

การประชุมติดตามประเมินผลการดำเนินงาน
โครงการนำร่องรักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน ครั้งที่ ๑



ณ ห้องประเมินจันทวิมล กรมควบคุมโรค จ.นนทบุรี

วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๕

นางนิตยา พันธุเวชย์ สำนักโรคไม่ติดต่อ



วัตถุประสงค์

๑. เพื่อติดตามความก้าวหน้าในการดำเนินการนําร่องรักษัหัวใจในที่ทำงาน
๒. เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เสนอปัญหา อุปสรรค ในการดำเนินการนําร่องรักษัหัวใจ ในที่ทำงาน
๓. เพื่อร่วมแสดงความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะ และแนวทางพัฒนาในการดำเนินการนําร่องรักษัหัวใจ ในที่ทำงาน

โครงการอนุมัติ ณ วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL

Time line

| รายการ | ไตรมาสที่ 1 | | | ไตรมาสที่ 2 | | | ไตรมาสที่ 3 | | | ไตรมาสที่ 4 | | |
|-------------------------------------------------|-------------|------|------|-------------|------|-------|-------------|------|-------|-------------|------|------|
| | ต.ค. | พ.ย. | ธ.ค. | ม.ค. | ก.พ. | มี.ค. | เม.ย. | พ.ค. | มิ.ย. | ก.ค. | ส.ค. | ก.ย. |
| กิจกรรมที่ 1 ประชุม คณะทำงาน (2 ครั้ง) | | | | | ↔ | | | | ↔ | | | |
| กิจกรรมที่ 2 ประชุมเชิง ปฏิบัติการรักษัหัวใจ | | | | | | ↔ | | | | | | |
| กิจกรรมที่ 3 จ้างเหมา ดำเนินการผลิตสื่อ | | | | | | ↔ | | | | | | |
| กิจกรรมที่ 4 ดำเนินการ | | | | | | | ↔ | | | | | |
| กิจกรรมที่ 5 ประชุม ติดตาม และประเมินผล | | | | | | | | | ↔ | | | |
| กิจกรรมที่ 6 จัดทำรายงาน สรุปผล | | | | | | | | | | ↔ | | |



ประชุมคณะทำงานดำเนินงานรักษหัวใจ ในที่ทำงาน
วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
ณ ห้องประชุมธีระ งามสุต กรมควบคุมโรค



ประชุมเชิงปฏิบัติการ “รักษหัวใจ ในที่ทำงาน”
ณ ห้องประชุมประเมินจันทวิมล กรมควบคุมโรค
วันที่ ๒๘-๓๐ มีนาคม ๒๕๕๔



ประชุมเชิงปฏิบัติการ “รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน” (ต่อ)



ประชุมเชิงปฏิบัติการ “รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน” (ต่อ)

การประชุมเชิงปฏิบัติการ รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน
วันที่ 28-30 มีนาคม 2554
ณ ห้องประชุมประเพณีจันทิมนล
อาคาร 1 ชั้น 1 กรมควบคุมโรค

การประชุมเชิงปฏิบัติการ รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน
วันที่ 28-30 มีนาคม 2554
ณ ห้องประชุมประเพณีจันทิมนล
อาคาร 1 ชั้น 1 กรมควบคุมโรค



จ้างเหมาดำเนินการผลิตสื่อ

- เปิดซอง วันที่ ๒๙ มีนาคม ๕๔ ปิดงานสื่อ ๖ เมษายน ๕๔
- สื่อที่ใช้ในกิจกรรมนี้



"รักสุขภาพ ในที่ทำงาน ที่ได้อย่างไร"

คิดค้นโดย ทีม ใจ 3 อ. ขอลลา 2 ส.

ใจ 3 อ.
(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)

1.ใจ คือ อาหาร เลือกบริโภคอาหารลด 5 หมู่ (ลดหวาน มัน เค็ม ไขมัน ไขมัน) ปริมาณพอเหมาะกับบุคลิกและไลฟ์สไตล์ รับประทานอาหารไม่เกิน 4-6 ช้อนงา เลี่ยงอาหาร 1 ช้อนชา, มัน 4-6 ช้อนทัพพี, แป้งไม่สอชงไม่เกิน 15 คำ พืชผักผลไม้สดๆ ผลไม้สุก ผลการบริโภคอาหารอย่างใจ!

2.อ คือ ออกกำลังกาย ในที่ทำงาน จัดทำกิจกรรมออกกำลังกายและนันทนาการ ที่เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ เช่น ขี่จักรยาน ออกกำลังกายในโรงยิม เล่น ฟุตบอล ว่ายน้ำ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือเดิน การไปซื้อของแถวๆ งาน คอละดีที่เดินได้ แทนการใช้ลิฟท์ จัดกิจกรรมวิ่งเล่นในที่ทำงาน หรือ เดินไป-มา รอบบริเวณที่ทำงาน ในช่วงพักกลางวัน

3.อ คือ อารมณ์ ควรจัดการอารมณ์ให้อย่างเหมาะสม เช่น เล่นที่ทำงานแบบสนุกสนานและอารมณ์ดี บริหารปัญหาชีวิตประจำวันให้ได้อย่างเหมาะสมกับชีวิต

ขอลลา 2 ส.
(ไม่สูบบุหรี่ ลดดื่มสุรา)

1.ส คือ ไม่สูบบุหรี่ จัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานที่ทำงานปลอดบุหรี่ รวมไปถึงการไม่ไปสูบบุหรี่ในที่ทำงาน

2.ส คือ ลดดื่มสุรา หากจัดงานเลี้ยงหรือสังสรรค์ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยชายดื่มไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน ส่วนหญิงดื่มไม่超過 1 แก้วต่อวัน และไม่ดื่มติดต่อกัน

ทันสมัยถึง 35 ปีไม่มี ครอบคลุมสุขภาพ อบอุ่นใจใคร่ครวญ สุขุมเยือกเย็นที่ดื่มในเหมาะสม และรู้ค่าความเสียของสุขภาพตนเอง ได้แก่ ค่าความดันโลหิต คีโรนินร่างกาย โยนิบและน้ำตาลในเลือด เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี ขอรับการปรึกษาหรือขอข้อมูลเพิ่มเติม

สำคัญไม่แพ้กัน ร่วมสร้างสุขภาพอนามัย ตามวิถีชีวิตของคนไทย ได้ทางไลน์ไม่ติดต่อฟรี

ผลิตภัณฑ์และแพ็คเกจ สำคัญไม่แพ้กัน
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ : 0 2590 3987 <http://www.haicd.com>

รักสุขภาพ ในที่ทำงาน

ขอเชิญชวนให้ทุกคนมีส่วนร่วม

10 พันธสัญญา "รักษหัวใจ ในที่ทำงาน"

- กินผักผลไม้สดเป็นประจำทุกวัน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ล้างมือเป็นประจำ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารพิษ
- ปฏิบัติตามกฎระเบียบความปลอดภัย
- อย่าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขณะทำงาน
- อย่าขับรถขณะเหนื่อยหรือเมา
- อย่าทำงานหนักเกินไป
- อย่าทำงานคนเดียวในที่ลับตาคน

<http://www.thaincd.com>

ตารางทำนาย โอกาสเกิดเส้นเลือดหัวใจตีบรุนแรงในเวลา 10 ปี (EGAT Heart Score)

ใต้อายุ 40 ปี

| อายุ (ปี) | ชาย < 160 ซม. | ชาย 160-170 ซม. | ชาย 170-180 ซม. | ชาย > 180 ซม. | หญิง < 160 ซม. | หญิง 160-170 ซม. | หญิง 170-180 ซม. | หญิง > 180 ซม. |
|-----------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|----------------|------------------|------------------|----------------|
| 50-54 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 45-49 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 40-44 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 35-39 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |

ใต้อายุ 40 ปี

| อายุ (ปี) | ชาย < 160 ซม. | ชาย 160-170 ซม. | ชาย 170-180 ซม. | ชาย > 180 ซม. | หญิง < 160 ซม. | หญิง 160-170 ซม. | หญิง 170-180 ซม. | หญิง > 180 ซม. |
|-----------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|----------------|------------------|------------------|----------------|
| 50-54 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 45-49 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 40-44 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 35-39 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |

Legend: 0.0 (Green), 0.1-0.2 (Yellow), 0.3-0.4 (Orange), 0.5-0.6 (Red), 0.7-0.8 (Dark Red), 0.9-1.0 (Black)

พันธสัญญา โครงการรักษหัวใจ ในที่ทำงาน

ข้าพเจ้า: _____

ขอรับรองว่าฉันจะปฏิบัติตามพันธสัญญาต่อไปนี้

- ฉันจะ กินผักผลไม้สดเป็นประจำทุกวัน
- ฉันจะ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ฉันจะ หลีกเลี่ยงสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
- ฉันจะ พักผ่อนให้เพียงพอ
- ฉันจะ ล้างมือเป็นประจำ
- ฉันจะ หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารพิษ
- ฉันจะ ปฏิบัติตามกฎระเบียบความปลอดภัย
- ฉันจะ อย่าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขณะทำงาน
- ฉันจะ อย่าขับรถขณะเหนื่อยหรือเมา
- ฉันจะ อย่าทำงานหนักเกินไป
- ฉันจะ อย่าทำงานคนเดียวในที่ลับตาคน

| ชื่อผู้ทำ | ชื่อหัวหน้า | ชื่อหน่วยงาน/แผนก | ชื่อผู้ประสานงาน (ถ้ามี) |
|-----------|-------------|-------------------|--------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

วันที่ทำ: _____

วันที่ครบกำหนด: _____

ชื่อผู้ประเมินผล: _____

ชื่อผู้ให้สัตยาบัน: _____



“โครงการนำร่องรักหัวใจ ในที่ทำงาน”

คู่มือการดูแลตนเอง

เพื่อการประเมินและจัดการความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

โครงการนำร่องรักหัวใจ ในที่ทำงาน

ชื่อ _____ เกษลกุล _____



เราคู่กัน

ฉันคู่เธอ

สำนักงานพัฒนา ส่งเสริมสุขภาพอนามัย
ทางวิศวกรรมโทรคมนาคม โทรคมนาคม โทรคมนาคม

สำนักงานพัฒนา ส่งเสริมสุขภาพอนามัย
ทางวิศวกรรมโทรคมนาคม โทรคมนาคม โทรคมนาคม

เคล็ดลับที่ 5

เคล็ดลับที่ 5 สร้างเครือข่าย

การปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิต โดยใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส. (อาหาร, ออกกำลังกาย, อารมณ์, งดสูบบุหรี่ และลดดื่มสุรา) จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และส่งผลให้สุขภาพร่างกายดี จิตใจดี ลดค่าใช้จ่ายจากการรักษา ทั้งตัวท่าน และครอบครัวก็จะมีความสุข และเมื่อครอบครัวได้สุขภาพดี บอกต่อสิ่งเหล่านี้ไปสู่เพื่อนบ้าน ก็ทำให้เกิดเครือข่ายและสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ส่งผลให้คนในชุมชน และสังคมมีความสุขชาติประเทศก็จะลดปัญหาเศรษฐกิจในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยลง

ใส่ใจ
บอกลา

3อ
2ส

ภาคผนวก

= **คะแนน**






ตารางคำนวณคะแนน

| ประเภทอาหาร | ปริมาณ | คะแนน | รวม (เปลี่ยน) | เสียง | เสียงสูง |
|-------------|------------|--------------|---------------|-------|-----------------|
| หวาน | น้ำตาล | น้อยกว่า 3 | 3 | 0 | +2 |
| | | 3-6 | 3 | 1 | 0 (ปกติ) |
| | | มากกว่า 6 | 3 | 2 | มากกว่า 2 (สูง) |
| ไขมัน | อิ่มตัว | น้อยกว่า 1/2 | 1/2 | 0 | น้อยกว่า 5 |
| | | 1/2-1 | 1 | 1 | 5-10 |
| | | มากกว่า 1 | 1 | 2 | มากกว่า 10 |
| ไขมัน | ไม่อิ่มตัว | น้อยกว่า 1/2 | 1/2 | 0 | น้อยกว่า 5 |
| | | 1/2-1 | 1 | 1 | 5-10 |
| | | มากกว่า 1 | 1 | 2 | มากกว่า 10 |
| เกลือ | น้อยกว่า 1 | 1 | 1 | 0 | น้อยกว่า 5 |
| | | 1-2 | 2 | 1 | 5-10 |
| | | มากกว่า 2 | 2 | 2 | มากกว่า 10 |

หมายเหตุ: คะแนนรวม > 5 = สูง > 10 = สูงมาก > 15 = สูงเกินไป > 20 = สูงเกินไปมาก > 25 = สูงเกินไปมาก

สำนักงานพัฒนา ส่งเสริมสุขภาพอนามัย โทรคมนาคม โทรคมนาคม โทรคมนาคม

สำนักงานพัฒนา ส่งเสริมสุขภาพอนามัย โทรคมนาคม โทรคมนาคม โทรคมนาคม

บุคคลร่วมนำร่องรักษหัวใจในที่ทำงาน (บางส่วน)



บุคคลร่วมนำร่องรักษ์หัวใจในที่ทำงาน (บางส่วน)



บุคคลร่วมนำร่องรักษหัวใจในที่ทำงาน (บางส่วน)



บุคคลร่วมนำร่องรักษห้วใจในที่ทำงาน (บางส่วน)



บุคคลร่วมนำร่องรักษ์หัวใจในที่ทำงาน (บางส่วน)



บุคลากรร่วมนำร่องรักษหัวใจในที่ทำงาน (บางส่วน)



แบบคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

| ปัจจัย | ไม่มี | มี |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| รอบเอวเกินในชาย \geq หญิง \geq และ/หรือ ภาวะอ้วน ดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 กก./ม² | | |
| เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคดันโลหิตสูง | | |
| เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวาน หรือตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหลังงดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ได้ค่า \geq 126 มิลลิกรัม% | | |
| เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ | | |
| การสูบบุหรี่ในปัจจุบัน หรือ ดมควันบุหรี่เป็นประจำ | | |
| มีญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่น้อง ลูกชาย) ที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย , เคยได้รับการผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ , ใช้บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ , อัมพฤกษ์ อัมพาต , เสียชีวิตจากไม่ทราบสาเหตุ หรือเสียชีวิตจากหลอดเลือดหัวใจ <u>ก่อนอายุ 55 ปี ในเพศชาย</u> หรือ <u>ก่อนอายุ 65 ปี ในเพศหญิง</u> | | |

การแปลผลความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

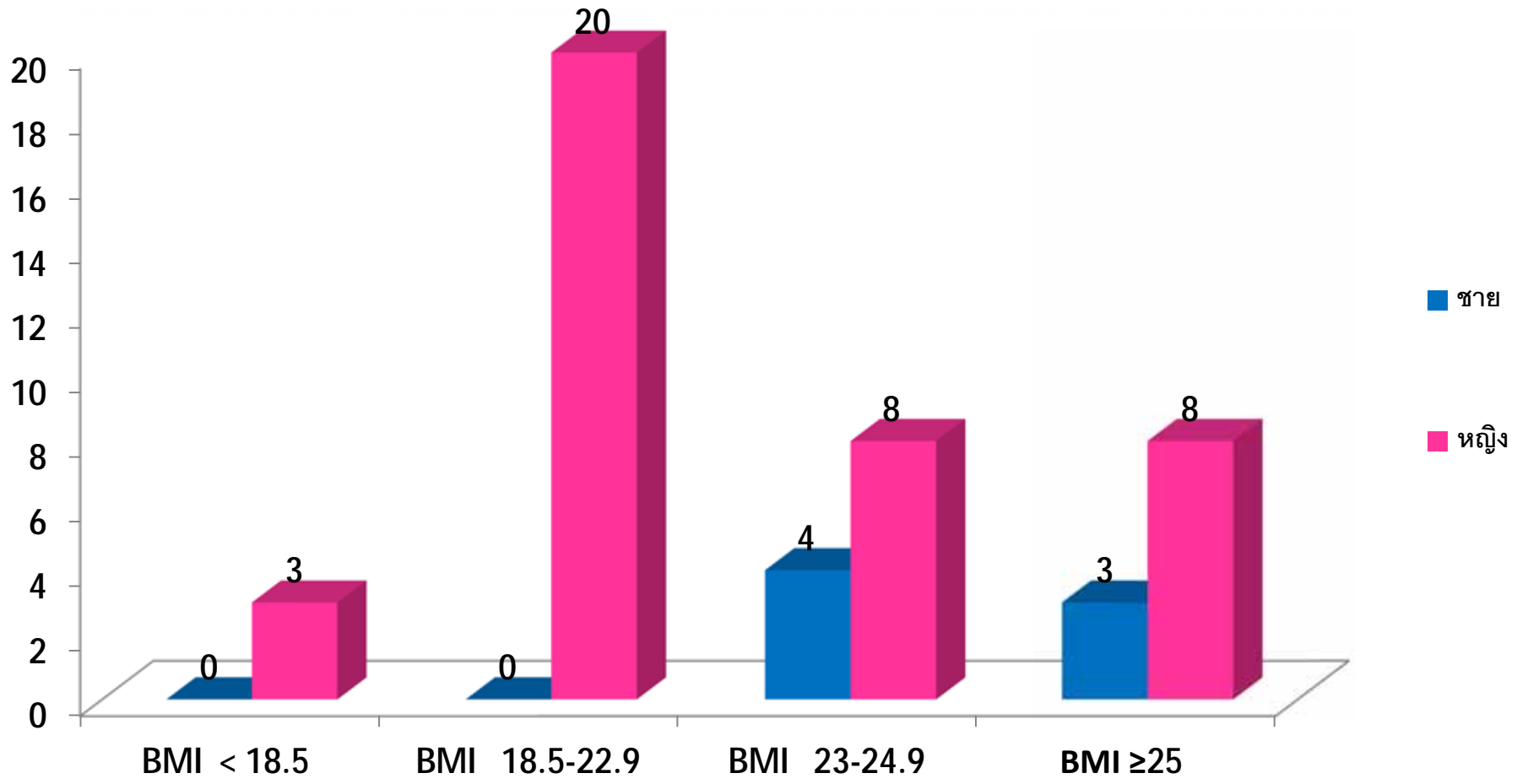
กลุ่มเสี่ยงน้อย (มีปัจจัยเสี่ยง 0 - 1 ข้อ)

กลุ่มเสี่ยงสูงปานกลาง (มีปัจจัยเสี่ยง 2 - 4 ข้อ)

กลุ่มเสี่ยงสูงมาก (มีปัจจัยเสี่ยง 5 -9 ข้อ)



ผลการคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง สำนักโรคไม่ติดต่อ

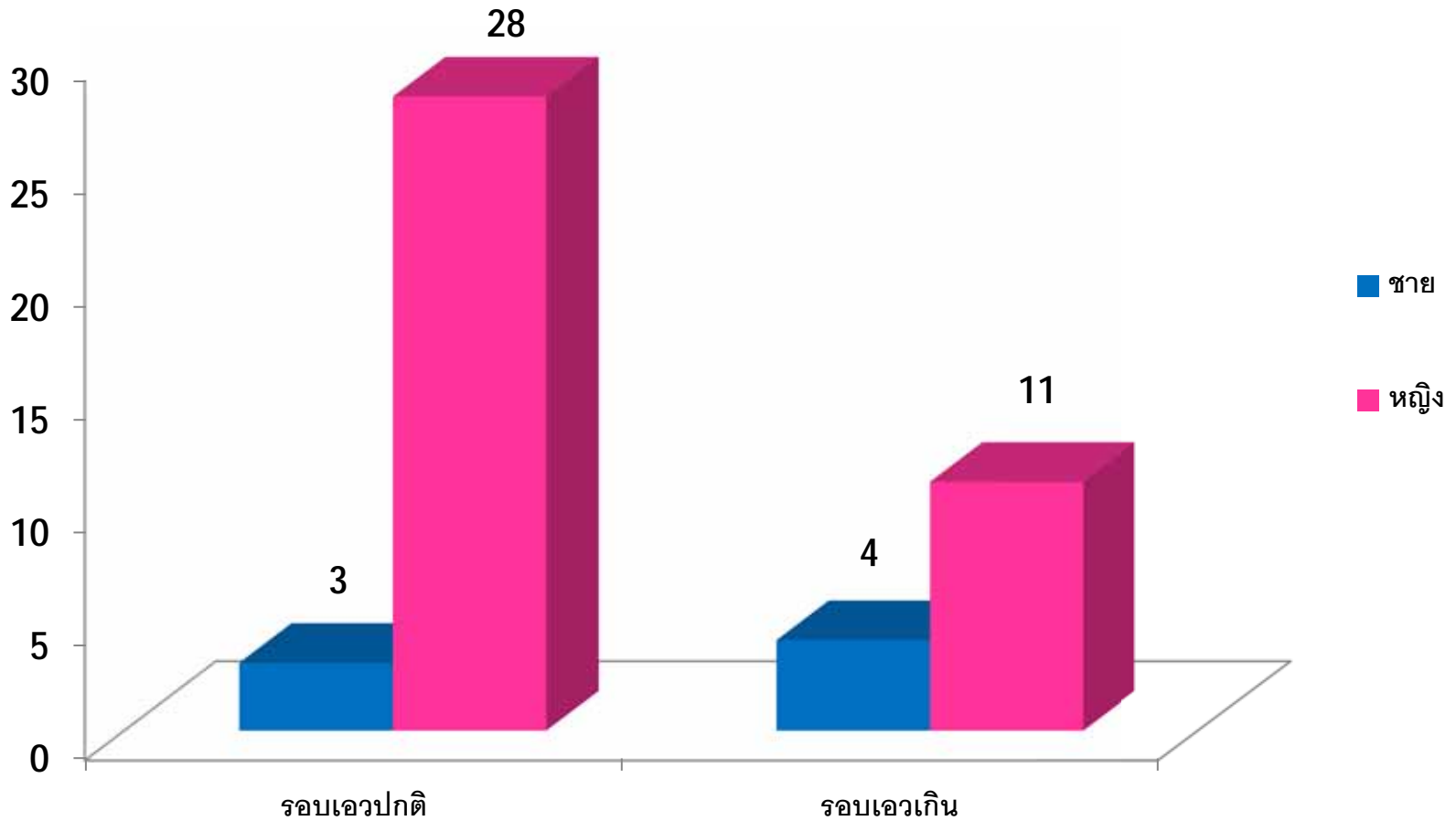


แผนภูมิที่ 1 แสดงค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มเป้าหมาย (NCD) แยกตามเพศ (ชาย 7 คน หญิง 39 คน)



ผลการคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

สำนักโรคไม่ติดต่อ

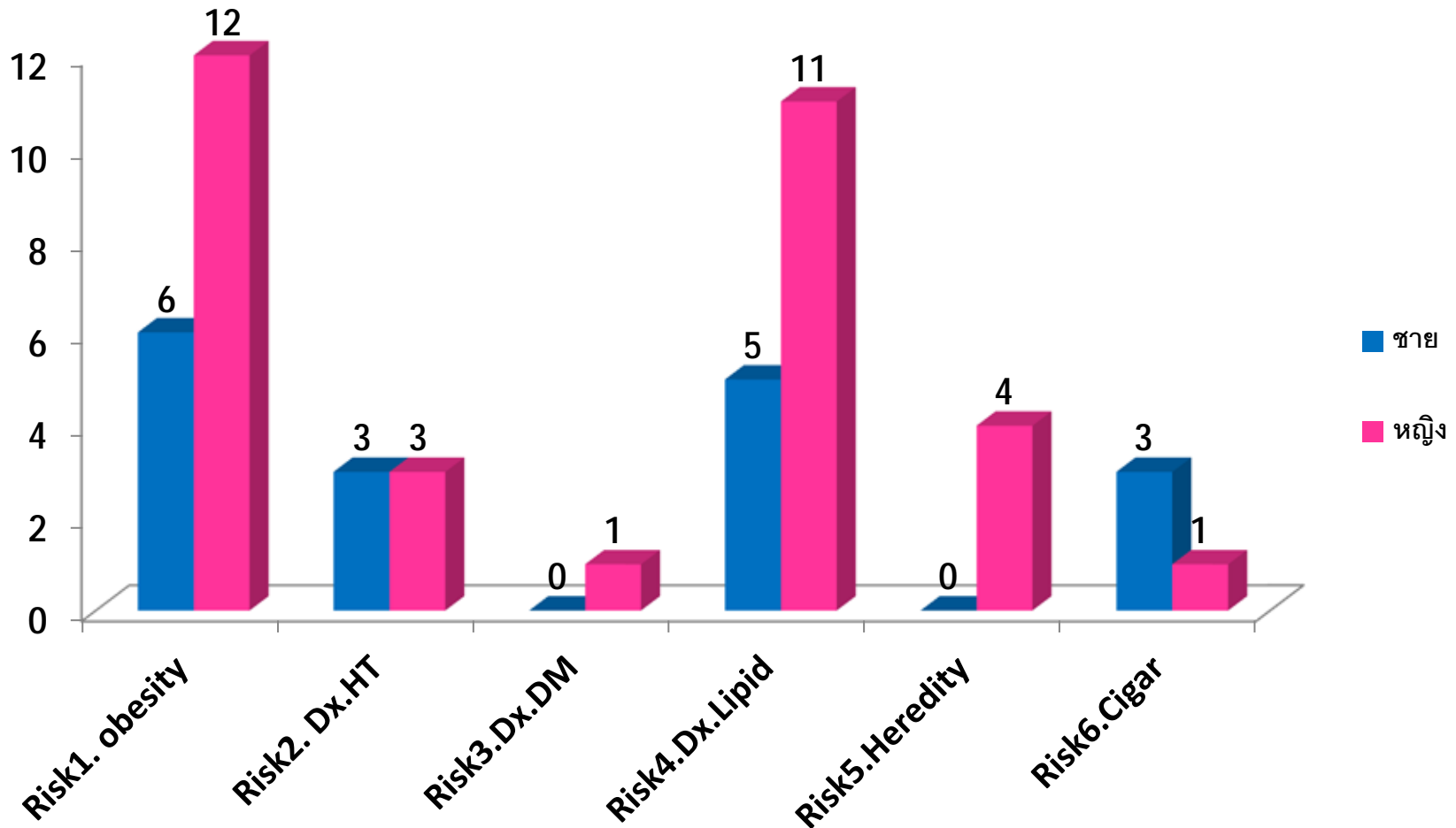


แผนภูมิที่ 1 แสดงค่ารอบเอวของกลุ่มเป้าหมาย (NCD) แยกตามเพศ (ชาย 7 คน หญิง 39 คน)



ผลการคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

สำนึกโรคไม่ติดต่อ

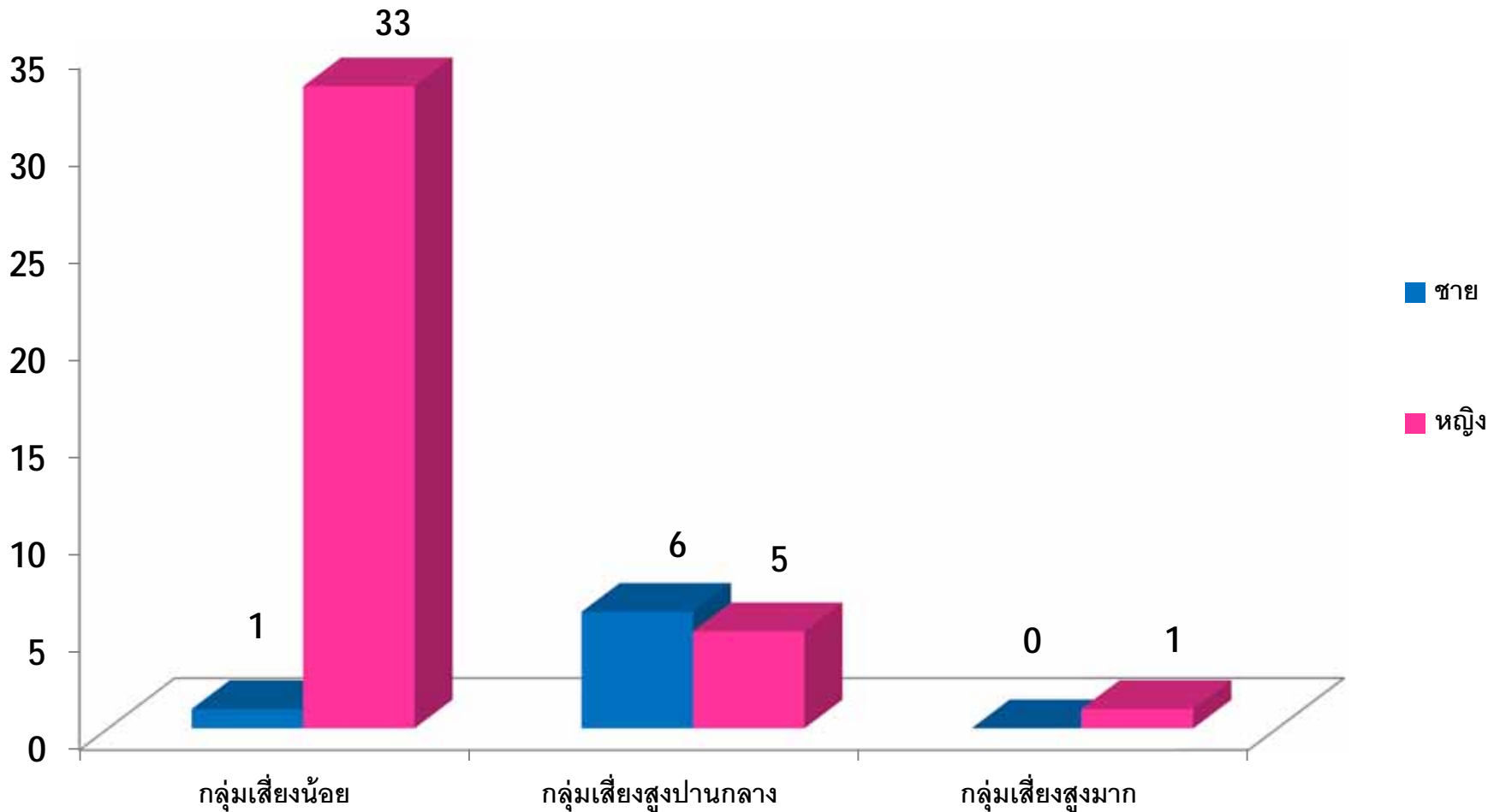


แผนภูมิที่ 3 แสดงรายชื่อปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย (NCD) แยกตามเพศ (ชาย 7 คน หญิง 39 คน)



ผลการคัดกรองความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

สำนักโรคไม่ติดต่อ



แผนภูมิที่ 4 แสดงกลุ่มเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย (NCD) แยกตามเพศ (ชาย 7 คน หญิง 39 คน)

ประเด็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เสนอปัญหาและอุปสรรค



๑. สื่ออุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการ
๒. รูปแบบการดำเนินการ



buddy

สื่ออุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการ

| ลำดับ | รายการสื่อ | ความคิดเห็น |
|-------|--------------------|-------------|
| 1. | เครื่องวัดความดัน | |
| 2. | เครื่องตรวจน้ำตาล | |
| 3. | เครื่องชั่งน้ำหนัก | |
| 4. | เครื่องนับก้าวเดิน | |
| 5. | สายวัดรอบเอว | |



YOUR HEALTHCARE



สื่ออุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการ

| ลำดับ | รายการสื่อ | ความคิดเห็น |
|-------|----------------------------------|-------------|
| 6. | คู่มือการดูแลสุขภาพ (วิชาการ) | |
| 7. | แบบบันทึก | |
| 8. | โปสเตอร์ | |
| 9. | แผ่นพับ | |
| 10. | ใบพันธสัญญา | |



สื่ออุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการ

| ลำดับ | รายการสื่อ | ความคิดเห็น |
|-------|-----------------|-------------|
| 11. | ธงญี่ปุ่น | |
| 12. | ป้ายรักษหทัยใจ | |
| 13. | รอยเท้าก้าวเดิน | |
| 14. | ใบประกาศนียบัตร | |
| 15. | เสื้อ | |



YOUR HEALTHCARE



รูปแบบการดำเนินการ

| ลำดับ | การดำเนินการ | ความคิดเห็น |
|-------|---------------------------------------------------------|-------------|
| 1. | การจัดประชุมเชิงปฏิบัติกร(วิชาการ) | |
| 2. | การประชุมติดตาม (สื่อสารความเสี่ยง/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้) | |
| 3. | การจับคู่บัดดี้ | |
| 4. | รางวัล | |
| 5. | การดำเนินการ 2 สำนัก | |



ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และแนวทางการพัฒนา
ชุดรูปแบบบริษัทหัวใจในที่ทำงานของกลุ่มเป้าหมาย

ชุดรูปแบบ

รักษ์หัวใจในที่ทำงาน

Thank you



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL