

ชื่อวิทยานิพนธ์	การส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน
ชื่อผู้เขียน	นางสาววิลาวัล ผลพลอย
สาขาวิชา	การพยาบาลผู้ใหญ่
ปีการศึกษา	2538

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์คือ พัฒนาการดูแลตนเอง เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยอ้วนที่เป็นเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ซึ่งมารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอกหรือคลินิกเบาหวานในโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต คัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 13 คน การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาการมีชีวิตอยู่และการดูแลตนเองของผู้ป่วยโดยทั่วไป ระยะที่ 2 การวางแผนรูปแบบการดูแลตนเอง ระยะที่ 3 นำรูปแบบการดูแลตนเองไปปฏิบัติ การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้วิธีการสัมภาษณ์เจาะลึก การสังเกต การบันทึกภาคสนาม และการตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบสามเส้า การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิคการจัดหมวดหมู่การตีความ และการสร้างข้อสรุปผลการวิจัย พบว่า

1) ผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกต่อการเป็นเบาหวานจากท้อแท้และเบื่อหน่าย กลัว เพลีย อายและทุกข์ทรมาน ไปเป็นยอมรับและต้องการช่วยเหลือผู้อื่น

2) พฤติกรรมที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ (ฮีโมโกลบินเอวันซีส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้) ประกอบด้วย ผู้ป่วยละเลยการกินยาให้ถูกต้อง ไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารได้ ไม่ออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ วิตกกังวลบ่อยครั้งเมื่ออยู่คนเดียว หลีกเรื่องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และต้องจัดสรรเงินไว้เป็นค่ารักษาพยาบาล

3) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการควบคุมน้ำตาลในเลือดไม่ได้ไปเป็นควบคุมได้ ประกอบด้วย ผู้ป่วยกินยาได้ถูกต้อง สามารถควบคุมอาหารได้ พยายามออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เลือกใช้วิธีผ่อนคลายได้ตามสถานการณ์ และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

4) ฮีโมโกลบินเอวันซีปรับจากระดับพอใช้ (ร้อยละ 8.1-10) ไปเป็นระดับดี (ร้อยละ 6.5-8.0) และระดับดีมากหรือปกติ (ร้อยละ 4.4-6.4) ซึ่งมีผลทำให้แพทย์ปรับเปลี่ยนทั้งชนิดและขนาดของยาส่งผลให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคลดลง (จำนวน 5 คน ใน 13 คน)

5) รูปแบบการส่งเสริมการดูแลตนเอง ประกอบด้วย การเตรียมตัวของพยาบาล ผู้ป่วย และครอบครัว ในด้านความรู้ ทักษะ และจิตใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมี 3 ขั้นตอน โดยใช้กลวิธี 11 วิธี ซึ่งกลวิธีที่สำคัญคือการมีสัมพันธภาพที่ดี จริงใจ และมีเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายระดับน้ำตาลในเลือด การสะท้อนการปฏิบัติร่วมกันอย่างเป็นรูปธรรม และการติดตามให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่องและปัจจัยส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คือ การติดตามและให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง การสะท้อนผล

การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและเป็นรูปธรรม การเห็นคุณค่าในตน และการสนับสนุนด้านจิตใจจากครอบครัวของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง

6) เครื่องมือประกอบการให้ความรู้ ประกอบด้วย คู่มือการควบคุมอาหารในผู้ป่วยเบาหวาน แผ่นพับอาหารภาคใต้ แผ่นพับการออกกำลังกาย และแผ่นพับยารักษาโรคเบาหวานชนิดกิน