

การวิจัยและพัฒนาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองที่มารับบริการที่สถานอนามัยโลกดุม อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ให้มีพฤติกรรมการป้องกันและรักษาโรคกระดูกโปรงบางอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายในทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การศึกษาสภาพปัจจุบัน การกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาและการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการพัฒนาเป็นการสร้างโอกาสให้ทุกฝ่ายเรียนรู้ร่วมกันจากการร่วมกิจกรรมพัฒนาในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสม โดยใช้แนวทางการป้องกันและรักษาโรคกระดูกโปรงบางเป็นกรอบการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย 2 ประเด็น ใหญ่ๆ คือ การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่าสตรีวัยทองทุกคนรับประทานอาหารที่มีคุณภาพไม่เหมาะสม อีกทั้งสตรีวัยทองส่วนใหญ่มีการรับประทานอาหารในปริมาณที่ไม่เหมาะสมร่วมด้วย โดยยังคงดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมคาเฟอีนอย่างไม่เหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมการรับประทานอาหารดังกล่าวจะไม่ก่อให้เกิดการป้องกันและรักษาโรคกระดูกโปรงบาง ในด้านการออกกำลังกายพบว่าสตรีวัยทองส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับการป้องกันและรักษาโรคกระดูกโปรงบาง ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดจากการขาดความรู้ ความเข้าใจที่ชัดเจนเรื่องโรคกระดูกโปรงบางและขาดความตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม และต้องการการพัฒนา เมื่อใช้ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรม คือ การให้คำปรึกษารายกลุ่ม การฝึกอบรม การใช้สื่อเอกสารแผ่นพับ และการจัดกลุ่มช่วยเหลือกันเอง มีดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาคือ สตรีวัยทองทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้อง มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเหมาะสม ทั้งการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย อีกทั้งการที่สตรีวัยทองมีน้ำหนักตัวที่ลดลง เมื่อผ่านกระบวนการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วมแล้ว สตรีวัยทองที่ร่วมกิจกรรมการพัฒนา มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองตามดัชนีชี้วัด ทั้งยังก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองทุกฝ่ายด้วย

## ABSTRACT

182874

This study was a research and development approach aimed at self-health care behavioral development of menopausal women who received services at Khoktum Public Health of Muang 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 comprising 2 main issues: eating and exercising.

The results of the research showed that all menopausal women ate inappropriate food and most of them ate food in inappropriate quantities and drank beverages unsuitably mixed with caffeine. These eating behaviors didn't help with osteoporosis protection and treatment. As for exercising, most menopausal women lacked appropriate exercise for osteoporosis protection and treatment. These problems resulted clearly from a lack of knowledge and understanding about osteoporosis and lacked an appropriate realization of importance in self-health care and needed improving. When using strategies to construct knowledge, understanding and consciousness of value and importance of behavioral development, i.e. group counseling, training, using health brochures and self-help groups. The success indicators to show achievement in development were all menopausal women participating in the development activities until they knew, understood and believed correctly and had the proper self-health care behavior in 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 the menopausal women.