

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ตำบลโคกพระ อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

สรุปผลงานโดยย่อ เลือกกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดจากการเจาะปลายนิ้ว (DTX) ที่มีค่ามากกว่า ๑๐๐ – ๑๒๕ mg % โดยการสมัครใจ จำนวน ๔๐ คน เข้ารับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓อ ๒ส ระยะเวลา ๔ สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเสี่ยงเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จำนวนผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ในปี ๒๕๖๕ ลดลง พบผู้ป่วยรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ ๐.๒๓

ชื่อสมาชิกทีม ชื่อหน่วยงาน นางณณิศา ใจภักดีและนายประมวล พลขำนิ กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์รวม

เป้าหมาย ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ตำบลโคกพระในเขตเทศบาล ๔ หมู่บ้าน จำนวน ๔๐ คน

ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่นับวันยังมีผู้ป่วยมากขึ้น และเป็นที่ยอมรับว่ามีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและเศรษฐกิจของผู้ป่วยรายบุคคล ครอบครัว รวมไปถึงระดับชาติ การมุ่งดำเนินงานเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในกลุ่มเสี่ยงจึงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการลดจำนวนผู้ป่วยเบาหวาน จากการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงเบาหวานโรงพยาบาลกันทรวิชัย ปี ๒๕๖๒ - ๒๕๖๔ มีจำนวนผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๒๗, ๑๕.๔๖ และ ๒๒.๔๘ ตามลำดับ และพบผู้ป่วยรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ ๑.๖๔, ๒.๘๕ และ ๕.๒๑ ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น การคัดกรองโดยใช้วิธีคัดกรองด้วยวาจา (Verbal screening) พบว่าเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุราและความเครียด กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์รวมจึงเล็งเห็นความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ตำบลโคกพระ อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคามขึ้น

กิจกรรมการพัฒนา ๑. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เลือกกลุ่มตัวอย่างในผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดจากการเจาะปลายนิ้ว (DTX) ที่มีค่ามากกว่า ๑๐๐ – ๑๒๕ mg % โดยการสมัครใจ จำนวน ๔๐ คน เข้ารับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓อ ๒ส ระยะเวลาในการดำเนินงาน เดือนเมษายน ๒๕๖๕ - กันยายน ๒๕๖๕

๒. ดำเนินการตามรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ๓อ ๒ ส เป็นระยะเวลา ๑๒ สัปดาห์ ดังนี้

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
สัปดาห์ที่ ๑	เพื่อรวบรวมข้อมูล ประเมินภาวะสุขภาพ	๑. รวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล ๒. ประเมินภาวะสุขภาพ ๓. ประเมินความรู้และพฤติกรรมก่อนการใช้โปรแกรม

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
สัปดาห์ที่ ๒ การรับประทานอาหาร ที่เหมาะสม	๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถแลกเปลี่ยนรายการอาหาร ที่ให้พลังงานได้ ๒. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถ คำนวณพลังงานอาหารจากอาหาร ตัวอย่างได้	๑. เรียนเปลี่ยนเรียนรู้การรับประทานอาหารตาม วิถีการใช้ชีวิตแต่ละบุคคลเกี่ยวกับเมนูสุขภาพ เมนูอาหารลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้ รายการอาหารแลกเปลี่ยนที่ให้พลังงานเฉลี่ย ใกล้เคียงกันสามารถแลกเปลี่ยนกันได้ทั้งหมด เดียวกัน ๒. การนับสัดส่วนของอาหาร การนับพลังงาน โดยรวมแต่ละมื้อ และโดยรวมในแต่ละวัน ๓. นำตัวอย่างอาหารจริง หรือรูปภาพเพื่อมาฝึก ให้ผู้ป่วยคำนวณพลังงาน แบ่งเป็น ๓ มื้อ ๔. ฝึกทักษะการอ่านฉลาก จากตัวอย่างอาหารที่มี ภาชนะบรรจุและแสดงฉลากไว้ เช่น ขนม เครื่องปรุง เครื่องดื่มบำรุงกำลัง อาหารกระป๋อง น้ำผลไม้ น้ำอัดลม
สัปดาห์ที่ ๓ การออกกำลังกาย	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมี พฤติกรรมออกกำลังกายที่ สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน	๑. บรรยายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน ๒. ฝึกการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ๓. ฝึกการวัดชีพจร เพื่อให้สามารถนับชีพจรเมื่อ ออกกำลังกาย ๔. ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
สัปดาห์ที่ ๔ การลดละเลิก เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนัก ถึงอันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มที่ มีแอลกอฮอล์ สามารถปรับเปลี่ยน พฤติกรรมลด ละ เลิก เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	๑. จัดกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายของ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
สัปดาห์ที่ ๔ การจัดการ อารมณ์และ ความเครียด	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ จัดการตนเองเมื่อมีภาวะเครียด สามารถนำหลักการฝึกบริหารจิต ฝึกการใช้สมาธิ ฝึกใช้ลมหายใจ ผ่อนคลายความเครียด และผ่อนคลาย คลายกล้ามเนื้อ	ฝึกการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด ได้แก่ ๑. ประเมินความเครียด ๒. ฝึกกิจกรรมหัวเราะบำบัด ๓. ฝึกกิจกรรมเกร็งกล้ามเนื้อ และการหายใจเพื่อ ผ่อนคลายความเครียด ๔. ฝึกปฏิบัติกำหนดลมหายใจเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด

การวัดผลและผลการเปลี่ยนแปลง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเสี่ยงเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน
เพิ่มขึ้น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จำนวนผู้ป่วย
เบาหวานรายใหม่ในปี ๒๕๖๕ ลดลง

บทเรียนที่ได้รับ จากการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการติดตามการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ในประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูง โดยใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓๐ ๒๕ ซึ่งเป็นแนวทางและวิธีการดำเนินงานที่พัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบ มีกิจกรรมและคู่มือประกอบอย่างเหมาะสม มีกิจกรรมกลุ่มที่น่าสนใจ ช่วยส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้เกิดทักษะการดูแลตนเองจนกลุ่มเสี่ยงเกิดความมั่นใจว่าสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง