

**ประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน
ชนิดที่ควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดี โดยชมรมผู้สูงอายุบ้านเกษมสุข ตำบลลือ อำเภอบุพราวงศา
จังหวัดอำนาจเจริญ**

นางสาวระดาพร วงศ์จันทร์ รพ.สต.ลือ

การให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง ถือเป็นหัวใจที่สำคัญของการรักษาโรคเบาหวาน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุบ้านเกษมสุขในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีที่บ้านเกษมสุข ตำบลลือ อำเภอบุพราวงศา จังหวัดอำนาจเจริญ การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เป็นประเภทการวิจัย โดยประยุกต์ใช้แนวคิดเกี่ยวกับเทคโนโลยี เพื่อการมีส่วนร่วมกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย ผู้ป่วยเบาหวานในบ้านเกษมสุข จำนวน 30 คน และชมรมผู้สูงอายุบ้านเกษมสุข จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ผลต่างของตัวแปร ด้วยสถิติ Paired samples t-test

ผลการวิจัย พบว่า ประสิทธิผลของโปรแกรมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 9 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ศึกษาบริบทของชุมชน 2) ประชุมถกปัญหา 3) คัดเลือกข้อมูลให้ชุมชนรับรู้ปัญหา 4) การอบรมเชิงปฏิบัติการ 5) มอบหมายภารกิจให้ผู้เกี่ยวข้องรับผิดชอบ 6) ดำเนินการตามแผนที่กำหนด 7) ตรวจสอบติดตาม 8) จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ 9) ถอดบทเรียน ซึ่งกระบวนการดังกล่าวสามารถกระตุ้นให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมากขึ้น โดยหลังการทำกิจกรรมอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 85.3 และ 90.2 ตามลำดับ) สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 59.7) และการมีส่วนร่วมของชมรมผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 87.5) โดยดีขึ้นจากก่อนการทำกิจกรรมทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

สรุป ประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุบ้านเกษมสุข หลังการทดลองกลุ่มทดลองสามารถดูแลตนเอง ควบคุมเบาหวานได้ และมีกระบวนการดูแลโดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย

คำสำคัญ : ประสิทธิผลของโปรแกรม, การมีส่วนร่วม, การดูแลตนเอง, ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2