

การศึกษาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม

PROGRAM TO CHANGE HEALTH BEHAVIOR FOR PEOPLE AT RISK FOR DIABETES IN ARTSAMAT
SUBDISTRICT HEALTH PROMOTING

MUEANG NAKHON PHANOM DISTRIC, NAKHON PHANOM PROVINCE.

(Received: September 3,2025 ; Revised: September 21,2025 ; Accepted: September 27,2025)

สัจจพร พนมศักดิ์¹

Satchaporn Panomsak¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการศึกษาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองนครพนมจังหวัดนครพนม กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการด้านอารมณ์และเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานก่อนและหลังใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตน ในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม จำนวน 34 คน ระยะเวลาศึกษา 12 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และแบบบันทึกพฤติกรรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ Paired sample t-t-test

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายด้านการบริโภคอาหาร และการจัดการด้านอารมณ์ ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(p-value < 0.05) ส่วนภาวะสุขภาพ ได้แก่ น้ำหนักร่างกาย ดัชนีมวลกาย และระดับน้ำตาลในเลือดพบว่า ลดลงมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05)

คำสำคัญ: โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม, กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน, การออกกำลังกาย, การบริโภคอาหาร, การจัดการอารมณ์

Abstracts

This study was a quasi-experimental research aimed to examine the effectiveness of a health behavior modification program for individuals at risk of diabetes through exercise, dietary practices, and emotional management. It also aimed to compare health behaviors of the at-risk group before and after participating in the program, which was based on the application of self-efficacy theory. The study was conducted among 34 individuals at risk of diabetes at Artsamat Subdistrict Health Promoting Hospital, Mueang Nakhon Phanom District, Nakhon Phanom Province, over a period of 12 weeks. Data were collected using questionnaires and behavior record forms, and analyzed using percentage, standard deviation, and paired sample t-test.

The results showed that the experimental group had significantly improved health behaviors in terms of exercise, dietary practices, and emotional management compared to before the experiment (p-value < 0.05). Regarding health outcomes, body weight, body mass index, and blood sugar levels were significantly reduced compared to before the intervention (p-value < 0.05).

Keywords: health behavior modification program, diabetes risk group, exercise, dietary practices, emotional management

บทนำ

โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus :DM) เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติของการทำงานของฮอร์โมนที่ชื่อว่า อินซูลิน (Insulin) ซึ่งโดยปกติร่างกายคนเราจำเป็นต้องมีอินซูลินเพื่อนำน้ำตาลในกระแสเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆของ

ร่างกายโดยเฉพาะสมองและกล้ามเนื้อในภาวะที่อินซูลินมีความผิดปกติ ไม่ว่าจะเป็นการลดลงของปริมาณอินซูลินในร่างกาย หรือการที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินลดลง หรือเรียกว่าภาวะดื้ออินซูลิน จะทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลที่อยู่ในกระแสเลือดไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทำให้มีปริมาณน้ำตาลคงเหลือในกระแสเลือดมากกว่าปกติ หากน้ำตาลในกระแสเลือดสูงมากขึ้นถึงระดับหนึ่ง จะทำให้ไตซึ่งปกติจะมีหน้าที่ดูดกลับน้ำตาลจากการที่ถูกกรองจากหน่วยไตไปใช้ ดูดกลับน้ำตาลได้หมด ส่งผลให้มีน้ำตาลถูกขับออกมากับปัสสาวะ จึงเป็นที่มาของคำว่า โรคเบาหวาน โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขของโลก จากข้อมูลสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ ได้รายงานสถานการณ์ ทั่วโลกมีผู้ป่วยโรคเบาหวานมากถึง 537 ล้านคน และได้ประมาณการว่าจะมีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลกเพิ่มมากขึ้น 643 ล้านคนใน ปี 2573 และภายในปี 2588 จะเพิ่มมากถึง 783 ล้านคน หากไม่มีการดำเนินการในการป้องกันและควบคุมที่มีประสิทธิภาพ¹

สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย ข้อมูลจากรายงานสถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทยพบอุบัติการณ์โรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในปี 2566 มีผู้ป่วยรายใหม่ เพิ่มขึ้น 3 แสนคนต่อปี ในปี พ.ศ. 2565 มีผู้ป่วยโรคเบาหวานสะสมจำนวน 3.3 ล้านคนเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2564 มากถึง 1.5 แสนคน เขตสุขภาพที่ 8 ซึ่งประกอบด้วยจังหวัดเลย อุดรธานี หนองบัวลำภู หนองคาย บึงกาฬ สกลนคร และนครพนมมีผู้ป่วยเบาหวานทั้งสิ้น 283,525 คน อัตราป่วยร้อยละ 6.436 ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยประเทศเล็กน้อย ส่วนจังหวัดเลยประชากรทั้งสิ้น 717,200 คน มีผู้ป่วยเบาหวาน 41,899 คน อัตราป่วยร้อยละ 5.84 ซึ่งจังหวัดนครพนมที่มีอัตราป่วยมากเป็นอันดับ 4 ในเขตสุขภาพที่ 8 อุดรธานี อีกทั้งพบว่ามีอุบัติการณ์ในปี 2565 จำนวน 3,527 คน ปี 2566 จำนวน 3,804 คน อัตราอุบัติการณ์ร้อยละ 6.7 7.8 ตามลำดับ และมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี 2 การดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานตามมาตรฐานของกรมควบคุมโรค จะดำเนินการคัดกรองประชาชนอายุในกลุ่ม 35 ปีขึ้นไป มีการตรวจปีละ 1 ครั้ง โดยการตรวจปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือดโดยการเจาะปลายนิ้ว หลังดื่มน้ำและอาหารหลังเที่ยงคืนก่อนการตรวจ ซึ่งเป็น

กระบวนการคัดกรองเบื้องต้น โดยแยกประชาชนที่มาตรวจเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มปกติได้รับการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า 100 มก/ดล. ลงมา กลุ่มเสี่ยงได้รับการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ระหว่าง 100 - 125 มก/ดล. และกลุ่มที่ได้รับการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด FPG 126 มก/ดล. ขึ้นไปหรือการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด จากการที่ไม่อดอาหาร (RPG) มีค่า 220 มก/ดล. ที่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ ซึ่งเป็นกลุ่มสงสัยรายใหม่ จะต้องดำเนินการส่งต่อพบแพทย์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการตรวจวินิจฉัย การดำเนินการคัดกรองที่ผ่านมาอาจมีข้อจำกัดที่เกี่ยวเนื่องกับทรัพยากร ทั้งค่าใช้จ่ายวัสดุอุปกรณ์ บุคลากรและภาระงาน แต่มุมมองด้านต้นทุนการดูแลผู้ป่วยเบาหวานมีค่าใช้จ่ายที่สูง เมื่อเทียบกับการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติการณ์ได้ วิถีชีวิตสุขภาพ (Healthy Lifestyle) เป็นประเด็นสำคัญที่เชื่อมโยงกับอุบัติการณ์ของการเกิดโรคเบาหวานในหลายกรณีเชื่อมโยงประเด็นพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและชีวภาพรวมถึงสังคม วัฒนธรรม และระบบบริการสุขภาพ²

จากดำเนินงานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม ตั้งอยู่เลขที่ 112 หมู่ 5 ตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม รับผิดชอบ 6 หมู่บ้าน ประชากรทั้งหมด 3,850 คน เป็นชาย 1,910 คน หญิง 1,940 คน ประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไปจำนวน 1,207 คน คนในการดำเนินงานที่ผ่านมาได้มีการตรวจคัดกรองภาวะเสี่ยงโรคเบาหวาน ตามกรอบนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ให้ความสำคัญต่อการค้นหาและ คัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในกลุ่มประชาชนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ให้ได้ร้อยละ 90 เพื่อป้องกันกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวไม่ให้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน โดยมีขั้นตอนการคัดกรอง และเกณฑ์มาตรฐานของการดำเนินงานไว้อย่างชัดเจนจากผลการดำเนินงานพบว่าในปีงบประมาณ 2567 ประชาชน

กลุ่มเป้าหมายได้รับการคัดกรองเบาหวานจำนวน 1,008 คน คิดเป็นร้อยละ 83.51 ในกลุ่มที่ได้รับการคัดกรองนี้พบมีภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคจำนวน 227 คน คิดเป็นร้อยละ 22.51 ของประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการคัดกรองเบาหวานและพบกลุ่มเสี่ยงที่มีระดับน้ำตาลในเลือด 100 -125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 27.31 และกลุ่มเสี่ยงที่ต้องได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 14.97 กลุ่มเสี่ยงที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.32 ในการดำเนินงานตรวจคัดกรองโรคเบาหวานที่ผ่านมา นอกจากจะใช้มาตรฐานการดำเนินงานตามนโยบายแล้ว ยังมีการสร้างแนวทางในการปฏิบัติงานในระดับพื้นที่โดยใช้หลัก Clinical Practice Guideline (CPG) นอกจากการให้บริการคัดกรองโรคแล้ว ยังมีการให้ความรู้ การปฏิบัติตัว การดูแลตนเอง ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมแก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยงซึ่งมีทั้งในรูปแบบการจัดมหกรรมสร้างสุขภาพ การจัดนิทรรศการ การใช้เสียงตามสาย การติดตามเยี่ยมบ้าน เน้นการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยให้ครอบครัวทั้งด้านการป้องกัน การส่งเสริมการรักษา และการฟื้นฟู โดยการดำเนินงานที่ผ่านมาได้มีการนำเสนอรายงานความก้าวหน้าของกิจกรรมการให้ บริการและมีการประมวลผล ในส่วนขอผลงาน (Output) เปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ถูกกำหนดไว้เพียงเท่านั้น³ แต่ยังคงขาดการติดตามประชาชนที่ได้รับการคัดกรองโรค และมีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ว่ามีความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวอย่างไร ครอบครัวทุกด้านหรือไม่ ดังนั้นผู้วิจัยเป็นบุคลากรในหน่วยงานมีหน้าที่รับผิดชอบงานเบาหวานเห็นว่าควรศึกษาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองนครพนมจังหวัดนครพนมเพื่อให้ผู้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและปฏิบัติตัวตามคำแนะนำได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยมีปัจจัยด้านประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัว

แบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ เป็นต้น

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลการศึกษาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองนครพนมจังหวัดนครพนม

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi experiment research) เป็นการศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งตน ก่อนและหลังเข้าร่วมอบรม และเป็นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการด้านอารมณ์ ในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 34 คน โดยทำการศึกษาระหว่างเดือน สิงหาคม 2567 ถึง ตุลาคม 2567

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ที่มีอายุ 35- 60 ปีที่ได้รับการคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม ตั้งแต่ เดือน ตุลาคม-ธันวาคม 2566 จำนวน 37 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ที่มีอายุ 35 - 60 ปีได้รับการคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม กำหนดขนาดของตัวอย่างโดยเปิดตารางสำเร็จรูปของ Krejcie และ Morgan⁴ ซึ่งจะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 34 คน จากนั้นทำการ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบจำเพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก (Inclusion criteria) คือ 1) ไม่มีปัญหาในการพูดฟังอ่านเขียนและฟังภาษาไทยได้มี

สติสัมปชัญญะดี 2) สามารถออกกำลังกายได้ 3) สามารถติดต่อดีทางโทรศัพท์ 4) ยินดีและสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้และมีเกณฑ์ในคัดออกจากการศึกษา (Exclusion criteria) ของกลุ่มตัวอย่างในกรณีนี้ 1) เป็นบุคคลที่มีความสามารถในการอ่านและเขียนได้น้อย 2) กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ 4 ครั้งขึ้นไป 3) กลุ่มตัวอย่างที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานและต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

เครื่องมือในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ด้านการออกกำลังกาย ด้านการบริโภคอาหารและการจัดการด้านอารมณ์ ดังนี้คือ คู่มือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้ ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน สาเหตุ อาการ การรักษา การป้องกันโรคเบาหวาน การดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการจัดการด้านอารมณ์แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือจำนวน 3 ท่านที่ประกอบด้วย แบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพ แบบบันทึกการเคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกายจำนวน 12 สัปดาห์ แบบบันทึกการบริโภคอาหารประจำวัน บันทึกสัปดาห์ละ 2 วัน จำนวน 24 วัน และแบบบันทึกการจัดการด้านอารมณ์จำนวน 12 สัปดาห์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน เครื่องชั่งน้ำหนัก สายวัดรอบเอว และเครื่องตรวจน้ำตาลในเลือด

3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถาม พฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานก่อนและหลังร่วมโปรแกรม โดยใช้แบบสอบถามและการประเมินภาวะสุขภาพแบบสอบถามแบ่งออกได้ 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป คือ ข้อมูลด้านลักษณะประชากรทั่วไป เกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ รายได้ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย ระดับน้ำตาลในเลือดและมีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลความสามารถแห่งตนดังนี้คือ

2.1 การรับรู้ของบุคคลต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน จำนวน 10 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการรับรู้ของกลุ่มเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคเบาหวาน คะแนน 3

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการรับรู้ของกลุ่มเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคเบาหวานแต่ไม่แน่ใจว่าถูกต้องหรือไม่ คะแนน 2

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือการรับรู้ของกลุ่มเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคเบาหวาน คะแนน 1

เกณฑ์การแปลผล การแปลผลระดับการรับรู้ของบุคคลต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน โดยจำแนกรายข้อคำถามนั้น ใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยดังนี้

ช่วงคะแนน 1.00 - 1.66 คะแนน หมายถึง การรับรู้ของบุคคลต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานอยู่ในระดับต่ำ

ช่วงคะแนน 1.67 - 2.33 คะแนน หมายถึง การรับรู้ของบุคคลต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง

ช่วงคะแนน 2.34 - 3.00 คะแนน หมายถึง การรับรู้ของบุคคลต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานอยู่ในระดับสูง

2.2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันโรคเบาหวาน จำนวน 10 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ ให้คะแนนเท่ากับ 3

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ให้คะแนนเท่ากับ 2

ไม่ปฏิบัติ ให้คะแนนเท่ากับ 1

เกณฑ์การแปลผล การแปลผลระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันโรคเบาหวาน โดยจำแนกรายข้อคำถาม นั้น ใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยดังนี้

ช่วงคะแนน 1.00 - 1.66 คะแนน หมายถึงระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันโรคเบาหวานในระดับพอใช้

ช่วงคะแนน 1.67 - 2.33 คะแนน หมายถึงระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันโรคเบาหวานในระดับปานกลาง

ช่วงคะแนน 2.34 - 3.00 คะแนน หมายถึงระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันโรคเบาหวานในระดับดีมาก

2.3 ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน จำนวน 10 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ใช่ หมายถึง ท่านมีความคาดหวังผลของการป้องกันโรคเบาหวาน คะแนน 3

ไม่ใช่ หมายถึง ท่านไม่มีความคาดหวังในการป้องกันโรคเบาหวาน คะแนน 2

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจกับการกระทำในการป้องกันโรคเบาหวาน คะแนน 1

เกณฑ์การแปลผล

ช่วงคะแนน 1.00 - 1.66 คะแนน หมายถึงความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวานในระดับต่ำ

ช่วงคะแนน 1.67 - 2.33 คะแนน หมายถึงความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวานในระดับปานกลาง

ช่วงคะแนน 2.34 - 3.00 คะแนน หมายถึงความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวานในระดับสูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน จำนวน 10 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ ให้คะแนนเท่ากับ 3

ปฏิบัติบางครั้ง ให้คะแนนเท่ากับ 2

ไม่เคยปฏิบัติ ให้คะแนนเท่ากับ 1

การแปลผลคะแนน

ช่วงคะแนน 1.00 - 1.66 คะแนน หมายถึง แสดงว่ามีพฤติกรรมในระดับดีมาก

ช่วงคะแนน 1.67 - 2.33 คะแนน หมายถึง แสดงว่ามีพฤติกรรมในระดับปานกลาง

ช่วงคะแนน 2.34 - 3.00 คะแนน หมายถึง แสดงว่ามีพฤติกรรมในระดับพอใช้

การเก็บรวบรวมข้อมูล
1. ติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข ชี้แจงขั้นตอนและกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินงานและเพื่อขอความร่วมมือในการวิจัยในพื้นที่รวมทั้งประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มเป้าหมายรับทราบขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรม

2. เชิญกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานทุกคนเข้าประชุมชี้แจงการทำกิจกรรมพร้อมทั้ง อธิบายขั้นตอนของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พร้อมทั้งคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและสอบถามความสมัครใจของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

3. ประชุมทีม ผู้วิจัย วิทยากร เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เพื่อวางแผนกำหนดขั้นตอน วัน เวลา ดำเนินกิจกรรม

4. ติดต่อขอความร่วมมืออาสาสมัครสาธารณสุข ช่วยนัดหมายและติดตามกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครที่ยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

5. การดำเนินงานตามโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน เป็นเวลา 12 สัปดาห์

6. เก็บรวบรวมข้อมูลก่อน และหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถามในเรื่องข้อมูลทั่วไป ความเชื่อในความสามารถแห่งตน พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และวัดระดับน้ำตาลในเลือด จำนวน 2 ครั้ง สัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 12 และบันทึกข้อมูลสุขภาพทุกสัปดาห์ จำนวน 12 สัปดาห์ กิจกรรมดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง จัดกิจกรรม ประเมินร่างกายกลุ่มตัวอย่าง ชั่งหนัก วัดส่วนสูง วัด รอบเอว ประเมินค่าดัชนีมวลกาย วัดความดันโลหิต สูง และวัดระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) ตอบ แบบสอบถามก่อนเข้าโปรแกรมปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม บรรยายคู่มือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน ประกอบไปด้วย ความรู้เรื่อง โรคเบาหวาน และการดูแลตนเอง ด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การจัดการด้านอารมณ์และ อธิบาย แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน พร้อมแจกสายวัดรอบเอวให้กับทุกคน ที่เข้าร่วมกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 2 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง ชั่งหนัก วัด รอบเอว วัดความดันโลหิตสูง จัดกิจกรรมการรับรู้ เรื่องการออกกำลังกาย สาธิตและฝึกปฏิบัติการ บริหารร่างกาย โดย ฮูลาฮูป ยางยืด เต้นแอโรบิก ร่วมกับออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

สัปดาห์ที่ 3 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง ชั่งหนัก วัด รอบเอว วัดความดันโลหิตสูง จัดกิจกรรมให้ความรู้ เรื่องอาหารและค่านิยมอาหารจากธงโภชนาการ ตัวอย่างอาหารและการเปรียบเทียบปริมาณอาหาร กระตุ้นให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในการออก กกำลังกายและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตนเอง และทุกคนในครอบครัว

สัปดาห์ที่ 4 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง ชั่งหนัก วัด รอบเอว วัดความดันโลหิตสูงจัดกิจกรรมการรับรู้ เกี่ยวกับการจัดการด้านอารมณ์การฝึกจิตให้มีสมาธิ และมีสติความเชื่อมั่นในตนเอง มีการจัดเวทีให้มีการ แลกเปลี่ยน เรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการปัญหาต่างๆ

สัปดาห์ที่ 5 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง ชั่งหนัก วัด รอบเอว วัดความดันโลหิตสูง จัดกิจกรรมเปิดใจสั กนิต คิดใหม่ เริ่มใหม่ จากการเรียนรู้เกี่ยวกับการออก กกำลังกาย อาหาร และอารมณ์ กระตุ้นให้กลุ่มทดลอง ปฏิบัติ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องตาม แนวคิด ความเชื่อในความสามารถแห่งตน จากการ

รับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผล ที่เกิดขึ้น กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และ ประสบการณ์ การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ โดยการ สนทนากลุ่ม

สัปดาห์ที่ 6 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง ชั่งหนัก วัด รอบเอว วัดความดันโลหิตสูง จัดกิจกรรมคนสุขภาพ ดี ที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (บุคคล ตัวอย่าง) ตามแนวคิด ความเชื่อในความสามารถแห่ง ตน การใช้ตัวแบบ หรือ บุคคลต้นแบบกิจกรรม เสวนาภาวะสุขภาพดีที่ได้จากการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม

สัปดาห์ที่ 7 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง ชั่งหนัก วัด รอบเอว วัดความดันโลหิตสูง จัดกิจกรรมพลังจิตใต้ สำนึก กระตุ้นกลุ่มทดลองให้มีความเชื่อมั่นใน ความสามารถแห่งตนในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งด้านอาหาร การออกกำลังกายและด้านอารมณ์ ภายใต้นแนวคิด ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน การใช้คำพูดชักจูง กระตุ้นอารมณ์

สัปดาห์ที่ 8 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง ชั่งหนัก วัด รอบเอว วัดความดันโลหิตสูง จัดกิจกรรมขยับกาย สลายไขมัน ทบทวนการออกกำลังกายและติดตาม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

สัปดาห์ที่ 9 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง ชั่งหนัก วัด รอบเอว วัดความดันโลหิตสูง จัดกิจกรรมกินได้ กินดี ซีวีมีสุข ทบทวนการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้าน การบริโภคอาหารแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ปัญหา อุปสรรค ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ด้านอาหาร

สัปดาห์ที่ 10 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง ชั่งหนัก วัด รอบเอว วัดความดันโลหิตสูง จัดกิจกรรมฤาษีตัดตน เพื่อสุขภาพเล่าเรื่องประทับใจคลายเครียด ทบทวน การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการอารมณ์ และได้รับลูกโป่งบรรจุน้ำเพื่อใช้บริหารฝ่ามือและนิ้ว มือ

สัปดาห์ที่ 11 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง ชั่งหนัก วัด รอบเอว วัดความดันโลหิตสูง จัดกิจกรรมยิ้มแย้ม แจ่มใส ใสใจสุขภาพ กิจกรรมปรับกระบวนทัศน์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ปัญหาอุปสรรคใน

การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย อาหาร และอารมณ์

สัปดาห์ที่ 12 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง ชั่งหนัก วัด ส่วนสูง วัดรอบเอว ประเมินค่าดัชนีมวลกาย วัด ความดันโลหิตสูง และวัดระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) จัดกิจกรรมมอบรางวัลแห่งความสำเร็จ ได้แก่การ มอบรางวัลให้แก่กลุ่มทดลองที่มีการพัฒนาพฤติกรรม สุขภาพ ตอบแบบสอบถามหลังเข้าโปรแกรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม และดำเนิน กิจกรรมการรับรู้เรื่องโรคเบาหวาน การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการด้านอารมณ์

7. ตรวจสอบแบบสอบถามที่สมบูรณ์

8. นำข้อมูลที่ได้มาดำเนินการวิเคราะห์ทาง สถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสอบถาม ซึ่งผ่าน การตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลแต่ละ ตัวอย่างมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยมี ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. สถิติพรรณนา ได้แก่ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อบรรยายลักษณะ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และการรับรู้ความเสี่ยง ในการเป็นโรคเบาหวานการรับรู้ความสามารถในการ ป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น จากการป้องกันโรคเบาหวาน และ พฤติกรรมสุขภาพ ที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

2. สถิติอนุมาน โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความ แตกต่างของคะแนนความเชื่อในความสามารถแห่ง ตนและพฤติกรรมที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็น โรคเบาหวาน ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired t-test

จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยยึดหลักจริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์ โดยผู้วิจัยจัดทำหนังสือเสนอขออนุมัติการ วิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยเกี่ยวกับ มนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม โดย

ได้รับการรับรองโครงการวิจัย รหัสโครงการวิจัย REC 053/2567 วันที่ 12 กรกฎาคม 2567

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 82.35 ส่วนใหญ่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปร้อยละ 41.18 รองลงมาอยู่ระหว่างอายุ 46 – 50 ปีร้อยละ 35.29 สถานภาพสมรสส่วนใหญ่ สถานะคู่ ร้อยละ 79.41รองลงมาสถานภาพสมรส หมาย ร้อยละ 14.71 ระดับการศึกษาจบชั้น ประถมศึกษาร้อยละ 55.89 รองลงมาจบการศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 38.24 อาชีพส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 52.94 รองลงมา ประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 23.53 มีรายได้เฉลี่ย ต่อเดือน 7,501 – 10,000 บาท ร้อยละ 41.18 รองลงมือนำรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 5,001 - 7,500 บาท ร้อยละ 38.94 โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 6,426 บาทต่อเดือน ดัชนีมวลกายส่วนใหญ่อยู่ใน ระดับอ้วน ร้อยละ 52.95 และน้ำหนักเกิน ร้อยละ 29.41 ระดับน้ำตาลในเลือดส่วนใหญ่อยู่ ระหว่าง 111 – 125 มก./ดล. ร้อยละ 58.82 รองลงมา มีระดับน้ำตาลในเลือด น้อยกว่า 110 มก./ดล ร้อยละ 35.30 และ ส่วนใหญ่ไม่มีญาติพี่น้องสายตรงเป็น โรคเบาหวาน ร้อยละ 58.82

2. ผลการศึกษาโปรแกรมปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ อำเภอเมือง นครพนมจังหวัดนครพนม พบว่า

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักร่างกายใน กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

น้ำหนัก ร่างกาย (Kg.)	n	\bar{X}	SD	t-value	df	p-value
ก่อน การ ทดลอง	34	65.35	9.51	6.371	33	.011
หลังการ ทดลอง	34	63.12	9.05			

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักร่างกายในกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักร่างกาย ก่อนการทดลอง 65.35 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.51 กิโลกรัม (ระดับน้ำหนักร่างกายต่ำสุด 47 กิโลกรัม ระดับน้ำหนักร่างกายสูงสุด 90 กิโลกรัม) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 63.12 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.05 กิโลกรัม (ระดับน้ำหนัก

ร่างกายต่ำสุด 47 กิโลกรัม ระดับน้ำหนักร่างกายสูงสุด 87 กิโลกรัม) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักร่างกาย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักร่างกาย ลดลงว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

น้ำตาลในเลือด (มก./ดล.)	n	\bar{x}	SD	t	df	p-value
ก่อนการทดลอง	34	111.00	5.72	11.33	33	.021
หลังการทดลอง	34	82.68	13.53			

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนการทดลอง 111.00 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.72 00 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 82.68 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.53

มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด ลดลงว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความเชื่อในความสามารถแห่งตน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความเชื่อในความสามารถแห่งตน	กลุ่มทดลอง n = 34				t-value	p-value
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง			
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
การรับรู้ของบุคคลต่อความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน	14.44	2.96	15.34	5.11	-1.137	.026
การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน	12.48	2.22	15.03	2.61	-6.150	.010
ความคาดหวังผลที่เกิดจากการป้องกันโรคเบาหวาน	13.55	3.45	14.37	4.37	-2.307	.028

การเปรียบเทียบความเชื่อในความสามารถแห่งตน ประกอบด้วย การรับรู้ของบุคคลต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน ก่อนการ

ทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองและภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความเชื่อในประสิทธิภาพแห่งตน อยู่ในเกณฑ์เห็นด้วยและมีค่าเฉลี่ยคะแนนที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการป้องกันโรคเบาหวานก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยง	n	\bar{x}	SD	t-value	df	p-value
ก่อนการทดลอง	34	15.63	2.74	-1.216	30	0.23
หลังการทดลอง	34	15.97	2.79			

การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่ **สรุปและอภิปรายผล**

จากการศึกษาผลประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยของนำเสนอการสรุปและอภิปรายผลดังนี้

กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ส่วนมากอายุ 50 ปีขึ้นไป สถานภาพสมรสคู่ ระดับการศึกษา จบชั้นประถมศึกษา ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรมรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน 7,501 – 10,000 บาท ดัชนีมวลกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่อ้วน และระดับน้ำตาลในเลือดส่วนใหญ่ อยู่ระหว่าง 111 – 125 มก/ดล. โดยภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกายและระดับน้ำตาลในเลือดลดลงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

จากการศึกษาพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความเชื่อในความสามารถแห่งตน ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ของบุคคลต่อความเสี่ยงโรคเบาหวาน การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวานและความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน รวมทั้งพฤติกรรมที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลของการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ย เป็นผลจากการได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตน มาเป็นกรอบการจัดกิจกรรมโดยมี กิจกรรมการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสาธิตและปฏิบัติการออกกำลังกาย กิจกรรมการรับรู้เกี่ยวกับอาหารและการคำนวณอาหารจากธงโภชนาการตัวอย่างอาหารสาธิต อาหารเพื่อสุขภาพและการเปรียบเทียบปริมาณอาหาร

สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน อยู่ในเกณฑ์ปฏิบัติเป็นประจำ และมีค่าเฉลี่ยคะแนนที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

กิจกรรมการรับรู้เกี่ยวกับการจัดการด้านอารมณ์การฝึกจิตใจให้มีสมาธิและมีสติมีความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ออกติดตามกระตุ้นให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนดเป็นเวลา 12 สัปดาห์ การที่กลุ่มทดลองประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละสัปดาห์เป็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นหลาย ๆ ครั้ง ซ้ำ ๆ กันทำให้กลุ่มทดลองมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังชักจูงด้วยคำพูดโดยกล่าวชมเชยให้กำลังใจแก่กลุ่มทดลอง เป็นการให้คำพูดให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้ เช่นเดียวกับการศึกษาของ ³ ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จากการศึกษ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยเรื่องโรคเบาหวาน การรับรู้ความสามารถตนเอง ด้านความคาดหวัง การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเอง และการจัดการความเครียด สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลของการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ย การรับรู้ความสามารถตนเอง ด้านความคาดหวัง การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเอง และการจัดการความเครียดเป็นผลจากการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตน และกระบวนการกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม มาเป็นกรอบการจัดกิจกรรมโดยมี กิจกรรม การฝึกออกกำลังกาย กิจกรรมการชมวีดิทัศน์เพื่อให้เห็นสภาพปัญหาที่กำลังเผชิญ และ ให้กลุ่มตัวอย่างคิดวิเคราะห์ห้อย่างมีวิจารณญาณ ผู้วิจัยบรรยายเพิ่มเติมการใช้คู่มือเกี่ยวกับโรคเบาหวานการจัดการความเครียดในกลุ่มผู้ป่วยโดยผู้วิจัยสรุปและเพิ่มเติม

เนื้อหาที่สำคัญ รวมทั้งมีการติดตามเยี่ยมบ้าน กระตุ้นเตือนให้กำลังใจ ซึ่งวิธีการเหล่านี้สามารถพัฒนาความรู้เรื่องเบาหวานได้ดี เป็นผลให้กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น นำไปสู่การมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ถูกต้อง เหมาะสม เช่นเดียวกับการศึกษาของ ได้ศึกษาผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและพฤติกรรมการดูแลบุคคลที่พึ่งพาในผู้ป่วยเบาหวานและครอบครัว ที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลภูกระดึง ผลการศึกษาพบว่า 1) หลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานและครอบครัวกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานและการดูแลบุคคลที่พึ่งพาของครอบครัวสูงกว่าก่อนได้รับการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.001$ ⁵ เช่นเดียวกับการศึกษาผลโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลเพ็ญ อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุดรธานี โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ จำนวน 36 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 18 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 18 คน ผลการวิจัยสรุปว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย การรับรู้ในความสามารถตนเองในการดูแลตนเองเรื่องการควบคุมน้ำหนักและการมารับบริการตรวจตามนัด ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการดูแลตนเองเรื่องการควบคุมน้ำหนักและการมารับบริการตรวจตามนัด การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองในการควบคุม น้ำหนักและการมารับบริการตรวจตามนัดมากกว่า ก่อนทดลอง และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.01$)⁶

จากการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ เช่นเดียวกับการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ ตำบลสิงห์โคก อำเภอกษัตริย์ศึก จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการศึกษา

พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีค่าเฉลี่ยของความรู้การรับรู้โอกาสเสี่ยงและพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) และมีค่าระดับน้ำตาลในเลือด ค่าดัชนีมวลกาย และค่ารอบเอวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)⁷

พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ประกอบด้วย การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการด้านอารมณ์ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมทั้ง 3 ด้านอยู่ในเกณฑ์ปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เนื่องจากผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตน มาเป็นกรอบการจัดกิจกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อกระตุ้นเตือนให้ปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับ การศึกษา โดยหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง ในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลเท้า และการงดสูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ⁶ โดยหลังการให้คำแนะนำแบบมีส่วนร่วมกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานทั้ง 3 ด้านดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁸ โดยกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานทั้ง 3 ด้าน เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่า กลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทาง⁹ ได้ศึกษารูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁸

สรุปผู้วิจัยได้จัดกิจกรรม โดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มทดลอง ซึ่งทำให้เกิดการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มทดลอง การให้การแนะนำ การสาธิตฝึกปฏิบัติ ให้การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ ให้กำลังใจการกระตุ้นเตือน และให้คำปรึกษาจาก

ผู้วิจัย ซึ่งสามารถช่วยให้กลุ่มทดลองเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้นต่อไป

ข้อเสนอแนะงานวิจัย

1. ควรมีการจัดกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในตำบล อาจสามารถให้ครอบคลุมทั้งตำบล ตามการศึกษาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจ

สามารถ อำเภอเมืองนครพนม จังหวัดนครพนม ร่วมกับการติดตามผลลัพธ์สุขภาพ และให้การส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องด้วย ผู้นำด้านสุขภาพ

2. ควรทำการวิจัย การวิจัยและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ควรมีกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มเพื่อนสมาชิก และมีการเยี่ยมบ้านเพื่อกระตุ้นให้เกิดการควบคุมตนเองอย่างต่อเนื่องที่บ้าน

เอกสารอ้างอิง

- Ogurtsova K, Guariguata L, Barengo NC, Ruiz PL-D, Sacre JW, Karuranga S, et al. IDF diabetes Atlas: Global estimates of undiagnosed diabetes in adults for 2021. Diabetes research and clinical practice. 2022; 183:109118.
- Shi Q, Ostwald SK, Wang S. Improving glycaemic control self-efficacy and glycaemic control behaviour in Chinese patients with type 2 diabetes mellitus: randomised controlled trial. Journal of clinical nursing. 2010; 19(3-4):398-404.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ. (2568). ผลการดำเนินการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาจสามารถ.
- Krejcie R. V., Morgan D. W. (1970). Determining sample size for research activities. Educational and Psychological Measurement. 1970;30(3):607-610.
- ดวงสมร นิลตานนท์, จุฬารัตน์ โสตะ. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนและกระบวนการกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลเอราวัณ อำเภอเอราวัณ จังหวัดเลย. วารสารวิจัย มข. (บศ.) 2553; 10(3):51-60.
- ช่อผกา จิระกาล. ผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและพฤติกรรมการดูแลบุคคลที่พึ่งพาในผู้ป่วยเบาหวานและครอบครัว ที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลภูกระดึง [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2550.
- จุฑารัตน์ ลมอ่อน. ผลโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลเพ็ญ อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2548.
- เพชรรัตน์ ศิริสุวรรณ. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ ตำบลสิงห์โคก อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด. ราชวดีสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทรินทร์ [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค. 68]; 8(1) 45-58. เข้าถึงจาก: <https://he01.tcithaijo.org/index.php/bcnsurin/article/view/166945/120498>.