

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การพัฒนากลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพองค์รวมโดยการเสริมพลังของบุคลากรใน
โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จังหวัดพิษณุโลกผู้วิจัยดำเนินการสรุป อภิปรายผล
และมีข้อเสนอแนะดังนี้

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่ม
เสี่ยงในโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช และพัฒนากลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพ
องค์รวมโดยการเสริมพลังของบุคลากรกลุ่มเสี่ยง โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช
ตลอดจนศึกษาผลการใช้กลยุทธ์โดยเปรียบเทียบ ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ระดับน้ำตาล
ในเลือด ก่อนและหลังการใช้กลยุทธ์

ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มเสี่ยง

ใช้แบบสอบถาม สำนวญพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 9 ด้านคือ ด้านการปฏิบัติ
คนทั่วไป ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอนหลับ ด้านการจัดความเครียด
ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านความตระหนักในตนเองและยอมรับในควมมีคุณค่า
แห่งตน ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อม และด้านการใช้บริการด้านระบบสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง
ได้แก่ บุคลากรชายและหญิงกลุ่มเสี่ยงที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ เส้นรอบเอวเกินเกณฑ์
ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จังหวัด
พิษณุโลกระหว่างปี พ.ศ.2551 จำนวน 130 คน

นำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลพบว่า บุคลากรกลุ่มเสี่ยง มีปัญหาพฤติกรรมส่งเสริม
สุขภาพด้านโภชนาการ และด้านการออกกำลังกาย นำผลการศึกษา มากำหนดกลยุทธ์
ประกอบด้วย โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ “รวมพลังลดน้ำหนัก ป้องกันโรค” โดย
อบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกาย การจัดการความเครียดและการปฏิบัติตัว
พร้อมแจกคู่มือปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ จัดกระบวนการ
กลุ่ม ปฏิบัติตามคู่มือเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ตั้งแต่ 1 มีนาคม 2552 ถึง 31 มีนาคม 2552
กระตุ้นเตือนโดยใช้การนัดพบกลุ่มทุกสัปดาห์รวม 4 ครั้ง โทรศัพท์ติดตามพร้อมให้คำปรึกษา
ประเมินผลการใช้กลยุทธ์ โดยประเมินจาก ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอวและระดับน้ำตาลใน
เลือด ภายหลังใช้กลยุทธ์ 4 สัปดาห์

จากการศึกษาปัญหาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จังหวัดพิษณุโลก เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้ง 9 ด้าน นำมาสรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีสถานภาพสมรสคู่ มีรายได้ตั้งแต่ 15,001 บาท ขึ้นไป จบการศึกษาระดับปริญญาตรี

2. ผลการการศึกษาปัญหาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จังหวัดพิษณุโลก เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้ง 9 ด้าน พบว่า

2.1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ในภาพรวม อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับดีมาก 3 อันดับแรก คือ การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ตรวจวัดเส้นรอบเอวเสมอๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งหรือตามแพทย์นัด และ มาตรวจตามแพทย์นัด ตามลำดับ

2.2 ในด้านโภชนาการ พบว่า ในภาพรวมอยู่ระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับมาก คือ รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว รับประทานอาหารเช้าประเภทผัก และรับประทานอาหารเช้าเป็นเวลา ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับปานกลาง คือรับประทานข้าวซ้อมมือ ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว รับประทานปลาเล็กปลาน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง(อาหารทอด น้ำมันหมู หนังเป็ด หนังไก่)

2.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติกิจกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับดีมาก 3 อันดับแรก คือ การรักษานามัยส่วนตัว การทำความสะอาดร่างกายทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลอย่างต่อเนื่อง และ ระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุกับตนเอง ตามลำดับ

2.4 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรด้านการขจัดความเครียด ในภาพรวมอยู่ใน ระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับดี 3 อันดับแรก คือ การมีโอกาสได้พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ท่องเที่ยว ดูทีวี การจัดสิ่งแวดล้อมภายในและบริเวณบ้านให้น่าอยู่ และ การนอนหลับ วันละ 6 - 8 ชั่วโมง ตามลำดับ

3. การกำหนดกลยุทธ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ได้กลยุทธ์ ดังนี้

3.1 จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวพร้อมแจกคู่มือในการปฏิบัติตน

3.2 จัดกระบวนการกลุ่มหลังการอบรม

3.3 กระตุ้นเตือนโดยนัดพบกลุ่มทุกสัปดาห์รวม 4 ครั้ง

3.4 ให้นำบุคลากรปฏิบัติตามคู่มือเป็นเวลา 4 สัปดาห์

4. การประเมินผลการใช้กลยุทธ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือด ภายหลังจากทดลอง ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลการศึกษา การพัฒนากลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมโดยการเสริมพลัง ของบุคลากรในโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จังหวัดพิษณุโลก มีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปราย ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวม คะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ อยู่ระดับดีมาก พิจารณารายด้านพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนโดยทั่วไปอยู่ในระดับดีมากเป็นอันดับแรกรองลงมา คือด้านการควบคุมสภาวะแวดล้อม ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ และด้านการออกกำลังกายมีคะแนนเฉลี่ย อยู่ในระดับปานกลาง (2.78 และ 2.79 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า หลีกเสี่ยงอาหารที่มีไขมันสัตว์ หรือปริมาณคอเลสเตอรอลสูง รองลงมาคือ รับประทานอาหาร ต้ม นึ่ง ตุ่น แทนการทอด แสดงว่าบุคลากรกลุ่มตัวอย่าง อาจขาดความรู้ ขาดความตระหนักหรือขาดความสามารถในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภค เพราะอาหารไขมันหรืออาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงเป็นปัจจัยเสริม ทำให้หลอดเลือดแข็งและตีบตัน ซึ่งจะส่งผลให้เส้นรอบเอวเพิ่มสูงขึ้นได้ นอกจากนี้ยังทำให้เกิด โรคหัวใจและหลอดเลือด หรืออาจเกิดภาวะแทรกซ้อน อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย จอประสาทตาเสื่อม เป็นต้น สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก ที่ระบุว่า ปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มสูงขึ้น ในประเทศกำลังพัฒนา คือการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน อาหารที่มีเกลือมาก บริโภคอาหารในปริมาณมาก เป็นต้น (WHO, 1990 อ้างถึงใน จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรณ, 2543)

การเปรียบเทียบผลค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนและหลังการทดลองพบว่าหลังการทดลองค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือด ลดลงจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอธิบายได้ว่า

ศรินทร์ล เจียจันทร์พงษ์ (ม.ป.ป : 7-10) ได้กล่าวไว้ว่า..... โภชนาการที่ดีคือการวางแผนสุขภาพที่ดีนั่นเอง การมีเวลาพักผ่อนและหลับอย่างเพียงพอ การดูดซึมอาหาร การขยับถ่าย ดี ล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี ถ้าไม่ดื่มนม ไข่ ปลา หรือน้ำส้ม ก็จะทำให้โปรตีน เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง วิตามิน เอ วิตามิน ซี วิตามิน บี ไอโอดีน และอื่นๆ ในร่างกายลดน้อยลงไป คนที่เป็นไขข้ออักเสบ ไม่ควรรับประทานของหวาน น้ำอัดลม และอาหารจำพวกแป้ง การวิจัยพบว่า ความรู้สึกทางเพศจะเพิ่มขึ้นเมื่อรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารครบ คนที่ดื่มสุราเป็นประจำ มักมีโรคปวดเกิดขึ้นเสมอ ทั้งนี้เป็นเพราะเขทานอาหารที่มีไวดามิน บี ไม่เพียงพอ และเพราะว่าความต้องการไวดามิน บี ของคน

ดื่มสุรามีกว่าคนปกติ อาการปวดของคนดื่มสุราจะหายไปเมื่อทานไวตามิน บี ทุกชนิด มากๆ รวมทั้งไวตามิน บี1 ด้วย

ผลการทดลองใช้กลยุทธ์ พบว่า ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือด หลังการทดลอง ลดลงจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอธิบายได้ว่า บุคลากรส่วนใหญ่ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ เป็นปัจจัยนำก่อให้เกิดการเรียนรู้ สอดคล้องกับแนวคิดของกรีนและคณะ ที่กล่าวว่า ความรู้เป็นปัจจัยนำที่สำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม (Green et al, 1980 : ออนไลน์) ประกอบกับบุคลากรได้เข้ารับการอบรม โดยใช้สื่อการสอน พร้อมแจกคู่มือ เป็นการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ และบุคลากรสามารถทบทวนความรู้ได้ที่บ้าน นำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ส่งผลให้ ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือด ลดลง และยังสอดคล้องกับ การศึกษาของ บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ ที่กล่าวว่า การที่บุคลากรได้รับความรู้ที่ถูกต้อง เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และแนวทางพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทำให้เกิดความมั่นใจ มีความรู้ความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติตน ให้ได้ถูกต้องมากขึ้น (บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์, 2540 : 14 อ้างถึงใน พิไลวรรณ ยอดประสิทธิ์, 2541 : ออนไลน์) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ การศึกษาของ มาลี สุดสอนลี (2539 : ออนไลน์) ที่พบว่า การสอนสุขศึกษาเป็นรายกลุ่ม โดยใช้แผ่นพับ ช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีกลุ่มเสี่ยง มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตัวถูกต้องมากขึ้น

การนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ มีส่วนทำให้บุคลากร เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การเปิดโอกาสให้ บุคลากรได้พูดคุยแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น เป็นการช่วยให้บุคลากร เกิดการเรียนรู้ สามารถนำข้อคิดไปใช้ในชีวิตรได้ เนื่องจากมีปัญหาใกล้เคียงกัน มีลักษณะความเป็นอยู่คล้ายคลึงกัน มาพูดคุยและปรึกษาซึ่งกันและกัน คำพูด และคำแนะนำจะง่ายต่อการเข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ คอนติและคณะ (อาภาพร เผ่าวัฒนา, 2537 อ้างถึงใน พิไลวรรณ ยอดประสิทธิ์, 2541 : ออนไลน์) กล่าวว่า การแนะนำที่ได้ผล คือการให้บุคลากรสอนกันเอง และการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม เป็นการเปิดโอกาสให้ บุคลากรกล้าแสดงความคิดเห็น การที่บุคลากรในกลุ่มมีส่วนร่วม ในการเรียนรู้โดยตรง และได้ข้อมูลย้อนกลับ มีส่วนเสริมให้มีความเข้าใจ เกี่ยวกับ ภาวะของโรค และมองเห็นความสำคัญ และความจำเป็นที่จะปฏิบัติตนได้ถูกต้องมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ส่งผลให้เส้นรอบเอว ลดลง นอกจากนี้การเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม ยังทำให้บุคลากร มีโอกาสฝึกทักษะ ที่จำเป็นในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การจัด กิจกรรม ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และเกิดการช่วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเสริมพลัง ที่กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่จริงจัง และมีเป้าหมาย ประกอบด้วย การรับรู้ และเห็นด้วยในการกระทำนั้นๆว่าเหมาะสม จึงตัดสินใจที่จะกระทำในพฤติกรรมนั้นๆ ผลการวิจัย ยังสอดคล้องกับ การศึกษาของ ประสบสุข ศรีแสนปาง และคณะ (2544 : 45) ที่ได้วิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของบุคลากรกลุ่มเสี่ยง ในโรงพยาบาลศูนย์

ขอนแก่น พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของบุคลากรกลุ่มทดลอง ภายหลังจากเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม ดีขึ้น และเส้นรอบเอวของกลุ่มทดลอง ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ลัตตาวัลย์ ชาญวิทกุล (2538), พร้อมจิต จงสู่วิวัฒน์วงศ์ (2539), สุชัยญา วงษ์เพ็ง (2542), สว่างจิตร จันทร (2544) พบว่า กระบวนการกลุ่ม มีผลให้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีขึ้น (ประสพสุข ศรีแสนปาง และคณะ, 2544 : 55)

การโทรศัพท์ติดตาม เป็นการกระตุ้นเตือนและให้กำลังใจ บุคลากรอย่างใกล้ชิด สามารถชักจูงได้เป็นการเสริมพลังและทำให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำให้บุคลากรมีความรู้ และปฏิบัติตัวถูกต้อง นอกจากนี้ยังให้ข้อมูล และแนะนำวิธีการช่วยเหลือบุคลากร กับบุคคลในครอบครัวเพื่อให้การช่วยเหลือ และให้กำลังใจขณะอยู่ที่บ้าน และเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคลากร ครอบครัวกับทีมสุขภาพ สอดคล้องกับแนวคิด PRECEDE Framework ของ กรีนและคณะ ที่กล่าวว่า บุคคลในครอบครัวและการให้กำลังใจ เป็นแรงสนับสนุนอย่างดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Green et al, 1980 : ออนไลน์) ทำให้บุคลากรปฏิบัติตัวถูกต้อง ส่งผลให้ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือด ลดลง และสอดคล้องกับ การศึกษาของ จารุพันธ์ สมณะ (2541 : ออนไลน์) พบว่า การสอนอย่างมีแบบแผน และการโทรศัพท์ติดตาม ทำให้บุคลากรมีความรู้ และปฏิบัติตัวถูกต้อง ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ลัตตาวัลย์ ชาญวิทกุล (2538) ที่พบว่า ระดับคอเลสเตอรอลกลุ่มทดลอง ลดลงมากกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(อ้างถึงใน ประสพสุข ศรีแสนปาง และคณะ, 2544 : 56)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โรงพยาบาลนำการเสริมพลังของบุคลากรมากำหนดเป็นกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมอย่างสอดคล้องตามเจตนารมณ์ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ข้อเสนอแนะเชิงการนำไปใช้

ปัญหาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราชใช้กลยุทธ์เสริมพลังของบุคลากรประกอบด้วย การอบรมให้ความรู้ จัดกระบวนการกลุ่ม ปฏิบัติตามคู่มือ การนัดพบกลุ่ม การโทรศัพท์ติดตาม และจัดทำคำขวัญเตือนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพแสดงให้เห็นโดยทั่วกัน ในบริเวณ ทางเดิน บันได หน้าห้องตรวจโรค ห้องจ่ายยา ภายใต้อาการสนับสนุนของผู้อำนวยการโรงพยาบาล กำหนดให้บุคลากรที่เป็นกลุ่มเสี่ยงเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 30 คน โดยทีมส่งเสริมสุขภาพของโรงพยาบาลเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมและติดตามประเมินผลสัมฤทธิ์อย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะเชิงการวิจัยครั้งต่อไป

กลยุทธ์นี้ใช้กับบุคลากร จำนวน 30 คน ระยะเวลาเพียง 4 สัปดาห์ ประสบความสำเร็จระดับหนึ่งแสดงว่ามีประสิทธิภาพ แต่ถ้าบุคลากรปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง ผลที่ได้จะไม่ยั่งยืน ควรใช้เวลาติดตามต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพควรมีการกระตุ้นเตือนและติดตามอย่างต่อเนื่องหลังสิ้นสุดระยะเวลาทดลองควรมีการติดตามพฤติกรรมสุขภาพ อย่างน้อย 1 ปี และกลุ่มทดลองในครั้งนี มีจำนวน 30 คน ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มจำนวนให้มากขึ้นเพื่อกระจายลักษณะประชากร

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม