

การวิจัยและพัฒนาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองที่มารับบริการที่สถานีอนามัยบ้านลาดโคกสุข อำเภอบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี ให้มีพฤติกรรมการป้องกันและรักษาโรคกระดูกโปรงบางอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายในทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การศึกษาสภาพปัจจุบัน การกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาและการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการพัฒนา เป็นการสร้างโอกาสให้ทุกฝ่ายเรียนรู้ร่วมกันจากการร่วมกิจกรรมพัฒนาในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสม โดยใช้แนวทางการป้องกันและรักษาโรคกระดูกโปรงบางเป็นกรอบการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าสตรีวัยทองทุกคนรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมกับทางการป้องกันและรักษาโรคกระดูกโปรงบางทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ บางส่วนของสตรีวัยทองดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีนอย่างไม่เหมาะสม และขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับการป้องกันและรักษาโรคกระดูกโปรงบาง ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดจากการขาดความรู้ ความเข้าใจที่ชัดเจนเรื่องโรคกระดูกโปรงบางและขาดความตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม และต้องการการพัฒนา เมื่อใช้ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อ การป้องกันและรักษาโรคกระดูกโปรงบาง คือ การฝึกอบรม การจัดทำเอกสารแสดงปริมาณ แคลเซียมที่มีอยู่ในอาหาร และการทำกลุ่มช่วยเหลือกันเองด้านการออกกำลังกาย มีดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาคือ สตรีวัยทองทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้อง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเหมาะสม ทั้งการรับประทาน อาหาร และการออกกำลังกาย อีกทั้งการที่สตรีวัยทองมีน้ำหนักตัวที่ลดลง เมื่อผ่านกระบวนการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วมแล้ว สตรีวัยทองที่ร่วมกิจกรรมการพัฒนา มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามดัชนีชี้วัด ทั้งยังก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองทุกฝ่ายด้วย

This study was a research and development approach aimed at self-health care behavioral development of menopausal women who received services at Ban Ladkhoksuk Public Health of Banmi District, Lop Buri Province helping them to use protective behavior and cure their osteoporosis appropriately by using participatory action research. This emphasized important participation from all stakeholders in every step of the research procedures, starting with the study of present conditions, setting success indicators for the development and conducting development activities for use in providing all stakeholders with learning opportunities. This was done by participation in each step of the development activities as appropriate using the menopausal care and protection approach as the research framework.

The results of the research showed that all menopausal women ate inappropriate food for osteoporosis protection and treatment in both quantity and quality. Some of them drank beverages unsuitably mixed with alcohol or caffeine, and lacked appropriate exercises. These problems resulted from a lack of clear knowledge, and understanding about osteoporosis and also lacked appropriate consciousness about importance in self-health care and needed improving. When using strategies to construct knowledge, understanding and realization of value and importance of self-health care to protect and cure osteoporosis, i.e. training, making documents showing calcium quantity in food and self-help group exercises. The success key indicators to show achievement development were all menopausal women participating in the development activities until they knew, understood, and believed correctly and had the proper self-health care in both eating and exercising. After completing the participatory development procedures, the menopausal women who participated in the development activities and lowered their weight adapted their self-health care behavior according to the indicators and also constructed a participatory learning process for all important related stakeholders in self-health care behavior of menopausal women.