

Model development การปรับพฤติกรรม 3 อ

นางสาวสุพิชญา ไชยรัตน์
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

ความเป็นมาของนวัตกรรม (ปัญหา แร้งบันดาลใจ ตัวชีวิต)

จากการร่วมตรวจเยี่ยมประเมินสถานประกอบการปี 2560 ภายใต้โครงการสถานประกอบการปลอดโรค ปลอดภัย ใจเป็นสุข ซึ่งศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี ได้ดำเนินการร่วมกับ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 และศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 ดำเนินงานโครงการแบบบูรณาการ และการนำข้อมูลมาวิเคราะห์ พบว่าวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 4 ส่วนใหญ่เป็นภาคอุตสาหกรรม แรงงาน และปัญหาด้านสุขภาพที่พบมากคือโรคจากการประกอบอาชีพ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งทั้งหมดนี้มาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมเป็นจำนวนมาก คือ การรับประทานอาหาร สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ไม่ออกกำลังกาย เครียด การเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บจากงาน ทางคณะทำงานศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี จึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์และพบว่าปัญหาที่พบส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกรมอนามัยที่จะส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ทางกลุ่มวัยทำงานจึงคิด นวัตกรรม Model development การปรับพฤติกรรม 3 อ

สืบค้นวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

อุไรรัตน์ บุญแท้ ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบุรี โดยใช้เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) สถิติเชิงอ้างอิง (Inferential statistic) และการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ภาวะสุขภาพโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายมิติ พบว่า มิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ มิติสุขภาพกาย

แนวโน้ม (สิ่งที่เราต้องการให้บรรลุในอนาคต)

ประชาชนวัยทำงานในสถานประกอบการมีความรู้ในการดูแลตนเองและบุคคลรอบข้างได้ สามารถตัดสินใจในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

การวัดผล กระบวนการวัดผล

วัดผลโดยการทำ Pretest – Posttest ความรอบรู้ด้านสุขภาพ
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การนำไปใช้ / ช่องทางการเผยแพร่

ใช้กับสถานประกอบการในเขตสุขภาพที่ 4 และหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่สนใจ ช่องทางการเผยแพร่ ในไลน์กรุป เว็บไซต์ศูนย์อนามัยที่ 4 และในที่ประชุมคณะกรรมการวัยทำงานระดับเขต