

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ที่มารับการรักษาที่แผนกอายุรกรรมผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคใต้ โดยการคัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 32 ราย ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและสังเกตแบบมีส่วนร่วมตามวงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ใช้ระยะเวลาในการศึกษา 1 ปี 6 เดือน โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือระยะที่ 1 เป็นการศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้และการให้ความหมายของผู้ป่วยต่อโรคเบาหวาน พฤติกรรมการดูแลตนเองและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ระยะนี้ใช้เวลา 6 เดือน ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยรับรู้โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน มีอาการปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะมีรสหวาน อ่อนเพลียและเหนื่อยง่ายกว่าปกติ ปัญหาพฤติกรรมการดูแลตนเองพบว่าผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมอาหารได้ถูกต้องและต่อเนื่อง ไม่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานยาไม่มีประสิทธิภาพ และการจัดการกับภาวะเครียดทางจิตใจและอารมณ์ได้ไม่เหมาะสม โดยมีปัจจัยที่เป็นอุปสรรค ได้แก่ ลักษณะบริโภคนิสัยที่เคยชิน สภาพจิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่สามารถปรับแบบแผนการดำเนินชีวิตให้สนับสนุนการดูแลตนเองได้ มีข้อจำกัดทางภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ขาดความรู้และทักษะการดูแลตนเอง ระบบสนับสนุนจากครอบครัวไม่เหมาะสม ขาดการสนับสนุนจากระบบบริการสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่ดี การสนับสนุนจากสังคมและวัฒนธรรม ไม่สอดคล้องกับโรคเบาหวาน ระยะที่ 2 เป็นการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการดูแลตนเอง โดยใช้ข้อมูลจากระยะที่ 1 วางแผนและกำหนดเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองร่วมกับผู้ป่วย เป็นการให้ความรู้และพัฒนาสื่อประกอบการเรียนรู้และนำไปปฏิบัติตามวงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการจนได้รูปแบบการส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งประกอบด้วยพยาบาล 5 ศ. ผู้ป่วย 5 ศ. และญาติ 5 อ. โดยพยาบาล 5 ศ. ได้แก่ สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ สร้างระบบให้ความรู้และฝึกทักษะ เสนอแนะ และสนับสนุนต่อเนื่อง ผู้ป่วย 5 ศ. ได้แก่ ตระหนัก ตั้งใจ ตั้งค้ำ เตือนตน และต่อเนื่อง ญาติ 5 อ. ได้แก่ เอื้ออาหารอ่อนหวานอ่อนเค็ม ออกกำลังกาย ออกความคิดเห็น และอุเบกขา

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดดีขึ้น มีการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยาและการจัดการกับภาวะเครียดทางจิตใจและอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเหมาะสมขึ้น แพทย์สั่งหึ่งดยา โดยใช้วิธีการควบคุมอาหารแทน จำนวน 3 คน ปรับลดขนาดยาลงจำนวน 5 คน ค่าระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าต่ำกว่า 146 มิลลิกรัม/ 100 มิลลิกรัม จำนวน 21 คน และค่าระดับเม็ดเลือดแดงที่มีน้ำตาลเกาะส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 4.4 – 8.0 และน้ำหนักลดลง 1-4 กิโลกรัม มีจำนวน 7 คน ผลการศึกษานี้ ช่วยพัฒนากลวิธีสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน พยาบาล และญาติของผู้ป่วย ในการส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวานให้เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนขึ้น