

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการสร้างมาตรการร่วมของหมู่บ้าน เพื่อพัฒนาสู่หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนบ้านแม่ลาน ตำบลแม่ลาน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็นส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความรู้ การมีส่วนร่วมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

- ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลทั่วไป
- ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความรู้ด้านสุขภาพ
- ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความรู้ด้านสุขภาพก่อนและหลังการได้รับความรู้
- ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์การมีส่วนร่วมในการสร้างมาตรการร่วมของหมู่บ้าน
- ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- ตอนที่ 6 ผลการเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ

ส่วนที่ 2 ผลการสร้างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาสู่หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ของตำบลแม่ลาน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน

- ตอนที่ 1 สรุปประเด็นการทำประชาคมด้วยเทคนิค A-I-C
- ตอนที่ 2 ร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาสู่หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ตอนที่ 3 ผลการนำร่างฯไปใช้ในหมู่บ้าน และความคิดเห็นเกี่ยวกับร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านฯ
- ตอนที่ 4 ผลการประเมินประสิทธิภาพและการเสนอความคิดเห็นร่วมเกี่ยวกับร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้าน
- ตอนที่ 5 มาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาสู่หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ของตำบลแม่ลาน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความรู้ การมีส่วนร่วมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลทั่วไปของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอถ้ำ จังหวัดลำพูนประกอบไปด้วย ตัวแปร เพศ, อายุ, ศาสนา, ระดับการศึกษา, รายได้, อาชีพ, บทบาทในชุมชน มีรายละเอียดดังนี้

1. เพศ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอถ้ำ จังหวัดลำพูน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 51.7) นอกจากนั้น เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 48.3)

2. อายุ ผลการศึกษาพบว่า อายุ กลุ่มตัวอย่างของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอถ้ำ จังหวัดลำพูนส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 41-50 ปี (ร้อยละ 35) รองลงมา มีอายุระหว่าง 51-60 ปี (ร้อยละ 28.3)

3. ศาสนา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอถ้ำ จังหวัดลำพูน ส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 98.3)

4. ระดับการศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอถ้ำ จังหวัดลำพูน ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 41.7) รองลงมาจบการศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า (ร้อยละ 35)

5. รายได้ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอถ้ำ จังหวัดลำพูน ส่วนใหญ่ มีรายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาท (ร้อยละ 50)

6. อาชีพ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอถ้ำ จังหวัดลำพูน ส่วนใหญ่ มีอาชีพชาวไร่ ชาวนา (ร้อยละ 50) รองลงมา รับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 23.3)

7. บทบาทในชุมชนผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอถ้ำ จังหวัดลำพูน ส่วนใหญ่ มีบทบาทในชุมชน ทำหน้าที่เป็น อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) (ร้อยละ 40) รองลงมาเป็น ผู้นำชุมชน (ร้อยละ 26.7)

รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงจำนวน ร้อยละ ของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน
จำแนกตาม เพศ, อายุ, ศาสนา, ระดับการศึกษา, รายได้, อาชีพ, บทบาทในชุมชน

ปัจจัยด้านบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	31	51.7
หญิง	29	48.3
อายุ		
35-40 ปี	6	10
41-50 ปี	21	35
51-60 ปี	17	28.3
มากกว่า 60 ปี	16	26.7
ศาสนา		
พุทธ	59	98.3
อิสลาม	0	0
คริสต์	1	1.7
อื่นๆ	0	0
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	25	41.7
มัธยมศึกษาตอนต้น	4	6.7
มัธยมศึกษาตอนปลาย	4	6.7
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า-	21	35
สูงกว่าปริญญาตรี	6	10
รายได้		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	30	50
5,001-20,000 บาท	21	35
20001--30,000 บาท	9	15
มากกว่า 30,001 บาทขึ้นไป	0	0

ปัจจัยด้านบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพที่ปฏิบัติงาน		
ชาวไร่ ชาวนา	30	50
รับจ้างทั่วไป	14	23.3
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	4	6.7
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	3	5.0
พนักงานโรงงานอุตสาหกรรม/บริษัทเอกชน	9	15.0
บทบาทในชุมชน		
ผู้นำชุมชน	16	26.7
สมาชิกอบต.	14	23.3
อสม.	24	40
ประธานชมรม	2	3.3
สมาชิกชุมชน	4	6.7

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพ

ความรู้ด้านสุขภาพของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอถ้ำรงค์ จังหวัดลำพูน หลังการอบรมการให้ความรู้เรื่อง การบริโภคอาหารการออกกำลังกายการสูบบุหรี่หรือความรู้เกี่ยวกับสุรา และการจัดการความเครียด เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด พบว่า โดยรวมผู้เข้าประชุมสามารถตอบคำถามถูกร้อยละ 84.59 ถือว่ามีความรู้ในระดับดี มีตอบผิดเพียงร้อยละ 15.41 ดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวน ร้อยละ ของการตอบคำถามความรู้ด้านสุขภาพ (N=60)

ประเด็นความรู้	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
1. การรับประทานอาหารที่ไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ของทอดแกงเขียวหวาน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิด โรคความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดสูง	60	100	0	0
2. การกินผักผลไม้ และอาหารเส้นใยทุกวันช่วยป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง	57	95	3	5
3. การรับประทานอาหารประเภทแป้งอย่างใหม่ที่เกรียม และอาหารแห้งที่มีความชื้นและอาจมีเชื้อราปะปนอยู่ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง	56	93.3	4	6.7
4. การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	60	100	0	0
5. การรับประทานขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบทอด บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับไขมันและเกลือสูง	50	83.3	10	16.7
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
6. การอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 – 10 นาที ทุกครั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย ช่วยทำให้โอกาสเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีน้อย	56	93.3	4	6.7
7. การออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ วันละ 30 นาทีสัปดาห์ละ 5 วัน จะส่งผลให้ หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ แข็งแรง ทำให้มีสุขภาพดี	56	93.3	4	6.7

ประเด็นความรู้	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
8. การออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ขี่จักรยาน แบดมินตันเพียงวันละ 20 นาทีสัปดาห์ละ 3 วัน จะส่งผลทำให้สามารถลดน้ำหนักได้ สำหรับคนที่มีน้ำหนักเกิน หรือภาวะอ้วน	51	85	9	15
9. การออกกำลังกายเพื่อจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ต้องออกกำลังกายที่เป็นแบบใช้อากาศ (แอโรบิก)อย่างต่อเนื่อง เป็นประจำสัปดาห์ละ3-5 วัน	38	63.3	22	36.7
10. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครั้งละ3ยกๆละ12-15 ครั้งต่อวัน เป็นการฝึกความอดทนและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ช่วยทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและอดทน	45	75	15	25
ความรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่				
11. การสูบบุหรี่ จะทำให้มีโอกาสเกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจ และโรคมะเร็งปอด	58	96.7	2	3.3
12. สารนิโคตินในบุหรี่ เป็นสารอันตรายที่มีฤทธิ์ด้านการนำออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อทำให้พลังงานลดลงและยังทำให้มีโอกาสเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด	56	93.3	4	6.7
13. การสูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะ เช่น สถานที่ราชการ สถานีขนส่ง เป็นการทำผิดกฎหมาย มีโทษอาญาปรับหรือจำคุกได้	46	76.7	14	23.3
14. คนที่ได้รับควันเมื่อที่ผู้อื่นสูบบุหรี่ ไม่มีอันตรายที่ทำให้เกิดการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจหรือทำให้โรคหอบหืดกำเริบ รวมทั้งไม่มีโอกาสเกิดโรคมะเร็ง	35	58.3	25	41.7
15. กฎหมายได้กำหนดห้ามไม่ให้ขายบุหรี่แก่เยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 20ปีบริบูรณ์ หากฝ่าฝืนต้องโทษจำคุกไม่เกิน 3เดือน หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท	49	81.7	11	18.3
ความรู้เกี่ยวกับสุรา				
16. การดื่มสุรามากๆไม่ได้ทำให้ความเครียดหายไป และไม่ได้ช่วยให้เจริญอาหารอีกด้วย	47	78.3	13	21.7
17. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง และโรคมะเร็งตับ	57	95	3	5

ประเด็นความรู้	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
18. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้การตัดสินใจช้าลง ส่งผลต่อการการขับขี่ อาจเกิดอุบัติเหตุได้	51	85	9	15
19. การดื่ม ยาดองเหล้า สุรา เบียร์ ไวน์ ขณะท้องว่าง จะทำให้แอลกอฮอล์ออกฤทธิ์เร็วขึ้น ทำให้เมาเร็ว แต่เป็นผลดีต่อความรู้สึกให้อยากกินอาหาร	35	58.3	25	41.7
20. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ขณะขับขี่รถยนต์ ผิดกฎหมาย มีบทลงโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับขั้นต่ำ 10,000 ถึง 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ นอกจากนี้ยังให้ศาลสั่งพักใช้ใบอนุญาตขับขี่ มีกำหนดไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอนใบอนุญาต จนถึงการยึดรถที่ใช้ไม่เกิน 7 วัน	48	80	12	20
ความรู้เกี่ยวกับความเครียด 21. เมื่อตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน แผลในกระเพาะอาหาร	57	95	3	5
22. ความเครียดมีผลเสียต่อจิตใจจะหมกมุ่นครุ่นคิด ใจลอยขาดสมาธิ จิตใจขุ่นมัว โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่น เศร้าซึม วิตกกังวล อาจกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้	56	93.3		6.7
23. เราสามารถทำกิจกรรมเพื่อลดความเครียดทางจิตใจด้วยตนเองได้ เช่น การสร้างอารมณ์ขัน การคิดบวก การดูภาพยนตร์ การฟังเพลง การหัวเราะ การทำสมาธิ	57	95	3	5
24. การฝึกผ่อนคลายความเครียดนั้นต้องทำบ่อยๆ ไม่ควรรอให้มีอาการเครียดในระดับรุนแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อยทำ	38	63.3	22	36.7
25. การฝึกผ่อนคลายความเครียดทางร่างกาย สามารถทำได้ด้วยตนเอง เช่น การหายใจลึกๆ การออกกำลังกาย การนั่งสมาธิ การอาบน้ำอุ่น	50	83.3	10	16.7
รวมเฉลี่ย(ร้อยละ)	84.59		15.41	

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความรู้ด้านสุขภาพก่อนและหลังการได้รับความรู้

ผลการเปรียบเทียบเปรียบเทียบความรู้ ของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน ก่อนและหลังการประชุมให้ความรู้เรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ความรู้เกี่ยวกับสุรา และการจัดการความเครียด เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือดพบว่า มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้เข้าประชุมมีความรู้เพิ่มขึ้นหลังจากเข้ารับการประชุม ดังแสดงตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบความรู้ ของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน ก่อนและหลังการประชุมให้ความรู้

ความรู้	N	\bar{x}	SD	t
ก่อนรับการอบรม	60	23	.76	6.66*
หลังรับการอบรม	60	37	.68	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ การมีส่วนร่วมในการสร้างมาตรการร่วมของหมู่บ้านฯ

การมีส่วนร่วมดำเนินงานการพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ของตำบลแม่ลาน อ.ลิ้ จ.ลำพูน พบว่า ในภาพรวม การมีส่วนร่วมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.72) เมื่อพิจารณารายด้านและรายชื่อ พบว่า การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ ข้อการปฏิบัติตามมาตรการของหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของท่าน ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.93) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 แสดงระดับความคิดเห็น ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการมีส่วนร่วมดำเนินงานการพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค(N=60)

การมีส่วนร่วมดำเนินงานการพัฒนาหมู่บ้าน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค	ระดับการมีส่วนร่วม		
	Mean	SD	การ แปลผล
การมีส่วนร่วมตัดสินใจ			
1.มีส่วนร่วมในการตัดสินใจการเลือกมาตรการของ หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด	3.76	.67	มาก
2.มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ กำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์และการประเมินมาตรการของ หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด	3.85	.70	มาก
3.มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ปรับปรุง พัฒนา แก้ไขมาตรการของ หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด	3.76	.64	มาก
การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ			
1.มีส่วนร่วมในการมีส่วนร่วมการสร้างมาตรการของ หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด	3.83	.74	มาก
2.มีส่วนร่วมในการให้ความคิดเห็น การแก้ปัญหาและเสนอแนะ มาตรการของ หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด	3.76	.64	มาก
3. มีส่วนร่วมในการปรับพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของตนเอง ในด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการลดความเครียด	3.73	.79	มาก

การมีส่วนร่วมดำเนินงานการพัฒนาหมู่บ้าน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค	ระดับการมีส่วนร่วม		
	Mean	SD	การ แปลผล
การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์			
1.การสร้างมาตรการของ หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรค ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดสามารถตอบสนองความต้องการ ของประชาชนในหมู่บ้านแม่ลาน	3.68	.79	มาก
2.การปฏิบัติตามมาตรการของ หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดี ทั้ง สุขภาพกาย สุขภาพจิตห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	3.48	.83	ปาน กลาง
3.การปฏิบัติตามมาตรการของหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของท่าน ช่วย ลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด	3.93	.79	มาก
การมีส่วนร่วมในการประเมินผล			
1. มีส่วนร่วมในการ สังเกต การติดตามการดำเนินการสร้างมาตรการของ หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด	3.62	.73	มาก
2. มีส่วนร่วมในการประเมิน ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ของมาตรการ หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด	3.77	.70	มาก
3.มีส่วนร่วมในการประเมินข้อกำหนดมาตรการหมู่บ้านปรับเปลี่ยน พฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ให้ สอดคล้องกับบริบท ประเพณี วัฒนธรรม ของชุมชน บ้านแม่ลาน และตำบล แม่ลาน	3.49	.78	ปาน กลาง
รวมค่าเฉลี่ย	3.72	0.73	มาก

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดของประชาชนตำบลแม่ลาน อ.สี จ.ลำพูน

การปฏิบัติตัวเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในด้าน การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ความรู้เกี่ยวกับสุรา และการจัดการความเครียด หลังการเข้าการสร้างมาตรการหมู่บ้าน พบว่าส่วนใหญ่ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 3.28) เมื่อพิจารณาด้าน และรายชื่อ พบว่าด้านออกกำลังกาย ข้อออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเหนื่อยมากอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20--30 นาที และข้อเติมน้ำปลาในอาหารที่รับประทานเพื่อให้มีรสเค็ม อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.78, 2.15 ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค ภายหลังจากมีส่วนร่วมสร้างมาตรการหมู่บ้าน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ		
	Mean	SD	การแปลผล
การบริโภคอาหาร			
1. ไม่กินอาหารที่ไขมันเช่น หมูติดมัน หมูสามชั้นหนังไก่ คอหมูย่าง เนื้อติดมัน หมูปิ้ง ไก่ย่าง	3.2	.68	ดี
2. เติมน้ำปลาในอาหารที่รับประทานเพื่อให้มีรสเค็ม	2.15	.93	ปานกลาง
3. ไม่กินอาหารรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน คุกกี้	3.16	.63	ดี
4. กินผักและผลไม้ทุกมื้อ เช้า กลางวัน เย็น	3.10	.77	ดี
5. ไม่กินอาหารสุกๆดิบๆ เช่น ก้อยดิบ แหนม ลาบดิบ	3.50	.63	ดี
การออกกำลังกาย			
6. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเหนื่อยมากอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20-30 นาที	2.78	.71	ปานกลาง
7. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ความเข้มระดับปานกลาง (รู้สึกเหนื่อยพอประมาณ) อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที	3.09	.83	ดี
8. ออกกำลังกาย เล่นกีฬาเบา ๆ หรือเคลื่อนไหวร่างกาย เช่นทำงาน บ้าน เดินไปทำงาน (ไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อย หรืออาจเหนื่อยเล็กน้อย) อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ๆ ละ30 นาที	3.56	.71	ดี
9. ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออบอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 5-10 นาที	3.68	.79	ดี
การสูบบุหรี่			

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ		
	Mean	SD	การแปลผล
10. ไม่สูบบุหรี่ในที่หลังกินข้าวอ้อมขณะมีบุคคลอื่นอยู่ในบริเวณเดียวกัน	3.68	.81	ดี
11. ไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ เช่น ขณะเดินบนถนน ร้านกาแฟ ร้านค้า สถานีขนส่ง สนามกีฬา	3.06	.36	ดี
12. ไม่สูบบุหรี่ มวนต่อมวน เพื่อคลายเครียด	3.11	.37	ดี
การดื่มสุรา			
13. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำเช่น เหล้า, เบียร์, ไวน์	3.61	.82	ดี
14. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนขับขีรถยนต์/รถจักรยานยนต์ อย่างน้อย 1 ชั่วโมง	3.08	.27	ดี
15. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แม้มีงานสังสรรค์หรือตามวันเทศกาล	3.76	.83	ดี
16. ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกครั้ง	3.58	1.14	ดี
ความเครียด			
17. รู้สึกรู้สึกว่าเป็นมิตรกับทุกคนเข้ากับเพื่อนๆ ได้	3.60	.61	ดี
18. ให้ความร่วมมือบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม	3.50	.72	ดี
19. สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้หงุดหงิด ไม่ให้โมโหง่าย	3.21	.86	ดี
20. ทำจิตใจให้สงบ โดยการสวดมนตร์ ทำสมาธิ	3.21	.78	ดี
รวมเฉลี่ย	3.28	.71	ดี

ตอนที่ 6 ผลการเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดของประชาชนตำบลแม่ลาน อ.ลี้ จ.ลำพูน ของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการวิจัย พบว่า มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมโครงการ ดังแสดงตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของชุมชนตำบลแม่ลาน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน ก่อน และหลังการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	N	\bar{x}	SD	t
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	60	2.35	.41	7.147*
หลังเข้าร่วมโครงการ	60	2.64	.28	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ส่วนที่ 2 ผลการสร้างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลด
โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ของตำบลแม่ลาน อำเภอลี้
จังหวัดลำพูน**

ตอนที่ 1 กระบวนการสร้างมาตรการด้วยการทำประชาคมด้วยเทคนิค A-I-C

ตอนที่ 2 ร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ตอนที่ 3 ผลการประเมินและการเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านฯ

ตอนที่ 4 มาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง
โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ตำบลแม่ลาน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน

ตอนที่ 1 กระบวนการสร้างมาตรการด้วยการทำประชาคมด้วยเทคนิค A-I-C

ทีมแกนนำของทุกหมู่บ้านทั้ง 7 หมู่บ้านจำนวน 60 คน ได้ดำเนินการ สร้างมาตรการหมู่บ้านในแต่ละด้าน โดยขอความเห็นร่วมในแต่ละหมู่บ้าน มอบหมายให้ทีมแกนนำและตัวแทนหมู่บ้านไปขอความเห็นเพื่อนำมาเสนอที่ประชุมร่วม ตัวแทนหมู่ 4 และหมู่ 6 ไปดำเนินการด้านออกกำลังกาย ตัวแทนหมู่ที่ 1 และหมู่ 7 ไปดำเนินการด้านอาหารปลอดภัย ตัวแทนหมู่ที่ 5 ไปดำเนินการด้านลดความเครียด ตัวแทนหมู่ที่ 2 ไปดำเนินการด้านลดละเลิก สุรา ตัวแทนหมู่ที่ 3 ไปดำเนินการด้านบุหรี หลังจากได้ความคิดเห็นในแต่ละหมู่บ้านแล้ว ทีมแกนนำได้ร่วมกันวิเคราะห์สังเคราะห์ประเด็นสำคัญ เพื่อให้ได้ ปัญหาและความต้องการของชุมชนของตำบลแม่ลาน เพื่อนำไปขอความเห็นจากเวทีประชาคมตำบลต่อไป

การจัดเวทีประชาคมตำบลแม่ลานด้วยกระบวนการแบบมีส่วนร่วม (AIC: Appreciation-Influence-Control) เพื่อกำหนดมาตรการร่วม โดยการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกหมู่บ้าน จำนวน 7 หมู่บ้าน ในรูปแบบการสนทนากลุ่ม ซึ่งมีตัวแทนในทุกหมู่บ้าน และทุกภาคส่วนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น นายกองค้การบริหารส่วนตำบล, รองนายกองค้การบริหารส่วนตำบล, กรรมการกองค้การบริหารส่วนตำบล, ผู้อำนวยการโรงเรียน, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล, ชมรมผู้สูงอายุ, อาสาสมัครสาธารณสุข, กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน, ตัวแทนประชาชนทั้ง 7 หมู่บ้าน จำนวน 60 คนมาร่วมกัน กำหนดวิสัยทัศน์ ปัญหาของชุมชนตำบลแม่ลาน และความต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชน ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านออกกำลังกาย ด้านอาหารปลอดภัย ด้านจัดการความเครียด ด้านลดละเลิกสุรา และด้านลดละเลิกบุหรีได้ร่วมกันให้ความเห็น และเสนอแนะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วิสัยทัศน์ด้านสุขภาพของตำบลแม่ลานคือ “กินดี อยู่ดี ชีวิตนี้ มีสุข”
2. ปัญหาของชุมชนแม่ลาน และความต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชน ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านออกกำลังกาย อาหาร ความเครียด สุรา บุหรี ดังรายละเอียดในตารางที่ 13, 14, 15, 16, 17

ตารางที่ 13 ปัญหาและความต้องการด้านอาหารของชุมชนแม่ลาน

ปัญหาด้านอาหารของชุมชนแม่ลาน	ความต้องการปรับเปลี่ยนของชุมชน
<ul style="list-style-type: none"> - บริโภคอาหารไม่ถูกสุขภาวะอนามัย - อาหาร เหตุุนำโรค - ขาดทักษะในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง - อาชีพ/รายได้ ส่งผลกระทบต่อการบริโภค - ความเชื่อวิถีชุมชนที่ถือปฏิบัติกันมานาน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ประสานความร่วมมือทุกภาคส่วนสร้างพลังชุมชนอย่างจริงจังเช่น คัดแยกขยะ จากอาหาร, กระดาษ, พลาสติก 2. ให้ความรู้/ทักษะเกี่ยวกับอาหาร ให้แก่ชุมชนบริโภคอย่างปลอดภัย ลดโรค 3. ปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมชุมชน งดเลี้ยงเหล้าในงานประเพณี/งานบุญต่างๆ 4. จัดสิ่งแวดล้อมชุมชนให้เอื้อในการกินอาหารปลอดภัย ผักสวนครัวรั้วกินได้ งดใช้สารเคมี ในพืชผักผลไม้ 5. ส่งเสริมให้คนในชุมชนเดินตามรอยเศรษฐกิจพอเพียง เช่น ปลูกพืชผัก สมุนไพร ใช้เป็นอาหารและยา

ตารางที่ 14 ปัญหาและความต้องการด้านการออกกำลังกายของชุมชนแม่ลาน

ปัญหาการออกกำลังกายของชุมชนแม่ลาน	ความต้องการปรับเปลี่ยนของชุมชน
<ul style="list-style-type: none"> - คนในชุมชนขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกาย - คนในชุมชนไม่สนใจและไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง - คนในชุมชนไม่ค่อยมีเวลาและแบ่งเวลาไม่เป็นที่จะออกกำลังกาย - ไม่มีเครื่องเสียงและอุปกรณ์เป็นจุดสนใจให้คนในชุมชนตื่นตัว 	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรมาให้ความรู้ / วิทยาศาสตร์การ - กีฬาให้เหมาะสมกับทุกกลุ่มวัยของชุมชน - ส่งเสริม/สนับสนุน สถานที่ อุปกรณ์ลานกีฬาให้กับชุมชน ในเรื่องการออกกำลังกาย - ส่งเสริม/สนับสนุนให้คนในชุมชน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยคำนึงถึงเวลา/ความหนักเบา/ความถี่ ของการออกกำลังกาย

ตารางที่ 15 ปัญหาและความต้องการด้านสุราของชุมชนแม่ลาน

ปัญหาสุราของชุมชนแม่ลาน	ความต้องการปรับเปลี่ยนของชุมชน
<ul style="list-style-type: none"> - ติดสุราเรื้อรัง - เกิดภาวะซึมเศร้า - เกิดการทะเลาะวิวาท - ทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนและการขับขี่ - ทำให้เกิดสมองเสื่อมได้เร็ว - ทำให้เกิดปัญหาภายในครอบครัว - ทำให้สังคมเสื่อมโทรม - ทำให้เกิดการขโมยของในชุมชน 	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องการให้ผู้นำกระตุ้น เตือน รมรงค์ในเรื่องพิษภัยของสุรา - ปลุกจิตสำนึกในเรื่องพิษภัยของการดื่มแอลกอฮอล์ - งดเลี้ยงสุราในงานประเพณีชุมชนเช่น งานศพ งานบวช งานแต่งงาน ฯลฯ - ขอการสนับสนุนงบประมาณสนับสนุนจาก อบต. ในการรณรงค์ลด ละ เลิก สุรา

ตารางที่ 16 ปัญหาและความต้องการด้านบุหรีของชุมชนแม่ลาน

ปัญหาบุหรีของชุมชนแม่ลาน	ความต้องการปรับเปลี่ยนของชุมชน
<ul style="list-style-type: none"> - เยาวชนในชุมชนไม่ค่อยฟังคำแนะนำของผู้มีประสบการณ์ - คนในชุมชนไม่คิดจะลดหรือเลิกบุหรีให้มันน้อยลง - คนในชุมชนไม่คิดว่าบุหรีจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของตัวเองและครอบครัว - คนในชุมชนไม่คิดว่าบุหรีจะทำให้เกิดมะเร็งได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ส่งเสริมรณรงค์ การลดละเลิกบุหรีทั้งตำบล - สร้างบุคคลตัวอย่างของหมู่บ้านให้มาพูดคุยให้ความรู้แก่เยาวชน และผู้ที่อยากเลิกสูบบุหรี - ส่งเสริมให้ผู้ที่เลิกสูบบุหรีได้รับการชื่นชมจากชุมชนและหมู่บ้าน - จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์/ป้ายข้อห้ามหรือกฎหมายเกี่ยวกับบุหรีในสถานที่สำคัญของหมู่บ้าน

ตารางที่ 17 ปัญหาและความต้องการด้านความเครียดของชุมชนแม่ลาน

ปัญหาความเครียดของชุมชนแม่ลาน	ความต้องการปรับเปลี่ยนของชุมชน
<ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ จากความเจ็บป่วยร่างกาย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ - ปัญหาเกิดการทะเลาะในครอบครัว - เกิดการขัดแย้งในชุมชน - การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก - ผลผลิตทางการเกษตรราคาตกต่ำขาดตลาดรองรับในการซื้อขายผลผลิต 	<ul style="list-style-type: none"> - มีที่ปรึกษาที่ไว้วางใจได้ - ที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น พักผ่อนใจฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรม - มีอาการผิดปกติ ปรึกษาหน่วยงานสาธารณสุข - มองโลกเชิงบวก/ปล่อยวาง - จัดกิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมความสุขในเทศกาลต่างๆ เช่น เล่นกีฬา, ร้องเพลง

ตอนที่ 2 ร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ของตำบลแม่ลาน อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยใช้กระบวนการการจัดเวทีประชาคมตำบลแม่ลานด้วยกระบวนการแบบมีส่วนร่วม (AIC: Appreciation- Influence-Control) เพื่อกำหนดร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยตัวแทนประชาชนในทุกหมู่บ้านทั้งหมด 7 หมู่บ้าน และทุกภาคส่วนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น นายกองค้การบริหารส่วนตำบล, รองนายก.องค์การบริหารส่วนตำบล, กรรมการองค์การบริหารส่วนตำบล, ผู้อำนวยการโรงเรียน, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล, กำนันผู้ใหญ่บ้าน, ตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุข, ชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 60 คน มาร่วมกันร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้ง 5 ด้านประกอบด้วยมาตรการด้านออกกำลังกาย มาตรการด้านอาหารปลอดภัย มาตรการด้านความเครียด มาตรการด้านสุรา มาตรการด้านบุหรี่ ได้มาตรการ(ฉบับร่าง) ดังรายละเอียดตารางที่ 12

ตารางที่ 18 ร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ร่างมาตรการด้านอาหาร	กิจกรรมย่อย
<ol style="list-style-type: none"> 1. จัดเลี้ยงอาหารแบบบุฟเฟ่ต์ ในงานบุญตามประเพณีของหมู่บ้านตำบล 2. งดเลี้ยงเครื่องต้มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ในงานบุญและงานชาวดำ 3. หลีกเลี่ยงการใช้โฟม พลาสติกเป็นภาชนะ บรรจุอาหาร/เครื่องต้ม 4. ไม่ปรุงอาหารแบบสุกๆดิบๆในงานบุญ ตามประเพณีของหมู่บ้านตำบล 5. อาหารว่าง เน้นผลไม้และน้ำเปล่า แทนขนมหวานและเครื่องดื่มน้ำตาล 6. กินร้อน ช้อนกลางล้างมือ ลดโรคติดต่อ/ โรคติดต่อ 7. ส่งเสริมให้มีการทำอาหารแบบ “กางมุ้ง” 8. ส่งเสริมให้ปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ 9. ชยะ/เศษอาหาร นำไปทำปุ๋ยหมัก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ประชาคมตำบลทำข้อตกลงร่วมกันในชุมชน 2. หน่วยงานสาธารณสุข มาให้ความรู้ เรื่องอาหาร ปลอดภัย /แม่บ้านคิดเมนู อาหารที่ปรุงสุก ไม่ปรุง แบบสุกๆดิบๆ 3. ใช้เครื่องปรุงรสให้น้อยที่สุด / ไม่ปรุง อาหารโดยใช้ กะทิ และของหมักดอง 4. งานบุญต่างๆ ของชุมชน งดอาหารว่างจะเน้นผลไม้ 5. ขอความร่วมมือทุกครัวเรือนปลูกผักสวนครัวรั้วกิน ได้ และพืชสมุนไพร นำมาแบ่งปันกัน 6. อาหารปรุงสุก ต้องมีภาชนะปิดให้มิดชิด 7. คัดแยกขยะ ทำปุ๋ยหมักจากเศษอาหารโดยชุมชนมี ส่วนร่วมกับภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน
ร่างมาตรการออกกำลังกาย	กิจกรรมย่อย
<ol style="list-style-type: none"> 1. ชุมชน ส่งเสริมสนับสนุนเรื่องการ ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา อุปกรณ์กีฬา ตามความเหมาะสม 2. กำหนดวันออกกำลังกายของชุมชน สัปดาห์ละ3ครั้ง 3. จัดประเภทกีฬาให้เหมาะสมกับชุมชน ได้แก่เต้นแอโรบิก,รำไม้พองเดินเร็ว ฯลฯ 4. อบต./ผู้นำของชุมชนประชาสัมพันธ์ ชักชวนให้ประชาชนทุกวัยมาออกกำลังกาย 5. อบต./ผู้นำของชุมชนส่งเสริมและให้ ความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การออกกำลัง กายเพื่อสุขภาพ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เต้นแอโรบิก (เด็ก,เยาวชน)/รำไม้พอง (ผู้สูงอายุ) เล่นกีฬาหลากหลายประเภท(ทุกกลุ่มวัย) 2. การออกกำลังกาย3 -5ครั้ง/สัปดาห์ (ครั้งละ 1 ชม.) 3. อบต. และผู้นำชุมชนสนับสนุนกิจกรรม เช่น สถานที่ (ลานกิจกรรม) และอุปกรณ์กีฬาต่างๆ

ร่างมาตรการด้านสุรา	กิจกรรมย่อย
<ol style="list-style-type: none"> 1. งดเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ในงานบุญ งานवाद้า 2. งดการซื้อ-ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวันพระงานบุญ งานवाद้า 3. กำหนดเวลา จำหน่ายเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ ในร้านค้าชุมชน 4. กำหนดข้อตกลงร่วมของชุมชน ในการลด ละ เลิก สุรา 5. ปลุกจิตสำนึกโดยชุมชน จากรุ่นสู่รุ่น วยสู่วัย โดยเฉพาะเยาวชน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัญญาใจร่วมกัน ของชุมชน 2. แคนนำหมู่บ้านขอความร่วมมือจากร้านค้า งดการซื้อ-ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวันพระ 3. ขอความร่วมมือจากร้านค้า ซื้อ-ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามเวลากฎหมายกำหนด 4. สร้างแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชน ในการเลิกสุรา
ร่างมาตรการบุหรี	กิจกรรมย่อย
<ol style="list-style-type: none"> 1. อบต./ผู้นำชุมชน ชื่นชมบ้านที่ไม่สูบบุหรี มอบป้าย บ้านนี้ปลอดบุหรี 2. มอบประกาศนียบัตรชื่นชมบุคคลตัวอย่าง ในการเลิกสูบบุหรี เล่าเทคนิคการเลิกบุหรีให้เยาวชน 3. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ ติดป้าย เครื่องกระจายเสียง รมณรงค์ให้ประชาชน ทราบถึงพิษภัยของบุหรี ชักชวนให้เลิกสูบ 4. ร่วมกันติดป้าย งานนี้งดสูบบุหรี ในงานบุญประเพณีของหมู่บ้านและงานवाद้า 5. ทำข้อตกลงร่วมกับร้านค้าในชุมชน งดการนำบุหรีทุกประเภทมาจำหน่าย 6. กำหนดค่าปรับเมื่อสมาชิกในชุมชน ไม่ปฏิบัติตามข้อตกลง นำเงินมาทำสื่อ รมณรงค์ เรื่องบุหรี 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อบรมร้านค้าและผู้ปกครองเยาวชนในหมู่บ้าน 2. ติดป้ายรมณรงค์ ลด ละ เลิกบุหรี ร้านนี้ไม่ขายบุหรี 3. ใ้หน่วยงานออกใบประกาศ ชื่นชม ยินดีแก่ผู้ที่สามารถเลิกบุหรีได้ 4. เชิญบุคคลที่เลิกสูบบุหรีได้ มาให้ความรู้ ประสบการณ์ ในการเลิกบุหรีแก่เยาวชน/โรงเรียน 5. ติดป้ายหน้าบ้าน บ้านนี้ปลอดบุหรี 6. ติดป้ายแล้วประชาสัมพันธ์หน้างานต่างๆ เช่น งานนี้งดการสูบบุหรี 7. ทำป้ายประชาสัมพันธ์ ในหมู่บ้าน/ร้านค้า/สถานที่ราชการ และบังคับใช้กฎหมายอย่างเข้มข้น

ร่างมาตรการจัดการความเครียด	กิจกรรมย่อย
<ol style="list-style-type: none"> 1. กำหนดให้มาร่วมกิจกรรมคลายเครียด ตอนเย็นและในเทศกาลต่างๆ 2. กำหนดให้ร่วมกิจกรรมให้ไปวัดทุกวันพระ 3. จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียด 4. กำหนดให้ทุกคนมีที่ปรึกษาส่วนตัว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. จัดการเล่นกีฬาส่วนรวม เช่น เปตอง, เตะบอล ในทุกวัน 2. ร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น ร้องเพลง เต้นแอโรบิก 3. ทำบุญตักบาตร/ทำความสะอาดบริเวณวัด/ปฏิบัติธรรม/ทำสมาธิ 4. ให้ผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้กับทุกคน 5. ให้ประชาชนหาคนที่ไว้ใจ ปรึกษาได้เวลาเครียด เช่น เพื่อนบ้าน, รพ.สต, พระ

ตอนที่ 3 ผลการนำร่างฯไปใช้ในหมู่บ้านและความคิดเห็นเกี่ยวกับร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านฯ

หลังจากผู้วิจัยและทีมแกนนำของทุกหมู่บ้านทั้ง 7 หมู่บ้านได้ดำเนินการสร้าง(ร่าง)มาตรการร่วมพัฒนาสู่หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ของตำบลแม่ลาน อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทราแล้ว ได้องค์ประกอบหลักและกิจกรรมย่อยทั้ง 5 ด้านแล้ว ผู้วิจัยและทีมแกนนำของทุกหมู่บ้านทั้ง 7 หมู่บ้านมีความเห็น ควรนำร่างไปทดลองใช้กับ หมู่บ้าน หมู่ที่ 1 เป็นระยะเวลา 30 วัน เพื่อดูจุดเด่น จุดด้อยของร่างมาตรการฯ ก่อนนำร่างมาตรการฯ เสนอต่อเวทีประชาคมของตำบลแม่ลานเพื่อวิพากษ์และเสนอความเห็นต่อร่างฯในเชิงปฏิบัติการ ในประเด็น ความเหมาะสม และความเป็นไปได้

ผลสรุปข้อเสนอแนะของประชาชนหมู่ที่ 1 ต่อ ร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาสู่หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ

1. ในภาพรวมของมาตรการเป็นสิ่งที่ดีในการปฏิบัติ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ลาน ควรนำไปเป็นนโยบายด้านการพัฒนาสุขภาพของตำบล โดยการจัดทำโครงการพัฒนาต่อเนื่องในทุกปี
2. องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ลาน ควรสนับสนุน งบประมาณ พัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ เช่น งบประมาณการเชิญวิทยากรและฝึกทักษะสุขภาพ ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำหมู่บ้าน
3. การนำมาตรการมาทดลองใช้หมู่บ้าน ยังพบปัญหา ขาดผู้นำอย่างจริงจังในด้านต่างๆ มีเพียง 3 ด้านที่เป็นรูปธรรม สามารถเป็นตัวอย่าง คือ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการบริโภคอาหาร และ ความเครียด ส่วนด้านสุรา และบุหรี่ยังพบปัญหาการติดตามและประเมินผลในกลุ่มเยาวชน
4. เสนอแนะให้กำหนดมาตรการ ควบคู่กับการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจัง

ตอนที่ 3 ผลการประเมินประสิทธิภาพและการเสนอความคิดเห็นร่างมาตรการฯ

3.1 ผลการประเมินและการเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านฯ

ตัวแทนประชาชนในทุกหมู่บ้านทั้งหมด 7 หมู่บ้าน และทุกภาคส่วนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น นายกองจัดการบริหารส่วนตำบล, รองนายกองจัดการบริหารส่วนตำบล, กรรมการองค์การบริหารส่วนตำบล, ผู้อำนวยการโรงเรียน, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล, กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน, ตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุข, ชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 60 คน มาร่วมกันวิพากษ์ ประเมินประสิทธิภาพและเสนอความเห็นต่อร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาสู่หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้ง 5 ด้านประกอบด้วย มาตรการด้านออกกำลังกาย มาตรการด้านอาหารปลอดภัย มาตรการด้านความเครียด มาตรการด้านสุรา มาตรการด้านบุหรี่ยังพบปัญหาการติดตามและประเมินผลในกลุ่มเยาวชน

ความคิดเห็นเกี่ยวกับร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านฯ ของพบว่าโดยภาพรวมทุกมาตรการ มีความเหมาะสม ร้อยละ(88.74) และเป็นไปได้ ร้อยละ(85.26)ดังแสดงในตารางที่ 19

ตารางที่ 19 ผลการประเมินและการเสนอความคิดเห็นเห็นร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านฯ (N=60)

องค์ประกอบมาตรการ	ความเหมาะสม (%)			ความเป็นไปได้(%)		
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ผล	เป็นไปได้	เป็นไปได้	ผล
1..ร่างมาตรการด้านอาหาร						
1.1 จัดเลี้ยงอาหารแบบบุฟเฟ่ต์ในงานบุญตามประเพณีของหมู่บ้าน ตำบล	95	5	ได้	89	11	ได้
1.2 หลีกเลี้ยงการใช้โฟม พลาสติก เป็นภาชนะบรรจุอาหาร/เครื่องดื่ม	82	12	ได้	82	18	ได้
1.3 ไม่ปรุงอาหารแบบสุกๆดิบๆ ในงานบุญตามประเพณีของหมู่บ้าน ตำบล	89	11	ได้	84	16	ได้
1.4 อาหารว่าง เน้นผลไม้และน้ำเปล่า แทนขนมหวาน และเครื่องดื่มน้ำอัดลม	95	5	ได้	92	8	ได้
1.5 กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ลดโรคติดต่อ	95	5	ได้	87	13	ได้
1.6 ส่งเสริมให้มีการทำอาหารแบบ “กางมุ้ง”	50	50	ไม่ได้	58	42	ไม่ได้
1.7 ส่งเสริมให้ปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ ผักอินทรีย์ ผักปลอดสารพิษ	97	3	ได้	92	8	ได้
1.8 ชยะ/เศษอาหาร นำไปทำปุ๋ยหมักในทุกครัวเรือน	92	8	ได้	92	8	ได้
2. ร่างมาตรการด้านการออกกำลังกาย						
2.1 ชุมชน ส่งเสริมสนับสนุนเรื่องการออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา อุปกรณ์กีฬา ตามความเหมาะสม	95	5	ได้	95	5	ได้
2.2 กำหนดวันออกกำลังกายของชุมชน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	97	3	ได้	93	7	ได้
2.3 จัดประเภทกีฬาให้เหมาะสมกับชุมชน ได้แก่ แอโรบิก, รำไม้พอง เดินเร็ว วิ่งเหยาะ	97	3	ได้	89	11	ได้
3. ร่างมาตรการด้านสุรา						
3.1 งดเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ในงานบุญ/ งานชาวดำ	95	5	ได้	96	4	ได้
3.2 งดการซื้อ-ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวันพระ และวันประเพณีของชุมชน	92	8	ได้	91	9	ได้
3.3 กำหนดเวลา จำหน่ายเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ในร้านค้าชุมชน	96	4	ได้	84	16	ได้
3.4 กำหนดข้อตกลงร่วม ในการ ลด ละ เลิก สุรา	95	5	ได้	88	12	ได้
3.5 .ปลูกจิตสำนึกโดยชุมชน จากรุ่นสู่รุ่น ้วยสู่วัย	94	6	ได้	90	10	ได้

องค์ประกอบมาตรการ	ความเหมาะสม (%)			ความเป็นไปได้(%)		
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ผล	เป็นไปได้	เป็นไปได้	ผล
4. ร่างมาตรการด้านบุหรี						
4.1 อบต./ผู้นำชุมชน ชื่นชมบ้านที่ไม่สูบบุหรี มอบป้าย บ้านนี้ปลอดบุหรี	85	15	ได้	87	13	ได้
4.2 มอบประกาศนียบัตรชื่นชมบุคคลตัวอย่าง ในการเลิกสูบบุหรี นำไปเล่าเทคนิคการเลิกให้ เยาวชน	88	12	ได้	80	20	ได้
4.3 จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ ติดป้าย เครื่องกระจาย เสียง รัตนรงค์ให้ประชาชน ทราบถึงพิษภัยของ บุหรี ชักชวนให้เลิกสูบ	90	10	ได้	90	10	ได้
4.4 ร่วมกันติดป้าย งานนึ่งตูปุบบุหรี ในงานบุญ ประเพณีของหมู่บ้าน และงานชาวดำ	91	9	ได้	85	5	ได้
4.5 ทำข้อตกลงร่วมกับร้านค้าในชุมชน งดการ นำบุหรีทุกประเภทมาจำหน่าย	85	15	ได้	50	50	ไม่ได้
4.6 กำหนดค่าปรับเมื่อสมาชิกในชุมชน ไม่ปฏิบัติ ตามข้อตกลง นำเงินมาทำสื่อ รัตนรงค์ เรื่องบุหรี	90	10	ได้	83	17	ได้
5.ร่างมาตรการด้านความเครียด						
5.1 กำหนดให้มาร่วมกิจกรรมคลายเครียด ตอนเย็น และในเทศกาลต่างๆ	90	10	ได้	80	20	ได้
5.2 กำหนดให้ร่วมกิจกรรม ให้ไปวัดทุกวันพระ 5.3 ให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับความเครียด และ วิธีการจัดการกับความเครียด	88	12	ได้	82	18	ได้
	91	9	ได้	91	9	ได้
5.4 กำหนดให้ทุกคนมีที่ปรึกษาส่วนตัว	60	40	ไม่ได้	53	47	ไม่ได้
รวม	88.74	11.26	ได้	85.26	14.74	ได้

3.2 สรุปการเปลี่ยนแปลงร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านฯ

จากประเมินประสิทธิภาพและเสนอความเห็นต่อร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทั้ง5ด้านประกอบด้วย มาตรการด้านออกกำลังกาย มาตรการด้านอาหารปลอดภัย มาตรการด้านความเครียด มาตรการด้านสุรา มาตรการด้านบุหรี่ยุติ ผู้วิจัยได้สรุปการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านฯ ดังแสดงในตารางที่ 20

ตารางที่ 20 สรุปการเปลี่ยนแปลงร่างมาตรการร่วมของหมู่บ้านฯจากการสะท้อนความคิดเห็นให้ข้อเสนอแนะของประชาชน ตำบลแม่ลาน อ.ลิ้ จ.ลำพูน

มาตรการ	สรุปการสะท้อนความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ	สรุปประเด็นที่เปลี่ยนแปลง/เพิ่มเติมในร่างมาตรการร่วมฯ
<p>ด้านที่1.ร่างมาตรการด้านอาหาร</p> <p>1.1 จัดเลี้ยงอาหารแบบบุฟเฟ่ต์ ในงานบุญตามประเพณีของหมู่บ้าน ตำบล</p> <p>1.2 จัดเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ในงานบุญและงานชาวดำ</p> <p>1.3 หลีกเลี่ยงการใช้โฟม พลาสติก เป็นภาชนะบรรจุอาหาร/เครื่องดื่ม</p> <p>1.4 ไม่ปรุงอาหารแบบสุกๆดิบๆ ในงานบุญตามประเพณีของหมู่บ้าน ตำบล</p> <p>1.5 อาหารว่าง เน้นผลไม้และน้ำเปล่า แทนขนมหวาน และเครื่องดื่มน้ำตาล</p> <p>1.6 กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ลดโรคติดต่อ</p> <p>1.7 ส่งเสริมให้มีการทำอาหารแบบ “กางมุ้ง”</p> <p>1.8 ส่งเสริมให้ปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ ผักอินทรีย์ ผักปลอดสารพิษ</p> <p>1.9 ชยะ/เศษอาหาร นำไปทำปุ๋ยหมัก ทุกครัวเรือน</p>	<p>เห็นด้วยกับร่างที่1 เสนอเพิ่มเติม ดังนี้</p> <p>- เห็นด้วยกับมาตรการด้านนี้ มีเพียงบางข้อ ควรพิจารณาทบทวน คือ ข้อ1.7ส่งเสริมให้มีการทำอาหารแบบ “กางมุ้ง” การปฏิบัติ อาจเป็นไปได้ยาก</p> <p>นอกจากนั้นควรปรับคำและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับมาตรการที่จะใช้ร่วมกัน</p>	<p>ร่างด้านที่1 ยังคงเดิม เสนอเพิ่มเติมในประเด็นดังต่อไปนี้</p> <p>- ตัด ข้อ1.2 ไปไว้ในมาตรการที่3</p> <p>- ตัด ข้อ1.7ส่งเสริมให้มีการทำอาหารแบบ “กางมุ้ง”</p> <p>- ข้อ 1.6. กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ลดการแพร่กระจายเชื้อ</p> <p>- ข้อ 1.9 เพิ่มเติม</p> <p>สนับสนุนให้ทุกครัวเรือน นำขยะ/เศษอาหาร นำไปทำปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยชีวภาพ</p>
<p>ด้านที่2.ร่างมาตรการด้านการออกกำลังกาย</p> <p>2.1.ชุมชน ส่งเสริมสนับสนุนเรื่องการออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา อุปกรณ์กีฬา ตามความเหมาะสม</p>	<p>เห็นด้วยกับร่างที่2 เสนอเพิ่มเติม ดังนี้</p> <p>- ข้อ2.1.อบต. โรงเรียน รพ.สต.และชุมชน ส่งเสริมสนับสนุนเรื่องการออกกำลังกาย เช่น ความรู้ อุปกรณ์</p>	<p>ร่างด้านที่2 ยังคงเดิม เสนอเพิ่มเติมในประเด็นดังต่อไปนี้</p> <p>ข้อ2.1. อบต. โรงเรียน รพ.สต. และชุมชน ส่งเสริมสนับสนุนเรื่อง</p>

มาตรการ	สรุปการสะท้อนความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะ	ประเด็นที่เปลี่ยนแปลง/เพิ่มเติม ในร่างมาตรการร่วมฯ
<p>2.2. กำหนดวันออกกำลังกายของชุมชน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง</p> <p>2.3 จัดประเภทกีฬาให้เหมาะสมกับชุมชน ได้แก่ แอโรบิก, รำไม้พอง เดินเร็ว วิ่งเหยาะ</p>	<p>การออกกำลังกาย และสถานที่ ตามความเหมาะสม</p> <p>- ข้อ 2.2. วันออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ อย่างน้อย 30 นาที ขึ้นไป</p>	<p>การ ออกกำลังกาย เช่น ความรู้ อุปกรณ์การออกกำลังกาย และ สถานที่ตามความเหมาะสม</p> <p>-ข้อ 2.2. กำหนดวันออกกำลังกายของชุมชน สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ อย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป</p>
<p>ด้านที่3.ร่างมาตรการด้านสุรา</p> <p>3.1.งดเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ในงานบุญ/ งานवाद้า</p> <p>3.2.งดการซื้อ-ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวันพระและวันประเพณีของชุมชน</p> <p>3.3 จำหน่ายเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ในร้านค้า</p> <p>3.4 กำหนดข้อตกลงร่วม ในการ ลด ละ เลิก สุรา</p> <p>3.5 .ปลูกจิตสำนึกโดยชุมชน จากรุ่นสู่รุ่น ้วยสู่วัย</p>	<p>เห็นด้วยกับร่างที่3 เสนอเพิ่มเติม ดังนี้</p> <p>- 3.2.และ3.3 ควรรวมกัน</p> <p>- 3.4 และ3.5 ควรรวมกัน</p>	<p>ร่างด้านที่3 ยังคงเดิม</p> <p>เสนอเพิ่มเติมในประเด็นดังต่อไปนี้</p> <p>3.2.กำหนดวัน เวลางดการซื้อ-ขาย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้านค้าในชุมชน ในวันพระ วันสำคัญของชุมชน</p> <p>3.3 ทำข้อตกลงร่วมกัน.โดยปลูกจิตสำนึกจากรุ่นสู่รุ่นสู่วัยรุ่นเพื่อ ลด ละ เลิก สุรา</p>
<p>ด้านที่4.ร่างมาตรการด้านบุหรี</p> <p>4.1.อบต./ผู้นำชุมชน ชื่นชมบ้านที่ไม่สูบบุหรี มอบป้าย บ้านนี้ปลอดบุหรี</p> <p>4.2. มอบใบประกาศชื่นชมบุคคลตัวอย่าง ในการเลิกสูบบุหรี เล่าให้เยาวชนฟัง</p> <p>4.3 จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ ติดป้าย เครื่องกระจายเสียง ผนังรณรงค์ให้ประชาชน ทราบถึงพิษภัยของบุหรี ชักชวนให้เลิกสูบบุหรี</p> <p>4.4 ร่วมกันติดป้าย งานนี้งดสูบบุหรี ในงานบุญประเพณีของหมู่บ้าน และงานवाद้า</p> <p>4.5 ทำข้อตกลงร่วมกับร้านค้าในชุมชน งดการ นำบุหรีทุกประเภทมาจำหน่าย</p> <p>4.6 กำหนดค่าปรับเมื่อสมาชิกในชุมชน ไม่ปฏิบัติตามข้อตกลง นำเงินมาทำสื่อ รณรงค์ เรื่องบุหรี</p>	<p>เห็นด้วยกับร่างที่4 เสนอเพิ่มเติม ดังนี้</p> <p>ข้อ4.1 ควรรวมกับ 4.2</p> <p>ข้อ 4.3 ควรรวมกับ 4.4</p> <p>ข้อ 4.5 ควรเพิ่ม ห้ามจำหน่าย บุหรีแก่เยาวชน</p>	<p>ร่างด้านที่4 ยังคงเดิม</p> <p>เสนอเพิ่มเติมในประเด็นดังต่อไปนี้</p> <p>4.1.อบต./ผู้นำชุมชน ชื่นชมบ้านที่ไม่สูบบุหรี และบุคคลตัวอย่าง ในการเลิกสูบบุหรี มอบป้าย บ้านนี้ปลอดบุหรี/ใบประกาศชื่นชมบุคคลตัวอย่าง</p> <p>4.2 จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์รณรงค์เกี่ยวกับพิษภัยบุหรี เช่น ติดป้ายงดสูบบุหรีในงานต่างๆ และ สื่อสารให้ประชาชน พร้อม ชักชวนผู้ที่สูบบุหรีให้เลิกสูบบุหรี</p> <p>4.3 ทำข้อตกลงร่วมกับร้านค้าในชุมชน งดจำหน่ายบุหรีแก่เยาวชน</p> <p>4.4 บังคับใช้กฎหมาย กำหนดค่าปรับของชุมชน ไม่ปฏิบัติตามข้อตกลง</p>

มาตรการ	สรุปการสะท้อนความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะ	ประเด็นที่เปลี่ยนแปลง/ เพิ่มเติม ในร่างมาตรการร่วมฯ
<p>ด้านที่5.ร่างมาตรการด้านความเครียด</p> <p>5.1.กำหนดให้มาร่วมกิจกรรมคลายเครียด ตอนเย็น และในเทศกาลต่างๆ</p> <p>5.2. กำหนดให้ร่วมกิจกรรม ให้ไปวัดทุกวันพระ</p> <p>5.3 ให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียด</p> <p>5.4กำหนดให้ทุกคนมีที่ปรึกษาส่วนตัว</p>	<p>เห็นด้วยกับร่างที่5 เสนอเพิ่มเติมดังนี้</p> <p>- ควรปรับ ข้อ 5.1 ในด้านเวลาและสถานที่</p> <p>- ควรปรับ 5.4 เป็น มีหน่วยงานให้คำปรึกษา เมื่อปัญหาเกิดความเครียด และจิตซึมเศร้า</p>	<p>ร่างด้านที่5 ยังคงเดิม เสนอเพิ่มเติมในประเด็นดังต่อไปนี้</p> <p>5.1.ทำข้อตกลงร่วมกัน ในประเภทกิจกรรมคลายเครียดสถานที่ เวลา</p> <p>5.2. ส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการเพิ่มความสุข</p> <p>5.3 จัดให้มีหน่วยงานให้คำปรึกษา เมื่อปัญหาเกิดความเครียด และจิตซึมเศร้า และให้ความรู้การฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับความเครียดแก่ชุมชน</p>

ตอนที่ 5 สรุปมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ของตำบลแม่ลาน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน

จากข้อมูลการศึกษาวิจัยเรื่องการสร้างมาตรการร่วมของหมู่บ้าน เพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนแม่ลาน ตำบลแม่ลาน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน

ผู้วิจัยได้เสนอ(ร่าง) มาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามความคิดเห็นต่อร่างฯโดยการทำประชาคมด้วยกระบวนการ A-I-C (Appreciation-Influence-Control) และการประเมิน ร่างมาตรการฯโดยมีผู้ให้ข้อมูลเป็นประชาชน ตัวแทนจาก 7 หมู่บ้านของตำบลแม่ลาน จำนวน60 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำผลการศึกษาที่ได้จาก การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) นำมาสังเคราะห์เป็นมาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ของตำบลแม่ลาน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูนดังต่อไปนี้

มาตรการร่วมของหมู่บ้านเพื่อพัฒนาสู่หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ของตำบลแม่ลาน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน
มี 5 ด้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

มาตรการด้านที่ 1.มาตรการด้านอาหาร

- 1.1 จัดเลี้ยงอาหารแบบบุฟเฟ่ต์ในงานบุญตามประเพณีและงานवाद้าของหมู่บ้าน
- 1.2 หลีกเลี่ยงการใช้โฟม พลาสติก เป็นภาชนะบรรจุอาหาร/เครื่องดื่ม
- 1.3 ไม่ปรุงอาหารแบบสุกๆดิบๆ ในงานบุญตามประเพณีและงานवाद้าของหมู่บ้าน
- 1.4 ส่งเสริมใช้ผลไม้และน้ำเปล่าแทนขนมหวานและเครื่องดื่มน้ำอัดลม ในการจัดอาหารว่าง
- 1.5. ส่งเสริมให้ กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ลดการแพร่กระจายเชื้อ
- 1.6 ส่งเสริมให้ปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ ผักอินทรีย์ ผักปลอดสารพิษ
- 1.7 สนับสนุนให้ทุกครัวเรือน นำขยะ/เศษอาหาร นำไปทำปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยชีวภาพ

มาตรการด้านที่ 2.มาตรการด้านการออกกำลังกาย

- 2.1 องค์การบริหารส่วนตำบล โรงเรียน รพ.สต.และชุมชน ส่งเสริมและสนับสนุนเรื่อง การออกกำลังกายเช่น ความรู้ อุปกรณ์ และสถานที่ตามความเหมาะสม
- 2.2 กำหนดวันออกกำลังกายของชุมชน สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ อย่างน้อย 30นาทีขึ้นไป
- 2.3 จัดประเภทกีฬาให้เหมาะสมกับชุมชน เช่น แอโรบิค, โยคะ เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ อื่นๆ

มาตรการด้านที่ 3 มาตรการด้านสุรา

- 3.1. งดเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ในงานบุญตามประเพณีและงานवाद้าของหมู่บ้าน
- 3.2. กำหนดวันเวลา งดการซื้อขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในร้านค้าในชุมชน ทุกวันพระ วันสำคัญตามประเพณีของชุมชน
- 3.3 ทำข้อตกลงร่วมกัน.โดยปลูกจิตสำนึกจากรุ่นสู่รุ่นสู่รุ่นเพื่อ ลด ละ เลิก สุรา

มาตรการด้านที่ 4 มาตรการด้านบุหรี

- 4.1. องค์การบริหารส่วนตำบล./ผู้นำชุมชน ชื่นชมบ้านที่ไม่สูบบุหรี และบุคคลตัวอย่างในการ เลิกสูบบุหรีมอบป้าย บ้านนี้ปลอดบุหรีไปประกาศชื่นชมบุคคลตัวอย่าง
- 4.2. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ รณรงค์เกี่ยวกับพิษภัยบุหรี เช่น ติดป้ายงดสูบบุหรีในงาน ต่างๆ และสื่อสารให้ประชาชน พร้อม ชักชวนผู้ที่สูบให้เลิกสูบ

- 4.3 ทำข้อตกลงร่วมกับร้านค้าในชุมชน งดจำหน่ายบุหรี่แก่เยาวชน
- 4.4 บังคับใช้กฎหมาย กับชุมชนที่ไม่ปฏิบัติตามข้อตกลง

มาตรการด้านที่ 5 มาตรการด้านความเครียด

5.1 ทำข้อตกลงร่วมกัน ในประเภทกิจกรรมคลายเครียด และจัดสถานที่ส่วนรวมวันเวลาที่จะร่วมทำกิจกรรม

5.2 จัดให้มีหน่วยงานให้คำปรึกษา เมื่อปัญหาเกิดความเครียดหรือซึมเศร้ารวมทั้งการให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับการลดความเครียด และการบำบัดแก่ชุมชน

5.3 ส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการสำหรับชุมชน ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมของชุมชน เพิ่มความสุข ให้มีสุขภาพจิตที่ดี