

ประสิทธิผลของกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาวะอ้วนลงพุงในผู้สูงอายุ  
เครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย

ปุณณณิน เชื้อนเพ็ชร พยม. ลำเนาวงศ์ ส.บ

**บทคัดย่อ**

**ความสำคัญ** จากการประเมินสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม(Comprehensive Geriatric Assessment) โดยการพัฒนาแบบการจัดบริการประเมินสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน เขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 9 แห่ง ในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอแม่ลาว มีประชาชนอายุ 55 ปีขึ้นไปมารับบริการจำนวน 796 คน พบปัญหาสุขภาพจำนวนมากที่สุด ได้แก่ รอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 33.29 รองลงมาได้แก่ ภาวะอ้วน ร้อยละ 23.50 และความดันโลหิตสูง ร้อยละ 19.75 ซึ่งรอบเอวที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 เซนติเมตร มีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในเลือดสูงและมีความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดรวมไปถึงโรคเรื้อรังอื่นๆ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพพบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้นำข้อมูลมาประชุมระดมความคิดเห็นวิเคราะห์สถานการณ์ กำหนดเป้าหมาย วางแผน ลงมือปฏิบัติโดยใช้แนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน ซึ่งจะก่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาสุขภาพในการมีส่วนร่วมดูแลสุขภาพของตนเองโดยชุมชนมีส่วนร่วม

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษารูปแบบกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาวะอ้วนลงพุง และศึกษาประสิทธิผลของกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาวะอ้วนลงพุง

**วิธีการศึกษา** เป็นการศึกษาเชิงพัฒนา คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้สูงอายุและผู้่างเข้าสู่วัยสูงอายุที่ได้รับการประเมินสุขภาพ มีรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 255 คน และบุคลากรสาธารณสุข 9 คน จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 9 แห่ง ในเครือข่ายสุขภาพอำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย ช่วงเวลาที่ศึกษา ระหว่างเดือนธันวาคม 2557 ถึง สิงหาคม 2558 เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย คู่มือไร้พุงลดโรค แบบทดสอบความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ บุหรี่ และสุรา แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันภาวะอ้วนลงพุง และแบบสอบถามความพึงพอใจการมีส่วนร่วมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาวะอ้วนลงพุงของบุคลากรสาธารณสุข โดยใช้แนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน ดังนี้ 1)การมีส่วนร่วมประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาสุขภาพ 2) การมีส่วนร่วมวางแผนการดำเนินงาน 3)การมีส่วนร่วมดำเนินงาน 4) การมีส่วนร่วมติดตามประเมินผล โดยผู้วิจัยได้พัฒนาองค์ความรู้บุคลากรสาธารณสุขให้มีความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาวะอ้วนลงพุงโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน และนำไปดำเนินการในกลุ่มตัวอย่างร่วมกับเครือข่ายในชุมชน ผู้นำชุมชน อาสาสมัครประจำหมู่บ้านตามบริบทและศักยภาพของแต่ละพื้นที่ เช่น การประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้านโดยผู้นำชุมชนเพื่อให้ความรู้ สร้างแรงจูงใจและตระหนักรู้ในชุมชน ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย ไม่กินหวาน มัน เค็ม เป็นต้น โดยกลุ่มตัวอย่างกำกับประเมินพฤติกรรมสุขภาพตนเองที่บ้านในสัปดาห์ที่ 2,4,6,8,10 นัดแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดือนละ 1 ครั้ง อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน เป็นผู้

ประสานงานในกิจกรรมร่วมกับติดตามวัตรอบเວ โดยประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 และ 12 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Paired t-test ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เชิงเนื้อหาด้วยวิธีการถอดบทเรียน

**ผลการศึกษา** พบว่าผู้ที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐานมีคะแนนความรู้ภาวะอ้วนลงพุง ความรู้การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ บุหรี่ สุรา และพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.001$ ) บุคลากรสาธารณสุขมีความพึงพอใจในการมีส่วนร่วมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาวะอ้วนลงพุง ในด้านการค้นหาปัญหาในระดับมากที่สุดเฉลี่ย  $4.3(\pm 0.5)$  มีส่วนร่วมดำเนินงานระดับมากที่สุดเฉลี่ย  $4.2(\pm 0.4)$  มีส่วนร่วมวางแผนระดับมากที่สุดเฉลี่ย  $4.1(\pm 0.7)$  มีส่วนร่วมในการติดตามประเมินผลระดับมากที่สุดเฉลี่ย  $3.8(\pm 0.6)$

**สรุปและข้อเสนอแนะ** ผลการศึกษานี้สามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆในชุมชนได้ ซึ่งการที่ประชาชนมีสุขภาพที่ดีเกิดจากการมีส่วนร่วมดูแลสุขภาพของตนเอง การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในชุมชน ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของชุมชนได้อย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ** กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน, ภาวะอ้วนลงพุง ,การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม