ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตพื้นที่ตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด

Effects of health promotion program on the diabetes risk group in Tambol Muangpri, Selaphum district, Roi Et province

พัชราวรรณ จันทร์เพชร ส.ม. (สุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ)
เพชรัตน์ ศิริสุวรรณ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)
ฉัตรลดา ดีพร้อม ส.ม.
มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

Patcharawan Janpech M.P.H. (Health Education and Health Promotion)
Petcharut Sirisuwan M.Sc. (Public Health)
Chatlada Deeprom M.P.H.
Roi Et Rajabhat University

Received: March 6, 2019
Revised: May 2, 2019
Accepted: July 29, 2019

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) เพื่อศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตพื้นที่ตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน ระยะเวลาดำเนินโปรแกรม 12 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นโดยรวม เท่ากับ 0.79 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนด้วยสถิติ Paired Sample t-test และ Independent t-test ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทัศนคติในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเบาหวาน มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) และมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001 และ p-value < 0.05) ตามลำดับ โดยหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.110) มีค่าเฉลี่ยรอบเอวและระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001 และ p-value < 0.05) ตามลำดับ ซึ่งรูปแบบการศึกษานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในพื้นที่อื่น ๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้

คำสำคัญ : โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

Abstract

This Quasi-Experimental Research, aimed to study the effect of health promotion program on the diabetes risk group in Tambol Muangpri, Selaphum district, Roi Et province. The samples were 60 diabetes risky group were divided into 2 groups, consisted of the experimental group and the comparison group 30 people per group, participated the program duration of 12 weeks. Data were collected by using questionnaire with reliability of 0.79.

Descriptive statistic had been used frequency, percentage, mean and standard deviation. Comparative analysis were used Paired Sample t-test and Independent t-test at 0.05 level of significant.

After the implementation, the results showed that the experimental group had higher mean score of knowledge, attitude and behaviors of diabetes prevention than before the implementation and higher than the comparison group with statistically significant (p-value < 0.001), had higher mean score of perception of risk opportunities on the risk of diabetes than before the implementation and higher than the comparison group with statistically significant (p-value < 0.001 and p-value < 0.05) respectively. After the intervention, the experimental group had lower mean score of body mass index than before the intervention statistically significant (p-value = 0.110), and had lower mean score of waist line and fasting blood sugar than before the intervention statistically significant (p-value < 0.001 and p-value < 0.05) respectively. This program should be applied for diabetes risk groups in other areas which a similar contexts.

Keywords: Health promotion program, Diabetes risk group

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และพบว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั้งในทั่วโลกรวมถึงประเทศไทย เนื่องจากมีอุบัติการณ์อัตราป่วยและอัตราตายเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ด้วยสภาวะความเป็นอยู่ วิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนไปในทางที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้น จากรายงานของสหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ พบว่า ในปี พ.ศ. 2558 มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลก 415 ล้านคน และมีกลุ่มเสี่ยงที่จะเปลี่ยนเป็นผู้ป่วยรายใหม่ จำนวน 318 ล้านคน คาดว่าในปี พ.ศ. 2583 จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น 642 ล้านคน[1] การคัดกรองโรคเบาหวานในประเทศไทย โดยสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 พบมีอุบัติการณ์การป่วยด้วยโรคเบาหวานในอัตราที่สูง โดยพบว่า ประชากรช่วงอายุ 15-34 ปี พบผู้ป่วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 4.94 ประชากรช่วงอายุ 35 - 59 ปี พบผู้ป่วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 69.66 และประชากรช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป พบผู้ป่วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 67.18[2] รายงานสถานการณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่ ในปี พ.ศ. 2560 จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า มีผู้ป่วยเบาหวาน 63,139 คน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 31.67 รองลงมา คือกลุ่มอายุ 50-59 ปี ร้อยละ 15.78 นอกจากนี้พบว่า ในแต่ละปีจังหวัดร้อยเอ็ดมีผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ 5,882 คน และพบว่ามีกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 28,381 คน ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 6.25[3] จากการคัดกรองโรคเบาหวานในเขตพื้นที่ตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ในปี พ.ศ. 2558-2560 พบผู้ป่วยสะสมโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี คือ มีจำนวน 150, 153 และ 156 คน ตามลำดับ และจากการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ในปี พ.ศ. 2558-2560 พบว่ามีกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี คือ ร้อยละ 0.06, 0.09 และ 0.13 ตามลำดับ[4]

จากนโยบายการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด ในมิติด้านสร้างเสริมสุขภาพ ได้จัดให้มีการสนับสนุนการสร้างกลไก พัฒนาศักยภาพการจัดการตนเอง โดยมุ่งเน้นปัญหาและผลกระทบสุขภาพของพื้นที่เป็นหลัก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ฯลฯ โดยหนุนเสริมบริหารจัดการโดยใช้หลัก 4อ. 3ส. ซึ่งหลัก 4อ. ประกอบด้วย อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อนามัยสิ่งแวดล้อม หลัก 3ส. ประกอบด้วย สุรา สูบบุหรี่ สุขบัญญัติ หรือแนวทางอื่นตามรูปแบบและบริบทของชุมชน[5] ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรค

เบาหวาน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ยังไม่เป็นโรค โดยการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตพื้นที่ตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด โดยใช้หลัก 4อ. 3ส. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีความรู้ มีทัศนคติที่ถูกต้องในดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน และมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน เกิดความตระหนักถึงอันตรายของโรคเบาหวาน นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมในการป้องกันโรคเบาหวานต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ตามหลัก 4อ. 3ส. ทัศนคติในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตพื้นที่ตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการวิจัย

2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกาย ค่ารอบเอว และค่าระดับน้ำตาลในเลือด ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตพื้นที่ตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ทำการศึกษาวิจัยในประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน อายุ 35 ปีขึ้นไป ที่ขึ้นทะเบียนเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 60 คน ดำเนินโปรแกรมเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์

วิธีการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตพื้นที่ตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 60 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ออกแบบการวิจัยเป็นแบบศึกษาสองกลุ่มวัดสองครั้ง (The Pretest- Posttest Design) โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาตามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์มาจากโปรแกรมการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 1) การอบรมให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ตามหลัก 4อ. 3ส. เป็นระยะเวลา 1 วัน ผ่านกิจกรรมแบ่งกลุ่มศึกษาตามฐานการเรียนรู้ ได้แก่ อ.1 “อาหาร” ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร “กินจืด ยืดชีวิต ลดหวาน มัน เค็ม” อ.2 “ออกกำลังกาย” ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกวิธีและเหมาะสมในแต่ละช่วงอายุ วิทยากรสอนออกกำลังกายด้วยท่าประกอบเพลง อ.3 “อารมณ์” กิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ขจัดความเครียด วิทยากรสอนการบริหารจิตด้วยท่าหัวเราะบำบัด อ.4 “อนามัยสิ่งแวดล้อม” ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะภายในครัวเรือน และ 3ส. “สุรา/สูบบุหรี่/สุขบัญญัติ 10 ประการ” ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่/เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการเกิดโรคเบาหวานอย่างไร สาธิตการทดลองสารพิษในควันบุหรี่/ให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขบัญญัติ 10 ประการ 2) กิจกรรมออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกและการบริหารจิตด้วยการหัวเราะบำบัด สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทุกวันจันทร์ วันอังคาร และวันพุธ ครั้งละ 45 นาที และ 3) กิจกรรมการเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โดยการสังเกต การสอบถาม และการบันทึกในแบบบันทึกการติดตามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 4อ. 3ส. โดยผู้ช่วยวิจัยและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทุกวันศุกร์ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการบริการทางด้านสุขภาพของหน่วยงานในพื้นที่ตามปกติ โดยทำการเก็บข้อมูลในตัวแปรด้านต่าง ๆ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 1 และเก็บข้อมูลหลังการเข้าร่วม

โปรแกรมเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 12 ซึ่งงานวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด (เอกสารรับรองเลขที่ 004/2560)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ทำการศึกษา เป็นประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่ขึ้นทะเบียนเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จากการคัดกรองโรคเบาหวานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวนทั้งหมด 73 ราย[4] คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power Analysis) โดยกำหนดค่าอำนาจการทดสอบ = 0.80 ระดับนัยสำคัญ = 0.05 และ Effect Size = 0.80 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อยกลุ่มละ 25 ราย[6] เพื่อป้องกันปัญหาเรื่องความไม่สมบูรณ์ของข้อมูล ได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 30 รายต่อกลุ่ม เลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) คือ ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานอายุ 35 ปีขึ้นไปที่ขึ้นทะเบียนเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ปีงบประมาณ 2561 ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมโปรแกรม เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และเกณฑ์ในการคัดออกจากการวิจัย คือ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย หรือมีภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคอื่น ๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่คณะผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยประยุกต์จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้ผ่านผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ โดยมีค่า Item Objective Congruence Index : IO เท่ากับ 0.88 และมีค่าความเชื่อมั่นโดยรวมของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.79 โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ อาชีพ และโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. มีคำถามทั้งหมด 15 ข้อ มี 2 ตัวเลือก ใช่ กับ ไม่ใช่ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน คะแนนเต็ม 15 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ตามหลัก 4อ. 3ส. มีคำถามทั้งหมด 15 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) โดยมี 3 ตัวเลือก คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน มีคำถามทั้งหมด 15 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) โดยมี 3 ตัวเลือก คือ ทราบ ไม่แน่ใจ และไม่ทราบ ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. มีคำถามทั้งหมด 20 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) โดยมี 3 ตัวเลือก คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และไม่ปฏิบัติเลย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้วิเคราะห์ตัวแปรตามด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. ทัศนคติในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน พฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. ค่าดัชนีมวลกาย ค่ารอบเอว และค่าระดับน้ำตาลในเลือด ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลองและภายในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ Paired Sample t-test ทดสอบความแตกต่างของ

คะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบทั้งก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองทั้งหมดเป็นเพศหญิง ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 76.67 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41 - 59 ปี ร้อยละ 73.33 และร้อยละ 70.00 ตามลำดับ จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 53.34 และร้อยละ 66.67 ตามลำดับ สถานภาพสมรส ร้อยละ 87.18 และร้อยละ 80.01 ตามลำดับ ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 66.67 และร้อยละ 76.67 ตามลำดับ รายได้ต่ำกว่า 1,000 บาท ร้อยละ 46.56 และร้อยละ 63.33 ตามลำดับ และไม่มีโรคประจำตัวเท่ากันทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ คือ ร้อยละ 86.67

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. ทัศนคติในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเบาหวาน ตามหลัก 4อ. 3ส. ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตพื้นที่ตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ดังตารางที่ 1

1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ตามหลัก 4อ. 3ส. มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 1.47 คะแนน (95%CI : 1.04 ถึง 1.90)

2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 7.30 คะแนน (95%CI : 5.95 ถึง 8.65)

3) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 4.90 คะแนน (95%CI : 3.53 ถึง 6.27)

4) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 10.73 คะแนน (95%CI : 9.02 ถึง 12.45)

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน ในเขตพื้นที่ตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ แยกรายด้าน	n	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	t	95% CI	p – value
ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน							
ก่อนการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	30	12.33	1.71				
				0.33	0.73	-0.58 ถึง 1.25	0.58
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	12.00	1.84				
หลังการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	30	14.90	0.40				
				1.47	6.83	1.04 ถึง 1.90	<0.001**
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	13.43	1.10				
ทัศนคติในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน							
ก่อนการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	30	28.70	3.96				
				-1.40	-1.39	-3.41 ถึง 0.61	0.17
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	30.10	3.83				
หลังการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	30	44.33	0.96				
				7.30	10.80	5.95 ถึง 8.65	< 0.001**
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	37.03	3.58				
การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน							
ก่อนการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	30	37.90	3.99				
				-0.07	-0.07	-1.96 ถึง 1.83	0.487
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	37.97	3.33				
หลังการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	30	43.60	1.28				
				4.90	7.18	3.53 ถึง 6.27	0.001*
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	38.70	3.52				

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน ในเขตพื้นที่ตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด (ต่อ)

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ แยกรายด้าน	n	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	t	95% CI	p – value
พฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเบาหวาน							
ก่อนการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	30	48.63	2.77				
				0.63	0.66	-1.30 ถึง 2.57	0.515
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	48.00	4.51				
หลังการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	30	57.23	2.47				
				10.73	12.53 9.02	ถึง 12.45	< 0.001**
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	46.50	3.99				

3. ผลการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกาย ค่ารอบเอว และค่าระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ดังตารางที่ 2

ผลการศึกษาพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.110) มีค่าเฉลี่ยรอบเอวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) และมีค่าระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ยลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ค่ารอบเอว และค่าระดับน้ำตาลในเลือด ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

การประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	T	95% CI	p – value
ค่าดัชนีมวลกาย						
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	25.90	3.56	-0.16	-1.65	-0.36 ถึง 0.04	0.110
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	25.74	3.62				
ค่ารอบเอว						
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	84.40	8.84	-1.20	-5.29	-1.66 ถึง -0.74	< 0.001**
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	83.20	8.99				
ค่าระดับน้ำตาลในเลือด						
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	100.07	13.72	-8.63	-3.69	-13.42 ถึง -3.84	0.001*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	91.43	15.43				

อภิปรายผล

การศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตพื้นที่ตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด คณะผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ตามหลัก 4อ. 3ส. หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) นอกจากนี้ยังมีค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนความรู้มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05) ผลของการเปลี่ยนแปลงความรู้ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองได้รับการอบรมเพื่อให้ความรู้เกี่ยวการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน เป็นเวลา 1 วัน ผ่านกิจกรรมการสอนแบบแบ่งกลุ่มตามฐานการเรียนรู้ โดยใช้กลวิธีทางสุขศึกษา อันได้แก่ การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ตามหลัก 4อ. 3ส. ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้มาก ในเวลาที่จำกัด โดยใช้ภาพพลิก ชมสื่อวีดีทัศน์ แจกแผ่นพับความรู้เกี่ยวการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ซึ่งส่งผลให้กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานและการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานที่ถูกต้องเหมาะสมเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันที่กลุ่มควบคุมได้รับความรู้และข้อมูลข่าวสารตามที่หน่วยงานด้านสุขภาพในพื้นที่จัดให้บริการและไม่มีการอบรมโดยเฉพาะ สอดคล้องกับงานวิจัยของกรฐณธัช ปัญญาใส, พิชามญช์ ภูเจริญ, ณิชกมล เปียอยู่[7] ศึกษาเรื่องการประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ 8 ด้านสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) และสอดคล้องกับงานวิจัยของปัทมา สุพรรณกุล, อาจินต์ สงทับ, สายพิณ ศิรินวล, อัศวิน ลิ้มฤกษ์ลำรึก[8] ศึกษาเรื่องประสิทธิผลโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อความรู้การจัดการเบาหวานด้วยตนเองและระดับน้ำตาล ในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จังหวัดสุโขทัย ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้การจัดการเบาหวานด้วยตนเอง ดีกว่าก่อนการทดลองและเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.001)

2. ทัศนคติในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ตามหลัก 4อ. 3ส. หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) นอกจากนี้ยังมีค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนทัศนคติมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) ผลของการเปลี่ยนแปลงทัศนคติดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานที่ถูกต้องและเหมาะสม และเมื่อมีความรู้ ความเข้าใจที่ดีแล้ว ย่อมส่งผลให้มีทัศนคติต่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วย นอกจากนี้การอบรมมีการใช้สื่อวีดีโอเกี่ยวกับการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ของโรคเบาหวาน เพื่อให้กลุ่มทดลองเกิดความตระหนักเห็นถึงความสำคัญของการดูแลตนเอง และส่งเสริมทัศนคติในทางที่ดีในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นได้อีกด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของเพชรัตน์ ศิริสุวรรณ[9] ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ ตำบลสิงห์โคก อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการวิจัย พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีคะแนนเฉลี่ยของทัศนคติการป้องกันตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value < 0.001)

3. การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05) นอกจากนี้ยังมีค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) ผลของการเปลี่ยนแปลงการรับรู้โอกาสเสี่ยงดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า จากการที่กลุ่มทดลองได้รับความรู้เพื่อให้ทราบกลไกการเกิดโรค สาเหตุ และอันตรายของโรคเบาหวาน การสังเกตภาวะเสี่ยงของตนเอง จากการแปลผลการตรวจร่างกายและสังเกตพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง นอกจากนี้การแบ่งกลุ่มการเรียนรู้ในแต่ละฐานการเรียนรู้เพื่อเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้มีการเรียนรู้อย่างทั่วถึง และได้ซักถาม แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของสุรากรี หนูแบน, อารยา ปรานประวิตร, สาโรจน์ เพชรมณี[10] ศึกษาเรื่องผลของการใช้กระบวนการกลุ่มและแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน อำเภอวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05) และสอดคล้องกับนวลนิตย์ ไชยเพชร, อุดมศิลป์ แก้วกล่ำ, สิทธิพงษ์ สอนรัตน์, ยุวดี วิทยพันธ์[11] ศึกษาเรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพ ของกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังชุมชนโพหวาย ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า กลุ่มทดลองมีค่ามัธฐานของคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < 0.05

4. พฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) นอกจากนี้ยังมีค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนพฤติกรรมมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) ผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าว เกิดขึ้นจากการที่กลุ่มทดลองได้รับการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และการเยี่ยมบ้านติดตามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก และการผ่อนคลายอารมณ์ด้วยท่าหัวเราะบำบัด ตลอดระยะเวลาการดำเนินโปรแกรม เป็นการกำกับติดตามและกระตุ้นให้กลุ่มทดลองเห็นความสำคัญของการดูแลส่งเสริมสุขภาพ และเกิดแรงสนับสนุนในการส่งเสริมสุขภาพตนเองในการป้องกันโรค ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเบาหวานตามหลัก 4อ. 3ส. เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของขนิษฐา พิศฉลาด, ฉันทนา แรงสิงห์, เกศมณี มูลปานันท์[12] ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการป้องการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สำหรับกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในชุมชน จังหวัดเชียงราย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการจัดการตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value < 0.001)

5. ค่าดัชนีมวลกาย ค่ารอบเอว และค่าระดับน้ำตาลในเลือด พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.110) ซึ่งผลการเปลี่ยนแปลงของดัชนีมวลกายที่ลดลงดังกล่าวอาจไม่ได้เป็นผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองเพียงอย่างเดียว เนื่องจากอาจมีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของดัชนีมวลกายด้วย เช่น วิถีชีวิตในด้านอื่น ๆ ระยะเวลาในการเปลี่ยนแปลงของดัชนีมวลกายของแต่ละบุคคล เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของอนัน โกนสันเทียะ[13] ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ต่อภาวะสุขภาพ ความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูง อำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรอบเอวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

(p-value < 0.001) สอดคล้องกับงานวิจัยของจันทร์ฉาย จารนัย, ผจงจิต ไกรถาวร, นพวรรณ เปียซื่อ[14] ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการ มีส่วนร่วมของครอบครัวโดยใช้รามาโมเดลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะโภชนาการ และระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในชุมชน พบว่า ภายหลังทดลองในสัปดาห์ที่ 12 กลุ่มทดลองมีภาวะโภชนาการ (ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว) น้อยกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีค่าระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ยลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.05) สอดคล้องกับงานวิจัยของกนกวรรณ บริสุทธิ์, และคณะ[15] ศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อความสามารถในการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในตำบลวัดเพลง อำเภอวัดเพลง จังหวัดราชบุรี พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t = 12.30, p-value < 0.01)

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าโปรแกรมในการศึกษาวิจัย สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในตัวแปร การศึกษาด้านต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้ ดังนั้น รูปแบบการศึกษานี้จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในพื้นที่อื่น ๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้ ในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ควรจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และผู้ที่ประสบความสำเร็จในรุ่นที่ 1 เป็นผู้ริเริ่มในการขยายผลต่อไปยังกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ เพื่อเสริมสร้างความตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น และดำเนินการส่งต่อข้อมูลของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเบาหวานที่ยังไม่ถูกต้องเหมาะสม ให้ทีม อสม. และเจ้าหน้าที่ทางสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องในเขตพื้นที่รับผิดชอบดูแลต่อเนื่องอย่างใกล้ชิด เพื่อให้มีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มระยะเวลาในการศึกษาวิจัยอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป เพื่อให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยนั้น ๆ ต่อการเกิดโรคเบาหวาน ช่วยให้การป้องกันและแก้ไขปัญหาได้ตรงสาเหตุของปัจจัยที่เป็นปัญหานั้น ควรศึกษาในรูปแบบของ Research & Development เพื่อทดสอบประสิทธิผลและพัฒนาโปรแกรมดังกล่าว ก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ดที่สนับสนุนทุนวิจัยชุมชนในการดำเนินงานวิจัย ขอบคุณเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไพร ผู้เข้าร่วมวิจัย และผู้เกี่ยวข้องที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือจนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโรคไม่ติดต่อ. ประเด็นสารรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี2560. [ออนไลน์]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 5 มกราคม 2561]. เข้าถึงได้จาก http://www.thaincd.com/document /file/info/noncommunicable-disease _2560
2. สำนักโรคไม่ติดต่อ. แผนงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ ปี 2560-2564. [ออนไลน์]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 5 มกราคม 2561]. เข้าถึงได้จาก http://plan.ddc.moph.go.th/meeting 30_1augsep/meetting301/Documents/ AD.pdf.
3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด. รายงานสถานการณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ปี พ.ศ. 2560. [อินเตอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 10 ม.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก: http://203. 157.184.6/news_info/view.php?id= 3195.

4. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไพร. รายงานผลการคัดกรองโรคเบาหวาน 2560. ฐานข้อมูล HOSxP; โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมืองไพร; 2560.
5. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด. สมัชชาสุขภาพจังหวัดร้อยเอ็ด ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2558 มติที่ 4. [อินเตอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 10 ธันวาคม 2560]. เข้าถึงได้จาก https://kbphpp.national-health.or.th/bitstream/handle/123456789/7461/20160129RoiEtCommunityHealth.pdf?sequence= &isAllowed=y.
6. Polit DF, Hungler BP. Nursing Research: PrinciplesandMethods. 5th ed.Philadelphia: J. B. Lippincott company; 1995.
7. กรฐณธัช ปัญญาใส, พิชามญชุ์ ภูเจริญ, ณิชกมล เปียอยู่. การประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี 2560; 28(1): 51-62.
8. ปัทมา สุพรรณกุล, อาจินต์ สงทับ, สายพิณ ศิรินวล, อัศวิน ลิ้มฤกษ์ลำรึก. ประสิทธิผลโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อความรู้การจัดการเบาหวานด้วยตนเองและระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จังหวัดสุโขทัย. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2561; 12(3): 141-53.
9. เพชรัตน์ ศิริสุวรรณ. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ตำบลสิงห์โคก อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด. ราชาวดีสาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ 2561; 8(1): 45-58.
10. สุรากรี หนูแบน, อารยา ปรานประวิตร, สาโรจน์ เพชรมณี. ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มและแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันโรคเบาหวาน ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน อำเภอวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารบัณฑิตวิจัย 2559; 7(1): 101-14.
11. นวลนิตย์ ไชยเพชร, อุดมศิลป์ แก้วกล่ำ, สิทธิพงษ์ สอนรัตน์, ยุวดี วิทยพันธ์. ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อ พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังชุมชนโพหวายตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ 2560; 4(2): 45-62.
12. ขนิษฐา พิศฉลาด, ฉันทนา แรงสิงห์, เกศมณี มูลปานันท์. การพัฒนารูปแบบการป้องการเกิดโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 สำหรับกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในชุมชน จังหวัดเชียงราย. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2559; 28(3): 132-46.
13. อนันโกนสันเทียะ. ผลของโปรแกรมให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ต่อภาวะสุขภาพ ความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกัน โรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูง อำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา. วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ 2557; 9(1): 1-8.
14. จันทร์ฉาย จารนัย, ผจงจิต ไกรถาวร, นพวรรณ เปียซื่อ. ผลโปรแกรมการมีส่วนร่วมของครอบครัวโดยรามาโมเดลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะโภชนาการและระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน. วารสารเกื้อการุณย์ 2559; 23(1): 41-59.
15. กนกวรรณ บริสุทธิ์, ดารณี ทองสัมฤทธิ์, เยาวลักษณ์ มีบุญมาก. ผลของการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อความสามารถในการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในตำบลวัดเพลง อำเภอวัดเพลง จังหวัดราชบุรี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี 2560; 28(1): 26-37.