

นวัตกรรม “วงล้อชีวิต พิชิตเบาหวาน”

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทะเลหอย

บทนำ

โรคเบาหวาน เป็นหนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสำคัญที่องค์การสหประชาชาติประกาศให้เป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่ทุกประเทศทั่วโลกต้องร่วมมือดำเนินการควบคุมอย่างเข้มงวด สำหรับประเทศไทยได้ตระหนักและให้ความสำคัญในการให้ความร่วมมือเพื่อต่อสู้กับโรคเบาหวานเช่นกัน ในบทบาทของการเพิ่มขึ้นของวิถีชีวิตแบบเนือยนิ่ง โรคอ้วน และอายุที่มากขึ้น นำมาซึ่งการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน คาดการณ์ว่าความชุก ของโรคเบาหวานจะเพิ่มสูงขึ้นถึง 5.3 ล้านคนภายในปี พ.ศ.2583 ซึ่งโรคเบาหวานที่ถูกดูแลรักษาได้ไม่ดีอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่ส่งผล เสียต่อร่างกาย เช่น โรคไต และการถูกตัดเท้าหรือขา โรคติดต่อเคยเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต และทุพพลภาพทั่วโลก แต่เมื่อไม่นานมานี้ กลุ่มโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) กำลังจะกลายเป็น สาเหตุหลัก มากกว่าร้อยละ 70 ของการเสียชีวิตทั้งหมดใน ประเทศไทย มีสาเหตุมาจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่ง รวมถึงโรคเบาหวาน ในปี พ.ศ.2560 พบว่ามีการเสียชีวิตที่สัมพันธ์กับโรคเบาหวานเป็นจำนวนประมาณ 76,000 ราย หรือมากกว่า 200 รายในแต่ละวัน ข้อมูลผลสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกาย พบความชุกของโรคเบาหวานอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จากร้อยละ 6.9 ในปี 2550 เพิ่มเป็นร้อยละ 8.8 ในปี 2560 โดยผู้หญิงเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 9.8 ขณะที่ผู้ชายเป็นโรคเบาหวานร้อยละ 7.8 และกลุ่มอายุ 60-69 ปี มีความชุกของโรคเบาหวาน สูงที่สุด (กระทรวงสาธารณสุข, 2561)

จากการลงศึกษาเก็บข้อมูลในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่รับการรักษาในคลินิกโรคเรื้อรัง รพ.สต.บ้านทะเลหอย พบว่าในปี 2562 มีกลุ่มผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 4.51 ปี 2563 มีกลุ่มผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 4.97 และในปี 2564 มีกลุ่มผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 5.52 จากข้อมูลย้อนหลัง 3 ปี พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งสาเหตุหลักๆมาจากการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง ทั้งด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาตามแพทย์สั่งพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ และส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานตามมา

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทะเลหอยเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาโรคเบาหวาน จึงได้คิดค้นนวัตกรรมวงล้อชีวิต พิชิตเบาหวาน ขึ้นเพื่อให้ความรู้โรคเบาหวานและวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก่ผู้ป่วยเบาหวานโดยการแบ่งระดับความรุนแรงของโรคเบาหวานตามประเภทของสีพร้อมคำอธิบายการปฏิบัติตัวของ

ประเภทสีนั้นๆตามหลัก 3 อ 2 ส เพื่อลดความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน อีกทั้งทำให้ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนานวัตกรรมการวงล้อชีวิต พิชิตเบาหวาน
2. เพื่อให้กลุ่มป่วยโรคเบาหวานคลินิกโรคเรื้อรังรพ.สต.บ้านทะเลหอย มีความรู้ ทักษะเกี่ยวกับโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น
3. เพื่อให้กลุ่มป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคเบาหวานในคลินิกโรคเรื้อรังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทะเลหอย ใช้เกณฑ์คัดออก ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถอ่านหนังสือออก และผู้สูงอายุ จำนวน 50 คน

วิธีการพัฒนานวัตกรรม

1. ขั้นเตรียม มีขั้นตอนดังต่อไปนี้
 - 1.1 ศึกษาปัญหาของชุมชนโดยการสำรวจข้อมูลทั้งปฐมภูมิ และทุติยภูมิจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทะเลหอย
 - 1.2 ประชุมปรึกษาหารือและทำการคิดค้นนวัตกรรมมาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
 - 1.3 สืบค้นความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน จากวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
 - 1.4 ออกแบบนวัตกรรมให้เหมาะสมกับปัญหาที่พบในพื้นที่
2. ขั้นตอนดำเนินการ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้
 - 2.1 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขใช้นวัตกรรม “วงล้อชีวิตพิชิตเบาหวาน” รักษาผู้ป่วยในคลินิกโรคเรื้อรัง วันอังคารสัปดาห์ที่ 2 ของทุกเดือน

2.2 หลังจากเจาะเลือดเพื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ให้เจ้าหน้าที่หรืออาสาสมัครสาธารณสุข ใช้นวัตกรรมควบคู่กับสมุดประจำตัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน แปรผลระดับน้ำตาลในเลือด อยู่ในระดับโซนสีใด

2.3 เมื่อแปรผลเสร็จแล้ว แนะนำการใช้นวัตกรรมให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รู้ระดับโซนสีและวิธีปฏิบัติตัวของตนเอง

ผลการดำเนินงาน

เมื่อได้พัฒนานวัตกรรมจนมีประสิทธิภาพที่เหมาะสมต่อการนำไปใช้งาน ซึ่งมีการนำนวัตกรรมไปใช้กับกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานในวันคลินิกโรคเรื้อรัง ในวันอังคารของสัปดาห์ที่ 2 ของทุกเดือน ซึ่งได้มีการอธิบายถึงระดับของโรค ความรุนแรงของโรคตามโซนสี พร้อมบอกวิธีปฏิบัติตัวในแต่ละระดับของโรค ซึ่งนวัตกรรมนี้ได้มีการนำไปปฏิบัติใช้จริงตั้งแต่วันที่ 6 ตุลาคม 2563 โดยจะมีการวัดผลการใช้งานทุกๆ 3 เดือน โดยมีการสร้างแรงจูงใจในคลินิก หากผู้ป่วยสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ ในระดับโซนสีเขียวได้ตลอดทั้งปี ทางคลินิกจะมีรางวัลเพื่อแสดงถึงความชื่นชมในการดูแลสุขภาพตนเอง/ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้เป็นอย่างดี

สรุปผลการดำเนินงานตามนวัตกรรม

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบระดับความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ตารางที่ 1 ระดับความรู้ก่อน-หลังการจัดกิจกรรมให้ความรู้ตามหลัก 3 อ 2 ส ในคลินิกโรคเรื้อรัง

ระดับความรู้	ก่อนการให้ความรู้		หลังการให้ความรู้	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้อย	20	40.0	5	10.0
ปานกลาง	18	36.0	24	48.0
สูง	12	24.0	21	42.0
รวม	50	100.00	50	100.00

จากตารางที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมให้ความรู้จากหลัก 3 อ 2 ส พบว่าก่อนการให้ความรู้ ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่ มีคะแนนความรู้อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 40.0 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.0 ส่วนหลังการจัดกิจกรรมให้ความรู้ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วน

ใหญ่มีความรู้เพิ่มขึ้น คือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 48.0 และอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 42.0 ตามลำดับ

สรุปภาวะสุขภาพด้านพฤติกรรมในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ตารางที่ 2 ภาวะสุขภาพของผู้ป่วย

ประเภทผู้ป่วย	จำนวนผู้ป่วย	พฤติกรรมสุขภาพ					
		สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี		สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้บ้าง		ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เบาหวาน	50	26	52.0	20	40.0	4	8.0
รวม	50	26	52.0	20	40.0	4	8.0

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าภาวะสุขภาพด้านพฤติกรรมในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ร้อยละ 52.0 รองลงมา สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้บ้าง ร้อยละ 40.0 และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ 8.0 ร้อยละตามลำดับ

จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานกลุ่มต่างๆจำแนกตามภาวะแทรกซ้อนของโรค

ตารางที่ 3 จำนวนกลุ่มผู้ป่วยจำแนกตามภาวะแทรกซ้อน

เขตพื้นที่รับผิดชอบ	จำนวนผู้ป่วย DM	กลุ่มป่วย DM	
		ไม่มีภาวะแทรกซ้อน	มีภาวะแทรกซ้อน
หมู่ 10 บ้านทะเลหอย	26	26	0
หมู่ 13 บ้านควนเขียว	16	16	0
หมู่ 14 บ้านริมสวน	8	8	0
รวม	50	50	0

จากตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่าจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่ ทั้ง 3 หมู่บ้าน เป็นผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มไม่มีภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละความพึงพอใจในนวัตกรรม “วงล้อชีวิตพิชิตเบาหวาน” เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข ตัวแทนผู้ป่วยโรคเรื้อรังในเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทะเล หอย อำเภอปลายพระยา จังหวัดกระบี่ (จำนวน 50 คน)

ความพึงพอใจ	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ความเหมาะสมของนวัตกรรม	36	72.0	8	16.0	6	12.0
2. นวัตกรรมมีประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน	35	70.0	11	22.0	5	10.0
3. มีการใช้งานสะดวก และใช้ง่าย	41	82.0	6	12.0	3	6.0
4. มีความคาดหวังที่จะลดระดับของการป่วยด้วยโรคเบาหวาน	33	66.0	9	18.0	8	16.0
5. มีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า มีประสิทธิภาพ ไม่ฟุ่มเฟือย	31	62.0	12	24.0	7	14.0
6. ความพึงพอใจในนวัตกรรม	48	96.0	1	2.0	1	2.0

7. ปัญหาหรืออุปสรรค

ความไม่มีระเบียบวินัยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง คือ มองว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพเพื่อให้ตนเองสามารถควบคุมระดับอาการของโรคของตนเองให้อยู่ในระดับที่ปกติ ต้องใช้ระยะเวลายาวนาน เห็นผลช้า จึงเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย จึงไม่ตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองต่อเนื่อง

9. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

การสร้างให้เห็นบุคคลต้นแบบที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองจากกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง จะเป็นแรงจูงใจหนึ่งที่จะเป็นแรงขับเคลื่อนให้กลุ่มเสี่ยงภาวะแทรกซ้อน มีแรงจูงใจในการกลับมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้นได้

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้ป่วยสามารถแปลผลระดับน้ำตาลด้วยตนเองได้
2. ผู้ป่วยมีแนวทางในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับระดับน้ำตาลที่วัดได้
3. ผู้ป่วยสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปสอนผู้อื่นได้

ภาพการดำเนินงานนวัตกรรมวงล้อชีวิตพิชิตเบาหวาน



เจ้าหน้าที่แนะนำการใช้งานนวัตกรรมให้กับผู้ป่วย
เบาหวานในคลินิกโรคเรื้อรังรพ.สต.บ้านทะเลหอย



เจ้าหน้าที่แนะนำการใช้งานนวัตกรรมให้กับผู้ป่วย
เบาหวานในคลินิกโรคเรื้อรังรพ.สต.บ้านทะเลหอย

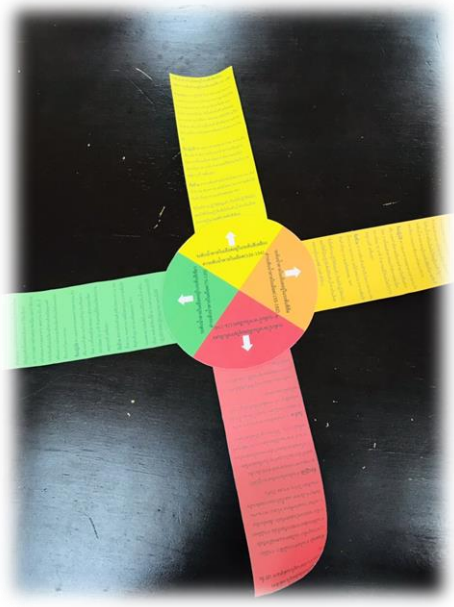
ภาพการดำเนินงานนวัตกรรมวงล้อชีวิตพิชิตเบาหวาน



ผู้ป่วยเบาหวานในคลินิกโรคเรื้อรังรพ.สต.บ้านทะเลทราย
ใช้นวัตกรรมอ่านคำแนะนำปฏิบัติตัว



ภาพการดำเนินงานนวัตกรรมวงล้อชีวิตพิชิตเบาหวาน



แผ่นนวัตกรรม “วงล้อชีวิตพิชิตเบาหวาน”

