

การวิจัยเชิงคุณภาพชนิดปรากฏการณ์วิทยาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารอยู่ระหว่าง 80-120 mg/dl เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 1 ปี และมีระดับ A1C น้อยกว่าร้อยละ 7 จำนวน 15 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ระดับลึก ร่วมกับการสังเกต การจดบันทึกภาคสนามและการบันทึกเทป วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการของโคไลซี (Colaizzi)

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ให้ความหมายของการดูแลตนเองใน 3 ลักษณะคือ การทำให้ร่างกายดีและแข็งแรง การควบคุมตนเองไม่ให้น้ำตาลในเลือดสูง และการป้องกันตนเองไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย ความรู้สึกที่มีต่อการเป็นโรคเบาหวาน แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ การยอมรับกับการเป็นโรคเบาหวาน และการใส่ใจดูแลตนเอง สำหรับวิธีการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดมี 5 วิธีคือ 1) การปฏิบัติตามคำแนะนำของทีมสุขภาพอย่างเคร่งครัด 2) การรู้จักควบคุมตนเอง โดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ และการรับประทานยาตรงตามเวลาและไม่ขาดยา 3) การจัดการกับความเครียด 4) การหากิจกรรมทำสม่ำเสมอ และ 5) การใช้สมุนไพรมารักษาเสริม สำหรับปัจจัยสนับสนุนที่ส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองประกอบด้วยปัจจัย 5 ด้านคือ ปัจจัยทางด้านตัวผู้ป่วย ปัจจัยทางด้านทีมสุขภาพ ปัจจัยทางด้านครอบครัว ปัจจัยทางด้านญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และปัจจัยทางด้านสื่อและข่าวสาร ส่วนปัจจัยขัดขวางที่มีผลต่อการดูแลตนเองประกอบด้วยปัจจัย 2 ด้านคือ ภาระค่าใช้จ่าย และการขาดความรู้ที่ชัดเจนเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง นอกจากนี้ผลจากการศึกษายังพบลักษณะพิเศษของผู้ให้ข้อมูลที่มีความคล้ายคลึงกัน 4 ประการคือ 1) การมีสุขภาพจิตดี ไม่เครียด 2) การไม่มองว่าอะไรเป็นปัญหา 3) การคิดให้กำลังใจตนเอง มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่อ่อนแอท้อแท้ และ 4) การกินอยู่แบบไทย ๆ ใช้ชีวิตตามวิถีธรรมชาติ

ผลจากการศึกษานี้สามารถนำไปใช้เป็นแบบอย่างในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานรายอื่น ๆ โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ และใช้เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการวางแผนการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตลอดจนเป็นแนวทางในการบริหาร การศึกษา และการวิจัยทางการแพทย์ต่อไป

The objectives of this phenomenological qualitative research were to study the self-care experiences on glycemic controlled in diabetes mellitus patients. The data were drawn from 15 controlled diabetes mellitus patients who have fasting plasma glucose in 80-120 mg/dl at least 1 year, and A1C < 7 %. The data were collected by in-depth interview, observation, field note, and tape recording. Data were analyzed by Colaizzi method.

The results of study showed that the glycemic controlled diabetes mellitus patients identified the meaning of self-care in 3 types : make the body healthy, self-control for prevention of high blood sugar and prevention of sickness. The informants reported their feeling concern diabetes mellitus as accepted to be diabetes mellitus and concern to care themselves. In addition, the informants reported 5 ways on self-care of glycemic control : 1) follow the instruction of health care team strictly 2) self-control awareness by diet control, regular exercise and take medicine on time and continuously 3) stress management 4) performing others activities and 5) take complementary treatment through herb. The informants identified 5 self-care promotion factors as in patient themselves, health team personal, family, relatives and media of information ; On the other hand, they explored 2 self-care barrier factors as money expense, and deficit of clearly diabetes mellitus knowledge. In addition, the study also showed the similar special characteristic of the informants that were as in 4 types : 1) good mental health, not stressed 2) to consider nothing is problem 3) self-encouragement, strong mind, not desperate and 4) easy living as natural.

This accomplishment of self-care experiences among glycemic controlled diabetic patients not only benefits to use as the choice for uncontrolled glycemic patient who need to be glycemic controlled but also provide the glycemic controlling guideline for nursing service, education and research.