



ผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีต่อความรู้ การรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังคาง
อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์

The Effects of Health Promoting Activities on Knowledge, Perception and
Self-care Behaviors among Diabetes Patients Wangkang Health Promoting
Hospital, Phaisalee District, Nakhon Sawan Province

ทัศพร ชุศักดิ์*

Thassaporn Chusak

นาตยา ดวงประทุม**

Narttaya Duangpratoom

จิตรา ทองสมบุญ***

Jittra Tongsomboon

ศรรัตน์ อ่อนศรี****

Srirat Onsri

Received : July 20, 2021

Revised : October 15, 2021

Accepted : January 28, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการทดลองโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้ การรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยโรคเบาหวานก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพซึ่งเป็นแผนการจัดกิจกรรมที่ประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและแนวคิดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังคาง ตำบลวังคาง อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 59 คน ที่ได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามการรับรู้ และแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง ที่มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.78, 0.87 และ 0.91 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

*อาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการสถานพยาบาล คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

Lecturer of Bachelor of Public Health, Hospital Management Program, Faculty of Public Health, Walailak University Under the Royal Patronage

**อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและความงาม คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

Lecturer of Bachelor of Science Program, Health and Aesthetic, Faculty of Public Health, Walailak University Under Royal Patronage

***นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ โรงพยาบาลลาดยาว อำเภอลาดยาว จังหวัดนครสวรรค์

Public Health Technical Officer, Professional level, Latyao Hospital, Nakhon Sawan Province

****พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ โรงพยาบาลไพศาลี อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์

Registered Nurse, Professional Level, Phaisalee Hospital, Nakhon Sawan Province

ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ชนิดกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยโรคเบาหวานมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ การรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเอง เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพมีความจำเป็นต่อการเสริมสร้างความรู้ การรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อสนับสนุนให้ผู้ป่วยเบาหวาน มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คำสำคัญ : กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ / ความรู้ / การรับรู้ / พฤติกรรมการดูแลตนเอง / ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ABSTRACT

This study was one group of quasi-experimental research by pre-test post-test measurement. The objective of these studies was to compare the knowledge, perception and self-care behaviors of diabetes patients before and after attending to health-promoting activities that applies the theory of health beliefs model and self-help group concepts. 59 diabetes patients who were service recipients in Wangkang health promoting hospital, Phisalee District, Nakhon Sawan, Province, were selected by purposive sampling. The instruments were 1) knowledges test 2) perception questionnaire and self-care behaviors questionnaire. The reliability of knowledge tests was 0.78, perception questionnaire was 0.87 and self-care behaviors questionnaire was 0.91. The statistical analysis were 1) descriptive statistics including; Frequency, Percentage, Mean, and Standard Deviation and 2) Paired sample t-Test. The results showed that after attending the health-promoting activities, the mean of knowledge, self-awareness, and self-care behaviors of the sample were statistically significantly different at p-value = 0.05. Therefore, health-promoting activities are necessary for knowledge, self-awareness, and self-care behavior enhancement to encourage diabetic patients to have healthy behaviors and have a good quality of life.

Keywords : Health Promoting Activity / Knowledge / Perception / Self-care Behaviors / Diabetes Patients

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศเนื่องจากเป็นโรคนี้จะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และยังสามารถถ่ายทอดได้ทางกรรมพันธุ์ แม้ในปัจจุบันวิทยาการเรื่องโรคเบาหวานจะมีความก้าวหน้าอย่างมากก็ตาม แต่อัตราความชุกและอุบัติการณ์การเกิดโรคแทรกซ้อนพบว่ามีสูงขึ้น (เทพ และ คนอื่นๆ, 2548) โรคเบาหวานยังเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของทุกประเทศทั่วโลกเนื่องจากเบาหวานก่อให้เกิดปัญหาในระยะยาวได้ทั้งต่อหลอดเลือดขนาดเล็กและขนาดใหญ่ เกิดภาวะแทรกซ้อนทางหัวใจ หลอดเลือด ตา ไต เท้า ระบบกระเพาะอาหารและ ภูมิคุ้มกันจนเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ สถิติขององค์การอนามัยโลกพบว่า พ.ศ. 2557 มีผู้ป่วยโรคเบาหวานในวัยผู้ใหญ่เพิ่มขึ้นเป็น 422 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 8.5 ของประชากรโลกวัยผู้ใหญ่ (World Health Organization, 2016) สำหรับอัตราการเกิดโรคเบาหวานในประเทศไทยมีแนวโน้มสูงขึ้น เช่นกัน พบว่า อัตราการป่วยเป็นโรคเบาหวานในประชากรอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.9 ในปีพ.ศ. 2552 เป็นร้อยละ 8.9 ในปีพ.ศ. 2557 ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมสุขภาพ เช่น

อุปนิสัยการบริโภค ขาดการออกกำลังกาย ความเครียด และความเรงรีบในการปฏิบัติงาน เปนตน (สำนักงานพัฒนาโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ, 2559)

การจะบรรลุเป้าหมายให้ควบคุมค่าน้ำตาลในเลือดได้ ผู้ป่วยจำเป็นต้องดูแลตนเองอย่างถูกต้องและต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายการรับประทานยาเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ดังกล่าว ผู้ป่วยเบาหวานจำเป็นต้องมีความรู้ มีทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกต้อง ถ้าหากผู้ป่วยเบาหวานขาดความสนใจในการดูแลตนเองและขาดความร่วมมือในการรักษาจะทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจนทำให้ผู้ป่วยต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลหรือมีอันตรายถึงชีวิต ซึ่งจากการศึกษาพบว่ากรณีที่ผู้ป่วยเบาหวาน ขาดความสนใจในการดูแลตนเอง ขาดความร่วมมือในการรักษา ทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่สามารถทำได้ดี ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังจนทำให้ผู้ป่วยต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสูงกว่าคนปกติ 2.4 เท่าและยังส่งผลถึงการเสียค่าใช้จ่ายมากกว่าคนปกติ ถึง 3 เท่า (Rubin, R.J., Altman, W.N. & Mendelson, D.N, 1997) จะเห็นได้ว่าความเจ็บป่วยจากโรคเบาหวานทำให้ผู้ป่วยได้รับความทุกข์ทรมาน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความพิการและเสียชีวิตก่อนเวลาอันสมควร ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาเป็นจำนวนมาก ส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และเศรษฐกิจของประเทศ (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2556)

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังคาง ตำบลสำโรงชัย อำเภอฟะนัง จังหวัดนครสวรรค์ เป็นสถานบริการระดับปฐมภูมิแห่งแรกของอำเภอฟะนัง ที่ดำเนินการโครงการคลินิกใกล้บ้าน ใกล้ใจ ซึ่งคลินิกนี้มีการให้บริการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โครงการนี้เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปีงบประมาณ 2556 จนถึงปัจจุบันปี 2563 มีผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการทั้งสิ้นจำนวน 143 คน คณะผู้วิจัยซึ่งมีบางท่านเป็นบุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่ที่มารับการตรวจรักษา ไม่สามารถควบคุมอาหาร ขาดการออกกำลังกาย การรับประทานยาที่ไม่ตรงตามนัด รวมถึงการรับประทานยาที่ไม่ถูกต้อง และพบว่าผู้ป่วยมีการดำเนินชีวิตตามปกติเหมือนบุคคลทั่วไป ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ นับเป็นปัญหาสำคัญ ที่ต้องดำเนินการแก้ไขเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

แนวทางที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว ผู้ป่วยจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับโรค และอาการของโรค มีการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคในการปฏิบัติตน รวมทั้งมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสม (Orem, 1995) จากปัญหาและความสำคัญดังกล่าว คณะผู้วิจัยคาดหวังว่าการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับการรักษาที่หน่วยบริการปฐมภูมิ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังคาง จะทำให้ผู้ป่วยมีความรู้ การรับรู้ และมีพฤติกรรมในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพอันจะส่งผลให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนยาวและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสภาพปกติ ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (One group pretest-posttest design) เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีต่อความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน และพฤติกรรมในการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังคาง ตำบลสำโรงชัย อำเภอฟะนัง จังหวัดนครสวรรค์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังคาง ตำบลสำโรงชัย อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2561 จำนวน 121 คน

กลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีเกณฑ์คัดเลือกดังต่อไปนี้ (Inclusion criteria) 1) ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี 2) เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังคาง ตำบลสำโรงชัย อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์ 3) สื่อสารเข้าใจ อ่านออกและเขียนได้ 4) ยินดีและสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม และ 5) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามกำหนดได้ทุกครั้ง ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 59 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ เพศ สถานภาพสมรส อาชีพ สถานะทางการเงิน สถานภาพในครอบครัว การมีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน ระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวานการได้รับคำแนะนำจากญาติสายตรงที่เป็นโรคเบาหวาน และผู้ช่วยเตือนในการปฏิบัติตน ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ เรื่องโรคเบาหวาน เนื้อหาประกอบด้วย ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโรค ได้แก่ ความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเบาหวาน จำนวน 15 ข้อ ลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบเลือกคำตอบ 4 ตัวเลือก ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน จำนวน 17 ข้อ ประกอบด้วย การรับรู้ด้านการดูแลตนเองในด้านการรับประทานยาและการมาตรวจตามนัด 5 ข้อ การรับรู้ด้านการควบคุมอาหารและน้ำหนักร 7 ข้อ และการรับรู้ด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการผ่อนคลายความเครียด 5 ข้อ แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ให้เลือกตอบ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย ถ้าตอบเห็นด้วยได้ 2 คะแนน ตอบไม่แน่ใจได้ 1 คะแนน และตอบไม่เห็นด้วยได้ 0 คะแนน ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง จำนวน 15 ข้อ ประกอบด้วย การดูแลตนเอง ด้านการรับประทานยาและการมาตรวจตามนัด 5 ข้อ ด้านการควบคุมอาหารและน้ำหนักร 5 ข้อ ด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการผ่อนคลายความเครียด 5 ข้อ แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัตินานๆ ครั้ง และไม่ปฏิบัติเลย ถ้าตอบปฏิบัติเป็นประจำ ได้ 2 คะแนน ตอบปฏิบัตินานๆ ครั้ง ได้ 1 คะแนน และตอบไม่ปฏิบัติเลย ได้ 0 คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถาม ความถูกต้องของเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ โดยได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถาม (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00

2. ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่คลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลไพศาลี จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้ ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน คำนวณโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) (ลัวัน และอังคณา, 2543) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 แบบสอบถามการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน และแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง คำนวณโดยใช้สูตร

สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.87 และ 0.91 ตามลำดับ โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.88

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ซึ่งเป็นแผนการจกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ได้ประยุกต์แนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและแนวคิดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง โดยมีลักษณะเป็นกิจกรรมกลุ่มนดพบ ที่ผู้วิจัยจัดให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานซึ่งพัฒนามาจากงานวิจัยของรุ่งราวรรณ (2549) โดยมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

2.1 ปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่าง ให้คำปรึกษาทางสุขภาพใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยกับสมาชิกในกลุ่มให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการทำกิจกรรมกลุ่มใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2.2 ให้ความรู้ เรื่อง โรคเบาหวาน โดยใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ได้แก่ การเกิดโรค ผลดีผลเสีย การปฏิบัติ โดยใช้แผนการสอนกิจกรรมการให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวานในหัวข้อความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อนและการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเบาหวาน การทำกิจกรรมเริ่มจากการให้กลุ่มทดลองได้ร่วมกันสนทนา และแสดงความคิดเห็นโดยใช้แนวคิดกลุ่มช่วยเหลือตนเองในหัวข้อเรื่องต่างๆ ดังกล่าว แลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ ความรู้ และหลัง จากนั้นผู้วิจัยร่วมสรุปและให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ระยะเวลาของการทำกิจกรรมประมาณ 45 นาที

2.3 ให้ความรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพทั่วไป ใช้แผนการสอนกิจกรรมการดูแลสุขภาพทั่วไปของกลุ่มทดลองเพื่อให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อมูลประสบการณ์ ความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วๆ ไปของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาคือ ช่วยเหลือกันและให้กำลังใจกัน นำไปสู่การที่กลุ่มตัวอย่างสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่องระยะเวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 45 นาที

2.4 ให้ความรู้ เรื่อง อาหารกับการควบคุมโรคเบาหวาน ใช้แผนการสอนกิจกรรม เรื่องอาหารกับการควบคุมเบาหวานซึ่งการควบคุมอาหารจะเน้นที่การรู้จักเลือกรับประทานอาหาร ให้ครบทุกหมู่ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายทำกิจกรรมประมาณ 1 ชั่วโมง

2.5 ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ เรื่อง การฝึกการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบง่ายๆ 10 ท่า 2 ครั้งๆ ละ 15-30 นาที ใช้แผนการสอนและการฝึกปฏิบัติกิจกรรมเรื่องการฝึกการหายใจเพื่อผ่อนคลาย การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบง่ายๆทำกิจกรรมประมาณ 1 ชั่วโมง 15 นาที

2.6 ให้ความรู้ เรื่อง โรคเบาหวานกับการออกกำลังกาย การนวดจุดตบอ่อน ใช้แผนการสอนและการฝึกปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง เบาหวานกับการออกกำลังกาย และการนวดจุดตบอ่อน ระยะเวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 1 ชั่วโมง 15 นาที

2.7 ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ เรื่อง โรคเบาหวานกับการใช้ยา ใช้แผนการสอนเรื่องยาที่ใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน ใช้เวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 1 ชั่วโมง 15 นาที

2.8 การยุติกิจกรรมกลุ่มนดพบ ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง
การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ใช้บรรยายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติ Paired T-test ใช้ในการเปรียบเทียบตัวแปรก่อนและหลังการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขั้นตอนการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ และในระหว่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่างทุกคนสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา นอกจากนี้ได้ชี้แจงถึงการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ โดยจะนำเสนอในภาพรวมและถือเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุล

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 81.4 เพศชาย ร้อยละ 18.6 มีอายุระหว่าง 51-60 ปี ร้อยละ 32.2 รองลงมา มีอายุ 61-70 ปี ร้อยละ 30.5 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 78.0 ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 67.7 ด้านสถานะทางการเงินส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอ ร้อยละ 64.4 ด้านสถานภาพในครอบครัวส่วนใหญ่เป็นภรรยา ร้อยละ 49.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีญาติสายตรงที่เป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 55.9 ระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวานอยู่ในช่วง 1- 5 ปี ร้อยละ 49.1 ไม่เคยได้รับคำแนะนำจากญาติสายตรงที่เป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 71.2 มีผู้ช่วยเตือนในการปฏิบัติตนเป็นสามี/ภรรยา ร้อยละ 54.2 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยโรคเบาหวานจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=59)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	11	18.6
หญิง	48	81.4
อายุ (ปี)		
41-50	12	20.3
51-60	19	32.2
61-70	18	30.5
71-80	10	33.2
สถานภาพสมรส		
โสด	5	8.5
คู่	46	78.0
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	8	13.5
อาชีพ		
รับจ้าง	9	15.3
เกษตรกร	40	67.7
ค้าขาย	1	1.7
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	9	15.3
สถานะทางการเงิน		
เพียงพอ	21	35.6
ไม่เพียงพอ	38	64.4

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
สถานภาพในครอบครัว		
หัวหน้าครอบครัว	24	40.7
ภรรยา	29	49.1
บิดา/มารดา	2	3.4
พี่น้อง	1	1.7
ปู่ ย่า ตา ยาย	2	3.4
บุตร	1	1.7
ญาติสายตรงที่เป็นโรคเบาหวาน		
มี	26	44.1
ไม่มี	33	55.9
ระยะเวลาในการเป็นโรคเบาหวาน		
1-5 ปี	29	49.1
6-10 ปี	23	39.0
11-15 ปี	6	10.2
16-20 ปี	1	1.7
การได้รับคำแนะนำจากญาติสายตรงที่เป็นโรคเบาหวาน		
เคยได้รับ	17	28.8
ไม่เคยได้รับ	42	71.2
ผู้ช่วยเตือนในการปฏิบัติตน		
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	8	13.6
สามี/ภรรยา	32	54.2
บุตร/หลาน	10	16.9
พี่น้อง	1	1.7
เพื่อนบ้าน	3	5.1
ลูกเขย/ลูกสะใภ้	5	8.5

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ การรับรู้เรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลตนเอง ก่อนและหลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ การรับรู้เรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลตนเอง ก่อนและหลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ (n=59)

ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	59	9.12	3.10	6.729	.000*
หลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	59	12.05	2.59		
การรับรู้เรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	59	26.90	4.35	9.764	.000*
หลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	59	31.37	2.95		
พฤติกรรมการดูแลตนเอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	59	20.81	3.46	2.859	.006*
หลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	59	22.50	3.26		

*p-value < 0.05

จากตารางที่ 2 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคเบาหวานของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างหลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ($\bar{X}$ =12.05, SD = 2.59) สูงกว่าก่อนได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ($\bar{X}$ =9.12, SD = 3.10) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยการทดสอบค่าที (Paired t-test) พบว่า สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยการรับรู้เรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ($\bar{X}$ =31.37, SD = 2.95) สูงกว่าก่อนได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ($\bar{X}$ =26.90, SD = 4.35) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้เรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานก่อนและภายหลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยการทดสอบค่าที (Paired t-test) พบว่า สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ($\bar{X}$ =22.50, SD = 3.26) สูงกว่าก่อนได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ($\bar{X}$ =20.81, SD = 3.46) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองก่อนและหลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยการทดสอบค่าที (Paired t-test) พบว่า สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการศึกษา ความรู้เรื่องโรคเบาหวานภายหลังการใช้แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนใช้แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เป็นเพราะว่าผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self-help group) เป็นทฤษฎีหลักในการกำหนด แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งกลุ่มช่วยเหลือตนเองเป็นอีกรูปแบบหนึ่ง ของการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) โดยกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานจะได้รับข้อมูลข่าวสารและการสนับสนุนทางด้านจิตใจ และอารมณ์โดยผู้วิจัยนำผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมารวมกลุ่มกันเพื่อพูดคุยกันเปิดโอกาสให้มีการสนทนาซักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น สนับสนุน ปรึกษาประคองให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก

โดยสมาชิกในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยน ความรู้ ความเข้าใจ ข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์เกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อนและการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค นอกจากผู้ป่วยโรคเบาหวานจะได้รับความรู้ จากสมาชิกด้วยกันเองแล้วยังได้รับความรู้เพิ่มเติมจากวิทยากร ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย ที่มาให้ความรู้ในแต่ละครั้ง โดยผ่านสื่อเอกสาร แผ่นพับ และแผนการสอนที่ใช้โปรแกรม power point การสอนโดยการบรรยาย พร้อมการ ตอบปัญหา มีรางวัลเล็กๆ น้อยๆ สอดแทรกการตอบปัญหาโดยการเล่นเกมส์ การสาธิตจากของจริงและการฝึกให้ ทำด้วยตนเอง ที่จัดให้มีการทำกิจกรรมกลุ่มถึง 8 ครั้ง และก่อนที่จะเริ่มเนื้อหาใหม่ผู้วิจัยจะเป็นผู้ทบทวนเนื้อหา เดิมเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเรียงลำดับความเข้าใจได้อย่างต่อเนื่องไม่สับสน และตลอดระยะเวลาการทำกลุ่ม ช่วยเหลือตนเอง ผู้วิจัยคอยสรุปประเด็นสำคัญและให้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เป็นกลุ่ม ตัวอย่าง จนกลุ่มตัวอย่างเกิดการพัฒนารู้เรื่องโรคเบาหวาน จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ภายหลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนใช้แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของชวัญใจ (2561) ที่ได้ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยประยุกต์โมเดลการ ส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 64 คน เป็นกลุ่มควบคุม 32 คน และกลุ่มทดลอง 32 คน กลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมสุขภาพศึกษาตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยประยุกต์โมเดลการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วยการจัดกิจกรรมกลุ่ม มีการระดมสมองแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้แต่ละกลุ่มนำเสนอเพื่อเสนอแนะและให้คำตอบเพิ่มเติมกันในแต่ละหัวข้อผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมี คะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่ากลุ่ม ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านการรับรู้เรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ภายหลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการที่ผู้ป่วยได้เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพทำให้ผู้ป่วยมี ปฏิสัมพันธ์กับ คนรอบข้างมากขึ้นมีการสร้างเครือข่ายทางสังคมทำให้เกิดการช่วยเหลือและสนับสนุนส่งผลต่อ การรับรู้และความรู้สึกของผู้ป่วยต่อบทบาทของตนเองในสังคมทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่นในการจัดการตนเองใน การดำเนินชีวิตประจำวันได้และการได้รับความรู้และประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่มด้วยกันแล้วยังได้รับความรู้ เพิ่มเติมจากวิทยากร ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยอีกด้วย โดยเฉพาะคู่มือการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นร่วมกันกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทำให้ผู้ป่วยหรือผู้ดูแล สามารถทบทวนความรู้ได้ตลอดเวลา ทำให้ เกิดการทบทวนเหตุการณ์ความรู้ซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้งข้อมูลที่ได้รับนั้นจะมีการประมวลและเปลี่ยนรูปจาก ความจำระยะสั้นไปไว้ในความจำระยะยาว ซึ่งความจำระยะนี้เป็นความจำที่คงทนสามารถลบเลือนได้ยาก ทำให้ เกิดการรับรู้ที่ถ่องแท้จึงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค ความรุนแรงของ โรคเบาหวาน สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับผลการศึกษาของจิรวดี (2557) ที่ศึกษาผลของ โปรแกรมคู่มือเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลน้ำโสม อำเภอน้ำโสม จังหวัด อุตรดิตถ์ จำนวน 74 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 37 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้เข้า ร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมคู่มือเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ ใช้โปรแกรมคู่มือเพื่อ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการมีภาวะแทรกซ้อน การรับรู้ ถึงผลประโยชน์ของการปฏิบัติ การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ปัญหาและอุปสรรคของการปฏิบัติตัว

เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีระดับน้ำตาลในเลือดกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพตามโปรแกรมคู่มือเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ มีปัจจัยแห่งความสำเร็จคือ การเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและเพื่อนผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดีขึ้น และสอดคล้องกับผลการศึกษาของณัฐนิชา และคนอื่นๆ (2561) ที่ศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานีโดยใช้แผนการสอนสุขศึกษา คู่มือผู้ป่วย สติ๊กเกอร์กระตุ้นเตือนการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ การรับรู้ และการปฏิบัติในการดูแลตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและส่งผลให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไป

ด้านพฤติกรรมการดูแลตนเองภายหลังได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนได้รับแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเนื่องมาจากแนวคิดกลุ่มช่วยเหลือตนเองที่คณะผู้วิจัยนำมาจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้น ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกเป็นกันเอง มีความไว้วางใจกัน ได้มาร่วมอภิปรายความรู้สึกร่วม ได้ซักถามปัญหาข้อสงสัย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านการรับประทานยาและการมาตรวจตามนัด ด้านการควบคุมอาหารและน้ำหนักรวมทั้งด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการผ่อนคลายความเครียด ด้วยคำพูดและคำแนะนำที่ง่ายต่อการเข้าใจโดยมีบุคลากรภายนอกที่ผู้วิจัยได้เชิญมาให้ความรู้ ได้สาธิตการปฏิบัติตนรวมทั้งมีการนัดตัวอย่างให้ศึกษาเพื่อชี้ให้เห็นข้อดีของการมีพฤติกรรมดูแลตนเอง (Steiger & Lipson, 1985) ซึ่งจะทำให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องโรคเบาหวานเป็นอย่างดีและส่งผลให้เกิดการปฏิบัติตนที่ต่ออย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในด้านการรับประทานยาและการมาตรวจตามนัด ด้านการควบคุมอาหารและน้ำหนักรวมทั้งด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการผ่อนคลายความเครียดและการได้รับข้อมูลข่าวสารความรู้และคำแนะนำต่างๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวจากบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ป่วยด้วยกันทำให้ผู้ป่วย มีความเชื่อมั่นในตนเองรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง มีการปรับตัวที่เหมาะสม เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามกิจกรรมการดูแลตนเอง นำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพอนามัยที่ดีซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิรัชญา (2559) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการดูแลตนเองในการควบคุมโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนรับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลงิ้วเหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 60 คน เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขภาพซึ่งเป็นโปรแกรมการดูแลตนเองในการควบคุมโรคเบาหวานโดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา และการดูแลสุขภาพโดยทั่วไปประกอบด้วยกิจกรรม 5 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ นอกจากนี้กลุ่มทดลอง นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของโทรเจน (Trojan, 1989) ซึ่งได้ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยผู้ป่วยโรคเรื้อรัง พบว่า ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพและให้ความร่วมมือในการรักษาของแพทย์และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย รวมทั้งข้อเสนอแนะต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย และขอขอบคุณบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังคาง และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ให้การสนับสนุนและอำนวยความสะดวก และต้องขอขอบคุณผู้ป่วยโรคเบาหวานและครอบครัว ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- สนับสนุนบริการสุขภาพ, กรม. (2556). ระบบการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มปกติ/เสี่ยง/ป่วย โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ในประเทศไทย นโยบายสู่การปฏิบัติสำหรับสถานบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ. นนทบุรี : กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- ขวัญใจ ลอยแก้ว. (2561). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพโดยประยุกต์โมเดลการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิราวดี ตรีเดช. (2557). ผลของโปรแกรมคู่มือเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลน้ำโสม อำเภอน้ำโสม จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธาณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ณัฐนิชา หาญลือ และคนอื่นๆ. (2561). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี. วารสารสาธาณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 1(2), 20-31.
- เทพ หิมะทองคำ และคนอื่นๆ. (2548). ความรู้เรื่องโรคเบาหวานฉบับสมบูรณ์. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์.
- รุ่งรวรรณ พันธจักร. (2549). ผลการจัดโปรแกรมสุขภาพที่มีต่อความรู้ การรับรู้ และพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลพะเยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2543). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- วิรัชภา มะมา. (2559). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการดูแลตนเองในการควบคุมโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนรับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลงมูลเหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์. วารสารสุขภาพภาคประชาชน, 11(2), 20-30.
- พัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ, สำนักงาน. (2559). รายงานสถานการณ์โรค NCDs ฉบับที่ 2 "KICK OFF TO THE GOALS". นนทบุรี : สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข.
- Rubin, R.J., Atman, W.N. & Mendelson, D.N. (1997). Health Care Expenditures for people with diabetes milletus. *Clinical Endocrinal-Metabolism*, 78, 809A-809F.
- Steiger, N.J. & Lipson, J.G. (1985). *Self-care nursing theory and practice*. Maryland : Apprentice.
- Trojan. (1989). Benefits of self-help : Aservey of 232 members from 65 disease-related group. *Social Science Medicine*, 29, 225-232.
- Orem, D.E. (1995). *Nursing : Concept of Practice*. (5 th ed.). St. Louis : Mosby year Book.
- World Health Organization. (2016). *Global report on diabetes*. Genewa : World Health Organization.