

## บทที่ 4

### แนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการ พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี

การเสนอแนวทางและดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี ซึ่งเป็นผลการวิจัยในระยะที่ 2 ขอเสนอเป็น 5 ตอน ดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี
5. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี  
ซึ่งแต่ละตอนมีรายละเอียดดังนี้

#### คำถามการวิจัย

1. แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี เป็นอย่างไร
2. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี คืออะไร

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี
2. เพื่อแสวงหาดัชนีชี้วัดความสำเร็จ ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี

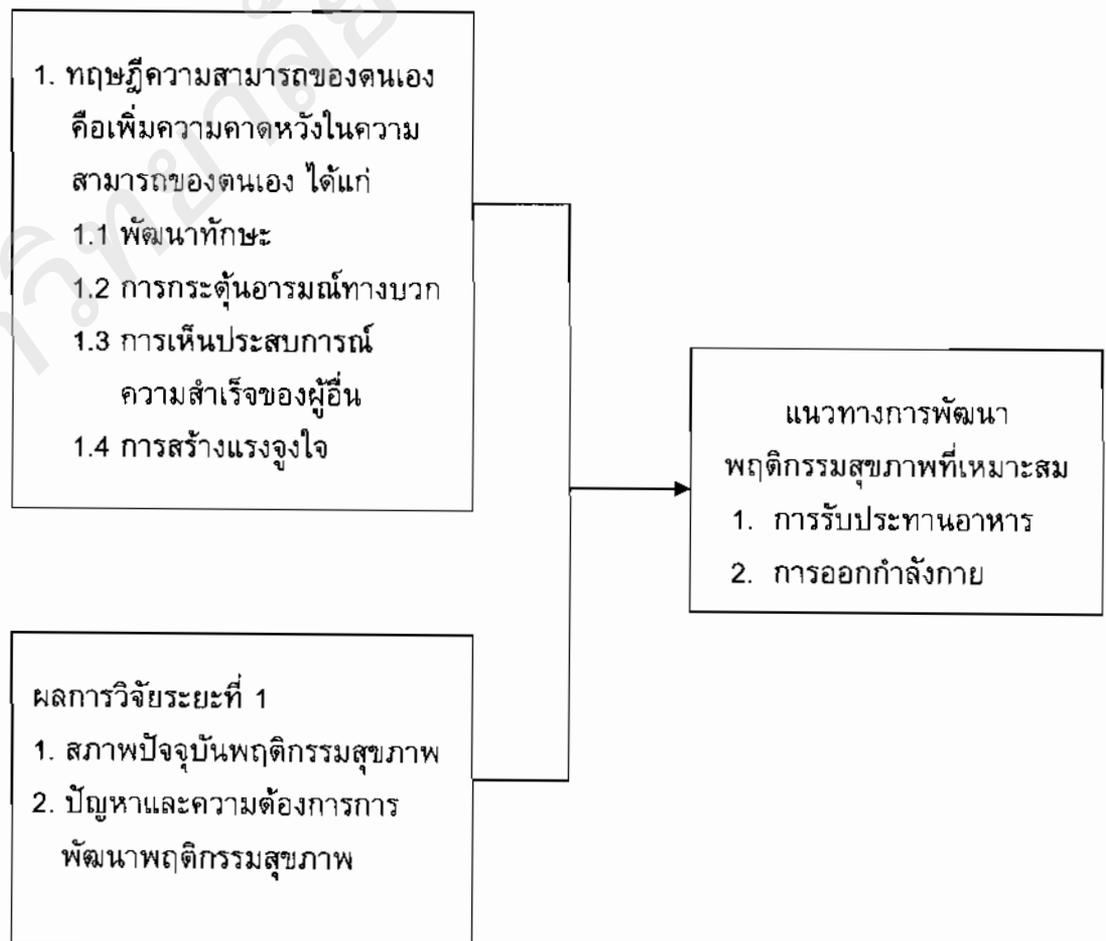
#### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) เปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนา ได้ร่วมแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

ของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องจากการวิจัยระยะที่ 1 โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานความคิดที่เชื่อมั่นว่า บุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี มีศักยภาพเพียงพอและสามารถที่จะพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องเหมาะสมได้ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### 1. กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก ตลอดจนได้ศึกษาแนวทางพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ โดยนำทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Bandura, 1977, p.79) ร่วมกับผลการวิจัยระยะที่ 1 มาเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบการวิจัย ดังภาพ 10



ภาพ 10 กรอบแนวคิดการวิจัย สำหรับแนวทางพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน

## 2. ประชากร

ประชากรที่ศึกษาในการแสวงหาแนวทางพัฒนา และวิธีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี ประกอบด้วย 2 กลุ่ม จำนวน 19 คน ดังนี้

2.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา ได้แก่ บุคลากรที่เป็นโรคอ้วนที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานจ่ายกลางและหน่วยงานพัสดุ จำนวน 12 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย เนื่องจาก 2 หน่วยงานนี้มีบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน จำนวนมาก บุคลากรส่วนใหญ่เป็นลูกจ้าง มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และลักษณะงานต้องนั่งทำงานเป็นส่วนใหญ่ จึงนำมาทำการวิจัยในระยะที่ 2 และระยะที่ 3 ก่อน

2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี จำนวน 7 คน ได้แก่

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| 2.2.1 แพทย์                           | จำนวน 1 คน |
| 2.2.2 หัวหน้างานจ่ายกลาง              | จำนวน 1 คน |
| 2.2.3 เจ้าหน้าที่กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม | จำนวน 1 คน |
| 2.2.4 พยาบาลกลุ่มงานจิตเวช            | จำนวน 1 คน |
| 2.2.5 นักวิชาการสุขศึกษา              | จำนวน 1 คน |
| 2.2.6 นักโภชนาการ                     | จำนวน 1 คน |
| 2.2.7 นักกายภาพบำบัด                  | จำนวน 1 คน |

## 3. วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยการจัดสนทนากลุ่ม (focus group discussion) ในการแสวงหาแนวทางพัฒนา และกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา ร่วมกับผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ให้รับรู้สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา จากการวิจัยระยะที่ 1 ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีความสามารถของตนเองมาเป็นกรอบแนวทางในการสนทนากลุ่ม 2 ตอน ดังนี้

### ตอนที่ 1 ผลการวิจัยในระยะที่ 1

1.1 สภาพปัจจุบันพฤติกรรมสุขภาพ

1.2 ปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ 2 ด้าน คือ การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 แนวทางการพัฒนาพฤติกรรม ตามทฤษฎีความสามารถของตนเอง ในการเพิ่มความคาดหวังในความสามารถของตนเอง โดยการพัฒนาทักษะ การกระตุ้นอารมณ์เชิงบวก การเห็นประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่น และการสร้างแรงจูงใจ

แนวทางการสนทนากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้บุคลากรที่เป็นโรคอ้วนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แลกเปลี่ยนและระดมความคิด ร่วมกันแสวงหาแนวทางพัฒนาและกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน โดยดำเนินการดังนี้

3.1 ขอรับคำปรึกษา จากแพทย์หญิงณัฐกร ประกอบ แพทย์ผู้รับผิดชอบด้านการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลพบุรี ซึ่งติดภารกิจไม่สามารถเข้าร่วมการสนทนากลุ่มได้ โดยรายงานผลการศึกษาจากการวิจัยระยะที่ 1 ปรึกษาถึงแนวทางและวิธีการพัฒนา และกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา เมื่อวันที่ 8 ตุลาคม พ.ศ. 2551 ซึ่งได้รับคำแนะนำเป็นอย่างดี

3.2 จัดสนทนากลุ่มครั้งที่ 1 ในกลุ่มบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน จำนวน 12 คน ในวันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2551 เวลา 14.00 – 15.30 น. ณ ห้องประชุมหน่วยงานพัสดุโรงพยาบาลลพบุรี โดยผู้วิจัยเสนอผลการศึกษาในระยะที่ 1 ให้ผู้เข้าร่วมการสนทนารับทราบ เพื่อคืนข้อมูลสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี จากนั้นได้ร่วมกันระดมความคิดเห็นเพื่อแสวงหาแนวทาง วิธีการและกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน ตามกรอบการวิจัย พร้อมทั้งบันทึกผลการสนทนากลุ่ม บันทึกเทปเสียงและบันทึกภาพการสนทนากลุ่ม จากนั้นสรุปข้อมูลแนวทาง วิธีการพัฒนาและดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน จากนั้นร่วมกันวิเคราะห์และตรวจสอบ ยืนยันความถูกต้องของข้อมูล



ภาพ 11 กิจกรรมการแสวงหาแนวทางพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน

3.3 จัดสนทนากลุ่มครั้งที่ 2 โดยเชิญผู้มีส่วนสำคัญ ได้แก่ ตัวแทนบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนหน่วยงานพัสดุและหน่วยงานจ่ายกลาง หน่วยงานละ 1 คน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 7 คน ได้แก่ หัวหน้างานหน่วยงานจ่ายกลาง หัวหน้างานหน่วยงานพัสดุ พยาบาลกลุ่ม

งานอาชีพเวชกรรม พยาบาลกลุ่มงานจิตเวช นักโภชนาการ นักวิชาการสุขศึกษา และนักกายภาพบำบัด รวมทั้งสิ้น 9 คน ในวันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2551 เวลา 14.00 น – 16.00 น. ณ ห้องประชุมหน่วยงานพัสดุโรงพยาบาลลพบุรี โดยผู้วิจัยเสนอผลการศึกษาในระยะที่ 1 และผลการสนทนากลุ่มครั้งที่ 1 เพื่อให้ตัวแทนบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้รับทราบ จากนั้นร่วมกันตรวจสอบ ยืนยัน เสนอแนวทาง วิธีการพัฒนาและดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนร่วมกัน ตามสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน ที่ร่วมกันเสนอไว้ เมื่อการวันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2551 จนได้ข้อสรุปเป็นที่พอใจของทุกฝ่าย

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มมาตรวจสอบความถูกต้อง และตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) แบบสร้างข้อสรุปตามกรอบการวิจัย รวมทั้งสังเคราะห์สรุปเป็นแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี ระยะที่ 3 ต่อไป

#### แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี

จากการปรึกษาแพทย์ผู้รับผิดชอบด้านการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลพบุรี และการสนทนากลุ่มกับบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

##### 1. แนวทางพัฒนาพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

จากการสนทนากลุ่มความเห็นสอดคล้องตรงกันว่าแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เพื่อควบคุมน้ำหนักนั้น ควรดำเนินการใน 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 บุคลากรที่เป็นโรคอ้วนทุกคนจะต้องให้ความสำคัญและใส่ใจในการควบคุมอาหาร ทั้งการควบคุมคุณภาพและปริมาณอาหาร โดยรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ ในสัดส่วนที่เหมาะสม ลดการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง ได้แก่ อาหารไขมันสูง อาหารประเภทผัดทอด ขนมหวาน ผลไม้รสหวานจัด เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด และอาหารจุกจิกที่ให้พลังงานสูงระหว่างมื้ออาหารหลักและก่อนนอน ตามความสามารถและความสมัครใจของแต่ละคน อีกทั้งคอยกระตุ้นเตือนกันในหน่วยงาน ให้กำลังใจกัน ดังคำกล่าวในการสนทนากลุ่ม ที่ว่า

“..ต้องกินอาหารให้ครบ 3 มื้อและลดปริมาณลง...”

“...ต้องมีความตั้งใจในการควบคุมการกินอาหาร ต้องลดปริมาณข้าวลง ชอบกินข้าวเยอะ ขนมหวานด้วย กาแฟก็ใส่น้ำตาล ครีม ให้น้อยลง หรือไม่ใส่เลย...”

“...ต่อไปจะต้องไม่กินอาหารจุบจิบแล้ว บนโต๊ะทำงานต้องไม่มีขนม หรือของคบเคี้ยวต่อไป...”

“...เลือกซื้ออาหารให้พอดี ไม่ซื้อตามความอยาก และต้องเลือกซื้ออาหารที่ให้พลังงานต่ำ...ถ้าเป็นไปได้จะพยายามทำอาหารรับประทานเอง...”

“...ต่อไปต้องคอยกระตุ้นเตือนกัน อย่าชวนกันกินอีก...”

“...ตั้งกฎ กติกา ข้อตกลงกัน โดยห้ามซื้อของฝากที่เป็นของกิน...”

“..ให้กำลังใจกันใครลดน้ำหนักได้ก็ชมเชยกัน หัวหน้างานก็คอยให้กำลังใจด้วย..”

1.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรจัดเอกสารให้ความรู้เกี่ยวกับแคลอรีอาหาร โปรแกรมอาหารสำหรับลดน้ำหนัก สมุดบันทึกการชั่งน้ำหนัก พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย จัดทำแผ่นป้ายอาหารที่ให้พลังงาน 1600 แคลอรี ติดไว้ที่หน่วยงานเพื่อกระตุ้นเตือนกันไม่ให้รับประทานต่ำกว่าหรือเกินกว่านี้ จัดฟิวเจอร์บอร์ด “หุ่นดี” เพื่อลงบันทึกน้ำหนักทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ติดไว้ที่หน่วยงาน โดยมีภาพคนหุ่นสวยติดไว้เป็นต้นแบบ และมีภาพเจ้าหน้าที่ ที่อ้วนทุกคน (ภาพก่อนและหลังพัฒนา) การสร้างแรงจูงใจ การให้รางวัล การชมเชย การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากบุคคลที่ลดน้ำหนักได้สำเร็จ(บุคคลต้นแบบ) และการจัดกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ดังคำกล่าวในการสนทนากลุ่ม ที่ว่า

“...อยากได้ความรู้เรื่องแคลอรีอาหารเพิ่ม ส่วนใหญ่จะจำไม่ค่อยได้ว่าอะไร แคลอรีเท่าไร...”

“...อยากให้มีการชั่งน้ำหนักทุกวัน จะได้คอยระวังตัวเอง ทำสมุดบันทึกด้วยก็ดี...”

“...จัดให้มีการแข่งขันการลดน้ำหนักระหว่างหน่วยงาน มีรางวัลระดับหน่วยงาน และระดับบุคคล...”

“...ให้คนที่ลดน้ำหนักได้มาพูดคุยให้ฟังก็ดี...”

“...เอารูปคนหุ่นดีมาติดไว้ เพื่อจะได้อยากหุ่นสวยอย่างเขา..”

“..จัดให้มีการพูดคุยกันในกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การลดน้ำหนักกัน..”

## 2. แนวทางพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการสนทนากลุ่มความเห็นสอดคล้องตรงกันว่า แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อควบคุมน้ำหนักนั้น ควรดำเนินการ คือ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย จัดสรรเวลาออกกำลังกาย จัดกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 15.30 – 16.00 น.ที่หน่วยงานจ่ายกลาง หัวหน้างานส่งเสริมสนับสนุน สถานที่ออกกำลังกาย ดังคำกล่าวในการสนทนากลุ่ม ที่ว่า

“...เราต้องแบ่งเวลาให้สำหรับการออกกำลังกาย ต้องมีความตั้งใจจริงๆ...”

“...ถ้าไม่มีเวลาออกกำลังกาย เราจัดให้ออกกำลังกายช่วงก่อนเลิกงาน วันละครึ่ง ชั่วโมง ที่หน่วยงานจ่ายกลาง พื้นที่กว้างพอ...”

“...ถ้าเป็นวันหยุดก็ออกกำลังกายที่บ้าน ทำงานบ้านถ้าได้เหงือกก็ถือว่าได้ออก กำลังกายเหมือนกัน...”

“...อยากให้นักกายภาพบำบัด มาให้ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายที่ปลอดภัย เพราะบางคนมีปัญหาเรื่องปวดเข่า...”

จากกรอบแนวคิดที่ค้นคว้าตามทฤษฎีความสามารถของตนเอง เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องร่วมกับผลการวิจัยระยะที่ 1 และการสนทนากลุ่มกับผู้มีส่วนสำคัญ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนา ซึ่งมีความสอดคล้องกันโดยใช้ยุทธศาสตร์ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ คือ การเพิ่มความคาดหวังในความสามารถของตนเองในระดับกลุ่มและระดับบุคคล ซึ่งมีวิธีการ ได้แก่ พัฒนาทักษะ การชักจูง ให้กำลังใจ การกระตุ้นอารมณ์เชิงบวก การเห็น ประสพการณ์ความสำเร็จของผู้อื่น การสนับสนุนทางสังคมและการสร้างแรงจูงใจ ซึ่งสรุปเป็น แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน ได้ดัง ตาราง 15

ตาราง 15 แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็น โรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี

| แนวทาง   | วิธีการ  |
|--|--|
| พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ                                    | พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ  |
| 1. การเพิ่มความคาดหวังใน ความสามารถของตนเองระดับ กลุ่ม | 1. พัฒนาทักษะ โดยให้สูขศึกษารายกลุ่มและฝึก ปฏิบัติ<br>2. กระตุ้นอารมณ์เชิงบวกโดยจัดกิจกรรมกลุ่ม ช่วยกัน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มจากผู้ที่ ลดน้ำหนักได้ประสบความสำเร็จ ชักจูง ให้ กำลังใจ<br>3. สร้างแรงจูงใจโดยตั้งเป้าหมายร่วมกันในกลุ่ม และมีแนวทางปฏิบัติร่วมกัน ได้แก่ ไม่ซื้อ อาหารจุกจิบไว้ในห้องทำงาน ไม่ชวนกัน รับประทานอาหารจุกจิบ ประท้วงระดับกลุ่ม<br>4. กระตุ้นเตือนและติดตามเพื่อประเมินผลการ ดำเนินงานโดยผู้วิจัยและทีมงาน |

ตาราง 15 (ต่อ)

| แนวทาง<br>พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ                                | วิธีการ<br>พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ   |
|--|--|
| 2. การเพิ่มความคาดหวังใน<br>ความสามารถของตนเองระดับ<br>บุคคล | 1. พัฒนาทักษะ โดยให้สุขศึกษารายบุคคลและฝึก<br>ปฏิบัติ<br>2. กระตุ้นอารมณ์เชิงบวกโดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้<br>พูดคุย กับผู้ที่ลดน้ำหนักได้ประสบความสำเร็จ<br>ชักจูง ให้กำลังใจ สร้างแรงจูงใจโดย<br>ตั้งเป้าหมายและข้อตกลงเฉพาะบุคคล<br>ประกวดระดับบุคคล<br>4. ติดตาม กระตุ้นเตือน และให้กำลังใจ โดย<br>หัวหน้างาน |

### ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนใน โรงพยาบาลลพบุรี

จากการสนทนากลุ่มกับบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี และผู้มีส่วน  
เกี่ยวข้องในการพัฒนา ได้ร่วมกันพิจารณากำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จ (key performance  
indicator : KPI) ของการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน หลังการเข้าร่วม  
กิจกรรมพัฒนาจำนวน 8 สัปดาห์ ได้ ดังนี้

1. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการรับประทานอาหาร คือคะแนน  
เฉลี่ยพฤติกรรมการปฏิบัติในเรื่องการรับประทานอาหารของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนใน  
โรงพยาบาลลพบุรี หลังพัฒนาต้องมากกว่าก่อนพัฒนาย่างมีนัยสำคัญ และจากการประเมินเชิง  
คุณภาพร่วมด้วย ในเรื่องต่อไปนี้

- 1.1 จำนวนปริมาณอาหารที่รับประทานในอาหารมื้อหลัก
- 1.2 การรับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม
- 1.3 การรับประทานอาหารไขมันสูง
- 1.4 การรับประทานอาหารประเภทผัดทอด
- 1.5 การรับประทานขนมหวาน
- 1.6 การรับประทานผลไม้รสหวานจัด
- 1.7 การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด
- 1.8 การรับประทานอาหารจุบจิบที่ให้พลังงานสูงระหว่างมื้ออาหารหลักและ

ก่อนนอน

2. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติในเรื่องการออกกำลังกาย ของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี หลังพัฒนาต้องมากกว่าก่อนพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญ และจากการประเมินเชิงคุณภาพร่วมด้วยในเรื่องต่อไปนี้

2.1 การออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง/สัปดาห์

2.2 การออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที/ครั้ง จนเหงื่อออกชุ่ม

2.3 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน จนเหงื่อออกชุ่ม สม่ำเสมอมากกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน/สัปดาห์

3. บุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี มีน้ำหนักและรอบเอวหลังพัฒนาลดลงอย่างมีนัยสำคัญ