

การวิจัยและพัฒนาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลสิงห์บุรีจำนวน 13 คนโดยเป็นการพัฒนาระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายมีศักยภาพเพียงพอที่จะร่วมกันพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลสิงห์บุรีได้ ถ้าได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงเป็นการวิจัยและพัฒนาโดยวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายได้แก่ผู้ป่วย ญาติ หรือ ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน พยาบาลผู้รับผิดชอบผู้ป่วยโรคเบาหวาน นักวิชาการสาธารณสุข ในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนาเริ่มตั้งแต่ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการการพัฒนา การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา การกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยใช้แนวทางการรักษาโรคเบาหวานมาเป็นกรอบการวิจัยซึ่งประกอบด้วย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา และการดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีการดูแลสุขภาพตนเองยังไม่เหมาะสมในทุกด้าน ซึ่งเกิดจากขาดความรู้ ความเข้าใจ และขาดความเชื่อที่ถูกต้องต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งแนวทางและวิธีการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน คือ การเพิ่มพูนความรู้ การสร้างความตระหนัก และการส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาที่สำคัญ คือ การใช้กระบวนการกลุ่ม การให้สุศึกษาและการเยี่ยมบ้าน ซึ่งผลทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อและการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้อย่างยั่งยืน ในขณะเดียวกันยังสามารถลดค่าใช้จ่ายในของครอบครัว มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

นอกจากนั้นประสบการณ์จากการวิจัยและพัฒนาที่ได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในขณะเดียวกันยังสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการวิจัยและพัฒนาไปใช้ในการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆต่อไปได้

The purpose of this research and development was to develop self-care of 13 diabetics under the service of Sing Buri Hospital by using learning process development based on the belief that the diabetics and others involved had the adequate capability for developing self-care of the diabetics under the service of Sing Buri Hospital if they were provided with the appropriate reinforcement. Thus, the study was a research and development by using participatory action research emphasizing important participation from all stakeholders, i.e. diabetics, relatives or diabetic caretakers, nurses in responsibility of caring the diabetics, public health academics in every step of this program which started with studying the current major problems and development needs, working out the main guidelines and methods for development including Key Performance Indicators for success and activity practice for developing self-care of the diabetics, by using self-care of the diabetics which were eating food, getting exercise, using medicine and caring for physical health as the conceptual framework.

The findings indicated that the diabetics were still not caring for their health appropriately in every aspect. This was caused by a lack of knowledge, understanding and positive attitude for self-care. The approaches and the methods to develop the diabetics' self-care were to increase knowledge, to construct positive attitude and to promote real practice in self-care by using the important development strategies which were providing health education in groups and by home visits. The result was the diabetics were able to control sugar level in blood and permanently preventing complications. Also this decreased the family cost, improved their life quality and their ability to live happily in society.

Above all, the experience from the study provided a learning process by conducting the development activities that the diabetics and all participants were able to use for developing self-care of the diabetics more effectively and at the same time bring the learning experience for developing self-care in any kind of chronic patients in the future.