

DIPT:Directing Integrate Program Teamwork

กลุ่มวัยทำงาน
(Smart Working Age)

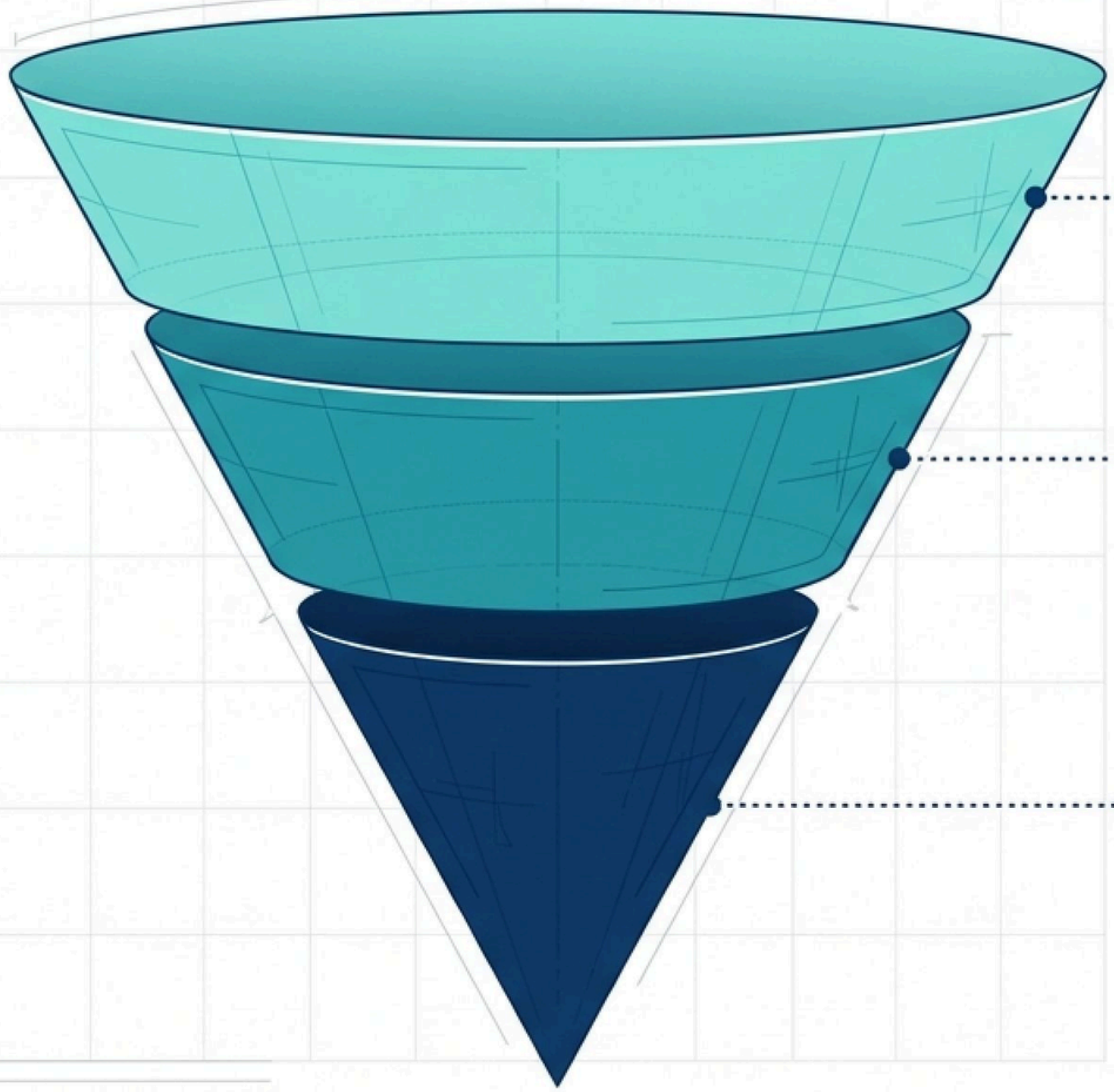
ยกระดับสุขภาวะวัยทำงาน
สู่การเป็นเกราะแห่งเมือง

พญ. อรุณโรจน์ อุ่นใจ
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพิบูลย์รักษ์



สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย อุดรธานี

สถานการณ์ปัจจุบัน: ความเร่งด่วนของปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ



ระดับประเทศ

วัยแรงงานมีสัดส่วนสูงถึง 67% แต่เผชิญภาวะวิกฤติพฤติกรรมเสี่ยง




1 ใน 5

เท่านั้นที่ออกกำลังกาย รับประทานอาหารไม่ครบมือ ต้มสุราและสูบบุหรี่สูงสุด



ภาพรวมจังหวัดอุดรธานี

ประชากร 19-59 ปี มีแนวโน้มป่วย NCDs เพิ่มขึ้นทุกปี

46.8% 

มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน (BMI \geq 23)

39.4% 

รอบเอวเกินส่วนสูงหารสอง



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

บุคลากรสาธารณสุขเองยังมีความเสี่ยงสูง (จากการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ Lifestyle Medicine)

ความเสี่ยงด้านการกิน: **74.2%** ความเสี่ยงด้านการนอน: **48.4%** ขาดการออกกำลังกาย: **47.8%**



พบไขมันในช่องท้องระดับเสี่ยง/เสี่ยงสูง รวม 54.1%

วัตถุประสงค์การดำเนินงาน (Strategic Objectives)

เตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ Pre-Aging



- ส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานให้แข็งแรง ชะลอวัยและไม่เป็นภาระในอนาคต
- เตรียมความพร้อมสู่วัยผู้สูงอายุ



สร้างผู้นำสุขภาพ (Health Leaders)



- พัฒนาบุคลากรสาธารณสุขและภาคีเครือข่ายให้เป็น Health Coach ครอบคลุมทุกระดับ
 - สสจ.
 - สวศ./สวท./สวช.
 - สสอ.
 - สว.สต.



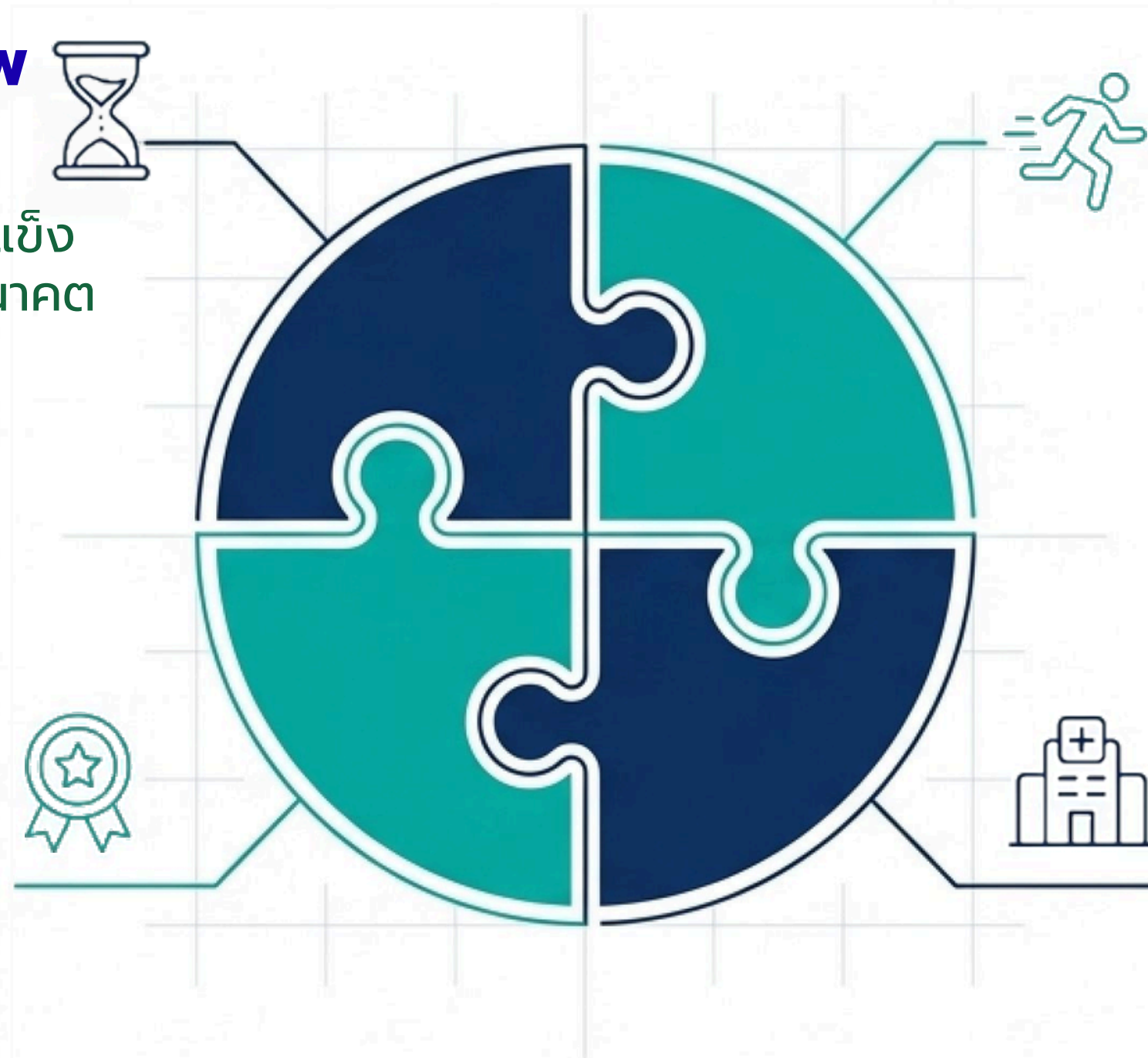
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavioral Change)

ใช้แนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ให้เกิดทักษะ Self-Care/self Monitoring



ยกระดับระบบบริการ (System Enhancement)

- พัฒนาศูนย์บริการ (DPAC Quality) ให้ได้มาตรฐานครอบคลุมทุกสถานบริการในพื้นที่
- ขยับเคลื่อนพัฒนาเครือข่ายคลินิก DPAC ใช้แนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)



เป้าหมายการดำเนินงานและบูรณาการนโยบาย ส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน

01

เป้าหมายและ KPI ระดับจังหวัด



เป้าหมายปี 2569:

วัยทำงานมี BMI ปกติ (55%)
และมีรอบเอวปกติ (59%)

02

จัดทำแผนยุทธศาสตร์ บูรณาการ



บูรณาการแผนปฏิบัติ
งานกลุ่มวัยทำงาน
ปีงบประมาณ 2569
กับกลุ่มงานที่เกี่ยวข้องงานที่
เกี่ยวข้อง
อย่างเป็นรูปธรรม

03

กำหนดมาตรฐาน และนโยบายองค์กร



- เครือข่ายองค์กรส่งเสริมสุขภาพต้นแบบ
- ประกาศนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี ปีงบประมาณ 2569
- ขับเคลื่อนพัฒนาเครือข่ายคลินิก DPAC ใช้แนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

ดำเนินการพัฒนาศักยภาพบุคลากรและเครือข่าย



**สร้าง Health Leader Team
ระดับอำเภอ**

จัดอบรมบุคลากรสาธารณสุขให้เป็น Health Coach Smart Working Age เพื่อเป็นแกนนำ/ต้นแบบ การเปลี่ยนพฤติกรรม **ระดับพื้นที่**



**โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ
Lifestyle Medicine (LM) ระดับจังหวัด
เป็นต้นแบบ(พี่พาน้องทำ)**

-นำร่องสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรกลุ่มเสี่ยงใน สสจ.อุดรธานี ให้เข้าใจและนำ LM ไปปฏิบัติจริง เกิดเป็น Role Model **ระดับจังหวัด**
-กิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ



พัฒนาเครือข่ายระดับพื้นที่

- ขับเคลื่อนการดำเนินงานเครือข่ายสถานประกอบการส่งเสริมสุขภาพให้ครอบคลุมทุกพื้นที่
- ขับเคลื่อนพัฒนาเครือข่ายคลินิก DPAC ใช้แนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)



นำร่องพัฒนาคลินิก DPAC โดยใช้แนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)/องค์กรส่งเสริมสุขภาพต้นแบบ สสจ.อุดรธานี ระดับจังหวัดเป็นต้นแบบ(พี่พาน้องทำ)

Health Station (จุดบริการเชิงรุก)

จัดตั้งจุดคัดกรองเบื้องต้นใน สสจ.อุดรธานีและองค์กรต้นแบบตาม ชุด คำแนะนำ 10 Packages Plus



DPAC Quality (ยกระดับคลินิกไร้พุง)

พัฒนาระบบบริการคลินิก DPAC สสจ.อุดรธานี โดยใช้แนวทาง เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)



LM Intervention (เวชศาสตร์วิถีชีวิตภาคปฏิบัติ)

- ประเมินพฤติกรรมเจาะลึกนำไปสู่การปรับพฤติกรรมแบบ Personalization
- วัดสัดส่วนทุกเดือน
- วัดองค์ประกอบร่างกาย (Body Composition) ทุก 3 เดือน



Small Success: ผลลัพธ์ที่จับต้องได้ของ โค้ชวัยทำงาน

โมเดลต้นแบบที่พิสูจน์แล้วว่า Lifestyle Medicine สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้จริง

ระยะเวลา 4 เดือน

(26 พฤศจิกายน 2568 - 24 มีนาคม 2569)



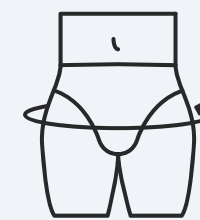
โค้ชวัยทำงานระดับจังหวัด
นางวิชราภรณ์ สินเจริญเลิศ
(พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ)



น้ำหนัก: 67 kg → 63kg ↓
(ลดลง 4 kg)



รอบเอว: ลดลง 4 นิ้ว ↓



สะโพก: ลดลง 1 นิ้ว ↓

การเป็น Health Leader เริ่มต้นที่การเป็นต้นแบบ
ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Self-Care)
สู่การสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น

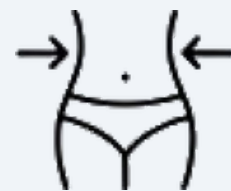
Small Success : ผลลัพธ์ที่จับต้องได้ของ บุคลากรต้นแบบ



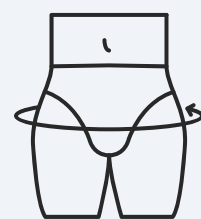
บุคลต้นแบบ
นางปัญญนิศา ปินตามี
เจ้าพนักงานพัสดุชำนาญงาน



น้ำหนัก: 60.4 kg → 57.4 kg ↓
(ลดลง 3 kg)



รอบเอว: ลดลง 1.5 นิ้ว ↓



สะโพก: ลดลง 0.5 นิ้ว ↓

ระยะเวลา 2 เดือน

(26 มกราคม - 24 มีนาคม 2569)

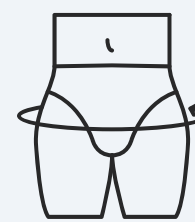
Small Success : ผลลัพธ์ที่จับต้องได้ของ บุคคลต้นแบบ



น้ำหนัก: 72 kg → **71 kg**
(ลดลง 1 kg)



รอบเอว: ลดลง 0.2 นิ้ว



สะโพก: ลดลง 0.1 นิ้ว



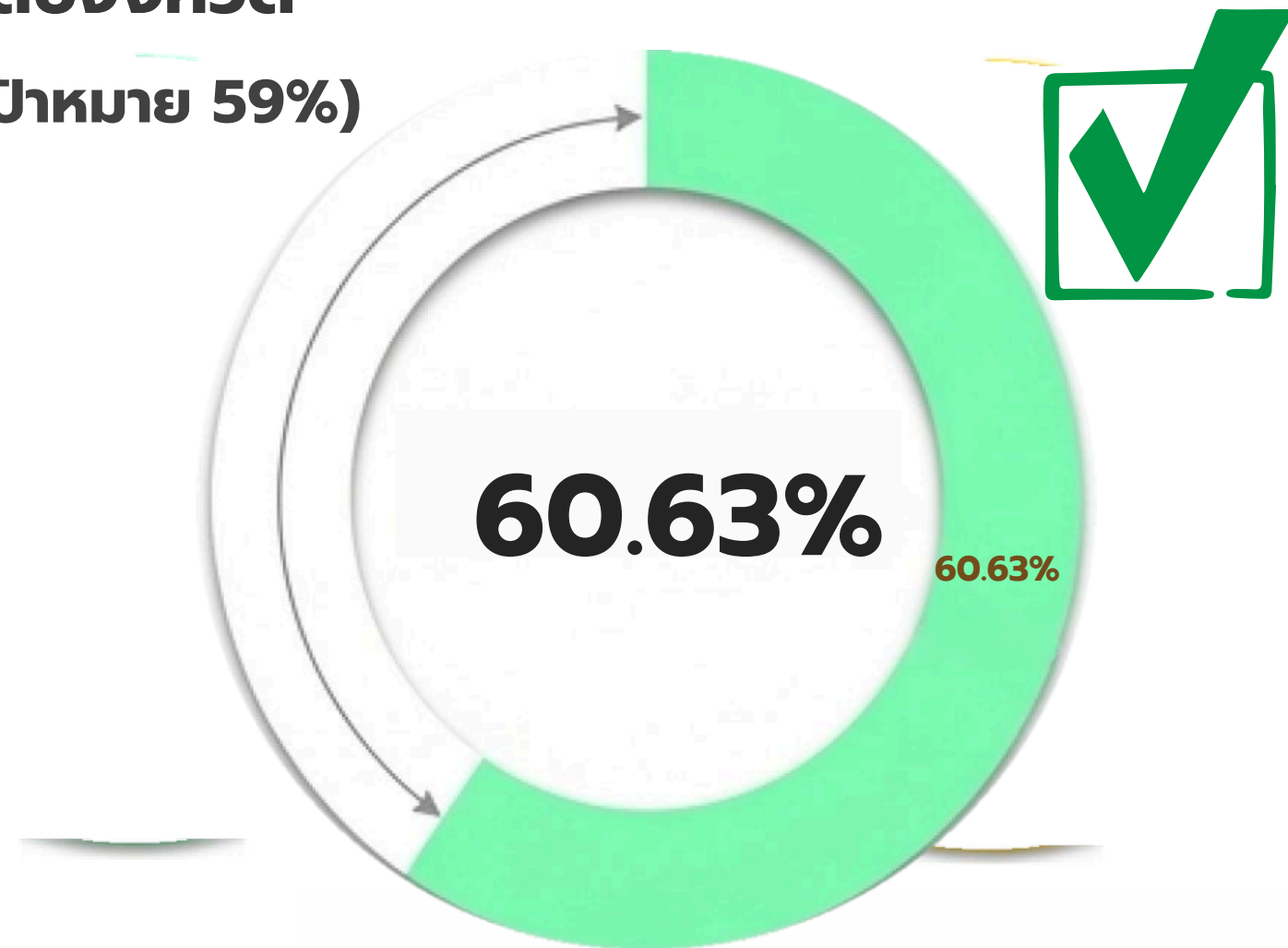
บุคคลต้นแบบ
นางจุฬารัตน์ ชัยรัตน์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ระยะเวลา 2 เดือน
(26 มกราคม - 24 มีนาคม 2569)

ผลลัพธ์การดำเนินงาน (Outcomes)

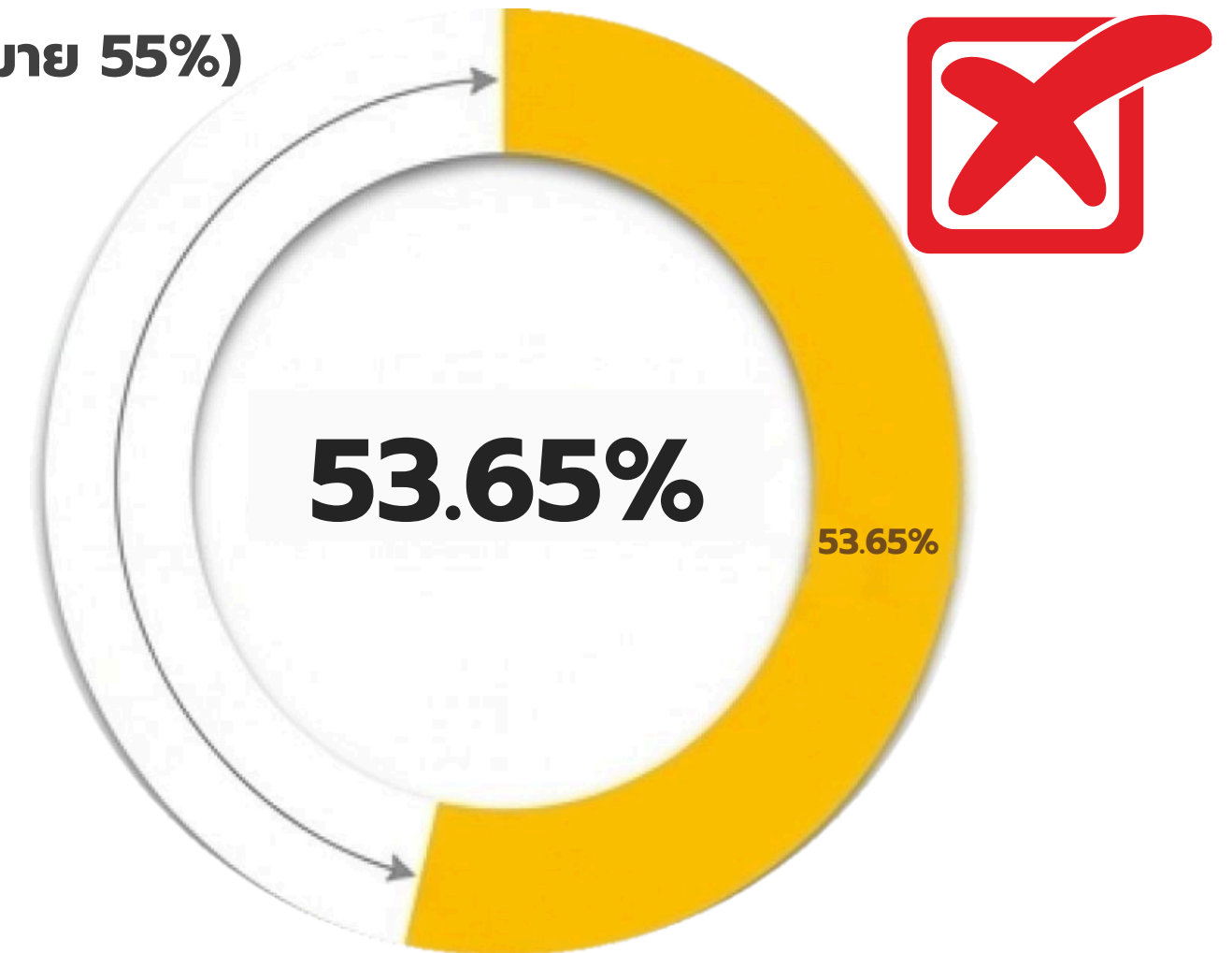
KPI ระดับจังหวัด

(เกณฑ์เป้าหมาย 59%)



วัยทำงานมีรอบเอวปกติ
(น้อยกว่าส่วนสูงหารสอง)

(เกณฑ์เป้าหมาย 55%)



วัยทำงานมี BMI ปกติ

What's Next **ขับเคลื่อนการดำเนินงานเครือข่าย คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต**



สว. อุดรธานี

ผ่านการประเมิน ปี 2568

สสจ.อุดรธานี

เข้าร่วมเป็นเครือข่ายคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต
กรมอนามัย ปี 2569 ในฐานะ "องค์กรระดับ
จังหวัด" เพื่ออำนวยความสะดวกและสนับสนุนเครือข่าย

สว.สมัครเข้าร่วมเป็นเครือข่ายคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต ในปี 2569 จำนวน 13 แห่ง



THANKYOU



LIFESTYLE MEDICINE FOCUSES ON 6 AREAS TO IMPROVE HEALTH

