



## Course outline

# หลักสูตร ปรับมุมมอง เปลี่ยนความคิด พิชิตโรค (Coach Your Health)

หลักสูตร 1 วัน

อาจารย์ นพ.โมทย์ศักดิ์ แสงทอง

โค้ชและวิทยากรในกระบวนการ Training and Group Coaching

### หลักการและแนวคิด

ปัจจุบันเราจะพบว่าผู้ป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรคจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตัวเองมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น เบาหวาน ,ความดันโลหิตสูง ,ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ,โรคถุงลมโป่งพอง ,ภาวะตับอักเสบจากสุรา เป็นต้น และพบว่าโรคเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเกิดในผู้ป่วยที่มีอายุน้อยลงเรื่อยๆ จนปัจจุบัน เราสามารถพบได้ในผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้ในกลุ่มคนอายุเพียงยี่สิบต้นๆ ซึ่งเป็นวัยเริ่มต้นของการทำงานเสียด้วยซ้ำ

ซึ่งการเจ็บป่วยด้วยโรคในกลุ่มนี้นอกจากจะทำให้เกิดค่าใช้จ่ายต่อองค์กรและภาครัฐเพิ่มขึ้นแล้ว ยังมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน ทั้งในแง่ของการลาหยุดงานโดยไม่จำเป็น มีสมรรถภาพในการทำงานทั้งในด้านร่างกายและจิตใจที่ลดลง หรือในกรณีที่เลวร้ายที่สุดอาจทำให้องค์กรต้องสูญเสียบุคลากรที่มีประสิทธิภาพไปโดยไม่คาดคิด

ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว เมื่อกล่าวถึงการดูแลสุขภาพ เรามักจะนึกถึงการให้ความรู้ทางสุขภาพในการดูแลตนเอง โดยเชื่อว่าเมื่อมีความรู้แล้วบุคลากรของเราก็จะสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีขึ้น แต่จากประสบการณ์การทำงานของผมในการทำงานด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมาเกือบสิบปี กลับพบว่าแท้จริงแล้วผู้ป่วยของเราไม่ได้มีปัญหาด้านความรู้กันเสียเท่าไร ทุกคนสามารถตอบได้แทบจะทันทีว่าหลักการดูแลสุขภาพพื้นฐานที่ดีมีอะไรบ้าง แต่ผมก็ยังพบว่าผู้ป่วยของผมก็ยังมีปัญหาด้านพฤติกรรมสุขภาพอยู่เช่นเดิม

ดังนั้นการที่จะให้ผู้ป่วยหรือบุคลากรของเราเกิดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพได้นั้น เราคงไม่สามารถใช้เพียงการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพเพียงอย่างเดียวเหมือนแต่ก่อนได้ แต่เราจะต้องสร้างแรงจูงใจให้บุคลากรของเรามีเป้าหมายทางสุขภาพที่ชัดเจน และสามารถปฏิบัติตามแผนการได้ต่อเนื่องจนกลายเป็นความเชื่อใหม่ๆ และพฤติกรรมใหม่ๆ เกิดขึ้น หลังจากนั้นสุขภาพที่ดีจึงจะเกิดตามมาอย่างถาวร

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักและเปลี่ยนแปลงความคิด ให้เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง และสามารถกำหนดเป้าหมายทางสุขภาพของตนเองพร้อมแผนการในการนำไปปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง

## รายละเอียดของเนื้อหา

**ส่วนที่ 1** สร้างความตระหนักในความสำคัญของการดูแลสุขภาพ และผลกระทบของปัญหาสุขภาพต่อเป้าหมายชีวิตของตนเอง

- โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ โรคจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม คืออะไร
- วงจรการเกิดพฤติกรรม
- เป้าหมายชีวิตของเราคืออะไร
- ผลกระทบของสุขภาพต่อเป้าหมายชีวิตของเรา

**ส่วนที่ 2** การกำหนดเป้าหมายของสุขภาพของตนเอง

- ความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย
- เป้าหมายทางสุขภาพที่ดี (SMART Goals) เป็นอย่างไร
- มองหาแรงขับเคลื่อนที่จะไปสู่เป้าหมาย

**ส่วนที่ 3** หลุมพรางทางความคิดในการดูแลสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนมุมมองให้เห็นหนทางในการแก้ไข

- ทบทวนการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐาน
- เหตุผลหรือข้ออ้างในการไม่ดูแลสุขภาพ
- ตัวอย่างหลุมพรางทางความคิดในการดูแลสุขภาพ (การออกกำลังกาย, การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ, การดื่มน้ำอย่างถูกต้อง, การเลิกสูราและบุหรี่, การทำสมาธิ)
- การฝึกเปลี่ยนมุมมองในการดูแลสุขภาพ

**ส่วนที่ 4** แนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ

- เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยกฎ 21 วัน
- เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงด้วยความสำเร็จ
- เพื่อนร่วมทางในการดูแลสุขภาพ

**ส่วนที่ 5** การบ้านสำหรับตนเองในการกลับไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ

## แนวทางในการฝึกอบรม

- การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) และการทำ Group Coaching เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ด้วยตนเอง เกิดความตระหนักรู้ในประโยชน์ความสำคัญของเนื้อหาในการอบรมต่อตนเอง เพื่อนำไปสู่การต้องการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนในรูปแบบของตัวผู้เข้าอบรมเอง
- กิจกรรมเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างแท้จริง (การบรรยายเนื้อหา, การสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน, การทำกรณีศึกษา และการบ้านเป็นแผนการดูแลสุขภาพสำหรับตนเอง)

## ตัวอย่างเนื้อหาการอบรม

หลุมพรางทางความคิดในเรื่องการออกกำลังกาย

### รูปแบบกิจกรรม

ให้ผู้เข้าอบรมได้สนทนาแลกเปลี่ยนเพื่อทบทวนสาเหตุหรือข้ออ้างที่ทำให้ตนเองคิดหลุมพราง จนไม่สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้

### ตัวอย่าง

เราทราบว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่เหตุผลหรือข้ออ้างที่ทำให้เราไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

- ไม่มีเวลา แต่เรามีเวลาที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น สังสรรค์ ดูทีวี เล่นอินเทอร์เน็ต
- สถานที่ไม่เอื้ออำนวย ทั้งที่เราสามารถออกกำลังกายที่บ้านได้
- เล่นกีฬาไม่เป็น การออกกำลังกายง่ายๆ สามารถทำได้ด้วยการแกว่งแขนเท่านั้น
- น่าเบื่อ ไม่สนุก การออกกำลังกายสามารถทำให้ร่างกายหลั่งสารความสุขภายในสมอง

## ผลที่ได้รับ

ผู้เข้าอบรมเกิดความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เป็นตัวปิดกั้น ไม่ให้ตนเองสามารถทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อพร้อมเข้าสู่การมองหาทางออกจากหลุมพราง และนำไปสู่แผนการปฏิบัติในรูปแบบของตนเอง

## สาเหตุที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง

ผู้เข้าอบรมเป็นผู้ตระหนักรู้ถึงปัญหาของตนเอง และสามารถกำหนดแนวทางในการปฏิบัติตนตามความเหมาะสมของตนเอง โดยไม่ใช่การบังคับให้ปฏิบัติจากแพทย์หรือบุคคลอื่นๆ

## ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

บุคลากรที่สนใจในการดูแลสุขภาพ หรือมีแนวโน้มจะเกิดปัญหาสุขภาพจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง