

การพัฒนารูปแบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพดีของวัยทำงาน ตามหลักวิถีชีวิตใหม่ โดยภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วม

ผู้วิจัย:นางวันเพ็ญ ปะธิเก พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

นางสาวชฎาพร ปะกิลาคะ นักวิชาการสาธารณสุข

ชื่อผู้นำเสนอ นางวันเพ็ญ ปะธิเก พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

โรงพยาบาลนาเชือก 0622945169 e-mail : wunpen241120@hotmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยและพัฒนา(Research and Development) วัตถุประสงค์เพื่อ(1) พัฒนารูปแบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของวัยทำงาน ตามหลักวิถีชีวิตใหม่ โดยภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วม (2)สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี(3) จัดทำระบบและฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน วิธีการศึกษา 3 ระยะคือ ระยะที่ 1 คือการกำหนดรูปแบบ 3 ขั้นตอน ระยะที่ 2 การปฏิบัติตามรูปแบบการพัฒนารอบที่ 2 ระยะที่ 3 การประเมินผล ผู้ร่วมวิจัยคือ 1) จนท.7 คน 2) อสม. 22 คน 3) แกนนำชุมชน จำนวน 11 คน 4) ประชากรวัยทำงาน 18-59 ปี จำนวน 55 คน รวมทั้งหมด 95 คน ขอบเขตการพัฒนางานคือ 11 หมู่บ้าน ตำบลนาเชือก ระยะเวลา มกราคม 2568-ธันวาคม 2568 เครื่องมือเก็บข้อมูล คือ 1) ประเด็นคำถาม 2) แบบการจัดกิจกรรม 3) แบบประเมินผลการพัฒนารูปแบบ 4)แบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนาและเชิงอนุมาน ผลการวิจัยระยะที่ 1 พบว่า ขั้นที่ 1 1)วัยทำงานน้ำหนักเกิน 2) วิถีชีวิตและพฤติกรรมเปลี่ยน 3) ระดับความรอบรู้ทางสุขภาพต่ำ 4) เกิดโรคจากการประกอบอาชีพ 5) มีเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พัฒนางาน 8 กิจกรรม 1.การวิเคราะห์ปัญหาคำหนดนโยบายและวางแผน 2.การจัดการสุขภาพวัยทำงาน 3.การสื่อสารสร้างความเข้าใจ 4.พัฒนาทักษะความรู้ด้านสุขภาพ 5.พัฒนาระบบฐานข้อมูล 6.การนำรูปแบบเทคโนโลยีสมัยใหม่ 7.สร้างสภาวะแวดล้อม 8.การสะท้อนผล ขั้นที่ 2 พบว่าดำเนินการได้ครบ 8 กิจกรรม ขั้นที่ 3 พบว่ามีนโยบายการส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงาน ผลการวิจัยระยะที่ 2 พบว่าสรุปรูปแบบการดำเนินงานของระยะที่ 1 มีเพิ่ม 2 กิจกรรม 1) นำหลักวิถีชีวิตใหม่ 2)สร้างแรงจูงใจและความสุข ผลระยะที่ 3 พบว่าได้รูปแบบการพัฒนารูปแบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของวัยทำงาน ด้วยหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิตใหม่ โดยภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วม ปัจจัยแห่งความสำเร็จคือ 1) การกำหนดรูปแบบอย่างมีส่วนร่วม 2) มีการพัฒนาระบบติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง 3) การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ข้อเสนอแนะ ต้องเพิ่มการวัดประสิทธิผลทุกรอบปีที่ 3 เพื่อยืนยันรูปแบบการพัฒนา

คำสำคัญ : วิถีชีวิตใหม่

**การพัฒนาารูปแบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้าง
สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพดีของวัยทำงาน ตามหลักวิถีชีวิตใหม่
โดยภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วม**

ผู้วิจัย:นางวันเพ็ญ ปะธิเก พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลนาเชือก

นางสาวชฎาพร ปะกิลาคะ นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลนาเชือก

ชื่อผู้นำเสนอ นางวันเพ็ญ ปะธิเก พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลนาเชือก

โรงพยาบาลนาเชือก 0622945169 e-mail : wunpen241120@hotmail.com

สาระสำคัญ

ประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี เป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาครอบครัว สังคม และประเทศชาติ มีบทบาทเป็นทั้งผู้ขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ เป็นผู้นำครอบครัวและต้องดูแลประชากร กลุ่มวัยต่าง ๆ และจากข้อมูลในระบบกระทรวงสาธารณสุข (Health Data Center : HDC) ในปี 2567 พบวัยทำงานมีภาวะน้ำหนักเกิน สูงถึงร้อยละ 20.7 รวมทั้งพบภาวะอ้วนระดับ 1 และระดับ 2 รวมกันสูงถึงร้อยละ 20.6 วัยทำงานเพียงร้อยละ 44.5 มีการกินผักได้ตามปริมาณที่เพียงพอและมีมากถึงร้อยละ 9.4 ที่เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้งเมื่อกินอาหาร อีกร้อยละ 7.9 ที่มีการดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวัน รวมทั้งมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที มีถึงร้อยละ 30.6 และมีมากถึงร้อยละ 10 ที่มีการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ สาเหตุเหล่านี้เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของประชากร สภาวะ เศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป ทำให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคของคนที่เปลี่ยนไปขาดการใส่ใจดูแลและควบคุมป้องกัน ปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เป้าประสงค์ในการส่งเสริม สุขภาพในกลุ่มวัยนี้ เพื่อให้วัยทำงานสุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มี คุณภาพ โดยมีเป้าหมายให้คนวัยทำงานอายุ 30-44 ปี มีค่า BMI ปกติ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกาย การนอนหลับที่เพียงพอต่อสุขภาพ และการมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากที่เหมาะสม วิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อพัฒนารูปแบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของวัยทำงานตามหลักวิถีชีวิตใหม่ โดยภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วม (2) เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี (3) เพื่อจัดทำระบบและฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน วิธีการศึกษา งานวิจัยและพัฒนา (Research and Development) วิจัยและพัฒนา 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 คือ การกำหนดรูปแบบโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ 3 ขั้นตอน (1) ขั้นตอนการวิเคราะห์สถานการณ์และกำหนดรูปแบบการพัฒนา (2) ขั้นตอนการปฏิบัติตามรูปแบบการพัฒนา (3) ขั้นตอนการประเมินผลรูปแบบและสรุปรูปแบบระยะที่ 1 ระยะที่ 2 การปฏิบัติตามรูปแบบการพัฒนา รอบที่ 2 ระยะที่ 3 การประเมินผลรูปแบบและสรุปรูปแบบรอบที่ 2 ผู้ร่วมวิจัยคือ 1) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 7 คน 2) อสม.จำนวน 22 คน 3) แกนนำชุมชน จำนวน 11 คน 4) ตัวแทนประชากรวัยทำงาน 18-59 ปี จำนวน 55 คน รวมทั้งหมด 95 คน ขอบเขตการพัฒนางานคือ 11 หมู่บ้านในตำบลนาเชือก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม ระยะเวลาการพัฒนารูปแบบ คือ มกราคม 2568-ธันวาคม 2568 เครื่องมือในการเก็บข้อมูล คือ 1) ประเด็นคำถามประชุมกลุ่มย่อย 2) แบบการจัดกิจกรรมดำเนินงานระบบ H4U 3) แบบประเมินผลการพัฒนารูปแบบ 4) แบบประเมินความพึงพอใจรูปแบบการพัฒนา วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนาและเชิงอนุมาน

ผลการวิจัยระยะที่ 1 พบว่า ขั้นที่ 1 มีผลดังนี้ 1)วัยทำงานมีปัญหาภาวะน้ำหนักเกิน และอ้วนรวมทั้งมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิต สูง 2) สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไปทำให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคของคนที่เปลี่ยนไปขาดการใส่ใจดูแล 3) ระดับความรอบรู้ทางสุขภาพส่งผลต่อพฤติกรรมทางสุขภาพอย่างชัดเจน ที่มีระดับความรอบรู้ทางสุขภาพต่ำจะขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังของตนเองนำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง 4) โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมสำคัญในระบบเฝ้าระวังพบว่า มีผู้ป่วยโรคจากพิษสารเคมีกำจัดศัตรูพืช โรคปอดอักเสบจากการเผาอ้อย 5) มีความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ บุหรี่ และสุรา และมีความชุกของการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แผนงานเพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนางานประกอบด้วย 8 กิจกรรม 1.การวิเคราะห์ปัญหา กำหนดนโยบายและการวางแผนแบบมีส่วนร่วม 2.การจัดการสุขภาพวัย

ทำงาน การขับเคลื่อนนโยบายสู่การปฏิบัติ 3.การสื่อสาร การสร้างความเข้าใจต่อผู้ปฏิบัติงาน 4.การพัฒนาทักษะด้านความรู้ด้านสุขภาพ 5.การพัฒนากระบวนการข้อมูลสุขภาพของประชาชน 6.การนำรูปแบบเทคโนโลยีสมัยใหม่ Digital Health Platforms มาช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย (ก้าวทำใจ) 7.สร้างสมรรถนะแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน 8.การสะท้อนผลการพัฒนา ขั้นที่ 2 พบว่า ภายในระยะเวลา 12 เดือนสามารถดำเนินการได้ครบทุกกิจกรรม 8 กิจกรรม ร้อยละ 100 ขั้นที่ 3 พบว่า ผลการดำเนินงานหลังดำเนินการมีการขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานผ่านภาคีเครือข่ายผ่านกิจกรรม ก้าวทำใจเพิ่มขึ้นจากก่อนการดำเนินร้อยละ 87 เทียบเกณฑ์ที่กำหนดพบว่าสูงกว่าเกณฑ์ที่กระทรวงกำหนด ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายของการพัฒนาหลังดำเนินการสูงกว่าก่อนดำเนินการ ผลการดำเนินงานด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และสามารถจัดการปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพได้หลังดำเนินการสูงกว่าก่อนดำเนินการ แต่ยังคงมีปัญหาในสถานประกอบการที่ยังไม่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ความพึงพอใจต่อการพัฒนางานของผู้รับผิดชอบงานอยู่ในระดับสูง ผลการวิจัยระยะที่ 2 พบว่า สรุปรูปแบบการดำเนินงานของระยะที่ 1 มี 2 กิจกรรม (1)ตามหลักวิถีชีวิตใหม่ เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพอย่างค่อยเป็นค่อยไป เปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันที่เป็นปัญหาสุขภาพ (2) สร้างแรงจูงใจและความสุขในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม วางแผนร่วมกันระหว่างประชาชนและหมอครอบครัว โดยนำรูปแบบรอบที่ 1 สู่การปฏิบัติในระยะที่ 2 ผลการวิจัยระยะที่ 3 พบว่า เปรียบเทียบผลระยะที่ 1 และ 2 พบว่า (1) การพัฒนารูปแบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของวัยทำงาน ด้วยหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิตใหม่ โดยภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วม ปี 2566 เพิ่มขึ้นร้อยละ100 (2) ร้อยละของวัยทำงาน อายุ 18-59 ปี มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 55 สรุปผลการพัฒนารูปแบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของวัยทำงานตามหลักวิถีชีวิตใหม่ โดยภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ปัจจัยแห่งความสำเร็จการพัฒนารูปแบบ คือ 1) การกำหนดรูปแบบแบบอย่างมีส่วนร่วม 2) การควบคุมกำกับและติดตามการดำเนินงานตามรูปแบบอย่างต่อเนื่อง 3) การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศสนับสนุนการดำเนินงานตามรูปแบบการพัฒนา ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ต้องเพิ่มการวัดประสิทธิผล/ประสิทธิภาพของรูปแบบในรอบปีที่ 3 เพื่อยืนยันรูปแบบการพัฒนา ร่วมมือกับภาคีเครือข่ายเพื่อผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย ส่งเสริมให้ประชาชนเข้าถึงการพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ ประชาชนเข้าถึงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เสริมสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ภาคีรัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ต้องมีการพัฒนาระบบติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ : วิถีชีวิตใหม่

เอกสารอ้างอิง

เลขานุการคลังเตอร์วัยทำงาน.(2565).คู่มือการเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัย

แวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน 2565.กรมอนามัย

เลขานุการคลังเตอร์วัยทำงาน.(2564).คู่มือแนวทางการดำเนินงาน ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ระดับจังหวัด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 กลุ่มวัยทำงาน.กรมอนามัย