

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการในสถานอนามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในสถานอนามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 50 คน ผู้วิจัยจะนำเสนอผลที่ได้จากการศึกษาเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการในสถานอนามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วยเนื้อหา 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน

ส่วนที่ 2 แนวทางการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการในสถานอนามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

รายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการในสถานอนามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วยเนื้อหา 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เรื่องโรคเบาหวานเกี่ยวกับสาเหตุ อาการและอาการแสดงของโรคเบาหวาน การรักษา และความรู้เรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา การดูแลสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวานแสดงดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานจำแนกตามความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน  
รายชื่อ

ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. โรคเบาหวานไม่ติดต่อทางกรรมพันธุ์	32	64.0	18	36.0
2. การที่ร่างกายไม่สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ คือ สาเหตุของโรคเบาหวาน	43	86.0	7	14.0
3. อาการของโรคเบาหวาน คือ คอแห้ง กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย	44	88.0	6	12.0
4. เมื่อมีอาการเหงื่อออกมาก ใจสั่น หิวมาก ตาลาย คล้ายจะเป็นลม ท่านควรกินน้ำตาล ลูกอมทันที	46	92.0	4	8.0
5. ประโยชน์ของการควบคุมอาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล ของผู้ป่วยเบาหวาน คือ ช่วยลดน้ำหนัก	17	34.0	33	66.0
6. การรับประทานอาหารตรงตามเวลาที่ทั้ง 3 มื้อ จะช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้	31	62.0	19	38.0
7. ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานอาหารเป็นมื้อ ๆ ไม่รับประทานของจุกจิก	35	70.0	15	30.0
8. การรับประทานอาหารในปริมาณสม่ำเสมอจะช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้	46	92.0	4	8.0
9. ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานผลไม้ได้ทุกชนิดตามต้องการ	28	56.0	22	44.0
10. ผู้เบาหวาน ควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแดงเหล้า	34	68.0	16	32.0
11. การออกกำลังกาย มีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน	46	92.0	4	8.0
12. เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือ หลังรับประทานอาหาร 15 –30 นาที	28	56.0	22	44.0

ตาราง 10 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
13. ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรออกกำลังกายเกิน 2 วันต่อสัปดาห์	24	48.0	26	52.0
14. การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวาน คือ ช่วยเพิ่ม น้ำหนัก	36	72.0	14	28.0
15. ยาที่ใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน คือ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด	47	94.0	3	6.0
16. ยาลดน้ำตาลในเลือดให้รับประทาน สัปดาห์ละ 1 วัน	32	64.0	18	36.0
17. การที่ไม่รับประทานยาตามแพทย์ แนะนำจะทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้	40	80.0	10	20.0
18. ผู้ป่วยเบาหวานสามารถปรับขนาดของยาได้โดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์	47	94.0	3	6.0
19. ผู้ป่วยเบาหวานรับประทานยาเพียงอย่างเดียวก็ควบคุมโรคได้โดยไม่ต้องควบคุมอาหารหรือออกกำลังกาย	29	58.0	21	42.0
20. การรับประทานแต่ยาสมุนไพรอย่าง เดี่ยวเป็นวิธีการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน	41	82.0	9	18.0
21. การมาตรวจตามนัด ไม่มีประโยชน์ต่อการควบคุมโรค เบาหวาน	43	86.0	7	14.0
22. ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรเดินเท้าเปล่าทั้งในและนอกบ้าน	40	80.0	10	20.0

จากตาราง 10 ผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน พบว่า ข้อคำถามที่กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ตอบถูกมากที่สุด ได้แก่ คำถามที่ว่า ยาที่ใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน คือ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด และ ผู้ป่วยเบาหวานสามารถปรับขนาดของยาได้โดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์ ตอบถูกต้องร้อยละ 94.0 รองลงมา ได้แก่ คำถามที่ว่า เมื่อมีอาการเหงื่อออกมาก ใจสั่น หิวมาก ตาลาย คล้ายจะเป็น

ลม ทานควกริน น้ำตาล ลูกอม ทันที และการรับประทานอาหารในปริมาณสม่ำเสมอจะช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้ และการออกกำลังกายมีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานตอบถูกต้อง ร้อยละ 92.0 และข้อที่ตอบถูกต้องอันดับสามได้แก่อาการของโรคเบาหวาน คือ คอแห้ง กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อยตอบถูกต้อง ร้อยละ 88.0

สำหรับข้อความที่กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานตอบผิดมากที่สุดได้แก่ คำถามที่ว่าประโยชน์ของการควบคุมอาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล ของผู้ป่วยเบาหวาน คือ ช่วยลดน้ำหนัก ตอบผิดร้อยละ 66.0 รองลงมา คือ คำถามที่ว่า ผู้ป่วยเบาหวาน ไม่ควรออกกำลังกาย เกิน 2 วันต่อสัปดาห์ตอบผิด ร้อยละ 52.0 และข้อที่ตอบผิดอันดับสามได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานผลไม้ ได้ทุกชนิดตามต้องการ และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือ หลังรับประทานอาหาร 15 –30 นาที ตอบผิด ร้อยละ 44.0

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคเบาหวาน

ระดับความรู้	จำนวน (N= 50)	ร้อยละ
ความรู้ต่ำ	26	52.0
ความรู้ปานกลาง	21	42.0
ความรู้สูง	3	6.0

จากตาราง 11 พบว่ากลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับต่ำมากที่สุดร้อยละ 52.0 รองลงมา มีความรู้ระดับปานกลางร้อยละ 42.0 และ มีความรู้อยู่ในระดับสูงเพียงร้อยละ 6.0

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวานที่เกี่ยวกับความรู้ ความรู้สึก ความเชื่อ เกี่ยวกับโรคเบาหวาน รวมทั้งในเรื่องของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา แสดงดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานจำแนกตามทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวานรายชื่อ

ทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน	เห็น	เห็น	ไม่	ไม่	ไม่	$\mu$	$\sigma$	การ
	ด้วย	ด้วย	แน่ใจ	เห็น	เห็น			
	อย่าง			ด้วย	ด้วย			แปล
	มาก				มาก			ผล
	N	N	N	N	N			
1. การควบคุมอาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน	26	22	2	0	0	4.48	0.58	สูง
2. การรับประทานอาหารให้ตรงตามเวลา เป็นเรื่องที่ทำให้ได้ยาก	4	33	13	0	0	3.82	0.56	ปานกลาง
3. ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานอาหารในปริมาณมากๆ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง	9	33	1	7	0	2.12	0.87	ต่ำ
4. การออกกำลังกายทำให้ผู้ป่วยเบาหวานรู้สึกสดชื่นและแข็งแรง	10	36	4	0	0	4.12	0.52	สูง
5. ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรออกกำลังกาย เพราะอายุมากแล้ว	3	33	9	5	0	2.32	0.74	ต่ำ
6. ท่านรู้สึกเสียเวลาที่ต้องออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30 นาที	9	29	0	6	6	2.42	1.26	ต่ำ
7. การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ควบคุมน้ำตาลในเลือดได้	8	25	10	5	2	3.36	1.00	ปานกลาง
8. การรับประทานยาลดน้ำตาลในเลือดทุกวัน เป็นสิ่งที่น่าเบื่อ	4	25	5	14	2	2.70	1.09	ต่ำ
9. การรับประทานยาให้ตรงเวลาตามที่แพทย์สั่งเป็นสิ่งจำเป็น	28	21	0	1	0	4.52	1.00	สูง

ตาราง 12 (ต่อ)

ทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน	เห็น	เห็น	ไม่แน่	ไม่	ไม่	$\mu$	$\sigma$	การแปลผล
	ด้วย	ด้วย	ใจ	เห็น	เห็น			
	อย่าง			ด้วย	ด้วย			
	มาก				อย่าง			
	N	N	N	N	N			
10. ถ้าไม่มีอาการปัสสาวะบ่อย ก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานยา	3	37	6	2	2	2.26	0.80	ต่ำ
11. การขาดยาไม่มีผลร้ายแรงต่อโรคเบาหวาน	11	27	10	0	2	2.10	0.8	ต่ำ
12. เมื่อไม่มีอาการผิดปกติ ก็ไม่จำเป็นต้องมาตรวจตามนัด	14	34	0	0	0	1.84	0.79	ต่ำ
13. ท่านไม่รู้สึغبื่อหน้ากับการเป็นโรคเบาหวาน	2	14	12	15	7	2.78	1.13	ต่ำ

จากตาราง 12 พบว่ากลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน จำแนกรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีทัศนคติที่ถูกต้องมากที่สุดได้แก่ การรับประทานยาให้ตรงเวลาตามที่แพทย์สั่งเป็นสิ่งที่จำเป็นมีค่าเฉลี่ย 4.52 คะแนน ข้อที่มีทัศนคติที่ถูกต้อง รองลงมา คือ ข้อคำถามที่ว่า การควบคุมอาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วยเบาหวานมีค่าเฉลี่ย 4.48 คะแนน และข้อที่มีทัศนคติที่ถูกต้อง เป็นอันดับสามได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า การออกกำลังกายทำให้ผู้ป่วยเบาหวานรู้สึกสดชื่นและแข็งแรง มีคะแนนเฉลี่ย 4.12 คะแนน

ข้อคำถามที่ผู้ป่วยเบาหวานมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องมากที่สุด ได้แก่ เมื่อไม่มีอาการผิดปกติก็ไม่จำเป็นต้องมาตรวจ ตามนัด ค่าเฉลี่ย 1.84 ข้อที่มีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง รองลงมาได้แก่ การขาดยาไม่มีผลร้ายแรงต่อโรคเบาหวาน ค่าเฉลี่ย 2.10 และข้อที่มีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง เป็นอันดับสามได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานอาหารในปริมาณ มาก ๆ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง ค่าเฉลี่ย 2.12

ตาราง 13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

ระดับทัศนคติ	จำนวน (N=50)	ร้อยละ
ทัศนคติต่ำ	30	60.0
ทัศนคติปานกลาง	18	36.0
ทัศนคติสูง	2	4.0

จากตาราง 13 พบว่า กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับต่ำมากที่สุด ร้อยละ 60.0 รองลงมา มีระดับทัศนคติปานกลางร้อยละ 36.0 และมีทัศนคติระดับสูงเพียงร้อยละ 4.0

### ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมที่มีผลในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานในเรื่องของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา การดูแลสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวานแสดงดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน จำแนกตามพฤติกรรมกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเลือดรายข้อ

พฤติกรรมกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ไม่เคย	$\mu$	$\sigma$	การแปลผล
	ประจำ	เป็นครั้งคราว	ปฏิบัติ			
	N	N	N			
1. ท่านรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อต่อวัน	39	10	1	2.76	0.4	สูง
2. ท่านรับประทานอาหารว่าง 2-3 มื้อต่อวัน	7	30	13	2.12	0.6	ปานกลาง
3. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู ปลาหมึก	4	39	7	2.06	0.47	ปานกลาง
4. ท่านรับประทานผักประเภทใบ เช่น ตำลึง ผักบุ้ง กระน้ำ ผักกาด	27	23	0	2.54	0.50	สูง
5. ท่านรับประทานอาหารผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ทุเรียน เงาะ ฝรั่ง	25	20	5	1.60	0.67	ต่ำ
6. ท่านดื่มน้ำอัดลม หรือ ชา/กาแฟ	13	24	13	2.00	0.73	ปานกลาง
7. ท่านออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่งเหยาะ บริหารร่างกาย ประมาณ 2-3 วัน ต่ออาทิตย์	21	19	10	2.22	0.76	ปานกลาง
8. ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 15-20 นาที/วัน	18	23	9	2.18	0.72	ปานกลาง
9. ท่านได้ทำงานที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย	31	19	0	2.62	0.49	สูง
10. ท่านเคยหยุดยาเมื่อรู้สึกง่วงหรือหิวจากโรคแล้ว โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์	33	15	2	1.38	0.57	ต่ำ



ตาราง 14 (ต่อ)

พฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ไม่เคย	$\mu$	$\sigma$	การ แปล ผล
	ประ จำ	เป็น ครั้ง คราว	ปฏิบัติ			
	N	N	N			
11. ท่านลดขนาดยาเมื่อรู้สึกว่าคุณควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี	41	5	4	1.26	0.60	ต่ำ
12. ท่านเคยใช้ยาสมุนไพรคู่ไปกับยาที่แพทย์สั่ง	21	20	9	1.76	0.70	ต่ำ
13. ท่านเคยเพิ่มขนาดยาเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	43	7	0	1.14	0.35	ต่ำ
14. ท่านรับประทานยาตามแพทย์สั่งทุกครั้ง	37	12	1	2.72	0.59	สูง
15. ท่านเคยบริหารเท้าโดยยืนเขย่งปลายเท้า หรือ กระจกปลายเท้าขึ้นลง	9	34	7	2.04	0.58	ปาน กลาง
16. ท่านดูแลทำความสะอาดแผลที่เท้า	18	24	8	2.20	0.70	ปาน กลาง
17. ท่านเคยเดินออกนอกบ้านโดยไม่สวมรองเท้า	32	16	2	1.40	0.5	ต่ำ
18. วิธีแก้ไขอาการน้ำตาลในเลือดต่ำของท่าน คือการดื่มน้ำหวาน อดน้ำตาลหรืออมลูกกวาด	21	11	18	2.06	0.89	ปาน กลาง
19. ท่านเคยทำงานหนักจนไม่มีเวลาพักผ่อน	30	20	0	1.40	0.49	ต่ำ
20. ท่านเคยอ่านหนังสือ คู่มือ หรือฟังวิทยุเมื่อรู้สึก เครียดหรือไม่สบายใจ	15	31	4	2.22	0.58	ปาน กลาง

จากตาราง 14 พบว่ากลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่มีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดยาข้อถูกต้องมากที่สุดได้แก่ ท่านรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อต่อวันมีค่าเฉลี่ย 2.76 คะแนน ข้อที่มีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ถูกต้อง รองลงมา คือข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานยาตามแพทย์สั่งทุกครั้งมีค่าเฉลี่ย 2.72 คะแนน และ ข้อพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ถูกต้อง เป็นอันดับสามได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า ท่านได้ทำงานที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายมีคะแนนเฉลี่ย 2.62 คะแนน

ข้อคำถามที่กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ไม่ถูกต้องมากที่สุดได้แก่ ท่านเคยเพิ่มขนาดยาเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ค่าเฉลี่ย 1.14 ข้อที่

ผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ไม่ถูกต้อง รองลงมาได้แก่ ท่านลดขนาดยาเมื่อรู้สึกว่าคุณคุมระดับน้ำตาลได้ดี ค่าเฉลี่ย 1.26 และข้อที่มีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ไม่ถูกต้อง เป็นอันดับสามได้แก่ ท่านเคยหยุดยาเมื่อรู้สึกว่ายากจากโรคแล้ว โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ค่าเฉลี่ย 1.38

ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานจำแนกตามระดับพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ระดับพฤติกรรมการควบคุม	จำนวน (N=50 )	ร้อยละ
พฤติกรรมระดับต่ำ	6	12.0
พฤติกรรมระดับปานกลาง	42	84.0
พฤติกรรมระดับสูง	2	4.0

จากตาราง 15 พบว่ากลุ่มผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 84.0 รองลงมามีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ระดับต่ำร้อยละ 12.0 และระดับพฤติกรรมระดับสูงเพียงร้อยละ 4.0

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับต่ำ ข้อคำถามที่กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ตอบถูกมากที่สุด ได้แก่ คำถามที่ว่า ยาที่ใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน คือ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด และ ผู้ป่วยเบาหวานสามารถปรับขนาดของยาได้โดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์ ตอบถูกต้องร้อยละ 94.0 รองลงมา ได้แก่ คำถามที่ว่า เมื่อมีอาการเหงื่อออกมาก ใจสั่น หิวมาก ตาลาย คล้ายจะเป็นลม ท่านควรกิน น้ำตาล ลูกอม ทันที และการรับประทานอาหารในปริมาณสม่ำเสมอจะช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้ และการออกกำลังกายมีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานตอบถูกต้อง ร้อยละ 92.0 และข้อที่ตอบถูกอันดับสามได้แก่ อาการของโรคเบาหวาน คือ คอแห้ง กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อยตอบถูกต้อง ร้อยละ 88.0

สำหรับคำถามที่กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานตอบผิดมากที่สุดได้แก่ คำถามที่ว่าประโยชน์ของการควบคุมอาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล ของผู้ป่วยเบาหวาน คือ ช่วยลดน้ำหนัก ตอบผิดร้อยละ 66.0 รองลงมาคือคำถามที่ว่า ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรออกกำลังกายเกิน 2 วันต่อสัปดาห์ตอบผิด

ร้อยละ 52.0 และข้อที่ตอบผิดอันดับสามได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานอาหาร ผลไม้ ได้ทุกชนิดตามต้องการ และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือ หลังรับประทานอาหาร 15-30 นาที ตอบผิด ร้อยละ 44.0

## 2. ทักษะที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน

กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีทักษะที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับต่ำ จำแนกรายข้อพบว่า ข้อคำถามที่กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีทักษะที่ถูกต้องมากที่สุดได้แก่ การรับประทานยาให้ตรงเวลา ตามที่แพทย์สั่งเป็นสิ่งจำเป็นมีค่าเฉลี่ย 4.52 คะแนน ข้อที่มีทักษะที่ถูกต้อง รองลงมา คือ ข้อคำถามที่ว่า การควบคุมอาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วยเบาหวานมีค่าเฉลี่ย 4.48 คะแนน และข้อที่มีทักษะที่ถูกต้อง เป็นอันดับสามได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า การออกกำลังกายทำให้ผู้ป่วยเบาหวาน รู้สึกสดชื่นและแข็งแรง มีคะแนนเฉลี่ย 4.12 คะแนน

ข้อคำถามที่ผู้ป่วยเบาหวานมีทักษะที่ไม่ถูกต้องมากที่สุด ได้แก่ เมื่อไม่มีอาการผิดปกติก็ไม่จำเป็นต้องมาตรวจ ตามนัด ค่าเฉลี่ย 1.84 ข้อที่มีทักษะที่ไม่ถูกต้อง รองลงมาได้แก่ การขาดยาไม่มีผลร้ายแรงต่อโรคเบาหวาน ค่าเฉลี่ย 2.10 และข้อที่มีทักษะที่ไม่ถูกต้อง เป็นอันดับสามได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานอาหารในปริมาณ มาก ๆ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง ค่าเฉลี่ย 2.12

## 3. พฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดอยู่ในระดับปานกลาง จำแนกรายข้อพบว่า ข้อคำถามที่กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ถูกต้องมากที่สุดได้แก่ ท่านรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อต่อวันมีค่าเฉลี่ย 2.76 คะแนน ข้อที่มีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ถูกต้องรองลงมา คือ ข้อคำถามที่ว่า ท่านรับประทานยาตามแพทย์สั่งทุกครั้งมีค่าเฉลี่ย 2.72 คะแนน และ ข้อพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ถูกต้อง เป็นอันดับสามได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า ท่านได้ทำงานที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายมีคะแนนเฉลี่ย 2.62 คะแนน

ข้อคำถามที่กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ไม่ถูกต้องมากที่สุด ได้แก่ ท่านเคยเพิ่มขนาดยาเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ค่าเฉลี่ย 1.14 ข้อที่ผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ไม่ถูกต้อง รองลงมาได้แก่ ท่านลดขนาดยาเมื่อรู้สึกว่าการควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี ค่าเฉลี่ย 1.26 และข้อที่มีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ไม่ถูกต้อง เป็นอันดับสามได้แก่ ท่านเคยหยุดยาเมื่อรู้สึกว่ายากจากโรคแล้ว โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ค่าเฉลี่ย 1.38

## ส่วนที่ 2 แนวทางการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการในสถานีนามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

แนวทางการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน มีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานได้รับข้อมูล ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้อง สิ่งสำคัญก็คือการเข้ามามีส่วนร่วมของการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน วิธีการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยใช้กระบวนการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมที่ได้เสนอไว้ในบทที่ 2 ของการวิจัยจะเห็นว่า

กระบวนการที่สำคัญ ๆ ประกอบด้วย

1. การใช้กระบวนการกลุ่ม (Group process)
2. การให้สุขศึกษารายกลุ่ม
3. การติดตามเยี่ยมบ้าน

ซึ่งแนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการในสถานีนามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถสรุปได้ดังตาราง 16

ตาราง 16 แนวทางวิธีการและกิจกรรมการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการในสถานีนามัย ตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ปัญหาและความต้องการการพัฒนา	แนวทางและวิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
<p><b>ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน</b></p> <p>ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำส่วนใหญ่ขาดความรู้ในเรื่องของ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ประโยชน์ของการควบคุมอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานคือช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด</li> <li>ผู้ป่วยเบาหวานควรออกกำลังกายเกิน 2 วันต่อสัปดาห์</li> <li>ผู้ป่วยเบาหวานไม่สามารถรับประทานผลไม้ได้ทุกชนิดตามต้องการ และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายคือ หลังรับประทานอาหาร 15-30 นาที</li> </ol>	ให้ความรู้	<p>การให้สุขศึกษารายกลุ่ม</p> <p>การรับประทานอาหาร</p> <p>การออกกำลังกาย</p>
<p><b>ทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน</b></p> <p>ผู้ป่วยเบาหวานมีทัศนคติอยู่ในระดับต่ำส่วนใหญ่มีทัศนคติตำราขายข้อในเรื่องของ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>เมื่อไม่มีอาการผิดปกติก็ไม่จำเป็นต้องมาตรวจ ตามนัด</li> <li>การขาดยาไม่มีผลร้ายแรงต่อโรคเบาหวาน</li> <li>ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานอาหารในปริมาณ มาก ๆ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง</li> </ol>	การปรับเปลี่ยนทัศนคติ	<p>การใช้กระบวนการกลุ่มโดยเน้นการมาตรวจตามนัด</p> <p>การรับประทานยา และ</p> <p>การรับประทานอาหาร</p>
<p><b>พฤติกรรมควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด</b></p> <p>ผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางส่วนใหญ่มีส่วนในมีพฤติกรรมรายข้อต่ำในเรื่องของ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>การเพิ่มขนาดยาเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด</li> <li>การลดขนาดยาเมื่อรู้สีกว่าควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี</li> <li>เคยหยุดยาเมื่อรู้สีกว่าหายจากโรคแล้ว โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์</li> </ol>	การพัฒนาการดูแลตนเองด้านการรับประทานยา	<ol style="list-style-type: none"> <li>การใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลตนเองที่เหมาะสมกับภาวะของโรคเบาหวาน</li> <li>การติดตามการเชื่อมผู้โรคเบาหวานเพื่อประเมินการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาและกระตุ้นให้เกิดการพัฒนา</li> </ol>

เพื่อกำหนดภารกิจแนวทางการดำเนินงานการพัฒนา ความรู้ ทักษะและพฤติกรรม การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการ ในสถานอนามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เนื่องจากโรคเบาหวานเป็น โรคเรื้อรังที่ต้องรักษา ดูแลติดต่อกันเป็นเวลานานหรือตลอดชีวิตจึงจำเป็นต้องดำเนินงานอย่าง บูรณาการ และเป็นระบบ จึงต้องมีการวางกลยุทธ์

ขั้นตอนสุดท้ายที่สำคัญของการวิจัยคือการหาแนวทางการพัฒนาความรู้ ทักษะและ พฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการใน สถานอนามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ของการวิจัยและเพื่อให้ได้คำตอบที่สมบูรณ์ และเป็นภาพรวมที่มีความชัดเจนมากขึ้นผู้วิจัยจะนำผล การวิเคราะห์ที่ได้จากบทที่ 4 ส่วนที่ 1 มาพัฒนาเป็นแผนกลยุทธ์เพื่อทางการพัฒนาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวาน จากผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยเบาหวานมี ความรู้เกี่ยวกับ โรคเบาหวานอยู่ในระดับต่ำ ทักษะเกี่ยวกับ โรคเบาหวานอยู่ในระดับต่ำ และมี พฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปานกลาง ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบสภาพความ เป็นจริงของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการในสถานอนามัยตำบลบ้านกุ่ม และในฐานะที่ผู้วิจัย ปฏิบัติงานในสถานอนามัยตำบลบ้านกุ่มจึงได้นำผลการวิจัยที่ได้มาหาแนวทางในการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้ ทักษะและ พฤติกรรมที่ดีขึ้น โดยใช้กระบวนการจัดทำแผนกลยุทธ์ที่ได้เสนอไว้ในบทที่ 2 ของการวิจัย จะเห็น ว่ากระบวนการที่สำคัญ ๆ ประกอบด้วย

1. การวิเคราะห์ สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร (SWOT) เป็นแผนภูมิแสดง การวิเคราะห์ สภาพองค์กรเพื่อกำหนดแนวทางการในการจัดทำวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าประสงค์และ ยุทธศาสตร์ขององค์กรแนวทางในการพัฒนาการศึกษา จะต้องวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากปัจจัย ต่าง ๆ

2. วิสัยทัศน์ (Vision) คือ ภาพในอนาคตขององค์กรที่ผู้นำและสมาชิกทุกคนร่วมกันวาด ฝันหรือจินตนาการขึ้น โดยมีพื้นฐานอยู่บนความเป็นจริงในปัจจุบัน เชื่อมโยง วัตถุประสงค์ ภารกิจ ค่านิยม และความเชื่อเข้าด้วยกัน พรรณนาให้เห็นทิศทางขององค์กรอย่างชัดเจน มีพลังทำทลาย ทะเยอทะยาน และมีความเป็นไปได้ เน้นถึงความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่

3. พันธกิจ (Mission) หรือภารกิจ คือ จุดมุ่งหมายพื้นฐานซึ่งแสดงผลหรืออธิบายว่า ทำไมองค์กรจึงถือกำเนิดขึ้นมาหรือดำรงอยู่เป็นหลักการที่ใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจ กำหนด เป้าหมาย วัตถุประสงค์ และยุทธศาสตร์

4. เป้าประสงค์ คือสภาพความสำเร็จของการดำเนินงานในขั้นตอนสุดท้ายของแต่ละยุทธศาสตร์ การกำหนดอาจช่วงเวลาที่แตกต่างกัน 5 ปี 3 ปี หรือ 10 ปีแล้วแต่กรณี หรืออาจเป็นเป้าประสงค์ลักษณะที่เป็นเป้าหมาย (Target)

5. ยุทธศาสตร์ขององค์กร การกำหนดวิสัยทัศน์ที่กล่าวข้างต้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเชิงกลยุทธ์ ถือเป็นหัวใจของการกำหนดทิศทางองค์กร เป็นการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จขององค์กร

6. กลยุทธ์ คือการตัดสินใจที่สัมพันธ์กับการคาดการณ์การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม เป็นการตัดสินใจบนฐานของสมมติฐานการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมในอนาคต

#### 7. กระบวนการแปลงกลยุทธ์สู่การปฏิบัติจริง

สำหรับการพัฒนาแผนกลยุทธ์เพื่อการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการในสถานีนามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกระบวนการสำคัญดังกล่าวข้างต้นแต่มีประเด็นที่อาจจะแตกต่างกันบ้างคือ

1. ผู้วิจัยจะไม่ใช้กระบวนการในการวิเคราะห์ สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร (SWOT) แต่ใช้ข้อมูลที่วิเคราะห์ได้จากบทที่ 4 ส่วนที่ 1 แทน ซึ่งเป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์อย่างละเอียดเพื่อเป็นเป้าหมายและแนวทางในการพัฒนาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม

2. กระบวนการกำหนดกลยุทธ์ตามหลักการจะต้องให้ทุกฝ่ายทุกระดับได้มีส่วนร่วมกันในการวางแผนกลยุทธ์ แต่เนื่องจากการจัดทำสารนิพนธ์เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ผู้วิจัยจึงดำเนินการเพียงลำพัง ควรมีตรวจสอบ ปรับปรุงแก้ไข เพิ่มเติมแผนกลยุทธ์เพื่อความสมบูรณ์และเพื่อความเหมาะสมอีกครั้ง

3. กระบวนการแปลงแผนกลยุทธ์ไปสู่ขั้นตอนการปฏิบัติ ผู้วิจัยไม่สามารถนำไปปฏิบัติจริง ณ เวลานี้ได้ เนื่องจากข้อจำกัดในเรื่องของระยะเวลาในการทำสารนิพนธ์

รายละเอียดของแผนกลยุทธ์มีดังต่อไปนี้

แผนกลยุทธ์เพื่อการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการในสถานีนามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิสัยทัศน์ (Vision)

เป็นคลินิกเบาหวานที่มีมาตรฐาน สร้างกระบวนการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานนำไปสู่สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

### พันธกิจ (Mission)

การให้การรักษาและบริการที่มีคุณภาพ เพื่อนำไปสู่ภาวะสุขภาพที่ดีลดภาวะแทรกซ้อนของโรค ผู้ป่วยเบาหวานสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง

#### ยุทธศาสตร์ที่ 1

การส่งเสริมความรู้ ทักษะและพฤติกรรมกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการในสถานีนอามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมความรู้ ทักษะและพฤติกรรมกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน

2. เพื่อพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการในสถานีนอามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

#### เป้าประสงค์ สร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ป่วยเบาหวาน

#### กลยุทธ์

1. การเสริมสร้างความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และความเข้าใจในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

2. ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนทัศนคติพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา

#### แผนงานและโครงการ

1. แผนการเสริมสร้างความรู้เรื่องโรคเบาหวานและความเข้าใจการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเอง

2. แผนการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา

3. แผนการประเมินความรู้ ทักษะและพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารการออกกำลังกาย การรับประทานยา



