

การสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัย ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๖
กลุ่มงานวิจัยและพัฒนาวิชาการ วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี

ประเด็นงานวิจัย	ชื่องานวิจัย	ความรู้ที่สังเคราะห์ได้
<p>การส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน</p>	<p>๑) พฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดโรคเบาหวานของผู้ใหญ่กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานในจังหวัดเพชรบุรี (น.ส.พิศสมร เดชดวง, นางขวัญตา เอกบุตร และน.ส.สร้อยรัตน์ พลอินทร์)</p> <p>๒) ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อความรู้ การปฏิบัติตน และการควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน(น.ส.พิศสมร เดชดวง และคณะ)</p>	<p>งานวิจัยจำนวน ๒ เรื่อง เรื่องแรกเป็นการศึกษาเชิงสำรวจควบคุมไปกับการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ส่วนอีกเรื่องเป็นการพัฒนาโปรแกรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน จากการศึกษาสังเคราะห์ผลการวิจัยดังกล่าวพบว่า</p> <p>๑. ผู้ใหญ่กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานยังต้องการส่งเสริมความสามารถในการประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง โดยพบว่า กลุ่มเสี่ยงมีมุมมองต่อการมีสุขภาพดีที่เกี่ยวข้องกับมิติด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม แต่ไม่ครอบคลุมมิติด้านจิตวิญญาณ โดยเชื่อว่าผู้ที่มีสุขภาพดีคือผู้ที่ไม่มียาไม่มีการเจ็บป่วยเท่านั้น ยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และไม่สามารถบอกระดับความเสี่ยงของตนเองต่อการเกิดโรคเบาหวานได้</p> <p>๒. ผู้ใหญ่กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทำให้ไม่สามารถบอกระดับความเสี่ยงของตนเองต่อการเกิดโรคเบาหวานได้ ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า การใช้โปรแกรมกำกับตนเองสามารถเพิ่มความรู้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคเบาหวานได้</p> <p>๓. ผู้ใหญ่กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมีพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ซึ่งนำมาสู่การเกิดโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง และจากผลการศึกษาพบว่า การใช้โปรแกรมกำกับตนเองเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเบาหวาน และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้</p> <p>๔. แนวคิดในการส่งเสริมสุขภาพที่ได้พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการตั้งเป้าหมาย ได้รับความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การใช้ยาเบาหวาน การตรวจตามนัด และการฝึกปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย รวมทั้งการได้รับแรงจูงใจจากตัวแบบที่ดี โดยใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นการส่งเสริมความสามารถของผู้ป่วยในการควบคุม</p>

ประเด็นงานวิจัย	ชื่องานวิจัย	ความรู้ที่สังเคราะห์ได้
		<p>โรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือดได้ อีกทั้งควรฝึกให้ผู้ป่วยมีการบันทึกพฤติกรรมตนเอง เพื่อประเมินปัญหาอุปสรรค และฝึกให้ผู้ป่วยเสริมแรงตนเอง โดยที่เจ้าหน้าที่คอยติดตามเยี่ยมบ้านและ/หรือติดตามทางโทรศัพท์เพื่อคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา รวมทั้งคอยให้กำลังใจในการปฏิบัติตน</p> <p>ผลการวิจัยสะท้อนว่า โปรแกรมการกำกับตนเองซึ่งใช้แนวคิดของแบนดูรา ซึ่งส่งเสริมความสามารถของผู้ป่วยเบาหวานในการควบคุมโรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเน้นการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สร้างความตระหนัก และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้อง จึงนำผลการสังเคราะห์จากงานวิจัยทั้งสองเรื่องนี้มาพัฒนาเป็นคู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อเผยแพร่ให้ผู้ป่วยเบาหวานและญาตินำไปใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป</p>