

บทความวิจัย

แนวทางการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้ง ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม

Health-Care Pattern of Lao Krang People, Tambon Huay Duan,
Dontum District, Nakorn Pathom Province

มาลินี จำเนียร* กมลภุ ถนอมสัจย์** วาริณีญ์ แสนยศ** จิตรภณ สุนทร***

Malinee Jumnian* Kamollabhu Thanomsat** Vatinee Sanyod **

Jittrapon Soontorn***

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม*,**

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม***

Faculty of Nursing Nakhon Pathom Rajabhat University*,**

Faculty of Humanity and Social Sciences

Nakhon Pathom Rajabhat University***

Corresponding author E-mail*: malinee2014@outlook.co.th*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย : 1. เพื่อศึกษาปัญหาพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ของประชาชนลาวครั้ง ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม 2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้ง 3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อรูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้ง

รูปแบบการวิจัย : วิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research)

วิธีดำเนินการวิจัย : ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้นำประชาชน ทีมสุขภาพ ผู้สูงอายุหรือบุคคลที่สามารถเล่าความเป็นมาของลาวครั้งได้ และตัวแทนของประชาชน รวมทั้งหมด 15 คน เลือกผู้ให้ข้อมูลด้วยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แนวคำถามกึ่ง ๆ (semi-structured question) และแบบสอบถามวัดความพึงพอใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลในระยะที่ 1 และติดตามผลการทดลองแนวทางการพัฒนารูปแบบที่พัฒนาขึ้นในแต่ละโครงการย่อยในระยะที่ 2 และที่ 3 ระหว่างธันวาคม พ.ศ. 2557 ถึง ธันวาคม 2560 วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและค่าร้อยละ

ผลการวิจัย: ปัญหาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้งที่ได้จากการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูล ในขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 คือ 1) ด้านอาหาร ผู้ใหญ่วัยทำงาน ผู้สูงอายุและเด็กในวัยเรียนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง 2) ด้านการออกกำลังกาย ผู้ใหญ่วัยทำงานและผู้สูงอายุ มีการออกกำลังกายน้อย 3) ด้านสิ่งแวดล้อม อากาศในชุมชนมีฝุ่นละอองที่เป็นพิษมาก 4) ด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้าหลายครอบครัว ระยะที่ 2 แนวทางการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพที่พัฒนาขึ้นและชุมชนได้ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง คือ แกนนำชุมชนร่วมกันรับผิดชอบโครงการย่อย ดำเนินการให้ความรู้ คำแนะนำ ผ่านหอกระจายข่าวในหมู่บ้าน ลงพื้นที่อธิบายในกลุ่มผู้ปกครองเด็กวัยเรียน ระยะที่ 3 ผลการใช้แนวทางการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้ง พบว่า ผู้นำชุมชนและแกนนำชุมชนมีความพึงพอใจต่อแนวทางการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพที่พัฒนาขึ้น ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.56$)

สรุป: แนวทางการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้ง คือ ทีมสุขภาพและแกนนำชุมชนจะต้องร่วมกันรับผิดชอบโครงการย่อยดำเนินการให้ความรู้ให้คำแนะนำ และเข้าถึงบริบทชุมชนจริง ๆ จะช่วยสร้างแนวทางการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนได้

คำสำคัญ: แนวทางการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ การมีส่วนร่วมของชุมชน

Abstract

Research objectives: 1) To study the problems of health-care pattern behavior of Lao Krang people, Tambon Huay Duan, Dontum District, Nakorn Pathom Province. 2) To develop health-care pattern for Lao Krang people 3) To evaluate outcome of implementing the health-care pattern of Lao Krang people

Research type: Participatory action research

Research method: The informants were community leaders, health team members, the elderly or people who could tell the story of Lao Krang and the representatives of local people. Fifteen informants were selected by purposive sampling. The research tools were semi-structured questions and satisfaction survey questionnaire created by the researcher. The data were

collected by group discussion during phase 1 and by follow up the results of the developed health-care pattern experiments in each sub projects in phase 2 and 3 from December 2014 to December 2017. The data were analyzed by content analysis and percentage.

Result: The behavior of health-care pattern of Lao Krang people from group discussion with the informants in phase 1 showed the following results :
 1) Diet - the working adults, the elderly and school children had improper diet.
 2) Exercise - the working adults and the elderly had less exercise
 3) Environment - the air in the community contained toxic dust.
 4) Emotion - many elderly were depressed. Phase 2 of the research included implementation of the developed health-care pattern for Lao Krang people. The community leaders were responsible for sub project to educate and advice the people through the news tower in the village, visit and direct advice to the parents of schoolchildren. The informants were satisfied with the developed health-care pattern at high level ($\bar{x} = 2.56$).

Conclusion: The health team members could contribute in solving the problems of health-care pattern behavior by reaching the community to explore the real causes of the problems and involved with the community leaders and community participation to solve the health-care behavior problems.

Keywords: health-care pattern, health-care behavior, community participation

บทนำ

จากการที่มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อศึกษาศักยภาพและทุนทางสังคมของตำบลต่าง ๆ ในจังหวัดนครปฐม ภายใต้โครงการ “นครปฐม : นครแห่งความผาสุกทุกชุมชนท้องถิ่น” ด้วยการใช้ศักยภาพและทุนทางสังคมมาพัฒนาแหล่งเรียนรู้ ศูนย์การเรียนรู้ และเป้าหมายคือการเป็นตำบลสุภาพะที่ท้องถิ่นสามารถบริหารจัดการได้ด้วยตนเอง ในการนี้ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม เป็นตำบลหนึ่งในโครงการดังกล่าว ซึ่งประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่ ประชากรเกือบทั้งหมดเป็นเชื้อสายลาวครั้ง (ข้อมูลและศักยภาพของชุมชน อบต.

ห้วยด้วน, 2555-2556) อาจารย์บุญเรือง ปาแสนกุล อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนวัดกงลาด ซึ่งเป็นโรงเรียนในชุมชน เป็นแกนนำคนสำคัญในการพลิกฟื้นความเป็นลาวครั้งของชุมชนแห่งนี้ ชาวลาวครั้งในตำบลห้วยด้วน ยังคงมีวัฒนธรรมเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ได้แก่ ภาษา การแต่งกาย ประเพณี พิธีกรรม และความเชื่อต่าง ๆ ที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมา (บุญเรือง ปาแสนกุล, 2557)

ชุมชนห้วยด้วนเป็นชุมชนที่มีชาติพันธุ์เดียวกันเกือบทั้งตำบล แต่เมื่อวิถีโลกทางด้านสังคมและเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญ ได้แก่ การเกิดความแตกแยกกันจากการปกครองส่วนท้องถิ่นและวัฒนธรรมกำลังถูกกลืนเลื่อนไป ชาวชุมชนเริ่มตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงร่วมแรงร่วมใจกันโดยมีแกนนำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น และประชาชนในชุมชน ช่วยกันวิเคราะห์ปัญหา หาทางแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เป็นกัลยาณมิตร จึงได้ร่วมกันจัดตั้งกลุ่มอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมชาวไทยเชื้อสายลาวครั้ง มีอาจารย์บุญเรือง ปาแสนกุล เป็นประธานกลุ่ม (เสถียร พุ่มพยอม, 2557) โรงเรียนวัดกงลาดเป็นแหล่งเรียนรู้ คณะกรรมการมาจากทุกหมู่บ้าน (7 หมู่บ้าน) ร่วมกันจัดทำทำเนียบปราชญ์ชาวบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านต่าง ๆ อาทิเช่น วงแคน ทำรำ อาหารพื้นบ้าน สมุนไพรรักษาโรคพื้นบ้าน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการจัดตั้งกลุ่มต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชาวชุมชนบนพื้นฐานวัฒนธรรมของชาวลาวครั้ง อาทิเช่น กลุ่มผู้สูงอายุ (เป็นกลุ่มสำคัญในการถ่ายทอดวัฒนธรรม) กลุ่มเกษตรอินทรีย์ กลุ่มจักรยานเพื่อสุขภาพ หมู่บ้านศิลปะ และโครงการบัญชีครัวเรือน เป็นต้น ยุทธศาสตร์ด้านการศึกษา ได้มอบให้โรงเรียนวัดกงลาดจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น ให้นักเรียนทุกระดับชั้นได้เรียนรู้วัฒนธรรมถิ่นกำเนิดลาวครั้ง ที่ตำบลห้วยด้วน เป็นกลุ่มที่ยังคงรักษาขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ประเพณี พิธีกรรมและความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ (ศูนย์ศึกษาและพัฒนาจังหวัดนครปฐม, 2557) เช่น การให้ความเคารพกับเจ้านาย ศาลเจ้าพ่อหรือหอปู่เสื่อ ยาเสื่อ ที่ชาวลาวครั้งให้ความเคารพนับถือ เชื่อว่าเป็นวีรบุรุษ ดูแลทุกข์ สุข ของชาวลาวครั้ง อุทิศตนเพื่อลาวครั้ง เมื่อเสียชีวิตไปจึงมีการสร้างศาลให้เป็นที่สถิตเพื่อให้ลูกหลานได้เช่นไหว้สักการะขอพร เป็นที่พึ่งทางใจของชาวลาวครั้งทุกคน การดำเนินชีวิตที่ยึดถือในเรื่องผีของชาวลาวครั้งนั้น ชาวลาวครั้งจะสอนลูกหลานมาตลอดเวลาถึงธรรมเนียมการปฏิบัติและการให้ความเคารพนับถือผีประจำหมู่บ้าน เพราะชาวลาวครั้งเชื่อว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่บันดาลทุกข์หรือสุขได้ ดังนั้นชาวบ้านจึงเลือกปฏิบัติตามคำบอกเล่าและปฏิบัติตามจารีตของชุมชน ซึ่งผู้สูงอายุได้ปฏิบัติเป็นแม่แบบที่ดี ที่ทำให้เกิดความสุขต่อตนเองและชุมชน นอกจากนี้ยังพบว่าตำบลห้วยด้วนมีระบบการดูแลสุขภาพที่บูรณาการกับงานประจำของอส. เจ้าหน้าที่รพ.สต. และยังพบว่ามียุทธศาสตร์ทางสังคมที่ดี ทั้งทุนบุคคลและต้นทุนโครงสร้างพื้นฐานที่เข้มแข็ง จากผลการสำรวจภาวะสุขภาพของประชาชนในตำบลห้วยด้วน พบว่า มีแนวโน้มจากโรคกลุ่มที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมเพิ่มขึ้น โดยพบว่ากลุ่มป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน

และโรคหลอดเลือดหัวใจ ในปี 2554 เพิ่มขึ้นจากปี 2550 เท่ากับ 5 ต่อประชากร 1,000 คน (101.07 และ 95.97 ต่อประชากร 1,000 คน ตามลำดับ) (สำนักโรคไม่ติดต่อ, 2556) ประกอบการสอบถามพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของประชาชน พบว่า มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เปลี่ยนไปจากเดิม คือ มีการบริโภคผักปลอดสารพิษลดลง นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด (อรรวรรณ แพนคง, 2558). คณะผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม มีความพร้อมทั้งด้านความรู้และบุคลากรที่จะช่วยเสริมสนับสนุนให้แนวคิดดังกล่าวสำเร็จได้ ด้วยกระบวนการวิจัยร่วมกับชุมชน จึงสนใจศึกษา รูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั่ง ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั่ง ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อศึกษาแนวทางและพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั่ง
3. เพื่อศึกษาประเมินความพึงพอใจต่อแนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั่ง ที่พัฒนาขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาปัญหาพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ของประชาชนลาวครั่ง ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม

รูปแบบการวิจัย: วิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research)

ผู้ให้ข้อมูล คือ 1) ผู้นำประชาชน ได้แก่ อบต. อบจ. จำนวน 4 คน 2) ทีมสุขภาพ ได้แก่ พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข อสม. จำนวน 5 คน 3) ผู้สูงอายุหรือบุคคลที่สามารถเล่าความเป็นมาของลาวครั่งได้ จำนวน 4 คน และ 4) ตัวแทนของประชาชนลาวครั่ง ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม จำนวน 2 คน รวมทั้งหมด 15 คน ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 กลุ่ม เลือกแบบเจาะจง (purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แนวคำถามกึ่ง ๆ (semi-structured question) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายและการสนทนากลุ่ม (focus group discussion) เกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมสุขภาพในด้านอาหาร ด้านออกกำลังกาย ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านอารมณ์

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ แนวคำถามกึ่ง ๆ (semi-structured

question) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ด้วยการหาความน่าเชื่อถือ (credibility) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ เมื่อตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว นำข้อคิดเห็นมาปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ไป try out โดยทดลองไปสัมภาษณ์ทีมสุขภาพที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 คน หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งก่อนไปดำเนินการวิจัยจริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2557 ถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2558 ดังนี้

1. สันทนาการกลุ่มเป้าหมาย (ผู้ให้ข้อมูล) ได้แก่ 1) อปต. อบจ. จำนวน 4 คน 2) ทีมสุขภาพ ได้แก่ พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข อสม. จำนวน 5 คน 3) ผู้สูงอายุหรือบุคคลที่สามารถเล่าความเป็นมาของลาวครั้งได้ จำนวน 4 คนและ 4) ตัวแทนของประชาชนลาวครั้งตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม จำนวน 2 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้ง เป็นกลุ่มย่อย ๆ ในกลุ่ม 1) -4) ระหว่างสันทนาการบันทึกภาคสนามและอัดเทป

2. นำบทสนทนากลุ่มเป้าหมายที่ได้จากข้อ 1 จากการบันทึกเทปของแต่ละกลุ่ม มาวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยนำมาถอดเทปแบบคำต่อคำอย่างละเอียด (verbatim) โดยการสร้าง code นำมาวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล และจัดกลุ่มเป็นประเด็นตามเนื้อหา (Themes) ของปัญหาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลหลักในการพัฒนารูปแบบในระยะที่ 2 ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลคุณภาพที่ได้จากการสนทนากลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้ง วิเคราะห์ด้วยเชิงเนื้อหา (content analysis) (สุภางค์ จันทวานิช, 2531)

ระยะที่ 2

ศึกษาแนวทางและพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้งโดยดำเนินการในระหว่างเดือนตุลาคม 2558 ถึง กันยายน 2560 รวมระยะเวลาในการทดลอง 2 ปี ดังนี้

1. นัดประชุมกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำเสนอข้อมูลที่สรุปเป็นประเด็นจากระยะที่ 1 ของกลุ่มเป้าหมายจากแต่ละกลุ่ม ต่อจากนั้นผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกันวิเคราะห์ สังเคราะห์ ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพเป็นภาพรวม ร่วมกันวางแผนพัฒนารูปแบบ เพื่อแก้ไขปัญหาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้ง ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมของท้องถิ่นประชาชนและคำนึงถึงความเป็นไปได้ โดยแบ่งเป็นโครงการย่อยที่สามารถดำเนินการต่อไปได้ กำหนดระยะเวลาของโครงการ ขั้นตอนการดำเนินงานและผู้รับผิดชอบ

2. ดำเนินการทดลองในช่วงเดือนตุลาคม 2558 ถึง กันยายน 2560 ระหว่างการทดลอง มีการสะท้อนผลการดำเนินงาน โดยผู้วิจัยลงพื้นที่ ประสานงานและติดต่อผู้รับผิดชอบของแต่ละโครงการย่อย เพื่อสังเกต ชักถามปัญหา เสนอแนะ และร่วมกันแก้ไขเป็นระยะ ๆ อย่างต่อเนื่อง

ระยะที่ 3

ประเมินผลความพึงพอใจต่อแนวทางการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้งที่พัฒนาขึ้น โดยดำเนินการวิจัยในช่วงเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2560

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามวัดความพึงพอใจต่อรูปแบบที่พัฒนาขึ้น โดยใช้ประเมินกลุ่มเป้าหมายและผู้รับผิดชอบโครงการที่เข้าร่วมโครงการต่าง ๆ ที่เกิดจากผลการพัฒนารูปแบบ ลักษณะแบบสอบถามเป็น rating scale 3 ระดับ คือ มากที่สุด (3 คะแนน) ปานกลาง (2 คะแนน) และน้อย (1 คะแนน) ในแต่ละโครงการจะประเมินความพึงพอใจด้วยคำถามทั้งหมด 4 ข้อ ได้แก่ ความพึงพอใจต่อ 1) กิจกรรมในแต่ละโครงการ 2) ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ 3) ประโยชน์ที่ได้รับ และ 4) ผลสำเร็จของโครงการ และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การกำหนดการแปลความหมายของคะแนนความพึงพอใจ กำหนดดังนี้ คือ มีความพึงพอใจต่อรูปแบบการพัฒนาในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.00) ระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49) และในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49)

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ได้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม และระหว่างดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการโดยคำนึงถึงจริยธรรม

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาระยะที่ 1 ศึกษาปัญหาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้งตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้งที่ได้จากการสนทนากลุ่มเป้าหมาย (ผู้ให้ข้อมูล) สรุปได้ 3 ประเด็น คือ

1. ด้านอาหาร มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากการรับประทานอาหาร ได้แก่

1) ประชาชนลาวครั้ง ในกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงานและวัยผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น โดยกลุ่มเป้าหมายได้ร่วมกันสรุปเป็นประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

กลุ่มผู้ใหญ่ทำงานและวัยผู้สูงอายุ นิยมรับประทานอาหารประเภทไขมันมาก อาหารทอด ต้ม น้ำอัดลมจำนวนมาก เนื่องจากวิถีชีวิตปัจจุบัน มีวัฒนธรรมการรับประทาน อาหารเปลี่ยนแปลงไป คือ การจัดอาหารในงานเลี้ยงต่าง ๆ จะสั่งอาหารจากร้านอาหารโต๊ะจีนมา รับประทาน ซึ่งเป็นอาหารที่มีส่วนผสมของไขมันมาก

2) เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จากการรับประทาน อาหาร โดยกลุ่มเป้าหมายร่วมกันสรุปเป็นประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

พฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าของเด็ก ๆ ในประชาชนลาวครั้งเปลี่ยนแปลง เนื่องจากพ่อแม่เลี้ยงดูแบบตามใจบุตร บุตรนิยมรับประทานขนมกรุบกรอบ และบิศา มารดา ไม่เป็นตัวอย่างในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้กับบุตร โดยนิยมดื่ม น้ำอัดลมแทนน้ำ รับประทานขนมกรุบกรอบ ไม่รับประทานผักและผลไม้

2. ด้านการออกกำลังกาย

ประชาชนลาวครั้งขาดการออกกำลังกาย เพราะส่วนใหญ่จะมุ่งไปที่การประกอบ อาชีพ ไม่สนใจการออกกำลังกาย โดยกลุ่มเป้าหมายร่วมกันสรุปเป็นประเด็นที่น่าสนใจ คือ

ผู้ใหญ่ทำงาน จะออกไปทำงานตั้งแต่ 06.00 น. ทุกวัน และกลับเวลา 17.00 – 18.00 น. โดยไม่สนใจเรื่องการออกกำลังกาย มีผู้ออกกำลังกายบ้างคือวัยผู้สูงอายุ แต่ก็มี ส่วนน้อย

3. ด้านสิ่งแวดล้อม อากาศในชุมชนและในหมู่บ้านมีฝุ่นละอองมากเนื่องจากมีโรงงาน เฝายางตั้งอยู่ โดยกลุ่มเป้าหมายร่วมกันสรุปเป็นประเด็นที่น่าสนใจ คือ

ประชาชนลาวครั้งใช้ชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่มีอากาศที่ไม่บริสุทธิ์ เนื่องจากมีโรงงาน เฝายางในหมู่บ้าน ทำให้ประชาชนมีฝุ่นละอองมาก ส่งผลทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ บ่อย โดยเฉพาะในเด็ก

4. ด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุในประชาชนลาวครั้ง มีหลายครอบครัวที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เนื่องจากเวลากลางวันมักจะอยู่บ้านคนเดียวหรืออยู่กับสามี/ หรือภรรยา เป็นส่วนใหญ่ เพราะครอบครัวของผู้สูงอายุเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น บุตร หลาน ไปทำงานนอกบ้านตั้งแต่เช้าและกลับมาเย็น

ผลการศึกษาระยะที่ 2

ผลการทดลองใช้แนวทางและพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้ง ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม ที่พัฒนาขึ้นจากประเด็นข้อมูลปัญหาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่ได้จากระยะที่ 1 ดำเนินการพัฒนาแนวทางพัฒนารูปแบบดังนี้

1. ด้านอาหาร มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งในวัยทำงาน วัยผู้สูงอายุและเด็กวัยเรียน

1) ประชาชนลาวครึ่ง วัยทำงานและวัยผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จากการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น ดำเนินการพัฒนาดังนี้

กลุ่มวัยทำงาน วัยผู้สูงอายุ จัดให้มีผู้นำชุมชน ได้แก่ นายอำเภอดอนตูม อบต. ที่มีสุขภาพรพ.สต. ห้วยด้วน เป็นผู้รับผิดชอบโครงการนี้ ได้จัดให้มีโครงการและกิจกรรมเพื่อรณรงค์และให้ความรู้ประชาชน ผ่านโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่

- ให้ผู้รับงานจัดโต๊ะจีน จัดเมนูเพื่อสุขภาพ เป็นทางเลือก
- ประชาสัมพันธ์ให้คนที่ใช้บริการโต๊ะจีนมีโอกาสเลือกเมนูอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น
- รณรงค์การรับประทานอาหารฝักริมรั้วผ่านหอกระจายข่าว
- อบต. จัดให้มีร้านอาหารพื้นบ้านและร้านอาหารสุขภาพ เนื่องจากคนส่วนใหญ่ซื้ออาหารจากตลาดนัดมารับประทาน

- ส่งเสริมให้จัดอาหารพื้นบ้านในงานบุญ และงานประเพณีต่าง ๆ

2) เด็กวัยเรียนในชุมชนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง ดำเนินการพัฒนา ดังนี้

- คณะผู้บริหารและอาจารย์โรงเรียนวัดกงลาดได้ดำเนินการแก้ปัญหาด้วยการจัดประชุมผู้ปกครองเพื่อชี้แจงนโยบายของโรงเรียน สร้างความเข้าใจถึงโทษของการรับประทานอาหารนมกรูบกรอบให้กับผู้ปกครอง โดยให้ครูศรีนวล (ครูเกษียณ) เป็นวิทยากรรับเชิญ เนื่องจากผู้ปกครองให้การยอมรับนับถือ และง่ายต่อการสร้างความเข้าใจ อีกทั้งไม่อนุญาตให้นักเรียนนำนมกรูบกรอบและน้ำอัดลมเข้ามาภายในโรงเรียน ขอความร่วมมือไม่ให้ผู้ปกครองซื้อนมกรูบกรอบใส่กระเป๋านักเรียนมาโรงเรียนด้วย โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนได้จัดอาหารวัฒนธรรมลาวครึ่งให้นักเรียนสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จัดให้นักเรียนทำเมนูอาหารจาก “ผ่า” ในช่วงพัก เพิ่มเวลารู้ ลดเวลาเรียน สำหรับเด็กอ้วนน้ำหนักเกิน โรงเรียนได้ปรับเมนูอาหารขอความร่วมมือผู้ปกครองในการลดอาหารทอด อาหารมัน ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมตามวัยในเด็ก และเน้นให้เด็กมีกิจกรรมในการออกกำลังกายมากขึ้น

- แนะนำการรับประทานอาหารที่ปลอดภัยและหาง่ายที่มีอยู่ในธรรมชาติ และมีประโยชน์และปลอดภัย เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง กระถิน ยอดสะเดาบอน ขี้เหล็ก ขี้เท้า ข้าวซ้อมมือ ผ่า ปลาที่จับได้ในแหล่งน้ำในชุมชน แนะนำให้รับประทานและยังนิยมอาหารประจำถิ่นของลาวครึ่งที่รับประทานบ่อย ได้แก่ แกงผ่าใส่ใบย่านาง แกงยอดตาล แกงป่าน้ำพริก มะเขือ ผักบุ้ง มะระ ซึ่งพืชสมุนไพรเหล่านี้อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย เช่น ผ่า ผ่าเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีไม่แพ้ถั่วเหลือง คือมีโปรตีนประมาณร้อยละ 40 ของน้ำหนักแห้ง โดยประกอบด้วยกรดอะมิโนจำเป็นทุกชนิด ยกเว้นเมไทโอนีน ซึ่งกรดอะมิโนคือ หน่วยย่อยของโปรตีน มีบทบาทสำคัญในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย ผ่ายังมีแคลเซียมช่วยให้กระดูกแข็งแรง ธาตุเหล็กช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง เบตาแคโรทีนช่วยต้าน

อนุมูลอิสระและบำรุงสายตา และมีเส้นใยอาหารที่ดีต่อระบบย่อยอาหารและมีการรับประทานกล้วยน้ำว้า เพื่อช่วยในการป้องกันโรคกระเพาะอาหาร รับประทาน อย่างน้อยวันละ 2 ผล

- อบต.ห้วยด้วน ที่ดูแลศูนย์เด็กเล็กดำเนินการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองที่มารับนักเรียนกลับบ้าน เรื่องโทษของขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม ไม่จัดขนมกรุบกรอบให้เด็กในโรงเรียนรับประทาน จัดอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ และฝึกให้เด็กรับประทานผักทุกวัน แนะนำและกระตุ้นให้ผู้ปกครองฝึกให้เด็กรับประทานผักอย่างต่อเนื่อง ที่บ้าน นอกจากนี้ อบต.ห้วยด้วน ธรณรังคีให้มีการออกกำลังกายผ่านทางหอกระจายข่าวของหมู่บ้าน และกระตุ้นให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรม “รำแคน” เป็นการออกกำลังกาย และเป็นการสร้างความสุขทางใจให้กับทุกคนที่เข้าร่วม และได้มีโอกาสออกจากบ้านมาพบเพื่อน ๆ เป็นประเพณีที่ชาวบ้านรอคอยโดยเฉพาะผู้สูงอายุ

2. ด้านการออกกำลังกาย ประชาชนลาวครั้งกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ ขาดการออกกำลังกาย ผู้นำชุมชน ได้แก่ นายอำเภอดอนตูม อบต. ทีมสุขภาพ รพ.สต.ห้วยด้วน จัดโครงการและกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการรำแคน ซึ่งการรำแคนจะให้อารมณ์ดีสนุกสนาน และมีความสุขได้ออกนอกบ้าน ผ่านสื่อออนไลน์ เช่น ไลน์ เฟสบุ๊ก และให้ความรู้ประชาชน ข้อดีข้อเสียของการออกกำลังกาย วิธีออกกำลังกาย ผ่านหอกระจายข่าว ในวันอาทิตย์ อาทิตย์ละครั้ง โดยทำช่วงเช้า ตั้งแต่ 06.00-08.30 น. และเย็นตั้งแต่ 16.00-18.00 น. ทำวันละ 30 นาที แนะนำการออกกำลังกายที่ดี ได้แก่ รำมวยจีน ปั่นจักรยาน สำหรับการออกกำลังกายที่น่าสนใจของประชาชนลาวครั้ง คือ การรำแคน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ให้ผลดีได้ออกกำลังกายทุกสัดส่วนและใช้ระยะเวลาในการรำนานกว่า 30 นาที

3. ด้านสิ่งแวดล้อม อากาศในชุมชนและในหมู่บ้านมีฝุ่นละอองมากเนื่องจากมีโรงงานเผาขยะตั้งอยู่

ผู้นำชุมชน ได้แก่ นายอำเภอดอนตูม อบต. ทีมสุขภาพ รพ.สต.ห้วยด้วน ได้รับมอบหมายให้ลงพื้นที่ เป็นผู้อธิบาย ให้ประชาชนลาวครั้ง ทราบถึงผลกระทบของมลพิษจากการเผาขยะในโรงงานต่อสุขภาพ ดังนี้

ฝุ่นละอองจากการเผาขยะของโรงงานมีสารพิษมากมาย เช่น ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ออกไซด์ของไนโตรเจนเข้าไป เมื่อสูดดมเข้าไปทางระบบหายใจก่อให้เกิดการแพ้และระคายเคืองผิวหนัง ทางเดินหายใจและดวงตาได้ ตะกั่วมีฤทธิ์ทำลายระบบประสาท โดยสารพิษเหล่านี้เมื่อเข้าไปในระบบหายใจ ผ่านโพรงจมูกเข้าไปถึงถุงลมในปอด ทำให้เกิดการอักเสบที่ปอด และมีการระคายเคือง เรื้อรัง มีผลต่อกระบวนการรับรู้และการพัฒนาสติปัญญาของมนุษย์

ผลการรับรู้ของสารพิษดังกล่าวข้างต้น ต่อมาประชาชนได้ร่วมกันยื่นข้อเสนอให้โรงงานย้ายออกจากพื้นที่ในชุมชน จากการติดตามอีกหนึ่งปีต่อมา พบว่าโรงงานได้ย้ายออกไปแล้ว

4. ด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุลาวครึ่ง มีหลายครอบครัวที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เนื่องจากเวลากลางวันมักจะอยู่คนเดียวหรืออยู่กับสามี/หรือภรรยา เป็นส่วนใหญ่ เพราะครอบครัวของผู้สูงอายุเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น บุตร หลาน ไปทำงานนอกบ้าน ผู้นำชุมชนได้ออกเสียงตามหอกระจายข่าวแนะนำดังนี้

- การพักผ่อนเพื่อให้ชีวิตตนเองมีความสุขง่าย ๆ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก คือ ทำตามประเพณีดั้งเดิมของประชาชนลาวครึ่ง คือ การเข้าร่วมกิจกรรม แห่งสงกรานต์ การทำบุญตามประเพณี เป็นการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุได้ดี เพราะได้มีโอกาสออกจากบ้านมาพบเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน ซึ่งเป็นประเพณีที่ชาวบ้านรอคอย

ผลการศึกษาระยะที่ 3

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อแนวทางการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครึ่งที่พัฒนาขึ้น พบว่า ในภาพรวมผู้นำชุมชนและแกนนำชุมชนที่เป็นผู้ให้ข้อมูลมีความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{X} = 2.56$)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาแนวทางการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครึ่ง ในภาพรวม พบว่า ปัญหาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครึ่ง พบประเด็นที่น่าสนใจคือ ประชาชนลาวครึ่ง มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากการรับประทานอาหาร ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ชุมชนมีฝุ่นละอองมาก และผู้สูงอายุบางรายมีภาวะซึมเศร้า ผู้นำชุมชน ได้แก่ นายอำเภอดอนตูม อบต. อบจ. ทีมสุขภาพ รพ.สต. วิทยาคัน ได้สร้างแนวทางการพัฒนา คือ จัดโครงการและกิจกรรมเพื่อรณรงค์และให้ความรู้ประชาชนลาวครึ่งผ่านโครงการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม มีหอกระจายข่าวแนะนำความรู้เรื่องการรับประทานอาหาร โทษของฝุ่นละอองของการเผาจากโรงงาน การออกกำลังกาย การหากิจกรรมที่นิยมในชุมชนให้ทำ และคณะผู้บริหารและอาจารย์โรงเรียนวัดกงลาด มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาที่นักเรียนที่ชอบกินขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม มีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานทั้งในปัจจุบันและอนาคต (วิชัย เอกพลากร, 2549). โดยได้จัดการแก้ปัญหาด้วยการแนะนำและให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดประชุมผู้ปกครอง โทษของการรับประทานขนมกรุบกรอบให้กับผู้ปกครองทราบ (วิมลรัตน์ จงเจริญและคณะ, 2551) ผลของการดำเนินงาน ประชาชนลาวครึ่งได้ให้ความร่วมมือดีและปฏิบัติตาม ซึ่งคล้ายคลึงกับผลงานวิจัยของ สุกัลยชานา ค้อศุภฤกษ์สกุล (2559) ที่ศึกษาพบว่าผู้ปกครองให้ความร่วมมือกับการจัดโครงการอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่บ้านป่าแดง จังหวัดเพชรบูรณ์ ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับงานวิจัยของปนัดดา มักสัมพันธ์ (2558) ที่ได้ศึกษารูปแบบการบริหารแบบมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนโรงเรียนไผ่ดำ พิทยาคม รัชมังคลาภิเษก พบว่าโรงเรียนมีผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียนที่ได้รับการพัฒนาตาม 4 กลยุทธ์มากขึ้น มีภาวะสุขภาพดีขึ้น มีพฤติกรรมเสี่ยงด้าน

สุขภาพและการดำเนินชีวิตน้อยลง โดยมีผลการปฏิบัติงานในระดับมาก ทั้งนี้ น่าจะเกิดจาก ผู้นำชุมชนเป็นบุคคลใกล้ชิดกับประชาชนลาวครั้ง เมื่อให้คำแนะนำเรื่องใด ชุมชนจะสนใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างมาก ซึ่งจะพบจากผลการประเมินความพึงพอใจต่อแนวทางการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนลาวครั้งที่พัฒนาขึ้น ในภาพรวมผู้ให้ข้อมูลที่มีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบ มีความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{X} = 2.56$)

เอกสารอ้างอิง

ข้อมูลและศักยภาพของชุมชนองค์กรบริหารส่วนตำบลห้วยด้วน. (2555-2556).

เอกสารอัตสำเนา.

บุญเรือง ปาแสนกุล. (2557) ประธานกลุ่มอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรม ชาวไทยเชื้อสายลาวครั้ง. สัมภาษณ์. ดวงกลม ศักดิ์เลิศสกุล. (2549). สุขภาพแบบองค์รวม.

สืบค้นจาก www.oknation.net/blog/print.php.

ปนัดดา มักสัมพันธ์. (2558) รูปแบบการบริหารแบบมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนโรงเรียนไผ่ดำ พิทยาคม รัชมังคลาภิเษก.วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, 4 (10), 1-15.

วิชัย เอกพลากร. (2549). การประเมินความเสี่ยงต่อเบาหวาน. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) สืบค้นจาก <http://kb.hsri.or.th>

วิมลรัตน์ จงเจริญ และคณะ. (2551). การส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. *สงขลานครินทร์เวชสาร*. 26(1), 80

ศูนย์ศึกษาและพัฒนาจังหวัดนครปฐม. (2557). รายงานการถอดบทเรียนโดยใช้เครื่องมือประเมินชุมชนชาติพันธุ์วรรณนาแบบเร่งด่วน. นครปฐม : เอกสารอัตสำเนา.

เสถียร พุ่มพยอม. (2557, กรกฎาคม 9, 26, สิงหาคม 5). แกนนำชุมชน ต.ห้วยด้วน.

สัมภาษณ์, 2557.

สุกัลย์ชญา ค้อสุภฤกษ์สกุล. (2559). การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดโครงการอาหารกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก บ้านป่าแดง (เขาค้อ) สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลเขาค้อ อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์. รายงานการประชุมวิชาการและเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 3 ก้าวสู่ทศวรรษที่ 2: บูรณาการงานวิจัย ใช้องค์ความรู้ สู่ความยั่งยืน” 17 มิถุนายน 2559 ณ วิทยาลัยนครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา, หน้า 308-314.

สุภาวงศ์ จันทวานิช, การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531), หน้า 67

- สำนักโรคไม่ติดต่อ (2556). รายงานจำนวนและอัตราตายด้วยโรคไม่ติดต่อ ปี พ.ศ.
2544-2555.กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2557
จาก <http://www.thaincd.com>
- สำนักโรคไม่ติดต่อ. (2559). รายงานประจำปี 2558. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพยาบาลคุ้มครองการสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรม
ราชูปถัมภ์.
- อรรรรณ แพนคง. (2558). การพยาบาลผู้สูงอายุ, โครงการสวัสดิการสถาบันพระบรม
ราชชนก นนทบุรี พิมพ์ครั้งที่ 1.