

ตัวอย่างโครงการส่งเสริมเข้าร่วมประกวดผลงานด้านสหกิจศึกษา

แบบเสนอข้อมูลผลงานสหกิจศึกษาดีเด่นระดับชาติ
ประจำปี พ.ศ. 2563

ประเภทที่ 6 นักศึกษาสหกิจศึกษาที่มีโครงการ/ผลการปฏิบัติงานด้าน
สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และ การจัดการดีเด่น

ชื่อโครงการ “NCDs ภัยสุขภาพทราบแล้วเปลี่ยน”

โดย

นายภาณุเดช ทอนฮามแก้ว
นายเตชวินทร์ ยะไชยศรี
หลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์

แหล่งฝึกสหกิจศึกษา โรงแรมจอมเทียนปาล์มบีช โฮเต็ล แอนด์ รีสอร์ท

แผนกทรัพยากรบุคคล

- อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา 1. อาจารย์ศศิวรรณ ทศนเอี่ยม
2. อาจารย์สุวิสา ปั่นแห้ง

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

แบบเสนอข้อมูล (Template) ผลงานสหกิจศึกษาดีเด่นระดับชาติ ประจำปี พ.ศ. 2563

**ประเภทที่ 6 นักศึกษาสหกิจศึกษาที่มีโครงการ/ผลการปฏิบัติงานด้านสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และ
การจัดการดีเด่น** (โครงการ/ผลการปฏิบัติงานต้องมีอายุไม่เกิน 2 ปีการศึกษา)

- โครงการ/ผลงาน/งานประจำ ได้รับการจัดระบบการทำงานที่เหมาะสมจากสถานประกอบการ ทั้งลักษณะงานและระยะเวลา มีการจัดระบบพี่เลี้ยงสอนงาน

โครงการเรื่อง “NCDs ภัยสุขภาพทราบแล้วเปลี่ยน” เกิดจากการสำรวจความสุขในการทำงานและการประเมินสุขภาพเบื้องต้นของพนักงานโรงแรมจอมเทียนปาล์มบีช โฮเต็ล แอนด์ รีสอร์ท ร่วมกับการประชุมกลุ่มพนักงานเพื่อสะท้อนผลการประเมินสุขภาพและค้นหาความต้องการการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของคนในองค์กร โดยใช้แนวทาง Happy work place ของสำนักสุขภาพองค์กร ซึ่งมีการประเมินอยู่ 8 มิติ ได้แก่ 1) Happy Body (สุขภาพดี) มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ 2) Happy Heart (น้ำใจงาม) มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน 3) Happy Society (สังคมดี) มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงาน 4) Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต 5) Happy Brain (หาความรู้) มีการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน 6) Happy Soul (ทางสงบ) มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต 7) Happy Money (ปลอดภัย) มีเงิน รู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ และ 8) Happy Family (ครอบครัวดี) มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง จากผลการสำรวจพบว่าปัญหาด้าน Happy body เป็นปัญหาสำคัญและถูกจัดลำดับความสำคัญที่ต้องการแก้ไขเป็นอันดับแรก เนื่องจากพนักงานมีปัญหาความดันโลหิตสูงที่ไม่เคยรู้ตัวมาก่อน ระดับน้ำตาลจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์อันนำไปเกิดโรคเรื้อรัง (Non-Communicable diseases; NCDs) ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดสมองได้ในอนาคต

ที่ผ่านมายังไม่มีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้พนักงานมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย เนื่องจากรูปแบบงานประจำเป็น intern shift เป็นเวรเช้าหรือดึก จึงเป็นเรื่องยากที่จะจัดกิจกรรมให้สามารถมารวมกันได้ ร่วมกับในแผนกทรัพยากรบุคคลยังไม่มีบุคลากรที่มีความรู้และทักษะด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคโดยตรงแต่เมื่อนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์ที่มีความรู้และทักษะด้านสุขภาพมาร่วมวิเคราะห์และออกแบบกิจกรรมที่มีความเป็นไปได้และทำได้จริงให้กับพนักงานจึงเกิดเป็นชุดกิจกรรมภายใต้โครงการ “NCDs ภัยสุขภาพทราบแล้วเปลี่ยน” ขึ้นเพื่อมุ่งหวังให้พนักงานกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ ได้แก่ การบริโภค และการออกกำลังกาย รวมทั้งเป็นการส่งเสริมให้เกิดความสุขในที่ทำงานจากการร่วมกันทำกิจกรรม ซึ่งผู้บริหารโรงแรมเห็นความสำคัญของพนักงานและอยากให้พนักงานมีสุขภาพที่ดีได้มีการสนับสนุนงบประมาณในโครงการนี้อีกด้วย

ผู้รับผิดชอบ นายภาณุเดช ทอนฮามแก้ว และนายเตชวินทร์ ยะไชยศรี

ลักษณะงาน งานการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของพนักงานในสถานประกอบการ เช่น การบริโภค และการออกกำลังกาย

ระยะเวลาในการดำเนินงาน 5 ธันวาคม พ.ศ. 2562 ถึง 10 มีนาคม พ.ศ. 2563

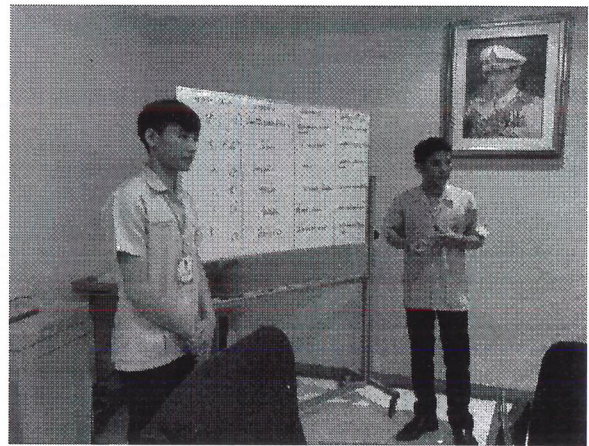
สถานที่ดำเนินงาน ลานออกกำลังกาย โรงแรมจอมเทียนปาล์มบีช โฮเต็ล แอนด์ รีสอร์ท

กลุ่มเป้าหมาย พนักงาน จำนวน 30 คน

ผู้นิเทศงานคือผู้จัดการแผนกทรัพยากรบุคคล มีบทบาทหน้าที่เป็นที่ปรึกษาในการจัดทำโครงการและการจัดกิจกรรม ช่วยดูแลอำนวยความสะดวกอุปกรณ์ สถานที่ และการประชาสัมพันธ์ โดยกิจกรรมทั้งหมดอยู่ภายใต้ความควบคุมของผู้นิเทศงานและอาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา ดังนี้

- 1) การวางแผนการทำประชาคม
- 2) การจัดตั้งคณะทำงาน
- 3) การประชาสัมพันธ์
- 4) การประสานงาน
- 5) การเขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ

การจัดระบบพี่เลี้ยงสอนงานก่อนปฏิบัติงานจะมีการชี้แจงระบบการทำงาน บริบทของการทำงานในองค์กร และมีการเรียนรู้ด้วยตัวเอง แต่จะคอยสอดแทรกและให้คำแนะนำ



รูปภาพการประชุมกลุ่มพนักงานเพื่อสะท้อนผลการประเมินสุขภาพและค้นหาความต้องการการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของคนในองค์กร โดยใช้แนวทาง Happy work place

- การดำเนินงานมีความถูกต้อง มีระเบียบแบบแผน และทำให้นักศึกษามีโอกาสได้ใช้วิชาความรู้/ทักษะตามที่ได้เรียนมา

รูปแบบการดำเนินงานเป็นการส่งเสริมให้พนักงานกลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นบทบาทหน้าที่หลักของนักสาธารณสุข โดยมีการสื่อสารความรู้ผ่านช่องทางต่างๆ ซึ่งนักศึกษาต้องสร้างสื่อที่เหมาะสมกับพนักงานเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจด้านสุขภาพ การเป็นต้นแบบ การเป็นผู้นำการออกกำลังกายและการติดตาม กระตุ้นเตือนและประเมินผลการปรับเปลี่ยนกิจกรรม จากแผนการดำเนินงานใช้หลักการตามวงจรคุณภาพ ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. ขั้นวางแผนการดำเนินการ (P_Plan)
 - 1.1 การหาปัญหาจากการลงวิเคราะห์ปัญหาองค์กร
 - 1.2 จัดลำดับปัญหา
 - 1.3 แต่งตั้งคณะทำงาน
 - 1.4 การประชาสัมพันธ์
 - 1.5 เขียนโครงการขออนุมัติ
2. ขั้นดำเนินงานตามแผน (D_Do)

2.1 ดำเนินการจัดโครงการ ณ โรงแรมจอมเทียนปาล์มบีช โฮเต็ล แอนด์ รีสอร์ท

2.2 กิจกรรมให้สุศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง โรคอ้วน และการปรับเปลี่ยนป้องกันโรคความดันโลหิตสูงแก่พนักงาน

- 1) ตรวจสอบสภาพเครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง และขอสนับสนุนกองทุนฯ เพื่อจัดหา
 - 2) ดำเนินการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง รอบเอว และดัชนีมวลกายของพนักงาน
 - 3) บันทึกผลน้ำหนักและส่วนสูงในสมุดลงบันทึก และค่าความดันโลหิต พร้อมแจ้งพนักงานทราบและบันทึกในสมุดบันทึกการอยู่การกิน ว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่
 - 4) จัดทำทะเบียนพนักงานที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน และพนักงานที่มีน้ำหนักน้อย หรือผอม แยกเป็นการเฉพาะ
- 2.3 กิจกรรมการออกกำลังกาย พิซิตโรค พิซิตฟุง ด้วยสมาธิบำบัด (SKT)
- 1) ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 - 2) ให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมอธิบายถึงข้อดี ข้อเสีย และประโยชน์ที่จะได้จากการทำสมาธิบำบัด (SKT)
 - 3) แจกสมุดเก็บคะแนนสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 2.4 กิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยการรำมวยโบราณประยุกต์
- 1) ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 - 2) ให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมอธิบายถึงประโยชน์ที่จะได้จากการรำมวยโบราณประยุกต์
 - 3) แจกสมุดเก็บคะแนนสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 2.5 กิจกรรมออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก
- 2.6 กิจกรรมมอบของรางวัลแก่พนักงานที่เข้าร่วม และมอบเกียรติบัตรสำหรับพนักงานกลุ่มเสี่ยงที่ภาวะระดับน้ำตาลในเลือด ภาวะความดันโลหิตและค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ

3. ขั้นตอนติดตาม และประเมินผลการดำเนินงาน (C_Check)

3.1 ประเมินและติดตามผลจากแบบประเมินการโครงการและรายงานสรุปผลการโครงการ

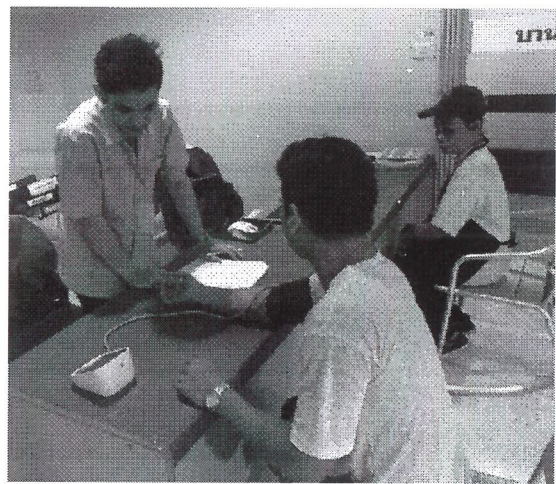
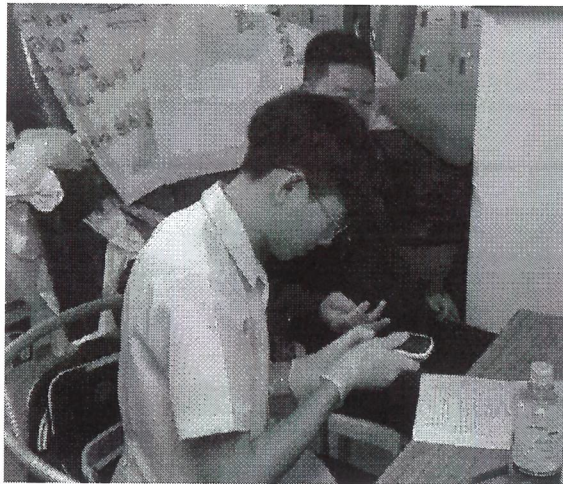
- แบบประเมินความรู้หลังให้ความรู้แก่พนักงาน
- ประเมินระดับน้ำตาลในเลือดโดยการเจาะน้ำตาลปลายนิ้ว
- ประเมินระดับความดันโลหิต
- แบบสอบถามความพึงพอใจหลังเสร็จกิจกรรมแก่พนักงาน

3.2 ระยะเวลาในการติดตามผล

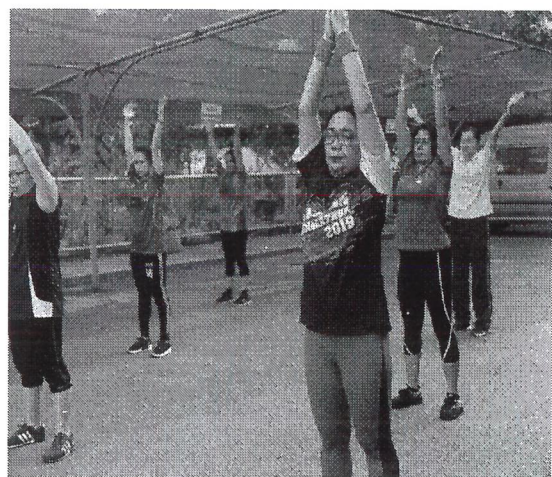
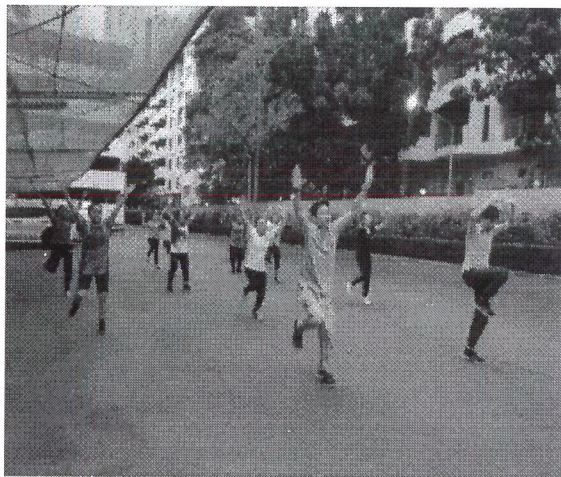
- ติดตามชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง /วัดรอบเอว/ดัชนีมวลกาย ทุกวันศุกร์จนครบ 1 เดือน และแนะนำให้พนักงานดำเนินการอย่างต่อเนื่อง
- เจาะวัดระดับปริมาณน้ำตาลในเลือดในกลุ่มเสี่ยง ทุกเสาร์ที่ 2 และ 4 ของเดือน
- ตรวจวัดความดันโลหิต ทุกวันเสาร์ของสัปดาห์

4. ขั้นปรับปรุงและประเมินผล (A_Act)

4.1 นำผลการประเมินมาปรับปรุงแก้ไข และสรุปผลการดำเนินงานตามแผนงานโครงการ พร้อมแนบรายงาน ส่งข้อมูลคืนให้กับ โรงแรมจอมเทียนปาล์มบีช โฮเต็ล แอนด์ รีสอร์ท



รูปภาพการติดตาม ประเมินสุขภาพเบื้องต้น ด้วยการประเมินระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิต



รูปภาพการนำออกกำลังกาย

- ความพึงพอใจของสถานประกอบการต่อโครงการ/ผลงาน

ระหว่างการดำเนินการโครงการได้มีการประเมินจากผู้เข้าร่วมเป็นระยะ โดยพบว่าพนักงานให้ความสนใจในการออกกำลังกายจากเดิมที่เมื่อเสร็จงานจะกลับบ้านหรือที่พักทันที แต่เมื่อมีการรวมกลุ่มการออกกำลังกายจึงเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมให้เข้ามาร่วมและเมื่อได้เริ่มในระยะหนึ่ง ได้สะท้อนว่าเกิดความสนุกและเมื่อเห็นผลว่าความดันโลหิตจากที่สูงหรือลดลง ระดับน้ำตาลลดลง จึงรู้สึกว่าการออกกำลังกายและเป็นผลดีกับตนเองอย่างเห็นผลได้ชัด ในจำนวนกลุ่มเป้าหมาย 30 คน มี 2 คนที่เป็นความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน เมื่อมาร่วมกิจกรรมทุกครั้งสามารถกลับมาเป็นกลุ่มปกติได้ จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมหลังเสร็จสิ้นโครงการให้ข้อมูลว่า

- พนักงานมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ทั้งทางกาย จิตใจ
- โรคประจำตัวไม่เป็นอุปสรรคในการทำงาน
- พนักงานมีคุณภาพและประสิทธิภาพในการทำงาน
- พนักงานกลุ่มเสี่ยงมีค่าระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในช่วง 70-110 mg/dl
- ปัญหาค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ ลดน้อยลง
- พนักงานมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น
- ช่วยลดค่าใช้จ่ายในส่วนของค่ารักษาพยาบาล
- พนักงานมีปฏิสัมพันธ์ต่อเพื่อนร่วมงานมากขึ้น
- สถานประกอบการเห็นความสำคัญต่อสุขภาพของพนักงาน

ซึ่งถึงแม้การเปลี่ยนแปลงยังมีจำนวนน้อยเนื่องจากระยะเวลาโครงการ 3 เดือน อาจยังไม่เพียงพอที่จะเห็นการปรับเปลี่ยนได้ชัดเจน องค์กรจึงให้มีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยนักศึกษาได้พัฒนาต้นแบบในการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและจัดทำคู่มือชุดกิจกรรมขึ้นเพื่อให้องค์กรได้ใช้หลังจากนักศึกษาฝึกสหกิจศึกษาเสร็จสิ้น เมื่อประเมินจากหัวหน้างาน พบว่า กิจกรรมเป็นผลดีต่อพนักงาน ซึ่งพนักงานมีสุขภาพที่ดีขึ้นและส่งผลให้พนักงานปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์กรได้รับความชื่นชมจากพนักงาน และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ องค์กรได้เข้าร่วมโครงการ Happy workplace เนื่องจากเป็นองค์กรต้นแบบทางด้านสุขภาพ และพนักงานมีความรู้ในการดูแลสุขภาพ หลังเข้าร่วมโครงการมากขึ้น



รูปภาพการเข้าร่วมนำเสนอโครงการพัฒนาสร้างเสริมเติมสุขสู่การเป็นองค์กรสุขภาวะอย่างยั่งยืน

- เป็นโครงการ/ผลงานที่นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเป็นรูปธรรมในสถานประกอบการ
 - เป็นงานประจำที่สามารถนำไปพัฒนาองค์กร/หน่วยงานได้อย่างชัดเจน อาทิ ลดเวลาในการทำงานประจำ/ลดต้นทุนค่าใช้จ่าย

โครงการนี้เป็นพัฒนากำลังคนเพื่อให้องค์กรมีพนักงานที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพในการทำงาน หากพนักงานเจ็บป่วยอาจนำมาซึ่งการลางาน ขาดคนทำงาน สูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา ดังนั้นสุขภาพคือสิ่งสำคัญเพราะหากคนมีสุขภาพดี ก็มีผลดีต่อประสิทธิภาพการทำงาน โครงการนี้ทำให้พนักงานลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรครื้อรัง ที่เห็นผลชัดเจนมี 2 ใน 30 คน ที่ลดลงอย่างชัดเจน โดยเป็นพ่อครัวในห้องอาหารและพนักงานทำความสะอาดห้องพัก ในช่วงการทำกิจกรรมไม่มีพนักงานลาป่วย นอกจากนี้เป็นกลุ่มพนักงานที่ร่วมออกกำลังกายเท่านั้นยังพบว่ามิผู้เข้าพักที่โรงแรมและโรงแรมใกล้เคียงมาร่วมออกกำลังกายด้วยทุกครั้ง ผู้บริหารจึงได้บรรจุโครงการนี้ในแผนพัฒนาบุคลากรประจำปีและมีแผนรับนักศึกษาหลังจบการศึกษาให้เป็นพนักงานแผนกทรัพยากรบุคคล เพื่อจะสานต่อกิจกรรมที่พัฒนาพนักงานให้มีความสุขในองค์กรและเป็นองค์กรสุขภาวะอย่างยั่งยืน