**1. ชื่อเรื่อง** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓อ. แบบพอเพียงด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

กรณีศึกษา : ตำบลสะอาดไชยศรี อำเภอดอนจาน จังหวัดกาฬสินธุ์

**2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

เพื่อศึกษาผลการส่งเสริมนวัตกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ. แบบพอเพียงด้วยภูมิปัญญา ท้องถิ่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการลดเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

 **3. คำจำกัดความ**

3.1 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ หมายถึง การส่งเสริมให้กลุ่มเสี่ยงนำภูมิปัญญาที่มีอยู่ในท้องถิ่น มาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงดังนี้

1) อ.1 อาหาร หมายถึง กลุ่มเสี่ยงมีการรับประทานผัก ผลไม้ปลอดสารพิษที่ตนเองปลูกควบคู่ไป กับข้าวไรซ์เบอรี่อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

2) อ.2 ออกกำลังกาย หมายถึง กลุ่มเสี่ยงมีการออกกำลังกายแบบทั่วไปควบคู่กับการออกกำลัง กาย วันละ 30 นาทีอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์

3) อ.3 อารมณ์หมายถึง กลุ่มเสี่ยงมีการเข้าวัดปฏิบัติธรรมทุกวันพระและนำบทสวดสรภัญญะที่มี เนื้อหาเกี่ยวกับการอยู่แบบพอเพียงมาใช้ในการสกัด สะกด และสะกิดอารมณ์ ซึ่งมีแกนนำสุขภาพครอบครัว ภาคี เครือข่ายในชุมชนเป็นพี่เลี้ยงในการเสริมพลังให้เกิดการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง

3.2 กลุ่มเสี่ยง หมายถึง ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปที่ได้รับการตรวจคัดกรองตามแบบคัดกรองมาตรฐาน มี ปัจจัยเสี่ยงดังนี้

 1) ดัชนีมวลกายเกิน หมายถึง กลุ่มเสี่ยงที่ค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23 กก/ม 2 ขึ้นไป

2) รอบเอวเกิน หมายถึง กลุ่มเสี่ยงที่ระดับเส้นรอบเอว ≥ 90 เซนติเมตร ในผู้ชาย หรือ ≥ 80 เซนติเมตรในผู้หญิง

3) มีภาวะก่อนเบาหวาน หมายถึง ผู้ที่ผลตรวจน้ำตาลในเลือดหลังงดน้ำงดอาหาร 8 ชั่วโมง มีค่า DTX ระหว่าง 100-125mg%

4) มีภาวะก่อนความดันโลหิตสูง หมายถึง ผู้ที่มีค่า BP ระหว่าง 130-139 mmHg หรือ Diastolic BP ระหว่าง 80-89 mmHg หรือ ≥ 140/90 mmHg (ได้รับการตรวจวัดความดันอย่างน้อย 2 ครั้ง ห่างกัน 15 นาที)

**4. วิธีการวิจัย**

เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) ด้วยการอบรมเชิงปฏิบัติการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพตามหลัก 3อ. คือ 1) อ. อาหารส่งเสริมการบริโภคข้าวไรซ์เบอรี่ที่ผลิตขึ้นเองในชุมชน 2) อ. ออกกำลังกายเพื่อลด น้ำหนักและรอบพุงด้วยฮูลล่าฮูป 3) อ. อารมณ์โดยการเข้าวัดปฏิบัติธรรม สวดสรภัญญะที่มี เนื้อหาเกี่ยวกับการอยู่แบบพอเพียงมาใช้ในการสกัด สะกด และสะกิดอารมณ์ซึ่งมีภาคีเครือข่ายในชุมชนเป็นพี่เลี้ยง ในการเสริมพลังให้เกิดการปฏิบัติที่ต่อเนื่องและยั่งยืน

1) ด้านดัชนีมวลกาย

2) เส้นรอบพุง

3) ระดับน้ำตาล

4) ระดับความดัน

5) ภาวะสุขภาพจิต

**5. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

 5.1 ประชากร คือ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ 35 ปีขึ้นไป ในเขตพื้นที่รับผิดชอบตำบลสะอาดไชยศรี อำเภอดอนจาน จังหวัดกาฬสินธุ์

 5.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับการคัดเลือกโดยวิธีเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกำหนดดังนี้

 1. มีดัชนีมวลกายเกิน รอบเอวเกิน เสี่ยงโรคเบาหวานและเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

 2. เป็นเพศชายหรือเพศหญิงอายุอยู่ในช่วง ระหว่าง 35-60 ปีอาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลสะอาดไชยศรี ระยะเวลาที่ทำการศึกษา

**6. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีทั้งหมด**

6.1 แบบคัดกรองมาตรฐานในการคัดกรองโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและหลอดเลือด (Verbal Screening)

6.2 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

6.3 แบบประเมินภาวะสุขภาพจิตตามแบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย (แบบประเมินกรม สุขภาพจิตฉบับสั้น 15 ข้อ)

6.4 แบบบันทึกการสังเกต สัมภาษณ์และรายงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง

**7. ขั้นตอนและวิธีการ**

**7.1 ขั้นเตรียมการ**

 1) จัดประชุมโดยมุ่งเสริมสร้างพลังปัญญา (Empowerment) ให้แก่บุคคลทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องใน ชุมชน เป็นการปรับความคิดเชิงระบบ พัฒนาไปสู่ความเข้มแข็งโดยการวิเคราะห์บริบท (Context analysis) จาก ข้อมูลพื้นฐานในพื้นที่ วิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ ทรัพยากร ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือต้นทุนในชุมชนและ ศักยภาพที่มีอยู่ นําไปสู่การพิจารณาดําเนินการ ปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์เพื่อสร้างองค์กรการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม โดยการมอง อดีต ปัจจุบัน อนาคต ศึกษารากเหง้า ให้รู้จักตัวเองและความต้องการของชุมชนเพื่อให้เกิดการแก้ไข ปัญหาและพัฒนาอย่างต่อเนื่องยั่งยืน

 2) ใช้กระบวนการการระดมสมองเพื่อกําหนดพันธกิจและเป้าหมายของชุมชนในการนําไปสู่ ชุมชนต้นแบบในการลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและหลอดเลือด

 3) ลําดับความสําคัญ แผนงานโครงการ กิจกรรม นําไปสู่การปฏิบัติมีการติดตามประเมินผลเพื่อ ดูผลลัพธ์รวม

**7.2 ขั้นดําเนินการ**

 1) จัดเวทีประชาคมในระดับตําบลเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพตามหลัก 3อ. แบบพอเพียงด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

 2) จัดอบรมฟื้นฟูพัฒนาศักยภาพ อสม. ผู้นําชุมชน สอบต. ในการคัดกรองโรคเบาหวาน โรค ความดันโลหิตสูงโดยบูรณาการเข้ากับงานสาธารณสุขมูลฐาน

 3) คัดกรองกลุ่มเสี่ยงในประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ตามแนวทางที่กําหนด

 4) คัดเลือกกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงตามเกณฑ์หรือคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกําหนดเข้ารับการอบรมเชิง ปฏิบัติการ โดยมีการชั่งน้ําหนัก วัดส่วนสูง หาดัชนีมวลกาย วัดรอบพุง วัดระดับความดัน เจาะหาระดับน้ําตาลใน กระแสเลือดและประเมินภาวะสุขภาพจิตตามแบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย (ฉบับสั้น 15 ข้อ) ก่อนการ อบรม

 5) ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค / การปฏิบัติตัวเพื่อห่างไกลโรคเบาหวาน และ ความดันโลหิตสูง

 6) การให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารแลกเปลี่ยน อาหารทดแทนพร้อมกับคํานวณพลังงานอาหารของ แต่ละคนที่ต้องใช้ในหนึ่งวัน

 7) จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากบุคคลต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ. ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ประกอบด้วย 1) อ. อาหารส่งเสริมการบริโภคข้าวฮางที่ผลิตขึ้นเองในชุมชน 2) อ. ออกกําลัง กายเพื่อลดน้ำหนักและรอบพุงโดยใช้ฮูล่าฮูปที่ผลิตขึ้นเองในชุมชน 3) อ. อารมณ์โดยการการเข้าวัดปฏิบัติธรรมทุกวัน พระและนําบทสวดสรภัญญะที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการอยู่แบบพอเพียงมาใช้ในการสกัด สะกด และสะกิดอารมณ์

8) สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกําลังกายด้วยการใช้ฮูล่าฮูป เพื่อลดพุง

9) สาธิตและฝึกปฏิบัติการฝึกจิต สวดสรภัญญะที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการอยู่แบบพอเพียงมาใช้ใน การสกัด สะกด และสะกิดอารมณ์

**7.3 ขั้นประเมินผล**

1 ให้เครือข่ายซึ่งประกอบด้วย อสม. ผู้นำชุมชน ส.อบต. แกนนำสุขภาพครอบครัวเสริมพลังกระตุ้น ติดตามให้เกิดการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง ในช่วง 3 เดือนแรก พร้อมทั้งปัญหาและข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงและพัฒนาต่อ

2 ประเมินผลเมื่อครบ 6 เดือน โดยมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง หาดัชนีมวลกาย วัดรอบพุง วัดระดับความ ดัน เจาะหาระดับน้ำตาลในกระแสเลือดและประเมินภาวะสุขภาพจิตตามแบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย (ฉบับสั้น 15 ข้อ) หลังการดำเนินงาน

3 สรรหาบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ. ด้วยภูมิ ปัญญาท้องถิ่น พร้อมมอบรางวัล

4 จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้สรุปและถอดบทเรียนจากบุคคลต้นแบบเพื่อนำไปขยายผลต่อในกลุ่ม เสี่ยงให้คลอบคลุมพื้นที่ตำบลสะอาดไชยศรี