

ผลลัพธ์ของการใช้รูปแบบ โรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อหุ่นดีสุขภาพดี

กรณีศึกษา : โรงพยาบาลขอนแก่น

Results of health Literated hospital model for Smart and healthy people, a case study Khon Kaen Hospital

เดือนเพ็ญ ใจเต้*

Duanpen Jaite

Corresponding author: E-mail; Duanpen1973@gmail.com

(Received: June 12, 2024; Revised: June 18, 2024; Accepted: July 18, 2024)

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาผลลัพธ์ของการใช้รูปแบบโรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อหุ่นดีสุขภาพดีของโรงพยาบาลขอนแก่น

รูปแบบการวิจัย : การศึกษาวิจัยข้อมูลย้อนหลัง (Retrospective Study)

วัสดุและวิธีการวิจัย : กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากร โรงพยาบาลขอนแก่นที่มีอายุ 20-59 ปี จำนวน 86 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินผลภาวะสุขภาพก่อนและหลังดำเนินการใช้รูปแบบเป็นระยะเวลา 1 ปี โดยได้ทำการเก็บข้อมูล น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว พฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) และ เปรียบเทียบตัวแปรเชิงปริมาณระหว่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรม ด้วยสถิติ Paired t-test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ค่า $p < .05$

ผลการวิจัย : ผลการเปรียบเทียบน้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย และพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนและหลังการใช้รูปแบบพบว่า น้ำหนักตัว รอบเอว และดัชนีมวลกายไม่แตกต่างกัน ($p = .93, .943, .077$) ส่วนของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

สรุปและข้อเสนอแนะ : ผลลัพธ์ของผลของการวิจัยในครั้งนี้ส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้น เห็นควรขยายผลรูปแบบฯ ไปใช้ในโรงพยาบาลอื่นๆ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

คำสำคัญ: โรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพ; หุ่นดีสุขภาพดี; พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

Abstract

Purposes : To study the results of model of a health-conscious hospital for a good figure and good health at Khonkaen Hospital on Health outcome and health promoting behaviors.

Study design : Retrospective research study.

Material and Methods : 86 case of Khonkaen Hospital's were collect data before and after using the model. In terms of weight waist circumference body mass index (BMI) health information consumption and exercise behavior. Descriptive statistics and paired t-test was used to compared between before and after using the program. P-value less than .05 was set for the statistical significance.

Main findings : Comparison results of weight, waist circumference, body mass index, and health behaviors before and after using the model, it was found that body weight, waist circumference, and body mass index were not different ($p=.93, .943, .077$). As for the mean scores on overall consumption behavior and exercise, statistically significant increase ($p< .001$)

Conclusion and recommendations : The results of this research resulted in improved consumption and exercise habits of the sample group. It is seen that the results of this model should be expanded to be used in other hospitals. To continue to have good health.

Keywords: Health Literacy Hospital; Healthy people; Health behaviors

บทนำ

ภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน สัมพันธ์กับพฤติกรรม และวิถีชีวิต ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และก่อโรคอื่นตามมา ภาวะด้านการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเรื้อรังในกลุ่มนี้มากขึ้น ช่วงปีพ.ศ. 2545-2560 สัดส่วนของค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง โดยในปี 2545 อยู่ที่ 9.32%¹⁻³ ประชากรวัยทำงานไทย (อายุ 15 – 59 ปี) จำนวน 56.24 ล้านคน 3 ใน 4 ต้องเผชิญความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จากภาวะอ้วนโดยขาดโอกาสเข้าถึงความรู้ตระหนักในพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์น้อย จึงบกพร่องในการจัดการภาวะสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)²

ผลสำรวจความรู้ด้านสุขภาพของคนไทยกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป ปีพ.ศ. 2557 เรื่อง 3อ.2ส ในพื้นที่ 77 จังหวัด รวม 31,200 คน พบว่าส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับไม่ดีพอ 59.4 % ระดับพอใช้ 39% และระดับดีมาก 1.6 % พบว่ามีร้อยละ 39 ไม่ตระหนักในพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์⁴ รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 3 ใน 10 คนของผู้ชายไทย และ 4 ใน 10 คนของผู้หญิงไทยอยู่ในเกณฑ์อ้วน (BMI ≥ 25 kg/m² ภาวะอ้วนลงพุง พบว่ามีร้อยละ 18.6 ในชายไทยและร้อยละ 45 ในหญิงไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป⁵ และ ผลการตรวจสุขภาพบุคลากรในปี พ.ศ.2562 ของโรงพยาบาลขอนแก่น มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 44.5 ซึ่งนับว่าอยู่ในระดับที่สูง⁶

จากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพดังกล่าว การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ของบุคลากรโรงพยาบาลขอนแก่น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อลดข้อจำกัดหรืออุปสรรค กรมอนามัยได้มีการส่งเสริม และพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ของประชาชน โดยในส่วนขององค์กรหรือสถานประกอบการต่างๆได้มีการสนับสนุนให้มีการดำเนินงาน Health Literacy Organization ใช้รูปแบบการดำเนินงาน Health Literacy Organization⁷ ในโรงพยาบาลขอนแก่น ในปี พ.ศ.2563 มีวัตถุประสงค์ ที่จะช่วยแก้ปัญหาภาวะ

ด้านบริหารจัดการภาวะสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาล ผลการขับเคลื่อนพบว่า มีผลลัพธ์เชิงประจักษ์ ด้านกระบวนการ สามารถเป็นต้นแบบแก่เขตสุขภาพได้ โดยผู้รับผิดชอบได้ถ่ายทอดวิธีการดำเนินงานที่มีผลสำเร็จให้แก่พื้นที่เป้าหมายอื่น เพื่อนำแนวทางต้นแบบของไปปรับใช้กับบริบทของตนเอง ดังนั้นในการนี้ผู้วิจัยซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ที่ขับเคลื่อนงาน จึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง ผลลัพธ์ของการใช้รูปแบบโรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อหุ่นดีสุขภาพดี กรณีศึกษาโรงพยาบาลขอนแก่น เพื่อจะเป็นประโยชน์ต่อการเป็นข้อมูลที่จะนำไปใช้ขยายผลในพื้นที่อื่นๆให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบโรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อหุ่นดีสุขภาพดี ของโรงพยาบาลขอนแก่น

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยข้อมูลย้อนหลัง (Retrospective Study) ในโครงการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของโรงพยาบาล (Health Literacy Hospital, HLH) กรณีศึกษาโรงพยาบาลขอนแก่น โดยงานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ โดยได้นำรูปแบบโรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อหุ่นดีสุขภาพดี ที่จัดทำขึ้นโดยกลุ่มวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่นไปใช้ในการบริหารจัดการภาวะสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาล ซึ่งในการนำรูปแบบไปใช้จะต้องมีการเปรียบเทียบผลลัพธ์ด้านน้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย และพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร ก่อนและหลังการดำเนินโครงการซึ่งนำรูปแบบไปใช้เป็นระยะเวลา 1 ปี ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ศึกษาผลของการใช้รูปแบบโรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อหุ่นดีสุขภาพดี ของโรงพยาบาลขอนแก่น ที่ได้ดำเนินการในปี พ.ศ.2563 ในลักษณะการศึกษา 1 กลุ่มวัดผลก่อน-หลัง (One Group Pretest Posttest design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นบุคลากรโรงพยาบาลขอนแก่น ทั้งเพศ

หญิงและเพศชาย อายุ 25 -59 ปี จำนวนบุคลากร 3,000 คน
ใน 33 แผนก

กลุ่มตัวอย่าง ใช้การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง
ในกลุ่มที่เข้าร่วมโครงการ สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของ
โรงพยาบาล (Health Literacy Hospital, HLH) ของ
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น ที่ร่วมพัฒนารูปแบบกับ
โรงพยาบาลขอนแก่น

ขนาดตัวอย่าง และการคำนวณขนาดตัวอย่าง
โดยใช้สูตรเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย 2 ค่า (ก่อน-หลัง)
การคำนวณขนาดตัวอย่าง ได้จากการคำนวณ จากสูตร
การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน (Testing
two dependent mean)⁸

$$n = \frac{(Z_{\alpha/2} + Z_{\beta})^2 \sigma^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

n = จำนวนขนาดตัวอย่าง

$Z_{\alpha/2}$ = ค่าสถิติภายใต้โค้งมาตรฐาน เมื่อ ระดับนัยสำคัญ
ทางสถิติ $\alpha = 0.05$ คือ 1.96

Z_{β} = ค่าสถิติภายใต้โค้งมาตรฐาน เมื่อกำหนด
ระดับอำนาจในการทดสอบ 90% คือ 1.282

σ^2 = ค่าความแปรปรวนของประชากร แทนค่าด้วย
SD2 ของดัชนีมวลกายของกลุ่มวัยทำงานในเขตสุขภาพ
ที่ 7 โดยอ้างอิงจากรายงานการตรวจราชการปี พ.ศ.2562
ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.48³

μ^* = ผลต่างค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายที่เปลี่ยนแปลงไป
ของกลุ่มตัวอย่างหลังมีการใช้รูปแบบ

การส่งเสริมสุขภาพประชาชนวัยทำงานเพื่อควบคุม
ดัชนีมวลกายโดยใช้ค่ากลาง หากค่าเฉลี่ยเปลี่ยนแปลงไป
ร้อยละ 5 จะถือว่ามีความสำคัญทางสถิติ ซึ่งอ้างอิงจาก
รายงานซึ่งค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของกลุ่มวัยทำงานในเขต
สุขภาพที่ 7 มีค่าเท่ากับ 25.19 ดังนั้นจึงเท่ากับ 25.19
 $\times 0.05 = 1.2595$

ดังนั้นสามารถคำนวณขนาดตัวอย่างได้ดังนี้

$$n = \frac{(1.96 + 1.645)^2 \times (3.48^2)}{(1.2595)^2}$$

$n = 81$ ราย เมื่อข้อมูลขาดหายร้อยละ 5 ดังนั้นในการ
ศึกษาคั้งนี้จะใช้กลุ่มตัวอย่าง 86 ราย

เกณฑ์ในการคัดเลือก ได้แก่ 1) บุคลากรวัยทำงาน
ของโรงพยาบาลขอนแก่น อายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป และ
2) ได้เข้าร่วมกิจกรรมการดำเนินงาน รูปแบบโรงพยาบาล
รอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อหุ่นดีสุขภาพดี

เกณฑ์ในการคัดออก ได้แก่ ข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง
รอบเอวและพฤติกรรมสุขภาพ ไม่ครบถ้วน ทั้งข้อมูลก่อน
และ หรือหลังการดำเนินโครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบบันทึกข้อมูลประกอบด้วย 3 ตอน ได้แก่
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ แผนกที่ปฏิบัติ
งาน ตอนที่ 2 ข้อมูลภาวะสุขภาพ น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว
และดัชนีมวลกาย และตอนที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรม
บริโภคและการออกกำลังกาย ก่อน-หลังการดำเนินโครงการ
สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของโรงพยาบาล (Health
Literacy Hospital, HLH) 20 ข้อ ซึ่งแบบประเมิน
พฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกายนี้ เป็นแบบ
ประเมินมาตรฐานที่ใช้ในบันทึกพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน
ในการดำเนินงานโรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อหุ่นดี
สุขภาพดี ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยสำนักทันตสาธารณสุข
กรมอนามัย⁷ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนตามความถี่
3 ระดับ คือ 0 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ 3 หมายถึง ปฏิบัติ
เป็นครั้งคราว 5 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยใช้
แบบบันทึกข้อมูล และเก็บข้อมูลจาก ผลการดำเนิน
โครงการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของโรงพยาบาล
(Health Literacy Hospital, HLH) ที่ขับเคลื่อน และ
ดำเนินการร่วมกันระหว่างศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น
และโรงพยาบาลขอนแก่น (Secondary data)

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ ในการวิจัยครั้งนี้
ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ในการประมวลผล
และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามก่อนการวิเคราะห์
ข้อมูลทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและทำการ
วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)
และเปรียบเทียบตัวแปรเชิงปริมาณได้แก่ น้ำหนัก รอบเอว

ดัชนีมวลกาย ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภค และการออกกำลังกาย ระหว่างก่อนและหลังการ ใช้โปรแกรม ด้วยสถิติ Paired t-test กำหนดระดับนัยสำคัญ ทางสถิติที่ ($p<.05$)

การพิทักษ์สิทธิ์และจริยธรรมในการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผ่านการรับรองวิจัย ได้ขอจริยธรรม การวิจัยในมนุษย์ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น รหัสโครงการ วิจัย 091 ออกให้ ณ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2567 โดยการ รายงานผลการวิจัยดำเนินการโดยภาพรวมไม่รายงานข้อมูล ที่เป็นรายบุคคล รวมทั้งไม่มีการเปิดเผยชื่อ-สกุลหรือข้อมูล อื่นใดที่เป็นข้อมูลเฉพาะส่วนบุคคล

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 86 คน มีอายุอยู่ระหว่าง 24- 59 ปี อายุเฉลี่ย 36.63 ± 10.65 ปี อายุน้อย-มากที่สุด 24-59 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 91.9 ปฏิบัติงานตามแผนกต่างๆ 9 แผนก ซึ่งมาจากแผนกทันตกรรมมากที่สุด ร้อยละ 26.7 ก่อนเข้าร่วม โปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนัก เฉลี่ย \pm ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน 62.04 ± 14.06 กก. รอบเอว 80.90 ± 10.55 ซม. ดัชนีมวลกาย 24.09 ± 4.41 ก.ก./ m^2 มีภาวะอ้วน ดัชนีมวล กาย 25.0 ขึ้นไป 39.5% ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=86)

| ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน(%) |
|------------------------------|--------------|
| อายุ(ปี) | |
| 20-29 ปี | 32(37.2) |
| 30-39 ปี | 22(25.6) |
| 40-49 ปี | 16(18.6) |
| 50-59 ปี | 16(18.6) |
| Mean(SD.) | 36.63(10.65) |
| Min-Max | 24-59 |
| เพศ | |
| ชาย | 7(8.1) |
| หญิง | 79(91.9) |
| สถานที่ปฏิบัติงาน | |
| แผนกทันตกรรม | 23(26.7) |
| หอผู้ป่วยเด็กเล็ก | 13(15.1) |
| หอผู้ป่วยหนักศัลยกรรมทั่วไป | 10(11.6) |
| ห้องคลอด | 10(11.6) |
| หอผู้ป่วยจักษุ | 9(10.5) |

ตารางที่ 1 (ต่อ)

| ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน(%) |
|--------------------------------|----------|
| ฝ่ายสุศึกษา | 8(9.3) |
| หอผู้ป่วยหนักโรคหัวใจและทรวงอก | 7(8.1) |
| ห้องปฏิบัติการสวนหัวใจ | 5 (5.8) |
| แผนกเภสัชกรรม | 1 (1.2) |

เมื่อทำการเปรียบเทียบน้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย และพฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ พบว่า น้ำหนักตัว น้ำหนัก รอบเอว และดัชนีมวลกาย ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติระหว่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฯ โดยมีค่า $p = .934, .943$ และ

.077 ตามลำดับ (ดังแสดงในตารางที่ 2) สำหรับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จาก 67.93 ± 10.66 เป็น 70.24 ± 8.61 คะแนน $p < .001$ (ดังแสดงในตารางที่ 3)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบน้ำหนัก รอบเอว และดัชนีมวลกาย ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อน-หลังการดำเนินโครงการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของโรงพยาบาล (Health Literacy Hospital, HLH)

| | ก่อนดำเนินโครงการ | หลังดำเนินโครงการ | p |
|---|-------------------|-------------------|------|
| | Mean(SD.) | Mean(SD.) | |
| น้ำหนัก (กก.) | 62.04(14.06) | 62.03(13.94) | .934 |
| ดัชนีมวลกาย (กก./ม.²) | 24.10(4.41) | 24.09(4.33) | .943 |
| ผอม (<18.5) | 7(8.1) | 6(7.0) | |
| ปกติ (18.5-22.9) | 34(39.5) | 35(40.7) | |
| ท้วม (23.0-24.9) | 11(12.8) | 10(11.6) | |
| อ้วน (25.0 ขึ้นไป) | 34(39.5) | 35(40.7) | |
| รอบเอว (ซม.) | 80.90(10.55) | 81.35(10.42) | .077 |
| ปกติ (<=ส่วนสูงหาร 2) | 45(52.3) | 44(51.2) | |
| อ้วนลงพุง (>ส่วนสูงหาร 2) | 41(47.7) | 42(48.8) | |

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อน-หลังการดำเนินโครงการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของโรงพยาบาล (Health Literacy Hospital,HLH)

| ตัวแปร | Mean(SD.) | Mean diff. | 95%CI | p |
|------------------|--------------|------------|------------|-------|
| พฤติกรรม | | | | |
| ก่อนการใช้รูปแบบ | 67.93(10.66) | 2.31 | 1.40, 3.22 | <.001 |
| หลังการใช้รูปแบบ | 70.24(8.61) | | | |

วิจารณ์

1. วิจารณ์เรื่อง น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย และรอบเอว

จากผลการวิจัย ดัชนีมวลกาย น้ำหนัก และรอบเอว ก่อนและหลังการดำเนินโครงการ ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาพร ทิพย์กระโทก และ ธนิตา ผาติเสน⁹ ซึ่งได้ทำการศึกษาร่วม ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีภาวะอ้วนลงพุง และพบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรม ดัชนีมวลกาย น้ำหนัก และรอบเอว ไม่แตกต่างกันทางสถิติกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แต่ผลครั้งนี้แตกต่างจากการศึกษา สันปกรณัม ยันตะพันธ์¹⁰ ที่ได้ทำการศึกษาร่วมผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริการโภชนาการและการออกกำลังกาย ร่วมกับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อลดน้ำหนักตัวของผู้ที่มีภาวะอ้วน หมู่ที่ 1-9 ตำบลผาเลือดอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าดัชนีมวลกาย น้ำหนักตัวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความแตกต่างในการปฏิบัติตามรูปแบบซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการดำเนินโครงการแบบย้อนหลังที่อาศัยการดำเนินงานตามบริบทของโครงการ ไม่ได้มีความเคร่งครัดในการปฏิบัติตามเหมือนการศึกษาเชิงทดลอง หรือกึ่งทดลองที่จะต้องปฏิบัติตามรูปแบบอย่างเคร่งจึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มที่มีลักษณะการทำงานที่ต้องแข่งขันกับเวลา มีผู้รับบริการเป็นจำนวนมากในแต่ละวัน เวลาในการออกกำลังกาย หรือการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม อาจมีข้อจำกัดและในประเด็นด้านระยะเวลาในการประเมินผลหลัง

เข้าร่วมโครงการซึ่งประเมินภายในปีงบประมาณซึ่งใช้ระยะเวลา 1 ปี อาจจะต้องพิจารณาผลลัพธ์หรือประเมินผลในปีที่ 2 เพื่อให้ระยะเวลายาวนานขึ้น ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลกายปกติร้อยละ 40.7 ซึ่งสูงกว่าภาพประเทศในปีเดียวกันคือปี 2563 ซึ่งพบว่าประชากรวัยทำงานอายุ 19-59 ปีมีดัชนีมวลปกติร้อยละ 48.4¹¹ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากลักษณะงานที่ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายหรือเวลาในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม

2. วิจารณ์เรื่อง พฤติกรรม

ด้านพฤติกรรมบริการโภชนาการพบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริการโภชนาการ การจัดการอารมณ์และการนอนหลับ และออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จากไม่เคยปฏิบัติเลย มาปฏิบัติเป็นครั้งคราว และเป็นประจำ สอดคล้องกับการศึกษา พัชรินทร์ และคณะ¹² ที่พบว่าความรู้ด้านสุขภาพมีผลให้พฤติกรรมสุขภาพ 3๒๒ ของประชาชนจังหวัดสุพรรณบุรีเพิ่มขึ้น และการศึกษาของ มงคล การุณงามพรรณ และคณะ¹³ ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการพัฒนาความรู้จะมีคะแนนพฤติกรรมบริการโภชนาการ มีคะแนนเฉลี่ยดีขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ สอดคล้องกับการศึกษาของ ภัทร ดรุณ และประกันชัย ไกรรัตน์¹⁴ ที่พบว่าพฤติกรรมสุขภาพมีการปรับเปลี่ยนหรือได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นภายหลังได้รับการส่งเสริมสุขภาพหรือส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

จะเห็นว่ารูปแบบโรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อหุนดีสุขภาพดี ที่ได้มีการกำหนดนโยบาย วางแผนการดำเนินงานในองค์กรสุขภาพสามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพระดับองค์กรได้ โดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตั้งแต่ผู้บริหารองค์กรแผนกที่รับผิดชอบงานพัฒนาสุขภาพของบุคลากร

ร่วมรับผิดชอบในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพตลอดจน
แก้ไขปัญหาภาวะอ้วนในกลุ่มบุคลากร องค์กรควรผลักดัน
นโยบายขับเคลื่อนการจัดการปัญหาภาวะอ้วนในองค์กร
รวมทั้งสร้างความร่วมมือและสนับสนุนให้หน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน มีบทบาทกับการจัดการระบบสุขภาพ
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรในองค์กรและผู้รับบริการ
การนิเทศติดตามการเฝ้าระวังพฤติกรรมการใช้ชีวิต
ของบุคลากรที่มีภาวะอ้วน กลุ่มเสี่ยงมีแนวโน้มการเกิดโรค
NCDs โดยผู้เกี่ยวข้องทุกระดับมีความสำคัญ รวมถึงมาตร
การอื่นๆ อาทิ มาตรการการจัดร่ายอาหารในโรงพยาบาล
ที่ลดหวาน มัน เค็ม เน้นผัก ผลไม้ มาตรการส่งเสริมกิจกรรม
ทางกายที่เพียงพอแต่ละรายบุคคล มาตรการจัดการอาหาร
รอบรั้วโรงพยาบาล มาตรการจัดสิ่งแวดล้อมของโรงพยาบาล
ที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ มาตรการสร้างแกนนำ
ด้านสุขภาพเพื่อขับเคลื่อนงานด้านส่งเสริมสุขภาพ
ในองค์กร ด้วยความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อแก้ไขภาวะอ้วน
ให้ลดลง และมีให้เกิดภาวะอ้วนรายใหม่ รวมทั้งต้องสร้าง
ความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อ
การพัฒนาสุขภาพอนามัยบุคลากร โดยมาตรการดังกล่าว
ต้องเป็นมาตรการที่เอื้อนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงในบริบท
ขององค์กร ในระดับบุคคลได้รับการพัฒนาศักยภาพ
ให้มีความรู้ ความเข้าใจด้านการส่งเสริมสุขภาพยึดหลัก
พฤติกรรมสุขภาพ 3อ2ส1ฟ1น งดอาหารที่หวาน มัน
เค็มจัด และการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการด้วยตนเอง และ
การจัดการในระดับบุคคล ถือเป็นความรอบรู้ด้านสุขภาพ
เพื่อนำตนเองออกจากภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ ลดภาวะอ้วน
และสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง มาตรการตามรูปแบบ
โรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อหุ่นดีสุขภาพดี
กรณีศึกษาโรงพยาบาลขอนแก่นจึงเป็นอีกแนวทางหนึ่ง
ที่ให้ผลลัพธ์ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของ
บุคลากรได้หากพื้นที่หรือองค์กรอื่นได้มีเรียนรู้นำไปปรับใช้
จะช่วยส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรให้มีรูปร่างที่ดี
สุขภาพที่ดี มีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1) ควรมีการทำวิจัยที่ดำเนินการในรูปแบบ Routine to
Research เน้นการรวบรวมข้อมูลให้มีคุณภาพ และ
เสนอให้มีการใช้เครื่องมือที่ทันสมัย ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนัก
ที่สามารถวัดค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายหรือองค์
ประกอบในร่างกายได้ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นความสนใจ
ของบุคลากร หรือสร้างความตระหนัก และทราบผลการ
เปลี่ยนแปลงที่เร็วขึ้นกว่าการชั่งน้ำหนักเพียงอย่างเดียว
อันจะนำไปสู่การประเมินผลลัพธ์ที่ถูกต้อง รวมถึงได้เรียนรู้
ขั้นตอนปัญหาและอุปสรรค ความพึงพอใจ ต่อรูปแบบ
โรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อหุ่นดีสุขภาพดี

2) ศึกษาเพิ่มเติมในแบบวัดหรือแบบประเมินความรอบรู้
ด้านสุขภาพให้ครอบคลุมทุกมิติและจำเพาะเจาะจงในกลุ่ม
บุคลากรการแพทย์และสาธารณสุข

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ คณะผู้บริหาร กลุ่มงานพัฒนาการส่งเสริม
สุขภาพวัยทำงาน ผู้รับผิดชอบงานสุขศึกษา และ
ประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลขอนแก่น ที่ได้อนุเคราะห์เวลา
ในการวิจัย อาจารย์กัญญา จันทร์พล (MSc. (Biostatistics))
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น ที่ปรึกษาช่วยเหลือในการวิจัย
ในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวง
สาธารณสุข และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คู่มือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพคนไทยอายุ 15 ปี
ขึ้นไป ในการปฏิบัติตามหลัก 3อ 2ส. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด;
2556.
2. กลุ่มยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักโรคไม่ติดต่อ.
รายงานประจำปี 2558. กรุงเทพฯ: กิจการโรงพิมพ์
องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัยประชาชน;
2559.

3. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ [อินเทอร์เน็ต] [เข้าถึงเมื่อ 2 มิถุนายน 2567] เข้าถึงได้จาก: <https://shorturl.asia/xihAM>.
4. วิชัย เอกพลการ, หทัยชนก พรอคเจริญ, กนิษฐา ไทยกล้า, วราภรณ์ เสถียรนพเก้า. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. นนทบุรี: สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย/สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข; 2557.
5. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. การสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป พ.ศ. 2562 [อินเทอร์เน็ต]. 2565. [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 2 มิถุนายน 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://shorturl.asia/VHY63>.
6. กรองกาญจน์ บริบูรณ์, กรแก้ว ธิรพงษ์สวัสดิ์. ปัญหาสุขภาพตามความเสี่ยงจากการทำงานของบุคลากรโรงพยาบาลขอนแก่น. วารสารสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น. 2564;3(2):221-35.
7. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. แผนยุทธศาสตร์แก้ไขปัญหาโรคอ้วนคนไทย (คนไทยไร้พุง) กรมอนามัย พ.ศ. 2553 - 2556. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2553.
8. Chow S C, Shao J, Wang H. Sample Size Calculations in Clinical Research (2nd ed.). Chapman & Hall/CRC; 2003.
9. สุภาพร ทิพย์กระโทก, ธนิตา ผาติเสน. ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีภาวะอ้วนลงพุง. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9. 2563;14(34):210-23.
10. สันปกรณ์ ยันตะพันธ์. ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ร่วมกับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อลดน้ำหนักตัวของผู้ที่มีภาวะอ้วน หมู่ที่ 1-9 ตำบลผาเสียด อำเภอน้ำพอง จังหวัดอุดรธานี. ศูนย์อนามัยที่ 9. 2563;14(34):210-23.
11. ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (Health Data Center). กลุ่มรายงานมาตรฐาน งานโภชนาการ ร้อยละของประชากรวัยทำงานอายุ 19-59 ปี มีค่าดัชนีมวลกายปกติ [อินเทอร์เน็ต] 2567. [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 2 มิถุนายน 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://shorturl.asia/AI2lf>.
12. พัชรินทร์ มณีพงศ์, วลัยพร สิงห์จ้อย, สัญญา สุขขำ, เพ็ชรน้อย ศรีผุดผ่อง. ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ 3อ2ส ของประชาชนจังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี. 2564;4(1):84-93.
13. มงคล การุณงามพรรณ, สุดารัตน์ สุวาริ, นันทนา น้ำฝน. พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของคนทำงานในสถานประกอบการเขตเมืองใหญ่:กรณีศึกษาพื้นที่เขตสาทร กรุงเทพมหานคร. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 2555;32(3):54-65.
14. ภมร ตรุณ, ประกันชัย ไกรรัตน์. ปัจจัยความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนจังหวัดบึงกาฬ. วารสารวิชาการ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. 2562;15(3):71-82.