

ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองกุงเผือก อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์

สมพงษ์ หามวงศ์¹, พรรณี บุญชรหัตถกิจ²

¹นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

²ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Effect of Health Education Program using Applying Self-efficacy Theory and Social Support for Type 2 Diabetic Patients at Nhongkungpueak Health Promoting Hospital, Nhongkungsri District, Kalasin Province

Somphong Hamwong¹, Pannee Bunchonhattakit²

¹A student of Master of Public Health in Public Health Program, Faculty of Public Health

²Department of Health Education, Faculty of Public Health, Khon Kaen University

หลักการและวัตถุประสงค์: โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขทั่วโลก และเป็นโรคที่ต้องดูแลรักษาไปตลอดชีวิต ดังนั้น การศึกษาวิจัยจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองกุงเผือก อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์

วิธีการศึกษา: เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างรวม 60 ราย ได้จากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากผู้ป่วยเบาหวานที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเขตอำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ ขนาดกลางจำนวน 7 แห่ง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 ราย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาประกอบด้วย การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การนำเสนอผ่านตัวแบบด้านบวก การกำหนดพันธะสัญญาในการควบคุมน้ำตาลในเลือด การออกกำลังกาย ได้รับคู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวานและมีการติดตามเยี่ยมโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขพร้อม

Background and objective: Diabetes is chronic disease that is a major health problem worldwide and is required lifelong treatment. This quasi-experimental research aimed to study the effects of the application of a health education program that applied not only the self-efficacy theory but also social support so as to help the type 2 diabetic patients at the Nhongkungpueak Health Promoting Hospital, Nhongkungsri district, Kalasin province, to cope with this disease.

Methods: A sample of 60 patients were recruited, of which 30 were randomly assigned to the experimental group and the other 30 patients to the comparison group. The experimental group members were the beneficiaries of a health education program that consisted of discussions regarding diabetes control that included both lectures and modeling. They were also taught to exercise to control diabetes. In addition to all this they also received a handbook that described how diabetes patients can cope with the disease. The experimental group also received regularly scheduled visits from public health officers at their homes. This

ทั้งนี้ให้คู่มือการดูแลผู้ป่วยเบาหวานสำหรับญาติและกล่าว
 ยกย่องชมเชยรวมถึงมอบรางวัลสำหรับผู้ควบคุมน้ำตาล
 ได้ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับสุขภาพศึกษารายบุคคลใน
 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตามปกติ ระยะเวลาดำเนินการ
 12 สัปดาห์เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และ
 แบบบันทึกผลการตรวจร่างกายและแบบบันทึกประจำตัว
 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เปรียบเทียบความ
 แตกต่างของคะแนนโดยใช้สถิติ pair sample t-test และ
 independent t-test ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการศึกษา: พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่า
 คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้ใน
 ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการ
 ปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองและการปฏิบัติตนสูงกว่าก่อนการ
 ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และสูงกว่ากลุ่ม
 เปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ระดับ
 น้ำตาลในเลือดลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มเปรียบ
 เทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ส่วนค่าน้ำตาล
 สะสมในเม็ดเลือดแดง (HbA1c) ลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง
 และน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบแต่ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

สรุป: จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสุขภาพศึกษาทำให้
 ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้ การรับรู้ในความสามารถของตนเอง
 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติดีขึ้นแต่ไม่มีผลต่อ
 ระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดงอาจเนื่องมาจากระยะเวลา
 ที่ใช้ในศึกษาสั้น

คำสำคัญ: ทฤษฎีความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทาง
 สังคม ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

health education program had a duration of 12 weeks.
 The comparison group members received only individual
 health education from the Health Promoting Hospital
 of the Nongkrungsri district. Data were collected by
 questionnaires. A checklist for both the physical exams
 and patient dairy notes was also used to collect data.
 Descriptive data were analyzed by using frequency,
 percentage, mean and standard deviation. Comparative
 analysis were conducted by using both the paired
 sample t-test and independent t-test at the 0.05 level
 of significance.

Results: After the implementation of the health educa-
 tion program, the experimental group had significantly
 higher mean scores in regards to both knowledge and
 self-efficacy than they did before the intervention ($p < 0.05$).
 The experimental group also had higher mean
 scores in regards to the outcome of expectancies and
 the results and intention of positive behavior for control
 of blood sugar than they did before the intervention as
 well ($p < 0.001$). They also had higher scores than the
 comparison group regarding this as well ($p < 0.001$).
 The difference in Fasting blood sugar (FBS) between
 the intervention and control groups was statistically
 significant ($p < 0.001$), but Hemoglobin A1c (HbA1c)
 was not statistically significant.

Conclusion: This study demonstrated that this health
 education program increased not only the levels of
 knowledge and self-efficacy but it also increased the
 expectations for the results that would be achieved as
 a result of the use of positive behavior to control blood
 sugar. However, the aforementioned health program
 did not affect the blood glucose levels because of the
 short duration of this study.

Key word: Self-efficacy theory, social support, Type
 2 Diabetic patients

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขทั่วโลก โดยเฉพาะโรคเบาหวานชนิดที่ 2 พบได้ถึงร้อยละ 90-95 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด¹ โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องดูแลไปตลอดชีวิต ถ้าผู้ป่วยไม่สามารถคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง ภาวะแทรกซ้อนที่เฉียบพลันได้แก่ ภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำและภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง ส่วนภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังที่เกิดขึ้น อาทิ จอประสาทตาเสื่อมจากเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไตวายเรื้อรังหรืออาจสูญเสียเท้าจากโรคเบาหวาน ปัญหาดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต เศรษฐกิจ ทั้งของตัวผู้ป่วยเอง ครอบครัว รวมถึงประเทศชาติ องค์การอนามัยโลกประมาณการณ์ว่า จะมีผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลกประมาณ 346 ล้านคนและจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าในปี ค.ศ. 2030 หากไม่มีการดำเนินการใดๆ และยังพบว่า ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยเบาหวานมักเกิดในประเทศที่มีกำลังพัฒนาและด้อยพัฒนา² สำหรับในประเทศไทยได้มีการสำรวจพบว่า มีผู้ป่วยโรคเบาหวานในปี พ.ศ. 2554 ประมาณ 3 ล้านคน และเสียชีวิตด้วยโรคที่มีสาเหตุจากเบาหวาน 20,000 ราย และยังพบว่า มีอัตราชุกของโรคเบาหวานในประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปร้อยละ 6.9 ซึ่งจำนวนหนึ่งในสามของผู้ป่วยเบาหวานไม่ทราบว่าตนเองป่วยเป็นโรคเบาหวานมาก่อน³ จากสถานการณ์โรคเบาหวานของจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551-2553 จำนวน 1,497 10,508 และ 11,798 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 153.06 1,072.93 และ 1,202.20 ต่อแสนประชากรตามลำดับ⁴ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี สืบเนื่องจากการให้บริการตรวจคัดกรองผู้ป่วยเบาหวานเชิงรุกในกลุ่มประชาชนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ตามโครงการสนองน้ำพระราชหฤทัยในหลวงทรงห่วงใยสุขภาพประชาชนซึ่งเป็นโครงการต่อเนื่องที่ดำเนินการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2552 ที่ต้องการค้นหาผู้ป่วยเบาหวานตั้งแต่เริ่มต้นเพื่อลดอันตรายและความรุนแรงของการเกิดโรคเบาหวาน⁵

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองกุงเผือก มีผู้ป่วยเบาหวานในพื้นที่จำนวน 231 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 3,323.74 ต่อแสนประชากร ซึ่งเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ทั้งหมด⁶ และมีผู้มารับบริการในคลินิกเบาหวานของ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพสต.) บ้านหนองกุงเผือก จำนวน 60 ราย จากการสำรวจสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรังในชุมชนพบว่า ร้อยละ 58.6 ของผู้ป่วยเบาหวานเกิดภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ แผลเรื้อรัง ร้อยละ 24.13 ตรวจพบความผิดปกติของจอประสาทตา ร้อยละ 18.17 ภาวะหมดสติเนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำ ร้อยละ 8.67 ภาวะไตวายเรื้อรัง ร้อยละ 6.33 จากการประเมินค่าระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการที่ รพสต.บ้านหนองกุงเผือกพบว่า มีระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร (FBS) โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 155 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และค่าน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง (HbA1c) โดยเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ 8.4 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ปกติ เมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานพบว่า ผู้ป่วยยังรับประทานข้าวเหนียวในปริมาณที่มาก ขาดการออกกำลังกาย โดยมีความคิดที่ว่ากลัวได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย รวมทั้งการขาดนัดมารับยา⁶ การป้องกันหรือชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานดังกล่าวข้างต้น ผู้ป่วยจำเป็นต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดหรือน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง ให้อยู่ในเกณฑ์ใกล้เคียงกับคนปกติมากที่สุด ซึ่งถือเป็นจุดมุ่งหมายของการรักษาเบาหวาน

จากปัญหาดังกล่าวพบว่าผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เห็นความสำคัญของการนำเอาทฤษฎีความสามารถแห่งตนมาใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน โดยการส่งเสริมให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเบาหวานให้ใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองและตระหนักถึงการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้มีค่าใกล้เคียงกับคนปกติ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าทฤษฎีความสามารถแห่งตนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการรับประทานยา ทำให้ผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้น ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน⁷ นอกจากนั้นยังประยุกต์ใช้ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โดยสมาชิกในครอบครัวมีส่วนส่งเสริมให้ผู้ป่วยเบาหวานมีการดูแลตนเองในเรื่องการควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารและการมารับบริการตรวจตามนัดดียิ่งขึ้น⁸ ผู้วิจัยจึงนำแนวคิด

ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม มาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีความรู้ เกิดทักษะและตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนรวมถึงให้ความร่วมมือในการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการรับประทานยาตามแพทย์สั่งเพื่อให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงกับคนปกติและชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน มิให้ผู้ป่วยเบาหวานเสียชีวิตก่อนวัยอันควร การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของโปรแกรมสุขภาพศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในด้านความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การรับรู้ในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการปฏิบัติตนของผู้ป่วยเบาหวานที่มาใช้บริการใน รพสต. บ้านหนองกุงเผือก อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์

สมมุติฐานการศึกษา

ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้ในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และการปฏิบัติตนสูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา

1. ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน หมายถึง การที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีความเข้าใจสามารถจดจำพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน
2. การรับรู้ในความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีความเชื่อที่จะตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าสามารถปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน
3. ความคาดหวังในผลลัพธ์การปฏิบัติตัว หมายถึง การที่ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีความมั่นใจว่าหากปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานทั้ง 3 ด้าน ได้แก่

การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเอง

4. การปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมายถึง พฤติกรรมการปฏิบัติตัวที่ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 กระทำด้วยตนเองด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน

วิธีการศึกษา

เป็นการศึกษากึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่มได้แก่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ วัดก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pretest-Posttest design) กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับสุขภาพตามปกติของหน่วยงาน ระยะเวลาในการดำเนินการศึกษา 12 สัปดาห์

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดตามเกณฑ์ ที่มารับบริการใน รพสต. ในเขตอำเภอหนองกุงศรี จำนวนทั้งสิ้น 9 แห่ง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

คัดเลือกพื้นที่ในการศึกษาจาก รพสต. ในเขตอำเภอหนองกุงศรีขนาดกลางจำนวน 7 แห่ง สุ่มเลือกกลุ่มทดลองโดยการจับสลากครั้งที่ 1 ได้ รพสต. หนองกุงเผือก จากนั้นสุ่มจับสลากครั้งที่ 2 หากกลุ่มเปรียบเทียบจาก รพสต. ขนาดกลางแห่งที่เหลือได้ รพสต. ภูฮังโดย รพสต. ทั้ง 2 แห่งมีระยะทางห่างกัน 15 กิโลเมตร ในการป้องกันการปฏิบัติคล้ายกับกลุ่มทดลอง โดยมีเกณฑ์คัดเลือกคือ ระดับน้ำตาลตั้งแต่ 130-180 มก.ดล อย่างน้อย 1 เดือน ในช่วง 2 เดือนย้อนหลัง อายุระหว่าง 30-65 ปี อ่านออกเขียนได้และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีผู้ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติจำนวน 30 ราย และในกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 30 ราย รวมเป็น 60 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่โปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมโดยมีกิจกรรมสุขศึกษาได้แก่ การบรรยาย ประกอบสื่อ การแจกคู่มือส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 การบันทึกแบบบันทึกประจำตัวในการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน การสนทนารายกลุ่ม การนำเสนอตัวแบบด้านบวก สาธิตเรื่องอาหารทดแทน สาธิตการออกกำลังกายโดยใช้ตาราง 9 ช่อง การกำหนดพันธะสัญญาในการควบคุมน้ำตาล ในเลือดร่วมกันการแจกคู่มือการดูแลผู้ป่วยเบาหวานสำหรับญาติ การติดตามเยี่ยมโดยผู้วิจัยและยกย่องชมเชยพร้อมทั้งมอบรางวัลสำหรับผู้ที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 คุณลักษณะประชากร ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ส่วนที่ 3 การรับรู้ในความสามารถของตนเอง ส่วนที่ 4 ความคาดหวังในผลลัพธ์ ส่วนที่ 5 การปฏิบัติตน แบบสอบถามได้ทดสอบความตรง (validity) โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านและการหาค่าความเที่ยง (reliability) ในหมวดความรู้ใช้วิธีของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson 20 : KR 20) ได้ค่าความเที่ยง 0.77 หมวดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติและการปฏิบัติตนใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง 0.79 , 0.76 และ 0.77 ตามลำดับ

การจัดกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 1 เปิดอบรมให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน เนื้อหาประกอบด้วยความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากเบาหวาน การควบคุมอาหารในผู้ป่วยเบาหวาน การรับประทานยาและการออกกำลังกาย แจกคู่มือการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 แบบบันทึกการปฏิบัติตนด้านการควบคุมอาหาร การรับประทานยาและการออกกำลังกาย การนำเสนอตัวแบบด้านบวกในการปฏิบัติตน การกำหนดพันธะสัญญาในการควบคุมน้ำตาลในเลือดร่วมกันรวมทั้งเจาะเลือดตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดและค่าน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง วัดความดันโลหิต ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แก้วผู้เข้าร่วมวิจัยทุกราย

สัปดาห์ที่ 2 มีการออกกำลังกาย การรับประทาน อาหารเข้าร่วมกันรวมถึงแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติ

ตนโดยผ่านทางแบบบันทึกการปฏิบัติตัวในการควบคุมอาหาร การรับประทานยาและการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้วิจัยยังนำผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการมาสนับสนุนข้อมูลการปฏิบัติตนและติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านสัปดาห์แรกของแต่ละคน

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมที่ดำเนินการในกลุ่มทดลองคือ มีการออกกำลังกายทุกวันศุกร์ตอนเช้าเป็นเวลา 1 ชั่วโมง และมีการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคนและปัญหาที่พบในการส่งเสริมสุขภาพในขณะที่อยู่บ้านในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาพร้อมทั้งหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาพร้อมกันซึ่งการเดินออกกำลังกาย ผู้วิจัยจะเปิดเพลงช้า ๆ และมีพยาบาลเวชปฏิบัติเป็นผู้ช่วยนักวิจัยดูแลอย่างใกล้ชิด และผู้วิจัยมีการประเมินแบบบันทึกประจำตัวผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการรับประทานยาเพื่อรักษาโรคเบาหวาน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังกล่าวยกย่องชมเชยกลุ่มทดลองที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่สามารถควบคุมได้ทุกราย

สัปดาห์ที่ 4 -11 กิจกรรมที่ดำเนินการในกลุ่มทดลองคือมีการออกกำลังกาย ทุกวันศุกร์ตอนเช้าเป็นเวลา 1 ชั่วโมง พร้อมกับดื่มน้ำเต๋ไคร้หอมสมุนไพรบำรุงสุขภาพ สนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคนโดยให้บุคคลที่สามารถควบคุมน้ำตาลได้เป็นตัวแบบถ่ายทอดแนวทางปฏิบัติที่ดีแก่บุคคลอื่น และผู้วิจัยมีการประเมินแบบบันทึกประจำตัวผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการรับประทานยาเพื่อรักษาโรคเบาหวาน

สัปดาห์ที่ 12 เป็นการติดตามประเมินผลกระบวนการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วย ประเมินความพร้อมและความสามารถของผู้ป่วยในการจัดการกับความเจ็บป่วยกิจกรรมประกอบด้วย การสรุปประเด็นพฤติกรรมดูแลตนเอง การตรวจหาค่าน้ำตาลในเลือดและน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง วัดความดันโลหิต ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง น้ำหนักตัวชีพจร ความดันโลหิต เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างหลังการทดลอง สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่พบในการดูแลตนเองที่บ้าน สรุปกิจกรรม ชักถามปัญหา อุปสรรค เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุยซักถามปัญหาและกล่าวขอบคุณพร้อมมอบรางวัลเพื่อเป็นกำลังใจ เก็บข้อมูลหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถามชุดเดิมยกเว้นข้อมูลทั่วไป

การศึกษาครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ตามหนังสือรับรองเลขที่ HE 5522225 ลงวันที่ 14 พฤศจิกายน 2556

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรม SPSS Version 10.5 ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติพรรณนาอธิบายคุณลักษณะทางประชากรและสถิติอนุมานเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มใช้ paired sample t-test และ independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05

ผลการศึกษา

คุณลักษณะของประชากร ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุ 56 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 56.7 กลุ่มเปรียบเทียบมีอายุระหว่าง 46 - 55 ปี มากที่สุดร้อยละ 46.7 กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีสถานภาพคู่ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา ร้อยละ 63.3 กลุ่มเปรียบเทียบมีอาชีพทำสวน/ทำไร่มากที่สุด ร้อยละ 40 ระดับการศึกษาของกลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบ มีระดับการศึกษาประถมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคู่สมรสคอยดูแล ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบมีบุตรเป็นผู้ดูแล ทั้งสองกลุ่มมีภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

ได้แก่อาการชาปลายมือปลายเท้าส่วนใหญ่ ร้อยละ 83.3 และ 76.7 ตามลำดับ กลุ่มทดลองได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคเบาหวานจากแพทย์/พยาบาลและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 90 กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคเบาหวานจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 83.3

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติและการปฏิบัติตน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ส่วนระดับน้ำตาลในเลือด หลังทดลองน้อยกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ส่วนระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง ก่อนและหลังการทดลองและระหว่างกลุ่มเปรียบเทียบไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ (ตารางที่ 1) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบไม่มีความแตกต่างทางสถิติ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลในเลือดและค่าน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ความรู้ การรับรู้ ความคาดหวัง การปฏิบัติ ระดับน้ำตาลในเลือดและ ค่าน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t	95%CI	pvalue
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน				
กลุ่มทดลอง (n=30)								
ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน	12.30	2.24	17.16	1.08	4.86	10.59	3.90 , 5.80	<0.001
การรับรู้ในความสามารถของตนเอง	50.96	11.22	68.53	6.84	17.57	15.26	14.42 , 20.71	<0.001
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ	48.00	2.99	69.23	5.10	21.23	25.62	19.53 , 22.92	<0.001
การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวาน	49.50	3.30	69.10	5.02	19.60	27.33	18.13 , 21.06	<0.001
ระดับน้ำตาลในเลือด	133	19.98	119	13.55	13.6	6.41	9.26 , 17.93	<0.001
ค่าน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง	7.43	0.56	7.37	0.59	0.053	1.34	-0.02, 0.13	0.190
กลุ่มเปรียบเทียบ (n=30)								
ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน	11.40	1.10	11.03	1.29	0.36	1.94	-0.01 , 0.75	
การรับรู้ในความสามารถของตนเอง	49.50	9.65	50.70	10.60	1.20	-1.78	-2.57 , 0.17	
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ	47.86	5.40	46.70	7.30	-1.16	0.95	-1.32 , 3.65	
การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวาน	49.73	3.62	50.06	3.45	0.33	1.54	-0.77 , 0.10	
ระดับน้ำตาลในเลือด	129.30	20.27	131.23	14.19	1.93	0.60	4.61 , 8.48	
ค่าน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง	7.36	0.53	7.29	0.37	0.08	1.15	-0.05 , 0.21	

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลในเลือดและค่าน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลอง

ความรู้ การรับรู้ ความคาดหวังการปฏิบัติ ระดับน้ำตาลในเลือดและค่าน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง	จำนวน	ค่าเฉลี่ยผลต่าง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	องศาความเป็นอิสระ	ค่าสถิติที่	95%CI	p-value
ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน							
กลุ่มทดลอง	30	4.86	2.51				
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	-0.36	1.03	5.23	10.54	4.23 - 6.22	<0.001
การรับรู้ในความสามารถของตนเอง							
กลุ่มทดลอง	30	17.57	8.41				
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	1.20	3.68	16.37	9.75	13.00 - 19.72	<0.001
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ							
กลุ่มทดลอง	30	21.23	4.52				
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	-1.16	4.72	22.39	17.71	18.77 - 23.55	<0.001
การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวาน							
กลุ่มทดลอง	30	19.60	3.92				
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	0.33	1.18	19.27	25.72	17.76 - 20.76	<0.001
ระดับน้ำตาลในเลือด (mg/dl)							
กลุ่มทดลอง	30	-13.60	11.60				
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	1.93	17.54	15.53	4.04	7.84 - 23.22	<0.001
ค่าน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง							
HbA1c (mg/dl)							
กลุ่มทดลอง	30	-0.05	0.21				
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	-0.08	0.36	0.02	0.30	-1.30	0.76

วิจารณ์

ภายหลังการทดลองคะแนนความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ การปฏิบัติตนของผู้ป่วยเบาหวานของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ทั้งนี้เกิดจากการให้โปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการศึกษาครั้งนี้เน้นให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดความรู้ การรับรู้เรื่องอันตรายจากภาวะแทรกซ้อน โดยใช้การบรรยายประกอบภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรังจากเบาหวานซึ่งนำมาจากอินเทอร์เน็ตรวมทั้งนำผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการของผู้ป่วยมาเสนอเพื่อให้เกิดการรับรู้ถึงอันตรายของโรคเบาหวาน และมีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบด้านบวกและมีการกำหนดพันธะสัญญาในการควบคุมน้ำตาลในเลือดร่วมกันทำรวมทั้งมีการบันทึกแบบประเมินการปฏิบัติตนมานำเสนอในรอบ 1 สัปดาห์ทำให้เกิดแนวคิดที่อยากปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ รวมทั้งการติดตามเยี่ยมบ้านให้กำลังใจที่บ้านโดยผู้วิจัยร่วมกับเจ้าหน้าที่ใน รพสต. บ้านหนองกุงเผือกทำให้ผู้ป่วยเบาหวานเกิดความมั่นใจในการปฏิบัติเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงในที่สุดสอดคล้องกับ ดวงสมร นิลตานนท์⁷ ได้ศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับกระบวนการกลุ่มและแรงสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลเอราวัณ จังหวัดเลย หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนและค่าเฉลี่ยความแตกต่างเกี่ยวกับความรู้โรคเบาหวาน การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในการดูแลของผู้ป่วยมีคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและสอดคล้องกับสุขปรานี นารมย์⁸ ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินในตำบลหนองตุม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ การรับรู้ความรุนแรงของโรค ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนการ

ทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) แต่ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดกับค่าน้ำตาลในเม็ดเลือดน้อยกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ($p < 0.05$) ซึ่งไม่สอดคล้องกัน ส่วนระดับน้ำตาลในเลือดภายหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ($p < 0.001$) และค่าน้ำตาลในเม็ดเลือดเมื่อเทียบกับก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบจะไม่แตกต่างกันทางสถิติ ซึ่งมีสาเหตุมาจากผู้ป่วยเบาหวานมีการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน ที่ออกสู่ท้องตลาดจำนวนมากในช่วงเวลาที่มีการทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาของธรมารินทร์ เงินทิพย์⁹ ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลกมลลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์พบว่าระดับความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติตัวด้านการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) แต่ระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดงไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบสาเหตุมาจากผู้ป่วยเบาหวานมีการบริโภคผลไม้ที่มีรสหวานตามฤดูกาลที่มีจำหน่ายทั่วไปในปริมาณที่มาก ซึ่งไม่สอดคล้องกับศรีธญา เพิ่มศิลป์¹⁰ ที่ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพพร้อมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลอุบลรัตน์ อำเภอบุขารัตน์ จังหวัดขอนแก่น พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรงของการมีภาวะแทรกซ้อน พฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน เพิ่มขึ้น และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่ไม่สอดคล้องในเรื่องการเปลี่ยนแปลงค่าน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดงลดลงจากก่อนการทดลองและลดลงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

สรุป

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่ รพสต. บ้านหนองกุงเผือกมีผลต่อการสร้างพฤติกรรมสุขภาพ

ที่พึงประสงค์ในอันที่จะทำให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ถึงแม้ว่าในการทดลองครั้งนี้จะทำให้ค่าน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดงก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันทางสถิติเนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานมีการบริโภคผลไม้มตามฤดูกาลที่ออกสู่ท้องตลาดทุกวันและระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาเพียง 12 สัปดาห์เท่านั้นซึ่งไม่เพียงพอที่จะทำให้ค่าน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดงเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งมีการศึกษาโดยวิธี meta-analysis พบว่าโปรแกรมการให้การศึกษาผู้ป่วยแบบกลุ่มสามารถทำให้ระดับน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดงลดลงร้อยละ 1.4 ใน 4-6 เดือน¹⁰ ดังนั้นจึงควรนำทฤษฎีนี้ไปใช้ในการศึกษาในลักษณะเดียวกันอีกซึ่งผู้ป่วยเบาหวานที่มีความรู้สูงจะทำให้เกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเองและเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองสูงส่งผลทำให้เกิดการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดในที่สุด

ข้อเสนอแนะในการศึกษา

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษา

1.1 โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมสามารถช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จึงควรนำไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือสถานบริการอื่นที่จัดบริการคลินิกเบาหวานตามความเหมาะสม

1.2 การนำผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อเพิ่มการรับรู้และตระหนักถึงอันตรายของโรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานรวมถึงการอภิปรายการปฏิบัติตนในแต่ละวัน การเรียนรู้ผ่านตัวแบบรวมถึงการกำหนดพันธะสัญญาในการปฏิบัติเพื่อลดน้ำตาลในเลือดช่วยทำให้ผู้ป่วยเกิดการปฏิบัติเพื่อลดน้ำตาลในเลือดได้

1.3 การติดตามเยี่ยมบ้านอย่างต่อเนื่องเป็นประจำพร้อมทั้งให้กำลังใจจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขรวมถึงกำลังใจจากญาติผู้ดูแลที่บ้านทำให้ผู้ป่วยเกิดการรับรู้และมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตนเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติจึงควรยกย่องชมเชยหากผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ รวมถึงญาติผู้ดูแลที่บ้านที่คอยให้การดูแล

1.4 การออกกำลังกายโดยใช้ตาราง 9 ช่องทำให้ผู้ป่วยเบาหวานมีการออกกำลังกายในรูปแบบที่เหมาะสมโดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นผู้สูงอายุเนื่องจากช่วยฝึกทักษะความจำและบริหารกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขาให้แข็งแรงป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุได้สามารถนำไปขยายผลในพื้นที่อื่นตามความเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรประยุกต์ใช้โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการแก้ไขปัญหากลุ่มเสี่ยงสูงของโรคเบาหวานเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่

2.2 การใช้โปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ควรมีการศึกษาโปรแกรมสุขศึกษานี้ไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งอื่นๆ โดยประยุกต์เนื้อหา กิจกรรมรวมทั้งเวลาตามความเหมาะสม

2.3 ควรมีการศึกษาระยะยาวถึงคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมกับกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองกุงเผือก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองไผ่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลภูฮัง ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรมและขอขอบคุณกลุ่มวิจัยและป้องกันโรคเบาหวานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่สนับสนุนทุนวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- American Diabetes Association. Standard of medical care in diabetes -2011. Diabetes care 2011; 34: 11- 61.
- World Health Organization. (2012). Diabetes. [Cited August 4, 2012]. Available from : <http://www.who.int/mediacentre/factsheet/fs312/en/index.html>
- วิชัย เอกพลากร บรรณารักษ์. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551 -2. นนทบุรี: เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์; 2553.
- สำนักงานโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. สถานการณ์ปัญหาโรคเบาหวาน. [ค้นเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2555]. จาก <http://www.ncd.ddc.moph.go.th/ncd%20web1/ncd/data/Diabetes-52.doc>.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์. สรุปผลการดำเนินงานโครงการสนองน้ำพระราชหฤทัยในหลวง ทรงห่วงใยสุขภาพประชาชน ประจำปี 2554. เอกสารอัดสำเนา, 2554.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองกุงเผือก. สรุปผลการดำเนินงานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองกุงเผือก ประจำปี 2554. กาฬสินธุ์.เอกสารอัดสำเนา, 2554.
- ดวงสมร นิลตานนท์. จุฬารัตน์ โสตะ .ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี ความสามารถแห่งตน กระบวนการกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลเอราวัณอำเภอเอราวัณ จังหวัดเลย. วารสารวิจัย มข. (ฉบับบัณฑิตศึกษา). 2553;10 : 51-60 .
- สุขปรารถนี นรารมณ, นิรมล เมืองโสม.การประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินในตำบลหนองตม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม 2552;6 : 43-53.
- ธมารินทร์ เงินทิพย์. เบญจา มุกตพันธุ์. ผลของการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลกมลลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์.วารสารโภชนาการ 2553;45 : 176-85.
- ศรันยา เพิ่มศิลป์. รุจิรา ดวงสงค์. ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพพร้อมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลอุบลรัตน์ อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น. วารสารวิจัย มข. (ฉบับบัณฑิตศึกษา) 2554;11 : 89-100.