

## ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๑. **ชื่อผลงานเรื่อง** การพัฒนารูปแบบโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓ อ.

โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะรายบุคคล

๒. **ระยะเวลาที่ดำเนินการ** ปีงบประมาณ ๒๕๕๕

๓. **สรุปเค้าโครงเรื่อง**

๓.๑ **หลักการและเหตุผล**

ปัญหาโรคอ้วนเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ อาทิ โรคเบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด ซึ่งทำให้คุณภาพชีวิตของคนไทยลดลงและเป็นสาเหตุการตายในลำดับต้นๆ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดย WHO ได้ระบุว่าปี ๒๕๔๘ ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากโรคเรื้อรัง ๓๕ ล้านคน ซึ่งมีค่าประมาณ ๒ เท่าของผู้ที่เสียชีวิตจากโรคติดเชื้อทั้งหมด ส่วนการเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๗ ในปี ๒๕๕๘ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่จากการเกิดโรคกลุ่มนี้มาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่นการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และนั่งทำงานอยู่กับที่วันละหลายชั่วโมง อาศัยแต่สิ่งอำนวยความสะดวกโดยไม่ค่อยขยับร่างกายและไม่ออกกำลังกาย จึงเกิดการสะสมของไขมันทั่วร่างกายและในหลอดเลือด จนทำให้เกิดการตีบตัน หากเกิดที่หัวใจจะทำให้หัวใจโตและเกิดหัวใจวาย (Heart Attack) จากสถิติพบว่าผู้ที่มีภาวะอ้วนลงพุงจะมีโอกาสเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากกว่าคนปกติทั่วไป ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้าน ๓ อ. ซึ่งได้แก่ อ.อาหาร อ.ออกกำลังกาย และ อ.อารมณ์ จึงเป็นทางเลือกในการดูแลและรักษาสุขภาพให้ห่างไกลจากโรคดังกล่าว แต่ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพนั้น สิ่งสำคัญคือการประเมินพฤติกรรมในปัจจุบันและวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นระยะๆอย่างมีแบบแผน

คลินิกไร้พุง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ เป็นสถานบริการที่มุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้าน ๓ อ. สู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมตาบอลิกซินโดรม จึงได้จัดทำโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓ อ. โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะรายบุคคล ให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวสามารถเข้ารับบริการ เพื่อลดภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคเมตาบอลิกซินโดรมและส่งเสริมให้มีสภาวะสุขภาพที่ดี

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้บริการโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓ อ. โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะรายบุคคล ให้กับเจ้าหน้าที่ในคลินิกไร้พุง ในการให้บริการผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมตาบอลิกซินโดรม

๒. เพื่อมุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้รับบริการตามหลัก ๓ อ.

๓. เพื่อเผยแพร่รูปแบบการให้บริการกับเครือข่ายไร้พุงต่อไป

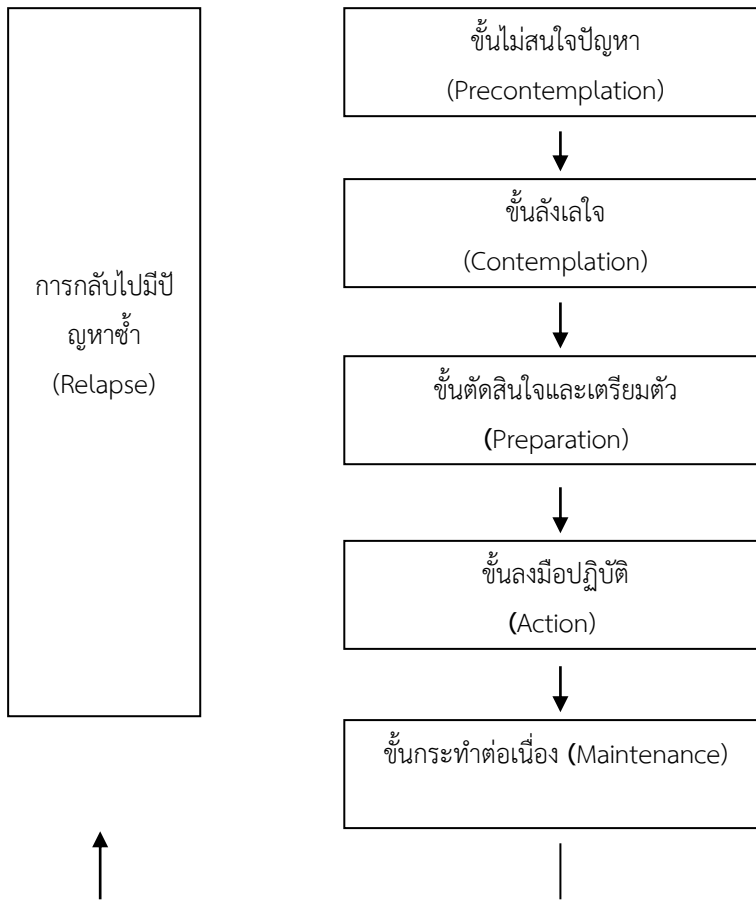
### ๓.๒ บทวิเคราะห์

แนวคิดการพัฒนารูปแบบโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓ อ. โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะรายบุคคล มุ่งเน้นการประเมินพฤติกรรมในปัจจุบัน และวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นระยะๆอย่างมีแบบแผน เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับความพร้อมของผู้รับบริการเป็นระยะ โดยจัดทำเป็นแนวทางการให้บริการสำหรับผู้ที่มีปัญหาน้ำหนักและรอบเอวเกิน สำหรับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และให้ความรู้แก่ผู้มารับบริการในคลินิกไร้พุง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานมีความรู้และมีแนวทางในการปฏิบัติงานไปในแนวทางเดียวกันและเผยแพร่รูปแบบการให้บริการกับเครือข่ายไร้พุงต่อไป

ทฤษฎี TTM Stages of change (transtheoretical Model) เป็นทฤษฎีของ James O. Prochaska, Ph.D. และ Carlo DiClemente , Ph.D. ที่มีโครงสร้างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงเป็นหัวใจหลักในการอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล เป็นแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนที่มีโครงสร้างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง ไม่ใช่เป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งๆเท่านั้น โดยเริ่มจากขั้นไม่สนใจปัญหาไปจนถึงขั้นลงมือปฏิบัติ เพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขไปสู่พฤติกรรมใหม่ ดังภาพต่อไปนี้

## ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

### (Stages of change Theory)



ระยะที่ ๑.ขั้นไม่สนใจปัญหา (Precontemplation) เป็นระยะแรกที่คนยังมองไม่เห็นปัญหาของตัวเอง ไม่คิดจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง เพราะคิดว่าทุกวันนี้ก็ได้อยู่แล้ว

ระยะที่ ๒.ขั้นลังเลใจ (Contemplation) เป็นระยะที่คนเริ่มมองเห็นปัญหาและมองถึงผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต แต่ก็ได้แค่คิดแต่ยังไม่ลงมือกระทำ หรือวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ระยะที่ ๓.ขั้นตัดสินใจและเตรียมตัว (Preparation) เป็นระยะที่คนเริ่มวางแผนที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันเป็นปัญหา

ระยะที่ ๔.ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) เป็นระยะที่คนเริ่มลงมือปฏิบัติ เริ่มลองผิดลองถูกที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ระยะที่ ๕.ขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance) เป็นระยะที่คนปฏิบัติจนเป็นนิสัยและมีการทำพฤติกรรมใหม่ไม่หันกลับไปทำแบบเดิมๆ จนกระทั่งพฤติกรรมที่เกิดขึ้นใหม่กลายเป็นนิสัยถาวร

การกลับไปมีปัญหาล้ำ (Relapse) คือการที่บุคคลนั้นถอยกลับไปมีพฤติกรรมแบบเดิมก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงอีก โดยที่บุคคลจะนำพาตนเองไปสู่สถานการณ์เสี่ยงและไม่สามารถจัดการกับความต้องการ ประมาทเลินเล่อจนพลังพลาดกลับไปมีพฤติกรรมเดิมบ้างหรือกลับไปมีปัญหาล้ำ

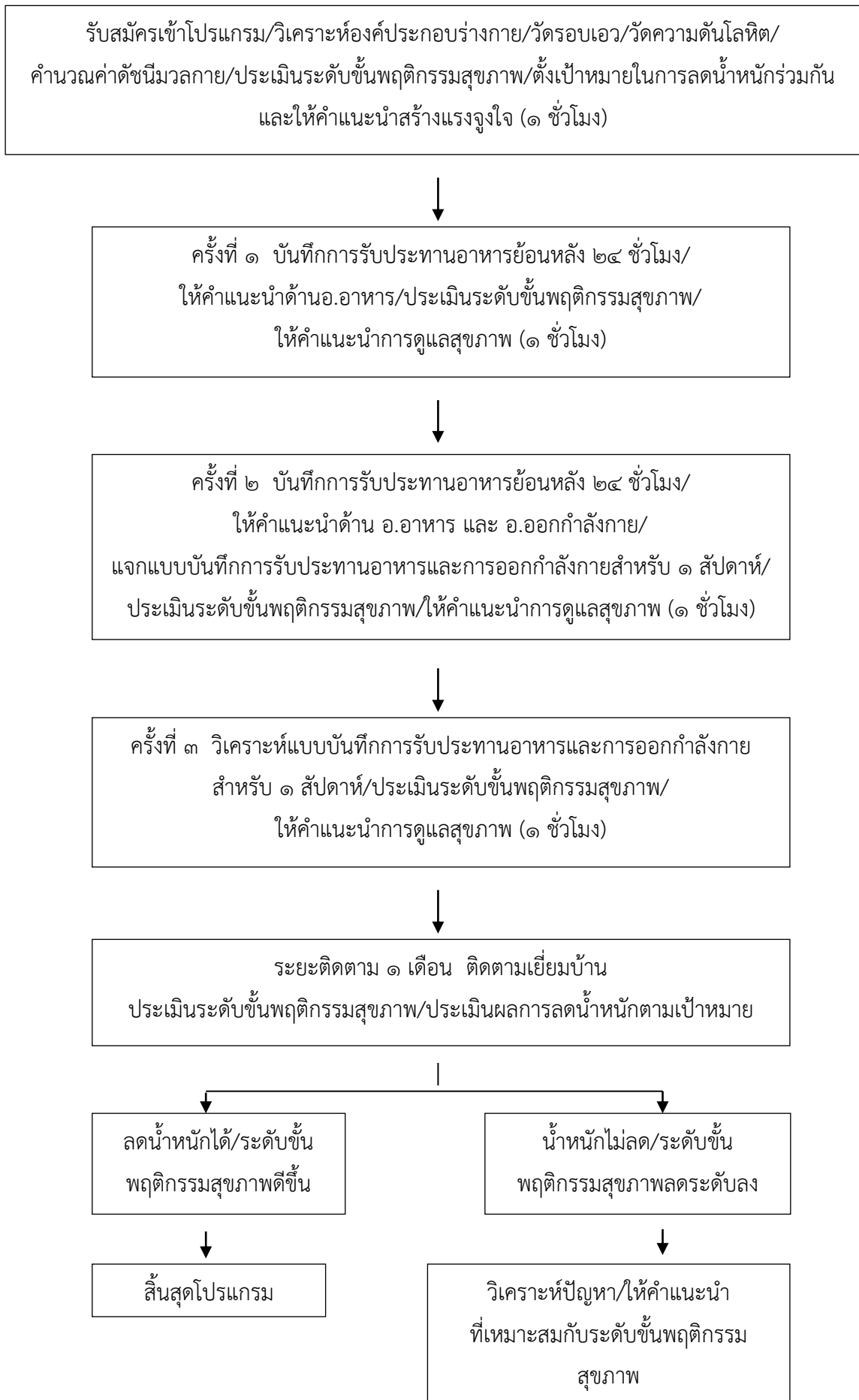
จากทฤษฎีดังกล่าวจึงได้จัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓ อ. โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะรายบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานสำหรับผู้ที่มีปัญหาน้ำหนักและรอบเอวเกิน สำหรับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานซึ่งมีแนวคิดการดำเนินงานดังนี้

### แนวคิดการดำเนินงาน

วัตถุประสงค์ เชิงกลยุทธ์	กิจกรรม	กลุ่ม เป้าหมาย	พื้นที่ ดำเนินการ	ระยะเวลา ดำเนินการ
๑. เพื่อพัฒนารูปแบบ การให้บริการโปรแกรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพตามหลัก ๓ อ. โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เฉพาะรายบุคคล	๑. ศึกษาข้อมูลผู้รับบริการย้อน หลัง ๑ ปี เพื่อหาข้อมูลสนับสนุนสาเหตุที่ทำให้ผู้รับบริการ ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ตาม เป้าหมายที่ตั้งไว้ ๒. ประชุมวิเคราะห์ปัญหาของผู้รับบริการร่วมกับเจ้าหน้าที่ใน คลินิกไร้พุงและนักวิชาการ สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงาน ไร้พุง ๓. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร/ตำรา วิชาการเกี่ยวกับทฤษฎีขั้นตอน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ๔. จัดทำโปรแกรมปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓ อ. โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะราย บุคคล	ผู้รับบริการ ในคลินิก ไร้พุง	คลินิกไร้พุง โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓	ตุลาคม ๒๕๕๔ - กันยายน ๒๕๕๕

วัตถุประสงค์ เชิงกลยุทธ์	กิจกรรม	กลุ่ม เป้าหมาย	พื้นที่ ดำเนินการ	ระยะเวลา ดำเนินการ
	<p>๕. ประชุมชี้แจงการดำเนินงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ในคลินิกไร้พุง และนักวิชาการสาธารณสุข ผู้รับผิดชอบงานไร้พุง เพื่อให้รับทราบและดำเนินการตามโปรแกรมที่ตั้งไว้</p> <p>๖. ให้ความรู้/คำแนะนำกับผู้รับบริการตาม โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓ อ. โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เฉพาะรายบุคคล</p> <p>๗. ประเมินความรู้/ระดับชั้นพฤติกรรม/ผลของน้ำหนักตัวที่ตั้งเป้าหมายในการลดครั้งนี้ของผู้รับบริการและนำมาวิเคราะห์</p> <p>๘. ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในผู้ให้บริการ เพื่อถอดบทเรียนการดำเนินงานให้ประสบผลสำเร็จ</p> <p>๙. สรุปรวบรวมข้อมูลต่างๆและจัดทำเป็นคู่มือการให้บริการ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓ อ. โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะรายบุคคล สำหรับเจ้าหน้าที่ในคลินิก และเผยแพร่แก่ภาคีเครือข่ายต่อไป</p>			

รูปแบบโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักทอ.โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะรายบุคคล



**๓.๓ ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๑. มีรูปแบบโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓ อ. โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะรายบุคคลในคลินิกไร้พุง เป็นต้นแบบให้กับเครือข่ายไร้พุงต่อไป
๒. การพัฒนาคุณภาพการให้บริการอันจะก่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดี ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓

**๓.๔ ตัวชี้วัดความสำเร็จ**

๑. มีรูปแบบโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓ อ. โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะรายบุคคล สำหรับเจ้าหน้าที่
๒. ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรายบุคคล อยู่ในระดับดี ร้อยละ ๘๐
๓. ผู้รับบริการสามารถลดน้ำหนักได้ร้อยละ ๕-๑๐ ของน้ำหนักตัว อยู่ในระดับร้อยละ ๘๐ ของจำนวนผู้รับบริการทั้งหมด

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางอนรรฆวี ศรีเมือง )

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่...../...../.....