



ประกาศจังหวัดร้อยเอ็ด
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๑๔ ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขั้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในตำแหน่งระดับควบ และมีผู้ครองตำแหน่งนั้นอยู่ โดยให้ผู้มีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา ๕๗ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้ประเมินบุคคลตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ อ.ก.พ. กรม กำหนด นั้น

จังหวัดร้อยเอ็ดได้คัดเลือกข้าราชการผู้ผ่านการประเมินบุคคลที่จะเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น (ตำแหน่งระดับควบ) จำนวน ๑ ราย ดังนี้

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งที่ได้รับการคัดเลือก	ส่วนราชการ
๑.	นางพิรุณ คำลอย	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	จังหวัดร้อยเอ็ด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอจตุรพักตรพิมาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านดงยาง ตำบลคู่น้อย กลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค

รายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

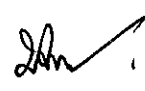
ทั้งนี้ ให้ผู้ผ่านการประเมินบุคคล เพื่อเลื่อนระดับสูงขึ้น จัดส่งผลงานประเมินตามจำนวนและเงื่อนไขที่คณะกรรมการประเมินผลงานกำหนด ภายใน ๑๘๐ วัน นับแต่วันที่ประกาศรายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคล หากพ้นระยะเวลาดังกล่าวแล้ว ผู้ผ่านการประเมินบุคคลยังไม่ส่งผลงานจะต้องขอรับการประเมินบุคคลใหม่ อนึ่ง หากมีผู้ใดจะหักท้วงให้หักท้วงได้ ภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันประกาศ

ประกาศ ณ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๕

(นายเชวงศักดิ์ พลเยี่ยม)

รองผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด

บัญชีรายละเอียดแนบท้ายประกาศจังหวัดร้อยเอ็ด
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

ลำดับ ที่	ชื่อ - ชื่อสกุล	ส่วนราชการ/ ตำแหน่งเดิม	ตำแหน่ง เลขที่	ส่วนราชการ/ตำแหน่ง ที่ได้รับการคัดเลือก	ตำแหน่ง เลขที่	หมายเหตุ
๑	นางพิรุณ คำลอย	จังหวัดร้อยเอ็ด สำนักงานสาธารณสุข อำเภอจตุรพักตรพิมาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านดงยาง ตำบลคูน้อย กลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค นักวิชาการสาธารณสุข ปฏิบัติการ	๒๔๘๙๒๙	จังหวัดร้อยเอ็ด สำนักงานสาธารณสุข อำเภอจตุรพักตรพิมาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านดงยาง ตำบลคูน้อย กลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	๒๔๘๙๒๙	เลื่อนระดับ ๑๐๐%
		ชื่อผลงานส่งประเมิน “ผลของการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ต่อความสามารถในการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านร่องคำ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด”				
		ชื่อแนวคิดในการพัฒนางาน “ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อการบริโภคอาหาร ของกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านร่องคำ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด”				
		รายละเอียดเค้าโครงผลงาน “แนบท้ายประกาศ”				
				 (นายนรากร สุทธิประภา) หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล		

ส่วนที่ 2 ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

1. เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อความสามารถในการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านร่องคำ อำเภอดุสิต กรุงเทพมหานคร จังหวัดร้อยเอ็ด

2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564 – 30 เมษายน 2564

3. ความรู้ ความชำนาญ หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

3.1 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

3.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน

4. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินการและเป้าหมายของงาน

4.1 หลักการและเหตุผล โรคเบาหวานเป็น 1 ใน 4 โรคไม่ติดต่อ ที่องค์การอนามัยโลกให้ความสำคัญและตระหนักว่าเป็นโรคที่ต้อง ควบคุมอย่างเร่งด่วน มาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2543 โดยตั้งเป้าหมายว่าภายในปีพ.ศ. 2568 ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือเบาหวานในประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไปจะไม่เพิ่มขึ้น แต่สถานการณ์โรคเบาหวานของประเทศไทยไม่ได้มี พัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้น ความชุกของโรคเบาหวาน ในประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป ของประเทศไทย เพิ่มขึ้น จากร้อยละ 6.90 ในปี พ.ศ. 2552 เป็นร้อยละ 8.90 ในปีพ.ศ. 2557 การจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานทุกคนแล้วแต่ไม่สามารถควบคุมการเกิดโรคเบาหวานได้ ทั้งนี้เนื่องจากการให้ความรู้เพียงอย่างเดียวยังไม่สามารถทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การมีกิจกรรมทางกาย และลดปัจจัยเสี่ยงอื่นๆได้ ดังนั้น หากกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง มีความคาดหวังกับผลลัพธ์ และมีการตั้งเป้าหมาย พร้อมทั้งกำกับตนเองให้ปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่มเป็นตัวกระตุ้นที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จะนำมาซึ่งประโยชน์ในการนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการป้องกันตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน เมื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุพบว่ากลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรที่ใช้แรงงานในการประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีความเชื่อว่าถ้าบริโภคข้าวมากจะทำให้ร่างกายมีกำลังมาก ดังนั้นจึงบริโภคข้าวที่อยู่ในหมวดคาร์โบไฮเดรตเกินสัดส่วน นิยมรับประทานอาหารที่มีรสชาติดหวาน และบางส่วนใช้กะทิหรือน้ำมันหมูประกอบอาหารเป็นหลัก ซึ่งเป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมทั้งชนิดและปริมาณ

4.2 วัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความคาดหวังในความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเอง ว่าตนเองมีความสามารถที่จะดูแลตนเองได้ และระดับน้ำตาลในเลือด เส้นรอบเอว ดัชนีมวลกาย ของประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

4.3 เป้าหมาย ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานที่อาศัยอยู่ในพื้นที่บริการของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านร่องคำ ตำบลป่าสังข์ การสุ่มตัวอย่างใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive) และยินยอมเข้าร่วมโครงการโดยสมัครใจ และเลือกตามเกณฑ์คัดเข้า ดังนี้ (1) ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง ระหว่าง 100–125 มก./ดล. (2) สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทย (3) ยินดีเข้าร่วมการศึกษาด้วยความสมัครใจ

4.4 ขั้นตอนการดำเนินการ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564 – 30 เมษายน 2564 ดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ระยะเตรียมการ จัดทำโครงร่างการวิจัย และเสนอขอพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด ตรวจสอบรายชื่อกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและผลการคัดกรองโรคเบาหวาน ในปี พ.ศ. 2563 หลังจากผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ติดต่ออาสาสมัครที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ โดยตรงเพื่อเชิญชวนเข้าร่วมวิจัย ชี้แจงและให้ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยประกอบการตัดสินใจในการเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ พร้อมทั้งนัดหมายวันเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ขั้นตอนการวิจัย ดำเนินงานตามโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ใช้ระยะเวลารวม 12 สัปดาห์ การเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง การเก็บรวบรวมข้อมูลและการประเมินผลก่อนอาสาสมัครที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ประเมินผลก่อนเริ่มจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบเอว เจาะเลือดที่ปลายนิ้วมือเพื่อวัดระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร และประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในความสามารถในการดูแลตนเองและวัดผลหลังเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 12 สัปดาห์

5. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานทั้งหมด 50 คน พบว่า

5.1 กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 72 อายุเฉลี่ย 52 ปี สถานภาพสมรสคู่คิดเป็นร้อยละ 88 จบการศึกษาระดับประถมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 56 อาชีพเกษตรกรคิดเป็นร้อยละ 92 ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 68 ญาติพี่น้องไม่ป่วยคิดเป็นร้อยละ 44 ไม่สูบบุหรี่คิดเป็นร้อยละ 84 ไม่ดื่มสุราคิดเป็นร้อยละ 82 ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ 84 และรายได้ของครอบครัว 2,560 บาทต่อเดือน

5.2 ผลการประเมินความสามารถตนเองในการป้องกันโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง

หลังการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในความสามารถตนเองในการป้องกันโรคเบาหวาน มากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเข้าร่วมโปรแกรม ($p < .001$) โดยมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.67 คะแนน (95%CI; 0.59, 0.75)

5.3 ผลการประเมินความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง

หลังการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองในการป้องกันโรคเบาหวาน มากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($p < .001$) โดยมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.66 คะแนน (95%CI; 0.59, 0.73)

5.4 ผลการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองในการป้องกันโรคเบาหวาน

หลังการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองในการป้องกันโรคเบาหวานมากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($p < .001$) โดยมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.61 คะแนน (95%CI; 0.53, 0.70)

5.5 ผลลัพธ์จากการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อความสามารถในการดูแลตนเอง ระดับน้ำตาลในเลือด

หลังการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดโดยรวมลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($p < .001$) มีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดโดยรวมลดลงเท่ากับ 3.32 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (95%CI; 1.63, 5.00)

5.6 ผลลัพธ์จากการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อความสามารถในการดูแลตนเอง ต่อเส้นรอบเอว

หลังการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวโดยรวม ลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($p < .001$) โดยมีความยาวของเส้นรอบเอวลดลงเท่ากับ 2.86 เซนติเมตร (95%CI; 1.61, 4.08)

5.7 ผลลัพธ์จากการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อความสามารถในการดูแลตนเอง ต่อดัชนีมวลกาย

หลังการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายโดยรวม ลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($p < .001$) โดยมีดัชนีมวลกายลดลงเท่ากับ 0.56 กิโลกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (95%CI; 0.01, 1.11) ตามลำดับ

6. การนำไปใช้ประโยชน์ / ผลกระทบ

6.1 ประโยชน์ทางตรง คือ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อความสามารถในการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลในเลือด ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวที่พัฒนาขึ้นครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับประชากรกลุ่มอื่นๆ เช่น กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

6.2 ประโยชน์ทางอ้อม คือ ขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์กระบวนการทำงานเดิม เพื่อศึกษาหรือพัฒนาต่อยอด ปรับปรุงแนวทางการดำเนินงานเดิมและออกแบบกระบวนการทำงานใหม่ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในอนาคต

7. ความยุ่งยากซับซ้อนในการดำเนินการ

7.1 ลักษณะงานมีความซับซ้อน เช่น มีขั้นตอนการดำเนินงานมาก ขอบเขตของงานเกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมากที่ต้องติดตามประสานงานความร่วมมือ หรือมีความต้องการ ความคาดหวังหรือความคิดเห็นที่หลากหลายที่ต้องใช้เป็นข้อมูลในการพิจารณาดำเนินการ

7.2 ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบปฏิบัติจำนวนมาก ซึ่งต้องรวบรวม วิเคราะห์ตีความ และเลือกใช้ให้ข้อมูลให้ถูกต้อง

7.3 ต้องประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในทางวิชาการในสายอาชีพในการปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติงานให้เหมาะสมกับสภาพการณ์

7.4 เป็นงานที่ต้องมีการศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลในเชิงลึก หรือมีความหลากหลาย เพื่อวางแผน หรือกลยุทธ์การทำงานให้ตอบสนองวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของงาน ฯลฯ

8. ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินการ

ในการศึกษาครั้งนี้ มีข้อจำกัดในเรื่องของระยะเวลา เนื่องจากภาระงานมาก ทำให้ไม่สามารถศึกษาปัจจัยอื่นๆ เช่น การรับรู้ความรุนแรงของภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การรับรู้อุปสรรคของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนั้นควรมีการศึกษาให้ครอบคลุมปัจจัยอื่นๆด้วย เพื่อจะนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ได้มากขึ้น

9. ข้อเสนอแนะ

9.1) จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองในการป้องกันโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงมักเดิมเครื่องปรุง เช่น น้ำตาล น้ำปลา ขอสเพิ่มในอาหารเป็นประจำ อยู่ในระดับต่ำ ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปควรเน้นเรื่อง การปรุงรสอาหาร ให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ

9.2) ควรมีการขยายผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปยังกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานรายอื่นอย่างครอบคลุม ในพื้นที่

9.3) ควรศึกษาติดตามภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อดูความต่อเนื่องและยั่งยืนของผลลัพธ์ จากการดูแลตนเองตามโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ และควรทำการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูล เรื่องการดูแลตนเอง ว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพแล้ว บุคคลได้นำไปปรับใช้ให้เหมาะสม กับการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างไร

10. การเผยแพร่ผลงาน ไม่มี

11. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน

- นางพิรุณ คำลอย สัดส่วนของผลงาน 100%

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ..... *พิรุณ*

(นางพิรุณ คำลอย)

นักวิชาการสาธารณสุข ระดับปฏิบัติการ

วันที่..... 9เดือน..... พ.ค..... พ.ศ. 25 ๖5

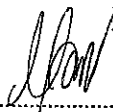
(ผู้ขอประเมิน)

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน	ลายมือชื่อ
นางพิรุณ คำลอย	<i>พิรุณ</i>

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....



(นายยุทธนา ผือโย)

ตำแหน่ง ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอจตุรพักตรพิมาน รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านร่องคำ ตำบลป่าสังข์

วันที่ ๑ เดือน พ.ค. ปี ๒๕๖๕

ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล

ลงชื่อ.....



(นายสำรวม จำปาจันทร์)

สาธารณสุขอำเภอจตุรพักตรพิมาน

วันที่ ๑ เดือน พ.ค. ปี ๒๕๖๕

ผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไป

ผลงานลำดับที่ 2 และผลงานลำดับที่ 3 (ถ้ามี) ให้ดำเนินการเหมือนผลงานลำดับที่ 1
โดยให้สรุปผลการปฏิบัติงานเป็นเรื่องๆ ไป

หมายเหตุ : คำรับรองจากผู้บังคับบัญชาอย่างน้อยสองระดับ คือ ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล และ
ผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไปอีกหนึ่งระดับ เว้นแต่ในกรณีที่ผู้บังคับบัญชาดังกล่าวเป็นบุคคลคนเดียวกัน ก็ให้มี
คำรับรองหนึ่งระดับได้

แบบเสนอแนวคิดการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน
(ระดับชำนาญการ)

1. เรื่อง ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อการบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านร่องคำ อำเภोजตุรพิตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด

2. หลักการและเหตุผล

จากการศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อความสามารถในการดูแลตนเอง ระดับน้ำตาลในเลือด เส้นรอบเอวและดัชนีมวลกายของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านร่องคำ ตำบลป่าสังข์ อำเภोजตุรพิตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองของ Bandura(1977) ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในด้านการคาดหวังในความสามารถตนเอง การคาดหวังในผลลัพธ์การดูแลตนเอง และด้านการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีความรู้และมีวิธีการดูแลตนเองที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าเมื่อพิจารณาค่าคะแนนรายข้อด้านการคาดหวังในความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมักเติมเครื่องปรุง เช่น น้ำตาล น้ำปลา ซอส เพิ่มในอาหารและมักดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน ชา กาแฟ ที่ใส่น้ำตาลเป็นประจำ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยที่สุด ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนจากสิ่งที่เคยทำ เคยชิน มาสู่ พฤติกรรมใหม่ ผู้ให้คำปรึกษา/ทีมสหวิชาชีพ ต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติของคนที่ชอบเรื้อน ปลูกฝัง แนวคิด ความเชื่อ แรงจูงใจ ที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ตลอดจนจนกระบวนการ เทคนิค เคล็ดลับต่างๆ ที่จะนำไปสู่การให้ความช่วยเหลือ ให้ผู้รับบริการก้าวข้ามผ่านอุปสรรคต่างๆ ที่เป็นข้อจำกัด ตลอดจนเสริมสมรรถนะและ ทักษะที่จำเป็นแก่ผู้รับบริการ

ข้อมูลข้างต้นดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปรุงอาหาร ได้แก่ ด้านความคาดหวังในความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ยังมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและถูกต้อง ซึ่งตามหลักของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ได้แก่ การตรวจวัดอาหารโดยใช้ช้อนตวงและถ้วยตวงตามมาตรฐาน การฝึกเลือกชนิดอาหารตามหลักของอาหารแลกเปลี่ยน การประกอบอาหารเมนูสุขภาพ การวางแผนมื้ออาหารการฝึกทักษะบันทึกรายการอาหาร และการฝึกอ่านฉลากโภชนาการจากตัวอย่างอาหารสำเร็จรูป เพื่อไม่ให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

ดังนั้นผู้วิจัย จึงได้เล็งเห็นว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปรุงอาหารและการตรวจอาหารก่อนรับประทาน จะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือด รอบเอว และดัชนีมวลกายลดลง อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพตามระบบสุขภาพแนวใหม่ ที่เน้นการสร้างสุขภาพแทนการซ่อมสุขภาพ เน้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพตนเอง

3. บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

แนวคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อการบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โดยให้กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารโดยพัฒนาขึ้นภายใต้กรอบ แนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยมีปัจจัยที่สำคัญตามทฤษฎีได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง และการรับรู้ประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การรับรู้อุปสรรคของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อไม่ให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน กิจกรรมพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อลดอุปสรรคของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดย

1) การเตรียมความพร้อม ทางร่างกายและอารมณ์ได้แก่การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย

2) สร้างประสบการณ์ความสำเร็จโดยให้ฝึกทักษะการ ตวงวัดอาหารตามหมวดอาหาร แลกเปลี่ยน ฝึกทักษะ การบันทึกรายการอาหาร และให้บันทึกรายการอาหาร ที่บ้านโดยใช้แบบบันทึกรายการอาหารที่ประยุกต์จากคู่มือ พิชิตอ้วน พิชิตพุง เพื่อคนไทยไร้พุง ของกรมอนามัย ฝึกทักษะการอ่านฉลากโภชนาการ

3) ให้เรียนรู้ ประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่นโดยการนำ เสนอตัว แบบผ่านการชมวิดีโอ ศึกษาดูตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีเนื้อหาตัดตอนมาจากรายการ NCDs Reality เพราะรัก จึงยอมเปลี่ยนแปลงตอนที่ 6 ตอนกรรมติดปลายช้อน เป็นสื่อเผยแพร่สาธารณะผ่านทางinternetและกิจกรรม กลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และ

4) การใช้คำ พูด ชักจูง ได้แก่การพูดให้กำลังใจและชื่นชมเมื่อกลุ่มตัวอย่าง เข้าร่วมกิจกรรม และใช้โทรศัพท์ติดตามกลุ่มตัวอย่างตาม แนวทางการติดตามเยี่ยมกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวาน ทางโทรศัพท์ซึ่งพัฒนาโดยผู้วิจัย

4. ผลที่คาดว่าจะได้รับ


4.1 ได้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่สามารถนำไปสู่การพัฒนาการดูแลพฤติกรรมของผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรังอื่นๆได้

4.2 ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและชุมชนตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร มีการตวงวัดอาหารก่อนปรุงอาหาร การบันทึกรายการอาหาร และการอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อ เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

5. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

5.1 ร้อยละของผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ลดลงน้อยกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 5

5.2 อัตราผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงเบาหวานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1.85

ลงชื่อ.....

(นางพริ้ม คำลอย)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข ระดับปฏิบัติการ

วันที่ ๑ เดือน พ.ค. ปี ๒๕๖๕

ผู้ขอประเมิน