บทคัดย่อ

171915

การวิจัยและพัฒนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานตำบลวิหารขาว อำเภอท่าช้าง จังหวัดสิงห์บุรี โดยเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายสามารถร่วมกันพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ ถ้าได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงเป็นการวิจัยและพัฒนา โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายในทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา การกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการพัฒนา ซึ่งเป็นการสร้างโอกาสให้ทุกฝ่ายมาร่วมกันเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสม โดยใช้แนวทางการรักษาโรคเบาหวาน ซึ่งประกอบด้วย การรับประทานอาหารซึ่งต้องควบคุมทั้งด้านปริมาณและคุณภาพของอาหาร การรับประทานยาให้ถูกขนาดและถูกเวลาตามแผนการรักษาของแพทย์ และการออกกำลังกายที่หนักพอ นานพอ และมีความสม่ำเสมอ เป็นกรอบการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่ยังคงรับประทานอาหารไปตามความเคยชินก่อนเป็นโรคเบาหวาน โดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง ในขณะที่บางคนยังดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ทุกคนไม่รับประทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์ มีการเพิ่มหรือลดขนาดการรับประทานยา ส่วนใหญ่มักจะลืมและบางส่วนเจตนาที่จะไม่รับประทานยา และส่วนใหญ่เคยรับประทานยาสมุนไพรหลายชนิดเพื่อรักษาโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่ออกกำลังการโดยการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน มีเพียงบางส่วนที่มีการออกกำลังกายเป็นรูปแบบซึ่ง ปัญหาและความต้องการการพัฒนาคือการขาดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องชัดเจนเรื่องโรคเบาหวาน และการขาดความตระหนักในความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรมการดูแล

171915

ตนเองให้เหมาะสมกับสภาวะของโรคเบาหวานที่ตนเองเป็นอยู่ โดยเฉพาะด้านการรับประทานอาหาร และการรับประทานยา

2. แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานคือ การใช้ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองให้เหมาะสมสำหรับการดูแลรักษาโรคเบาหวานที่ตนเองเป็นอยู่ โดยประกอบด้วยวิธีการที่หลากหลายเพื่อให้เหมาะกับวิถีชีวิตของผู้ป่วยแต่ละคน คือ การให้คำปรึกษารายกลุ่ม การให้คำปรึกษารายบุคคล การฝึกอบรม การเสนอตัวแบบที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง การทำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง และการใช้สื่อแผ่นป้ายเตือนใจ โดยมีดัชนีชี้วัดความสำเร็จวิธีการพัฒนา คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้อง และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทั้งด้านการรับประทานอาหาร และการรับประทานยา รวมทั้งสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

3. ผลการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน คือ สามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาได้ครบทุกกิจกรรม โดยผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้อง และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทั้งด้านการรับประทานอาหาร และการรับประทานยา โดยส่วนใหญ่มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

นอกจากนั้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ยังได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมการดูตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกฝ่าย ที่เกิดจากจากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจริงตามบทบาทหน้าที่ของตน

ABSTRACT

171915

The purpose of this research and development was to develop self-caring behavior of the diabetics in Tumbon Wiharnkao, Tha-Chang district, Sing Buri Province By using learning process development based on the belief that the diabetics and the related staff were able to participate in self-caring behavior development if they were provided the appropriated reinforcement. There fore the study was a research and development by using participatory action research focused on the intensive participation in every step of the research procedure which was started from studying the present condition, problems and needs, searching the development approaches and ways, constructing the success indicators of the development, and conducting the activities in order to develop self-caring behavior. The research provided all participants the learning process by conducting the development activities in each step appropriately. The remedies for diabetes were consisted of controlling quality and quantity of food, taking medicine according to the doctor's prescription and getting appropriated and continuous exercise as the research framework.

The findings were

1. Mostly diabetics still had the same kind of food as they were familiar with before being diabetes particularly with food that was mixed with high sugar while some diabetics still drink alcoholic drinks. All of them didn't take medicine according to the doctor's prescription, instead, and mostly forget or intended to ignore taking medicine, Moreover, they used to take various types of herbal in order to cure diabetes and also exercised by doing daily activities, but, some practiced formal exercised. The problems and needs of self-caring behavior development were lacking of knowledge, understanding

and haring right attitude about diabetes and also haring not enough recognition for the importance of self-caring behavior development
Appropriately especially eating food and taking medicine.

2. The approaches and the ways to develop diabetic's self-caring behavior were using strategy to construct knowledge and understanding and to promote the recognition and the importance of self-caring behavior development which led to more effective self-caring behavior development. There were many different ways to develop the patients' behavior which consisted of group counseling, individual counseling, training, case-study demonstration, group helping, and warning by using notices. The success indicators of self-caring behavior development of the diabetes were the ability to do all activities until they had the right knowledge, understanding and belief and the suitable self-caring behavior both in eating food and taking medicine, including the ability to control sugar level in blood.

3. The result of self-caring behavior development of the diabetes was the success of all activity management that all of the patients participated in the development activity and they were provided the right knowledge, understanding and belief, moreover, they had the better behavior about self-caring both in eating food and taking medicine and mostly of them could decrease sugar level in blood.

Moreover, this participatory action research also constructed learning processes of all staff and participants that came from doing development activity according to their real life roles.