

## “TUH’s Health Model’ 2018” รพธ.รวมตัวคนสุขภาพดี เปิดตัวโครงการ 20 สิงหาคมนี้

รศ.นพ.พฤษัช ต่อดุดม ผู้อำนวยการโรงพยาบาล แจ้งว่า งานส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ กำหนดจัดโครงการ “TUH’s Health Model’ 2018” ระหว่างเดือนสิงหาคม-กันยายน 2561 และจัดกิจกรรมเปิดตัวโครงการ ในวันที่ 20 สิงหาคม 2561 เวลา 08.30-12.00 น. ณ โถงกิจกรรม ชั้น 1 อาคาร ม.ร.ว.สุวพรรณ สนิทวงศ์

โดยมีวัตถุประสงค์ให้บุคลากรสามารถดูแลสุขภาพตัวเองให้ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ กระตุ้นและสร้างความตื่นตัวในการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มบุคลากร อันเป็นการสร้างบุคลากรต้นแบบที่มีสุขภาพดีให้กับโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพของโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติอีกด้วย กิจกรรมเปิดตัวผู้เข้าร่วมโครงการ แשר์ประสบการณ์ “เส้นทางสู่หุ่นฟิตเฟิร์ม ตามแบบฉบับ...เมจิ อโณมา” วิทยากรโดย คุณอโณมา คุ๊ก นักแสดงอิสระ ต้นแบบคนรักสุขภาพและการออกกำลังกายยุค 4.0 และบุชกิจกรรมต่างๆ อาทิ ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย วัดมวลไขมันได้ผิวหนัง อาหารควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น

สำหรับกิจกรรมตลอดโครงการระหว่างเดือนสิงหาคม-กันยายน 2561 ประกอบด้วย กิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพ กิจกรรมการฝึกฝนร่างกายให้ฟิตและเฟิร์ม กิจกรรมปั่นจักรยานรอบ มธ.ศูนย์รังสิต สร้างสุขภาพ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม และกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ ระหว่างเวลา 15.00-16.00 น. ณ โถงกิจกรรม ชั้น 1 ม.ร.ว.สุวพรรณ สนิทวงศ์ โดยจะมีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ เมื่อสิ้นสุดโครงการจะมีการมอบรางวัลแก่ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี และมีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางสรีระสุขภาพ

ส่วนคุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ มีดังนี้ เพศชายหรือเพศหญิง อายุ 20-35 ปี (BMI ไม่เกิน 22.9, ชาย รอบเอวไม่เกิน 90 ซม., หญิง รอบเอวไม่เกิน 80 ซม.) ต้องเป็นบุคลากรสังกัดโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติเท่านั้น สามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง มีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดี ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรงหรือโรคสังคมรังเกียจ มีคุณธรรมและจริยธรรม รวมถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับการเป็นแบบอย่างให้บุคลากร โดยมีเกณฑ์การ

มีต่อด้านหลัง ►►

ตัดสินใจ 1. คะแนนโหวต 2. การเปลี่ยนแปลงของสีระของร่างกายโดยเครื่องวัดมวลไขมันใต้ผิวหนังก่อน-หลังร่วมโครงการ 3. คะแนนตัดสินจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

ทั้งนี้ การดูแลสุขภาพตนเองไม่จำเป็นต้องเป็นวัยผู้สูงอายุหรือรอให้เกิดโรคเสียก่อน แต่การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจให้ดีและแข็งแรงต้องเริ่มตั้งแต่วันนี้ จากผลการตรวจสุขภาพบุคลากรของบุคลากรโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ประจำปี 2551 ถึงปัจจุบัน พบว่าบุคลากรมีไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดผิดปกติมากที่สุด รองลงมาตรวจค่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI (Body Mass Index) เกินมาตรฐาน และความสมบูรณ์ของเม็ดเลือดผิดปกติตามลำดับ ซึ่งเป็นปัญหาจากพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรแต่ละบุคคล ประกอบกับบุคลากรส่วนใหญ่มีลักษณะการทำงานแบบเวร ทำให้ละเลยและขาดการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ เล็งเห็นถึงความสำคัญในการจัดโครงการเพื่อเป็นการกระตุ้นให้บุคลากรหันมาใส่ใจการดูแลสุขภาพ และสร้างบุคลากรที่มีสุขภาพดีเพื่อเป็นภาพลักษณ์ที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพของโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติต่อไป

โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ จึงขอเชิญชวนบุคลากรโรงพยาบาลสมัครเข้าร่วมกิจกรรมได้ **ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจนถึงวันที่ 19 สิงหาคม 2561** สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ สมัครและสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณชลธิชา รอดเพ็ชรภัย งานส่งเสริมสุขภาพ โทร 0 2926 9916 หรือ 08 9247 8033 ในวันและเวลาราชการ หรือ Email : khuncherrii@gmail.com ในวันและเวลาราชการ



สแกน QR code สมัครเข้าร่วมโครงการ

รับจำนวนจำกัด!!

**“Think Transform”**

(คำนิยามโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ)  
นฤพร ผลฉัตร (นักประชาสัมพันธ์) / ผู้เขียนข่าว