ประชุมเชิงปฏิบัติการรักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน

วันที่ ๒๘ - ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๔

ณ ห้องประชุมประเมินจันทวิมล

อาคาร ๑ กรมควบคุมโรค

โครงการนำร่องรักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน

นิตยา พันธุเวทย์
กลุ่มพัฒนาการสื่อสารความเสี่ยง
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
30 มีนาคม 54

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างกระแสการตื่นตัวในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

2.เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนและกลุ่มเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด รับรู้ปัจจัยเสี่ยง เกิดความตระหนักถึงภัยอันตราย

3.เพื่อส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมในการปรับพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อป้องกัน ควบคุมโรคหัวใจและหลอดเลือด

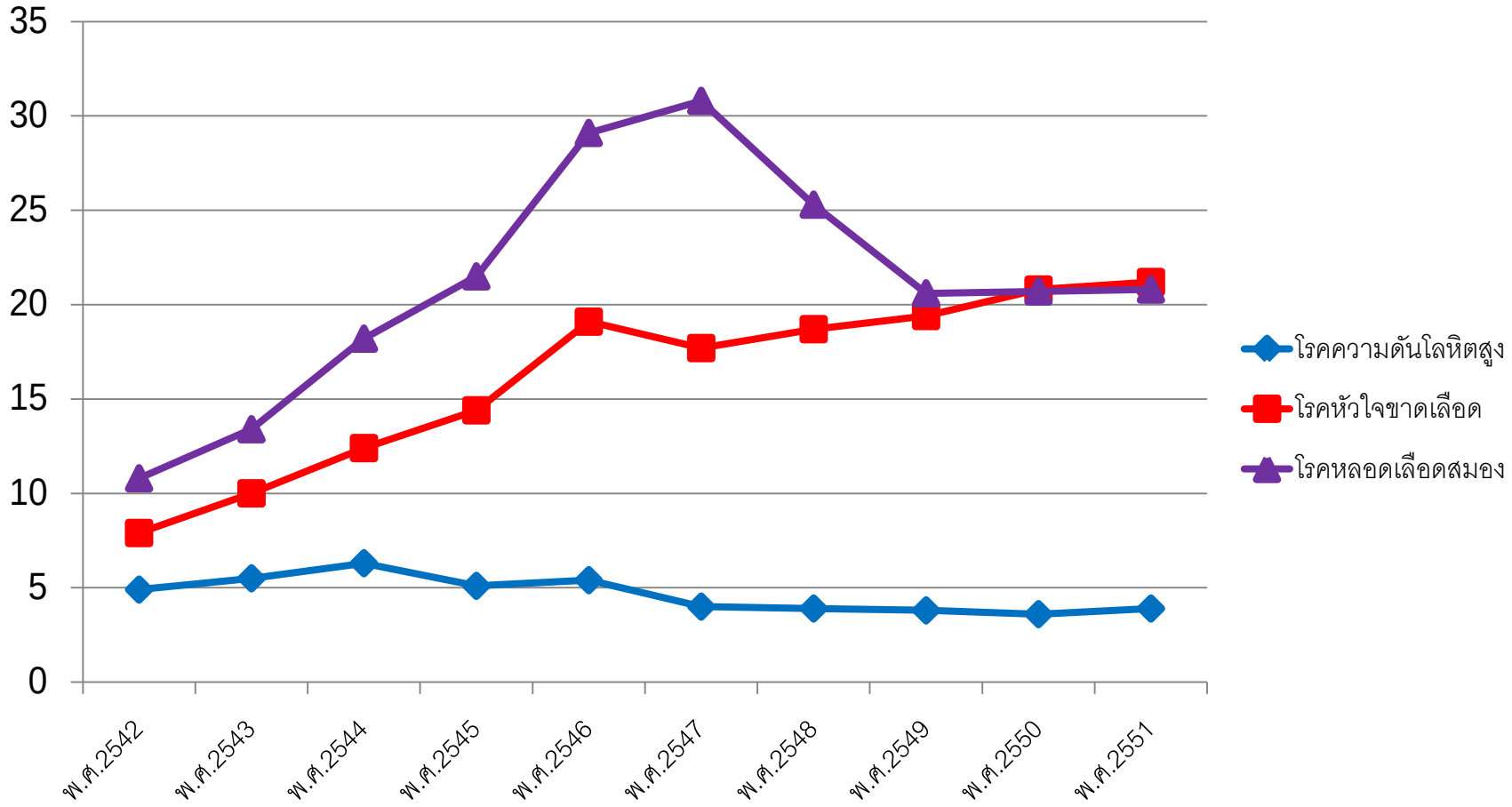
สถานการณ์ทั่วโลก

- องค์การอนามัยโลก รายงานว่าในปี 2548 โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งจากทั่วโลก พบประมาณ 17.5 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งร้อยละ 82 เกิดขึ้นในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง โดยเกิดขึ้นในหญิงและชายเท่าๆกัน และทำนายว่า ในปี 2558 การเสียชีวิตจากโรคนี้จะเพิ่มเป็น 20 ล้านคน

สถานการณ์ประเทศไทย

- อัตราการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดติดอันดับ 1 ใน 3 มาโดยตลอด
- **สำหรับปี 2552** มีประชากรไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด จำนวน 35,050 ราย **คิดเฉลี่ยต่อวันเสียชีวิตด้วยโรคนี้ 96 ราย หรือชั่วโมงละ 4 ราย หรือ ทุก 15 นาที ตาย 1 คน**
- ส่วน**อัตราผู้ป่วยใน**ด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด**ต่อแสนประชากร ในรอบ 10 ปี (พ.ศ. 2542-2551) พบเพิ่มสูงขึ้นกว่า 3 เท่าตัว**

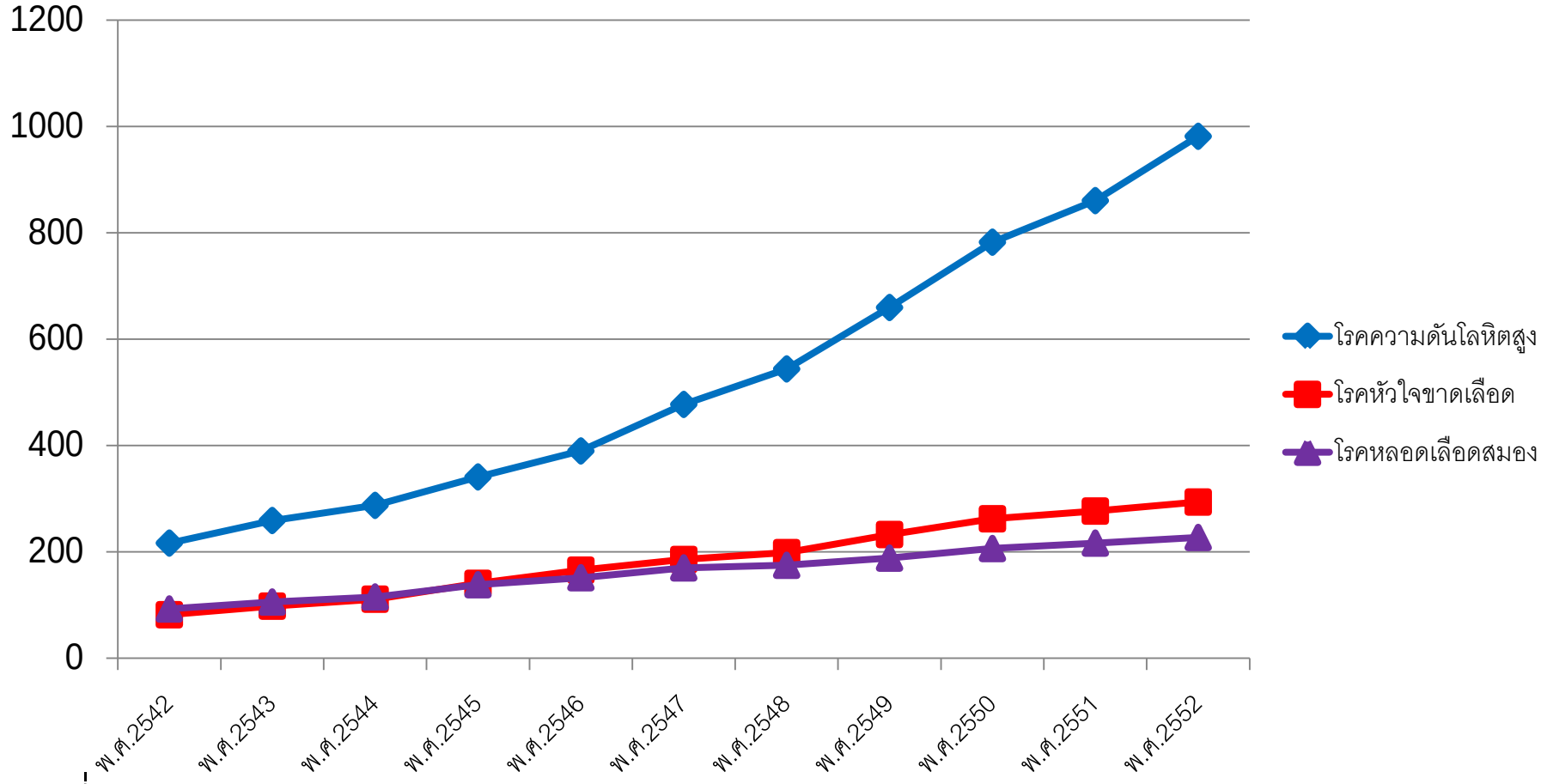
อัตราตายต่อประชากรแสนคนด้วย โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง ปี พ.ศ. 2542-2551



ที่มา : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

รวบรวมโดย : กลุ่มส่งเสริมสนับสนุนวิชาการ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

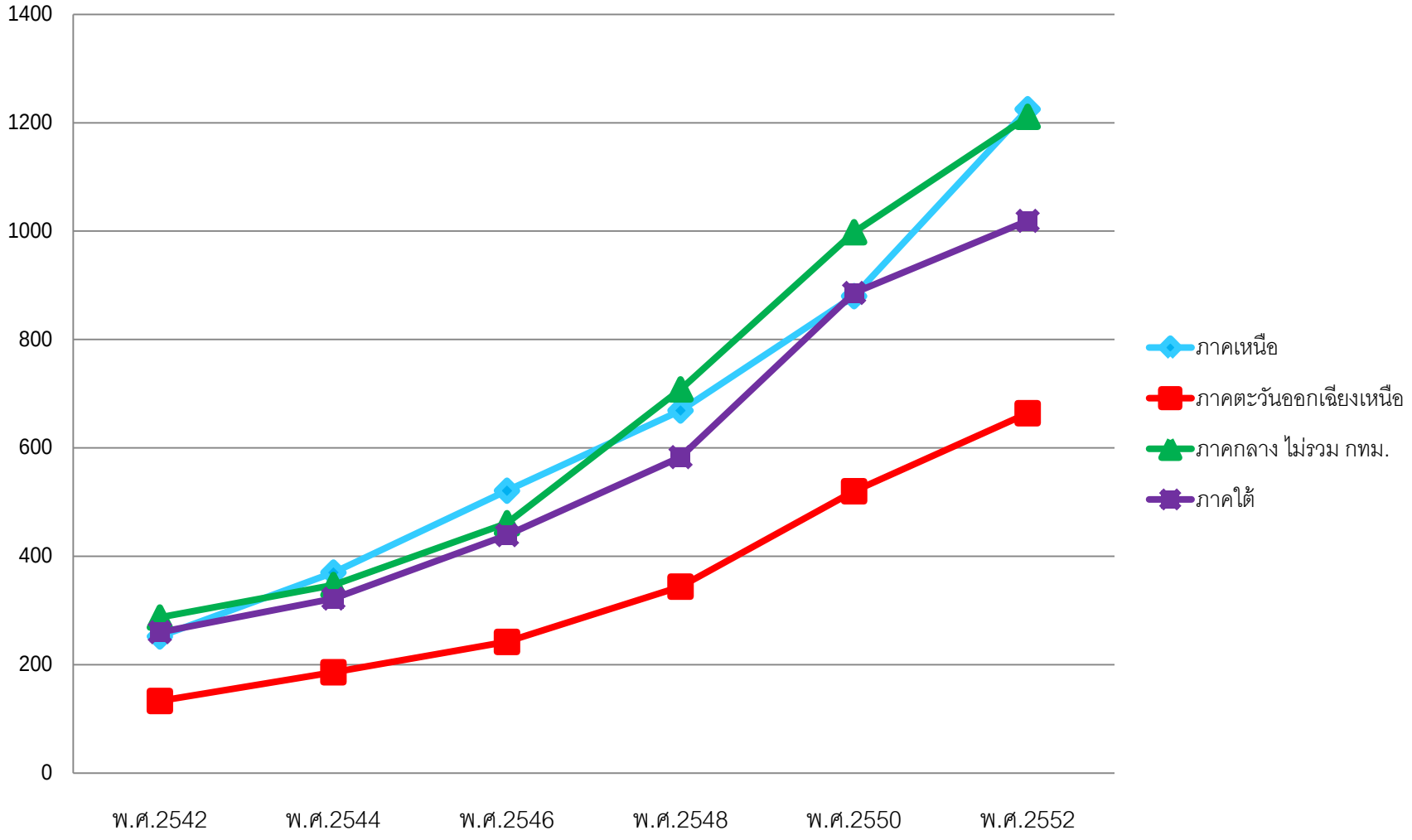
อัตราผู้ป่วยในต่อประชากรแสนคนทั้งประเทศ ยกเว้น (กทม)
ด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง ปี พ.ศ. 2542-2552



ที่มา : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

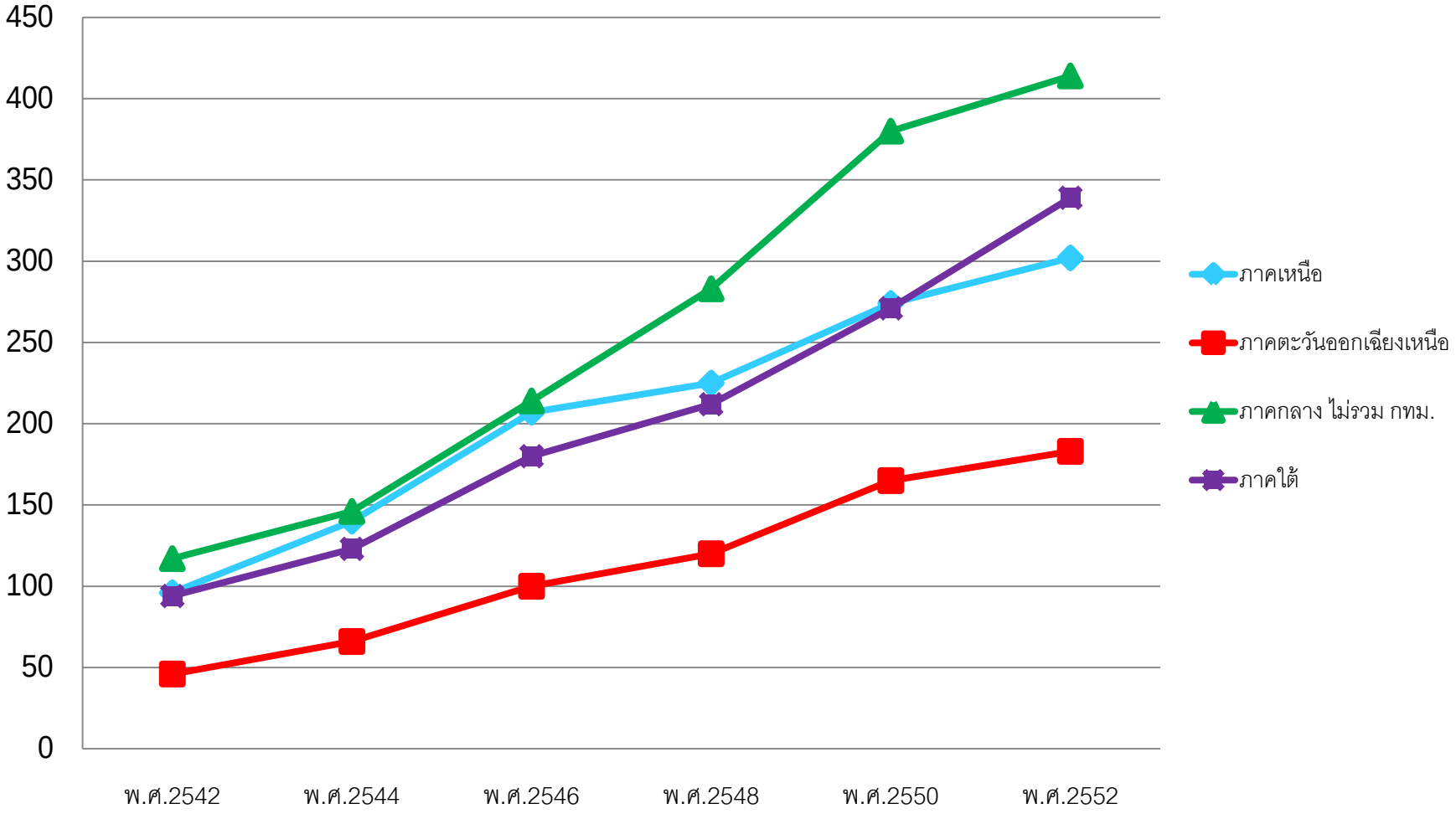
รวบรวมโดย : กลุ่มส่งเสริมสนับสนุนวิชาการ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

อัตราผู้ป่วยในต่อแสนประชากรโรคความดันโลหิตสูงรายภาคของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2542-2552



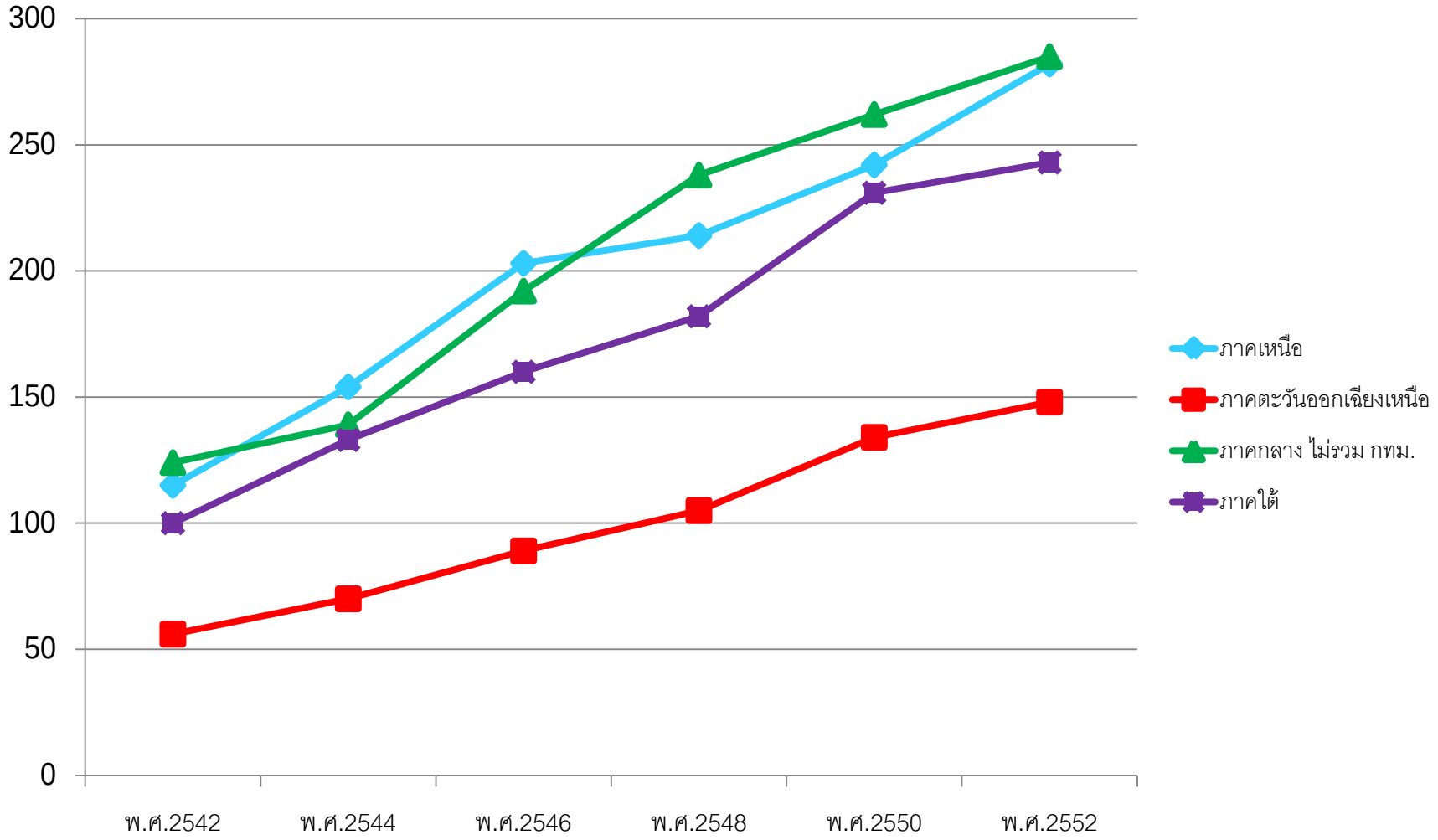
ที่มา : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

อัตราผู้ป่วยในต่อแสนประชากรโรคหัวใจขาดเลือดรายภาคของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2542-2552



ที่มา : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

อัตราผู้ป่วยในต่อแสนประชากรโรคหลอดเลือดสมองใหญ่รายภาคของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2542-2552



ที่มา : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อ

ตารางที่ 1 แสดงความชุกแยกตามเพศของปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้ในประชากรไทย อายุ 15 ปี ขึ้นไป

จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4

ปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้	ความชุก (ร้อยละ) การสำรวจสุขภาพฯ ครั้งที่ 3 (พ.ศ.2546-47)		ความชุก (ร้อยละ) การสำรวจสุขภาพฯ ครั้งที่ 4 (พ.ศ.2551-52)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ความดันโลหิตสูง	23.3	20.9	21.5 ↓	21.3 ↑
การสูบบุหรี่เป็นประจำ	45.9	2.3	38.7 ↓	2.1 ↓
ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ (TC ≥240mg/dl)	13.7	17.1	16.7 ↑	21.4 ↑
กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ	20.7	24.2	16.8 ↓	20.2 ↓
ภาวะอ้วน (BMI ≥ 25kg/m^2)	22.5	34.4	28.4 ↑	40.7 ↑
ภาวะอ้วนลงพุง(รอบเอวชาย ≥90 cm, รอบเอวหญิง ≥80 cm)	15.4	36.1	18.6 ↑	45 ↑
กินผักและผลไม้เพียงพอ (≥ 5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน)	20	24	16.9 ↓	18.5 ↓
เบาหวาน	6.4	7.3	6 ↓	7.7 ↑
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไป)	16.6	2.1	13.2 ↓	1.6 ↓

ตารางที่ 2 แสดงความชุกแยกตามรายภาคของปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้ในประชากรไทย

ปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้	ความชุก (ร้อยละ) การสำรวจสุขภาพฯ ครั้งที่ 4					
	เหนือ	กลาง	ออกเฉียงเหนือ	ใต้	กทม	รวมทั้งประเทศ
ความดันโลหิตสูง	23.5	24.5	15.2	21.6	29.8	21.4
การสูบบุหรี่เป็นประจำ	17.5	17.5	22.5	24.1	16.1	19.9
ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ (TC≥200mg/dl)	43.5	59.8	41.7	58.0	62.6	50.9
กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ	8.9	21.2	10.5	42.8	25.3	18.5
ภาวะอ้วน (BMI ≥ 25kg/m^2)	31.99	38.10	30.94	34.22	44.20	34.7
ภาวะอ้วนลงพุง	26.7	38.4	29.0	26.0	44.6	32.1
กินผักและผลไม้เพียงพอ (≥ 5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน)	18.6	14.5	15.7	26.5	19.5	17.7
เบาหวาน	5.7	7.6	7.0	5.0	9.2	6.9
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไป)	11.2	8.8	5.0	5.0	6.9	7.3

เหตุผลของการส่งเสริมสุขภาพหัวใจในที่ทำงาน เพราะ

1. ในทุกๆปีมีประชาชนตายจากโรคหัวใจและอัมพาต จำนวน 17.1 ล้านคน
2. อย่างน้อยร้อยละ 80 ของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร สามารถป้องกันได้ด้วยการรับประทานอาหารสุขภาพ มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอและหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
3. เกือบครึ่งของสาเหตุการตายจะเป็นการตายจากโรคเรื้อรังรวมโรคหัวใจและอัมพาต โดยมีอายุ 15-69 ปี ซึ่งอยู่ในวัยทำงาน
4. ร้อยละ 60 ของวัยผู้ใหญ่ ต้องทำงาน และดำเนินชีวิตอยู่ในที่ทำงานเป็นส่วนใหญ่
5. การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ รับประทานอาหารที่เหมาะสมและการออกกำลังกายเพียงพอ ปลอดบุหรี่ ทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ช่วยป้องกันรักษาหลอดเลือดหัวใจและโรคเรื้อรังอื่น ๆ

เหตุผลของการส่งเสริมสุขภาพหัวใจในที่ทำงาน เพราะ

6. โรคเรื้อรังเป็นสาเหตุการตายและความพิการทั่วโลกมากขึ้น มีผลกระทบต่อประชาชนทั้งในประเทศที่มีรายได้ต่ำ รายได้ปานกลางและรายได้สูงโรคเรื้อรังส่งผลกระทบในการทำงาน ทำให้ผลผลิตลดลงและค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น การใช้ที่ทำงานเพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพให้ดีขึ้นในระยะยาวจะเป็นประโยชน์ต่อพนักงาน นายจ้างและชุมชน
7. สภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสมต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตที่ดีและสนับสนุนความปลอดภัย โอกาสเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการทำงาน

เหตุผลของการส่งเสริมสุขภาพหัวใจในที่ทำงาน เพราะ

8.การส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงานจะเป็นการบูรณาการสภาพแวดล้อมสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพและคัดกรองสุขภาพ จะทำให้เกิดประโยชน์ เช่น

- 8.1 สุขภาพที่ดีขึ้นของพนักงาน
- 8.2 ลดความเครียดของพนักงาน
- 8.3 ลดการหมุนเวียนพนักงาน
- 8.4 เพิ่มขีดความสามารถในตัดสินใจของพนักงาน
- 8.5 ลดความขัดแย้งในองค์กร
- 8.6 ลดการขาดงาน
- 8.7 สร้างวัฒนธรรมองค์กรสุขภาพ
- 8.8 เพิ่มขวัญกำลังใจและความจงรักภักดี ของพนักงาน

Time line

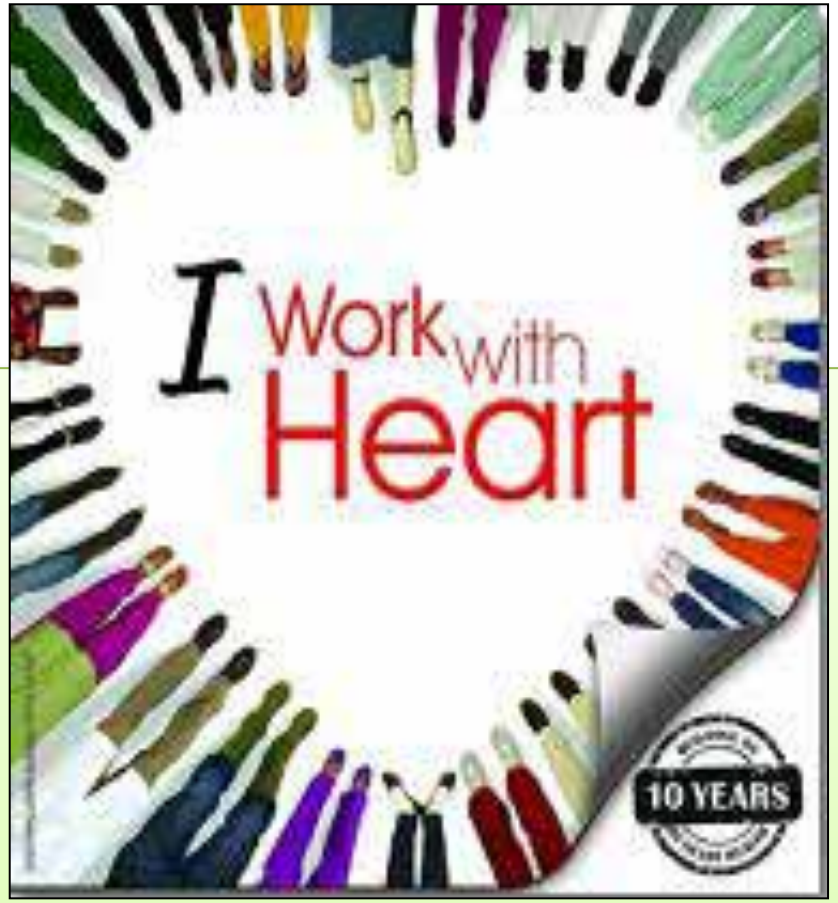
รายการ	ไตรมาสที่ 1			ไตรมาสที่ 2			ไตรมาสที่ 3			ไตรมาสที่ 4		
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
กิจกรรมที่ 1 ประชุมคณะทำงาน (2 ครั้ง)					↔	↔			↔			
กิจกรรมที่ 2 ประชุมเชิงปฏิบัติการรักษ์หัวใจ						↔						
กิจกรรมที่ 3 จ้างเหมาดำเนินการผลิตสื่อ						↔	↔					
กิจกรรมที่ 4 ดำเนินการ							↔	↔	↔			
กิจกรรมที่ 5 ประชุมติดตาม และประเมินผล									↔			
กิจกรรมที่ 6 จัดทำรายงานสรุปผล										↔	↔	

แผนภูมิแสดงความเชื่อมโยงยุทธศาสตร์ แผนปฏิบัติการและเครื่องมือสื่อสารโครงการนำร่องรักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน

ประเด็นสาร (Theme)

"Wellness in the Workplace: Take responsibility for your own heart health"

The slogan



รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน

“I Work with Heart”

รณรงค์วันหัวใจโลก..ของกระทรวงสาธารณสุข ปี 2553

What are we going to do...

ประเด็นสาร

“รักษ์หัวใจในที่ทำงาน”

กลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่ของสำนักโรคจากการประกอบอาชีพสำนักโรคไม่ติดต่อ รวม 60 ท่าน

พื้นที่เป้าหมาย

สถานที่ทำงาน

ปี 54 ดำเนินชีวิตและการทำงานที่มีสุขภาพดี

ปี 55 จัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพดีในสถานที่ทำงาน

ปี 54 -55 สร้างเครือข่ายและความร่วมมือ

10 พันธะสัญญา รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน

๑. กินผักสด ๒ ฝ่ามือ หรือ ผักสุก ๑ ฝ่ามือ ต่อมื้อ และผลไม้รสหวานน้อย ๑๕ คำต่อวัน

๒. ลดกินอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด ถ้ากรณีกินรสจัดให้จิ้มกิน และไม่เติมเครื่องปรุง

๓. เดินขึ้นบันไดเพิ่มขึ้นจากเดิมอย่างน้อย ๑ ชั้นทุกวัน

๔. นั่งติดต่อกันไม่เกิน ๒ ชั่วโมง หลังจากนั้นให้บริหารร่างกาย (เคลื่อนไหวร่างกาย) ไม่น้อยกว่า ๕ นาที

๕. เดินอย่างน้อย ๑๐,๐๐๐ ก้าวต่อวัน

๖. ลดน้ำหนักและ/หรือรอบเอวลง ในคนที่มีน้ำหนักและ/หรือรอบเอวเกินมาตรฐาน

๗. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย หรือ ฝึกหายใจช้า ๑๕ นาทีต่อวัน

๘. วัดค่าความเสี่ยงของตนเอง เช่น ค่าความดันโลหิต ค่าดัชนีมวลกายและรอบเอว อย่างน้อยทุกเดือน

๙. งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ และไม่ดื่มแอลกอฮอล์

๑๐. มีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในที่ทำงานและครอบครัวอย่างน้อย ๑ ครั้งต่อสัปดาห์

พันธะสัญญา – คู่ Buddy

โครงการรักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน

ข้าพเจ้า.....

แสดงความจำนงในการเข้าร่วมโครงการฯ โดยให้พันธะสัญญา ดังนี้

ข้อที่ 1 .....

ข้อที่ 2 .....

เป้าหมายของฉัน

ค่าเป้าหมาย	เริ่มต้นโครงการ	สิ้นสุดโครงการ (3 เดือน)	เป้าหมายระยะยาว (1 ปี)
รอบเอว			
น้ำหนัก			
ค่าดัชนีมวลกาย			
ความดันโลหิต			
น้ำตาลในเลือด			

พันธะสัญญา – คู่ Buddy (ต่อ)

ค่าเป้าหมาย	เริ่มต้นโครงการ	สิ้นสุดโครงการ (3 เดือน)	เป้าหมายระยะยาว (1 ปี)
รอบเอว			
น้ำหนัก			
ค่าดัชนีมวลกาย			
ความดันโลหิต			
น้ำตาลในเลือด			

ฉันทำได้ ฉันทำได้ ฉันทำได้

(.....)

ฉันทำได้ ฉันทำได้ ฉันทำได้

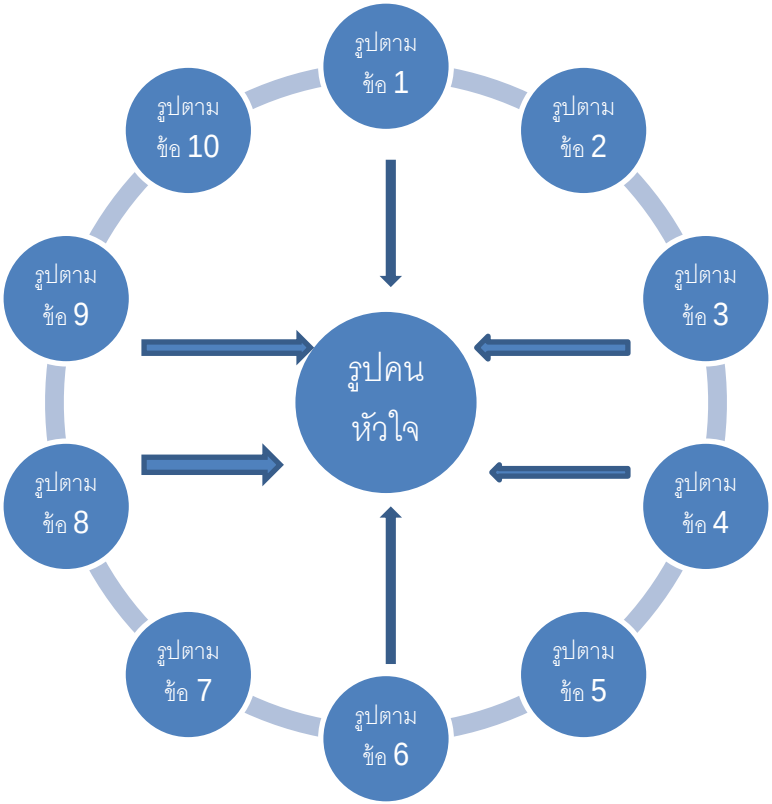
(.....)

รองอธิบดีกรมควบคุมโรค(นพ.นพพร ชื่นกลิ่น)

วันที่ให้พันธะสัญญา.....

การสร้างเครือข่ายและความร่วมมือ

ปรึกษาหารือเรื่อง สื่อ ได้แก่ โปสเตอร์



แผ่นพับ

“ รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน ” ทำได้อย่างไร

เคล็ดลับง่ายๆ คือ ใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส.

ใส่ใจ 3 อ.
(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)

1.อ คือ อาหาร เลือกรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้) ปริมาณพอเหมาะกับการออกแรง ในหนึ่งวัน รับประทานน้ำตาลไม่เกิน 4-6 ช้อนชา เกลือน้อยกว่า 1 ช้อนชา , ผัก 4-6 ทัพพี ผลไม้สดรสไม่หวาน 15 คำ ชิมก่อนเติมเครื่องปรุง ลดการบริโภคอาหารสำเร็จรูป ...

2.อ คือ ออกกำลังกาย ในสถานที่ทำงาน ชักชวนเพื่อนร่วมออกกำลังกายและมีกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายในช่วงพัก เช่น บริหารร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา คอ ประมาณ 5 นาที 2 ครั้งต่อวัน หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องผ่อนแรง เช่น ควรเดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟต์ ขี่จักรยานหรือเดินไปทำงาน หรือ เดินไป-มา รอบบริเวณที่ทำงาน ในช่วงพักกลางวัน

3.อ คือ อารมณ์ ควรจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น ขณะนั่งทำงานนานๆ อาจพักสายตามองธรรมชาติ ปรึกษาปัญหากับผู้ที่เราไว้ใจได้ พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานในช่วงพัก

บอกลา 2 ส.
(ไม่สูบบุหรี่ ลดดื่มสุรา)

1.ส คือ ไม่สูบบุหรี่ จัดสภาพแวดล้อมให้สถานที่ทำงานปลอดบุหรี่ ร่วมเป็นกำลังใจให้ทุกคนไม่สูบบุหรี่

2.ส คือ ลดดื่มสุรา หากจัดงานสังสรรค์ควรลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้ชายดื่มไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน ส่วนผู้หญิงดื่มไม่ควรเกิน 1 แก้วต่อวัน และไม่ควรดื่มทุกวัน

ท่านที่อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม และรู้ค่าความเสี่ยงของสุขภาพตนเอง ได้แก่ ค่าความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย ไขมันและน้ำตาลในเลือด เพื่อใช้วางแผนในการดูแลให้มีสุขภาพที่ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แต่เนิ่นๆ

สำนักโรคไม่ติดต่อ ร่วมสร้างสุขภาพอนามัย
ตามวิถีชีวิตของคนไทย ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ผลิตและเผยแพร่โดย สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ : 0 2590 3987 http://www.thaincd.com

รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน

รวมพลังสำนักโรคหัวใจและหลอดเลือด

คู่มือ การดูแลตนเอง ในการป้องกันโรคหัวใจ

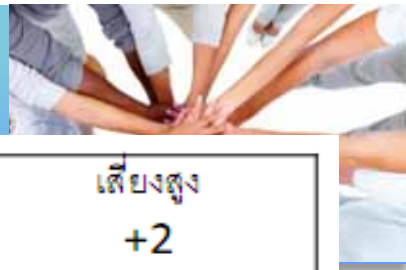
- เนื้อหา
  - ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ
  - แนวทางการดูแลตนเองในการป้องกันโรค เน้น 3 อ(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และ 2 ส (ไม่สูบบุหรี่ ลดดื่มสุรา)
  - ตารางบันทึกการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย น้ำหนักตัว รอบเอว เพื่อในการประเมินตนเอง

ประเภทอาหารและโรคหลอดเลือดหัวใจ

ประเภทอาหาร	รักษา -2	ป้องกัน -1	คุมเสี่ยง 0	เสี่ยง +1	เสี่ยงสูง +2
มีรสสด					
ลดเกลือ					
เนื้อน้อย					
ด้อยมัน					
น้ำตาลต่ำ					

ที่มา : นายแพทย์สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประเภทอาหารและโรคหลอดเลือดหัวใจ



เกณฑ์อาหาร (ต่อมื้อ)	รักษา -2	ป้องกัน -1	คุม(ปัจจัย)เสี่ยง 0	เสี่ยง +1	เสี่ยงสูง +2
พืชสด (ผักสด) (ผลไม้สด)	☐ มากกว่า 3 ☐ ล้างปาก	☐ 3 ☐	☐ 2 ☐15 คำ/วัน	☐ 1 ☐	☐ 0 (ผ่ามือ) ☐ ล้างท้อง สองโล
ลดเกลือ (น้ำปลา) (ซื้อกิน)	☐ น้อยกว่า ½ ☐ไม่เลย	☐ ½ ☐ปรุงรสไม่จัด	☐ 1 ☐ไม่จัด/จิ้ม	☐ 1-2 ☐ปรุงรสจัด/จุ้ม	☐ มากกว่า 2 (ชต.) ☐ปรุงรสจัด/ราด
เนื้อน้อย(23 กรัม)	☐ ไม่กินเลย	☐ ปลา ½ ตัว	☐ ปลา, ไก่	☐ เนื้อแดง	☐เนื้อแดง/ปรุงแต่ง
ด้อยมัน (น้ำมัน) (ซื้อกิน)	☐ไม่ จัด/ปรุง/ จิ้ม/จุ้ม/ราด	☐ รำข้าว มะกอก ☐ปรุงรสไม่จัด	☐ พืช ☐ไม่จัด/จิ้ม	☐สัตว์ ปาล์มกะทิ ☐ปรุงรสจัด/จุ้ม	☐มาการีน ทอดซ้ำ ☐ปรุงรสจัด/ราด
น้ำตาลต่ำ(น้ำตาล) (ซื้อกิน)	☐ น้อยกว่า 1 ☐ ไม่เลย	☐ 2 ☐ปรุงรสไม่จัด	☐ 3 ☐ไม่จัด/จิ้ม	☐ 4 ☐ปรุงรสจัด/จุ้ม	☐ >5 (ช้อนชา) ☐ปรุงรสจัด/ราด
รวมคะแนน...../5					
ตัวอย่างอาหาร	เจสด มังสวิรัติ	ไทยโบราณ	ไทยทำ ชีวจิต	ไทยถุง จานเดียว	ฟาสฟูด ภัตตาคาร

ที่มา : นายแพทย์สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประเภทอาหารและโรคหลอดเลือดหัวใจ

น้ำผลไม้ปั่น

น้ำเปล่า

= เสี่ยง+

เกณฑ์อาหาร (ต่อมื้อ)	รักษา -2	ป้องกัน -1	คุม(บังจัย)เสี่ยง 0	เสี่ยง +1	เสี่ยงสูง +2
พืชสด (ผักสด) (ผลไม้สด)	☐ มากกว่า 3 ☐ ล้างปาก	☐ 3 ☐	☐ 2 ☐15 คำ/วัน	X 1 ☐	☐ 0 (ผ่ามือ) ☐ ล้างท้อง สองโล
ลดเกลือ (น้ำปลา) (ซื้อกิน)	☐ น้อยกว่า ½ ☐ไม่เลย	☐ ½ ☐ปรุงรสไม่จัด	☐ 1 ☐ไม่จัด/จิ้ม	☐ 1-2 X ปรุงรสจัด/จุ้ม	☐ มากกว่า 2 (ชต.) ☐ปรุงรสจัด/ราด
เนื้อน้อย(23 กรัม)	☐ ไม่กินเลย	☐ ปลา ½ ตัว	☐ ปลา, ไก่	☐ เนื้อแดง	X เนื้อแดง/ปรุงแต่ง
ด้อยมัน (น้ำมัน) (ซื้อกิน)	☐ไม่ จัด/ปรุง/ จิ้ม/จุ้ม/ราด	☐ รำข้าว มะกอก ☐ปรุงรสไม่จัด	☐ พืช ☐ไม่จัด/จิ้ม	☐สัตว์ ปาล์มกะทิ X ปรุงรสจัด/จุ้ม	☐มาการีน ทอดซ้ำ ☐ปรุงรสจัด/ราด
น้ำตาลต่ำ(น้ำตาล) (ซื้อกิน)	☐ น้อยกว่า 1 ☐ ไม่เลย	☐ 2 ☐ปรุงรสไม่จัด	☐ 3 ☐ไม่จัด/จิ้ม	☐ 4 X ปรุงรสจัด/จุ้ม	☐ >5 (ช้อนชา) ☐ปรุงรสจัด/ราด
รวมคะแนน...../5	+1+1+2+1+1 = + 6 / 5 = +1.2				
ตัวอย่างอาหาร	เจสด มังสวิรัติ	ไทยโบราณ	ไทยทำ ชีวจิต	ไทยฤง จานเดียว	ฟาสฟูด ภัตตาคาร

ที่มา : นายแพทย์สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบบันทึกการกินอาหารและการออกแรง

วัน.....ถึง.....

เป้าหมายของฉัน		
	แคลอรี	เวลาในการออกแรง (นาที)
ต่อวัน		
ต่อสัปดาห์		

อาหารที่ได้ทั้งหมด และกิจกรรมที่ปฏิบัติประจำวัน			
วัน	แคลอรี	เวลาในการออกแรง (นาที)	น้ำหนัก
จันทร์			
อังคาร			
...			
รวม			น้ำหนักที่ลดลง.....

บันทึกการก้าวเดิน

วัน	สัปดาห์ที่.....	สัปดาห์ที่.....	สัปดาห์ที่.....
จันทร์	.....ก้าว	.....ก้าว	.....ก้าว
อังคาร	.....ก้าว	.....ก้าว	.....ก้าว
...	.....ก้าว	.....ก้าว	.....ก้าว
...	.....ก้าว	.....ก้าว	.....ก้าว
เป้าหมาย	.....ก้าว	.....ก้าว	.....ก้าว

บันทึกการประเมินตนเอง

วัน เดือน ปี			
น้ำหนัก (กิโลกรัม)			
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)			
ชีพจร (ครั้ง/นาที)			
รอบเอว (เซนติเมตร)			
ความดันโลหิต (มิลิเมตรปรอท)			
ระดับน้ำตาลในเลือด มิลลิกรัม%			
อื่นๆ			

สื่ออื่นๆ

- เครื่องชั่งน้ำหนัก
- สายวัดรอบเอว
- เครื่องวัดความดันโลหิต
  - หมายเหตุ ; อย่างละ 1 ชิ้น ไว้กองกลางแต่ละสำนักฯ
  - เครื่องนับก้าวทุกคน
  - ป้ายนิทรรศการ / รูปรอยเท้า เดิน กี่ก้าว เมื่อถึงระยะ เช่น บันได 1 ชั้น เผาผลาญพลังงานไปกี่แคลลอรี่
  - เสื้อ 2 ตัวต่อคน (ตัวที่ 2 ติดตาม 6 สัปดาห์ค่อยให้)

การประเมินผลโครงการ

- Pre- Post test

★ แบบสำรวจการรับรู้ ข้อมูลข่าวสาร ความเสี่ยงและการปฏิบัติตัวในการป้องกันควบคุมโรคหัวใจและหลอดเลือด

★ แบบคัดกรองความเสี่ยง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

★ เฉพาะ post test เพิ่มแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการดำเนินรักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน

สรุปรายงานผู้บริหาร และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำเข้าโครงการรักษ์หัวใจ ในที่ทำงานทั้งกรมควบคุมโรคในปี 2555

ปรึกษา เรื่องเกณฑ์การให้รางวัล

<u>ของรางวัลให้ สำนักฯ ละ 1 คู่ ๆละ 5,000 บาท</u>

- ดูจาก Popular Vote ในแต่ละสำนักฯ สำนักละ 1 คู่ (ดูจากความกระตือรือร้น การปฏิบัติตามพันธะสัญญาอย่างสม่ำเสมอ และขยายเครือข่ายรักษ์หัวใจ)
- คู่ที่ได้รางวัลให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในวันที่ประชุมประเมินผลในวันปิดโครงการ
- ทุกท่านที่ร่วมโครงการจะรับใบประกาศนียบัตร

การติดตาม 6 สัปดาห์ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประมาณ 9-15 น. ใน พ.ค. 54

- ตรวจความดันโลหิต
- วัดรอบเอว
- น้ำหนักตัวและดัชนีมวลกาย
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้
- ให้เสื้ออีก 1 ตัว

พฤติกรรม

ที่คาดหวัง

คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพดีในสถานที่ทำงาน

-จัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพดีในสถานที่ทำงาน

-กำหนดมาตรการหรือนโยบายการทำงานให้เอื้อต่อสุขภาพ

-จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

เช่น การเดินแทนการใช้ลิฟต์ ออกกำลังกายช่วงพัก

-มีอาหารเพื่อสุขภาพจำหน่ายในร้านอาหารของสถานประกอบการ

-มีการบริการ/จำหน่ายมีน้ำดื่ม น้ำเปล่า น้ำผลไม้มากกว่าน้ำอัดลม

-ให้ข้อมูลแก่พนักงานเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

-ประกาศให้เป็นสถานที่ทำงานปลอดบุหรี่และสนับสนุนให้เลิกสูบบุหรี่

-ให้มีบริการตรวจสุขภาพประจำปี

สวัสดี
สำนักโรคไม่ติดต่อ ร่วมสร้างสุขภาพอนามัย
ตามวิถีชีวิตของคนไทย ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง