

ผลของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลบัวเจริญ ตำบลทุ่งเทิง อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี
Effects of A Self-Care Behavior Modification Diabetic Patients in the Service Area of
Bua Charoen Health Promoting Hospital Thung Teng Subdistrict, Det Udom District,
Ubon Ratchathani Province

ธัญญานันท์ มุลศรี
Thanyanan Moksri
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบัวเจริญ
Bua Charoen Health Promoting Hospital

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบัวเจริญ ตำบลทุ่งเทิง อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กลุ่มทดลอง จำนวน 55 คน กลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 76 คน ระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน 2567 ถึงวันที่ 31 มกราคม 2568 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เสนอด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มัชยฐาน เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 และ 75 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ paired t-test และระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Independent t-test ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองผลต่างคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทักษะเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้ความเสี่ยงเมื่อป่วยเป็นเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการควบคุมเบาหวาน การรับรู้อุปสรรคของการควบคุมเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : ผลของพฤติกรรมการดูแลตนเอง, ผู้ป่วยเบาหวาน

Abstract

This quasi-experimental study aimed to evaluate the effects of a self-care behavior modification program diabetic patients in the service area of Bua Charoen Health Promoting Hospital, Thung Theng Subdistrict, Det Udom District, Ubon Ratchathani Province. The sample size diabetic of Health Pamong Hospital was divided into two groups. The experimental group consisted of 55 diabetic patients and comparison group included 76 diabetic patients. Data were collected using questionnaires at two time points: before and after the intervention, conducted between November 1, 2024, and January 31, 2025. Data were analyzed using descriptive statistics, including percentage, mean, standard deviation, median, and interquartile range (25th and 75th percentiles). The paired t-test was used to compare mean differences within groups, and the independent t-test was applied to compare differences between groups, with statistical significance set at 0.05. The findings revealed that, after the intervention, the mean differences in scores for diabetes knowledge, attitudes toward diabetes, perceived susceptibility to diabetes complications, perceived severity of diabetes, perceived benefits of diabetes control, perceived barriers to diabetes, social support, and self-care behaviors among the experimental group were significantly higher than those before the intervention and higher than those in the comparison group ($p < 0.05$).

Keywords: Effects of self-care behavior, Diabetic patients

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีสาเหตุมาจากความผิดปกติทั้งในด้านการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อนที่ลดลง และการเกิดภาวะดื้ออินซูลินที่ทำให้เซลล์ในร่างกายไม่สามารถตอบสนองต่ออินซูลินได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้กลไกการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายไม่เป็นไปตามปกติ (จุฬาลักษณ์ สันธูเขต, 2566) ภาวะน้ำตาลในเลือดที่สูงอย่างเรื้อรังนี้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบหลอดเลือดทั่วร่างกาย โดยทำให้ผนังหลอดเลือดแข็งตัว หนาตัวขึ้น และมีการอุดตัน ซึ่งลดความสามารถในการลำเลียงเลือดและออกซิเจนไปยังอวัยวะต่างๆอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังอาจเกิดภาวะปลายประสาทอักเสบ ซึ่งนำไปสู่การสูญเสียการมองเห็นจากโรคจอประสาทตา ไตวายเรื้อรัง และแผลเรื้อรังที่เท้าอันเนื่องมาจากการเสื่อมของเส้นประสาทส่วนปลาย รวมทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันชนิดหลอดเลือดหัวใจอุดตัน (STEMI) อย่างมีนัยสำคัญ (สำนักงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ, 2564) ในปี 2566 ประเทศไทยมีประชากรกลุ่มเป้าหมายอายุ 35 ปีขึ้นไป 22,678,756 คน ที่ได้รับการคัดกรองโรคเบาหวาน 19,378,229 คน (ร้อยละ 85.4) โดยพบกลุ่มสงสัยป่วย 184,067 คน (ร้อยละ 1.0) และยืนยันการวินิจฉัยได้ 130,142 คน (ร้อยละ 70.7) อย่างไรก็ตาม มีเพียง 1 ใน 3 ของผู้ป่วยที่สามารถควบคุมโรคได้ ส่งผลให้อัตราการเสียชีวิตจากเบาหวานในไทยสูงถึง 200 รายต่อวัน ตามรายงาน IDF Diabetes Atlas มีผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลก 537 ล้านคน ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 90) เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 643 ล้านคนในปี 2573 และ 783 ล้านคนในปี 2588 ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ได้แก่ ภาวะอ้วน ความดันโลหิตสูง การบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม การขาดกิจกรรมทางกาย สูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์ การป้องกันทำได้โดยเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลาย เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืช ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับเพียงพอ ไม่สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ หากมีอาการผิดปกติเช่น ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลด หิวบ่อยตามัว หรือชาตามปลายมือปลายเท้า ควรพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย(กองควบคุมโรคไม่ติดต่อ,2566) การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานพบว่ามีผลที่หลากหลายในการนำทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้ เช่น การเสริมพลัง การให้คุณค่าความร่วมมือของญาติและผู้ป่วย แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ การสร้างแรงจูงใจการเสริมสร้างพลังอำนาจและความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กันทิมา ทาหอม (2567) ศึกษาผลของผลการเสริมพลังและการให้คุณค่าต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลสุรินทร์ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ทักษะคติ การรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงขึ้น ชีรากร บุญลี และสมคิด สุภาพันธ์(2566) ศึกษาผลของความร่วมมือของญาติและผู้ป่วยต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลสุรินทร์ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับโรค การรับรู้ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยงของโรค การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นฤมล บุญอารีย์(2567) ศึกษาผลของผลการให้คุณค่าและการเสริมพลังต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผักแว่น อำเภอเขื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การเห็นคุณค่าในตนเอง การเสริมพลัง และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในส่วนของผู้ป่วยที่ตำบลทุ่งเทิง อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี มีประชากร 2,760 คน พบผู้ป่วยเบาหวาน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 6.12 ของประชากรทั้งหมด พบผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ (การตรวจระดับน้ำตาลสะสม) จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 32.54 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด กำลังเผชิญกับปัญหาทางสุขภาพที่ซับซ้อนและท้าทายโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานซึ่งเป็นโรคเรื้อรังที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลพบว่ามีผู้ป่วยเบาหวานในพื้นที่จำนวน 498 คน ในจำนวนนี้มีถึง 219 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 43.98 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงมากเมื่อเปรียบเทียบกับมาตรฐานการดูแลผู้ป่วยเบาหวานระดับชาติและนานาชาติ การที่เกือบครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยในพื้นที่นี้ไม่สามารถควบคุมเบาหวานได้บ่งชี้ถึงความล้มเหลวของระบบการจัดการและการสนับสนุนด้านสุขภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน เมื่อพิจารณาจากจำนวนผู้ป่วยเบาหวานถึงร้อยละ 60.79 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงและมีนัยสำคัญต่อสุขภาพโดยรวมของชุมชน ปัญหาการควบคุมเบาหวานไม่ได้ในพื้นที่นี้ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเอง เช่น การเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงอย่างโรคหัวใจ โรคไต และการสูญเสียการมองเห็น แต่ยังส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมอย่างกว้างขวาง ครอบครัวของผู้ป่วยต้องเผชิญกับภาระค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้นในการดูแลรักษา และชุมชนต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังนอกจากนี้ระบบสาธารณสุขของตำบลก็ต้องเผชิญกับความท้าทายในการจัดสรรทรัพยากรและบริการที่เพียงพอเพื่อรองรับความต้องการที่เพิ่มขึ้นของผู้ป่วยกลุ่มนี้ การที่ปัญหาการควบคุมเบาหวานไม่ได้เป็นเรื่องที่แพร่หลายเช่นนี้ แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาและนำผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดูแลตนเองที่มีประสิทธิภาพมาใช้ เพื่อเพิ่มการยึดมั่นในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย ลดภาระของครอบครัวและชุมชนและช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต การวิจัยและพัฒนาผลดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในบริบทของตำบลทุ่งเทิง และพื้นที่ที่มีปัญหาในลักษณะเดียวกัน เพื่อให้สามารถพัฒนาการดูแลสุขภาพของประชาชนในระยะยาวและอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบัวเจริญ ตำบลทุ่งเทิง อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.1 เพื่อเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทักษะเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้ความเสี่ยงเมื่อป่วยเป็นเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการควบคุมเบาหวาน การรับรู้อุปสรรคของการควบคุมเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

2.2 เพื่อเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทักษะเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้ความเสี่ยงเมื่อป่วยเป็นเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการควบคุมเบาหวาน การรับรู้อุปสรรคของการควบคุมเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยแบ่งประชากรที่ศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นการศึกษแบบ Two Group Pretest-Posttest Design รายละเอียดดังนี้

1. ประชากร (Populations) ได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบัวเจริญ ตำบลทุ่งเทิง อำเภอดงขุดม จังหวัดอุบลราชธานี โดยกำหนดคุณลักษณะของประชากรเพื่อคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง คือ

1.1 ผู้ป่วยเบาหวานที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบัวเจริญ ตำบลทุ่งเทิง อำเภอดงขุดม จังหวัดอุบลราชธานี ปี 2567

1.2 สมัครใจร่วมโครงการ

1.3 สามารถร่วมกระบวนการจนครบกระบวนการ

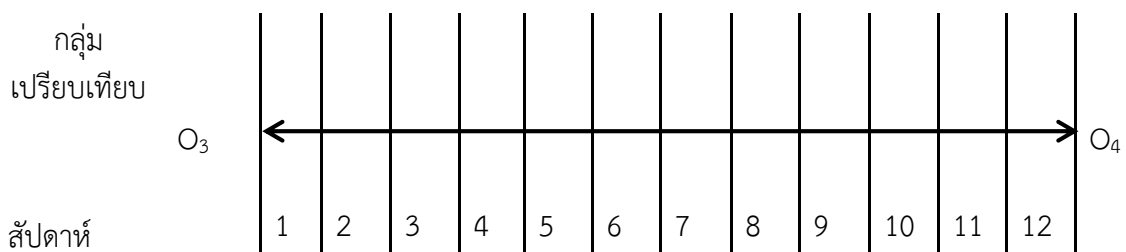
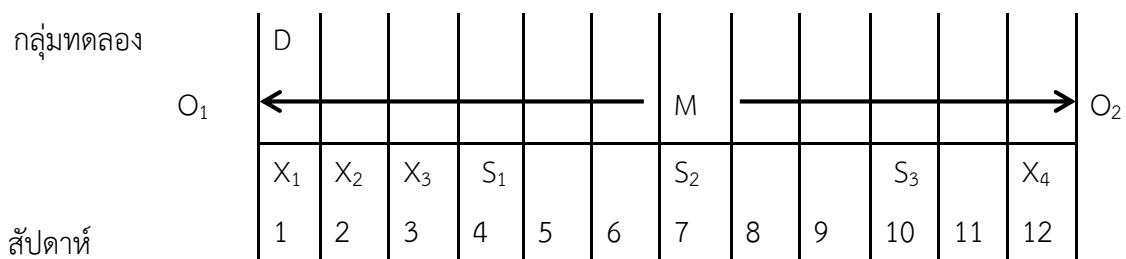
2. กลุ่มตัวอย่าง (Samples)

2.1 กลุ่มทดลอง ได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบัวเจริญ ตำบลทุ่งเทิง อำเภอดงขุดม จังหวัดอุบลราชธานี ทั้งหมด จำนวน 55 คน เลือกแบบเจาะจง จะได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

2.2 กลุ่มเปรียบเทียบ ได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าโมง ตำบลป่าโมง อำเภอดงขุดม จังหวัดอุบลราชธานี ทั้งหมด จำนวน 76 คน เลือกแบบเจาะจง จะได้รับการดูแลตามปกติ

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

มีรายละเอียด ดังนี้



กำหนดให้

D = การพูดคุยชี้แจงโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้

M = การได้รับการกระตุ้นเตือนจากการนิเทศติดตามสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยวิธีการกระตุ้นเตือนผ่านการพูดคุย

O₁, O₃ = การเก็บข้อมูลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยเก็บข้อมูลในช่วงเวลาเดียวกันทั้งสองกลุ่ม ข้อมูลที่เก็บเกี่ยวกับลักษณะประชากร ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทักษะเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้ความเสี่ยงเมื่อป่วยเป็นเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการควบคุมเบาหวาน การรับรู้อุปสรรคของการควบคุมเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้

O₂, O₄ = การเก็บข้อมูลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยเก็บข้อมูลในช่วงเวลาเดียวกันทั้งสองกลุ่ม ข้อมูลที่เก็บเกี่ยวกับลักษณะประชากร ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทักษะเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้ความเสี่ยงเมื่อป่วยเป็นเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการควบคุมเบาหวาน การรับรู้อุปสรรคของการควบคุมเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้

X = โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

X₁ – X₄ หมายถึง โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นและใช้ในกลุ่มทดลอง จำนวน 4 ครั้ง

X₁ หมายถึงการจัดโปรแกรมครั้งที่ 1

X₂ หมายถึงการจัดโปรแกรมครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งแรก 1 สัปดาห์

X₃ หมายถึงการจัดโปรแกรมครั้งที่ 3 ห่างจากครั้งที่ 2 1 สัปดาห์

X₄ หมายถึงการจัดโปรแกรมการสรุปผลการจัดกิจกรรม

S₁ – S₂ หมายถึง การสุ่มติดตาม ให้คำแนะนำ และเยี่ยมเยียน โดยทีมวิจัยและผู้บริหาร จำนวน 2 ครั้ง ซึ่งห่างกันครั้งละ 2 สัปดาห์

S₁ หมายถึง การสุ่มติดตาม ให้คำแนะนำ และเยี่ยม ครั้งที่ 1 ในสัปดาห์ที่ 4

S₂ หมายถึง การสุ่มติดตาม ให้คำแนะนำ และเยี่ยม ครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 7

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการทดลอง คือผลพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบัวเจริญ ตำบลทุ่งเทิง อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี แบ่งออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วยเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน เป็นลักษณะคำถามแบบถูกผิด ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน

ส่วนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับโรคเบาหวาน จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating scale) ในแต่ละด้านโดยมี 5 ตัวเลือก คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ประกอบด้วย การรับรู้ความเสี่ยงเมื่อป่วยเป็นเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการควบคุมเบาหวาน การรับรู้อุปสรรคของการ

ควบคุมเบาหวาน ด้านละ 5 ข้อ จำนวน 20 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating scale) ในแต่ละด้านโดยมี 3 ตัวเลือก คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ส่วนที่ 5 แรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating scale) ในแต่ละด้านโดยมี 3 ตัวเลือก คือมาก น้อย ปานกลาง

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 15 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating scale) ในแต่ละด้านโดยมี 3 ตัวเลือก คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และไม่ปฏิบัติ

การหาคุณภาพของเครื่องมือ ทำการทดสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยนำเครื่องมือที่สร้างเสร็จแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา โดยพิจารณาให้ครอบคลุมถึงความถูกต้องของเนื้อหา ภาษาและสำนวนที่ใช้ หลังจากนั้นได้นำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามต่อไปและหาความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับเนื้อหา ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66 -1 ขึ้นไป การหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 ชุด ที่ตำบลนาสว่าง อำเภอดงขุดม จังหวัดอุบลราชธานี ค่าความเชื่อมั่นที่ได้ในด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน โดยใช้ KR-20 ทศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้ความเสี่ยงเมื่อป่วยเป็นเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการควบคุมเบาหวาน การรับรู้อุปสรรคของการควบคุมเบาหวาน และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยใช้ Cronbach's alpha coefficient มีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) วิเคราะห์ข้อมูลด้านลักษณะประชากร โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มัธยฐาน เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 และ เปอร์เซ็นไทล์ที่ 75
- 2) การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Paired t-test
- 3) การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Independent t-test

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยการวิจัยครั้งนี้ได้รับการเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี เลขที่ SSJ.UB 2567-215 ลงวันที่ 2 ตุลาคม 2567

ผลการวิจัย

- 1) กลุ่มทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 82.4 มีอายุเฉลี่ย 57.35 ปี (S.D. = มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 64.7 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 45.1 ประกอบอาชีพ ร้อยละ 68.6 มีมีฐานของรายได้ 10,000 บาท (P25=5,000 บาท : P75=10,000) บาท ตามลำดับ
- 2) กลุ่มเปรียบเทียบ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 63.6 มีอายุเฉลี่ย 56.74 ปี (S.D. = 4.18 ปี) มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีร้อยละ 65.2 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 53.0 ประกอบอาชีพ ร้อยละ 66.7 มีมีฐานของรายได้ 10,000 บาท (P25=8,000 บาท : P75=10,000) บาท ตามลำดับ

3.6) การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้อุปสรรคของการควบคุมเบาหวานระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีผลต่างคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้อุปสรรคของการควบคุมเบาหวานไม่แตกต่างกัน และหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีผลต่างคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้อุปสรรคของการควบคุมเบาหวานแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P < 0.001$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้อุปสรรคของการควบคุมเบาหวานสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

3.7) การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยของแรงสนับสนุนทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีผลต่างคะแนนเฉลี่ยของแรงสนับสนุนทางสังคมไม่แตกต่างกัน และหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีผลต่างคะแนนเฉลี่ยของแรงสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P < 0.001$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของแรงสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

3.8) การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีผลต่างคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานไม่แตกต่างกัน และหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีผลต่างคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P < 0.001$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองผลต่างคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทักษะการเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้ความเสี่ยงเมื่อป่วยเป็นเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการควบคุมเบาหวาน การรับรู้อุปสรรคของการควบคุมเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เนื่องจากผลได้รับการพัฒนาจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและการศึกษาทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ประกอบกับการศึกษาแนวคิดทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผลจึงส่งผลให้ผลมีความเหมาะสมกับพื้นที่และมีประสิทธิผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับการศึกษาของกันทิมา ทาหอม(2567) ศึกษาผลของผลการเสริมพลังและการให้คุณค่าต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลสุรินทร์ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ทักษะการเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงขึ้นนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเปรียบเทียบ ($P < 0.05$) ชีรากร บุญลี และสมคิด สุภาพันธ์(2566) ศึกษาผลของความร่วมมือของญาติและผู้ป่วยต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลสุรินทร์ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับโรค การรับรู้ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยงของโรค การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) นฤมล บุญอารีย์(2567) ศึกษาผลของผลการให้คุณค่าและการเสริมพลังต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผักแว่น อำเภอเขื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การเห็นคุณค่าในตนเอง การเสริมพลัง และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) นันทิยา มาตรา(2567) ศึกษาผลของผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลสะสมในเลือดไม่ได้ที่โรงพยาบาลหนองกุง

ศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมผลผู้ป่วยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1C) ลดลงจากค่าเฉลี่ย 8.10 (± 1.00) ก่อนการทดลองเป็น 7.45 (± 0.84) หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) มิตรธิรา แจ่มใสและอิทธิรัตน์ ราศิริ (2566) ศึกษาผลของผลการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและระดับความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น และระดับความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) สุตาพร นกุลกิจ และทิพวรรณ สาริรัตน์ (2564) ศึกษาผลของผลส่งเสริมสุขภาพร่วมกับกระบวนการกลุ่มต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ที่ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรง และการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร (FBS) และระดับน้ำตาลสะสม (HbA1C) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาพบว่าผลพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานจึงควรนำผลไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นที่มีลักษณะประชากรและบริบทชุมชนคล้ายคลึงกันโดยเน้นการปรับให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของแต่ละบริบทของพื้นที่เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมโรคเบาหวานในแต่ละพื้นที่
2. บุคลากรสาธารณสุข ผู้นำชุมชน และครอบครัวของผู้ป่วย ควรมีส่วนร่วมเพื่อสร้างความยั่งยืนและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วยให้เป็นรูปธรรม รวมถึงการให้คำปรึกษาและติดตามผลอย่างใกล้ชิด
3. จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมและทฤษฎีอย่างเป็นระบบ มีประสิทธิผล ควรส่งเสริมให้มีการใช้เทคโนโลยีหรือสื่อดิจิทัลมาร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตและบริบททางสังคมในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- กองควบคุมโรคไม่ติดต่อ.(2566).ประเด็นรณรงค์วันเบาหวานโลกปี 2566. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- กันทิมา ทาหอม.(2567).ผลของการเสริมพลังและการให้คุณค่าต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลภูสิงห์ จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน, 9(1), 776-783.
- จุฬาลักษณ์ สิ้นธุเขต.(2566).ผลของการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยต่อระดับน้ำตาลสะสม ในผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ตำบลดงหลวง จังหวัดมุกดาหาร ปี 2566. วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน, 8(2), 337-345.
- ชิรากร บุญธิ และสมคิด สุภาพันธ์.(2566).ผลของความร่วมมือของญาติและผู้ป่วยต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลภูสิงห์ จังหวัดศรีสะเกษ.วารสารสุขภาพและสิ่งแวดล้อมศึกษา, 8(3), 427-436.
- นฤมล บุญอารีย์.(2567).ผลของการให้คุณค่าและการเสริมพลังต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผักแว่น. วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน, 9(5), 763-770.

- มิตรธิดา แจ่มใส และธิดารัตน์ ราศิริ.(2566).ผลของผลการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและระดับความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี, 6(1), 58-69.
- นันทิยา มาตรา.(2566).ผลของผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลสะสมในเลือดไม่ได้. วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน, 9(4), 17-24.
- สุตาพร นุกุลกิจ และทิพวรรณ สารรัตน์.(2564).ผลของผลส่งเสริมสุขภาพพร้อมกับการจัดกระบวนการกลุ่มในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. วารสารโรงพยาบาลสกลนคร, 21(1), 77-85.
- สำนักงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ.(2564).ประเด็นรณรงค์วันเบาหวานโลกปี 2564.นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี.(2566).สรุปผลการดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อประจำปี 2565. อุบลราชธานี: กระทรวงสาธารณสุข.