

บทที่ 4

แนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการ พัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

ในการนำเสนอแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในวิธีการพัฒนา
พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ
จังหวัดลพบุรี ซึ่งเป็นผลจากการวิจัยในระยะที่ 2 นี้ ขอเสนอเป็น 5 ตอน ดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่
3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี
5. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี
ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

คำถามการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ มีคำถามการวิจัยที่สำคัญ 2 คำถาม คือ

1. แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
หมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี คืออะไร
2. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี คืออะไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี
2. เพื่อกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. กรอบการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ได้ใช้กรอบการวิจัยตามแนวการรักษาโรคเบาหวาน แต่ได้ปรับไปตามปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลุดตาเพชร ที่ได้จากการวิจัยในระยะที่ 1 โดยการตัดความรู้ในบางเรื่องและตัดเรื่องเจตคติออกเพราะไม่เป็นปัญหา ดังนั้นจึงปรับกรอบการวิจัยในระยะที่ 2 เป็นดังนี้

1.1 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

- 1.1.1 สาเหตุของโรคเบาหวาน
- 1.1.2 โรคแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน
- 1.1.3 การรักษาโรคเบาหวาน

1.2 พฤติกรรมการปฏิบัติตน

- 1.2.1 การรับประทานอาหาร
- 1.2.2 การออกกำลังกาย
- 1.2.3 การรับประทานยา

2. ประชากร

ประชากรในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย

2.1 ผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง ซึ่งได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในระยะที่ 1 จำนวน 7 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยผู้วิจัยเป็นผู้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งพิจารณาจากลักษณะที่เป็นผู้ที่กล้าแสดงความคิดเห็น และเป็นผู้ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ

2.2 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งได้แก่

- | | |
|--|------------|
| 2.2.1 แพทย์ประจำโรงพยาบาลลำสนธิ | จำนวน 1 คน |
| 2.2.2 นายกองค้การบริหารส่วนตำบลลุดตาเพชร | จำนวน 1 คน |
| 2.2.3 หัวหน้าสถานีอนามัยตำบลลุดตาเพชร | จำนวน 1 คน |
| 2.2.4 พยาบาลวิชาชีพสถานีอนามัยหินลาว | จำนวน 1 คน |
| 2.2.5 ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน | จำนวน 2 คน |
| 2.2.6 อาสาสมัครสาธารณสุข | จำนวน 2 คน |

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในระยะที่ 2 ผู้วิจัยได้ใช้แนวทางการสนทนากลุ่มกับผู้เกี่ยวข้องเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งประยุกต์มาจากแนวทางการสนทนากลุ่มกับผู้เกี่ยวข้องเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงของ ธีรภัทร ประกอบ (2547, หน้า 187) ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แนวทางการพัฒนาทางด้านความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 2 แนวทางการพัฒนาพฤติกรรม การรับประทานอาหาร

ส่วนที่ 3 แนวทางการพัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 แนวทางการพัฒนาพฤติกรรม การรับประทานยา

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้เป็นการแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาและกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคและวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมาดำเนินการในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

4.1 จัดประชุมกลุ่มเฉพาะ (focus group discussion) โดยเชิญผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุมเมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน พ.ศ.2549 เวลา 16.00 -18.00น. ณ สถานีอนามัยตำบลกุดตาเพชร มีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 13 คน โดยอาสาสมัครสาธารณสุข เป็นผู้ประสานงาน มีวัตถุประสงค์ เพื่อ

4.1.1 ให้ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้รับทราบข้อมูลสภาพปัจจุบันของพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร จากนั้นผู้วิจัยได้นำเสนอมาตรฐานทางการแพทย์ซึ่งเป็นความรู้เกี่ยวกับอาการ อาการแสดง และความรุนแรงของโรคเบาหวาน พร้อมทั้งพฤติกรรม การดูแลตนเองที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้เกี่ยวข้องได้ร่วมกันพิจารณาและตัดสินใจร่วมกันว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน พฤติกรรมใดบ้างที่เป็นปัญหา กับผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 และปัญหาใดที่ต้องการการพัฒนาอย่างเร่งด่วน

4.1.2 ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้เกี่ยวข้องได้ร่วมกันพิจารณาแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา โดยมุ่งหวังที่จะให้เกิดกระบวนการเรียนรู้กับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

5. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการประชุมกลุ่มเฉพาะมาตรวจสอบความถูกต้อง และความครบถ้วนสมบูรณ์ แล้วนำไปวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุตดาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

จากการประชุมกลุ่มเฉพาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมกันแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. การพัฒนาความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

จากการประชุมกลุ่มเฉพาะ กลุ่มมีความเห็นว่าเมื่อตนเองป่วยเป็นโรคเบาหวานก็สมควรที่จะมีความรู้เรื่องโรคเบาหวานให้มากขึ้น และมีความรู้ที่ถูกต้องแม่นยำ เพื่อจะได้นำไปสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง สร้างความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ที่ประชุมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ควรดำเนินการเกี่ยวกับเรื่องการพัฒนาองค์ความรู้ ดังนี้

1.1 จัดอบรมให้ความรู้การเรื่องโรคเบาหวาน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้ที่มีอยู่กันใหม่ ว่าถูกต้องและเพียงพอหรือยัง ถ้าพบว่าส่วนไหนขาดก็จะได้เพิ่มเติมให้เต็ม ดังคำกล่าวของผู้ร่วมประชุมว่า

“...เป็นเบาหวานแต่รู้เรื่องเบาหวานน้อยก็แย่...”

“...รู้มากขึ้นก็เอาไว้บอกคนอื่นต่อได้...”

“...ตีหัวเข่าไปเลยหมอ...”

1.2 จัดทำคู่มือโรคเบาหวาน ให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน จากการประชุมกลุ่มได้มีผู้เสนอแนะว่า ต้องการให้จัดทำคู่มือโรคเบาหวาน โดยขอให้จัดทำในรูปของหนังสือคู่มือ

“...อยากได้หนังสือเอาไว้อ่านเองบ้าง...”

การให้ความรู้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ถือเป็น การสร้างพื้นฐานที่ดีและมั่นคงให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะจะทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาทางด้านอื่นๆได้เป็นอย่างดี

แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาทางด้านความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

นั้น สามารถสรุปได้ดังตาราง 14

ตาราง 14 แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ด้านความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

พฤติกรรม	ปัญหา	แนวทางและวิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานขาดความรู้เรื่อง 1.1 สาเหตุการเกิดโรค 1.2 ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน 1.3 การรักษาโรคเบาหวาน	1. ให้ความรู้	1. จัดอบรมให้ความรู้ในลักษณะการให้สุขศึกษา รายกลุ่มโดยมีเนื้อหาตามสภาพพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และต้องการพัฒนา 2. สนทนา ชักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ 3. จัดทำคู่มือโรคเบาหวานให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

2. การพัฒนาพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

จากการประชุมกลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้ให้ความเห็นว่า แนวทางการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน นั้น ต้องควบคุมให้ได้ด้วยตัวเอง และต้องอาศัยคนอื่นคอยกระตุ้นเตือนบ้าง ต้องปฏิบัติด้วยความตั้งใจจริง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการควบคุมอาหารก่อน โดยผู้ป่วยต้องการมีความรู้และพัฒนาในเรื่อง

2.1 การเลือกประเภทอาหารให้เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ในที่ประชุมกลุ่มได้ร่วมกันพิจารณาแนวทางการควบคุมอาหารในประเด็นของการเลือกประเภทอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวานว่าควรดำเนินการ ดังนี้

2.1.1 จัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยผู้ป่วยแต่ละคนจะต้องให้ความสำคัญและใส่ใจในการเลือกประเภทอาหาร ผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่า อยากได้คู่มือที่ให้ความรู้เรื่องอาหารและอยากได้แผ่นภาพที่แสดงตัวอย่างไว้อย่างชัดเจนว่าเป็นอาหารประเภทใด อาหารประเภทใดบ้างที่ควรหลีกเลี่ยง ดังคำกล่าวที่ว่า

“...อยากได้ติดไว้ให้แม่บ้านเขาดู...”

“...เห็นรูปมันจะได้นึกได้ ไม่เผลอไปกินอีก...”

“...จะติดไว้ในครัวเลย...”

2.1.2 จัดกิจกรรมสาธิตและฝึกทักษะการเลือกประเภทอาหารที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน ด้วยแผ่นภาพอาหาร

1.2 การกำหนดปริมาณอาหารให้พอเหมาะพอดี

ในที่ประชุมกลุ่มได้ร่วมกันพิจารณาเห็นสอดคล้องต้องกันว่าการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอาหาร ในด้านการกำหนดปริมาณอาหาร นั้น ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะต้องควบคุมตนเองไม่ได้รับประทานอาหารมากเกินไป หรือรับประทานอาหารน้อยเกินไป ดังคำกล่าวของผู้ร่วมประชุมที่ว่า

“... ต้องกินข้าวให้ครบ 3 มื้อและให้ตรงเวลา ...”

“...ต้องเอาชนะใจให้ได้...”

“...ต่อไปต้องเพลาลมมือเย็นหน่อยแล้ว...”

ในที่ประชุมกลุ่มมีความเห็นตรงกันว่าหากจะพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอาหารในด้านการกำหนดปริมาณอาหารจะต้องยึดหลักการเดียวกันกับเรื่องการเลือกประเภทอาหารดังกล่าวที่ว่า

“...ถ้ามีความรู้แล้วตั้งใจจริงก็ต้องทำได้...”

“...ช่วงแรกอาจจะลำบากหน่อย เราต้องฝึกให้เคย...”

“...ต้องตีรูปเอาไว้ให้ชัด...”

แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานทางด้านการควบคุมอาหาร นั้น สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 15

ตาราง 15 แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ด้านการรับประทานอาหาร

พฤติกรรม	ปัญหาและความต้องการการพัฒนา	แนวทางและวิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
1. การควบคุมอาหาร	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ได้เลือกประเภทอาหารให้เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน	1.ให้ความรู้	<p>1. จัดอบรมให้ความรู้ในลักษณะการให้สุขศึกษารายกลุ่ม โดยมีเนื้อหาเรื่องการเลือกประเภทอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน</p> <p>2. สาธิตและฝึกทักษะการเลือกประเภทอาหารโดยใช้แผ่นภาพตัวอย่างอาหารแนะนำการเลือกประเภทอาหาร</p> <p>3. จัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (self help group) ที่ผู้ป่วยสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลตนเองที่เหมาะสมกับภาวะของโรคเบาหวาน</p> <p>4. จัดทำแผ่นพับเรื่อง การควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน</p>
		2.สร้างความตระหนัก	<p>1.ให้ความรู้รายกลุ่มเรื่อง "อันตรายจากภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน"</p> <p>2. เสนอตัวแบบที่ได้รับความทุกข์ทรมานจากภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน</p>

ตาราง 15 (ต่อ)

พฤติกรรม	ปัญหาและความต้องการ การพัฒนา	แนวทาง และวิธีการ พัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
		3. พัฒนา พฤติกรรม การควบคุม อาหาร	1. จัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (self help group) ที่ผู้ป่วย สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การพัฒนา พฤติกรรมควบคุมอาหาร 2. ติดตามเยี่ยมเยียนผู้ป่วย โรคเบาหวานที่บ้านเพื่อประเมิน พฤติกรรมรับประทาน อาหารและกระตุ้นให้เกิดการ พัฒนาพฤติกรรมควบคุม อาหาร
	2. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ไม่ได้กำหนดปริมาณ อาหารให้พอเหมาะพอดี	1. ให้ความรู้	1. จัดอบรมให้ความรู้ในลักษณะ การให้สุขศึกษารายกลุ่ม ในเรื่อง “การรับประทานอาหารของผู้ป่วย โรคเบาหวาน” 2. จัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (self help group) ที่ ผู้ป่วยสามารถแลกเปลี่ยน ประสบการณ์การดูแลตนเองที่ เหมาะสมกับภาวะของ โรคเบาหวาน 3. จัดทำแผ่นพับเรื่อง การ ควบคุมอาหารของผู้ป่วย โรคเบาหวาน

ตาราง 15 (ต่อ)

พฤติกรรม	ปัญหาและความต้องการ การพัฒนา	แนวทาง และวิธีการ พัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
		2. สร้าง ความ ตระหนัก	1. ให้ความรู้รายกลุ่มเรื่อง "อันตรายจากภาวะ แทรกซ้อน ของโรคเบาหวาน" 2. เสนอตัวแบบที่ได้รับความ ทุกข์ทรมานจากภาวะแทรกซ้อน ของโรคเบาหวาน
		3. พัฒนา พฤติกรรม การ ควบคุม อาหาร	1. จัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (self help group) ที่ผู้ป่วย สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การพัฒนา พฤติกรรมมารับประทาน อาหาร 2. ติดตามเยี่ยมเยียนผู้ป่วย โรคเบาหวานที่บ้านเพื่อประเมิน พฤติกรรมมารับประทานอาหาร และกระตุ้นให้เกิดการพัฒนา พฤติกรรมควบคุมอาหารที่ ถูกต้องเหมาะสม

3. การพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการสนทนากลุ่ม สมาชิกในกลุ่มมีความเห็นว่า แนวทางการพัฒนาเรื่องการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้น ผู้ป่วยจะต้องรู้จักการแบ่งเวลา ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก นอกจากนั้นต้องมีความมุ่งมั่นที่จะออกกำลังกายให้ได้ โดยไม่ต้องยึดติดว่าจะต้องมาออกกำลังกายที่สถานที่ออกกำลังกายเท่านั้น เพราะในความเป็นจริงแล้วการออกกำลังกายสามารถออกที่ไหนก็ได้ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่สถานที่ออกกำลังกาย และผู้ป่วยจะต้องรู้จักเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ออกที่บ้านก็ได้ ขอให้ได้ออกเถอะ...”

“...ต่อไปจะตั้งใจออกจริงๆจังๆนะ...”

ในที่สนทนากลุ่ม ได้สรุปว่า ควรจะมีการดำเนินการเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกาย ดังนี้

3.1 จัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะผู้ป่วยโรคเบาหวานจะได้ มีหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำแล้วได้ประโยชน์ไม่เสียเวลาเปล่า และต้องทำให้ได้ตาม หลักที่ว่า มีความหนักพอ มีความนานพอ มีความติดต่อกัน และมีความบ่อยพอ

3.2 การสาธิตและฝึกทักษะทางด้านการออกกำลังกาย ให้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทางด้านการออกกำลังกายนั้นสามารถสรุปได้ดังตาราง 16

ตาราง 16 แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเอง ด้านการออกกำลังกาย ของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร

พฤติกรรม	ปัญหา และความต้องการพัฒนา	แนวทาง และวิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
1. การออกกำลังกาย	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ขาดความรู้เรื่อง การออกกำลังกาย 1.1 ความหนักพอ 1.2 ความนานพอ 1.3 ความติดต่อกัน 1.4 ความบ่อยพอ	1. ให้ความรู้	1. จัดอบรมให้ความรู้รายกลุ่ม โดยมีเนื้อหาการออกกำลังกายได้แก่วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และหลักการออกกำลังกายต้องมีความหนักพอ มีความนานพอ มีความติดต่อกัน และมีความบ่อยพอ

ตาราง 16 (ต่อ)

พฤติกรรม	ปัญหา และความ ต้องการพัฒนา	แนวทาง และ วิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
		3.พัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกาย	1. จัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (self help group) ที่ ผู้ป่วยสามารถแลกเปลี่ยน เรียนรู้ประสบการณ์การ พัฒนาพฤติกรรมการออก กำลังกาย 2. ติดตามเยี่ยมเยียนผู้ป่วย โรคเบาหวานที่บ้านเพื่อ ประเมินพฤติกรรมการออก กำลังกายและกระตุ้นให้เกิด การพัฒนาพฤติกรรมการ ออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม

4. การพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานยา

จากการสนทนากลุ่ม มีข้อสรุปเกี่ยวกับเรื่องการรับประทานยาที่จะต้องทำการพัฒนา ดังนี้

4.1 รับประทานยาให้ถูกขนาด

ผู้เข้ารับการสนทนาได้เสนอความคิดเห็นว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนควรรับประทานยาให้ถูกขนาด โดยต้องยึดการสั่งยาจากแพทย์เป็นสำคัญ ไม่ใช่ความรู้สึกของตนเองเป็นตัวตัดสินว่าจะเพิ่มหรือลดขนาดยา และต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ดังคำกล่าวของผู้ร่วมสนทนาว่า

“...หมอบอกให้กินเท่าไร ก็กินเท่านั้น...”

“...ต้องไม่รู้สึกว่ายามาก...”

“...ถ้าจำเป็นต้องเพิ่มยา หมอบอกก็เพิ่มให้เองแหละ...”

4.2 รับประทานยาให้ถูกเวลา

จากการสนทนากลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีข้อตกลงว่าต่อไปผู้ป่วยจะต้องรับประทานยาโรคเบาหวานให้ได้ตามคำแนะนำของแพทย์ ยาก่อนอาหารต้องรับประทานยาก่อนรับประทานอาหารครึ่งชั่วโมงให้ได้ตามนั้น และยาหลังอาหารก็ต้องรับประทานหลังอาหารทันที เพื่อจะได้ป้องกันการกระจายเคื่องกระเพาะอาหารและป้องกันการลืมรับประทานยาได้ด้วย ผู้ป่วยให้ความเห็นว่า สมควรจะให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้ให้มากขึ้น ต้องสร้างวินัยในการรับประทานยาให้มากขึ้น เพื่อให้การรับประทานยามีประโยชน์สูงสุดและคุ้มค่าที่สุด ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ต้องจัดยาแยกไว้เป็นมือเลย...”

“...ต้องเปลี่ยนการกินใหม่ เมื่อก่อนกินยาแล้วก็กินข้าวตามเลย...”

“...กินข้าวแล้วกินยาตามเลย มันดีนะ เพราะจะได้ไม่ลืม...”

4.3 การปฏิบัติตัวเมื่อลืมรับประทานยา

จากการสนทนากลุ่มได้เห็นสอดคล้องกันว่า ต่อไปปัญหาเรื่องการลืมรับประทานยาน่าจะน้อยลง แต่ถ้าลืมรับประทานยาจะต้องรับประทานยาทันทีที่นึกได้ ไม่ปล่อยให้ปละละเลยและต้องไม่นำไปกินเพิ่มเป็น 2 เท่าในมือต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า

“...อ้อ ถ้านึกได้ต้องกินเลย เมื่อก่อนไม่รู้...”

“...ฉันเคยเอาไปกินเพิ่มในมือต่อไป เผลอบอกไม่ถูก...”

“...นึกว่าเหมือนยาคุม เลยกิน 2 เม็ดเลย...”

4.4 การใชยาสมนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน

จากการสนทนากลุ่ม ทำให้ภายในกลุ่มได้แนวทางที่สอดคล้องกันว่าในการรักษาโรคเบาหวานนั้น ผู้ป่วยไม่ควรหยุดยาแล้วไปใชยาสมนไพรในการรักษาเพียงอย่างเดียว เพราะยังไม่มีข้อพิสูจน์ว่า ยาสมนไพรรักษาโรคเบาหวานได้ผลดีกว่ายาแผนปัจจุบัน ถ้าหากต้องการที่จะใช้สมุนไพรรักษาโรคเบาหวานได้ผลดีกว่ายาแผนปัจจุบัน แต่ก็ควรเลือกใช้สมุนไพรมันที่ได้การยอมรับหรือแนะนำจากทางวงการแพทย์ เพื่อความปลอดภัยต่อตัวผู้ป่วยโรคเบาหวานเอง ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ยาลดหวานแน่นอนที่สุด...”

“...ถ้าหายเขาก็คงแนะนำให้เราใช้นานแล้วละ...”

“...ราคาก็ไม่ใช่ถูกนะ หม้อตั้ง 500 ต่อไปไม่เอาแล้ว...”

แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานด้านการรับประทานยานั้นสามารถสรุปได้ดังตาราง 17

ตาราง 17 แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการ
รับประทานยาของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร

พฤติกรรม	ปัญหา และความ ต้องการพัฒนา	แนวทาง และ วิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
1. การ รับประทานยา	<p>1. ผู้ป่วย โรคเบาหวานปฏิบัติ ตนไม่ถูกต้องในการ รับประทานยา</p> <p>1.1 ปรับลดและ เพิ่มขนาดยาเอง</p> <p>1.2 เมื่อลืม รับประทานยา ไม่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p> <p>1.3 รับประทานยา ก่อนและหลังอาหาร ไม่ถูกต้องตามแพทย์ แนะนำ</p> <p>1.4 ผู้ป่วยบางราย หยุดยาโรคเบาหวาน และใช้ยาสมุนไพร แทน</p>	<p>1. ให้ความรู้</p> <p>2. สร้างความ ตระหนัก</p> <p>3. พัฒนาพฤติกรรม การรับประทานยา</p>	<p>1. จัดอบรมให้ความรู้ราย กลุ่มในเรื่องการรับประทาน ยารวมทั้งอันตรายจากการ รับประทานยา</p> <p>1. จัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (self help group) ที่ ผู้ป่วยสามารถแลกเปลี่ยน เรียนรู้ประสบการณ์การ พัฒนาพฤติกรรมการ รับประทานยา</p> <p>2. เสนอตัวแบบที่มี ภาวะแทรกซ้อนของ โรคเบาหวานหลายโรค</p> <p>3. ติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อ ประเมินสถานการณ์การ รับประทานยาและเพื่อให้ เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง</p> <p>5. เปิดบริการคลินิก โรคเบาหวานในสถานี อนามัยตำบลกุดตาเพชร</p> <p>1. จัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (self help group) ที่ ผู้ป่วยสามารถ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การพัฒนา พฤติกรรมการรับประทานยา</p>

ตาราง 17 (ต่อ)

พฤติกรรม	ปัญหา และความ ต้องการพัฒนา	แนวทาง และ วิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
			2. ติดตามเยี่ยมเยียนผู้ป่วย โรคเบาหวานที่บ้านเพื่อ ประเมินพฤติกรรม การรับประทานยาและกระตุ้นให้ เกิดการพัฒนาพฤติกรรม การรับประทานยาที่ถูกต้อง เหมาะสม

ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

จากการประชุมกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อร่วมกันกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร สามารถสรุปผลการวิเคราะห์ที่ได้ดังนี้

1. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมทางด้านความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

จากการประชุมกลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันพิจารณาและมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมทางด้านความรู้เรื่องโรคเบาหวานนั้น ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจและสามารถอธิบายเรื่องโรคเบาหวานได้ในประเด็น สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน อาการของโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ได้อย่างถูกต้อง

ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้โรคเบาหวานทางด้านความรู้เรื่องโรคเบาหวาน สามารถสรุปได้ดังตาราง 18

ตาราง 18 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านความรู้เรื่องโรคเบาหวานของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร

พฤติกรรม	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการ พัฒนา	ดัชนีชี้วัด	
		ความสำเร็จการ พัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
การรับรู้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน	1. จัดอบรมให้ความรู้โดย	1. จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้ารับการอบรม	1. ร้อยละ 100 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมตลอดระยะเวลาการวิจัย และพัฒนา
- สาเหตุ	1.1 จัดกิจกรรมสอนสุขศึกษารายกลุ่ม	2. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน	2. ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคเบาหวานอย่างถูกต้อง
- อาการแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน		ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน	
- การรักษาโรคเบาหวาน	1.2 จัดทำคู่มือโรคเบาหวานให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับคู่มือโรคเบาหวาน	1. ร้อยละ 100 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับคู่มือโรคเบาหวาน

2. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอาหาร

2.1 การเลือกประเภทอาหาร

จากการประชุมกลุ่ม ได้ร่วมกันพิจารณา และมีความเห็นสอดคล้องกันว่า ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอาหารในด้านการเลือกประเภทอาหารนั้น อาจกำหนดตัวชี้วัดได้ 2 ลักษณะ คือ

2.1.1 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน สามารถเลือกประเภทอาหารได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ป่วยสามารถที่จะงดรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูงได้ และปฏิบัติจนเป็นความเคยชิน

2.1.2 การสนับสนุนจากผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาได้จาก

1) การจัดให้มีเอกสารให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน

2) การจัดให้มีแผ่นภาพอาหารตัวอย่าง

3) การจัดให้มีผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อคอยกระตุ้นเตือนในการเลือกประเภทอาหารรับประทาน

2.2 การกำหนดปริมาณอาหาร

จากการประชุมกลุ่ม ได้ร่วมกันพิจารณาและมีความเห็นสอดคล้องกันว่าดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมรับประทานอาหารในด้านการกำหนดปริมาณอาหาร นั้น ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะต้อง

2.2.1 สามารถกำหนดปริมาณอาหารที่พอเหมาะได้ในแต่ละมื้อ และรับประทานอาหารตามที่ตนเองได้กำหนดปริมาณอย่างเคร่งครัด สม่าเสมอ

2.2.2 ได้รับการสนับสนุนจากผู้เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาจาก

1) การจัดให้มีเอกสารให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน

2) การจัดให้มีแผ่นภาพอาหารตัวอย่าง

3) การจัดให้มีผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อคอยกระตุ้นเตือนในการรับประทานอาหารที่พอเหมาะ

ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานด้านการรับประทานอาหาร สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 19

ตาราง 19 ดัชนีชี้วัด และเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการ
รับประทานอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร

พฤติกรรม	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัดความสำเร็จ การพัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
1. การควบคุมอาหาร	1. ให้ความรู้		
1.1 การเลือกประเภทอาหาร	1.1 จัดอบรมสอน สุขศึกษารายกลุ่ม	1. จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้ารับการอบรม	1. ร้อยละ 100 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา
1.2 การกำหนดปริมาณอาหาร	1.2 จัดทำแผ่นภาพ ตัวอย่างอาหารแจกให้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน	2. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ในเรื่องการควบคุมอาหารทั้งในเรื่องการเลือกประเภทอาหารและการกำหนดปริมาณของผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างถูกต้อง	2. ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้เรื่องการควบคุมอาหาร
	1.2 จัดทำแผ่นภาพ ตัวอย่างอาหารแจกให้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับแผ่นภาพอาหารตัวอย่าง	1. ร้อยละ 100 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับแผ่นภาพตัวอย่างอาหาร
	1.3 จัดให้มีกลุ่มช่วยเหลือกันเอง	1. มีการทำกลุ่มช่วยเหลือกันเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน	1. มีการทำกลุ่มทุกเดือนๆ ละ 1 ครั้ง
	2. สร้างความตระหนักโดยการเสนอตัวแบบผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความตระหนักเรื่องการควบคุมอาหารทั้งในเรื่องการเลือกประเภทและกำหนดปริมาณอาหาร	1. ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา

ตาราง 19 (ต่อ)

พฤติกรรม	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการ พัฒนา	ดัชนีชี้วัด ความสำเร็จการ พัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
	3. ปรับพฤติกรรม การควบคุมอาหาร		
	3.1 จัดให้มีกลุ่ม ช่วยเหลือกันเอง	1. มีการจัดกลุ่ม ช่วยเหลือกันเอง ของผู้ป่วย โรคเบาหวาน	1. มีการจัดกลุ่มทุกเดือน เดือนละ 1 ครั้ง
	3.2 ติดตามเยี่ยมบ้าน และประเมิน พฤติกรรมผู้ป่วย โรคเบาหวาน	1. ผู้ป่วย โรคเบาหวานได้รับ การติดตามเยี่ยม บ้านและประเมิน	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 10 คน

3 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกาย

จากการประชุมกลุ่มได้ร่วมกันพิจารณาและมีความเห็นสอดคล้องกันว่าดัชนีชี้วัด ความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกายนั้นผู้ป่วยจะต้อง

3.1 มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง โดยจะต้อง รู้ถึงวิธีการออกกำลังกายและรู้หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยยึดหลักการออกกำลังกายที่ มีความหนักพอ นานพอ ติดต่อกันและบ่อยพอ

3.2 ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะต้องมีทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม โดย ควรจะมีทักษะทางด้าน การเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม การอุ่นเครื่อง การเบาเครื่อง

ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองด้าน การออกกำลังกาย สรุปได้ตามตาราง 20

ตาราง 20 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมกระดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร

พฤติกรรม	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัด ความสำเร็จการ พัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
การออกกำลังกาย	1. จัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในประเด็น 1.1 ความหนักพอ 1.2 ความนานพอ 1.3 ความติดต่อกัน 1.4 ความบ่อยพอ	1. ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม
	2. จัดอบรมเพื่อสาธิตและฝึกทักษะการออกกำลังกายให้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีทักษะทางด้านการออกกำลังกาย	1. ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานมีทักษะการออกกำลังกายที่เหมาะสม
	3. สร้างความตระหนักโดยการเสนอตัวแบบผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความตระหนักเรื่องการออกกำลังกาย	1. ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา
	4. ปรับพฤติกรรมกา การออกกำลังกาย 4.1 จัดให้มีกลุ่มช่วยเหลือกันเอง	1. มีการทำกลุ่มช่วยเหลือกันเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน	1. มีการทำกลุ่มทุกเดือนเดือนละ 1 ครั้ง

ตาราง 20 (ต่อ)

พฤติกรรม	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัด ความสำเร็จ การพัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
	4.2 ติดตามเยี่ยมบ้าน และประเมินพฤติกรรม ผู้ป่วยโรคเบาหวาน	1. ผู้ป่วย โรคเบาหวานได้รับการติดตามเยี่ยม บ้านและประเมิน	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 10 คน
	5. จัดหาแผ่น CD การ ออกกำลังกายให้แก่ผู้ป่วย	1. ผู้ป่วยได้รับแผ่น CD การออกกำลังกาย	1. ร้อยละ 100 ของผู้ป่วย โรคเบาหวานได้รับแผ่น CD การออกกำลังกาย

4. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานยา

4.1 การรับประทานยาให้ถูกขนาด

จากการประชุมกลุ่ม ได้ร่วมกันพิจารณา และมีความเห็นสอดคล้องกันว่า ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานยาในด้านการรับประทานยาให้ถูกขนาด นั้นคือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนจะต้องรับประทานยาตามขนาดที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ไม่มีผู้ป่วยโรคเบาหวานคนใดปรับลดหรือเพิ่มยาเองโดยเด็ดขาด

4.2 รับประทานยาให้ถูกเวลา

จากการประชุมกลุ่ม ได้ร่วมกันพิจารณา และมีความเห็นสอดคล้องกันว่า ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานยาในด้านการรับประทานยาให้ถูกเวลานั้นคือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนจะต้องรับประทานยาตามเวลาที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัดเช่นกัน

4.3 ผู้ป่วยโรคเบาหวานปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องเมื่อลิมกินยา

จากการประชุมกลุ่ม ได้ร่วมกันพิจารณา และมีความเห็นสอดคล้องกันว่า ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานยาในด้านการลิมรับประทานยานั้นคือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนจะต้องสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง เหมาะสม เมื่อลิมรับประทานยาต้องรับประทานยาทันทีที่นึกได้ และต้องไม่นำไปเพิ่มเป็น 2 เท่าในมือต่อไป

4.3.1 ผู้ป่วยโรคเบาหวานใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน

จากการประชุมกลุ่ม ได้ร่วมกันพิจารณา และมีความเห็นสอดคล้องกันว่าดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการรับประทานยาในด้านการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวานนั้นคือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องไม่หยุดใช้ยาแผนปัจจุบันโดยเด็ดขาด หากต้องการรักษาด้วยสมุนไพร ก็ขอให้เลือกและมั่นใจว่าสมุนไพรชนิดนั้นมีความปลอดภัย ได้รับการยอมรับจากวงการแพทย์ และต้องใช้ควบคู่ไปกับยาแผนปัจจุบัน

ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานด้านการรับประทานยานั้น สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 21

ตาราง 21 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดดาดเพชร

พฤติกรรม	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัด ความสำเร็จการพัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
1.การรับประทานยา			
1.1รับประทานยา ถูกขนาด	1. จัดอบรมให้ความรู้	1.ผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้ารับการอบรม	1. ร้อยละ 100 ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา
1.2รับประทานยา ถูกเวลา		2. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ในเรื่องการรับประทานยา	2. ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้เรื่อง การรับประทานยาอย่างถูกต้อง
1.3ปฏิบัติตัวได้ ถูกต้องเมื่อลืมนินยา		โรคเบาหวานในประเด็น	
1.4การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน		1.1รับประทานยา ถูกขนาด	
		1.2รับประทานยา ถูกเวลา	
		1.3การปฏิบัติตัวได้ ถูกต้องเมื่อลืมนินยา	

ตาราง 21 (ต่อ)

พฤติกรรม	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัดความสำเร็จการพัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
		1.4 การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน	
	2. สร้างความตระหนักโดยการเสนอตัวแบบผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความตระหนักเรื่องการรักษา	ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา
	3. ปรับพฤติกรรม		
	3.1 จัดให้มีกลุ่มช่วยเหลือกันเอง	1. มีการจัดกลุ่มช่วยเหลือกันเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน	1. มีการจัดกลุ่มทุกเดือนๆ ละ 1 ครั้ง
	3.2 ติดตามเยี่ยมบ้าน และประเมิน	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับการติดตามเยี่ยมบ้านและประเมิน	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน 10 คน

สามารถสรุปดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ได้ในหลายระดับ ดังปรากฏในตาราง 22

ตาราง 22 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
หมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร

ระดับ	ดัชนีชี้วัด	เป้าหมายความสำเร็จ	แหล่งและวิธีการเก็บข้อมูล
1. การร่วมกิจกรรมการพัฒนา	1. จำนวนกิจกรรมการพัฒนาที่สามารถจัดได้	1. ครบทุกกิจกรรม	1. นับจำนวนการจัดกิจกรรมการพัฒนา
	2. จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา	2. ครบทุกคน	2. นับจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา
2. การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและความตระหนัก	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ทั้งในเรื่องโรคเบาหวาน และพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับโรคเบาหวาน	1. ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา	1. การสอบถามและการตอบแบบทดสอบความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับโรคเบาหวาน
		2. ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา	2. การสอบถามและการตอบแบบทดสอบความเชื่อเรื่องโรคเบาหวาน และพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับโรคเบาหวาน
	2. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความตระหนัก ทั้งในเรื่องโรคเบาหวาน และพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน	3. ร้อยละ 70 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา	3. การสอบถามความตระหนักเรื่องโรคเบาหวาน และพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ตาราง 22 (ต่อ)

ระดับ	ดัชนีชี้วัด	เป้าหมายความสำเร็จ	แหล่งและวิธีการเก็บข้อมูล
3. การมีพฤติกรรม การดูแลตนเองที่เหมาะสม สำหรับโรคเบาหวาน	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งในด้านการรับประทานอาหาร และการรับประทานยา	1. ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมตลอด กระบวนการวิจัยและพัฒนา	1. การสังเกต การสอบถามผู้ป่วย และการสอบถามผู้ดูแลหรือคนใกล้ชิดเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
4. การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงจากเดือนก่อน (ธันวาคม 2549)	1. ร้อยละ 70 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมตลอด กระบวนการวิจัยและพัฒนา	1. การวัดระดับน้ำตาลในเลือดที่คลินิกโรคเบาหวานในสถานีนามัยกุดตาเพชรของเดือนธันวาคม 2549 และเดือนเมษายน และ พฤษภาคม 2550