ผลของการใช้โปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกสว่าง ตำบลโคกสว่าง อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม

The effect of using the self-care program for diabetic patients on knowledge and self-care behavior of diabetic patients at Ban Khok Sawang Subdistrict Health Promoting Hospital, Khok Sawang Subdistrict, Pla Pak District, Nakhon Phanom Province.

(Received: June 27, 2026; Revised: June 28, 2026; Accepted: June 30, 2026)

ภูนีรัตน์ ลี้พล[1]
Phuneerat. Leepol[1]

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกสว่าง คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 65 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยคือ โปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ประกอบด้วยคู่มือการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ,แผนการสอนผู้ป่วยเบาหวาน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ,แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวาน และแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ และการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้และพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯโดยใช้สถิติทดสอบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความรู้และพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบที

ผลการศึกษาพบว่า1 ด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ก่อนพบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลอง มีคะแนนความรู้ระดับพอใช้ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้ป่วยเบาหวานอยู่ระดับดีซึ่งสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวาน ในกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัยพบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเป็นบางครั้ง หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานเป็นประจำ ตามสมมุติฐานว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p<.05$

คำสำคัญ : โปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ,ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

Abstract

This research was a quasi-experimental research with a one-group pre- and post-test design. The objective was to compare the mean knowledge scores and self-care behaviors of diabetic patients in the experimental group before and after participating in the diabetic self-care program. The sample group consisted of 65 registered diabetic patients who received services at Ban Khok Sawang Subdistrict Health Promotion Hospital. The research instruments consisted of Self-care program for diabetic patients consists of a self-care manual for diabetic patients, a diabetes education plan, and data collection tools. Including general information questionnaires, diabetes knowledge questionnaires for diabetic patients, and self-care

[1] พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกสว่าง ตำบลโคกสว่าง อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม

behavior questionnaires for diabetic patients. Personal data of the sample group were analyzed by descriptive data analysis, including mean, standard deviation, and percentage, and comparative data analysis of the differences between the mean values of knowledge scores. and the self-care behavior of the experimental group before and after joining the program using statistics to test the change in knowledge scores and self-care behavior of the experimental group after the experiment using t-test statistics.

The results of the study found that 1. Knowledge about diabetes, before joining the program, the experimental group had a fair level of knowledge. After joining the self-care program, the experimental group had a mean score of The knowledge scores of diabetic patients were at a good level, which was higher than before joining the program. In terms of behavior, diabetic patients in the experimental group before joining the program found that before joining the program, the experimental group sometimes had self-care behavior. After joining the program, there was regular self-care behavior of diabetic patients according to the hypothesis that after joining the self-care program of diabetic patients in the experimental group Self-care behavior of diabetic patients was significantly higher than before joining the program at the statistical level of p<.05.

Keywords: Self-care program for diabetic patients, knowledge and self-care behavior of diabetic patients.

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคซึ่งมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง โดยเกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่ผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้ไม่เพียงพอ ทำให้ไม่สามารถนำอินซูลินไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ หากมีน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานจะทำให้หลอดเลือดแข็งและมีการทำลายไต สมอง หัวใจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญเนื่องจากเป็นโรคเรื้อรังที่บุคคลผู้เป็นโรคต้องมีการดูแลตนเอง และมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตเพื่อการควบคุมโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อน ซึ่งอาจก่อให้เกิดความพิการและเสียชีวิต อุบัติการณ์ของโรคเบาหวานทั่วโลกยังคงเพิ่มสูงขึ้นทุกปี จากรายงานสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation: IDF) ในปี พ.ศ. 2567 พบว่าทั่วโลกเป็นผู้ป่วยเบาหวาน 246 ล้านคน และคาดว่า ในปี พ.ศ. 2568 จะมีผู้ป่วยเบาหวาน 380 ล้านคน[1]

จังหวัดนครพนม ในปี 2563–2565 พบอัตราป่วยเท่ากับ 881.05 , 812.35 และ 540.26 ต่อแสนประชากร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกสว่าง อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนทั้งหมดในเขตพื้นที่อำเภอปลาปาก มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเช่นกันโดย ในปี พ.ศ. 2565 – 2567 พบอัตราการป่วยด้วยโรคเบาหวานจำนวน 242.3, 365.8 และ 426.31 ต่อประชากรแสนตามลำดับ จากสถิติรายงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกสว่าง พบว่าปีงบประมาณ 2565 - 2567 มีผู้ป่วยเบาหวานขึ้นทะเบียนทั้งหมดจำนวน 85 คน 183 คนและ 243 คนตามลำดับ และอัตราการป่วยด้วยโรคเบาหวานที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยใน ของโรงพยาบาลปลาปาก พบเป็นอันดับ 2 ของจำนวนผู้ป่วยที่รับไว้ในโรงพยาบาล โดยในช่วง พ.ศ.2565 – 2567 เท่ากับ 61 คน ,78 คน และ120 คน ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากการสอบถามผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ มีความรู้สึกยุ่งยากในการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต เช่นการควบคุมอาหาร มีการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกาย การลืมรับประทานยา ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง รวมถึงการที่ไม่ไปตรวจตามแพทย์นัด อีกทั้งยังมีความวิตกกังวลกับความเจ็บป่วยที่เผชิญอยู่ การแก้ไขปัญหาที่ผ่านมาโรงพยาบาลปลาปากมีโครงการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเบาหวาน พบว่าประสิทธิผลของ โครงการให้ความรู้ต่างๆ ประสบความสำเร็จ ในเรื่องการ

พัฒนาความรู้เรื่องโรคเบาหวาน แต่ไม่ประสบผลสำเร็จในเรื่องของการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด[2]

จากแนวคิดการดูแลตนเองของโอเร็ม Orem การดูแลตนเองที่ดีจะช่วยลดภาระรายจ่ายที่ต้องสูญเสียลง เพราะการควบคุมโรคเบาหวานได้นั้นจะช่วยลดอัตราและระยะเวลาการเกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งชนิดเฉียบพลันและชนิดเรื้อรังลงได้ เป็นการประหยัดเงินที่จะต้องสูญเสียไปเพื่อใช้ในการรักษาบำบัดโรค ส่งผลดีต่อเศรษฐกิจของบุคคล ครอบครัว และสังคมอีกด้วย แต่จากการศึกษาส่วนใหญ่ยังคงพบว่า ผู้ป่วยยังคงดูแลตนเองได้ไม่ดีพอ มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ รับประทานอาหารหวาน รับประทานอาหารจุกจิกและหยุดยาเองเป็นต้น ทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้ไม่ดี และทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ เกิดขึ้น ทั้งนี้การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิตเพื่อให้สอดคล้องกับภาวะโรคอาจมีภาวะเครียดด้านจิตใจ[3]

การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นเบาหวาน โดยการการพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่ให้กับผู้ที่เป็นเบาหวาน ได้แก่ การสอนอย่างมีแบบแผนโดยใช้กระบวนการกลุ่ม หรือการใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการดูแลตนเอง การพยาบาลระบบส่งเสริมและสนับสนุนให้ความรู้และการใช้โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพ เป็นต้น แต่ในการดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวานที่ผ่านมาพบว่า ผู้ป่วยมีโอกาสมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองและรักษาน้อยมาก ส่วนใหญ่จะเป็นเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพจะเป็นผู้ให้การรักษา ให้คำแนะนำแต่เพียงฝ่ายเดียว ซึ่งพบว่าผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับกาโรคเบาหวานและการดูแลตนเองไม่เพียงพอในการปฏิบัติตัวส่งผลทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะแทรกซ้อน[4]

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกสว่าง ตำบลโคกสว่าง อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม การศึกษาวิจัยครั้งนี้จะนำไปสู่การพัฒนาวิธีการจัดกิจกรรมกับผู้ป่วยเบาหวานให้มีประสิทธิภาพ และการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experiment research) แบบหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest one-group design) เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่ขึ้นทะเบียนที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกสว่าง ดำเนินการวิจัยระหว่างวันที่ 5 กรกฎาคม 2568 – 5 กันยายน 2568

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่ขึ้นทะเบียนที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกสว่าง ตำบลโคกสว่าง อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยมีอายุตั้งแต่ 35 ปี ที่ขึ้นทะเบียนที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกสว่าง ตำบลโคกสว่าง อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม ตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงได้กลุ่ม

ตัวอย่าง จำนวน 65 คน และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครวิจัยเข้าร่วมโครงการ (Inclusion criteria)

1. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ที่มีค่าน้ำตาลมากกว่า 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร มากกว่า 2 ครั้ง ใน 6 เดือน ที่ขึ้นทะเบียนที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกสว่าง ตำบลโคกสว่าง อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ป่วยเบาหวานตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป

2. เป็นผู้ที่ระดับการรู้สึกตัวดี และสามารถสื่อสารหรือตอบโต้ได้ด้วยภาษาไทย

3. สามารถช่วยเหลือตัวเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้

4. ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

5. ไม่มีอาการแทรกซ้อนใด ๆ ขณะสัมภาษณ์

เกณฑ์การแยกอาสาสมัครวิจัยออกจากโครงการ (Exclusion Criteria)

1. มีประวัติความบกพร่องด้านความจำ

2. ผู้ป่วยย้ายออกจากพื้นที่วิจัยในช่วงการเก็บข้อมูล

3. ผู้ป่วยเบาหวานมีภาวะแทรกซ้อนอย่างรุนแรง ได้แก่ มีภาวะไตวายเรื้อรังระยะที่ 4 อัมพฤกษ์อัมพาต มีความดันโลหิตสูงระดับรุนแรง (180/110mmHg) มีค่าน้ำตาลมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ร่วมกับมีภาวะคีโตซีส (Ketosis)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 19 ข้อ ให้ตอบข้อที่ถูกเพียงข้อเดียว เป็นการวัดความรู้เรื่องเกี่ยวกับ สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน อาการและอาการแสดงของโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน และการรักษาโรคเบาหวาน เลือกคำตอบแบบถูก - ผิด โดยตอบถูกให้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิด ให้ 0 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 25 ข้อ ในด้านการรับประทานอาหาร ด้านการรับประทานยา ด้านการออกกำลังกาย และด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ให้ตรงตามความเป็นจริงในการปฏิบัติตัวใน 1 สัปดาห์ ตามความถี่ แบ่งเกณฑ์พิจารณาในแต่ละข้อดังนี้คือ ข้อคำถามเชิงบวก ถ้าตอบปฏิบัติเป็นประจำ ให้คะแนน 3 คะแนน , ปฏิบัติเป็นบ่อยครั้ง ให้คะแนน 2 คะแนน , ปฏิบัติบางครั้ง ให้คะแนน 1 คะแนน และไม่เคยปฏิบัติ ให้คะแนน 0 คะแนน ส่วนข้อคำถามเชิงลบ ถ้าตอบปฏิบัติเป็นประจำ ให้คะแนน 0 คะแนน , ปฏิบัติเป็นบ่อยครั้ง ให้คะแนน 1 คะแนน ,ปฏิบัติบางครั้ง ให้คะแนน 2 คะแนน และไม่เคยปฏิบัติ ให้คะแนน 3 คะแนน การตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตัวการดูแลตนเองปฏิบัติพบว่าเท่ากับ 0.73

การดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมการทดลอง นัดประชุมผู้ช่วยดำเนินงานวิจัยเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยแจ้งเกณฑ์การ

ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการในกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานเพื่อวิเคราะห์ผล และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อรายงานให้ผู้วิจัยทราบเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินผลการทดลอง ทำการเก็บข้อมูลรวบรวมข้อมูลหลังได้รับโปรแกรม เพื่อวิเคราะห์ผล และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อรายงานให้ผู้วิจัยทราบเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลต่อไป

จริยธรรมการทำวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอเค้าโครงวิจัยแก่จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

นครพนม เลขที่ REC 114/66 วันที่ 4 สิงหาคม 2566 จึงได้ดำเนินการศึกษาต่อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลของการใช้โปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกสว่าง ได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้กระบวนการทางสถิติ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

1. ข้อมูลทั่วไปผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 69.23, มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี มากถึงร้อยละ 53.85, สถานภาพคู่ร้อยละ 76.92,มีการศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 69.23, ประกอบอาชีพเกษตรกรรมร้อยละ 66.15, มีรายได้มากกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 54.8, ระยะเวลาของการ เป็นโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 11 - 14 ปี ร้อยละ 61.54

2. ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ของกลุ่มทดลองเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัยพบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เรื่องสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานคะแนนความรู้อยู่ระดับพอใช้ ($\bar{X}$ = 10.80 , S.D=3.21) หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความรู้อยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 16.65 , S.D=5.68) , ความรู้เรื่องอาการและอาการแสดงของโรค ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนระดับพอใช้ ($\bar{X}$ = 11.14 , S.D=3.38) หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความรู้อยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 16.42 , S.D=4.97) , ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนระดับพอใช้ ($\bar{X}$ = 10.41 , S.D=3.92) หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความรู้อยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 16.53 , S.D=4.95) และความรู้เรื่องการบำบัดรักษา ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนระดับพอใช้ ($\bar{X}$ = 10.75, S.D=3.28) หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความรู้อยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 16.95 , S.D=5.84) ตามสมมติฐานว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

3. พฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัยพบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีพฤติกรรม การปฏิบัติตัวการดูแลตนเองเรื่องการรับประทานอาหารเป็นบางครั้ง ($\bar{X}$ = 9.77 , S.D=7.12) หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวการดูแลตนเองเรื่องการรับประทานอาหารเป็นประจำ ($\bar{X}$ = 19.66 , S.D=3.48) , พฤติกรรมการปฏิบัติตัวการดูแลตนเองเรื่องการรับประทานยาก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเป็นบางครั้ง ($\bar{X}$ = 8.07 , S.D=3.54) หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวการดูแลตนเองเรื่องการรับประทานยาเป็นประจำ ($\bar{X}$ = 13.7,S.D=3.45) , ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวการดูแลตนเองเรื่องการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง ($\bar{X}$ = 5.54 , S.D=2.69) หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวการดูแลตนเองเรื่องการออกกำลังกายเป็นประจำ ($\bar{X}$ = 8.13 , S.D=1.56) ,ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวการดูแลตนเองเรื่องการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเป็นบางครั้ง ($\bar{X}$ = 13.0 , S.D=1.56) หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวการดูแลตนเองเรื่องการป้องกันภาวะแทรกซ้อนเป็นประจำ ($\bar{X}$ = 19.06 , S.D=4.58) ตามสมมุติฐานว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p<.05$ ดังแสดง ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวาน ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (n=65)

พฤติกรรมการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวาน	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม					หลังเข้าร่วมโปรแกรม				
	$\bar{x}$	S.D	t	p-value	df	$\bar{x}$	S.D	t	p-value	df
- การรับประทานอาหาร	9.77	7.12	4.46	0.001	36	19.66	3.84	3.65	0.001	36
- การรับประทานยา	8.07	3.54	3.24	0.000	32	13.70	3.45	3.24	0.000	32
- การออกกำลังกาย	5.54	2.69	1.89	0.002	39	8.13	3.66	1.89	0.002	39
- การป้องกันภาวะแทรกซ้อน	13.0	1.56	0.78	0.001	31	19.06	4.58	0.78	0.001	31

สรุปและอภิปรายผล

ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับสมยศ ศรีจารนัย และคณะ , 2544) ศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเบาหวาน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง

2. โปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ที่ได้จัดทำขึ้นนั้นประกอบด้วย แผนการสอนเรื่องการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และคู่มือในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมจะมีการทำแบบประเมินเรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งแบ่งเป็น

2.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ก่อนพบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ระดับพอใช้ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้ป่วยเบาหวานอยู่ระดับดีซึ่งสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม สอดคล้องกับทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็มที่กล่าวว่าการดูแลตนเองจะประสบผลสำเร็จได้ บุคคลจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจตระหนักว่าสิ่งที่กระทำนั้นเหมาะสม มีประสิทธิภาพและมีผลลัพธ์ตามที่ต้องการ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจถูกต้องเหมาะสมต่อไป[3,5]

2.2 ด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวาน ในกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัยพบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเป็นบางครั้ง หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานเป็นประจำ ตามสมมุติฐานว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p<.05$[6,7]

ดังนั้นควรมีการให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักถึงการปฏิบัติตัว ที่เหมาะสมกับโรคจะช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำโปรแกรมนี้ไปใช้กับผู้ป่วยเบาหวานที่รับยาในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอื่นๆ สถานพยาบาลอื่นๆ และพยาบาลควรจัดโครงการหรือจัดกลุ่มให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเพื่อที่ผู้ป่วยจะได้รับความรู้เพื่อนำไปดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้องต่อไปทั้งในและนอกสถานบริการ

2. พยาบาลทำงานควรร่วมมือกับสหวิชาชีพในการให้การดูแลผู้ป่วยเบาหวานแบบครบวงจร เป็นแบบองค์รวม

3. ควรมีการศึกษาวิจัยติดตามระดับน้ำตาลในเลือดและระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (Hba1C) ที่เพื่อติดตามผลของโปรแกรมต่อค่าระดับน้ำตาลในเลือด

เอกสารอ้างอิง

1. International Diabetes Federation. (2017). IDF Diabetes Atlas 8th Edition 2017 Country.
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกสว่าง.ข้อมูลจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประจำปีงบประมาณ 2567. นครพนม: งานควบคุมโรคไม่ติดต่อ,2565.
3. Orem, D.E. (1991). Nursing Concepts of Practece (2nd ed). New York: Mc Grawbill. Book Company.
4. Pender, N. J. Health Promotion in Nursing Practice/Nola J. Pender, with a contribution by Albert R. Pender. 2nd ed. New York : Appleton & Lange,1987.
5. เทพ หิมะทองคำ และคณะ. (2543).ความรู้เรื่องโรคเบาหวานฉบับสมบรูณ์. กรุงเทพฯ: บริษัทจูนพับลิชชิ่งจำกัด.
6. ตวงพร กตัญญุตานนท์และคณะ. (2560) พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง สถานีอนามัยแห่งหนึ่งในตำบลบางเมือง จังหวัดสมุทรปราการ.วารสารวิชาการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 6(2), 53-62.
7. เนตรนภา สาสังข์ และคณะ. (2560). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนโรคไต อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์. วารสารความปลอดภัยสุขภาพ, 10(36),48