

## รายงานการศึกษาส่วนบุคคล

(Individual Study)

เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชนในพื้นที่  
ชุมชนตลาดน้ำวัดไทร ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์  
โดยใช้โปรแกรมนาฬิกาชีวิต

จัดทำโดย นางรุ่งระวี ชัยวิรัชติกุล

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สังกัด ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๙ สาขาวัดไทร

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม  
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๓๓  
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑

## ๑. หัวข้อรายงานการศึกษาส่วนบุคคล

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชนในพื้นที่ชุมชนตลาดน้ำวัดไทร ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ โดยใช้โปรแกรมนาฬิกาชีวิต

## ๒. หลักการและเหตุผล

“พฤติกรรมสุขภาพ” ถือเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นเป้าหมายสำคัญที่จะทำให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนดีขึ้น การส่งเสริมสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของประชาชน แบบบูรณาการเข้ากับนาฬิกาชีวิตให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน จะเป็นการสนับสนุนเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนเป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการ ซึ่งในปัจจุบันนโยบายของผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร (พล.ต.อ.อัศวิน ขวัญเมือง) 5 นโยบายทันใจ การดูแลคุณภาพชีวิตของประชาชน เป็นนโยบายที่ 4 ที่ระบบบริการสุขภาพต้องปรับตัวให้มีคุณภาพทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม มีความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น และสามารถเตรียมความพร้อมได้อย่างเหมาะสม รวมถึงพัฒนาระบบบริการด้านต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกโดยเน้นที่การมีส่วนร่วมของประชาชน มีความเข้มแข็งในการที่จะดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง พบว่าหัวใจของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับหน่วยงานด้านสาธารณสุขเท่านั้น แต่ขึ้นกับประชาชนเจ้าของสุขภาพที่จะเป็นผู้รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อป้องกัน ส่งเสริม ก่อนเกิดโรค รวมทั้งบำบัดรักษา ฟื้นฟู ป้องกันภาวะแทรกซ้อน การกลับเป็นซ้ำของโรคต่างๆ การที่จะประสบผลสำเร็จด้านการพัฒนาสุขภาพของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ต้องร่วมกันพัฒนาและบูรณาการสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ไม่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะดัชนีมวลกายเกินซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง มีผลให้คุณภาพชีวิตดีและดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถลดปัญหาสุขภาพของกรุงเทพมหานครได้ ลดรายจ่ายด้านสุขภาพของครัวเรือน และรายจ่ายของกรุงเทพมหานครได้ สามารถป้องกันและควบคุมได้ด้วยประชาชนเอง

กรุงเทพมหานครมีความสำคัญในฐานะเป็นเมืองหลวง และเป็นองค์กรปกครองท้องถิ่นแบบพิเศษในลักษณะที่เป็นมหานครขนาดใหญ่ มีความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคมสูง มีประชากรอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากซึ่งจากจำนวนประชากรตามทะเบียนราษฎรมีประมาณ ๕ ล้านกว่าคน แต่ในความเป็นจริงคาดว่ามีมากกว่า ๑๐ ล้านคน (สำนักงานเขตสุขภาพ ที่ ๑๓, ๒๕๕๙, หน้า ๖๗) ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจากโรคและภัยต่างๆ กรุงเทพมหานครจึงได้นำเอาการสาธารณสุขมูลฐานมาใช้เป็นการกลวิธีหลักในการดำเนินให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขอย่างทั่วถึง นับตั้งแต่แผนพัฒนา

กรุงเทพมหานคร ฉบับที่ ๒ (พศ.๒๕๒๕-๒๕๒๙) เป็นต้นมา (กองสร้างเสริมสุขภาพ,๒๕๕๗,หน้า ๑๐) และจำเป็นต้องทำงานแบบบูรณาการโดยร่วมมือกับทุกภาคส่วนทั้งหน่วยงานรัฐ เอกชน และประชาสังคม สิ่งสำคัญคือการเข้ามามีส่วนร่วมของประชาชนให้มีการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าประสงค์การมีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน (สำนักเขตสุขภาพที่ ๑๓,๒๕๕๙,หน้า ๒๘)

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานครเป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ทุกกลุ่มทุกอายุ ทั้งในด้านการรักษาพยาบาล การป้องกันโรค การส่งเสริมและการฟื้นฟูสุขภาพอย่างต่อเนื่อง สนับสนุนในทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐและเอกชนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน ร่วมทั้งการสนับสนุนเครือข่ายสุขภาพภาคประชาชนในการเกิดการทำงานด้านสุขภาพอนามัยอย่างเข้มแข็ง (กองส่งเสริมสุขภาพอนามัย,๒๕๕๑,หน้า ๑๐๖) จากสถิติการเยี่ยมบ้านของสำนักอนามัยในปี พ.ศ.๒๕๕๖ พบผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๕ อันดับแรกคือ โรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๒๖,๘๗๙ คน โรคเบาหวาน จำนวน ๑๓,๓๒๖ คน โรคเส้นเลือดในสมองตีบตันหรือขาดเลือดชั่วคราว จำนวน ๒,๒๙๑ คน โรคจิตเวช จำนวน ๑,๑๕๖ คน โรคหลอดเลือดหัวใจ จำนวน ๗๓๓ คน และมีจำนวนผู้สูงอายุที่ติดบ้านและติดเตียงจำนวน ๒๓,๕๐๔ คน (กองการพยาบาลสาธารณสุข, ๒๕๕๗, หน้า ๖) ซึ่งผู้ป่วยและผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครดังกล่าวมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี อันส่งผลต่อการดูแลผู้ป่วยที่บ้านและการพยาบาลและการพยาบาลเชิงรุกภายใต้ภารกิจที่รับผิดชอบในชุมชนมากขึ้น

จากปัญหาดังกล่าวผู้จัดทำจึงได้สนใจในการนำโปรแกรมนาฬิกาชีวิต มาเสริมสร้างและสร้างแรงจูงใจกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ของประชาชนในพื้นที่ชุมชนตลาดน้ำวัดไทร เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพของตนเอง ครอบครัวอย่างต่อเนื่อง จนมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนตลอดไป

### ๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อให้ประชาชนผู้เข้าร่วมโครงการมีความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันตามโปรแกรมนาฬิกาชีวิต

๓.๒ เพื่อให้ประชาชนผู้เข้าร่วมโครงการสามารถปฏิบัติได้จริง ดำรงชีวิตในแต่ละวันตามนาฬิกาชีวิตได้อย่างถูกต้อง จนมีผลให้ดัชนีมวลกายลดลง

#### ๔. เป้าหมาย

๔.๑ ประชาชนที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามโปรแกรมนาฬิกาชีวิต ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ภายในระยะเวลา 1 ปี

๔.๒ ประชาชนที่เข้าร่วมโครงการสามารถปฏิบัติตามโปรแกรมนาฬิกาชีวิตอย่างถูกต้องได้จริง จนมีผลให้ดัชนีมวลกายลดลงไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ภายในระยะเวลา 1 ปี

#### ๕. ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงาน

##### ๕.๑ SWOT Analysis

ทำการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและข้อจำกัดของศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๙ ช่วงนุชเนตร สาขาวัดไทร สำนักอนามัย ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้โปรแกรมนาฬิกาชีวิตของประชาชนในชุมชนตลาดน้ำวัดไทร

	Helpful	Harmful
ปัจจัยภายใน (Internal)	<p>จุดแข็ง (Strengths)</p> <p>๑. ในหน่วยงานมีความพร้อมในแบบฟอร์มการคัดกรองและประเมินสุขภาพ</p> <p>๒. ผู้จัดทำได้ผ่านการใช้โปรแกรมนาฬิกาชีวิตนำมาปฏิบัติแล้วเห็นผลจริง</p>	<p>จุดอ่อน (Weaknesses)</p> <p>๑. ศูนย์สาขาวัดไทร ไม่มีนักโภชนาการ</p> <p>๒. ในทีมสาขาวัดไทรมีบุคลากรไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับภาระงานหลายด้านที่รับผิดชอบ</p> <p>๓. ยังไม่มีการนำโปรแกรมนาฬิกาชีวิตมาใช้ในการดูแลสุขภาพ</p>
ปัจจัยภายนอก (External)	<p>โอกาส (Opportunities)</p> <p>๑. มีนโยบายด้านสุขภาพที่ทำให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน</p> <p>๒. มีนโยบายชัดเจนและให้การสนับสนุนเครือข่ายสุขภาพภาคประชาชนให้เกิดการทำงานด้านสุขภาพอนามัยอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน</p> <p>๓. ประชาชนส่วนใหญ่มีอุปกรณ์ดิจิทัลในการสื่อสาร ติดตาม ประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามโปรแกรมนาฬิกาชีวิต</p>	<p>อุปสรรค (Threats)</p> <p>๑. ประชาชนมีภาระหน้าที่ในชีวิตประจำวันมาก ไม่สามารถปฏิบัติตามโปรแกรมนาฬิกาชีวิตได้ทุกวัน</p> <p>๔. ประชาชนมีอาชีพขัดแย้งกับการใช้โปรแกรมนาฬิกาชีวิต ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้</p>

### ๕.๒ PDCA คือวงจรการบริหารงานคุณภาพ ย่อมาจาก ๔ คำ ได้แก่

**Plan** คือ ขั้นตอนการวางแผนครอบคลุมถึงการกำหนดกรอบหัวข้อที่ต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ซึ่งรวมถึงการพัฒนาสิ่งใหม่ๆ การแก้ปัญหาสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน พร้อมกับการพิจารณาว่ามีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลใดบ้าง เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงนั้นโดยระบุวิธีการเก็บข้อมูลและกำหนดทางเลือกในการปรับปรุงให้ชัดเจน ซึ่งการวางแผนจะช่วยให้กิจกรรมสามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และช่วยลดความสูญเสียต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ทั้งในด้านแรงงาน วัสดุดิบ ชั่วโมงการทำงาน เงิน และเวลา

**Do** คือ ขั้นตอนการปฏิบัติการลงมือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามทางเลือกที่ได้กำหนดไว้ในขั้นตอนของการวางแผน ซึ่งขั้นตอนนี้ต้องมีการตรวจสอบระหว่างการปฏิบัติด้วยว่าได้ดำเนินไปในทิศทางที่ตั้งใจไว้หรือไม่ เพื่อทำการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ไปตามการที่ได้วางไว้

**Check** คือ ขั้นตอนการตรวจสอบ การประเมินที่ได้รับจากการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ทราบว่า ในขั้นตอนการปฏิบัติงานสามารถบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ แต่สิ่งที่สำคัญคือ ต้องรู้ว่า จะตรวจสอบอะไรบ้างและบ่อยแค่ไหน เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบเป็นประโยชน์สำหรับขั้นตอนถัดไป

**Action** คือ ขั้นตอนการดำเนินงานให้เหมาะสม จะพิจารณาผลที่ได้จากการตรวจสอบ ซึ่งมีอยู่ ๒ กรณี คือ ผลผลที่เกิดขึ้นตามแผนที่วางไว้ หรือไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ หากเป็นกรณีแรกก็ให้นำแนวทางหรือกระบวนการปฏิบัตินั้นมาจัดทำให้เป็นมาตรฐาน พร้อมทั้งหาวิธีการปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งอาจสามารถบรรลุเป้าหมายได้เร็วกว่าเดิม หรือเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าเดิม หรือทำให้คุณภาพดียิ่งขึ้นก็ได้ แต่ถ้าหากเป็นกรณีที่สอง คือ ผลที่ได้ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ตามแผนที่วางไว้ควรนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์และพิจารณาว่าควรจะดำเนินการอย่างไรเช่น มองหาทางเลือกใหม่ที่นำจะเป็นไปได้ ใช้ความพยายามให้มากขึ้นกว่าเดิม ขอความช่วยเหลือจากผู้รู้หรือเปลี่ยนเป้าหมายใหม่

#### ตารางการทำ PDCA

Deming Cycle	Description
Plan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดเตรียม เอกสาร ข้อมูล วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการคัดกรองสุขภาพเพื่อประเมินภาวะสุขภาพ และเอกสาร ข้อมูลความรู้และอุปกรณ์ต่างๆในการทำกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้โปรแกรมนาฬิกาชีวิต</li> <li>- วางแผนการปฏิบัติการคัดกรองสุขภาพเพื่อประเมินภาวะสุขภาพประชาชน ในชุมชนตลาดน้ำวัดไทร</li> <li>- วางแผนนำโปรแกรมนาฬิกาชีวิตมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิตประจำวัน เพื่อให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น</li> </ul>

Deming Cycle	Description
Do	<ul style="list-style-type: none"> <li>-จัดเตรียมเอกสาร ข้อมูลที่จำเป็นในการทำกิจกรรมกับประชาชน</li> <li>-ปฏิบัติการคัดกรองสุขภาพประชาชนในพื้นที่ชุมชนตลาดน้ำวัดไทร</li> <li>-ปฏิบัติการดำเนินกิจกรรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพ และโปรแกรมนาฬิกาชีวิตมีผลดีต่อสุขภาพอย่างไร</li> <li>-ปฏิบัติการส่งเสริม สร้างแรงจูงใจ กระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตามโปรแกรมนาฬิกาชีวิตอย่างต่อเนื่อง</li> </ul>
Check	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ตรวจสอบความพร้อมของทีม เอกสาร เครื่องมือ อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม</li> <li>-มีผู้คอยสังเกตในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งว่าเป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่</li> <li>-มีการร่วมกันดำเนินการแสดงความคิดเห็นให้มีความเข้าใจตรงกัน</li> </ul>
Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ตรวจสอบผลของการทำกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้โปรแกรมนาฬิกาชีวิตมีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง</li> <li>-โครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์ตามแผนที่วางไว้หรือไม่ หากไม่บรรลุวัตถุประสงค์ นำข้อมูลที่รวบรวมมาวิเคราะห์และปรับเปลี่ยนกระบวนการทำกิจกรรม</li> <li>-นำเสนอต่อผู้บริหารถึงวิธีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้การดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยโปรแกรมนาฬิกาชีวิตดำเนินต่อไปได้</li> <li>-จัดทำแผนเพื่อปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น</li> </ul>

### ๕.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

แรงจูงใจ คือ พลังผลักดันให้คนมีพฤติกรรม และยังกำหนดทิศทางเป้าหมายของพฤติกรรมนั้นด้วย คนที่มีแรงจูงใจสูง จะใช้ความพยายามในการกระทำไปสู่เป้าหมายโดยไม่ลดละ แต่คนที่มีแรงจูงใจต่ำจะไม่แสดงพฤติกรรม หรือไม่ก็ล้มเลิกการกระทำก่อนบรรลุเป้าหมาย

#### ๕.๓.๑ ความหมายของแรงจูงใจ (Definition of Motive and Motivation)

แรงจูงใจ (Motive) เป็นคำที่ได้ความหมายมาจากคำภาษาละตินที่ว่า Movere ซึ่งหมายถึงเคลื่อนไหว (Move) ดังนั้นคำว่าแรงจูงใจจึงมีความหมายไว้ต่างกักันดังนี้

พูลสุข สังข์รุ่ง (๒๕๕๐, หน้า ๑๔๓) กล่าวถึง การจูงใจ (Motivation) หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกถึงความต้องการในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถอาศัยปัจจัยต่างๆ ได้แก่

การกระทำให้ตื่นตัว (Arousal) การคาดหวัง (Expectancy) การใช้เครื่องล่อใจ (Incentive) และการลงโทษ (Punishment) มาเป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างมีทิศทางเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายหรือเงื่อนไขที่ต้องการ

จารูวรรณ กมลสินธุ์ (๒๕๔๘, หน้า ๑๒) สรุปว่าแรงจูงใจ หมายถึง พลังที่อยู่ในตัวบุคคลแต่ละคน ซึ่งทำหน้าที่กระตุ้น หรือเร้าให้บุคคลนั้นทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งออกมา ซึ่งอาจเกิดปัจจัยทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลก็ได้

ศิริไล กุลทรัพย์ศุขรา (๒๕๕๒, หน้า ๙) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมในตัวบุคคลซึ่งถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าหรือสิ่งจูงใจ ให้แสดงออกซึ่งความต้องการในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่จะเป็นพลังผลักดันให้บุคคลกระทำการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้และเมื่อประสบความสำเร็จก็จะรู้สึกภาคภูมิใจ ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลให้องค์กรประสบความสำเร็จต่อไป

โชติกา รัส (๒๕๕๕, หน้า ๑๑) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง ปัจจัยหรือสิ่งต่างๆที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์หรือเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ หรือหมายถึงการที่บุคคลมีความปรารถนา หรือต้องการที่จะปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

จากความหมายนี้จะเห็นได้ว่า แรงจูงใจจะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่สำคัญ

## ๒ ประการ

๑. เป็นกลไกที่ไปกระตุ้นพลังของร่างกายให้เกิดการกระทำ และ
๒. เป็นแรงบังคับให้กับพลังของร่างกายที่จะกระทำอย่างมีทิศทาง

จากคำอธิบายและความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า แรงจูงใจเป็นตัวกระตุ้นให้กับพลังของร่างกายเกิดอยากทำงานมีความพึงพอใจและเต็มใจ เพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

### ๕.๓.๒ การแบ่งประเภทแรงจูงใจตามลักษณะของการแสดงพฤติกรรม

- แรงจูงใจทางสรีระ เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติหรือตามสัญชาตญาณโดยเกิดขึ้นเองตั้งแต่แรกเกิด บางทีเรียกว่าแรงจูงใจไร้สำนึก แรงจูงใจทางสรีระ เป็นแรงจูงใจที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ซึ่งเกิดขึ้นจากความต้องการทางร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความเหน็ดเหนื่อย ความต้องการทางเพศ เป็นต้น เมื่อเกิดความต้องการเหล่านี้แล้วย่อมทำให้เกิดภาวะขาดสมดุลของร่างกายซึ่งจะเป็นผลให้เกิดแรงขับ เมื่อแรงขับลดลงร่างกายก็จะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุล

- แรงจูงใจทางสังคม เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ภายหลัง ซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้อื่นหรือสังคม เช่น ความต้องการความรัก ความอบอุ่น การยอมรับ ชื่อเสียง เกียรติยศ ความก้าวหน้า ความสำเร็จในชีวิต ฐานะทางสังคม เป็นต้น แรงจูงใจทางสังคมเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

ทางสังคม ได้แก่ ตัวบุคคล กลุ่มบุคคล สถาบันต่างๆ ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม ตลอดจนศาสนา และการเมือง

การแบ่งประเภทแรงจูงใจตามลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออก

- แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากภายในตัวบุคคลเองที่มองเห็นคุณค่าของการทำกิจกรรมว่ามีประโยชน์ และทำด้วยความเต็มใจเพื่อมุ่งหวังความสำเร็จในการทำกิจกรรมโดยไม่ต้องมีใครมาควบคุม ความสำเร็จในการทำกิจกรรม ซึ่งเป็นรางวัลภายในที่มีค่ามากกว่ารางวัลภายนอก เช่น ความอยากรู้อยากเห็น อยากรเด่น อยากรดัง อยากรก้าวหน้า ความทะเยอทะยานของบุคคล เป็นต้น แรงจูงใจประเภทนี้จะมีผลต่อการปฏิบัติงานสูงสุดเพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติงานบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการได้เป็นอย่างดี

-แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการคาดหวังสิ่งอื่นที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล เช่น รางวัล คำชมเชย สิ่งล่อใจอื่นๆ เป็นต้น โดยไม่ได้กระทำความสำเร็จในสิ่งนั้นเลย แรงจูงใจภายนอกอาจเป็นแรงผลักดันในการแสดงพฤติกรรมอย่างมีเป้าหมาย และทิศทางโดยกระบวนการใดๆก็ได้จากภายนอกตัวบุคคล เช่น การแข่งขันที่หวังชัยชนะและรางวัล การเสริมแรงเพื่อให้ได้รับความพอใจ การลงโทษ เป็นต้น

สรุปได้ว่า การจูงใจที่เกิดจากภายในตัวบุคคลจะดีกว่าการจูงใจภายนอก การจูงใจภายในมักเกิดจากพฤติกรรมที่แสดงออกด้วยความต้องการของตนเองมากกว่าผลตอบแทนจากวัตถุ และสิ่งของต่างๆ ควรพยายามสร้างแรงจูงใจประเภทนี้ให้เกิดขึ้นมากที่สุด เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านี้มีคุณค่าต่อการปฏิบัติงานของบุคคลเป็นอย่างมาก ส่วนแรงจูงใจภายนอกเกิดจากการคาดหวังสิ่งอื่นที่อยู่นอกตัวบุคคลโดยไม่ได้กระทำเพื่อความสำเร็จในสิ่งนั้น ดังนั้นการนำการจูงใจมาใช้กับประชาชนในพื้นที่จึงมักใช้การจูงใจภายนอกก่อนแล้วจึงสร้างให้เกิดการจูงใจภายในตามมาในภายหลัง

## ๖. กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

๖.๑ เขียนโครงการเสนอผู้บริหารศูนย์บริการสาธารณสุข 29 ชว่งนุชนคร เพื่อขออนุมัติ

๖.๒ จัดตั้งคณะทำงานในทีมสหวิชาชีพที่มีส่วนร่วมในการทำโครงการ

๖.๓ ประชาสัมพันธ์ในชุมชนตลาดน้ำวัดไทร หาผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามนาฬิกาชีวิต จำนวน 40 คน

๖.๔ ดำเนินการคัดกรองความเสี่ยงของประชาชนในชุมชนตลาดน้ำวัดไทรเพื่อประเมินภาวะดัชนีมวลกาย

๖.๕ จัดอบรมให้ความรู้ ความเข้าใจและความสำคัญของโปรแกรมนาฬิกาชีวิต

๖.๖ สรุปและประเมินผลการดำเนินงานโครงการ



แผนการดำเนินการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชนในพื้นที่ชุมชนตลาดน้ำวัดไทร ที่มี  
ดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ โดยใช้โปรแกรมนาฬิกาชีวิต

ลำดับ	กิจกรรม	มิถุนายน ๖๑	กรกฎาคม ๖๑	สิงหาคม ๖๑	กันยายน ๖๑	ตุลาคม ๖๑	พฤศจิกายน ๖๑	ธันวาคม ๖๑	มกราคม ๖๒	กุมภาพันธ์ ๖๒	มีนาคม ๖๒	เมษายน ๖๒	พฤษภาคม ๖๒	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๖.๑	<b>ขั้นเตรียมการ</b> - เขียนโครงการและประชุมคณะ ดำเนินการจัดทำโครงการเพื่อเสนอขอ อนุมัติ	↔												รุ่งระวี	
	- จัดตั้งคณะทำงานในทีมสหวิชาชีพเพื่อ ดำเนินงานตามโครงการ		↔											รุ่งระวี	
	- ประชุมคณะทำงานเพื่อชี้แจง วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินงาน พร้อมทั้งจัดทำแผนปฏิบัติงาน จัดทำ แบบสอบถามคัดกรองสุขภาพ			↔											รุ่งระวี
๖.๒	<b>ขั้นดำเนินการ</b> - ประชาสัมพันธ์ในชุมชนตลาดน้ำวัด ไทร หาผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม			↔										รุ่งระวี	
	- ดำเนินการคัดกรองความเสี่ยงของ ประชาชนในชุมชนตลาดน้ำวัดไทรเพื่อ ประเมินภาวะดัชนีมวลกาย				↔									รุ่งระวี	
	- ให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมตามโปรแกรมนาฬิกาชีวิต - ทำกิจกรรมส่งเสริม สร้างแรงจูงใจ กระตุ้นให้ร่วมทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง					↔								รุ่งระวี	
๖.๓	<b>ขั้นประเมินผล</b> - ประเมินผลวิเคราะห์ข้อมูลผลการ ดำเนินงาน										↔			รุ่งระวี	
๖.๔	<b>สรุปและรายงานผลโครงการ</b>											↔		รุ่งระวี	

หมายเหตุ มีการประเมินน้ำหนักทุก ๒ เดือน

### ๗. ระยะเวลาการดำเนินงาน

เดือนมิถุนายน ๒๕๖๑ – พฤษภาคม ๒๕๖๒

### ๘. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ

### ๙. แนวทางการติดตามและประเมินผล

#### ๙.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต

๑. จำนวนประชาชนในพื้นที่ชุมชนตลาดน้ำวัดไทร ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและคัดกรองสุขภาพ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๒. สามารถจัดกิจกรรมต่างๆได้ตามเป้าหมายและมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น

#### ๙.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

ร้อยละ ๖๐ ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามโปรแกรม นานิกาชีวิต มีดัชนีมวลกายลดลง

#### ๙.๓ การติดตามและประเมินผล

ประเมินผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังเสร็จสิ้นโครงการ

### ๑๐. ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. หน่วยงานควรมีการติดตามและสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมกิจกรรมตามความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการตามบริบทของชุมชน

๒. หน่วยงานควรมีการประชุมเชิงปฏิบัติการเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติเพื่อรับทราบถึงปัญหาและข้อเสนอแนะในการดำเนินงานเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริง

#### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

๑. ผู้ปฏิบัติควรส่งเสริมความเข้มแข็ง สร้างแรงจูงใจ กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีส่วนร่วมในการ

วางแผน กำหนดการทำกิจกรรมได้ด้วยตนเองให้สอดคล้องกับโปรแกรม

๒. ผู้ปฏิบัติงานควรค้นหาผู้มีภูมิปัญญา และศักยภาพในการช่วยเหลือโครงการ

**ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ**

๑. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้ของประชาชนในชุมชนต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามนาฬิกาชีวิต

๒. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลดีผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามนาฬิกาชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพ

ภาคผนวก

ช่วงเวลา	ระบบของร่างกายและข้อควรปฏิบัติ
03.00-05.00 น.	<p><b>เป็นช่วงเวลาของปอด</b></p> <p>จึงควรตื่นนอนเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ และรับ แสงแดดในยามเช้า ผู้ที่ตื่นนอนช่วงนี้เป็นประจำ ปอดจะดี ผิวดีขึ้น และจะเป็นคนที่มีอำนาจในตัว</p>
05.00-07.00 น.	<p><b>เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่</b></p> <p>ควรขับถ่ายอุจจาระทำให้เป็นนิสัยทุกเช้า ถ้าไม่ถ่ายให้ใช้วิธีกดจุดที่ตำแหน่งสองข้างงอก ถ้ายังไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว โดยใช้ น้ำ 1 แก้ว + น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำมะนาว 4-5 ลูก ทำดื่มจนกว่าจะถ่าย หรือบริหารโดยยืนตรง หายใจเข้า แล้วก้มลงพร้อมทั้ง หายใจออก เอามือเท้าเข้าแขม่วท้องจนเหมือนว่าหน้าท้องไปติดสันหลัง</p>
07.00-09.00 น.	<p><b>เป็น ช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร</b></p> <p>กระเพาะอาหารจะทำงาน ถ้ากินอาหารในช่วงเวลานี้ทุกวัน กระเพาะอาหารจะแข็งแรง ถ้าปล่อยให้ กระเพาะอาหารอ่อนแอ จะส่งผลให้เป็นคนตัดสินใจช้าซ้กังวล ขาไม่ค่อยมีแรง ปวดเข่า หน้าแก่ เร็วกว่าวัย</p>
09.00-11.00 น.	<p><b>เป็นช่วงเวลาของม้าม</b></p> <p>ม้ามจะอยู่ชายโครงด้านซ้าย มีหน้าที่ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน คนที่ปวดศีรษะบ่อยมักมาจากความผิดปกติของม้าม อาการเจ็บชายโครงสาเหตุมาจาก ม้ามกับตับ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ม้ามโต</b> ม้ามจะไปเบียดปอด ทำให้เหนื่อยง่าย ผอมเหลือง ตาเหลือง สร้างเม็ดเลือดขาวได้น้อย</li> <li>- <b>ม้ามขึ้น</b> อาหารและน้ำที่กินเข้าไปจะแปรสภาพเป็นไขมันจึงทำให้อ้วนง่าย</li> </ul> <p>ผู้ที่มักนอนหลับในช่วงเวลา 09.00-11.00 น.ม้ามจะอ่อนแอ นอกจากนี้ม้ามยังโยงถึงริมฝีปาก ผู้ที่พูดบ่อยๆ หรือพูดเก่งๆ ม้ามจะขึ้น จึงควรพูดน้อยกินน้อย ม้ามจึงแข็งแรง</p>
11.00-13.00 น.	<p><b>เป็นช่วงเวลาของหัวใจ</b></p> <p>หัวใจทำงานหนักช่วงเวลานี้ จึงควรหลีกเลี่ยงความเครียด เหตุที่ทำให้ต้องใช้ความคิดหนัก และหาทางระงับอารมณ์ตื่นเต้น หรืออาการตกใจให้ได้</p>
15.00-17.00 น.	<p><b>เป็นช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ</b></p> <p>แนวพลังของกระเพาะปัสสาวะเริ่มจาก หัวตา &gt; ผ่านหน้าผาก &gt; ศีรษะ &gt; ท้ายทอย &gt; แผ่นหลังทั้งแผ่น &gt; สะโพก &gt; ด้านหลังขา &gt; หัวเข่า &gt; น่อง &gt; สันเท้า &gt; นิ้วก้อย</p> <p>กระเพาะปัสสาวะ จะเกี่ยวข้องกับระบบความจำ ไทรอยด์ และระบบเพศทั้งหมด</p> <p>ช่วงเวลานี้ควรทำให้เหงื่อออก อาจออก กำลังกายหรืออบตัว กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรง ข้อควรระวังถ้าเหงื่อมีโซเดียมปนออกมามากไต่จะวาย แต่ถ้ามีโปตัสเซียมปนออกมามาก หัวใจจะวาย แก้ไขเรื่องหัวใจวายด้วยการให้ดื่มน้ำส้ม หรือน้ำมะนาวเพื่อเติมโปตัสเซียม (ผู้ที่มีโปตัสเซียม น้อยต้องระวังเรื่องการฉีดยาชา เพราะยาชา จะทำให้โปตัสเซียมลดลงอย่างรวดเร็ว หัวใจอาจวายได้ง่าย</p> <p>การอั้นปัสสาวะบ่อยๆ ปัสสาวะจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เหงื่อที่ออกมามีกลิ่นเหม็นเหมือนปัสสาวะ</p>

ช่วงเวลา	ระบบของร่างกายและข้อควรปฏิบัติ
17.00-19.00 น.	<p><b>เป็นช่วงเวลาของไต</b></p> <p>จึงควรทำให้สดชื่นไม่่ง่วงเหงาหาวนอนในช่วงเวลานี้ ผู้ใดมีอาหารร่ง่วนนอนช่วงเวลานี้ แสดงว่ามีปัญหาเรื่องไตเสื่อม ถ้านอนหลับแล้วเพื่อ แสดงว่าอาหารหนักมาก</p> <p>- ไตซ้าย จะคุมสมองด้านขวา ซึ่งควบคุมด้านความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์สุนทรีย์ รักสวยรักงาม ชอบแต่งตัว ถ้าไตซ้ายมีปัญหา อารมณ์รักสวยรักงามจะหมดไป กลายเป็นคนปล่อยเนื้อปล่อยตัว และเป็นคนขี้ร้อน</p> <p>- ไตขวา จะคุมสมองด้านซ้าย ซึ่งควบคุมความจำ ถ้าไตขวามีปัญหา ความจำจะเสื่อม และเป็นคนขี้หนาว (ผู้ที่ไตแข็งแรงจะเป็นคนที่อายุยืน เป็นคนกล้า)</p> <p>ถ้าลำไส้เล็กมีไขมันเกาะมาก อาหารที่อยู่ในรูปของสารละลายจะผ่านลำไส้เล็กไม่ได้ จึงตกเป็นภาระของไต เป็นผลให้ไตทำงานหนัก จึงกลายเป็นโรคไต ผู้ที่เป็นโรคไต สมองจะเสื่อม ปวดหลัง เป็นหวัดง่าย มีเสลดในคอ</p> <p>การดูแลคือ ตอนเช้าอาบน้ำเย็น ตอนเย็นให้อาบน้ำอุ่น กรณีที่อาบน้ำไม่ได้ ให้ใช้วิธีแช่เท้า แต่่น้ำควรใส่สมุนไพรที่ถูกรับโรคของผู้ป่วย เช่น ขิง ข่า กระชาย อย่างใดอย่างหนึ่ง</p>
19.00-21.00 น.	<p><b>เป็นช่วงเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ</b></p> <p>ช่วงเวลานี้ควรจะสวดมนต์ ทำสมาธิ ปัญหาเกี่ยวกับเยื่อหุ้มหัวใจ คือหัวใจโต หัวใจรั่ว เส้นโลหิตหัวใจตีบ ดังนั้นผู้ป่วยต้องระวังเรื่องตื่นเต้น ดีใจ การหัวเราะ กรณีเส้นเลือดขาด ต้องดูแลเยื่อหุ้มหัวใจให้แข็งแรง ควรใส่เสื้อผ้าชุดสีดำ เทา เอาเท้าแช่น้ำอุ่น</p>
21.00-23.00 น.	<p><b>เป็นช่วงเวลาที่ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น</b></p> <p>จึงห้ามอาบน้ำเย็นในช่วงนี้ เพราะจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย อย่าไปตากลม เพราะเป็นช่วงที่ลมเป็นพิษ</p>
23.00-01.00 น.	<p><b>เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี</b></p> <p>(ถุงน้ำดีเป็นถุงสำรองเก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ )อวัยวะใดในร่างกายเมื่อขาดน้ำ จะมาดึงน้ำจากถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีขึ้น เป็นผลให้อารมณ์ฉุนเฉียว สายตาเสื่อม เหนื่อยจะบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก หรือตอนเช้าจะจาม (ถุงน้ำดีจะโยงไปถึงปอด) จะปวดศีรษะข้างเดียวหรือสองข้าง โดยไม่ทราบสาเหตุ (ผู้ที่ตัดถุงน้ำดีออก เมื่อตรวจด้วยลูกดิ่งจะพบว่า ถุงน้ำดีขึ้น มักมีอาการปวดขา ปวดสะโพก)</p> <p>ทางแก้คือ อย่านใส่ชุดนอนที่เป็นผ้าใยสังเคราะห์ ไนลอน ชุดนอนที่ทำจากใยสังเคราะห์จะไปดูดน้ำในร่างกาย ควรสวมชุดผ้าฝ้าย ดีที่สุด ไม่ควรนอนบนที่นอนสูงๆ เพราะทำให้เสียน้ำในร่างกาย ดังนั้นควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน หรือก่อนเวลา 23 น.</p>