

ผลของการใช้โปรแกรมประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้ป่วยเบาหวาน ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลเมืองไผ่

THE EFFECTS OF AN APPLIED HEALTH BELIEF MODEL PROGRAM ON SELF-CARE BEHAVIORS OF DIABETIC PATIENTS IN MEUNG-PAI SUB-DISTRICT HEALTH PROMOTION HOSPITAL ZONE

ดวงเดือน หันทยุง*, วรพล แวงนอก และวรากร เกรียงไกรศักดิ์ดา

สาขาวิชาการจัดการสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ฉะเชิงเทรา 24000

Duangduan Hunthayung*, Worraphol Waengnork and Warakorn Kriengkaisakda

Department of Health Management, Faculty of Science and Technology,

Rajabhat Rajanagarindra University, Chachoengsao, 24000

*Email: arancenter208@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานที่รับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไผ่ อำเภอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว จำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 35 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 35 คน โดยวิธีการจับคู่ตามคุณลักษณะที่กำหนด กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ กิจกรรม การส่งเสริมการรับรู้ ประกอบด้วย การเสนอตัวแบบ การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด และกิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติตัวที่ดี ประกอบด้วย การบรรยายประกอบวีดิทัศน์ การแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การอภิปรายผลการฝึกปฏิบัติและติดตามเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ระยะเวลาดำเนินการทดลอง 12 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired samples t-test และ Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรงของภาวะแทรกซ้อนจากการเป็นโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการปฏิบัติตัวในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ผู้ป่วยเบาหวาน

ABSTRACT

The objective of this quasi-experimental research was to study the effects of an applied Health Belief Model program on self-care behaviors of diabetic patients. The study samples were 70 diabetic patients who received medical care services at Meung-Pai sub-district hospital, Aranyaprathet district, Sakeao province. They were equally assigned in to an experimental and a comparison groups using match paired sampling technique by specified characteristics of the sample.

The experimental group received program activities that enhancing their knowledge about diabetes and self-care behaviors and promoting their perception. The activities comprised of modeling, exercise, and relaxation; including activities to promote better health practices that were providing health information with video, small groups practices, discussion of practice outcomes, and follow up through home visit by public health officers. Experimentation of the program activities lasted 12 weeks. A self-administered questionnaire was used to collect data. Percentage, mean, standard deviation, Paired samples t-test, and Independent t-test were used to analyze data with the significant level of .05

From results of the study, it was found that after experimentation, the experimental group had significantly higher average scores on knowledge about diabetes, perceived susceptibility and severity of complications from diabetes, perceived benefits and barriers in prevention practices from diabetic complications than before the experimentation and higher than of the comparison group at p-value of .05. After experimentation, the experimental group also had significantly better self-care behaviors in relation to dietary, exercise, and stress management than before the experimentation and better than of the comparison group at p-value of .05.

Keywords: self-care behavior, Health Belief Model, diabetic patient

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขของโลก ปัจจุบันทั่วโลกให้ความสำคัญกับการจัดการโรคเรื้อรังมากขึ้น จากรายงานสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ ได้ประมาณการว่ามีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน 382 ล้านคนทั่วโลก และในปี ค.ศ. 2035 จะมีผู้ป่วยถึง 592 ล้านคน หรือใน 10 คนจะพบผู้ป่วยเบาหวาน 1 คนในปัจจุบันพบว่าประชากรมากกว่า 316 ล้านคนมีความเสี่ยงสูง

ที่จะพัฒนาไปเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (นุซรีและนิตยา, 2558) จากรายงานสถิติสุขภาพทั่วโลกขององค์การอนามัยโลก ปี พ.ศ.2555 พบว่า 1 ใน 10 ของประชาชนในวัยผู้ใหญ่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน จังหวัดสระแก้ว มีผู้ป่วยเบาหวานระหว่าง ปีพ.ศ. 2554 - 2556 จำนวน 4,127, 4,817 และ 5,346 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 714.12, 756.89, 789.17 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2554) จากข้อมูลพบว่าผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี และติดอันดับป่วย 1 ใน 10 ของสาเหตุการป่วย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว ได้รับนโยบายจากกระทรวงสาธารณสุข ที่จะดำเนินงานแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนในจังหวัด โดยจัดทำแผนยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย พ.ศ.2553-2556 โดยกำหนดเป็นแนวทางการปฏิบัติงาน โดยมีตัวชี้วัดความสำเร็จ ดังนี้คือ 1) เพื่อลดอัตราการเพิ่มการเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยโรคเบาหวานลดลงในแต่ละปี ร้อยละ 5.00 2) ส่งต่อผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนเข้ารับบริการการรักษาด้วยยาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นร้อยละ 7.00 3) พัฒนาการคัดกรองภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวานให้ได้ ร้อยละ 60.00 (สำนักงานสาธารณสุขอำเภออรัญประเทศ, 2556)

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไผ่ รับผิดชอบดูแลสุขภาพของประชากรในเขตตำบลเมืองไผ่ อำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว มีประชากรจำนวน 4,253 คน ปี พ.ศ. 2554 - 2556 มีผู้ป่วยเบาหวาน 117,129 และ 144 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.87, 1.93, 2.02 จากข้อมูลพบว่าผู้ป่วยเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี จากปัญหาดังกล่าว ในปี พ.ศ. 2556 จึงได้สำรวจข้อมูลผู้ป่วยเบาหวานตำบลเมืองไผ่ จำนวน 144 ราย แบ่งออกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์ คือ ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ พบว่า ส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี ด้านการรับประทานอาหาร เช่น งดอาหารหวานไม่ได้ ควบคุมอาหารได้ไม่ต่อเนื่อง จากปัญหาดังกล่าว ผู้ป่วยเบาหวานในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไผ่ จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด จะช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น อีกทั้งยังสามารถป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานที่จะเกิดตามมาด้วย

จากปัญหาดังกล่าว ผู้ป่วยเบาหวานในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไผ่ จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พบว่าการที่จะทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น บุคคลนั้นต้องได้รับความรู้ การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรค และการรับรู้ต่ออุปสรรค เมื่อบุคคลนั้นเกิดการรับรู้แล้วจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ถูกต้องมากขึ้น

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ พบว่าเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ที่เป็นตัวเชื่อมโยงไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ จากการศึกษาของศรีธนาและรุจิรา (2554) ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย

ด้านความรู้ การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรงของการมีภาวะแทรกซ้อน การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนพฤติกรรม การป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาโปรแกรมประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไผ่ โดยมีกิจกรรมดังต่อไปนี้ กิจกรรมการสร้างเสริมการรับรู้ (ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน) กิจกรรมการเสนอตัวแบบ (ส่งเสริมการรับรู้) กิจกรรมการออกกำลังกาย (ส่งเสริมการรับรู้) กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด (ส่งเสริมการรับรู้) กิจกรรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง (ส่งเสริมการปฏิบัติตัว) บรรยาย เปิดเวทีทัศน์ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติและร่วมอภิปรายกลุ่ม กิจกรรมการสร้างเสริมการรับรู้ (ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง) และกิจกรรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง (ส่งเสริมการปฏิบัติตัว) ติดตามเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นตัวเชื่อมโยงสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านการจัดการความเครียด ของผู้ป่วยเบาหวานในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไผ่ ต่อไป

วิธีการ

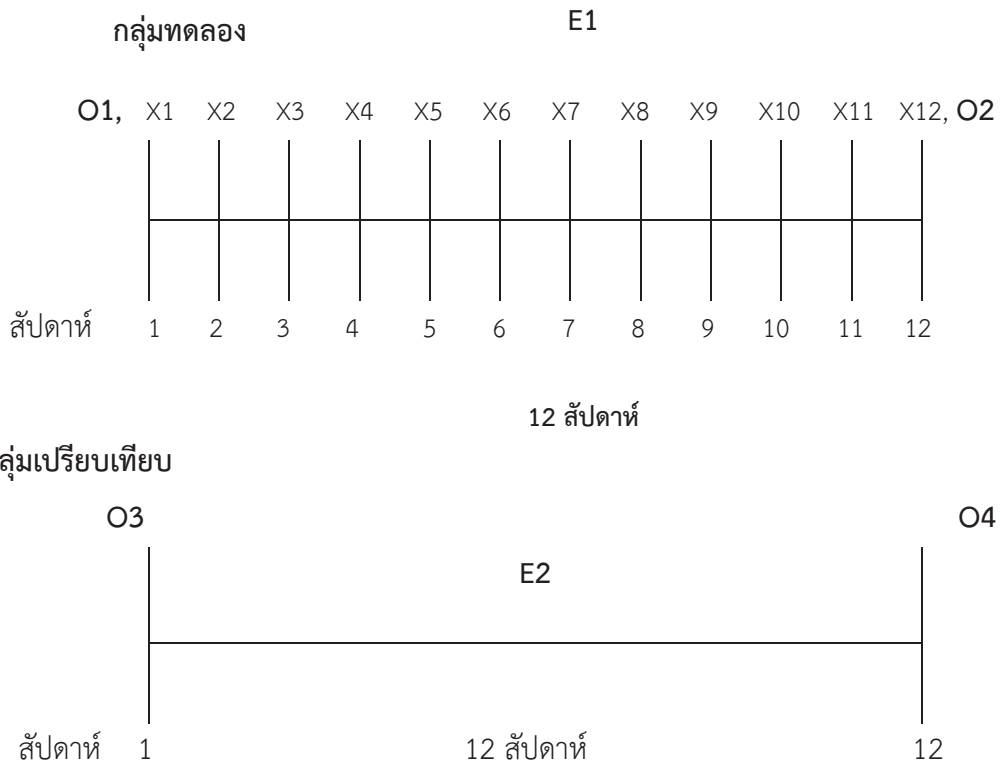
ในการวิจัยจะแบ่งกลุ่มผู้ป่วยเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Comparison Group) โดยรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบให้บริการตามรูปแบบเดิม ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 12 สัปดาห์ จากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยเบาหวาน ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน ตำบลเมืองไผ่ อำเภอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว ที่มารับบริการที่คลินิกโรคเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไผ่ มีจำนวนผู้ป่วยเบาหวาน 205 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 70 คน ที่ได้รับการคัดเลือกโดยวิธีเจาะจง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 35 คน กลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 35 คน โดยขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาใช้หลักของ ชลธพร (2553) ไม่น้อยกว่า 35 คน

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าเกณฑ์โดยการเลือกวิธีการจับคู่โดยอาศัยหลักการที่เรียกว่า “The Max Min Con Principle” โดยการใช้ Con (Control Extraneous Systematic Variance) สุ่มเข้ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 70 คน การควบคุมความแปรปรวนอันเกิดจากตัวแปรแทรกซ้อนที่ส่งผลอย่างมีระบบด้วยวิธีการจับคู่เป็นรายบุคคล (Match Subjects) เป็นการนำบุคคลที่มีลักษณะและคุณสมบัติที่เหมือนกันหรือคล้ายกันมาเรียงเป็นคู่

แผนภูมิการทดลอง



รูปที่ 1 แผนภูมิการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ซึ่งสร้างจากแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ถึงประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรค และการรับรู้ต่ออุปสรรค เนื่องจากทั้ง 4 ด้านนี้พบว่ามีงานวิจัยหลายเรื่องที่ให้การสนับสนุนว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ แต่ผู้วิจัยไม่นำการพัฒนาในด้านสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ ปัจจัยร่วม และแรงจูงใจด้านสุขภาพมาใช้ เนื่องจากเป็นปัจจัยที่ไม่มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรม แต่ผู้วิจัยได้นำการพัฒนา มาสร้างโปรแกรมประยุกต์ทางทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อให้ผู้ป่วยหลังการใช้โปรแกรมมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดดีกว่าก่อนการทดลอง ประกอบด้วยทั้งหมด 7 กิจกรรม ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้รับการทดลองใช้แล้วหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลตนเองด้าน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด สูงกว่าการทดลอง โดยมีกิจกรรมดังนี้

(1) กิจกรรมการสร้างเสริมการรับรู้ตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน) (สัปดาห์ที่ 1) กลุ่มทดลอง ร่วมกิจกรรมที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลเมืองไผ่ ให้ความรู้โดยการบรรยายประกอบการใช้สื่อ power point เปิดวิดีโอ แจกเอกสารแผ่นพับ คู่มือบันทึกการปฏิบัติตัว เนื้อหา เกี่ยวกับโรคเบาหวาน เนื้อหาประกอบด้วยสถานการณ์โรคเบาหวาน สาเหตุ ชนิด อาการภาวะแทรกซ้อนและยารักษาโรคเบาหวาน เปิดโอกาสให้การซักถาม สุ่มถาม ความรู้ความเข้าใจ ระหว่างผู้บรรยายกับกลุ่มทดลอง จนเข้าใจ

(2) กิจกรรมการเสนอตัวแบบ (ส่งเสริมการรับรู้) (สัปดาห์ที่ 2) เนื้อหา ประกอบด้วย วิเคราะห์ข้อมูลการตรวจสุขภาพประกอบด้วย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต และ เจาะเลือดตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ดำเนินการโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลเมืองไผ่ แล้วบันทึกข้อมูลของตนเองในคู่มือการปฏิบัติตัวผู้ป่วยเบาหวานโดยผู้ป่วยบันทึกข้อมูล ด้วยตนเอง เชิญผู้ป่วยเบาหวานที่มีการปฏิบัติตัวที่ดี เป็นบุคคลแบบอย่างที่ดี เป็นที่เคารพ น่าเชื่อถือของ คนในชุมชน มาถ่ายทอดประสบการณ์ของการปฏิบัติตนโดยการบรรยาย กล่าวถึงปัญหาพฤติกรรมโดยเน้น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ที่ต้องดำเนินชีวิตประจำวัน เปิดโอกาส ให้ซักถามเกี่ยวกับอุปสรรคในการปฏิบัติตัวที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยการอธิบาย ถามตอบจนผู้ป่วยเบาหวานเข้าใจ

(3) กิจกรรมการออกกำลังกาย (การส่งเสริมการรับรู้) (สัปดาห์ที่ 3) เนื้อหาประกอบด้วย ก่อนเริ่มกิจกรรมตรวจร่างกายทั่วไป ประกอบด้วย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต แล้วบันทึกลงในคู่มือการปฏิบัติตัวผู้ป่วยเบาหวาน หลังจากนั้นวิทยากรเข้าสู่อการบรรยายประกอบการนำเสนอ Power point เปิดวิดีโอ เรื่องความรู้เรื่องการออกกำลังกายมีความเกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน เนื้อหาประกอบด้วย ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน ข้อห้ามของการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมปลอดภัย การป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีการประเมินผล โดยการสุ่มถามและซักถาม แสดงความคิดเห็น ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติตัว จนเกิดความรู้ความเข้าใจ ที่ถูกต้อง มีการฝึกปฏิบัติโดยการออกกำลังกายโดยอาศัยัดตน จากเจ้าหน้าที่ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย ทำให้ ผู้ป่วยเบาหวานมีวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมตระหนักถึงประโยชน์และเกิดแรงจูงใจในการ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและกลับไปปฏิบัติที่บ้านได้

(4) กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด (การส่งเสริมการรับรู้) (สัปดาห์ที่ 4) เนื้อหา ประกอบด้วย สร้างบรรยากาศโดยการเปิดเพลงธรรมะ “ดั่งดอกไม้บาน” ผู้ป่วยเบาหวานทุกคนร่วมกัน ร้องเพลงและทำท่าประกอบ ก่อนเข้ากิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด หลังจากนั้นให้ทุกคนเริ่ม นั่งสมาธิ 10 นาที วิทยากรเข้าสู่อการบรรยายประกอบการนำเสนอ power point เปิดวิดีโอ เรื่อง ความรู้ เรื่องความเครียดมีความเกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน เนื้อหาประกอบด้วย ความเครียดกับโรคเรื้อรัง มีผลเสียต่อทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม อาการแสดงว่าคุณกำลังจะเครียด ความเครียดส่งผลต่อ เบาหวาน การจัดการความเครียดมีหลากหลายวิธีคลายเครียด หลังบรรยายเสร็จเรียบร้อยแล้วเปิดวิดีโอ

และเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยเบาหวานซักถาม รวมถึงเล่าประสบการณ์ ที่ตนเคยเจอปัญหาอุปสรรคที่ไม่สามารถจัดการความเครียดได้ หรือสามารถจัดการความเครียดได้

(5) กิจกรรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง (ส่งเสริมการปฏิบัติตัว) (สัปดาห์ที่ 5) เนื้อหาประกอบด้วยการบรรยายประกอบการนำเสนอ power point เปิดวิดีโอทัศน์ เรื่องผลกระทบความรุนแรงของการมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด มีการแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มอาหาร กลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มการจัดการความเครียด ที่จุดจะมีวิทยากรประจำจุดให้ความรู้ คำแนะนำ ฝึกปฏิบัติ แต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายกลุ่ม

(6) กิจกรรมการสร้างเสริมการรับรู้ตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง) เนื้อหาประกอบด้วยการให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดที่ถูกต้องเหมาะสม เข้ากับบริบทในพื้นที่ แบ่งกลุ่มเล่นเกม ค้นหาข้อความ ที่ถูกต้อง แล้วนำมาติดในบอร์ดตามหัวข้อ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด สรุปและร่วมกันอภิปรายกลุ่ม

(7) กิจกรรมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง (ส่งเสริมการปฏิบัติตัว) ติดตามเยี่ยมโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้วิจัยและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จะออกติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มเป้าหมายในสัปดาห์ที่ 7 - 11 ช่วงเวลาที่ติดตามเยี่ยมบ้าน 13.30 - 16.00 น. โดยการแนะนำให้มีความรู้เกี่ยวกับการควบคุมระดับน้ำตาล โดยเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในด้าน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียด กระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพโดยการซักถามความเข้าใจ เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยเบาหวานได้ซักถามในประเด็นที่สงสัย พร้อมแนะนำปัญหาอุปสรรคที่กลุ่มเป้าหมายไม่สามารถทำได้ ชมเชยให้กำลังใจ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติตัว รวมถึงการเตือนการไปตรวจตามนัดของแพทย์ และการรับประทานยารักษาเบาหวาน โดยการกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน

2. แบบสอบถามเป็นการวัดตัวแปรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ส่วนประกอบด้วย
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ของผู้ป่วยเบาหวาน
 - ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน
 - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน
 - ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความเรียบร้อยนำข้อมูลทั่วไปมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ทำการวิเคราะห์พื้นฐานความรู้ของกลุ่มที่จะทำ การศึกษาก่อนและหลังให้ผู้ป่วยเบาหวานตามแนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้เกี่ยวกับ

โรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนของความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความรุนแรงของโรคเบาหวาน ประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรคอุปสรรคของการปฏิบัติตัว และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังทดลอง ของกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบค่าคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความรุนแรงของโรคเบาหวาน ประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรค อุปสรรคของการปฏิบัติตัว และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังทดลอง

ผลการวิจัยและวิจารณ์

ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

สมมติฐาน ข้อที่ 1 ภายหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลอง มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน สูงกว่าก่อนการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า ก่อนการทดลอง ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 6.54 ภายหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 7.34 ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย เป็นเพราะว่าได้ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่มีขั้นตอนการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน จากข้อมูลดังกล่าวส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวานมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ภายหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ สอดคล้องกับ อัจฉราพรรณ และจุฬารณ (2557) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำเมย ตำบลหัวนาคำ อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัย พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐาน ข้อที่ 2 ภายหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลอง มีคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรค และอุปสรรคของการปฏิบัติตัว สูงกว่าก่อนการทดลอง ผลการศึกษาพบว่าก่อนการทดลอง ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรค และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตัว มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 21.20, 29.49, 29.34 และ 29.25 ตามลำดับ ภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 29.17, 38.43, 36.71 และ 38.40 ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยเป็นเพราะว่าได้

ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมการสร้างเสริมการรับรู้ (ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน) กิจกรรมการเสนอตัวแบบ (ส่งเสริมการรับรู้) กิจกรรมการออกกำลังกาย (ส่งเสริมการรับรู้) และกิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด (ส่งเสริมการรับรู้) จากข้อมูลดังกล่าวส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวานมีคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรค และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตัว สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ ศรีธนาและรุจิรา (2554) ที่ได้ศึกษาผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลอุบลรัตน์ อำเภอบุขารัตน์ จังหวัดขอนแก่น ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการปฏิบัติตัวมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานข้อที่ 3 ภายหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลอง มีคะแนนการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดของผู้ป่วยเบาหวาน สูงกว่าก่อนการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า ก่อนการทดลองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองมีคะแนนการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 37.97 ภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 47.37 ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ภายหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ด้านการรับประทานอาหาร สูงกว่าก่อนการทดลอง เป็นเพราะว่าได้ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย การบรรยายให้ความรู้ถึงความรู้ความรุนแรงผลกระทบที่เกิดจากการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้องด้านการรับประทานอาหาร เล่นเกมค้นหาข้อความที่ถูกต้อง แล้วนำมาติดในบอร์ดตามหัวข้อการรับประทานอาหาร เปิดวิดีโอทัศน์ เสนอตัวแบบผู้ป่วยเบาหวานที่มีการปฏิบัติตัวที่ดี ด้านการรับประทานอาหารมาถ่ายทอดประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน อภิปรายกลุ่ม แบ่งกลุ่มลงฐานความรู้ มีทั้งหมด 3 จุด ประกอบด้วย จุดที่ 1 การรับประทานอาหาร จุดที่ 2 การออกกำลังกาย จุดที่ 3 การจัดการความเครียด ส่วนจุดที่ 1 การรับประทานอาหาร บรรยายให้ความรู้ แนะนำการเลือกอาหารที่เหมาะสมและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง พร้อมด้วยตัวอย่างโมเดลอาหาร รวมถึงการติดตามเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติตัวในการเลือกอาหารที่เหมาะสม จากกิจกรรมดังกล่าวส่งผลถึงพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเองดีขึ้นได้ ทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลได้และเป็นการป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนตามมาส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวานมีคะแนนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหาร ภายหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ สอดคล้องกับ วราลีและอรสา (2555) ที่ได้ศึกษาผลของ

การใช้โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเพื่อป้องกันโรคเบาหวานในเขตพื้นที่โรงพยาบาลนาแก จังหวัดนครพนม พบว่ากลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานข้อที่ 4 ภายหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลอง มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 7.34 ภายหลังการทดลองกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานมีค่าคะแนนเท่ากับ 5.34 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย เป็นเพราะว่าเมื่อพิจารณารายชื่อผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ตอบผิดในข้อประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น ร้อยละ 31.43 และหลักของการออกกำลังกายคือการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง ๆ ละ ประมาณ 30 - 45 นาที ร้อยละ 40.00 จำเป็นที่ต้องได้รับการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานจากข้อมูลดังกล่าวกลุ่มทดลองจึงได้รับ การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานโดยการให้ความรู้จะเน้นในประเด็นหัวข้อที่กลุ่มทดลองตอบผิด โดยเข้าร่วมโปรแกรมประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง โดยมีกิจกรรมการสร้างเสริมการรับรู้ตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน) (สัปดาห์ที่1) ให้ความรู้โดยการ บรรยาย ประกอบการใช้สื่อ power point เปิดวิดีโอทัศน์ แจกเอกสารแผ่นพับคู่มือบันทึกการปฏิบัติตัว เนื้อหา เกี่ยวกับโรคเบาหวานเนื้อหาประกอบด้วยสถานการณ์โรคเบาหวาน สาเหตุ ชนิด อาการภาวะแทรกซ้อนและยารักษาโรคเบาหวาน เน้นประเด็นรายชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย จะส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน เช่น แผลที่เท้า ไตวาย ตาบอด รวมถึงเปิดโอกาสให้การซักถาม สุ่มถาม ความรู้ความเข้าใจระหว่างผู้บรรยายกับกลุ่มทดลอง จนเข้าใจและยังมีกิจกรรมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดที่ถูกต้องเหมาะสมเข้ากับบริบทในพื้นที่ แบ่งกลุ่มเล่นเกมสัปดาห์หาข้อความ ที่ถูกต้อง แล้วนำมาติดในบอร์ดตามหัวข้อ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด สรุปและร่วมกันอภิปรายกลุ่ม รวมถึงมีการติดตามเยี่ยมบ้านให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง มีการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานเฉพาะมารับบริการที่คลินิกเบาหวาน ความดันโลหิตในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไผ่ การให้ความรู้ก็ยังน้อยและยังไม่ทั่วถึงเนื่องจากระยะเวลาไม่เพียงพอเนื่องจากผู้มารับบริการเป็นจำนวนมาก และการให้ความรู้โดยการติดตามเยี่ยมบ้านปีละ 1 ครั้ง ไม่ต่อเนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานภายหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ อัจฉราพรรณและจุฬารณ (2557) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

ชนิดที่ 2 โดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพพร้อมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำเมย ตำบลหัวนาคำอำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานีผลการวิจัย พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ มากกว่า ก่อนการทดลองมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานข้อที่ 5 ภายหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลอง มีการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ด้านการรับรู้โอกาสต่อการเป็นโรคเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรค และอุปสรรคของการปฏิบัติตัว สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 29.17 ภายหลังการทดลองผู้ป่วยกลุ่มเปรียบเทียบ มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 17.57 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย เป็นเพราะว่ากลุ่มทดลองได้เข้าโปรแกรมประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ในโปรแกรม มีกิจกรรมที่เน้นให้กลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ในรายชื่อที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา คือโรคเบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากกรรมพันธุ์ที่ถ่ายทอดไปสู่ลูกหลานได้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.17 การดื่มสุราเป็นประจำเป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.09 และความเครียด อารมณ์หงุดหงิดบ่อยครั้ง หรือเป็นประจำทำให้คนเราเป็นโรคเบาหวานได้มากขึ้น ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.14 โดยมีกิจกรรมการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานที่ส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลสูง มีโอกาสเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเช่น ไตวาย ตาบอด เป็นแผลได้ง่าย เซลล์สมองตายและเสียชีวิตได้โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานเกิดจากกรรมพันธุ์ โรคอ้วน ความเครียด การดื่มสุรา การขาดการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมรับประทานอาหารไม่เหมาะสม พบแพทย์ตามนัดหมายและตรวจสุขภาพตามกำหนดเพื่อค้นหาหรือติดตามโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งรับประทานยาหรือฉีดยาตามที่แพทย์แนะนำเป็นประจำ ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการตรวจสุขภาพพร้อมวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพด้วยตนเองได้ ทราบข้อมูลว่าตนเองมีความเสี่ยงอะไรบ้าง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะแนะนำความรู้ คำปรึกษา ในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เชิญผู้ป่วยเบาหวานที่มีการปฏิบัติตัวที่ดี สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมานาน โดยไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน มีตัวแบบที่ดีมาถ่ายทอดประสบการณ์ของการปฏิบัติตนและวิธีการหลีกเลี่ยงโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ติดตามเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ชักถามปัญหาของผู้ป่วยเบาหวานด้านพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติตัว พร้อมให้คำปรึกษา แนะนำ ชมเชย ให้กำลังใจ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและลดโอกาสเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ได้รับการพยาบาลตามปกติที่คลินิกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไผ่ เดือนละ 2 ครั้ง จากการดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่าผู้ป่วยเบาหวานที่คลินิก

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไผ่ได้รับคำแนะนำยังไม่ทั่วถึง เนื่องจากผู้ป่วยมารับบริการจำนวนมาก เจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอการให้ความรู้เป็นรายกลุ่ม คนที่มารับบริการซ้ำ ก็จะไม่ได้รับความรู้ มีการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานปีละ 1 ครั้ง ที่ผ่านมามีผู้ป่วยเบาหวานเพียงร้อยละ 19.53 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด เท่านั้นที่เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้ป่วยที่เหลือไม่ได้รับการให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากกิจกรรมดังกล่าวส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคเบาหวานภายหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ ญีภารัตน์และรุจิรา (2555) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการจูงใจเพื่อป้องกันโรค และการสนับสนุนทางสังคมในการพัฒนาพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ทางไตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้โอกาสเสี่ยง ความคาดหวัง ในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในประสิทธิผล การปฏิบัติตัว มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานข้อที่ 6 ภายหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 47.37 ภายหลังการทดลองกลุ่มเปรียบเทียบ มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 39.28 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย เป็นเพราะว่ากลุ่มทดลอง ได้เข้าโปรแกรมประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองซึ่งในโปรแกรมจะเน้นการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มทดลอง ซึ่งพบว่าการทดลองกลุ่มทดลอง ยังมีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม ที่จำเป็นที่ต้องได้รับการพัฒนาคือ ขาดรับประทานอาหารเช้า/กลางวัน รับประทานอาหารรสเค็ม/หวานจัด ออกกำลังกายน้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง ออกกำลังกายต่อครั้งไม่ถึง 30 นาที เมื่อมีความเครียดต้องใช้นานอนหลับ เมื่อมีความเครียดไม่สามารถจัดการความเครียดได้ นอนหลับพักผ่อนไม่ถึง 6 - 8 ชั่วโมง ในโปรแกรมได้มีกิจกรรมมีกิจกรรมการบรรยายให้ความรู้เรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด มีกิจกรรมการเล่นเกมส์ค้นหาข้อความที่ถูกต้อง แล้วนำมาติดบอร์ดตามหัวข้อ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด กิจกรรมการเสนอตัวแบบผู้ป่วยเบาหวานที่มีการปฏิบัติตัวที่ดีมาถ่ายทอดประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน กิจกรรมลงฐานความรู้ แบ่งออกเป็น 3 จุด ประกอบด้วย จุดที่ 1 การรับประทานอาหารเช้า จุดที่ 2 การออกกำลังกาย จุดที่ 3 การจัดการความเครียด กิจกรรมการติดตามเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติตัวในการเลือกอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดที่เหมาะสม ส่งผลให้ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม มีการส่งเสริมการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียด เฉพาะในคลินิกเบาหวาน

ความดันโลหิตในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไผ่เท่านั้นกิจกรรมที่ดำเนินการที่ผ่านมาของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองไผ่ ด้านการรับประทานอาหาร จะให้ความรู้ แนะนำระหว่าง การตรวจรักษา เฉพาะคนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 126 mg/dl เท่านั้น ด้านการออกกำลังกาย ฝึกการออกกำลังกายแบบถ้ำซิดตันเท่านั้นแต่ไม่มีความหลากหลายในการฝึกออกกำลังกายแบบอื่น จะดำเนินการระหว่างการรอตรวจ และด้านการจัดการความเครียดให้คำแนะนำถึงสาเหตุความเครียด ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงระหว่างการตรวจรักษาเท่านั้น จากกิจกรรมดังกล่าวส่งผลให้ภายหลัง การทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการปฏิบัติตัวการดูแลตนเอง ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้อง กับการศึกษา วราลีและอรสา (2555) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูง เพื่อป้องกันโรคเบาหวานในเขตพื้นที่โรงพยาบาล นาแก ประกอบด้วยการให้ความรู้เรื่องเบาหวาน ฝึกทักษะการเลือกอาหาร ออกกำลังกาย และคลายเครียด โดยใช้ตัวแบบ และการเยี่ยมบ้าน ผลการวิจัยพบว่า ประชากรกลุ่มเสี่ยงมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานมากขึ้น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายเปลี่ยนแปลงดีขึ้น สามารถจัดการความเครียด ได้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป

1. ข้อมูลทั่วไป

ลักษณะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 68.57 เป็นเพศหญิงทั้งสองกลุ่ม มีอายุระหว่าง 40 - 49 ปี ทั้งสองกลุ่มร้อยละ 45.71 มีสถานภาพส่วนใหญ่สมรสทั้งสองกลุ่ม ส่วนใหญ่กลุ่มทดลอง ร้อยละ 77.14 และกลุ่มเปรียบเทียบ 62.85 มีระดับการศึกษาจบระดับประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลอง ร้อยละ 80.00 และกลุ่มเปรียบเทียบร้อยละ 91.43 มีอาชีพเกษตรกร กลุ่มทดลองร้อยละ 85.72 และ กลุ่มเปรียบเทียบร้อยละ 51.42 ส่วนใหญ่มีรายได้จากครอบครัวต่อเดือนเท่ากับ 10,001 - 15,000 บาท กลุ่มทดลองร้อยละ 48.57 และกลุ่มเปรียบเทียบร้อยละ 51.43 ส่วนใหญ่ไม่ประวัติในครอบครัวญาติสายตรง ป่วยด้วยโรคเบาหวาน กลุ่มทดลองร้อยละ 51.43 และกลุ่มเปรียบเทียบร้อยละ 62.86

2. ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานในกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.82 และกลุ่มเปรียบเทียบมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานก่อนการทดลองโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.66 ภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองโดยภาพรวม อยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.92 และกลุ่มเปรียบเทียบโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.67

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังทดลอง ผลการวิจัย พบว่าผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของ

คะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองก่อนและหลังทดลอง พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ผลการวิจัย พบว่าผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรค การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตัว

3.1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองก่อนการทดลองโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 และกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลองโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 ภายหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองโดยอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 และกลุ่มเปรียบเทียบโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.51

3.2 การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองก่อนการทดลองโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 และกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลองโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.42 ภายหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองโดยอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 และกลุ่มเปรียบเทียบโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.55

3.3 การรับรู้ประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรค

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลองโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 และกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลองโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 ภายหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองโดยอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 และกลุ่มเปรียบเทียบโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.60

3.4 การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตัว

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองก่อนการทดลองโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.93 และกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลองโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.56 ภายหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองโดยอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 และกลุ่มเปรียบเทียบโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.64

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการ

เป็นโรคเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันโรคเบาหวาน และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตัวของกลุ่มทดลองก่อนและหลังทดลอง พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันโรคเบาหวาน และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตัวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันโรคเบาหวาน และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลอง พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันโรคเบาหวาน และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตัว แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการรับประทาน อาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียด

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลองโดยภาพรวมอยู่ในระดับเหมาะสม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 และกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลองโดยภาพรวมอยู่ในระดับเหมาะสม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 ภายหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองโดยอยู่ในระดับเหมาะสมที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 และกลุ่มเปรียบเทียบโดยภาพรวมอยู่ในระดับเหมาะสม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.81

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลอง พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารอ้างอิง

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2554). สถิติโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. ค้นจาก <http://thaincd.com/information-statistic/non-communicable-disease-data.php>. [2559, 16 กุมภาพันธ์]

- ชลธพร คงจำนง. (2553). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาร่วมกับการให้แรงสนับสนุนทางสังคม โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ต่อความรู้ การรับรู้ พฤติกรรมการป้องกัน และควบคุมโรคไข้เลือดออกของแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว ตำบลบึงกระจับ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์. (การค้นคว้าด้วยตนเอง สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- ณิภารัตน์ บุญกุล, และรุจิรา ดวงสงค์. (2555). ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการจูงใจ เพื่อป้องกันโรค และการสนับสนุนทางสังคมในการพัฒนาพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางไตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. *ศรีนครินทร์วารสาร*, 27(4), 366-372.
- วรลือ วงศ์ศรีชา และอรสา กงตาล. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ในเขตพื้นที่ โรงพยาบาลนาแก จังหวัดนครพนม. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- นุชรี อาบสุวรรณ และนิตยา พันธุเวช. (2558). ประเด็นการรณรงค์วันเบาหวานโลกปี 2557 (ปีงบประมาณ 2558). ค้นจาก thaincd.com/document/hot%20news [2559, 16 กุมภาพันธ์].
- ศรัณยา เพิ่มศิลป์ และรุจิรา ดวงสงค์. (2554). ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพแรงสนับสนุนทางสังคมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวาน. (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- สำนักงานสาธารณสุขอำเภออุบลราชธานี. (2556). คู่มือตัวชี้วัดและคำอธิบาย (TEMPLATE) การประเมินผล การปฏิบัติราชการ รอบที่ 2 ปี 2556. สระแก้ว: สำนักงานสาธารณสุขอำเภออุบลราชธานี.
- อัจฉราพรรณ แก้วสังข์, และจุฬารัตน์ โสตะ. (2557). ผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำเมย ตำบลหัวนาคำ อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 7(2), 334-346.