

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพของการสร้างสารและผลิตสื่อดิจิทัลด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน ครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ใช้รูปแบบงานวิจัยก่อรูป (formative research) และการร่วมสร้างสรรค์การผลิตสื่อเพื่อนำไปใช้แนะนำผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวานด้านอาหารและโภชนาการ มีผลลัพธ์ที่สำคัญ 3 ข้อ ตามวัตถุประสงค์การศึกษาดังนี้

5.1. สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ผลการศึกษาเนื้อหาของสื่อโดยวิธีการวิจัยก่อรูปเพื่อการผลิตสื่อด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน

การผลิตสื่อครั้งนี้ได้พัฒนาจากข้อมูลความรู้ ความคิดเห็นของผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวานที่ประกอบด้วยกลุ่มผู้ดูแลซึ่งประกอบด้วยผู้ดูแลของผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ รพ.สต. อสม. อผส. และกลุ่มผู้สูงอายุเบาหวานที่ดูแลตนเอง โดยการจัดกิจกรรมสนทนากลุ่ม ซึ่งได้รับทราบเนื้อหาความรู้ด้านอาหาร เมนูอาหารที่สนใจ ชนิดสื่อและวิธีการเปิดรับสื่อที่ต้องการ ลำดับต่อมาจึงจัดประชุมปฏิบัติการเพื่อบันทึกวิดีโอสาธิตการปรุงอาหาร 10 เมนูที่ช่วยต้านเบาหวาน จากนั้นจึงจัดกิจกรรมบันทึกภาพประกอบสื่อปฏิทินให้ความรู้ของโครงการ เมื่อองค์ประกอบการผลิตพร้อมแล้วจึงดำเนินการผลิต 3 ชนิด ที่มีเนื้อหาให้คำแนะนำผู้ดูแลด้านการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน คือ

1) สื่อสิ่งพิมพ์ที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มเป้าหมาย ได้จัดทำสื่อปฏิทินตั้งโต๊ะที่มีตัวอักษรขนาดใหญ่ สีสดใสสวยงาม มีภาพประกอบของผู้นำชุมชน บุคลากรและอาสาสมัครสาธารณสุข อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และสมาชิกในชุมชนในชุดเครื่องแต่งกายตามกระแสนิยมละครเรื่อง บุพเพสันนิวาส

2) สื่อสิ่งพิมพ์จากวัสดุอื่น ได้จัดทำสื่อยึดที่แสดงโลโก้และพลังผักต้านเบาหวานพร้อมคิวอาร์โค้ด เพื่อกระตุ้นและสนับสนุนกำลังใจผู้ดูแลและผู้ที่มีส่วนใส่หรือพบเห็นได้ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดอาหารที่เหมาะสมใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อบำบัดควบคุมโรคเบาหวาน

3) วิดีโอพลังผักต้านเบาหวาน จำนวน 12 ตอน ซึ่งสแกนจากรหัสคิวอาร์โค้ดที่ฝังไว้บนสื่อยึด และหน้าปฏิทินตั้งโต๊ะ แสดงวิธีการทำอาหารเมนูสาธิต 10 เมนู ประกอบภาพและเสียงบรรยายให้ความรู้การจัดอาหารที่เหมาะสม และคุณสมบัติของส่วนประกอบของพืชผักสมุนไพรแต่ละชนิดที่มีบทบาทช่วยควบคุมระดับน้ำตาลต้านอนุมูลอิสระ เป็นใยอาหาร หรือช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคอ้วนได้

5.1.2 การเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการสื่อด้านอาหารและโภชนาการของผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน

ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ (Knowledge, attitude, practice, KAP) พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติดังนี้

1.2.1 ด้านความรู้เรื่องการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน มีค่าเฉลี่ยรวมของความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 3.825, df = 41, p < 0.001$)

1.2.2 ด้านเจตคติพบการเปลี่ยนแปลงด้าน 1) เจตคติด้านการจัดการอาหารจากผักสมุนไพรต่างๆ 40 ชนิดที่สามารถต้านเบาหวานได้มีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในกลุ่มเจตคติด้านการจัดการอาหารจากผักพื้นบ้าน พืชผักทั่วไป พืชผักที่นำมาทำน้ำสมุนไพร โดยมีค่าสถิติ $t = 3.367$, $df = 40$, $t = 2.121$, $df = 40$, และ $t = 3.143$, $df = 43$ ตามลำดับ และ 2) เจตคติต่อโรคเบาหวานและการดูแลด้านอาหาร พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญเพียงด้านเดียวคือ เจตคติเกี่ยวกับการระวังระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนเบาหวาน ($t = 2.261$, $df = 42$, $p < 0.05$) ส่วนเจตคติในข้ออื่นๆ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ เจตคติเรื่องข้าวกับผู้ป่วยเบาหวาน เจตคติเกี่ยวกับจัดอาหารประเภทผักผลไม้สำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน และเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารที่เหมาะสมของผู้สูงอายุเพื่อช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ดีมีค่าเฉลี่ย $t = 1.980$, $df = 41$; $t = 0.136$, $df = 42$, และ $t = 1.352$, $df = 40$ ตามลำดับ

1.2.3 ด้านพฤติกรรมการจัดการอาหารเพื่อการบริโภคของผู้สูงอายุเบาหวาน มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 3.518$, $df = 37$, $p < 0.001$)

5.1.3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวานในโครงการที่มีต่อสื่อด้านอาหารและโภชนาการของโครงการ

ผลการดำเนินการโดยการสำรวจความพึงพอใจการใช้สื่อที่ผลิตและเผยแพร่ให้กับอาสาสมัครที่เข้าร่วมโครงการพบว่ามีความพึงพอใจรวมในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.37 (± 0.444)

5.2 การอภิปรายผล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยจำนวนมากที่ดำเนินงานสร้างเสริมความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมเพื่อการดูแลตนเองของผู้เป็นเบาหวานหรือครอบครัว ผู้ดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน (สินีนานู ลิขิตรัตน์ เจริญ, 2543; อภิญา ศิริพิทยาคุณกิจ และสมจิต หนูเจริญกุล, 2548; Diabetes UK, 2015; Powers, M., 2015; Chvala, C., et al, 2016) ทั้งนี้เนื่องจากสถานการณ์โรคเบาหวานเป็นอุบัติการณ์ที่มาพร้อมกับ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคมที่มีวิถีการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง อาหารแบบตะวันตก ในขณะที่วิถีชีวิต มีความสะดวกสบาย พลังงานร่างกายลดน้อยลง เกิดปัญหาโรคอ้วน และโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อย่างรวดเร็ว และแพร่กระจายเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในสังคมไทย กอปรกับโรคเบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อม การทำงานของระบบการทำงานของร่างกายโดยเฉพาะในระบบการผลิตฮอร์โมนอินซูลินและการสังเคราะห์และใช้ พลังงานน้ำตาลในอาหารโดยเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการมีระดับน้ำตาลใน เลือดสูงกว่ากลุ่มวัยอื่น การบำบัดและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจึงเป็นเรื่องใหม่และมีคำแนะนำ ข้อควร คำนึงถึงหลายประการ อาจซับซ้อนสับสนสำหรับผู้ดูแล ผู้ป่วยที่มีข้อจำกัดจากปัจจัยด้านต่างๆ ดังนั้นการให้ ความรู้เรื่องอาหารด้านเบาหวาน จึงทวีความสำคัญและเร่งด่วนมากขึ้นเรื่อยๆ (บุญทิพย์ สิริธรงค์ศรี, 2538) โดยเฉพาะวิธีการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้เป็นเบาหวานในวัยสูงอายุเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ หลายอย่าง ซึ่งการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้อาศัยการดำเนินงานแบบการวิจัยก่อรูป ใช้แนวทางการร่วมสร้างสรรค์ สื่อ (co-creation) ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์ในการปรับเปลี่ยนความรู้ เจตคติและพฤติกรรมโดยรวมอย่างมี

นัยสำคัญ อีกทั้งยืนยันถึงคุณค่าและประโยชน์ของการผลิตสื่อเพื่อกลุ่มผู้ดูแล และกลุ่มผู้สูงอายุที่ดูแลตนเอง โดยบูรณาการความร่วมมือ สังเคราะห์องค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วแปลงลงสู่สูตรอาหาร การสาธิต วิธีการปรุงอาหารและเผยแพร่สื่อในช่องทางดิจิทัลที่สอดคล้องกับยุคไทยแลนด์ 4.0 ที่มีการติดต่อสื่อสาร การเรียนรู้แบบทุกที่ทุกเวลา (anytime anywhere)

การให้ความรู้ด้านอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวานครั้งนี้ได้ใช้สื่อแบบบูรณาการ ที่ประกอบด้วยสื่อสิ่งพิมพ์แบบปฏิทินตั้งโต๊ะ สื่อเสื่อยืด”พลังผักต้านเบาหวาน” สื่อ 2 ชนิดนี้สามารถเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตโดยการสแกนคิวอาร์โค้ดที่พิมพ์ไว้บนสื่อ ซึ่งจะนำไปสู่การรับชมและรับฟังสาระบันเทิงจากคลิปวิดีโอของโครงการปัจจัยที่ทำให้สื่อของโครงการประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยน KAP ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถวิเคราะห์ได้ตามประเภทสื่อดังนี้ 1) สื่อสิ่งพิมพ์แบบปฏิทินตั้งโต๊ะ มีขนาดใหญ่พิเศษ ใช้วัสดุแข็งแรงทนทาน ตัวอักษรขนาดใหญ่พิเศษ เหมาะกับสมรรถนะทางสายตาของผู้สูงอายุ อีกทั้งเปิดใช้ได้สะดวก ไม่ต้องเรียนรู้ทักษะใหม่เหมือนกับการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ไม่ต้องใช้พลังงานไฟฟ้าหรือเครื่องมือในการเปิดรับ แต่ละหน้าของปฏิทินมีภาพของผู้อาวุโส ผู้นำชุมชนที่รู้จักคุ้นเคยเป็นผู้นำเสนอและสร้างจุดสนใจให้อ่านและปฏิบัติตามคำแนะนำ การปรุงอาหาร นอกจากนี้สื่อปฏิทินที่มีขนาดใหญ่พิเศษ สามารถเป็นเครื่องตกแต่งบ้านเรือนให้สวยงาม ต้อนรับแขกผู้มาเยือนให้ได้สัมผัสและเรียนรู้คำแนะนำจากสื่อได้อีกด้วย 2) สื่อเสื่อยืดโครงการ มีบทบาทในการกระตุ้นเตือนผู้สวมใส่ให้ระลึกอยู่เสมอว่าเป็นผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ส่งเสริมการบริโภคพืชผักสมุนไพรเพื่อการบำบัดควบคุมโรคเบาหวาน อีกทั้งสามารถประชาสัมพันธ์ให้ผู้พบเห็นได้เรียนรู้ด้วยตนเองอีกด้วย โดยใช้สมาร์ทโฟนสแกนที่รหัสคิวอาร์โค้ดบนสื่อ 3) สื่อคลิปวิดีโอ มีจำนวน 12 คลิปที่หลากหลาย แสดงเมนูสาธิต 10 เมนู ที่สามารถปฏิบัติตามได้จริง โดยต่อเนื่องอย่างยั่งยืน เสียงผู้บรรยายมาจากนักโภชนาการ อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารบำบัดโรค จึงมั่นใจได้ว่าข้อมูลข่าวสารมีความถูกต้องปลอดภัยต่อสุขภาพและการบำบัดโรคเบาหวาน นอกจากนี้ ยังมีคลิปสรุปตอนท้ายที่นำเสนอด้วยบทขับเสภาและบทอาขยานพลังผักต้านเบาหวาน ซึ่งเข้ากับกลุ่มผู้รับสารที่เป็นวัยสูงอายุเพราะมีความนิยมและคุ้นเคยกับเสียงสัมผัสของบทกลอน บทกวีที่มีความไพเราะเสนาะหู สามารถเปิดฟังเป็นเพื่อนคลายเหงา หรือเพื่อความเพลิดเพลินบันเทิงใจได้ ซึ่งหากฟังบ่อยๆ ก็จะสามารถจดจำและขับร้องตามได้ มีส่วนสนับสนุนให้นำความรู้ในบทกลอนไปใช้ปฏิบัติด้านอาหารและโภชนาการเพื่อบำบัดควบคุมโรคเบาหวานให้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

การศึกษาครั้งนี้ทำให้ได้รู้ประสิทธิผลของสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเสื่อยืดและสื่อคลิปวิดีโอที่มีส่วนช่วยปรับเปลี่ยน KAP ได้ภายในระยะเวลา 12 สัปดาห์ของการทดลองใช้สื่อ สามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จนี้ได้ว่า เกิดจากการนำผู้สูงอายุเบาหวานของตำบลบางสีทองเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการสร้างสารและผลิตสื่อ ทำให้อาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นด้านความรู้ การเรียนรู้จดจำ เพราะรู้สึกว่ามีสื่อมาจากคนใกล้ชิด จึงสนใจ เชื่อใจ นอกจากนี้รูปแบบสื่อที่ใช้มีความหลากหลายทั้งรูปแบบการนำเสนอ มีสีสัน ภาพ เสียง และมีเสื่อยืดที่จับต้องสัมผัสได้ ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้หลายช่องทางผ่านระบบประสาทของร่างกาย อีกทั้งเนื้อหาในแต่ละสื่อก็มีความสอดคล้องกัน เป็นการต่อยอดย้ำความทรงจำ ความเข้าใจ กระตือรือร้นในการใช้สื่อ ส่วนการเปลี่ยนแปลงด้านเจตคติ ที่พบว่ามีความเห็นด้วยกับผักสมุนไพรชนิดต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้บำบัดควบคุมโรคเบาหวานได้นั้น น่าจะเป็นผลสืบเนื่องจากการมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น

ด้านคุณประโยชน์ของพืชผักสมุนไพรแต่ละชนิดที่บอกไว้ในสื่อต่างๆ ของโครงการ จึงทำให้เกิดเจตคติที่ดีเพิ่มขึ้น และเมื่อความรู้และเจตคติเพิ่มขึ้นแล้วก็นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านการปฏิบัติที่ดีขึ้นโดยปริยาย เนื่องจากพฤติกรรมนั้นเป็นการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่มีอยู่ภายในตัวเอง ผสมผสานกับสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ ซึ่งในกรณีนี้ได้แก่สิ่งเร้าภายในก็คือ ความต้องการบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายผู้สูงอายุ เบาหวานให้ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสิ่งเร้าภายนอกก็คือสื่อที่ได้รับจากโครงการในเรื่องการดูแลด้านอาหาร และโภชนาการของผู้สูงอายุเบาหวาน ซึ่งนำเสนอเรื่องการปรุงอาหารเมนูสาธิต การใช้ส่วนประกอบของอาหารจากผักสมุนไพร ที่เป็นพืชที่พบทั่วไปในท้องถิ่น สามารถปฏิบัติตาม จัดเตรียมหรือจัดซื้อมาบริโภคได้ง่าย อีกทั้งผู้เข้าร่วมโครงการรู้วิธีการปรุงและเคยบริโภคอาหารเมนูสาธิตมานานแล้ว จึงไม่มีปัญหาอุปสรรคในการเรียนรู้ หรือฝึกให้คุ้นชินกับอาหารแปลกใหม่ สามารถบริโภคได้บ่อย ซึ่งจะส่งผลต่อการบำบัดควบคุมโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเรื่องนี้เป็นจุดสำคัญเพราะอาหารที่ช่วยต้านเบาหวานมีอยู่มากมายในโลกแต่การนำมาบริโภคเพื่อให้เกิดประสิทธิผลก็คือต้องบริโภคอย่างต่อเนื่องในปริมาณที่เพียงพอ ถ้าอาหารแนะนำเป็นอาหารราคาแพง ไม่รู้วิธีการทำ ผลิตเองไม่ได้ หาซื้อไม่ได้ รสชาติไม่ถูกปาก ถูกใจ ผู้ดูแลไม่ช่วยเหลือสนับสนุนให้รับประทาน อาหารที่แนะนำนั้นก็ไม่มีประโยชน์อีกประการหนึ่งคือ การได้รับความรู้จากสื่อที่ผลิตในโครงการ ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเป็นเจ้าของโครงการทำให้เกิดความตระหนักและเชื่อมโยงคุณค่าในการบำบัดโรคเบาหวานจากวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารได้มากขึ้น

กระบวนการผลิตสื่อด้วยวิธีร่วมสร้างสรรค์ครั้งนี้ ได้เกิดนวัตกรรมทางการผลิตสื่อด้านอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน ซึ่งมีความทันสมัย สวยงาม มีภาพและคำพูดของผู้นำทางความคิดและสุขภาพของชุมชนมาประกอบในสื่อสิ่งพิมพ์ซึ่งก็คือปฏิทินและสื่อวิดีโอที่แสดงการปรุงอาหารเมนูสาธิต อีกทั้งยังเข้ากระแสนโด่งดังของละครเรื่องบุพเพสันนิวาส จึงสามารถมีบทบาททั้งให้ความรู้ ช่วยกระตุ้นความสนใจ ความตั้งใจปฏิบัติด้านอาหารให้เหมาะสม และความต่อเนื่อง ติดตามใช้สื่อบ่อยๆ แบ่งปันให้คนรู้จัก ญาติมิตร ได้สะดวกรวดเร็ว ทั้งนี้ส่วนหนึ่งมาจากความรู้สึกเป็นเจ้าของงาน (ownership) หรือการได้รับเสริมพลัง (empowerment) มีความพึงพอใจกับสื่อที่ได้มีส่วนร่วมในกระบวนการผลิต และประสานงานกับคณะผู้วิจัยจากกระบวนการร่วมสร้างสรรค์ จึงทำให้ผู้มีส่วนร่วมเกิดความมั่นใจ ปฏิบัติการจัดอาหารได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ประเด็นที่ควรศึกษาวิเคราะห์เพิ่มเติมคือ ข้าวกล้องมีคุณสมบัติลดน้ำตาลในเลือดได้ สามารถป้องกันโรคเบาหวานได้ และอสม.ก็ได้รับการอบรมจากสาธารณสุขจังหวัดเรื่องประโยชน์ของข้าวกล้องเพื่อนำไปเผยแพร่ส่งเสริมความรู้นี้ให้กับลูกบ้านและผู้สูงอายุให้กินข้าวกล้อง แต่ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการได้รับสื่อจากโครงการ ในมิติความรู้เรื่องข้าวกับผู้ป่วยเบาหวาน ที่ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารประเภทข้าวและแป้งชนิดไม่ขัดสีต่อสุขภาพผู้สูงอายุเบาหวาน และเจตคติเรื่องข้าวกับผู้ป่วยเบาหวาน ที่ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความสำคัญ ความเหมาะสม ปริมาณการบริโภคและข้าว/แป้งชนิดไม่ขัดสี โดยมีค่าสถิติ $t = 0.850$, $df = 43$, $p > 0.05$ และ $t = 1.980$, $df = 41$, $p > 0.05$ ตามลำดับ เหตุผลอาจมาจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่กับครอบครัว มีลูกหลานช่วยจัดการด้านอาหารให้ทุกวัน กอปรกับร้อยละ 43 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีรายได้ไม่เกิน 3,000 บาทต่อเดือน ดังนั้นจึงสันนิษฐานว่ามีการกินข้าวกล้องน้อยเพราะอุปสรรคด้านราคาข้าว และเนื่องจากการซื้อข้าวชนิดบรรจุถุงใหญ่ 5

กิโลกรัม หรือ 10 กิโลกรัมจะช่วยทุ่นค่าใช้จ่ายมากกว่าการซื้อปลีกทีละน้อย หรือซื้อข้าวสวยแบบหนึ่งที่ขายทั่วไปถูกลง 5-10 บาท เพราะจะได้บริโภคได้หลายคนในครอบครัว เพราะข้าวคืออาหารหลักของคนไทย หากซื้อข้าวกล้องจะต้องจ่ายเพิ่มขึ้น อีกประการหนึ่งคือ เรื่องความนุ่มของข้าว ซึ่งจากการสนทนากลุ่มได้พูดคุยเรื่องกินข้าวกล้องไม่อร่อย อาจเป็นเพราะข้าวขาวสามารถชิมซาบรสจากสารอาหาร ต้ม ผัด แกง ทอดได้ในเนื้อข้าวได้มากกว่า เพราะไม่มีเยื่อหุ้มหรือส่วนรำข้าวหุ้มนอกเมล็ด ซึ่งทำให้ได้รสชาติในการกินอาหารมากกว่า

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ยังพบว่า มีผู้สูงอายุบางท่านถึงแม้จะมีเครื่องมือสื่อสารที่เป็นสมาร์ทโฟน แต่ส่วนใหญ่จะให้ลูกหลานเปิดบริการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต เนื่องจากไม่ถนัดที่จะเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตด้วยตนเอง จึงมักไม่เข้าชมวิดีโอแนะนำการจัดการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเบาหวานที่ผลิตและเผยแพร่ในเว็บไซต์ยูทูบ แต่จะมีอสม. และเจ้าหน้าที่ รพ.สต.ในท้องถิ่นที่ให้การดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เป็นประจำ และต่อเนื่อง และผู้นำด้านสุขภาพกลุ่มนี้มีความเชี่ยวชาญและใช้งานอินเทอร์เน็ตเป็นหลักในการปฏิบัติงาน จึงสามารถอาศัยช่องทางการติดต่อ ประสานงานกับกลุ่ม อสม. เจ้าหน้าที่ รพ.สต. ให้ทำบทบาทเชื่อมต่อสื่อแนะนำแบบดิจิทัลให้กับผู้สูงอายุเบาหวานได้ ซึ่งนับเป็นการดึงศักยภาพและสมรรถนะทรัพยากรอันมีค่าของอสม.ไทยที่ได้ปฏิบัติงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพคนไทยมากกว่าครึ่งศตวรรษ มีผลงานและชื่อเสียงที่เป็นแบบอย่างให้กับทั่วโลกในด้านการสร้างเสริมและป้องกันสุขภาพ (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และปารณัฐ สุขสุทธิ, 2552; สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2555) ดังนั้นสื่อที่ผลิตในโครงการจึงไม่เพียงแต่ช่วยในการควบคุมโรคเบาหวานให้กับผู้สูงอายุเบาหวานเท่านั้น แต่ยังมีบทบาททำให้เกิดการประยุกต์และบูรณาการสื่อบุคคล สื่อดิจิทัล สื่อสิ่งพิมพ์ ให้เกิดการใช้ประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพ และประหยัดได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังเสริมสร้างศักยภาพ อสม.ไทยให้มีสมรรถนะเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวดเร็วทันสมัยอีกด้วย และในมิติความยั่งยืนของสื่อก็มีอยู่สูง เนื่องจากสื่อดิจิทัลและอินเทอร์เน็ตสามารถแบ่งปันได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่เสียคุณภาพเมื่อเปิดใช้ซ้ำๆ โดยต่อเนื่องระยะยาว ดังผลการวิจัยของโครงการสื่อดิจิทัลถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรีของสาขามนุษยนิเวศ ตั้งแต่ปี 2553- 2561 ที่ได้รับความสนใจมาจากประชาชนทั่วไป มียอดผู้เข้าชมจำนวน 1.7 ล้านวิว และมีผู้สมัครติดตามความเคลื่อนไหวกว่า 3,700 คน (<https://www.youtube.com/user/poompunya/about>) จึงนับได้ว่ามีคุณค่าในการเติมเต็มช่องว่างเกี่ยวกับประเด็นการสื่อสารเรียนรู้ในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันควบคุมโรคที่อาศัยเทคโนโลยีสื่อดิจิทัล ที่พบความเหลื่อมล้ำแตกต่างระหว่างกลุ่มผู้ใช้และไม่ใช้สื่อดิจิทัล (digital divide) เนื่องจากมีปัจจัยอุปสรรคเรื่องอุปกรณ์และค่าเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตยังมีราคาสูง การมีประสบการณ์และทักษะ ความคุ้นเคยกับสื่อดิจิทัลน้อย รายได้น้อย การศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญา และการมีผู้ช่วยให้คำแนะนำการใช้สื่อให้กับกลุ่มสูงอายุ (ช่อทิพย์ บรมธนรัตน์, 2554; วงหทัย ต้นวีระวงศ์ 2555; Sarkar, U., et al. ,2011; Benhamou, 2016; Joob & Wiwanitkit, 2016)

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของการสร้างสารและผลิตภัณฑ์ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุเบาหวานพบว่า มีประโยชน์และคุณค่าต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในหลายมิติ ยกตัวอย่างไว้ 2 ข้อ ดังนี้

1) การวิจัยก่อรูป มีการร่วมสร้างสรรค์ (co-creation) ที่เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนซึ่งผลสำเร็จจากโครงการนี้ได้ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนในทิศทางที่ดีขึ้นด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเรื่องการจัดการอาหารเพื่อควบคุมเบาหวานของผู้สูงอายุบางสีทอง ปัจจัยแห่งความสำเร็จส่วนหนึ่งมีพื้นฐานจากกลุ่มผู้มีส่วนร่วมผลิตสื่อและผู้ใช้ประโยชน์จากสื่อคือประชากรในชุมชนเดียวกัน มีความคล้ายคลึงกันทางความรู้ ความสนใจ บริบทวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ ชีวิตที่เติบโตด้วยกันมา ดังนั้นจึงทำให้เกิดการยอมรับและประยุกต์ใช้สื่ออย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการผลิตสื่อ การให้ความรู้คำแนะนำเกี่ยวกับเบาหวาน รวมถึงเรื่องอื่นๆ จึงควรให้ประชาชนในพื้นที่เป็นผู้ร่วมสร้างสื่อหรือเป็นผู้ให้คำแนะนำ ความรู้นั้นด้วย คล้ายกับแนวทางดำเนินงานของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดให้มีโค้ชสุขภาพ หรือครู ก. และ อสม. ที่เปิดโอกาสให้คนในพื้นที่เข้ามามีบทบาทสอนเรื่องสุขภาพให้กับชุมชน

2) ผู้เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ มีบทบาทร่วมสร้างสรรค์สื่อดิจิทัลอาหารด้านเบาหวานแค่ในระดับเบื้องต้น โดยการตอบสัมภาษณ์ บอกข้อมูลกับคณะวิจัยเพื่อประกอบความเข้าใจเรื่องบริบทของความต้องการสื่ออาหารด้านเบาหวานเพื่อนำไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุเบาหวานในพื้นที่ตำบลบางสีทอง จ.นนทบุรี ผู้สูงอายุหลายท่านเป็นวิทยากรสาคิดประกอบอาหาร อีกทั้งผู้นำ ผู้อาวุโส เจ้าหน้าที่ รพ.สต. ได้มีส่วนร่วมบันทึกภาพเพื่อนำมาประกอบในสื่อ แต่ทั้งหมดนี้เป็นการดึงส่วนน้อยนิดของศักยภาพอันยิ่งใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างและผู้ชุมชนและเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ เพราะการร่วมสร้างนั้นมีหลายระดับ เริ่มตั้งแต่ส่งผลงานเพื่อรับการพิจารณาเห็นชอบ (submitting) การเป็นผู้ทดลองใช้สินค้าหรือนวัตกรรม (tinkering) การร่วมออกแบบ (co-designing) ไปจนถึงร่วมงานตลอดทุกกระบวนการ (collaborating) ซึ่งถ้ามีความสามารถสูงหรือศักยภาพมากกว่านั้นก็อาจเป็นผู้กำหนดทิศทาง ริเริ่มงานด้วยพลังของกลุ่มเองได้ ซึ่งใช้หลักการเดียวกันกับการปกครองส่วนท้องถิ่น (self-government) และการกระจายอำนาจตามรัฐธรรมนูญและแนวคิดของระบอบประชาธิปไตย ดังนั้นจึงสามารถนำประสบการณ์และหลักการจากความสำเร็จในโครงการนี้ไปกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาและก้าวหน้าทางการร่วมสร้างสรรค์สื่อรวมไปถึงการดำเนินงานด้านต่างๆ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยกลุ่มเป้าหมายให้มีการปรับเปลี่ยนความรู้ เจตคติและพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

3) การปรับเปลี่ยนความรู้ เจตคติและพฤติกรรม (knowledge, attitude, practice, KAP) ด้านการจัดการอาหารด้านเบาหวาน การปรับเปลี่ยน KAP เป็นหัวข้อที่มีการพูดคุยอย่างกว้างขวางในวงการสาธารณสุข การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและบำบัดควบคุมโรค เนื่องจากแพทย์และพยาบาลรวมถึงบุคลากรทางด้านสาธารณสุขไม่มีกำลังและอิทธิพลมากเพียงพอที่จะป้องกันบำบัดรักษาโรคให้กับผู้ป่วยหรือประชาชนได้ทุกคนอย่างรวดเร็ว ยั่งยืน มีประสิทธิภาพและตรงกับความต้องการของแต่ละคน อีกทั้งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรค NCD นั้น ส่วนใหญ่แล้วรักษาไม่หาย ต้องอาศัยวิถีดูแลจัดการตนเองของผู้ป่วยหรือครอบครัวไปตลอดชีวิตใน

การบำบัดควบคุมโรค ป้องกันภาวะแทรกซ้อน ผู้ป่วยหรือประชาชนเท่านั้นจึงเป็นหมอดีที่สุด ด้วยเหตุนี้ การปรับเปลี่ยน KAP จึงมีความสำคัญเทียบได้กับการสอนประชาชนหรือผู้ป่วยให้เป็นแพทย์ ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ปฏิบัติได้ และเห็นผลจริง ซึ่งเป็นเรื่องไม่ง่าย จากตัวอย่างความสำเร็จของโครงการนี้ จึงมีข้อเสนอแนะนำวิธีการปรับเปลี่ยน KAP ด้านอาหารด้านเบาหวานไปประยุกต์ใช้ดังนี้

- ความรู้ (Knowledge) ควรมีการให้ความรู้เรื่องอาหารด้านเบาหวานกับผู้ป่วยเบาหวานอย่างทั่วถึง ในชุมชน โดยปรับให้เข้ากับพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจ ความสนใจที่มีอยู่เดิม รวมไปถึงขยายกลุ่มเป้าหมายสู่ เด็ก เยาวชน กลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน โดยเฉพาะกลุ่มสตรีตั้งครรภ์ ซึ่งอาจครอบคลุมถึงสตรีวัยเจริญพันธุ์ด้วย เพราะการวิจัยทางการแพทย์และระบาดวิทยาพบว่าความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานนั้นถูกกำหนดมาตั้งทารกยังอยู่ในครรภ์ และความเสี่ยงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุและแบบแผนการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในเรื่องการบริโภคอาหาร และการควบคุมน้ำหนัก องค์ความรู้อีกอย่างหนึ่งที่ได้รับจากการศึกษาครั้งนี้คือ สารต้านอนุมูลอิสระมีบทบาทอย่างมากในการบำบัดควบคุมโรคเบาหวานและภาวะโรคแทรกซ้อนเบาหวาน และสารต้านอนุมูลอิสระนี้มีอยู่สูงในพืชผักสมุนไพรจากธรรมชาติ เพราะพืชดูดซึมแร่ธาตุจากดินน้ำอากาศมาใช้ในการเจริญเติบโตและเพื่อสังเคราะห์สารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยลดและป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์เพื่อการคงอยู่ได้ในสภาวะแวดล้อมที่บั่นทอนความสมบูรณ์ของพืชพรรณ ดังนั้นการกินพืชผักสมุนไพร จึงเป็นการกินยาป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพจากธรรมชาติ และการนำสมุนไพรมาทำเป็นอาหารนั้นไม่ทำให้เกิดพิษสะสมในตับ หรือเกิดอาการไม่พึงประสงค์เหมือนกับที่พบบ่อยในผู้ป่วยเบาหวานที่กินยาลดน้ำตาลหรือควบคุมเบาหวานที่แพทย์สั่งจ่ายให้ ที่สำคัญคือมีรสชาติดีกว่า กลิ่นหอมกว่ายาแผนปัจจุบันหลายเท่า ดังนั้นควรมีการนำเสนอคุณสมบัติด้านเบาหวานของผักสมุนไพร และอาหารด้านเบาหวานที่ใช้ส่วนผสมจากผักสมุนไพรในท้องถิ่นให้มากขึ้น

- เจตคติ (Attitude) เจตคติเป็นความรู้สึกนึกคิดที่ถูกปลูกฝังหรือสะสมมานาน และมีแนวโน้มกำหนดลักษณะการแสดงออกทั้งทางคำพูดและการกระทำต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หากมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งใดก็จะมีแนวโน้มให้เกิดพฤติกรรมเรื่องนั้นๆ สูงขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงควรปลูกฝังความรู้สึก ความประทับใจที่ดี การปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับผักสมุนไพรด้านเบาหวาน การให้ความรู้เรื่องคุณประโยชน์หรือวิธีการบำบัดควบคุมเบาหวานด้วยการบริโภคอาหารที่เหมาะสมให้กับผู้ป่วย และประชาชนทั่วไป ซึ่งเรื่องนี้จะนำไปสู่การผลิตสื่อที่ใช้ในกิจกรรมด้านภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส เพื่อก่อให้เกิดความชอบ ประทับใจเกี่ยวกับอาหารด้านเบาหวาน และสามารถดำเนินการให้สอดคล้องกับกลุ่มวัย อาชีพ ระดับการศึกษา และรายได้ ดังที่พบได้ในผลการศึกษาวิจัยหลายฉบับที่นำเสนอผ่านบ้าน เช่น เพลง และการแสดงมาใช้ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานซึ่งล้วนประสบความสำเร็จ เหมือนที่โครงการนี้ได้ใช้บทขับเสภาในการนำเสนอ ก็เพราะเป็นสื่อที่ผู้สูงวัยคุ้นเคยและชื่นชอบ

- พฤติกรรม (Practice) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้จากการปูพื้นฐานให้ความรู้ ความเข้าใจ ความประทับใจ ความชอบก่อนหรือมีเจตคติที่ดีก่อน ซึ่งจะส่งผลให้มีการปฏิบัติตามในสิ่งที่พึงประสงค์ แต่หลายกรณีพฤติกรรมสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้แม้ไม่มีความรู้หรือเจตคติเกี่ยวกับสิ่งนั้นมาก่อน หากมีการสร้างเงื่อนไขหรือโปรแกรมส่งเสริมให้ทำสิ่งนั้น การศึกษาครั้งนี้ใช้แนวทางให้ความรู้ผ่านสื่อปฏิทิน วิดีโอ ประกอบภาพและเสียงบรรยาย เสียงดนตรี บทเสภา อาชยาน รวมถึงบุคลากร ผู้นำ ซึ่งได้มีผลในเชิง

สร้างความสนใจ ความชอบและเจตคติที่ปรับเปลี่ยนในทางที่ดี และเกิดผลในการปฏิบัติด้านการจัดอาหารที่ดีขึ้น แต่พฤติกรรมการจัดอาหารที่มีส่วนประกอบสมุนไพรที่แนะนำในโครงการนี้บางส่วนก็เป็นผลจากผู้นำหรือสมาชิกชุมชนด้วยกัน นำอาหารหรือพืชผักเหล่านั้นมาแบ่งปันให้กับผู้ป่วยเบาหวานด้วย ซึ่งนับเป็นตัวอย่างในหลายเรื่อง เช่น การสร้างทุนสังคมระหว่างผู้ให้และผู้รับและความเป็นปึกแผ่นของหมู่บ้านหรือชุมชน การสร้างความมั่นคงทางอาหารในชุมชนเพราะคนที่นำอาหารไปมอบให้ก็จะได้รับอาหารตอบแทนจากผู้ที่ได้รับไปในวันหน้า เนื่องจากเป็นวัฒนธรรมไทยที่มีมาแต่โบราณที่นิยมการนำอาหารไปแบ่งปันให้กับเพื่อนบ้าน หากว่ามอบเมล็ดพันธุ์หรือต้นอ่อนของพืชผักสมุนไพรให้กันก็จะเป็นการอนุรักษ์พันธุ์พืชผักสมุนไพรด้านเบาหวานให้อยู่คู่ชุมชน ช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร สร้างความมั่นคงทางอาหาร ก่อให้เกิดการนำไปใช้ประโยชน์ปรุงเป็นอาหารเป็นประจำและต่อเนื่อง รวมทั้งการดำรงรักษาวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้าน ตำรับอาหารท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป มีการถ่ายทอดเรียนรู้การทำอาหาร สร้างความคุ้นเคยรสชาติอาหารให้กับอนุชนรุ่นหลัง เพราะมีเด็กและเยาวชนไทย รวมถึงผู้ใหญ่อีกจำนวนมากในสังคมปัจจุบันที่ไม่ชอบกินผักสมุนไพรหรือไม่รู้จักอาหารประเภทผักพื้นบ้าน หรือไม่คุ้นเคยหน้าตา กลิ่น รส สัมผัส จึงไม่ได้สนใจติดตามหรือแสวงหาที่จะบริโภคอาหารพื้นบ้านนั้นอีก ซึ่งเป็นเรื่องน่าเสียดาย และเป็นสิ่งที่สามารถปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้นได้ หากเพียงเชื่อมโยงกับประโยชน์ในเชิงสุขภาพ และสรรพคุณในการต้านเบาหวาน ป้องกันภาวะเสื่อมของร่างกาย การคงความหนุ่มสาวให้ยาวนาน การเสริมส่งผิวพรรณให้สดใสอ่อนวัย ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคตอย่างมีสุขภาพดี เพราะหากเป็นไปตามการคาดประมาณขององค์การสหประชาชาติ ที่ระบุตัวเลขไว้ว่าผู้สูงอายุในประเทศไทย ในอีก 50 ข้างหน้า อาจเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 50 ของประชากรทั้งประเทศ เมื่อเวลานั้นมาถึงการใช้แนวทางการจัดอาหารพืชผักสมุนไพรเพื่อรักษาสุขภาพ การป้องกันภาวะเสื่อมของร่างกาย โดยเฉพาะการบำบัดควบคุมโรคเรื้อรังก็จะยิ่งทวีความสำคัญต่อผู้สูงอายุและผู้ป่วย และผู้ที่มีบทบาทดูแลผู้สูงอายุ การส่งเสริมพฤติกรรมกินอาหารและพัฒนาทักษะปรุงอาหารด้วยผักสมุนไพรที่สร้างขึ้นในวัยเด็กตั้งแต่วัยนี้ย่อมมีคุณค่าอย่างมากในอนาคต และสามารถเชื่อมโยงสู่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เชิงเกษตร โยมสเทย์ การป้องกันบรรเทาภาวะโลกร้อน การรักษาความหลากหลายทางชีวภาพ การพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนท้องถิ่น ธุรกิจสตาร์ทอัพและเอสเอ็มอี ศาสตร์และศิลป์แขนงต่างๆ อีกมากมาย

5.3.2 ข้อเสนอแนะที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างในการปรับปรุงพฤติกรรมบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน

1) ด้านตัวบุคคล ควรบริโภคข้าวกล้อง ผลไม้ สมุนไพร อาหารรสไม่จัดมาก ไม่หวาน งด งดอาหารมัน เค็ม เผ็ด กินอาหารครบมือ น้ำป่น น้ำผลไม้ แป้ง/ข้าวที่ไม่ขัดสีรับประทานแต่พอดี การปรับปรุงพฤติกรรมด้วยตนเองจะดีกว่าให้คนอื่นมาปรับเปลี่ยน

2) ด้านครอบครัว ควรช่วยดูแลเรื่องอาหารหวาน มัน เค็มของผู้สูงอายุเบาหวาน ประสานกับลูกหลานหรือบุคคลที่ผู้สูงอายุเบาหวานรักใคร่เอ็นดู หรือเชื่อใจ เพราะมีอิทธิพลในการจูงใจหรือเกลี้ยกล่อมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารที่มีคุณสมบัติเหมาะสมสำหรับต้านโรคเบาหวาน ช่วยระวังไม่ให้เกิดบาดแผล ช่วยเป็นกำลังใจ ช่วยนำพืชผักอาหารสมุนไพรไปฝากผู้สูงอายุเบาหวาน ดูแลเรื่องโรคแทรกซ้อน ความดันโลหิต

3) ด้านชุมชน ควรประสานกับอสม. ในการเยี่ยมเยียน ตรวจสอบสถานะสุขภาพ เน้นย้ำความสำคัญ เรื่องกินผัก รับประทานอาหารอ่อนๆ เพื่อการขับถ่ายสะดวก รวมถึงดูแลด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล ช่วยนำพืชผักอาหารสมุนไพรไปฝากผู้สูงอายุเบาหวาน ช่วยเป็นกำลังใจ

3.2.3 ด้านสื่อ พบว่ามีความต้องการสื่อเบาหวานแบบแผ่นพับ 1 ราย ทั้งนี้โครงการได้ผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ แบบปฏิทินตั้งโต๊ะเพื่อนำไปให้กลุ่มตัวอย่างทดลองใช้แล้ว และผลการประเมินความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ดังนั้นจึงอาจกระตุ้นให้เกิดความต้องการสื่อแผ่นพับเพิ่มเติม เพราะเห็นว่าสื่อปฏิทินออกแบบไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสีสัน เนื้อหา และตัวอักษรมีขนาดใหญ่ อ่านง่าย จึงต้องการให้มีสื่อแผ่นพับที่มีการออกแบบไปที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเช่นเดียวกับสื่อแบบปฏิทินตั้งโต๊ะ

5.3.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาด้านความรู้ความเข้าใจ เจตคติและพฤติกรรมของผู้สูงอายุเบาหวานเกี่ยวกับข้าวกล้อง เช่น ความรู้และตระหนักในคุณสมบัติข้าวกล้องในการป้องกันโรคเบาหวาน ความถี่และรูปแบบการกินข้าวกล้อง ประเภทของสื่อและความถี่การเปิดรับสื่อส่งเสริมการกินข้าวกล้อง บทบาท อสม. ในการให้คำแนะนำการกินข้าวกล้อง รวมถึงขอคำแนะนำสำหรับช่วยเพื่อนวัยสูงอายุให้กินข้าวกล้อง

