

แนวทางการจัดการเพื่อส่งเสริมความสำเร็จของโครงการโรงเรียนสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ในชุมชนโนนทัน 7 เทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

MANAGEMENT GUIDELINES ON PROMOTION OF SUCCESS IN HEALTHY SCHOOL PROJECT CASE STUDY OF DIABETES PATIENT IN NONTAN 7 COMMUNITY KHON KAEN MUNICIPALITY KHON KAEN PROVINCE

ปิติภพ พรหมดวงสี¹

อมรรวรรณ รังกุล²

เกษม นันทชัย³

บทคัดย่อ

รายงานการศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1.ศึกษาสถานการณ์ปัจจุบันของโรงเรียนสุขภาพ 2.ปัจจัยความสำเร็จของโรงเรียนสุขภาพ และ 3.หาแนวทางส่งเสริมความสำเร็จของโรงเรียนสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน โดยนำหลักการจัดการมาใช้ ได้แก่ PESTE Analysis 7-S McKinsey framework ร่วมกับ พฤติกรรมสุขภาพ โดยได้นำข้อมูลทุติยภูมิข้อมูลปฐมภูมิที่เก็บจากการสัมภาษณ์จากเจ้าหน้าที่และผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนโนนทัน 7 จำนวน 25 คนจากทั้งหมด 37 คน ผลการศึกษา พบว่า สถานการณ์ปัจจุบันของโรงเรียนสุขภาพนั้นยังมีจุดอ่อนคือยังขาดการติดตามและประเมินผล ปัจจัยความสำเร็จที่ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนโนนทัน 7 สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้คือ สมรรถนะแห่งตนของผู้ป่วย แหล่งส่งเสริมสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยผู้ป่วยนั้นต้องมีความเชื่อว่าตนเองนั้นสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ประกอบกับได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างรอบตัวร่วมให้กำลังใจในการดูแลสุขภาพ จึงได้มีการแนวทางการจัดโครงการขึ้น 3 โครงการคือ พี่เลี้ยงเสี่ยงหวาน รุ่นพี่สู่รุ่นน้อง และโครงการฝากเธอด้วยช่วยดูแล

คำสำคัญ: สมรรถนะแห่งตน โรงเรียนสุขภาพ ผู้ป่วยเบาหวาน

Abstract

The purpose of this report are (1) To study the current situation of a health school, (2) To clarify the success factors of a health school, and (3) To research the ways to encourage the Nontan 7 Health Promoting School for Diabetes Patients in Khonkaen. The management principles - such as PESTE Analysis, 7-S McKinsey Framework - along with the health behavior have been used for doing a research. After examining a secondary data and interviewing the officers and 25 diabetes patients out of 37 patients in Nontan 7 Health School, the study demonstrated that weaknesses for this school are that the school failed to follow-up and evaluate its patients. Additionally, the successful factors which may change the patient's behavior are the patient's self efficacy, health promotion resources and social support. Besides, the patient must believe in himself that he could change his old behavior and people around him should encourage and support him to take care of his health. Therefore, three projects were conducted in order to support this health promoting school.

Keywords: Self-efficacy, Healthy school, Diabetes patient

¹ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาการจัดการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 26 หมู่ 17 ถ.ขอนแก่น-กาฬสินธุ์ ต.เชียงยืน อ.เชียงยืน จ.มหาสารคาม 44160 Email: pitipop.p@gmail.com

² อาจารย์ประจำ วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาการจัดการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รองคณบดีวิทยาลัยศึกษาการจัดการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ณ กรุงเทพมหานคร

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันนี้ ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีแนวโน้มจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากรเกิดขึ้น กล่าวคือประชากรในประเทศนั้นจะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มมากขึ้น อันเนื่องมาจากเทคโนโลยีทางการแพทย์ในปัจจุบันมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประเทศไทยนั้นเริ่มจะเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุในอนาคต (กระทรวงสาธารณสุข, 2558) ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อโดยตรงสำหรับกลไกในการพัฒนาประเทศ ที่จะต้องกำหนดทิศทางและนโยบายสาธารณสุขออกมาเพื่อรองรับกับจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งภารกิจเหล่านั้นนั้นก็มีกระทรวงสาธารณสุขที่จะมีหน้าที่โดยตรงที่จะกำหนดทิศทางและนโยบายต่างๆออกมาเพื่อดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชน โดยมีความรับผิดชอบหลักๆคือการส่งเสริมในด้านสุขภาพและอนามัยให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี ป้องกันควบคุม และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงมีการร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐต่างๆ เพื่อช่วยประชาชนให้ได้รับสุขภาพที่ดีโดยถ้วนหน้า ทำให้กระทรวงสาธารณสุขมีการกระจายอำนาจและถ่ายโอนภารกิจด้านสาธารณสุขบางส่วนมายังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อให้ประชาชนได้รับการดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิด ทัวถึง เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ อีกทั้งยังมีการผลักดันร่วมกันระหว่างประชาชนและองค์กรส่วนปกครองส่วนท้องถิ่น ทำให้เกิดการจัดตั้งกองทุนหลักประกันสุขภาพขึ้นตามพระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพ พ.ศ. 2545 โดยองค์กรส่วนปกครองส่วนท้องถิ่นจะมีหน้าที่ขับเคลื่อนและบริหารกองทุน และเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น เป็นองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่นที่ได้เข้าร่วมโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพด้วย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552 โดยมีชุมชนในดูแลของเทศบาลทั้งสิ้น 95 ชุมชน

เพื่อให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการดำเนินงานของกองทุนหลักประกันสุขภาพ และสามารถเป็นเจ้าของสุขภาพของตนเองได้ มีความรู้และความเข้าใจที่จะรักษาสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้น กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครขอนแก่นจึงได้จัดตั้งโรงเรียนสุขภาพเทศบาลนครขอนแก่นขึ้น เพื่อให้ประชาชนในเขตเทศบาลนครขอนแก่นได้เข้าร่วมโครงการ ซึ่งโรงเรียนสุขภาพนั้นเป็นโครงการที่ให้ความรู้เรื่องสุขภาพต่างๆ เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักที่จะรักษาสุขภาพของตนเอง

ซึ่งปัญหาสุขภาพส่วนส่วนใหญ่ของประชาชนในจังหวัดขอนแก่นนั้น ส่วนใหญ่มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ โภชนาการและเมตาบอลิซึมอื่นๆ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และพบว่าอัตราการตายของประชาชนในจังหวัดขอนแก่นนั้น พบว่า ประชาชนนั้นตายจากการเป็นมะเร็ง ไตวาย โรคเบาหวาน ปอดติดเชื้อ/ปอดบวม ติดเชื้อในกระแสเลือด ซึ่งผู้ศึกษาเห็นว่าโรคเบาหวานนั้น เป็นโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญของของจังหวัดขอนแก่นโดยมีผู้ป่วยถึง 1,422.08/ประชากรหนึ่งแสนคน และมีอัตราการตายของของประชากรสูงถึง 42.35คน/ประชากรหนึ่งแสนคน (โรงพยาบาลขอนแก่น, 2557) โดยสาเหตุสำคัญของโรคเบาหวานนั้นนอกจากจะมาจากกรรมพันธุ์แล้ว อีกสาเหตุหนึ่งก็คือพฤติกรรมด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ การกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง การดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาการส่งเสริมความสำเร็จของโรงเรียนสุขภาพเทศบาลนครขอนแก่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานชุมชนโนนทัน 7 โดยเห็นว่าโรคเบาหวานนั้นเป็นโรคสามารถรักษาได้เพียงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ก็จะทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นได้ และได้จำกัดการศึกษาลงไปในพื้นที่ชุมชนโนนทัน 7 เทศบาลนครขอนแก่นเนื่องด้วยอยู่ในเขตพื้นที่บริการของศูนย์แพทย์ชาตะผดุง ซึ่งพบว่ามีผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงเป็นอันดับ 1 ของเครือข่ายบริการโรงพยาบาลขอนแก่น (โรงพยาบาลขอนแก่น, 2557) อีกทั้งประธานชุมชนของชุมชนโนนทัน 7 นั้นยังมีศักยภาพมากพอที่จะส่งเสริมความสำเร็จของโครงการโรงเรียนสุขภาพให้เกิดขึ้นในชุมชนของตนเองได้อีกด้วย

แนวคิด

ทฤษฎีลำดับขั้นตอนการเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น มีทั้งหมด 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นก่อนตั้งใจ ขั้นตระหนักและเริ่มตั้งใจถึงผลดี/ผลเสียของพฤติกรรม ขั้นเตรียมพร้อมที่จะเริ่มปฏิบัติ ขั้นปฏิบัติ ขั้นคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลง ขั้นยุติพฤติกรรมอย่างถาวร [1] แนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยบุคคลมีความต้องการและความเชื่อในความสามารถของตนเองสูง ว่าทำแล้วจะได้รับผลตามที่คาดหวังไว้ บุคคลนั้นจะมีพฤติกรรมปฏิบัติตาม เช่น บุคคลเชื่อว่าสามารถเลิกบุหรี่ได้ภายหลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมอดบุหรี่ ความเชื่อสำคัญมากและจะนำไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจังและทำให้เกิดผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้ในที่สุด [3] และแนวคิดพฤติกรรมสุขภาพสหปัจจัย ซึ่งกล่าวว่าพฤติกรรมของบุคคล โดยสามารถแบ่งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม เป็น 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม [2]

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ปัจจุบันของโรงเรียนสุขภาพ เทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
2. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของโรงเรียนสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนโนนทัน 7 เทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
3. หาแนวส่งเสริมความสำเร็จของโรงเรียนสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนโนนทัน 7 เทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

วิธีดำเนินงาน

1. ศึกษาสถานการณ์ปัจจุบันของโครงการโรงเรียนสุขภาพ โดยศึกษาเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานของโรงเรียนสุขภาพ ได้แก่ กรรมการบริหารกองทุนสุขภาพ ผู้รับผิดชอบโครงการ เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน วิทยากร รวมถึงทำการสังเกตการณ์โครงการโรงเรียนสุขภาพรุ่นที่ 7 ซึ่งเป็นโครงการล่าสุดที่เทศบาลได้จัดขึ้น จากนั้นมาวิเคราะห์เพื่อหาจุดแข็งและจุดอ่อน อุปสรรค และโอกาส และภาวะคุกคามต่างๆของโครงการ
2. สัมภาษณ์เชิงลึก โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ซึ่งเลือกผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนโนนทัน 7 จำนวน 25 จากทั้งหมด 37 คน โดยเป็นผู้ป่วยที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลรวมถึงการติดตามและประเมินผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างโดยประเด็นคำถามนั้นได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข จากนั้นจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆไม่ว่าจะเป็น พฤติกรรมทั่วไปของผู้ป่วย ปัญหาและอุปสรรคต่างๆในการดูแลสุขภาพ ปัจจัยที่ทำให้ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีขึ้น โดยแยกออกเป็นปัจจัยต่างๆ และวิเคราะห์ว่าในชุมชนโนนทัน 7 นั้น มีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ประชาชนนั้นสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้เพื่อหาแนวทางการส่งเสริมต่อไป
3. หาแนวทางการส่งเสริมโรงเรียนโดยพิจารณาสถานการณ์ปัจจุบันของโรงเรียนสุขภาพร่วมกับปัจจัยที่ทำให้ผู้ป่วยนั้นสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จ

ผลการศึกษา

1. จากผลการดำเนินงานที่ผ่านมาสามารถวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน อุปสรรค และโอกาสของโรงเรียนสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวานได้ ดังนี้
จุดแข็ง คือ การดำเนินงานกระชับง่ายต่อการประสานงาน ผู้บริหารมีวิสัยทัศน์ที่ดีในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ

ภาพ มีภาคีเครือข่ายที่แข็งแกร่ง และชุมชนได้รับการสนับสนุนจากประธานชุมชนและหัวหน้าอาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงาน

จุดอ่อน คือ บุคลากรในการดำเนินกิจกรรมนั้นยังไม่เพียงพอ ไม่มีแผนกลยุทธ์ในการดำเนินงานที่ชัดเจน การดำเนินงานโดยภาพรวมยังไม่สอดคล้องกันในเรื่องการรักษาสุขภาพ การประชาสัมพันธ์ข่าวสารต่างๆ นั้นทำได้เพียงประกาศเสียงตามสายของชุมชนและไปบอกกล่าวด้วยตนเองเท่านั้น ขาดการติดตามและประเมินผลที่ดี

โอกาส คือ เทศบาลนครขอนแก่นสนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประชาชนในชุมชนนั้นมีความสัมพันธ์กันที่ดี มีลานกิจกรรมและศาลาชุมชนในชุมชนซึ่งสามารถจัดกิจกรรมต่างๆ สามารถใช้เทคโนโลยีเป็นสื่อกลางในการดำเนินงานการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร และได้รับงบประมาณสนับสนุนประจำปี

ภาวะคุกคาม คือ สภาพอากาศที่ไม่เป็นใจ โดยหากเกิดฝนตกจะส่งผลกระทบต่อการทำงาน กิจกรรม เนื่องจากลานกิจกรรมนั้นเป็นลานกลางแจ้ง การเปลี่ยนนโยบายการบริหารทำให้มีผลกระทบต่อการทำงาน การโยกย้ายงบประมาณบางส่วนไปใช้ในด้านอื่นอันเนื่องจากสภาวะเศรษฐกิจตกต่ำทำให้โครงการขาดความต่อเนื่อง การขยายตัวของจังหวัดขอนแก่นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประชาชนมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป

2. ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของโรงเรียนสุขภาพ คือ

ปัจจัยด้านภาคีเครือข่าย จากจุดแข็งที่เทศบาลนครขอนแก่นนั้นภาคีเครือข่ายที่เข้มแข็ง ทำให้การประชาสัมพันธ์โครงการนั้นลงไปสู่ชุมชนต่างๆ อย่างรวดเร็ว แต่ผลการดำเนินงานพบว่าบางชุมชนยังมีขาดการมีส่วนร่วมกับโครงการ ซึ่งต้องส่งเสริมการมีส่วนร่วมระหว่างเทศบาลกับประชาชนเพิ่มมากขึ้น

ปัจจัยด้านรูปแบบและระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่า ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วยนั้น เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของโรงเรียนสุขภาพ ดังนั้นต้องทราบถึงลำดับขั้นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยแต่ละราย เพื่อให้รูปแบบต่าง ๆ นั้นมีความสอดคล้องกับผู้ป่วยในแต่ละระดับ จึงจะสามารถทำให้ผู้ป่วยนั้นสามารถปฏิบัติตามได้ หรือเปลี่ยนความคิดให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป โดยรูปแบบกิจกรรมของโครงการในปัจจุบันนั้นเป็นการดูแลสุขภาพแบบกว้างๆ ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยที่มีสุขภาพแข็งแรง หรือมีปัญหาสุขภาพไม่เหมาะกับกิจกรรมที่จัดขึ้น ทำให้ผู้เข้าร่วมไม่มีการเปลี่ยนความคิดและทัศนคติในการดูแลตนเอง

ปัจจัยเกี่ยวกับสมรรถนะแห่งตน พบว่าโดยผู้ป่วยที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้นั้นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่าผู้ป่วยที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยนั้นไม่ยอมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นมาจากหลายสาเหตุ โดยสาเหตุในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น ได้แก่ หากควบคุมอาหารแล้วจะไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากงานยุ่งจะไม่สามารถทานยาได้ตรงตามเวลา ไม่สามารถออกกำลังกายได้เนื่องจากอายุเยอะ ส่วนสาเหตุในเรื่องความคาดหวังนั้น ได้แก่ ผู้ป่วยบางรายคาดหวังในการลดระดับของน้ำตาลสูงเกินไปโดยที่ยังไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างเคร่งครัด ระดับน้ำตาลไม่ยอมลดลงในระดับที่ไม่น่าพอใจทั้งๆ ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

ปัจจัยเกี่ยวกับแหล่งส่งเสริมสุขภาพ ภายในชุมชนนั้นมีแหล่งส่งเสริมสุขภาพโดยมีลานกิจกรรมไว้สำหรับออกกำลังกาย โดยทุกๆ เย็นนั้นจะมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยการเต้นแอโรบิค ช่วยให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่นั้นได้มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน และได้พบปะกับผู้คนพูดคุยกันเพื่อลดภาวะความเครียดได้ อีกทั้งยังมีศาลาชุมชนไว้จัดกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนเพื่อส่งเสริมความรู้ในการดูแลตนเอง เช่น การจัดโรงเรียนสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนโนนทัน 7 และสภาพชุมชนนั้นยังมีพื้นที่ต่างๆ ซึ่งไม่แออัดจนเกินไป พื้นที่บ้านสามารถปลูกพืช



ฝึกสวนครัวเพื่อนำมาประกอบอาหารกินเองได้

ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม พบว่าอิทธิพลของบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข นั้นมีส่วนสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยผู้ป่วยนั้นมีการปรับเปลี่ยนสุขภาพเพราะกลัวว่าจะไม่สามารถดูแลลูกหลานได้ หรือในอนาคตข้างหน้าจะเป็นภาระให้กับครอบครัวหากไม่มีการปรับปรุงพฤติกรรมตนเอง นอกจากนั้นคนในครอบครัวนั้นยังกระตุ้นให้ดูแลสุขภาพอยู่เสมอ นอกจากนั้นคนในครอบครัวนั้นยังกระตุ้นให้ดูแลสุขภาพอยู่เสมอโดยส่งเสริมโดยวิธีการต่างๆ เช่นทำกับข้าวกินเองที่บ้านโดยบุคคลในครอบครัวร่วมรับประทานด้วย เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยมีกำลังใจในการดูแลสุขภาพตนเอง นอกจากนั้นในชุมชนโนนทัน 7 นั้นยังมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเข้ามาเยี่ยมบ้านของผู้ป่วยเบาหวานอยู่สม่ำเสมอ ช่วยให้ผู้ป่วยนั้นได้รับคำแนะนำที่ดี และปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งผู้นำชุมชนยังจัดกิจกรรมภายในชุมชนอยู่สม่ำเสมอเพื่อช่วยให้ได้มาพูดคุยเพื่อลดความเครียดลงอีกด้วย

3. แนวทางการส่งเสริมความสำเร็จของโรงเรียนสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวานชุมชนโนนทัน 7

3.1 โครงการพี่เลี้ยงเลี้ยงหวาน

ด้วยจุดอ่อนของโครงการโรงเรียนสุขภาพที่ไม่มีการติดตามและประเมินผลผู้ป่วยนั้น ทำให้ไม่สามารถรับรู้ได้ว่าประชาชนนั้นมีตามลำดับขั้นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยแต่ละคน (Stage of Change) ว่าเป็นอย่างไรซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อีกทั้งเห็นว่าภาคีเครือข่ายนั้นมีความเข้มแข็ง และเห็นว่าอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชนเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยมากที่สุด ดังนั้นควรจะมีการอบรมเพื่อเพิ่มขีดความสามารถ โดยจะเป็นการจัดอบรมให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจแก่นำนั้นมีความรู้ด้านสุขภาพต่างๆ เพิ่มมากขึ้น เพื่อช่วยสามารถให้ความรู้ผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมตามลำดับขั้นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยแต่ละคน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวาน โดยมีวิธีดำเนินโครงการคือ คัดเลือกพี่เลี้ยงผู้ป่วยเบาหวานจากชุมชนจากอาสาสมัครในชุมชน เพื่อติดตามพฤติกรรมผู้ป่วยว่าผู้ป่วยแต่ละคนมีลำดับขั้นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นอย่างไร และให้ความรู้ตามความเหมาะสมกับผู้ป่วยในชุมชนแต่ละคน

3.2 โครงการรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง

สมรรถนะแห่งตนเป็นหนึ่งในปัจจัยความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนั้นเพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ว่าถึงแม้ว่าจะเยาะก็สามารที่จะดูแลตัวเองได้ ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมอาหาร หรือแม้กระทั่งการออกกำลังกาย โดยนำแบบซึ่งมีความใกล้เคียงกับผู้ป่วยและเป็นตัวอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพมาให้คำแนะนำและเล่าถึงประสบการณ์ในอดีต เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้รับรู้ในความสามารถว่าตนเองนั้นก็สามารถทำได้ โดยยึดเอาผู้ที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้เป็นอย่างดีนั้นมาเป็นแบบอย่าง และใช้เครือข่ายโรงพยาบาลเยี่ยมผู้ป่วยที่ไม่ยอมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา เพื่อให้ผู้ป่วยได้เปรียบเทียบกับข้อดีและข้อเสียในการปรับเปลี่ยน ซึ่งผลที่คาดว่าจะได้รับคือ ผู้ป่วยรับรู้สมรรถนะแห่งตนมากขึ้น มีการรับรู้ในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น

3.3 โครงการฝากเธอด้วย ช่วยดูแล

แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ และด้วยสภาพสังคมในชุมชนนั้นมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการพบปะพูดคุยกันอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดการส่งเสริมให้ปรับเปลี่ยนมีการเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นการให้กำลังใจผู้ป่วย การกระตุ้นให้ผู้ป่วยปฏิบัติตาม และแรงสนับสนุนที่สำคัญมากที่สุดคือ คนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นสามีหรือภรรยาผู้ป่วย ลูกหลาน ดังนั้นหากช่วยกันส่งเสริมและ

สนับสนุนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จะช่วยให้ผู้ป่วยนั้นมีแรงผลักดันและมีกำลังใจในการดูแลสุขภาพตนเองได้ โดยมีวิธีดำเนินงานคือ คัดเลือกบุคคลในครอบครัวผู้ป่วยที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยและมีเวลาในการดูแลผู้ป่วย จากนั้นนัดพบบุคคลในครอบครัวผู้ป่วยเบาหวานเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงและร่วมวางแผนในการดูแลผู้ป่วย โดยคาดว่าคนในครอบครัวของผู้ป่วยได้แนวทางที่จะคอยช่วยเหลือผู้ป่วยในการดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สรุป

โดยจากสถานการณ์ปัจจุบันของโรงเรียนสุขภาพ เทศบาลนครขอนแก่นนั้น พบว่ามีจุดแข็งของโครงการคือผู้บริหารของเทศบาลนั้นมีวิสัยทัศน์และเห็นความสำคัญของสุขภาพเป็นอย่างมาก และต้องการที่จะให้ประชาชนทุกคนนั้นสามารถดูแลตนเองและเป็นเจ้าของสุขภาพตนเองอย่างแท้จริง โอกาสที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินงานนั้นคือได้รับงบประมาณสนับสนุนจากรัฐบาลนั้นเป็นประจำทุกปี แต่ก็ยังประสบปัญหาในเรื่องบุคลากรที่มีจำนวนไม่เพียงพอในการทำกิจกรรม และเป็นปัญหาในการติดตามและประเมินผล ซึ่งปัจจัยต่างๆที่มีผลให้โรงเรียนสุขภาพนั้นประสบความสำเร็จนั้นคือรูปแบบของกิจกรรมต้องมีความเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย และตัวผู้ป่วยเองต้องรับรู้ในความสามารถของตนเองว่าตนเองสามารถที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ รวมถึงแหล่งส่งเสริมสุขภาพต่างๆในชุมชน ตลอดจนแรงสนับสนุนทางสังคมของบุคคลรอบๆตัวผู้ป่วย ซึ่งทำให้ได้แนวทางการส่งเสริมความสำเร็จของโรงเรียนสุขภาพนี้ได้ด้วยการจัดโครงการต่างๆขึ้นมาไม่ว่าจะเป็น โครงการที่เลี้ยงเลี้ยงหวานที่จะคอยติดตามพฤติกรรมผู้ป่วย และให้ความรู้ตามความเหมาะสมกับผู้ป่วยในชุมชนแต่ละคน โครงการรุ่นพี่รุ่นน้อง ที่จะทำให้ผู้ป่วยรับรู้สมรรถนะแห่งตนมากขึ้น มีการรับรู้ในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น และโครงการฝากเธอด้วยช่วยเหลือ ที่จะให้คนในครอบครัวของผู้ป่วยได้แนวทางที่จะคอยช่วยเหลือผู้ป่วยในการดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ

ข้อเสนอแนะ

1. โรงเรียนสุขภาพนั้นควรส่งเสริมกิจกรรมต่างๆอย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวานอยู่สม่ำเสมอ และเกิดเป็นพฤติกรรมของผู้ป่วยในการดูแลตนเองอย่างแท้จริง
2. ภาพรวมของกิจกรรมควรจะสอดคล้องกันทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นอาหารและของว่างที่นำมาให้ผู้เข้าร่วมนั้นก็ต้องคำนึงถึงสุขภาพของผู้เข้าร่วม ควรจะจัดอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการศึกษาอิสระครั้งนี้สามารถเสร็จสมบูรณ์ได้ เนื่องจากผู้ศึกษาได้รับความเมตตาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นันทชัย และท่านอาจารย์อมรรณ รังกุล อาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาอิสระ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาให้คำปรึกษาชี้แนะ ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขให้การศึกษาในครั้งนี้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณผู้บริหารเทศบาลนครขอนแก่น ตลอดจนเจ้าหน้าที่กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครขอนแก่นให้อนุเคราะห์ในการให้ข้อมูล รวมถึงประธานชุมชนโนนทัน 7 ที่คอยอำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาการศึกษาและผู้ป่วยเบาหวานทุกท่านที่เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้สัมภาษณ์

ขอขอบคุณสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณในการศึกษาอิสระครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- [1] มัลลิกา พงษา. (2557). ผลของการให้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- [2] ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง. (2555). การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในชุมชนอำเภอท่ามะตูม จังหวัดสุรินทร์. รายงานการศึกษาระดับปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- [3] อมรรวรรณ ริงกุล. (2557). การจัดการองค์กร. ขอนแก่น: สำนักพิมพ์คลังน่านวิทยา.