

ผลงานเรื่อง การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของผู้รับบริการคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
หน่วยงาน งานส่งเสริมสุขภาพ

ชื่อผู้นำเสนอ

1. นางสาวทิพวรรณ สุขนิยม ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ ๓ นครสวรรค์

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์ปัญหาและพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ของประชาชนไทยมีแนวโน้มเกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เพิ่มมากขึ้น ทางองค์กรจึงได้ให้ข้อมูลความรู้ คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อสร้างความตระหนักในสำคัญของสุขภาพให้กับคนในองค์กรและผู้รับบริการตามนโยบายของกรมอนามัย ดังนั้นหน่วยงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จึงรับนโยบายดังกล่าวมาประเมิน ทบทวนและวิเคราะห์ถึงปัญหาของผู้รับบริการภายในคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยพบว่าผู้รับบริการยังมีปัญหาและพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งทางหน่วยงาน แบ่งปัญหาออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ **1. ผู้รับบริการ** พบว่าบางรายยังขาดความรู้ ความเข้าใจด้านสุขภาพที่เหมาะสม เช่น ไม่เข้าใจหลักการออกกำลังกายการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง มีความเชื่อผิดๆ ในการดูแลสุขภาพ เช่น เชื่อว่าต้องงดอาหารมื้อเย็นจึงจะมีสุขภาพดี เชื่อว่าถ้าออกกำลังกายไปแล้วไม่ต้องควบคุมอาหารจะกินอะไรก็ได้ และไม่มีวินัยในการดูแลสุขภาพตนเอง ขาดการออกกำลังกายต่อเนื่อง **2. ผู้ให้บริการ** องค์กรความรู้ในการแนะนำด้านสุขภาพได้ยังไม่ครอบคลุม ยังไม่ค่อยเข้าใจกระบวนการใช้คำถาม Ask me 3 ในการทบทวนกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้รับบริการ ไม่มีการทวนสอบ ความเข้าใจด้านสุขภาพกับผู้รับบริการ เวลามีน้อย/ภาระงานมาก **3. สิ่งแวดล้อม** ไม่เอื้อต่อการให้คำแนะนำ/ความรู้ด้านสุขภาพ อากาศร้อน ที่นั่งไม่เพียงพอ สถานที่ไม่เป็นสัดส่วน เสียงดังรบกวน และมุมให้ความรู้ด้านสุขภาพมีน้อยไป **4. สื่อในการให้ความรู้** สื่อน้อยเกินไป เข้าถึงได้ยาก ไม่น่าสนใจเท่าที่ควร จนท. ขาดความรู้ในการทำสื่อที่น่าสนใจเท่าที่ควร และไม่มีการผลิตสื่อ

ดังนั้น คลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจึงพัฒนา “ใบสั่งสุขภาพ” ประกอบด้วย คำแนะนำและคู่มือการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ รูปแบบต่างๆที่ผู้รับบริการเลือกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม life styleแต่ละบุคคล การวางเป้าหมายร่วมกันระหว่างผู้รับบริการกับผู้ให้บริการ และแนวทางกำกับติดตามความสำเร็จแต่ละประเด็นความเสี่ยงสุขภาพของผู้รับบริการรายบุคคล ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การนอน/การพักผ่อน เป็นต้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับบริการในคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สามารถเข้าถึง เข้าใจ และตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลและบริการด้านสุขภาพด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นจนสามารถบอกต่อ แนะนำ ข้อมูลสุขภาพกับผู้อื่นได้

รูปแบบการดำเนินการ จากปัญหาที่พบทางหน่วยงานจึงมีการวางแผนการจัดการระบบบริการต่างๆ ตามกระบวนการในรูปแบบของ V Shape ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเข้าถึง ผู้รับบริการมีการเข้าถึงการให้บริการ และความรู้ด้านสุขภาพ ของคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ทางช่องทางต่างๆ ดังนี้ 1.คลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: มุมให้ความรู้สุขภาพติดกระจกซีทรู, มุม 66 Key Message ของหน่วยงาน, มุมแผ่นพับ 2.เว็บเพจของหน่วยงาน 3.Line Group ผู้ใช้บริการ

จากการสำรวจพบว่าผู้รับบริการส่วนมากเข้าถึงข้อมูลความรู้ได้ทาง Line Group ผู้ใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 92.3

ขั้นที่ 2 เข้าใจ จากการเข้าถึงระบบการให้บริการของคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผู้รับบริการสมัครเข้าคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ได้ประเมินภาวะสุขภาพทำให้ผู้รับบริการรับรู้ เข้าใจ ภาวะสุขภาพตามประเด็น ดังนี้ 1. ผู้รับบริการเข้าใจภาวะสุขภาพ เกี่ยวกับ น้ำหนัก BMI รอบเอว ของตนเองว่า อยู่ในภาวะเสี่ยง/ภาวะอ้วน 2. ผู้รับบริการที่ได้รับการตรวจ Inbody เข้าใจภาวะสุขภาพของตนเองเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะกล้ามเนื้อบางจุดที่ต่ำกว่าเกณฑ์ และรับรู้ภาวะเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ถ้าหากยังไม่ได้รับการแก้ไข 3. ผู้รับบริการได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งสามารถเข้าใจว่าตนเองมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อ

ขั้นที่ 3 การโต้ตอบ ซักถาม แลกเปลี่ยน เรียนรู้ มีการโต้ตอบซักถามพฤติกรรมสุขภาพตามโปรแกรม ใบสั่งสุขภาพระหว่างเจ้าหน้าที่กับผู้รับบริการ

ขั้นที่ 4 การตัดสินใจ ผู้รับบริการตัดสินใจเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 46 ราย โดยผู้รับบริการส่วนมากเป็นกลุ่มดี จำนวน 16 ราย คิดเป็นร้อยละ 34.78 กลุ่มเสี่ยง จำนวน 30 ราย คิดเป็นร้อยละ 65.22 และในส่วนของกลุ่มป่วยยังไม่มีผู้รับบริการในกลุ่มนี้ เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง ต้องมีการออกกำลังกายเฉพาะโรคภายใต้คำสั่งของแพทย์

ขั้นที่ 5 การเปลี่ยนพฤติกรรม จากจำนวนผู้รับบริการ 46 ราย ที่เข้าคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า ผู้รับบริการในกลุ่มดี จำนวน 16 ราย หลังเข้าโปรแกรมใบสั่งสุขภาพ : มีไขมันเกินเกณฑ์ ลดลง คิดเป็นร้อยละจาก 31.25 เป็นร้อยละ 12.5 พฤติกรรมสุขภาพระดับคะแนนที่ควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 56.2 หลังเข้าโปรแกรมไม่พบผู้รับบริการที่มีพฤติกรรมสุขภาพระดับคะแนนที่ควรปรับปรุง เมื่อแบ่งตามกลุ่ม ผู้รับบริการในกลุ่มเสี่ยง จำนวน 30 ราย มีพฤติกรรมสุขภาพระดับคะแนนที่ควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 46.67 ลดลงคิดเป็นร้อยละ 16.67 น้ำหนักตัว เกินเกณฑ์ 100 ลดลง คิดเป็นร้อยละ 73.33 รอบเอวเกินเกณฑ์ ลดลงจากร้อยละ 100 คิดเป็นร้อยละ 70 และไขมันเกินเกณฑ์ 86.67 ลดลง คิดเป็นร้อยละ 53.33

จากผลการเปรียบเทียบข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าผู้รับบริการ จำนวน 46 ราย ที่เข้าโปรแกรมของคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีผลการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพด้านน้ำหนักตัว รอบเอว และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น

ขั้นที่ 6 การบอกต่อ จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง จึงมีการสุ่มทำแบบสอบถาม รายงานความรอบรู้สุขภาพ ตาม V shape รายบุคคล พบว่าผู้รับบริการส่วนใหญ่ที่มีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่ดีขึ้น มีการชักชวน บอกต่อกับบุคคลอื่นเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และมีการบอกต่อ เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพใน Line Group ผู้ใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 84.6 %

ผลการดำเนินงาน

ผู้รับบริการ จำนวน 46 ราย ที่เข้าโปรแกรมของคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้ ใบสั่งสุขภาพ มีผลการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพด้าน น้ำหนักตัว รอบเอว และมีพฤติกรรมสุขภาพ ที่ดีขึ้น และสามารถบอกต่อกับบุคคลอื่นได้ รวมทั้งเขตสามารถใช้คู่มือใบสั่งสุขภาพสำหรับประชาชนและโปสเตอร์ ทำออกกำลังกาย รวมทั้งคู่มือดูแลสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่ไปใช้ได้

แนวทางการขยายหรือพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้

พัฒนาสื่อการใช้ใบสั่งสุขภาพเฉพาะโรค เพื่อให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมของกลุ่มที่มีโรค ประจำตัวได้มากขึ้น