

### รายงานติดตามประเมินผลโครงการ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารและออกกำลังกาย เพื่อลดกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและ โรคความดันโลหิตสูง อำเภอแม่เมาะ จังหวัดลำปาง

#### ผลการดำเนินงาน

ตัวแปร	Mean	SD	t	p-value
น้ำหนัก				
ก่อน	71.7	14.6	2.7	0.01
หลัง	70.0	14.1		
ดัชนีมวลกาย				
ก่อน	26.5	4.8	1.7	0.09
หลัง	25.6	5.9		
เส้นรอบเอว				
ก่อน	89.6	11.5	3.6	0.001
หลัง	87.6	11.4		

น้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง จากการติดตามและประเมินผลการเข้าร่วมโครงการพบว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักเฉลี่ย 71.7 กิโลกรัม หลังเข้าร่วมโครงการ มีน้ำหนักเฉลี่ยลดลงเป็น 70.0 กิโลกรัม ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value}=0.01$ ) ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนเข้าร่วมโครงการ พบว่า มีค่าเฉลี่ย 26.5 กิโลกรัม/เมตร หลังเข้าร่วมโครงการ มีค่าเฉลี่ยลดลงเป็น 25.6 กิโลกรัม/เมตร ไม่มีความแตกต่างกัน

พฤติกรรม	การออกกำลังกาย			
	ก่อน		หลัง	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ออกกำลังกาย	25	20.83	107	89.16
ไม่ออกกำลังกาย	95	79.17	13	10.84

พฤติกรรมการออกกำลังกาย จากการประเมินผลการออกกำลังกายพบว่าหลังจัดกรรมมีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น จาก ๒๕ คน (ร้อยละ ๒๐.๘๓) เพิ่มขึ้นเป็น ๑๐๗ คน(ร้อยละ ๘๙.๑๙)

พฤติกรรม	การออกกำลังกาย			
	ก่อน		หลัง	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
คุมอาหาร	25	20.83	102	85.00
ไม่คุมอาหาร	95	79.17	18	15.00

การประเมินผลพฤติกรรมการควบคุมอาหาร จากการประเมินผลพบว่าหลังจัดกรรมมีพฤติกรรมคุมอาหารเพิ่มมากขึ้น จาก ๒๕ คน (ร้อยละ ๒๐.๘๓) เพิ่มขึ้นเป็น ๑๐๒ คน(ร้อยละ ๘๕.๐๐)

### การนำไปใช้ประโยชน์

๑) ได้รูปแบบในการส่งเสริมสุขภาพกิจกรรม๓๐. ๒๒. ไปปรับใช้ในหน่วยงาน หรือ สถานประกอบการ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนวัยทำงานดูแลสุขภาพตนเองให้มากขึ้น

๒) ได้สถานการณ์สุขภาพผู้รับบริการเป็นแนวทางในการให้คำแนะนำปรับเปลี่ยนแก้ไขภาวะสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในพื้นที่อื่นต่อไป

### ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค

๑) กลุ่มตัวอย่างประชาชนทั่วไปบางส่วนไม่เคยมารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจึงไม่ทราบแนวปฏิบัติ และบางส่วนติดภารกิจไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดตามแผนที่วางไว้

๒) การประชาสัมพันธ์ในตารางกิจกรรม พบว่า ยังไม่ทั่วถึงควรประสานแผนการดำเนินงานและกำหนดกิจกรรม ผู้เข้าประชุม วัน เวลา ให้ชัดเจน

### ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

๑) งานวิจัยในครั้งนี้ ได้ทำการประเมินผลภายหลังจากการจัดกิจกรรมโครงการเพียง ๔ เดือน ถือเป็นจุดอ่อนในงานวิจัยที่ควรปรับปรุง จึงควรเพิ่มระยะเวลาในการศึกษามากขึ้นเพื่อประเมินด้านการปรับพฤติกรรมเพื่อประเมินผลได้อย่างชัดเจนต่อไป

๒) จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า การสร้างการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนที่เหมาะสมคือ การสร้างความตระหนักรู้ที่ถูกต้องนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวบุคคล ฉะนั้นจึงควรได้ศึกษารูปแบบการสร้างความตระหนักต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนวัยทำงาน

๓) ควรทำการศึกษาโดยติดตามผลไปในระยะยาวเพื่อติดตามภาวะสุขภาพเปรียบเทียบกับข้อมูลของกลุ่มคนที่ใช้สายรัดข้อมือ ต่อการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต

๔) สามารถนำผลการวิจัยไปถ่ายทอดหรือแนะนำให้ประชาชนในชุมชนพื้นที่รับผิดชอบได้ใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยมาเป็นเครื่องมือโน้มน้าวใจให้หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น

ผู้สรุปผลงาน



นายกิตติพงษ์ หล่อทอง

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่เมะ

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

## ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน







