

ผลการฝึกอบรมหลักสูตรพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้านและภาวะโภชนาการ ของแกนนำสุขภาพที่ผ่านการอบรมจากศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

THE OUTCOMES OF 4 FACTORS OF GOOD BEHAVIOR MODIFICATION AMONGS TRAINED HEALTH LEADERS IN HEALTH PROMOTION CENTER 10<sup>th</sup>

ศศิธร บุญสุข พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

การขับเคลื่อนให้ประชากรวัยทำงานมีสุขภาพดีนั้นชุมชนมีบทบาทสำคัญเนื่องจากพลังของชุมชนจะเป็นแรงผลักดันที่สำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ให้ยั่งยืนได้แก่ การบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอน สุขอนามัยช่องปาก ซึ่งจะต้องอาศัยแกนนำด้านสุขภาพในชุมชน (Health leader) ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานให้คนในชุมชนมีความรู้ มีความตระหนักและเป็นต้นแบบให้คนในชุมชนปฏิบัติตามได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi-experimental research design) แบบการศึกษาวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pre test-post test one groups design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกอบรมหลักสูตรพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้านและภาวะโภชนาการของแกนนำสุขภาพที่ผ่านการอบรมจากศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 56 คน หลังการอบรมจำนวน 3 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและวิเคราะห์หาค่าดัชนีมวลกายด้วยสถิติ Pair t-test สถิติอนุमान

ผลการศึกษา พบว่า แกนนำสุขภาพเป็นเพศหญิงมากที่สุดร้อยละ 94.6 มีอายุเฉลี่ย 43 ปี มีอาชีพเป็นแม่บ้านร้อยละ 60.7 รองลงมาอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 28.6 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาร้อยละ 71.4 หลังการทดลองแกนนำสุขภาพทั้งเพศชายและเพศหญิงมีรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 48.2 มีรอบเอวมากกว่าเกณฑ์ร้อยละ 51.8 และมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 48.2 มีภาวะอ้วนร้อยละ 50.0 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมากที่สุดร้อยละ 64.3 โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายร้อยละ 87.5 ออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 57.1 และได้รับการตรวจสุขภาพช่องปาก ร้อยละ 85.7 แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้า และก่อนนอนมากที่สุดร้อยละ 89.3 แปรงฟันนานมากกว่า 2 นาที ขึ้นไปเป็นประจำทุกวันร้อยละ 76.8 ปล่อยให้ปากสะอาดหลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชม.เพียงร้อยละ 50 โดยส่วนใหญ่ไม่ใช้ไหมขัดฟันร้อยละ 53.6 มีการนอนหลับพักผ่อน 6-8 ชั่วโมงต่อวันมากที่สุดร้อยละ 82.2 และนอนหลับสนิทร้อยละ 89.3 โดยส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ร้อยละ 85.0 หลังการทดลองน้ำหนักตัว รอบเอว และค่าดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยที่ไม่แตกต่างกันจากการทดลอง และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย น้ำหนัก รอบเอว และค่าดัชนีมวลกายก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ( $p < 0.05$ ) ข้อเสนอแนะจากการศึกษา คือ การติดตามผลของแกนนำสุขภาพควรเพิ่มระยะเวลาในการศึกษาให้มากขึ้น และควรไปเยี่ยมเสริมพลังให้แกนนำสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เป็นการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพตนเอง

คำสำคัญ: แกนนำสุขภาพ /พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี