดำเนินการขององค์กรบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลโดย SWOT

๑.๑ การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน จุดแข็ง (Strength) / จุดอ่อน (Weakness) เป็นกิจกรรมที่เราสามารถควบคุมได้ภายในหน่วยงาน ซึ่งจะมีลักษณะที่ดี และไม่ดีขึ้น เช่น การบริหารการตลาดและการขาย การบริการ การบัญชี การเงิน ตรวจสอบ การบริหารงานบุคคล ธุรการ สินเชื่อ คอมพิวเตอร์

- จะใช้จุดแข็งในการกำหนดกลยุทธ์และใช้จุดอ่อนเพื่อปรับปรุง

- จุดแข็งและจุดอ่อนนั้นต้องเปรียบเทียบกับคู่แข่ง ถ้าเหนือกว่าคู่แข่งถือเป็นจุดแข็ง ถ้าด้อยกว่าคู่แข่งถือเป็นจุดอ่อน

หัวข้อการวิเคราะห์ หลักการจาก ๗S

- Structure : ความเหมาะสมของโครงสร้างทางสายงาน และลักษณะการจัดกลุ่มงาน

- Strategy : ความชัดเจนในการวางแผนกลยุทธ์ของหน่วยงาน แผนการในการพัฒนาการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของบุคลากร

- System : การประสานงานอย่างเป็นระบบ การประเมินผลอย่างเป็นระบบ การมีคู่มือการทำงาน การนำระบบ IT มาใช้ในการปฏิบัติงาน

- Style : การหมุนเวียนงานภายในหน่วยงาน การสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรในหน่วยงาน

- Staff : ความเพียงพอของบุคลากร ความเข้าใจของบุคลากรต่อบทบาทหน้าที่ การทำงานเป็นทีม ความพร้อมในการทำงานต่อการเปลี่ยนแปลง

- Skill : ความคิดสร้างสรรค์ ความชำนาญในหน้าที่รับผิดชอบ ทักษะในการใช้เทคโนโลยี

- Shared Value ความคิดเห็นของบุคลากรที่มีต่อหน้าที่และการบริการงาน ความเชื่อมั่นต่อองค์กร และหน่วยงานของบุคลากร

๑..๒ การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก โอกาส (Opportunity)/อุปสรรค (Threat) ได้แก่ ลักษณะเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ประชากร สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ การเมือง กฎหมาย รัฐบาล เทคโนโลยี แนวโน้มการแข่งขัน ซึ่งสามารถสร้างประโยชน์หรืออุปสรรคได้

หัวข้อการวิเคราะห์ หลักจากการ SLEPTE

- Social : การตอบรับของสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น วัฒนธรรม พฤติกรรมของผู้บริโภค ระบบการศึกษา ขนบธรรมเนียมประเพณี

- Law & Police : ความชัดเจนของกฎหมายและผลกระทบกับภาคอุตสาหกรรม

- Economic : สภาพเศรษฐกิจของประเทศ

- Political : นโยบายทางการเมือง และความเกี่ยวข้องของผู้มีส่วนได้เสีย

- Technology : ผลกระทบของความเจริญทางเทคโนโลยีและระบบ IT ที่มีต่อการดำเนินงาน

- Environment : สิ่งแวดล้อมที่จะถูกกระทบ

SWOT โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

<u>Strengths (จุดแข็ง)</u>	<u>Weakness (จุดอ่อน)</u>
S ๑ โครงการ ฯจัดเป็นประจำทุกปี มีการใช้องค์ความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพอ้างอิง S ๒ วิทยากรมีความรู้ความสามารถร่วมกันเป็นสหสาขาวิชาชีพ S ๓ คณะทำงาน มีความตั้งใจในการจัดกิจกรรม S ๔ ลักษณะของกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการ S ๕ มีความสอดคล้องกับนโยบายขององค์กร S ๖ สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ งบประมาณเพียงพอ	W ๑ รูปแบบของกิจกรรม บางเรื่องไม่สามารถกระตุ้นแรงจูงใจ W ๒ วิทยากรมีเวลาจำกัด ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ครบถ้วน W ๓ คณะทำงานลาออก โอนย้าย หมุนเวียนบ่อย W ๔ ภาระงานมากทำให้เจ้าหน้าที่ไม่สามารถเข้าไปเยี่ยมกลุ่มเป้าหมาย W ๕ ขาดการนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้ในการติดตามกลุ่มเป้าหมาย
<u>Opportunity (โอกาส)</u>	<u>Threat (ภัยคุกคาม)</u>
O ๑ แผนพัฒนากรุงเทพมหานครระยะ ๒๐ ปี O ๒ แผนปฏิบัติการราชการของสำนักงานแพทย์ O ๓ เข้มมุ่งของโรงพยาบาลราชพิพัฒน์ O ๔ Application Line เป็นโปรแกรมฟรี กำลัง เป็นที่นิยม O ๕ Application Line สามารถสร้างกลุ่มเฉพาะ และสามารถสื่อสารได้ทั้ง ๒ ทาง	T ๑ สังคมเมืองประชาชนมีการบริโภคเกินกว่าพลังงานที่ใช้ T ๒ อุบัติการณ์ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคอ้วนลงพุง เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว T ๓ ประชาชนมีความรู้ด้านสุขภาพ แต่ขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพ T ๔ ประชาชนที่มีภาวะอ้วนลงพุงขาดแรงจูงใจในการลดน้ำหนัก T ๕ บางครั้งนโยบายไม่ได้ถูกนำไปใช้และผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญ

จากการวิเคราะห์ SWOT โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน พบว่าจุดอ่อนด้านภาระงานมาก และที่วิทยากรมีเวลาจำกัด ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ครบถ้วนนั้น สามารถนำเอาโอกาสของการเป็นเข้มมุ่งของโรงพยาบาล และแผนปฏิบัติการของสำนักงานแพทย์ รวมถึงการนำเทคโนโลยีการสื่อสารผ่าน Application Line ซึ่งเป็นโปรแกรมฟรี และกำลังเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย เป็นกลยุทธ์เชิงแก้ไข (WO)

เพื่อกำจัดจุดอ่อน เสริมจุดแข็งของโครงการ ฯ เป็นการเพิ่มช่องทางการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้จัดทำโครงการกับผู้เข้ารับการอบรมให้สามารถควบคุมกำกับติดตามพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่อง เป็นการสื่อสารสองทาง ในการตอบข้อสงสัยแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนในเรื่อง ๓ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)

๕.๒. KNOWLEDGE MANAGEMENT (KM) การจัดการความรู้

การจัดการความรู้ คือ การรวบรวม สร้าง จัดระเบียบ แลกเปลี่ยน และประยุกต์ใช้ความรู้ในองค์กร โดยพัฒนาระบบจากข้อมูลไปสู่สารสนเทศ เพื่อให้เกิดความรู้ และปัญญา รวมทั้งเพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้และเกิดการเรียนรู้ในองค์กร

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Knowledge Sharing) คือการที่กลุ่มคนมีความสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกัน มารวมตัวกันและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยความสมัครใจ เพื่อร่วมสร้างความเข้าใจ หรือพัฒนาแนวทางการปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ

องค์ประกอบที่สำคัญของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีอยู่ด้วยกัน ๓ องค์ประกอบ ได้แก่

๑. คน (People) ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นแหล่งศูนย์รวมของความรู้ที่สมควรนำออกมาแบ่งปันเป็นอย่างยิ่ง โดยก็ควรจะเป็นคนที่มีความรู้จากการปฏิบัติงานจริง และอยากจะมาแบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้ด้วยความเต็มใจ

๒. สถานที่ และบรรยากาศ (Place) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่จะทำให้การแลกเปลี่ยนเรียนรู้มีชีวิตชีวา และน่าสนใจ เพราะสถานที่และบรรยากาศที่ดี (สบาย ๆ ผ่อนคลาย) มีความเหมาะสมกับแต่ละกลุ่มคน จะทำให้คนเหล่านั้นมาเจอกัน พูดคุยปรึกษา วิเคราะห์ปัญหา แบ่งปัน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างสบายใจ

๓. สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ (Infrastructure) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ช่วยให้เกิดความแบ่งปันและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกิดได้ง่ายและสะดวกขึ้น เช่น คอมพิวเตอร์ กระดานสำหรับเขียน สำหรับการสรุปและจัดเก็บความรู้ รวมถึงการแบ่งปัน (Share) หรือการส่งข้อมูล

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจัดให้มีเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการกับคณะวิทยากรที่อยู่ใน Line กลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยกำหนดวันในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทั้งหมด ๕ ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน ๑ เดือน มีการจัดสถานที่ บรรยากาศ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้เอื้อต่อการเรียนรู้ โดยมีข้อตกลงร่วมกันว่าสมาชิกทุกคนสามารถนำเสนอสิ่งที่ภาคภูมิใจ หรือปัญหาอุปสรรคในการกลับไปควบคุมพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่พูดแทรกเพื่อน หลังแต่ละคนพูดจบจึงสามารถซักถามหรือต่อยอดความคิดได้

๕.๓. ทฤษฎีและแนวคิดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึงการกระทำ การปฏิบัติ การแสดงออก และท่าทีที่จะกระทำ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดี หรือผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง จำแนก ได้ ๒ ประเภท

การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลดี หรือผลเสียต่อสุขภาพ

การงดเว้นไม่กระทำหรือการไม่ปฏิบัติของบุคคลที่มีผลดี หรือผลเสียต่อสุขภาพ

การปรับพฤติกรรมสุขภาพ ๓ Self ด้วยหลัก PROMSE

๓ Self : Self - care : การมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเอง

Self - efficacy : ความเชื่อความสามารถของตนเองที่จะปรับพฤติกรรมสุขภาพ

Self – regulation : การกำกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

PROMSE : P – Positive reinforcement : หลักการเสริมแรงทางบวก

R - Result base manage : หลักการบริหารจัดการมุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน

O – Optimism : การมองโลกแง่ดี

M – Motivation : สร้างแรงจูงใจแก่ผู้รับการปรับพฤติกรรม

I - Individual or Client cent : หลักการจัดการที่สอดคล้องกับปัญหา

และความต้องการด้านสุขภาพของผู้เข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

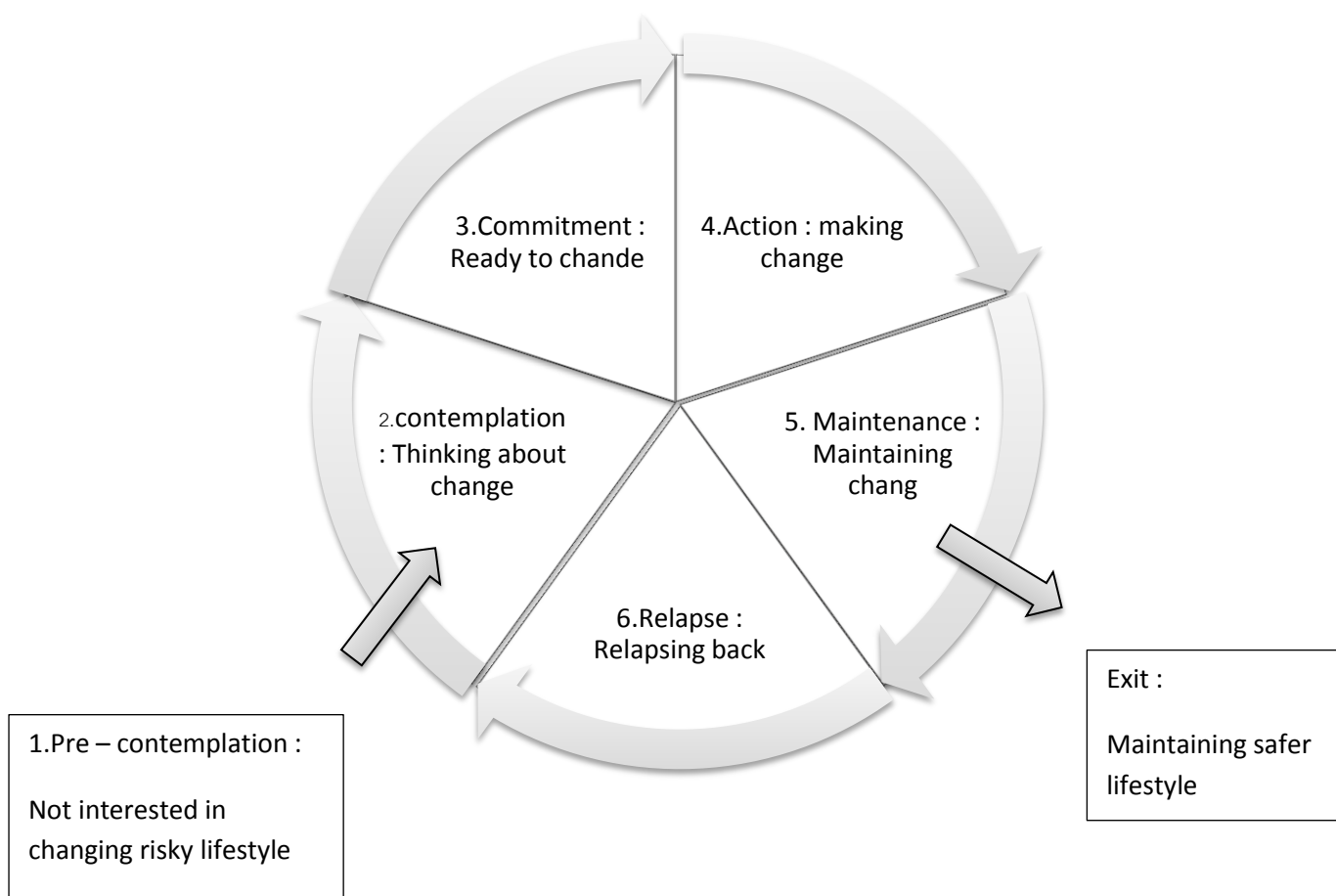
SE – Self –esteem : การส่งเสริมคุณค่าในตนเอง

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ใช้ทฤษฎีความเชื่อความสามารถของตน (Self – efficacy) ที่มองว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อม ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ โดยให้ความสำคัญกับการรับรู้ความสามารถของบุคคล เนื่องจากการรับรู้ความสามารถจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะใช้ความพยายามในการแสดงพฤติกรรมและมีความสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรค ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวหรือไม่ ซึ่งผู้จัดโครงการได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้รวมทั้งปัจจัยสนับสนุนให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมสุขภาพ ได้สำเร็จเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการ นอกจากนี้มีการจัดรูปแบบให้กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง (Self - care) และกำกับตนเอง (Self – regulation) ให้มีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง ผ่านรูปแบบของกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ในช่วงระยะเวลาที่อยู่ในโครงการ ๔ -๖ เดือน

๕.๔ ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stage of Change Model หรือ Transtheoretical Model)

ทฤษฎีพัฒนาโดยโปรเชสกา และไดเคเลเมน (Prochaska and DiClemente) ที่ใช้อธิบายขั้นตอนในกระบวนการตัดสินใจและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ซึ่งช่วยให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล และนำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ทั้งนี้มีการรายงานผลการวิจัยว่าสามารถนำทฤษฎีนี้ไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่หลากหลาย เช่น พฤติกรรมการดื่มสุราและใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับการไปตรวจคัดกรองสุขภาพ

ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง กำหนดขั้นตอนใหญ่ๆ ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็น ๖ ระยะ ซึ่งการกำหนดขั้นตอนดังกล่าว ทำให้สามารถนำมาใช้ในการประเมินว่าบุคคลอยู่ในขั้นตอนใดของกระบวนการเปลี่ยนแปลง เพื่อจะได้วางแผนใช้กลวิธีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งใช้ในการบ่งชี้ความสำเร็จของการจัดกิจกรรมหรือโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวในแต่ละขั้นตอน เพื่อเคลื่อนไปสู่ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงต่อไปดังภาพ



๕.๕ เทคโนโลยี Application Line

โปรแกรมการติดต่อสื่อสาร ในรูปแบบ Application Line เป็นที่รู้จักและใช้ติดต่อกันอย่างกว้างขวาง จากการบริการฟรี ที่ทำให้ประชาชนติดต่อกันง่าย และสะดวก เพราะแม้จะไม่ว่างก็ยังทิ้งข้อความไว้ให้ตอบกลับได้ สามารถเชิญชวนสมาชิกเข้ามาร่วมเป็นกลุ่ม ทุกคนที่เป็นสมาชิกจะเห็นข้อมูลที่เผยแพร่ และเข้ามาร่วมตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็น จึงเป็นแนวทางใหม่ที่ผู้จัดรายการการศึกษา เสนอให้นำเทคโนโลยีนี้มาใช้ในการติดตามพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ

โดยสมาชิกสามารถใช้งานไลน์ (Line) ผ่านช่องทาง ดังนี้

- โทรศัพท์มือถือในระบบ Android และ ios
- Windows Phone
- Blackberry
- เครื่องคอมพิวเตอร์ หรือ PC ทั้งในระบบ Windows และ Mac OS

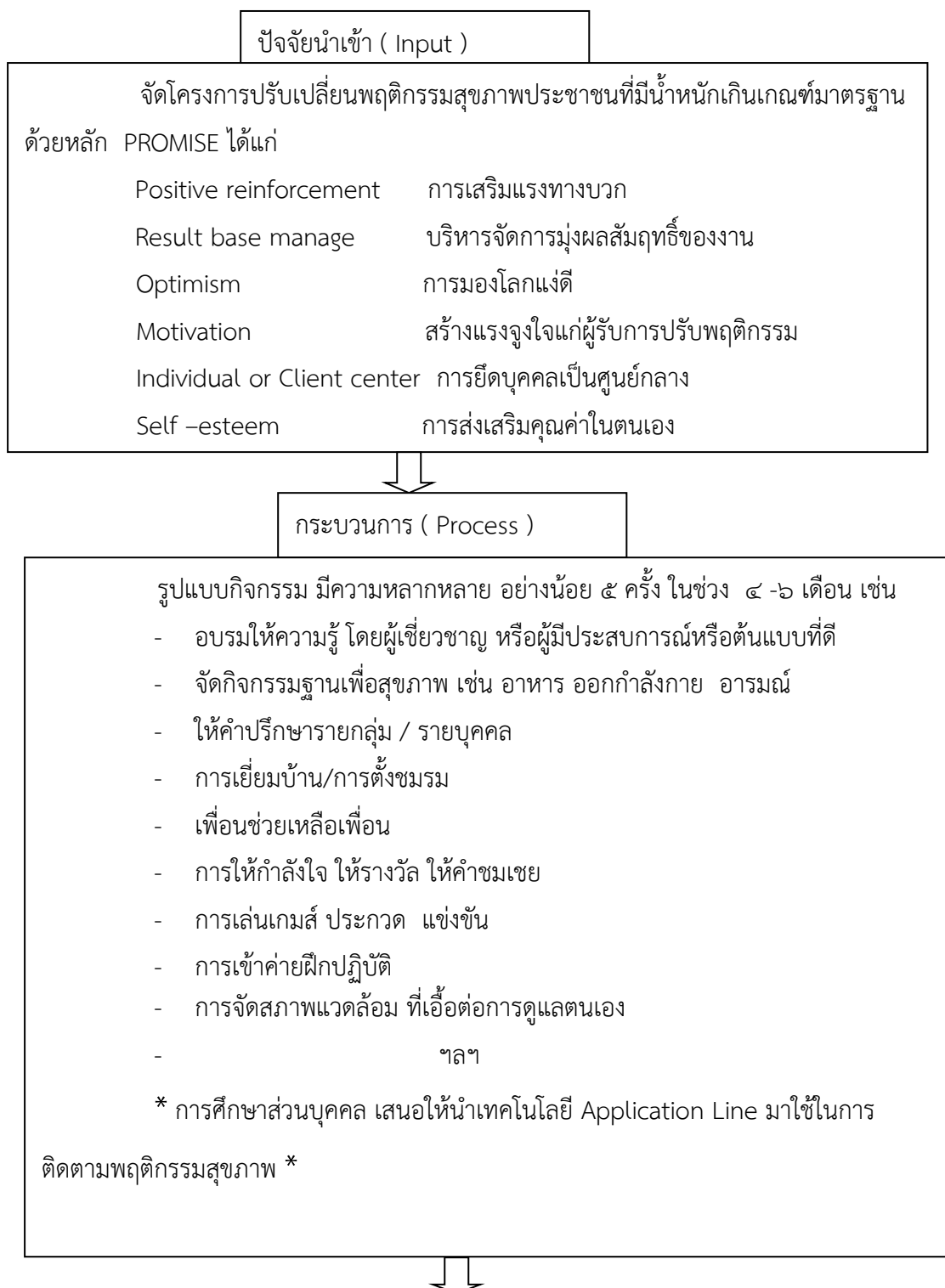
มีวิธีการใช้งาน ดังนี้

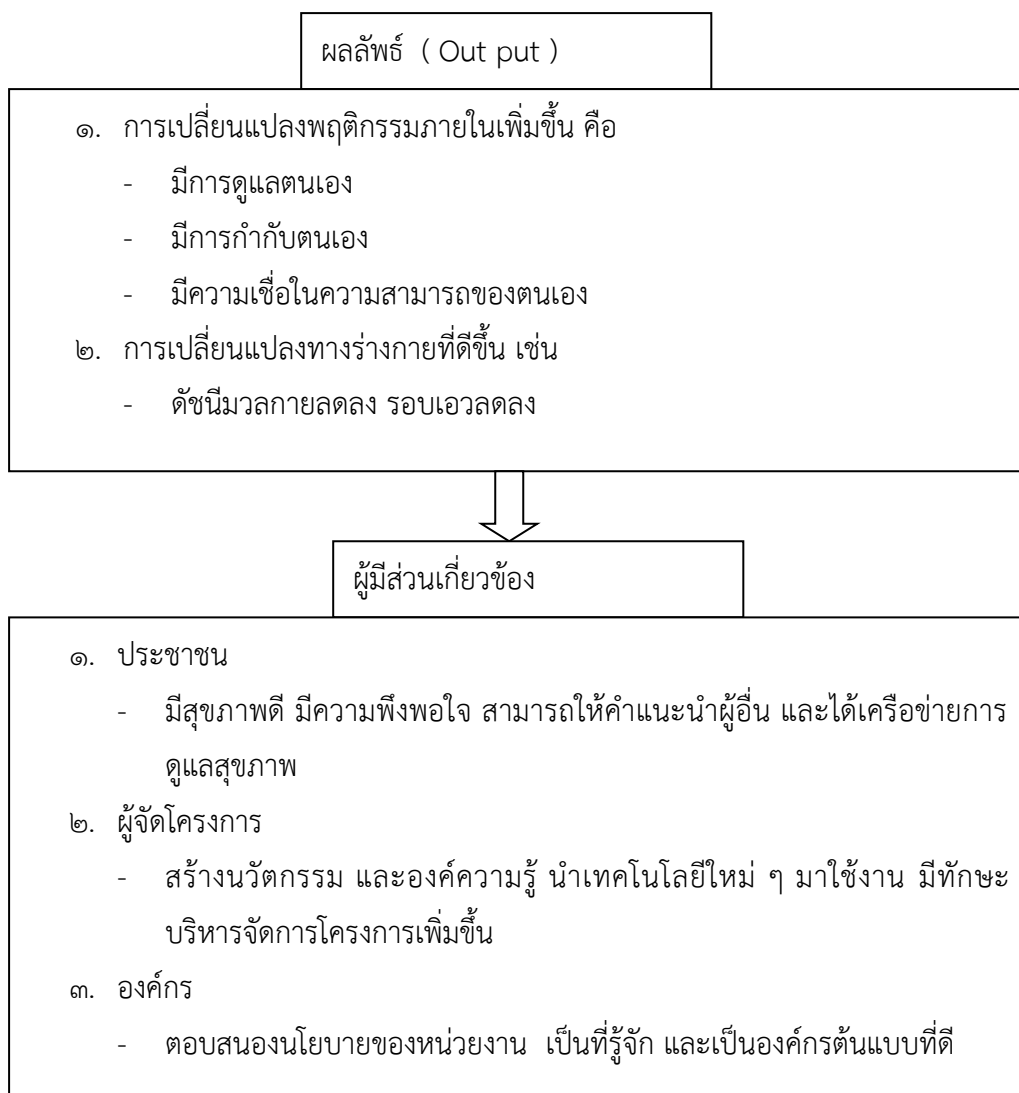
- ติดตั้ง Application ตามระบบของโทรศัพท์ที่ใช้
- สมัคร Line เพื่อเปิด Line Account หรือ Line ID สำหรับเข้าใช้งาน
- สามารถเพิ่มเพื่อนจากสมุดรายชื่อผู้ติดต่อที่อยู่ในโทรศัพท์มือถือ
- แชท (Chat) กับเพื่อนๆตามรายชื่อที่มีอยู่ หรือเพิ่มเพื่อนใหม่ได้โดยการเพิ่มเพื่อนอัตโนมัติ/เชิญเพื่อน/เพิ่มเพื่อนโดย QR code/Shake it และค้นหา Line ID หรือหมายเลขโทรศัพท์

ประโยชน์ของ Line ได้แก่

- ส่งข้อความฟรี
- โทรฟรีและวิดีโอคอลฟรี
- ส่งสติ๊กเกอร์ Line
- ส่งข้อความเสียง รูป และวิดีโอ
- เพิ่มบัญชีอย่างเป็นทางการ
- ไลน์ไลน์ เป็นต้น

๖. กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง





แนวทางการดำเนินงานคือ นำ Application Line มาใช้เป็นเครื่องมือ สำหรับการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้จัดการโครงการกับผู้เข้ารับการอบรม โดยมีวิธีการดังนี้

๖.๑ ชี้แจงให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบ และเตรียมเครื่องมือสื่อสาร เช่น โทรศัพท์มือถือ Tablet เป็นต้น

๖.๒ สอนการใช้ Application Line และสร้าง Line กลุ่มในชื่อ “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รพ.ราชพิพัฒน์” ซึ่งสามารถทำประโยชน์ ได้ดังนี้

- ๖.๒.๑ การให้ข้อมูลใหม่ ๆ สามารถอัปเดตได้ตลอดเวลา
- ๖.๒.๒ การตอบคำถาม ในหมู่สมาชิก โดยสร้างไต่ย่อย ๆ หรือบทความสั้น ๆ
- ๖.๒.๓ เป็นช่องทางการสื่อสาร ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
- ๖.๒.๔ เพื่อรายงานการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ
- ๖.๒.๕ ใช้แจ้งความก้าวหน้าของการลดน้ำหนักและรอบเอว
- ๖.๒.๖ สามารถโทรด้วยเสียงหรือวิดีโอ ไม่เสียค่าโทรศัพท์ ได้เห็นภาพ

๖.๒.๗ ส่งรูปภาพ หรือไฟล์คอมพิวเตอร์ ลดปริมาณการพิมพ์ข้อความ

๖.๒.๘ การโพสต์ข้อความบนโซเชียลเน็ต เป็นการแสดงความรู้สึก หรือแบ่งปันรูปภาพกิจกรรม เรื่องราวดี ๆ ให้กับเพื่อน ๆ และไม่เฉพาะเจาะจง

๖.๒.๙ Line Keep ช่วยเก็บไฟล์ได้และสามารถแชร์ไปยัง Application อื่น ๆ ได้

๖.๒.๑๐ ใช้ร่วมกับ Application อื่น เช่น Line TV , Line fool , Line brush

๖.๓ จัดระบบการใช้งานให้มีเจ้าหน้าที่คอยให้บริการให้คำปรึกษา ตอบคำถาม จำนวน ๑ คน และเชิญวิทยากรที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการด้านอารมณ์ เข้าร่วมกลุ่ม อย่างน้อยด้านละ ๑ คน

๖.๔ ทำทะเบียนสมาชิก และสถิติข้อมูลของผู้เข้ารับการอบรม มีความสนใจและต้องการความรู้ เพื่อนำมาเป็นหัวข้อการจัดกิจกรรมกลุ่มที่จะพบกันในครั้งต่อไป

๖.๕ ประเมินผลโดยสังเกตการณ์มีส่วนร่วม และแบบประเมินผลความพึงพอใจ

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

เริ่มปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ มีแผนดำเนินการดังนี้

ลำดับ	ขั้นตอน	ต.ค. ๖๑	พ.ย. ๖๑	ธ.ค. ๖๑	ม.ค. ๖๒	ก.พ. ๖๒	มี.ค. ๖๒	เม.ย. ๖๒	พ.ค. ๖๒	มิ.ย. ๖๒	ก.ค. ๖๒	ส.ค. ๖๒	ก.ย. ๖๒
๑.	จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ฯ	↔											
๒.	ประสานวิทยากรและรับสมัครกลุ่มเป้าหมาย		↔										
๓.	ประชุมวางแผนและจัดทำคำสั่งผู้เข้าอบรม		↔										
๔.	ดำเนินการอบรมเดือนละครั้ง *มีการติดต่อสื่อสารผ่าน Line ระหว่างที่ไม่ได้อบรม				↔								
๕.	สรุปและประเมินผล									↔			

๘. งบประมาณ

- ไม่ใช้งบประมาณ

๙. แนวทางการติดตามและประเมินผล

เป้าหมาย / วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	วิธีการ / เครื่องมือ
<u>เป้าหมาย</u> ๑. สร้าง Application Line “ กลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ สมัครเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม ๒. เป็นช่องทางเสริมความรู้ ปรับทัศนคติ และแนะนำการปฏิบัติงานโดยเน้นหลัก ๓ อ. ๓. จัดระบบการใช้งานให้มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษาและประสานงาน	มีช่องทางติดต่อสื่อสาร (๑ ช่องทาง) ร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการมี KAP เพิ่มขึ้น (ร้อยละ ๘๐) ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ (ร้อยละ ๘๐)	สร้าง App. Line ในโทรศัพท์ แบบประเมินความรู้/ทัศนคติ และพฤติกรรม แบบวัดความพึงพอใจ
<u>วัตถุประสงค์</u> ๑. นำโอกาสทางสภาพแวดล้อมด้านเทคโนโลยี โดย Application Line มาเสริมแรงจูงใจให้แก่ผู้เข้ารับการอบรม ๒. เพื่อเพิ่มช่องทางการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้จัดโครงการกับผู้เข้ารับการอบรมให้สามารถติดตามพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างต่อเนื่อง ๓. กลุ่มเป้าหมายในโครงการ ฯ สามารถลดน้ำหนักหรือเส้นรอบเอวได้ตามเป้าหมาย	จำนวนองค์ความรู้ที่นำมาเผยแพร่ (อย่างน้อย ๑ เรื่อง/เดือน) จำนวนข้อความที่ส่งในกลุ่ม(๑คน/๑ข้อความ/สัปดาห์) ร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการมีรอบเอวหรือ BMI ลดลงจากเดิม (ร้อยละ ๗๕)	จากรายงานข้อมูลการใช้ Line จากข้อมูลการใช้ Line ในการติดต่อ แบบประเมินโครงการ

๑๐. ข้อเสนอแนะ

๑. เจริญนโยบาย

- ผู้บริหารสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ สามารถใช้ “Wifi ของหน่วยงานในการเปิดใช้งาน Application Line ระหว่างการทำกิจกรรมฝึกอบรม เพื่อความสะดวกในการใช้งาน
- ควรมีการประชาสัมพันธ์ เชิญชวนผู้สนใจและมีคุณสมบัติตรงตามหลักเกณฑ์ได้เข้ามาร่วมกิจกรรม
- หน่วยงานให้ความสำคัญ และส่งเสริมให้บุคลากรนำเทคโนโลยีการสื่อสารมาใช้

๒. เจริญปฏิบัติ

- สมาชิกในกลุ่มพึงระวังข้อกฎหมาย การสื่อสารผ่านโซเชียล กับการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล
- สงวนสิทธิ์ในการเผยแพร่ในกลุ่ม และในการถ่ายภาพควรได้รับความยินยอมจากผู้เกี่ยวข้องก่อน

๓. เจริญวิชาการ

- วิทยากรในโครงการอาจมีบทบาทเป็นผู้ชี้แนะ (Advocacy) ในด้านวิชาการ การเสริมความรู้ ให้แก่กลุ่มเป้าหมาย จึงต้องมีการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง และใช้เทคโนโลยีเป็น
- ควรจัดให้มีการจัดการความรู้ ผลลัพธ์ ความสำเร็จของสมาชิกและเผยแพร่ผ่านช่องทางอื่น ๆ เช่น สื่อโซเชียล

ภาคผนวก

ตัวอย่างโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชน ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
 หน่วยงานที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร
 ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

๑. หลักการและเหตุผล

โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและเป็นสาเหตุการตายอันดับต้น ๆ ของประเทศไทย โดยเฉพาะประชาชนในกรุงเทพมหานครที่มีสภาพแวดล้อมและวิถีการดำรงชีวิตที่ไม่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การแข่งขันทางเศรษฐกิจ ความแออัดของชุมชนเมืองใหญ่ การจราจรที่ติดขัด ความเจริญทางเทคโนโลยี ความเครียด รวมทั้งอิทธิพลของสื่อโฆษณาและการส่งเสริมการขายอาหารและผลิตภัณฑ์ต่างๆ ทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือเพิ่มสูงขึ้น แต่บริโภคผักผลไม้ที่มีกากใยลดลง ในขณะที่ชีวิตประจำวันมีการเคลื่อนไหว และการออกกำลังกายลดลงด้วย ส่งผลให้ประชาชนในกรุงเทพมหานครมีภาวะน้ำหนักเกิน ไขมันในเลือดสูง และเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น

ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ ได้ดำเนินการคัดกรองภาวะสุขภาพประชาชน พบว่าประชาชนมีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๘๔ ซึ่งประชาชนกลุ่มนี้นับเป็นกลุ่มเสี่ยงที่อาจเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ในอนาคต การแก้ปัญหาสุขภาพในเรื่องดังกล่าวจึงเกิดขึ้น โดยมุ่งเน้นการแก้ไขที่ต้นเหตุมุ่งให้กลุ่มเสี่ยงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ปฏิบัติติดต่อกันมานานจนกลายเป็นวิถีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด เป็นต้น

โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ จึงมีแนวคิดในการจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อลดอ้วนลดพุง โดยมีเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชน ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เน้นรูปแบบให้บุคคลตระหนักในปัญหาและความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดของตน โดยใช้แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓ self เป็นกระบวนการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน (Self – efficacy) การกำกับตนเอง (Self – regulation) และการดูแลตนเอง (Self – care) มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ทั้งนี้กลุ่มเป้าหมายจะได้รับการพัฒนาทักษะที่จำเป็น ในเรื่อง ๓ อ. ได้แก่การควบคุมอาหาร เพิ่มการออกกำลังกาย และการจัดการอารมณ์ของตนเอง โดยนำเทคโนโลยี Application ใช้ในการช่วยกำกับพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย อันจะส่งผลให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์เป็นไปอย่างยั่งยืน และนำไปสู่Line มาการลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างได้ผลในที่สุด

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมดูแลตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดด้วยตนเอง

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีค่า BMI เกินเกณฑ์ มีค่า BMI ลดลง

๒.๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีเส้นรอบเอวเกินเกณฑ์ มีเส้นรอบเอวลดลง

๓. เป้าหมาย

จัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชน ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวนทั้งสิ้น ๒๓ คน ประกอบด้วย

กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๑๕ คน ดังนี้

๑. ประชาชนที่มีค่าดัชนีมวลกาย > ๒๕ กิโลกรัม / ตารางเมตร จำนวน ๑๕ คน

ผู้เกี่ยวข้อง จำนวน ๘ คน

๑. เจ้าหน้าที่ดำเนินการ จำนวน ๔ คน

๒. วิทยากร จำนวน ๔ คน

๔. ลักษณะของโครงการ

รูปแบบลักษณะของโครงการเป็นแบบไป – กลับ โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของ แผนปฏิบัติการสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ประจำปี ๒๕๖๒ ด้านที่ ๘ เมืองแห่งสุขภาวะ มิติ ที่ ๘.๑ การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อ เป้าประสงค์ที่ ๘.๑.๓ ส่งเสริมให้ประชาชนมี พฤติกรรมสุขภาพที่ดี ตัวชี้วัดมาตรการที่ ๕ ร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการอ้วนลงพุงมีรอบเอวหรือ BMI ลดลงจากเดิม

๕. แนวทางการดำเนินงาน

โครงการนี้ดำเนินการโดยกลุ่มงานเวชศาสตร์ชุมชนและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ โรงพยาบาล ราชพิพัฒน์ สำนักการแพทย์ โดยได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานต่างๆ ภายใน โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ ได้แก่ ฝ่ายโภชนาการ , กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู , กลุ่มงานจิตเวช

๕.๑ ขั้นเตรียมการ

๕.๑.๑ จัดทำโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติ

๕.๑.๒ ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการพิจารณา

คัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๕.๑.๓ ประชุมวางแผนการปฏิบัติงาน ดำเนินการจัดตารางกิจกรรม

๕.๑.๔ จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ

๕.๑.๕ ประสานงานวิทยากร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๕.๒ ขั้นดำเนินการจัดกิจกรรม

๕.๒.๑ ดำเนินการจัดกิจกรรมตามหลักสูตร

๕.๒.๑.๑ จัดกิจกรรมระหว่างวันที่ ๓๑ ม.ค. – ๒๙ พ.ค.๒๕๖๓

๕.๒.๑.๒ สถานที่จัดกิจกรรม ณ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์

๕.๓ ขั้นสิ้นสุดการจัดกิจกรรม

๕.๓.๑ ประเมินผลกิจกรรม

๕.๓.๒ สรุปผลการจัดโครงการต่อผู้บริหารสำนักการแพทย์

๕.๓.๓ จัดทำและเสนอแบบประเมิน สพข. ๒/๒๕๕๙

๖. แผนปฏิบัติการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ปี พ.ศ. ๒๕๖๓											
	ต.ต	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
	๖๒	๖๒	๖๒	๖๓	๖๓	๖๓	๖๓	๖๓	๖๓	๖๓	๖๓	๖๓
๑.จัดทำโครงการ	←→											
๒. ประสานหน่วยงาน		←→										
๓. ประชุมวางแผน	←→											
๔. จัดทำคำสั่ง			↔									
๕. ประสานวิทยากร	←→											
๖. ดำเนินการอบรม				←→								
๗. สรุปประเมินผล									↔			

๗. งบประมาณ

ค่าใช้จ่ายของโครงการเบิกจ่ายจากเงินนอกงบประมาณประเภทเงินบำรุงโรงพยาบาล
ราชพิพัฒน์ จำนวน ๒๓,๐๐๐ บาท (สองหมื่นสามพันบาทถ้วน) มีรายละเอียดดังนี้

๗.๑ ค่าอาหารกลางวันอาหารว่างและเครื่องดื่ม

สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ

วิทยากรและเจ้าหน้าที่ดำเนินงาน

(๒๓ คน x ๒๐๐ บาท x ๕ วัน)

๒๓,๐๐๐ บาท

รวมค่าใช้จ่ายเป็นเงินทั้งสิ้น

๒๓,๐๐๐ บาท

(สองหมื่นสามพันบาทถ้วน)

ทั้งนี้ ให้เบิกจ่ายตามระเบียบกรุงเทพมหานครว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม
พ.ศ. ๒๕๔๑ และหนังสือสั่งการที่เกี่ยวข้องอย่างเคร่งครัด โดยพิจารณาตามความจำเป็นเหมาะสม
และประหยัด

๘. ความเสี่ยงของโครงการ

ความเสี่ยง	การประเมินความเสี่ยง			แนวทาง การบริหาร ความเสี่ยง
	โอกาสที่จะเกิด	ผลกระทบ	ระดับของ ความเสี่ยง	
ผู้เข้าร่วมโครงการไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลด BMI หรือรอบเอว เนื่องจากขาดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเปลี่ยนกลุ่มเป้าหมาย	๔	๓	๑๒	จัดรูปแบบการจัดโครงการ/กิจกรรมโดยนำทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการสร้างแรงจูงใจมาเป็นแนวทาง ๓ self Empowerment ได้แก่ ๑. Self efficacy ๒. Self regulation ๓. Self care

๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ เป็นการส่งเสริมสุขภาพประชาชนให้มีสุขภาพแข็งแรง

๙.๒ เป็นการสร้างความตระหนักให้ประชาชนมีแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพ

๑๐. การติดตามประเมินผล

๑๐.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ประเภท	วิธีการคำนวณ	ระยะเวลา
ร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการที่มีรอบเอวหรือ BMI ลดลงจากเดิม	๗๕	ผลลัพธ์	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการที่มีรอบเอวหรือ BMI ลดลง คูณ ๑๐๐ หารจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด	๕ เดือน

๑๐.๒ การติดตามความก้าวหน้า
จากการรายงานไตรมาส

๑๐.๓ การประเมินผลโครงการ

๑๐.๓ ๑. จากแบบสอบถามการเข้าร่วมโครงการ

๑๐.๓.๒. การติดตามน้ำหนัก เส้นรอบเอว และดัชนีมวลกาย ของผู้เข้าร่วมโครงการ

๑๐.๓.๓. การประเมินผลความพึงพอใจจากผู้เข้าร่วมโครงการ รายงานผลการ
ดำเนินงานโครงการต่อผู้บริหารกรุงเทพมหานคร ภายใน ๓๐ วัน นับจากวันเสร็จสิ้นโครงการ

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ
(.....)
ตำแหน่ง.....

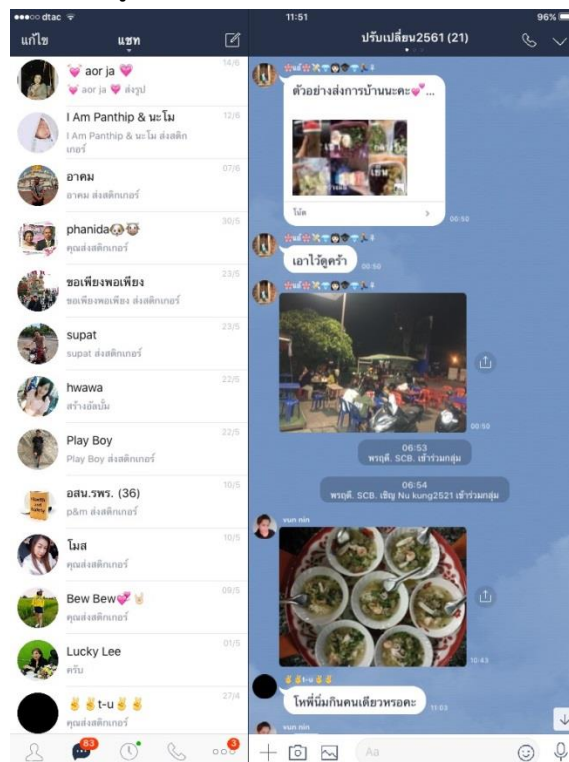
ลงชื่อผู้อนุมัติโครงการ
(.....)
ตำแหน่ง.....

ตัวอย่างการใช้ Application Line

๑ การให้ข้อมูลใหม่ ๆ สามารถอัปเดตได้ตลอดเวลา



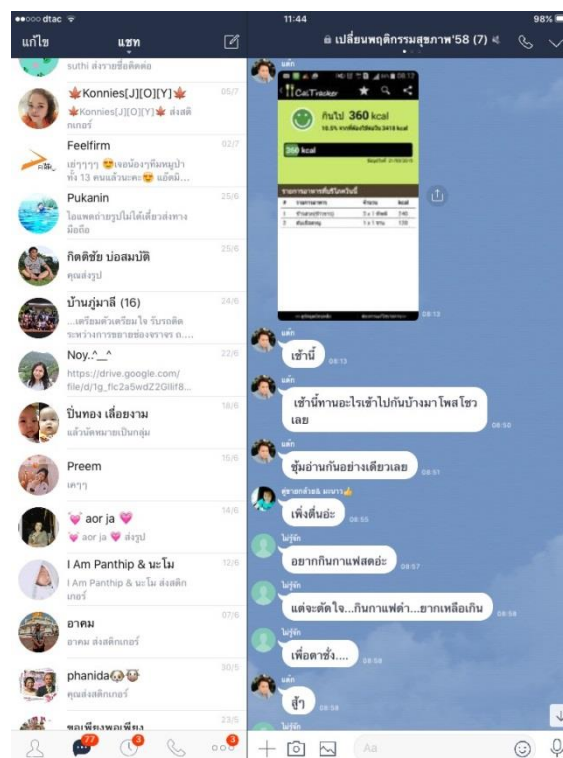
๒ การตอบคำถาม ในหมู่สมาชิก โดยสร้างไทม์ย่อ ๆ หรือบทความสั้น ๆ



๓ เป็นช่องทางการสื่อสาร ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม



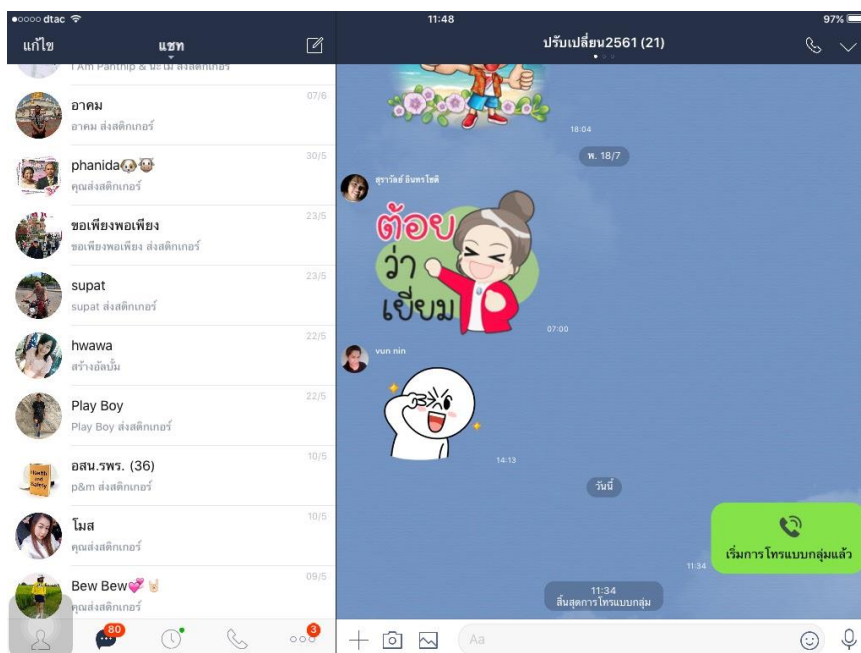
๔ เพื่อรายงานการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ



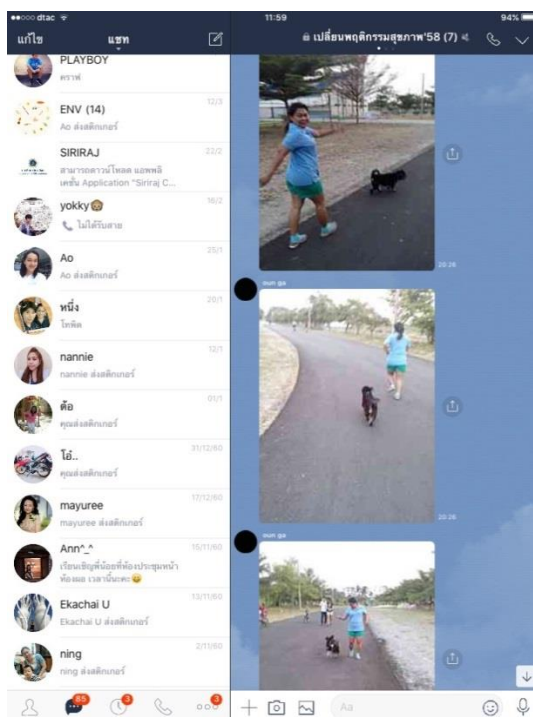
๕ ใช้แจ้งความก้าวหน้าของการลดน้ำหนักและรอบเอว



๖ สามารถโทรด้วยเสียงหรือวิดีโอ ไม่เสียค่าโทรศัพท์ ได้เห็นภาพ



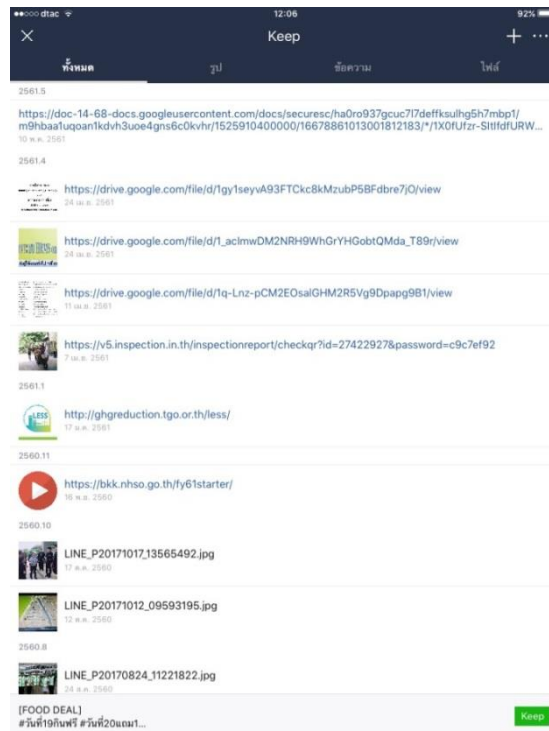
๗ ส่งรูปภาพ หรือไฟล์คอมพิวเตอร์ ลดปริมาณการพิมพ์ข้อความ



๘ การโพสต์ข้อความบนโซเชียล



๙ Line Keep ช่วยเก็บไฟล์ได้



๑๐ ใช้ร่วมกับ Application อื่น เช่น Line TV

