



18

ขยายบทบาท

ไปสู่การเฝ้าระวัง

อาบทิพย์ นิยมภา

ในปัจจุบันประชากรมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆมากขึ้น เช่น ภาวะน้ำหนักตัวเกิน โรคหลอดเลือดและระบบการไหลเวียนของโลหิต เบาหวาน ไต ความดันโลหิตสูง ความเครียด เป็นต้น จากการศึกษาวิจัยประชากรกลุ่มตัวอย่างพบว่า ผลการตรวจสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน พบว่ากว่าร้อยละ 50 มีน้ำหนักตัวเกิน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดสูง ตั้งแต่ 1 โรคขึ้นไป ดังนั้นการดูแลเฝ้าระวัง มิให้ประชากรมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจึงเป็นสิ่งสำคัญ

เพื่อให้ประชากรมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งกายและจิต ลดภาระของครอบครัวในการดูแลผู้ป่วย และทำให้รัฐใช้จ่ายงบประมาณในการรักษาพยาบาลลดลง บุคลากรทางการแพทย์จากสาขาวิชาชีพต่างๆ จึงหันมาสนใจกับงานสร้างเสริมสุขภาพกันมากขึ้น โดยไม่ใช้การทำตามกระแสนิยม แต่เป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยเน้นการพัฒนาที่เริ่มต้นจากตนเองก่อน สร้างความตระหนัก ปลูกฝังทัศนคติ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง และสร้างเสริมการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม

นักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์จึงต้องขยายบทบาทหน้าที่ของตน โดยไม่เพียงแต่ทำงานกับผู้ป่วยหรือครอบครัวที่มีปัญหาเท่านั้น แต่จะต้องเสริมบทบาทในด้านการเฝ้าระวังให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ผสมผสานวิธีการทางสังคมสงเคราะห์ และศาสตร์ต่างๆ เกี่ยวข้อง ตลอดจน



ปฏิบัติงานร่วมกับบุคลากรสาขาวิชาชีพต่างๆ ในการป้องกันปัญหาสุขภาพ
อนามัย และการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยและบุคคลทั่วไปใน ชุมชน

โครงการรักษัหทัย

โครงการรักษัหทัยข้าราชการไทยและครอบครัวเป็น
โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ซึ่งดำเนินการโดย คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยได้รับทุน
สนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ในการ
จัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและ
หลอดเลือด กับกลุ่มข้าราชการ ลูกจ้าง และสมาชิกในครอบครัวผู้อาศัย
สิทธิราชการในการเบิกค่ารักษาพยาบาล สังกัดเขตกรุงเทพมหานคร
โดยมีผู้เข้ารับการอบรมจากหน่วยงานต้นสังกัด 21 แห่ง จำนวน 1781
คน ซึ่งเป็นกลุ่มผู้มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างน้อย 1
ปัจจัย หรือเป็นครอบครัวของผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว จัดขึ้นทั้งหมด
66 รุ่น ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนสิงหาคม 2550 ที่ผ่านมา

รูปแบบการฝึกอบรม

การฝึกอบรมจัดเป็นลักษณะกิจกรรมฐานการเรียนรู้ดูแลสุขภาพ
จำนวน 5 ฐานกิจกรรม คือ ฐานกินให้ดี ฐานเดินให้เร็ว ฐาน
หายใจเข้า ฐานล้างล้าง ฐานมุ่งปรับพฤติกรรม ซึ่งทั้ง 5 ฐานนี้
ครอบคลุมการดูแลสุขภาพในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์
ความเครียด การลดน้ำหนัก และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การฝึกอบรมกำหนดระยะเวลา 16 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น
กิจกรรมวันเปิดค่าย 8 ชั่วโมง และกิจกรรมวันปิดค่าย 8 ชั่วโมง
ระหว่างวันเปิดค่ายถึงวันปิดค่าย มีระยะห่างนาน 3 เดือน ซึ่งผู้เข้าการ
อบรมยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมเสริมที่จัดไว้ให้ เช่น โยคะ จักรง ลีลาศ
ฟิลาเต้ แอโรบิค การบรรยายความรู้พิเศษ และมีผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ
เกี่ยวกับการนำไปปฏิบัติและปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่าง
กระบวนการ



วิทยาการภายในโครงการ

วิทยาการประกอบด้วยบุคลากรสาขาวิชาชีพต่างๆ จากหน่วยงานภายใน อันได้แก่ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม และภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และทางโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งประกอบด้วยฝ่ายการพยาบาล ฝ่ายเวช-ศาสตร์ฟื้นฟู ฝ่ายผู้ป่วยนอก ฝ่ายสวัสดิการสังคม และฝ่ายโภชนาการและโภชนบำบัด

การจัดทำโครงการนี้เน้นกลยุทธ์ระดับประชากร ในการสร้างเสริมสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การรณรงค์และเผยแพร่กิจกรรมสู่หน่วยงานและประชากรในกลุ่มต่างๆ ส่วนในกลยุทธ์ระดับบุคคลเป็นการค้นหาความเสี่ยง สร้างความตระหนัก กระตุ้น ให้ความรู้ และแนวทาง สร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพโดยใช้กลุ่ม เพื่อน/ครอบครัว ร่วมกันดูแลอย่างต่อเนื่อง และติดตามผล

สำหรับบทบาทนักสังคมสงเคราะห์ในโครงการ คือ การเป็นผู้ให้ข้อมูล ข้อคิดเห็นในประเด็นทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การร่วมกำหนดหลักสูตร/ การเขียนคู่มือ การเป็นวิทยากรผู้สอนในฐานการเรียนรู้และนำกิจกรรม การร่วมบริหารจัดการและดำเนินงานโครงการ และการเป็นผู้ร่วมวิจัย

ฐานมุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

วัตถุประสงค์ในฐานมุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นคือให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนตนเองถึงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ วิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และกำหนดเป้าหมายและแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ สำหรับวิธีการที่ใช้ในการดำเนินการฐานมุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การให้ข้อมูล/คำปรึกษา และกลุ่มสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และร่วมค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา



ผลลัพธ์ของการดำเนินการฐานมุ่งปรับพฤติกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตั้งเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในช่วง 3 เดือนข้างหน้าสอดคล้องกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสำคัญลำดับต้นของตนเอง อันประกอบด้วย พฤติกรรมการกิน พฤติกรรมการไม่ออกกำลังกาย และอารมณ์ความเครียด ดังนั้น โปรแกรมหรือหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใดๆที่จัดขึ้นเพื่อรองรับความต้องการของประชากรกลุ่มนี้ ควรจะมุ่งเน้นกิจกรรมในเชิงลึกที่มุ่งเน้นพฤติกรรมทั้ง 3 ประเภทดังกล่าวข้างต้นเป็นสำคัญ

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ประมาณร้อยละ 77) เฉลี่ย 51 ปี พฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหาสำคัญที่สุด คือ พฤติกรรมการกิน (ร้อยละ 33-39) รองลงมา คือ พฤติกรรมการไม่ออกกำลังกาย (ร้อยละ 20-25) และพฤติกรรมทางอารมณ์และความเครียด (ร้อยละ 14-20) ตามลำดับ

ในด้านความตั้งใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในช่วง 3 เดือนข้างหน้า พบว่าโดยรวมพฤติกรรมที่ผู้เข้าร่วมโครงการต้องการปรับเปลี่ยนสูงสุด 3 ลำดับแรก ประกอบด้วย พฤติกรรมการกิน (ประมาณร้อยละ 40) การไม่ออกกำลังกาย (ประมาณร้อยละ 25-30) และอารมณ์และความเครียด (ประมาณร้อยละ 10)

สำหรับความพึงพอใจต่อกิจกรรมฐานการเรียนรู้ “มุ่งปรับพฤติกรรม” พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจกิจกรรมนี้ในด้านต่างๆ ในระดับดีถึงดีมากประมาณร้อยละ 67.8 ถึง 82.9 โดยด้านที่พึงพอใจน้อยที่สุด คือ ระยะเวลาการจัดกิจกรรมในฐาน และด้านที่พึงพอใจมากที่สุด คือ ประโยชน์ที่จะนำไปใช้ได้

การเรียนรู้จากภาคสนาม

1. หน้าที่ในการเฝ้าระวัง ป้องกันปัญหาและการพัฒนาสังคมด้านการสาธารณสุข เป็นบทบาทและหน้าที่หนึ่งของนักสังคมสงเคราะห์ หากคนในสังคมส่วนใหญ่มีสุขภาพดี ปัญหาสังคมที่ตามมาจะลดน้อยลง ดังนั้นนักสังคมสงเคราะห์ควรเปิดพื้นที่ของวิชาชีพใน



บทบาททางด้านสร้างเสริมสุขภาพให้มากขึ้น เนื่องจากจุดมุ่งหมายในการทำงานสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์คือการให้ผู้ป่วยและประชาชน มีความเข้าใจตัวเอง เข้าใจถึงสภาพแวดล้อมอันเป็นปัญหา และอุปสรรคขัดข้องในการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ให้สามารถปรับปรุงตนเอง และปฏิบัติหน้าที่ในสังคมได้

2. การตระหนักในปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ จะต้องเกิดจากบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม มีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาสาเหตุและความต้องการ หากบุคคล ครอบครัว หรือชุมชน ไม่ตระหนักในปัญหาและผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนขาดการมีส่วนร่วม ก็จะไม่สามารถแก้ไขปัญหา

3. หลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใดๆ ที่จัดขึ้นเพื่อรองรับความต้องการของประชากรกลุ่มนี้ ควรจะมุ่งเน้นกิจกรรมในเชิงลึก ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้ง 3 ประเภทได้แก่การบริโภค การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย อารมณ์และความเครียด สนับสนุนให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน ได้ใช้ศักยภาพของตนเอง ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

4. ควรมีการผลักดันนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ และนำสู่การปฏิบัติให้เป็นไปอย่างทั่วถึงในทุกหน่วยงาน

5. การน้อมนำแนวพระราชดำริเรื่องความพอเพียงมาใช้เป็นหลักในการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจถึงผลการบริโภคมากเกินไป สบายเกินไป ออกกำลังกายน้อยเกินไป เครียดหรือกังวลมากเกินไป และช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดความสมดุล ความพอดี ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค และปัญหาในครอบครัวและสังคมได้

ข้อคิดต่อนักสังคมสงเคราะห์

การใช้ศาสตร์และศิลป์ในการปฏิบัติงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพ นักสังคมสงเคราะห์จำเป็นต้องนำศาสตร์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมาผสมผสานและประยุกต์ใช้ เพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพ



เหมาะสมกับลักษณะและสภาพแวดล้อมของกลุ่มเป้าหมายที่มีความแตกต่างกัน เช่น ความรู้เกี่ยวกับโรค การดูแลสุขภาพ พฤติกรรมมนุษย์ และจิตวิทยา การบริหารโครงการ การศึกษาวิจัย การจัดการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ

นักสังคมสงเคราะห์ยังต้องใช้ศิลปะในการปฏิบัติงานอีกหลายประการ เช่น การเป็นวิทยากรฝึกอบรม การพูดในที่ชุมชน การใช้สื่อการสอน ผลิตภัณฑ์การสอนและรูปแบบการฝึกอบรม การจัดกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ การใช้กิจกรรมเป็นสื่อการสอน การทำงานเป็นทีม

นักสังคมสงเคราะห์ต้องมีความตระหนักรู้ว่าตนเองไม่ใช่ผู้มีความรู้เชี่ยวชาญในสาขานั้นโดยตรง แต่จะต้องทำงานโดยอาศัยทักษะในการทำงานร่วมกันเป็นสหสาขาวิชาชีพ ผสานและเชื่อมโยงองค์ความรู้ต่างๆ ที่มีอยู่ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

รายงานฉบับสมบูรณ์. โครงการรณรงค์หทัยข้าราชการไทยและครอบครัว. กรุงเทพมหานคร / คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ; 2550.

เบญจพร บุญเทียม, ปาลีรัฐ พิทักษ์ดำรงกิจ, อาบทิพย์ นิยมภา, กมล เศรษฐ์ เก่งการเรือ, วิโรจน์ เจียมจรัสรังษี. ผลการดำเนินการฐานการเรียนรู้ “มุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรม” ในโครงการรณรงค์หทัย ข้าราชการไทยและครอบครัว, ธรรมศาสตร์ เวชสาร 2551: ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 หน้า 159 – 168

นางอาบทิพย์ นิยมภา

นักสังคมสงเคราะห์ ฝ่ายสวัสดิการสังคม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย จบการศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เคยทำงานเป็นเจ้าหน้าที่วิจัยโครงการWHO CCR ในช่วงปี 2525-2527 และรับราชการที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มาตั้งแต่ปี 2527 ถึงปัจจุบัน โทรศัพท์ 0.8180.72827 Email: arpthip@gmail.com