

การวิจัยและพัฒนาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2) แสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และ 3) พัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบล กุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี โดยเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้ป่วยโรคเบาหวานซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายจนสามารถพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ ดังนั้น จึงเป็นการวิจัยและพัฒนา โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา โดยใช้แนวทางการรักษาโรคเบาหวาน ซึ่งประกอบด้วย ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน เจตคติต่อการดูแลตนเอง พฤติกรรมการปฏิบัติตัว การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาให้ถูกขนาดและถูกเวลาตามแผนการรักษาของแพทย์ เป็นกรอบการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่ขาดความรู้ ความเข้าใจเรื่องโรคเบาหวาน โดยเฉพาะเรื่องสาเหตุการเกิดโรค ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน และการรักษาโรคเบาหวาน ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการควบคุมอาหารที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีการเลือกประเภทและกำหนดปริมาณอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ถูกต้อง คือส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย ในส่วนที่ออกกำลังกายยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง และผู้ป่วยมีพฤติกรรมรับประทานยาที่ไม่ถูกต้อง คือ รับประทานยาไม่ถูกขนาดและเวลา เมื่อลืมรับประทานยาไม่รู้ว่าต้องปฏิบัติอย่างไร และส่วนใหญ่เคยรับประทานยาสมุนไพรหลายชนิดเพื่อรักษาโรคเบาหวาน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาคือการขาดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องชัดเจนเรื่องโรคเบาหวาน และการขาดความตระหนักในความสำคัญของการพัฒนา

พฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับสภาวะของโรคเบาหวานที่ตนเองเป็นอยู่ โดยเฉพาะ ด้านความรู้ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา

2. แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานคือ การใช้ยุทธศาสตร์ พัฒนาองค์ความรู้ ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างมีส่วนร่วม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ถูกต้องเหมาะสม โดยประกอบด้วยหลายวิธีการ ได้แก่ การอบรมให้ความรู้ การเสนอตัวแบบที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง การทำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง การจัดตั้งคลินิกโรคเบาหวาน การจัดบริการเยี่ยมบ้าน โดยมีดัชนีชี้วัดความสำเร็จวิธีการพัฒนา คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้อง และมีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสม ทั้งด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา รวมทั้งสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

3. ผลการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน คือ สามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาได้ครบทุกกิจกรรม โดยผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้อง และมีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทั้งด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา โดยที่ส่วนใหญ่ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกฝ่าย ที่เกิดจากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาร่วมกัน ผลจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น อาทิ กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน กลุ่มประชาชนทั่วไป

The purposes of this participatory action research were 1) to study present conditions, problems and needs in self-care behavior development among diabetics 2) to determine methods and procedures for development and key performance indicators of success in self-care behavior development of diabetics and 3) to improve the self-care behavior of people with diabetes at Moo 3, Tambon Kut Taphet, Amphoe Lam Sonthi, Lopburi Province. The Participatory Learning Action involved collaboration with diabetics and all others involved in treatment until appropriately was developed. Each stages of the PLAR involved cooperation and collaboration across all levels. Treatment approaches consisted of the awareness of diabetes, self-care attitudes, behavior in treatment, dietary restriction, exercise and proper medication intake.

The results were:

1. Most diabetics were not aware of, and lacked understanding of diabetes, especially the cause of the illness, side effects and the treatment. The diabetics conducted improper dietary behavior; they did not avoid food types high in sugar content. They did not do proper exercise; in fact most did no exercise while others conducted inappropriate exercise. The diabetics took medication in the wrong dose and at wrong times. If forgetting to take

medication, they did not know how to react. Most of them took various herbs to cure the illness. The problems and needs in development were the lack of awareness, understanding and appreciation at the illness. They also were not aware of the importance of self-care behavior for suitable the treatment condition of their disease especially knowledge, diet restriction, exercise and medication intake.

2. Methods and procedures of self-care development in diabetics were strategies to improve knowledge and encourage adjustment of habits that will lead to more appropriate self-care behavior. This can be achieved by gaining knowledge, applications of acute diabetes, initiation of a help group, diabetes clinic and house calls. The key success indicators were all diabetics were to attend the activities to gain correct knowledge and understanding and proper self-care behavior in terms of diet restriction, exercise, medication intake and control of blood glucose.

3. The result of the development in their self-care behavior was that there were 100 % attendants in all activities. All diabetic participants gained proper knowledge, understanding, and appropriate self-care behavior for diabetics in terms of nutrition restriction, exercise and medical intake. And most of them had lower blood glucose levels.

This participatory action research initiated a co-operative learning process between all those involved in the self-care behavior of diabetics. The results of this research may be applied to other groups such as a diabetic risk groups and other populations.