**ชื่อเรื่อง รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอสมเด็จ จ.กาฬสินธุ์**

**ชื่อเจ้าของผลงาน : 1.**นางนาถนรินทร์ ทรัพย์กุล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (พยาบาลผู้จัดการรายกรณีโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง) เลขที่บัตรประชาชน 3460200016700

**2.**นางปิติรส วิโทจิตร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (พยาบาลผู้จัดการรายกรณีโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง) เลขที่บัตรประชาชน 3451200063610

**ผู้นำเสนอ**: นางนาถนรินทร์ ทรัพย์กุล โรงพยาบาลสมเด็จ จ.กาฬสินธุ์

โทรศัพท์ 061-1959423 E-mail: [Nartnarin.DM2@gmail.com](mailto:Nartnarin.DM2@gmail.com)

**1.บริบท**

โรคเบาหวานทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนหลายอย่างเช่น ไตเรื้อรัง ตาบอด ปลายประสาทเสื่อมหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดส่วนปลาย ซึ่งส่วนใหญ่เกิดในผู้ป่วยป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ซึ่งเป้าหมายการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยการตรวจ HbA1C น้อยกว่า 7 ผลการดูแลโรคเบาหวานโรงพยาบาลสมเด็จ ปีงบประมาณ 2561 มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน 3,043 ราย ปี อัตราการควบคุมระดับน้ำตาล ร้อยละ 18.37 กลุ่มผู้ป่วยที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ส่วนใหญ่ พบในกลุ่มวัยทำงานมีพฤติกรรมเสี่ยงทั้งด้านอาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย และการใช้ยารักษาไม่ถูกต้องตามแผนการรักษา ส่งผลให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ผ่านมาคือ การให้ความรู้รายกลุ่มและการประเมินปัญหาขณะซักประวัติ ซึ่งไม่สามารถค้นหาปัญหาเชิงลึกรายบุคคลได้ครอบคลุม เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่รีบเร่ง ส่งผลให้การแก้ไขปัญหาไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงนำรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคเบาหวานในคลินิกบริการ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ตามเป้าหมาย

**วิธีการศึกษา**

กลุ่มเป้าหมายคือผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือด FBS ≥ 180 mg% ขึ้นไป ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน จำนวน 70 ราย ช่วงเวลาที่ศึกษา 1 ตุลาคม 2561 – 31 มีนาคม 2562

การดำเนินงาน มีการพัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้ในการประเมินพฤติกรรมรายบุคคล พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยการให้คำปรึกษารายบุคคล ติดตามผลประเมินปัจจัยและพฤติกรรมก่อนและหลังการดำเนินงาน 3 เดือน โดยการติดตามค่า HbA1C ค่า FBS และพฤติกรรมก่อนหลังดำเนินการ เพื่อวิเคราะห์ผล

**ผลการดำเนินงาน**

ได้แบบฟอร์มประเมินพฤติกรรมรายบุคคลผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อส่งต่อทีมสหวิชาชีพสามารถแก้ไขปัญหาตามประเด็นปัญหาของแต่ละบุคคลได้ มีรูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการประเมินปัจจัยเสี่ยงก่อนการให้คำปรึกษารายบุคคลพบว่า ผู้ป่วยที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 82.85 ช่วงอายุที่พบมากคือ50-59 ปีร้อยละ41.4 ระดับดัชนีมวลกายส่วยใหญ่มีภาวะอ้วน ร้อยละ 42.9 การประเมินพฤติกรรมพบว่าด้านการรับประทานอาหารพบมากที่สุดคือร้อยละ 100 รองลงมาคือพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายพบร้อยละ 70.00 พฤติกรรมด้านอารมณ์ร้อยละ 21.4 และพฤติกรรมด้านการใช้ยาร้อยละ 11.4 ตามลำดับ ผลการติดตามกลุ่มเป้าหมาย 3 เดือนพบว่าอัตราการควบคุมระดับน้ำตาล FBS หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลลดลงค่าFBS <180 mg% ร้อยละ 51.64 ผลการติดตามค่า HbA1C สามารถลดระดับ HbA1C จากค่าเดิมร้อยละ 50.76 และอัตราการควบคุม HbA1c < 7 ร้อยละ 5.7 การติดตามพฤติกรรมเสี่ยงที่มีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารลดลงร้อยละ77.1 พฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุดคือด้านอารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 1.4

**อภิปรายผล สรุปและข้อเสนอแนะ**

การให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นอีกรูปแบบที่ส่งเสริมให้ผู้ป่วยและพยาบาลได้ร่วมคิดและค้นหาวิธีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวางเป้าหมายร่วมกัน ส่งผลให้ความสำเร็จเพิ่มขึ้น ซึ่งควรส่งเสริมให้มีการดำเนินการในคลินิกโรค NCD แต่การให้คำปรึกษารายบุคคลต้องใช้เวลาในการจัดการเฉลี่ย 30 นาที ดังนั้นควรมีการจัดสรรอัตรากำลังในคลินิกบริการที่เหมาะสมกับบริบทแต่ละโรงพยาบาล

**อ้างอิง**

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข(2559). **หลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับผู้จัดการรายกรณีโรคเรื้อรัง**. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์กรสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.

วัชรี ทรัพย์มี. (2549). **ทฤษฎีการให้คำปรึกษา.**พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถาวันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์กรมการแพทย์ การทรวงสาธารณสุข**(2556). การให้ความรู้เพื่อจัดการโรคเบาหวานด้วยตัวเอง**. พิมพ์ที่สมาคมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี,สมาคมต่อไร้ท่อแห่งประเทศไทย,กรมการแพทย์สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.**แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวานพ.ศ2557**.บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด