



ประกาศจังหวัดร้อยเอ็ด
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๑๔ ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขั้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในตำแหน่งระดับควบ และมีผู้ครองตำแหน่งนั้นอยู่ โดยให้ผู้มีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา ๕๗ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้ประเมินบุคคลตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ อ.ก.พ. กรม กำหนด นั้น

จังหวัดร้อยเอ็ดได้คัดเลือกข้าราชการผู้ผ่านการประเมินบุคคลที่จะเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น (ตำแหน่งระดับควบ) จำนวน ๑ ราย ดังนี้

<u>ลำดับที่</u>	<u>ชื่อ-สกุล</u>	<u>ตำแหน่งที่ได้รับการคัดเลือก</u>	<u>ส่วนราชการ</u>
๑.	นางสาวกิตติยาภรณ์ พลเยี่ยม	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	จังหวัดร้อยเอ็ด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโพธิ์ทอง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านนาอ่อม (หมู่ที่ ๘) ตำบลโพธิ์ทอง กลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค

รายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

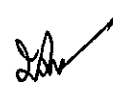
ทั้งนี้ ให้ผู้ผ่านการประเมินบุคคล เพื่อเลื่อนระดับสูงขึ้น จัดส่งผลงานประเมินตามจำนวนและเงื่อนไขที่คณะกรรมการประเมินผลงานกำหนด ภายใน ๑๘๐ วัน นับแต่วันที่ประกาศรายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคล หากพ้นระยะเวลาดังกล่าวแล้ว ผู้ผ่านการประเมินบุคคลยังไม่ส่งผลงานจะต้องขอรับการประเมินบุคคลใหม่ อนึ่ง หากมีผู้ใดจะทักท้วงให้หักท้วงได้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

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ สิงหาคม 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	นางสาวกิตติยาภรณ์ พลเยี่ยม	จังหวัดร้อยเอ็ด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโพนทอง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านนาอ่อม (หมู่ที่ ๘) ตำบลโพธิ์ทอง กลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค นักวิชาการสาธารณสุข ปฏิบัติการ	๒๔๘๙๓๙	จังหวัดร้อยเอ็ด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโพนทอง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านนาอ่อม (หมู่ที่ ๘) ตำบลโพธิ์ทอง กลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	๒๔๘๙๓๙	เลื่อนระดับ ๑๐๐%
		ชื่อผลงานส่งประเมิน “ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม” ชื่อแนวคิดในการพัฒนางาน “โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ด้วยโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม” รายละเอียดเค้าโครงผลงาน “แนบท้ายประกาศ”		 (นายณรรักษ์ สุทธิประภา) หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล		

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

๑. เรื่อง ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มารับบริการในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม อำเภอโพธารอง จังหวัดราชบุรี ระยะเวลาดำเนินการ ตั้งแต่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๔ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๕

๓. ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

โครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม

๓.๑) การค้นพบสถานการณ์จริง

- ประกอบด้วยกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินตนเองโดยการประเมินระดับความน้ำตาล จำแนกตามปิงปองจราจร ๗ สี และแจกแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒ส. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

๓.๒) การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ

- ประกอบด้วยกิจกรรม รับฟังความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน จากการดูวิดีโอที่สนใจเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน หลังจากนั้นผู้วิจัยกำหนดข้อคำถามจากวิดีโอ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันระดมความคิด และเกิดการสะท้อนความคิดจากคำถามที่ตั้งไว้

๓.๓) ตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม

- ผู้วิจัยแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ๕ ด้าน ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ด้านการสูบบุหรี่และดื่มสุรา และด้านการใช้ยารักษาโรคเบาหวาน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองด้วยความสมัครใจ

๓.๔) การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ

- เป็นการติดตามผลการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย หลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยมีการลงติดตามเยี่ยมบ้านและโทรศัพท์สอบถามและกระตุ้นสัปดาห์ละ ๑ ครั้งเป็น เวลา ๕ สัปดาห์ โดยสอบถามปัญหาอุปสรรคและติดตามกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

๔. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินงาน และเป้าหมายของงาน

๔.๑ สรุปสาระสำคัญ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบ ๑ กลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่มีอายุระหว่าง ๓๕-๗๕ ปี สามารถช่วยเหลือตนเองได้ อ่านออกเขียนได้และยินดีเข้าร่วมการศึกษาตั้งแต่ต้นจนจบการศึกษา จำนวนทั้งสิ้น ๓๕ คน มีเครื่องมือในการวิจัย คือ ๑. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ๒. แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ๓. แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย มีการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน และเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติ Paired t-test

๔.๒ ขั้นตอนการดำเนินการ

๔.๒.๑ ชั้นเตรียมการ

๔.๒.๑.๑) จัดประชุมชี้แจงถึงรายละเอียดและรูปแบบวิธีการดำเนินงานแก่กลุ่มตัวอย่าง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หน่วยงานภาครัฐรวมถึงชุมชนได้ทราบและขอความร่วมมือในการจัดทำวิจัยในครั้งนี้

๔.๒.๑.๒) ติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม แจ้งรายละเอียดวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในการ และนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมการวิจัย และดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยประยุกต์ตามแนวคิดของกิบสัน

๔.๒.๒ ชั้นดำเนินการ

สัปดาห์ที่ ๑

กิจกรรมที่ ๑ การค้นพบสถานการณ์จริง ประกอบด้วยกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินตนเอง โดยการประเมินระดับความน้ำตาล จำแนกตามปิงปองจราจร ๗ สี และแจกแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒ส. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

สัปดาห์ที่ ๒

กิจกรรมที่ ๒ การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ ประกอบด้วยกิจกรรม รับฟังความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน จากการดูวีดิทัศน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน หลังจากนั้นผู้วิจัยกำหนดข้อคำถามจากวีดิโอ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันระดมความคิด และเกิดการสะท้อนความคิดจากคำถามที่ตั้งไว้

กิจกรรมที่ ๓ ตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม ผู้วิจัยแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ๕ ด้าน ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ด้านการสูบบุหรี่และดื่มสุรา และด้านการใช้ยารักษาโรคเบาหวาน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองด้วยความสมัครใจ

สัปดาห์ที่ ๓-๖

กิจกรรมที่ ๔ การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ เป็นการติดตามผลการปฏิบัติพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย หลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยมีการลงติดตามเยี่ยมบ้านและโทรศัพท์สอบถาม และกระตุ้นสัปดาห์ละ ๑ ครั้งเป็น เวลา ๕ สัปดาห์ โดยสอบถามปัญหาอุปสรรคและติดตามกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

กิจกรรม : ผู้วิจัยลงเยี่ยมบ้านผู้เข้าร่วมโปรแกรมโดยก่อนออกเยี่ยมบ้านมีการนัดหมายล่วงหน้าเป็นเวลา ๓ วัน เพื่อเก็บข้อมูลหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยให้ทำแบบประเมินความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และแบบประเมินการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสรุปผลกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และผู้วิจัยมอบของรางวัลเพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อไปเรื่อย

๔.๓ เป้าหมายของงาน

กลุ่มทดลอง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มารับบริการในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม ตำบลโพธิ์ทอง อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน ๓๕ คน ซึ่งได้มาจากเกณฑ์การคัดเลือกคือ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่มีอายุระหว่าง ๓๕-๗๕ ปี สามารถช่วยเหลือตนเองได้ อ่านออกเขียนได้และยินดีเข้าร่วมการศึกษาตั้งแต่ต้นจนจบการศึกษา เกณฑ์คัดออก คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะแทรกซ้อน และย้ายออกจากพื้นที่

๕. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)

- ๕.๑ ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดลดลง(ค่าระดับน้ำตาลหลังอดอาหารและน้ำ ๖ ชั่วโมง) ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
๕.๒ ค่าคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

๖. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

- ๖.๑ ได้นำผลการศึกษาที่ได้มาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนในการพัฒนาการให้บริการผู้ป่วยโรคเบาหวาน
๖.๒ นำข้อมูลที่ได้เป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
๖.๓ ได้พัฒนาการให้บริการผู้ป่วยโรคเบาหวาน

๗. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

-

๘. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

ในการวิจัยครั้งนี้ควรให้ญาติของผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้ามามีบทบาทในการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน และเมื่อกลับไปอยู่บ้าน ญาติจะเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด สามารถกระตุ้นเตือนได้

๙. ข้อเสนอแนะ

๙.๑ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องดีก่อนทำหน้าที่ ผลิตภัณฑ์โมโนอินซูลินน้อยซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสร้างการรับรู้ในเรื่องนี้จะเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิดความรู้ได้

๙.๒ ในการทำวิจัยครั้งนี้พบว่า การรับประทานของหวานหลังรับประทานอาหาร ยังเป็นปัจจัยที่มีการปฏิบัติกันมากซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้มีเป็นสาเหตุที่จะทำให้ระดับน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มสูงขึ้น ควรจะมีโครงการส่งเสริมการปฏิบัติตนในเรื่องนี้ให้มากขึ้น

๑๐. การเผยแพร่ผลงาน (ถ้ามี)

ไม่มี

๑๑. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน (ถ้ามี)

นางสาวกิตติยาภรณ์ พลเยี่ยม สัตส่วนของผลงาน ร้อยละ ๑๐๐

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)

(นางสาวกิตติยาภรณ์ พลเยี่ยม)

(ตำแหน่ง) นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

วันที่ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๕

ผู้ขอประเมิน

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน	ลายมือชื่อ
นางสาวกิตติยาภรณ์ พลเยี่ยม	

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)

(นางประดิษฐ์ สิงหากัน)

(ตำแหน่ง) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม

วันที่ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๕

ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล

จำเอก

(สมบุรณ์ หมั่นนันท์)

ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอโพนทอง รักษาการแทน

สาธารณสุขอำเภอโพนทอง

วันที่ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๕

ผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไป

หมายเหตุ : คำรับรองจากผู้บังคับบัญชาอย่างน้อยสองระดับ คือ ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล และผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไปอีกหนึ่งระดับ
เว้นแต่ในกรณีที่ผู้บังคับบัญชาดังกล่าวเป็นบุคคลคนเดียวก็ให้มีคำรับรองหนึ่งระดับได้

แบบแนวความคิดการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน

(ระดับชำนาญการ)

๑. เรื่อง โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ด้วยโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม

๒. หลักการและเหตุผล

จากการศึกษา ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า ในการทำวิจัยครั้งนี้ การรับประทานของหวานหลังรับประทานอาหาร ยังเป็นปัจจัยที่มีการปฏิบัติมากที่สุด ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ จากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายพบว่า ความชุกของโรคเบาหวานในประชากรไทยอายุตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๖.๙ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ เป็น ร้อยละ ๘.๘ ในปีพ.ศ. ๒๕๕๔ คนไทยกินรสหวาน เค็ม มากขึ้น โดยสัดส่วนของคนที่ยินรสหวานเป็นอาหารมื้อหลักเพิ่มจาก ๑๑.๒% ในปี ๒๕๖๓ มาเป็น ๑๔.๒% ในปี ๒๕๖๔ ซึ่งเป็นการเพิ่มขึ้นในกลุ่มอายุน้อยกว่า ๒๕ ปี เป็นสำคัญ และยังพบการเพิ่มขึ้นในทุกภูมิภาค ขณะที่รสเค็มเพิ่มจาก ๑๓.๐% มาเป็น ๑๓.๘% โดยเป็นการเพิ่มขึ้นของการบริโภคในกลุ่มอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม รสชาติอาหารมื้อหลักของคนไทยส่วนใหญ่จากข้อมูลการสำรวจในปี ๒๕๖๔ คือ รสจืด (๓๘.๓%) รองลงมาเป็น รสเผ็ด (๒๖.๒%) หวาน (๑๔.๒%) เค็ม (๑๓.๘%) และเปรี้ยว (๔.๘%) ตามลำดับ ทั้งนี้รสชาติอาหารมื้อหลักของคนไทยมีลักษณะของการกินตามช่วงอายุ เช่น การกินรสหวานจะมีสัดส่วนสูงที่สุดในวัยเด็กที่ ๓๒.๕% โดยมีสัดส่วนลดหลั่นลงไปตามช่วงอายุ และน้อยที่สุดในกลุ่มผู้สูงอายุที่ยินรสหวานเป็นหลักเพียง ๖.๖% เท่านั้น ซึ่งปัจจัยการรับประทานของหวานหลังรับประทานอาหาร ไปสอดคล้องกับสถิตินิสัยของคนไทยที่ชอบกินอาหารรสหวาน ทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ด้วยโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ยังเป็นประเด็นปัญหานี้ต่อไป

๓. บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

๓.๑ บทวิเคราะห์การบริโภคอาหารที่มีผลต่อโรคเบาหวาน

จากข้อมูลการขึ้นทะเบียนผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มารับบริการในคลินิกโรคเรื้อรังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม ตำบลโพธิ์ทอง อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดร้อยเอ็ด มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน ๑๒๓ คน และมาขึ้นทะเบียนเพื่อเข้ารับการรักษาในคลินิกโรคเรื้อรังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม ตำบลโพธิ์ทอง อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน ๘๐ คน (ฐานข้อมูลทะเบียนโรคเรื้อรัง รพ.สต.บ้านนาอ่อม, ข้อมูล ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๕) ซึ่งผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ผ่านมาเพิ่มขึ้นทุกๆปี ซึ่งเป็นปัญหาของพื้นที่อย่างยิ่ง และจากการวิจัย ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม พบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารรสหวานจัด มีการปฏิบัติมากที่สุด และหลังการทดลอง พฤติกรรมรับประทานของหวานหลังการรับประทานอาหารเช้า ซึ่งมีความสัมพันธ์กับข้อมูลเบื้องต้นของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม ทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกๆปี ซึ่งสิ่งเหล่านี้การสร้างความรู้ความเข้าใจจะไม่เพียงพอ

ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญ จึงมีแนวคิดที่จะจัดทำโครงการ เรื่อง ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ด้วยโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

๓.๒ แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ด้วยโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

แนวคิดที่จะจัดทำวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม นั้นเกิดจากการที่ผู้วิจัยได้จัดทำรายงานการวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารรสหวานจัด การรับประทานของหวานหลังรับประทานอาหาร ยังเป็นปัญหาสำคัญ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ จึงขอเสนอแนวคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ดังนี้

๓.๒.๑ การจัดอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

๓.๒.๒ การจัดตารางอาหารในแต่ละวัน ให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานรับประทานโดยแต่ละเมนูต้องคำนึงถึงรสชาติความหวานให้น้อยที่สุด และกำกับและสังเกตพฤติกรรมจากญาติโดยมีเป้าหมายคือ ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้อบอวลเป็นปกติ

๓.๓ ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

การทำวิจัย เรื่อง โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ด้วยโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาอ่อม จังหวัดร้อยเอ็ด มีข้อเสนอในการจัดทำ ดังนี้

๓.๓.๑ การติดตามการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่บ้าน ควรมีแบบสังเกต โดยให้ญาติ หรือคนที่อาศัยอยู่ด้วยกันสังเกตการกิน

๓.๓.๒ การสนับสนุนการบริโภคอาหาร มีแรงสนับสนุนทางสังคมเข้ามามีส่วนร่วมด้วย เช่นการเยี่ยมติดตามให้กำลังใจ

๓.๔ วัตถุประสงค์

๓.๔.๑ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด

๓.๔.๒ เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย จากโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

๓.๕ ขั้นตอน/วิธีการดำเนินงาน

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ด้วยโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีขั้นตอน/วิธีการดำเนินงานดังนี้

๓.๕.๑ รูปแบบการดำเนินงาน

ใช้วงจรของ PDCA Plan-Do-Check-Act คือ วางแผน-ปฏิบัติ-ตรวจสอบ-ปรับปรุง

๓.๕.๒ กลุ่มเป้าหมาย

เป็นกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน

๓.๕.๓ ขั้นตอนกิจกรรม

๓.๕.๓.๑ ขั้นวางแผน

-จัดประชุมชี้แจงถึงรายละเอียดและรูปแบบวิธีการดำเนินงานแก่กลุ่มตัวอย่าง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หน่วยงานภาครัฐรวมถึงชุมชนได้ทราบและขอความร่วมมือในการจัดทำวิจัยในครั้งนี้

- ติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านนาอ่อม แจกจ่ายละเอียดวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในการ และนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมการวิจัย และดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยประยุกต์ตามแนวคิดของกิบสัน

๓.๕.๓.๑ ขั้นตอนปฏิบัติ ตาม Intervention (โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน)

สัปดาห์ที่ ๑

กิจกรรมที่ ๑ การค้นพบสถานการณ์จริง ประกอบด้วยกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินตนเอง โดยการประเมินระดับความน้ำตาล จำแนกตามบิงบองจรรยาจร ๗ สี และแจกแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๓๐.๒๘. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

สัปดาห์ที่ ๒

กิจกรรมที่ ๒ การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ ประกอบด้วยกิจกรรม รับฟังความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน จากการดูวีดิทัศน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน หลังจากนั้นผู้วิจัยกำหนดข้อคำถามจากวิดีโอ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันระดมความคิด และเกิดการสะท้อนความคิดจากคำถามที่ตั้งไว้

กิจกรรมที่ ๓ ตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม ผู้วิจัยแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ๕ ด้าน ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ด้าน การสูบบุหรี่และดื่มสุรา และด้านการใช้ยารักษาโรคเบาหวาน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองด้วยความสมัครใจ

สัปดาห์ที่ ๓-๖

กิจกรรมที่ ๔ การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ เป็นการติดตามผลการปฏิบัติพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย หลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยมีการลงติดตามเยี่ยมบ้านและโทรศัพท์สอบถาม และกระตุ้นสัปดาห์ละ ๑ ครั้งเป็น เวลา ๕ สัปดาห์ โดยสอบถามปัญหาอุปสรรคและติดตามกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

กิจกรรม : ผู้วิจัยลงเยี่ยมบ้านผู้เข้าร่วมโปรแกรมโดยก่อนออกเยี่ยมบ้านมีการนัดหมายล่วงหน้าเป็นเวลา ๓ วัน เพื่อเก็บข้อมูลหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยให้ทำแบบประเมินความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และแบบประเมินการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสรุปผลกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และผู้วิจัยมอบของรางวัลเพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อไปเรื่อย

๓.๕.๓.๑ ขั้นตอนปรับปรุง

๑. หากมีการประเมินกิจกรรมแล้ว ให้นำกลับไปทำกิจกรรมตามขั้นตอนปฏิบัติอีกครั้ง และมีการประเมินกิจกรรมเช่นเดิม

๒. หากกิจกรรมใดที่มีการปรับปรุงจนดีแล้ว เกิดผลสำเร็จ ก็สามารถที่จะนำไปเป็นรูปแบบต่อไปได้

๓.๕.๔ สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

๑. สถิติพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๒. สถิติอนุมาน (Inferential statistic) ได้แก่ Paired t-test

๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

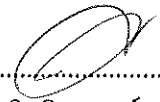
๔.๑ ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดลดลง(ค่าระดับน้ำตาลหลังอดอาหารและน้ำ ๖ ชั่วโมง) ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

๔.๒ ค่าคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

๕. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๕.๑ ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดลดลง (ค่าระดับน้ำตาลหลังอดอาหารและน้ำ ๖ ชั่วโมง) ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

๕.๒ ค่าคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

ลงชื่อ..........ผู้เสนอแนวคิด/วิธีการ
(นางสาวกิตติยาภรณ์ พลเยี่ยม)
นักวิชาการสาธารณสุข ระดับปฏิบัติการ
ผู้ขอประเมิน
วันที่.....เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๕