

การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2: การพยาบาลตามหลักฐานเชิงประจักษ์

พนารัตน์ ตากสุนทร

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2556

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2:
การพยาบาลตามหลักฐานเชิงประจักษ์

MOTIVATION FOR HEALTH BEHAVIORS CHANGE TO IMPROVE GLYCEMIC CONTROL IN
PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS: EVIDENCE-BASE NURSING.

พนารัตน์ ตากสุนทร 5337302 NSAN/M

พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ, พย.ค., คณิงนิจ พงศ์ถาวรภมล, Ph.D. (NURSING)

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาข้อสรุปในการสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โดยใช้กระบวนการค้นหาและสังเคราะห์ความรู้จากหลักฐานเชิงประจักษ์ สืบค้นโดยใช้กรอบ PICO และกำหนดขอบเขตการสืบค้น การประเมินคุณภาพใช้เกณฑ์ของ DiCenso, Guyatt และ Ciliska (2005) และใช้ระดับหลักฐาน Therapy domain ของ Grace (2009) ได้งานวิจัยทั้งหมด 10 เรื่องเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ประเภท High quality single randomized trial และนำหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ได้มาสรุปแนวทางการสร้างแรงจูงใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

จากการศึกษาหลักฐานเชิงประจักษ์พบว่าการสร้างแรงจูงใจสามารถทำได้ในผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยมากกว่า 3 เดือน ได้รับการรักษาด้วยยาลดระดับน้ำตาลในเลือดทั้งแบบชนิดฉีดและรับประทานหรือทั้ง 2 ชนิดรวมกัน ทำได้ทั้งในผู้ป่วยนอกและที่บ้าน มีการสร้างแรงจูงใจเพียงครั้งเดียวและหลายครั้ง โดยยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง มีเป้าหมายหลักคือการทำให้อุบัติการณ์ความตระหนักด้วยตนเองว่ามีความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สนับสนุนให้ผู้ป่วยค้นหาปัญหาและสามารถกำหนดวิธีการจัดการปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น การสร้างแรงจูงใจควรมีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การอ่านฉลากอาหาร การติดตามระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และเริ่มมีภาวะแทรกซ้อนควรได้รับการติดตามเยี่ยมบ้านอย่างต่อเนื่อง ก่อนนำแนวทางไปใช้ควรมีการปรับให้เหมาะสมกับบริบทของหน่วยงานและทำการศึกษานำร่อง โดยเน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัวและญาติเพื่อให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นไปได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 / การสร้างแรงจูงใจ / การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด /

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

MOTIVATION FOR HEALTH BEHAVIORS CHANGE TO IMPROVE GLYCEMIC CONTROL IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS: EVIDENCE-BASED NURSING**PANARAT TAKSOONTORN 5337302 NSAN/M****M.N.S. (ADULT NURSING)****THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: DUANGRAT WATTANAKRAILERT, Ph.D., KANEUNGNIT PONGTHAWORNKAMOL, Ph.D. (NURSING)****ABSTRACT**

This study was conducted with the objective of determining conclusions for motivating health behaviors modification to improve glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus by using the process of searching and synthesizing knowledge from evidence-based nursing. The search was conducted by using the PICO framework, setting a scope for the search, evaluating the quality of the evidence by using the criteria of DiCenso, Guyatt and Ciliska (2005) and using the evidence level provided by the Therapy Domain of Grace (2009). The abovementioned process yielded ten articles with evidence-based nursing practice comprising high quality single randomized trials and the evidence-based nursing practice obtained was applied to the guide for motivating health behaviors modification to improve glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus.

According to the study of evidence-based nursing practice, motivation for health behaviors modification could be built in patients who had been diagnosed for more than three months, had been treated with injected or oral antidiabetic drugs or both together, which could be performed in both out-patients and home where motivation was built around single or multiple visits, with the main goal was raising patients' awareness of the necessity to modify behavior, with support for patients in detecting problems, and ability to set proper problem-solving methods for themselves, thereby leading to improve health behaviors modification. Building motivation should include content on diabetes, complications, exercise, dietary recommendations, reading food labels, and monitoring glycemic levels. Patients who are unable to control glycemic levels and begin to suffer complications should receive continuous follow-up home visits.

Before the guide is used, it should be approved for suitability with the roles of the agency or unit. Furthermore, a pilot study should be conducted with emphasis on the participation of family members and relatives in order to sustain appropriate behavior.

**KEY WORDS: TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS / MOTIVATION /
GLYCEMIC CONTROL / HEALTH BEHAVIORS MODIFICATION**

80 pages