

## 1. ชื่อและสกุล (Name and Surname) นางสาวจิตต์อารี สิริใหม่

ชื่อเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักในกลุ่มเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลคอยเต่า

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สาเหตุการเสียชีวิตของคนในสังคมยุคปัจจุบันจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า เกิดจากโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังมากกว่าโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ ซึ่งนับวันยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ โดยสาเหตุหลักโรคเหล่านี้จุดเริ่มต้นมาจากไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตบนพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ขาดการออกกำลังกาย คีมีสุรา สูบบุหรี่ ชอบรับประทานอาหารรสหวานมันเค็มจัด ปัจจัยเหล่านี้จึงเป็นภัยร้ายที่แทรกซึมมาชีวิตของคน โดยเฉพาะในสังคมเมือง เดิมคนไทยน้ำหนักเกินค่าเฉลี่ยอยู่ 10% แต่ปัจจุบันในกลุ่มผู้ใหญ่มีน้ำหนักเกินถึง 30% ส่วนกลุ่มเด็กในเมืองน้ำหนักเกินอยู่ที่ 12.5% ซึ่งถือว่าเยอะมากกว่าเมืองในอดีต ผลลัพธ์เหล่านี้จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อร่างกายในระยะยาว

จากข้อมูลด้านการตรวจสุขภาพของเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลคอยเต่า พบว่า เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลมีดัชนีมวลกายเกินจากค่าที่กำหนดในปี 2557 จำนวน 37 % ปี 2558 จำนวน 21.6 % และปี 2559 จำนวน 26.4 % ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมาได้ ดังนั้นโรงพยาบาลคอยเต่าจึงมีนโยบายจัดกิจกรรมการลดน้ำหนักและการออกกำลังกายทุกวันพุธ เวลา 15.00 น.-16.00 น. เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลคอยเต่าทุกท่านสามารถเลือกชมรมการออกกำลังกายต่างได้ตามความเหมาะสม และความพร้อมของแต่ละบุคคล ซึ่งนโยบายนี้ตอบสนองกับนโยบายของรัฐบาลในการส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่ของรัฐ นอกจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลจะได้สุขภาพที่แข็งแรงแล้ว ยังได้ความสนุกสนานและความสมัคคีสามัคคีอีกด้วย ดังนั้นงานกายภาพบำบัดกลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟูโรงพยาบาลคอยเต่า ร่วมกับเจ้าหน้าที่ในโครงการ DPAC ของโรงพยาบาล จึงได้จัดกิจกรรมการลดน้ำหนักขึ้นในกลุ่มเจ้าหน้าที่ของ โรงพยาบาลคอยเต่า เพื่อให้เจ้าหน้าที่มีความรู้ในการดูแลตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆต่อไป

### 1. วัตถุประสงค์ของการศึกษา (Proposes of the study)

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักในกลุ่มเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลคอยเต่า ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบ ดัชนีมวลกายก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

## 2. คำถามการศึกษา

- 2.1 ดัชนีมวลกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลคอยต่ำลดลง
- 2.2 หลังเข้าร่วมเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลคอยต่ำมีความรู้ในการลดน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น

## 3. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพร่วมกัน ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความรู้และดัชนีมวลกาย

## 4. นิยามศัพท์

ดัชนีมวลกาย หมายถึง ค่าที่ได้จากน้ำหนักและส่วนสูงของปัจเจกบุคคล BMI นิยามว่า มวลกายหน่วยเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง และแสดงในหน่วย กก./ม.<sup>2</sup> เป็นสากล

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) สามารถนำข้อมูลดัชนีมวลกาย ของ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลคอยต่ำ มาร่วมวางแผน ในเรื่องของการลดน้ำหนักในกลุ่มประชาชนทั่วไปรวมถึงผู้ป่วยที่ต้องการลดน้ำหนักได้
- 2) สามารถนำข้อมูลการทดสอบความรู้ มาใช้ในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการลดน้ำหนักในกลุ่มประชาชนทั่วไปรวมถึงผู้ป่วยที่ต้องการลดน้ำหนักได้

## 5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Literature review)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

โรคอ้วนเป็นสภาวะทางการแพทย์ที่มีการสะสมไขมันร่างกายมากถึงขนาดที่อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้มีการคาดหมายคงชีพลดลง และมีปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง การพิจารณาว่าบุคคลใดอ้วนนั้นพิจารณาจากดัชนีมวลกาย (BMI) ซึ่งเป็นการวัด มีค่าเท่ากับน้ำหนัก (หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง (หน่วยเป็นเมตร) ยกกำลังสอง บุคคลที่มีดัชนีมวลกายเกิน 30 กิโลกรัมต่อตารางเมตรถือว่าเป็นโรคอ้วน โดยในช่วง 25-30 กิโลกรัมต่อตารางเมตรนิยามเป็นน้ำหนักเกิน

โรคอ้วนเพิ่มโอกาสการป่วยเป็นโรคหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหัวใจ เบาหวานชนิดที่ 2 ภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้น มะเร็งบางชนิด และโรคข้อเสื่อม โรคอ้วนมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารมากเกินไป การขาดกิจกรรมทางกาย และความเสี่ยงทางพันธุกรรมร่วมกันมากที่สุด แม้ว่าผู้ป่วยน้อยรายจะเกิดจากยีน ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ ยาหรือการป่วยจิตเวชเป็นหลัก สำหรับมุมมองที่ว่าคนอ้วน

บางรายกินน้อยแต่น้ำหนักเพิ่มเพราะเมแทบอลิซึมช้าขึ้นมีหลักฐานสนับสนุนจำกัด โดยเฉพาะแล้ว คนอ้วนมีการเสียพลังงานมากกว่าคนผอมเนื่องจากต้องใช้พลังงานมากกว่าในการรักษามวลร่างกายที่เพิ่มขึ้น

การจำกัดอาหารและการออกกำลังกายเป็นหลักของการรักษาโรคอ้วน สามารถปรับปรุงคุณภาพอาหารได้โดยการลดการบริโภคอาหารพลังงานสูง เช่น อาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง และโดยการเพิ่มการรับใยอาหาร อาจบริโภคใยอาหารเพื่อลดความอยากอาหารหรือลดการดูดซึมไขมันเมื่อใช้ร่วมกับกับอาหารที่เหมาะสม หากอาหาร การออกกำลังกายและยาไม่ได้ผล การทำบอลูนกระเพาะอาหาร (gastric balloon) อาจช่วยให้น้ำหนักลดได้ หรืออาจมีการผ่าตัดเพื่อลดปริมาตรกระเพาะอาหารและความยาวลำไส้ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้นและลดความสามารถในการดูดซึมสารอาหาร

## สาเหตุ

---

- กรรมพันธุ์ - ถ้าพ่อและแม่อ้วนทั้งคู่ลูกจะมีโอกาสอ้วนถึงร้อยละ 80 แต่ถ้าพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอ้วนลูกจะมีโอกาสอ้วนถึงร้อยละ 40 แต่ไม่ควรที่จะวิตกกังวลจนเกินเหตุ ไม่ใช่ว่าคุณจะสิ้นโอกาสผอมหรือหุ่นดี
- นิสัยจากการรับประทานอาหาร - คนที่มีนิสัยไม่ดีในการรับประทานหรือที่เรียกกันว่า กินจุบจิบ ไม่เป็นเวลาทำให้อ้วนขึ้นได้
- การไม่ออกกำลังกาย
  - ถ้ารับประทานอาหารที่มากเกินไปแต่มีการออกกำลังกาย บ้างก็อาจทำให้ยืดเวลาความอ้วน แต่ถ้ารับประทานอาหารที่มากเกินไปแล้วนั่งๆ นอนๆ โดยไร้ซึ่งการขยับเส้นยึดสาย ในไม่ช้าก็จะเกิดการสะสมไขมันในร่างกาย
- อารมณ์และจิตใจ - มีบางคนที่รับประทานอาหารตามอารมณ์และจิตใจ เช่น กินอาหารเพื่อดับความโกรธแค้น กลุ้มใจ กังวลใจ บุคคลเหล่านี้จะรู้สึกว่าการกินทำให้ใจสงบ จึงยึดอาหารไว้เป็นสิ่งที่สร้างความสบายใจ - แต่ในทางกลับกัน บางคนก็รู้สึกเสียใจ กลุ้มใจ ก็กินอาหารไม่ได้ ถ้าในระยะเวลานานๆ ก็มีผลทำให้เกิดการขาดอาหาร ฯลฯ
- ความไม่สมดุลกับความรู้สึกอิ่ม ความหิว ความอยากอาหาร - เมื่อใดที่ความอยากกินเพิ่มขึ้นเมื่อนั้นการบริโภคก็จะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถึงขั้น "กินจุ" ในที่สุดก็จะทำให้เกิดความอ้วน
- เพศ - ผู้หญิงสามารถอ้วนได้ง่ายกว่าผู้ชาย เพราะโดยธรรมชาติมักสรรหาอาหารมากินได้ตลอดเวลา อีกทั้งผู้หญิงจะต้องตั้งครรภ์ทำให้น้ำหนักตัวมากขึ้น เพราะต้องกินอาหารมากขึ้น เพื่อบำรุงร่างกายและทารกในครรภ์ และบางคนหลังจากคลอดบุตรแล้วก็ไม่สามารถลดน้ำหนักลงให้เท่ากับเมื่อก่อนตั้งครรภ์ได้

- อายุ - เมื่ออายุมากขึ้น โอกาสที่จะอ้วนก็เพิ่มขึ้น ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ซึ่งอาจเกิดจากการใช้พลังงานน้อยลง
- กระบวนการทางเคมีที่เกิดกับร่างกาย
- ยา - ผู้ป่วยบางโรคนั้น จะได้รับสเตียรอยด์เป็นเวลานานก็ทำให้อ้วนได้ และในผู้หญิงที่ฉีดยาหรือใช้ยาคุมกำเนิด ก็ทำให้อ้วนได้เหมือนกัน
- โรคบางชนิด เช่น ไฮโปไทรอยด์

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผล มีสัดส่วนที่ลดลง พร้อมกล้ามเนื้อที่กระชับสวยได้รูป จะต้องทำการออกกำลังกายซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. คาร์ดิโอ – การออกกำลังกายที่จะช่วยเผาผลาญพลังงานไขมันในร่างกายออกไป เป็นประเภทเดียวกันกับแอโรบิก แต่จะต่างกันตรงที่ความหนักในการเล่น แอโรบิก คือ การออกกำลังกายแบบทั่วไปที่ไม่เน้นความหนักมาก เล่นตามสภาพของร่างกายที่เล่นได้ แต่ทั้งสองชนิดก็มีประโยชน์ในการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน อีกทั้งยังช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหัวใจและปอด เพิ่มความอดทนและช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด และทำให้เหนื่อยได้น้อยลงด้วย



2. เวทเทรนนิ่ง – เป็นหนึ่งในรูปแบบการออกกำลังกายที่กำลังได้รับความนิยมมาก และจำเป็นสำหรับทุกคนที่ต้องการลดน้ำหนัก จึงควรเล่นควบคู่กับคาร์ดิโอ จะช่วยทำให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น ช่วยเสริมกล้ามเนื้อที่ดี และช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญให้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น



การหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) คือเป็นมาตรการที่ใช้ประเมินภาวะอ้วนและผอม ในผู้ใหญ่ ตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป สามารถทำได้โดยการชั่งน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม และวัดส่วนสูง เป็นเซนติเมตร แล้วนำมาหาดัชนีมวลกาย

BMI kg/m <sup>2</sup>	อยู่ในเกณฑ์	ภาวะเสี่ยงต่อโรค
น้อยกว่า 18.50	น้ำหนักน้อย / ผอม	มากกว่าคนปกติ
ระหว่าง 18.50 - 22.90	ปกติ (สุขภาพดี)	เท่าคนปกติ
ระหว่าง 23 - 24.90	ท้วม / โรคอ้วนระดับ 1	อันตรายระดับ 1
ระหว่าง 25 - 29.90	อ้วน / โรคอ้วนระดับ 2	อันตรายระดับ 2
มากกว่า 30	อ้วนมาก / โรคอ้วนระดับ 3	อันตรายระดับ 3

คำนวณค่า BMI ดัชนีมวลกาย ค่า BMI คือค่าดัชนีที่ใช้วัดความสมดุลของน้ำหนักตัว(กิโลกรัม) และ ส่วนสูง(เซนติเมตร) ซึ่งสามารถระบุได้เลยว่า ตอนนีรูปร่างของคนคนนั้นอยู่ในระดับใด ตั้งแต่อ้วนมาก ไปจนถึงผอมเกินไป Body Mass Index (BMI) มีสูตรการคำนวณ = น้ำหนักตัว[Kg] / (ส่วนสูง[m] ยกกำลังสอง) สูตรคำนวณเหมาะสำหรับใช้ประเมินผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ประโยชน์ของการวัดค่า BMI เพื่อดูอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ตรวจสอบภาวะไขมันและความอ้วน ดังนั้นการทำให้ร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งกับผู้ที่ต้องการรักษาสุขภาพในระยะยาว

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักในกลุ่มเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลดอยเต่าตามกรอบแนวคิดนี้

## 6. กรอบแนวคิดการวิจัย

ดัชนีมวลการที่สูงเกินค่ามาตรฐาน อาจส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆตามมาได้ การออกกำลังกายและการควบคุมอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะสามารถควบคุมค่าดัชนีมวลกายไม่ให้เกินค่ามาตรฐานได้ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลดอยเต่าหันมาดูแลสุขภาพ โดยการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนัก และการออกกำลังกาย หลังจากการเข้าร่วมโครงการได้เก็บข้อมูล ดัชนีมวลกาย และคะแนนการทดสอบความรู้ หากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลดอยเต่ามีความรู้ความเข้าใจในการลดน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น และมีค่าดัชนีมวลกายลดลงแล้ว ย่อมส่งผลต่อการป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆได้

## 7. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### ประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลดอยเต่า จำนวน 40 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

- เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลดอยเต่า
- อายุระหว่าง 20 - 60 ปี
- ระดับตามหลักทฤษฎีปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ( Stage of Change Model) อยู่ในขั้นที่ 4 ขั้นลงมือทำ (Action) ขึ้นไป

## 8. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบ่งออกเป็น 2 ส่วนได้แก่

### 1.เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

- แบบทดสอบความรู้
- แบบบันทึกน้ำหนัก

## 2. เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย

- เครื่องชั่งน้ำหนัก
- เครื่องวัดส่วนสูง

## 9. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องชั่งน้ำหนักมีการสอบเทียบเครื่องมือเป็นประจำทุกปี

## 10. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีกระบวนการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา โดยการขอ อนุมัติคณะกรรมการจริยธรรมประจำ โรงพยาบาลคอยเต่า ก่อนทำการศึกษาวิจัย โดยผู้วิจัยได้แจ้ง วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบในทุกประเด็น เพื่อขอความร่วมมือในการ เข้าร่วมการศึกษาวิจัยด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับด้วยวิธีใด ๆ พร้อมอธิบายถึงสิทธิของกลุ่ม ตัวอย่างที่จะไม่ให้ข้อมูลหากไม่สบายใจและสามารถถอนตัวออกจากการศึกษาวิจัยได้ทุกเมื่อหาก ต้องการ โดยไม่มีผลเสียใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บไว้เป็นความลับโดย มีการใช้รหัสแทนชื่อ โดยการระบุข้อมูลที่ได้ จะนำมาใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เท่านั้น ผลของ การศึกษาวิจัยจะนำเสนอข้อมูลที่เป็นไปในภาพรวม ขั้นตอนและวิธีการศึกษาวิจัยจะไม่ก่อให้เกิด ความเสียหายและอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่าง และมีการคืนข้อมูลให้ทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องรับทราบ ได้แก่ โรงพยาบาลคอยเต่า แต่ละกลุ่มงานของโรงพยาบาลคอยเต่า

## 11. ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตเก็บข้อมูลงานวิจัย
2. จริยธรรม
3. แจ้งผู้เข้าร่วมงานวิจัย กลุ่ม ทดลองที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. เก็บข้อมูล
5. วิเคราะห์ข้อมูล
6. อภิปรายและตีพิมพ์ผลการวิจัย

## 12. แนวทางวิเคราะห์ข้อมูล/สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่รวบรวมได้จากการทดสอบความรู้ และค่าดัชนีมวลกาย มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ จากแบบทดสอบความรู้ และค่าดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่อหา ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากแบบทดสอบความรู้ และค่าดัชนีมวลกายรายบุคคล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้ (T-test analysis) ในการเปรียบเทียบข้อมูล

### 13. สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและรวบรวมข้อมูล (Location)

โรงพยาบาลคอยเต่า

### 14. วิเคราะห์ผล

การทดสอบ	N	X	S.D.	t	Sig.
ก่อนเข้าร่วม	40	6.05	1.568	11.811	.000
หลังเข้าร่วม	40	9.03	0.974		

### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-2.975	1.593	.252	-3.484	-2.466	-11.811	39	.000



ผลการทดสอบผลสัมฤทธิ์ของการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักในกลุ่มเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลดอยเต่าหลังเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .00

น้ำหนัก	N	X	S.D.	t	Sig.
ก่อนเข้าร่วม	40	54.68	8.496	7.099	.000
หลังเข้าร่วม	40	53.65	8.398		

#### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PREBMI - POSTBMI	1.030	.918	.145	.737	1.323	7.099	39	.000

ผลสัมฤทธิ์ดัชนีมวลกายของการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักในกลุ่มเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลดอยเต่าหลังเข้าร่วมโครงการต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .00

#### 15. สรุป

จากการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักในกลุ่มเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลดอยเต่า พบว่า เจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลดอยเต่ามีค่าดัชนีมวลกายลดลง และมีความรู้ในการควบคุมน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น หลังจากเข้าร่วมโครงการ

#### 16. ข้อเสนอแนะ

- ควรมีการดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง
- มีการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรจากภายนอกโรงพยาบาลเข้าร่วมโครงการ

#### 17. บทเรียนที่ได้รับ

- ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นคือระยะเวลาในการดำเนินโครงการสั้นเกินไป ควรมีการดำเนินโครงการต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน และเก็บข้อมูลอย่างต่อเนื่อง
- จากบทเรียนที่ได้รับ พบว่าการให้ความรู้ร่วมกับการทำโครงการออกกำลังกาย ทำให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลคอยแต่หันมาสนใจสุขภาพมากยิ่งขึ้น จึงควรมีการขยายโครงการ และส่งเสริมไปสู่ระดับอำเภอ
- สิ่งที่เหมาะสมจะดำเนินการในครั้งต่อไป คือควรเพิ่มการเปรียบเทียบมวลไขมัน มวลของกล้ามเนื้อ หรือค่าต่างๆ ที่สามารถเห็นผลของการลดน้ำหนักให้ชัดเจนมากขึ้น

#### 18. วิเคราะห์ผล

จากการทำโครงการในครั้งนี้ ทำให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลคอยแต่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ลดปัญหาผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินค่าที่กำหนด มีสุขภาพแข็งแรงและรูปร่างดีขึ้น อีกทั้งยังลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังต่างๆ ได้อีกด้วย