

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับคู่หูดูแลกันต่อพฤติกรรม
การป้องกันโรคเบาหวาน น้ำหนัก และระดับน้ำตาลในเลือด
ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีน้ำหนักเกิน

The Effects of Self-Regulation with Buddy Care Program on
Diabetes Preventive Behaviors, Body Weight, and Blood
Sugar Level among Overweight Pre-Diabetes

กัลยารัตน์ รอดแก้ว* ยูวดี ลีลัคณาวิระ** วรณรัตน์ ลาวัง**

Kanyarat Roadkaew* Yuwadee Leelukkanaveera** Wannarat Lawang**

บทคัดย่อ

การป้องกันโรคย่อมดีกว่าการรักษา การมีพฤติกรรมที่เหมาะสม จะทำให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถป้องกันโรคเบาหวานได้ การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับคู่หูดูแลกันต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน น้ำหนัก และระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีน้ำหนักเกินในตำบลโพรงอากาศ อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา สุ่มตัวอย่างแบบกลุ่มตามหมู่บ้านจากพื้นที่ที่แบ่งออกเป็นสองส่วน แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ด้วยการจับฉลากพื้นที่ ได้กลุ่มทดลอง จำนวน 28 คน และเข้ากลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 28 คน หลังจากนั้นให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมการกำกับตนเองร่วมกับคู่หูดูแลกัน เป็นเวลานาน 12 สัปดาห์

ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบให้ได้รับการดูแลตามปกติ ประเมินผลก่อนและหลังได้รับกิจกรรมโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ชั่งน้ำหนัก ตรวจหาค่าระดับน้ำตาลในเลือด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ไค-สแควร์ (Chi-square) และค่าทีอิสระ (Independent t-test)

ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการกำกับตนเองร่วมกับคู่หูดูแลกัน กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $< .01$ มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $< .01$ แต่มีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างสองกลุ่มลดลงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ ($p=.054$). ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงว่าการกำกับตนเองร่วมกับคู่หูดูแลกันมีประสิทธิภาพบางส่วนในการป้องกันโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง โดยเพิ่มพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและลดปัจจัยเสี่ยงด้านน้ำหนักในกลุ่มเสี่ยง ซึ่งพยาบาลและบุคลากรทางด้านสุขภาพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสามารถใช้เป็นแนวทางในการให้บริการเพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน และส่งเสริมการลดน้ำหนักในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน โดยยังคงต้องการการศึกษาซ้ำเกี่ยวกับผลของโปรแกรมในการลดระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มเสี่ยง

คำสำคัญ : การกำกับตนเอง คู่หูดูแลกัน พฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลในเลือด กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

* พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กลุ่มวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ABSTRACT

Prevention is better than treatment, the appropriate behavior is among pre-diabetes can prevent new Type 2 diabetes mellitus. This quasi-experiment research aimed to evaluate the Self-regulation with Buddy Care Program on diabetes prevention behaviors, body weight, and blood sugar level among over weight pre-diabetes. Over weight pre-diabetes were selected from health promotion hospital (HPHs) in Prong-akat tombon, Bangnampriao district, Chachoengsao province. The sample was randomly assigned to the experimental group and the control group. Simple random sampling, the area was divided into two parts and the group was divided into villages. The case were Selected from randomly cluster sampling into experimental group (n = 28) and those in another village into the comparative group (n = 28). The experimental group participated in the 12 week the self-regulation with Buddy Care Program, whereas the comparative group received usual care services from the HPH. The diabetes prevention behaviors, body weight, and blood sugar level were evaluated before and after the intervention. Data were analyzed by using descriptive statistic, Chi-square and Independence t-test. The results showed that experimental group achieved statically higher diabetes prevention behaviors ($p < .01$) and lower body weight level than the comparative group ($p < .01$) but the blood sugar level was not significantly different between two groups ($p=.054$). The results confirmed that the Self-regulation with Buddy Care Program was partial effective program to prevent new Type 2 diabetes mellitus in pre-diabetes. Increased diabetes prevention behaviors and lower risk factors for weight loss. Nurses and health care providers in HPHs can apply as guidelines for providing services to promote the modification of diabetes prevention behaviors and promote weight loss among the diabetic patients. There is still a need for repeated studies on the effects of the program on reducing blood glucose levels among the risk group.

Keywords : self-regulation, buddy care, diabetes preventive, blood sugar level, pre - diabetes

* *Master of Nursing Science Program in Community Nursing, Faculty of Nursing, Burapha University*

** *Associate Professor, Faculty of Nursing, Burapha University*