

ผลของโปรแกรมการมีส่วนร่วมของครอบครัวโดยใช้รามามาโมเดลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะโภชนาการ และระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในชุมชน

EFFECTS OF A FAMILY PARTICIPATION PROGRAM USING THE RAMA MODEL ON HEALTH BEHAVIORS, NUTRITIONAL STATUS AND BLOOD SUGAR LEVEL IN PERSONS WITH PRE-DIABETES IN COMMUNITIES

จันทร์ฉาย จารนัย 5536587 RACN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ผจงจิต ไกรถาวร, Ph.D. (NURSING), นพวรรณ เปี้ยเชื้อ, Ph.D. (NURSING)

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการมีส่วนร่วมของครอบครัวโดยใช้รามามาโมเดล ต่อพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะโภชนาการ และระดับน้ำตาลในเลือด ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในชุมชน ผู้วิจัยประยุกต์รามามาโมเดลและแนวคิดการมีส่วนร่วมของครอบครัว กลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่เข้ารับการตรวจคัดกรองความเสี่ยงที่ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลนครสกลนคร ตำบลธาตุเชิงชุม อำเภอเมืองจังหวัดสกลนคร เลือกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ตามความสมัครใจ จำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง (30 คน) และญาติผู้ดูแล ซึ่งได้รับโปรแกรมการมีส่วนร่วมของครอบครัวโดยใช้รามามาโมเดล ระยะเวลา 12 สัปดาห์ ประกอบด้วย การสร้างความตระหนัก โดยอบรมให้ความรู้กลุ่มเสี่ยงและครอบครัว การตั้งเป้าหมาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การติดตามเยี่ยมบ้าน การโทรศัพท์ติดตามเยี่ยม ส่วนกลุ่มควบคุม (30 คน) ได้รับการพยาบาลตามปกติและได้รับเอกสารคู่มือกลับไปศึกษาที่บ้าน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 3 กันยายน-2 ธันวาคม พ.ศ. 2557 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และสถิติอ้างอิงได้แก่ Paired t-test, Independent t-test, Two-way repeated measure ANOVA และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

ผลการศึกษาพบว่าภายหลังได้รับโปรแกรมการมีส่วนร่วมของครอบครัวโดยใช้รามามาโมเดล ในสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวานโดยรวม มากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และภายหลังทดลองในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 12 กลุ่มทดลองมีภาวะโภชนาการ (ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว) และระดับน้ำตาลในเลือด น้อยกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ,  $p < .001$  ตามลำดับ) และน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ,  $p < .001$  ตามลำดับ)

ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวตามรูปแบบรามามาโมเดล เพื่อป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงในชุมชน

คำสำคัญ: การมีส่วนร่วมของครอบครัว/กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/พฤติกรรมสุขภาพ/ภาวะโภชนาการ/  
ระดับน้ำตาลในเลือด

**EFFECTS OF A FAMILY PARTICIPATION PROGRAM USING THE RAMA MODEL ON HEALTH BEHAVIORS, NUTRITIONAL STATUS AND BLOOD SUGAR LEVEL IN PERSONS WITH PRE-DIABETES IN COMMUNITIES**

JANCHAY JARANAI 5536587 RACN/M

M.N.S. (COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)

THESIS ADVISORY COMMITTEE:PHACHONGCHIT KRAITHAWORN, PH.D. (NURSING), NOPPAWAN PIASEU, PH.D. (NURSING)

**ABSTRACT**

This was quasi-experimental design study aimed at examining the effects of a family participation program using the RAMA model (Raising community awareness, Aiming at targeted health, Mobilizing change and innovation, Assuring synergy and sustainability) on health behaviors, nutritional status and blood sugar level in persons with pre-diabetes in two communities. The researcher applied the RAMA model and the concept of family participation. The sample included persons with pre-diabetes who received screening at the SakonNakhon Municipality Public Health Service Center, Thadcherngchum Sub-district, Muang District, SakonNakhon Province. The 60 volunteer subjects were recruited by purposive sampling; 30 subjects were assigned to the experimental group and their caregivers participated in the family participation program using the RAMA model that lasted 12 weeks, including raising awareness through training, aiming at target health, modifying health behavior and follow-up with home visits and phone calls. The control group included 30 subjects who received routine nursing care with a handbook to take home and study. The data was collected from 3 September to 2 December, 2014. The data was analyzed using descriptive statistics and inferential statistics including paired t-test, independent t-test, two-way repeated measure ANOVA and multiple comparison by the Bonferroni method.

The results revealed that at 4 weeks after the family participation program using the RAMA model, the experimental group had overall health behavior scores for diabetes prevention higher than before the experiment with statistical significance ( $p < .001$ ). The scores were also higher than the control group with statistical significance ( $p < .001$ ). At 4 weeks and 12 weeks after the program, the experimental group had better nutritional status (lower body mass index and waist circumference) and lower blood sugar levels than before the experiment with statistical significance ( $p < .001$ ,  $p < .001$ , respectively). The aforementioned scores were also lower than the control group with statistical significance ( $p < .05$ ,  $p < .001$ , respectively).

The results in this study can be used as guidelines for health behavior modification through family participation following the RAMA model aimed at preventing diabetes in community dwellers with pre-diabetes.

**KEY WORDS: FAMILY PARTICIPATION/PERSONS WITH PRE-DIABETES/HEALTH BEHAVIOR/NUTRITIONAL STATUS/BLOOD SUGAR LEVEL**

215 pages