



อภิธาน์นทาการ



รายงานการวิจัย

เรื่อง

ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยนเรศวร

Health Status and Health behavior Among Faculty of Medicine Persons.

คณะผู้วิจัย

นางสาวสมศรี คำพันธ์

นางพิมพ์นิภา บุญประเสริฐ

นางสาวปิ่นปัทม คงบุญ

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยนเรศวร

วันที่ลงทะเบียน... 1 SEP 2011...

เลขทะเบียน... 15639360

เลขเรียกหนังสือ... ว RA

๑๖

๑

๒๕๕๑

๒๕๕๑

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุนวิจัยมหาวิทยาลัยนเรศวร

: ส่วนงบประมาณรายได้ คณะแพทยศาสตร์

ประจำปีงบประมาณ 2551

ส่วนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย

ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

(ภาษาอังกฤษ) Health Status and Health behavior Among Faculty of Medicine

Persons.

คณะผู้วิจัย

1. นางสาวสมศรี คำพันธ์ หัวหน้าโครงการ (70%)
2. นางพิมพ์นิภา บุญประเสริฐ ผู้ร่วมวิจัย (15%)
3. นางสาวปิ่นปิลัญญ์ คงบุญ ผู้ร่วมวิจัย (15%)

หน่วยงานที่สังกัด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

หมายเลขโทรศัพท์ภายใน 0 5596 5145

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยส่วนเงินงบประมาณรายได้คณะแพทยศาสตร์ประจำปี 2551

จำนวนเงิน 10,000 บาท ระยะเวลาในการทำการวิจัยรวม 1 ปี

ตั้งแต่ สิงหาคม 2551 ถึง พฤษภาคม 2552 (10 เดือน)

ส่วนที่ 2 บทคัดย่อ

บทคัดย่อ

ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร เป็นหนึ่งในผลลัพธ์ของการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพของคณะแพทยศาสตร์ อีกทั้งเป็นข้อมูลพื้นฐานนำไปสู่การจัดการด้านการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมต่อไป การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายความเป็นปกติสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม รวมถึง การปฏิบัติด้านสุขภาพ ของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2552 กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรที่มาตรวจสุขภาพประจำปีครบตามโปรแกรมการตรวจสุขภาพที่กำหนด ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม 2552 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 4 ส่วนคือ 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินภาวะสุขภาพทางด้านร่างกาย 3) แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านจิตใจ และ 4) แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1) ภาวะสุขภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่คิดว่าสุขภาพโดยรวมของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.6 ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายในระดับปกติ (18.51-24.9) คิดเป็นร้อยละ 63.9

และมีค่าความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 86.9 ผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย รายด้านพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่ผลทดสอบแรงบีบมืออยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.1 ผลทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ 46.9 ผลทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้ออยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 25.4 ผลทดสอบความจุปอดอยู่ในระดับต่ำมากคิดเป็นร้อยละ 21.8 และมวลไขมันในร่างกายอยู่ในระดับต่ำมากคิดเป็นร้อยละ 27.7 ซึ่งแสดงถึงระดับไขมันสะสมในร่างกายที่มีมากกว่าปกติ ส่วนระดับโคเลสเตอรอลในเลือดส่วนใหญ่ น้อยกว่า 200 กรัม/เดซิลิตร คิดเป็นร้อยละ 59.5 ระดับ LDL-Cholesterol ส่วนใหญ่น้อยกว่า 100 กรัม/เดซิลิตร คิดเป็นร้อยละ 40.7 ระดับ HDL-Cholesterol ส่วนใหญ่มากกว่า 60 กรัม/เดซิลิตร สำหรับภาวะสุขภาพด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง 558 คน พบว่าส่วนใหญ่มีระดับความสุขเทียบเท่า บุคคลทั่วไปคิดเป็นร้อยละ 62.72 ส่วนที่ 2) พฤติกรรมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 41.2 รับประทานอาหารรสเค็มเป็นบางครั้ง ร้อยละ 46.0 รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นบางครั้ง ร้อยละ 41.6 รับประทานอาหารที่มีรสหวานจัดเป็นบางครั้ง ร้อยละ 48.8 รับประทานอาหารผักและผลไม้บ่อยครั้ง ร้อยละ 48.3 ไม่เคยรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ร้อยละ 38.9 รับประทานอาหารมือเข้านเป็นประจำ ร้อยละ 31.4 รับประทานอาหารครบ 3 มื้อเป็นประจำ ด้าน การออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 38.9 ออกกำลังกาย 30 นาที 3 ครั้ง / สัปดาห์นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 32.3 ออกกำลังกายในระหว่างปฏิบัติงานบ่อยครั้ง ร้อยละ 61.3 ไม่เคยจับชีพจรก่อนและหลัง ออกกำลังกาย ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 49.4 สวมหมวกกันน็อกเป็นประจำ เมื่อจับจี๊จักรยานยนต์ ร้อยละ 58.8 คาดเข็มขัดนิรภัยเป็นประจำเมื่อขับรถ ร้อยละ 25.0 จับจี๊รถยนต์ เกิน 90 กิโลเมตร/ชั่วโมงเป็นบางครั้ง ร้อยละ 74.2 ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขณะขับรถ ร้อยละ 39.6 ใช้โทรศัพท์ทีนาน ๆ ครั้งขณะขับรถ ร้อยละ 43.3 ใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล เป็นประจำในขณะปฏิบัติงาน และร้อยละ 51.5 ไม่เคยเกิดอุบัติเหตุในระหว่างปฏิบัติงาน ด้านการใช้ สารเสพติด / สิ่งอันตราย พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 63.4 ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า 14 Drink/สัปดาห์ ร้อยละ 80.6 ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ร้อยละ 86.1 ไม่เคยรับประทานยาเพื่อ ลดน้ำหนัก ร้อยละ 85.4 ไม่เคยรับประทานขนอนหลับ/ยากล่อมประสาท และร้อยละ 91.5 ไม่เคย สูบบุหรี่ ด้านความเชื่อและจิตวิญญาณ พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 38.5 กราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็น ประจำ ร้อยละ 33.9 มีการบนบานบางครั้งเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ร้อยละ 50.1 มีโอกาสมากที่ได้ ผ่อนคลายความเครียด ร้อยละ 36.6 ปฏิบัติตามหลักศาสนกิจเป็นบางครั้ง ด้านอารมณ์-สังคม พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 54.4 ยิ้มแย้มทักทายผู้ร่วมงานเป็นประจำ ร้อยละ 43.9 ได้เข้าไปมีส่วนร่วมใน กิจกรรมขององค์กรบ่อยครั้ง และร้อยละ 42.5 ใช้เวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมผ่อนคลายบ่อยครั้ง

อภิปรายผลหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพบุคลากร สามารถนำข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรเป็นพื้นฐานในการสร้างสรรค์โครงการ / กิจกรรมที่สอดคล้องและเหมาะสม ส่งผลให้บุคลากรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมดีขึ้น

คำสำคัญ : ภาวะสุขภาพ (Health Status), พฤติกรรมสุขภาพ (Health behavior)

Abstract

Health conditions and health behaviors of people. One of the results of operations of the Faculty of Health Promotion. As well as basic information leading to management the right to health promotion. This research aims to describe the normal health and in mental health, including emotional and social health practices. Staff of Faculty of Medicine. Naresuan University year 2552. Sample is to make health personnel reached the annual health check program required. During February - March 2552.

Tools used in this research consists of 4 parts:

- 1) a personal record
- 2) evaluation of physical health conditions
- 3) an assessment of mental health conditions and
- 4) conduct a health assessment.

Study is divided into 2 parts Part

Part 1) physical health conditions of the samples found. Most people think that their overall health in the medium. Accounted for 41.6 per cent, most valuable in a normal body mass index (18.51-24.9), representing 63.9 per cent and the value of blood pressure levels were normal. Accounted for 86.9 per cent.

Test results showed that the physical body more. Most of the people hand in compression strength test medium. Accounted for 31.1 percent of tests of muscle strength in a very good idea to test the 46.9 percent decrease in the level of muscle very well. Accounted for 25.4 per cent.

The test lung capacity is very low, accounting for 21.8 per cent and the level of body fat mass in a very low level, representing 27.7 per cent respectively Ocelsetaral levels in the blood, most less than 200 grams / deciliter. Accounted for 59.5 per cent level of LDL-Cholesterol. Most

are less than 100 grams / deciliter. Accounted for 40.7 per cent level of HDL-Cholesterol. Majority of more than 60 grams / deciliter. Mental health conditions for the sample of 558 people found that most people have a good general idea is equivalent to 62.72 percent.

Part 2) health behavior. The diet showed that the majority 41.2 per cent are eating salty sometimes 46.0 percent fat diet with occasional high 41.6 percent eat the sweet taste is sometimes held 48.8 percent eat vegetables and results. Wood often 48.3 percent never eat any raw food, cooked other 38.9 per cent routinely eating breakfast 31.4 percent eat 3 full meals on a regular basis.

The exercise showed that the majority 38.9 per cent exercise 30 minutes 3 times / week, 32.3 percent rarely exercise frequently during the operation 61.3 per cent never feel the pulse before and after exercise.

Prevention of accidents found that 49.4 per cent majority wore the cap as a regular c. When driving a motorcycle 58.8 percent expected a regular seat belt when driving cars driving up 25.0 percent, 90 km / hour is some 74.2 per cent never drink alcohol while driving 39.6 percent rarely use phones while driving. 43.3 percent used personal protection equipment as a regular practice. And 51.5 per cent. Never an accident during practice.

The use of narcotic / bane found that the majority 63.4 per cent never drink alcohol more than 14 Drink / week, 80.6 percent never drink energy drink 86.1 percent never eat a diet drug to 85.4 percent. never eat sleeping pills / nervous and difficult Lomb 91.5 percent never smokers.

The beliefs and spirituality. Found that the majority of 38.5 percent. Holy worship regularly is 33.9 per cent sometimes vow to achieve a 50.1 percent chance that 36.6 percent stress relaxation following the main religious activity is sometimes. The emotions - society. Found that the majority 54.4 per cent in good greet attendees at 43.9 per cent routinely involved in activities and organizations often take a 42.5 percent free activities to relax often.

Agencies related to health care personnel. Can bring information about health conditions and health behavior of people is fundamental in creating projects / activities and the appropriate line. People have resulted in changes in behavior, appropriate health care better.

Key word: Health Status, Health behavior

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งมีความมุ่งมั่นและผลักดันให้บุคลากรเพิ่มคุณค่าของงานที่ทำประจำให้เกิดเป็นงานวิจัยที่สามารถนำไปใช้อ้างอิงตามหลักวิชาการ อันจะเกิดประโยชน์ในด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้กับบุคลากรได้อย่างยั่งยืน จึงขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ อาจารย์จากคณะเภสัชศาสตร์ ทั้ง 3 ท่านที่สละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ส่งผลให้มีแรงบันดาลใจที่จะทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอขอบคุณหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของบุคลากรในคณะแพทยศาสตร์ซึ่งได้แก่ คณะกรรมการสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย หน่วยอาชีวอนามัยและงานบริการสุขภาพปฐมภูมิ ที่มีส่วนช่วยในการดำเนินกิจกรรมตรวจสอบสุขภาพประจำปีให้กับบุคลากรประจำปี 2552 เสร็จสิ้นภายในระยะเวลาที่กำหนด

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณคุณปรารถนา เอนกปัญญากุล บุคลากรในหน่วยวิจัย ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำและช่วยผลักดันให้งานวิจัยครั้งนี้ลุล่วงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคุณประโยชน์อันพึงมีจากการวิจัยชิ้นนี้จะส่งผลให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และมีความสุขกับการทำงานตลอดไป

คณะผู้วิจัย

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของ โครงการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	2
2 วิธีดำเนินการวิจัย	9
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	9
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	9
การเก็บรวบรวมข้อมูล	9
การวิเคราะห์ข้อมูล	10
3 ผลการวิจัย	10
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล	10
ส่วนที่ 2 การประเมินสถานะทางด้านร่างกายของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์	14
ส่วนที่ 3 การประเมินสถานะทางด้านจิตใจของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์	18
ส่วนที่ 4 การประเมินพฤติกรรมด้านสุขภาพของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์	23
4 อภิปรายผล	35
บรรณานุกรม	39
ภาคผนวก	41

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ จำแนกตามสายสนับสนุนและฝ่ายปฏิบัติการ	12
ตาราง 2 ผลการตรวจร่างกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ จำแนกตามสายสนับสนุนและสายปฏิบัติการ	15
ตาราง 3 ผลการทดสอบสมรรถภาพกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ จำแนกตามสายสนับสนุนและสายปฏิบัติการ	17
ตาราง 4 การประเมินสภาวะทางด้านจิตใจของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ จำแนกตามฝ่ายสนับสนุนและฝ่ายปฏิบัติการ	19
ตาราง 5 การประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์ จำแนกตามสายสนับสนุนและสายปฏิบัติการ	24
ตาราง 6 ประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์ จำแนกตามสายสนับสนุนและสายปฏิบัติการ	27
ตาราง 7 ประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์ จำแนกตามสายสนับสนุนและสายปฏิบัติการ	28
ตาราง 8 ประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้สารเสพติด/ สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ	31
ตาราง 9 แสดงการประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านความเชื่อและจิตวิญญาณ	33
ตาราง 10 แสดงการประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์ สังคม	34

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อที่ใช้ในการวิจัย

ภาวะสุขภาพ หมายถึง ระดับความเป็นปกติสุขของบุคคลทั้งองค์รวม คือ กายภาพ จิตสังคัม อารมณ์ วิญญาณหรือสภาพแวดล้อม ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำหรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพด้านต่าง ๆ คือสุขภาพกาย จิตใจ/อารมณ์ และสังคัม ที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างสมดุล



บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

สุขภาพ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของคุณภาพชีวิต ดังนั้นการที่บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี จึงส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีอันจะนำไปสู่การปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มศักยภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อองค์กร ดังนั้นการดูแลสุขภาพของบุคลากรในองค์กรให้มีสุขภาพดีจึงเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาบุคลากรที่จะได้ประโยชน์ทั้งในระดับบุคคลและระดับองค์กร

ปัจจุบันทั่วโลกให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของประชาชนภายในประเทศ ด้วยกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค มากกว่ามุ่งเน้นเรื่องการรักษา ซึ่งพิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าวิธีการดังกล่าวก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมของแต่ละประเทศได้อย่างแท้จริง เนื่องจากการที่ประชาชนภายในประเทศสามารถดูแลตนเองไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ด้วยตนเองจะลดภาระด้านการรักษาพยาบาลได้แล้ว สุขภาพยังมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มผลผลิตของผลิตภัณฑ์ในสถานประกอบการ ดังนั้นจึงมีความพยายามที่จะเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพของพนักงานเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ด้านดังกล่าว (Koopman, et.al., 2002, p. 15) จะเห็นได้ว่าสถานประกอบการหลายแห่งทั้งในส่วนภาครัฐบาลและภาคเอกชนหันมาใส่ใจในสุขภาพของพนักงานด้วยการจัดสรรงบประมาณเพื่อการทำกิจกรรมรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคกันเพิ่มมากขึ้น

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นองค์กรหลักด้านการผลิตแพทย์และให้บริการด้านสุขภาพกับประชาชน ตระหนักในความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพดังมีวิสัยทัศน์ที่สำคัญตอนหนึ่งว่า “สร้างเสริมสุขภาพคนไทยและเอเชีย” นอกจากการให้บริการสุขภาพกับผู้รับบริการโดยทั่วไปแล้ว ยังให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพบุคลากร โดยมีเป้าหมายทางตรงเพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพดีและปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข ส่วนเป้าหมายในทางอ้อมนั้นคือ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน อีกทั้งยังส่งผลที่ดีต่อภาพลักษณ์ขององค์กร จากการที่มีบุคลากรเป็นต้นแบบที่ดีด้านสุขภาพให้กับบุคลากรอื่นทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยได้อีกทางหนึ่ง ที่ผ่านมามีการดำเนินงานด้านการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปีเพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค รวมถึง การวินิจฉัยและให้การดูแลรักษาตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น แต่เนื่องจากมีข้อจำกัดเรื่องไม่มีหน่วยงานที่รับผิดชอบและขาดการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ และไม่ได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพตามหลักวิชาการ จึงส่งผลให้บุคลากรไม่ได้รับการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม ดังที่องค์การอนามัยโลกได้กล่าวว่ายุทธศาสตร์ของการสร้างเสริมสุขภาพไม่ได้จำกัดเพียงแก้ปัญหาด้านสุขภาพหรือพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ทั้งนี้เพราะมีความแตกต่างของกลุ่มประชากร ความเสี่ยงของการเกิดโรค โรคที่เป็น

ปัญหาที่แตกต่างกัน ดังนั้น จึงต้องมีการประยุกต์วิธีการที่หลากหลายในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับความแตกต่างดังกล่าว (WHO, 2008)

งานอาชีวอนามัยและคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมความปลอดภัยซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพบุคลากร จึงศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อนำข้อมูลที่ค้นพบจากการวิจัยมาเป็นฐานข้อมูลของการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพบุคลากรตามหลักวิชาการ เพื่อเป็นแนวทางสู่การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมตามระดับสุขภาพของแต่ละบุคคล เป็นส่วนสนับสนุนให้บุคลากรมีคุณภาพชีวิตที่ดีและปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีความสุขตลอดไป

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

เพื่ออธิบายความเป็นปกติสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม รวมถึง การปฏิบัติด้านสุขภาพ ของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2552 อันจะเป็นข้อมูลพื้นฐานนำไปสู่การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของบุคลากรในลำดับต่อไป

นิยามศัพท์

ภาวะสุขภาพ หมายถึง ระดับความเป็นปกติสุขของบุคคลทั้งองค์รวม คือ กายภาพ จิตสังคม อารมณ์ วิญญาณหรือสภาพแวดล้อม ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำหรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพด้านต่าง ๆ คือสุขภาพกาย จิตใจ/อารมณ์ และสังคม ที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างสมดุล

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การประเมินภาวะสุขภาพ (Health Assessment)

การประเมินภาวะสุขภาพ เป็นการกำหนดภาวะสุขภาพของผู้รับบริการหรือความต้องการความช่วยเหลือที่สามารถกระทำได้ ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญและเป็นขั้นตอนแรกของการสร้างเสริมและป้องกันสุขภาพ สามารถกระทำได้ทุกสถานที่ ภาวะสุขภาพมักจะกำหนดในลักษณะของปัญหา อาจเป็นปัญหาทางกายภาพ จิตสังคม อารมณ์ วิญญาณหรือสภาพแวดล้อม อาจเป็นปัญหาของบุคคล ครอบครัวหรือชุมชน สำหรับการประเมินภาวะสุขภาพอย่างครอบคลุมจะทำให้ทราบถึงแผนการดำเนินชีวิตโดยรวมของผู้ใช้บริการ การให้คุณค่า ความหมาย ความเชื่อ และพฤติกรรมสุขภาพสามารถนำมา

วางแผนและเลือกกลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับบริการสามารถปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดีสูงสุด และป้องกันความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย รวมถึงผลกระทบต่าง ๆ จากความเจ็บป่วย

การประเมินภาวะสุขภาพของบุคคล จำเป็นต้องมีการประเมินสภาวะทางจิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณพร้อมกันไปด้วย เนื่องจากถูกประกอบกันขึ้นเป็นบุคคล การเปลี่ยนแปลงส่วนใดส่วนหนึ่งย่อม กระทบถึงส่วนอื่นเสมอแม้การเปลี่ยนแปลงนั้นจะเป็นเพียงเล็กน้อยก็ตาม ซึ่งได้ข้อมูลจากการบอกเล่า และการสังเกต ดังนี้

1. ข้อมูลที่ได้จากการบอกเล่า เรียกว่า ข้อมูลอัตนัย เป็นข้อมูลที่ได้จากการบอกเล่าของผู้อื่น เช่น ผู้ป่วย ญาติ บุคคลใกล้ชิด โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นส่วนใหญ่
2. ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบด้วยตนเอง เรียกว่า ข้อมูลปรนัย เป็นข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและ ตรวจวัดด้วยเครื่องมือ

การรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินภาวะสุขภาพ สามารถทำได้ดังนี้

1. การสัมภาษณ์จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจถึงระดับสุขภาพรวมทั้งปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ซึ่ง การประเมินจะต้องครอบคลุมข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล อาการสำคัญ ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบัน ประวัติ การเจ็บป่วยในอดีต ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัวและปัญหาทางพันธุกรรม ข้อมูลด้านจิตสังคม ตลอดจนอาการที่ปกติและผิดปกติของระบบต่าง ๆ

2. การสังเกตและตรวจร่างกาย เป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาการแสดงต่าง ๆ ที่บ่งชี้ถึงความ ผิดปกติทางกายภาพตลอดจนอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วยนอกเหนือจากการ สัมภาษณ์ ซึ่ง กระบวนการตรวจร่างกายประกอบด้วย การตรวจลักษณะทั่ว ๆ ไป การตรวจการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ทางชีวภาพและกายภาพ และการตรวจร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า หรือตรวจเฉพาะอวัยวะที่มีอาการ แสดงผิดปกติหรือตรวจร่างกายตามระบบ

การตรวจร่างกาย

การตรวจร่างกายโดยทั่วไปจะเริ่มต้นจากการซักประวัติ และการตรวจร่างกายที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. ประวัติสุขภาพโดยทั่วไป
2. ประวัติโรคในครอบครัวเพื่อค้นหาโรคทางพันธุกรรม
3. ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต
4. ประวัติการใช้ยา
5. การตรวจร่างกาย วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณดัชนีมวล

กาย การตรวจร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า สำหรับผู้หญิงที่แนะนำเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตัวเอง และการ ตรวจภายใน

นอกจากการประเมินภาวะสุขภาพทางกายโดยการตรวจสุขภาพแล้ว ยังมีการใช้สมรรถนะทาง กาย (Physical fitness) เป็นดัชนีที่บ่งชี้ถึงความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายจากการทำหน้าที่ ที่สัมพันธ์กันของ

ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ หากสมรรถภาพทางกายลดลงก็จะเป็ยสัญญาณเตือนถึงความผิดปกติของระบบต่าง ๆ ตามเกณฑ์ของคณะกรรมการนานาชาติ (International Committee for the Standardization of Physical fitness-ICSPF) เพื่อจัดมาตรฐานการทดสอบความสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย 7 ตัวชี้วัด ดังนี้ (กองวิทยาศาสตร์การกีฬา, การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2548)

1. ความเร็ว (Speed) เป็นความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง
2. พลังกล้ามเนื้อ (Muscle power) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานได้อย่างรวดเร็วและแรงในจังหวะการหดตัวของกล้ามเนื้อเพียงครั้งเดียว เช่น การทดสอบยืนกระโดดไกล
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ยึดตัวเพียงครั้งเดียวโดยไม่จำกัดเวลา เช่น การทดสอบการยกน้ำหนัก
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ประกอบกิจกรรมที่หนักกว่าปกติ ซ้ำซากได้เป็นเวลานานอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การทดสอบวิ่งระยะไกล
5. ความคล่องตัว (Agility) เป็นความสามารถของร่างกายที่จะบังคับ ควบคุมในการเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนที่ด้วยความเร็วและแน่นอน
6. ความอ่อนตัว (Flexibility) เป็นความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ที่จะเคลื่อนไหวได้กว้าง
7. ความอดทน (General Endurance) เป็นความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกายที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบเหล่านี้เกิดจากสมรรถภาพการทำงานที่สัมพันธ์กันของระบบอวัยวะต่าง ๆ เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบประสาท และระบบไหลเวียนเลือด หากระบบหนึ่งระบบใดทำงานขัดข้องจะเป็นเหตุให้สมรรถภาพทางกายทั่วไปลดลง และอาจเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของระบบอื่นๆ อีกด้วย ซึ่งวิธีการด้านต่างๆ ประกอบด้วย

1. การวัดชีพจร และความดันเลือดขณะพัก
2. การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
3. การวัดปริมาณไขมันในร่างกาย
4. การวัดแรงบีบมือ
5. การวัดแรงเหยียดขา
6. การวัดความอ่อนตัว
7. การวัดความจุปอด
8. การวัดสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

การตรวจคัดกรองความผิดปกติในระยะเริ่มแรกทางห้องปฏิบัติการ จะคำนึงถึงปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคของบุคคลซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ลักษณะการทำงาน พฤติกรรมส่วนบุคคล รวมถึงประวัติการเจ็บป่วยในอดีตและประวัติการเจ็บป่วยในรอบครัว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาความผิดปกติใน

ระยะเริ่มแรก ที่ไม่สามารถค้นหาได้ด้วยการซักประวัติและการตรวจร่างกายเพียงอย่างเดียว โดยส่วนใหญ่การตรวจทางห้องปฏิบัติการจะประกอบไปด้วย การตรวจปัสสาวะ การเจาะเลือด และการตรวจทางรังสีวิทยา เป็นต้น

การตรวจปัสสาวะ (Urine Analysis) เป็นการตรวจปัสสาวะเพื่อค้นหาความผิดปกติเบื้องต้นเกี่ยวกับการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ รวมถึงประสิทธิภาพในการทำงานของไต

การตรวจเลือด ได้แก่ การตรวจเลือดทั่วไป (Complete Blood Count : CBC) เพื่อค้นหาความผิดปกติเกี่ยวกับความเข้มข้นของเลือด ขนาดและรูปร่างของเม็ดเลือด ปริมาณของเกร็ดเลือด รวมถึงการติดเชื้อในเลือดเบื้องต้น การตรวจระดับไขมันในเลือด (Lipid Profile) เพื่อค้นหาความเสี่ยงในระยะเริ่มแรกของการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น การตรวจระบบการทำงานของตับ (Liver Function Test) ระบบการทำงานของไต (Creatinine) เป็นต้น

การตรวจทางรังสีวิทยาที่ใช้ในการคัดกรองภาวะสุขภาพเบื้องต้น คือ การเอกซเรย์ทรวงอก เพื่อค้นหาความผิดปกติเบื้องต้นเกี่ยวกับปอด และหัวใจ ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งในการประกอบการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้องต่อไป

การประเมินภาวะสุขภาพทางจิต

จากการศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยของอภิชัย มงคล และคณะ ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิต และองค์ประกอบของสุขภาพจิตดังนี้

สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

องค์ประกอบของสุขภาพจิต ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ

1. สภาพจิตใจ (mental state) หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจและความเจ็บป่วยทางจิต
2. สมรรถภาพของจิตใจ (mental capacity) หมายถึงความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข
3. คุณภาพของจิตใจ (mental quality) หมายถึงคุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
4. ปัจจัยสนับสนุน (supporting factors) หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน ความปลอดภัยทางร่างกาย และความมั่นคงในชีวิต การเข้าถึงบริการสาธารณสุข ตลอดจนการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจเมื่อทำการศึกษาคความหมายของความสุขในมุมมองของพุทธศาสนา

ดังนั้นในการประเมินภาวะสุขภาพทางจิตจึงใช้ ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicator หรือ THI) ฉบับสั้น 15 ข้อ (THI - 15) ในการประเมิน แบบประเมินนี้ใช้ประเมินภาวะ

ความสุขของผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 15 – 60 ปี โดยประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งเกิดขึ้นทั้งภายใน (Covert Behavior) และภายนอก (Overt Behavior) พฤติกรรมสุขภาพ จะรวมถึงการปฏิบัติที่สังเกตได้และการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตไม่ได้ แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น (Good, 1959)

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำ การปฏิบัติ การแสดงออกและทำที่ที่จะกระทำ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดี หรือผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว หรือชุมชน พฤติกรรมสุขภาพจำแนกออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. เป็นการกระทำ (Action) พฤติกรรมสุขภาพในลักษณะที่เป็นการกระทำ คือ การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ
2. เป็นการไม่กระทำ (Non Action) ส่วนพฤติกรรมที่เป็นการไม่กระทำ คือ การงดเว้นไม่กระทำหรือการไม่ปฏิบัติของบุคคลที่มีผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพวัยผู้ใหญ่ (อายุ 21-45 ปี)

พฤติกรรมเสี่ยง ปัญหาหรือโรคที่มีความสำคัญในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยสืบค้นรายงานการวิจัย ช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2538-2543 จำนวน 64 เรื่อง ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ สามารถจำแนกได้ ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภค
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. พฤติกรรมการสูบบุหรี่
4. พฤติกรรมการดื่มสุรา
5. ความเครียดและการปรับตัว
6. พฤติกรรมการรักษาพยาบาล
7. พฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ที่สำคัญได้แก่ อุบัติเหตุการจราจรทางบก อุบัติเหตุจากการทำงานและเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ โรคมะเร็งและสารเสพติด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยพฤติกรรมสุขภาพของคนไทย ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนไทยในทุกช่วงวัยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538-2542 พบว่า ในวัยผู้ใหญ่ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แนวโน้มการสูบบุหรี่และดื่มสุราเพิ่มขึ้นทั้งเพศชายและเพศหญิง ขาดทักษะในการจัดการความเครียด และการขับถ่ายปัสสาวะที่ไม่ปลอดภัย อีกทั้งมีพฤติกรรมไม่ถูกต้องในการป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังประจำตัว ผลการวิจัยดังกล่าว นำไปสู่การวางแผนเพื่อให้การดูแลสุขภาพวัยผู้ใหญ่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

Joint Canada / US Survey of Health (JCUSH) กล่าวว่าภาวะสุขภาพ เป็นการประมวลผลของการทำหน้าที่ของร่างกายทั้งหมด ใน 8 องค์ประกอบคือ การมองเห็น การได้ยิน การพูด การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความคล่องตัว การรับรู้ อารมณ์ ความเจ็บปวดและความสุขสบายของร่างกาย จึงได้ดัดแปลงเครื่องมือเพื่อใช้ในการประมวลผลภาวะสุขภาพภายใต้องค์ประกอบทั้ง 8 ด้านจาก WHO's international Classification of Functioning มาใช้ในการเปรียบเทียบภาวะสุขภาพของประชาชนชาวอเมริกันกับชาวแคนาดา (Lasser, Himmelstein, and Woolhandler, 2006, pp 1300-1307) สำหรับการศึกษาเปรียบเทียบภาวะสุขภาพของคนจีนและคนผิวขาวชาวแคนาดาโดยใช้เครื่องมือ 3 ประเภทคือ การประเมินภาวะสุขภาพทางกายและจิตใจ ด้วย Likert-type scale, EQ-5D ซึ่งประกอบด้วยมิติทางสุขภาพ 5 มิติคือ การเคลื่อนไหว การดูแลตนเอง การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ความเจ็บปวด / ความไม่สุขสบาย และความวิตกกังวล / ความซึมเศร้า แต่ละมิติจะมีตัวเลือกอยู่ 3 ระดับคือ ไม่มีปัญหา มีปัญหาปานกลางและมีปัญหาอย่างมาก (พรรณทิพา ศักดิ์ทอง, 2007, หน้า 331) ร่วมกับการประยุกต์เครื่องมือวัดระดับสุขภาพ health index scale และ ประเภทของโรคเรื้อรัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของเครื่องมือทั้ง 3 ชนิด ในด้านคำถามที่เป็นมาตรฐานของการรับรู้ภาวะสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจจากการใช้ Likert-type scale การวัดคุณภาพชีวิตจากการใช้ EQ-5D และระดับของความผิดปกติที่จะนำมาใช้ในจำแนกโรคเรื้อรัง ผลการศึกษาพบว่า เครื่องมือที่ใช้ในการวัดคุณภาพชีวิต และการรับรู้ภาวะสุขภาพนั้นมีความไม่แน่นอนในแต่ละเชื้อชาติของประชากร ระดับคะแนนจาก EQ-5D มีความแม่นยำกับประเภทโรคเรื้อรัง ด้วยเหตุนี้ผลลัพธ์ที่ได้จากคะแนนของ Likert-type scale และ health index scale จึงไม่สอดคล้องกับจำนวนของโรคเรื้อรัง (Leung, Nan, Lawrence and Hude. 2007, pp610-617)

องค์การอนามัยโลกได้ให้กำหนดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ดังนี้คือ ภาวะที่มีดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 แต่น้อยกว่า 30 และภาวะอ้วนซึ่งมีค่าดัชนีมวลกายที่มากกว่าหรือเท่ากับ 30 พฤติกรรมที่ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำทุกวัน หรือมีประวัติเคยสูบบุหรี่ในช่วงเวลาที่สำรวจ ภาวะซึมเศร้า 90 % หรือคาดว่าจะสูงกว่า ของผู้ที่เคยมีประวัติ major depressive ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ผู้ที่เคยมีประวัติโรคเบาหวาน หอบหืด ความดันโลหิตสูง ข้ออักเสบ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หรือ โรคหัวใจ (Lasser, Himmelstein, and Woolhandler, 2006, pp 1300-1307)

(Wang, et.al, 2004, pp.428-436) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับการออกกำลังกาย ต่อค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพของลูกจ้างในบริษัทผลิตชิ้นส่วนรถยนต์รายใหญ่ของโลก มีเกณฑ์ในการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพของลูกจ้าง Health Risk Appraisal (HRA) ด้วยการใช้คำถามที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายและค่าดัชนีมวลกาย คือ ในแต่ละสัปดาห์คุณใช้เวลาในการออกกำลังกายเป็นอย่างไร (หมายถึงการออกกำลังกาย หรือ การทำงานที่หนักมากพอที่จะทำให้มีการหายใจเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติและทำให้อัตราการเต้นของชีพจรเร็วเพิ่มขึ้น) ซึ่งใช้เวลาไม่น้อยกว่า 20 นาที ยกตัวอย่างเช่น เดินเร็ว การวิ่ง เดินช้อปปิ้ง ขึ้นบันได เป็นต้น การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย จัดแบ่งเป็น 3 เกณฑ์คือ ดัชนีมวลกายปกติ ($18.5-24.9 \text{ kg/m}^2$) น้ำหนักเกิน ($25-29.9 \text{ kg/m}^2$) และ ภาวะอ้วน ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$) นอกจากนี้ยังรวบรวม

ข้อมูลเกี่ยวกับ อายุ เพศ โรคเรื้อรัง (ภูมิแพ้ ข้อเสื่อม และปวดหลัง) ปัจจัยด้านสุขภาพนี้จะถูกนำมาคำนวณร่วมกับ 9 ปัจจัยเสี่ยงซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ค่า คือสูงและต่ำ ซึ่งปัจจัยเสี่ยงทั้ง 9 ข้อนั้นคือ การสูบบุหรี่ , การใช้เข็มขัดนิรภัย การดื่มสุรา ระดับความดันโลหิต ระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ไขมันที่มีความหนาแน่นสูง (high density lipoprotein :HDL) การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียด และความพึงพอใจในชีวิต

(Yen,et.al., 2003, pp.1049-1057) กล่าวว่าคะแนนของการมีสุขภาพที่ดี (wellness score) ประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลักที่สำคัญ 3 ส่วนคือ พฤติกรรมสุขภาพ (behavioral health risk), ความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต (mortality risks), และ การใช้เครื่องป้องกัน (preventive services usage) ซึ่งได้ให้น้ำหนักเกี่ยวกับเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพมากที่สุด ในเรื่องของพฤติกรรมสุขภาพนั้นได้คัดเลือก 10 เรื่องที่เป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในอนาคต คือ การสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย การดื่มสุรา การใช้เข็มขัดนิรภัย ระดับความดันโลหิต ระดับโคเลสเตอรอล HDL น้ำหนักตัว วันลาป่วย และการประเมินสุขภาพด้วยตนเอง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพและการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ดังที่กล่าวมาข้างต้น นำไปสู่การสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อนำมาวิเคราะห์และวางแผนในการจัดรูปแบบการดูแลสุขภาพบุคลากร ในลำดับต่อไป



บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ เพื่ออธิบายความเป็นปกติสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม รวมถึง การปฏิบัติด้านสุขภาพ ของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2552 มีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ที่มีสิทธิได้รับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี 2552 จำนวน 681 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรที่มาตรวจสอบสุขภาพประจำปีครบตาม โปรแกรมการตรวจสอบสุขภาพที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 4 ส่วนคือ

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบประเมินภาวะสุขภาพทางด้านร่างกาย
3. แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านจิตใจ
4. แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. จัดทำบันทึกข้อความเพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูลจากคณะบดีคณะแพทยศาสตร์
2. ขอรับรองด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการวิจัยมหาวิทยาลัย
3. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยในที่ประชุมหัวหน้างาน เพื่อความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและส่งคืนคณะผู้วิจัย พร้อมทั้งขอความยินยอมในการทำวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง
4. รวบรวมรายชื่อผู้มีสิทธิรับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี 2552
5. ส่งแบบสอบถามทั้ง 4 ส่วน ให้บุคลากรผู้มีสิทธิรับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี 2552 กรอกรายละเอียดให้ครบถ้วน
6. ประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการตรวจสอบสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต การเจาะเลือดส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ การตรวจทางรังสีวิทยา การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย
7. ติดตามผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อนำมารอกข้อมูลในแบบสอบถามให้ครบถ้วน
8. รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป

9. สรุปและอภิปรายผลการวิจัยและจัดส่งรายงานฉบับสมบูรณ์
สถานที่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
ช่วงเวลา ระหว่างเดือน มกราคม-มีนาคม 2552
การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป



บทที่ 3

ผลการวิจัย

การศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2552 ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นพื้นฐานนำไปสู่การพัฒนา รูปแบบการดูแลสุขภาพของบุคลากรให้ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยแยกวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์
- ส่วนที่ 2 การประเมินสถานะทางด้านร่างกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์
- ส่วนที่ 3 การประเมินสถานะทางด้านจิตใจของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์
- ส่วนที่ 4 การประเมินพฤติกรรมด้านสุขภาพของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์

บุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี 2552 มีจำนวนทั้งสิ้น 543 คน แบ่งออกเป็นชายสนับสนุน 176 คน และ ชายปฏิบัติการ 367 คน เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ลักษณะ การปฏิบัติงาน โรคประจำตัว ประวัติการผ่าตัด ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว และยาที่รับประทาน เป็นประจำ พบว่าบุคลากรชายสนับสนุน โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 71.26 อายุโดยเฉลี่ย อยู่ในช่วง 25 – 29 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.93 ระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 59.88 สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 61.63 รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 47.13 ลักษณะการปฏิบัติงาน ปฏิบัติงานเฉพาะเวลาราชการ คิดเป็นร้อยละ 91.23 โรคประจำตัวไม่มี คิดเป็นร้อยละ 79.53 ประวัติการผ่าตัด ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 66.28 ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 56.80 และยาที่รับประทานเป็นประจำ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 73.26

ส่วนบุคลากรชายปฏิบัติการ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 82.02 อายุโดยเฉลี่ย อยู่ในช่วง 25 – 29 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.51 ระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 60.11 สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 59.40 รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 32.69 ลักษณะการปฏิบัติงาน แบบผลัดเปลี่ยนเวร คิดเป็นร้อยละ 57.10 โรคประจำตัวไม่มี คิดเป็นร้อยละ 80.99 ประวัติการผ่าตัด ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 72.47 ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัวไม่มี คิดเป็นร้อยละ 53.45 และยาที่รับประทานเป็นประจำ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 84.42 รายละเอียดได้นำเสนอในตาราง 1

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ จำแนกตามสายสนับสนุนและฝ่ายปฏิบัติการ

ข้อมูลทั่วไป					
		สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
		n = 176		n = 367	
		จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ					
	ชาย	50	28.74	66	17.98
	หญิง	124	71.26	301	82.02
อายุ					
	20 - 24 ปี	9	5.17	50	13.62
	25 - 29 ปี	66	37.93	156	42.51
	30 - 34 ปี	62	35.63	104	28.34
	35 - 39 ปี	24	13.79	32	8.72
	40 - 44 ปี	10	5.75	19	5.18
	45 ปีขึ้นไป	3	1.72	6	1.63
การศึกษา					
	ต่ำกว่าอนุปริญญา	10	5.81	77	21.04
	อนุปริญญา	15	8.72	26	7.10
	ปริญญาตรี	103	59.88	220	60.11
	ปริญญาโท	44	25.58	26	7.10
	ปริญญาเอก	0	0.00	17	4.64
สถานภาพสมรส					
	โสด	106	61.63	218	59.40
	คู่	61	35.47	133	36.24
	หม้าย	0	0.00	3	0.82
	หย่าร้าง	3	1.74	10	2.72
	แยกกันอยู่	2	1.16	3	0.82

ตาราง 1 (ต่อ)

	ข้อมูลทั่วไป			
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	n = 176		n = 367	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือน				
น้อยกว่า 10,000 บาท	82	47.13	119	32.69
10,000 - 14,999 บาท	38	21.84	75	20.60
15,000 - 19,999 บาท	42	24.14	78	21.43
20,000 - 24,999 บาท	6	3.45	47	12.91
30,000 - 34,999 บาท	3	1.72	23	6.32
35,000 - 39,999 บาท	2	1.15	8	2.20
25,000 - 29,999 บาท	1	0.57	1	0.27
40,000 บาทขึ้นไป			13	3.57
ลักษณะการปฏิบัติงาน				
ปฏิบัติงานเฉพาะเวลาราชการ	156	91.23	157	42.90
ปฏิบัติงานแบบผลัดเปลี่ยนเวร	15	8.77	209	57.10
โรคประจำตัว				
ไม่มี	136	79.53	294	80.99
มี	35	20.47	69	19.01
ประวัติการผ่าตัด				
ไม่มี	114	66.28	258	72.47
มี	58	33.72	98	27.53
ประวัติเจ็บป่วยในครอบครัว(พ่อ แม่ พี่ น้อง)				
ไม่มี	96	56.80	186	53.45
มี	73	43.20	162	46.55

ตาราง 1 (ต่อ)

	ข้อมูลทั่วไป			
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	n = 176		n = 367	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ยาที่รับประทานเป็นประจำ เพื่อรักษาอาการต่างๆ				
ไม่มี	126	73.26	298	84.42
มี	46	26.74	55	15.58

ส่วนที่ 2 การประเมินสถานะทางด้านร่างกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์

ผลการตรวจร่างกาย

ผลการประเมินสถานะร่างกายของสายสนับสนุน พบว่า ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ คือ 18.51 – 24.9 คิดเป็นร้อยละ 62.43 ระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ Systolic BP < 120 และ Diastolic BP < 80 mmHg คิดเป็นร้อยละ 81.40 ระดับโคเลสเตอรอลในเลือด น้อยกว่า 200 mg/dl คิดเป็นร้อยละ 62.43 ระดับแอลดีแอล – โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 100 mg/dl คิดเป็นร้อยละ 46.24 ระดับเอชดีแอล – โคเลสเตอรอล น้อยกว่าหรือเท่ากับ 60 mg/dl คิดเป็นร้อยละ 54.91 โดยทั่วไปคิดว่าสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 53.01

ผลการประเมินสถานะร่างกายของสายปฏิบัติการ พบว่า ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ คือ 18.51 – 24.9 คิดเป็นร้อยละ 66.67 ระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ Systolic BP < 120 และ Diastolic BP < 80 mmHg คิดเป็นร้อยละ 94.08 ระดับโคเลสเตอรอลในเลือด น้อยกว่า 200 mg/dl คิดเป็นร้อยละ 58.08 ระดับแอลดีแอล – โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 100 mg/dl คิดเป็นร้อยละ 38.19 ระดับเอชดีแอล – โคเลสเตอรอล มากกว่า 60 mg/dl คิดเป็นร้อยละ 54.95 โดยทั่วไปคิดว่าสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 48.51 รายละเอียดได้นำเสนอในตาราง 2

ตาราง 2 ผลการตรวจร่างกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ จำแนกตามสายสนับสนุนและ
สายปฏิบัติการ

ข้อมูลการตรวจร่างกาย				
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ค่าดัชนีมวลกายของท่านอยู่ในระดับใด				
น้อยกว่าเท่ากับ 18.50	29	16.76	58	15.98
18.51 - 24.9	108	62.43	242	66.67
25.0 - 29.9	27	15.61	45	12.40
มากกว่าเท่ากับ 30	9	5.20	18	4.96
ระดับความดันโลหิตของท่านมีค่าเท่าใด				
ปกติ < 120 and < 80	140	81.40	334	94.08
ค่อนข้างสูง 120 - 139 or 80 - 89	24	13.95	15	4.23
สูงระดับ 1 140 -159 or 90 - 99	6	3.49	5	1.41
สูงระดับ 2 มากกว่าเท่ากับ 160 หรือ มากกว่าเท่ากับ 100	1	0.58	1	0.28
สูงระดับแบบIsolated Systolic HT มากกว่าเท่ากับ140 และน้อยกว่า90	1	0.58	0	0
ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดของท่านมีค่าเท่าใด				
น้อยกว่าเท่ากับ 200 กรัม/เดซิลิตร	108	62.43	212	58.08
201 - 250 กรัม/เดซิลิตร	51	29.48	118	32.33
251 - 300 กรัม/เดซิลิตร	11	6.36	29	7.95
มากกว่า 300 กรัม/เดซิลิตร	3	1.73	6	1.64

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลการตรวจร่างกาย				
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ระดับ LDL - C ในเลือดของท่านมีค่าเท่าใด				
น้อยกว่าเท่ากับ 100 กรัม/เดซิลิตร	80	46.24	139	38.19
101 - 129 กรัม/เดซิลิตร	47	27.17	113	31.04
130 - 159 กรัม/เดซิลิตร	31	17.92	73	20.05
160 - 189 กรัม/เดซิลิตร	11	6.36	29	7.97
มากกว่า 190 กรัม/เดซิลิตร	4	2.31	10	2.75
ระดับ HDL - C ในเลือดของท่านมีค่าเท่าใด				
น้อยกว่าเท่ากับ 60 กรัม/เดซิลิตร	95	54.91	164	45.05
มากกว่า 60 กรัม/เดซิลิตร	78	45.09	200	54.95
ท่านคิดว่าสุขภาพโดยรวมของท่านอยู่ในระดับใด				
ดีมาก	3	1.81	7	2.31
ดี	65	39.16	147	48.51
ปานกลาง	88	53.01	140	46.20
น้อย	9	5.42	7	2.31
น้อยที่สุด	1	0.60	2	0.66

ผลการทดสอบสมรรถภาพกาย

ผลการทดสอบสมรรถภาพกายของสายสนับสนุน พบว่า ผลทดสอบแรงบีบมืออยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.40 ผลทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 72.78 ผลทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้ออยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 38.36 ผลทดสอบความจุปอดอยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.33 และระดับมวลไขมันในร่างกายอยู่ในระดับต่ำมาก คิดเป็นร้อยละ 40.51 ซึ่งแสดงถึงระดับไขมันสะสมในร่างกายที่มีมากกว่าปกติ

ผลการทดสอบสมรรถภาพกายของสายปฏิบัติการ พบว่า ผลทดสอบแรงบีบมืออยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.04 ผลทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 62.67 ผลทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้ออยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 32.46 ผลทดสอบความจุ

ปอดอยู่ในระดับ ต่ำมาก คิดเป็นร้อยละ 33.33 และระดับมวลไขมันในร่างกายอยู่ในระดับต่ำมาก คิดเป็นร้อยละ 38.05 ซึ่งแสดงถึงระดับไขมันสะสมในร่างกายที่มีมากกว่าปกติ รายละเอียดได้นำเสนอใน ตาราง 3

ตาราง 3 ผลการทดสอบสมรรถภาพกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ จำแนกตามสายสนับสนุน และสายปฏิบัติการ

	ข้อมูลการตรวจร่างกาย			
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ผลทดสอบแรงบีบมือได้				
ดีมาก	23	14.47	34	14.78
ดี	27	16.98	38	16.52
ปานกลาง	69	43.40	99	43.04
ต่ำ	24	15.09	30	13.04
ต่ำมาก	16	10.06	29	12.61
ผลทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
ดีมาก	115	72.78	141	62.67
ดี	22	13.92	29	12.89
ปานกลาง	14	8.86	37	16.44
ต่ำ	5	3.16	12	5.33
ต่ำมาก	2	1.27	6	2.67
ผลทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ				
ดีมาก	61	38.36	74	32.46
ดี	16	10.06	24	10.53
ปานกลาง	33	20.75	49	21.49
ต่ำ	12	7.55	21	9.21
ต่ำมาก	37	23.27	60	26.32

ตาราง 3 (ต่อ)

	ข้อมูลการตรวจร่างกาย			
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ผลทดสอบความจุปอด				
ดีมาก	16	10.06	30	13.16
ดี	13	8.18	22	9.65
ปานกลาง	53	33.33	57	25.00
ต่ำ	33	20.75	43	18.86
ต่ำมาก	44	27.67	76	33.33
ระดับมวลไขมันในร่างกาย				
ดีมาก	2	1.27	6	2.65
ดี	21	13.29	27	11.95
ปานกลาง	37	23.42	45	19.91
ต่ำ	34	21.52	62	27.43
ต่ำมาก	64	40.51	86	38.05

ส่วนที่ 3 การประเมินสถานะทางด้านจิตใจของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์

การประเมินสถานะทางด้านจิตใจของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ เป็นการให้บุคลากรสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็น และความรู้สึกจากประสบการณ์ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน จากจำนวนคำถาม 15 ข้อ ทั้งนี้นำเสนอแยกเป็นฝ่ายสนับสนุนและฝ่ายปฏิบัติการ ผลการประเมินสถานะจิตใจของบุคลากรสายสนับสนุนพบว่า รู้สึกว่าชีวิตมีความสุขมาก คิดเป็นร้อยละ 76.88 รู้สึกภูมิใจในตนเองมาก คิดเป็นร้อยละ 75.14 ไม่เคยที่จะต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้ คิดเป็นร้อยละ 60.12 มีความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตามาก คิดเป็นร้อยละ 58.96 มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนบ้านมาก คิดเป็นร้อยละ 69.36 รู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิตมาก คิดเป็นร้อยละ 54.34 มั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิตมาก คิดเป็นร้อยละ 61.27 ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึก

หงุดหงิดเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 63.01 สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตัวเองมาก คิดเป็นร้อยละ 50.00 รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา มาก คิดเป็นร้อยละ 50.58 มีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จมาก คิดเป็นร้อยละ 63.01 ไม่เคยรู้สึกว่าคุณค่าของงาน ไร้ค่า ไม่มีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 81.50 มีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่าน ต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 49.13 มีความมั่นใจว่าชุมชนที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัยมาก คิดเป็นร้อยละ 69.94 และมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมาก คิดเป็นร้อยละ 54.34

ผลการประเมินสภาวะจิตใจของบุคลากรสายปฏิบัติการพบว่า รู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตมีความสุขมาก คิดเป็นร้อยละ 72.53 รู้สึกภูมิใจในตนเองมาก คิดเป็นร้อยละ 73.08 ไม่เคยที่จะต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้ คิดเป็นร้อยละ 54.40 มีความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตามาก คิดเป็นร้อยละ 62.91 มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้านมาก คิดเป็นร้อยละ 74.45 รู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิตมาก คิดเป็นร้อยละ 63.19 มั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิตมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.15 ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิดเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 59.34 สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตัวเองมาก คิดเป็นร้อยละ 49.31 รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา มาก คิดเป็นร้อยละ 64.29 มีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จมาก คิดเป็นร้อยละ 70.52 ไม่เคยรู้สึกว่าคุณค่าของงาน ไร้ค่า ไม่มีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 78.24 มีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่าน ต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 57.97 มีความมั่นใจว่าชุมชนที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัยมาก คิดเป็นร้อยละ 67.31 และมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมาก คิดเป็นร้อยละ 49.59 รายละเอียดในตาราง 4

ตาราง 4 การประเมินสภาวะทางด้านจิตใจของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ จำแนกตามฝ่ายสนับสนุน และฝ่ายปฏิบัติการ

	ข้อมูลด้านความเครียด			
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตมีความสุข				
ไม่เลย	1	0.58	3	0.82
เล็กน้อย	22	12.72	76	20.88
มาก	133	76.88	264	72.53
มากที่สุด	17	9.83	21	5.77

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อมูลด้านความเครียด				
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
ไม่เลย	3	1.73	2	0.55
เล็กน้อย	18	10.40	61	16.76
มาก	130	75.14	266	73.08
มากที่สุด	22	12.72	35	9.62
ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
ไม่เลย	104	60.12	198	54.40
เล็กน้อย	57	32.95	141	38.74
มาก	10	5.78	22	6.04
มากที่สุด	2	1.16	3	0.82
ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
ไม่เลย	3	1.73	6	1.65
เล็กน้อย	53	30.64	102	28.02
มาก	102	58.96	229	62.91
มากที่สุด	15	8.67	27	7.42
ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
ไม่เลย	1	0.58	2	0.55
เล็กน้อย	23	13.29	52	14.29
มาก	120	69.36	271	74.45
มากที่สุด	29	16.76	39	10.71

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อมูลด้านความเครียด				
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
ไม่เลย	1	0.58	4	1.10
เล็กน้อย	63	36.42	111	30.49
มาก	94	54.34	230	63.19
มากที่สุด	15	8.67	19	5.22
ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
ไม่เลย	8	4.62	1	0.28
เล็กน้อย	40	23.12	8	2.20
มาก	106	61.27	103	28.37
มากที่สุด	19	10.98	251	69.15
ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
ไม่เลย	9	5.20	6	1.65
เล็กน้อย	109	63.01	216	59.34
มาก	47	27.17	125	34.34
มากที่สุด	8	4.62	17	4.67
ท่านสามารถปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตัวท่านเอง				
ไม่เลย			2	0.55
เล็กน้อย	3	1.70	4	1.10
มาก	88	50.00	179	49.31
มากที่สุด	85	48.30	178	49.04

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อมูลด้านความเครียด				
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
ไม่เลย			1	0.27
เล็กน้อย	11	6.40	24	6.59
มาก	87	50.58	234	64.29
มากที่สุด	74	43.02	105	28.85
ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
ไม่เลย	1	0.58	3	0.83
เล็กน้อย	16	9.25	40	11.02
มาก	109	63.01	256	70.52
มากที่สุด	47	27.17	64	17.63
ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
ไม่เลย	141	81.50	284	78.24
เล็กน้อย	26	15.03	73	20.11
มาก	6	3.47	5	1.38
มากที่สุด			1	0.28
ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
ไม่เลย	4	2.31	4	1.10
เล็กน้อย	33	19.08	59	16.21
มาก	85	49.13	211	57.97
มากที่สุด	51	29.48	90	24.73

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อมูลด้านความเครียด				
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
ไม่เลย	4	2.31	2	0.55
เล็กน้อย	19	10.98	63	17.31
มาก	121	69.94	245	67.31
มากที่สุด	29	16.76	54	14.84
ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				
ไม่เลย	7	4.05	14	3.86
เล็กน้อย	51	29.48	137	37.74
มาก	94	54.34	180	49.59
มากที่สุด	21	12.14	32	8.82

ส่วนที่ 4 การประเมินพฤติกรรมด้านสุขภาพของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์

เป็นการประเมินการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ แยกตามสายสนับสนุนและสายปฏิบัติการ วิเคราะห์ตามรายด้านดังนี้

- 4.1 ด้านการรับประทานอาหาร รายละเอียดดังตาราง 5
- 4.2 ด้านการออกกำลังกาย รายละเอียดดังตาราง 6
- 4.3 ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ รายละเอียดดังตาราง 7
- 4.4 ด้านการใช้สารเสพติด / สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ รายละเอียดดังตาราง 8
- 4.5 ด้านความเชื่อและจิตวิญญาณ ด้านอารมณ์ – สังคม ดังแสดงรายละเอียด ในตาราง 9-10

4.1 ด้านการรับประทานอาหาร

จากการศึกษาพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารของบุคลากรสายสนับสนุน พบว่ารับประทานอาหารที่มีรสเค็มบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.79 รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไขมันสัตว์ กะทิ เนย บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 48.84 รับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด เช่น ขนมหวาน ไอศกรีม น้ำอัดลม บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.28 รับประทานอาหารผักและผลไม้บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 49.42 รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 51.16 รับประทานอาหารเข้าก่อนมา

ทำงานประจำ คิดเป็นร้อยละ 61.05 และรับประทานอาหารตรงเวลา ครบ 3 มื้อประจำ คิดเป็นร้อยละ 52.33

พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารของบุคลากรสายปฏิบัติการ พบว่า รับประทานอาหารเช้าที่มีรสเค็มบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.72 รับประทานอาหารเช้าที่มีไขมันสูง เช่น ไขมันสัตว์ กะทิ เนย บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 44.26 รับประทานอาหารเช้าที่มีรสหวานจัด เช่น ขนมหวาน ไอศกรีม น้ำอัดลม บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.92 รับประทานผักและผลไม้บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 49.73 ไม่เคยรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ คิดเป็นร้อยละ 47.81 รับประทานอาหารเช้าก่อนมาทำงานประจำ คิดเป็นร้อยละ 30.33 และรับประทานอาหารตรงเวลา ครบ 3 มื้อบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 30.68 รายละเอียดดังตาราง 5

ตาราง 5 การประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์
จำแนกตามสายสนับสนุนและสายปฏิบัติการ

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร				
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ท่านรับประทานอาหารเช้าที่มีรสเค็ม				
ประจำ	12	6.98	18	4.92
บ่อยครั้ง	34	19.77	72	19.67
บางครั้ง	65	37.79	160	43.72
นานๆ ครั้ง	47	27.33	98	26.78
ไม่เคย	14	8.14	18	4.92
ท่านรับประทานอาหารเช้าที่มีไขมันสูง เช่น ไขมันสัตว์ กะทิ เนย เป็นต้น				
ประจำ	4	2.33	22	6.01
บ่อยครั้ง	58	33.72	104	28.42
บางครั้ง	84	48.84	162	44.26
นานๆ ครั้ง	24	13.95	72	19.67
ไม่เคย	2	1.16	6	1.64

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร

- 1 SEP 2011

	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ทำนรับประทานอาหารเช้าที่มีรสหวานจัด เช่น ขนมหวาน ไอศกรีม น้ำอัดลม				
ประจำ	14	8.14	25	6.85
บ่อยครั้ง	51	29.65	109	29.86
บางครั้ง	71	41.28	153	41.92
นานๆ ครั้ง	34	19.77	75	20.55
ไม่เคย	2	1.16	3	0.82
ทำนรับประทานผักและผลไม้				
ประจำ	45	26.16	104	28.42
บ่อยครั้ง	85	49.42	182	49.73
บางครั้ง	33	19.19	64	17.49
นานๆ ครั้ง	8	4.65	15	4.10
ไม่เคย	1	0.58	1	0.27
ทำนรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ				
ประจำ	4	2.33	3	0.82
บ่อยครั้ง	21	12.21	11	3.01
บางครั้ง	59	34.30	54	14.75
นานๆ ครั้ง	88	51.16	123	33.61
ไม่เคย	0	0.00	175	47.81
ทำนรับประทานอาหารเช้าก่อนมาทำงาน				
ประจำ	105	61.05	111	30.33
บ่อยครั้ง	19	11.05	48	13.11
บางครั้ง	32	18.60	106	28.96
นานๆ ครั้ง	11	6.40	63	17.21
ไม่เคย	5	2.91	38	10.38

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร				
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ท่านรับประทานอาหารตรงเวลา ครบ 3 มื้อ				
ประจำ	90	52.33	82	22.47
บ่อยครั้ง	36	20.93	83	22.74
บางครั้ง	30	17.44	112	30.68
นานๆ ครั้ง	9	5.23	49	13.42
ไม่เคย	7	4.07	39	10.68

4.2 ด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของสายสนับสนุน พบว่า ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์ นาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 36.26 ออกกำลังกายในระหว่างปฏิบัติงาน เช่น เดิน ขึ้นบันได ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 31.40 และไม่เคยจับชีพจรก่อนและหลังออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.68

พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของสายปฏิบัติการ พบว่า ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์ นาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.10 ออกกำลังกายในระหว่างปฏิบัติงาน เช่น เดิน ขึ้นบันได ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.33 และไม่เคยจับชีพจรก่อนและหลังออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.28 รายละเอียดดังตาราง 6

ตาราง 6 ประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์
จำแนกตามสายสนับสนุนและสายปฏิบัติการ

	ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย			
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ทำนออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์				
ประจำ	19	11.11	19	5.21
บ่อยครั้ง	12	7.02	31	8.49
บางครั้ง	45	26.32	97	26.58
นานๆ ครั้ง	62	36.26	150	41.10
ไม่เคย	33	19.30	68	18.63
ทำนออกกำลังกายในระหว่างปฏิบัติงาน เช่น เดิน ขึ้นบันได ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ				
ประจำ	38	22.09	104	28.42
บ่อยครั้ง	54	31.40	122	33.33
บางครั้ง	42	24.42	91	24.86
นานๆ ครั้ง	35	20.35	36	9.84
ไม่เคย	3	1.74	13	3.55
ทำนจับชีพจรก่อนและหลังออกกำลังกาย				
ประจำ	4	2.34	4	1.09
บ่อยครั้ง	1	0.58	9	2.46
บางครั้ง	17	9.94	59	16.12
นานๆ ครั้ง	23	13.45	88	24.04
ไม่เคย	126	73.68	206	56.28

4.3 ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ

พฤติกรรมด้านการป้องกันอุบัติเหตุของสายสนับสนุน พบว่า สวมหมวกกันน็อก เมื่อขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 61.63 คาดเข็มขัดนิรภัย เมื่อขับขี่รถยนต์เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 62.57 ขับขี่รถยนต์ด้วยความเร็วเกิน 90 กิโลเมตร/ชั่วโมง บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 24.71 ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ขณะขับขี่รถยนต์/จักรยานยนต์ คิดเป็นร้อยละ 68.02 ใช้โทรศัพท์ ในขณะที่ขับขี่รถยนต์/จักรยานยนต์บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.28 ใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล เช่น หน้ากาก ถุงมือ รองเท้ายาง เมื่อต้องปฏิบัติงานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 21.76 และไม่เคยเกิดอุบัติเหตุในระหว่างปฏิบัติงาน คิดเป็นร้อยละ 58.14

พฤติกรรมด้านการป้องกันอุบัติเหตุของสายปฏิบัติการ พบว่า สวมหมวกกันน็อก เมื่อขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 44.57 คาดเข็มขัดนิรภัย เมื่อขับขี่รถยนต์เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 60.17 ขับขี่รถยนต์ด้วยความเร็วเกิน 90 กิโลเมตร/ชั่วโมง บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 26.32 ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ขณะขับขี่รถยนต์/จักรยานยนต์ คิดเป็นร้อยละ 77.96 ใช้โทรศัพท์ ในขณะที่ขับขี่รถยนต์/จักรยานยนต์นาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 39.73 ใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล เช่น หน้ากาก ถุงมือ รองเท้ายาง เมื่อต้องปฏิบัติงานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อประจำ คิดเป็นร้อยละ 52.73 และไม่เคยเกิดอุบัติเหตุในระหว่างปฏิบัติงาน คิดเป็นร้อยละ 47.81 รายละเอียดดังตาราง 7

ตาราง 7 ประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์
จำแนกตามสายสนับสนุนและสายปฏิบัติการ

	ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุ			
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ท่านสวมหมวกกันน็อก เมื่อขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์				
ประจำ	106	61.63	160	44.57
บ่อยครั้ง	18	10.47	75	20.89
บางครั้ง	25	14.53	60	16.71
นานๆ ครั้ง	18	10.47	37	10.31
ไม่เคย	5	2.91	27	7.52

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุ				
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ท่านคาดเข็มขัดนิรภัย เมื่อขับขีรถยนต์				
ประจำ	107	62.57	216	60.17
บ่อยครั้ง	26	15.20	76	21.17
บางครั้ง	27	15.79	35	9.75
นานๆ ครั้ง	7	4.09	13	3.62
ไม่เคย	4	2.34	19	5.29
ท่านขับขีรถยนต์ด้วยความเร็วเกิน 90 กิโลเมตร/ชั่วโมง				
ประจำ	33	19.41	80	22.16
บ่อยครั้ง	41	24.12	81	22.44
บางครั้ง	42	24.71	95	26.32
นานๆ ครั้ง	26	15.29	46	12.74
ไม่เคย	28	16.47	59	16.34
ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ขณะขับขีรถยนต์/จักรยานยนต์				
ประจำ	1	0.58	3	0.83
บ่อยครั้ง	1	0.58	2	0.55
บางครั้ง	16	9.30	20	5.51
นานๆ ครั้ง	37	21.51	55	15.15
ไม่เคย	117	68.02	283	77.96
ท่านใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับขีรถยนต์/จักรยานยนต์				
ประจำ	14	8.14	7	1.92
บ่อยครั้ง	40	23.26	23	6.30
บางครั้ง	71	41.28	97	26.58
นานๆ ครั้ง	47	27.33	145	39.73
ไม่เคย			93	25.48

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการป้องกันอุบัติเหตุ				
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล เช่น หน้ากาก ถุงมือ รองเท้ายาง เมื่อต้องปฏิบัติงาน ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ				
ประจำ	37	21.76	193	52.73
บ่อยครั้ง	30	17.65	100	27.32
บางครั้ง	37	21.76	36	9.84
นานๆ ครั้ง	30	17.65	16	4.37
ไม่เคย	36	21.18	21	5.74
ท่านเกิดอุบัติเหตุในระหว่างปฏิบัติงาน				
ประจำ	1	0.58	4	1.09
บ่อยครั้ง	2	1.16	6	1.64
บางครั้ง	18	10.47	28	7.65
นานๆ ครั้ง	51	29.65	153	41.80
ไม่เคย	100	58.14	175	47.81

4.4 ด้านการใช้สารเสพติด / สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

พฤติกรรมด้านการใช้สารเสพติด / สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของสายสนับสนุน พบว่า ไม่เคยดื่มสุรา/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า 14 Drink/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 60.47 ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพ เอ็ม150 คาราบาวแดง คิดเป็นร้อยละ 81.40 รับประทานยา เพื่อลดน้ำหนักนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 85.47 รับประทานยานอนหลับ/ยากล่อมประสาทบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 91.86 และไม่เคยสูบบุหรี่/ยาเส้น คิดเป็นร้อยละ 89.53

พฤติกรรมด้านการใช้สารเสพติด / สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของสายปฏิบัติการ พบว่า ไม่เคยดื่มสุรา/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า 14 Drink/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 65.3 ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพ เอ็ม150 คาราบาวแดง คิดเป็นร้อยละ 83.52 ไม่เคยรับประทานยา เพื่อลดน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 87.91 ไม่เคยรับประทานยานอนหลับ/ยากล่อมประสาท คิดเป็นร้อยละ 84.07 และไม่เคยสูบบุหรี่/ยาเส้น คิดเป็นร้อยละ 94.51 รายละเอียดดังตาราง 8

ตาราง 8 ประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้สารเสพติด/ สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้สารเสพติด / สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ				
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ทำนดื่มสุรา/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า 14 Drink/สัปดาห์				
ประจำ	2	1.16	4	1.10
บ่อยครั้ง	9	5.23	3	0.82
บางครั้ง	12	6.98	18	4.95
นานๆ ครั้ง	45	26.16	101	27.75
ไม่เคย	104	60.47	238	65.38
ทำนดื่มเครื่องชูกำลัง เช่น ลิโพ เอ็ม150 คาราบาวแดง				
ประจำ	1	0.58	1	0.27
บ่อยครั้ง	2	1.16	4	1.10
บางครั้ง	6	3.49	9	2.47
นานๆ ครั้ง	23	13.37	46	12.64
ไม่เคย	140	81.40	304	83.52
ทำนรับประทานยา เพื่อลดน้ำหนัก				
ประจำ	1	0.58	3	0.82
บ่อยครั้ง	4	2.33	1	0.27
บางครั้ง	20	11.63	4	1.10
นานๆ ครั้ง	147	85.47	36	9.89
ไม่เคย			320	87.91
ทำนรับประทานยานอนหลับ/ยากล่อมประสาท				
ประจำ	3	1.74	1	0.27
บ่อยครั้ง	11	6.40	2	0.55
บางครั้ง	158	91.86	10	2.75
นานๆ ครั้ง			45	12.36
ไม่เคย			306	84.07

ตาราง 8 (ต่อ)

	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ทำนุสบบหรือ/ยาเส้น				
ประจำ	3	1.74	5	1.37
บ่อยครั้ง	2	1.16	3	0.82
บางครั้ง	4	2.33	5	1.37
นานๆ ครั้ง	9	5.23	7	1.92
ไม่เคย	154	89.53	344	94.51

4.5 ด้านความเชื่อและจิตวิญญาณ ด้านอารมณ์ – สังคม

4.5.1 พฤติกรรมด้านความเชื่อและจิตวิญญาณ

พฤติกรรมด้านความเชื่อและจิตวิญญาณของสายสนับสนุน พบว่า กราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเคารพเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 45.61 มีการบน/ขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้ประสบความสำเร็จนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.88 และปฏิบัติศาสนกิจตามหลักพระพุทธศาสนา เช่น ทำบุญตักบาตร ไหว้พระ ฟังธรรม ละหมาด ถือศีลตลอด บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 31.40

พฤติกรรมด้านความเชื่อและจิตวิญญาณของสายปฏิบัติการ พบว่า กราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเคารพเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 39.84 มีการบน/ขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้ประสบความสำเร็จบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.16 และปฏิบัติศาสนกิจตามหลักพระพุทธศาสนา เช่น ทำบุญตักบาตร ไหว้พระ ฟังธรรม ละหมาด ถือศีลตลอด บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 39.84 รายละเอียดดังตาราง 9

ตาราง 9 แสดงการประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านความเชื่อและจิตวิญญาณ

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านความเชื่อและจิตวิญญาณ				
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ท่านกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเคารพ				
ประจำ	78	45.61	131	35.99
บ่อยครั้ง	49	28.65	145	39.84
บางครั้ง	26	15.20	57	15.66
นานๆ ครั้ง	16	9.36	25	6.87
ไม่เคย	2	1.17	6	1.65
ท่านบน/ขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ				
ประจำ	19	11.05	38	10.47
บ่อยครั้ง	30	17.44	77	21.21
บางครั้ง	54	31.40	124	34.16
นานๆ ครั้ง	60	34.88	110	30.30
ไม่เคย	9	5.23	14	3.86
ท่านปฏิบัติศาสนกิจตามหลักพระพุทธศาสนา เช่น ทำบุญตักบาตร ไหว้พระ ฟังธรรม ละหมาด ถือศีลตลอด เป็นต้น				
ประจำ	35	20.35	37	10.16
บ่อยครั้ง	53	30.81	122	33.52
บางครั้ง	54	31.40	145	39.84
นานๆ ครั้ง	28	16.28	58	15.93
ไม่เคย	2	1.16	2	0.55

4.5.2 พฤติกรรมด้านอารมณ์ สังคม

พฤติกรรมด้านอารมณ์ สังคมของสายสนับสนุน พบว่า ยิ้มแย้มทักทาย/สร้างสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 59.88 มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่องค์กรจัดขึ้นบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.86 และใช้เวลาว่างทำกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.95

พฤติกรรมด้านอารมณ์ สังคมของสายปฏิบัติการ พบว่า ยิ้มแย้มทักทาย/สร้างสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 53.85 มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่องค์กรจัดขึ้นบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 46.15 และใช้เวลาว่างทำกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 44.51 รายละเอียดดังตาราง 10

ตาราง 10 แสดงการประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์ สังคม

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์ สังคม				
	สายสนับสนุน		สายปฏิบัติการ	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ท่านยิ้มแย้มทักทาย/สร้างสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน				
ประจำ	103	59.88	196	53.85
บ่อยครั้ง	63	36.63	156	42.86
บางครั้ง	5	2.91	11	3.02
นานๆ ครั้ง	1	0.58	1	0.27
ไม่เคย				
ท่านเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่องค์กรจัดขึ้น				
ประจำ	51	29.65	72	19.78
บ่อยครั้ง	72	41.86	168	46.15
บางครั้ง	45	26.16	106	29.12
นานๆ ครั้ง	3	1.74	18	4.95
ไม่เคย	1	0.58		
ท่านใช้เวลาว่างทำกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด				
ประจำ	59	34.30	77	21.15
บ่อยครั้ง	67	38.95	162	44.51
บางครั้ง	36	20.93	92	25.27
นานๆ ครั้ง	9	5.23	33	9.07
ไม่เคย	1	0.58		

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร อภิปรายผลการวิจัยในแต่ละส่วนได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์

จากการศึกษาพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 25-29 ปี สถานภาพสมรสโสด มีระดับการศึกษาปริญญาตรี และมีรายได้ไม่น้อยกว่า 10000 บาทต่อเดือน สอดคล้องกับบริบทขององค์กรที่มีลักษณะขององค์กรใหม่อยู่ในระหว่างการพัฒนาองค์กร สำหรับประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัวพบว่าบุคลากรสายสนับสนุนมีประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัวร้อยละ 43.20 บุคลากรสายปฏิบัติการมีประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัวร้อยละ 46.55

ซึ่งข้อมูลดังกล่าวนี้ หากมีการศึกษาอย่างละเอียดเกี่ยวกับโรคที่สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์หรือโรคที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดขึ้นในครอบครัวของผู้เป็นโรคแล้ว จะช่วยให้การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคที่มีโอกาสถ่ายทอดทางพันธุกรรมเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น ส่วนข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับยาที่รับประทานเป็นประจำนั้นพบว่าบุคลากรสายสนับสนุนมีการรับประทานยาเพื่อรักษาอาการต่าง ๆ เป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 46 ซึ่งมากกว่าบุคลากรสายปฏิบัติการที่รับประทานยาเพื่อรักษาอาการเพียงร้อยละ 15.58 สันนิษฐานว่าอาจเกี่ยวข้องกับลักษณะของการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนที่ส่วนใหญ่ทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ และมีการเคลื่อนไหวน้อยทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ จึงต้องรับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการต่าง ๆ ทั้งนี้ต้องนำข้อมูลไปศึกษาหาข้อเท็จจริงในลำดับต่อไป

ส่วนที่ 2 การประเมินสภาวะทางด้านร่างกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์

2.1 ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

จากการศึกษาสภาวะด้านร่างกายของบุคลากรพบว่า บุคลากรสายสนับสนุนและบุคลากรสายปฏิบัติการส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติคือ 18.51-24.9 คิดเป็นร้อยละ 62.43 และ 66.67 ตามลำดับ สอดคล้องกับข้อมูลทั่วไปที่พบว่าช่วงอายุของบุคลากรส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 25-29 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ แต่ทั้งนี้ก็พบว่ามีบุคลากรสายสนับสนุนและสายปฏิบัติการที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30 คิดเป็นร้อยละ 5.20 และ 4.96 ตามลำดับ ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญข้อหนึ่งของการเกิด Metabolic syndrome จึงต้องให้ความสำคัญและดูแลสุขภาพบุคลากรกลุ่มดังกล่าวมากกว่าบุคลากรทั่วไป สำหรับระดับความดันโลหิตของบุคลากรสายสนับสนุนและสายปฏิบัติการส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติคิดเป็นร้อยละ 81.40 และ 94.08 ตามลำดับ ระดับโคเลสเตอรอลของบุคลากรส่วนใหญ่มีค่าน้อยกว่า 200 กรัม/เดซิลิตร คิดเป็นร้อยละ 62.43 ในบุคลากรสายสนับสนุนและร้อยละ 58.08 และในบุคลากรสายปฏิบัติการ ส่วนระดับ HDL-C ในเลือดที่น้อยกว่า

60 กรัม/เดซิลิตร ในบุคลากรสายสนับสนุนคิดเป็นร้อยละ 54.91 และสายปฏิบัติการคิดเป็นร้อยละ 45.05 ทั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้แยกรายละเอียดเกี่ยวกับเพศจึงไม่สามารถอภิปรายผลได้ในครั้งนี้ แต่ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าระดับไขมันชนิดดีที่ควรจะมีมากกว่า 45 กรัม/เดซิลิตรในเพศชายและ 50 กรัม/เดซิลิตรในเพศหญิงเพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจนั้น เป็นสิ่งที่ควรนำมาพิจารณาและส่งเสริมให้บุคลากรปฏิบัติ หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้มีระดับไขมันชนิดนี้ให้มากยิ่งขึ้น สำหรับความคิดเห็นที่มีต่อสุขภาพโดยรวมของบุคลากรแต่ละคนนั้นพบว่า บุคลากรสายสนับสนุนส่วนใหญ่คิดว่าสุขภาพโดยรวมของตนอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 53.01 ส่วนบุคลากรสายปฏิบัติการส่วนใหญ่คิดว่าสุขภาพโดยรวมของตนอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 48.51 ข้อมูลดังกล่าวอาจเกี่ยวข้องกับความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมถึงโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพของบุคลากรสายปฏิบัติการ ได้ดีกว่าบุคลากรสายสนับสนุนซึ่งถือเป็น โอกาสพัฒนาของผู้เกี่ยวข้องที่จะนำข้อมูลนี้ไปส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของบุคลากรสายสนับสนุนให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

2.2 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรทั้ง 5 ด้านคือ ผลการทดสอบแรงบีบมือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ความจุปอด และระดับมวลไขมันในร่างกาย พบว่าส่วนใหญ่บุคลากรมีผลการทดสอบแรงบีบมืออยู่ในระดับปานกลาง อภิปรายได้ว่าลักษณะการทำงานส่วนใหญ่ของบุคลากรใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กซึ่งเป็นงานที่มีความละเอียดมากกว่าการใช้แรงจากกล้ามเนื้อที่มือ ซึ่งสามารถส่งเสริมให้เกิดความแข็งแรงให้มากขึ้นได้ด้วยการยกน้ำหนักที่มีความเหมาะสม การเล่นเทนนิส แบดมินตัน การว่ายน้ำ เป็นต้น สำหรับผลทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในระดับดีมาก สามารถอภิปรายได้ว่า การส่งเสริมสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายในระหว่างการปฏิบัติงานเช่น การใช้นันไคขึ้นลงแทนการใช้ลิฟท์ การเดินแทนการใช้รถ การรณรงค์วิ่งรอบหอพระเป็นต้น ส่งผลให้บุคลากรส่วนใหญ่มีกล้ามเนื้อต้นขาที่แข็งแรง จึงควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมเหล่านี้ให้แพร่หลายมากยิ่งขึ้น ส่วนผลทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก สืบเนื่องมาจากช่วงอายุส่วนใหญ่ของบุคลากรระหว่าง 25-29 ปียังมียืดหยุ่นและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าช่วงอายุที่มากขึ้น สำหรับผลทดสอบความจุปอดของบุคลากรส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำมาก จึงควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมที่เสริมสร้างสมรรถภาพของระบบการหายใจ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การฝึกหายใจที่ถูกต้องวิธี เป็นต้น สำหรับระดับมวลไขมันในร่างกายของบุคลากรส่วนใหญ่พบว่าอยู่ในระดับต่ำมาก สอดคล้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ที่บุคลากรส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ส่งผลให้มีระดับไขมันส่วนเกินสะสมในร่างกายมากกว่าปกติ จึงควรสนับสนุนให้บุคลากรมีการออกกำลังกายที่มุ่งเน้นการเผาผลาญพลังงานคือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมากกว่า 30 นาที ขึ้นไปให้มากยิ่งขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน อันจะนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพเรื้อรังในอนาคต

ส่วนที่ 3 การประเมินสถานะด้านจิตใจของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์

ผลการประเมินด้านจิตใจ โดยการให้บุคลากรสำรวจและประเมินเหตุการณ์และประสบการณ์ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ได้ผลที่สำคัญดังนี้คือ บุคลากรส่วนใหญ่รู้สึกว่าคุณภาพชีวิตมีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้านอยู่ในระดับมาก อภิปรายได้ว่าบุคลากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยทำงาน และมีหน้าที่การทำงานที่เหมาะสม มีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต อีกทั้งการมีส่วนร่วมงานที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกันสามารถประสานการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งผลให้มีความสุข และรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง บุคลากรส่วนใหญ่รู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในระดับมาก อภิปรายได้ถึง ความรู้สึกมั่นคงในสถานะขององค์กรและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต บุคลากรส่วนใหญ่มีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จอยู่ในระดับมาก อภิปรายได้ว่าการที่คณะแพทยศาสตร์เป็นองค์กรใหม่ที่อยู่ในขั้นของการพัฒนาเป็นความท้าทายของบุคลากรส่วนใหญ่ที่จะร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาไปสู่องค์กรที่มีความเป็นเลิศทัดเทียมกับองค์กรอื่น ๆ จึงควรสนับสนุนให้บุคลากรได้แสดงออกถึงศักยภาพอย่างเต็มที่เพื่อเสริมสร้างความรู้สึภาคภูมิใจและทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน เช่น การจัดเวทีนำเสนอผลงานคุณภาพ การนำเสนอเรื่องเล่าดี ๆ การมอบเกียรติบัตรแสดงความชื่นชมต่าง ๆ เป็นต้น

ส่วนที่ 4 การประเมินพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของบุคลากร

ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่รับประทานอาหารรสเค็ม มัน และหวานจัด เป็นบางครั้ง ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ทำสำเร็จแล้ว เช่น ข้าวราดแกง อาหารจานเดียว อาหารตามสั่ง บางครั้งไม่สามารถเลือกรับประทานได้ แต่ในทางกลับกันอาจเกิดจากอุปนิสัยการบริโภคและความเคยชินกับรสชาติของอาหารนั้น ๆ ซึ่งการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม มัน หรือ หวานจัด ส่งผลเสียต่อสุขภาพในอนาคตได้จึงควรสนับสนุนให้มีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นนิสัย สำหรับพฤติกรรมที่ควรส่งเสริมให้ปฏิบัติมากยิ่งขึ้นคือ การรับประทานอาหารเข้าก่อนมาทำงาน ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่าถึงแม้บุคลากรส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเข้าเป็นประจำแต่ก็พบว่ามีบุคลากรอีกจำนวนมากที่รับประทานเพียงบางครั้งและบางส่วนไม่เคยรับประทานอาหารเข้าเลย อภิปรายได้ว่า ความเร่งรีบในการมาปฏิบัติงานให้ตรงต่อเวลา หรือ พฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ยังไม่ถูกต้องเป็นอุปสรรคต่อเรื่องดังกล่าว จึงควรให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการรับประทานอาหารเข้า ควบคู่กับสวัสดิการสำหรับบุคลากรที่จะทำให้ได้รับประทานอาหารเข้าได้อย่างทั่วถึง

ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์นาน ๆ ครั้ง โดยที่ออกกำลังกายในระหว่างปฏิบัติงานบ่อยครั้ง อภิปรายได้ว่า บุคลากรส่วนใหญ่ใช้โอกาสในระหว่างการปฏิบัติงานออกกำลังกายด้วยการเดิน การขึ้นลงบันได หรือทำกิจกรรมออกกำลังกายที่ได้มีการจัดสรรงค้ขึ้น จึงควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมออกกำลังกายในสถานที่ทำงานให้มีความหลากหลายและเพิ่มมากขึ้น เช่น การจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย

ประเภทต่าง ๆ การเดินแอโรบิก การทำโยคะ ว่ายน้ำ หรือ หลังเลิกงานเป็นต้น จะมีส่วนเอื้ออำนวยให้บุคลากรได้ทำพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการป้องกันอุบัติเหตุพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่สวมหมวกกันน็อกเมื่อขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ และคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อขับขี่รถยนต์เป็นประจำทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากการรณรงค์ลดอุบัติเหตุในมหาวิทยาลัย การตรวจจับของเจ้าหน้าที่ตำรวจ รวมถึงความตระหนักในการป้องกันอุบัติเหตุของบุคลากรเอง สำหรับการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ขณะขับขี่รถยนต์นั้นพบว่าส่วนใหญ่บุคลากรไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว สอดคล้องกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์รวมถึงเครื่องดื่มชูกำลังต่าง ๆ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมการดูแลสุขภาพเช่นเดียวกับการไม่สูบบุหรี่ องค์กรควรมีการยกย่องชื่นชมกับพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดีดังกล่าว

ผลการประเมินด้านความเชื่อ จิตวิญญาณพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่มีการกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพเป็นประจำ สืบเนื่องมาจากมหาวิทยาลัยจัดสถานที่ประดิษฐานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้กับบุคลากร ได้แก่ ลานสมเด็จพระนเรศวร หอพระเทพรัตน พระบรมราชานุสาวรีย์พระบิดาประทับคู่สมเด็จพระเจ้า และศาลพระพรหม เป็นต้น โดยที่บางครั้งบุคลากรมีการบนบานเพื่อขอให้ประสบความสำเร็จ เป็นพฤติกรรมที่สื่อให้เห็นถึงความเชื่อ ความศรัทธา ที่ส่งผลต่อการมีความสุขทางด้านจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว สำหรับพฤติกรรมด้านอารมณ์และสังคมพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่มีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานด้วยการยิ้มแย้มทักทายเป็นประจำและส่วนใหญ่เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่องค์กรจัดขึ้นบ่อยครั้งๆ ได้แก่ การเข้าร่วมประชุมในคณะกรรมการต่าง ๆ การร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่คณะจัดขึ้น การร่วมงานตามประเพณีสำคัญ ๆ เป็นต้น กิจกรรมดังกล่าวสามารถส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม รวมถึงการปรับตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงานได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้มีความสุขและเกิดคุณค่าในตนเองมีความรักต่อองค์กรมากขึ้น จึงควรสนับสนุนให้บุคลากรเข้ามามีส่วนร่วมกับองค์กร ในลักษณะต่าง ๆ ตามบริบทของบุคลากรอย่างทั่วถึงทุกระดับ

บรรณานุกรม

- พรรณทิพา ศักดิ์ทอง.(2007). คุณภาพชีวิตที่เกี่ยวกับสุขภาพ. **Thai Pharmaceutical and Health Science Journal**, 2(3), 327-337.
- วิจิต เนติวิวัฒน์.(2543). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่.วิทยานิพนธ์ ศ.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วสันต์ ศิลปะสุวรรณ, ชนิดรัฐ วโรทัย, ธราดล เก่งการพานิช, วรพรรณ รุ่งศิริวงศ์, สุปรียา ดันสกุล, มังกร ประพันธ์วัฒนะ และคณะ.(2543). การวิจัยพฤติกรรมสุขภาพของคนไทย. รายงานสรุปผลโครงการแม่บท สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร, พัชรียา ไชยลังกา และปิยะนุช จิตตุนนท์. (2551). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร: กรณีศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. **Songkla Med J** 2008; 26(2), 151-162.
- สุนันทา ยังวนิชเศรษฐ (2549). พฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. **Songkla Med J** 2006; 24(5), 395-405.
- Koopman, C., Pelletier, K., Murray, J.F., Sharda, C.E., Berger, M.L., Marc, L., et al.(2002). Stanford Presenteeism Scale: Health Status and Employee Productivity. **JOEM**, 44(1), 14-20.
- Lasser, K.E., Himmelstein, D.U., and Woolhandler, S. (2006). Access to care, health status, and health disparities in the United States and Canada: results of a cross-national population-based survey. **American Journal of Public Health**, 96(7), 1300-1307.
- Leung, B., Nan, L., Lawrence S., and Hude, Q. (2007), Comparing three measures of health status (Perceived health with Likert-type scale, EQ-5D, and number of chronic conditions) in chaineese and white canadians. **Medical Care**, 45(7), 610-617.
- Nyman, J.A., Barleen, N.A., Dowd, B.E., Russell, D.W., Coons, S.J., Sullivan, P.W.(2007). Quality of life weights for the US population: Self- reported health status and priority health condition, by demographic characteristics.**MedicalCare**, 45(7)618-628.
- Yen, L., McDonald, T., Hirschland, D., and Edington, D. (2003). Association between wellness score from a health risk appraisal and prospective medical claims costs. **JOEM**, 45(10), 1049-1057.
- Wang, F., McDonald, T., Champagne, L.J., and Edington, D.W. (2004). Relationship of

body mass index and physical activity to health care costs among employees.

JOEM, 46 (5), 428-436.

WHO.(2007). **Promoting Health**. Retrieved July 7, 2007, from

www.who.int/healthpromotion/en .





ภาคผนวก



แบบสอบถาม

เรื่อง ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2552

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยหัวข้อเรื่อง ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2552 ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นพื้นฐานนำไปสู่การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของบุคลากรให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล
- ตอนที่ 2 แบบประเมินภาวะสุขภาพทางด้านร่างกาย
- ตอนที่ 3 แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านจิตใจ
- ตอนที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และขอรับรองว่า จะนำเสนอผลการวิจัยใน
ภาพรวมเท่านั้น
ขอบคุณค่ะ
นางสาวสมศรี คำพันธ์ (หัวหน้าโครงการวิจัย)

ตอนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ.....นามสกุล.....โทรศัพท์.....

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงใน และ/หรือ เขียนข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านลงในช่องว่างที่กำหนด

		สำหรับผู้วิจัย
1. เพศ		
<input type="checkbox"/> ชาย	<input type="checkbox"/> หญิง	<input type="checkbox"/>
2. อายุ		
<input type="checkbox"/> 20 – 24 ปี	<input type="checkbox"/> 25 – 29 ปี	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 30 – 34 ปี	<input type="checkbox"/> 35 – 39 ปี	
<input type="checkbox"/> 40 – 44 ปี	<input type="checkbox"/> 45 ปี ขึ้นไป	
3. การศึกษา		
<input type="checkbox"/> ต่ำกว่าอนุปริญญา	<input type="checkbox"/> อนุปริญญา	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> ปริญญาโท	
<input type="checkbox"/> ปริญญาเอก	<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาเอก	
4. สถานภาพสมรส		
<input type="checkbox"/> โสด	<input type="checkbox"/> คู่	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> หม้าย	<input type="checkbox"/> หย่าร้าง	
<input type="checkbox"/> แยกกันอยู่		
5. รายได้ต่อเดือน		
<input type="checkbox"/> น้อยกว่า 10,000 บาท	<input type="checkbox"/> 10,000 – 14,999 บาท	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 15,000 – 19,999 บาท	<input type="checkbox"/> 20,000 – 24,999 บาท	
<input type="checkbox"/> 25,000 -29,999 บาท	<input type="checkbox"/> 30,000 – 34,999 บาท	
<input type="checkbox"/> 35,000 – 39,999 บาท	<input type="checkbox"/> 40,000 บาทขึ้นไป	
6. หน่วยงานที่ปฏิบัติ		
<input type="checkbox"/> สายสนับสนุน (Back office)	<input type="checkbox"/> สายปฏิบัติการ / สนับสนุนทางคลินิก	<input type="checkbox"/>
7. ลักษณะการปฏิบัติงาน		
<input type="checkbox"/> ปฏิบัติงานเฉพาะเวลาราชการ	<input type="checkbox"/> ปฏิบัติงานแบบผลัดเปลี่ยนเวร	<input type="checkbox"/>

8. โรคประจำตัว (เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคตับอักเสบ เป็นต้น)		
<input type="checkbox"/> ไม่มี	<input type="checkbox"/> มี โปรดระบุ.....	<input type="checkbox"/>
		สำหรับผู้วิจัย
9. ประวัติการผ่าตัด		
<input type="checkbox"/> ไม่มี	<input type="checkbox"/> มี โปรดระบุ.....	<input type="checkbox"/>
10. ประวัติเจ็บป่วยในครอบครัว (พ่อ แม่ พี่ น้อง)		
<input type="checkbox"/> ไม่มี	<input type="checkbox"/> มี โปรดระบุ.....	<input type="checkbox"/>
11. ยาที่รับประทานเป็นประจำ เพื่อรักษาอาการต่าง ๆ (เช่น ยาแก้ปวด ยานอนหลับ เป็นต้น)		
<input type="checkbox"/> ไม่มี	<input type="checkbox"/> มี โปรดระบุ.....	<input type="checkbox"/>



ตอนที่ 2 แบบประเมินภาวะสุขภาพทางด้านร่างกาย

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อมูลลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ (ตอบเฉพาะข้อ 1 และ 4 ส่วนที่เหลือเจ้าหน้าที่เป็นผู้กรอกข้อมูลให้)

สำหรับผู้วิจัย	
<input type="checkbox"/> ค่าดัชนีมวลกายของท่านอยู่ในระดับใด น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร	BMI = kg/m ² <input type="checkbox"/> ≤ 18.50 kg/m ² <input type="checkbox"/> 18.51 – 24.9 kg/m ² <input type="checkbox"/> 25.0 – 29.9 kg/m ² <input type="checkbox"/> ≥ 30.0 kg/m ²
2. ระดับความดันโลหิตของท่านมีค่าเท่าใด ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท	<input type="checkbox"/> ปกติ <120 and <80 <input type="checkbox"/> ค่อนข้างสูง 120-139 or 80-89 <input type="checkbox"/> สูงระดับ 1 140-159 or 90-99 <input type="checkbox"/> สูงระดับ 2 ≥160 or ≥100 <input type="checkbox"/> สูงแบบ Isolated Systolic HT ≥140 and <90
3. ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดของท่านมีค่าเท่าใด ระดับโคเลสเตอรอล.....กรัม/เดซิลิตร	<input type="checkbox"/> ≤ 200 กรัม/เดซิลิตร <input type="checkbox"/> 201 – 250 กรัม/เดซิลิตร <input type="checkbox"/> 251 – 300 กรัม/เดซิลิตร <input type="checkbox"/> > 300 กรัม/เดซิลิตร
4. ระดับ LDL-C ในเลือดของท่านมีค่าเท่าใด	<input type="checkbox"/> ≤ 100 กรัม/เดซิลิตร <input type="checkbox"/> 101-129 กรัม/เดซิลิตร <input type="checkbox"/> 130-159 กรัม/เดซิลิตร <input type="checkbox"/> 160-189 กรัม/เดซิลิตร <input type="checkbox"/> ≥190 กรัม/เดซิลิตร
5. ระดับ HDL-C ในเลือดของท่านมีค่าเท่าใด	<input type="checkbox"/> ≤ 60 กรัม/เดซิลิตร <input type="checkbox"/> > 60 กรัม/เดซิลิตร

	สำหรับผู้วิจัย
<p>6. ท่านคิดว่าสุขภาพโดยรวมของท่านอยู่ในระดับใด</p> <p><input type="checkbox"/> ดีมาก</p> <p><input type="checkbox"/> ดี</p> <p><input type="checkbox"/> ปานกลาง</p> <p><input type="checkbox"/> น้อย</p> <p><input type="checkbox"/> น้อยที่สุด</p>	<p><input type="checkbox"/></p>
<p>7. สมรรถภาพทางกายของท่านอยู่ในระดับใด</p> <p>7.1 ผลทดสอบแรงบีบมือได้กิโลกรัม</p>	<p><input type="checkbox"/> ดีมาก</p> <p><input type="checkbox"/> ดี</p> <p><input type="checkbox"/> ปานกลาง</p> <p><input type="checkbox"/> ต่ำ</p> <p><input type="checkbox"/> ต่ำมาก</p>
<p>7.2 ผลทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกิโลกรัม</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> ดีมาก</p> <p><input type="checkbox"/> ดี</p> <p><input type="checkbox"/> ปานกลาง</p> <p><input type="checkbox"/> ต่ำ</p> <p><input type="checkbox"/> ต่ำมาก</p>
<p>7.3 ผลทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อเซนติเมตร</p>	<p><input type="checkbox"/> ดีมาก</p> <p><input type="checkbox"/> ดี</p> <p><input type="checkbox"/> ปานกลาง</p> <p><input type="checkbox"/> ต่ำ</p> <p><input type="checkbox"/> ต่ำมาก</p>
<p>7.4 ผลทดสอบความจุปอดมิลลิลิตร</p>	<p><input type="checkbox"/> ดีมาก</p> <p><input type="checkbox"/> ดี</p> <p><input type="checkbox"/> ปานกลาง</p> <p><input type="checkbox"/> ต่ำ</p> <p><input type="checkbox"/> ต่ำมาก</p>

สำหรับผู้วิจัย	
7.5 ระดับมวลไขมันในร่างกาย	<input type="checkbox"/> ดีมาก <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> ปานกลาง <input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ต่ำมาก



ตอนที่ 3 แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

คำชี้แจง

กรุณาใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงใน ที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่าน ในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมามาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกต่อท่านว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุดโดยคำตอบ จะมี 4 คำตอบ คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่มีเหตุการ์ณ อารมณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการ์ณ อารมณ์ ความรู้สึกเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการ์ณ อารมณ์ ความรู้สึกเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการ์ณ อารมณ์ ความรู้สึกเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

ข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1.	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2.	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3.	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4.	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5.	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6.	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
7.	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8.	ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9.	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10.	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11.	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12.	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
13.	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
14.	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
15.	ท่านมีโอกาสดำรงชีพจนคลายเครียด				

ตอนที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ของท่าน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินพฤติกรรม การปฏิบัติของท่านว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบ จะมี 5 คำตอบ คือ

- ประจำ หมายถึง มีการปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นเป็นประจำ
 บ่อยครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้ง
 บางครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นบางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นนาน ๆ ครั้ง
 ไม่เคย หมายถึง ไม่มีการปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นเลย



ข้อ	ข้อความ	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
ด้านการรับประทานอาหาร						
1.	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม					
2.	ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไขมันสัตว์ กะทิ เนย เป็นต้น					
3.	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด เช่น ขนมหวาน ไอศกรีม น้ำอัดลม					
4.	ท่านรับประทานอาหารผักและผลไม้					
5.	ท่านรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ					
6.	ท่านรับประทานอาหารเข้าก่อนมาทำงาน					
7.	ท่านรับประทานอาหารตรงเวลา ครบ 3 มื้อ					
ด้านการออกกำลังกาย						
1.	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 3 ครั้ง / สัปดาห์					
2.	ท่านออกกำลังกายในระหว่างปฏิบัติงาน เช่น เดิน ขึ้นบันได ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ					
3.	ท่านจับชีพจรก่อนและหลังออกกำลังกาย					
ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ						
1.	ท่านสวมหมวกกันน็อก เมื่อขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์					
2.	ท่านคาดเข็มขัดนิรภัย เมื่อขับขี่รถยนต์					
3.	ท่านขับขี่รถยนต์ด้วยความเร็วเกิน 90 กิโลเมตร / ชั่วโมง					
4.	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ขณะขับขี่รถยนต์ / จักรยานยนต์					
5.	ท่านใช้โทรศัพท์ในขณะที่ขับขี่รถยนต์ / จักรยานยนต์					
6.	ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล เช่น หน้ากาก ถุงมือ รองเท้ายาง เมื่อต้องปฏิบัติงานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ					
7.	ท่านเกิดอุบัติเหตุในระหว่างปฏิบัติงาน					

ข้อ	ข้อความ	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
ด้านการใช้สารเสพติด / สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ						
1.	ท่านดื่มสุรา / เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากกว่า 14 Drink / สัปดาห์ (1 Drink = วิสกี้ 45 มล./ ไวน์ 150 มล./ เบียร์ 300 มล.)					
2.	ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพ เอ็ม 150 คาราบาวแดง					
3.	ท่านรับประทานยาเพื่อลดน้ำหนัก					
4.	ท่านรับประทานยานอนหลับ / ยากล่อมประสาท					
5.	ท่านสูบบุหรี่ / ฆ่าเส้น					
ด้านความเชื่อและจิตวิญญาณ						
1.	ท่านกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเคารพ					
2.	ท่านบน / ขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ					
3.	ท่านปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เช่น ทำบุญ ตักบาตร ไหว้พระ ฟังธรรม ละหมาด ถือศีลตลอด เป็นต้น					
ด้านอารมณ์ - สังคม						
1.	ท่านยิ้มแย้มทักทาย / สร้างสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน					
2.	ท่านเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่องค์กรจัดขึ้น					
3.	ท่านใช้เวลาว่างทำกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด					



ภาคผนวก ข

ตัวอย่างภาพกิจกรรม

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ตัวอย่าง ภาพกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

