

การสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลในศตวรรษที่ 21

Health Behaviors, Health workplace and Happy Life among Healthcare Providers in the 21st Century

บทความวิชาการ

ศิริพร พุทธรังษี* ขวลิ บุญโต** สายสมร เฉลยกิติ***
 นุชรัตน์ มังคละศิริ**** หทัยรัตน์ ชาวเอี่ยม*****
 Siriporn Phutharangi, R.N., M.Ed.*
 Chavalee Boonto, R.N., M.S., Ph.D.**
 Saisamorn Chaleoykitti, R.N., M.N.S., Ed.D.***
 Nucharat Manglakeeree, R.N., M.S.N., Ph.D.****
 Hathairat Kaoaium, R.N., M.S., Ph.D.*****

บทคัดย่อ

ปัญหาสุขภาพในศตวรรษที่ 21 มาพร้อมกับความเจริญด้านวัตถุ และเทคโนโลยีสารสนเทศ ทำให้ประชาชนมีการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง เกิดปัญหาสุขภาพจากความอุดมสมบูรณ์ เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและเหมาะสม จึงเป็นสิ่งที่ท้าทายบุคลากรทางสุขภาพในการสร้างเสริมสุขภาพให้ประชาชนในยุคนี้ แต่การที่บุคลากรทางสุขภาพจะสามารถดูแลผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องสร้างเสริมสุขภาพของตนเองก่อนเพื่อให้เป็นแบบอย่างและมีสุขภาพแข็งแรงพร้อมที่ให้บริการแก่ผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคลากรทางการแพทย์พยาบาลจึงควรนำความรู้มาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน และพฤติกรรมสุขภาพทั้งเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการลดภาวะเครียด รวมทั้งการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นแบบอย่างที่ดี และเป็นผู้นำในการสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชนได้ต่อไป

คำสำคัญ : การสร้างเสริมสุขภาพ, บุคลากรทางการแพทย์พยาบาล, ศตวรรษที่ 21

Abstract

Health problems in the 21st century is related to the modern lifestyles and new technology that cause people, particularly health care providers to have sedentary lifestyles which leads them to have health problems, non-communicable disease. This challenges healthcare providers to be the good role model to others by performing healthy lifestyles; having healthy eating habit, doing exercise, taking enough rest, reducing stress, and living and working in the good environment.

Keywords: Health Behaviors, Health workplace, Happy Life, Healthcare Providers, the 21st Century

Corresponding Author: *ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย

**อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

***พันเอกหญิง ดร., อาจารย์หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลเบื้องต้น กองการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม มหาวิทยาลัยนครพนม

*****พันเอกหญิง ดร., นักวิชาการทางการแพทย์ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก