

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Particularly Action Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างชุมชนต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน หน่วยงานและภาคเครือข่ายทุกภาคส่วนในชุมชน ซึ่งประกอบด้วย เทศบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่มแม่บ้านและตัวผู้ป่วย โดยได้ทำการสำรวจบริบทพื้นฐานของชุมชน เพื่อเก็บข้อมูลและสถิติการป่วยด้วยโรคเบาหวาน จากนั้นได้ทำการตรวจค่าดัชนีทางชีวเคมี ได้แก่ ค่าระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ค่าฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1C) ค่าระดับโคเลสเตอรอลและระดับไตรกลีเซอไรด์ รวมทั้งได้มีการทดสอบความรู้ความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างต่อโรคเบาหวาน และทดสอบความรู้ความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างต่อการดูแลรักษาตนเองในโรคเบาหวาน โดยกระบวนการสร้างรูปแบบการวิจัยเริ่มต้นจากการประชุมกลุ่มย่อยและการสนทนากลุ่ม โดยเน้นให้ทุกภาคส่วนได้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด และประสบการณ์และวางแผนร่วมกัน ได้แนวทางที่สำคัญคือ กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่จะสร้างขึ้นควรมีลักษณะเป็นกิจกรรมที่ไม่ซ้ำซ้อนกับกิจกรรมเดิมที่มีอยู่ ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้ทุกเพศทุกวัยโดยไม่มีข้อจำกัด และมีการสอดแทรกองค์ความรู้ทางวิชาการจากนักวิชาการ จึงเป็นที่มาของกิจกรรมทั้งสิ้น 3 กิจกรรมคือ กิจกรรมการประกวดรางวัลอ่อนโยน การประกวดอาหารสุขภาพและการให้ความรู้ผ่านวิทยุหมู่บ้าน ภายหลังจากการทำกิจกรรมเป็นระยะเวลาประมาณ 6 เดือนพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีด้านสุขภาพและพฤติกรรมด้านโภชนาการที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น และจากการวิจัยสามารถสรุปได้ว่าปัจจัยสำคัญที่ประกอบเป็นรูปแบบของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนที่ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย 1) ตัวผู้ป่วย 2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่และภาคีเครือข่าย 3) การมีส่วนร่วม 4) กิจกรรมที่สนับสนุนกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ 5) ระยะเวลาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งต้องดำเนินไปอย่างสอดคล้องและสัมพันธ์กัน

คำสำคัญ: โรคเบาหวาน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การมีส่วนร่วมของชุมชน

Abstract

This study is conducted with Participatory Action Research and to create local model for health behavior adjustment of Diabetes participated by community. This scheme emphasizes on behavior adjustment process with involvement of all agencies and associated networks in the community which consists of municipality, health promoting hospital, community leader group, village public volunteer group, house-wife group and patients. The research investigated fundamental community context in order to collect data and information relating to diabetes and. Subsequently, index of biochemistry was examined namely Fasting Blood Sugar (FBS), HbA1c, Cholesterol and Triglyceride level including testing knowledge concerning diabetes self-care of representative samples. Research model creating process started with sub-group session and group discussion emphasizing on all sections exchanging knowledge, opinions and experiences and planning cooperatively. The result gave major guidelines as health behavior alteration should be unique activity, existing activities should be shared by people from all walks of life without restriction and knowledge should be demonstrated by academician. These matters resulted in 3 activities as follows: classical Thai dancing contest, healthy meal contest and providing knowledge via village's radio station. After these activities performed for 6 months, it found that the representative samples have positive health index improvement. Consequently, this research found that crucial factors influenced behavior alteration process with participation of community efficiently as follows: 1) patients 2) agencies concerning locality and associated networks 3) participation 4) activities promoting behavior alteration process and 5) duration of behavior alteration process operating accordingly and relatively.

Key words: Diabetes mellitus, Health behavior modification, Community participation