

1. ชื่อผลงาน / โครงการ เรื่อง การพัฒนาระบบการสนับสนุนการดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน
2. ชื่อและที่อยู่องค์กร : งานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครไทย จังหวัดพิษณุโลก
3. คำสำคัญ : ระบบการสนับสนุนการดูแลตนเอง ผู้ป่วยเบาหวาน
4. สรุปผลงานโดยย่อ

การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานให้ได้ตามเป้าหมาย ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน ซึ่งการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ผ่านมา มุ่งเน้นการรักษาและส่งเสริมให้ผู้ป่วยทำตามแผนการรักษาของแพทย์ มักจะไม่ประสบความสำเร็จ สามารถทำได้เพียงระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น แต่หากผู้ป่วยเกิดความตระหนัก มีความเข้าใจ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้เอง จะทำให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีและต่อเนื่องมากกว่า

5. ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ :

ข้อมูลการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ อำเภอ นครไทย ประจำปี 2557-2560 คิดเป็นร้อยละ 34.13 37.65 23.94 และ 21.04 ตามลำดับ มีแนวโน้มลดลง และต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนด จากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้ป่วยกลุ่ม Uncontrolled พบว่าไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารได้ ไม่ว่าจะเป็นชนิดและปริมาณของอาหาร คิดเป็นร้อยละ 82, การใช้อาหารไม่ถูกขนาดตามแผนการรักษา ใช้อาหารต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 54.5, ผู้ป่วยผิวดำ/ชาดดำ คิดเป็นร้อยละ 22.5 และดื่มสุราเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 2 สาเหตุดังกล่าวเนื่องจากผู้ป่วยขาดความรู้เกี่ยวกับโรค วิถีชีวิต ค่านิยม เช่น แต่หากทานข้าวไม่อิ่มจะไม่มีแรงทำงาน ,แม้ผลน้ำตาลจะสูง แต่ผู้ป่วยไม่มีอาการผิดปกติจึงไม่ได้กังวลกับระดับน้ำตาลที่ควบคุมไม่ได้, การทานยารักษาเบาหวานมากจะทำให้เป็นโรคไต, การใช้สมุนไพรเป็นทางเลือกในการช่วยรักษาเบาหวาน , การดื่มกาแฟและเครื่องดื่มชูกำลังทำให้ทำงานได้มากขึ้น ส่วนด้านเจ้าหน้าที่พบว่าเมื่อจำนวนผู้รับบริการเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีข้อจำกัดเรื่องเวลาในการให้ข้อมูลที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย ดังนั้นทีมจึงมีการประชุมหาแนวทางร่วมกัน เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจ มีความตระหนัก และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเองทำให้มีระดับน้ำตาลสะสมดีขึ้น

6. เป้าหมาย :

- 6.1 เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่ม Un- controlled มีระดับน้ำตาลสะสมดีขึ้น
- 6.2 เพื่อลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน

7. กิจกรรมพัฒนา

1. ทีมสหวิชาชีพร่วมวิเคราะห์ปัญหา กระบวนการในการดูแลผู้ป่วย สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้
 2. สนับสนุนการดูแลตนเองแบบกลุ่มโดยทีมสหวิชาชีพเวียนมาทำกิจกรรมให้ความรู้ในคลินิก
 3. จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการควบคุมน้ำตาล และตั้งเป้าหมายของตนเอง โดยเลือกผู้ป่วยที่มีระดับ FBS >250 mg/dl ขึ้นไป หรือ HbA1C ≥8% พร้อมทั้งติดตามผล
- ระยะที่ 2 ปี 2561 -2563

1. อบรมพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่ เกี่ยวกับการใช้ทักษะการสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Motivation Interviewing=MI) ทั้งในโรงพยาบาล และรพ.สต.เครือข่าย

2. เน้นการดูแลผู้ป่วยเฉพาะรายบุคคล ค้นหาปัญหาและวางแผนการรักษาร่วมกัน ระหว่างเจ้าหน้าที่และผู้ป่วย สร้างแรงจูงใจโดยเริ่มตั้งเป้าหมายระยะสั้น ผู้ป่วยเลือกวิธีปฏิบัติเองสามารถทำได้จริง
3. ปรับให้แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวเป็นแพทย์ประจำคลินิก
4. สนับสนุนเครื่องเจาะน้ำตาลในเลือด(DTX) ให้สามารถเจาะติดตามน้ำตาลที่บ้านได้ และบันทึกผลมาให้แพทย์ดูในนัดครั้งต่อไป

ระยะที่ 3 ปี 2564

1. ให้ความรู้ลดปัจจัยเสี่ยงกับกลุ่มเสี่ยง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ป้องกันการเกิดโรคและตรวจติดตามอย่างต่อเนื่อง
 2. กลุ่มป่วยสนับสนุนการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องโดยนักกลุ่ม Un-controlled มาจัดกิจกรรมสนับสนุนการดูแลตนเอง
 3. จัดตั้งกลุ่มรักษเบาหวาน โดยนำระบบสารสนเทศเข้ามาช่วยติดตามและสร้างพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนการดูแลตนเอง หรือสอบถามข้อสงสัยใน Group line โดยเจ้าหน้าที่เป็นคนคอยกระตุ้น และให้คำแนะนำ
 4. ติดตามผลระดับน้ำตาลสะสม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมข้อจำกัดของผู้ป่วยแต่ละรายเพื่อปรับแผนการดูแลร่วมกัน
 5. การให้ข้อมูลผลดีผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ระดับน้ำตาลสะสมดีขึ้น
8. การวัดผลและผลการเปลี่ยนแปลง

ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	2561	2562	2563	2564
1) ร้อยละผู้ป่วยเบาหวานที่มีผลHbA1c < 7 %	≥40%	40.48	42.50	33.54	30.60
2) ร้อยละผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อน					
- (Hypo/hyperglycemia)	<2%	1.95	1.68	2.45	1.65
- เบาหวานจอประสาทตา	<10%	9.33	11.48	8.66	9.97
- โรคไตเรื้อรัง	< 25%	28.27	28.53	20.14	19.43
- แผลเบาหวานที่เท้า	< 2%	0.90	0.69	0.14	0.38
- โรคหลอดเลือดสมอง	<1%	0.73	0.39	0.45	0.54
- โรคหลอดเลือดหัวใจ	< 0.5%	0.15	0.14	0.25	0.12

9. บทเรียนที่ได้รับ

- 9.1 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ป่วยเข้าใจและเห็นความสำคัญ เห็นประโยชน์ที่จะได้รับ โดยผู้ป่วยเป็นผู้ตัดสินใจเลือกวิธีในการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง

9.2 เจ้าหน้าที่มีส่วนเพียงสนับสนุน ให้ข้อมูลที่เหมาะสมและให้กำลังใจ พบว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นบุคคล เช่น ลูก หลาน หรือการอยากมีสุขภาพดี มีผลต่อการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม

10. รายชื่อสมาชิก :

- นางสาวแววตา ขำแจ่ม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- นางจิณัฐตา บัวขัน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

11. การติดต่อกับทีมงาน :

นางสาวแววตา ขำแจ่ม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

เบอร์โทรศัพท์ 055-389060 ต่อ 243

E-mail: pattama478@gmail.com