

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อศึกษาสภาพการณ์ และพัฒนาแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวานในชุมชนแห่งหนึ่งของจังหวัดชัยภูมิ มีผู้ร่วมวิจัยและผู้ให้ข้อมูลได้แก่ กลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวาน 15 คน สมาชิกครอบครัวของกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวาน 8 คน สมาชิกองค์กรในชุมชน 10 คน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากโรงพยาบาลแก้งคร้อ และองค์การบริหารส่วนตำบลช่องสามหมอ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แนวทางการสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง แนวทางการสนทนากลุ่ม การสังเกตและจดบันทึก ระยะเวลาดำเนินการ 18 กันยายน 2551 - 28 กุมภาพันธ์ 2552 ดำเนินการวิจัยเป็น 4 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาสภาพการณ์ และวิเคราะห์ปัญหา 2) ร่วมวางแผน และตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ไขปัญหา 3) ปฏิบัติตามแผน สะท้อนผลการปฏิบัติ และปรับปรุงการปฏิบัติ 4) การประเมินผล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย จากการศึกษาสภาพการณ์ พบปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวานในชุมชน ดังนี้ 1) กลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวานมีปัจจัยเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวาน และขาดความตระหนักในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตนเอง 2) ไม่มีการจัดกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ แก่กลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวานในชุมชน 3) การบริการตรวจคัดกรอง และเฝ้าระวังภาวะสุขภาพกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวานยังไม่ครอบคลุมและต่อเนื่อง ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันจัดทำแนวทางการดำเนินงาน และปฏิบัติตามแนวทางดังนี้

1. พัฒนาทักษะการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวาน โดย 1) จัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมแก่กลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวาน 2) ติดตามเยี่ยมบ้านให้คำปรึกษารายบุคคลและรายกลุ่ม แก่กลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวานและครอบครัว 3) ให้ความรู้ในชุมชน โดยจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ และให้ความรู้ทางหอกระจายข่าว

2. ส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชนในการจัดกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพโดย 1) ส่งเสริมให้สมาชิกองค์กรในชุมชนจัดตั้งกลุ่มออกกำลังกาย 2) ระดมทุนในชุมชนสนับสนุนการจัดหาอุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกาย 3) ปรับปรุงสถานที่ให้เอื้อต่อการออกกำลังกาย

3. คัดกรองและเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวาน โดย 1) ตรวจคัดกรองและประเมินภาวะสุขภาพกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวานในชุมชนให้ครอบคลุม ปีละ 1 ครั้ง ในรายที่มีปัจจัยเสี่ยงและปัญหาสุขภาพร่วม เช่น ป่วยเป็น โรคความดันโลหิตสูง อ้วน และสูบบุหรี่ ควรได้รับการตรวจคัดกรอง ปีละ 2 ครั้ง 2) พัฒนาทักษะ อสม.ในการตรวจคัดกรองเบื้องต้น และส่งเสริมให้ อสม. ติดตามเฝ้าระวังภาวะสุขภาพกลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวานในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เดือนละ 1 ครั้ง

จากการดำเนินงานตามแนวทาง พบว่า กลุ่มเสี่ยงระยะก่อนเบาหวานมีความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในด้าน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุม น้ำหนัก ส่งผลให้มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารลดลงอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ มีค่าน้อยกว่า 100 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จำนวน 11 คน (ร้อยละ 73.3)

This action research was conducted to investigate current situation and develop a guideline to promote healthy behaviors among individuals who were at risk for developing diabetes mellitus in one community at Chaiyaphum province. Key informants and participants were fifteen individual who had pre-diabetes conditions, eight family members of those at-risk, ten community organization members and, six public health officers from Kaeng-Khro Hospital and Tambon Chong Sam Mor Administrative Office. Data were collected through semi-structure interviews, focus group discussions, observations, and field notes. The study was conducted during September 2008 and February 2009 in four phases; 1) situational and problem analyses, 2) planning and selecting alternatives solution to the problems, 3) implementing the plan, reflecting and adjusting the implementation, and 4) evaluation. A content analysis was conducted to analyze qualitative information and descriptive statistics were calculated to assess quantitative data.

Situational analysis revealed that there were several problems and needs associated with health behavior promotion for individuals with pre-diabetes conditions. These included 1) the risk group possessed many risk factors for developing diabetes and they lacked the awareness of the importance of health promoting behaviors, 2) there were no activities and no environmental settings to support health promoting behaviors for pre-diabetes individuals, 3) health screening and surveillance services for pre-diabetes individuals were incomprehensive and not continuing. The researcher and all participants collaborated to construct a plan of intervention to address these problems in the followings.

1. Improving health promoting behaviors for pre-diabetes individuals by (a) organizing a participatory learning, (b) conducting home visits to provide both personal and group counseling for pre-diabetes individuals and their families, and (c) providing community health education through billboards and community news towers.

2. Strengthening the community capacities in organizing activities and the environments that were promoting healthy behaviors by (a) encouraging the community organization members to found an exercise club, (b) conducting a community fund-raising to acquire necessary equipments and space to exercise, and (c) improving the physical environment to create a space for exercise.

3. Screening for and surveying the pre-diabetes individuals by (a) implementing an annual comprehensive health screening and for those who were at risk and had other health problems such as hypertension, obesity, and smoking would receive a health screening twice a year, and (b) improving the health volunteers skills in basic health screening and encouraging them to conduct a monthly health survey of individuals with diabetic risks.

After the project implementation, the pre-diabetes individuals had increased awareness in modifying their behaviors in terms of diet, exercise, and weight control. These led to the reduction of fasting blood glucose to under 100 mg. /dl in eleven individuals (73.3%).