

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การสร้างมาตรการร่วมของหมู่บ้าน เพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ของตำบลแม่ลาน อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย 1) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด 2) เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมในการสร้างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด 3) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด 4) เพื่อสร้างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) สร้างมาตรการด้วยกระบวนการ A-I-C (Appreciation- Influence-Control) ประชากรเป็นประชาชนตัวแทนจาก 7 หมู่บ้านของตำบลแม่ลานจำนวน 60 คน ใช้แบบสอบถาม ความรู้ การมีส่วนร่วม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (Pair t-test)

ผลการวิจัย พบว่า ความรู้ด้านสุขภาพ หลังการได้รับความรู้เรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ความรู้เกี่ยวกับสุรา และการจัดการความเครียด มีความรู้อยู่ในระดับดี ร้อยละ 84.59 เมื่อเปรียบเทียบ ความรู้ก่อนและหลังการได้รับความรู้ มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การมีส่วนร่วมดำเนินการสร้างมาตรการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด พบว่าในภาพรวม การมีส่วนร่วมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.72) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการมีส่วนร่วมตัดสินใจอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.79) ผลการเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนและหลังจากมีส่วนร่วมสร้างมาตรการฯ มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดีขึ้นหลังจากมีส่วนร่วมสร้างมาตรการฯ การสร้างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ตำบลแม่ลาน ประกอบด้วย 5 มาตรการ ดังนี้ 1) มาตรการด้านอาหาร เน้นจัดเลี้ยงอาหารแบบบุฟเฟต์ ในงานบุญตามประเพณีและงานवाद้าของหมู่บ้าน 2) มาตรการด้านการออกกำลังกาย เน้นจัดประเพณีกีฬาให้เหมาะสมกับชุมชน และกำหนดวันออกกำลังกายของชุมชน สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป 3) มาตรการด้านสุรา เน้นงดเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดในงานบุญตามประเพณีและงานवाद้าของหมู่บ้าน 4) มาตรการด้านบุหรี่ เน้นให้ เป็นบ้านปลอดบุหรี่ สื่อสารและชักชวนให้ประชาชนเลิกสูบบุหรี่ รวมทั้งการบังคับใช้กฎหมาย 5) มาตรการด้านความเครียด เน้นกิจกรรมคลายเครียด และการให้คำปรึกษา การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพ, มาตรการ, การมีส่วนร่วม

ABSTRACT

Creating policy participation of health behavior in village for reduce cancer, hypertension and cardiovascular disease in Maelan, Li District Lamphun Province. The objectives of the study were 1) to study and compare health knowledge before and after the creating policy participation of health behavior in village 2) to study the participation in the creating policy participation of health behavior in village 3) to study and compare the behavior before and after the creating policy participation of health behavior in village 4) to the creating policy participation of health behavior in village. Research design was participatory action research with technical AIC (Appreciation- Influence-Control). Population were 60 persons and questionnaires about health knowledge, participation and change behavioral health. Data were analyzed by pair t-test.

The results showed that health knowledge of nutrition, exercise, smoking, alcohol and stress and knowledge were good level 84.59 %. Comparison of health knowledge before with after creating policy participation of health behavior in village were significant at the level of 0.05. That in the overall participation to creating policy participation of health behavior in village were high (mean 3.72). The comparison of health behavior change before with after creating policy participation of health behavior in village were significant at the level of 0.05. Creating policy participation of health behavior in village for reduce cancer, hypertension and cardiovascular disease in Maelan Li district Lamphun province consists of 5 components as follows: 1) Creating policy of nutrition buffet cooking in the traditional merit of village 2) Creating policy of exercise focus on fitness, sports was appropriate with village, and planning for the exercise 3 days per week at least 30 minutes. 3) Creating policy of alcohol focus refrain alcohol in the traditional merit of village. 4) Creating policy of smoking was being smoke-free home. Communicate and persuade people quit smoking including law enforcement. 5) Creating policy of stress was highlight activities and stress management consulting, knowledge and practice.

Keyword : Health behavior, Creating policy, Participation.