

# ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

## แบบมีส่วนร่วมรายบุคคลโรงพยาบาลเมืองจันทร์

### The Effects of a Participatory Individual Health Behavior Modification

### Program for a Diabetes Risk Group at MuangChan Hospital.

โพธิ์ศรีวรรณ พรหมโคตร

Posriwan Pormmakort

โรงพยาบาลเมืองจันทร์

#### บทคัดย่อ

ปัจจุบันพบกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน (Pre-diabetes) เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในพื้นที่ แม้จะมีการคัดกรองทุกปี แต่กลุ่มเสี่ยงส่วนใหญ่ยังขาดแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรมหรือทำได้เพียงระยะสั้น หากยังไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงจะกลายเป็นผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ได้ในอนาคต การวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมรายบุคคล และเพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบบันทึกข้อมูล จัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมรายบุคคลในกลุ่มตัวอย่าง ในระหว่าง วันที่ระหว่าง มีนาคม-มิถุนายน พ.ศ.2568 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูล จัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมรายบุคคล วิเคราะห์ข้อมูลด้วย สถิติพรรณนา และสถิติอนุมาน Pair sample t-test ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่าง 30 คน เพศชายร้อยละ 46.7 เพศหญิงร้อยละ 53.3 รวมอายุเฉลี่ย 65.37 ปี หลังเข้าร่วมโปรแกรมค่าดัชนีมวลกายลดลง ร้อยละ 43.33 เพิ่มขึ้นร้อยละ 30 และคั่งที่ร้อยละ 26.67 ,ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดลงร้อยละ 43.33 คั่งที่ร้อยละ 26.67 และเพิ่มขึ้นร้อยละ 30 เมื่อเปรียบเทียบระดับน้ำตาล สรุปและข้อเสนอแนะ การศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมรายบุคคล สามารถทำให้ทราบผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ โดยกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมกิจกรรมมีแนวโน้มสุขภาพที่ดีขึ้นแต่ไม่สามารถเปลี่ยนให้มาเป็นกลุ่มปกติได้ ควรดำเนินการประยุกต์ใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมรายบุคคล โดยปรับประยุกต์ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ติดตามแนะนำโดยมุ่งเน้นบริบทแต่ละบุคคลตามวิถีชีวิตสุขภาพ คำสำคัญ : การคัดกรองโรคเบาหวาน,

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

Public Health Technical Officer, Practitioner Level

โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมรายบุคคล. (2565). ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยน  
เอกสารอ้างอิง ยุวะดี นพรัตน์ไมตรี. พฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมรายบุคคล  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านธาตุ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม  
Public Health Technical Officer, Practitioner Level