บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดซ้ำ (Repeated Measures Design: Two Group) วัดผลก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานต่อค่าน้ำตาลสะสม ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์ ตำบลวังจันทร์ อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่รับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์ ตำบลวังจันทร์ อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง จำนวน 143 ราย (ทะเบียนผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์, 2552)

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่รับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์ ซึ่งได้มาด้วยการคัดเลือกแบบเจาะจงจากประชากร โดยกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

เกณฑ์ในการเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่าง (Inclusion Criteria)

1. ได้รับการรักษาด้วยยารับประทานลดระดับน้ำตาลในเลือด
2. มีค่าน้ำตาลสะสมมากกว่า ร้อยละ 7 ขึ้นไป
3. ไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางตา หรือ ทางไตจากโรคเบาหวาน
4. สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี
5. มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป
6. มีสติสัมปชัญญะดี สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้
7. ยินยอมให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

เกณฑ์การคัดออกจากการเป็นกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion Criteria) ระหว่างเข้าร่วมวิจัย กลุ่มตัวอย่างจะต้องไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ดังต่อไปนี้

1. ภาวะแทรกซ้อนทางตา
2. ภาวะแทรกซ้อนทางไต

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. เข้าร่วมวิจัยไม่ครบตามระยะเวลาการทดลอง

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้วิธีการเปิดตารางอำนาจในการทดสอบ (Power Analysis) โดยกำหนดความเชื่อมั่นที่ .05 อำนาจการทดสอบ (Power of Test) 0.8 (Cohen, 1988; Munro, 2005) และการประมาณค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Effect Size) 0.6 โดยคำนวณจากการศึกษาที่ผ่านมาแล้วของ รัชวรรณ ตู้แก้ว (2550) เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองต่อการปฏิบัติการจัดการตนเอง และระดับฮีโมโกลลินเอวันซีของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินคำนวณได้ดังนี้

$$d = \frac{\bar{Y}_E - \bar{Y}_C}{SD}$$

Y_E – ค่าเฉลี่ยตัวแปรตามของกลุ่มทดลอง

Y_C – ค่าเฉลี่ยตัวแปรตามของกลุ่มควบคุม

SD – ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุม

แทนค่าในสูตร

$$d = \frac{7.70 - 7.34}{0.6}$$

$$= 0.6$$

นำค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ไปเปิดตารางได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 35 คน (Cohen, 1988) เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 15 เป็นกลุ่มละ 40 คน จากการศึกษาของ สุรีพร แสงสุวรรณ (2554) (อรุณ จิรวัฒน์กุล, 2547 อ้างถึงใน สงกรานต์ กลั่นด้วง, 2548) การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มวันในการเข้าร่วมการวิจัยของกลุ่มตัวอย่างด้วยการจับฉลาก โดยวันอังคารเป็นกลุ่มทดลอง และวันศุกร์เป็นกลุ่มควบคุม เลือกประชากรที่มีคุณสมบัติที่ตรงกับกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีจับฉลากแบบไม่คืนที่ (Sampling with Non Replacement) เข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 40 คน หลังจากได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 40 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมความสามารถการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ

สถานที่ศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้ทำการศึกษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์ ตำบลวังจันทร์ อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง ซึ่งเปิดให้บริการตรวจรักษาผู้ป่วยเบาหวานในคลินิกเบาหวานสัปดาห์ละ 1 ครั้ง คือ วันอังคาร (สัปดาห์ที่ 1 และ 3 ของเดือน) และวันศุกร์ (สัปดาห์ที่ 2

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

และ 4 ของเดือน) ผู้ป่วยจะได้รับการนัดตรวจทุกเดือน เดือนละ 1 ครั้ง โดยมีระบบการนัดผู้ป่วยที่มาตรวจ คือ ผู้ป่วยที่มาตรวจในวันอังคารสัปดาห์ที่ 1 ของเดือนจะนัดมาตรวจซ้ำในครั้งต่อไปในวันอังคารสัปดาห์ที่ 1 ของเดือนถัดไป และผู้ป่วยที่มาตรวจในวันศุกร์สัปดาห์ที่ 2 ของเดือนจะนัดมาตรวจซ้ำในวันศุกร์สัปดาห์ที่ 2 ของเดือนถัดไป เป็นต้น โดยกิจกรรมในคลินิกประกอบด้วย การชั่งน้ำหนัก ตรวจสัญญาณชีพ ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด หลังจากนั้นให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารเช้าและรอพบแพทย์ตรวจ โดยมีแพทย์จากโรงพยาบาลวังจันทร์มาตรวจรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานให้ ขณะผู้ป่วยเบาหวานเข้าพบแพทย์ตรวจ พยาบาลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลการตรวจวัดสัญญาณชีพ ระดับน้ำตาลในเลือด และอาการผิดปกติที่ได้รับจากการซักประวัติผู้ป่วยเบาหวานขณะให้การพยาบาลตรวจวัดสัญญาณชีพและตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนพบแพทย์ และช่วยแพทย์ในการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับยาที่ผู้ป่วยได้รับในสมุดประจำตัวผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่บ้าน และอาการผิดปกติของตนเองที่บ้านในเดือนที่ผ่านมา เพื่อการรักษาสำหรับแพทย์ และร่วมกันวางแผนการรักษา แก้ไขปัญหาของผู้ป่วยแต่ละราย หลังจากนั้นเภสัชกรหรือเจ้าพนักงานเภสัชกรจะจัดยาและให้คำแนะนำการใช้ยาสำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการตรวจและสั่งยาจากแพทย์แล้ว

ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนต้องได้รับการตรวจเลือดและตรวจร่างกายเพื่อประเมินภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานปีละ 1 ครั้ง ตามสิทธิประโยชน์ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควรได้รับตามเกณฑ์ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์กำหนดตรวจในเดือนตุลาคมของทุกปี ดังนี้

1. ตรวจเลือด: Lipid Profile, BUN, Creatinine, Hemoglobin A_1C
2. ตรวจร่างกาย: ตรวจเท้า ตรวจตา (V/A) และส่งพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจด้วยกล้อง
3. ตรวจปัสสาวะ: Urine Microalbumin

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน คู่มือการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน แบบบันทึกกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด และแบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1.1 โปรแกรมส่งเสริมความสามารถการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เป็นแผนที่มีขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมการจัดการตนเองโดยกระบวนการกลุ่ม (Maram, 1987) ที่มุ่งสนับสนุนให้ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมีความสามารถในการจัดการตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และต่อเนื่อง โดยผู้วิจัยพัฒนามาจากแนวคิดของ Kanfer and Gaelick (1991) ประกอบด้วยเทคนิคการกำกับตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน 3 ขั้นตอน คือ การติดตามตนเอง ประเมินตนเอง และการเสริมแรงตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานร่วมกับกระบวนการกลุ่ม (Maram, 1978) และกราฟ ในเรื่องการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการรับประทานยาเบาหวานที่ถูกต้อง โดยกิจกรรมประกอบด้วย ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมการ เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน กระตุ้นให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานประเมินความรู้ ปัญหา และประสบการณ์ ในการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานเกี่ยวกับเรื่อง การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาเบาหวาน

ขั้นตอนที่ 2 การติดตามตนเอง เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานเกี่ยวกับเรื่อง การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาที่ถูกต้อง กระตุ้น และสร้างแรงจูงใจให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานเห็นความสำคัญ และยอมรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตั้งเป้าหมายในการจัดการตนเองเรื่องการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาเบาหวานที่ถูกต้องและเหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวานแต่ละบุคคล เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด และให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานฝึกทักษะติดตามการจัดการตนเอง โดยใช้แบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน แบบบันทึกระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และแบบบันทึกกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินตนเอง เป็นขั้นตอนที่ผู้ป่วยใช้ข้อมูลจากการติดตามตนเองโดยแบบบันทึกการติดตามตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ร่วมกับการใช้แบบบันทึกกราฟแสดงระดับน้ำตาลในเลือดรายบุคคลในแต่ละเดือน และกราฟรวมของกลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดของตนเองในแต่ละเดือน กับเกณฑ์ประเมินการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน (กรมการแพทย์, 2543 อ้างถึงใน เทพ หิมะทองคำ, 2544) และเปรียบเทียบค่าน้ำตาลสะสมในเดือนที่ 0, 3 และ 6 กับเกณฑ์การประเมินค่าน้ำตาลสะสม (วีระศักดิ์ ศรินนภากร, ชัยชาญ ดีโรจนวงศ์, ทองคำ สุนทรเทพวรากุล และสถิตย์ นิรมิตมหาปัญญา, 2553) ร่วมกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ทราบผลของการจัดการตนเองและวิธีการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตลอดจนร่วมกันพิจารณาหาแนวทางปฏิบัติที่

ถูกต้อง เหมาะสมกับแต่ละบุคคลในการนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ขั้นตอนที่ 4 การเสริมแรงตนเอง ในการดำเนินการในกระบวนการกลุ่มผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานแต่ละคนได้เสริมแรงตนเองโดยการพูดชมเชยตนเอง สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนกล่าวชมเชยเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและค่าน้ำตาลสะสมให้ปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด และผู้วิจัยเสริมแรงผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยการกล่าวชมเชยและให้กำลังใจผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตลอดจนการเสริมแรงโดยใช้กราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งการเสริมแรงตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน จะส่งผลให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีกำลังใจและพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดการตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ดีขึ้น และกระทำอย่างต่อเนื่อง

1.2 คู่มือการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เป็นเอกสารที่ให้ความรู้ผู้ป่วยเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โดยผู้วิจัยดัดแปลงมาจากคู่มือการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ของ รัชวรรณ ตู้แก้ว (2550) เพื่อเป็นสื่อในการให้ความรู้แก่กลุ่มตัวอย่าง โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ ปัจจัยเสี่ยง กลไกการเกิดโรค อาการ ภาวะแทรกซ้อน การปฏิบัติตนเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเรื่องการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาเบาหวานที่ถูกต้องสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน (ภาคผนวก ก)

1.3 แบบบันทึกกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด เป็นแบบติดตามระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งดัดแปลงมาจากสมุดกราฟบันทึกระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานของ ดุ้ง กิตติวัฒน์ (2539) เป็นแบบบันทึกกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งเป็นกราฟเชิงเส้นที่มีความต่อเนื่องแสดงถึงระดับน้ำตาลในเลือดแต่ละเดือน โดยมีสีแสดงระดับน้ำตาล 3 ระดับ คือ ระดับสีเขียว หมายถึง ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ ระดับสีเหลือง หมายถึง ระดับน้ำตาลในเลือดเริ่มผิดปกติเสี่ยงเกิดอันตรายต่อผู้ป่วยได้ และระดับสีแดง หมายถึง ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ดีเสี่ยงเกิดอันตรายต่อผู้ป่วยได้สูงควรพบแพทย์ (ภาคผนวก ก)

1.4 แบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เป็นแบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารวิชาการตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวกับโรคเบาหวาน เพื่อติดตามพฤติกรรมตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยบันทึกพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวานในแต่ละวัน เรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาเบาหวาน (ภาคผนวก ก)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวมรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประกอบด้วย อายุ เพศ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ ระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือด (ภาคผนวก ก)

3. เครื่องมือที่ใช้ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด เป็นเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ ที่ใช้ในการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด แบบอัตโนมัติ

3.1 เครื่องกลูโคสมิเตอร์ วัดระดับน้ำตาลในเลือด ทำการตรวจโดยพยาบาลวิชาชีพที่ผ่านการฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ

3.2 เครื่องตรวจค่าน้ำตาลสะสม มีวิธีการตรวจคือนำเลือดจากหลอดเลือดดำประมาณ 3 มิลลิลิตรใส่ในสาร EDTA ใส่ในเครื่องหลังจากนั้นเครื่องจะดำเนินการตรวจกลูโคสโดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือส่วนที่ 1 จะวัดประมาณฮีโมโกลบินทั้งหมด และส่วนที่ 2 จะวัดประมาณฮีโมโกลบินเอวันซี แล้วนำค่าที่ได้ทั้ง 2 ส่วนมาคำนวณเป็นเปอร์เซ็นต์ของฮีโมโกลบินเอวันซี (เอกสารประกอบการใช้เครื่องเทคนิคคอน, 1998)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. โปรแกรมส่งเสริมความสามารถการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน คู่มือการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน แบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และแบบบันทึกกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือดนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความถูกต้อง ความเหมาะสมของภาษาและการจัดลำดับเนื้อหา และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยความตรงตามเนื้อหาของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เท่ากับ .86 คู่มือการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เท่ากับ .83 แบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เท่ากับ .80 และแบบบันทึกกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด เท่ากับ .80 หลังจากนั้นจึงนำไปทดลองใช้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการที่ศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านวังจันทร์ จำนวน 3 ราย ผลการทดลองใช้โปรแกรมพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานให้ความสนใจ ร่วมมือในทุกกิจกรรมเป็นอย่างดี สามารถจัดการตนเองได้ เช่น การสังเกต ติดตามตนเอง การบันทึกพฤติกรรมตามแบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน บันทึกผลระดับน้ำตาลในแบบบันทึกกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด การประเมินพฤติกรรมตนเอง รวมทั้งให้กำลังใจตนเองและตั้งเป้าหมายใหม่ได้อย่างถูกต้อง

2. เครื่องมือที่ใช้ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยเจ้าหน้าที่เทคนิคการแพทย์ โรงพยาบาลวังจันทร์ อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง ทุก 6 เดือน โดยการตรวจเลือดจากตัวอย่างเดียวกันด้วยเครื่องออโตเมท (Automate) เปรียบเทียบกับการตรวจด้วยเครื่องกลูโคสมิเตอร์ และเปรียบเทียบค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่ได้ ซึ่งค่าที่ได้ต้องไม่แตกต่างกันมากกว่า

5 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

3. เครื่องมือที่ใช้ตรวจค่าน้ำตาลสะสม ตรวจสอบคุณภาพโดยเจ้าหน้าที่เทคนิคการแพทย์ โรงพยาบาลวังจันทร์ อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง ก่อนการตรวจทุกครั้งตามเอกสารประกอบเครื่อง โดยใช้เครื่องเดียวกันตลอดการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยงานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยก่อนการวิจัย ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือจากผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยให้ผู้ป่วยตัดสินใจด้วยตนเอง การตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย ไม่มีผลต่อการรักษาพยาบาลที่ได้รับจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์ ในระหว่างการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีอิสระเต็มที่ที่จะปฏิเสธหรือยุติการเข้าร่วมวิจัยเมื่อใดก็ได้ที่ต้องการ โดยผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่สูญเสียสิทธิหรือประโยชน์ใด ๆ ที่ได้รับจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์ ไม่มีข้อมูลใด ๆ ที่บ่งชี้ถึงตัวบุคคล ข้อมูลที่ได้นำมาใช้ในการวิจัยและปรับปรุงพัฒนาคุณภาพการพยาบาลต่อไป และหากมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ สามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ภายหลังที่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจและยินดีเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เมื่อการวิจัยเสร็จสิ้นผู้วิจัยได้ให้คู่มือการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานแก่กลุ่มควบคุมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยนำใบแบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และหนังสือขออนุญาตทำวิจัยจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เสนอสาธารณสุขอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลในการวิจัย

2. ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์ จังหวัดระยอง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัยและขอความร่วมมือในการทำวิจัย

3. การเตรียมผู้วิจัย ผู้วิจัยมีการเตรียมตัวก่อนวิจัยโดยการศึกษาความรู้จากตำรา เอกสารวิชาการ งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการตนเองและกระบวนการกลุ่มในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และเข้าร่วมสังเกตการณ์ทำกระบวนการกลุ่มผู้ป่วยติดยาเสพติดและผู้ป่วยเอดส์ในคลินิกให้คำปรึกษา และ

ขอคำแนะนำในการทำกระบวนการกลุ่มจากเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาโรงพยาบาลวังจันทร์ จังหวัดระยอง

4. เก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นทดลอง

กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยพบผู้ป่วยโรคเบาหวาน และดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. แนะนำตนเอง สร้างสัมพันธภาพ และชี้แจงการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย แจ้งการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และระยะเวลาการเข้าร่วมวิจัยเป็นเวลา 6 เดือน

2. เก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวานและค่าน้ำตาลสะสมก่อนวิจัย ซึ่งตรวจในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2553

3. แนะนำการเตรียมตัวของผู้ป่วยเบาหวานก่อนตรวจเลือด โดยงดอาหารหรือเครื่องดื่มที่ให้พลังงานเป็นเวลาติดต่อกัน 8 ชั่วโมง ก่อนเจาะเลือดทุกครั้ง

4. อธิบายให้ผู้ป่วยทราบเกี่ยวกับการตรวจค่าน้ำตาลสะสมเพิ่มในเดือนที่ 3 และ 6 ของการวิจัย โดยผู้ป่วยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมใด ๆ และไม่เจ็บตัวเพิ่มจากการเจาะเลือด เนื่องจากจะใช้เลือดที่เจาะสำหรับตรวจระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งผู้ป่วยต้องเจาะเดือนละ 1 ครั้ง ในการมาตรวจตามนัดตามปกติอยู่แล้ว เพื่อใช้สำหรับการตรวจค่าน้ำตาลสะสมในครั้งเดียวกัน

เดือนที่ 1 ผู้ป่วยโรคเบาหวานตรวจตามนัดในคลินิกเบาหวานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์ โดยได้รับการพยาบาลตามปกติ คือ ชั่งน้ำหนัก ตรวจวัดสัญญาณชีพ เจาะเลือดตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนพบแพทย์ โดยพยาบาลวิชาชีพ พบแพทย์ รับยา และคำแนะนำการใช้ยาก่อนกลับบ้าน

เดือนที่ 2, 3, 4, 5, 6 ผู้ป่วยปฏิบัติตนตามคำแนะนำด้วยตนเองที่บ้าน และมาตรวจตามนัดเดือนละ 1 ครั้ง ที่คลินิกโรคเบาหวานของศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านวังจันทร์ โดยได้รับการพยาบาลตามปกติเช่นเดียวกับในเดือนที่ 1 ตรวจค่าน้ำตาลสะสมเดือนที่ 3 และเดือนที่ 6 และให้คู่มือการจัดการตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

กลุ่มทดลอง ได้รับการพยาบาลตามโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. แนะนำตนเอง สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยในครั้งนี้ ชี้แจงการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย แจ้งการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และขั้นตอนการวิจัยที่ต้องปฏิบัติเป็นระยะเวลา 6 เดือน

2. เก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน และค่าน้ำตาลสะสมก่อนวิจัย ซึ่งตรวจในเดือนตุลาคมของทุกปีตามเกณฑ์ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพ

แห่งชาติ

3. แนะนำการเตรียมตัวของกลุ่มตัวอย่างก่อนตรวจเลือด โดยงดอาหารหรือเครื่องดื่มที่ให้พลังงานเป็นเวลาติดต่อกัน 8 ชั่วโมง ก่อนเจาะเลือดทุกครั้ง

4. อธิบายให้ผู้ป่วยทราบเกี่ยวกับการตรวจค่าน้ำตาลสะสมเพิ่มในเดือนที่ 3 และ 6 ของการวิจัย โดยผู้ป่วยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมใด ๆ และไม่เจ็บตัวเพิ่มจากการเจาะเลือด เนื่องจากจะใช้เลือดที่เจาะสำหรับตรวจระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งผู้ป่วยต้องเจาะเดือนละ 1 ครั้ง ในการมาตรวจตามนัดตามปกติอยู่แล้ว เพื่อใช้สำหรับการตรวจค่าน้ำตาลสะสมในคราวเดียวกัน

5. ทำการนัดหมายกับกลุ่มตัวอย่างในครั้งต่อไปในเดือนที่ 1

เดือนที่ 1

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง โดยทำกิจกรรมกลุ่มการจัดการตนเอง เพื่อให้ความรู้และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการตนเองที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์ ดังนี้

1. ดูแลให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับการชั่งน้ำหนัก ตรวจวัดสัญญาณชีพ และเจาะเลือดตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนพบแพทย์ โดยพยาบาลวิชาชีพ

2. ขณะรอก่อนพบแพทย์ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม โดยประเด็นที่ร่วมสนทนาในกลุ่มคือ ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน เรื่องอาหารเบาหวาน การออกกำลังกาย และการรับประทานยาเบาหวานที่ถูกต้อง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการก่อนทดลอง

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ผู้วิจัยเปิดการดำเนินกระบวนการกลุ่มโดยผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้สมาชิกในกลุ่มแนะนำตนเอง

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการส่งเสริมการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โดยกระบวนการกลุ่มร่วมกับเกราฟ ประโยชน์ที่จะได้รับ ระเบียบการเข้ากลุ่ม การปฏิบัติตนของสมาชิกกลุ่ม และระยะเวลาในการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้งประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที

3. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานประเมินความรู้ ปัญหาและประสบการณ์ในการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานเกี่ยวกับเรื่อง การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการรับประทานยาเบาหวาน

ขั้นตอนที่ 2 การติดตามตนเอง

1. ผู้วิจัยสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานเกี่ยวกับเรื่อง การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาที่ถูกต้อง

2. ผู้วิจัยพูดคุยเพื่อกระตุ้น สร้างแรงจูงใจให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานเห็นความจำเป็น ความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการจัดการตนเองให้เหมาะสมกับโรคเบาหวาน และให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ตั้งเป้าหมายในการจัดการตนเองของผู้ป่วยแต่ละคน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด

3. ผู้วิจัยดำเนินกระบวนการกลุ่มเรื่องการควบคุมอาหารเบาหวาน การออกกำลังกาย และการรับประทานยาเบาหวานที่ถูกต้อง โดยมีเนื้อหาประกอบด้วย ประเภทของอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตัวอย่างอาหารสาธิต การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคเบาหวาน การรับประทานยาเบาหวานที่ถูกต้อง และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมา ปัญหาในการจัดการตนเอง และกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มได้วิเคราะห์การจัดการตนเองที่ผ่านมา ปัญหาและอุปสรรค์ที่พบในการจัดการตนเอง ตลอดจนหาแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมร่วมกัน และใช้เป็นแนวทางในการจัดการตนเองของผู้ป่วยแต่ละคน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องการควบคุม อาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาเบาหวาน และช่วยปรับความเข้าใจให้ถูกต้อง

5. ผู้วิจัยสาธิตและให้ผู้ป่วยได้ฝึกทักษะการใช้แบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และวิธีการบันทึกระดับน้ำตาลในเลือดลงในแบบบันทึกกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด และให้สมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติการลงบันทึกระดับน้ำตาลในเลือดลงในแบบบันทึกกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลของตนเอง และแบบบันทึกกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือดรวมของกลุ่ม โดยใช้สีที่แตกต่างกันในแต่ละคน

6. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินตนเอง

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ประเมินผลการจัดการตนเองในเดือนที่ผ่านมา โดยใช้ค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่เจาะได้เปรียบเทียบกับเกณฑ์ประเมินการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ค่าน้ำตาลสะสมก่อนทดลองเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประเมินค่าน้ำตาลสะสม และเปรียบเทียบระดับน้ำตาล ค่าน้ำตาลสะสมของตนเองกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ตลอดจนร่วมกันประเมินว่าพฤติกรรมใดที่ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และพฤติกรรมใด ควรปรับปรุงเปลี่ยนแปลงใหม่ให้ถูกต้อง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ขั้นตอนที่ 4 การเสริมแรงตนเอง

1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยเบาหวานเสริมแรงตนเอง โดยพูดชมเชยและให้กำลังใจตนเอง ตลอดจนผู้วิจัยชมเชยและให้กำลังใจผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถจัดการตนเองได้ถูกต้อง และต่อเนื่อง

และกระตุ้นเสริมแรงให้ผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มมีกำลังใจในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด

2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานได้เสริมแรงซึ่งกันและกัน โดยพูดชมเชยเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี และให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มที่ยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีได้ เพื่อให้มีกำลังใจในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีขึ้นต่อไป

3. ผู้วิจัยเสริมแรงผู้ป่วยโรคเบาหวานจากกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด โดยเสริมแรงให้ผู้ป่วยเบาหวานที่มีกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือดที่ดี ให้สามารถจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีได้อย่างต่อเนื่อง และผู้ป่วยเบาหวานที่มีกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือดที่ไม่ดี พยายามหาวิธีในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีขึ้นได้

4. นัดหมายกับผู้ป่วยโรคเบาหวานในการเยี่ยมบ้านในสัปดาห์ที่ 2 และเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความสามารถการจัดการตนเองครั้งต่อไปในสัปดาห์ที่ 3

5. แจ้งให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานทราบเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้เมื่อพบปัญหาในการจัดการตนเองที่บ้าน

6. ดูแลให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษา รับยาและคำแนะนำการใช้ยาก่อนกลับบ้าน

สัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยส่งเสริมการจัดการตนเองของผู้ป่วยเป็นรายบุคคลที่บ้าน เพื่อติดตามประเมินผล โดยการสอบถามวิธีการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน ปัญหาที่พบในการจัดการตนเอง ให้คำแนะนำการจัดการที่ถูกต้องและเสริมแรงการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน

สัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง และให้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มการจัดการตนเองที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการก่อนทดลอง

1. ผู้วิจัยเปิดการดำเนินกระบวนการกลุ่มโดยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม

2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานประเมินความรู้ ปัญหาและประสบการณ์ในการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานเกี่ยวกับเรื่อง การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาเบาหวาน

ขั้นตอนที่ 2 การติดตามตนเอง

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เสนอการติดตามตนเองจากแบบบันทึก

การติดตามตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน กราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือดที่บันทึกไว้ และให้ผู้ป่วยแต่ละคนวิเคราะห์การติดตามตนเอง กราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือดและให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมา ปัญหาในการปฏิบัติร่วมกัน ตลอดจนการหาแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมาะสมร่วมกัน

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องการควบคุม อาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาเบาหวาน และช่วยปรับความเข้าใจให้ถูกต้อง

3. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินตนเอง

1. ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานแต่ละคนประเมินผลการจัดการตนเองที่ผ่านมาจากข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินการจัดการตนเองที่ผ่านมาของผู้ป่วยโรคเบาหวานแต่ละคน และเปรียบเทียบกับสมาชิกในกลุ่ม ข ตลอดจนร่วมกันแก้ไขปัญหาและอุปสรรค์ที่พบในการจัดการตนเอง โดยกระบวนการกลุ่ม เพื่อคงพฤติกรรมที่ถูกต้องไว้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องให้ถูกต้อง เหมาะสมต่อไป เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ขั้นตอนที่ 4 การเสริมแรงตนเอง

1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยเบาหวานเสริมแรงตนเอง โดยพูดชมเชยและให้กำลังใจตนเอง ตลอดจนผู้วิจัยชมเชยและให้กำลังใจผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถจัดการตนเองได้ถูกต้อง และต่อเนื่อง และกระตุ้นเสริมแรงให้ผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มมีกำลังใจในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด

2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานได้เสริมแรงซึ่งกันและกัน โดยพูดชมเชยเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่สามารถจัดการตนเองได้ดีและต่อเนื่อง และให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มที่ยังจัดการตนเองได้ไม่ดี เพื่อให้มีกำลังใจในการจัดการตนเองให้ดีขึ้นและต่อเนื่องต่อไป

3. ผู้วิจัยเสริมแรงผู้ป่วยโรคเบาหวานจากกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด โดยเสริมแรงให้ผู้ป่วยเบาหวานที่มีกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือดที่ดี ให้สามารถจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีได้อย่างต่อเนื่อง และผู้ป่วยเบาหวานที่มีกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือดที่ไม่ดี พยายามหาวิธีในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีขึ้นได้

4. นัดหมายกับผู้ป่วยโรคเบาหวานในครั้งต่อไปในเดือนที่ 2

สัปดาห์ที่ 4 ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานจัดการตนเองตามโปรแกรมส่งเสริมความสามารถการจัดการตนเองที่ได้รับด้วยตนเองที่บ้าน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เดือนที่ 2

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง และให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้เข้าร่วมกิจกรรมการจัดการตนเองที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังจันทร์ ดังนี้

1. ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานชั่งน้ำหนัก ตรวจวัดสัญญาณชีพ และเจาะตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนพบแพทย์ โดยพยาบาลวิชาชีพ

2. ขณะรอก่อนพบแพทย์ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการตนเองที่ถูกต้องสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการก่อนทดลอง

1. ผู้วิจัยเปิดการดำเนินกระบวนการกลุ่มโดยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม

2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานประเมินความรู้ ปัญหาและประสบการณ์ในการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานเกี่ยวกับเรื่อง การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาเบาหวาน

ขั้นตอนที่ 2 การติดตามตนเอง

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เสนอการติดตามตนเองจากแบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน กราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมา ปัญหาในการปฏิบัติ ร่วมกันหาแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมร่วมกัน

2. ให้ผู้ป่วยแต่ละคนบันทึกผลระดับน้ำตาลในเลือดลงผลในแบบบันทึกกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อแสดงแนวโน้มของระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเป็นรายเดือนต่อเนื่องกัน เพื่อติดตามระดับน้ำตาลของตนเองในเดือนที่ผ่านมาและแนวโน้มของระดับน้ำตาลในเลือดในเดือนต่อไป

3. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินตนเอง

1. ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานแต่ละคนเปรียบเทียบการจัดการตนเองในเดือนที่ผ่านมาจากข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตลอดจนร่วมกันแก้ไขปัญหาและอุปสรรค์ที่พบในการจัดการตนเอง โดยการคงพฤติกรรมที่ถูกต้องไว้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องให้ถูกต้อง เหมาะสมต่อไป เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. ให้ผู้ป่วยเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดจากแบบบันทึกกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือดของตนเองในแต่ละเดือน และระหว่างผู้ป่วยอื่นในกลุ่ม ตลอดจนให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอยู่ในระดับปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด นำเสนอ

วิธีการจัดการตนเอง และให้ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ นำเสนอปัญหาการจัดการตนเอง และสมาชิกกลุ่มร่วมกันหาแนวทางแก้ปัญหา เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดร่วมกัน

3. ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์แบบบันทึกกราฟแสดงระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานในกลุ่มแต่ละคน และแบบบันทึกกราฟแสดงระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มร่วมกัน และให้แต่ละคนเปรียบเทียบว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ตลอดจนร่วมกันหาแนวทางในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด

ขั้นตอนที่ 4 การเสริมแรงตนเอง

1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างเสริมแรงตนเอง โดยพูดชมเชยและให้กำลังใจตนเอง ตลอดจนผู้วิจัยชมเชยและให้กำลังใจผู้ป่วยเบาหวานที่มีผลระดับน้ำตาลในเลือดที่อยู่ในระดับดี และกระตุ้นเสริมแรงให้ผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มมีกำลังใจในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด

2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานได้เสริมแรงซึ่งกันและกัน โดยพูดชมเชยเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี และให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มที่ยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีได้ เพื่อให้มีกำลังใจในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีขึ้นต่อไป

3. ผู้วิจัยเสริมแรงผู้ป่วยโรคเบาหวานจากกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือด โดยเสริมแรงให้ผู้ป่วยเบาหวานที่มีกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือดที่ดี ให้สามารถจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีได้อย่างต่อเนื่อง และผู้ป่วยเบาหวานที่มีกราฟแสดงแนวโน้มระดับน้ำตาลในเลือดที่ไม่ดี พยายามหาวิธีในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีขึ้นได้

4. นัดหมายกับผู้ป่วยโรคเบาหวานในการเยี่ยมบ้านในสัปดาห์ที่ 2

5. นัดหมายกับผู้ป่วยโรคเบาหาานในครั้งต่อไปในสัปดาห์ที่ 3

6. ดูแลให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษา รับยาและคำแนะนำการใช้ยาก่อนกลับบ้าน

สัปดาห์ที่ 2 ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานจัดการตนเองตามโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองที่ได้รับด้วยตนเองที่บ้าน

สัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยส่งเสริมการจัดการตนเองของผู้ป่วยเป็นรายบุคคลที่บ้าน เพื่อติดตามประเมินผล โดยการสอบถามวิธีการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน ปัญหาที่พบใน

การจัดการตนเอง ให้คำแนะนำการจัดการที่ถูกต้องและเสริมแรงการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน

สัปดาห์ที่ 4 ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานจัดการตนเองตามโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองที่ได้รับ ด้วยตนเองที่บ้าน

เดือนที่ 3

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง และให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความสามารถการจัดการตนเอง โดยมีขั้นตอนเช่นเดียวกับสัปดาห์ที่ 1 ในเดือนที่ 2 และตรวจค่าน้ำตาลสะสม (Hemohlonin A_1C)

สัปดาห์ที่ 2 ส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานจัดการตนเองตามโปรแกรมส่งเสริมความสามารถการจัดการตนเองที่ได้รับ ด้วยตนเองที่บ้าน

สัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยกระตุ้นเตือนการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานทางโทรศัพท์ โดยสอบถามปัญหาที่พบ ให้คำแนะนำการจัดการตนเองที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดแรงจูงใจ ในการปฏิบัติการจัดการตนเอง ให้การเสริมแรง และติดตามประเมินผลการจัดการตนเอง และปัญหาในการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน ตลอดจนการจัดการตนเองที่ถูกต้อง

สัปดาห์ที่ 4 ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานจัดการตนเองตามโปรแกรมส่งเสริมความสามารถการจัดการตนเองที่ได้รับด้วยตนเองที่บ้าน

เดือนที่ 4 ส่งเสริมการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โดยมีขั้นตอนเช่นเดียวกับเดือนที่ 2

เดือนที่ 5 และเดือนที่ 6 ส่งเสริมการจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โดยมีขั้นตอนเช่นเดียวกับเดือนที่ 3 (เดือนที่ 5 ไม่ตรวจค่าน้ำตาลสะสม)

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ตามที่ต้องการแล้วทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และนำมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยน้ำตาลสะสมระยะก่อนทดลองและหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ด้วยความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง (Two - way

Repeated Measure Analysis of Variance) แบบหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (One Between Subjects and One within Subjects Variable)

3. เมื่อพบว่า ค่าเฉลี่ยน้ำตาลสะสมของผู้ป่วยเบาหวานมีความแตกต่างกันในแต่ละระยะ ทำการทดสอบรายคู่ด้วยวิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบรายคู่ด้วย Pairwise Comparisons โดยวิธี Bonferroni

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาพที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย