

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษาวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการศึกษาวิจัย

การวิจัยผลของการเข้าค่ายเบาหวานกลางวันต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พฤติกรรมการดูแลตนเองและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 70 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) เปรียบเทียบความสามารถของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือด และการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการเข้าค่ายเบาหวานกลางวันกับผู้ป่วยที่ได้รับการสอนตามปกติ (2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเอง ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการเข้าค่ายเบาหวานกลางวันกับผู้ป่วยที่ได้รับการสอนตามปกติ และ (3) เปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า (FPG) ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการเข้าค่ายเบาหวานกลางวันกับผู้ป่วยที่ได้รับการสอนตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลตนเอง และแบบประเมินการปฏิบัติดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ที่ผู้วิจัยสร้างจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย โปรแกรมกิจกรรมค่ายเบาหวานกลางวันที่จัดตามแนวคิดทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน คู่มือการปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเอง และแบบบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลตนเอง นำเครื่องมือหาความตรงและความเที่ยง ในส่วนของแบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ได้ค่าแอลฟา ครอนบาร์ท เท่ากับ 0.87 และแบบประเมินการปฏิบัติดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ได้ค่าแอลฟา ครอนบาร์ท เท่ากับ 0.78

กิจกรรมการเข้าค่ายเบาหวาน ประกอบด้วย (1) กิจกรรมการเรียนรู้ (Education activity) ได้แก่ การเรียนการสอนให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ซึ่งจะมีรูปแบบต่างๆ ที่จัดขึ้นทั้งในและนอกห้องเรียน และการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น การบรรยายในห้องเรียน การอภิปรายกลุ่มย่อย การได้เรียนรู้จากตัวแบบและผ่านทางเกมส์ต่างๆ การเดินแรลลี่ (2) กิจกรรมทางกาย (Physical activity) ได้แก่

กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายในรูปแบบต่างๆ เช่น การออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองป่า บุญมี การเล่นเกมส่แข่งขันสนุกสนานต่างๆ และ(3) กิจกรรมทางสังคม (Social activity) ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มย่อย ช่วยกันคิดวางแผนการดูแลตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลตนเอง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งมีการจัดบรรยากาศในการเรียนรู้ในขณะที่เข้าค่ายให้มีสภาพแวดล้อมที่สุขสบายปลอดภัย (safe environment) มีความสนุกสนาน ไม่มีลักษณะทางคลินิก มีสันทนาการผ่านกิจกรรมต่างๆ และเกมส์ การจัดกิจกรรมดังกล่าวเน้นให้ผู้ป่วยเบาหวานได้เรียนรู้จากการปฏิบัติ (learning by doing) มีโอกาสที่จะเรียนรู้และเสริมสร้างทักษะในการจัดการตนเองใหม่ๆ นอกจากนี้ ยังให้ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการฝึกทบทวนซ้ำๆ เพื่อให้เกิดความมั่นใจและเกิดทักษะการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้องด้วยกิจกรรมการเดินแรลลี่

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ภายหลังจากทดลอง ผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองมากขึ้นภายหลังเข้าค่ายวันที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และภายหลังจากเข้าค่ายเบาหวาน 1 เดือน มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการเข้าค่ายและมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ในเรื่องของการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง ผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มทดลอง มีการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองเพิ่มขึ้นก่อนการทดลอง และเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มทดลอง มีระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าลดลงกว่าก่อนการทดลอง และลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

### ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้

จากผลการศึกษาที่ได้ครั้งนี้ การเข้าค่ายเบาหวานกลางวันมีผลต่อการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง และการลดระดับน้ำตาลในเลือด ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเพื่อนำไปพัฒนาการส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1. ด้านปฏิบัติการพยาบาล

##### 1.1 ขยายผลโดยการประสานงาน สนับสนุนและเผยแพร่การจัดโครงการค่าย

เบาหวานกลางวันในคลินิกผู้ป่วยเบาหวานเพื่อการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง เพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวาน และป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน และเผยแพร่ไปยังโรงพยาบาลชุมชนอื่นๆ ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ

1.2 นำรูปแบบการจัดค่ายเบาหวานกลางวันมาจัดฝึกอบรมทีมสุขภาพที่ดูแลผู้ป่วยเบาหวานให้มีความรู้และทักษะเฉพาะในการให้คำปรึกษาแนะนำผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อส่งเสริมการดูแลตนเอง ในเรื่องการคำนวณพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน การเลือกชนิดอาหารและการใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยน การออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลองป่าบุญมีและให้ได้ขนาดความเหนื่อยปานกลาง การรับประทานยาเบาหวานและอาการข้างเคียงของยา การป้องกันและแก้ไขภาวะแทรกซ้อน และการดูแลเท้า เพื่อเพิ่มคุณภาพการบริการทางการแพทย์ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานอย่างครอบคลุม

1.3 จัดค่ายเบาหวานกลางวันสำหรับญาติหรือผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานให้ได้รับการเข้าค่ายเบาหวานร่วมกับผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานมากขึ้น และทักษะประสบการณ์ตรงในการดูแลสุขภาพและร่วมกันแก้ไขปัญหาของผู้ป่วยเบาหวานได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

1.4 ประสานงานและสนับสนุนให้มีการขยายผลในเรื่องของการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนให้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานและญาติที่ได้รับการรักษาตัวในแผนกผู้ป่วยใน

1.5 ในฐานะพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัวซึ่งต้องมึบทบาทในการให้บริการทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสภาพ จึงได้นำรูปแบบของการปฏิบัติตนในด้านต่างๆ ที่ได้จากงานวิจัยไปใช้ในการให้บริการ

1.6 ทำการส่งเสริมค่ายเบาหวานกลางวันไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังในประชาชนกลุ่มเสี่ยง โดยประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ในชุมชน เพื่อขอสนับสนุนงบประมาณในการจัดโครงการค่ายเบาหวานกลางวันในชุมชน และร่วมกันจัดตั้งชมรมเบาหวานขึ้นสมาชิกประกอบด้วยผู้ป่วยเบาหวาน แกนนำทางสุขภาพ และประชาชนที่สนใจ ร่วมกันมีการสร้างเครือข่ายกับชมรมที่มีอยู่แล้วในชุมชน เช่น ชมรมสร้างสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมกลุ่มแม่บ้าน เพื่อให้ประชาชนตระหนัก และเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ นำมาซึ่งสุขภาพที่ดีของประชาชน

1.7 ติดตามให้ผู้ป่วยเบาหวานที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมค่ายเบาหวานกลางวันทำกิจกรรมร่วมกันเป็นระยะๆ ทุก 3 เดือน เพื่อจะได้ทบทวนความรู้ ถ่ายทอดประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ปฏิบัติที่บ้าน รวมทั้งแนวทางการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยเบาหวานรับรู้สมรรถนะของตนเองว่าสามารถปฏิบัติได้แน่นอน และเพื่อพัฒนาระดับการรับรู้สมรรถนะให้เต็มที่ เพื่อผู้ป่วยสามารถควบคุมสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญ เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานต้องกลับไปอยู่กับครอบครัว ต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมเดิมๆ เช่น พฤติกรรมรับประทานอาหารของครอบครัวที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วย อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้ป่วยกลับไปรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมเช่นเดียวกับก่อนการเข้าค่าย ซึ่งสถานการณ์นี้จะมีผลกระทบต่อผู้ป่วยการรับรู้สมรรถนะของเบาหวานที่เพิ่งได้รับการส่งเสริมและพัฒนา

อาจมีผลทำให้ความตั้งใจในการดูแลตนเองเกิดการล้มเหลวได้ และเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้เป็นตัวแทนหรือต้นแบบของการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้ป่วยเบาหวานคนอื่นๆ ต่อไป

## 2. ด้านการบริหารการพยาบาล

2.1 ผู้บริหารทางการพยาบาลควรเตรียมทีมบุคลากรในการจัดค่ายเบาหวาน โดยจัดให้มีการฝึกอบรมผู้จัดกิจกรรมค่ายเบาหวานให้มีความรู้และทักษะเฉพาะในเรื่องการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย การรับประทานยาเบาหวาน การป้องกันและการแก้ไขภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ-สูง และการดูแลเท้า เพื่อจัดโครงการค่ายเบาหวานกลางวันในคลินิกผู้ป่วยเบาหวาน

2.2 ผู้บริหารทางการพยาบาลควรเน้นให้ทีมสุขภาพที่ดูแลผู้ป่วยเบาหวานเห็นความสำคัญของโครงการว่าเป็นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถดูแลตนเองได้ และสามารถดูแลผู้ป่วยเบาหวานได้อย่างครอบคลุมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.3 ผู้บริหารทางการพยาบาลควรสนับสนุนการจัดโครงการค่ายเบาหวานกลางวันในชุมชน โดยมีการประสานงานเครือข่ายกับหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณและสถานที่จัดกิจกรรมค่ายเบาหวาน

2.4 ผู้บริหารทางการพยาบาลควรสนับสนุนงบประมาณเพื่อการตรวจสอบว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมค่ายเบาหวานกลางวันสามารถควบคุมโรคเบาหวานได้จริง โดยการตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าด้วยวิธีฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1c) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

## 3. ด้านการวิจัย

3.1 ควรมีการศึกษาดำเนินการวิจัยในการติดตามการคงอยู่ของการปฏิบัติพฤติกรรม การดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมค่ายเบาหวานกลางวันแล้ว โดยใช้เวลาศึกษาอย่างน้อย 6 เดือน เนื่องจากเป็นระยะเวลาของการคงไว้ซึ่งพฤติกรรม (Maintenance stage)

3.2 ควรมีการศึกษาวิจัยโดยทำการประเมินระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าด้วยวิธีฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1c) เนื่องจากการประเมินระดับน้ำตาลด้วยวิธี FPG สามารถบอกถึงการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในระยะเพียง 2-3 วันก่อนเจาะเลือด แต่การประเมินด้วยวิธีฮีโมโกลบินเอวันซี สามารถบอกถึงการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในระยะ 12 สัปดาห์ก่อนเจาะเลือด