

# การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

โรงพยาบาลแกด้า อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

วิภาวดี หอมทอง พย.ม, สมพิศ เพียงเกษ พย.ม, สุรศักดิ์ จันทรส นักโภชนาการ

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพในการจัดการตนเอง ของผู้ป่วยเบาหวานโรงพยาบาลแกด้าและเพื่อนำมาพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน อีกทั้งเพื่อประเมินผลลัพธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานโรงพยาบาลแกด้าเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีการจำลองเป็นการเข้าโรงเรียนเบาหวานโดยประยุกต์ใช้กระบวนการของ Kemmis & McTaggart (๑๙๘๘) ๔ ขั้นตอนคือ ๑) วางแผน(Planning) ๒)การลงมือปฏิบัติ(Action) ๓) การสังเกตผลการปฏิบัติงาน (Observation) ๔)การสะท้อนกลับการปฏิบัติงาน (Reflection) กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยเบาหวานที่มารับการรักษาโรงพยาบาลแกด้า ๓๐ คน โดยเลือกแบบเจาะจง (๑ มีนาคม ๒๕๖๖-๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๗)ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง ร้อยละ ๖๖.๖๗ อายุมากกว่า ๖๐ ปี ร้อยละ ๗๓.๓๓ สถานภาพสมรส ร้อยละ ๗๓.๓๓ และมีโรคเบาหวานร่วมกับความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๕๐ ความพึงพอใจของผู้ป่วยโรคเบาหวานกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ( $X = 4.54$ ,  $SD = 1.32$ ) เมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการจัดการตนเอง พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่ดีในการจัดการตนเอง ระดับน้ำตาลสะสมในเลือดของกลุ่มทดลองภายหลังการใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดดีกว่าเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = 0.045$ )ความแตกต่างของระดับน้ำตาลสะสมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ( $n = 30$ )สรุปและข้อเสนอแนะกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยตามปัญหาแต่ละราย ทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล โดยมีนักโภชนาการให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนอาหาร เกสเซอร์ให้ความรู้เรื่องยาพยาบาล CM ดูแลจัดการปัญหาารายกรณีและเสริมพลัง (MI) มีการจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายกลุ่มในผู้ป่วยที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ โดยใช้ ๔C KAEDAM Model (Class, Camp, Club, Cops) มีการติดตามผล HbA<sub>1c</sub> หลังจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้ผู้ป่วยสามารถจัดการตัวเองในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย สร้างแรงจูงใจบุคคล/ครอบครัว/ชุมชน มีความเข้าใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ถูกต้อง ทำให้มี Role Model ในการดูแลสุขภาพ ดังนั้นการจัดการดูแลตนเองโดยจัดให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีส่วนร่วมช่วยให้ผู้ป่วยให้มีระดับน้ำตาลในเลือดดีขึ้น

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมสุขภาพ การจัดการตนเองของ ผู้ป่วยเบาหวาน