



**การจัดการตนเองด้านสุขภาพของพนักงานโรงพิมพ์:
กรณีศึกษา โรงพิมพ์ดีชัย จำกัด อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช**
**SELF-HEALTH MANAGEMENT OF PRINTING HOUSE EMPLOYEE : A
CASE STUDY, DEECHAI PRINTING HOUSE LTD., MUEANG DESTRICT,
NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE, THAILAND.**

สมฤทัย แสงรัตน์

จิตติมา ดำรงวัฒนะ

อุดมศักดิ์ เดโชชัย

เดโช แขน้ำแก้ว

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการจัดการตนเองด้านสุขภาพอนามัย และศึกษาแนวทางการจัดการด้านการดูแลสุขภาพ กรณีศึกษา : พนักงานโรงพิมพ์ดีชัย จำกัด อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า

1. การจัดการตนเองด้านสุขภาพอนามัยของพนักงานโรงพิมพ์ดีชัย จำกัด พบว่ามีขั้นตอน ดังนี้ 1) การตั้งเป้าหมายด้านการดูแลสุขภาพอนามัย เช่น พนักงานในโรงพิมพ์ต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง 2) การเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานด้านการดูแลสุขภาพอนามัย โดยการจัดทำสมุดบันทึกประวัติสุขภาพของพนักงาน 3) มีการประมวล และประเมินข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพอนามัย 4) มีระบบป้องกันในการดูแลสุขภาพอนามัย เช่น สวมผ้ากันเปื้อนเพื่อป้องกันตนเองจากสารเคมี 2. แนวทางการจัดการด้านการดูแลสุขภาพของพนักงานโรงพิมพ์ดีชัย จำกัด มีแนวทาง ดังนี้ 1) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 2) การกินอาหารที่ถูกต้อง 3) การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง 4) การสร้างทักษะในชีวิต 5) การจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ และ 6) การพัฒนาจิต เช่น การทำสมาธิ และฝึกโยคะ เป็นต้น

คำสำคัญ: พนักงานโรงพิมพ์, การจัดการตนเองด้านสุขภาพ, โรงพิมพ์ดีชัย จำกัด



Abstract

This study has an objective to learn how to manage self-hygiene and study Health Care Management Practices, A Case study : Self health management Dachai Printing Ltd., Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province, Thailand. This research used the qualitative research methodology.

The research found that

1. The self-management of the health of the employees of Dachai Printing Ltd. found that the following steps : 1) Setting health care goals such as employees in the printing press must attend a health check-up at least once a year. 2) Collection of basic information on health care by keeping a record of employee health records. 3) Healthcare information is processed and evaluated of employees on an annual basis. 4) Have protection Health care such as wear an apron to protect yourself from chemicals. 2. The health care management approach of Dachai Printing Public Ltd. found that the following : 1) Exercise regularly. 2) Eating right. 3) Avoiding risky behavior. 4) Prioritize self-care activities regularly. 5) Environmental management to support health. 6) Spiritual development like meditation or yoga etc.

Keywords: Printing House Employee, Self- health Mmanagement, Deeachai Printing Ltd.

บทนำ

ในอดีตที่ผ่านมาทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน ต่างก็เล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพของ คนทำงานต่อผลผลิต และความก้าวหน้าขององค์กร และสังคมโดยรวม ในส่วนของภาครัฐได้มีการพัฒนาทางด้านกฎหมาย ระเบียบปฏิบัติทางด้านสุขภาพ และความปลอดภัยของผู้ใช้ พนังงาน มีหลายหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลด้านนี้ สถานศึกษา และหน่วยงานราชการ มีการ ฝึกอบรมบุคลากรทางด้านอาชีวอนามัย และความปลอดภัย ออกมาจำนวนมาก ในส่วนของ ภาคเอกชน ทั้งนายจ้าง ลูกจ้างก็มีจำนวนไม่น้อยที่ร่วมมือกันปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบและ



ข้อเสนอแนะต่าง ๆ เพื่อให้พ้นจากการบาดเจ็บ และโรคร้ายจากการทำงาน แต่จากข้อมูลของกองทุนเงินทดแทน สำนักงานประกันสังคมพบว่า การบาดเจ็บเนื่องจากการทำงานในประเทศไทย มีอัตราเฉลี่ยร้อยละ 4.14 ในขณะที่ประเทศอังกฤษมีอัตราเฉลี่ย เพียงร้อยละ 0.77 ต่อปี และโรคจากการทำงานที่ป้องกันได้ เช่น โรคปอด โรคพิษตะกั่ว โรคสูญเสียจากการได้ยินจากเสียงดัง ก็ยังสามารถพบได้อยู่เนื่อง ๆ (ปราโมช เชี่ยวชาญ, 2555)

พนักงานไทย นอกจากจะต้องเผชิญภัยกับโรค และการบาดเจ็บที่เกี่ยวข้องกับการทำงานแล้ว ยังมีปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงานอีกจำนวนมาก เช่น อุบัติเหตุจากการเดินทาง โรคติดต่อทางเดินอาหาร เอตส์ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด และโรคที่มีผลสืบเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ เป็นต้น นอกจากนี้พนักงานไทยยังอยู่ภายใต้ภาวะที่กดดัน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ และสังคม ทำให้มีความเครียดสูง ยังคงต้องได้รับการดูแลปรับปรุงให้มีคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นต่อไป (สำนักงานที่ปรึกษา กรมอนามัย, 2559)

ซึ่งที่ผ่านมาได้มีการจัดตั้งกองทุนเงินทดแทนขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านการรักษาพยาบาลแก่พนักงานที่ได้รับบาดเจ็บ หรือโรคที่เกิดจากการทำงาน จนเป็นที่มาของการจัดตั้งกองทุนประกันสังคมขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือด้านการรักษาพยาบาล สำหรับผู้ประกันตนที่ได้รับการบาดเจ็บ หรือป่วยด้วยโรคที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงาน จนกองทุนดังกล่าวได้ขยายความครอบคลุมไปในเรื่องการให้การสงเคราะห์บุตร และกรณีชราภาพ ขณะนี้กองทุนทั้งสองสามารถครอบคลุมพนักงาน ประมาณ 7 ล้านคน แต่ก็ยังมีพนักงานนอกระบบ ที่ไม่ได้รับการคุ้มครองด้านการรักษาพยาบาล อีกไม่น้อยกว่า 16 ล้านคน อย่างไรก็ตาม พนักงานทั้ง 7 ล้านคน ที่อยู่ในประกันสังคม ความคุ้มครองที่ได้รับ มุ่งเน้นไปที่การให้การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ไม่ได้มุ่งใช้วิธีการที่จะทำให้คนมีสุขภาพดีได้ เพราะสุขภาพดี ไม่ได้หมายถึงเพียงการไม่มีโรค หรือการบาดเจ็บเท่านั้น แต่สุขภาพดี ควรจะมุ่งเรื่องสุขภาวะที่ดี คือ ความไม่มีโรค และควรต้องมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ มีความสุขกาย สบายใจ สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้ดีด้วย (กิริติ ยศยิ่งยง, 2549)

ในการดูแลสร้างสุขภาพนั้นจะไม่ใช่บทบาท หน้าที่ของหน่วยงานด้านสาธารณสุข แต่เพียงหน่วยงานเดียวอีกต่อไป หากการดูแลสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานแนวใหม่นั้น จะต้องเป็นภาระ หน้าที่ และความร่วมมือของทั้งในส่วนของนายจ้าง ลูกจ้างเอง และหน่วยงานต่าง ๆ ที่จะต้องเข้ามาร่วมสร้างค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย และเอื้อต่อการงาน ซึ่งการดูแลสุขภาพในที่ทำงานนั้นนับว่าเป็นสิ่งที่



สำคัญมากสำหรับสถานประกอบการ เนื่องจากหากพนักงานของสถานประกอบการนั้น ๆ มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงก็จะส่งผลให้การทำงานมีคุณภาพที่ดีตามมาอีกด้วย (ศุภมล ศรีสุขวัฒนา , 2555)

โรงพิมพ์ดีชัย เป็นอีกหนึ่งสถานประกอบการที่มีการส่งเสริมการดูแลสุขภาพอนามัยของพนักงานในโรงพิมพ์ โดยโรงพิมพ์ดีชัยจะส่งเสริม และสนับสนุนให้พนักงานได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และส่งเสริมสุขภาพของตนเอง โดยการดำเนินงานดังกล่าว โรงพิมพ์ดีชัยได้เชิญผู้ที่มีความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพอนามัยจากสาธารณสุข จังหวัดนครศรีธรรมราช มาให้ความรู้ในเรื่องดังกล่าว

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง พนักงานโรงพิมพ์ : การจัดการตนเองด้านสุขภาพ กรณีศึกษา โรงพิมพ์ดีชัย จำกัด อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งจะทำให้การศึกษาคนงานโรงพิมพ์ เนื่องจากต้องการให้คนงานในโรงพิมพ์ได้เห็นคุณค่าของการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเน้นการดูแลสุขภาพในขณะที่ปฏิบัติงาน การออกกำลังกาย และการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เพื่อให้คนงานทุกคนมีความตระหนัก และใส่ใจที่จะมีสุขภาพที่ดี และสามารถนำความรู้ที่ได้จากงานวิจัยเรื่องนี้ไปใช้ในการพัฒนาพนักงานโรงพิมพ์อื่น ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการตนเองด้านสุขภาพ กรณีศึกษา : พนักงานโรงพิมพ์ดีชัย จำกัด อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. ปัจจัยที่ส่งเสริมการจัดการด้านการดูแลสุขภาพ กรณีศึกษา : พนักงานโรงพิมพ์ดีชัย จำกัด อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร

ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้ที่เป็นพนักงานในโรงพิมพ์ดีชัย จำกัด อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 35 คน ได้แก่ ฝ่ายบัญชี และการเงิน จำนวน 2 คน ฝ่ายธุรการ จำนวน 3 คน ฝ่ายออกแบบ จำนวน 5 คน ฝ่ายช่าง จำนวน 12 คน ฝ่ายหลังพิมพ์จำนวน 6 คน ฝ่ายขนส่ง จำนวน 4 คน ฝ่ายแม่บ้าน จำนวน 2 คน และฝ่ายรักษาความปลอดภัย จำนวน 1 คน



2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ผู้วิจัย ผู้วิจัยถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงได้เตรียมตัวการศึกษาทำความเข้าใจในแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษากำหนดวิธีการ และประเด็นที่สำคัญเพื่อเป็นแนวทางในการรวบรวมข้อมูลอย่างรอบด้าน และตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.2 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ที่ให้สัมภาษณ์

2.3 แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นและเป็นผู้สัมภาษณ์ด้วยตัวเอง โดยเตรียมแนวคำถามแบบครอบคลุมทุกรายละเอียดที่เกี่ยวกับการจัดการตนเองด้านสุขภาพ กรณีศึกษา โรงพิมพ์ดีซีซี จำกัด อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ช่วงแรกของการสัมภาษณ์จะเป็นคำถามข้อมูลส่วนตัว หลังจากนั้นก็จะเริ่มคำถามในประเด็นที่ต้องการเพื่อที่จะได้ข้อมูลที่ครบถ้วนชัดเจน มีความถูกต้องตรงตามความจริง และผู้วิจัยทำการบันทึกข้อมูลโดยการบันทึกเทปในขณะที่สัมภาษณ์

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยได้ทำการสร้างเครื่องมือขึ้นมาจากการศึกษาค้นคว้าเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง และได้ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านได้ตรวจสอบเครื่องมือปรับแก้ก่อนนำมาใช้ในการวิจัย

3.2 ผู้วิจัยติดต่อขอสัมภาษณ์บุคคลที่ให้ข้อมูล และความคิดเห็นเกี่ยวข้องกับรายละเอียดต่าง ๆ ของคนงานโรงพิมพ์ เรื่องการจัดการตนเองด้านสุขภาพของพนักงาน โรงพิมพ์ดีซีซี จำกัด อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

3.3 เก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสัมภาษณ์ สัมผัส และถามประเด็นที่ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา

3.4 ผู้วิจัยสัมภาษณ์บุคคลที่ให้ข้อมูล และความคิดเห็นเกี่ยวข้องกับรายละเอียดต่าง ๆ ของพนักงานโรงพิมพ์เรื่องการจัดการตนเองด้านสุขภาพอนามัย กรณีศึกษา โรงพิมพ์ดีซีซี จำกัด อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลทั้งจากเอกสาร และภาคสนามแล้วนำมาวิเคราะห์เนื้อหาโดยสรุปเป็นภาพรวม และในขณะที่เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Triangulation) (Denzin, N. K. , 1970) โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) 2) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย



(investigator triangulation) และ 3) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (theory triangulation) หากข้อมูลใดขาดหรือไม่ชัดเจนก็เก็บเพิ่มเติมจนครบถ้วนและนำมาความสัมพันธ์ของข้อมูลมาใช้ในการอธิบายข้อเท็จจริง เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยตามขอบเขตที่กำหนดไว้

ผลการศึกษา

1. การจัดการตนเองด้านสุขภาพของพนักงาน โรงพิมพ์ดีชัย

1.1 การตั้งเป้าหมายด้านการดูแลสุขภาพ พบว่า พนักงานในโรงพิมพ์ทุกคนจะต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยเฉพาะตรวจปอด เนื่องจากคนทำงานด้านการพิมพ์จะได้รับอันตรายในเรื่องของสารตะกั่ว แต่คนทำงานในโรงพิมพ์ก็ต้องการที่จะให้มีแพทย์เข้ามาตรวจสุขภาพภายในโรงงาน เนื่องจากคนทำงานในโรงพิมพ์จะต้องสัมผัสกับสารเคมีทุกวัน จนทำให้บางครั้งทางโรงพิมพ์จะต้องเชิญเจ้าหน้าที่จากสาธารณสุขมาให้ความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ที่ทำงาน ที่จะต้องสัมผัสกับสารตะกั่ว เพราะคนทำงานด้านโรงพิมพ์จะต้องสัมผัสกับสารตะกั่วตลอดเวลา จำเป็นต้องมีแนวทางในการป้องกัน เช่น การใช้ผ้าปิดจมูก สวมใส่เสื้อคลุมที่ทำจากพลาสติก พร้อมสวมใส่ถุงมือเพื่อเวลาสัมผัสกับเครื่องพิมพ์จะได้ไม่มีสารตะกั่วติดมือ หรือเวลารับประทานอาหารจะต้องล้างมือเพื่อทำความสะอาด ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการป้องกันสารตะกั่ว ซึ่งการตั้งเป้าหมายในการดูแลสุขภาพนั้นไม่จำเป็นจะต้องปฏิบัติเฉพาะในขณะที่ทำงานอย่างเพียงเดียว แต่การดำเนินชีวิตในแต่ละวันของพนักงานก็ต้องดูแลสุขภาพ ควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพในที่ทำงานด้วย

1.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพ พบว่า มีการจัดทำสมุดบันทึกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาการ หรืออาการแสดงที่บ่งบอกถึงความผิดปกติของร่างกาย ร่วมกับการพบแพทย์ทุกครั้งที่มีอาการเจ็บป่วย โดยปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์ทุกครั้ง หลังจากรู้สึกว่ายหายป่วยแล้วก็ต้องกลับไปให้แพทย์ตรวจอีกครั้งเพื่อรับรองว่าตนเองหายป่วย โรงพิมพ์เชิญเจ้าหน้าที่ทางสาธารณสุขมาให้ความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพให้แก่พนักงานโรงพิมพ์ทุกปี เพื่อให้พนักงานทุกคนได้รับรู้ว่าการทำงานโรงพิมพ์จะต้องเฝ้าระวังสุขภาพและพนักงานต้องไปศึกษาการดูแลสุขภาพจากสื่ออินเทอร์เน็ต หรือสื่อทางโทรทัศน์

1.3 การประมวล และประเมินข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพ พบว่า มีการรวบรวมข้อมูลที่ได้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยตนเองและนำข้อมูลที่รวบรวมมาวิเคราะห์



เปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ สามารถที่จะประเมินผล และตัดสินใจเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้ เรียนรู้ในการประเมินความเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลจากการเจ็บป่วยและหาสาเหตุ และวิธีการสังเกตตนเอง สามารถเรียนรู้และประเมินได้ว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ซึ่งการดูแลสุขภาพนั้น เป็นสิ่งที่ดี เพราะบางคนมีสุขภาพที่แข็งแรงแต่เมื่อมาสัมผัสกับสารเคมีในการทำงานอาจจะทำให้สารเคมีนั้นหลุดลอดเข้าไปในร่างกายบ้างซึ่งขึ้นอยู่กับการป้องกันของแต่ละคนเพราะการที่ได้รับสารเคมีเข้าสู่ร่างกายได้หลายทาง และจึงต้องมีการตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำทุกปี

1.4 การตัดสินใจด้านการดูแลสุขภาพ พบว่า การตัดสินใจนั้นเป็นบทบาทที่สำคัญในการจัดการตนเอง ซึ่งการตัดสินใจเป็นขั้นตอนสำคัญในการจัดการตนเอง โดยพนักงานของโรงพิมพ์จะต้องมีการป้องกันตัวเองจากสารเคมีที่อันตราย เพราะจะทำให้มีสุขภาพที่ไม่ดีในระยะยาวได้ อาจจะทำให้สุขภาพแย่และมีโรคแทรกซ้อน เช่น การสวมใส่เสื้อกันเปื้อนเพื่อป้องกันฝุ่นผงจากหมึกพิมพ์ การล้างมือทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหาร ไม่นำอาหาร และเครื่องดื่มเข้าไปรับประทานในขณะที่ทำงาน เพราะอาหาร หรือน้ำดื่มจะปนเปื้อนด้วยผงหมึก หรืออาบน้ำทุกครั้งหลังจากเลิกงาน เพราะจะเป็นการกำจัดผงหมึกที่ติดตามร่างกาย และป้องกันตนเองจากสารตะกั่ว โดยจะเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งการตรวจสุขภาพเท่ากับเป็นการป้องกันโรคอีกทางหนึ่ง

1.5 การลงมือปฏิบัติด้านการดูแลสุขภาพอนามัย พบว่า มีการลงมือปฏิบัติ หรือการจัดการตนเองในการควบคุมความเจ็บป่วย หรือความผิดปกติที่เป็นผลจากความเจ็บป่วย ซึ่งการปฏิบัติด้านการดูแลสุขภาพสำหรับช่างพิมพ์นั้นจะต้องเริ่มต้นจากการสวมถุงมือเพื่อป้องกันทุกครั้ง และเพื่อลดการสัมผัสสารเคมีโดยตรง ล้างมือทุกครั้งหลังจากเสร็จภารกิจของตน ควรใช้ผ้าปิดจมูกทุกครั้งปฏิบัติงาน เนื่องจากในการทำงานจะต้องเจอกับฝุ่นละออง และสารระเหยจากเคมี ดื่มน้ำเยอะเพื่อรักษาสมดุลในร่างกาย (แก้คอแห้ง) ในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสำหรับคนงานในโรงพิมพ์นั้น จะต้องเคร่งครัดในระเบียบที่โรงพิมพ์กำหนดไว้ เช่น การระวังไม่นำอาหารเข้าไปรับประทานในขณะที่กำลังทำงานด้านการพิมพ์ หรือการปฏิบัติตน เมื่อเลิกงานแล้วพนักงานต้องทำความสะอาดร่างกายทุกครั้ง เมื่อครบกำหนดการตรวจสุขภาพพนักงานทุกคนก็ต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี

1.6 การสะท้อนตนเองด้านการดูแลสุขภาพ พบว่า เป็นการประเมินตนเองของบุคคลที่ปฏิบัติงานในโรงพิมพ์ โดยพนักงานทุกคนจะต้องดูแลตัวเอง เพราะทุกคนรู้ว่าจะต้องสัมผัสกับสารเคมีทุกวัน และการที่จะต้องทำงานที่สัมผัสกับสารเคมีจนทำให้สุขภาพนั้นไม่ค่อย



ดีนัก แต่ถ้าหากพนักงานทุกคนปฏิบัติตามกฎหมายของบริษัท และเรียนรู้วิธีการป้องกันตนเอง ซึ่งจะต้องทำอย่างต่อเนื่อง จนทำให้พนักงานทุกคนมีสุขภาพดี



ภาพที่ 1 แสดงการสวมถุงมือ และใส่ผ้าปิดจมูกขณะปฏิบัติงานที่แท่นพิมพ์



ภาพที่ 2 แสดงการหาข้อมูลสุขภาพทางอินเทอร์เน็ต



ภาพที่ 3 แสดงการลงชื่อเพื่อขอรับการตรวจสุขภาพประจำปี



ภาพที่ 4 แสดงการล้างมือก่อนรับประทานอาหารเพื่อป้องกันสารตะกั่วเข้าสู่ร่างกาย



ภาพที่ 5 แสดงการใช้ผ้าปิดจมูกสำหรับงานที่จะต้องสัมผัสสารเคมีขณะปฏิบัติงาน

ภาพที่ 6 แสดงการสวมผ้าปิดจมูกในขณะที่ปฏิบัติงานของพนักงานโรงพิมพ์ดีชัย จำกัด

2. แนวทางส่งเสริมการจัดการด้านการดูแลสุขภาพของพนักงานโรงพิมพ์ดีชัย

2.1 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พบว่า พนักงานของโรงพิมพ์จะใช้ช่วงเวลาเช้า หรือเวลาเย็น ในการออกกำลังกาย เนื่องจากพนักงานทุกคนจะต้องมีสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งพนักงานของโรงพิมพ์ต้องการที่จะมีสุขภาพที่ดี มีร่างกายที่มีความแข็งแรง โดยส่วนใหญ่พนักงานจะชวนกันไปออกกำลังกายที่หน้าเมือง เพราะมีอุปกรณ์ และสถานที่สะดวกในการออกกำลังกายการออกกำลังกายนั้น อาจจะเป็นการวิ่ง หรือการเต้นแอโรบิค

2.2 รับประทานอาหารที่ถูกต้อง พบว่า ในโรงพิมพ์ดีชัยนั้นจะมีกลุ่มคนอยู่สองช่วงวัย คือ กลุ่มวัยกลางคน และกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งกลุ่มคนทั้งสองกลุ่มนั้นจะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่แตกต่างกัน กลุ่มวัยกลางคนจะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เนื่องจากวัยนี้จะคำนึงถึงสุขภาพเป็นหลัก ส่วนวัยรุ่นจะรับประทานอาหารที่ให้ความอร่อยโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์ ซึ่งพนักงานส่วนใหญ่จะนำอาหารมาจากบ้าน และนำมารับประทานร่วมกัน เพราะทุกคนคำนึงถึงความสะดวกของอาหาร และการรับประทานอาหารร่วมกันก็จะมี การแลกเปลี่ยนกับข้าว ทำให้ทุกคนได้รับประทานอาหารที่เพียงพอ จนทำให้ทุกคนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีตามมา

2.3 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง พบว่า มีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา และพักผ่อนให้เพียงพอ เนื่องจากการทำงานนั้นจะต้องอยู่กับเครื่องจักรต้องใช้สมาธิให้มาก เนื่องจากอุบัติเหตุในการทำงานนั้นสามารถเกิดขึ้น



ได้ตลอดเวลา หากเป็นพนักงานหญิงหากผมยาว ควรใส่หมวกสำหรับคลุมผมเนื่องจากเวลาอยู่ใกล้เครื่องพิมพ์ หากมีลมพัดให้ผมปลิว แล้วทำให้ผมเข้าไปในเครื่องพิมพ์ และควรสวมใส่เสื้อกันเปื้อน จะเป็นการป้องกันไม่ให้เสื้อเกาะจากน้ำหมึก พนักงานควรพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะจะเป็นการช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุในที่ทำงานได้ เพราะร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่ควรดื่มสุราในขณะที่ปฏิบัติงาน เพราะจะทำให้ขาดสติเกิดอันตราย และไม่ควรถูกบุหรี เพราะภายในโรงพิมพ์จะมีกระดาษมาก หากพนักงานประมาทโยนกันบุหรีลงภายในโรงพิมพ์จะทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้

2.4 การสร้างทักษะในชีวิต พบว่า สามารถนำเอากระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการสร้างทักษะในชีวิตในการทำงาน หรือแม้กระทั่งการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยทุกคนจะต้องการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่น พร้อมช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มที่เต็มใจช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานในทุก ๆ เรื่อง หากเราทุกคนจัดการกับตนเอง และสิ่งรอบตัวเพื่อให้มีความสุขตามสภาพ และความสุขความปลอดภัยในสังคม ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะพื้นฐานของแต่ละบุคคล

2.5 การจัดสิ่งแวดลอมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่จะเลือกการปลูกต้นไม้เพื่อทำให้รู้สึกถึงความร่มรื่นกับตนเอง และเพื่อป้องกันการตัวเองจากสารเคมี ซึ่งรอบ ๆ บริเวณของโรงพิมพ์จะปลูกต้นไม้ไว้เป็นจำนวนมาก เพราะต้องการลดมลพิษที่เกิดจากหมึกพิมพ์ เนื่องจากทุกคนจะมีความรู้ว่ในเวลากลางวันต้นไม้จะคายออกซิเจน และจะดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ ส่วนภายในโรงพิมพ์มีการทำ 5 ส. ทุกวันศุกร์สุดท้ายของเดือนที่ปฏิบัติเช่นนี้เนื่องจากคนงานในโรงพิมพ์เป็นกลุ่มคนทำงานที่เสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพ จึงทำให้ทุกคนตระหนักว่าเราจะต้องช่วยกันรักษาสิ่งแวดลอมไม่ว่าจะเป็นรอบบริเวณโรงพิมพ์ หรือแม้กระทั่งในที่ทำงานมีสิ่งแวดลอมที่จะเอื้อต่อสุขภาพของตนเอง

2.6 การพัฒนาการทางจิตวิญญาณ พบว่า จะมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การชำระร่างกายให้สะอาดจากสารเคมี ทำจิตใจให้สงบนิ่งไม่คิดอะไรที่จะทำให้ฟุ้งซ่าน เพื่อลดความตึงเครียด ซึ่งบางแผนกจะเปิดวิทยุเพื่อฟังเพลง ดิถภาพที่เป็นวิวทิวทัศน์ หรือสลับกันออกมานั่งด้านนอกโรงพิมพ์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการพัฒนาทางจิตวิญญาณ เช่น บางคนจะเข้าวัดในวันหยุดยาว ๆ บางคนจะเดินทางไปท่องเที่ยวในช่วงเวลาวันหยุด บางคนก็จะเดินทางไปพบ



ญาติพี่น้องในวันหยุดเช่นกัน ทุกคนจะใช้ช่วงเวลารวันหยุดยาว ๆ และในหนึ่งปีโรงพิมพ์ก็จะจัดให้พนักงานทุกคนได้ไปท่องเที่ยวร่วมกันทั้งโรงพิมพ์

2.7 การเรียนรู้ที่ดีในด้านการดูแลสุขภาพ พบว่า การทำความรู้จักการป้องกันด้วยตัวเองให้ถูกวิธีโดยจากดูจากสื่อออนไลน์ ปริญญาแพทย์ หรือเข้ารับการรักษาที่ถูกวิธีตามโรงพยาบาล ซึ่งควรรู้จักประมาณตน เตรียมจิตใจให้พร้อม ควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง การเปิดรับข้อมูลข่าวสารสุขภาพจากวิทยุ โทรทัศน์ และการเรียนรู้อีกทางหนึ่ง คือ การอ่านจากหนังสือที่ทางสำนักพิมพ์ของเราได้จัดพิมพ์



ภาพที่ 7 แสดงการสวมใส่ผ้ากันเปื้อนขณะปฏิบัติงานของพนักงาน



ภาพที่ 8 แสดงการรับประทานอาหารของพนักงาน



ภาพที่ 9 แสดงการจัดกิจกรรมเพื่อละลายพฤติกรรมของพนักงาน



ภาพที่ 10 แสดงการปลูกต้นไม้บริเวณรอบ ๆ โรงพิมพ์ดีชัย จำกัด



ภาพที่ 11 แสดงการฟุ้งเทศน์ฟุ้งธรรม
ของพนักงาน



ภาพที่ 12 แสดงการเรียนรู้จาก
การอ่านหนังสือ



ภาพที่ 13 แสดงการออกกำลังกาย

อภิปรายผลการวิจัย

1. วิธีการจัดการตนเองด้านสุขภาพของพนักงานโรงพิมพ์ดีชัย

1.1 การตั้งเป้าหมายด้านการดูแลสุขภาพ ซึ่งพนักงานในโรงพิมพ์ทุกคนจะต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือเชิญเจ้าหน้าที่จากสาธารณสุขมาให้ความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพ เป็นการตั้งเป้าหมายในการดูแลสุขภาพของพนักงานที่จะต้องปฏิบัติทั้งอยู่ที่บ้าน และที่ทำงานควบคู่กันไปซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (กรรณิกา ปัญญาวงศ์ และพนัส



พฤษ์สุนันท์, 2555) ที่ได้กล่าวว่า การจัดการตนเองเป็นการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ การติดตามเฝ้าระวัง และจัดการกับอาการแสดงของการเจ็บป่วยการจัดการกับผลกระทบจากความเจ็บป่วย อารมณ์ และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล รวมถึงการปฏิบัติตามแผนการรักษา

1.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพ มีการจัดทำสมุดบันทึกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาการ หรืออาการแสดงที่บ่งบอกถึงความผิดปกติของร่างกาย ร่วมกับการพบหมอและมีเจ้าหน้าที่ทางสาธารณสุขมาให้ความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพเพื่อให้พนักงานทุกคนได้รับรู้ว่าการทำงานโรงพิมพ์จะต้องเฝ้าระวังสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (กิ่งแก้ว พรหมชาติ, 2544) ที่ได้กล่าวว่า การเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเฝ้าระวังตนเอง (self-monitoring) หรือการสังเกตตนเอง (self-observation) และการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง (self-recording)

1.3 การประมวล และประเมินข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพ เป็นการประเมินความเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลจากการเจ็บป่วย โดยวิธีการสังเกตตนเอง และประเมินได้ว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นจึงต้องมีการตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำทุกปี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549) ที่ได้กล่าวว่า การประมวลและประเมินข้อมูล เป็นการรวบรวมข้อมูลที่ได้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยตนเองและนำข้อมูลที่รวบรวมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ รวมทั้งพิจารณาเกี่ยวกับปัจจัยในการจัดการกับความเจ็บป่วยโดยต้องมีความรู้เกี่ยวกับโรค อาการสำคัญของโรค และวิธีการสังเกตตนเอง สามารถเรียนรู้ และประเมินได้ว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นแล้ว

1.4 การตัดสินใจด้านการดูแลสุขภาพ โดยพนักงานของโรงพิมพ์ จะต้องมีการป้องกันตัวเองจากสารเคมีที่อันตราย เพราะจะทำให้มีสุขภาพที่ไม่ดีในระยะยาวได้อาจจะทำให้สุขภาพ และมีโรคแทรกซ้อน เช่น การสวมใส่เสื้อกันเปื้อนเพื่อป้องกันฝุ่นผงจากหมึกพิมพ์ การล้างมือทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหาร หรือการอาบน้ำทุกครั้งหลังจากเลิกงาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (บุรชัย ศิริมหาสาร, 2550) ที่ได้กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นบทบาทที่สำคัญในการจัดการตนเองต้องบนพื้นฐานของข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยที่รวบรวม มาประมวลผล และประเมินข้อมูลของตนเองเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยแล้วตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมในการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อควบคุมโรค โดยอาศัยข้อมูลที่รวบรวมได้เป็นพื้นฐาน



1.5 การลงมือปฏิบัติด้านการดูแลสุขภาพ จะต้องเริ่มต้นจากการสวมถุงมือ เพื่อป้องกันการสัมผัสโดยตรงกับสารเคมี และล้างมือทุกครั้งหลังจากเสร็จภารกิจของตน ต้องเคร่งครัดในระเบียบ และเมื่อครบกำหนดการตรวจสุขภาพจะต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ที่ได้กล่าวว่า การลงมือปฏิบัติเป็นการจัดการตนเองในการควบคุมความเจ็บป่วย หรือความผิดปกติที่เป็นผลจากความเจ็บป่วย ประกอบด้วยการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม การใช้ยาอย่างถูกต้อง การเฝ้าระวังอาการผิดปกติ และอาการแสดงของภาวะแทรกซ้อนทั้งเฉียบพลัน และเรื้อรัง การจัดการกับความเครียด และการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง หรือพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้โรครุนแรงขึ้น หรือเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา

1.6 การสะท้อนตนเองด้านการดูแลสุขภาพ เพราะการทำงานที่ต้องพบกับสารเคมีทุกวันนั้นจะทำให้สุขภาพนั้นไม่ค่อยดีนัก จึงต้องมีการฝึกการป้องกันตัวเองจากสารเคมีทุกครั้งที่ได้ปฏิบัติงาน และต้องมีการดูแลตัวเองเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (วิภาวี ขอบดี, 2545) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัญหาสุขภาพ พฤติกรรมดูแลสุขภาพ และการใช้บริการสุขภาพของพนักงานในโรงงานเวชภัณฑ์ จำกัด สาขาท่าทอง จังหวัดพิษณุโลก โดยพบว่าพนักงานทุกคนมีความตระหนักป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงานได้ เช่น การเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นไข้หวัด ปวดศีรษะ ปวดท้อง และปวดเมื่อยทั่วไป จะขอยาที่ออฟฟิศ หรือสถานีนอนามัยมารับประทานเอง แต่หากการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลก็ต่อเมื่อความเจ็บป่วยมาก และไม่สามารถจะประกอบอาชีพได้ตามปกติ

2. แนวทางส่งเสริมการจัดการด้านการดูแลสุขภาพของพนักงานโรงพิมพ์ดีซีซี

2.1 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยพนักงานจะเป็นคนสุขภาพแข็งแรง แต่ก็ไม่เคยละเลยในการดูแลสุขภาพ และใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย ด้วยการวิ่ง หรือการเดิน แอโรบิก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (รุ่งฤดี จินฉนวนโส และภัทราพร พูลสวัสดิ์, กรกฎาคม – ธันวาคม 2558) ที่ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และวันละ 30 นาที เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น

2.2 การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง พนักงานมีพฤติกรรมการกินอาหารที่แตกต่างกันตามช่วงวัย แต่กลุ่มวัยกลางคนจะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (กิ่งแก้ว พรหมชาติ, 2544) ที่ได้กล่าวว่า การกินอาหารที่ถูกต้อง คือ



กินพอประมาณ ได้สัดส่วนครบถ้วน กินผักผลไม้มาก ๆ ช่วยป้องกันโรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคสมองเสื่อม

2.3 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง พนักงานโรงพิมพ์จะหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุในการทำงาน โดยเน้นการพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะตระหนักว่าตนเองจะต้องทำงานอยู่กับเครื่องจักร ใช้สมาธิในการทำงานให้มากที่สุด และหยุดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (กึ่งแก้ว พรหมชาติ, 2544) ที่ได้กล่าวว่า ต้องหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง 4 อย่าง อันได้แก่ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรามากเกินไป สำส่อนทางเพศ และพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ และภัยอันตราย

2.4 การสร้างทักษะในชีวิต โดยทุกคนจะต้องปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (วรรณวิมล เมชวิมล, 2553) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยพบว่า สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพได้จากการได้รับคำแนะนำ และสนับสนุนให้ปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจากบุคคลต่าง ๆ

2.5 การจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ มีการสร้างความร่มรื่นกับตนเอง และเพื่อป้องกันตัวเองจากสารเคมี โดยจะปลูกต้นไม้ไว้รอบ ๆ พร้อมทั้งการทำ 5 ส. ทุกวันศุกร์สุดท้ายของเดือน ซึ่งจะเอื้อต่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (กึ่งแก้ว พรหมชาติ, 2544) ที่ได้กล่าวว่า การจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งทางกายภาพ ทางชีวภาพ และทางสังคม เช่น ร่มเย็น สะอาด ปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัย และความเอื้ออาทรต่อกัน

2.6 การพัฒนาทางจิตวิญญาณ มีการปฏิบัติ คือ การชำระร่างกายให้สะอาด ทำจิตใจให้สงบไม่คิดฟุ้งซ่าน และลดความตึงเครียด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (กึ่งแก้ว พรหมชาติ, 2544) ที่กล่าวว่า การพัฒนาทางจิตวิญญาณเป็นวิธีการที่จะช่วยให้บุคคลได้เห็นความเห็นแก่ตัว และเข้าถึงความดี เช่น การเล่น การเรียนรู้ การรวมกลุ่ม การเจริญเมตตา และการสัมผัสธรรมชาติ ทำให้เข้าถึงความสุขทางจิตวิญญาณอันทำให้สุขภาพดียิ่ง

2.7 การเรียนรู้ที่ดีในด้านการดูแลสุขภาพ โดยการเรียนรู้ผ่านสื่อการดูแลสุขภาพ เช่น วิทยู โทรทัศน์ สื่อออนไลน์ การอ่านจากหนังสือ หรือแม้แต่การปรึกษาแพทย์ หรือเข้ารับการรักษาที่ถูกต้องในโรงพยาบาล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ปริฉัตร เนื่องเนาวนิตย์, 2551)



ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้ความเข้าใจ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขอนามัยทางเพศของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตเทศบาล จังหวัดอุดรดิตถ์ ปีการศึกษา
2546 โดยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยส่วนมากมีความรู้มาจากเพื่อน อาจารย์ และสื่อ
ต่าง ๆ และมีส่วนร่วมในการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขอนามัยจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงาน

1.1 ควรมีการมีการจัดทำกิจกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพเบื้องต้นให้แก่ผู้ที่
ทำงานในโรงพิมพ์ดีชัย จำกัด เพื่อจะทำให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพแบบจริงจัง

1.2 ควรส่งเสริมให้ผู้ที่ทำงานในโรงพิมพ์ ให้ดูแลสุขภาพ โดยมีการจัดบุคลากรที่มีความ
รู้ด้านการดูแลสุขภาพมาแนะนำให้แก่ผู้ที่ทำงานในโรงพิมพ์เพื่อให้ผู้ที่ทำงานในโรงพิมพ์
สามารถนำความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1.3 ควรมีการเผยแพร่ความรู้ในเรื่องการจัดการตนเองในด้านการดูแลสุขภาพต่อ
ผู้ที่ปฏิบัติงานในโรงพิมพ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราช

1.4 ควรจัดเงินในด้านการตัดชุดที่ป้องกันฝุ่นหมึกให้แก่พนักงานที่ต้องทำงานใน
โรงพิมพ์ทุกคน โดยตัดให้มากกว่า 1 ชุด

1.5 ควรจัดให้การดูแลสุขภาพให้แก่ผู้ที่ปฏิบัติงานในโรงพิมพ์เพื่อให้
ผู้ปฏิบัติงานในโรงพิมพ์มีสุขอนามัยที่ดีขึ้น และเพื่อให้ผู้ที่ปฏิบัติงานในโรงพิมพ์มีความสะอาด

1.6 ควรสนับสนุนให้พนักงานของโรงพิมพ์ดีชัย จำกัด ได้รับโอกาสที่จะการศึกษา
ต่อเพื่อให้ได้คุณวุฒิทางการศึกษาที่เพิ่มมากขึ้น

1.7 ควรมีการจัดสวัสดิการในด้านในการจัดวันลา เพื่อศึกษาต่อ พร้อมด้วยการ
จัดสรรเงินในการศึกษาต่อของผู้ที่ปฏิบัติงานในโรงพิมพ์ เพื่อความก้าวหน้าในอาชีพต่อไป

1.8 ควรมีการสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานในโรงพิมพ์ เข้ารับการฝึกอบรมในด้านการ
ดูแลสุขภาพด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อเป็นเพิ่มพูนความรู้ด้านการดูแลสุขภาพให้มากขึ้น



2. ข้อเสนอแนะต่อพนักงาน

2.1 ควรศึกษาความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองของผู้ที่ปฏิบัติงานด้านโรงพิมพ์ เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยเสนอต่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และเพื่อนำไปปรับใช้กับการพัฒนาการดูแลสุขภาพของพนักงานโรงพิมพ์ต่อไป

2.2 ควรมีการนำผลจากการวิจัยทำการส่งเสริมให้พนักงานทุกคนได้มีการดูแลสุขภาพด้วยตนเองต่อไป

3. ข้อเสนอแนะสาธารณชน

3.1 ควรนำผลการวิจัยไปปรับใช้ในการปรับปรุงการดูแลสุขภาพด้วยตนเองจากสารเคมีที่เกิดจากโรงพิมพ์ ให้แก่ประชาชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับโรงพิมพ์

3.2 ควรมีการเผยแพร่ผลการวิจัยที่ได้รับเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปได้รับรู้ถึงวิธีการป้องกันตัวเองจากสารเคมีที่เกิดจากโรงพิมพ์ต่อไป

4. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

4.1 ควรศึกษาเรื่อง การดูแลสุขภาพของพนักงานโรงพิมพ์ในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อนำผลมาเปรียบเทียบผลการวิจัย และเพื่อนำไปปรับใช้กับการพัฒนาโรงพิมพ์ต่อไป

4.2 ควรศึกษาเรื่อง แนวทางในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคของพนักงานโรงพิมพ์ แล้วนำผลการวิจัยที่ได้มาปรับใช้ในการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคต่อไป

เอกสารอ้างอิง

Denzin, N. K. . (1970). Sociological Methods: A source Book. Chicago: Aldine.

กรรณิกา ปัญญาวงศ์ และพนัส พฤกษ์สุนันท์. (2555). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม.. สถาบัน

การเรียนรู้เพื่อปวงชน: คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาการจัดการสุขภาพชุมชน .

กิ่งแก้ว พรหมชาติ. (2544). ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่มีต่อภาวะสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดนราธิวาส. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์: วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.

กิริติ ยศยิ่งยง. (2549). การจัดการความรู้ในองค์กร และกรณีศึกษา. กรุงเทพมหานคร: มิสเตอร์ก็อปปี.



- ดวงกมล คักดีเลิศสกุล. (2549). สุขภาพแบบองค์รวม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- บุรุษย์ ศิริมหาสาคร. (2550). การจัดการความรู้สู่องค์กรอัจฉริยะ. นักบริหาร, ตุลาคม - ธันวาคม.
- ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์. (2541). ภาศึเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ปราโมช เชี่ยวชาญ. (2555). อาชีวนามัยและความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม. นนทบุรี: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปรีฉัตร เนื่องเนาวนิตย์. (2551). การจัดการความรู้เพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานด้านกิจการนักศึกษาของมหาวิทยาลัยนอร์ท เชียงใหม่. จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.
- รุ่งฤดี จินฉนวนโส และภัทรพร พูลสวัสดิ์. (กรกฎาคม – ธันวาคม 2558). อันตรายกระดูกพรุน. สารสุขภาพ จุลสารข่าวศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วรรณวิมล เมฆวิมล. (2553). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- วิภาวี ชอบบัติ. (2545). ปัญหาสุขภาพ พฤติกรรมดูแลสุขภาพ และการใช้บริการสุขภาพของพนักงานในโรงงานวงษ์พาณิชย์ จำกัด สาขาท่าทอง จังหวัดพิษณุโลก. กรุงเทพมหานคร: โครงการสนับสนุนงานวิชาการด้านส่งเสริมสุขภาพ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.
- ศุภมล ศรีสุขวัฒนา. (2555). องค์การบริหารส่วนตำบลกับการจัดการปัญหาสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อมตามกฎหมาย. กรุงเทพมหานคร: โครงการสนับสนุนงานวิชาการด้านส่งเสริมสุขภาพ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.
- สำนักงานที่ปรึกษา กรมอนามัย. (16 สิงหาคม 2559). การส่งเสริมสุขภาพคนทำงานในสถานประกอบการ. เข้าถึงได้จาก

<http://advisor.anamai.moph.go.th/main.php?filename=factory2>