

# การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงานของเกษตรกรสวนยางพารา ในพื้นที่ อำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล

## Development of Health Promotion Program on Occupational Health and Safety for Rubber Farmers in Kuankalong District, Satun Province.

(Received: March 3,2025 ; Revised: March 29,2025 ; Accepted: March 30,2025)

วรายุส วรรณวิไล<sup>1</sup> สันติพงษ์ ทองหอม<sup>1</sup>

Warayut Wanwilai<sup>1</sup> Santiphong Thonghom<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินผลโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านความปลอดภัยในการทำงานของเกษตรกรสวนยางพาราในอำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล การศึกษานี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) กลุ่มตัวอย่างเป็นเกษตรกรสวนยางพาราจำนวน 60 คน ที่มีอายุ 20-65 ปี และมีประสบการณ์ทำงานไม่น้อยกว่า 1 ปี เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า เกษตรกรมีความเสี่ยงด้านสุขภาพจากการทำงาน เช่น การสัมผัสสารเคมี ปัจจัยทางกายศาสตร์ และอันตรายจากสัตว์มีพิษ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจากการมีส่วนร่วมของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย วางแผน และกำหนดกิจกรรม โดยเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันอันตรายจากสารเคมี การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การใช้ท่าทางที่เหมาะสมในการทำงาน และมาตรการป้องกันอันตรายจากสัตว์มีพิษ หลังทดลองใช้โปรแกรมพบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมีการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยจากการทำงานลดลงร้อยละ 34.78 มีอาการปวดเมื่อยลดลงร้อยละ 31.81 และผู้เข้าร่วมมีพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการทำงานดีขึ้น เช่น การสวมถุงมือและรองเท้าบูทขณะทำงานในสวนยางพารา สวมหน้ากากป้องกันสารเคมีขณะใช้สารเคมี รวมถึงความพึงพอใจในโปรแกรมที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับกิจกรรมประจำวันและมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม

**คำสำคัญ:** สุขภาพเกษตรกร, เกษตรกรสวนยางพารา, ความปลอดภัยในการทำงาน

### Abstract

This research aimed to develop and evaluate a health promotion program for occupational safety among rubber farmers in Kuankalong District, Satun Province. The study was research and development (R&D). The sample consisted of 60 rubber farmers aged 20–65 years with at least one year of work experience. Data were collected through interviews, focus group discussions. The data were analyzed using descriptive statistics and content analysis.

The findings indicated that farmers faced occupational health risks such as chemical exposure, ergonomic factors, and hazards from venomous animals. The program, developed with input from the researchers and participants, focused on raising awareness about chemical hazard prevention, muscle stretching, proper posture during work, and measures to avoid dangers from venomous animals. After the program trial, participants experienced a 34.78% reduction in work-related injuries or illnesses, a 31.81% reduction in work-related musculoskeletal disorders, and improved protective behaviors, such as wearing gloves and boots while working in the rubber plantation and using chemical protective masks during chemical application.

**Keywords:** Farmer health, Rubber farmers, Work safety

<sup>1</sup> กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสตูล

## บทนำ

การทำสวนยางพารา เป็นอาชีพที่ต้องใช้แรงงานและความอดทนในทุกขั้นตอนของกระบวนการ ตั้งแต่เริ่มต้นด้วยการเตรียมพร้อมและปลูกยางพารา การใช้สารเคมีในการกำจัดศัตรูพืช การใส่ปุ๋ย การกรีดยาง และการผลิตยางแผ่น ทำให้วิถีชีวิตของเกษตรกรสวนยางพารามีความแตกต่างจากการดำรงชีวิตตามปกติ ซึ่งเกษตรกรมักกรีดยางตั้งแต่เวลา 23.00 น. ถึง 6.00 น. ของเช้าวันใหม่ บางรายทำงานต่อเนื่องจนถึงช่วงสายและกลับมาทำยางแผ่นในเวลา 10.00 น.<sup>1</sup> โดยจากการศึกษาอันตรายในการทำงานและปัญหาสุขภาพของเกษตรกรสวนยางพาราในประเทศไทย พบว่า เกษตรกรสวนยางพาราเกือบครึ่งหนึ่ง สัมผัสกับสารเคมี ส่วนใหญ่เคยได้รับอันตรายจากแมงป่อง และบางส่วน มีความเครียดจากงานสูง นอกจากนี้ เกษตรกรยังมีความเสี่ยงด้านการยศาศาสตร์ในระดับสูงเมื่อเก็บน้ำยาง ปัญหาสุขภาพของเกษตรกรสวนยางพาราที่พบ ได้แก่ ส่วนใหญ่มีความผิดปกติของกล้ามเนื้อและโครงกระดูก อาการซึมเศร้า และโรคผิวหนังอักเสบ นอกจากนี้ เกษตรกรชาวสวนยางพาราของไทยเกือบครึ่งหนึ่งเคยประสบอุบัติเหตุในการทำงาน ส่วนใหญ่มีปัญหาการมองเห็นและครึ่งหนึ่งมีการทำงานของปอดผิดปกติ<sup>2</sup> อันตรายจากการทำงานของเกษตรกรสวนยางพาราสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งผลกระทบเฉียบพลันและเรื้อรัง รวมถึงเกี่ยวเนื่องกับการเกิดโรคอันตรายอื่น ๆ เช่น ภาวะความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูกมักเกิดขึ้นพร้อมกับโรคไม่ติดต่ออื่น ๆ และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่ออื่น ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด<sup>3,4</sup> นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดปัญหาสุขภาพจิตอีกด้วย<sup>5</sup> หรือการทำงานกลางคืนสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติงาน ครอบคลุมถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบเผาผลาญ ระบบสืบพันธุ์ในสตรี ปัญหาหิวหรืออาการวิตกกังวลและซึมเศร้า เป็นต้น<sup>6,7,8</sup> ซึ่งการบาดเจ็บหรือ

การเจ็บป่วยจากการทำงานดังกล่าว นำไปสู่ค่าใช้จ่ายในรักษาพยาบาลจำนวนมากได้ แต่อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันยังขาดการรายงานข้อมูลการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยจากการทำงานหรือโรคที่เกี่ยวข้องจากการทำงานของเกษตรกรสวนยางพารา<sup>9</sup> ดังนั้น เกษตรกรสวนยางพาราจึงจำเป็นต้องได้รับการคัดกรอง ป้องกัน ฝ้าระวัง และให้บริการด้านสุขภาพที่เหมาะสม

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านความปลอดภัยในการทำงานของเกษตรกรสวนยางพารา ในพื้นที่อำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล
2. เพื่อประเมินผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเกษตรกรด้านความปลอดภัยในการทำงานในกลุ่มเกษตรกรสวนยางพารา ต่อการเกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยจากการทำงานของเกษตรกร

## วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทบทวนและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากข้อมูลทุติยภูมิ และข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยเกี่ยวข้องกับข้อมูลทั่วไป ข้อมูลการบาดเจ็บ/การบาดเจ็บจากการทำงาน ข้อมูลการทำงานในปัจจุบัน ข้อมูลสิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน

ขั้นตอนที่ 2 คั้นข้อมูลจากการสำรวจ และจัดการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยออกความเห็นเกี่ยวกับประเด็นอันตรายในการทำงาน และกิจกรรมสำหรับแก้ไขปัญหาดังกล่าวตามความเหมาะสม โดยผู้วิจัยเป็นผู้สนับสนุนข้อมูลทางวิชา และเป็น facilitator สังเกตการณ์มีส่วนร่วม และประเด็นสำคัญในการดำเนินงาน

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรม และตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมทางด้านวิชาการ โดยผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 4 นำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลอง ใช้ในกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัย โดยมีระยะเวลาทดลองใช้ ระยะแรก เป็นเวลา 3 เดือน

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินผลครั้งที่ 1 และสะท้อน ความคิดเห็น ภายหลังจากมีการนำโปรแกรมฯ ไป ทดลองใช้ 3 เดือน ดำเนินการติดตามประเมินผล เก็บ ข้อมูลการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยจากการทำงานของ ผู้เข้าร่วมวิจัย และสะท้อนความเห็นจากผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อนำข้อเสนอแนะไปพัฒนาปรับปรุง

ขั้นตอนที่ 6 ปรับปรุงโปรแกรมฯ ตาม ข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมวิจัย และตรวจสอบความ ถูกต้องและเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 7 นำโปรแกรมไปใช้ ระยะที่ 2 เป็น เวลา 3 เดือน และประเมินผลโดยจัดกลุ่มรับฟัง ความเห็นความพึงพอใจต่อโปรแกรม และประเมินผล โดยใช้การสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลการ บาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยจากการทำงานในช่วง 3 เดือน ที่ผ่านมา

#### พื้นที่ศึกษาและกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา

คัดเลือกพื้นที่อำเภอควนกาหลง ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มี การประกอบอาชีพเกษตรกรรมสวนยางพารามากที่สุดใน จังหวัดสตูลเป็นพื้นที่การศึกษา ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 60 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครที่สมัครใจเข้าร่วม การศึกษา มีอายุ 20 - 65 ปี ต้องทำเกษตรกรรมสวน ยางพารามาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี สามารถสื่อ ความหมายเข้าใจและตอบแบบสัมภาษณ์ได้

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ TWH01-PCU แบบคัดกรอง พฤติกรรมสุขภาพคนทำงานองค์กรรวม โดยกรมควบคุม โรคกระทรวงสาธารณสุข ประยุกต์ใช้ร่วมกับ แบบ

สัมภาษณ์กลุ่มอาการผิดปกติของโครงสร้างและ กล้ามเนื้อของ อัมรินทร์ คงทวีเลิศ (2562) ที่ปรับปรุง มาจากแบบสอบถามมาตรฐานนอร์ดิก) Standardized Nordic Questionnaire [SNQ]) ของคูรินกาและคณะ (Kuorinka et al., 1987) ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูล ทั่วไป ได้แก่ เพศ วันเดือนปีเกิด การตรวจสุขภาพ เบื้องต้น อาชีพปัจจุบัน โรคประจำตัว การเจ็บป่วยโรค/ การบาดเจ็บจากการทำงาน ข้อมูลการทำงานปัจจุบัน ข้อมูลสิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน พฤติกรรม ความรู้สึก พฤติกรรมการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนที่ 2 สรุปความเสี่ยง และส่วนที่ 3 แบบประเมิน อาการปวด/ความเมื่อยล้า/ความรู้สึกไม่สบายกลุ่ม อาการผิดปกติของโครงสร้างและกล้ามเนื้อ

2. แบบสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มตัวอย่างเก็บรวม ข้อมูล แนวคำถามการสนทนากลุ่มในการพัฒนา โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในการ ทำงาน โดยใช้กระบวนการการมีส่วนร่วมในการแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากการทำงาน

#### จริยธรรมงานวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตัว ชี้แจงในการเข้าร่วมวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้ รับทราบวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย พร้อมทั้งลง นามยินยอมและขอความร่วมมือในการรวบรวมข้อมูล ชี้แจงสิทธิที่กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมการวิจัย หรือ สามารถปฏิเสธที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ได้ โดย ไม่มีผลต่อการบริการใดๆ ที่จะได้รับ สำหรับข้อมูลที่ได้ จากการศึกษาครั้งนี้จะไม่มีการเปิดเผยให้เกิดความ เสียหายแก่กลุ่มตัวอย่าง การนำเสนอผลการวิจัยเป็น แบบภาพรวมและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การมีส่วนร่วม ต่อการเสนอแนวทางการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริม สุขภาพ การสะท้อนความเห็นต่อการพัฒนาโปรแกรม และความพึงพอใจต่อการดำเนินกิจกรรม ใช้การ วิเคราะห์เชิงเนื้อหา) Content Analysis) ข้อมูลเชิง

ปริมาณ ประกอบด้วย ข้อมูลจากการเก็บแบบ สัมภาษณ์ ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## ผลการศึกษา

### ข้อมูลพื้นฐาน

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่ร้อยละ 81.67 เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 31- 59 ปี ส่วนใหญ่มีประวัติการทำงานมากกว่า 20 ปี ขึ้น ไป ร้อยละ 51.67 ทำงานมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน มีอาชีพเสริมที่ทำร่วมกับทำสวนยางพารา ร้อยละ 20 ได้แก่ ทำสวนปาล์ม น้ำมัน เลี้ยงสัตว์ ปลูกพืชผัก ข้อมูลสิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 100 ให้ข้อมูลการทำงานที่สัมผัสสัตว์ และแมลงมีพิษและมีปัจจัยเสี่ยงด้านกายศาสตร์ เช่น การยกของหนัก ท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม การทำงานด้วยท่าทางซ้ำๆ ร้อยละ 58.30 มีการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการสัมผัสสารเคมี เช่น สารกำจัดศัตรูพืช ปุ๋ยเคมี กรดฟอร์มิก และแอมโมเนีย ร้อยละ 53.33 ให้ข้อมูลการทำงานในที่มีแสงน้อยหรือแสงจ้าเกินไป และร้อยละ 20 ให้ข้อมูลการทำงานในที่มีอากาศร้อน ส่วนการเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บจากการทำงาน ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ข้อมูลมีการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยจากการทำงานร้อยละ 76.67 ส่วนใหญ่มีอาการปวดเมื่อย ร้อยละ 73.33 โดยมีอาการปวดเมื่อยรยางค์ส่วนบน ได้แก่ ไหล่ หลัง แขน ข้อมือ ร้อยละ 36.67 รยางค์ส่วนล่าง ได้แก่ เข่า ขา น่อง และข้อเท้า ร้อยละ 16.67 และมีอาการปวดทั้ง รยางค์ส่วนบนและรยางค์ส่วนล่าง ได้แก่ ไหล่ แขน ข้อมือ หลังส่วนล่าง และเข่า ร้อยละ 20 อาการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บจากการทำงานที่พบรองลงมาได้แก่ พบว่าถูกแมลงมีพิษกัดหรือต่อยร้อยละ 20 และการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจากการทำงาน พบร้อยละ 16.67 ได้แก่ เปลือกยางกระเด็นเข้าตา และการทกล้มในสวน

### การพัฒนาและดำเนินการตามโปรแกรม

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและคืนข้อมูลให้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพิจารณาวางแผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพความปลอดภัยในการทำงาน และจากการรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม (Focus group interview) เกษตรกรสวนยางมีแนวทางดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการดูแลเมื่อเจ็บป่วย อย่างไรก็ตาม บางแนวปฏิบัติอาจยังไม่เหมาะสม เช่น การป้องกันสารเคมีที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไม่สวมถุงมือหรือหน้ากากป้องกันสารเคมี ไม่มีการสวมรองเท้าบูทขณะปฏิบัติงาน สวมเสื้อไม่มีแขน เสื้อแขนสั้น การทำงานในท่าทางที่เสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บ เช่น ก้มโค้ง เอี้ยวตัว บิดข้อมือโดยไม่มีการหยุดพักหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การพักผ่อนไม่เพียงพอ และการใช้แสงสว่างที่ไม่เหมาะสมระหว่างการทำงาน รวมถึงไม่มีการป้องกันสัตว์มีพิษขณะปฏิบัติงาน ซึ่งจากมติของการจัดประชุมและการสนทนากลุ่ม ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ลงมติดำเนินการโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ความปลอดภัยในการทำงาน ใน 4 ประเด็น ประกอบด้วย 1) การป้องกันอันตรายจากสัตว์มีพิษ 2) การป้องกันอันตรายจากปัจจัยทางด้านการเกษตร 3) การป้องกันอันตรายจากการใช้สารเคมีทางการเกษตร 3) การทำงานในที่แสงน้อย

จากการนำโปรแกรมไปทดลองใช้ในระยะเวลาที่ 1 เป็นระยะเวลา 3 เดือน ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความพึงพอใจในกิจกรรมภายในโปรแกรมโดยสามารถปฏิบัติได้ง่ายตามกิจวัตรประจำวัน โดยมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงสื่อ การให้ความรู้และสามารถเข้าใจง่ายมากขึ้น โดยให้เน้นสื่อที่เป็นคลิปวิดีโอ แสดงภาพและเสียงที่มีความน่าสนใจ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถศึกษาและปฏิบัติตามได้ง่าย ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมข้อเสนอแนะมาปรับปรุงกิจกรรม โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพความปลอดภัย และนำไปใช้ในระยะเวลาที่ 2 โดยมีรายละเอียดกิจกรรมดังตารางที่ 2

### ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัย

การเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บจากการทำงานของผู้เข้าร่วมวิจัย พบว่า ก่อนและหลังดำเนินการ ผู้เข้าร่วมวิจัยมีการเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บจากการทำงาน ร้อยละ 76.67 และ ร้อยละ 50.00 ลดลงร้อยละ 34.78 มีอาการการอาการปวดเมื่อย ร้อยละ 50.00 ตามลำดับ ลดลงร้อยละ 31.81 โดยพบอาการปวดเมื่อยรยางค์ส่วนบน ไหล่ หลัง แขน ข้อมือ หลังดำเนินการ ร้อยละ 26.67 ลดลงร้อยละ 27.27 รยางค์ส่วนล่าง ได้แก่ เข่า ขา น่อง และข้อเท้า ร้อยละ 10.00 ลดลงร้อยละ 40.00 และอาการปวดทั้งรยางค์ส่วนบนและรยางค์ส่วนล่าง ได้แก่ ไหล่ แขน ข้อมือ หลังส่วนล่าง และเข่า ร้อยละ 13.33 ลดลงร้อยละ 33.33 และการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุที่ยังพบ คือการบาดเจ็บจากการหกล้มร้อยละ 6.67 ลดลงร้อยละ 60.00 และไม่พบอุบัติเหตุจากมีดบาด หรืออุบัติเหตุอื่นๆ

นอกจากนี้ จากการรวบรวมข้อมูลจากการเสวนากลุ่ม พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ป้องกันอันตรายจากการทำงานเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือ มีการสวมถุงมือผ้าเคลือบยางกันลื่นบริเวณฝ่ามือ เพื่อป้องกันแมลงมีพิษ การสวมรองเท้าบูทขณะปฏิบัติงาน สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว สวมถุงมือ หน้ากากกันสารเคมี ขณะใช้สารเคมี และผู้เข้าร่วมวิจัยยังมีความพึงพอใจในการดำเนินการตามโปรแกรม โดยได้รับความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในการทำงานเพิ่มขึ้น ทั้งจากการอบรมความรู้และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัย และเป็นความรู้ที่มีความเฉพาะเจาะจงในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำเกษตรกรรมสวนยางพารา มีความสอดคล้องกับกิจวัตรประจำวันของตน แตกต่างจากเดิมที่การให้ความรู้ การส่งเสริมสุขภาพจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพแบบทั่วไป ไม่ได้มีความจำเพาะเจาะจง และได้มีกิจกรรมในการกระตุ้นให้เกิดการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น ได้มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น รวมถึงมีความยินดีที่ได้มีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็น กำหนดแผนงาน แนวทาง วิธีการดำเนินงาน เป็นต้นแบบใน

การดำเนินงาน และขยายผลการดำเนินงานไปยังเครือข่าย ชุมชนอื่นๆ

### สรุปและอภิปรายผล

เกษตรกรรมสวนยางพาราที่มีความเสี่ยงต่อปัจจัยคุกคามสุขภาพจากการทำงาน เช่น การสัมผัสสารเคมี ทำางการทำงานที่ไม่เหมาะสม อากาศร้อน และสัตว์มีพิษ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิญา และคณะ<sup>10</sup> ที่ศึกษาความเสี่ยงด้านสุขภาพของเกษตรกรไทยและพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของเกษตรกรได้แก่ การใช้สารเคมี การยกของหนัก และการทำงานซ้ำ ๆ ซึ่งอาจนำไปสู่อการปวดกล้ามเนื้อและอุบัติเหตุจากการทำงานได้

จากการดำเนินงานพบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงในการทำงานลงได้ เช่น การใช้สารเคมีอย่างปลอดภัยขึ้น และการปรับเปลี่ยนท่าทางการทำงานเพื่อป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อ การค้นพบนี้สอดคล้องกับงานของ Anurak Wongta และคณะ<sup>11</sup> ที่ระบุว่า การให้ความรู้และฝึกอบรมด้านสุขภาพอาชีวอนามัยสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากการทำงานในภาคเกษตรกรรมได้อย่างมีนัยสำคัญ การป้องกันอันตรายจากสัตว์มีพิษ พบว่า มีการใช้มาตรการป้องกันสัตว์มีพิษเพิ่มขึ้น เช่น การสวมรองเท้าบูท และการจัดการพื้นที่ทำงานเพื่อลดที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษ งานวิจัยของ Punguy<sup>12</sup> ระบุว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับสัตว์มีพิษและมาตรการป้องกันช่วยลดอัตราการถูกกัดต่อยในกลุ่มเกษตรกรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนการป้องกันอันตรายจากปัจจัยด้านการยศาสตร์ ก่อนดำเนินโครงการ ผู้เข้าร่วมวิจัยรายงานอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อสูงถึงร้อยละ 73.33 หลังการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม พบว่าอาการปวดเมื่อยลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Punnett & Wegman<sup>13</sup> ที่ระบุว่า การปรับท่าทางการทำงานและการฝึกอบรมเกี่ยวกับการยศาสตร์สามารถช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อในแรงงานภาคเกษตรกรรมได้ สำหรับการ

ป้องกันอันตรายจากการใช้สารเคมี การดำเนินโครงการทำให้เกษตรกรมีการใช้สารเคมีอย่างระมัดระวังมากขึ้น เช่น การสวมอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) ซึ่งก่อนหน้านี้พบว่ามีผู้ใช้ที่ไม่ถูกต้อง งานวิจัยของ Jallow et al.<sup>14</sup> ชี้ให้เห็นว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้สารเคมีทางการเกษตรสามารถช่วยลดอัตราการเกิดโรคจากสารเคมีและเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย และการทำงานในที่แสงน้อย จากข้อมูลพบว่ามีผู้ใช้แสงสว่างที่เหมาะสมมากขึ้นระหว่างการทำงานซึ่งช่วยลดอุบัติเหตุที่เกิดจากแสงไม่เพียงพอ การศึกษาของ Nag et al.<sup>15</sup> พบว่า สภาพแสงที่เหมาะสมในการทำงานสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

**ผลกระทบจากการดำเนินงาน** หลังการดำเนินการ พบว่า อุบัติเหตุจากการทำงานลดลงจากร้อยละ 28 เป็นร้อยละ 6 และมีการลดลงของอาการปวดเมื่อยอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยมีประสิทธิภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและลดความเสี่ยงของเกษตรกร นอกจากนี้ เกษตรกรยังมีความพึงพอใจต่อโครงการและให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในชุมชนมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura<sup>16</sup> ที่ระบุว่า การเรียนรู้ผ่านการมีส่วนร่วมและการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นสามารถช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

โดยสรุปผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงานของเกษตรกรสวนยางพารามีผลในการลดปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเกษตรกร และช่วยให้เกิดการพัฒนาแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งสามารถขยายผลไปสู่ชุมชนอื่น ๆ ได้ต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

1. การพัฒนาแนวทางการอบรมที่ต่อเนื่องและเป็นระบบ โดยควรมีการจัดอบรมเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงานของเกษตรกรสวนยางพาราเป็นประจำ โดยเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้สารเคมีอย่างปลอดภัย เทคนิคการยศาสตร์ที่ถูกต้อง และการป้องกันอุบัติเหตุจากสัตว์มีพิษ เพื่อให้เกษตรกรสามารถนำความรู้ไปใช้ในระยะเวลา

2. การส่งเสริมการใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) อย่างถูกต้อง ควรมีการณรงค์และแจกอุปกรณ์ป้องกัน เช่น ถุงมือ หน้ากากป้องกันสารเคมี รองเท้าบูท และอุปกรณ์ป้องกันอื่น ๆ พร้อมทั้งให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีใช้อย่างถูกต้อง เพื่อให้เกษตรกรตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันอันตราย

3. การออกแบบเครื่องมือและอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการทำงานของเกษตรกร ควรมีการพัฒนาเครื่องมือที่ช่วยลดภาระในการทำงาน เช่น อุปกรณ์ช่วยพยุงร่างกาย ลดแรงกดทับ และลดการใช้แรงงานที่มากเกินไป เพื่อลดความเสี่ยงต่ออาการปวดกล้ามเนื้อและอุบัติเหตุจากการทำงาน

4. การบูรณาการความรู้ด้านสุขภาพและความปลอดภัยเข้าสู่ชุมชน ควรมีการส่งเสริมให้ชุมชนมีบทบาทในการดูแลสุขภาพของเกษตรกร ผ่านการจัดตั้งกลุ่มเรียนรู้หรือเครือข่ายที่ช่วยแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างเกษตรกร เพื่อให้สามารถช่วยเหลือกันและสร้างแนวปฏิบัติที่เหมาะสมร่วมกัน

5. การประเมินผลและติดตามผลกระทบในระยะยาว ควรมีการติดตามผลลัพธ์ของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงานเป็นระยะ ๆ เพื่อตรวจสอบว่ายังคงมีประสิทธิภาพหรือไม่ และควรมีการปรับปรุงโปรแกรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไป

## เอกสารอ้างอิง

- 1.Nilvarangkul K, Sena W, Saranrittichai K, Smith JF, Phajan T, Sitangkam S.(2017). Development community learning process to care for rubber farmers' health in Northeastern Thailand. Khon Kaen: Faculty of Nursing, Khon Kaen University.
- 2.Saksomngmuang P, Kaewboonchoo O, Ross R, Boonyamalik P.(2020). Working hazards and health problems among rubber farmers in Thailand. *Walailak J Sci & Tech.* 17(3):222-36.
- 3.Williams A, Kamper SJ, Wiggers JH, O'Brien KM, Lee H, Wolfenden L, et al.(2018). Musculoskeletal conditions may increase the risk of chronic disease: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *BMC Med.* 16(1):167.
- 4.World Health Organization. Musculoskeletal health [Internet]. 2022 [cited 2024 Jul 16]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
- 5.World Health Organization. Musculoskeletal health [Internet]. 2022 [cited 2024 Jul 16]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
- 6.Vyas MV, Garg AX, Iansavichus AV, et al.(2012). Shift work and vascular events: systematic review and meta-analysis. *BMJ.* 345:e4800.
- 7.Brown JP, Martin D, Nagaria Z, Verceles AC, Jobe SL, Wickwire EM.(2020). Mental Health Consequences of Shift Work: An Updated Review. *Curr Psychiatry Rep.* 22(2):7.
- 8.Yuan SC, Chou MC, Chen CJ, Lin YJ, Chen MC, Liu HH, et al.(2011). Influences of shift work on fatigue among nurses. *J Nurs Manag.*19:339-45.
- 9.Siriruttanapruk S, Wada K, Kawakami T.(2009). Promoting occupational health services for workers in the informal economy through primary care units. Geneva: International Labour Organization.
- 10.อภิญา ไพโรสินธุ์, อุไรวรรณ อินทร์ม่วง.(2559). ภาวะสุขภาพและสิ่งคุกคามสุขภาพของผู้กรีดยางพารา กรณีศึกษา: ตำบลหนองแขงและกลางใหญ่ อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.* 35(1):102-12.
- 11.Wongta A, Sawarng N, Tongchai P, Yana P, Hongsibsong S.(2024). Agricultural Health and Safety: Evaluating Farmers' Knowledge, Attitude, and Safety Behavior in Northern Thailand. *Saf Health Work.* 5(4):435-40.
- 12.Punguy V. (2018). Effectiveness of Educational Programs on Preventing Snakebites Among Farmers in Rural Areas. *J Rural Health Saf.* 12(2):145-53.
- 13.Punnett L, Wegman DH.(2004). Work-related musculoskeletal disorders: The epidemiologic evidence and the debate. *Occup Environ Med.* 61(6):532-8.
- 14.Jallow MFA, Awadh DM, Albaho MS, Xie L.(2017). Pesticide safety knowledge and practices of farmers in the United Arab Emirates and their potential impact on health risks. *Sci Total Environ.* 601-602:747-55.
- 15.Nag A, Das SK, Dey A.(2016). Effect of lighting on performance and safety of workers: A review. *Saf Sci.* 86:65-75.
- 16.Bandura A.(1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs (NJ): Prentice-Hall.