

ชุดการเรียนรู้ที่ ๒

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย



รองศาสตราจารย์ ดร. เกษราวัลณ์ นิลวางกูร



รหัส : REQW

ศูนย์วิจัยและฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนวัยแรงงาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



แผนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตแรงงาน



สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การส่งเสริมสุขภาพ

คำนำ

การมีสุขภาพดีเป็นลาภอันประเสริฐ แต่ปัจจุบันนี้แรงงานนอกระบบ เช่น ชาวนา เกษตรกรไร้อ้อย คนทำครกหิน สตรีทอผ้า เกษตรกรปลูกพุทรา จำนวนมาก ล้วนเจ็บป่วยด้วยโรคจากการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น โรคที่เกิดจากการใช้สารเคมีทางการเกษตรโดยไม่ได้ป้องกันตนเองที่เหมาะสม โรคปวดกระดูก และกล้ามเนื้อ จากการทำงานด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้อง และโรกระบบทางเดินหายใจจากการทำงานในที่ที่มีฝุ่นละอองโดยไม่มีการป้องกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถป้องกันได้ หากแรงงานนอกระบบดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นชุดการเรียนรู้นี้ จึงจัดทำขึ้นเพื่อใช้อบรม อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้มีความรู้ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแรงงานนอกระบบ และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แรงงานนอกระบบมีการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงานได้อย่างเหมาะสม

การจัดทำชุดการเรียนรู้นี้ ได้รับความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. แสงอรุณ อิศระมัลย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุษบา สงวนประสิทธิ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเนื้อหาให้มีความครอบคลุมยิ่งขึ้น ผู้จัดทำจึงขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ครั้งนี้

คณะผู้จัดทำ

ชุดการเรียนรู้ที่ 2

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
สารบัญภาพ	ข
1. บทนำ.....	1
2. วัตถุประสงค์ของชุดการเรียนรู้.....	1
3. เนื้อหาชุดการเรียนการสอน	1
4. การจัดการเรียนการสอน.....	2
5. การประเมินผลการจัดการเรียนการสอน	3
6. การติดตามการดำเนินกิจกรรม	4
7. สรุปการจัดการเรียนการสอน	5
8. เนื้อหาการเรียนการสอน.....	6
8.1 ความหมายพฤติกรรมสุขภาพในการทำงาน.....	6
8.2 ขั้นตอนของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม.....	6
8.3 ประเด็นสำคัญที่ทำให้มนุษย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม.....	7
8.4 แนวคิดและเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	7
8.5 ตัวอย่างของการนำเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปใช้.....	9
เอกสารอ้างอิง.....	20

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 ขั้นตอนของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์.....	6
ภาพที่ 2 แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชน.....	8
ภาพที่ 3 ทางเดินสู่ความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ของแรงงานนอกระบบ.....	9
ภาพที่ 4 ความสัมพันธ์ของสุขภาพ และความต้องการเพื่อให้ตนเอง และครอบครัวมีความสุขและเป็นอยู่ที่ดี และสุขสบาย ของแรงงานนอกระบบ.....	11
ภาพที่ 5 คำถามกระตุ้น ให้เกิดการเสวนาจากประสบการณ์ที่เล่า.....	16

ชุดการเรียนรู้ที่ 2

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย

1. บทนำ

การมีสุขภาพดีเป็นลาภอันประเสริฐ แต่ปัจจุบันนี้แรงงานนอกระบบ เช่น ชาวนา เกษตรกรไร้อ้อย คนทำครกหิน สตรีทอผ้า เกษตรกรปลูกพุทรา จำนวนมาก ล้วนเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการทำงาน เพราะมีพฤติกรรมการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น โรคที่เกิดจากการใช้สารเคมีทางการเกษตร โรคระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ และโรคระบบทางเดินหายใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถป้องกันได้ หากแรงงานนอกระบบดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นชุดการเรียนรู้นี้ จึงจัดทำขึ้นเพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ใช้ในการส่งเสริมให้แรงงานนอกระบบ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการทำงานเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงาน

2. วัตถุประสงค์ของชุดการเรียนรู้ เพื่อให้ อสม.

- 2.1 อธิบายเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยได้อย่างถูกต้อง
- 2.2 สามารถสำรวจความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากการทำงานได้
- 2.3 สามารถถ่ายทอดความรู้ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย และส่งเสริมให้แรงงานนอกระบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

3. เนื้อหาชุดการเรียนรู้การสอน

เนื้อหาเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยของแรงงานนอกระบบ ประกอบด้วย

- 3.1 ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพในการทำงาน
- 3.2 ขั้นตอนของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- 3.3 ประเด็นสำคัญที่ทำให้มนุษย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- 3.4 แนวคิดและเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

4. การจัดการเรียนการสอน

4.1 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม โดยผู้อบรมการตั้งคำถามให้สะท้อนคิด เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น

- 1) ท่านเคยมีประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หรือไม่ อย่างไร
- 2) ทำไมต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- 3) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ ต้องใช้เทคนิคอะไรบ้าง

4.2 การวิเคราะห์สถานการณ์จำลอง

ชุมชนเมืองดี เป็นชุมชนที่อุดมสมบูรณ์ ประชาชนประกอบอาชีพหลากหลาย เช่น ทำนา ทำไร่ไถ่ ทำครกหิน ปลูกพืชราก ทอผ้า เป็นต้น เศรษฐกิจดี คนในชุมชนมี ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี มีบ้านที่มั่นคง มีรถใช้ และมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย แต่ มีที่น่าสังเกตสำหรับชุมชนเมืองดี คือ ประชาชนมีการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ บ่อย จาก ข้อมูลสถิติการเจ็บป่วย ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล พบว่า คนในชุมชนเจ็บ ป่วยจากการทำงาน ดังนี้ มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ร้อยละ 40 ปวดขา ร้อยละ 30 มี ผื่นแพ้จากสารเคมีทางการเกษตร ร้อยละ 20 โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ และมี เสมหะ หอบ ร้อยละ 20 และมีสาเหตุการตายด้วยโรคทางเดินหายใจ และโรคมะเร็งสูง จากสถานการณ์จำลอง ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

- 1) ปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน มีอะไรบ้าง
- 2) ท่านคิดว่าสาเหตุของปัญหาการเจ็บป่วยของคนในชุมชน เกิดจากอะไร
- 3) การป้องกันไม่ให้คนในชุมชนมีอาการเจ็บป่วย จะทำอย่างไร

4.3 สื่อวีดิทัศน์

4.4 การบรรยาย

4.4 การฝึกปฏิบัติเขียนแผน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการเจ็บป่วยจาก การทำงาน

4.5 อสม. และผู้เกี่ยวข้อง (เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สมาชิก อบท. ผู้นำแรงงาน นอกกระบบ หรือ ผู้นำชุมชน) นำแผนไปปฏิบัติและประเมินผล

5. การประเมินผลการจัดการเรียนการสอน

5.1 การประเมินความรู้ก่อนและหลังการสอน ดังนี้

5.1.1 พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึงอะไร

5.1.2 ขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานมีอะไรบ้าง

5.1.3 อะไรบ้างเป็นประเด็นสำคัญให้มนุษย์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

5.1.4 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควรใช้เทคนิคอะไรบ้าง

5.2 การประเมินการจัดการเรียนการสอน ดังแบบฟอร์มที่ 1 โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

สมาชิก อบต. ผู้นำแรงงานนอกระบบ หรือ ผู้นำชุมชน และแรงงานนอกระบบ

แบบฟอร์มที่ 1 แบบประเมิน อสม. ในการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้

ชื่อวิทยากรชื่อชุดการเรียนรู้.....

คำชี้แจงให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม	
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1	อสม. แจ้งวัตถุประสงค์ของชุดการเรียนรู้		
2	อสม. บรรยายตรงตามวัตถุประสงค์ของชุดการเรียนรู้		
3	อสม. มีความสามารถถ่ายทอดความรู้ให้เข้าใจง่าย		
4	ชุดการเรียนรู้ที่ อสม. ใช้สอน		
5	อสม. ยกตัวอย่างประกอบซึ่งแสดงออกถึงการนำเนื้อหาวิชาไปใช้กับการปฏิบัติจริง		
6	อสม. ใช้สื่อ ประกอบการบรรยายที่เข้าใจง่าย		
7	อสม. เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็น		
8	อสม. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นกันเอง กระตุ้นความอยากรู้ของผู้เข้าอบรมและสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน		

6. การติดตามการดำเนินงานกิจกรรม

6.1 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ติดตามประเมินผลการดำเนินงานของ อสม. ทุกเดือน โดยใช้แบบประเมินตามแบบฟอร์มที่ 2 แบบประเมินการดำเนินงานของ อสม. ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการเจ็บป่วยของแรงงานนอกระบบ

6.2 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาและอุปสรรค แก่ อสม. หากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีปัญหาในการนิเทศงาน ให้ปรึกษาทิมนักวิจัย เรื่องการพัฒนาสิทธิประโยชน์และการจัดบริการอาชีวอนามัยในหน่วยบริการปฐมภูมิ ของศูนย์วิจัยและฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนวัยแรงงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

แบบฟอร์มที่ 2 แบบประเมินการดำเนินงานของ อสม. ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงานของแรงงานนอกระบบ

กิจกรรมการดำเนินงาน	การดำเนินการ		ความถี่ในการดำเนินการ
	ทำ	ไม่ทำ	
1. สร้างสัมพันธภาพกับผู้ที่เกี่ยวข้อง			 ครั้ง/เดือน
2. สร้างชุมชนเข้มแข็งเพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม			
2.1 อสม. และผู้ที่เกี่ยวข้อง (ผู้นำชุมชน อบท. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำแรงงานนอกระบบ และแรงงานนอกระบบ) วิเคราะห์สถานการณ์จริง เช่น ข้อมูลด้านสุขภาพแรงงานนอกระบบ (ข้อมูลการเจ็บป่วยและข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยง) อย่างมีส่วนร่วม			 ครั้ง/เดือน ก่อนกำหนดแผนดำเนินการครั้ง/เดือน (ก่อนปรับปรุงแผนฯ)
2.2 อสม. และผู้ที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลต้นทุน เช่น กำลังคน เงินงบประมาณ ปัญหาอุปสรรค ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของแรงงานนอกระบบ			 ครั้ง/เดือน
2.3 จัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีส่วนร่วมระหว่าง อสม. ผู้ที่เกี่ยวข้องและแรงงานนอกระบบ			 ครั้ง/เดือน (ประเมินทุก 2-3 เดือนเพื่อปรับปรุงแผนฯ)
2.4 ดำเนินการตามแผน			

-ให้ความรู้เรื่องโรคจากการประกอบอาชีพ (ชุดการเรียนรู้ที่ 3-5) ตามปัญหาโรคที่พบบ่อยใน ชุมชน			 ครั้ง/เดือน
-สำรวจความเสี่ยงการเจ็บป่วยจากการ ทำงานที่มีอยู่ในชุดการเรียนรู้ที่เลือกให้ความรู้			 ครั้ง/เดือน
2.5 ประเมินผลการดำเนินงานและถอดบท เรียน			 ครั้ง/เดือน และ เมื่อสิ้นสุดการ ดำเนินโครงการหรือ สิ้นปีงบประมาณ

7. สรุปการจัดการเรียนการสอน

เนื้อหา	วิธีการจัดการเรียนการสอน	ระยะเวลา
การประเมินผลก่อนเรียน	การทดสอบก่อนการเรียนรู้	10 นาที
บทนำ	การบรรยาย การวิเคราะห์สถานการณ์จำลอง	10 นาที
1. ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ ในการทำงานของแรงงานนอกระบบ 2. ขั้นตอนของการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม 3. ประเด็นสำคัญที่ทำให้มนุษย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 4. เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	1. การบรรยาย 2. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม 3. สื่อวีดิทัศน์ 4. การฝึกปฏิบัติเขียนแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน 5. การนำแผนไปปฏิบัติและประเมินผล (หลังการอบรม)	2 ชั่วโมง 30 นาที
การประเมินผลหลังเรียน	การทดสอบหลังเรียน	10 นาที

8. เนื้อหาการเรียนรู้การสอน

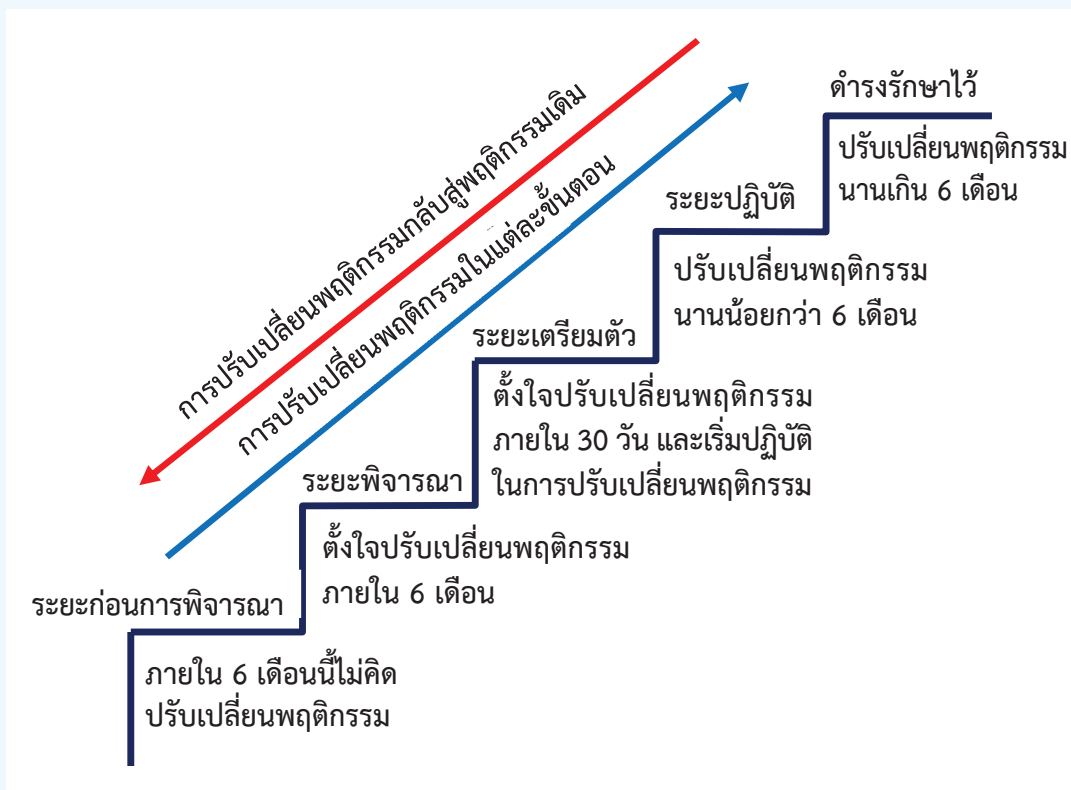
เนื้อหาชุดการเรียนรู้ เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย ประกอบด้วย ความหมายพฤติกรรมสุขภาพในการทำงาน ขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ประเด็นสำคัญที่ทำให้มนุษย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และแนวคิดและเทคนิคที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังต่อไปนี้

8.1 ความหมายพฤติกรรมสุขภาพในการทำงาน

พฤติกรรมสุขภาพในการทำงาน หมายถึง การดูแลตนเองของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ในการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ในเรื่องการป้องกันโรคจากการทำงาน

8.2 ขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การดูแลตนเองเป็นเรื่องที่ซับซ้อน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต้องใช้เวลา และในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการเปลี่ยนแปลงตลอด บางคนเมื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้แล้วอาจกลับมามีพฤติกรรมเดิมได้อีก ซึ่งขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์แสดงดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ขั้นตอนของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์

8.3 ประเด็นสำคัญที่ทำให้มนุษย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีดังนี้

- 1) มีความรู้และความเข้าใจเรื่องที่ต้องการปรับพฤติกรรมในการทำงาน
- 2) เห็นความสำคัญของเรื่องที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่จำเป็น จะช่วยให้ทำงานได้ดีแม้อายุมากขึ้น
- 3) เห็นแบบอย่างที่ดีของผู้ที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงกับการทำงานของตน เช่น ผู้เป็นตัวอย่างหรือต้นแบบมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และ มีร่างกายแข็งแรง ทำให้เกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- 4) มีสิ่งล่อใจให้บรรลุเป้าหมาย เช่น การป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงานทำให้ร่างกายแข็งแรงสามารถหาเงินมาจุนเจือครอบครัวได้ และลดค่าใช้จ่ายในการเจ็บป่วย
- 5) มีแรงสนับสนุนจากครอบครัว/ชุมชน เช่น คู่สมรสชื่นชมเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีการป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงานที่เหมาะสม หรือให้กำลังใจและชื่นชม เมื่อคู่สมรสมีพฤติกรรมการทำงานที่ดี
- 6) มีทางเลือกในการปฏิบัติที่ดีที่สอดคล้องกับบริบทและวัฒนธรรม และทำได้ง่ายในชุมชนทำให้ปฏิบัติได้จริง เช่น ใช้ขวดพลาสติก (เช่น ใช้ขวดโค้กพลาสติก 1.5 ลิตร) ทำเป็นหน้ากากเวลาผสมสารเคมีทางการเกษตร เพื่อป้องกันสารเคมีทางการเกษตรกระเด็นเข้าตา เป็นต้น
- 7) มีเป้าหมายและความตั้งใจอย่างมุ่งมั่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงาน เช่น ต้องการมีสุขภาพดี อายุยืนยาว ไม่เจ็บป่วยหรือเสียชีวิตจากการทำงาน

8.4 แนวคิดและเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

แนวคิดและเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีหลายวิธี ในชุดการเรียนรู้นี้ ประยุกต์แนวคิดของ เกษราวัลณ์ นิลวรานุกร และคณะ มาใช้ในการปรับพฤติกรรม ดังนี้

8.4.1 แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เริ่มจากการที่มีบุคคลหรือกลุ่มคน ซึ่งอาจเป็นนักวิชาการจากภายนอก หรือ แรงงานนอกระบบที่ประสบปัญหาต้องการความช่วยเหลือ เป็นผู้ที่เห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ แล้วทำหน้าที่เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง หรือผู้สนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยนำผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เข้ามาร่วมทำงาน โดยที่ไม่ใช่มาร่วมประชุม หรือร่วมดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่มาร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมปฏิบัติ และประเมินผล

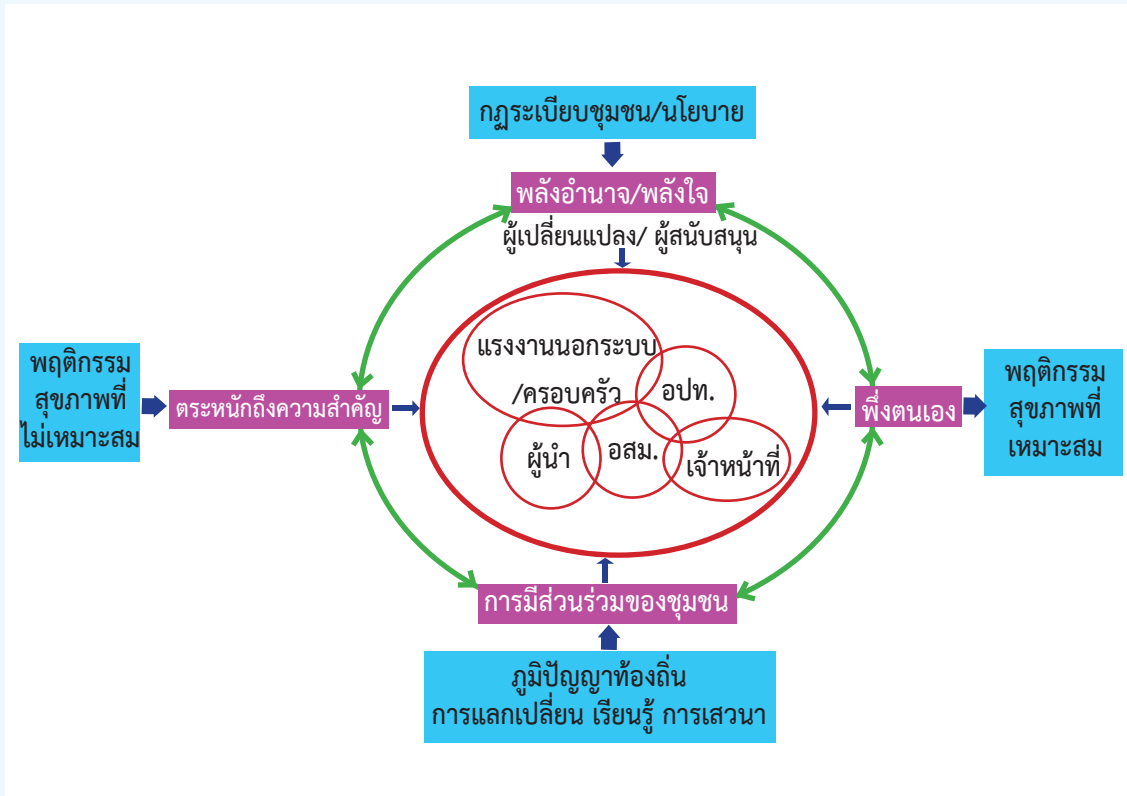
การที่คนมาร่วมคิด ทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหา สาเหตุของปัญหา ตลอดจนปัจจัยสนับสนุนในการแก้ปัญหา เช่น ภูมิปัญญาท้องถิ่น และกำลังคนใน

ชุดการเรียนรู้ที่ 2

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย

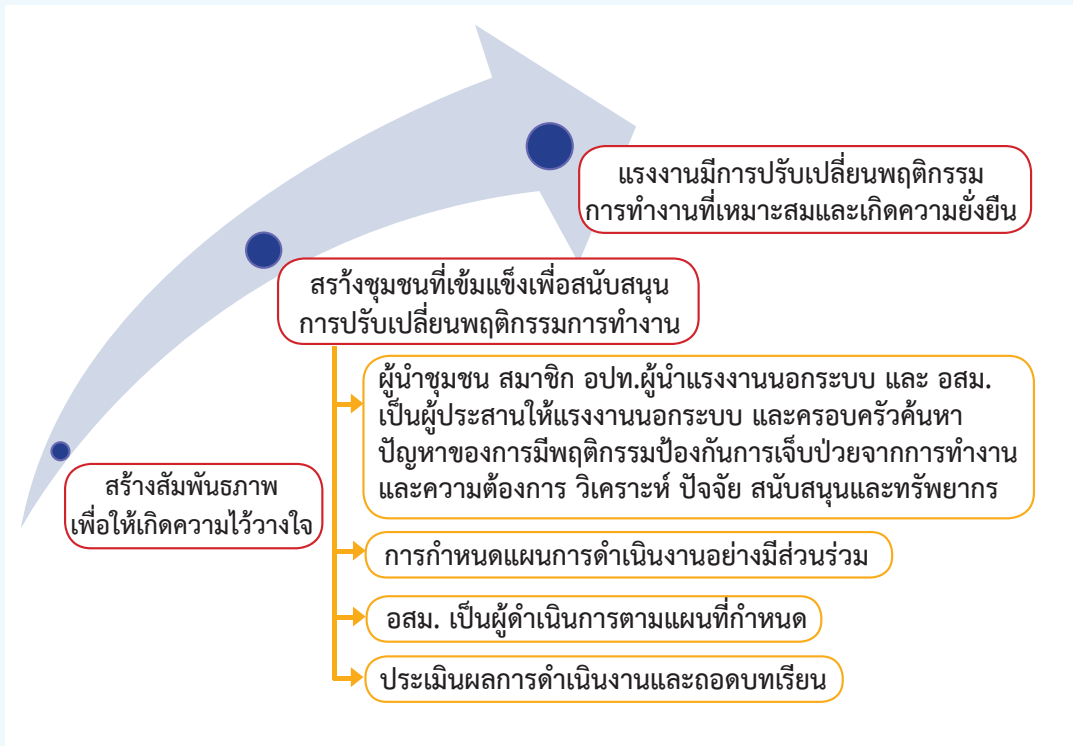
ชุมชนที่ทำให้การดำเนินงาน แก้ปัญหาเป็นไปด้วยดี และประสบผลสำเร็จ

การที่ประชาชนมาร่วมคิดร่วมทำ ทำให้เกิดความเป็นเจ้าของ มีพลังอำนาจ และพลังใจ ที่จะดำเนินงานจนประสบความสำเร็จและมั่นใจในผลงาน และหากได้รับการสนับสนุนเชิงนโยบาย จะทำให้การทำงานง่ายและประสบผลสำเร็จได้ดี และอยู่ได้อย่างยั่งยืน ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชน

8.4.2 เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำงาน เหมือนการเดินทางไกลที่ต้องใช้เวลาและไม่รู้ว่าต้องเจออะไรบ้างในภายภาคหน้า แต่หากเปรียบเทียบการป้องกันตนเองที่เหมาะสมในการทำงาน เป็นการเดินทางชนิดหนึ่งแล้วจุดหมายปลายทางที่จะพบคือ การมีสุขภาพดีของแรงงานนอกระบบ ซึ่งเทคนิคที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สรุปได้ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ทางเดินสู่ความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของแรงงานนอกระบบ

ตัวอย่างของการนำเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปใช้

ขั้นตอนที่ 1 สร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดบรรยากาศของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และความไว้วางใจ เพื่อที่จะเข้าถึงกลุ่มแรงงานนอกระบบ และก่อให้เกิดการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน เช่น

- 1) อสม. ควรสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายในการพูดคุย
- 2) ควรรับฟังความคิดเห็นของแรงงานนอกระบบ
- 3) ใช้คำถามกระตุ้นหรือสนับสนุนให้แรงงานนอกระบบได้มีโอกาสแสดง

ความเห็น

4) แสดงความเคารพและนับถือความคิดคนอื่น ไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด แต่ยึดถือว่าทุกความคิดมีคุณค่า



ขั้นตอนที่ 2 สร้างชุมชนเข้มแข็งเพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำงานในการป้องกันการเจ็บป่วยของแรงงานนอกระบบ การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของแรงงานนอกระบบตามลำพัง ทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำได้ลำบาก แต่การร่วมกันคิดและร่วมปฏิบัติโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. ผู้นำชุมชน สมาชิก อปท. ผู้นำแรงงานนอกระบบ และแรงงานนอกระบบ และครอบครัว ทำให้แรงงานนอกระบบได้รับการสนับสนุนจนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งกระบวนการสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง มีดังนี้

1) สร้างความตระหนักถึงความสำคัญด้านสุขภาพ โดยใช้คำถามกระตุ้น/เสวนาให้เกิดการเรียนรู้

ในการสร้างความตระหนักถึงความสำคัญด้านสุขภาพ มีวิธีการดำเนินการแตกต่างกันตามลักษณะของชุมชนดังนี้

ชุมชนที่แรงงานนอกระบบมีฐานะในระดับปานกลาง หรือยากจน ความสนใจส่วนใหญ่มุ่งเรื่องการประกอบอาชีพ ในการหารายได้ เพื่อให้ตนเองและครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีและสบาย มากกว่าเรื่องสุขภาพ ดังนั้น ในการที่จะดำเนินการเรื่องสุขภาพใด ๆ **ต้องจุดประกายให้แรงงานนอกระบบเห็นความสำคัญด้านสุขภาพ** โดยใช้คำถามให้แรงงานฯ ได้เรียนรู้จากการสะท้อนคิดด้วยตัวเอง เช่น ถามถึงความต้องการที่แรงงานฯ ต้องการมากที่สุดในชีวิตเพื่อให้ตนเองและครอบครัวมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี **ดังคำถามต่อไปนี้**

คำถามที่ 1: แรงงานนอกระบบต้องการอะไรเพื่อให้ตนเองและครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีและชีวิตมีความสุข

คำตอบ: อาจเป็น หลายหลาย เช่น ต้องการมีเงิน หรืออยากรวย อยากมีบ้าน อยากมีรถ อยากมีโทรศัพท์มือถือ และ อยากมีความสุข อยากมีเงินส่งลูกเรียนหนังสือ เป็นต้น

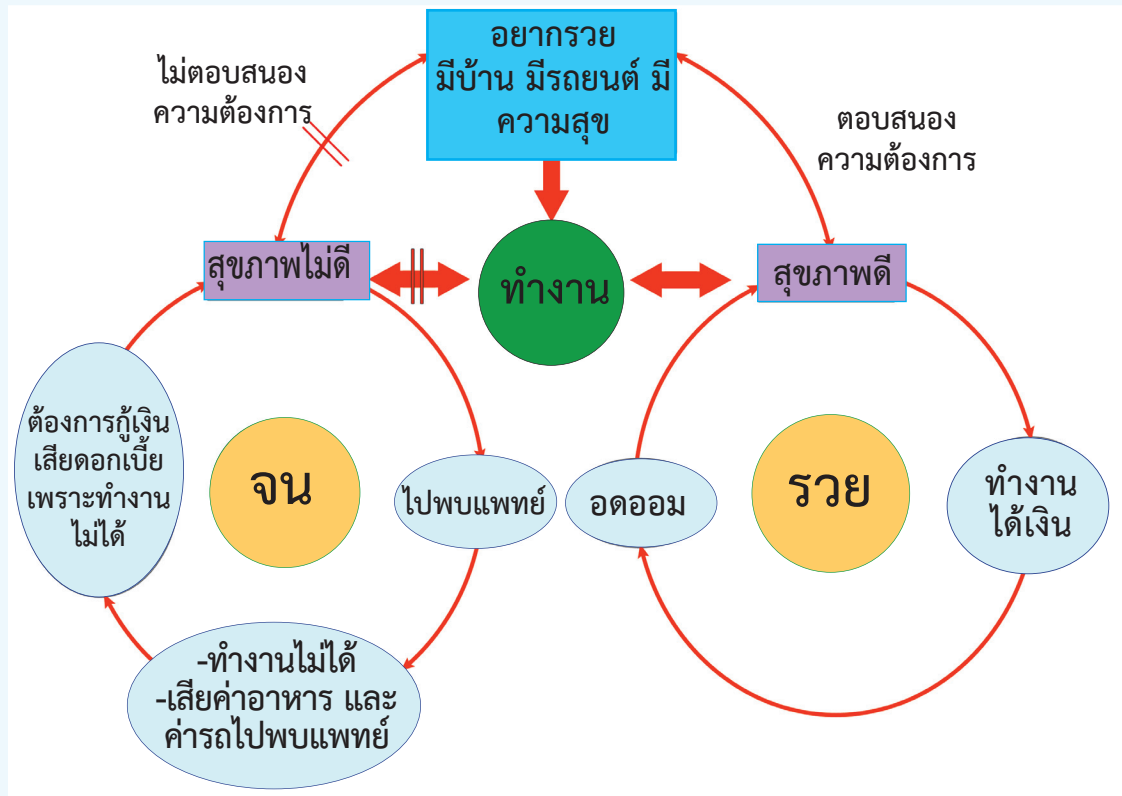
คำถามที่ 2: คนเราต้องทำอะไรถึงจะรวย

คำตอบ: ส่วนใหญ่แรงงานนอกระบบ จะตอบว่า ต้องทำงาน

คำถามที่ 3: คนเราจะทำงานได้ สุขภาพจะต้องเป็นอย่างไร

คำตอบ: สุขภาพต้องดี

สรุปความเชื่อมโยงระหว่างความต้องการ เพื่อให้ตนเองและครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีของแรงงานนอกระบบและสุขภาพได้ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ความสัมพันธ์ของสุขภาพและความต้องการเพื่อให้ตนเองและครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีและสุขสบาย ของแรงงานนอกระบบ

สำหรับชุมชนที่แรงงานนอกระบบมีฐานะดี เข้าใจเรื่องของสุขภาพ อาจไม่จำเป็นต้องใช้คำถามกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของสุขภาพเหมือนกลุ่มแรก แต่เริ่มจากให้แรงงานฯ เข้าใจสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ และสาเหตุของการเกิดปัญหา เพื่อจะได้ร่วมมือในการแก้ปัญหา

การเข้าใจสถานการณ์ของตนเอง

การสร้างการเข้าใจของชุมชนต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจากการทำงาน ควรเริ่มจากผู้นำการเปลี่ยนแปลง/ผู้สนับสนุน เช่น อสม. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สมาชิก อบท. ปลัด อบท. ผู้นำชุมชน ผู้นำแรงงานนอกระบบ หรือ แรงงานนอกระบบ ทำหน้าที่เป็นผู้ประสานให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้อง และ แรงงานนอกระบบได้มีโอกาสพูดถึงปัญหาของการมีพฤติกรรมการทำงานที่เจ็บป่วยจากการทำงาน ปัญหา อุปสรรค ความต้องการ และ

ชุดการเรียนรู้ที่ 2

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย

สิ่งสนับสนุนที่ทำให้พวกเขาสามารถแก้ปัญหาได้ ในขั้นตอนนี้ ตัวอย่างของการค้นหาปัญหาสุขภาพของแรงงานนอกระบบ เช่น การสำรวจความเสี่ยงจากการทำงานของแรงงานนอกระบบ โดย อสม. หรือ ผู้นำแรงงานนอกระบบ เพื่อให้ทราบปัญหาสุขภาพของแรงงานนอกระบบ และพฤติกรรมเสี่ยงจากการทำงาน ดังแบบฟอร์มที่ 3

แบบฟอร์มที่ 3 แบบสำรวจความเสี่ยงจากการทำงานของแรงงานนอกระบบ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ..... นามสกุล.....

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

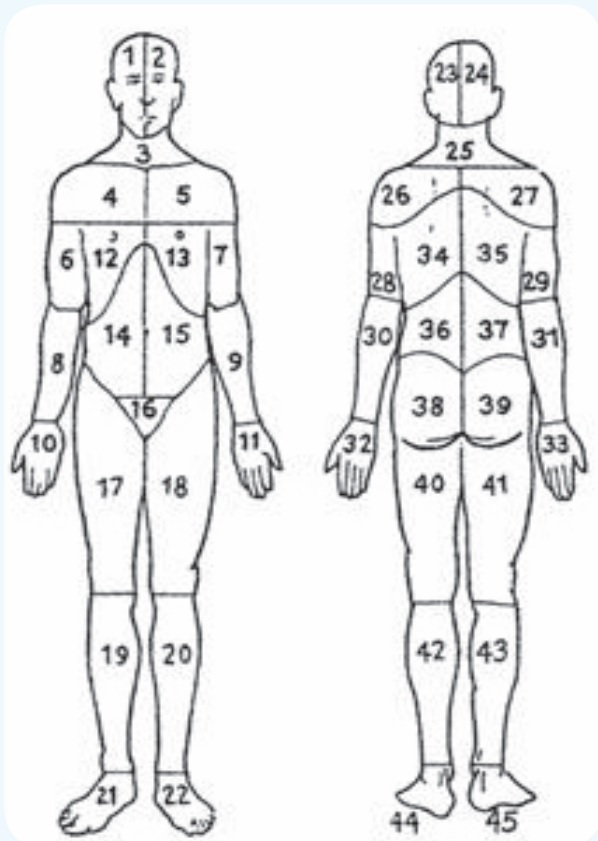
อายุ.....ปี

อาชีพหลัก..... ระยะเวลา ปี

อาชีพรอง..... ระยะเวลา ปี

ส่วนที่ 2 อาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บจากการทำงาน

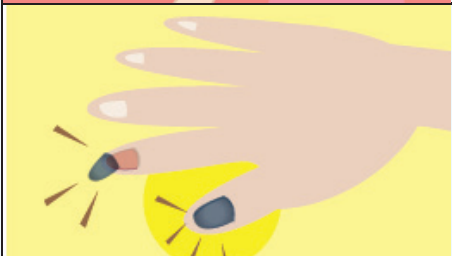
1. อาการปวดหรือมีนชาตามร่างกาย



1.1 ท่านมีอาการปวดบริเวณ
ใดบ้างกรุณาทำเครื่องหมาย **X** ตาม
หมายเลขที่มีอาการ

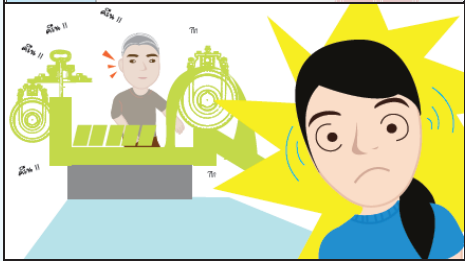
1.2 ท่านมีอาการมีนชาบริเวณ
ใดบ้างกรุณาทำเครื่องหมาย **O** ตาม
หมายเลขที่มีอาการ

2. การเจ็บป่วยจากสารเคมีทางการเกษตร

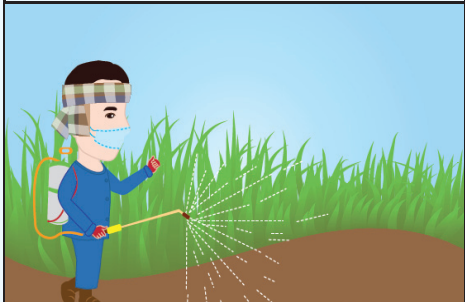
	2.1 ปวดแขนปวดขา ☐ มีอาการ ☐ ไม่มีอาการ
	2.2 เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ☐ มีอาการ ☐ ไม่มีอาการ
	2.3 ผื่นแพ้สารเคมีทางการเกษตร ☐ มีอาการ ☐ ไม่มีอาการ
	2.4 เล็บเน่า ☐ มีอาการ ☐ ไม่มีอาการ
	2.5 หอบหืด ☐ มีอาการ ☐ ไม่มีอาการ
	2.6 ไอ หรือไอมีเสมหะ ☐ มีอาการ ☐ ไม่มีอาการ

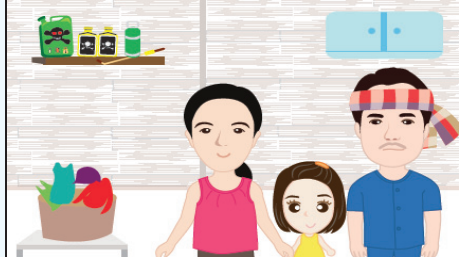
ส่วนที่ 3 ความเสี่ยงจากการทำงาน

1. สภาพแวดล้อมการทำงาน

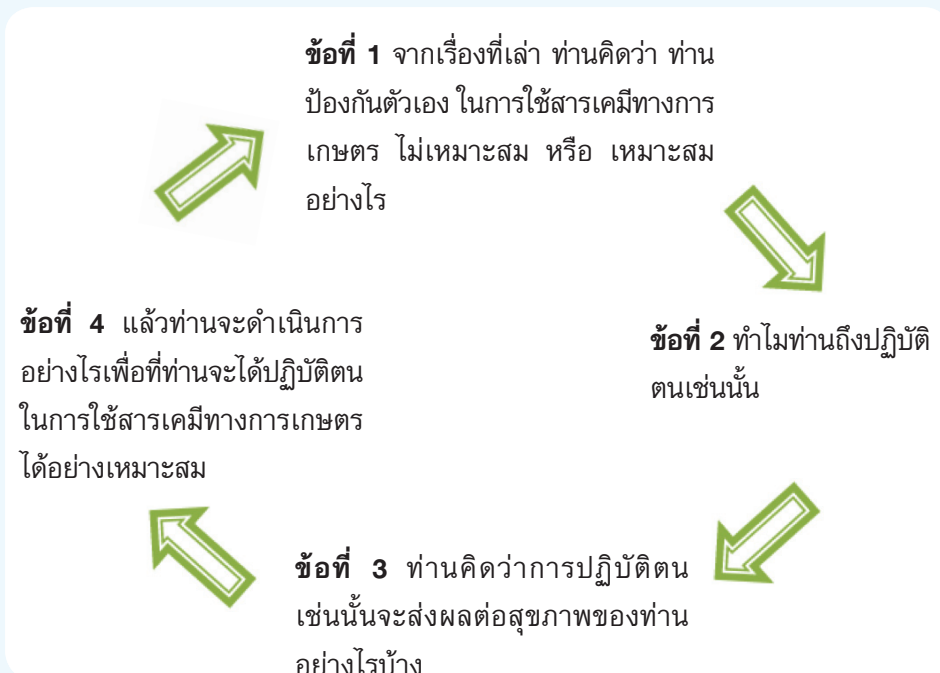
	1.1 แสงสว่างไม่เพียงพอ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
	1.2 ทำงานในสถานที่ที่มีฝุ่น ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
	1.3 ทำงานกับเครื่องจักร/เครื่องมือที่มีความสั่นสะเทือน ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

2. พฤติกรรมในการทำงาน

	2.1 อ่านฉลากและทำตามคำแนะนำในฉลากนั้น ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
	2.2 สวมถุงมือ รองเท้าบูท เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ผ้าปิดปากและจมูก หน้ากาก สำหรับทำงานกับสารเคมีทางการ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

	2.3 อาบน้ำหลังสัมผัสสารเคมีทางการเกษตรทุกครั้ง ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
	2.4 จัดเก็บสารเคมีทางการเกษตรในที่ปลอดภัย ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
	2.5 กำจัดภาชนะบรรจุสารเคมีทางการเกษตร โดยการ ล้างด้วยน้ำอย่างน้อย 3 ครั้ง แล้วนำไปฝังกลบ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
	2.6 หญิงยกของหนักน้อยกว่า 25 กิโลกรัม และชายยกของหนักน้อยกว่า 55 กิโลกรัม ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
	2.7 ทำงานเป็นระยะเวลานานอย่างต่อเนื่อง ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
	2.8 มีท่าทางการทำงานโดยมีการเอี้ยวบิดตัว ก้ม ๆ เงย ๆ เอื้อมมือหยิบของยกไหล่สูงเขย่งเท้า นั่งและยืนนาน ๆ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

นอกจากการใช้แบบสำรวจความเสี่ยง จากการทำงานของแรงงานนอกระบบ โดย อสม. ผู้ที่เกี่ยวข้อง และ อสม. ควรใช้คำถามกระตุ้นให้แรงงานนอกระบบ เสวนาเพื่อให้เข้าใจปัญหา สาเหตุ ของปัญหา ผลกระทบที่เกิดขึ้น และความต้องการการเปลี่ยนแปลงซึ่งคำถามนั้นควรเป็นคำถามที่เริ่มจากการเล่าประสบการณ์ตรงของแรงงานนอกระบบ **ตัวอย่าง** เช่น แรงงานนอกระบบเล่าประสบการณ์ การใช้สารเคมีทางการเกษตร โดยไม่ได้ป้องกันตนเองอย่างถูกวิธี อสม. ควรใช้คำถามกระตุ้นตั้งแต่ข้อ 1-ข้อ 4 ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 5 คำถามกระตุ้น ให้เกิดการเสวนาจากประสบการณ์ที่เล่า

ในขั้นตอนของการสร้างความตระหนักถึงความสำคัญด้านสุขภาพ อสม. และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดในตาราง

กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบหลัก
- ข้อมูลการเจ็บป่วยของแรงงานนอกระบบที่ใช้บริการในหน่วยบริการปฐมภูมิ เพื่อนำเสนอแก่แรงงานนอกระบบ อสม. สมาชิก อบท. ผู้นำแรงงานนอกระบบ และผู้นำชุมชน - ข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยง และผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการทำงาน	- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (จนท.) - อสม.และ ผู้เกี่ยวข้อง (จนท. ผู้นำชุมชน ผู้นำแรงงานนอกระบบ และสมาชิก อบท.)

- ปัญหาอุปสรรค และสาเหตุที่ทำให้แรงงานนอกระบบ ไม่สามารถป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงาน - แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อค้นหาการดำเนินโครงการต่าง ๆ ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และสมาชิก อปท. เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงาน - หามติร่วมกันถึงประเด็นที่ต้องการแก้ไข เช่น พฤติกรรมเสี่ยงในการใช้สารเคมีทางการเกษตร และพฤติกรรมเสี่ยงจากการทำให้เกิดโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ - วิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหาที่ต้องการและเครือข่ายที่จะช่วยสนับสนุน - งบประมาณสนับสนุนการดำเนินการ เช่น งบประมาณส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วยของ อปท. ตลอดจนผู้รับผิดชอบและเครือข่ายที่ช่วยเหลือ	- แรงงานนอกระบบและครอบครัว - ผู้เกี่ยวข้อง อสม. และแรงงานนอกระบบ - ผู้เกี่ยวข้อง อสม. และแรงงานนอกระบบ - ผู้เกี่ยวข้อง อสม. และแรงงานนอกระบบ - ผู้เกี่ยวข้อง อสม. และแรงงานนอกระบบ
---	--

2) การวางแผนปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม โดย อสม. เป็นผู้รับผิดชอบ และมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำชุมชน ผู้นำแรงงานนอกระบบ หรือ สมาชิก อปท. เป็นผู้ให้การสนับสนุน การกำหนดแผนการดำเนินงาน/โครงการ โดยโครงสร้างของการเขียนโครงการมีดังนี้

(1) ชื่อโครงการ ส่วนใหญ่มาจากการที่ต้องการปฏิบัติ และสามารถสื่อความหมายได้อย่างชัดเจน เช่น

- โครงการร่วมมือร่วมใจ พุทธาปลอดภัย สุขภาพดี
- โครงการ ชาวไร่อ้อยยุคใหม่ ปลอดภัย ห่างไกลโรค

(2) หลักการและเหตุผล เป็นการกล่าวถึงปัญหาและสาเหตุและความจำเป็นที่ต้องมีการจัดทำโครงการ

(3) เป้าประสงค์ เป็นการระบุถึงผลลัพธ์สุดท้ายที่คาดว่าจะได้รับการดำเนินการโครงการ และควรแบ่งเป็นระดับประชาชน และระดับชุมชน เช่น

- ระดับประชาชน: ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงาน

- ระดับชุมชน: ชุมชนมีระบบการเฝ้าระวังการเจ็บป่วยจากการทำงาน

(4) กิจกรรมดำเนินงาน เป็นการให้รายละเอียดการปฏิบัติแยกเป็นกิจกรรมย่อยๆ เช่น

- มีการให้ความรู้ เรื่องการป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงาน
- พัฒนานวัตกรรม หรือ นำนวัตกรรมที่มีอยู่แล้วมาใช้ในการป้องกันการเจ็บ

ป่วยจากการทำงาน

(5) ตัวชี้วัดความสำเร็จ เช่น

- ร้อยละการป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงานเพิ่มขึ้น
- มีระบบเฝ้าระวังการเจ็บป่วยจากการทำงานในชุมชน

(6) กลุ่มเป้าหมาย หมายถึง แรงงานนอกระบบที่สมัครใจเข้ามาร่วมในการดำเนินการตามแผน

(7) สถานที่ดำเนินการ ระบุว่าดำเนินการโครงการที่สถานที่ใด

(8) ระยะเวลาดำเนินการ การดำเนินกิจกรรมอยู่ในช่วงใด

(9) งบประมาณ เป็นการระบุค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้ในการดำเนินกิจกรรมขั้นตอนต่างๆ เช่น ค่าเดินทาง ค่าอาหารว่างและอาหารกลางวัน วัสดุอุปกรณ์

(10) ผู้รับผิดชอบ หมายถึง ผู้จัดทำแผนและนำแผนไปปฏิบัติ ควบคุม กำกับ และประเมินผลการดำเนินงาน

(11) การประเมินผลโครงการ เป็นการแสดงรายละเอียดว่าจะมีวิธีการควบคุมติดตามการดำเนินงานของ อสม. โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สมาชิก อปท. ผู้นำแรงงานนอกระบบ หรือ ผู้นำชุมชน ตามแบบฟอร์มที่ 2 แบบประเมินการดำเนินงานของ อสม.ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงานของแรงงานนอกระบบและประเมินผลการดำเนินงานที่ใช้กระบวนการสนทนากลุ่มหรือจัดเวทีและใช้แบบฟอร์ม ที่ 4 ดังนี้

แบบฟอร์มที่ 4 แนวคำถามการประเมินกระบวนการดำเนินงาน และถอดบทเรียนร่วมกัน

- 1) การดำเนินงานตามแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นอย่างไร
- 2) ผลการดำเนินงาน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
- 3) สิ่งที่สนับสนุนให้เกิดความสำเร็จและข้อจำกัดในการดำเนินงาน มีอะไรบ้าง
- 4) ท่านต้องการปรับปรุงแผนการดำเนินงานด้านใดบ้าง เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ

ดียิ่งขึ้น

ขั้นตอนการดำเนินโครงการสรุป ได้ดังนี้

- 1) ชื่อโครงการ
- 2) หลักการและเหตุผล

สำหรับกิจกรรมอื่น ๆ ที่เหลือให้เขียนในรูปตาราง ตามตัวอย่างข้างล่างนี้

เป้าประสงค์	กิจกรรม	ตัวชี้วัดผลสำเร็จ	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่	ระยะเวลาดำเนินการ	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบโครงการ



3) ดำเนินงานตามแผนที่กำหนดนำแผนที่ระบุไว้ นำมาสู่การปฏิบัติ ซึ่งกิจกรรมที่ระบุในแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม โดยการตั้งคำถามให้สะท้อนคิด และการให้ความรู้แก่แรงงานนอกระบบ

4) ประเมินผลและถอดบทเรียนการดำเนินการ ประเมินผลเป็นการประเมินการดำเนินโครงการ และการประเมินผลลัพธ์ของการดำเนินโครงการ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันถึงผลสำเร็จและปัญหาอุปสรรค เพื่อนำไปปรับแก้การดำเนินงาน หรือ แผนงานใหม่ตัวอย่าง เช่น การปรับพฤติกรรมการใช้สารเคมีทางการเกษตรหลังจากให้ความรู้แก่แรงงานนอกระบบ ในการถอดบทเรียนพบว่า

ปัญหา : แรงงานนอกระบบไม่สามารถสวมถุงมือและหน้ากากปิดปากและจมูกขณะพ่นยาฆ่าแมลงได้ เนื่องจากสภาพอากาศร้อน และหายใจลำบาก ดังนั้น แรงงานนอกระบบจึงคิดค้นวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวโดยการทำแผงกาวดักจับแมลง แทนการใช้ยาฆ่าแมลง เป็นต้น

4.3 การสร้างให้เกิดความยั่งยืนของการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงาน ควรบรรจุในแผนของ อปท.

ขั้นตอนที่ 3 การที่แรงงานนอกระบบได้มาร่วมคิดแผนการดำเนินงาน และร่วมปฏิบัติทำให้แรงงานนอกระบบมีความรู้สึกเป็นเจ้าของโครงการ และซาบซึ้งต่อความห่วงใยของ อสม. ครอบครัวและคนในชุมชน จึงทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานที่เหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

การดูแลตนเอง (self-care). (ม.ป.ป). ค้นเมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2555. จาก

http://bris.swu.ac.th/health/doc/knowledge/self_care.pdf

เกษราวัลณ์ นิลวรังกูร, เกษร แก้วโนนจั่ว, John F Smith และ อีรศักดิ์ พาจันทร์. (2555).

การพัฒนาระบบบริการดูแลสุขภาพแรงงานนอกระบบอย่างมีส่วนร่วมในหน่วย

บริการปฐมภูมิ: กรณีศึกษาคนทำไร่อ้อย. ขอนแก่น: คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เกษราวัลณ์ นิลวรังกูร, Je-Kan Adler-colins, เกษร แก้วโนนจั่ว และ รัตน์ดาวรรณ คลังกลาง.

(2552). **ระบบบริการดูแลสุขภาพแรงงานนอกระบบอย่างมีส่วนร่วมในหน่วยบริการ**

ปฐมภูมิ: กรณีศึกษาคนทำไร่อ้อย. ขอนแก่น: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ขอนแก่น.

เกษราวัลณ์ นิลวรังกูร, นิรมล ศรีธงชัย, อุส่าห์ ศุภรณ์พันธ์, ชวนพิศ ทำนอง และ ดลวิวัฒน์

แสนโสม. (2550). **การพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของแรงงานนอกระบบ**

: งานทอผ้าฝ้ายพื้นบ้านในจังหวัดขอนแก่น. (ระยะที่ 2). ขอนแก่น: คณะพยาบาล

ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เกษราวัลณ์ นิลวรังกูร, จริญญา วงศ์พรหม, ชวนพิศ ทำนอง, อุส่าห์ ศุภรณ์พันธ์, ปัทมา

สุริต และ นิรมล ศรีธงชัย. (2547). **การพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของ**

แรงงานนอกระบบ : งานทอผ้าฝ้ายพื้นบ้านในจังหวัดขอนแก่น. (ระยะที่ 1). ขอนแก่น:

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

Facility community in designing and using their own community health

impact assessment tool. (n.d.). Retrieved July, 2, 2012, from [http://www.](http://www.antigonishwomenscenter.com)

[antigonishwomenscenter.com](http://www.antigonishwomenscenter.com)

Glanz, K., Rimer, B.K. & Lewis, F.M.(cels). (2002). **Health behavior and health**

education: Theory, research, and practice. San Francisco: Jossey Bass.

Nilvarangkul, K et al. (2011). Enhancing a health-related quality of life model for

Laotian migrant workers in Thailand. **Qualitative Health Research, 21,**

312-323.