

รูปแบบการจัดการสุขภาพแบบครบวงจรในที่ทำงาน

ในปีงบประมาณ ๒๕๕๗ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ได้กำหนดประเด็น การพัฒนาต้นแบบการดูแลสุขภาพทุกช่วงวัยของบุคลากรในวิทยาลัย เป็นประเด็นชั้นนำ ป้องกัน/แก้ไขปัญหาของสังคม ส่งเสริมให้บุคลากรทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยผลการตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ที่พบว่าบุคลากรมีผลการตรวจผิดปกติ ร้อยละ ๘๘.๐๙ วิทยาลัยจึงดำเนินการกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ กิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๖ ณ ห้องประชุม กาสะลอง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง เพื่อหาเจตคติของสุขภาพ พร้อมทั้งให้เลือกสิ่งสำคัญที่ต้องการจะแก้ไขและตั้งเป้าหมายร่วมกัน ตลอดจนวางแผนวิธีการจัดการแก้ไขสิ่งนั้น เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่เลือก มีการรวมกลุ่มกันออกกำลังกายเช่น การเล่นฟิตเนสในห้องออกกำลังกายที่วิทยาลัย การเดินออกกำลังกายรอบรั้ววิทยาลัย การเดินออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และกลุ่มว่ายน้ำ ภายหลังการดำเนินโครงการ มีการประเมินภาวะสุขภาพ เช่น น้ำหนัก ความดันโลหิต ค่า BMI ตลอดจนมีการสะท้อนคิดเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้น ปัญหาและอุปสรรคในการทำกิจกรรมและแนวทางแก้ไขปัญหา และนำไปเป็นข้อมูลเพื่อการวางแผนในปีต่อไป

นอกจากนี้วิทยาลัยได้ถอดบทเรียนจากกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เกี่ยวกับประโยชน์และสร้างคุณค่าที่เกิดขึ้นกับบุคลากรพบว่า บุคลากรมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้นร้อยละ ๓๗ และได้รูปแบบการจัดการสุขภาพแบบครบวงจรในที่ทำงาน ๒ รูปแบบ คือ

๑. รูปแบบการจัดการ สิ่งกวนสุข/ปัญหาแบบกลุ่ม ประกอบด้วย
 - a. การตั้งเป้าหมายที่เป็นผลจากการจัดการแก้ไขสิ่งกวนสุข/ปัญหาเหมือน/คล้ายกัน
 - b. มี Role Model ที่เห็นผลเชิงประจักษ์
 - c. มีผู้นำกลุ่ม
 - d. สัมพันธภาพเดิมที่ดี ความเอื้ออาทรของสมาชิกในทีม
 - e. การร่วมกิจกรรมเป็นทีมที่ไม่เครียด มีเป้าหมายชัดเจนและง่ายต่อการบรรลุ เน้นผลประโยชน์เกิดแก่ตนเอง
 - f. มีการวิเคราะห์และวางแผนเป็นรูปธรรมที่ปฏิบัติได้จริง
 - g. มีกลุ่มช่วยกระตุ้นให้บรรลุเป้าหมาย

ปัจจัยความสำเร็จของรูปแบบกลุ่มอยู่ที่การตั้งเป้าหมายชัดเจนที่ง่ายต่อการบรรลุ การวิเคราะห์สาเหตุและค้นหาวิธีแก้ไข การออกแบบวิธีที่จะบรรลุเป้าหมายและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

สิ่งที่ขาดและควรส่งเสริมในรูปแบบนี้ ได้แก่ coach/พี่เลี้ยง/ผู้นำคอยกระตุ้น การ reinforcement ที่เป็นรูปธรรมอย่างสม่ำเสมอ และการกำหนดรูปแบบการส่งเสริมเชิงนโยบายระดับองค์กร

๒.รูปแบบการจัดการ สิ่งทวนสุข/ปัญหาส่วนบุคคล ประกอบด้วย เป้าหมายส่วนบุคคล Role Model การวิเคราะห์และวางแผนเป็นรูปธรรมที่ปฏิบัติได้จริง ซึ่งความสำเร็จขึ้นอยู่กับครอบครัวและการทำงาน สิ่งที่ดีและควรส่งเสริมในรูปแบบนี้ ได้แก่ coach/พี่เลี้ยง/ผู้นำคอยกระตุ้น

อ.ฉวีวรรณ จิตต์สาคร

ผู้ถอดบทเรียน

อ.วิภา เอี่ยมสำอางค์ จารามิลโล

ผู้ถอดบทเรียน