

ชื่อผลงาน: ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ในโรงพยาบาลนครบุรี

ชื่อขององค์กร: คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลนครบุรี

คำสำคัญ: การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทฤษฎีขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง (stage of change) และสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interview) เพื่อนช่วยเพื่อน(Self Help Group) โรคเบาหวาน(Diabetic mellitus)

สรุปผลงานโดยย่อ: เป็นการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน(Self Help Group) ในคลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลนครบุรี โดยใช้แนวคิดทฤษฎีขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง(stage of change) และเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interview) ของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ เพื่อการกระตุ้นให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต่อเนื่อง ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานมีผลของค่าน้ำตาลสะสม HbA1c ขนาดรอบเอว น้ำหนัก และดัชนีมวลกายลดลง โดยผลของการเปลี่ยนแปลงหลังทำกิจกรรมพบว่า ค่าน้ำตาลสะสม HbA1C เฉลี่ยลดลงจาก 9.14 เป็น 7.88 น้ำหนักเฉลี่ยลดลง 68.31 เป็น 68.27 กิโลกรัม ขนาดรอบเอวเฉลี่ยลดลงจาก 91.92 เป็น 91.22 แต่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ: ตั้งแต่ปี 2552 คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลนครบุรี มีการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้อย่างต่อเนื่อง ปี 2564 จากการวิเคราะห์ผลการดำเนินงานพบว่าผู้ป่วยส่วนหนึ่งที่ยังมีค่า HbA1c > 7 โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า 60 ปี ขาดความตระหนักในการดูแลตนเองต่อเนื่อง เบื่อหน่าย ท้อแท้ และมีการระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลให้ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี มีภาวะแทรกซ้อน ทางตา ไต และเท้า ร้อยละ 7.83, 0.77 และ 2.88 ตามลำดับ คลินิกเบาหวานจึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ป่วยที่ควบคุมน้ำตาลไม่ดีแบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดการสร้างแรงจูงใจ เกิดความตระหนักและสามารถในการจัดการตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลได้อย่างต่อเนื่อง

เป้าหมาย: เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานที่เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าน้ำตาลสะสม HbA1c ขนาดรอบเอว น้ำหนักตัว และดัชนีมวลกายลดลง

กิจกรรมการพัฒนา :

1. พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวานโดยใช้แนวคิด ทฤษฎีขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง(stage of change) และเสริมสร้างแรงจูงใจ(Motivational Interview) และดำเนินกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.1 กำหนดคุณสมบัติและรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีอายุน้อยกว่า 60 ปี และมีค่าน้ำตาลสะสม HbA1c > 7 ต่อเนื่อง 3 ปี
 - 2.2 ประสานงานกับสาขาวิชาชีพจัดทีมกระบวนกร มาร่วมการจัดกิจกรรม
 - 2.3 ออกแบบกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อสร้างเสริมแรงจูงใจที่เหมาะสมกับขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วยเบาหวาน
 - กลุ่มที่อยู่ในขั้นตอนไม่สนใจ/ลังเลใจ(precontemplate/contemplate) จัดกิจกรรมกลุ่ม ให้เพื่อนเล่าเมื่อปรับเปลี่ยนแล้วจะเกิดผลดีอย่างไร ถ้าพฤติกรรมไม่ดีผลกระทบต่อตนเองและครอบครัวอย่างไร ผึกสำรวจให้รู้จักและเข้าใจตนเอง สร้างมิตรภาพที่จริงใจ เห็นอกเห็นใจกระตุ้นเร้าใจให้ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลง รวมถึงเจ้าหน้าที่ให้ข้อมูลความเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ

- กลุ่มที่มีขั้นตอนการเตรียมตัว/ลงมือปฏิบัติ(Prepare/action) กิจกรรมกลุ่มเพื่อนชี้แนะ ให้อาหารแผนการปฏิบัติตัวด้วยตนเอง และเรียนรู้ในการดูแลตนเองเกี่ยวกับอาหาร ออกกำลังกาย จัดการอารมณ์ การเจาะเลือด การชั่งยา และเทคนิคต่างๆแหล่งช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด เจ้าหน้าที่ที่ชวนกำหนด เป้าหมาย พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ข้อตกลงและเสนอทางเลือกใหม่ๆ
- กลุ่มที่กระทำต่อเนื่อง maintenance กิจกรรมเพื่อนให้กำลังใจ ยกย่อง ชมเชยเป็นต้นแบบให้เพื่อน ได้เลียนแบบพฤติกรรม
- กลุ่มกลับไปมีปัญหาซ้ำ Relapse เพื่อนจะช่วยเตือนสติ ช่วยหาเหตุผลและดึงกลับโดยเร็ว ไม่ต่อว่ากัน
- กลุ่มรวมเพื่อนทุกกลุ่ม เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการกับปัญหาการดำเนินชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อมของตน ช่วยกันค้นหาปัญหาและอุปสรรค ข้อเสนอแนะ ร่วมกัน

3. พัฒนาเครื่องมือและในการทำกิจกรรม เช่น แบบสอบถามความรู้ ในการดูแลตนเอง แบบบันทึกพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ แบบประเมินแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแบบประเมินภาวะซึมเศร้า

4. มีการติดตามผลการดำเนินงานเป็นระยะทุก 2-3 เดือน วิเคราะห์ข้อมูล ปัญหาอุปสรรคและหาแนวทางแก้ไข

การวัดผลและผลของการเปลี่ยนแปลง : ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 55 คน เป็นเพศชาย 5(ร้อยละ9) อายุ 34-59 ปี(เฉลี่ย51ปี) ระยะเวลาเป็นโรค 3-25 ปี (เฉลี่ย10ปี)

ผลการเปลี่ยนแปลง	ก่อน	หลัง	<i>p</i>
HbA1C	9.14	7.88	1.26
ขนาดรอบเอว (cm)	91.92	91.22	0.08
น้ำหนัก (kg)	68.31	68.27	0.86
ดัชนีมวลกาย	27.57	27.88	0.18

ตารางที่ 1 แสดงผลการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังทำกิจกรรม

ผลการเปลี่ยนแปลง	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย
HbA1C ลดลง	47	16.36	1.60
HbA1C ลดลง ≥ 1	29	25.72	2.25
HbA1C <7	10	18.18	5.8
รอบเอว (cm)	7	12.72	4.42
น้ำหนักลดลง (kg)	9	16.36	2.50
BMI ลดลง	9	16.36	0.83

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปลี่ยนแปลงหลังทำกิจกรรม

- ผลการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม แสดงดังตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยน้ำตาลสะสม (HbA1c) ค่าเฉลี่ยขนาดรอบเอว น้ำหนัก ลดลงแต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- จากตารางที่ 2 พบว่า เมื่อวิเคราะห์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ค่าน้ำตาลสะสมลดลงน้อยกว่า 7 ถึง 10 คน (ร้อยละ18.18) หากสามารถควบคุมให้ได้ต่อเนื่อง สามารถลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อน ทางตา ไต และเท้า จากโรคเบาหวานได้

คะแนนเฉลี่ย	ก่อนร่วมกิจกรรม (ร้อยละ)	หลังร่วมกิจกรรม (ร้อยละ)
ด้านความรู้ (คน)		
2.1 การควบคุมอาหาร	69.58	84.00
2.2 การออกกำลังกาย	65.47	78
2.3 การจัดการความเครียด	94.12	97.06
การประเมิน stage of change (คน)		
ระดับที่ 1	0	0
ระดับที่ 2	5	1
ระดับที่ 3	25	6
ระดับที่ 4	24	33
ระดับที่ 5	1	14
ระดับที่ 6	2	1

ตารางที่ 3 แสดงคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามหลังทำกิจกรรม

บทเรียนที่ได้รับ

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องใช้การแนะนำที่ผสมผสานร่วมกับต้นแบบที่มีปัญหาทางสุขภาพคล้ายกัน ที่สามารถมองปัญหาเดียวกันแล้วเข้าใจห้วงอกเดียวกัน บางครั้งผู้ป่วยอาจจะไม่มั่นใจหรือเชื่อในความคิดหรือแนวทางของแพทย์เนื่องจากผู้ป่วยอาจจะคิดว่าเราไม่มีปัญหาเดียวกันกับตัวผู้ป่วย แต่การได้สร้างกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้คนที่มีความสุขภาพเหมือนกันได้เป็นต้นแบบในการดูแลตัวเอง
2. ส่งเสริมการใช้แนวคิดที่เน้นให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางในการดูแลตนเอง
3. มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการระบายความคับข้องทางใจหรือความเจ็บปวดในชะตากรรมที่ตนเอง มีความอยากสอน อยากเรียน ได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีทั้งตัวผู้ป่วยด้วยกันเองและทีมสหวิชาชีพ
4. เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษา ใ้ได้ง่ายและลดระยะเวลา ภาระงานมีเวลาในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีปัญหาซับซ้อนได้ขึ้น
5. ต้นแบบให้กับ รพสต. ในอำเภอครบุรี ทั้งการจัดกิจกรรมกลุ่ม และ เพิ่มพัฒนาศักยภาพการให้คำปรึกษาผู้ป่วยเบาหวานแก่เจ้าหน้าที่ทั้ง รพ. และ รพสต.

โอกาสพัฒนา

1. การทำกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ควรเพิ่มจัดกลุ่มตามปัญหาและมีโรคแทรกซ้อนใกล้เคียงกัน จำนวน 2-3 คน ในทุกจุดบริการตั้งแต่การซักประวัติ รอดตรวจ การตรวจรักษา และการรับยา
2. ความสามารถในการออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ตามกลุ่มผู้ป่วยที่ควบคุมระดับน้ำตาล เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ยั่งยืนและมีเวลาในการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนได้ดีขึ้น
3. เก็บข้อมูลวิเคราะห์ในจำนวนที่มากขึ้น อาจจะทำให้เห็นผลการศึกษาที่ชัดเจนและอาจมีนัยสำคัญทางสถิติได้

สมาชิกทีม ทีมสหวิชาชีพคลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลครบุรี

การติดต่อกับทีมงาน นางสุทิพร เสาะรัมย์ คลินิกเบาหวาน ที่ทำงาน 044-444490-3 ต่อ 240

เบอร์มือถือ 098-5423725 E-mail: khon2455@gmail.com