

การสร้างผู้นำด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนวัยทำงานในชุมชน เขตสุขภาพที่ 7

Creating Health Behavioral Leadership for Working People in Health Service area 7

นางสาวกาญจนา เหลืองอุบล, ตำแหน่ง สินสวาท, เพ็ญนิดา ไชยสายัณห์,
นางเกตุแก้ว จินดาโรจน์, วาสนา มงคลศิลป์, นางสาวอัจฉรา นาเมือง
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น กรมอนามัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างผู้นำสุขภาพ (Health leader) โดยมีการวางแผนร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในเขตสุขภาพที่ 7 เพื่อพัฒนาผู้นำสุขภาพด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน 4 ด้านได้แก่ 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร 2) กิจกรรมทางกาย 3) การดูแลและสุขภาพช่องปาก และ 4) พฤติกรรมการนอนหลับพักผ่อน จัดทำแผนการสอน 4 รายวิชา จัดทำกำหนดการ จัดเตรียมสถานที่สำหรับการฝึกอบรม และประสานงานกับกลุ่มเป้าหมาย ติดตามเยี่ยมเสริมพลังโดยคณะผู้วิจัยหลังอบรม 1 เดือน และติดตามประเมินผลหลังอบรม 3 เดือน กลุ่มเป้าหมายเป็นจิตอาสาวัยทำงานอายุระหว่าง 15 – 59 ปี มีภูมิลำเนาในพื้นที่ดำเนินการวิจัยและได้รับการคัดเลือกโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดได้แก่ อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด อำเภอบ้านไผ่ บ้านแฮด พล บ้านฝาง อุบลรัตน์และอำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น อำเภอแกดำ พยัคฆภูมิพิสัย วาปีปทุมและเขียงยืน จังหวัดมหาสารคาม และอำเภอร่องคำ จังหวัดกาฬสินธุ์ รวมผู้นำสุขภาพเขตสุขภาพที่ 7 ทั้งสิ้นจำนวน 150 เกินเป้าหมายที่กำหนด (40 คน) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีทั้งหมด 4 ชุดดังนี้ 1) แบบสอบถามแบบมีโครงสร้างใช้ในการเก็บข้อมูลในการสำรวจสถานะสุขภาพของผู้นำสุขภาพก่อนและหลังการพัฒนา ศักยภาพด้านพฤติกรรมสุขภาพ 2) แผนการอบรมแกนนำด้านสุขภาพ 3) แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานที่พึงประสงค์สำหรับผู้นำสุขภาพ โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย พย.2559 4) แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำด้านสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า การติดตามหลังอบรม 1 เดือน ผู้นำสุขภาพมีการทบทวนและปรับกิจกรรมให้เป็นไปตามเกณฑ์การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานด้วยพฤติกรรม 4 ด้าน ทุกพื้นที่ มีการสร้างนวัตกรรมสุขภาพเกิดขึ้น นอกจากนั้นยังมีการจัดทำโครงการอบรมถ่ายทอดองค์ความรู้สู่สุขภาพเพื่อขยายผล ส่วนการประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังการอบรมพบว่า ส่วนใหญ่ผู้นำด้านสุขภาพมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมในเรื่องของการบริโภคอาหารเข้าเป็นประจำทุกวัน กินผักทุกมื้อและครึ่งละ 2 ทัพพีขึ้นไปรับประทานผลไม้วันละ 2 ส่วนขึ้นไป ดื่มนมเฉลี่ยวันละ 1 – 2 แก้ว มีเพียงส่วนน้อยที่ไม่ได้ดื่มนมเลย และยังไม่กินอาหารรสหวานและดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเกือบทุกวัน มีเพียงส่วนน้อยที่ไม่กินและดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย เช่นเดียวกับการบริโภคอาหารมันและเค็ม มีการใช้เครื่องปรุงที่ส่วนผสมของโซเดียมเป็นส่วนใหญ่และเกือบทุกวัน สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย ส่วนใหญ่มีความพร้อมในการออกกำลังกาย และส่วนน้อยที่มีปัญหาจะเกี่ยวกับเรื่องสูญเสียการทรงตัวและมีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและข้อต่อที่ผู้นำสุขภาพบางคนมักจะเจ็บที่เข่าในบางท่าทางการออกกำลังกาย ผู้นำสุขภาพส่วนใหญ่มีการทำงานปานกลางถึงระดับหนัก มีการเดินทางด้วยเท้าและปั่นจักรยาน การออกกำลังกายจะเป็นระดับปานกลางเฉลี่ย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 30 นาที หลังผ่านการอบรมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มเป็น 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30 – 60 นาที สำหรับพฤติกรรมการนอน ผู้นำสุขภาพส่วนใหญ่เข้านอนช่วงเวลา 20.00 – 21.00 น. ตื่นนอนเวลา 05.00 – 06.00 น. เพียงพอกับการนอนเพื่อสุขภาพสำหรับวัยทำงาน ส่วนพฤติกรรมการแปรงฟัน ส่วนใหญ่มีการแปรงฟันมากกว่า 1 ครั้ง/วัน และใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์แต่ไม่ครบ 2 นาที และให้ปากว่างไม่ถึง 2 ชั่วโมงหลังแปรงฟัน สัมพันธ์กับการได้ไปพบทันตแพทย์ในรอบปีที่ผ่านมาเนื่องจากมีปัญหาสุขภาพในช่องปาก