

ปฏิบัติการเฝ้าระวังภาวะอ้วนลงพุงเพื่อการขับเคลื่อนวิทยาลัยสู่องค์กร ไร้พุงต้นแบบ

บำเพ็ญ พงศ์เพชรดิถ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ราชบุรี

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi- Experimental Research) เพื่อการขับเคลื่อนวิทยาลัยสู่องค์กรไร้พุงต้นแบบปฏิบัติการเฝ้าระวังภาวะอ้วนลงพุง โดยการสำรวจสถานการณ์เฝ้าระวังภาวะอ้วนลงพุงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ราชบุรี ในเพศหญิงและเพศชาย ที่เข้าร่วมโครงการBCNR องค์กรไร้พุง จำนวน 70 คนคิดเป็นร้อยละ70

ผลการวิจัยพบว่า บุคลากร เป็นหญิงร้อยละ91อายุระหว่าง 31-40 ปี สถานภาพคู่การศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เป็นอาจารย์ร้อยละ52.2 มีโรคประจำตัวร้อยละ33.3 รอบเอวเกินกว่าค่ามาตรฐานรวม 8 คนร้อยละ 11.4 โดยมีค่า BMI น้อยกว่า 24 อยู่ 8 คนคิดเป็นร้อยละ 11.4 และมี BMI มากกว่า 24 อยู่ 62 คนคิดเป็นร้อยละ 88.6 บริโภคอาหาร รสชาติปานกลางร้อยละ43.3 ซ้อมาหรือปรุงอาหารเอง อาหารกลางวันเป็นมื้อหลัก กินผักมากกว่า 5-6 ท็อปปี กินผลไม้ 1มื้อ จากการสำรวจพฤติกรรมเพื่อคุณภาพชีวิต พบว่าด้านพฤติกรรมบริโภคมีค่าเฉลี่ย 1.01 ส่วนใหญ่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า ไก่ทอดด้านพฤติกรรมความเครียดมีค่า1.53ผ่อนคลายความเครียดโดยการนอน ด้านการแสดงออกภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 0.61 ส่วนใหญ่นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยภาพรวม1.03 ส่วนใหญ่เคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกายโดยทำงานอดิเรกด้านสุขภาพ มีค่า 2.01 ส่วนใหญ่คือการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งด้านการให้บริการของคณะทำงานภาพรวมมีค่าเฉลี่ย4.19 พบว่าพฤติกรรมบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมแสดงออกมากที่สุด ส่วนพฤติกรรมปรับตัวมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ในขณะที่พฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์การออกกำลังกายมากที่สุด ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคของบุคลากรในวิทยาลัยพยาบาลมากที่สุดคือพฤติกรรมบริโภคของเสียคือการเคลื่อนไหวออกกำลังกายและพฤติกรรมปรับตัวตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

- 1.ด้านนโยบาย ควรมีการดำเนินการร่วมกับทุกภาคส่วนในการกำหนดเป็นนโยบายสาธารณะเพื่อให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมรณรงค์องค์กรไร้ พุง
- 2.ด้านวิชาการ ควรมีการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อหารูปแบบในการเสริมสร้างสุขภาพที่แข็งแรงตามความต้องการของชุมชน
- 3.ด้านปฏิบัติการควรมีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทั้งนี้ควรขับเคลื่อนให้บุคลากรเห็นความสำคัญและปฏิบัติจนเป็นนิสัย
- 4.ด้านสาธารณะ ควรเป็นแหล่งต้นแบบ สามารถเป็นที่พึ่ง แลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องเชื่อมโยงกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง