Research articles

The effectiveness of health promoting program for behaviors on chronic disease preventative of the middle aged people, Thung Kula Subdistrict, Suwannaphum District, RoiEt Province

Soontareeyapan Onsidaeng
Master degree student,
Mahasarakham University.
Jatuporn Leangubon
Ph.D : Faculty of Public Health,
Mahasarakham University
Ronnarut Butsaenkhom
Assoc. Prof.,Faculty of Education,
Mahasarakham University

Abstract

This quasi-experimental research was to examine the effectiveness of health promoting program for behaviors on chronic disease preventative of the middle aged people, Thung Kula subdistrict, Suwannaphum district, Roi Et province. The samples were from 70 diabetes patients divided into experimental and comparison groups (35 patients in each). The implementation consisted of different activities including knowledge concerning self-ability realization, self-conduct of health care, ideal of food consumption, exercises, and emotional management. These were studied from learning bases of teams in subdistrict–health care that visited for evaluating health and a group of "DJ. Waisai Saichai Sukhaphap Phu Soong ArYoo" for supported them, observation and demonstration took 8 weeks. Four instruments were used in this study including demographic data form, knowledge, perceive self-efficacy and behavior questionnaires. Data were analyzed by using frequency, percentages, means, and standard deviation.T-test was used to analyze the different mean of knowledge, perceive self-efficacy and health behavior scores.

After participating in health promoting program for behaviors on chronic disease preventative of the middle aged people, an average mean of knowledge of chronic disease

prevention, perceive self-efficacy and health behaviors in the experiment group statistically significanty increased (p-value<0.001).In addition the scores were significant higher than those in the comparison group (p-value<0.001).

In the summary, The health promoting program helped increasingly perceive knowledge of chronic disease prevention, self-ability realization, and self-conduct of health care. Thus, this program has its efficiency to develop health care behaviors of the middle age.

Keywords : Health promotion program; chronic disease prevention; middle aged old

บทความวิจัย (Research articles)

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุวัยกลาง ตำบลทุ่งกุลา อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด

สุนทรียพันธ์ อ่อนสีแดง
นิสิตสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ดร.จตุพร เหลืองอุบล
อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
รณรุทธ์ บุตรแสนคม
รองศาสตราจารย์
อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุวัยกลาง ตำบลทุ่งกุลา อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จำนวน 70 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 35 คน ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุวัยกลางด้วยการใช้ชุดกิจกรรมการให้ความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเอง เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการอารมณ์ โดยการแบ่งเป็นฐานการเรียนรู้ การติดตามเยี่ยมของทีมเครือข่ายสุขภาพตำบล และการสนับสนุนทางสังคมโดย “บุคคลต้นแบบ สุขภาพดี ชีวิตยืนยาว” และ “ดีเจวัยใส ใส่ใจสุขภาพผู้สูงอายุ” เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติเชิงพรรณนา และใช้สถิติเชิงอนุมานในการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนภายในกลุ่มวิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired Samplet-test และระหว่างกลุ่มใช้สถิติ Independent Sample t-test

จากผลการศึกษา พบว่า ภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเอง เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการอารมณ์มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ (p-value <0.001)

การวิจัยครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุวัยกลาง ทำให้ผู้สูงอายุวัยกลางมีความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเองและการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเองสามารถป้องกันโรคเรื้อรังได้ดีขึ้น ซึ่งโปรแกรมนี้มีประสิทธิผลเพียงพอที่จะนำไปพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุวัยกลางต่อไป

คำสำคัญ : โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ, การป้องกันโรคเรื้อรัง, ผู้สูงอายุวัยกลาง

บทนำ

ปัจจุบันมีความก้าวหน้าทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพส่งผลให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น และมีคุณภาพการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ทำให้แนวโน้มที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น สภาพสังคมและเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงไปมีการพัฒนาจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรมและจากสภาวะในปัจจุบันมีการเคลื่อนย้ายแรงงานจากชนบทเข้าสู่เมือง จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ครอบครัว สังคม และประเทศ รวมทั้งระบบบริการสาธารณสุข ซึ่งสถานการณ์ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่ากลุ่มวัยสูงอายุแม้จะมีอายุยืนยาวขึ้น แต่ประสบปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้น โดยพบว่า ร้อยละ 31.70 ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง รองลงมาคือเบาหวานร้อยละ 13.30 และหัวใจร้อยละ 7.00 ย่อมส่งผลให้ประชากรสูงอายุมีภาวะทุพพลภาพ ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้ ภาวะทุพพลภาพจะพบมากยิ่งขึ้นและมีความรุนแรงมากขึ้นเมื่ออายุเพิ่มสูงขึ้น ประชากรสูงอายุจึงต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการใช้ชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันออกไปตามระดับความรุนแรงของภาวะทุพพลภาพ ตามลำดับ[1]

สถานการณ์ด้านภาวะสุขภาพของประชากรผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า มีประชากรทั้งหมด 1,306,814 คน มีประชากรสูงอายุจำนวน 165,926 คน (ร้อยละ 12.70) จำแนกเป็นเพศชาย จำนวน 73,954 คน (ร้อยละ 44.57) เป็นเพศหญิง จำนวน 91,972 คน (ร้อยละ 55.42) ผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคเรื้อรังอันดับหนึ่งคือ โรคเบาหวาน อัตราป่วย 38.60 ต่อแสนประชากร รองลงมาคือ โรคหลอดเลือด อัตราป่วย 35.60 ต่อแสนประชากร โรคหัวใจขาดเลือด อัตราป่วย 19.40 ต่อแสนประชากร และโรคความดันโลหิตสูง อัตราป่วย 11.90 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ เสียชีวิตด้วยโรคเบาหวาน อัตราตาย 1,187.70 ต่อแสนประชากร โรคความดันโลหิตสูง อัตราตาย 1,115.10 ต่อแสนประชากร โรคหัวใจขาดเลือด อัตราตาย 306.30 ต่อแสนประชากร และโรคหลอดเลือด อัตราตาย 242.60 ต่อแสนประชากร [2]

จากสถานการณ์ด้านสภาวะสุขภาพของประชากรสูงอายุตำบลทุ่งกุลา พบว่า ประชากรสูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี จำนวน 705 คน (ร้อยละ 56.60) ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 70–79 ปี จำนวน 332 คน (ร้อยละ 26.60) และผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปี จำนวน 210 คน (ร้อยละ 16.80) พบว่า ส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคจิตเวช ร้อยละ 21.70 (อายุ 70 – 79 ปี ร้อยละ 31.30 อายุ 60 – 69 ปี ร้อยละ 20.00 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 12.70)[3] และจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ปี 2556 พบว่า ในเรื่องการบริโภคอาหารด้านการรับประทานผักและผลไม้ พบว่า ผู้สูงอายุที่รับประทานเป็นประจำคือ ผู้สูงอายุ 60 – 69 ปี ร้อยละ 73.20 รองลงมาเป็นผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ 70 – 79 ปี ร้อยละ 54.80 และผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 37.6 ในด้านจำนวนมื้อการรับประทานอาหาร พบว่า ผู้สูงอายุ 60–69 ปี รับประทาน