

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่คุกคามคุณภาพชีวิตของประชากรอย่างยิ่ง เนื่องจากอาการของโรคที่ก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย เช่น เกร็ด หงุดหงิด น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ ปลายประสาทถูกทำลายทำให้เกิดอาการชาตามมือและเท้า ตาพร่ามัว ผิวแห้งและคัน อาการแทรกซ้อนที่สำคัญ เช่น โรคตา ตา แผลหายช้า ซึ่งอาจเรื้อรังจนต้องตัดอวัยวะบางส่วนทิ้ง (สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย, <http://www.dmthai.org>) ปัจจุบันอัตราชุกโรคเบาหวานในประชากรไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องจากร้อยละ 2.3 ในปี 2535 เป็นร้อยละ 6.9 และร้อยละ 8.9 ในปี 2552 และ 2557 ตามลำดับ (สถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย, 2535; สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย, 2553; สำนักข่าว Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ, 2559) การเสียชีวิตของคนไทยจากโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนในช่วงปี พ.ศ. 2547 ถึง พ.ศ. 2554 ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น เทียบได้กับการสูญเสียปีสุขภาวะ 474,000 ปี และ 581,000 ปี ตามลำดับ และประมาณครึ่งหนึ่งของการสูญเสียนั้นเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ (สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ, 2552, หน้า 22, 26; 2557, หน้า 18, 24)

ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญอย่างหนึ่งส่งผลต่อการเกิดโรคเบาหวานคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานและอาหารไขมันสูง ซึ่งคนไทยมีการบริโภคน้ำตาลเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่าจากปี พ.ศ. 2526 – พ.ศ. 2552 ที่มีการบริโภคเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 12.7 กิโลกรัมต่อปี เป็น 31.2 กิโลกรัมต่อปี (สำนักงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาล, 2552) ในขณะที่การบริโภคผักผลไม้ซึ่งเป็นพฤติกรรมสุขภาพอย่างน้อยกว่าที่ควรจะเป็น โดยพบว่าประชากรไทย 1 ใน 3 เท่านั้นที่บริโภคผักและผลไม้เพียงพอตามข้อกำหนดคือบริโภคได้ 5 ส่วนต่อวัน (วิชัย เอกพลากร (บรรณาธิการ), 2559: 112)

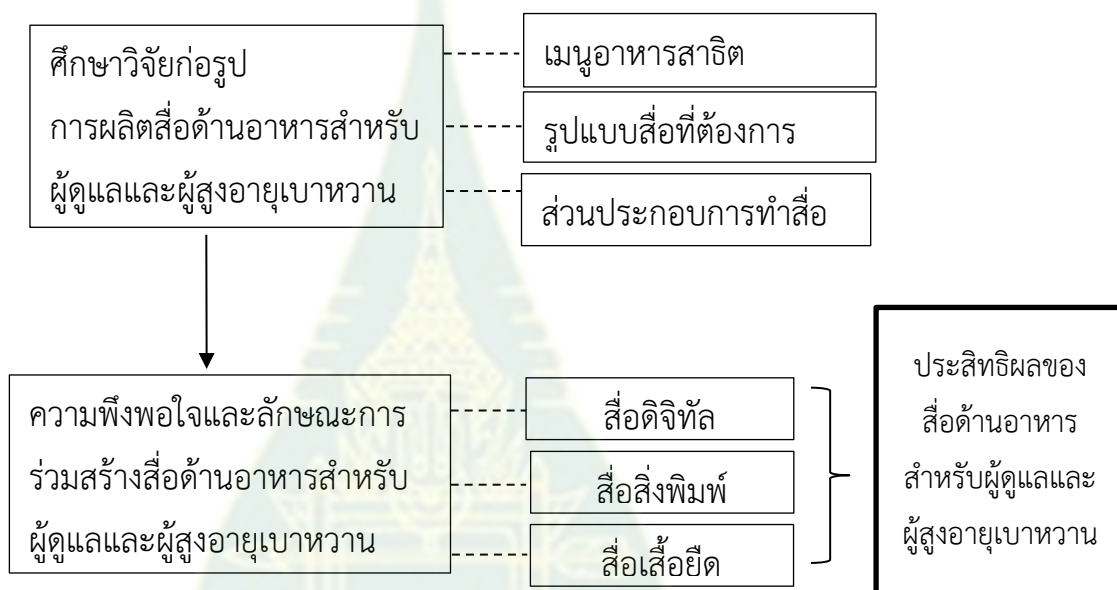
ความรุนแรงของโรคเบาหวานจะเพิ่มมากขึ้นหากผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ จากผลการสำรวจสุขภาพคนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 พบว่ามีผู้สูงอายุเบาหวานร้อยละ 32.3 เท่านั้นที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2559: 146) เนื่องจากวัยสูงอายุจะมีภาวะเสื่อมประสิทธิภาพของระบบร่างกาย การผลิตและใช้ฮอร์โมนอินซูลินเพื่อนำน้ำตาลในเลือดเข้าสู่เซลล์ต่างๆ ทำงานได้น้อยลงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น (บุญทิพย์ สิริรังศรี, 2538) ผลวิจัยสุขภาพคนไทยแบบติดตามผลระยะยาวพบว่าผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปมีอัตราเสี่ยงโรคเบาหวาน 6.1 -10.4 เท่าของกลุ่มอายุไม่เกิน 30 ปี และกลุ่มโรคอ้วนมีอัตราเสี่ยง 5 เท่าของกลุ่มที่น้ำหนักปกติ (Papier et al., 2016) ผู้เป็นเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้ไม่สูงเกินไป ก็มีความเสี่ยงเกิดโรคแทรกซ้อนรุนแรงต่างๆ อีกด้วย ดังนั้นการส่งเสริมผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวานให้มีสมรรถนะและความรู้เพื่อการควบคุมน้ำตาลในเลือดจึงเป็นประโยชน์ต่อการช่วยป้องกันควบคุมโรคและเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุเบาหวาน

งานวิจัยหลายฉบับพบว่า สื่อมีบทบาทในการให้ความรู้แก่ผู้เป็นเบาหวานและมีความสัมพันธ์กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ และพบว่าเมื่อบูรณาการสื่อหลายชนิดเข้าด้วยกัน จะสามารถเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ และปรับเปลี่ยนเจตคติ แบบแผนการบริโภคอาหารได้ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้นและการออกกำลังกายดีขึ้น ส่งผลให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ดีขึ้น ปัจจุบันนักการศึกษาได้ตระหนักมากขึ้นถึงความสำคัญของการทำหน้าที่เผยแพร่ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน เพื่อช่วยเพิ่มพูนความรู้ เจตคติและส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานให้กับประชาชน (สำออง สืบสมาน และบุญทิพย์ สิริธรรังศรี, 2554; สำออง สืบสมาน และคณะ, 2559) ซึ่งการสร้างเสริมเพื่อก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมสามารถทำได้ทั้งโดยวิธีดำเนินการในกลุ่มผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นวิธีโดยตรง หรือวิธีโดยอ้อมผ่านครอบครัวผู้ดูแล แนวทางนี้เป็นกลยุทธ์เชิงบริบทแวดล้อมอย่างหนึ่งที่ใช้สำหรับดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพทั่วโลก (World Health Organization, 1997) วิธีการและเทคนิคการสอนที่นิยมใช้คือ การให้คำปรึกษา งานวิจัยเชิงสำรวจที่ผ่านมาโดย สมพร มีเครือ และคณะ (2556) พบว่า ร้อยละ 85.3 ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา มสธ. 400 คน มีความเห็นว่าการได้รับข่าวสารจากนิตยสารเพื่อสุขภาพเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้ช่วยเพิ่มความตระหนักเรื่องการบริโภคผักและผลไม้มากขึ้น ประกอบกับนโยบาย Smart Thailand แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมดิจิทัล พ.ศ. 2559-2563 และแผนพัฒนารัฐบาลดิจิทัลของประเทศไทย ระยะ 3 ปี (พ.ศ.2559-2561) ที่มีเป้าหมายพัฒนาคุณภาพชีวิต สังคมอุดมปัญญา และการส่งเสริมบริการดิจิทัลให้กับประชาชน (สำนักงานรัฐบาลอิเล็กทรอนิกส์, 2559) อีกทั้งยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศที่ต้องการลดภาระโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพให้กับคนไทยมาโดยต่อเนื่อง (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2554, หน้า 160; สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554, หน้า 8; 2559, หน้า 42) การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยจึงสนใจนำเทคโนโลยีการสื่อสารระบบดิจิทัลมาประยุกต์ใช้ในการสื่อสารให้ความรู้ สร้างเสริมเจตคติและสมรรถนะผู้ดูแลผู้สูงอายุเบาหวานเพื่อช่วยเหลือในการจัดการบริโภคอาหารหรือปรุงอาหารให้กับผู้สูงอายุเบาหวานอย่างถูกต้องเหมาะสม อีกทั้งสามารถผสมผสานความคิดและการประยุกต์เมนูอาหารได้อีกหลากหลายรูปแบบอย่างเหมาะสม ตลอดจน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่จัดบริการการเรียนการสอนแบบศึกษาทางไกลโดยเน้นการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสื่อเพื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังนั้นการผลิตสื่อเพื่อปรับเปลี่ยนความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารครั้งนี้ จึงเป็นการประยุกต์ใช้องค์ความรู้และทรัพยากรที่เกี่ยวข้องเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ในการสนับสนุนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สามารถช่วยควบคุมภาวะต่างๆ ของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม สร้างเสริมประสิทธิภาพด้านโภชนาบำบัดสำหรับโรคเบาหวานและช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเบาหวาน นอกจากนี้ผลจากงานวิจัยนี้จะนำมาซึ่งองค์ความรู้ของการพัฒนางานสื่อดิจิทัลที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในด้านอื่นๆ ต่อไปเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) ศึกษาเนื้อหาและลักษณะการร่วมสร้างสรรค์สื่อโดยวิธีวิจัยก่อรูปเพื่อผลิตสื่อด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน
- 2) เปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการสื่อด้านอาหารและโภชนาการของผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน
- 3) ศึกษาความพึงพอใจของผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวานในโครงการที่มีต่อสื่อด้านอาหารและโภชนาการของโครงการ

1.3 กรอบวิธีการวิจัยและพัฒนา



1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวานมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นด้านความรู้ เจตคติ และทักษะการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน
2. หน่วยงาน หรือองค์กรด้านสุขภาพ สามารถแนะนำและแบ่งปันสื่อให้กับผู้ดูแลและผู้ป่วยสูงอายุเบาหวานผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

1.5 นิยามศัพท์/นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

สาร หมายถึง เนื้อหาสาระเกี่ยวกับความรู้ด้านสมบัติ การป้องกันและควบคุมเบาหวาน โภชนาการของเมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน

สื่อดิจิทัล หมายถึง ช่องทางเครือข่ายสังคมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน ซึ่งประกอบด้วย สื่อวิดีโอ สื่อสิ่งพิมพ์แบบปฏิทินตั้งโต๊ะที่มีรหัสคิวอาร์โค้ดและสื่อเสียงยัดซึ่งพิมพ์รหัสคิวอาร์โค้ด เพื่อการเชื่อมโยงกับสื่อวิดีโอออนไลน์ให้คำแนะนำด้านอาหารและโภชนาการแก่ผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน

- ผู้ดูแล** หมายถึง ผู้ดูแล หมายถึง สมาชิกในครอบครัว ผู้ใกล้ชิดในชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข อาสาสมัครผู้ดูแลผู้สูงอายุหรือเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพที่มีบทบาทให้คำแนะนำช่วยเหลือด้านการจัดเตรียมอาหาร ตลอดจนให้ความรู้ด้านอาหารโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ เบาหวาน
- ผู้สูงอายุเบาหวาน** หมายถึง ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตบริการของโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลบางสีทอง
- การร่วมสร้างสรรค์ (co-creation)** หมายถึง การมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์เนื้อหาและสื่อเผยแพร่ด้านอาหารและโภชนาการของผู้ดูแล และผู้สูงอายุเบาหวานเพื่อใช้ในการจัดเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน
- การวิจัยแบบก่อรูป (formative research)** หมายถึง การศึกษาแบบมีส่วนร่วมเพื่อหาแนวทางหรือแบบแผนเบื้องต้นที่วางไว้มาเริ่มใช้ และปรับปรุงอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้เนื้อหาที่เหมาะสมกับบริบทของการจัดเตรียมและการปรุงอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน
- ความรู้** หมายถึง ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับการจัดเตรียมวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงเมนูอาหาร และคุณประโยชน์ของอาหารแต่ละเมนูของผู้ดูแล หรือผู้สูงอายุเพื่อใช้ในการจัดเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน
- เจตคติ** หมายถึง ความคิดเห็น ความเชื่อในการจัดหา จัดเตรียมวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงเมนู และคุณประโยชน์ของอาหารแต่ละเมนูของผู้ดูแลหรือผู้สูงอายุเพื่อใช้ในการจัดการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน
- พฤติกรรมและการปฏิบัติ** หมายถึง ความสามารถของผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวานในการนำความรู้เกี่ยวกับชนิดและคุณประโยชน์ของอาหารที่ได้รับผ่านสื่อในโครงการมาประยุกต์ใช้จัดการด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุเบาหวาน
- การใช้ประโยชน์จากสื่อ** หมายถึง ผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวานสามารถรับรู้สารผ่านสื่อในโครงการเกี่ยวกับการจัดเตรียมวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหารและคุณประโยชน์ของอาหารแต่ละเมนู และนำไปปฏิบัติตาม
- ความพึงพอใจจากการใช้สื่อ** หมายถึง ผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวานมีความพึงพอใจในการรับรู้สารผ่านสื่อที่ผลิตขึ้นในโครงการ ซึ่งประกอบด้วย เสื่อยึด ปฏิทินตั้งโต๊ะ และคลิปวิดีโออยู่หุ้ม ในการจัดเตรียมวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร และเรียนรู้คุณประโยชน์ของอาหารแต่ละเมนู
- ประสิทธิผลของสื่อ** หมายถึง ผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวานสามารถเปิดรับสื่อ เข้าถึงสื่อที่ผลิตขึ้นในโครงการ ตลอดจนมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่ดีขึ้นในการจัดการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน