1. ชื่อเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร ในกลุ่มบุคลากรกลุ่มเสี่ยงMetabolicโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์
2. นางสมใจ อาจวิชัย
3. งานอาชีวอนามัย โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชกุฉินารายณ์
4. ปีที่ดำเนินการ 2560
5. หลักการ และเหตุผล

แนวโน้มการเกิดโรค ระดับบMetabolicสูงขึ้นทั้งในระดับโลก ระดับประเทศ และแม้แต่ รพรกุฉินารายณ์. จากข้อมูลสุขภาพบุคลกรที่ผ่านมาอัตราป่วยของบุคลากรที่ผ่านมา ปี 2559เป็น12.2 เป็นโรค NCD ทั้งหมด โดยทางทีมสร้างเสริมสุขภาพได้มีการพัฒนากระบวนการเพื่อให้เกิดความจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในบุคลากรกลุ่มเสี่ยง. แต่แนวโน้มกลุ่มเสี่ยงยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็น 12.83,14.3 ในปี 2558,2559 ตามลำดับ. จึงเป็นความท้าทายอย่างมาก

1. วัตถุประสงค์
   1. เพื่อศึกษากระบวนการสร้างเสริมสุขภาพในบุคลากรกลุ่มเสี่ยง อย่างไรที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี
   2. เพื่อลดจำนวนบุคลากรกลุ่มเสี่ยง
   3. ป้องกันการไม่ให้เปลี่ยนไปเป็นกลุ่มป่วย
2. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชกุฉินารายณ์ ที่มีผลการตรวจสุขภาพประจำปี ในปี 2559 ดังต่อไปนี้

* 1. BMI ≥ 30
  2. FBS ≥ 120
  3. Cholesterol ≥250
  4. Triglyceride ≥200

1. เครื่องมือ
   1. แนวทางการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่กลุ่มเป้าหมายร่วมกันออกแบบ โดยนักกายภาพบำบัดร่วมเป็นที่ปรึกษา
   2. การจัดเมนูอาหาร และการคำนวณแคลอรี่ ที่กลุ่มเป้าหมายร่วมกันออกแบบ โดยนักโภชนากรร่วมเป็นที่ปรึกษา
2. ขั้นตอนการดำเนินงาน
   1. แจ้งกลุ่มกลุ่มเป้าหมาย และจัดประชุมชี้แจงเหตุผล และเป้าหมายการดำเนินการ แล้วให้ร่วมออกแบบโปรแกรมการจัดการด้านโภชนาการ และการออกกำลังกาย
   2. นำโปรแกรมที่ได้จากการมีส่วนร่วมในการออกแบบ กำหนด ให้เป็นโปรแกรม เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้
      1. กลุ่มที่ต้องการ Trainer
      2. กลุ่มที่ต้องการปรับด้วยตัวเอง
   3. ดำเนินการตามแนวทางที่กำหนด แล้วติดตามผลทุก 1 เดือน
   4. ครบ 3 เดือน ประเมินผลการดำเนินงาน
3. คำสำคัญ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม,กลุ่มเสี่ยง Metabolic
4. ประเภทผลงาน R2R
5. สถานะ: เสนอโครงร่าง