

การสร้างโปรแกรมดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมป้องกันโรคอ้วน ที่

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ : กรณีศึกษาคณะนิมิตวิทยา 25-29

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมที่เป็นนวัตกรรมใหม่ของการดูแลสุขภาพตนเองแบบสุขภาพองค์รวมป้องกันโรคอ้วนโดยการลดน้ำหนัก เน้นการสร้างโปรแกรมแบบมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมโครงการ โปรแกรมประกอบด้วย 1) การออกกำลังกายแบบมวยไทยแอโรบิก และโยคะ 2) การให้ความรู้เพื่อควบคุมปริมาณอาหารสุขภาพที่จะรับประทาน และ 3) การฝึกเจริญสติแบบประยุกต์จากวิธีดั้งเดิมเพื่อเข้าถึงความเป็นกลางของจิต อาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการเป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ที่น้ำหนักตัวเกินมีค่าดัชนีมวลกาย 25 - 29 มีจำนวนของกลุ่มควบคุม 49 คน และกลุ่มทดลอง 39 คน โดยกลุ่มทดลองปฏิบัติตามโปรแกรมเป็นระยะเวลา 9 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ต้องปฏิบัติตามโปรแกรมและใช้ชีวิตตามปกติในการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย ผลการวิจัยมีความแตกต่างของน้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลงไปของกลุ่มควบคุมและทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{86} = 9.345$, $p = .000$) กลุ่มทดลองมีความแตกต่างของน้ำหนักก่อนและหลังการเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{38} = 6.088$, $p = .000$) โดยมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวหลังการทดลองลดลงจากก่อนทดลอง 2.96 กิโลกรัม แต่ในกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างของน้ำหนักก่อนและหลังการเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{48} = -7.160$, $p = .000$) โดยมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 2.42 กิโลกรัม สำหรับการฝึกเจริญสติของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างของการรับรู้การมีสติในกิจกรรมต่างๆก่อนและหลังการฝึกเจริญสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) กลุ่มทดลองมีการผ่อนคลายและการรับรู้การมีสติเพิ่มขึ้น ด้วยราคาต้นทุนที่ต่ำสามารถปฏิบัติได้ง่าย และผลการทดลองที่สามารถลดน้ำหนักได้จริง ทำให้โปรแกรมนี้น่าจะเป็นประโยชน์ต่อการป้องกันโรคอ้วน และน่าเป็นความหวังที่จะช่วยเหลือคนที่มือน้ำหนักตัวเกินในการควบคุมน้ำหนักตัวแบบถาวร ขณะนี้โรคอ้วนเป็นหัวข้อด้านการดูแลสุขภาพที่สำคัญอย่างต่อเนื่องในประเทศไทยและยังไม่ค่อยมีการเข้าถึงเพื่อช่วยเหลือประชาชนที่เผชิญปัญหานี้แบบองค์รวมและสร้างสรรค์ ข้อเสนอแนะควรมีการศึกษาวิจัยและต้องการการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง เพื่อจะได้ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวด้านสุขภาพทั่วไปและสุขภาพะ

Creation of a holistic health for self-care program to prevent obesity at
Walailak University: case study in BMI 25-29

The purpose of this PAR research was to create this innovative holistic health for self-care program to achieve weight loss in overweight persons (BMI = 25-29) in Walailak University. This program placed emphasis on participatory of participants. The program consisted of Thai-boxing aerobic exercise and yoka, controlled amount of health food intake and modified version of the traditional mindfulness meditation for neutral awareness. Thirty - nine overweight participants from experimental group adhered to the prescribed program and completed a 9 - month weight loss study, while forty - nine participants from controlled group followed their own routine of diet and physical activity. Results showed significantly difference in weight change between the experimental group and controls ($t_{86} = 9.345$, $p = .000$). At the end of the program the results in the experimental group showed significantly reduction in weight with an average weight loss 2.96 kilograms ($t_{38} = 6.088$, $p = .000$). But controls showed significantly increase in weight with an average weight increase of 2.42 kilograms ($t_{48} = -7.160$, $p = .000$). About mindfulness practice in comparison with the some participant in the experimental group before training, all participants after the training experienced improvements in relaxation and increased perception of mindfulness in various activities ($p < .05$). The lower cost, ease of use and outcome success in weight reduction make this program useful in prevention of obesity and it could be helpful approach to permanent weight management in overweight. While obesity and overweight continue to be major healthcare topics in Thailand, a real positive holistic approach to help people with this problem has not been found. Continued studies and support are needed to help people deal with the impact of overweight on overall health and well-being.