

บทที่ 6

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ในการวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบล กุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรีในครั้งนี้ ขอเสนอการสรุป การอภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ จากการวิจัยเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. สรุปการวิจัย
 2. อภิปรายผลการวิจัย
 3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย
- ซึ่งแต่ละตอนมีรายละเอียดดังนี้

สรุปการวิจัย

การวิจัยและพัฒนา (R&D) นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ในการวิจัยที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา

การวิจัยและพัฒนาในครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และการวิจัยระยะที่ 3 เป็นการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ผลการวิจัยและพัฒนาที่สำคัญ คือ

1. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร

1.1 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่ขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ในหลายประเด็น ได้แก่ สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน การรักษาโรคเบาหวาน

1.2 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการควบคุมอาหารที่ไม่เหมาะสมกับสภาวะของโรคเบาหวานทั้งในด้านการเลือกประเภทอาหารที่เหมาะสมกับโรคเบาหวานและด้านการกำหนดปริมาณของอาหารให้พอเหมาะ ผู้ป่วยยังคงรับประทานอาหารไปตามปกติ รับประทานอาหารมากในมือเย็น

1.3 ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกาย หรือมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม ผู้ป่วยบางรายมีการบริหารร่างกายเล็กน้อยก็มีความเข้าใจผิดคิดว่าตนเองได้ออกกำลังกายเพียงพอแล้ว สาเหตุเนื่องมาจากผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย ขาดทักษะการออกกำลังกายที่เหมาะสม ตลอดจนผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ทราบว่า การออกกำลังกายสามารถส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยมักจะเข้าใจเพียงว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง เพราะฉะนั้นเมื่อร่างกายยังแข็งแรงก็ยังไม่มีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย

1.4 ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานยาที่ไม่ถูกต้อง ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่ได้รับประทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์ และพบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ปฏิบัติเกี่ยวกับการกินยาไม่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การรับประทานยาให้ถูกขนาด การรับประทานยาให้ถูกเวลา การปฏิบัติตัวเมื่อผู้ป่วยลืมรับประทานยา ผู้ป่วยยังไม่สามารถที่จะตัดสินใจได้ว่าจะปฏิบัติเช่นไร ตลอดจนการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรค ซึ่งพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ เคยใช้สมุนไพรในการรักษาโรคควบคู่กับยาแผนปัจจุบันมาแล้ว แต่ก็มีบางส่วนที่เลือกใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรคในรูปของยาหม้อเพียงอย่างเดียว โดยหยุดใช้ยาแผนปัจจุบันไป

ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับทราบเกี่ยวกับพฤติกรรมการณ์ดูแลตนเอง ต่างยอมรับว่าเป็นปัญหาที่มีความสำคัญ สมควรที่จะได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน ต่างเห็นตรงกันว่าตนเองขาดความรู้ ความเข้าใจ เรื่องโรคเบาหวานที่ถูกต้อง ชัดเจน เป็นผลให้ผู้ป่วยปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง ในหลาย ๆ เรื่อง จึงอาจสรุปได้ว่า ความรู้เรื่องโรคเบาหวานเป็นพื้นฐานสำคัญของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่จะส่งผลให้ผู้ป่วยได้มีความเข้าใจและเกิดความตระหนักในการพัฒนาพฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานต่อไป

2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร มีดังนี้

2.1 ผู้ป่วยโรคเบาหวานขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องโรคเบาหวาน โดยผู้ป่วยขาดความรู้ในเรื่องสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน การรักษาโรคเบาหวาน

2.2 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการณ์ควบคุมอาหารไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม คือ ไม่ได้ควบคุมอาหาร ทั้งในเรื่องของการเลือกประเภทของอาหารและการกำหนดปริมาณอาหารให้พอเหมาะ

2.3 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการณ์ออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม คือ ส่วนใหญ่แล้วจะไม่ออกกำลังกาย ส่วนน้อยที่ออกแต่ก็เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธี และไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

2.4 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมมารับประทานยาที่ไม่ถูกต้อง เพราะผู้ป่วยไม่ได้ปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์อย่างเคร่งครัด ผู้ป่วยรับประทานยาโดยไม่ได้คำนึงถึงเรื่องเวลาที่ถูกต้อง ปรับเพิ่มหรือลดขนาดยาเอง ปฏิบัติไม่ถูกต้องเมื่อลืมรับประทานยา ตลอดจนการใช้สมุนไพรในการรักษาโรค

3. แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร วิทยุทศสาศตร์ “พัฒนาองค์ความรู้ และส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างมีส่วนร่วม” โดยใช้กลวิธีเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องให้กับผู้ป่วย เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดูแลตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสม และส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้ป่วยเอง โดยมีวิธีการดังนี้

3.1 การให้สุขศึกษารายกลุ่ม ตามแผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา จำนวน 3 ครั้ง มีเนื้อหา ดังนี้

3.1.1 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ได้แก่ สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน การรักษาโรคเบาหวาน

3.1.2 การรับประทานอาหาร

3.1.3 การออกกำลังกาย

3.1.4 การรับประทานยา

3.2 การให้สุขศึกษารายบุคคล จัดให้มีบริการในวันที่ให้บริการคลินิกเบาหวาน มีเนื้อหา

3.2.1 การรับประทานอาหาร

3.2.2 การออกกำลังกาย

3.3.3 การรับประทานยา

นอกจากนี้ ยังให้บริการให้คำปรึกษารายบุคคลตามสภาพปัญหาของผู้ป่วย ตลอดจนร่วมแก้ไขปัญหาไปพร้อมกับผู้ป่วย เพื่อช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานอยู่ในสภาวะที่สามารถจะพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลตนเองได้ดียิ่งขึ้น

3.3 การจัดให้มีผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่บ้าน มีหน้าที่คอยกระตุ้นเตือน ให้กำลังใจ และดูแลผู้ป่วยในการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลตนเอง

3.4 การจัดบริการเยี่ยมบ้านจากผู้วิจัยและเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยตำบลกุดตาเพชร โดยให้มีการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยเดือนละ 1 ครั้งต่อคน

3.5 การเปิดบริการคลินิกโรคเบาหวานที่สถานีอนามัยตำบลกุดตาเพชร โดยให้บริการทุกวันพฤหัสบดี

4. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จวิธีการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน หมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร

จากแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีตัวชี้วัดเพื่อประเมินความสำเร็จ ดังนี้

4.1 ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง โรคเบาหวานอย่างถูกต้อง

4.2 ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความรู้เรื่องการควบคุมอาหารอย่าง ถูกต้อง

4.3 ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีพฤติกรรม การควบคุมอาหารที่ถูกต้อง

4.4 ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่าง ถูกต้อง

4.5 ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ เหมาะสม

4.6 ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความรู้เรื่องการรับประทานยาอย่าง ถูกต้อง

4.7 ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีพฤติกรรม การรับประทานยาอย่าง ถูกต้อง

5. ผลการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบล กุดตาเพชร

ผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเอง ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้ร่วมกันจัดทำกิจกรรมการพัฒนาต่างๆ จนได้ผลการพัฒนา ดังนี้

5.1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ครบทุกกิจกรรม

5.2 ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคน (ร้อยละ 100) มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง โรคเบาหวานมากขึ้น และมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องพฤติกรรม การดูแลตนเองที่ถูกต้อง เหมาะสม

5.3 ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคน (ร้อยละ 100) มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ที่ถูกต้อง เหมาะสมมากขึ้น ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรม การควบคุมอาหาร พฤติกรรม การออกกำลังกายและพฤติกรรม การรับประทานยา

5.4 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี (80-120 มิลลิกรัม เเปอร์เซ็นต์) ร้อยละ 50 ควบคุมระดับน้ำตาลพอใช้ (121-140 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์) ร้อยละ 40.00 และยังคงควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีเพียงพอ (มากกว่า 140 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์) ร้อยละ 10.00

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี นำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ส่วนใหญ่ขาดความรู้เรื่องเบาหวาน โดยเฉพาะความรู้เกี่ยวกับเรื่อง สาเหตุของการเกิดโรค ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน และการรักษาโรคเบาหวาน ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสมกับสภาวะของโรคเบาหวาน ทั้งในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา เนื่องจากผู้ป่วยโรคเบาหวานขาดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องโรคเบาหวาน และขาดความตระหนักว่าการดูแลรักษาโรคเบาหวานนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเองเป็นสำคัญที่จะต้องทำหน้าที่ให้เกิดความสมดุลทั้งในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา

2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ปัญหาที่สำคัญคือการขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องว่าโรคเบาหวานก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายตนเองอย่างไร จึงไม่ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง ผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความเข้าใจผิดว่า วิธีการรักษาโรคเบาหวานที่ดีที่สุด คือการรับประทานยาเบาหวาน จึงไม่ได้ให้ความสนใจในการดูแลเรื่องอื่นเท่าที่ควร ในผู้ป่วยบางคนมีความเข้าใจว่า เมื่อตนเองรักษาโรคเบาหวานไปได้สักระยะ เมื่อถึงเวลาไปตรวจและมีผลเลือดปกติติดต่อกัน 2-3 ครั้ง ประกอบกับผู้ป่วยมีสุขภาพแข็งแรงดี ก็สรุปว่าตนเองหายดีแล้ว จึงหยุดรับประทานยา และยังมีเชื่อเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาสมุนไพรว่า สามารถใช้ได้ผลดีกว่ายาแผนปัจจุบัน และเลือกที่จะรับประทานยาสมุนไพรเพียงอย่างเดียว จึงอาจสรุปได้ว่า การที่ผู้ป่วยไม่มีความรู้ ขาดความเข้าใจ ขาดความตระหนัก ประกอบกับมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ฉะนั้น จึงเป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสมกับสภาวะของโรคเบาหวานที่เป็นอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ (2540, หน้า 14) ที่พบว่า ความรู้เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการส่งเสริมการแสดงพฤติกรรม และความรู้เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรม

3. แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยใช้ยุทธศาสตร์ “พัฒนาองค์ความรู้ ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างมีส่วนร่วม” เป็นยุทธศาสตร์หลักในการพัฒนา โดยเชื่อว่าเมื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็จะมีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้อง เหมาะสมตามมา สำหรับยุทธศาสตร์นี้ ได้ใช้หลายวิธีการ ดังนี้

3.1 การจัดกิจกรรมให้สุขศึกษารายกลุ่ม ตามแผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา จำนวน 3 ครั้ง เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้มีโอกาสรับรู้ ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และมีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ

การศึกษาของ สุภาวดี ลิ้มปพานนท์ (2539, หน้า ก- ข) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่ประกอบด้วย ความรู้ และการปฏิบัติตัว โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง การสร้างสัมพันธภาพ และการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลัก ศึกษาในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน 80 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน ตามลำดับ ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ 3 ครั้งๆละ 1 ชั่วโมง ห่างกัน 2 สัปดาห์ รวม 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความรู้และการปฏิบัติตน ในเรื่องการดูแลสุขภาพ ในด้านการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย การดูแลเท้าและการลดการสูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อารมณ์ รัตนวิจิตร (2533, หน้า ก-ข) ได้ศึกษาผลของการให้ความรู้ในการปฏิบัติตนโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อการลดน้ำหนักในคนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่ม กลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีขนาดรอบเอวลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและลดน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ถูกต้องเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 การให้สุขศึกษารายบุคคล จัดให้มีบริการในวันที่ให้บริการคลินิกเบาหวาน เพื่อค้นหาศักยภาพและสร้างแรงจูงใจให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองจากพฤติกรรมที่ผู้ป่วยได้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมกับภาวะโรคเบาหวานของตนเอง ซึ่งฟิชเชอร์ (Fisher, 197 อ้างใน สุรีย์ จันทรมาลี, 2540, หน้า 101) ชี้ให้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ในการดูแลตนเองว่าการเรียนรู้ของผู้ป่วยเป็นกระบวนการเป็นประสบการณ์เรียนรู้แบบพลวัต (dynamic) ที่มีปฏิริยาโต้ตอบทั้งฝ่ายเจ้าหน้าที่และฝ่ายผู้ป่วยไม่ใช่เป็นการให้ผู้ป่วยฟังอย่างเดียวคุณภาพของการเรียนรู้ไม่ได้อยู่ที่ข้อมูลแต่จะเป็นคุณภาพของการเปิดโอกาสให้มีการโต้ตอบปรึกษาหารือระหว่างผู้ป่วยกับเจ้าหน้าที่ ข้อเสนอของฟิชเชอร์ที่กล่าวมาข้างสอดคล้องกับแนวคิดของ สุรีย์ จันทรมาลี (2540, หน้า 103) ที่กล่าวว่ากรณีที่เจ้าหน้าที่หลงลืมละเลยต่อภูมิปัญญาของผู้ป่วยและประชาชน ไม่ได้ศึกษาและดึงศักยภาพของผู้ป่วยมาใช้ ไม่ได้ความรู้ประสบการณ์ของผู้ป่วยมาเป็นแนวทางสานต่อกระบวนการเรียนรู้ของผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยสูญเสียคุณค่าความเป็นคนแต่ถ้าเจ้าหน้าที่ได้เริ่มต้นจากตัวผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยภาคภูมิใจในศักยภาพตนเองก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้ผู้ป่วยมีความคิดในการแก้ไขปัญหาในการดูแลสุขภาพตนเองให้มีประสิทธิภาพต่อไป

3.3 การจัดให้มีผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่บ้าน มีหน้าที่คอยกระตุ้นเตือน ให้กำลังใจ และดูแลผู้ป่วย

3.4 การจัดบริการเยี่ยมบ้านจากผู้วิจัย และเจ้าหน้าที่สถานีนอนามัยตำบล กุดตาเพชร โดยให้มีการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยเดือนละ 1 ครั้งต่อคน

3.5 การเสนอตัวแบบที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงเพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานเกิดความตระหนักและปรับเปลี่ยนความเชื่อซึ่งจะส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสม นั้นสอดคล้องกับแนวคิดของ แบนดูรา (Bandura, 1996 อ้างถึงใน พัชรินทร์ พันจรรยา, 2543, หน้า 32) กล่าวว่า ตัวแบบนั้นมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล มีผลทำให้เกิดการระงับ (inhibition) หรือการยุติการระงับ (disinheriting) ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวแบบว่า แสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลกรรมเช่นใด ถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลกรรมที่เป็นสิ่งที่ไม่พึงพอใจ แนวโน้มที่ผู้สังเกตตัวแบบจะไม่แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบนั้นจะมีสูงมาก เท่ากับว่าตัวแบบทำหน้าที่ระงับการเกิดพฤติกรรมดังกล่าว เช่น การที่เด็กเห็นเพื่อนเล่นกับสุนัขแล้วถูกสุนัขกัด (ตัวแบบได้รับผลกรรมที่เป็นสิ่งที่ไม่พึงพอใจ) เด็กคนนั้นอาจจะกลัวและไม่เข้าไปเล่นกับสุนัข (พฤติกรรมการเล่นนั้นถูกระงับไป)

3.6 การเปิดบริการคลินิกโรคเบาหวานที่สถานีนอนามัยตำบลกุดตาเพชร โดยให้บริการทุกวันพฤหัสบดี

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอสำตง จังหวัดลพบุรี มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ผลการวิจัยนี้พบว่า การจัดกิจกรรมสอนศึกษารายกลุ่มอย่างต่อเนื่องสามารถทำให้กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น และส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง จึงควรนำแนวทางนี้ไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานในสถานบริการอื่นๆ หรือประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยเรื่องอื่นๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง

2. ในการศึกษาเกี่ยวกับบุคคลอ้างอิงในเรื่องของการดูแลผู้ป่วย เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่า บุคคลอ้างอิงสามารถให้การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานจนเป็นที่พอใจของผู้ป่วย ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการจัดกิจกรรมพัฒนาบุคคลอ้างอิงหรือผู้ดูแลผู้ป่วยให้มากกว่านี้ เพื่อประโยชน์สูงสุดในการให้คำแนะนำและให้การดูแลผู้ป่วย

3. ควรนำยุทธศาสตร์ที่ได้จากการวิจัยและพัฒนาในครั้งนี้ไปปรับใช้ในประชาชนกลุ่มเสี่ยง เพื่อให้ประชาชนมีความรู้เรื่องโรคเบาหวานและหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคเบาหวาน เพื่อให้สามารถแนะนำบุคคลอื่นๆ ได้ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเฝ้าระวังการเกิดโรคเบาหวาน