



# คู่มือการดูแลตนเองเพื่อ ควบคุมโรคเบาหวาน

นำเสนอโดย  
นางสาวอภา ใตวงษ์  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

# ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ

➔ โรคเบาหวานเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของทั่วโลก สถานการณ์โรคเบาหวานทั่วโลกมีผู้ป่วยจำนวน 463 ล้านคน และคาดการณ์ว่าในปี 2588 จะมีผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 629 ล้านคน

➔ ประเทศไทยพบอุบัติการณ์โรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นประมาณ 3 แสนคนต่อปี และมีผู้ป่วยโรคเบาหวานอยู่ในระบบทะเบียน 3.2 ล้านคน ของกระทรวงสาธารณสุข (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564) ก่อให้เกิดการสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาด้านสาธารณสุขอย่างมหาศาล เนื่องจากแนวโน้มการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

# ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ

สถิติจำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่เข้ารับบริการรักษาตัวในหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลเขาคิชฌกูฏ ในปีพ.ศ.2564-2567 มีผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน 106 ราย, 113 ราย, 85 และ 78 ราย ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี

**ผู้ป่วยที่มีภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ** คิดเป็นร้อยละ 31.13, 33.62, 31.76 และ 43.58 ตามลำดับ

**ผู้ป่วยที่มีภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง** คิดเป็นร้อยละ 18.87, 15.04, 25.88 และ 16.67 ตามลำดับ

**ผู้ป่วยเบาหวานที่มีแผลที่เท้า** คิดเป็นร้อยละ 7.55, 3.54, 4.71 และ 19.23 ตามลำดับ

ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานไม่สามารถควบคุมระดับในเลือดได้ พบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่ถูกต้อง ขาดความรู้ความเข้าใจในเกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน จึงทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายสุขภาพจิตใจตามมา

# เป้าหมาย/วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมและให้ความรู้ผู้ป่วยเบาหวานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อจัดทำคู่มือการดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวานของผู้มารับบริการไว้ใช้ในหน่วยงาน

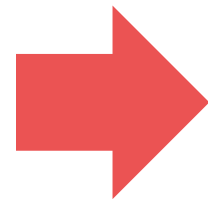


# แนวคิดการพัฒนานวัตกรรม

## ปัญหาที่นำไปสู่การพัฒนา นวัตกรรม

สถิติจำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนต่างๆเข้ารับบริการรักษาตัวในหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลเขาคิชฌกูฏ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี และมีจำนวนผู้ป่วย re-admit เพิ่มขึ้นในแต่ละปี

ใบความรู้นวัตกรรมเดิมเนื้อหาไม่ครอบคลุม จึงต้องมีการพัฒนาวัตกรรมใหม่



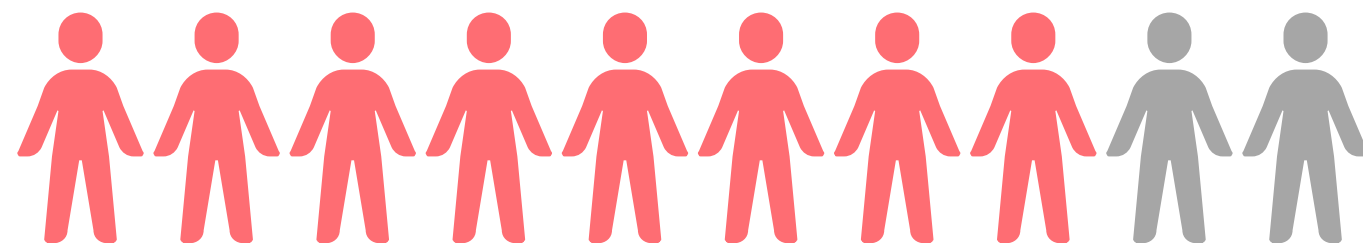
## แนวคิด ทฤษฎีในการพัฒนา

**นวัตกรรม:** การพัฒนานวัตกรรมใช้แนวคิดหลักการของ Kaizen คือการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง โดยค่อยๆพัฒนา ปรับทีละน้อย แต่เน้นความต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดคู่มือการดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวาน มีเนื้อหาครอบคลุมมากขึ้น



# สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้และทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. ผู้ป่วยใช้คู่มือการดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวาน และเกิดความพึงพอใจ
3. หน่วยงานมีนวัตกรรมคู่มือการดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวาน เพื่อใช้ในการดูแลและให้ความรู้ผู้ป่วยเบาหวานเมื่อกลับบ้าน



# กิจกรรม/กระบวนการพัฒนานวัตกรรม

- Plan** → 1. ประเมินปัญหาของนวัตกรรมแบบเดิมได้แก่ ใ้ความรู้ เกี่ยวกับโรคเบาหวานและหาแนวทางพัฒนาแก้ไขร่วมกันในหน่วยงาน จนเกิดเป็นคู่มือการดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวานที่ใช้ในปัจจุบัน
2. พัฒนานวัตกรรมโดยใช้หลักการของ KAIZEN เพื่อพัฒนาและปรับปรุงจากใ้ความรู้ เป็นคู่มือแบบที่ใช้ในปัจจุบัน โดยเน้นประโยชน์และความพึงพอใจของผู้ป่วยเป็นที่สุด
- Do** → 3. นำคู่มือไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย
- Check** → 4. ตรวจสอบประสิทธิผลของนวัตกรรมคู่มือการดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวานโดยใช้เครื่องมือสำรวจความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรม
- Act** → 5. นำผลการประเมินประสิทธิผลความพึงพอใจ รวมไปถึงข้อเสนอแนะไปปรับปรุงพัฒนาผลงานในครั้งต่อไป

| โรคเบาหวาน   |   |
|--|---|
| อาการ ากินจุ ตาพร่ามัว น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ทิวน้ำบ่อย บัสสาวะบ่อย เป็นแผลรักษายาก น้ำตาลในเลือดสูง |   |
| อาหารที่กินได้   | อาหารที่ควรงด   |
| -เนื้อสัตว์ เช่น ปลา กุ้ง หอย และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน   | -เนื้อสัตว์ที่ติดมัน  |
| -ข้าวไม่ขัดสีมาก หรือ ข้าวกล้อง  | -อาหารที่มีน้ำตาลทุกชนิด เช่น ขนมหวาน                                       |
| -ผักต่าง ๆ   | -ผักทอง แครอท เมล็ด มัน   |
| -ผลไม้ เช่น มะละกอ แดงโม ับประรด ันต่าง ๆ  | -ผลไม้รสหวานจัด เช่น ขนุน องุ่น ทุเรียน ะมุด                                |
| -ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว  | -ไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เนย และอาหารรสจัดทุกชนิด อาหารที่มีกะทิ |
| -น้ำตาลเทียม 1 ของ / วัน   | -เครื่องดื่มที่มีรสหวาน และ   |
| -น้ำตาลทราย 6 ช้อนชา / วัน   | ที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ  |
| นมรสจืด 1 กล่อง / วัน  | น้ำอัดลม  |
| อย่างไรก็ตาม   |   |

## นวัตกรรมเดิม



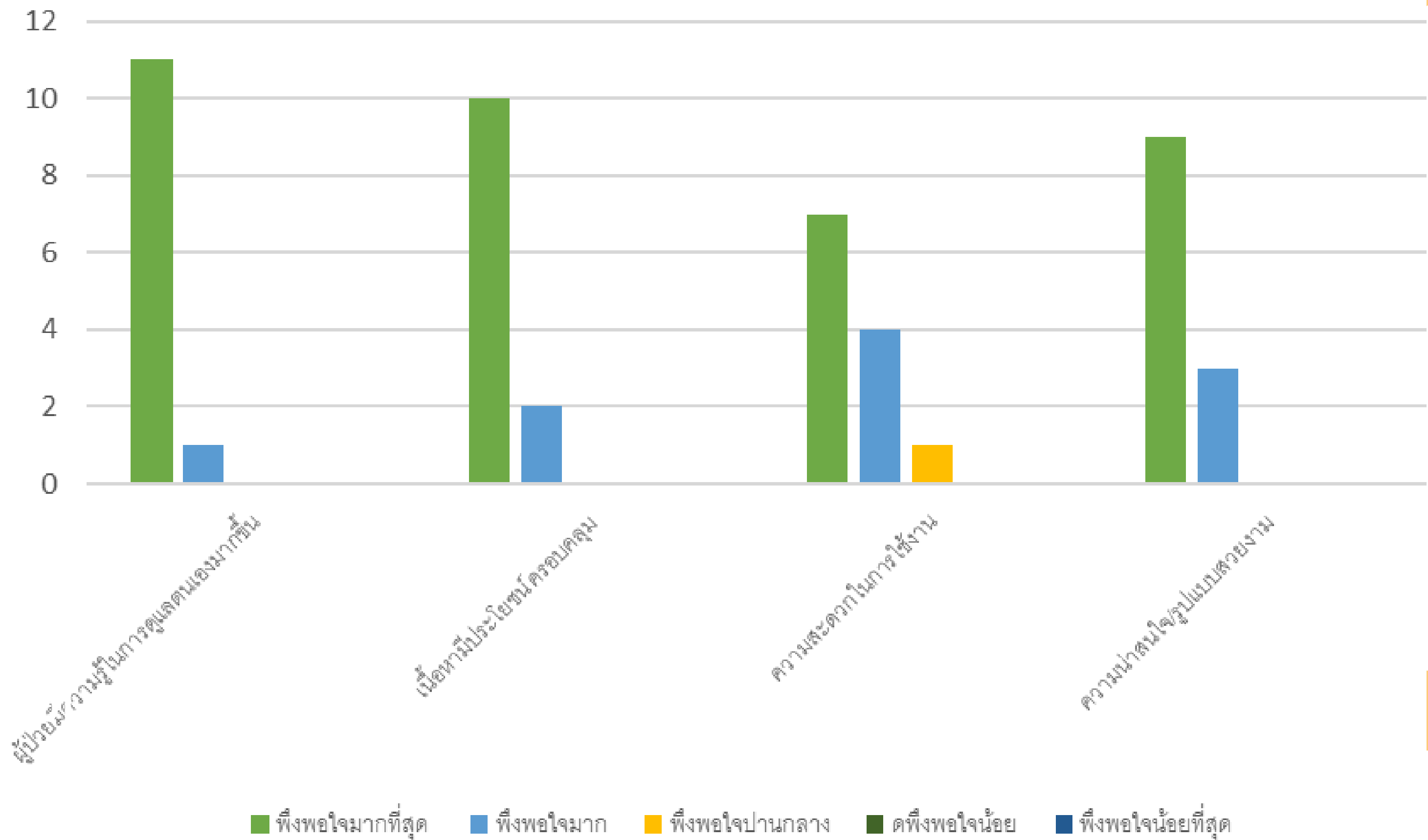
## นวัตกรรมใหม่



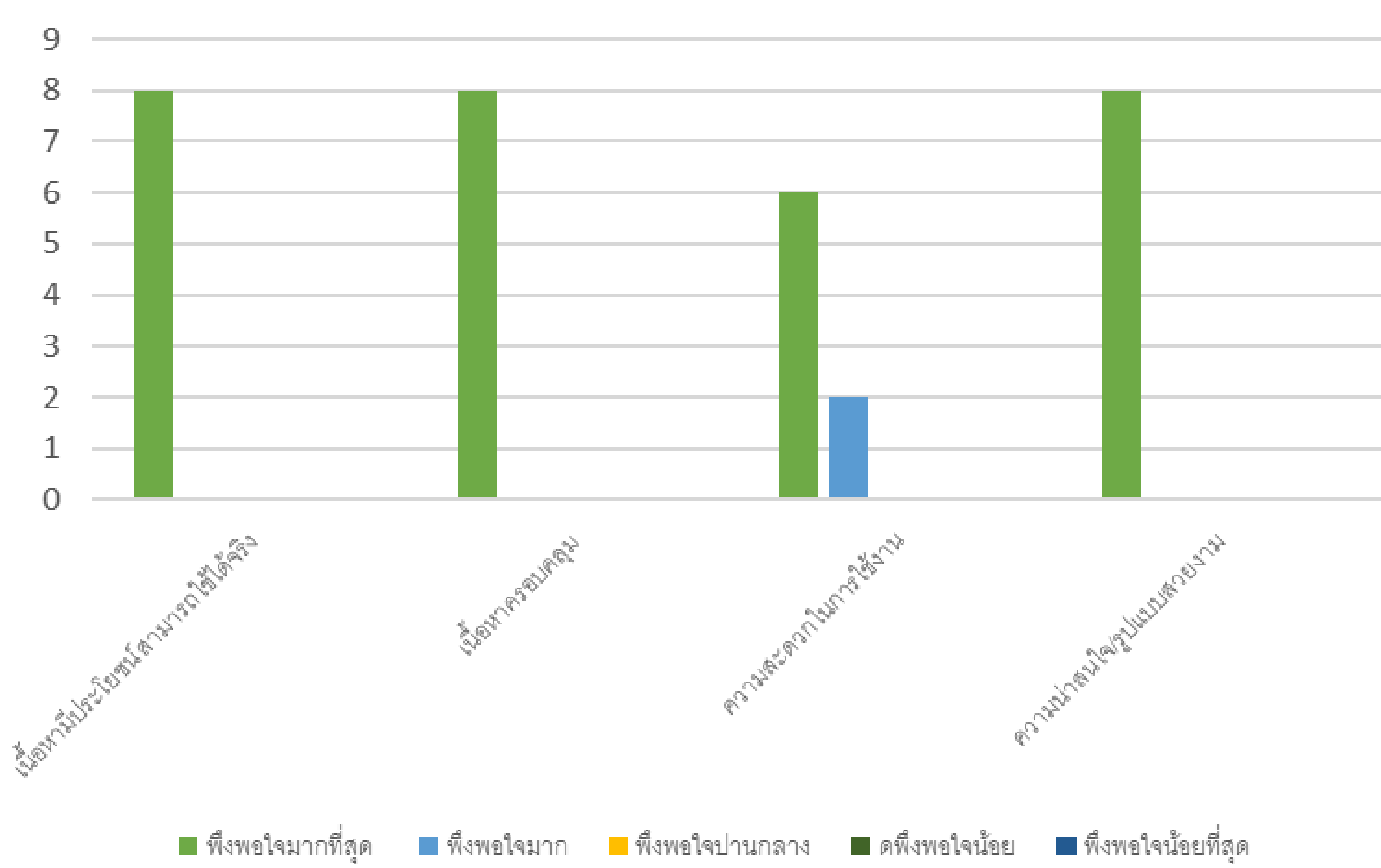
# การประเมินผลการปรับปรุง



แผนภูมิแสดงระดับความพึงพอใจต่อการใช้คู่มือฯในผู้ป่วยเบาหวานที่เข้ารับการรักษาตัว  
ในตึกผู้ป่วยใน



### แผนภูมิแสดงระดับความพึงพอใจต่อการใช้คู่มือฯของพยาบาลในตึกผู้ป่วยใน



# บทเรียนที่ได้รับ

**ปัญหาที่พบ** ผู้ป่วยที่ได้เอกสารใบความรู้ ไม่ค่อยสนใจในสื่อ เนื้อหาไม่ดึงดูด คิดว่ารู้แล้ว ทำหายเมื่อพัฒนาเป็นรูปเล่มให้ผู้ป่วยได้มีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง สร้างกิจกรรมให้ทำร่วมกับคู่มือ ส่งผลให้ผู้ป่วยหันมาสนใจดูแลตนเองมากขึ้น


จากการที่ได้จัดทำนวัตกรรมคู่มือการดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวาน ได้เรียนรู้การวางแผนแก้ไขปัญหา โดยใช้การคิดวิเคราะห์ วางแผน ลงมือปฏิบัติ ประเมินผล และปรับปรุงผลงานเป็นวงรอบ (PDCA) และมีปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จคือ ความร่วมมือของบุคลากร ในหน่วยงานทุกคน มีการทำงานร่วมกันเป็นทีม เพื่อช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยให้เหมาะสมกับโรคเบาหวาน และเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต โดยเน้นความพึงพอใจผู้ป่วยและญาติเป็นศูนย์กลาง สามารถนำไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้และขยายผลในการดูแลตนเองและวางแผนจำหน่ายในผู้ป่วยโรคอื่นๆได้

โอกาสในการพัฒนาครั้งต่อไป การพัฒนานวัตกรรมในรูปแบบ QR code หรือรูปแบบหนังสือออนไลน์ที่สามารถเข้าถึงด้วยโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ต่างๆ เพื่อลดการใช้กระดาษ



# การนำไปใช้ประโยชน์

หน่วยงานมีนวัตกรรมคู่มือการดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวาน  
เพื่อใช้ในการดูแลและให้ความรู้ผู้ป่วยเบาหวานขณะรักษาตัวในโรงพยาบาล  
และเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนจำหน่ายกลับบ้าน เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมี  
ความรู้และทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อดูแลตนเองได้อย่าง  
เหมาะสม





**THANK YOU**