

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



248527

กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
ศูนย์สุขภาพชุมชนแม่เต๋าย อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

กรรณิกา สายแดง

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2554

๖๐๐๒๕๓๓๑๘

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



248527

กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
ศูนย์สุขภาพชุมชนแม่หล่าย อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

กรรณิกา สายแดง



วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2554

กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
ศูนย์สุขภาพชุมชนแม่หล่าย อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

กรณีศึกษา สายแดง

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ

.....กรรมการ

รองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ

.....กรรมการ

รองศาสตราจารย์ พลสิทธิ์ สิทธิขมภู

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

รองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

รองศาสตราจารย์ พลสิทธิ์ สิทธิขมภู

26 ตุลาคม 2554

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือจากหลายท่านด้วยความเอาใจใส่ให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์เสร็จสมบูรณ์จาก รองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ พลสิทธิ์ สิทธิชมภู กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ อุเทน ปิณโญ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ คุณพัชรภรณ์ ชูสุทธิ เพื่อนร่วมหลักสูตรที่ให้ความช่วยเหลือ โดยไม่เหน็ดเหนื่อยมาตลอด ขอขอบคุณเพื่อนร่วมหลักสูตรทั้งภาคปกติและภาคพิเศษ เพื่อนร่วมงาน โรงพยาบาลแพร์ เพื่อนเก่าโรงเรียนพิริยาลัย และเพื่อนสาทรณสุขศาสตร์ที่ทำให้กำลังใจ และความช่วยเหลือในทุกเรื่อง

ขอขอบคุณ คุณมยุรี กรุงศรี และเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลแม่หล่าย อำเภอเมือง จังหวัดแพร์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและติดตามกลุ่มตัวอย่างในการจัดกิจกรรม

ขอขอบคุณผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เสียสละเวลามาร่วมทำกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ครอบครัวที่คอยเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมาจนสำเร็จ การศึกษาตามที่หวังไว้

กรรณิกา สายแดง

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์      กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
 ศูนย์สุขภาพชุมชนแม่หล่าย อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

ผู้เขียน      นางสาวกรรณิกา สายแดง

ปริญญา      ศีษาสาตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
รองศาสตราจารย์พลสิทธิ์ สิทธิชมภู	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

248527

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1c) สูงเกินร้อยละ 7 กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาที่ศูนย์สุขภาพชุมชนแม่หล่าย อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ จำนวน 17 คน เพศชาย 3 คน เพศหญิง 13 คน

กระบวนการที่ใช้ในการวิจัยคือ การสอนทฤษฎี/ ความรู้ การสาธิตวิธีการ การฝึกปฏิบัติ การบันทึกติดตามด้วยตนเอง การกระตุ้นเตือนและติดตามโดยผู้วิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ แบบประเมินพฤติกรรมก่อนและหลังการทำกิจกรรม ประกอบด้วย เรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การป้องกันภาวะแทรกซ้อน การดูแลตนเองทั่วไป และการดูแลสุขภาพจิตและจัดการความเครียด

#### ผลการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายมีคะแนนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารก่อนเข้าร่วมกระบวนการอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 64.7 ระดับดี ร้อยละ 35.3 และหลังเข้าร่วมกระบวนการอยู่ในระดับดี ร้อยละ 82.4 และระดับพอใช้ ร้อยละ 17.6

กลุ่มเป้าหมายมีคะแนนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายก่อนเข้าร่วมกระบวนการอยู่ในระดับดี ร้อยละ 58.8 ระดับดีมาก ร้อยละ 29.4 พอใช้ร้อยละ 5.9 และปรับปรุงร้อยละ 5.9 และหลังเข้าร่วมกระบวนการ กลุ่มเป้าหมายอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 82.4 และอยู่ในระดับดีร้อยละ 17.6

กลุ่มเป้าหมายมีคะแนนพฤติกรรมด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อนและดูแลตนเองทั่วไป ก่อนเข้าร่วมกระบวนการอยู่ในระดับดี ร้อยละ 76.5 ระดับดีมาก ร้อยละ 23.5 และหลังเข้าร่วมกระบวนการอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 76.5 ระดับดี ร้อยละ 23.5

กลุ่มเป้าหมายมีคะแนนพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพจิตและจัดการความเครียดก่อนเข้าร่วมกระบวนการอยู่ในระดับ ระดับดี ร้อยละ 52.9 ดีมาก ร้อยละ 35.3 พอใช้ ร้อยละ 11.8 และหลังเข้าร่วมกระบวนการอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 82.4 และดี ร้อยละ 17.6

หลังเข้าร่วมกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กลุ่มเป้าหมายมีระดับน้ำตาลในเลือด สะสมลดลง ร้อยละ 82.4 และระดับน้ำตาลในเลือดสะสมเพิ่มขึ้น ร้อยละ 17.6

**Thesis Title** Behavior Modification Process on Diabetic Patients at Health Center of Mae-Lai Community, Mueang District, Phrae Province

**Author** Miss Kunnika Saidaeng

**Degree** Master of Education (Health Promotion)

**Thesis Advisory Committee**

Assoc.Prof. Manus	Yodcome	Advisor
Assoc.Prof. Pallasit	Sittichompoo	Co-advisor

**ABSTRACT**

248527

This Quasi-Experimental Research aimed to study the effect of process to modify the diabetics' patients' behavior. The samples were 17 diabetic patients (3 males and 14 females) with high blood glucose over level (HbA1c over 7 %) at Health Center of Mae-Lai Community, Mueang Phrae District, Phrae Province.

The instrument was pre-post questionnaires which included four types of behaviors: consuming, exercising, health care, and mental care. The processes of this study included lecturing, demonstrating, patient self-evaluation and researcher evaluation.

The results are

The consuming behaviors of the samples were at fair level (64.7%) and good level (35.3%) in pre-test. In post-test, the levels of consuming behaviors were good level (82.4%) and fair level (17.6), respectively.

The exercising behaviors of the sample were at good level (58.8%), excellent level (29.4%), fair level (5.9%), and poor level (5.9%). In pre-test, the levels of exercising behaviors were excellent level (82.4%) and good level (17.6%) in post-test.

The health care behaviors of the samples were at excellent level (76.5%) and good level (23.5%). In post-test, the levels of health care behaviors were at excellent level (76.5%) and good level (23.5%).

The mental care behaviors of the samples were at good level (52.9%), excellent level (35.3%), and fair level (11.8%) in pre-test. In post-test, the mental care behaviors were at excellent level (82.4%) and good level (17.6%).

In post - test, most of the samples showed 82.4 percentages decreasing of blood glucose level and 17.9 percentages increasing of blood glucose level.

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	4
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>5</b>
โรคเบาหวาน	5
แนวคิดการฝึกอบรม	28
ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	39
กรอบแนวคิดงานวิจัย	42
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>43</b>
กลุ่มเป้าหมาย	43
รูปแบบการวิจัย	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
การสร้างเครื่องมือวิจัย	44
การดำเนินกระบวนการและเก็บรวบรวมข้อมูล	47
การวิเคราะห์ข้อมูล	49

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	50
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย	51
ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมตามแบบประเมินก่อนและหลังการร่วมกระบวนการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	53
ส่วนที่ 3 ข้อมูลที่ได้จากการสังเกต สอบถาม และสัมภาษณ์ ในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	58
<b>บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	73
สรุปผลการวิจัย	73
อภิปรายผลการวิจัย	74
สรุปกระบวนการที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	78
ข้อเสนอแนะ	80
ข้อจำกัดการวิจัย	81
<b>บรรณานุกรม</b>	82
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	88
ภาคผนวก ข แบบสอบถามและกิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมผู้ป่วยโรคเบาหวาน	90
ภาคผนวก ค แบบบันทึกการทำกิจกรรม	105
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	109
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	113

## สารบัญญัตินำ

ตาราง		หน้า
1	การเปรียบเทียบค่าระดับน้ำตาลสะสมกับค่าเฉลี่ยของน้ำตาลในเลือด	23
2	ลักษณะกลุ่มเป้าหมาย	51
3	คะแนนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารก่อนและหลัง การเข้าร่วมกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	53
4	คะแนนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายก่อนและหลัง การเข้าร่วมกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	54
5	คะแนนพฤติกรรมด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อนและการดูแลตนเองทั่วไป ก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	55
6	คะแนนพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพจิต ก่อนหลังการเข้าร่วมกระบวนการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	56
7	ผลการตรวจระดับค่าน้ำตาลสะสม (HbA1c) ในเลือดก่อนและหลัง การเข้าร่วมกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	57

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า	
1	สรุปกลยุทธ์การควบคุมอาหารสำหรับผู้เป็นเบาหวาน	17
2	แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง	34
3	กรอบแนวคิดการวิจัย	42
4	การชี้แจงการทำวิจัยและประเมินพฤติกรรมก่อนเข้าร่วมกระบวนการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	110
5	การสอนทฤษฎี ความรู้และวิชาการ	110
6	การเรียนรู้ เรื่องอาหาร และฝึกทักษะ การนับพลังงาน	111
7	การเรียนรู้ เรื่องฉลากอาหาร และฝึกทักษะ การอ่านฉลากอาหาร	111
8	การเรียนรู้ เรื่องการดูแลเท้า ฝึกทักษะ การบริหารและการทำความสะอาดเท้า	112
9	กิจกรรมสั้นทนาการ	112