

พัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดพุงลดโรคของประชาชนในเขตเทศบาลนครยะลา

นางสาวดาเรศ ปลื้มสำราญ

บทคัดย่อ

หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยแม้จะยังอยู่ในช่วงของการได้เปรียบทางประชากร คือ มีวัยแรงงาน (๑๕-๕๙ ปี) ซึ่งเป็นวัยที่ก่อให้เกิดผลผลิตทางด้านเศรษฐกิจ และมีส่วนสำคัญต่อฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศ ในสัดส่วนที่สูงกว่าวัยอื่นๆ (ร้อยละ ๖๗) แต่อีกไม่กี่ปีข้างหน้าคนวัยทำงานนี้จะค่อยๆ ลดลงจากอัตราการเกิดที่ลดลง และการก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มตัว การเตรียมพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พึ่งตัวเองให้ได้มากที่สุด และเป็นภาระต่อสังคมน้อยที่สุด ถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษ โดยเฉพาะกับกลุ่มวัยทำงานที่จะก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุนั้น ต้องตระหนักและให้ความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากปัจจุบันปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ และรูปแบบการใช้ชีวิตที่เร่งรีบอันนำมาสู่โรคอ้วนและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

จากรายงานคลังข้อมูลสุขภาพ (Health Data Center : HDC) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยะลา ปี ๒๕๖๐ ภาวะโภชนาการ ในการสำรวจความชุกของภาวะอ้วน (BMI \geq ๒๕ กก./ม^๒ และหรือภาวะอ้วนลงพุง (รอบเอวเกิน ชาย ๙๐ ซม. หญิง ๘๐ ซม.) ประชาชน อายุ ๑๕ ปี ขึ้นไป ในเขตเทศบาลนครยะลา พบว่า ประชาชน อายุ ๑๕ ปี ขึ้นไป จำนวน ๔๓,๗๙๓ คน ได้รับการคัดกรอง ๒๕,๓๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๙๔ พบรอบเอวเกินมาตรฐาน ๖,๗๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๕๖ ภาวะอ้วน ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ๒๕ - ๒๙.๙ จำนวน ๕,๘๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๑๕ ภาวะอ้วนอันตราย ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) มากกว่า ๓๐ จำนวน ๑,๘๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๒๒ จะเห็นได้ว่าปัญหาภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและรอบเอวเกินทั้งหมด หากไม่รีบควบคุมและแก้ไขปัญหาดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนได้

ดังนั้นผู้ศึกษาเล็งเห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในอนาคต จึงดำเนินการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดพุงลดโรคของประชาชนในเขตเทศบาลนครยะลาเพื่อส่งเสริมความรู้ สร้างทัศนคติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดภาวะอ้วนลงพุง ลดปัจจัยเสี่ยงกลุ่มอาการ Metabolic ฝ้าระวัง ควบคุม และป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

ขั้นตอนกิจกรรม

๑. สอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง
๒. สรุปผลภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหาสำคัญให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบ และให้กลุ่มตัวอย่างสังเกตวิเคราะห์ตนเองถึงสาเหตุ
๓. สร้างความรู้และการรับรู้ เกี่ยวกับโรคและภาวะสุขภาพ โดย
 - ๓.๑ อธิบายดัชนีมวลกาย หากมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ ๒๕ กก./ตร.เมตรแสดงว่า เริ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน และค่าดัชนีมวลกายที่ ๓๐ กก./ตร.เมตร หมายถึง อ้วน สำหรับประชากรในเอเชีย มีข้อเสนอ

จุดตัดในการแบ่งกลุ่ม โดยที่ค่าดัชนีมวลกาย ที่ ๒๓ กก./ตร.เมตร หมายถึง ภาวะน้ำหนักเกิน และค่าดัชนีมวลกายที่ ๒๕ กก./ตร.เมตร แสดงว่า อ้วน

๓.๒ ให้ความรู้ เกี่ยวกับโรคอ้วน อันตรายและแนวทางการแก้ไขป้องกัน

๓.๓ อธิบายให้เห็นข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมใหม่และพฤติกรรมเก่า

๔. สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยการได้เห็นตัวอย่างที่เหมาะสม

๕. ฝึกทักษะด้านการเลือกบริโภคอาหาร การอ่านฉลากโภชนาการ และฝึกทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติต่อเองที่บ้าน

๖. การตั้งเป้าหมายร่วมกันในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ลดรอบเอว โดยเลือกกิจกรรมที่จะปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม สามารถปฏิบัติได้จริง

ขั้นตอน การติดตามและประเมินผล

๑. ติดตามผล น้ำหนักและรอบเอว

๒. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ๓ อ. ๒ ส. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สุราและการสูบบุหรี่)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษารวบรวมข้อมูลนำมาตรวจสอบความครบถ้วนและนำข้อมูลมาประมวลผลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มีรายละเอียดดังนี้

๑. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ

๒. ข้อมูลจากแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ๓ อ. ๒ ส. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์สุราและการสูบบุหรี่) ทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดพุงลดโรคของประชาชนในเขตเทศบาลนครยะลาของวัยทำงาน ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้รับบริการวัยทำงานทั้งเพศหญิงที่มีรอบเอว ๘๐ ซม.และเพศชายที่มีรอบเอว ๙๐ ซม.หรือมากกว่า จำนวน ๖๐ คน ดำเนินการระหว่างเดือนกันยายน ๒๕๖๑ - กันยายน ๒๕๖๒ จากผลการศึกษานำมารวบรวมและสรุปผลได้ดังนี้

๑. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นประชาชน ร้อยละ ๗๓.๓๐ เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๘๖.๗๐ อยู่ในช่วงอายุ ๔๘-๕๕ ปี ร้อยละ ๔๐.๐๐ มีสถานะภาพสมรส/คู่ จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๐๐ มีการศึกษาอยู่ในระดับ ปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๐

๒. พบว่า หลังดำเนินการ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ลดน้ำหนักได้มากกว่า ๓.๕ กิโลกรัม จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ รองลงมา ลดน้ำหนักได้ ๒.๕ กิโลกรัม จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ รอบเอวลดลงได้มากกว่า ๕ เซนติเมตร จำนวน ๓ ราย คิดเป็นร้อยละ ๐๕.๖๖ รองลงมาลดได้ ๒ เซนติเมตร จำนวน ๙ ราย คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐

๓. ผลการศึกษาความรอบรู้ และพฤติกรรมสุขภาพ ตาม ๓๐.๒๕. พบว่า ในภาพรวมผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ซึ่งประกอบไปด้วย ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม ๓๐.๒๕. การเข้าถึงข้อมูล การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตัวเอง และรู้เท่าทันสื่อ ตาม ๓๐.๒๕. การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ตาม ๓๐.๒๕. และพฤติกรรมสุขภาพ ตาม ๓๐.๒๕. พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ ความเข้าใจ เพื่อการวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติ และจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะ เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อพฤติกรรมที่ถูกต้อง ตาม ๓๐.๒๕. (พฤติกรรมบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา) จนสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และแรงจูงใจ เกิดการเรียนรู้ ทำให้เกิดความฉลาดทางสุขภาพ โดยได้แนวคิดการเรียนรู้จากการสังเกต กิจกรรมบุคคลต้นแบบ ไลน์กลุ่ม กิจกรรมพันธะสัญญา ให้มีส่วนร่วมและเสนอความคิดเห็น เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ช่วยเสริมพลังซึ่งกันและกัน ซึ่งจากการพิจารณาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ รายงาน พบว่าคะแนนความฉลาดทางสุขภาพในระดับดี

การนำไปใช้ประโยชน์

๑. นำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพการให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มที่มีภาวะรอบเอวเกิน น้ำหนักเกิน

๒. ผลการศึกษานำไปเป็นแนวทางในการให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มภาวะสุขภาพอื่นๆ ต่อไป

ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค

กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สุราและ สูบบุหรี่ ใช้ระยะเวลาานาน ซึ่งในบางรายที่มีข้อจำกัดเรื่องเวลาจำเป็นต้องปรับกระบวนการหรือลดกิจกรรมทำให้ได้รับกิจกรรมไม่ครบถ้วน

ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

๑. จากการปฏิบัติตามรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับวัยทำงานที่มีภาวะน้ำหนักเกิน รอบเอวเกิน ในเขตเทศบาลนครยะลา พบว่าพฤติกรรมสุขภาพด้านออกกำลังกายมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย ดังนั้นกิจกรรมควรเน้น ให้ผู้รับบริการที่มีน้ำหนักเกิน รอบเอวเกินเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและมีความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของตนเองโดยให้ได้รับรู้ถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจจะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งปัจจุบันและอนาคต

๒. ควรมีการปรับกิจกรรมให้กระชับเวลามากขึ้น โดยเน้นการประเมินที่จำเป็นและเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับปัญหาที่เป็นปัญหาสำคัญกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๓. ผลการศึกษาใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สุราและสูบบุหรี่ที่เหมาะสมกับผู้รับบริการที่ครอบคลุมทุกกลุ่มภาวะสุขภาพ (กลุ่มปกติ, กลุ่มเสี่ยง, กลุ่มป่วย)

๔. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาระยะเวลาสั้น ซึ่งอาจยังไม่เห็นผลที่ชัดเจน ควรมีการศึกษา ในระยะยาวต่อไปนาน ๑ ปี เพื่อติดตามผลและเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับบริการมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม จนคุ้นชินเป็นนิสัย และควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น

๕. ควรมีการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตในการออกกำลังกายของแต่ละคนเพื่อหาแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล