ชื่อผลงาน : การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

ผู้วิจัย : นางสาวมัณฑนา ตรีภพ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ รพ.สต.บ้านคำไฮ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ชุมชนบ้านคำไฮ หมู่ที่ 8 โดยใช้ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม (Self – care Theory) กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ที่อาศัยอยู่ในบ้านคำไฮ หมู่ที่ 8 ต.หนองกุงศรี อ.หนองกุงศรี จ.กาฬสินธุ์ คือ จำนวน 17 คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงผู้ป่วยโรคเบาหวาน แบบสอบถามความต้องการในการทำกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ซึ่งแบ่งการประเมินผลออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะของการประเมินและตัดสินใจและระยะการกระทำและการประเมินผลของการกระทำ ระยะเวลาในการศึกษาจากเดือน มกราคม – กันยายน 2562 พื้นที่ในการศึกษา บ้านคำไฮ หมู่ 8 ต.หนองกุงศรี อ.หนองกุงศรี จ.กาฬสินธุ์

 ผลการศึกษาพบว่า ระยะของการประเมินและตัดสินใจในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานนั้นส่วนใหญ่ไม่มีการควบคุมอาหารและยังชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวานโดยเฉพาะรับประทานข้าวเหนียวกับผลไม้สุก เช่น มะม่วง มะขามหวาน น้อยหน่า เป็นต้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีการออกกำลังกายและที่มีการออกกำลังแต่ไม่มีแบบแผนที่ชัดเจนและส่วนใหญ่คิดว่าการทำงานก็เป็นการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีภาวะเครียดแต่จะมีผู้สูงอายุร้อยละ 17.65 มีความเครียดเล็กน้อยโดยไม่ต้องรับประทานยารักษา มีผู้สูงอายุสูบบุหรี่ร้อยละ 41.18 โดยมีการสูบวันละ 3 – 10 มวน และมีผู้สูงอายุดื่มสุราร้อยละ 22.22 โดยไม่ได้ดื่มทุกวัน จะมีการดื่มสัปดาห์ละ 2 – 5 แก้ว ความต้องการการสนับสนุนจากญาติผู้ดูแลในการดูแลสุขภาพนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการให้ญาติทำอาหารที่เหมาะสม คือ อาหารจืด ลดหวาน มัน เค็ม เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ทำอาหารรับประทานเอง และความต้องการการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่ในการดูแลสุขภาพนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการให้เจ้าหน้าที่จัดกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองและรักสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ให้ป่วยด้วยโรคเบาหวานและเปลี่ยนจากผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงไปเป็นกลุ่มปกติ ทางรพ.สต.จึงได้มีการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุทุกสัปดาห์ “ร้อง เล่น เต้น รำ ฟังธรรมอาทิตย์ละครั้ง” โดยมีกิจกรรม ได้แก่ การร้องเพลง(รำกลอน) ขับร้องสรภัญญะ ประดิษฐ์ของใช้จากวัสดุเหลือใช้ จักสาน ทอเสื่อ งานใบตอง ออกกำลังกายเป็นต้น และทุกวันพระผู้สูงอายุก็จะรวมกลุ่มไปทำกิจกรรมที่วัด เช่น ทำความสะอาดห้องน้ำ กวาดลานวัด ประดับตกแต่งวัดด้วยดอกไม้ที่ทำจากวัสดุเหลือใช้ และสวดมนไหว้พระ เป็นต้น และการประเมินผลระยะการกระทำและผลของการกระทำพบว่าผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นเข้าร่วมกิจกรรมและมีความพึงพอใจที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกันทุกสัปดาห์ มีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่มีผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงป่วยด้วยโรคเบาหวาน มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงร้อยละ 74.25 และผู้สูงอายุไม่มีภาวะซึมเศร้า