

(การสรุปผลการดำเนินงานและถอดบทเรียน)

การประเมินและติดตามข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
และการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อสุขภาพของกลุ่มวัยทำงาน

รอบ ๕ เดือนหลัง

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ วางบทบาทเป็นหน่วยงานอภิบาลระบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Governance, Regulator) โดยทำงานร่วมกับสำนักต่างๆ ตามกลุ่มวัย ในแต่ละ Clusters กลุ่มวัย รวมถึง Clusters สายอนามัยสิ่งแวดล้อม และสายสนับสนุน โดยภารกิจหลักคือ การสนับสนุนองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายกลุ่มวัย เช่น แม่และเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน วัยสูงอายุ และการทำงานร่วมกับเครือข่ายที่รับผิดชอบสภาพแวดล้อมต่างๆ ของประชาชน เช่น บ้าน ชุมชน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สถานศึกษา สถานที่ทำงาน รวมถึงพัฒนาระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น ระบบเฝ้าระวังกิจกรรมทางกาย การสื่อสารรณรงค์ การพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้อง และขับเคลื่อนนโยบายตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๗๓ โดยรายละเอียดการทำงานสนับสนุน Cluster KISS มีดังนี้

ดังนั้น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ได้บูรณาการงานตัวชี้วัดเฝ้าระวังการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย ในคลัสเตอร์วัยทำงานและได้นำเสนอข้อมูลตัวชี้วัดในระบบเฝ้าระวังการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้านกิจกรรมทางกาย เพื่อตอบสนองต่อแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๗๓ การดำเนินการจัดเก็บข้อมูล ประชาชนในช่วงอายุ ๑๕-๕๙ ปี เน้นในประชากรกลุ่มวัยทำงาน โดยบูรณาการร่วมกับศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก ในการออกแบบและจัดเก็บข้อมูลเฝ้าระวังที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรม นำไปสู่การปฏิบัติได้ (Information for action) เพื่อให้สามารถขับเคลื่อนการดำเนินงานในการลงพื้นที่เก็บข้อมูล เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ต่อไป โดยเป้าประสงค์ : มีระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกาย ในประชาชนกลุ่มวัยทำงานช่วงอายุ ๑๕-๕๙ ปี

การเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายในประชากรทั่วไป โดยวิธีการสำรวจภาคตัดขวาง ได้ดำเนินการประเมินและติดตามข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อสุขภาพของกลุ่มวัยทำงาน ระหว่างพฤษภาคม - กรกฎาคม ๒๕๖๑ ณ จังหวัดพิษณุโลก เพชรบูรณ์ สุโขทัย อุตรดิตถ์ ตาก โดยดำเนินการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของประชากรที่มีอายุตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไป มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลในประชากรวัยทำงาน ไว้ใช้ในวางแผนการมีกิจกรรมทางกายอย่างเป็นระบบ โดยใช้แบบสอบถามกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ) ซึ่งเป็นชุดคำถาม ๑๖ ข้อ เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลัง เพื่อใช้ในการเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ ทั้งนี้ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ได้ให้การสนับสนุนด้านเทคนิคและซอฟต์แวร์ กับจังหวัดที่เป็นหน่วยเฝ้าระวังในเครือข่ายรวมทั้งทำหน้าที่รวบรวมข้อมูลการสำรวจจากทุกจังหวัด ที่ดำเนินการมาวิเคราะห์และประมวลผลเป็นข้อมูลรวมในระดับประเทศ เพื่อจะสามารถช่วยอธิบาย สถานการณ์ของการมีกิจกรรมทางกายในประชากรทั่วไป ตลอดจนบอกแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในแต่ละภูมิภาคในระยะยาวต่อไป

ผลการสัมภาษณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น พบว่า ประชาชนวัยทำงานของจังหวัดพิษณุโลก มีการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมทางกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๒๘ รองลงมาคือ จังหวัดเพชรบูรณ์ สุโขทัย และจังหวัดอุตรดิตถ์ ทั้งนี้ หมายรวมถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับหนัก ครั้งละอย่างน้อย ๒๐ นาที ต่อวันเป็นเวลา ๓ วันหรือมากกว่าในหนึ่งสัปดาห์ หรือทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับปานกลาง เป็นเวลา ๕ วันหรือมากกว่าในหนึ่งสัปดาห์และ/หรือเดินครั้งละอย่างน้อย ๓๐ นาที ต่อวันหรือทำกิจกรรมรวมของการเดิน การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับปานกลาง หรือทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับหนัก ได้ค่าน้อยกว่า ๖๐๐ Met-minutes/week ทั้งนี้ ได้นำผลการดำเนินงานและเฝ้าระวังทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ไปเผยแพร่ ใช้ประโยชน์ในเวปไซต์ ของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ปัญหาและข้อเสนอแนะ

๑. ข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์ระดับการมีกิจกรรมทางกาย ควรแยกให้ชัดเจน เน้นสี ตัวหนังสือทึบ
๒. ข้อมูลทั่วไปในการสัมภาษณ์ ชื่อ นามสกุล บ้านเลขที่ น้ำหนัก ส่วนสูง เส้นรอบเอว ควรจัดกลุ่มให้ง่าย และสะดวกในการบันทึกข้อมูล
๓. พฤติกรรมการกินผัก ควรกำหนดเป็นข้อแน่ชัดมากกว่าทัพพี
๔. การเชื่อมต่อระบบ internet ของกรมอนามัยที่เป็น CAT TELECOM ทั้ง ๒ สาย ทำให้ขาดประสิทธิภาพในการส่งสัญญาณกับ Server ของพื้นที่ ศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก **การแก้ปัญหา** ต้องทำ Offline และ Scan QR code และบันทึกข้อมูลตามโปรแกรมสำเร็จรูป และกรมอนามัยควรมีระบบมาตรฐาน Load balance ๒ เครื่องข่ายที่ต่างบริษัทกัน จะได้มีการ ส่งต่อ จัดเก็บ และวิเคราะห์ข้อมูล ที่เป็นปัจจุบัน รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

.....