

ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมจัดการตนเองที่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน ตำบลท่าจั่ว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

The Effects of Self-Management Behavior Promotion Program on Blood Sugar Levels of Elderly People with Diabetes, Tha Ngio Sub-district, Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province.

(Received: December 7,2024 ; Revised: December 24,2024 ; Accepted: December 26,2024)

ธัญญรัตน์ ศุภการนรเศรษฐ์¹กรรณิกา บุญบวร²ภาภัทร์ศิริ อินทรปฐม²โชติกา เพชรเลิศ²

Thanarat Suphakanaraset¹, Kannika Boonbaworn², Phaphatsiri Inthrapathom², Chotika Petchlert²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้ การรับรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ในเขตพื้นที่ รพ.สต.บ้านป่ายาง ตำบลท่าจั่ว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 24 คน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละของข้อมูลอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง เส้นรอบเอว และสถิติ paired t-test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรง การรับรู้อุปสรรค และพฤติกรรมสุขภาพ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 91.70 ระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรงของโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 87.50 และระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองโดยรวมของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 62.50 จากการวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบความรู้โรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยง สิ่งชักนำและการรับรู้อุปสรรค พฤติกรรมสุขภาพและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า ความรู้โรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยง พฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าการทดลองและระดับน้ำตาลในเลือดหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ($P < .05$) และค่าเฉลี่ยสิ่งชักนำและการรับรู้อุปสรรคหลังการทดลองไม่แตกต่างกับก่อนการทดลอง

คำสำคัญ: โรคเบาหวาน, พฤติกรรมการจัดการตนเอง, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research is a quasi-experimental research to compare the level of knowledge, awareness, and self-care behavior of elderly people with diabetes before and after participating in the program in the area of Ban Payang Subdistrict Health Promoting Hospital, Tha Ngio Subdistrict, District. City, Nakhon Si Thammarat Province, numbering 24 people, collecting data using questionnaires with a sample group. The data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage of age, weight, height, waist circumference, and paired t-test statistics to compare the average knowledge about diabetes—perception of risk and severity Perception of obstacles, and health behavior.

The research found that the sample group had a high level of knowledge about diabetes at 91.70%. Their level of awareness of the risk and severity of diabetes was high at 87.50% and the level of Overall self-care behavior of the elderly with diabetes was at a high level of 62.50% from the analysis of the results of the

¹ อาจารย์ประจำหลักสูตร วท.บ.(สาธารณสุขศาสตร์) คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ตำบลท่าจั่ว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

² นักศึกษาหลักสูตร วท.บ.(สาธารณสุขศาสตร์) คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

comparison of diabetes knowledge. Perception of risk opportunities Induces and Perceived Obstacles Health behaviors and blood sugar levels of people with diabetes found that knowledge about diabetes Perception of risk opportunities Health behaviors were significantly higher than the experiment and blood sugar levels after the experiment were significantly lower than before the experiment ($P < .05$), and the mean inducers and perceived obstacles after the experiment were not different from those before the experiment.

Keywords: Diabetes, self-management behavior, elderly.

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ยังเป็นปัญหาสาธารณสุขทั่วโลก ซึ่งในปัจจุบันความชุกของโรคเบาหวานทั่วโลกยังคงเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ สหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติรายงานว่าในปี พ.ศ. 2560 มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลก 425 ล้านคน และคาดว่าในปี พ.ศ. 2588 จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น 629 ล้านคน องค์การอนามัยโลกระบุว่าจำนวนผู้ป่วยเบาหวานจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในปี 2030 และจะมีผู้เสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานเป็น 3.2 ล้านคนในแต่ละปี ซึ่งคิดเป็น 6 คนในทุกๆ 1 นาที และพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป¹ ส่งผลกระทบต่อระบบสาธารณสุขของประเทศไทย และภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ที่เกิดขึ้นทั้งหมดเลือดขนาดใหญ่และหลอดเลือดขนาดเล็กภาวะแทรกซ้อนทางไต ตา ปลายประสาท และเท้าเป็นต้น ซึ่งมีผลกระทบต่อสังคมอันเนื่องมาจากอัตราการเสียชีวิต และคุณภาพของประชากรเพิ่มขึ้น และผลกระทบต่อเศรษฐกิจซึ่งเกิดจากภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้นตามมา ซึ่งประเทศไทยกำลังเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2568 โดยจะมีประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปี เพิ่มขึ้นประมาณ 14.4 ล้านคน หรือเพิ่มขึ้นเกินร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และจะมีผู้สูงอายุ 1 คนในทุก ๆ 5 คนเป็นโรคเบาหวาน โดยสหพันธ์เบาหวานนานาชาติได้คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2583 ประเทศไทยจะมีผู้ป่วยเบาหวานสูงถึง 5.3 ล้านคน โรคเบาหวานเป็นภาวะโรคเรื้อรังที่ต้องได้รับการดูแล

รักษาอย่างต่อเนื่อง² และส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของผู้ป่วยและครอบครัว

ปัญหาแทรกซ้อนทางสุขภาพในระยะยาวจากโรคเบาหวานส่วนใหญ่เป็นผลจากการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมาอย่างยาวนาน ซึ่งผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และพบมากที่สุดในประเทศไทยประมาณร้อยละ 95 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด ซึ่งเป็นสาเหตุมาจากการเสียสมดุลของการใช้น้ำตาลในเลือด ซึ่งเกิดจากความบกพร่องของการหลั่งอินซูลินในร่างกาย ทำให้มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดแดงทั่วร่างกาย และส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อเท้า ไต ตา ระบบประสาท หัวใจ และหลอดเลือดสมอง อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการป่วยและตายก่อนวัยอันควร ซึ่งผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่มิมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพเหล่านี้ส่งผลทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่สำคัญได้แก่ ภาวะแทรกซ้อนชนิดเฉียบพลัน และภาวะแทรกซ้อนชนิดเรื้อรังตามมา³

สถานการณ์โรคเบาหวานในจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่ามีผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน 27,266 คน ในอำเภอเมืองมีผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน 4,999 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 ผู้สูงอายุที่ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานที่มารับบริการที่คลินิกโรคเรื้อรังในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าปางมีจำนวน 25 คน เป็นผู้ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ หรือมีระดับน้ำตาลสูงทั้งหมดและเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวาน⁴ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะ

ทำการศึกษาลงของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการตนเองที่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน โดยใช้แนวคิดทฤษฎีของโอเร็ม เพื่อที่จะนำผลโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการตนเองที่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดให้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่ายาง ตำบลท่าจิว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ทั้งนี้เพื่อศึกษาผลโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อเป็นแนวทางในส่งเสริมการดูแลและป้องกันของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานและกลุ่มเสี่ยงต่อไป

วิธีการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) วัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยดำเนินการทดลองระหว่างเดือนกรกฎาคม 2566 ถึงมิถุนายน 2567

ประชากรคือ ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานในพื้นที่ ตำบลท่าจิว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 24 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยการจับฉลาก โดยสุ่มเลือกมา 1 แห่ง จาก 3 แห่ง ได้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่ายางซึ่งมีประชากรทั้งหมด 25 คน และมี 1 คนที่ไม่เข้าเกณฑ์คัดเลือก โดยมีการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้ 1) ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มาไม่น้อยกว่า 1 ปี และได้รับการรักษาด้วยยาลดระดับน้ำตาลในเลือดชนิดรับประทาน 2) ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 3) ไม่มีภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังจากโรคเบาหวาน 4) สามารถอ่าน และเขียนภาษาไทยได้ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่มีภาวะทุพพลภาพ หรือมีความบกพร่องทางการได้ยิน การมองเห็น การพูด 5) สามารถช่วยเหลือตนเองได้และไม่มีการเจ็บป่วยรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมโปรแกรม 6) ผู้

ที่มาใช้บริการยินดีเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการตนเองที่มีผลระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน 7) มีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรม

เกณฑ์การยุติ

1. มีภาวะแทรกซ้อนขณะดำเนินการวิจัยจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล
2. ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการปรับแผนการรักษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 1.1 แบบสอบถามทั่วไป จำนวน 18 ข้อ ประกอบด้วย อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง เส้นรอบเอว เพศ ศาสนา สถานภาพ อาชีพ รายได้ ประวัติการเป็นเบาหวานของเครือญาติ ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า ระยะเวลาในการป่วยเป็นโรคเบาหวาน การควบคุมระดับน้ำตาล วิธีการรักษาปัจจุบัน ภาวะแทรกซ้อน อาการผิดปกติ การตรวจค่าระดับน้ำตาล สถานที่ที่ไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด
 - 1.2 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน
 - ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน จำนวน 12 ข้อ
 - ตอนที่ 2 การรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรงของโรคเบาหวาน จำนวน 20 ข้อ
 - ตอนที่ 3 สิ่งชักนำให้ปฏิบัติ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการดูแล สุขภาพของตนเองในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 20 ข้อ
 - 1.3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 32 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
แบบสอบถามทั้งหมดได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน พบว่าค่า IOC ของแบบสอบถามมีค่าเท่ากับ 0.94 จากนั้นนำแบบสอบถาม ได้นำ Try out กับกลุ่มผู้ที่มารับมา

บริการที่เป็นโรคและมีค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงในคลินิกโรคเรื้อรัง จำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.89

โปรแกรมการทดลอง

ผู้วิจัยทำการประเมินกลุ่มผู้ป่วยระหว่างเดือนกรกฎาคม 2566 - มิถุนายน 2567 จำนวน 24 คน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ในคลินิกโรคเรื้อรัง รพ.สต. ปาย่าง ตำบลท่าจิว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมสร้างความรู้ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที ที่รพ.สต.บ้านปาย่าง ผู้วิจัยและผู้ช่วยสอน สอนรายกลุ่ม 24 คน เพื่อพัฒนาความรู้ ได้แก่ ความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อน ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับประทานยาที่ถูกต้อง และเหมาะสมตามหลักโภชนาการ การรับประทานยาที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย การผ่อนคลาย ความเครียด การเฝ้าระวังติดตามค่าระดับน้ำตาลในเลือด รวมทั้งระบุปัญหาและเป้าหมายที่ต้องการปรับเปลี่ยน ผู้วิจัยร่วมหาแนวทางแก้ไขปัญหา โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานและการออกกำลังกาย โดยใช้หลัก 3อ.2ส.

สัปดาห์ที่ 2, 3 และ 4 ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านเพื่อประเมินการใช้โปรแกรมการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ พร้อมพูดคุย ถ้ามีปัญหาให้คำแนะนำ ให้กำลังใจผู้ป่วย

สัปดาห์ที่ 5, 6 และ 7 ผู้วิจัยติดตามผู้ป่วยทางโทรศัพท์ เปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึกถึงอุปสรรคที่ไม่สามารถปฏิบัติตัวได้และช่วยหาคำแนะนำในการปฏิบัติตัวต่อไป

สัปดาห์ที่ 8 การนัดครั้งสุดท้ายหลังทดลองโปรแกรมครบ 2 เดือน ตรวจค่าน้ำตาลในเลือดที่รพ.สต.บ้านปาย่างโดยเจ้าหน้าที่อนามัย หลังการทดลอง

โปรแกรมการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้และให้ผู้เข้าร่วมวิจัยกับผู้วิจัยประเมินผลหลังการทดลองใช้โปรแกรมก่อนยุติการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (ความถี่ ร้อยละของข้อมูลอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง เส้นรอบเอว) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรง การรับรู้อุปสรรคและพฤติกรรมสุขภาพก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยสถิติ paired t-testในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภายในก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

จริยธรรมงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช เลขที่ REC 022/66 ในวันที่ 24 พฤษภาคม 2566

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 70.96 ปี (SD = 6.84) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 79.20) ศาสนาพุทธ (ร้อยละ 95.80) สถานภาพสมรส (ร้อยละ 70.80) ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร (ร้อยละ 54.20) มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 3,001 – 6,000 บาท (ร้อยละ 37.50) ส่วนใหญ่ไม่มีญาติสายตรงที่เป็นโรคเบาหวาน (ร้อยละ 54.20) ระยะเวลาในการป่วยมากกว่า 5 ปี (ร้อยละ 66.70) ส่วนใหญ่ไม่มีการควบคุมระดับน้ำตาลนอกเหนือจากการใช้ยา (ร้อยละ 87.50) รักษาโดยใช้ยาเม็ด (ร้อยละ 95.80) ส่วนใหญ่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน (ร้อยละ 100) มีการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง ภายในระยะเวลา 3 เดือน (ร้อยละ 95.80) และได้รับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่สถานีนอมาลัย (ร้อยละ 100)

ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม พบว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานโดยรวมไม่แตกต่างกัน ก่อนการทดลองความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ระดับสูง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ $\bar{x} = 0.81$, S.D. = 0.14 และหลังการทดลองความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ระดับสูง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ $\bar{x} = 0.90$, S.D. = 0.14 และหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 91.70)

การรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรงของโรคเบาหวาน พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรงโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 0.67$, S.D. = 0.22) หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรงโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 0.79$, S.D. = 0.15) และหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 87.50)

สิ่งชักนำให้ปฏิบัติของการดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้สิ่งชักนำให้ปฏิบัติของการดูแลสุขภาพของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 0.79$, S.D. = 0.15) หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้สิ่งชักนำให้ปฏิบัติของ

การดูแลสุขภาพของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 0.86$, S.D. = 0.11) และหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 95.80)

พฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า เมื่อพิจารณารายด้านด้านการบริโภคอาหารโดยรวม หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{x} = 2.32$, S.D. = 0.42) และ ($\bar{x} = 2.51$, S.D. = 0.45) ตามลำดับ มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก ด้านการออกกำลังกายโดยรวมหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{x} = 2.43$, S.D. = 0.50) และ ($\bar{x} = 2.47$, S.D. = 0.55) ตามลำดับ มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก ด้านการใช้ยาโดยรวมหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{x} = 2.56$, S.D. = 0.38) และ ($\bar{x} = 2.56$, S.D. = 0.40) ตามลำดับ มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้โรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยงสิ่งชักนำและการรับรู้อุปสรรค พฤติกรรมสุขภาพและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ paired t-test พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ (p-value < .05) ดังตารางที่ 1

Table 1 Comparison of means and standard deviations of knowledge, perception, and perceived obstacles. Behavior and blood sugar of diabetic patients before and after the experiment.

Variables	\bar{x}	S.D.	df	t	p-value
Knowledge					
Before (n=20)	9.75	1.800	23	2.655	.014
After (n=20)	10.79	1.693			

Table 1 Comparison of means and standard deviations of knowledge, perception, and perceived obstacles. Behavior and blood sugar of diabetic patients before and after the experiment.

Variables	\bar{x}	S.D.	df	t	p-value
Perception					
Before (n=20)	13.88	4.163	23	-3.254	.003
After (n=20)	16.46	2.322			
Perceived barriers					
Before (n=20)	15.08	2.827	23	-1.734	.096
After (n=20)	16.29	2.010			
Behavior					
Before (n=20)	74.71	2.18	23	-1.059	0.30
After (n=20)	77.96	2.62			
Blood sugar					
Before (n=20)	3.17	.963	23	5.362	.000*
After (n=20)	2.33	.761			

p < .05

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการตนเองที่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานในครั้งนี้ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง รวมไปถึงความรู้ การรับรู้ และพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น ในส่วนข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานโดยรวมไม่แตกต่างกัน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 83.30 และ 91.70 (ตารางที่ 4.3) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศศิพกา สันธุเสน⁴ ที่ศึกษาความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาล กองบิน บน.23 พบว่าความรู้เรื่องโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง เนื่องจากผู้ป่วยได้รับการอบรมที่เพียงพอเกี่ยวกับเรื่องโรคเบาหวาน ความรู้การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดการเจ็บป่วย เช่น วิธีการรับประทานยาเบาหวานและการ

แก้ไขหากล้มรับประทานยา สอดคล้องกับงานวิจัยของลักษณะ พงษ์ภุมมา และศุภรา ทิমানันโต (2560) ที่ศึกษาความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลบางทรายอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่ามีความรู้เรื่องโรคเบาหวานในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งผู้ป่วยเบาหวานที่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเบาหวานจะสามารถดูแลตนเองได้ดีกว่า

การรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรงของโรคเบาหวาน พบว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรงไม่แตกต่างกัน คืออยู่ในระดับสูง ร้อยละ 66.70 และ 87.50 (ตารางที่ 4.5) สอดคล้องกับผลการวิจัยของคำภี กลางประพันธ์และคณะ⁶ ทิพย์สุดา แสนดีและคณะ⁷ ซึ่งได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงต่อ

โรคเบาหวาน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของตนเอง โรคเบาหวาน พบว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน คืออยู่ในระดับสูง ร้อยละ 54.20 และ 62.50 (ตารางที่ 4.9 ซึ่งพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นหลังได้รับโปรแกรม แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมที่ก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ โอกาสเสี่ยงต่าง ๆ อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเองของผู้ป่วยความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานในทุกรูปแบบก่อให้เกิดการตัดสินใจภายใต้ความคิด ความรู้ที่ได้รับอย่างเป็นระบบ ร่วมกับการมีแนวทางการดูแลตนเองของโอเริ่มที่เชื่อว่าตนเองมีพลัง มีความสามารถดูแลตนเองให้ดีขึ้นหรือการปรับพฤติกรรมดูแลตนเองนั่นเองสอดคล้องกับการศึกษาของรุ่งนภา อาระหัง⁸ ศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่ชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐมที่มีกิจกรรมสาธิตและสาธิตย้อนกลับการใช้เทคนิค 3 คำถาม การจดบันทึกพฤติกรรมของตนเอง การเรียนรู้ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่ม

เปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของจรรยา นพเคราะห์⁹ ศึกษาเรื่องความรู้ด้านสุขภาพและการจัดการตนเองในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่าความรู้ด้านสุขภาพกับการจัดการตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระดับปานกลาง ($r=0.54$)

ข้อเสนอแนะ

1) การนำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมจัดการตนเองนี้ไปใช้ในประชากรกลุ่มอื่น ควรทำการวิจัยซ้ำ และติดตามผลต่อไปทุก 3-6 เดือน เพื่อประเมินความยั่งยืนของพฤติกรรมและส่งเสริมสุขภาพ

2) ควรส่งเสริมครอบครัว ญาติเครือข่าย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยในชุมชน ได้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนของตนเองและช่วยเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่คอย กระตุ้นให้คำปรึกษาและแนะนำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีพฤติกรรมดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมต่อไป

3) ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและสังเกตการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองร่วมด้วย เพื่อที่จะได้ทราบปัญหาที่แท้จริงในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ: มาตรฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพฉบับบูรณาการระหว่างกรมอนามัยและกรมควบคุมโรค. นนทบุรี: กรมอนามัย; 2561.
2. กฤตกร หมั่นสระเกษ, ทศนีย์ รวีวรกุล, สุนีย์ ละกำป็น. ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ใช้อินซูลิน. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา 2562;25(2):87-103.
3. กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. โรคเบาหวาน [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 12 ก.ย. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <http://thaincd.com/2016/mission/activity-detail.php?id=14016&tid=31,29&gid=1-015-009>
4. ศศิพกา สิ้นธุเสน. ความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาลกองบิน บน. 23. วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี 2559;24(1):57-64.

5. ลักษณะ พงษ์ภุมมา, ศุภรา หิমানันโต. ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลบางทราย อำเภอมือง จังหวัดชลบุรี. วารสาร มฉก.วิชาการ 2560;20(40):67-76.
6. คำภี กลางประพันธ์, ชูภาศิริ อภินันท์เดชา, วรัญญู สัตยวงศ์ทิพย์. ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีตามความเชื่อในความสามารถแห่งตนเองตำบลบัวงาม อำเภอนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด. ร้อยเอ็ด: ม.ป.ท.; 2558.
7. ทิพย์สุตา แสนดี. ผลการเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพน้ำหนักและค่าน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารของกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในชุมชน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2559.
8. รุ่งงา อาระหัง. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่ชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม. วารสารแพทยนาวิ 2560;45(3):509-26.
9. จริญญา นพเคราะห์, โรจน์ จินตนาวัฒน์, ทศพร คำผลศิริ. ความรอบรู้ด้านสุขภาพและการจัดการตนเองในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2. พยาบาลสาร 2563;47:251-61.