

พิษณุรักษ์ กันทวิ : ประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพดีและความเป็นเพื่อน ต่อการเพิ่มสถานะสุขภาพและคุณภาพชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในพื้นที่จังหวัดเชียงราย ประเทศไทย. (EFFECTIVENESS OF HEALTHY LIFESTYLE MODIFICATION AND COMPANIONSHIP (HLM&C) MODEL TO IMPROVE HEALTH STATUS AND QUALITY OF LIFE AMONG ELDERLY PEOPLE WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS IN CHIANGRAI PROVINCE THAILAND) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร. สติกร พงศ์พานิช, 344 หน้า.

จำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และส่วนใหญ่ประสบปัญหาการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวานชนิดที่ 2 การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้เข้าถึง ความรู้ การรับรู้ พฤติกรรมสุขภาพ การเจ็บป่วย, และเพิ่มสถานะสุขภาพ คุณภาพชีวิต ( Quality of Life ) โดยการใช้ โปรแกรมการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพดีและความเป็นเพื่อน (HLM & C) จำนวน 4 ครั้ง เป็นระยะเวลา 2 เดือน โดยมุ่งเน้นให้ความรู้เกี่ยวกับ อาหารสำหรับโรคเบาหวาน ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน (DM) การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และความเป็นเพื่อน วิธีการศึกษา วิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental study) ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เจาะจงศึกษาในพื้นที่จังหวัดเชียงราย สุ่มจากจำนวนผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยพื้นที่อำเภอแม่จัน จำนวน 79 คน ในกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ในพื้นที่อำเภอเมือง จำนวน 86 คน การเก็บตัวอย่างโดยใช้แบบสัมภาษณ์ โดยผู้ช่วยนักวิจัยจัดเก็บข้อมูลจำนวน 3 ครั้งคือ เริ่มดำเนินการ หลังจากการอบรม 3 เดือน และ 6 เดือน ผลการศึกษา พบว่าส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 67.17 ปี หลังสิ้นสุดโครงการพบว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพดีและความเป็นเพื่อน มีความสัมพันธ์ต่อการเพิ่มระดับความรู้ (P-value 0.006) การรับรู้ของการเจ็บป่วย (P-value <0.01) ในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในทางตรงกันข้าม คุณภาพชีวิต และระดับน้ำตาลสะสมย้อนหลังสามเดือน (HbA1C) ไม่มีความสัมพันธ์กันต่อการลดลงของระดับน้ำตาลสะสมย้อนหลังสามเดือน แต่มีอัตราความเปลี่ยนแปลงระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value 0.02) โดยสืบเนื่องจากการได้รับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วย กล่าวคือในช่วงเทศกาล งานบุญ กิจกรรมทางศาสนา และความเชื่อทางวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งในช่วงระยะการติดตามผลครั้งที่ 1 เป็นช่วงเทศกาลงานออกพรรษา มีงานบุญ ประเพณี การเฉลิมฉลองต่างๆ ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ อนึ่งสังคม วัฒนธรรม ประเพณีในชนบทนั้นมีมิตรภาพ ความสัมพันธ์ที่ดี แน่นแฟ้นร่วมกันในชุมชน สำหรับการจับคู่ดูแลสุขภาพภายใต้กระบวนการความเป็นเพื่อนนั้น มีผลดีต่อกลุ่มผู้ป่วยซึ่งส่งเสริมให้เกิด การดูแลและแบ่งปันกัน ให้ความรู้ร่วมกัน การดูแลตนเอง การออกกำลังกาย และการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นจุดเด่นที่นำมาใช้กับผู้สูงอายุ ตลอดจนเป็นการสนับสนุนส่งเสริมในด้านสุขภาพจิต เพื่อลดภาวะความเครียด ความเหงา ของกลุ่มผู้สูงอายุ ผลสรุปพบว่า รูปแบบโปรแกรมการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพดีและความเป็นเพื่อน (HLM&C) มีประสิทธิภาพต่อการเพิ่มความรู้ การรับรู้ของการเจ็บป่วย และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการส่งเสริมป้องกันและควบคุม สภาวะสุขภาพและภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วย โดยสามารถรับรู้และรับทราบ แนะนำปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ในช่วงเทศกาล โดยมีการตั้งเตือนและมาตรการป้องกันร่วมกันระหว่างเพื่อน ตลอดจนมุ่งหวังให้เกิดการมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวและสมาชิกในชุมชน ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ อนึ่งการจัดกิจกรรมและโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายยังต้องคำนึงถึง สังคม วัฒนธรรม ชนบทประเพณีในท้องถิ่น ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและวิถีชีวิตของชุมชน ที่ส่งผลต่อสภาวะสุขภาพ ในอนาคตผู้กำหนดนโยบายควรจะทำให้การสนับสนุน พัฒนาระบบสุขภาพและการดูแลอย่างต่อเนื่องให้กับผู้ป่วยในระดับชุมชน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาพยาบาล อำนวยความสะดวก ให้บริการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุดังกล่าว เป็นบริการที่เหมาะสม มีระบบส่งต่อ อย่างมีประสิทธิภาพ ในระดับโรงพยาบาลส่งเสริมระดับตำบลซึ่งเป็นจุดแข็ง สำหรับการให้บริการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่สามารถควบคุม ลดภาวะแทรกซ้อนและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยต่อไป

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, คุณภาพชีวิต, ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน, การรับรู้ความเจ็บป่วย, โรคเบาหวานชนิดที่ 2, โปรแกรมการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพดีและความเป็นเพื่อน

สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์

ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2556

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....



3755978753

# # 5479167053 : MAJOR PUBLIC HEALTH

KEYWORDS: TYPE 2 DIABETES MELLITUS / ELDERLY PEOPLE / QUALITY OF LIFE / KNOWLEDGE OF DIABETES MELLITUS / PERCEPTION OF ILLNESS / HEALTHY LIFESTYLE MODIFICATION AND COMPANIONSHIP (HLM&C) / HEALTH STATUS

PHITSANURUK KANTHAWEE: EFFECTIVENESS OF HEALTHY LIFESTYLE MODIFICATION AND COMPANIONSHIP (HLM&C) MODEL TO IMPROVE HEALTH STATUS AND QUALITY OF LIFE AMONG ELDERLY PEOPLE WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS IN CHIANGRAI PROVINCE. THAILAND ADVISOR: ASSOC. PROF. SATHIRAKORN PONGPANICH, Ph.D., 344 pp.

Thailand has been rapidly increasing in elderly population. Most of them are suffering from chronic diseases. The study was designed to assess knowledge, perception of illness health behavior of diabetes mellitus (DM) among type 2 DM patients and investigate their health status and quality of life (QOL) using the Healthy Lifestyle Modification and Companionship (HLM&C) model. The HLM&C model was an intervention focusing on DM knowledge, dietary control, exercises and selected buddy. A quasi- experimental design was used in this study with 79 randomly selected participants from Mae Chan district for the intervention group, and 86 participants from Muang district for control group. Face-to-face interviews were conducted in this study using questionnaires at baseline, after intervention, three and six months follow up. Most of participants were female, with an average age of 67.17 years. At the end of the intervention should that there were significant changes in knowledge (P value = 0.006), perception of illness (P value < 0.001) between intervention and control groups. In contrast, no significant changed in quality of life and hemoglobin A1C (HbA1C) but we found that difference of change between intervention and control significant (P value 0.02). The study also found that good relationship with their friends were shared their knowledge, self-care, practice on DM, exercises and eating behavior were facilitating factor the health improved their status of health. In conclusion, HLM&C model was effective in improving the knowledge, perception of illness and quality of life of participants and focusing on uncontrolled groups. The participation and involvement of family members and community members should be taken into account for programs among elderly people that will continue to sustain healthy lifestyle into the future. The policy maker should be set up the health system for maintain facilities, health care provider and services for patients such as suitable services, referral system, yearly monitoring on chronic diseases, laboratory testing, and medical mobile for chronic patients at the sub-district health center. These are the stronger point on the client center for chronic patients, good controlled, reduce the complication and patient well-being.

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
COLLEGE OF PUBLIC HEALTH SCIENCES  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study: Public Health

Academic Year: 2013

Student's Signature .....

Advisor's Signature .....



3755978753