

**การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน
ของประชาชนกลุ่มเสี่ยง ในเขตพื้นที่ของศูนย์สุขภาพชุมชนโพนงาม จังหวัดอุบลราชธานี**
**Development of self-care behavior change to prevent diabetes of risk group people in the
area of Pon Ngam Community health center, Ubon Ratchathani**

(Received: November 26,2022 ; Revised: December 29,2022 ; Accepted: December 30,2022)

อรอนงค์ สุทธิ¹
Oranong Suttho¹

บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนามีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการพัฒนาและประเมินผลรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยง และนำผลการพัฒนารูปแบบไปใช้ในการแก้ไขปัญหา กลุ่มอื่นที่มีลักษณะปัญหาใกล้เคียงกันต่อไป กระบวนการวิจัยครอบคลุม 4 ระยะดังนี้ ระยะที่ 1 ศึกษาปัญหาในเรื่อง พฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน รูปแบบการวิจัย การวิจัยเชิงสำรวจและการ สทนากลุ่ม ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบในการแก้ปัญหาโดยการยกร่างโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อ การดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ระยะที่ 3 การประเมินผลรูปแบบ สำหรับกลุ่มตัวอย่างมาจากการสุ่มอย่าง ง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 40 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1.เครื่องมือที่เป็นรูปแบบ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเอง 2.เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ระยะเวลา ดำเนินการ 12 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนน วิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired Sample t-test และ Independent t-test ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ระยะที่ 4 การขยาย ผลการวิจัยโดยนำรูปแบบที่พัฒนาไปทดลองในกลุ่มโรคอ้วนและดัชนีมวลกายเกินเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแล ตนเอง ลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม มีผลลัพธ์ที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ในด้านความเชื่อในโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความเชื่อในความรุนแรงของการเกิดโรคเบาหวาน ความเชื่อใน ผลดีและอุปสรรคของการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน การปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระดับน้ำตาลในเลือด ค่าดัชนีมวลกาย ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อนำไปทดลองใน กลุ่มที่มีปัญหาโรคอ้วนและค่าดัชนีมวลกายเกิน ด้านความเชื่อในโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความเชื่อใน ความรุนแรงของการเกิดโรคเบาหวาน ความเชื่อในผลดีและอุปสรรคของการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน การปฏิบัติ พฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคมีผลลัพธ์ที่ดีขึ้น ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่ารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพตาม เกณฑ์และสามารถขยายผลนำไปใช้ในกลุ่มที่มีภาวะสุขภาพที่มีปัจจัยเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเพื่อปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ นอกจากนี้ยังขยายรูปแบบนำไปใช้พื้นที่อื่นเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ต่อไป

คำสำคัญ : รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม,โรคเบาหวาน,กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

Abstract

This research and development had the objective to study the development of self-care behavior change to prevent diabetes of risk group people and to implement the result of model

¹ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม, โรงพยาบาลบุณยฤทธิ์

development in solving the problems of other groups with similar problems. The research process covered 3 phases as follows. Phase 1 studied the problem on blood sugar level control behavior of the diabetes risk group with research format of survey research and group discussion. Phase 2 was the development of format in solving problems by creating health behavior change program for self-care of the diabetes risk group. Phase 3 was the assessment of the format result. The sample group was from simple sampling. They were divided into the test group and comparison group for 40 people each. The research tools consisted of 1. tools which were self-care behavior change program format 2. The tools used in collecting the data were questionnaire. The operation time was 12 weeks. General data were analyzed by descriptive statistics to compare the difference of score means and analyzed by Paired Sample t-test and independent t-test at statistical significance of 0.05. Phase 4 Extending the results of the research by using the developed model to experiment in obesity and overweight body mass index groups to change self-care behaviors. Reduce the risk of developing diabetes

The research result found that the sample group that joined the program had better result than before the test and the comparison group regarding the belief in the risk of getting diabetes, belief in severity of diabetes, belief in the good result and obstacle of diabetes prevention, behavior practice to prevent diabetes with statistical significance. As for blood sugar level and BMI reduced with statistical significance. and when tested in groups with obesity problems and over BMI the belief in the risk of getting diabetes, belief in severity of diabetes, belief in the good result and obstacle of diabetes prevention, behavior practice to prevent diabetes with statistical significance. BMI and waist reduced with statistical This meant that self-care behavior change format to prevent diabetes which was developed had efficiency according to the criteria and the result could be extended to other areas in order to prevent new cases of diabetes

Keywords: Behavior Change Format, Diabetes, Diabetes Risk G

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ยังเป็นปัญหาสาธารณสุขทั่วโลก ซึ่งในปัจจุบันความชุกของโรคเบาหวานทั่วโลกยังคงเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ สหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติรายงานว่าในปี พ.ศ. 2560 มีจำนวนผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลก 425 ล้านคน และคาดว่าจะในปี พ.ศ. 2588 จำนวนผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น 629 ล้านคน องค์การอนามัยโลกระบุจำนวนผู้ป่วยเบาหวานจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในปี 2030 และจะมีผู้เสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานเป็น 3.2 ล้านคนในแต่ละปี สำหรับประเทศไทยพบแนวโน้มผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น

ในจังหวัดอุบลราชธานีมีรายงาน มีอัตราตายด้วยโรคเบาหวาน พ.ศ. 2560, พ.ศ. 2561 และ พ.ศ. 2562 คิดเป็น 12.04 , 13.57 และ 12.47 ต่อประชากร 100,000 คนตามลำดับ ในอำเภอบุณฑริกมีรายงานผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ ปี พ.ศ. 2560 , พ.ศ. 2561 และ พ.ศ. 2562 คิดเป็นอัตราป่วย 5.76, 6.04 และ 6.31 ซึ่งอัตราป่วยเบาหวานรายใหม่เพิ่มสูงขึ้นทุกปี ศูนย์สุขภาพชุมชนโพธิ์งาม โรงพยาบาลบุณฑริก พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ปี พ.ศ. 2560 , พ.ศ. 2561 และ พ.ศ. 2562 มีจำนวน 156 , 165 และ 182 คนตามลำดับ และมีรายงานผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่ คิดเป็นอัตราป่วย 5.12, 6.66 และ 7.14 ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี

ศูนย์สุขภาพชุมชนโพนงาม กลุ่มงานบริการ ด้านปฐมภูมิและองค์กรรวม โรงพยาบาลบุษราคัม เป็นหน่วยบริการเขตพื้นที่ให้บริการจำนวน 15 หมู่บ้าน มีประชากรทั้งหมด 11,200 คน คน จากผลคัดกรอง การตรวจสุขภาพประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป ประจำปี 2562 จำนวน 1,423 คน พบว่า ประชาชนมีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานจำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากการสุ่มสำรวจกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 100 คน โดยเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขประจำศูนย์สุขภาพชุมชนโพนงาม จากการใช้แบบสอบถามสำรวจพฤติกรรม พบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารหวานเป็นประจำมากกว่า 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 71.4 และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 85.7 ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นและหากไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ จะส่งผลทำให้กลายเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานและจากการสนทนากลุ่มกับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มารับบริการที่คลินิกโรคติดต่อไม่เรื้อรังที่ศูนย์สุขภาพชุมชนโพนงาม ซึ่งเป็นกลุ่มที่มารับบริการติดตามผลระดับน้ำตาล ซึ่งเจ้าหน้าที่ได้ให้บริการตามขั้นตอนการให้บริการตามรูปแบบของศูนย์สุขภาพชุมชนโพนงาม เพื่อติดตามระดับน้ำตาล พบว่า ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มเสี่ยงมาสนทนากลุ่มเพื่อสะท้อนปัญหา ความเชื่อ และความต้องการเพื่อค้นหารูปแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการพัฒนา และประเมินผลรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มโดยนำ แนวคิดหลักของทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของ Becker ที่ใช้ในการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคได้สรุปไว้ว่า การที่บุคคลมีการรับรู้ว่าคุณมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค รับรู้ความรุนแรงของโรค รับรู้ประโยชน์และอุปสรรคในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรค จะส่งผลให้บุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องมากขึ้น

ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของ เฮาส์ (House,1981) มาประยุกต์ใช้โดยผู้ดูแลในครอบครัว จะมีส่วนในการสนับสนุน 4 ด้าน คือ 1.) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ 2.) การสนับสนุนทางด้านการประเมิน เปรียบเทียบ 3.) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และ 4.) การสนับสนุนทางด้านสิ่งของหรือบริการ โดยสรุปจะเห็นว่า ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม จะช่วยกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน สามารถดูแลตนเอง และจัดการกับสถานการณ์ความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเพื่อควบคุมอาการของโรค มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ดีขึ้น โดยผู้ดูแลในครอบครัวจะเป็นผู้ช่วยในการควบคุมพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานได้อย่างเหมาะสมเพื่อช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ในเขตพื้นที่ของศูนย์สุขภาพชุมชนโพนงาม อำเภอบุษราคัม จังหวัดอุบลราชธานี
2. พัฒนารูปแบบในการแก้ปัญหาโดยการยก ร่างโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในเขตพื้นที่ของศูนย์สุขภาพชุมชนโพนงาม อำเภอบุษราคัม จังหวัดอุบลราชธานี
3. การประเมินผลและขยายผลรูปแบบ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในเขตพื้นที่ของศูนย์สุขภาพชุมชนโพนงาม อำเภอบุษราคัม จังหวัดอุบลราชธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัย และพัฒนา (Research and Development) โดยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อนำมา พัฒนา และประเมินผลรูปแบบโปรแกรมปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมสุขภาพเพื่อการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน หลังจากได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี เลขที่ SSJ.UB 2564 – 037 ลงวันที่ 23 เมษายน 2564 จึงได้ดำเนินการศึกษากระบวนการวิจัยครอบคลุม 4 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน รูปแบบการวิจัย การวิจัยเชิงสำรวจและการสนทนากลุ่ม รวมทั้งการทบทวนเอกสารเพื่อค้นหาสภาพปัญหาและความต้องการในรูปแบบกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร คือ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเบาหวานที่มีภูมิลำเนาในเขตรับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนโพรงาม และอาศัยอยู่ในในช่วงเวลาที่กำลังการศึกษา **กลุ่มตัวอย่าง** ในระยะนี้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม 1) กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน โดยใช้วิธีการสำรวจความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก (simple random sampling) จากทะเบียนรายชื่อกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนโพรงาม จำนวน 67 คน 2) กลุ่มตัวอย่างใช้เลือกแบบเจาะจงจากผู้แทนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มารับการติดตามระดับน้ำตาลในเลือดที่คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำนวน 7 คน ญาติกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 3 คน อาสาสมัครสาธารณสุข(อสม.) จำนวน 2 คน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เป็นทีมสหวิชาชีพที่ให้บริการของศูนย์สุขภาพชุมชนโพรงาม จำนวน 2 คน รวม 14 คน เพื่อทำการสนทนากลุ่มย่อย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้วิธีการสำรวจความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน โดยใช้แบบสอบถาม

ส่วนที่1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ของครอบครัวต่อเดือน โรคประจำตัว การมีญาติสายตรงเป็นเบาหวาน

ส่วนที่2 แบบสัมภาษณ์ความเชื่อด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน สร้างขึ้น ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยใช้กรอบแนวคิดตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ของเบคเกอร์ (Becker, 1974) โดยมีข้อคำถามตามองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ความเชื่อในโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน จำนวน 10 ข้อ ความเชื่อในความรุนแรงของโรคเบาหวาน จำนวน 10 ข้อ ความเชื่อในประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน จำนวน 10 ข้อ ความเชื่อในอุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน จำนวน 10 ข้อ พฤติกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน จำนวน 22 ข้อ

นำเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญรวม 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของการใช้ภาษา ความชัดเจนของภาษา และความตรงในเนื้อหา (Content validity) นำไปทดลองใช้ กับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน การทดสอบหาความเที่ยง (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยมีภาพรวมได้ค่า 0.78 และค่าที่ได้แยกเป็นรายด้านดังนี้ 1) การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน เท่ากับ 0.75 2) การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน เท่ากับ 0.80 3) การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน เท่ากับ 0.7 4) การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน เท่ากับ 0.7 5) ปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน เท่ากับ 0.75 ใช้วิธีเชิงคุณภาพโดยการสนทนากลุ่ม เป็นตัวอย่างในขั้นตอนศึกษาสถานการณ์ก่อนการ ดำเนินการเพื่อพัฒนาและประเมินผลรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยง ใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการสนทนากลุ่มย่อย ใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ดีเพื่อนำมาสังเคราะห์รูปแบบที่เหมาะสมกับบริบท

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์แบบการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) แล้วจึงทดสอบความถูกต้องโดยให้สมาชิกที่ทำ การสนทนากลุ่มพิจารณาความถูกต้องหลังจากที่ได้ ทำการวิเคราะห์ข้อมูล (member checking)

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบในการแก้ปัญหาโดยการยกร่างโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

นักวิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลจากระยะที่ 1 และมีการยกร่างจากทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ได้รูปแบบการพัฒนา และประเมินผลรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของ ประชาชนกลุ่มเสี่ยง และยกร่างโปรแกรม ดังนี้

1. สร้างโครงร่างโปรแกรมปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพเพื่อการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวานในการแก้ปัญหาการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานให้สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จาก ขั้นตอนที่ 1 โดยกำหนดส่วนประกอบของ กระบวนการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ที่อยู่เขตรับบริการของศูนย์ สุขภาพชุมชนโพรงาม โรงพยาบาลบุญทริก จังหวัด อุบลราชธานี ดังนี้

1.1 หลักการและเหตุผล กำหนดสภาพปัญหา และความจำเป็น โดยพิจารณาจากข้อมูล ที่ได้จาก เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลที่ได้จากการ สืบสวนพฤติกรรมดูแลตัวเองของกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวานเบาหวานและมีการสนทนากลุ่ม ความ ต้องการรูปแบบการเรียนรู้เรื่องการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตัวแทนกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน และยกร่างเพื่อให้ทีมทีมวิชาชีพ ผู้เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการพิจารณาร่างโปรแกรม ซึ่ง ประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวาน พยาบาลวิชาชีพ และผู้เชี่ยวชาญด้านโปรแกรม สุขศึกษา จำนวน 5 ท่าน ได้ร่วมกำหนดขอบเขตของ ปัญหาและความจำเป็นที่ชัดเจน เพื่อเป็นแนวทางใน

การกำหนดจุดมุ่งหมายของการซึ่งพัฒนา กระบวนการเรียนรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

1.2 วัตถุประสงค์ของการพัฒนาโปรแกรมการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพการดูแลตนเองเพื่อ ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน กำหนดวัตถุประสงค์ โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับปัญหาการดูแลสุขภาพ ตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ซึ่งผู้วิจัยคาดหวังไว้ว่า เมื่อเสร็จสิ้นแล้ว กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถ จะมีความเชื่อมั่นและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพตนเองของตนเองได้

1.3 องค์ประกอบของโปรแกรมปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพการดูแลตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย รายละเอียดต่างๆ คือ คำชี้แจงในการใช้โปรแกรม ความเป็นมาและความสำคัญของโปรแกรม หลักการ ของโปรแกรม วัตถุประสงค์ของโปรแกรม กิจกรรมที่ ใช้ในโปรแกรม เทคนิคที่ใช้ในโปรแกรม สื่อที่ใช้ใน โปรแกรม และ การวัดและการประเมินผล

1.4 จัดทำรายละเอียดกิจกรรมของโปรแกรม ประกอบด้วยประเด็นเรื่อง การเรียนรู้และฝึกทักษะ การประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง การเรียนรู้เรื่อง โรคเบาหวาน การเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกาย การ สาธิตและฝึกทักษะการออกกำลังกาย การเรียนรู้และ ฝึกทักษะเรื่องการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม อาหารแลกเปลี่ยน การคำนวณพลังงานในอาหาร การเรียนรู้สาธิตและฝึกทักษะเรื่องการจัดการด้าน อารมณ์โดยการใช้รูปแบบ SKT การเสนอตัวแบบทั้ง ทางด้านบวก การอภิปรายกลุ่ม และการติดตามเยี่ยม โดยการใช้โทรศัพท์และการเยี่ยมบ้านโดยผู้วิจัย

1.5 เครื่องมือที่ใช้ 1) แผนการสอนสุขศึกษา ความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง 2) สื่ออุปกรณ์ประกอบการให้สุขศึกษา

1.6 การประเมินคุณภาพของรูปแบบที่พัฒนา โดยมีผู้คุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ผลการประเมินเป็น ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ I-CVI = 0.88 มีการ ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิใน ประเด็นการจัดทำแผนให้มีความสอดคล้องกับเวลา และแผนโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การ

ป้องกันตนเองให้เขียนวัตถุประสงค์สอดคล้องกับกิจกรรมก่อนนำไปทดลองใช้ในระยะที่ 3

ระยะที่ 3 การประเมินผลรูปแบบ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร ในการศึกษาคือ ประชาชนที่มีภูมิลำเนาในเขตรับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนโพรงาม และอาศัยอยู่ในในช่วงเวลาที่ทำการศึกษา โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกประชากรที่จะศึกษาดังนี้ กลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยกำหนดให้มี 2 กลุ่ม โดยเลือกพื้นที่ที่มีลักษณะประชากร สภาพแวดล้อม และการบริหารสาธารณสุขที่คล้ายคลึงกัน คือ พื้นที่ศูนย์สุขภาพชุมชนโพรงามกับพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเป็นการเลือกพื้นที่แบบเฉพาะเจาะจง กลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน และ กลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ส่วน ดังนี้

1. เครื่องมือที่เป็นเป็นรูปแบบโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองที่พัฒนาขึ้น ซึ่งเป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ที่พัฒนามาจากการศึกษาสถานการณ์ปัญหาอุปสรรค รวมถึงมุมมองความต้องการรูปแบบกิจกรรมเพื่อนำมาใช้ในของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานจากกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ครอบครัว อาสาสมัครสาธารณสุข รวมถึงเจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพชุมชนโพรงาม โรงพยาบาลบุณฑริก และยังมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน

2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็นทั้งหมด 5 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะประชากร ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความ เชื่อในโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความเชื่อในรุนแรงของการเกิดโรคเบาหวาน ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความเชื่อในผลดีและอุปสรรคของการ

ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน

ระยะที่ 3 ประเมินผลรูปแบบ ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง ซึ่งเป็นโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พัฒนาขึ้น โดยมีการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

1.รูปแบบโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน จากการศึกษาในแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่อยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนโพรงาม ได้นำมาจัดทำโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะเน้นกระบวนการที่เสริมสร้างความเชื่อในโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความเชื่อในรุนแรงของการเกิดโรคเบาหวาน ความเชื่อในผลดีและอุปสรรคของการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน และการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ซึ่งกิจกรรมจะเน้นในกระบวนการส่งเสริมความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การประเมินภาวะสุขของตนเอง การได้รับความรู้และฝึกทักษะ เรื่องการออกกำลังกาย การเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม การผ่อนคลายความเครียด มีการแจกคู่มือและแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน การนำเสนอตัวแบบ และการอภิปรายเรื่อง โอกาสเสี่ยง ความรุนแรง ผลดีและอุปสรรคของการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน โดยจะมีกิจกรรมจำนวน 4 ครั้ง โดยแต่ละครั้งห่างกัน 1 เดือน รวมถึงให้คำปรึกษารายบุคคลทางโทรศัพท์ ครั้งละประมาณ 10 นาทีต่อคน โดยเริ่มการสนับสนุนตั้งแต่สัปดาห์ ที่ 7-12

กิจกรรมครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง บันทึกในแบบบันทึก ในคู่มือการดูแลตนเอง แนะนำและ ฝึกคำนวณวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกาย ประเมินผลระดับน้ำตาลในเลือด ส่งเสริมความรู้ในเรื่องโรคเบาหวานและการป้องกันโรคเบาหวาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการเลือกบริโภค

อาหาร การฝึกคำนวณปริมาณแคลอรี และแนะนำอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลและลดน้ำหนัก และตั้งเป้าหมายในการดูแลตนเอง

กิจกรรมครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 5 ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง พร้อมทั้งให้สมาชิกบันทึก ในคู่มือการดูแลตนเอง นำเสนอบุคคลต้นแบบ ที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองจนอยู่ในกลุ่มปกติ ส่งเสริมความรู้และสาธิตเรื่องการออกกำลังกาย เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ชักถามปัญหา และตอบคำถามของสมาชิก

กิจกรรมครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 9 ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง พร้อมทั้งให้สมาชิกบันทึก ในคู่มือการดูแลตนเอง ส่งเสริมความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจิต สมาธิบำบัด SKT และฝึกปฏิบัติ SKT เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ชักถามปัญหา และตอบคำถามของสมาชิก

กิจกรรมครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 12 ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง พร้อมทั้งให้สมาชิกบันทึก กิจกรรมขยายกายสบายชีวิ แลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลตนเองในเดือนที่ผ่านมา และผลลัพธ์ด้านสุขภาพ มอบรางวัลสำหรับผู้ที่มีการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้นสรุปการเรียนรู้จากโครงการประเมินผล

สัปดาห์ที่ 2-12 กระตุ้นเตือนด้วยการใช้โทรศัพท์และโดยผู้วิจัย เพื่อให้มีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเยี่ยมบ้านโดยผู้วิจัยและอาสาสมัครสาธารณสุข ชี้แนะการกระทำโดยญาติหรือบุคคลในครอบครัว เพื่อให้มีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ชี้แนะการกระทำโดยญาติหรือบุคคลในครอบครัว จนครบทั้ง 12 สัปดาห์

ซึ่งกิจกรรมจะครอบคลุมการเรียนรู้เพื่อสร้างความตระหนักต่อปัญหาและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน การประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง เรียนรู้และฝึกทักษะด้านการควบคุมอาหาร การมีกิจกรรมทางกาย การจัดการความเครียด การรู้เท่า

ทันสื่อ การตั้งเป้าหมายและวางแผนปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลการปฏิบัติกับเพื่อนในกลุ่ม

ระยะที่ 4 การนำรูปแบบการโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการดูแลตนเองมาขยายผลนำมาใช้ในกลุ่มโรคอ้วนและค่าดัชนีมวลกายเกินเพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนสร้างผลกระทบทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต โครงการศึกษาภาวะโรคขององค์การอนามัยโลกประมาณการว่าร้อยละ 58 ของโรคเบาหวาน ร้อยละ 21 ของโรคหลอดเลือดหัวใจและร้อยละ 42 ของโรคมะเร็งเกี่ยวข้องกับภาวะโรคอ้วน นอกจากนั้นยังพบความสัมพันธ์ระหว่างความรุนแรงของโรคอ้วนและของโรคที่พบร่วม

ดังนั้นผู้วิจัยได้นำรูปแบบการโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการดูแลตนเองที่พัฒนาขึ้นนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหา ซึ่งมีกระบวนการวิจัยดังนี้

ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 34 คน ออกแบบการวิจัยเป็นแบบศึกษาสองกลุ่มวัดสองครั้ง (The Pretest-Posttest Design) เปรียบเทียบจะได้รับ ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 12 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ส่วน ดังนี้

1. เครื่องมือที่เป็นเป็นรูปแบบโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองที่พัฒนาขึ้น ซึ่งเป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็นทั้งหมด 5 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะประชากร ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเชื่อในโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความเชื่อในรุนแรงของการเกิดโรค ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความเชื่อในผลดีและอุปสรรคของการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน

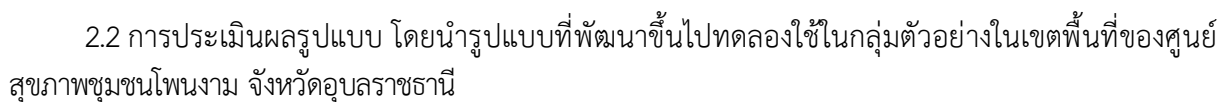
ผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน กลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 67 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 59.7 เพศชายร้อยละ 40.3 ประวัติบุคคลในครอบครัวป่วยเป็นโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่มีประวัติครอบครัวป่วยเป็นโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 52.2 และไม่มีประวัติครอบครัวป่วยเป็นโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 47.8 เมื่อพิจารณาความเชื่อด้านสุขภาพรายด้าน พบว่าความเชื่อทุกด้าน อยู่ในระดับต่ำ ทั้งทางด้านความเชื่อในโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ($\bar{x} = 25.2, S.D. = 3.6$) ความเชื่อในรุนแรงของการเกิดโรคเบาหวาน ($\bar{x} = 23.5, S.D. = 2.4$) ความเชื่อในผลดีและอุปสรรคของการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ($\bar{x} = 23.8, S.D. = 2.6$) รวมถึงการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ($\bar{x} = 20.1, S.D. = 1.1$) จากการสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน 14 คน จากผู้แทนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่ได้รับการติดตามระดับน้ำตาลในเลือดที่คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำนวน 7 คน ญาติกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 3 คน อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) จำนวน 2 คน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เป็นทีมสหวิชาชีพที่ให้บริการของศูนย์สุขภาพชุมชนโพรงาม จำนวน 2 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 85.7 เพศชาย ร้อยละ 14.3 อายุเฉลี่ย 45.7 ($SD = 12.3$) อายุน้อยที่สุด 31 ปี มากที่สุด 55 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 90.9 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 63.6

ประเด็นจากกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พบว่า กลุ่มเสี่ยงส่วนใหญ่มีความรู้ที่พอควรถึงพฤติกรรมของตนเองที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดโรคเบาหวาน ทั้งการไม่เลือกกินอาหาร ส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ต้องการให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขฝึกทักษะการออกกำลังกาย การเลือกบริโภคอาหารกินที่เหมาะสมและประกอบอาหารได้ง่ายเข้ากับวิถีชีวิต หากมีการจัดกิจกรรมอบรมต้องการให้จัดห่างกันเดือนละ 1 ครั้งจะได้ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดพร้อมด้วย ข้อมูลจากกลุ่มครอบครัว พบว่า กลุ่มเสี่ยงชอบกินอาหารรสหวาน รสมันและกิน ครอบครัวกระตุ้นเตือนแต่ไม่ได้ได้รับความร่วมมือ ประเด็นจากกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข พบว่าควรนัดกลุ่มเสี่ยงมารวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน มีการตั้งเป้าหมายละคนให้ชัดเจน อสม.ในพื้นที่ที่จะช่วยหากกลุ่มเป้าหมายและอธิบาย นัดหมายเรื่องการเก็บข้อมูลและการเจาะเลือด ประเด็นจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พบว่า กลุ่มเสี่ยงส่วนใหญ่ขาดความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่ทดแทน แลกเปลี่ยนและปริมาณที่เหมาะสมที่ควรรับประทานในแต่ละวัน ขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. การพัฒนารูปแบบโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานที่นำมาใช้ในการทดลอง

2.1 รูปแบบในการแก้ปัญหาโดยการยกร่างโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในเขตพื้นที่ของศูนย์สุขภาพชุมชนโพรงาม อำเภอบุณฑริก จังหวัดอุบลราชธานี



ในการนำรูปแบบรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชน กลุ่มเสี่ยงที่พัฒนาไปทดลองใช้ กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 80 คน โดยเป็นกลุ่มทดลองที่ใช้ โปรแกรม จำนวน 40 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 40 คน ติดตามวัดผลก่อนและหลังการใช้โปรแกรม นาน 12 สัปดาห์ มีผลการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อในโอกาสเสี่ยง ความเชื่อในความรุนแรง ความเชื่อในผลดี และอุปสรรค และการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ค่าระดับน้ำตาลในเลือด ค่าดัชนีมวลกาย ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ประเด็น		n	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	t	95 % CI	p- value
ความเชื่อในโอกาสเสี่ยง								
ก่อนการทดลอง		40	24.35	2.97	5.37	8.91	4.15ถึง6.59	<0.001
หลังการทดลอง		40	29.72	2.02				
ความเชื่อในความรุนแรง								
ก่อนการทดลอง		40	13.7	0.3	14.0	31.72	13.1ถึง14.9	<0.001
หลังการทดลอง		40	27.8	0.1				
ความเชื่อในผลดีและอุปสรรค								

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อในโอกาสเสี่ยง ความเชื่อในความรุนแรง ความเชื่อในผลดี และอุปสรรค และการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ค่าระดับน้ำตาลในเลือด ค่าดัชนีมวลกาย ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ประเด็น		n	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	t	95 % CI	p- value
ก่อนการทดลอง		40	23.3	0.6	10.1	15.2	8.77ถึง11.4	<0.001
หลังการทดลอง		40	33.4	0.2				
พฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน								
ก่อนการทดลอง		40	24.9	0.4	16.4	32.7	15.4ถึง17.4	<0.001
หลังการทดลอง		40	41.4	0.2				
ระดับน้ำตาลในเลือด								
ก่อนการทดลอง		40	122.95	22.25	22.47	2.23	-29.7ถึง1.30	<0.001
หลังการทดลอง		40	100.48	19.73				
ค่าดัชนีมวลกาย								
ก่อนการทดลอง		40	26.90	3.29	0.6	4.00	-0.91ถึง0.30	<0.001
หลังการทดลอง		40	26.30	3.03				

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อในโอกาสเสี่ยง ความเชื่อในความรุนแรง ความเชื่อในผลดีและอุปสรรค และการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน

ค่าระดับน้ำตาลในเลือด ค่าดัชนีมวลกาย ภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ค่าเฉลี่ยของคะแนน	กลุ่มทดลอง (n=40)		กลุ่มควบคุม (n=40)		Mean Difference	95%CI	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.			
ความเชื่อในโอกาสเสี่ยง							
ก่อนการทดลอง	24.3	2.9	24.0	2.8	0.3	-0.9 ถึง 1.5	0.6
หลังการทดลอง	29.7	2.0	24.1	2.7	5.6	4.5 ถึง 6.6	<0.001
ความเชื่อในความรุนแรง							
ก่อนการทดลอง	13.7	2.4	14.3	2.3	0.5	-1.5 ถึง 0.5	0.3
หลังการทดลอง	27.8	1.1	14.0	2.4	13.8	-12.9 ถึง 14.0	<0.001
ความเชื่อในผลดีและอุปสรรค							
ก่อนการทดลอง	23.3	3.8	23.0	3.4	0.3	-1.2 ถึง 1.9	0.6
หลังการทดลอง	33.4	3.9	23.3	3.9	10.1	0.6 ถึง 8.8	<0.001
พฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน							
ก่อนการทดลอง	24.9	2.6	25.0	2.6	0.1	-1.2 ถึง 1.0	0.1
หลังการทดลอง	41.4	1.3	24.7	2.3	16.6	15.8 ถึง 17.5	<0.001
ระดับน้ำตาลในเลือด							

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อในโอกาสเสี่ยง ความเชื่อในความรุนแรง ความเชื่อในผลดีและอุปสรรค และการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ค่าระดับน้ำตาลในเลือด ค่าดัชนีมวลกาย ภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ค่าเฉลี่ยของคะแนน	กลุ่มทดลอง (n=40)		กลุ่มควบคุม (n=40)		Mean Difference	95%CI	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.			
ก่อนการทดลอง	122.95	22.25	123.33	19.73	0.35	-18.9 ถึง 20.37	0.94
หลังการทดลอง	100.48	19.73	124.00	21.10	23.53	-41.6 ถึง 2.05	<0.001
ค่าดัชนีมวลกาย							
ก่อนการทดลอง	26.9	3.29	28.02	2.97	1.13	-2.60 ถึง 0.35	0.13
หลังการทดลอง	26.3	3.03	27.99	2.97	1.70	-3.10 ถึง 0.28	0.02

จากตารางพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมรูปแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน มีผลลัพธ์ที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ในด้านความเชื่อในโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความเชื่อในความรุนแรงของการเกิดโรคเบาหวาน ความเชื่อในผลดีและอุปสรรคของการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน การปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p<0.001$)

3. ผลการนำรูปแบบ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในเขตพื้นที่ของศูนย์สุขภาพชุมชนโพธาราม อำเภอบุณทริก จังหวัดอุบลราชธานีไปใช้

ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นเพศหญิง และมีอายุอยู่ระหว่าง 41-59 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 90.9 และ 87.9 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 63.6 บุคคลในครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะอ้วน คิดเป็นร้อยละ 81.8

ส่วนระดับน้ำตาลในเลือด ค่าดัชนีมวลกาย ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p<0.001$)เส้นรอบเอว พบว่าลดลงกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบ แสดงว่ารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์และสามารถขยายผลนำไปใช้ในพื้นที่อื่นเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ต่อไป

ความเชื่อในโอกาสเสี่ยง ความเชื่อในความรุนแรง ความเชื่อในผลดีและอุปสรรค พฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรค ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ก่อนและหลังการนำรูปแบบไปใช้ พบว่าภายหลังการนำรูปแบบไปใช้ กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อในโอกาสเสี่ยง ความเชื่อในความรุนแรง ความเชื่อในผลดีและอุปสรรค และการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน สูงกว่าก่อนการทดลองรูปแบบ และมีค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว น้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value 0.05) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความเชื่อในโอกาสเสี่ยง ความเชื่อในความรุนแรง ความเชื่อในผลดีและอุปสรรค พฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรค ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ก่อนและหลังการทดลอง (n=34 คน)

ค่าเฉลี่ยของคะแนน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		Mean Difference	95%CI	p-value
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD			
ความเชื่อในโอกาสเสี่ยง	28.58	4.64	33.22	2.26	4.64	2.55 ถึง 4.75	<0.001
ความเชื่อในความรุนแรง	28.05	4.30	32.00	2.48	3.94	2.79 ถึง 5.09	<0.001
ความเชื่อในผลดีและอุปสรรค	28.25	3.23	31.21	2.88	2.01	0.50 ถึง 3.27	0.009
พฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรค	32.84	4.57	38.13	3.48	5.29	3.16 ถึง 7.36	<0.001
ค่าดัชนีมวลกาย	28.43	3.7	27.09	3.01	1.34	0.48 ถึง 0.95	<0.002
เส้นรอบเอว	97.10	8.96	91.2	9.1	5.90	3.42 ถึง 6.66	<0.003

สรุปและอภิปรายผล

1. การพัฒนารูปแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในครั้งนี้ ได้มีการวิจัยและพัฒนาโดยการสังเคราะห์สภาพปัญหาและสำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมายรวมทั้งใช้หลักการทฤษฎีและเครื่องมือมาประยุกต์ใช้งานด้วยกระบวนการวิจัยจนได้รูปแบบใหม่ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยง โดยได้สร้างนวัตกรรมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองและพื้นที่ในการวิจัย ผู้วิจัยกำหนดให้มี 2 กลุ่ม โดยเลือกพื้นที่ที่มีลักษณะประชากร สภาพแวดล้อม และการบริหารสาธารณสุขที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งในกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานที่เน้นกระบวนการที่เสริมสร้างความเชื่อในโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความเชื่อในความรุนแรงของการเกิดโรคเบาหวาน ความเชื่อในผลดีและอุปสรรคของการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน และการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของพรพรรณ ลีลาศสง่างาม

และคณะ (2562)⁴ ศึกษารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวาน โดยศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพเสี่ยง มีปัจจัย ได้แก่ รับรู้ความเสี่ยงของโรค ภาวะรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวและรับรู้ความรุนแรงของโรค, ไขมันผิดปกติ, การออกกำลังกาย, การสูบบุหรี่ ซึ่งกิจกรรม จะเน้นในกระบวนการส่งเสริมความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง การได้รับความรู้และฝึกทักษะ เรื่องการออกกำลังกาย การเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม การผ่อนคลายความเครียด มีการแจกคู่มือและแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน การนำเสนอตัวแบบ และการอภิปรายเรื่อง โอกาสเสี่ยง ความรุนแรง ผลดีและอุปสรรคของการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน โดยจะมีกิจกรรมจำนวน 4 ครั้ง โดยแต่ละครั้งห่างกัน 1 เดือน รวมถึงให้คำปรึกษารายบุคคลทางโทรศัพท์ ครั้งละประมาณ 10 นาทีต่อคน ติดตามเยี่ยมบ้านโดยทีมสหวิชาชีพและอาสาสมัครสาธารณสุข รวมถึงการชี้แนะการกระทำเฝ้าระวังพฤติกรรมโดยผู้ดูแลหรือบุคคลในครอบครัว

2. ประสิทธิภาพรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงส่งผลต่อการส่งเสริมและเพิ่ม

ความเชื่อในโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความเชื่อในความรุนแรงของเกิดโรคเบาหวาน ความเชื่อในผลดีและอุปสรรคของการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน การปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ทั้งด้านพฤติกรรมบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการด้านอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น ก่อนการทดลองรูปแบบ นอกจากนี้ส่งผลต่อการลดค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวลดลง ซึ่งผลการทดลองรูปแบบดังกล่าวทำให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานจากจำนวนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าระดับปกติ ทั้งหมด 40 คน หลังการทดลองพบว่าจำนวนกลุ่มเสี่ยงน้ำตาลในเลือดลดลงจนอยู่ในระดับปกติจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 60 นอกจากนี้ในกลุ่มทดลองยังสามารถลดค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวลดลง ทำให้สามารถลดอัตราแนวโน้มการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นต้นแบบที่สามารถที่นำไปขยายผลและนำไปใช้ประโยชน์เพื่อ ลดอัตราการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆที่เกิดจากปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ เช่นโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของวิล แสนยาเจริญกุลและคณะ (2561)⁶ ศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวาน ซึ่งการให้ข้อมูลความรู้ภายใต้แนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ได้แก่ โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความรุนแรงของภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร ผ่านการจัดกิจกรรมกลุ่ม การพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษา และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นขณะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์ ช่วยลดอุปสรรคของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร ทำให้คะแนนแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

3. การนำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานที่พัฒนาขึ้น ขยายผลมาทำการศึกษาและทดลองในกลุ่มที่มีปัญหาโรคอ้วนและค่าดัชนีมวลกายเกินซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สามารถทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน หลังการทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนน ความเชื่อในโอกาสเสี่ยง ความเชื่อในความรุนแรง ความเชื่อในผลดีและอุปสรรค และการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน สูงกว่าก่อนการทดลองรูปแบบ และมีค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว น้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value 0.05) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในระยะที่ 3 ดังนั้นรูปแบบที่พัฒนาขึ้นนี้จึงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และส่งผลดีต่อภาวะสุขภาพซึ่งเป็นรูปแบบที่สามารถขยายผลนำไปใช้ในกลุ่มอื่นที่พบปัญหาโรคและภาวะสุขภาพจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ยังสามารถขยายไปยังหน่วยบริการในพื้นที่อื่นต่อไป

การนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ได้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่สอดคล้องกับความต้องการเพื่อแก้ปัญหาการพฤติกรรมสุขภาพและการควบคุมระดับน้ำตาลในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
2. ได้ต้นแบบทางวิชาการในพื้นที่เพื่อพัฒนาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการควบคุมระดับน้ำตาลในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและสามารถขยายผลรูปแบบไปสู่สถานบริการแห่งอื่นได้
3. นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพงานและการบรรลุตัวชี้วัดของกระทรวงสาธารณสุขในเรื่องพัฒนาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการควบคุมระดับน้ำตาลในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. การใช้รูปแบบกระบวนการที่เข้าใจง่ายและแลกเปลี่ยนความรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มทำให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานพยายามปฏิบัติตัวให้เหมาะสมเพื่อป้องกันการเกิดโรคมามากขึ้นและพฤติกรรมบริโภค

เป็นปัญหาสำคัญสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โดยเฉพาะการชอบดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาล การบริโภคผักและผลไม้ที่ไม่หวานในปริมาณน้อยอาจเนื่องมาจากนิสัยและความเคยชิน ดังนั้นการจัดการเรียนรู้ที่จะสร้างแรงจูงใจให้ปรับเปลี่ยนนิสัยการบริโภคแบบเดิมจำเป็นต้องมีการให้คำปรึกษาในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคและมองเห็นทางเลือกที่เป็นไป

ได้ในการปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคได้ดียิ่งขึ้น

2. การออกแบบรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพการดูแลตนเองมีการกำหนดเป้าหมายและเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับความสนใจและวิถีชีวิตของตนทำให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถดูแลพฤติกรรมของตนเองได้ต่อเนื่องและเกิดผลลัพธ์ที่ดี

เอกสารอ้างอิง

- 1.กาญจนา พรหมทองและคณะ. (2563). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารโดยใช้ชุมชนเป็นฐานสำหรับกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน. วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล, 26(2) : 141-160
- 2.ดวงเดือน หันทุงส์และคณะ.(2559). ผลของการใช้โปรแกรมประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลเมืองไผ่. วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 11(1) : 36-51
- 3.เฉลิมพล ต้นสกุลและคณะ. (2546). ทฤษฎีและโมเดลการประยุกต์ใช้ในงานสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ : ยุทธินทร์การพิมพ์.
- 4.พรพรรณ ลีลาศสง่างามและคณะ. (2562). รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงจังหวัดอุบลราชธานี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น, 16(1) : 274-286
- 5.โรงพยาบาลบุญทริก. (2563). รายงานกลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม ประจำปี 2563. เอกสารรายงาน. อุบลราชธานี: กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม.
- 6.วิไล แสนยาเจริญกุล.(2561). ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารในกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวาน. Nursing Science Journal of Thailand, 37(1) : 60-72
- 7.อรุณ จิรวัดนกุล.(2558). สถิติทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. วิทย์พัฒน:กรุงเทพฯ