

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทยในอดีต จะพบว่าประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจากความยากจน และความไม่รู้ โรคติดต่อ โรคระบาด และโรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีนมีอัตราการป่วยและการตายสูง คุณภาพการบริการไม่ดี และไม่ครอบคลุม ในปัจจุบันปัญหาสุขภาพอนามัยของประชาชน ได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบไปตามสภาพเศรษฐกิจและสังคม ที่มีความสลับซับซ้อนมากขึ้นพบโรคใหม่ และพฤติกรรมเสี่ยงใหม่ๆ เกิดขึ้น เช่น กลุ่มโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น นอกจากนี้ภาวะเศรษฐกิจ และสังคมในปัจจุบัน ทำให้ประชาชนเผชิญกับความเครียดภาวะสุขภาพจิต ตลอดจนปัญหาอาชีวอนามัย และอนามัยสิ่งแวดล้อม ทำให้ปัญหาเหล่านี้ทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ประชาชนที่มีสุขภาพสมบูรณ์ และมีคุณภาพทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคมและทางจิตวิญญาณย่อมเป็นทรัพยากรที่มีค่าของประเทศ เพราะผู้ที่มี สุขภาวะที่ดีย่อมมีความคิดสร้างสรรค์และมีความเชื่อมั่นในตนเองที่จะดำเนินงานเพื่อให้บรรลุความสำเร็จในชีวิตสูงสุด จากนโยบายของ กระทรวงสาธารณสุขที่มุ่งเน้นการปรับรูปแบบการบริการ ให้มุ่งเน้นและเปลี่ยนทิศทางไปในเชิงรุก คือการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคโดยมีการพัฒนาเพื่อเป็น “โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ” ซึ่งมุ่งเน้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องแก่ประชาชนซึ่งโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ไม่เพียงแต่ให้บริการทางการแพทย์และการพยาบาลที่มีคุณภาพสูงเบ็ดเสร็จเท่านั้น แต่รวมถึงการพัฒนาภาพลักษณ์องค์กรที่รวมจุดเน้นเรื่องการส่งเสริมสุขภาพเข้าไว้ด้วย ซึ่งการดำเนินงานจะรวมถึงการดำเนินกิจการต่างๆที่มุ่งเน้นการมีสุขภาพดีของทั้งผู้ป่วย ญาติ เจ้าหน้าที่ และประชากรในชุมชนที่ตั้งของโรงพยาบาล โดยมีนโยบายในการพัฒนาคุณภาพบริการในโรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไปให้เป็นระบบและเป็นมาตรฐานเดียวกัน การให้บริการสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพเป็นส่วนสำคัญของการให้บริการสาธารณสุขในโรงพยาบาลเป็นกระบวนการสนับสนุนการรักษาพยาบาลให้ บรรลุวัตถุประสงค์ครบทุกมิติ ป้องกันการเกิดโรคซ้ำซ้อน รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและวิถีชีวิตให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ เน้นในด้านการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้รับบริการมีความรู้ ความเข้าใจในการที่จะไม่ให้ป่วยเพื่อสนองนโยบายเชิงรุก

การส่งเสริมสุขภาพในระดับสากล เป็นไปในรูปแบบ ตามกฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter ปี 2529) ด้วยการเสนอกรอบทัศน์ใหม่ทางสุขภาพ ที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระแสหลัก โดยไม่มองสุขภาพ แยกส่วนออกจากสิ่งแวดล้อม อย่างเช่นในอดีตที่ผ่านมา สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ ในลักษณะ Healthy setting approach ดังจะเห็นได้จากการดำเนินกลยุทธ์เมืองน่าอยู่ (Healthy City) และโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ (Health Promoting School) ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา โรงพยาบาลเป็นอีก setting หนึ่ง ที่ประเทศต่างๆ เห็นว่าเหมาะสมอย่างยิ่ง

ที่จะผลักดันให้แสดงบทบาท ของการเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (Health Promoting Hospital) โดยบูรณาการเข้า กับบทบาทการป้องกันโรค การรักษาพยาบาล การป้องกันความพิการ และฟื้นฟูสมรรถภาพ ตามที่ประเทศไทยได้ประกาศกฎบัตรกรุงเทพฯ หรือ Bangkok Charter for Health Promotion เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในการส่งเสริมสุขภาพตาม ยุทธศาสตร์ของการส่งเสริมสุขภาพโลก ยุทธศาสตร์ตามกฎบัตรกรุงเทพฯจะเป็นแนวทางให้ ประเทศสมาชิกองค์การอนามัยโลกนำไปปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้กับประชาชนในประเทศต่อไป สำหรับประเทศไทยในแผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ 10 ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 – 2554 (สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2550) ก็ เน้นการสร้างสุขภาพ เรื่องการลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการส่งเสริมให้ประชาชน หันมาดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น เป็นแผนยุทธศาสตร์ที่จัดทำขึ้นเพื่อชี้นำทิศทางการพัฒนาสุขภาพ โดย มีเป้าหมายสำคัญคือการพัฒนาสุขภาพไทยไปสู่ระบบสุขภาพพอเพียงสอดคล้องกับปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงอันเป็นนโยบายสำคัญของรัฐบาล ได้กำหนดความหมายของ “สุขภาพ” ไว้ว่า เป็นเรื่องของสุขภาพะคือสุขภาพะที่สมบูรณ์ และมีดุลยภาพทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทาง จิตวิญญาณ สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความถูกต้องพอดี โดยดำรงอยู่ในครอบครัวชุมชนและสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุลทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสิ่งแวดล้อม

ถึงแม้ว่าปัจจุบันประเทศต่างๆ ทั่วโลก รวมทั้งองค์กรระหว่างประเทศเกี่ยวกับ สุขภาพได้ให้ความสำคัญอย่างมาก ต่อ “การส่งเสริมสุขภาพ” และถือว่าเป็นการเคลื่อนไหว ทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในช่วงหลายสิบปีที่ ผ่านมานโยบายด้านสาธารณสุขของ ประเทศไทยได้มุ่งเน้นการรักษา พยาบาลอย่างมาก ผลที่ตามมาคือค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพสูงขึ้น อย่างรวดเร็วหากไม่เปลี่ยนวิธีคิดใหม่จากการตั้งรับคือมุ่งเน้นการรักษาพยาบาลเป็นการ สาธารณสุข คือการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกงบประมาณจะไม่เพียงพอและแก้ปัญหาไม่ได้ ประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงแนวคิด นโยบายและวิธีการเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อนำไปสู่ “การมีสุขภาพดี” ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่านโยบายของรัฐจะมุ่งเน้นการส่งเสริม สุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ แต่ด้วยความเชื่อเดิมๆ ที่สังคมไทยยังค้ำเค้นอยู่กับความเชื่อ ที่ว่าเมื่อเจ็บไข้ต้องไปหาหมอ จึงเป็นความจำเป็นที่บุคลากร สาธารณสุข และผู้ที่เกี่ยวข้อง จะต้อง ศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม สุขภาพของประชาชนแต่ละกลุ่มโดยเฉพาะบุคลากรที่ทำงาน ในโรงพยาบาล เพื่อทราบข้อมูลและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติการพยาบาลที่มี ประสิทธิภาพต่อไป

การส่งเสริมสุขภาพจะต้องสนับสนุนในด้านการพัฒนาความรู้และทักษะส่วนบุคคลของกลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วย ผู้มารับบริการ ญาติ และบุคลากรของโรงพยาบาลโดยการจัด กิจกรรมเพื่อให้ได้รับข้อมูลข่าวสารและการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีการ ที่จะพัฒนาทักษะส่วนบุคคลของกลุ่มเป้าหมาย โรงพยาบาลจำเป็นต้องพัฒนาทักษะของบุคลากร

ที่ให้บริการทุกระดับ พัฒนาศักยภาพของบุคลากรด้านงานสุศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพรวมทั้ง พัฒนาระบบการให้บริการสุศึกษาตลอดจนวางแนวทางการดำเนินงานสุศึกษาในโรงพยาบาล ดังนั้นกรมแพทยทหารบกจึงมีนโยบายที่จะพัฒนาโรงพยาบาลในสังกัดให้เป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเพื่อนำงานด้านการส่งเสริมสุขภาพมาปฏิบัติให้เป็นรูปธรรมและเกิดผลดีต่อประชาชนที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จังหวัดพิษณุโลก เป็นโรงพยาบาลในสังกัดกรมแพทยทหารบก มีนโยบายอย่างชัดเจนที่จะดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพโดยประกาศเจตนารมณ์เป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตั้งแต่วันที่ 27 ธันวาคม 2548 โดยกำหนดยุทธศาสตร์ส่งเสริมสุขภาพมุ่งสู่บุคลากร จากการศึกษาย้อนหลัง (Case-control study) ผลการตรวจร่างกายประจำปีของบุคลากร ในช่วงเวลา พ.ศ. 2549 ถึง พ.ศ. 2551 พบว่า สถิติบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน ร้อยละ 6.8 , 6.8 , 6.5 มีค่าคลอเรสเตอรอลสูง ร้อยละ 21.2 , 21 , 21 มีค่าไตรกลีเซอไรด์สูงร้อยละ 18.2 , 18.2 , 18.1 และน้ำตาลในเลือดสูงร้อยละ 13.8 , 14 , 13.8 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 32 คนและโรคเบาหวานจำนวน 24 คน(สถิติผลการตรวจร่างกาย โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช, 2551) ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไข ป้องกันการเกิดโรค และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม คาดว่าน่าจะมีจำนวนกลุ่มเสี่ยงเพิ่มขึ้น ซึ่งจะมีผลทำให้ประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วยที่มาใช้บริการลดลงและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคที่เกิดขึ้นแล้วหรืออาจเกิดขึ้นภายหลัง และจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนและครอบครัวตลอดจนประชาชนต่อไป

ดังนั้น ในการศึกษาเรื่อง การพัฒนากลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพองค์กรร่วมโดยการเสริมพลังของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จังหวัดพิษณุโลก จะทำให้บุคลากรโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวคิดของการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในการเป็นแบบอย่างกับประชาชนในชุมชนที่รับผิดชอบต่อไป

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช
2. เพื่อพัฒนากลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพองค์กรร่วมโดยการเสริมพลังของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช
3. เพื่อศึกษาผลการใช้กลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพองค์กรร่วมโดยการเสริมพลังของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

ขอบเขตการวิจัย /

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็น 4 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ที่ได้รับการตรวจร่างกายประจำปีแล้วพบว่า มีค่าความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ไชมันในเลือดสูงกว่า 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ น้ำตาลในเลือดสูงกว่า 110 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ และค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

1. ด้านเนื้อหา ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 9 ด้านคือ ด้านการปฏิบัติตนทั่วไป ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอนหลับ ด้านการจัดความเครียด ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านความตระหนักในตนเองและยอมรับในความมีคุณค่าแห่งตน ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อมและการปฏิบัติตนและด้านการใช้บริการด้านระบบสุขภาพ

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร ได้แก่ บุคลากรของโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จังหวัดพิษณุโลกที่ได้รับการตรวจร่างกายประจำปี 2551 จำนวน 324 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างเลือกอย่างเฉพาะเจาะจง ได้แก่ ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ เส้นรอบเอวเกินเกณฑ์ ความดันเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง คลอเลสเทอรอลสูง จำนวน 130 คน

3. ด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษาคือพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพองค์รวม ทั้ง 9 ด้านคือ ด้านการปฏิบัติตนทั่วไป ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอนหลับ ด้านการจัดความเครียด ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านความตระหนักในตนเองและยอมรับในความมีคุณค่าแห่งตน ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อมและการปฏิบัติตนและด้านการใช้บริการด้านระบบสุขภาพ และเตรียมการกำหนดกลยุทธ์

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนากลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพองค์รวมโดยการเสริมพลังของบุคลากรในโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง จัดทำโครงการ รวมพลังลดน้ำหนักป้องกันโรค เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการเสริมพลังบุคลากร กลยุทธ์ ประกอบด้วย การอบรมให้ความรู้ การใช้กระบวนการกลุ่ม การนัดพบกลุ่ม การโทรศัพท์ติดตาม การปฏิบัติตามคู่มือ

ขั้นตอนที่ 3 นำกลยุทธ์ที่ได้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน และติดตามผลหลังจากดำเนินการแล้ว 4 สัปดาห์ในช่วงระยะเวลา 1 มีนาคม 2552 ถึง 31 มีนาคม 2552 โดยการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอวและระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังการทดลอง

ขั้นตอนที่ 4 ศึกษาผลการทดลองใช้กลยุทธ์ หลังจากดำเนินการแล้ว 4 สัปดาห์ในช่วงระยะเวลา 1 มีนาคม 2552 ถึง 31 มีนาคม 2552

1. **กลุ่มตัวอย่าง** คือบุคลากรที่มีผลการตรวจร่างกายผิดปกติและสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวนไม่น้อยกว่า 30 คน

2. **ตัวแปรที่ศึกษา** คือ กลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมโดยการเสริมพลังและเกณฑ์ชีวิตภาวะสุขภาพ ได้แก่ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือด

ระยะเวลาการวิจัย

ระยะเวลาดำเนินการวิจัย เริ่มตั้งแต่ ตุลาคม 2551 ถึง เมษายน 2552

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมโดยการเสริมพลัง หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ

1.1 การให้ความรู้และแนวทางการปฏิบัติตนแก่ผู้ที่มีปัญหาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้คู่มือบันทึกพฤติกรรม

1.2 การจัดกระบวนการกลุ่ม ภายหลังจากการให้ความรู้

1.3 การกระตุ้นเตือนให้ปฏิบัติ โดยการนัดพบกลุ่มทุกวันศุกร์เพื่อติดตามผลการปฏิบัติตน เป็นเวลา 4 สัปดาห์

1.4 การบันทึกพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายในคู่มือ

1.5 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติตามคู่มือ เป็นเวลา 4 สัปดาห์

2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่ปฏิบัติเพื่อยกระดับให้เกิดภาวะสุขภาพขึ้นทั้งสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม อันนำไปสู่ความผาสุก มีศักยภาพสูงสุด ของบุคลากรกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม อาจสังเกตได้หรือไม่ได้ และสามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน

3. คู่มือ หมายถึง เอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

4. การปฏิบัติกิจกรรม หมายถึง การดูแลตนเอง ด้านการขับถ่าย การรักษานามัยส่วนบุคคล การออกกำลังกาย การป้องกันอุบัติเหตุ การปฏิบัติตามคำแนะนำ

5. การขจัดความเครียด หมายถึง การป้องกันหรือจัดการกับความเครียด ด้วยการพักผ่อน การอ่านหนังสือ การฟังเทศน์ การนั่งสมาธิ การทำงานอดิเรก ปลูกต้นไม้ การจัดสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

6. ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) หมายถึง ค่าความหนาของร่างกาย โดยคิดเปรียบเทียบ น้ำหนักหน่วยเป็นกิโลกรัม และส่วนสูงหน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง ค่าปกติ 18.5 - 22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร โดยคิดจากสูตรดังนี้

$$\frac{\text{น้ำหนักเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ส่วนสูงเป็นเมตร})^2}$$

7. การเสริมพลัง หมายถึง กระบวนการที่ช่วยให้สามารถจัดการกับชีวิตของตนเองในการดูแลสุขภาพด้านการควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย เป็นกระบวนการที่จะช่วยสนับสนุนให้บุคคลได้มองเห็นปัญหาของตน วิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและสามารถแก้ปัญหาการมีพฤติกรรมเสี่ยงได้

8. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง การเปลี่ยนความเชื่อหรือพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องและกำหนดเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งลงบันทึกความถี่ของพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นและความถี่ของพฤติกรรมที่จะให้เกิดขึ้นใหม่เป็นประจำทุกวันสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมใหม่ๆได้สำเร็จโดยการเสริมแรงทางบวก อาทิ กำลังใจ คำชมเชย และรางวัล

9. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง การปรับเปลี่ยนความเชื่อหรือพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่ถูกต้องและกำหนดเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งลงบันทึกความถี่ของพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นและความถี่ของพฤติกรรมที่จะให้เกิดขึ้นใหม่เป็นประจำทุกวันสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมใหม่ๆได้สำเร็จคือการให้แรงเสริมทางบวกได้แก่กำลังใจ คำชมเชย และรางวัล

10. คอเลสเตอรอลในเลือด หมายถึง ระดับไขมันในเลือดมีค่าปกติ ไม่เกิน 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

11. ความดันเลือด หมายถึง ภาวะแรงดันในหลอดเลือดขณะที่หัวใจบีบตัว มีค่าปกติอยู่ระหว่าง 90 -140 มิลลิเมตรปรอท และมีแรงดันในขณะหัวใจคลายตัว มีค่าปกติอยู่ระหว่าง 60 – 90 มิลลิเมตรปรอท

12. ระดับน้ำตาลในเลือด หมายถึง ระดับน้ำตาลในเลือด มีค่าปกติไม่เกิน 110 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้วิธีการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพบุคลากร
2. เป็นแนวทางนำไปใช้ใน การส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้มารับบริการ และประชาชนทั่วไป
3. กลยุทธ์ที่ใช้ในการทดลองกับบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในครั้งนี สามารถลด ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ระดับความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือดได้ ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้กับบุคลากรโรคอื่นๆได้
4. นำกลยุทธ์ที่ได้ไปทดลองปฏิบัติและเผยแพร่ให้กับหน่วยงานอื่น เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพให้บุคลากรหน่วยนั้นๆต่อไป

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม