

## บทคัดย่อ

การพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของ อสม. เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ อสม. สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม และการใช้ร่างกายน้อย รวมทั้งแก้ไขปัญหาวัยอ่อน อ้วนลงพุง และความดันโลหิตสูง ได้ด้วยตนเอง การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยประยุกต์ โดยใช้กรอบแนวคิด 3 Self (Self efficacy , Self-regulation, Self-care) และการมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างมาตรการทางสังคมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ คัดเลือกพื้นที่ศึกษาโดยใช้วิธีแบบเจาะจง จาก 4 จังหวัด คือ ขอนแก่น ร้อยเอ็ด กาฬสินธุ์ และมหาสารคาม จังหวัดละ 2 ตำบล รวม 8 ตำบล ประชากรศึกษา คือ อสม. ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง อย่างน้อย 2 ข้อจากทั้งหมด 4 ข้อ ตำบลละ 30 คน ระยะเวลาการวิจัย ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2556-กันยายน 2557 ขั้นตอนการศึกษา ทำการสำรวจและประเมินสภาวะสุขภาพ อสม. พัฒนาหลักสูตรวิทยากรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จัดการอบรมวิทยากรในชุมชนตำบลละ 5 คน หลังจากนั้นพื้นที่นำหลักสูตรไปอบรม อสม. กลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตำบลละ 30 คน หลังการอบรม จัดกิจกรรมการปรับเปลี่ยนภายในชุมชน 4 เดือน และมีการสร้างมาตรการทางสังคมในการส่งเสริมสุขภาพ การสร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ที่มีวิจัยจัดเวทีถอดบทเรียนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างพื้นที่ทั้ง 4 จังหวัด เก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษา จำนวน อสม. ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงทั้งหมด 236 คน เป็นชาย 28 คน (11.9 %) และ หญิง 208 คน (88.1 %) อายุเฉลี่ย คือ 48.08 (sd = 7.248) ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 26.4 จำนวน อสม. ที่มีปัญหาวัยอ่อน (BMI  $\geq$ 25) จำนวน 156 คน ( 66.1 %) หลังการปรับเปลี่ยน ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยลดลงเป็น 26.2 และปัญหาอ้วนเหลือเพียง 141 คน (59.7 %) การทดสอบค่าเฉลี่ย BMI ก่อนและหลัง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 สำหรับความดันโลหิต พบว่า อสม. ที่มีความดันโลหิตสูง ( $\geq$  140 / 90) เดิมมีจำนวน 22 คน (9.32 %) หลังการปรับเปลี่ยนลดลงเหลือ 4 คน (1.69 %) ทั้งนี้พบว่ากระบวนการที่สำคัญที่สุดในการจัดกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คือ การสร้างความคิดที่ว่า **“จุดเริ่มต้นแห่งความสำเร็จคือความคิดว่าต้องทำได้”** การตั้งเป้าหมายโดยใช้แบบสัญญาใจ การค้นหาปัญหาสุขภาพ โดยดูสีและตะกอนในปัสสาวะ การปรับอาหารที่สำคัญคือ - การกินกล้วยมือเข้าร่วมกับต้มยำ โดยเลือกกล้วยห่ามๆ เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวเหนียว กินปลาแทนเนื้อสัตว์ ลดวิธีปรุงอาหารด้วยวิธีผัดทอด ลดการใช้ผงชูรส และเน้นให้ออกกำลังกายประจำทุกวัน การสร้างกิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เช่น การดื่มน้ำสมุนไพร การพอกหน้า การแช่เท้าด้วยสมุนไพร และสร้างระบบติดตามประเมินผล เช่น ให้รางวัล อสม. ที่ลดน้ำหนักได้ ผลการดำเนินงานการปรับเปลี่ยน พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่สำคัญ 4 ด้าน ที่มีผลความแตกต่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการปรับเปลี่ยน ได้แก่ 1) **ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ** มีการเปลี่ยนแปลงจากระดับดี เดิมจำนวน 124 คน (52.5 %) เพิ่มขึ้นเป็น 155 คน (65.7 %) 2) **รอบเอว** ตามเกณฑ์มาตรฐาน เดิมมีจำนวน 48 คน (20.3 %) เพิ่มขึ้นเป็น 74 คน (31.4 %) 3) **การลดน้ำหนัก** ค่าเฉลี่ยก่อน 65.29 กก. (sd=9.52) หลังลดลงเหลือ 64.05 กก. (sd=9.48) โดยมี อสม. สามารถลดน้ำหนักลงได้ ตั้งแต่ 0.5-15 กิโลกรัม จำนวน 132 คน (55.93 %) 4) **ค่าดัชนีมวลกาย** ค่าเฉลี่ยก่อน 26.4 (sd=3.40) หลังลดลงเหลือ 26.2 (sd=3.39)

**คำสำคัญ :** การปรับพฤติกรรม , พฤติกรรมสุขภาพ , อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)