

บทความวิจัย (Research Article)

การพัฒนาแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน แบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

THE MODEL OF CARING FOR THE ELDERLY WITH CHRONIC ILLNESSES WITH COMMUNITY PARTICIPATION KLONG PHRA UDOM SUBDISTRICT PAK KRET DISTRICT NONTHABURI PROVINCE

นายจักรกฤษณ์ จันทน์วัฒน์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองพระอุดม

อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและพัฒนาแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี และนำผลการวิจัยมาใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย การป้องกันโรค และการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยใช้กลุ่มวิจัยผู้ป่วยโรคเบาหวานของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 171 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และแบบบันทึกพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ดำเนินการเก็บข้อมูล ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2566 - ธันวาคม 2566 ดำเนินการวิจัย 2 ระยะ ดังนี้ 1) ระยะเตรียมการโดยการสำรวจ ศึกษาสภาพเบื้องต้น 2) ระยะดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) เสนอปัญหา ร่วมกันวางแผนเป้าหมายและแผนงาน 2) การนำแผนไปปฏิบัติตามความสำคัญของปัญหา 3) ร่วมกันสังเกตผลและปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามผล 4) การติดตามและประเมินผล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานในกลุ่มวิจัย โดยรวมมีค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เท่ากับ 2.42 (S.D. 0.40) อยู่ในระดับ ปานกลาง และหลังเข้าร่วมกิจกรรม 2.82 (S.D. 0.40) อยู่ในระดับ มาก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 การศึกษานี้ สรุปได้ว่า การส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้ป่วยเบาหวาน ความรู้ความเข้าใจและความร่วมมือจากผู้ดูแลและครอบครัว การมีส่วนร่วมของผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข และเจ้าหน้าที่ที่ดูแล ทำให้มีแผนงาน แนวทาง และรูปแบบในการแก้ปัญหา มีการเสริมพลัง ตามสภาพปัญหา และบริบทของชุมชนและครอบครัว ส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพ ดังนั้นจึงควรจะได้มีการนำรูปแบบฯ นี้ไปใช้ในการดำเนินงานในพื้นที่ต่อไป

คำสำคัญ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ การมีส่วนร่วม

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การอนามัยโลกและสหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ กำหนดให้วันที่ 14 พ.ย ของทุกปี เป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) เพื่อให้องค์กรสาธารณสุขทั่วโลกได้เห็นความสำคัญ ในการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน ซึ่งทุกกลุ่มวัยควรจะต้องดูแลป้องกันตนเองไม่ให้ เป็นโรคเบาหวาน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ สถานการณ์โรคเบาหวานทั่วโลกในปี 2564 มีผู้ป่วยจำนวน 537 ล้านคน และคาดว่า ในปี 2573 จะมีผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นเป็น 643 ล้านคน และโรคเบาหวานมีส่วนทำให้เสียชีวิต สูงถึง 6.7 ล้านคน หรือเสียชีวิต 1 คน ในทุกๆ 5 วินาที ส่วนคนไทยป่วยแล้ว 3.3 ล้านคน และมีแนวโน้ม ผู้ป่วยใหม่ปีละ 3 แสนคน (<https://workpointtoday.com/world-diabetes-day/>)

นอกจากนี้โรคเบาหวานยังคงเป็นสาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดโรคอื่นๆ ในกลุ่มโรค NCDs เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง และโรคไตวายเรื้อรัง ฯลฯ กรมควบคุมโรค ผลักดันและสนับสนุน ให้เกิดการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน เพื่อให้ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานในการจัดการตนเองไม่ให้ เกิดภาวะแทรกซ้อนและมุ่งเน้นให้ประชาชนเข้าถึงความรู้และการดูแลทางด้านจิตใจผู้ป่วย ให้เข้าถึงโปรแกรม ความรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมโรคเบาหวาน ทั้งบุคคล ครอบครัว และชุมชน การติดตามผล การดูแลด้วยตนเองผ่านแอปพลิเคชัน สมุดสุขภาพประชาชน เพื่อดูแลและจัดการตนเองให้สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี (<https://pr.moph.go.th/?url=pr/detail/2/02/181256/>)

สำหรับโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติในการผลิตหรือตอบสนองต่อฮอร์โมน อินซูลินของร่างกาย ทำให้ไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นระยะเวลานาน ส่งผลให้อวัยวะเสื่อมสมรรถภาพและทำงานล้มเหลว เป็นเหตุให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่ตา สูญเสียการมองเห็น ไตวายเรื้อรัง หัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต ขาปลายมือปลายเท้า รวมถึงเป็นแผลหายยาก บางรายอาจจำเป็นต้องตัดขา การป้องกันภาวะแทรกซ้อน สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี พบแพทย์สม่ำเสมอ ใช้อาตามแพทย์สั่ง หากมีอาการผิดปกติให้แจ้งแพทย์ที่รักษา ห้ามปรับยาเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หากเป็นแผล ควรรีบไปพบแพทย์ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองพระอุดม เป็นหน่วยบริการระดับปฐมภูมิ ซึ่งได้จัดบริการ คลินิกโรคเบาหวานมาอย่างต่อเนื่อง ครอบคลุมทุกมิติ แต่กลับพบว่า ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน เพิ่มขึ้นทุกปี โดยพบอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานเทียบกับจำนวนประชากร ในปี 2563 - ปี 2565 คิดเป็น ร้อยละ 452 , 598 และ 645 ต่อแสนประชากรตามลำดับ และจากการดำเนินงานโครงการคัดกรอง ภาวะสุขภาพของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ที่ได้จัดขึ้นเพื่อให้ประชาชนรับรู้ ภาวะสุขภาพของตนเอง เป็นการเพิ่มความตระหนักในการดูแลสุขภาพ มีการค้นหาผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่ พร้อมทั้งหาสาเหตุว่าคนในชุมชนที่เป็นโรคเบาหวานนั้นเกิดจากสาเหตุอะไร ปัจจุบันมีผู้ป่วยที่ได้รับการ ขึ้นทะเบียนเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตรับผิดชอบ และต้องได้รับการบริการด้านการรักษาต่อเนื่อง

จำนวน 171 คน (ฐานข้อมูล HDC กลุ่ม รายงานมาตรฐาน ข้อมูลเพื่อตอบสนอง Service Plan สาขาโรคไม่ติดต่อ NCD DM,HT,CVD ,1 ก.ค 2566)

จากข้อมูลการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนหรือโรคร่วมอื่น ดังนั้นการสนับสนุนให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพควบคู่กับการดูแลรักษาด้วยการใช้ยาซึ่งจะชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานมีคุณภาพชีวิตที่ดี และจากการดูแลผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรังอื่นๆ พบว่าการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ที่เน้นการแก้ไขปัญหาแบบมีส่วนร่วมของชุมชน โดยให้ผู้ป่วยครอบครัว และชุมชนร่วมกับผู้วิจัยในการหากระบวนการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานของตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันและชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาการพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้ป่วย โรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เพื่อหารูปแบบแนวทางในการส่งเสริมการใช้ชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติและยั่งยืน และเป็นต้นแบบในการบริหารจัดการด้านการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานในตำบลอื่นๆ ของอำเภอปากเกร็ด อีกทั้งยังเป็นกลไกความร่วมมือ ระหว่างนักวิจัยซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและประชาชนในชุมชนตำบลคลองพระอุดม ในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี อีกด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

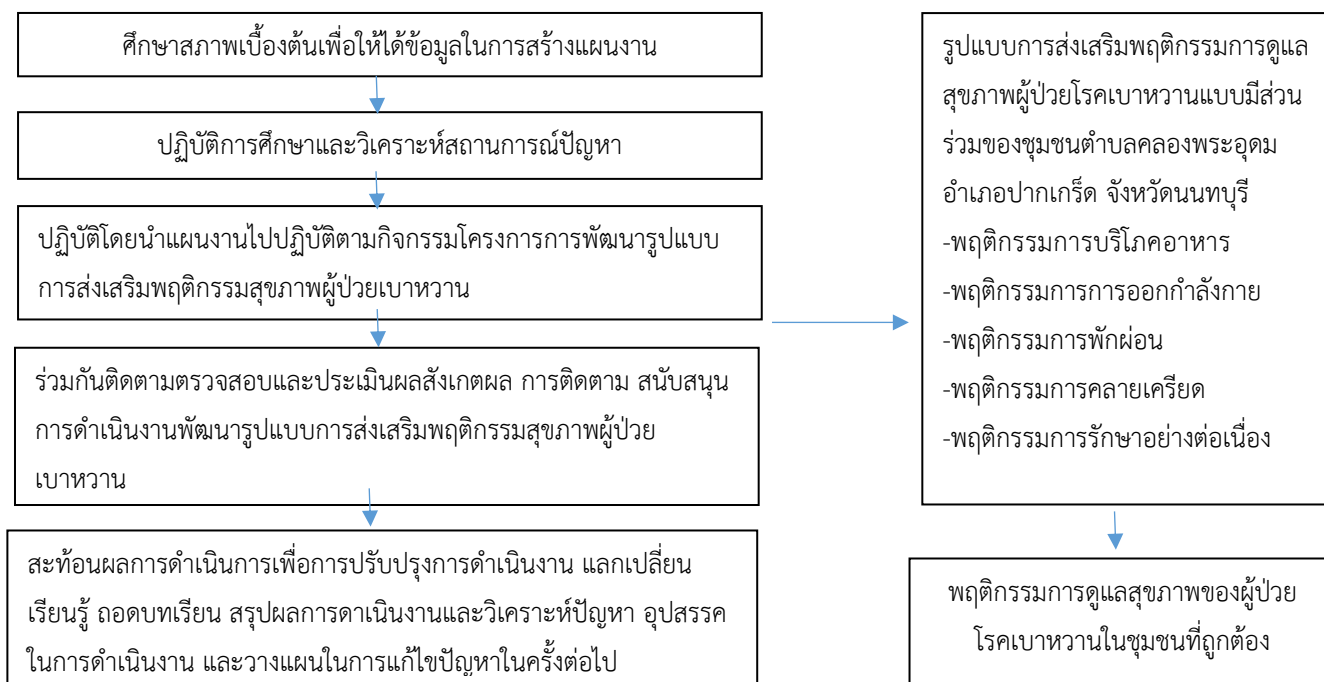
1. พัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วม ของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะต่อการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

สมมุติฐานในการวิจัย

ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี และพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน ของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ และแนวคิดการเสริมพลัง ในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ของผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี



วิธีดำเนินการวิจัย

1.ประเภทการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) โดยประยุกต์ใช้แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (2006) เป็นเครื่องมือเพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยกลุ่มโรค และในหลากหลายบริบท

2.ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษารูปแบบพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ผู้ป่วยที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมดในชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 171 คน โดยกำหนดหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

- 1) มีความสมัครใจและมีความพร้อมในการเข้าร่วมการวิจัยตลอดเวลา
- 2) เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวาน และได้รับการรักษาในคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

เกณฑ์คัดอาสาสมัครออกจากโครงการ (Exclusion Criteria)

- 1) ไม่อยู่ในพื้นที่ช่วงทำวิจัย
- 2) ป่วยหนักไม่สามารถเข้าร่วมงานวิจัยได้
- 3) เสียชีวิตระหว่างดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาและพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี มีการดำเนินการวิจัย 1) วิเคราะห์ข้อมูลการมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม ในการดำเนินกิจกรรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชน ปีงบประมาณ 2566 (1 ตุลาคม 2565 - 30 กันยายน 2566) 2) การสัมภาษณ์ภาคีเครือข่ายภาครัฐ เอกชน ผู้นำชุมชน ชมรมสร้างสุขภาพ อสม. ในตำบลคลองพระอุดม 3) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อศึกษาข้อมูลและระดมความคิดเห็นในการพัฒนารูปแบบพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 171 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 34 คน และอีก 1 กลุ่มๆ ละ 35 คน 4) ตรวจสอบรูปแบบฯ โดยคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษาและวิจัย จำนวน 3 คน

3. เครื่องมือการวิจัย

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ

1.แบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งประกอบด้วยชุดคำถาม 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของกลุ่มวิจัย ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) โดยมีหัวข้อ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวาน อาการแทรกซ้อน การมีโรคประจำตัวอื่นๆ น้ำหนัก ระดับน้ำตาลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม การมีผู้ดูแล และตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตนเองของกลุ่มวิจัยที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน 5 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการพักผ่อน พฤติกรรมการคลายเครียด พฤติกรรมการรักษาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งข้อคำถามแต่ละพฤติกรรมเป็นแบบเลือกตอบตามความถี่ที่ปฏิบัติ ตามสภาพความเป็นจริง ลักษณะคำถามมีทั้งด้านบวกและด้านลบ เป็นแบบเลือกตอบแบบประมาณค่า (Rating Scale) มีการวัดอยู่ 4 ระดับ การให้คะแนนพิจารณาตามพฤติกรรมที่ปฏิบัติ ดังนี้ คือ

พฤติกรรมที่เป็นบวก

ปฏิบัติเป็นประจำ (ตั้งแต่ 5 ครั้ง หรือ 3-5 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ขึ้นไป)	4 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยๆ (ตั้งแต่ 3-4 ครั้ง หรือ 1-2 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ขึ้นไป)	3 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง (ตั้งแต่ 1-2 หรือ 1 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ขึ้นไป)	2 คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	1 คะแนน

พฤติกรรมที่เป็นลบ

ปฏิบัติเป็นประจำ (ตั้งแต่ 5 ครั้ง หรือ 3-5 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ขึ้นไป)	1 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยๆ (ตั้งแต่ 3-4 ครั้ง หรือ 1-2 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ขึ้นไป)	2 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง (ตั้งแต่ 1-2 หรือ 1 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ขึ้นไป)	3 คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	4 คะแนน

2.เครื่องมือที่ใช้ในการปฏิบัติการ ได้แก่ กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 5 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมการให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร กิจกรรมการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย กิจกรรมการให้ความรู้ด้านการพักผ่อน กิจกรรมการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการคลายเครียด และกิจกรรมการให้ความรู้ในการรักษาอย่างต่อเนื่อง

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

1.แบบสัมภาษณ์ภาคีเครือข่ายภาครัฐ เอกชน ผู้นำชุมชน ชมรมสร้างสุขภาพ อสม . ในตำบลคลองพระอุดม เพื่อทราบข้อมูลและกำหนดแผนงานการดำเนินงานกิจกรรม

2.แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อดี ข้อเสีย ปัญหา อุปสรรค และแนวทางการพัฒนาปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

-แบบสอบถามพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน

งานวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี ถนนรัตนธิเบศร์ ตำบลบางกระสอ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ให้สามารถดำเนินการได้ โดยมีการรับรองตั้งแต่วันที่ 26 พฤษภาคม 2566 ได้รับเอกสารรับรองเลขที่ 22/2566

4.ขั้นตอนงานและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นเตรียมการดำเนินงานวิจัย

1.สัมภาษณ์ภาคีเครือข่ายภาครัฐ เอกชน ผู้นำชุมชน ชมรมสร้างสุขภาพ อสม .ในตำบลคลองพระอุดม เพื่อทราบข้อมูล และร่วมวิเคราะห์ปัญหาและจัดทำแผนการดำเนินงานวิจัย

2.ชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางในการทำวิจัยแก่คณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลคลองพระอุดม กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข แกนนำสุขภาพ และกำหนดกลุ่มการทำวิจัย

3.ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานต่างๆเพื่อสนับสนุนวิทยากรอบรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพและสถานที่ในการจัดกิจกรรม โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ โรงพยาบาลปากเกร็ด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปากเกร็ด อบต.คลองพระอุดม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองพระอุดม ชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองพระอุดม ชมรมสร้างสุขภาพตำบลคลองพระอุดม ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลคลองพระอุดม และประชาสัมพันธ์โครงการภายในชุมชนโดยผ่านเสียงตามสายของหมู่บ้าน และสื่อประชาสัมพันธ์

ขั้นตอนดำเนินงาน

1.ศึกษารูปแบบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงในชุมชน ตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยรวบรวมข้อมูลพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่อาศัยอยู่ในชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 171 คน ได้แก่ การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณค่าดัชนีมวลกาย วัดรอบเอว ทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย ชี้แจงในเรื่องการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

2.ให้กลุ่มวิจัยตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และพฤติกรรม การดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในด้านพฤติกรรม การบริโภคอาหาร พฤติกรรม การออกกำลังกาย พฤติกรรม การพักผ่อน พฤติกรรม การคลายเครียด และพฤติกรรม การรักษาโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

3.ดำเนินการตามรูปแบบ/กิจกรรมการเรียนรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ โดยใช้กิจกรรม การส่งเสริมสุขภาพ

4.ให้กลุ่มวิจัยตอบแบบสอบถาม พฤติกรรม การดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในด้านพฤติกรรม การบริโภคอาหาร พฤติกรรม การออกกำลังกาย พฤติกรรม การพักผ่อน พฤติกรรม การคลายเครียด และพฤติกรรม การรักษาโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง หลังเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นประเมินผล

เป็นการประเมินรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยการเปรียบเทียบผลการตอบแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังการวิจัย 5 พฤติกรรม ดังนี้

3.1 พฤติกรรม การบริโภคอาหาร

3.2 พฤติกรรม การออกกำลังกาย

3.3 พฤติกรรม การพักผ่อน

3.4 พฤติกรรม การคลายเครียด

3.4 พฤติกรรม การรักษาโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง

6.การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำมาสร้างเป็นรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เป็นการวิจัยแบบมีส่วนร่วมของชุมชนกับกลุ่มตัวอย่าง โดยการรวบรวมข้อมูลจากแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของชุมชน และทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพของเพ็นเดอร์ นำมาสร้างเป็นรูปแบบและทดลองปฏิบัติจริง

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ของกลุ่มวิจัยที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 171 คน โดยใช้การแจกแจง ความถี่ ร้อยละ

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การบริโภคอาหารและการ ออกกำลังกาย การพักผ่อน คลายเครียด และการรักษาต่อเนื่อง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ด้วยสถิติ Independent t-test

3. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวิจัย

กลุ่มวิจัยที่ศึกษาเป็นผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ที่อยู่ในชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ สามารถสื่อสารกับผู้วิจัยได้ จำนวน 171 คน สรุปได้ว่า กลุ่มวิจัยที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.50 เพศชาย ร้อยละ 34.50 มีอายุมากกว่า 60 ปี ร้อยละ 77.78 และน้อยกว่า 60 ปี ร้อยละ 22.22 มีระดับการศึกษาในชั้นประถมศึกษา มากที่สุดร้อยละ 67.84 รองลงมา คือ มัธยมศึกษา ร้อยละ 24.56 ไม่มีอาชีพ/อยู่กับบ้าน มากที่สุด ร้อยละ 67.84 รองลงมา คือ อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 16.37 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 5,000 บาท มากที่สุด ร้อยละ 63.74 รองลงมา คือ รายได้ 5,000-10,000 บาท/เดือน ร้อยละ 23.98 เป็นโรคเบาหวานมานานกว่า 7 ปี มากที่สุด ร้อยละ 28.07 รองลงมา คือ 3-5 ปี ร้อยละ 25.15 และ 5-7 ปี ร้อยละ 23.98 ไม่มีอาการแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานที่เป็นมากที่สุด ร้อยละ 69.59 รองลงมา คือ มีแผลเรื้อรัง ร้อยละ 10.53 ตามัว ร้อยละ 9.36 มีโรคประจำตัวนอกจากเบาหวาน คือ ไขมันในเลือดสูงและความดันโลหิตสูง มากที่สุด ร้อยละ 28.65 รองลงมา คือ ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 23.39 และ ไม่มีโรคอื่นๆ ร้อยละ 26.32 กลุ่มวิจัยส่วนใหญ่มีภาวะอ้วน มากที่สุด ร้อยละ 81.29 รองลงมา คือ สมส่วน ร้อยละ 16.37 และมีผู้ดูแล ร้อยละ 95.32

1.2 ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

ที่	ด้าน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับพฤติกรรม
1	การบริโภคอาหาร	2.75	0.31	มาก
2	การออกกำลังกาย	1.76	0.46	ปานกลาง
3	การพักผ่อน	2.76	0.42	มาก
4	การคลายเครียด	2.45	0.48	ปานกลาง
5	การรักษาโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง	2.37	0.34	ปานกลาง
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯโดยรวม		2.42	0.40	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่อยู่ในชุมชนตำบลคลองพระอุดม ก่อนได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยรวมแล้วมี ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.42 (S.D. 0.40) อยู่ในระดับ ปานกลาง

1.3 ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำแนกตามรายละเอียดของประเด็นที่ศึกษา

1.3.1 การรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน พบว่า ในการรับรู้โรคเบาหวาน ผู้ป่วยมีการรับรู้สาเหตุและอาการของโรคเบาหวาน จากสื่อต่างๆ จากโรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่มีการให้ความรู้แบบต่อเนื่อง รวมทั้งจากบุคคลในครอบครัว เพื่อน ญาติ ในชุมชน ที่เป็นอยู่ก่อนแล้ว โดยมีสภาพอาการส่วนใหญ่ควบคุมระดับน้ำตาลให้คงที่ไม่ได้ แต่เมื่อรับประทานยาแล้วอาการดีขึ้น อีกทั้งโรคเบาหวานไม่ได้แสดงอาการให้เห็นอย่างเด่นชัด และส่วนใหญ่ไม่มีอาการแทรกซ้อน กลุ่มวิจัยจึงให้ความหมายของโรคเบาหวานไม่รุนแรง แต่อาจสูญเสียอวัยวะ และถึงแก่ชีวิตได้ หากไม่ควบคุมดูแลตนเอง เนื่องจากเคยมีประสบการณ์ที่เคยเห็น แสดงถึงประสบการณ์ชีวิต มีผลต่อการรับรู้ของผู้ป่วยต่อโรคเบาหวาน

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากผลการสนทนากลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า ส่วนใหญ่ปัญหาจะอยู่ที่ผู้ป่วยและครอบครัว จะงดอาหารหวาน หรือไขมันสูงไม่ได้ หรือควบคุมอาหารได้แต่ไม่ต่อเนื่อง รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา มีการรับประทานจุบจิบ ขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ต้องทานอาหารร่วมกับครอบครัวทำให้คุมอาหารไม่ได้ ต้องเข้าสังคม ไปงานเลี้ยงและงานเทศกาลทำบุญบ่อย ทำให้เลือกรับประทานอาหารไม่ได้ ไม่ค่อยได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ขาดสื่อและข้อมูลด้านความรู้และการดูแลตนเอง ปัจจัยด้านรายได้ในครอบครัวทำให้เลือกอาหารที่เหมาะสมได้ยาก

พฤติกรรมการออกกำลังกาย จากผลการสนทนากลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า ส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ โดยมีอุปสรรคเนื่องจากลักษณะอุปนิสัยไม่ชอบการออกกำลังกาย ขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกาย มีข้อจำกัดด้านสุขภาพทางกาย เช่น ปวดเข่า เหนื่อยง่าย อาชีพและการทำงานทำให้การจัดการเวลาไม่เหมาะสม ไม่มีกลุ่มเพื่อนในการร่วมกันออกกำลังกาย

พฤติกรรมการพักผ่อน จากผลการสนทนากลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า ส่วนมากอยู่อาศัยแบบครอบครัวขยาย มีคนในครอบครัวอยู่ร่วมกันมาก มีเด็กเล็ก หรือผู้สูงอายุในครอบครัวที่ต้องดูแล ทำให้การพักผ่อนไม่เพียงพอ บางครั้งนอนหัวค่ำ แต่ครอบครัวหรือเพื่อนบ้านเปิดโทรทัศน์เสียงดังทำให้นอนไม่หลับ เมื่อตื่นแล้ว จะนอนไม่ค่อยหลับอีก หรือเสียงรถที่ขับผ่านไปมามีเสียงดัง สถานที่พักผ่อนหย่อนใจใน ชุมชนมีน้อย อาชีพและการทำงานไม่เอื้อในการพักผ่อน

พฤติกรรมการคลายเครียด จากผลการสนทนากลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า บางส่วนมีภาวะเครียดจากภาระรับผิดชอบทางครอบครัว จากอาการของการเจ็บป่วยของตนเอง การหาเลี้ยงชีพให้เพียงพอ ค่าครองชีพที่เพิ่มสูงขึ้น มีความขัดแย้งในครอบครัว ทำให้เกิดภาวะเครียด

พฤติกรรมการรักษาโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง จากผลการสนทนากลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน พบว่า ส่วนใหญ่รับประทานยาไม่ตรงเวลา หรือลืมรับประทานยา มีการซื้อยารับประทานเองและหยุดยาเองเมื่ออาการของโรค

ดีขึ้น อาชีพการทำงานส่งผลต่อการรับประทานทั้งอาหารและยาที่ไม่ครบตามกำหนด มีความเข้าใจเรื่องยาไม่ถูกต้อง

1.3.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มีปฏิบัติ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ และปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ กินอาหารทอด กินอาหารผัด ร้อยละ 54.97 รองลงมา คือ กินอาหาร ขนมขบเคี้ยว ขนมกรอบ ร้อยละ 52.05 กินอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ร้อยละ 49.71 กินผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง เช่น ทุเรียน ละมุด ลำไย ร้อยละ 49.12 ที่ปฏิบัติบ่อยครั้งที่สุด 5 ครั้งขึ้นไป/สัปดาห์ คือ กินอาหารเมื่อรู้สึกหิว ร้อยละ 32.75

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่ปฏิบัติบ่อยครั้งที่สุด 5 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ ได้แก่ กินอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน ร้อยละ 33.33 รองลงมา คือ กินอาหารหลากหลายไม่ซ้ำกัน ครบ 5 หมู่ ร้อยละ 30.41 ที่ปฏิบัติ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ มากที่สุด คือ กินอาหารประเภทผักมากกว่าเนื้อ ร้อยละ 45.03 รองลงมา คือ เคี้ยวอาหารช้าๆ ใช้เวลาทานอาหาร ร้อยละ 42.11 และกินอาหารประเภทผักมากกว่าเนื้อ ร้อยละ 29.24 ในส่วนพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเลยมากที่สุด คือ กินข้าวกล้องแทนข้าวขัดขาว ร้อยละ 59.06 และ มีการดื่มนมจืด วันละ 1 แก้ว ร้อยละ 56.14

1.3.3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน มากที่สุด ได้แก่ ไปเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายตามลำพัง ซึ่งมากที่สุดคือไม่มีการปฏิบัติเลย ร้อยละ 85.97 รองลงมา คือ ดูโทรทัศน์วันละมากกว่า 2 ชม.ปฏิบัติ 1-2 ครั้งต่อ/สัปดาห์ ร้อยละ 29.24

พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่ไม่มีการปฏิบัติเลยมากที่สุด ได้แก่ เล่นกีฬา เช่น เตะบอล ตะกร้อ ปิงปอง ร้อยละ 92.98 รองลงมา คือ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ร้อยละ 79.53 เดินหลังมื้ออาหารวันละ 2-3 ครั้งต่อวัน ร้อยละ 63.16 เดินเร็วต่อเนื่อง วันละ 30- 45 นาที ร้อยละ 61.40 มีการยืดเหยียดร่างกาย ร้อยละ 53.80 ตามลำดับ โดยมีการเคลื่อนไหวในการทำงานบ้าน ปฏิบัติมากที่สุด 3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 29.24 รองลงมา คือ ไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 27.92

1.3.4 พฤติกรรมการพักผ่อน

พฤติกรรมการพักผ่อนที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มากที่สุด และมีการปฏิบัติ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ ขณะนอนมีสิ่งรบกวน ทำให้หลับยาก ร้อยละ 57.31 รองลงมา คือ ตื่นกลางดึก ร้อยละ 48.54 รู้สึกว่านอนไม่ค่อยพอ ร้อยละ 46.78 พฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเลย มากที่สุด ได้แก่ ต้องรับประทานยานอนหลับก่อนนอน ร้อยละ 83.04

พฤติกรรมการพักผ่อนที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีการปฏิบัติ 1-2 ครั้งต่อ/สัปดาห์ มากที่สุด ได้แก่ ตื่นนอนด้วยความสดชื่น และนอนหลับสนิท ร้อยละ 45.61 รองลงมา คือ ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 40.94 นอนหลับวันละประมาณ 8 ชั่วโมง ร้อยละ 37.43 พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ไปสวน สาธารณะ ฟังเพลง ดูหนัง ดูโทรทัศน์ ดูวิดีโอ และมีเวลาพักงีบตอนกลางวัน ร้อยละ 35.67

1.3.5 พฤติกรรมการคลายเครียด

พฤติกรรมการคลายเครียดที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีการปฏิบัติ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์มากที่สุด ได้แก่ มีความคับข้องใจ ความโกรธ ความเสียใจ ไม่พอใจ ร้อยละ 57.89 รองลงมา คือ เมื่อมีอาการเครียด ท่านจะเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว ร้อยละ 56.14 และนึกคิดในเรื่องใด ๆ ซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ไม่สามารถจัดออกไปได้ ร้อยละ 46.78

พฤติกรรมการคลายเครียดที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีการปฏิบัติ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์มากที่สุด ได้แก่ มีกิจกรรมสันทนาการร่วมกับกลุ่มเครือข่าย ร้อยละ 66.67 รองลงมา คือ เมื่อมีอาการเครียด ท่านจะระบายให้คนที่ไวใจได้ฟัง ร้อยละ 54.97 ใช้วิธีการคลายเครียด โดยการฝึกหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร้อยละ 49.71 ทำจิตใจให้ผ่อนคลายเพลิดเพลิน เช่น การฟังเพลง นั่งสมาธิ เล่นดนตรี ร้อยละ 46.78 และมีงานอดิเรกเป็นประจำ เช่น การปลูกต้นไม้ สะสมของต่างๆ เลี้ยงสัตว์ ร้อยละ 41.52

1.3.6 พฤติกรรมการรักษาโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มีการปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ ซ้อย่ารับประทานเอง ปฏิบัติบ่อยๆ ร้อยละ 52.05 รองลงมา คือ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 42.69 รับประทานยาเฉพาะเมื่อระดับน้ำตาลสูง ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 47.37 รองลงมา คือ ไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 46.20 ทานอาหารตามใจชอบ งดอาหารหวานเฉพาะก่อนไปเจาะเลือดเช็ค ค่าน้ำตาลในเลือด ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 39.77 รองลงมา คือ ไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 21.05

พฤติกรรมที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน ที่มีการปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ สังเกตอาการผิดปกติ หลังการรับประทานยา ไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 47.95 รองลงมา คือ ปฏิบัติบ่อยๆ ร้อยละ 26.90 รับประทานยาสม่ำเสมอ ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 42.11 รองลงมา คือ ไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 33.92 ไปพบแพทย์ครบตามที่หมอนัด ปฏิบัติบางครั้ง ร้อยละ 41.52 รองลงมา คือ ไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 34.50 ไปตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือด ปฏิบัติบ่อยๆ ร้อยละ 35.67 รองลงมา คือ ปฏิบัติเป็นประจำ 23.98

2. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

จากผลการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและกรอบแนวคิดแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเฟ้นเดอร์ พบว่า มี 4 องค์ประกอบหลักที่นำไปสู่การกำหนดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานพฤติกรรมคือ

- 1) ปัจจัยเกี่ยวกับตัวผู้ป่วยเอง
- 2) อิทธิพลจากแหล่งอ้างอิง
- 3) อิทธิพลจากสถานการณ์
- 4) ความจำเป็นและทางเลือกอื่น

โดยรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วม ของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี มีกิจกรรมดังนี้

กลุ่มเป้าหมายจำนวน 171 คน เข้าร่วม“โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน ปี 2566” ระหว่างวันที่ 15 กรกฎาคม 2566 – 30 กันยายน 2566 ของกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยวิทยากร พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข นักโภชนาการ นักแพทย์แผนไทย และนักกายภาพบำบัด จากโรงพยาบาลปากเกร็ด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปากเกร็ด และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองพระอุดม จำนวน 2 รุ่นๆละ 85 คน กิจกรรมโครงการได้แก่

1. กิจกรรมการให้ความรู้

- 1) ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน
- 2) ให้ความรู้เกี่ยวกับการประเมินสุขภาพเบื้องต้นพร้อมฝึกปฏิบัติการใช้แบบประเมินสุขภาพ และแปลผลภาวะสุขภาพของตนเอง
- 3) ให้ความรู้เรื่องการใช้แบบประเมินความเครียดด้วยตนเองและการแปลผล พร้อมทั้งฝึกใช้แบบประเมิน ความเครียด และวิธีการบำบัดและลดความเครียด
- 4) ให้ความรู้และสาธิตวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน แต่ละกลุ่มอายุ
- 5) ให้ความรู้ สาธิตและฝึกปฏิบัติการจัดเมนูอาหารตัวอย่างสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- 6) ให้ความรู้ เกี่ยวกับการใช้ยา และการรักษาโรคที่ถูกต้อง
- 7) ให้ความรู้เรื่องการพักผ่อนที่เพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย

2.ประชุมกลุ่มย่อย ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 171 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 34 คน และอีก 1 กลุ่มๆละ 35 คน ทำกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆละ ประมาณ 2 ชั่วโมง ในวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง กิจกรรมมีดังนี้

- 1) กลุ่มเป้าหมายร่วมกันวิเคราะห์ ตั้งเป้าหมาย วางแผน และหาแนวทางปรับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
- 2) กิจกรรมเสวนาปัญหาการควบคุมน้ำตาล เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นการเล่าประสบการณ์จากบุคคล ที่เป็นที่ยอมรับในการดูแลสุขภาพ สัปดาห์ละ 1 วัน ประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย การพักผ่อนและคลายเครียด เดือนละ 2 ครั้ง ต่อเนื่อง 3 เดือน
- 3) ประสานงานชมรมสร้างสุขภาพ จัดกิจกรรม ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 3 แห่ง ได้แก่ ลานกีฬาบ้านแหลมกลางหมู่ที่ 4 ลานกีฬาโรงเรียนวัดสะพานสูง และสนามหน้า รพ.สต.คลองพระอุดม
- 4) นำรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน เข้าร่วมกิจกรรมกับการประชุมชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองพระอุดม และการประชุมของชมรม อสม.ตำบลคลองพระอุดม
- 5) ติดตามผลการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในการใช้ยาที่ถูกต้อง

3.ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

ในการดำเนินการปฏิบัติการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ติดตามประเมินผล เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบ
การปฏิบัติการตามกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ
ของผู้เข้าร่วมวิจัย ก่อนและหลังการดำเนินการปฏิบัติการวิจัย ผลการดำเนินการได้ดังนี้

3.1 พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หลังเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หลังเข้าร่วม
กิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบล
คลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

ที่	ด้าน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับพฤติกรรม
1	การบริโภคอาหาร	2.98	0.30	มาก
2	การออกกำลังกาย	2.24	0.46	ปานกลาง
3	การพักผ่อน	2.97	0.37	มาก
4	การคลายเครียด	2.63	0.43	มาก
5	การรักษาโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง	3.27	0.46	มาก
พฤติกรรมดูแลสุขภาพหลังเข้าร่วมกิจกรรมฯ โดยรวม		2.82	0.40	มาก

จากตารางที่ 2 พฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่อยู่ในชุมชนตำบลคลองพระอุดม
อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ก่อนได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน
โดยรวมแล้วมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.82 (S.D. 0.40) อยู่ในระดับ มาก

3.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานก่อนและหลัง
การเข้าร่วมกิจกรรมฯ

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานก่อน
และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพ

พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วย โรคเบาหวาน	N	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	171	2.42	0.40	15.4	<.001
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	171	2.82	0.40		

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายได้ว่ารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ที่สร้างขึ้น สามารถเปลี่ยนแปลง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนได้ สอดคล้องกับแบบจำลองส่งเสริมสุขภาพของเพ็นเดอร์ ซึ่งในส่วนของพฤติกรรมที่ยังคงไม่มีการเปลี่ยนแปลง หรือเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก จากผลการวิจัยในครั้งนี้ จึงสามารถนำไปปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น และตรงกับความต้องการของผู้ป่วยโรคเบาหวานต่อไป

อภิปรายผล

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวิจัย

กลุ่มวิจัยที่ศึกษาเป็นผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ที่อยู่ในชุมชนตำบลคลองพระอุดม อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ สามารถสื่อสารกับผู้วิจัยได้ จำนวน 171 คน สรุปได้ว่ากลุ่มวิจัยที่เป็นผู้ป่วยเบาหวาน มากกว่าร้อยละ 50 เป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย มีอายุมากกว่า 60 ปี มีระดับการศึกษาในชั้นประถมศึกษา ไม่มีอาชีพ/อยู่กับบ้าน มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 5,000 บาท มีผู้คอยดูแล โดยส่วนใหญ่จะเป็นโรคเบาหวานมากกว่า 7 ปี มีอาการแทรกซ้อนน้อย คิดเป็นร้อยละ 70 และโรคที่เข้าร่วมกับการเป็นเบาหวานมากที่สุด คือ ไขมันและความดันโลหิตสูง อีกทั้งกลุ่มวิจัยส่วนใหญ่มีภาวะอ้วน/น้ำหนักเกิน

1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีการปฏิบัติมากที่สุด ร้อยละ 30-55 ที่ความถี่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ หลังเข้าร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าว ส่วนใหญ่ ยังคงมีการปฏิบัติมากที่สุด ที่ความถี่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ร้อยละของการปฏิบัติ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ และ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ น้อยลง และร้อยละของการไม่ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเพิ่มขึ้น

ส่วนของพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เปรียบเทียบก่อนหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่ามีความถี่ และร้อยละในการปฏิบัติ 5 ครั้งขึ้นไป และ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ เพิ่มขึ้น อีกทั้งพฤติกรรมการไม่ปฏิบัติเลยมีจำนวนที่ลดลง ในส่วนที่ไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลง คือ การกินข้าวกล้องแทนข้าวขัดขาว เหตุผลเนื่องจากค่าใช้จ่ายของข้าวกล้องสูงกว่าข้าวขัดขาว ทำให้กลุ่มวิจัยที่ส่วนใหญ่อยู่กับบ้าน มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท จึงไม่ซื้อมารับประทาน ทำให้การปฏิบัติไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลง

สรุปได้ว่า กิจกรรมการให้ความรู้ สาธิตและฝึกปฏิบัติการจัดเมนูอาหารตัวอย่างสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทำให้กลุ่มวิจัยมีความรู้ด้านประโยชน์และโทษของอาหารแต่ละประเภทที่ทานเป็นประจำ รู้วิธีการลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เหมาะสมได้มากขึ้น ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีการปฏิบัติพฤติกรรม และความถี่ของการปฏิบัติลดลง ส่วนของพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ก็มีความถี่ของการปฏิบัติมากขึ้น และพฤติกรรมการไม่ปฏิบัติลดลง

แต่เนื่องจากกลุ่มวิจัยส่วนใหญ่มีผู้ดูแลทำให้อาหารต่างๆ ต้องทานกับครอบครัว หรือผู้ดูแลที่จัดทำให้ได้ หรือเป็นอิทธิพลจากแหล่งอ้างอิงและสถานการณ์ ทำให้พฤติกรรมการบริโภคหลังเข้าร่วมกิจกรรม ยังคงมีการปฏิบัติมากที่สุด ที่ความถี่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ และปัจจัยด้านราคาของอาหารมีผลต่อการตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาจจะต้องมีการเพิ่มเติมความรู้ด้านอาหารทดแทนที่มีประโยชน์ หาง่าย และราคาถูก

1.3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่ ไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายตามลำพัง เมื่อเทียบกับหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ความถี่ในการปฏิบัติ 3-5 ครั้ง และ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีการปฏิบัติลดลง และมีการไม่ปฏิบัติพฤติกรรมเพิ่มขึ้น การดูโทรทัศน์วันละมากกว่า 2 ชม. จากมีการปฏิบัติมากที่สุด 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ลดลง เป็นการปฏิบัติมากที่สุด 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีการไม่ปฏิบัติพฤติกรรมเพิ่มขึ้น

ในส่วนของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีการปฏิบัติเลยมากที่สุด ซึ่งหลังเข้าร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ปฏิบัติเลยลดลง มีความถี่ในการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น โดยพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเลยที่มีการลดลงมากที่สุด คือ เดินเร็วต่อเนื่อง ส่วนของการเคลื่อนไหวในการทำงานบ้าน ก่อนและหลังจัดกิจกรรม มีการปฏิบัติมากที่สุด 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ เหมือนเดิมแต่พฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเลย ลดลง

สรุปได้ว่า กิจกรรมการให้ความรู้และสาธิตวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานแต่ละคนกลุ่มอายุ ส่งผลให้กลุ่มวิจัยมีความรู้ความเข้าใจในความสำคัญของการออกกำลังกาย รวมทั้งได้เข้าใจยิ่งขึ้นว่าการออกกำลังกาย สามารถมีรูปแบบที่ทำได้ง่าย เหมาะสมกับกลุ่มอายุ ไม่ทำให้เหนื่อยหรือบาดเจ็บ ซึ่งส่งผลทำให้พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม หลังเข้าร่วมกิจกรรม จึงมีความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมน้อยลง มีการไม่ปฏิบัติพฤติกรรมมากขึ้น ในส่วนของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ปฏิบัติเลยลดลง มีความถี่ในการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น โดยส่วนใหญ่กลุ่มวิจัยจะมีการเคลื่อนไหวทำงานบ้านอยู่เป็นประจำ จึงสามารถปรับพฤติกรรมให้มากขึ้นได้ง่ายกว่าพฤติกรรมอื่นๆ

1.4 พฤติกรรมการพักผ่อน

จากผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการพักผ่อน เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า พฤติกรรมการพักผ่อนที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน บางพฤติกรรม ยังมีการปฏิบัติมากที่สุด 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่การไม่ปฏิบัติมากขึ้น การรับประทานยานอนหลับก่อนนอน ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม มีการไม่ปฏิบัติมากที่สุด โดยหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีการไม่ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเพิ่มขึ้น

ในส่วนของพฤติกรรมกรรมการพักผ่อนที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีการปฏิบัติมากที่สุด 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยหลังเข้าร่วมกิจกรรม พฤติกรรมดังกล่าวมีการปฏิบัติมากขึ้น บางพฤติกรรมเพิ่มเป็นปฏิบัติ 5 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ และเพิ่มเป็น 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยพฤติกรรม

ในกลุ่มนี้ มีพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติลดลงทุกพฤติกรรม

สรุปได้ว่า กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการพักผ่อนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แม้ว่าในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบางพฤติกรรม ยังมีการปฏิบัติมากที่สุด 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ช่วยให้มีการไม่ปฏิบัติมากขึ้น ในส่วนของการรับประทานยานอนหลับก่อนนอน ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม มีการไม่ปฏิบัติมากที่สุดอยู่แล้ว ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มวิจัยมีความรู้ความเข้าใจเรื่องข้อเสียของการทานยานอนหลับ บางพฤติกรรมยังมีการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก อาจเนื่องจากปัจจัยเรื่องตัวบุคคล การติดโทรศัพท์ ทำให้นอนดึก อาชีพ หรืองานที่ทำอยู่ทำให้งีบหลับกลางวันไม่ได้ ทำงานที่ไม่เป็นเวลา ซึ่งต้องใช้เวลา และกิจกรรมเพื่อปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ในส่วนของพฤติกรรมที่เหมาะสม หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีการปฏิบัติมากขึ้น และมีพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติลดลงทุกพฤติกรรม ทำให้ทราบว่ากิจกรรมช่วยส่งผลให้กลุ่มวิจัยรับรู้ถึงประโยชน์ของการพักผ่อนที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีมากขึ้นได้

1.5 พฤติกรรมการคลายเครียด

จากผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการคลายเครียด เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า พฤติกรรมการคลายเครียด ที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมยังมีการปฏิบัติเหมือนเดิม แต่การไม่ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเพิ่มขึ้น คือมีการปฏิบัติพฤติกรรมลดลง ที่ลดลงมากที่สุดคือ เมื่อมีอาการเครียด จะเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว

ในส่วนของพฤติกรรมกรรมการคลายเครียดที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีการปฏิบัติมากที่สุด 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 40-66 หลังเข้าร่วมกิจกรรม ความถี่ของการปฏิบัติมากที่สุดเหมือนเดิม ยกเว้น ควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ไม่ขว้างปาสิ่งของ ไม่ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม ที่มีปฏิบัติมากที่สุดเพิ่มขึ้นจาก 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นปฏิบัติมากที่สุด 5 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ และทุกพฤติกรรมในกลุ่มนี้มีพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติลดลง

สรุปได้ว่า กิจกรรมการให้ความรู้เรื่องการประเมินความเครียดด้วยตนเองและการแปลผล พร้อมทั้งฝึกใช้แบบประเมิน ความเครียด และวิธีการบำบัดและลดความเครียด จะยังทำให้พฤติกรรมกรรมการคลายเครียดที่ไม่เหมาะสม หลังเข้าร่วมกิจกรรม ยังมีความถี่ในการปฏิบัติมากที่สุด ที่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์เหมือนเดิม ด้วยเหตุด้านต่างๆ เช่น สภาพครอบครัวที่อยู่ในสถานะไม่เหมาะสมกับการปรับพฤติกรรม ไม่มีเวลาในการพักผ่อนคลายอารมณ์ หรือไม่มีผู้ที่ไว้วางใจได้ให้คำปรึกษา แต่กิจกรรมสามารถช่วยให้การไม่ปฏิบัติพฤติกรรมเพิ่มขึ้น รวมทั้งความถี่ในการปฏิบัติ 5 ครั้งขึ้นไป และ 3-4 ครั้ง ลดลง ทำให้เห็นว่ากลุ่มวิจัยมีการจัดการความเครียดตามที่ได้รับความรู้จากกิจกรรมได้ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งก็ต้องใช้ระยะเวลาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป เนื่องจากมีปัจจัยเกี่ยวข้องกันทั้งทางด้านตัวบุคคล ระหว่างบุคคล และสถานการณ์แวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์ของกลุ่มวิจัย

1.6 พฤติกรรมการรักษาโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง

จากผลการสำรวจพฤติกรรมการรักษาโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า พฤติกรรมการรักษาโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่องที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติบ่อยๆ หลังเข้าร่วมกิจกรรม ลดลงเป็นปฏิบัติบางครั้ง

และเป็นพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเพิ่มขึ้น การรับประทานยาเฉพาะเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงและทานอาหารตามใจชอบ งดอาหารหวานเฉพาะก่อนไปเจาะเลือดเช็คค่าน้ำตาลในเลือดตามกำหนดนัด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติบางครั้ง หลังเข้าร่วมกิจกรรม เปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติมีเพิ่มขึ้น

ในส่วนของพฤติกรรมการรักษาโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง ที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่ พบแพทย์ครบตามที่หมอนัด รับประทานยาสม่ำเสมอ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติบางครั้ง หลังเข้าร่วมกิจกรรม เปลี่ยนเป็นมีการปฏิบัติประจำมากที่สุด การตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติบ่อยๆ หลังจัดกิจกรรม เปลี่ยนเป็นปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด การสังเกตอาการผิดปกติหลังการรับประทานยา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติเลย หลังเข้าร่วมกิจกรรม เปลี่ยนเป็นปฏิบัติเป็นบางครั้งมากที่สุด โดยทุกกิจกรรมในกลุ่มนี้ พฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเลยลดลงทุกพฤติกรรม

สรุปได้ว่า กิจกรรมการให้ความรู้ เกี่ยวกับการใช้ยา และการรักษาโรคที่ถูกต้อง ทำให้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการซื้อยารับประทานเอง ที่ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีใครไม่เคยซื้อยากินเองเลย เปลี่ยนมาเป็นมีซื้อยากินเองบ้างแล้ว และพฤติกรรมส่วนใหญ่ที่มีการปฏิบัติบ่อยๆ หลังเข้าร่วมกิจกรรม ลดลงเป็นปฏิบัติบางครั้ง และเป็นพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเพิ่มขึ้น ในส่วนของพฤติกรรมที่เหมาะสม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติบางครั้ง หรือมีการปฏิบัติบ่อยๆ หลังเข้าร่วมกิจกรรม เปลี่ยนเป็นมีการปฏิบัติประจำมากที่สุด ทำให้เห็นว่ากลุ่มวิจัยมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น เกี่ยวกับการรักษาโรคที่ถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะการซื้อและรับประทานยา

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมบางประการสามารถปรับเปลี่ยนได้ง่าย แต่บางประการปรับเปลี่ยนได้ยาก ด้วยเหตุปัจจัยหลายอย่างจากตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมของผู้ป่วย ทำให้ในการที่จะนำผลการวิจัยไปปรับใช้ ควรมีการศึกษาข้อมูลพื้นฐานด้านครอบครัวและสังคมให้รอบด้าน เพื่อที่จะได้จัดกิจกรรมให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของผู้ป่วย จึงจะทำให้กิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนหรือสังคมนั้นๆ และต่อยอดงานวิจัยให้สมบูรณ์ครบถ้วนต่อไป

ข้อเสนอแนะในเอกสารอ้างอิงการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการเพิ่มกิจกรรมการวัดผลระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อให้เห็นความแตกต่างของผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งควรมีการนำผลการวิจัยในส่วนของพฤติกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีการปรับเปลี่ยนน้อย มาเน้นเป็นหัวข้อหลักในการวิจัยเพื่อพัฒนาพฤติกรรม อีกทั้งควรเพิ่มระยะเวลาในการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะช่วยให้เห็นผลการพัฒนาพฤติกรรมที่ดีขึ้น และการจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมในแต่ละหัวข้อ ควรมีการจัดกลุ่มย่อยมากขึ้น จำนวนครั้งมากขึ้น เพื่อให้กลุ่มวิจัยได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง และมีความเข้าใจในรายละเอียดของแต่ละหัวข้อที่สามารถนำไปใช้จริงได้มากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- ชูลีกร ด้านยุทธศิลป์. (2561). แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์และการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพทางการพยาบาล.วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์ ปีที่ 38 ฉบับที่ 2 เมษายน – มิถุนายน 2561 หน้า 132-141
- กรมควบคุมโรค. (2565) .รายงานประจำปี 2565 กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์
- คณะวิจัยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าข้าม. (2560). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลแม่เหียะ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่. <https://www.nkp-hospital.go.th/th/H.ed/mFile/20180316191617.pdf> (สืบค้น วันที่ 8 เม.ย.2566)
- จีระศักดิ์ ทัทภา,นฤนาท ยืนยง และปณิธาน กระสังข์. (2564). แนวคิดการมีส่วนร่วมของประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนfile:///D:/Documents/Downloads/kanittha,+%7B\$userGroup%7D,+2.2%20(1).pdf (สืบค้นเมื่อวันที่ 9 เม.ย.2566)
- จิรพรรณ ผิวนวล และประทุม เนตรินทร์. (2561). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแก้วใน ตำบลบางแก้ว อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง.วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2561
- ดวงหทัย แสงสว่าง, โอนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และนิลาวรรณ งามขำ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วย โรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางปูใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ.วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) ปีที่8 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2561
- กมลพรรณ จักรแก้ว. (2561). การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ตำบลลวงเหนือ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่. http://110.164.147.155/kmhealth_new/Document/diabetes/research/d%202-3-24.pdf. (สืบค้นเมื่อวันที่ 9 เม.ย.2566)
- อดิศักดิ์ หวานใจ, ภาสินี แซ่อึ้ง, อลงกต หนูนา, ธัญชนก สวัสดิ์ และสุนันทา ตุ๊กกัน. (2564). ความรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชุมชนหนองทราย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา.การประชุมหาดใหญ่ วิชาการระดับชาติ และนานาชาติ ครั้งที่ 12. [https://www.hu.ac.th/conference/conference2021/Proceeding/doc/06%20HE/096-HE%20\(P.1683%20-%201694\).pdf](https://www.hu.ac.th/conference/conference2021/Proceeding/doc/06%20HE/096-HE%20(P.1683%20-%201694).pdf). (สืบค้นเมื่อวันที่ 9 เม.ย.2566)
- กุนนที พุ่มสงวน. (2557). การสร้างเสริมพลังอำนาจทางสุขภาพที่มีบทบาทสำคัญของพยาบาล.วารสารพยาบาลทหารบก ปีที่ 15 ฉบับที่ 3 (ก.ย - ธ.ค 2557 Volume 15 No.3 (Sep - Dec) 2014
- สุภาพร แนวบุตร. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ดูแลผู้ป่วยในครอบครัว.วารสารการพยาบาลและการศึกษา กองส่งเสริมวิชาการและคุณภาพการศึกษา สถาบันพระบรมราชชนก ปีที่ 8 ฉบับที่ 4 (2015)