สรุปโครงการสุขภาพดีวัยทำงานในบุคลากรสาธารณสุข อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

โครงการสุขภาพดีวัยทำงานในบุคลากรสาธารณสุข อำเภอลับแล เน้นกลุ่มวัยทำงานในเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลับแล และในกลุ่มเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (อายุ 15-59ปี) ที่ไม่ได้เป็นคนป่วย แต่เป็นคนที่มีสุขภาพดีหรือมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังมาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรในองค์กร ให้มีความรู้และมีทักษะการจัดการสร้างเสริมสุขภาพในองค์กร ซึ่งจะเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้เกิดการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน การพัฒนาบุคลากรจึงมีส่วนสำคัญในการสร้างความสุขให้กับคนในองค์กร นอกจากจะช่วยลดรายจ่ายด้านการดูแลสุขภาพแล้ว ยังส่งผลถึงประสิทธิภาพการทำงาน สร้างความสุขราชการไทยซึ่งมีผลต่อสุขภาวะที่ดี และเป็นต้นแบบของประชาชนต่อไป กิจกรรมประกอบด้วยไป

1.การประเมินสถานะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม

2.การคัดกรองความเสี่ยงด้านต่างๆ เช่น คัดกรองโรคและความเสี่ยงสุขภาพต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อ ความเสี่ยงต่อการติดยาเสพติด และคัดกรองปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ

3.การส่งเสริมสุขภาพผ่านการให้คำปรึกษา และการฝึกด้านต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย การกินอาหารที่พอดีเพื่อสุขภาพ ให้บริการวัคซีนสำหรับผู้ใหญ่เป็นต้น

4.การติดตามผลของการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อวางแผนปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

5.การบันทึกข้อมูลภาวะสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อติดตามต่อเนื่องทั้งนี้ ในการดำเนินการได้ยึดหลักการสร้างการมีส่วนร่วมและการบูรณาการในการดำเนินการศูนย์สุขภาพดีวัยทำงานอันจะทำให้เกิดการบริการส่งเสริมสุขภาพที่เป็นรูปธรรมมีความชัดเจนในการเชื่อมโยงบริการระหว่างหน่วยงาน มีผู้รับผิดชอบโดยตรง เกิดพลังในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อให้เกิดการดำเนินการที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดี

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้บุคลากรสาธารณสุข อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น

๒. เพื่อลดน้ำหนัก, ค่าBMI, รอบเอว, ระดับน้ำตาล และไขมันในเลือดที่สูงกว่าปกติ

๓. เพื่อเป็นต้นแบบที่ดีให้กับประชาชนทั้งในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมสุขภาพ

เป้าหมาย

๑. บุคลากรจากโรงพยาบาลลับแล และ CUP ในเขตอำเภอลับแล จำนวน ๗๐ คน

๒. วิทยากร และทีมงาน จำนวน ๓ คน

วิธีดำเนินงาน

๑. จัดทำโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติ

๒. ประสานงานกับหน่วยงาน และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง และประชุมคณะทำงานเพื่อเตรียมความพร้อมในการดำเนินโครงการฯ

๓. จัดทำแผนการดำเนินงาน จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และแบบประเมินผล

๔. จัดอบรมโครงการฯ และตรวจร่างกายผู้เข้าร่วมโครงการฯ ด้วยเครื่องวัดระดับไขมันและน้ำในร่างกาย สำรวจพฤติกรรมการกิน วัดความดันโลหิตและชีพจร ทดสอบสมรรถภาพ และให้ความรู้เรื่องหลักการ ๓ อ. ในการประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ

ผลลัพธ์(Preformance)

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้เรื่องพฤติกรรม ๓ อ. วิธีการลดน้ำหนัก ลดรอบเอว โภชนาการ และวิธีการออกกำลังกาย

๒. ได้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถเป็นตัวอย่างได้

๓. เกิดบุคคลต้นแบบ นำไปสู่ชุมชน/องค์กรต้นแบบได้

โครงการสุขภาพดีวัยทำงาน
ในบุคลากรสาธารณสุข
อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์
วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.
ณ ห้องประชุมฟูนุญถึง อาคารกายภาพบำบัด โรงพยาบาลลับแล

SKT เทคนิค 1
นั่งผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต
สมาธิบำบัด SKT
SKT 1

++The NSCA Mentorship Program Training : NSCA World HeadQuarters
++Foundation of Coaching Lifts : NSCA World HeadQuarters
++International Certificate in Sports Strength and Conditioning Pilot Program : USSA
++National Bodybuilding Coaching Certificate NBCC : TBPA
++Standard Training Course for Coach of Bodybuilding and Physique Sports : TBPA
++National Judge Certificate : TBPA
++Standard Training Course for Judge of Bodybuilding and Physique Sports : TBPA
++The Advanced Sports Performance Development Program for the Elite Athlete : SAT
++Advanced Human Performance Training : SAT
++Functional Training : FIT innovation Thailand
++Weight Loss Specialist : FIT innovation Thailand
++Principle of Strength Training : SAT
WELLNESS
AE TRAINING
THE WORLD

17 ก.พ. 64 อบรมสุขภาพดีวัยทำงานในบุคลากรสาธารณสุข

อย่าพลาด!!

อำเภอลัมแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ณ ห้องประชุมพุมุยถิ่ง ชั้น 2 อาคารกายภาพบำบัด รพ.ลัมแล

พบกับวิทยากร อาจารย์สุวรรณา มณีจำนง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.อต. หลัก 3 อ. ในการประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ และ ดร.ภาคภูมิ(อาจารย์เอ้) นักวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อสุขภาพ กิจกรรมทางกายทักษะการเรียนเพื่อสุขภาพ & กิจกรรมก้าวท้าใจ Season 3 พิชิต (100 วัน 100 กิโลเมตร)

ใส่เสื้อหมอชวนวิ่ง/เสื้อกีฬาสาสุขสีเขียว/โทนขาว,เขียว