

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

๑. เรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ๓๐.๒ส.ของบุคลากร ของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ เดือนพฤษภาคม - กันยายน ๒๕๖๔

๓. ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

- ความรู้เกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- พฤติกรรมตามหลัก ๓๐.๒ส.
- เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๔. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินงาน และเป้าหมายของงาน

- ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าขึ้นเป็นอย่างมาก มีเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารที่ทันสมัย มีการแข่งขันทางเศรษฐกิจที่สูง ทำให้ประชาชนคนรุ่นใหม่มีความเคร่งเครียด กดดัน เร่งรีบใช้ชีวิตประจำวัน มีพฤติกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายลดลง จากการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ปี พ.ศ.๒๕๖๒ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข,๒๐๑๙) พบว่า คนไทยมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่ดี คิดเป็น ร้อยละ ๖๕ และมีความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอ ร้อยละ ๑๙.๐๙

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพประชาชนในทุกกลุ่มวัย จากข้อมูลสภาวะสุขภาพบุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้วประจำปี ๒๕๖๔ พบว่าบุคลากรมีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน ๔๕๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๒๕ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน ๑๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๓๗ และกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๑๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๘๙ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และภาวะโรคอ้วนลงพุงสามารถป้องกันและแก้ไขได้ด้วยการปรับพฤติกรรมให้ถูกต้อง อย่างไรก็ตาม ยังไม่เคยมีการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดของความรอบรู้ด้านสุขภาพมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและพัฒนาเป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy Organization) จึงได้ทำการศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ๓๐.๒ส.ของบุคลากรของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว เพื่อนำไปพัฒนาต่อยอดให้เป็นองค์กรต้นแบบ และเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่อไป

- วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว
๒. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพตาม ๓๐.๒ส. ของบุคลากร โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว

- นิยามศัพท์

บุคลากร หมายถึง บุคลากรของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความรอบรู้และความสามารถด้านสุขภาพของบุคคล ในการที่จะกลั่นกรอง ประเมินและตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก ๓๐.๒ส. หมายถึง การคงดูแลรักษาสุขภาพที่ดีของตนเอง ประกอบด้วย พฤติกรรม อ๑ : การบริโภคอาหาร อ๒ : การออกกำลังกาย อ๓ : อารมณ์ ส๑ : การสูบบุหรี่ และ ส๒ : การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน

ขอบเขตการวิจัย

วิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว ดำเนินการวิจัยตั้งแต่ พฤษภาคม - กันยายน ๒๕๖๔

- ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เป็นบุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้วทั้งหมด ที่มีภาวะเสี่ยง Metabolic syndrome จำนวน ๔๕๔ คน และตอบกลับแบบสอบถามกลับมา จำนวน ๓๖๔ คน คิดเป็น ร้อยละ ๘๐.๑๗

- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คือ แบบประเมินความรู้สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพปี 2564 ฉบับปรับปรุง ประกอบด้วย 5 ตอน จำนวน 39 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (10 ข้อ)

ตอนที่ 2 ความรู้ด้านสุขภาพ (10 ข้อ)

ตอนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพ 7 ประเด็นหลัก (19 ข้อ)

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามมาตรฐานนี้ โดยมีได้ปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงเนื้อหาสาระสำคัญแต่อย่างใด เพียงแต่เปลี่ยนแปลงตรงข้อมูลคำถามทั่วไป เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของบุคลากรโรงพยาบาล

การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบประเมินความรู้สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพปี ๒๕๖๔ ฉบับปรับปรุง โดยได้รับอนุญาตให้ใช้เครื่องมือแบบประเมินความรู้สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพปี ๒๕๖๔ พร้อมค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม ค่า Reliability ของความรู้สุขภาพ (HL) = ๐.๙๑ ค่า Reliability ของพฤติกรรมสุขภาพ (HB) = ๐.๖๐-๐.๖๑ จากกองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

- ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

๑. การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการส่งแบบสอบถามให้แก่บุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้วที่มีภาวะเสี่ยง Metabolic syndrome จำนวน ๔๕๔ ฉบับ และมีผู้ตอบแบบสอบถามกลับมา ๓๖๔ ฉบับ

๒. นำมาข้อมูลมาศึยเข้าสู่ระบบโปรแกรมสำเร็จรูปของกองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

- การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยใช้สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วย การแจกแจงความถี่ และสถิติร้อยละ

- ผลการศึกษา

สรุปผลการศึกษา

๑. ข้อมูลส่วนบุคคล

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๗๓.๙๐ และเป็นเพศชาย ร้อยละ ๒๘.๑๐ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ ๔๐-๔๙ ปี ร้อยละ ๓๒.๑๔ รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ ๓๐-๓๙ ปี ร้อยละ ๒๔.๗๓ ช่วงอายุ ๕๐-๕๙ ปี ร้อยละ ๒๑.๙๘ ช่วงอายุ ๒๐-๒๙ ปี ร้อยละ ๑๘.๑๓

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน

ช่วงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๒.๒๐ และช่วงอายุ ๑๕-๑๙ ปี ร้อยละ ๐.๘๒ ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ ๔๙.๗๓ รองลงมาาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ร้อยละ ๑๘.๙๖ ระดับอนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ร้อยละ ๑๒.๓๖ ระดับประถมศึกษา ร้อยละ ๑๐.๑๖ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ ๘.๒๔ และไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ ๐.๕๕ ตามลำดับ

ส่วนใหญ่ดำรงตำแหน่งตามที่ ก.พ. กำหนด ในกลุ่มเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ร้อยละ ๔๕.๖๐ รองลงมา ตำแหน่งพยาบาล ร้อยละ ๓๒.๑๔ ตำแหน่งผู้ช่วยเหลือคนไข้ ร้อยละ ๑๓.๗๔ ตำแหน่งผู้ช่วยพยาบาล ร้อยละ ๔.๔๐ ตำแหน่งนักวิชาการ ร้อยละ ๒.๗๕ ตำแหน่งเภสัชกร ร้อยละ ๐.๘๒ และตำแหน่งพนักงานแปล ร้อยละ ๐.๕๕ ตามลำดับ

ความตั้งใจเลิกบุหรี่ยิ่งใหญ่ไม่เคยคิดจะเลิกสูบบุหรี่ เป็นร้อยละ ๔๔.๗๔ รองลงมาคิดจะเลิกสูบบุหรี่ ร้อยละ ๓๖.๘๔ และไม่แน่ใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ เป็นร้อยละ ๑๘.๔๒ ระยะเวลาเลิกสูบบุหรี่ถาวร ส่วนใหญ่มีระยะเวลาเลิกสูบบุหรี่ที่น้อยกว่า ๑ เดือน ร้อยละ ๗๗.๒๗ รองลงมาระยะเวลา ๑-๖ เดือน ร้อยละ ๑๘.๑๘ และระยะเวลา ๒ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๔.๕๕ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ ๖๖.๖๖ จะซื้อยาแก้อักเสบหรือยาฆ่าเชื้อมากินเอง ร้อยละ ๔๓.๘๓ รองลงมาไม่ปฏิบัติหรือไม่เคยซื้อยาแก้อักเสบหรือยาฆ่าเชื้อมากินเอง ร้อยละ ๔๑.๙๙ ซื้อยาแก้อักเสบหรือยาฆ่าเชื้อมากินเองบ่อยครั้ง ร้อยละ ๘.๑๔ และซื้อยาแก้อักเสบหรือยาฆ่าเชื้อมากินเองทุกครั้ง ร้อยละ ๖.๐๔

ระดับความรู้ด้านสุขภาพ

ระดับความรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ ๕๐.๕๕ รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๔๖.๑๕ และอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๓.๓๐

ผลการวิเคราะห์ความรู้ด้านสุขภาพ จำแนกรายข้อ

ส่วนใหญ่สามารถตอบคำถามเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพได้ และมีการปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ในด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ และการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง โดยระดับคะแนนแต่ละข้อคำถามส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

ระดับพฤติกรรมสุขภาพ

พบว่า ระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒๘. ของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ใน ระดับดีมาก ร้อยละ ๔๗.๕๓ รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ ๓๘.๔๖ อยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ ๘.๒๔ และอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๕.๗๗

ผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒๘.รายด้าน

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของกลุ่มตัวอย่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๓๗.๖๔ รองลงมา มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ ๒๖.๓๗ มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๒๓.๓๕ และมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่ดี ร้อยละ ๑๒.๖๔

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ ๓๔.๓๔ รองลงมาอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๒๗.๗๕ อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๒๐.๘๘ และอยู่ในระดับดี ร้อยละ ๑๗.๐๓

พฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ ของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก คือไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ ๘๖.๘๑ รองลงมาอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๖.๘๗ อยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ ๓.๕๗ และอยู่ในระดับดี ร้อยละ ๒.๗๕

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน

พฤติกรรมกรรมการตีมูลค่า ของกลุ่มตัวอย่างพฤติกรรมกรรมการตีมูลค่าของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมากคือ ไม่ตีมูลค่า ร้อยละ ๙๐.๑๑ รองลงมาอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๕.๔๙ และอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ ๔.๔๐

พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด ของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ ๔๙.๗๓ รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๒๐.๖๐ อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๑๕.๙๓ และอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ ๑๓.๗๔

พฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล ของกลุ่ม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๗๕.๒๗ รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ ๑๒.๙๑ อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๘.๕๒ และอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ ๓.๓๐

พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อโควิด -๑๙ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ ๖๐.๗๑ รองลงมาอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๓๐.๔๙ และอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ ๘.๗๙

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒๘. จำแนกรายข้อ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่ความถี่ในการกินผัก ผลไม้สด อาหารที่มีไขมัน และอาหารหวานเฉลี่ยอยู่ที่ ๓ วันต่อสัปดาห์ และกินอาหารเค็มเฉลี่ยอยู่ที่ ๑-๒ วัน/สัปดาห์ และความถี่ในการกินอาหารปรุงสุก สะอาดเฉลี่ยอยู่ที่ ๖-๗ วันต่อสัปดาห์

พฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ความถี่ในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ ๓๐ นาที เฉลี่ยอยู่ที่ ๑-๒ วันต่อสัปดาห์ และการเคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องจากการทำกิจวัตรประจำวันเฉลี่ยอยู่ที่ ๖-๗ วัน/สัปดาห์ และส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติในเรื่องของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่กำลังสูบบุหรี่ การตีมูลค่าและเครื่องตีมูลค่าแอลกอฮอล์

พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่หรือยาสูบ และไม่อยู่ใกล้ชิด ผู้ที่กำลังสูบบุหรี่ หรือยาสูบ

พฤติกรรมการตีมูลค่าและเครื่องตีมูลค่าแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่ไม่ตีมูลค่า หรือเครื่องตีมูลค่าแอลกอฮอล์

พฤติกรรมสุขภาพการจัดการความเครียด เมื่อเครียด วิตกกังวล หรือหงุดหงิดแล้วยากที่จะผ่อนคลาย และมีปัญหาในการนอน ส่วนใหญ่มีความถี่ในการปฏิบัติบ่อยครั้ง

พฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล ส่วนใหญ่มีการอ่านฉลากยาให้เข้าใจก่อนตัดสินใจใช้ยาทุกครั้ง และส่วนใหญ่ไม่มีการปฏิบัติในเรื่อง เมื่อมีอาการป่วยจะกินยาของผู้อื่นที่มีอาการคล้ายกัน โดยไม่มีคำสั่งจากแพทย์ และหยุดกินยาแก้ไอแก้เจ็บหรือยาฆ่าเชื้อเมื่อรู้สึกมีอาการดีขึ้น

พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อโควิด-๑๙ ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติทุกครั้ง ในเรื่องของการล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ หลังจากจับสิ่งของสาธารณะ สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน ยืน นั่ง เว้นระยะห่างจากผู้อื่น อย่างน้อย ๑ เมตร และไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

อภิปรายผลการศึกษา

๑. การศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว พบว่าส่วนใหญ่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี ร้อยละ ๕๐.๘๔ รองลงมาคือระดับดีมาก ร้อยละ ๔๕.๗๙ และระดับพอใช้ ร้อยละ ๓.๓๗ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนันท์นิ ศรีประจันทร์ (๒๕๖๑) ที่ศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๗ ขอนแก่น พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี ร้อยละ ๓๘

๒. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี ร้อยละ ๔๗.๔๗ รองลงมาพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๓๘.๒๐ พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ ๘.๔๓ และมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๕.๙๐ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ นพมาศ โกศลและคณะ (๒๕๖๑) ที่ศึกษาความรอบรู้ด้าน

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน

สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ๓๐.๒๕.ของกลุ่มวัยทำงาน สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ:กรณีศึกษาชุมชนบ้านวังหิน อำเภอทุ่งใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒๕. อยู่ในระดับดี ร้อยละ ๓๔

๕. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)

เชิงคุณภาพ คือ การศึกษาระดับความรู้ด้านสุขภาพและระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒๕. ของบุคลากร โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ๙๕ คน เพศหญิง ๒๖๙ คน คิดเป็น ร้อยละ ๒๘.๑๐ และร้อยละ ๗๓.๙๐ ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ ๔๙.๗๓ ผลการประเมินความรู้ด้านสุขภาพพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ ๕๐.๕๕ รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๔๖.๑๕ และอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๓.๓๐ และพฤติกรรมสุขภาพ๓๐.๒๕.อยู่ในระดับดีมาก และระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒๕. ของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ใน ระดับดีมาก ร้อยละ ๔๗.๕๓ รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ ๓๘.๔๖ อยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ ๘.๒๔ และอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๕.๗๗

๖.การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

๑.นำข้อมูลไปใช้ในการกำหนดทิศทางและสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ขององค์กร ให้เป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Organization)

๒.ใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของบุคลากรในองค์กร หรือประชาชนวัยทำงาน

๗. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

สร้างความร่วมมือในการตอบแบบประเมิน

๘. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

บุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้วทั้งหมด ที่มีภาวะเสี่ยง Metabolic syndrome จำนวน ๔๕๔ คน ตอบแบบประเมินมาไม่ครบ ๑๐๐ % ตอบกลับมาจำนวน ๓๖๔ คน คิดเป็น ร้อยละ ๘๐.๑๗

๙. ข้อเสนอแนะ

๑.การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาในระดับความรู้ด้านสุขภาพและระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก๓๐.๒๕. ในบุคลากรกลุ่มเสี่ยงที่มีภาวะ Metabolic Syndrome ควรมีการศึกษาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก๓๐.๒๕.ทั้งองค์กร เพื่อให้ได้ข้อมูลในภาพรวม

๒.ควรทำวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยการนำโปรแกรมพัฒนาทักษะการจัดการตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มาใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างบุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว และวัดผลก่อน-หลังการทดลอง เพื่อเป็นการเปรียบเทียบระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก๓๐.๒๕. ว่าเพิ่มขึ้นหรือลดลง

๑๐. การเผยแพร่ผลงาน (ถ้ามี) ไม่ได้เผยแพร่

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน

๑๑. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน (ถ้ามี)

- ๑) นางสาวชยาภัสร์ เป็นสุข นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สัดส่วนของผลงาน ๘๐
- ๒) นางสาวสุรีพร สุกณี นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สัดส่วนของผลงาน ๑๐
- ๓) นางสาวธนัชพร สิงหนาท นักวิชาการสาธารณสุข สัดส่วนของผลงาน ๑๐

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) *ชยาภัสร์ เป็นสุข*

(นางสาวชยาภัสร์ เป็นสุข)

(ตำแหน่ง) นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ


(วันที่) *๙* / *พ.ค.* / *๒๕๖๕*


ผู้ขอประเมิน


ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

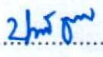
รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน	ลายมือชื่อ
๑.นางสาวชยาภัสร์ เป็นสุข	<i>ชยาภัสร์ เป็นสุข</i>
๒.นางสาวสุรีพร สุกณี	<i>สุรีพร สุกณี</i>
๓.นางสาวธนัชพร สิงหนาท	<i>ธนัชพร สิงหนาท</i>

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) 
(นางสาวสุรีพร สุกุมี่)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
(ตำแหน่ง) หัวหน้ากลุ่มงานสุขศึกษา
(วันที่) ๕ / พ.ค. / ๒๕๖๕
ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล

(ลงชื่อ) 
(นายวิทยา หอมนูน)
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
(ตำแหน่ง) รองผู้อำนวยการด้านบริการปฐมภูมิ
(วันที่) ๑๖ / พ.ค. / ๒๕๖๕
ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล

(ลงชื่อ) 
(นายสมคิด ยืนประโคน)
(ตำแหน่ง) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว
(วันที่) ๒๐ / มีนาคม / ๒๕๖๕
ผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไป

(ลงชื่อ) 
(นายประภาส ผูกดวง)
(ตำแหน่ง) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว
(วันที่) / ๙ ม.ค. ๒๕๖๕
ผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไป

หมายเหตุ : คำรับรองจากผู้บังคับบัญชาอย่างน้อยสองระดับ คือ ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล และผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไปอีกหนึ่งระดับ
เว้นแต่ในกรณีที่ผู้บังคับบัญชาดังกล่าวเป็นบุคคลคนเดียวกัน ก็ให้มีคำรับรองหนึ่งระดับได้

แบบเสนอแนวความคิดการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน (ระดับชำนาญการ)

๑.เรื่อง การพัฒนากระบวนการดำเนินงานองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพบุคลากร
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว

๒.หลักการและเหตุผล

จากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ของประชาชนไทย ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ขณะที่หน่วยงานต่างๆพยายามให้ข้อมูลและพัฒนามาตรการต่างๆเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้ความสามารถของประชาชนในการนำข้อมูลด้านสุขภาพ มาใช้ในการตัดสินใจเลือกใช้บริการสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นและต้องมีการปฏิรูปเพื่อให้ประชาชนสามารถนำข้อมูลด้านสุขภาพต่างๆ ไปใช้จนเกิดประโยชน์สูงสุด ความสามารถข้างต้น เรียกว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

จากการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ปี พ.ศ.๒๕๖๒ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข) พบว่า คนไทยมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพดี คิดเป็น ร้อยละ ๖๕ และมีความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอ ร้อยละ ๑๙.๐๙ และจากการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ๓๐.๒๘. กลุ่มเสี่ยง Metabolic Syndrome ของบุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว ปี ๒๕๖๔ พบว่ามีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพดี ร้อยละ ๕๐.๕๕ และระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒๘. ของกลุ่มระดับดีมาก ร้อยละ ๔๗.๕๓ ความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันและควบคุมโรค เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประชาชนมีระดับพฤติกรรมสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้น ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญที่จะทำให้ประชาชนไทยสามารถมีสุขภาพที่ดีได้ด้วยตนเอง ใช้ข้อมูลเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค ลดขนาดและความรุนแรงของโรคที่เกิดขึ้นแล้วให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม (ประเวช ชุ่มเกษรกุลกิจและคณะ, ๒๕๖๓) ดังนั้น บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะสามารถพึ่งพาตนเองทางสุขภาพได้ และสามารถช่วยสร้างครอบครัวที่มีสุขภาพดีได้ด้วย

๓.บทวิเคราะห์ / แนวความคิด / ข้อเสนอและข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

จากข้อมูลดังกล่าว กลุ่มงานสุขศึกษา ได้เล็งเห็นความสำคัญของการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้บุคลากรมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น และนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ มีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมจะทำงานให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร ตลอดจนเป็นแบบอย่างที่ดี ทางด้านสุขภาพ เป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ และเป็นบุคคลต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้มารับบริการและประชาชน โดยมีรูปแบบกิจกรรมดำเนินงาน ดังนี้

๑.แต่งตั้งคณะกรรมการและคณะทำงานองค์กรความรอบรู้ด้านสุขภาพองค์กร โดยกำหนดบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการทุกคนอย่างชัดเจน ทั้งนี้มีการประชุมเตรียมความพร้อมคณะทำงานฯ โดยการประชุมชี้แจงถ่ายทอดความรู้ แนวคิด กระบวนการ ตลอดจนแนวทางการจัดกิจกรรมต่างๆของการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

๒. ดำเนินการสำรวจความรอบรู้สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ๓๐.๒๘. ในบุคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว โดยแยกกลุ่มเป้าหมายเป็น กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย เพื่อนำข้อมูลมาใช้ประกอบการวางแผนพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ในแต่ละกลุ่ม

๓. ดำเนินกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชน โดยแยกเป็น ๓ กลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

- กลุ่มสุขภาพปกติ ที่มีความรอบรู้ดีและมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒๘.ดี มีกิจกรรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ฝึกทักษะดูแลสุขภาพ ทักษะการออกกำลังกาย และติดตามพฤติกรรมสุขภาพ ปีละ ๒ ครั้ง เพื่อดูแลแนวโน้มและรักษาพฤติกรรมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

- กลุ่มเสี่ยง โรคอ้วนลงพุง (Metabolic syndrome) และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ให้เข้าร่วมกิจกรรม โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ขาว รพร.สระแก้ว ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ติดตามประเมินผลด้านร่างกาย(ชั่งน้ำหนัก,วัดรอบเอว ,ตรวจระดับ

น้ำตาล ในเลือด, วัดความดันโลหิต) ผู้เข้าร่วมโครงการทุก ๑ เดือน สรุปถอดบทเรียนผู้ที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้สำเร็จและประกวดให้รางวัลบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดน้ำหนัก, รอบเอว, ดัชนีมวลกาย ได้สำเร็จ

- กลุ่มป่วย กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม ส่งให้พบแพทย์ คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และส่งต่อในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ที่คลินิกDPAC

๔. ประสานการมีส่วนร่วมขององค์กร ในการปรับปรุงและพัฒนาปัจจัยเอื้อด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย

๕. สร้างช่องทางที่เอื้อต่อการรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพและตอบคำถามสุขภาพ เช่น ไลน์ เสียงตามสาย บอร์ดประชาสัมพันธ์

๖. เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ลดหวานมันเค็ม และพฤติกรรมออกกำลังกายโดยการให้บันทึกพฤติกรรม การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อทุกวัน และพฤติกรรมออกกำลังกาย

๗. การติดตามและประเมินผลทั้งในกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มผู้ป่วย โดยกลุ่มปกติประเมินผล ๒ ครั้ง ก่อนดำเนินการและหลังดำเนินการ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วย ติดตามประเมินผลอย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง

๘. การพัฒนาต้นแบบองค์กรและหน่วยงานความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ โดยจัดกิจกรรมประกวด

- หน่วยงานต้นแบบสุขภาพ/ บุคคลต้นแบบทางด้านสุขภาพ บุคลากรในโรงพยาบาล ทุกคนมีภาวะสุขภาพดีและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

- กลุ่มปกติเมื่อเข้ากิจกรรมแล้วมีภาวะสุขภาพดีอย่างต่อเนื่อง

- กลุ่มเสี่ยง เมื่อเข้ากิจกรรมโครงการแล้วความเสี่ยงทางด้านสุขภาพลดน้อยลง

- กลุ่มป่วย มีการจัดการดูแลตนเองในการควบคุมภาวะโรคที่เป็นอยู่ในเกณฑ์ดี ไม่มี

ภาวะแทรกซ้อน

๓. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. บุคลากรของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้วมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการดูแลจัดการสุขภาพตนเอง

๒. บุคลากรของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้วมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒๕.เพิ่มมากขึ้น

๓. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้วมีแบบอย่างที่ดีทางด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

๔. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. บุคลากรตามกลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๘๐

๒. บุคลากรตามกลุ่มเป้าหมายมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๘๐

๓. มีบุคคลต้นแบบทางด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๖๐

(ลงชื่อ) *วิภาสร์ เป็นสุข*

(นางสาววิภาสร์ เป็นสุข)

(ตำแหน่ง) นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

(วันที่) *๙* / *๖* / *๖๕*

ผู้ขอประเมิน