

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านสถานีสุภาพชุมชนร่วมกับระบบสุขภาพทางไกลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านม่วงแยก อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดศรีสะเกษ

มูทิตา สัมพุทธานนท์ ส.บ.¹

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน แรงจูงใจในการดูแลตนเอง ทักษะการจัดการตนเอง พฤติกรรมการดูแลตนเอง และระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมของกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 32 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 32 คน คัดเลือกด้วยการสุ่มอย่างเป็นระบบตามเกณฑ์คัดเข้าและคัดออก กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามแบบจำลองข้อมูลข่าวสาร แรงจูงใจ และทักษะเชิงพฤติกรรม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรมที่สถานีสุภาพชุมชน 7 กิจกรรม การตรวจติดตามที่สถานีสุภาพชุมชน 4 ครั้ง การให้คำปรึกษาผ่านระบบสุขภาพทางไกล 2 ครั้ง และสร้างแรงจูงใจผ่านแอปพลิเคชันไลน์ ตลอดโปรแกรม ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการดูแลตามปกติ เครื่องมือเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม 5 ส่วน มีค่าความเชื่อมั่นระหว่าง 0.780–0.940 และการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารด้วยวิธีเจาะปลายนิ้ว วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สถิติการทดสอบค่าที มีระยะเวลาดำเนินการตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ถึงเดือน สิงหาคม 2569

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นจาก 10.59 เป็น 17.66 คะแนน (MD = 7.07, 95% CI = 6.44 ถึง 7.68) แรงจูงใจในการดูแลตนเองเพิ่มขึ้นจาก 35.34 เป็น 53.00 คะแนน (MD = 17.66, 95% CI = 16.08 ถึง 19.23) ทักษะการจัดการตนเองเพิ่มขึ้นจาก 26.16 เป็น 50.50 คะแนน (MD = 24.34, 95% CI = 22.77 ถึง 25.92) พฤติกรรมการดูแลตนเองเพิ่มขึ้นจาก 70.09 เป็น 130.66 คะแนน (MD = 60.57, 95% CI = 57.58 ถึง 63.55) และระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารจากเลือดฝอยลดลงจาก 158.03 เป็น 135.34 mg/dL (MD = 22.69, 95% CI = 19.71 ถึง 25.67) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกตัวแปร ($p < 0.001$) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่พบความแตกต่างในตัวแปรใด และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน 17.66 คะแนน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบซึ่งมีค่าเฉลี่ย 11.41 คะแนน (MD = 6.25, 95% CI = 5.39 ถึง 7.11) แรงจูงใจในการดูแลตนเอง 53.00 คะแนน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบซึ่งมีค่าเฉลี่ย 37.09 คะแนน (MD = 15.91, 95% CI = 13.57 ถึง 18.25) ทักษะการจัดการตนเอง 50.50 คะแนน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบซึ่งมีค่าเฉลี่ย 27.00 คะแนน (MD = 23.50, 95% CI = 21.09 ถึง 25.91) พฤติกรรมการดูแลตนเอง 130.66 คะแนน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบซึ่งมีค่าเฉลี่ย 73.75 คะแนน (MD = 56.91, 95% CI = 53.24 ถึง 60.57) และมีระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารจากเลือดฝอย 135.34 mg/dL ต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบซึ่งมีค่าเฉลี่ย 163.22 mg/dL (MD = -27.88, 95% CI = -40.38 ถึง -15.37) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกตัวแปร ($p < 0.001$) ผลการศึกษาสนับสนุนว่าโปรแกรมนี้อาจช่วยยกระดับความรู้ แรงจูงใจ ทักษะการจัดการตนเอง และพฤติกรรมการดูแลตนเอง ตลอดจนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารในระยะสั้น

คำสำคัญ: เบาหวานชนิดที่ 2, สถานีสุภาพชุมชน, ระบบสุขภาพทางไกล, แบบจำลอง IMB, พฤติกรรมการดูแลตนเอง

¹ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดศรีสะเกษ ; E-mail: Muthita_k@hotmail.com

Effectiveness of a Health Station-Based Behavioral Modification Program with Telehealth on Self-Care Behaviors and Glycemic Control among Patients with Uncontrolled Type 2 Diabetes, Ban Muang Yaek Subdistrict Health Promoting Hospital, Khun Han District, Sisaket Province

Muthita Sumputthanon, B.P.H.

Abstract

This quasi-experimental study with a two-group pretest-posttest design aimed to compare diabetes knowledge, self-care motivation, self-management skills, self-care behaviors, and blood glucose levels before and after the program in the experimental group, and between the experimental and comparison groups after the program. The sample comprised 64 patients with uncontrolled type 2 diabetes, divided into an experimental group ($n = 32$) and a comparison group ($n = 32$), selected by systematic random sampling according to the inclusion and exclusion criteria. The experimental group received an 8-week program developed from the Information-Motivation-Behavioral Skills model, consisting of seven activities at the community health station, four station-based follow-up visits, two teleconsultation sessions, and continuous motivational support through the LINE application throughout the program, while the comparison group received usual care. Data were collected using a five-part questionnaire with reliability coefficients ranging from 0.78 to 0.94, together with fasting capillary blood glucose testing. Data were analyzed using descriptive statistics, paired t-test, and independent t-test. The study was conducted from July to August 2026.

The results revealed that after participating in the program, the experimental group's mean diabetes knowledge score increased from 10.59 to 17.66 ($MD = 7.07$, 95% CI = 6.44 to 7.68), self-care motivation increased from 35.34 to 53.00 ($MD = 17.66$, 95% CI = 16.08 to 19.23), self-management skills increased from 26.16 to 50.50 ($MD = 24.34$, 95% CI = 22.77 to 25.92), self-care behaviors increased from 70.09 to 130.66 ($MD = 60.57$, 95% CI = 57.58 to 63.55), and fasting capillary blood glucose decreased from 158.03 to 135.34 mg/dL ($MD = 22.69$, 95% CI = 19.71 to 25.67), all with statistical significance ($p < 0.001$), whereas the comparison group showed no significant change in any variable. When compared between the experimental and comparison groups after the program, the experimental group had a mean diabetes knowledge score of 17.66, higher than the comparison group with a mean of 11.41 ($MD = 6.25$, 95% CI = 5.39 to 7.11); a mean self-care motivation score of 53.00, higher than 37.09 ($MD = 15.91$, 95% CI = 13.57 to 18.25); a mean self-management skills score of 50.50, higher than 27.00 ($MD = 23.50$, 95% CI = 21.09 to 25.91); a mean self-care behavior score of 130.66, higher than 73.75 ($MD = 56.91$, 95% CI = 53.24 to 60.57); and a mean fasting capillary blood glucose level of 135.34 mg/dL, lower than 163.22 mg/dL ($MD = -27.88$, 95% CI = -40.38 to -15.37), all with statistical significance ($p < 0.001$). These findings support that the program may help improve knowledge, motivation, self-management skills, and self-care behaviors, as well as reduce fasting capillary blood glucose in the short term.

Keywords: type 2 diabetes, community health station, telehealth, IMB model, self-care behaviors

¹ Public Health Technical Officer, Khun Han District Public Health Office, E-mail: Muthita_k@hotmail.com