บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงกึ่งการทดลอง (Quasi experiment pesearch) เป็นการศึกษาประชากรกลุ่มเดียว หาความสัมพันธ์ของการทดสอบความรู้ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม และเป็นการศึกษาผลของการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ด้วยกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และ การจัดการด้านอารมณ์ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต วัดรอบเอว วัดส่วนสูงและวัดระดับน้ำตาลในเลือด และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการด้านอารมณ์ โดยมีรูปแบบการวิจัยดังนี้

รูปแบบการวิจัย

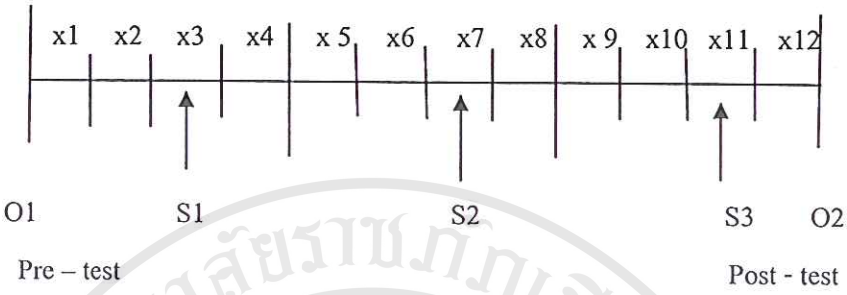
กลุ่มทดลอง x

O1 หมายถึง การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง

O2 หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง

x หมายถึง กิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

ผู้วิจัยได้ปรึกษาเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบงานเบาหวานในหน่วยงานสาธารณสุขระดับอำเภอและโรงพยาบาลลำพูน ในการจัดโปรแกรมและวางแผนการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และนำเสนอการดำเนินงานวิจัยกับผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข องค์กรท้องถิ่นเพื่อสนับสนุน และประชาสัมพันธ์ ในการดำเนินงานและเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งได้ประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพแก่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานจำนวน 34 คน โดยชี้แจงให้ทราบว่าทุกฝ่ายทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพประชาชนให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนอย่างเต็มที่เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน เพราะฉะนั้นทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของตนเองและไม่ป่วยเป็นโรคเบาหวานตลอดไปโดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้



แผนภูมิที่ 3.1 การทดลอง

O1 หมายถึง การรวบรวมข้อมูลก่อนดำเนินการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ข้อมูลความเชื่อในความสามารถแห่งตน พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและลงบันทึกกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนกระทำลงในสมุดบันทึกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 จนถึงสัปดาห์ที่ 12

O2 หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ข้อมูลความเชื่อในความสามารถแห่งตน พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและเก็บรวบรวมสมุดบันทึกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในสัปดาห์ที่ 12

X1 หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สัปดาห์ที่ 1 ตอบแบบสอบถามก่อนเข้าโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ และชี้แจงการบันทึกสมุดบันทึกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

X2 หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมออกกำลังกาย สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดย ฮูล่าฮุป และยางยืดชีวิตพิชิตโรค ร่วมออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

X3 หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและการคำนวณอาหารจากธงโภชนาการ สาธิตเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ และและการเปรียบเทียบปริมาณอาหาร กระตุ้นให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตนเองและทุกคนในครอบครัว

X4 หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรม การจัดการด้านอารมณ์การฝึกจิตให้มีสมาธิและมีสติมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการจัดเวทีให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับปัญหาต่างๆ

X5 หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรม ปรับใจสักนิด มาคิด กันใหม่ จากการได้เรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อาหาร และอารมณ์ กระตุ้นให้กลุ่มทดลองปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

X6 หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรม พบคนสุขภาพดีที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (บุคคลต้นแบบ)

X7 หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรมพลังมหาศาลจากจิตใต้สำนึก กระตุ้นให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารและการจัดการด้านอารมณ์

X8 หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สัปดาห์ที่ 8 กิจกรรมขยับกายสลายไขมัน ทบทวนการออกกำลังกายและติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

X9 หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพสัปดาห์ที่ 9 กิจกรรม "กินได้กินดี ชีวีมีสุข" ทบทวนการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ปัญหา อุปสรรค ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร

X10 หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพสัปดาห์ที่ 10 กิจกรรม ฤยีดัดตน เพื่อสุขภาพ เล่าเรื่องประทับใจคลายเครียด ทบทวนการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการอารมณ์

X11 หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพสัปดาห์ที่ 11 กิจกรรมยิ้มแย้มแจ่มใส ใส่ใจสุขภาพ กิจกรรมปรับกระบวนทัศน์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ปัญหา อุปสรรค ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการด้านอารมณ์

X12 หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สัปดาห์ที่ 12 กิจกรรม รางวัลแห่งความสำเร็จ ได้แก่การมอบรางวัลให้แก่กลุ่มทดลอง ทุกคนเป็นสมาชิกชมรมคนรักสุขภาพได้รับเสื้อสมาชิกชมรม ร่วมออกกำลังกาย หลังจากนั้นตอบแบบสอบถามหลังเข้าโปรแกรม

S1 หมายถึง กระตุ้นให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การออกกำลังกายและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตนเองและทุกคนในครอบครัว

S2 หมายถึง กระตุ้นให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งด้านการออกกำลังกาย ด้านอาหารและอารมณ์

S3 หมายถึง กระตุ้นให้กลุ่มทดลองมีการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ปัญหา อุปสรรค ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย อาหาร และอารมณ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประชากรที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ที่อาศัยอยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ ตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีการคัดกรองในพื้นที่และ ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือด ที่ระดับ 100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ร่วมกับการตรวจยืนยันทางห้องปฏิบัติการโรงพยาบาลลำพูนจำนวน 34 คน เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ด้านการบริโภคอาหารและการจัดการด้านอารมณ์ ดังนี้คือ

คู่มือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและกาดูแลตนเองและครอบครัว อยู่อย่างสุขซึ่งได้รับสนับสนุนจากคระกรรมการควบคุมโรคไม่ติดต่อเบาหวานความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลลำพูนและเครือข่ายปฐมภูมิ จำนวน 45 เล่ม ประกอบด้วยเนื้อหาดังนี้ ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน สาเหตุ อาการ การรักษา และภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับโรคเบาหวานและการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการจัดการด้านอารมณ์

แบบบันทึกการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือจำนวน 3 ท่านที่ประกอบด้วย แบบบันทึกการตรวจสุขภาพ แบบบันทึกการเคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกาย จำนวน 12 สัปดาห์ แบบบันทึกการบริโภคอาหารประจำวันบันทึกสัปดาห์ละ 2 วัน จำนวน 24 วัน และแบบบันทึกการจัดการด้านอารมณ์จำนวน 12 สัปดาห์

2. ใช้แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถแห่งตน (Self – efficacy) เป็นกรอบแนวคิดในการทำวิจัย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความดันโลหิต และเครื่องตรวจน้ำตาลในเลือด

4. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานก่อนและหลังร่วมโปรแกรม โดยใช้แบบสอบถามและการประเมินภาวะสุขภาพ (ภาคผนวก ก,ข,ค) แบบสอบถามแบ่งออกได้ 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป คือ ข้อมูลด้านลักษณะประชากรทั่วไป เกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ รายได้ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย ระดับน้ำตาลในเลือด และมีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวานจำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลความเชื่อในความสามารถแห่งตนดังนี้คือ

2.1 การรับรู้ของบุคคลต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานจำนวน 10 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการรับรู้ของกลุ่มเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการรับรู้ของกลุ่มเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานแต่ไม่แน่ใจว่าถูกต้องหรือไม่

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือการรับรู้ของกลุ่มเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน

2.2 การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวานจำนวน 10 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับการรับรู้เป็นประจำ หมายถึง ท่านรับรู้ความสามารถตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอในการป้องกันโรคเบาหวานหรือ มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์

ระดับการรับรู้นานๆ ครั้ง หมายถึง ท่านรับรู้ความสามารถเป็นบางครั้งในการป้องกันโรคเบาหวาน หรือ 0-3 ครั้ง/สัปดาห์

ระดับการรับรู้ไม่เคย หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่มีความสามารถในการป้องกันโรคเบาหวาน หรือ 0 ครั้ง/สัปดาห์

2.3 ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน 10 ข้อ

คำชี้แจง โปรดอ่านคำถามแต่ละข้ออย่างรอบคอบแล้วใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องตามตารางให้ตรงกับความคาดหวังในการป้องกันโรคเบาหวานของผู้ตอบเพียงคำตอบเดียว ในแต่ละข้อ

ใช่ หมายถึง ท่านมีความคาดหวังผลของการป้องกันโรคเบาหวาน

ไม่ใช่ หมายถึง ท่านไม่มีความคาดหวังในการป้องกันโรคเบาหวาน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจกับการกระทำในการป้องกันโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

การปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับที่ท่านได้กระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้นจริงเป็นประจำสม่ำเสมอ หรือ มากกว่า 3ครั้ง/สัปดาห์

การปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับที่ท่านได้กระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้นจริงนานๆ ครั้ง หรือ 0-3 ครั้ง/สัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับที่ท่านไม่ได้กระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น หรือ 0 ครั้ง/สัปดาห์

5. การสร้างเครื่องมือและการทดสอบคุณภาพเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการสร้างแบบสอบถามมีขั้นตอนดังนี้

5.1 ศึกษาเนื้อหาจากเอกสารต่างๆ ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.2 กำหนดขอบเขตและโครงสร้างของเนื้อหาแบบสอบถามให้ครอบครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและถูกต้องตามหลักเกณฑ์และสร้างข้อคำถามของแบบสอบถาม

5.3 นำแบบสอบถามไปเสนอประธานกรรมการและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องของการใช้ภาษา ความชัดเจนของภาษา และความตรงในเนื้อหา (Content validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

5.4 นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ ตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงในเรื่องความชัดเจนการใช้ภาษาและความตรงในเนื้อหา (Content validity) จำนวน 3 ท่านแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง

5.5 ทดสอบเครื่องมือหลังตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำ เพื่อให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงจะนำไปทดลองใช้กับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างในตำบลริมปิง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จำนวน 30 คน หลังจากนั้นได้นำมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องภายใน (Coefficient of internal consistency) ด้วยวิธี Cronbach's Alpha Coefficient รวม 4 ด้าน ดังนี้

1. การรับรู้ของบุคคลต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน ได้ค่าแอลฟา = 0.76
2. การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน ได้ค่าแอลฟา = 0.86
3. ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวานได้ค่าแอลฟา = 0.82
4. พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ได้ค่าแอลฟา = 0.74

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยการแบ่งระยะของการทำวิจัยออกเป็น 2 ระยะดังนี้

1.1 นำเสนอการดำเนินงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน รายละเอียดและระยะเวลาของการวิจัยต่อหัวหน้าหน่วยงาน คณะทำงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ โรงพยาบาลลำพูน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน และเทศบาลตำบลต้นธง เพื่อเป็นที่ปรึกษาและ สนับสนุนงบประมาณและสื่อในการทำวิจัย

1.2 ติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อชี้แจงขั้นตอนและกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินงานและเพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยในพื้นที่รวมทั้งประชาสัมพันธ์กลุ่มเป้าหมายร่วมกิจกรรมตามนัดทุกครั้ง

2. ระยะดำเนินการวิจัย (Research phase)

2.1 ผู้วิจัยและผู้รับผิดชอบงานเบาหวานสาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน และโรงพยาบาลลำพูนร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา วางแผนเพื่อหากลวิธีในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

2.2 ประชุมกลุ่มเสี่ยงและผู้วิจัยร่วมกันวางแผนเพื่อหากลวิธีในการดำเนินงาน

2.3 ติดต่อขอความร่วมมืออาสาสมัครสาธารณสุข ช่วยนัดหมายและติดตามกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นตอนดำเนินการ

1. เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง โดยใช้แบบสอบถาม ในเรื่องข้อมูลทั่วไป ความเชื่อในความสามารถแห่งตน พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

2. ขั้นตอนการดำเนินงาน

สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 7 ตุลาคม 2554 (3 ชั่วโมง) การจัดกิจกรรม ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต และวัดระดับน้ำตาลในเลือด ตอบแบบสอบถามก่อนเข้าโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ บรรยายคู่มือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและกาดูแลตนเองและครอบครัว อยู่อย่างสุข ประกอบด้วย ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน สาเหตุ อาการ การรักษา และภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการจัดการด้านอารมณ์ อธิบายการบันทึกแบบบันทึกการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานพร้อมกับแจกสายวัดรอบเอวให้กับทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรม นัดหมายการจัดกิจกรรม สัปดาห์ที่ 2 วันที่ 14 ตุลาคม 2554 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ

สัปดาห์ที่ 2 วันที่ 14 ตุลาคม 2554 (3 ชั่วโมง) ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดย ฮูล่าฮุป และยางยืดชีวิตพิชิต

โรคโดย คุณอรวรรณ ตันติวงศ์โกศรี จากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดลำพูนทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมต่อยางยืดด้วยตนเองเพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้รับยางยืดชีวิตพิชิตโรคกลับบ้าน ร่วมออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และนัดหมายวัน สัปดาห์ที่ 3 วันที่ 21 ตุลาคม 2554 ณ. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ

สัปดาห์ที่ 3 วันที่ 21 ตุลาคม 2554 (3 ชั่วโมง) ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรม การบริโภคอาหารที่เหมาะสมและการคำนวณอาหารจากธงโภชนาการตัวอย่างอาหารและการเปรียบเทียบปริมาณอาหาร โดยคุณ สุดารัตน์ วาวงค์ โภชนากรโรงพยาบาลลำพูน กระตุ้นให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตนเองและทุกคนในครอบครัว โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เล่าประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและ การบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมตามวัยนัดหมาย สัปดาห์ที่ 4 วันที่ 28 ตุลาคม 2554 ณ. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ

สัปดาห์ที่ 4 วันที่ 28 ตุลาคม 2554 (3 ชั่วโมง) ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรม การจัดการด้านอารมณ์การฝึกจิตให้มีสมาธิและมีสติมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยนายแพทย์พยุพล ศรีอภัย มีการจัดเวทีให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับปัญหาต่างๆ ดูคลิบวีดีโอเพื่อผ่อนคลาย สนุกสนาน มีเสียงหัวเราะและดูคลิบวีดีโอ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้ต่อสู้ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขไม่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง นัดหมาย สัปดาห์ที่ 5 วันที่ 4 พฤศจิกายน 2554 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ

สัปดาห์ที่ 5 วันที่ 4 พฤศจิกายน 2554 (3 ชั่วโมง) ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วม กิจกรรม ปรับใจสักนิด มาคิด กันใหม่ จากการได้ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารอาหาร และการจัดการด้านอารมณ์ ผู้วิจัยกระตุ้นให้กลุ่มทดลองปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แบ่งปันประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีแนวคิดในการดูแลสุขภาพที่ดีต่อไป ทุกคนที่แบ่งปันประสบการณ์และมีพันธะสัญญาว่าจะมีการดูแลสุขภาพที่ดีไม่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง จะได้รับกระเป๋าสวยน่ารักสกรีนคำว่า "ปรับพฤติกรรมเปลี่ยนสุขภาพ" กลับบ้านกันทุกคน ได้รับสนับสนุนจากฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลลำพูน นัดหมาย สัปดาห์ที่ 6 วันที่ 11 พฤศจิกายน 2554 ณ. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ

สัปดาห์ที่ 6 วันที่ 11 พฤศจิกายน 2554 (3 ชั่วโมง) ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วม กิจกรรม พบคนสุขภาพดี ที่ได้จาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (บุคคลตัวอย่าง) คุณทองอินทร์ วงค์จันเสือ กลุ่มเสียงโรคเบาหวานได้แบ่งปันประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในด้านการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุ ทำให้มีสุขภาพดีไม่มีโรคประจำตัว คูณพงษ์ธร จงสิริวัฒน์ บุคคลต้นแบบในการดูแลสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานจากน้ำหนัก 110 กิโลกรัม ลด

น้ำหนักเหลือ 80 กิโลกรัม โดยไม่ต้องทานยาลดความอ้วนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ ด้านการบริโภคอาหารจากการรับประทานอาหารจำพวกแป้งและไขมันสูง ปรับเปลี่ยนมารับประทานอาหารประเภทผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองแทนจึงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น คุณอรทัย ใจใหม่ บุคคลต้นแบบที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่ดูแลสุขภาพดีไม่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน มาได้ 5 ปี ตรวจคัดกรองโรคเบาหวานครั้งแรกระดับน้ำตาลในเลือด 115 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ดัชนีมวลกายเท่ากับ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ได้รับคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารและการจัดการด้านอารมณ์ ระยะเวลาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 เดือน ระดับน้ำตาลลดอยู่ในเกณฑ์ปกติ เท่ากับ 85 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ค่าดัชนีมวลกายลดลงเท่ากับ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตรปัจจุบันสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเป็นบุคคลต้นแบบทางด้านสุขภาพ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีขวัญและกำลังใจดีขึ้นและจะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง นัดหมาย สัปดาห์ที่ 7 วันที่ 18 พฤศจิกายน 2554 ณ.บ้านสวนเรือนฝันโฮมสเตย์ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

สัปดาห์ที่ 7 วันที่ 18 พฤศจิกายน 2554 (3 ชั่วโมง) ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรมพลังมหาศาล จากจิตใต้สำนึก โดยนายแพทย์ อนุชาต มาทนะสารวุฒิ กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งด้านการออกกำลังกาย ด้านการบริโภคอาหารและการจัดการด้านอารมณ์ ทุกคนมีพลังในความสามารถแห่งตน โดยการที่ให้ผู้ร่วมกิจกรรม 4 คน ยกคนขึ้นจากเก้าอี้โดยใช้นิ้วชี้ประกบกันแล้วสอดเข้ารักแร้ 2 คน ข้อพับขา 2 คน แล้วให้มีพลังความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ทำให้สามรถยกคนขึ้นอย่างง่ายดาย ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นนัดหมาย สัปดาห์ที่ 8 วันที่ 25 พฤศจิกายน 2554 ณ.บ้านสวนเรือนฝันโฮมสเตย์ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

สัปดาห์ที่ 8 วันที่ 25 พฤศจิกายน 2554 (3 ชั่วโมง)ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วม กิจกรรมขยับกายสลายไขมัน โดยคุณณอมขวัญ พฤกษาทักษ์กุล พยาบาลวิชาชีพ กลุ่มงานเวชกรรมโรงพยาบาลลำพูนทบทวนการออกกำลังกายและติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความชำนาญในการเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้น นัดหมายวันสัปดาห์ที่ 9 วันที่ 2 ธันวาคม 2554 ณ.บ้านสวนเรือนฝันโฮมสเตย์ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

สัปดาห์ที่ 9 วันที่ 2 ธันวาคม 2554 (3 ชั่วโมง) ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกินได้กินดี ชีวีมีสุข ผู้วิจัยทบทวนการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ปัญหา อุปสรรค ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้ผักพื้นบ้านคือ ยำมะระสด แกงผักแว่น ผัดผักรวม รับประทานอาหร่วมกัน นัดหมาย สัปดาห์ที่ 10 วันที่ 9 ธันวาคม 2554 ณ.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ

สัปดาห์ที่ 10 วันที่ 9 ธันวาคม 2554 (3 ชั่วโมง) ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ฤษีดัดตน เพื่อสุขภาพ โดยคุณเบญจพิศ หลกาพย์ เล่าเรื่องประทับใจคลายเครียด ทบทวนการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการอารมณ์ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุขมีรอยยิ้มที่ได้เล่าเรื่องราวที่ประทับใจ เล่าเรื่องเสร็จทุกคนจะได้รับลูกโป่งน้ำเพื่อใช้บริหารฝ่ามือและนิ้วมือ นัดหมายวัน สัปดาห์ที่ 11 วันที่ 16 ธันวาคม 2554 ณ. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ

สัปดาห์ที่ 11 วันที่ 16 ธันวาคม 2554 (3 ชั่วโมง) ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรมยิ้มแย้ม แจ่มใส ใส่ใจสุขภาพ โดยคุณจำรียง อุตสาหวรารัตน์ กิจกรรมปรับกระบวนทัศน์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ปัญหา อุปสรรค ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการด้านอารมณ์ และนัดหมาย สัปดาห์ที่ 12 วันที่ 23 ธันวาคม 2554 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ

สัปดาห์ที่ 12 วันที่ 23 ธันวาคม 2554 (3 ชั่วโมง) ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต และวัดระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม รางวัลแห่งความสำเร็จ ได้แก่การมอบรางวัลให้แก่กลุ่มทดลองที่มีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพทุกคนเป็นสมาชิก ชมรมคนรักสุขภาพได้รับเสื้อชมรมคนรักสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ หลังจากนั้นตอบแบบสอบถามหลังเข้าร่วมโปรแกรม และผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมสมุดบันทึกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสอบถาม ซึ่งผ่านการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลแต่ละตัวอย่างมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. สถิติพรรณนา ได้แก่ความถี่ และร้อยละ เพื่อบรรยายลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติอนุมาน โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนความเชื่อในความสามารถแห่งตน และพฤติกรรมที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired t-test