213765

ประชากรสูงอายุของประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะมีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ประชากรเหล่านั้นส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดผิดปกติ เป็นต้น พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม สามารถป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคต่างๆ ได้ วัตถุประสงค์หลักของการวิจัยในครั้งนี้คือ การประยุกต์ The Transtheoretical Model; TTM ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุในชนบท รูปแบบการวิจัยเป็นแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม อาสาสมัครเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี อายุระหว่าง 60-75 ปี อาศัยอยู่ในตำบลดอนกรวย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี จำนวน 134 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 69 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 65 คน เก็บข้อมูล 2 ครั้ง คือ ก่อนการศึกษาและภายหลังการศึกษาที่มีระยะเวลาประมาณ 16 สัปดาห์ โดยศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ข้อมูลการวิเคราะห์สารเคมีในเลือด การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ความรู้ด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการดูแลสุขภาพทางโภชนาการ ดำเนินการอภิปรายกลุ่ม และสัมภาษณ์เชิงลึกตัวแทนผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน และเจ้าหน้าที่ประจำสถานีอนามัย สำรวจสภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัย จากนั้นจึงนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เพื่อกำหนดแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามแนวทางของ TTM ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 94.2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอ มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่ และเกี่ยวกับโรคอ้วนกับสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างมาก ทำให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดยเน้นผัก ผลไม้ มากขึ้น บริโภคอาหารที่ปรุงด้วยการทอดลดลง ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระดับความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารคงเดิม โดยพบว่าผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย ระดับน้ำตาลอดอาหารในเลือด การทดสอบการลุกนั่ง การทดสอบการยกตุ้มน้ำหนัก และการทดสอบการเดิน 6 นาที มีค่าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวทางของ TTM นั้น เป็นการทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง โดยมีคณะผู้วิจัยเป็นผู้ให้ข้อมูล ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เมื่อจบโครงการแล้ว ยังคงพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในชนบทสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ หากได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองจากบุคคลที่น่าเชื่อถือ และการเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอของอาสาสมัครสาธารณสุข และเจ้าหน้าที่สถานีอนามัย หากมีการนำแนวทางนี้ไปปรับใช้กับพื้นที่อื่นๆ ของประเทศ อาจทำให้ผู้สูงอายุของประเทศไทยในภาพรวมมีสุขภาพที่ดีขึ้น

Abstract

213765

The number of senior citizens in Thailand tended to increase significantly; and the majority of those citizens were suffering chronic diseases such as diabetes, dyslipidemia, etc.; however, regular and proper exercise behavior and proper eating behavior could prevent or decelerate the occurrence of such diseases. The main objective of this Research was to apply the Transtheoretical Model (TTM) to the health-related behavior modification in order to prevent the elderly in the rural areas from chronic diseases. This Research was a participatory action research; and volunteers in this study were the healthy elderly aged 60-75, residing in Dongruay District, Damnoensaduak District, Ratchaburi Province, totally 134 persons, divided into 2 groups, i.e., the experimental group, totally 69 persons and the control group, totally 65 persons. The data was collected twice, i.e., before and after the 16-week research. The Research was based on the fundamental data and the data of blood chemical analysis, the physical fitness test, knowledge on food, nutrition and health, consumption behavior, and nutritional health care. The Researchers carried out the focus group discussions and in-depth interviews with representatives of the elderly, the village health volunteers, and the health station officers; and surveyed the residential environment; then, analyzed the whole data to determine guidelines for behavior modification in accordance with TTM guidelines. The result of this study indicated that 94.2% of the elderly in the experimental group had regular and proper exercise behavior and had much more knowledge on five food groups, obesity and health; as a result, the elderly changed their consumption behavior by eating more fruits and vegetables, and reducing their consumption of fried foods; meanwhile, the exercise behavior, level of knowledge and food consumption of the elderly in the control group remained unchanged; and it also indicated that the body weight, the body mass index, the fasting blood sugar level, chair stand test, arm curl test, and 6-minute walk test of the elderly in the experimental group changed with statistical significance ($p<0.00$). The behavior modification in accordance with TTM guidelines resulted in the self-behavioral change of the elderly. With the data provided by the Researchers, when the Project was completed, the majority of the elderly maintained their good health behavior continuously and sustainably. The result of this study indicated that the elderly in the rural areas could change their health behavior if they received the data relating to their health from reliable persons and received regular cares from the village health volunteers and the health station officers; and if these guidelines were applied to other parts of the country, the overall health condition of the elderly in Thailand would be improved.