

การวิจัยและพัฒนาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลค่ายบางระจัน อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี โดยเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่าผู้ป่วยเบาหวานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานมีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการในโรงพยาบาลค่ายบางระจันได้ ถ้าได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงเป็นการวิจัยและพัฒนา โดยวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา เริ่มตั้งแต่ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการการพัฒนา การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา การกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาและการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานโดยใช้การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน 4 ด้าน คือการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยาและการดูแลสุขภาพร่างกายโดยเฉพาะการดูแลเท้า เป็นกรอบการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานดูแลสุขภาพตนเองยังไม่เหมาะสมในทุกด้าน ซึ่งเกิดจากขาดความรู้ ความเข้าใจ และขาดเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งแนวทางและวิธีการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน คือ การเพิ่มพูนความรู้ เสริมสร้างเจตคติที่ดี และส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาที่สำคัญ คือ การให้สุขศึกษารายกลุ่มและการเยี่ยมบ้าน ซึ่งผลทำให้ผู้ป่วยเบาหวานได้พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีและมีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมในการดูแลสุขภาพตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งมีผลทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้อย่างยั่งยืน ในขณะที่เดียวกันยังสามารถลดค่าใช้จ่ายในของครอบครัวงบประมาณในการรักษาพยาบาลของประเทศชาติ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

นอกจากนั้นประสบการณ์จากการวิจัยและพัฒนาที่ได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาที่ผู้ป่วยเบาหวานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในขณะเดียวกันยังสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการวิจัยและพัฒนาไปใช้ในการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆต่อไปได้

The purpose of this research and development was to develop self-help healthcare by the diabetics under the service of Khai Bang Rachan Hospital, Khai Bang Rachan District, Sing Buri Province by using learning process development, based on the belief that the diabetics and the related staff had the adequate capability for developing self-help healthcare of the diabetics if they were provided with the appropriate reinforcement. The study thus was a research and development by using participatory action research emphasizing intensive participation in every step of the research and development which started with studying the present condition, problems and development needs, searching for the development approaches and methods, constructing the success indicators of the development, and self-help healthcare activities of the diabetics, by using self-help healthcare of the diabetics in four aspects which were eating food, getting exercise, using medicine, and caring for physical health particularly foot-care as the research framework.

The findings were 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-help healthcare. The approaches and the methods to develop the diabetics' self-help healthcare were to increase knowledge, to construct positive attitude, and to promote real practice in self-help healthcare by using the important development strategies which were providing health education in groups and by home visits. The result was the patients developed their knowledge, understanding, positive attitude, and had improved behavior in self-help healthcare which made diabetics capable of controlling sugar level in blood and permanently preventing complications. Also, this decreased the family cost and the government budget for healthcare, improved their quality of life 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 patients and all participants were able to use for developing self-help healthcare of the diabetics more effectively and at the same time bring the learning experience for developing self-help healthcare in any kind of chronic patients in the future.