

เรื่อง ประสิทธิภาพโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ

The Effectiveness health in the workplace

นุจรี อ้วนกลาง

สาคร บุญสูงเนิน

ธนาวุฒิ สุพร

ศุภย์อนามย์ที่ 9 นครราชสีมา

หลักการและเหตุผล ประชากรวัยผู้ใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 57 ของประชากรทั้งหมดของไทย จากการศึกษาข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 (พ.ศ. 2553-2557) พบว่า กลุ่มผู้ใหญ่ยังมีปัญหาสุขภาพอยู่มากโดยเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ผู้หญิงคิดเป็นร้อยละ 55 และผู้ชายคิดเป็นร้อยละ 42 เมื่อแยกตามโรค จะพบว่าประชากรวัยนี้มีน้ำหนักเกินและอ้วนร้อยละ 48 อ้วนเป็นสาเหตุการเกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จากการสำรวจเส้นรอบเอวของเจ้าหน้าที่สหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุข นครราชสีมา ในปี 2562 พบว่า มีค่าเส้นรอบเอวเกิน(หญิง ≥ 80 cms,ชาย ≥ 90 cms)ร้อยละ 79.31 ค่าดัชนีมวลกาย ≥ 23 กก./ m^2 ร้อยละ 79.31 (ซึ่งมีค่าดัชนีมวลกาย 25.0-29.9 ร้อยละ 51.72 รองลงมา และค่าดัชนีมวลกาย ≥ 30 กก./ m^2 ร้อยละ 10.34) แสดงให้เห็นสถานการณ์ภาวะอ้วนลงพุงในบุคลากรเพิ่มขึ้น การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับปกติจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ จึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในบุคลากรในสถานประกอบการวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว,ค่าดัชนีมวลกาย,%ไขมัน,มวลไขมันในช่องท้อง และมวลกล้ามเนื้อก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ

วิธีการศึกษา เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi -experimental research) กลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่ม เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง (The pre-test - Post-test One groups design)

กลุ่มตัวอย่าง บุคลากรจากสหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุข จังหวัดนครราชสีมา จำกัด จำนวน 30 ราย กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ 3อ. 2 ส. แบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย น้ำหนักตัว, ค่าดัชนีมวลกาย ,มวลไขมัน ,ไขมันช่องท้อง และมวลกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาดำเนินการจำนวน 12 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการแจกแจง ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน paired Sample's t-test ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS version 11.5 ผลการศึกษาพบว่าหลังเข้าร่วมโครงการผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ระดับมากเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 31.81 เพิ่มเป็นร้อยละ 78.57 เมื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกาย %ไขมันใต้ผิวหนัง ไขมันในช่องท้อง ลดลงมากกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญ $P < 0.05$ กลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวลดลงจำนวน 19 ราย คิดเป็นร้อยละ 79.17 และมีกลุ่มตัวอย่างที่สามารถลดน้ำหนักได้ร้อยละ 5 ของน้ำหนักเดิมจำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 20.83 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุข นครราชสีมา นั้น ประสบ

ผลสำเร็จ บุคลากรมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อควบคุมอาหารและเพิ่มการออกกำลังกาย ให้ประสบผลสำเร็จ

ข้อเสนอแนะควรใช้การเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคลในกลุ่มตัวอย่างทุกคน เพื่อเข้าถึงข้อมูลปัญหา สร้างความเข้าใจเกิดการโต้ตอบซักถามแลกเปลี่ยน ตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และบอกต่อคนอื่นได้

คำสำคัญ (keyword) : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ลดพุง สถานประกอบการ

.....