

งานประชุมวิชาการ HACC Forum ครั้งที่ ๑๒ ปี ๒๕๖๑ ณ โรงแรมสุรสมันนาคาร วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑  
**ชื่อเรื่อง :** การพัฒนารูปแบบการใช้เทคนิค Ask Me 3 เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานที่เข้ารับบริการในคลินิก DPAC

**ชื่อเจ้าของผลงาน :** นางจตุพร แก้วมณี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ เบอร์โทรศัพท์: 044-305131 เบอร์มือถือ : 094-474-4098 email: jatuporn9311@gmail.com

**สถาบัน:** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

**หลักการและเหตุผล :** จากการผลการดำเนินงานที่ผ่านมา พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในระดับคุมได้ดีได้ร้อยละ 50 ซึ่งอีกร้อยละ 50 ยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนทาง ตา ไต เท้า ตามมา การสร้างกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีสิ่งสำคัญ คือ ผู้ป่วยต้องเข้าถึงข้อมูลปัญหาโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อน เพื่อให้สามารถจัดการสุขภาพของตนเองลดภาวะแทรกซ้อนของตนเอง จึงสนใจที่จะศึกษาการใช้เทคนิค Ask me 3 เพื่อมาพัฒนาให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถทบทวน การรับรู้และการปฏิบัติตัวภายหลังจากการได้รับบริการและสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสมต่อไป

**วัตถุประสงค์การวิจัย :** เพื่อศึกษารูปแบบการใช้เทคนิค Ask Me 3 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ในผู้ป่วยเบาหวานที่เข้ารับบริการในคลินิก DPAC

**วิธีการดำเนินการวิจัย :** เป็นวิจัยแบบกึ่งทดลอง ระยะเวลา ตุลาคม 2561 ถึง กรกฎาคม 2562 ได้ตั้งสมมติฐานการวิจัย หลังเข้าร่วมโครงการผู้ป่วยเบาหวานมีค่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลง กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 150 mg% ขึ้นไปที่เข้ารับบริการในคลินิก DPAC จำนวน 57 ราย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบบันทึกผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และ Paired T-test มีขั้นตอนการศึกษา ดังนี้ 1.) ค้นหาผู้ป่วยโรคเบาหวานตามเกณฑ์การคัดเข้า 2.) ให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิค Ask me3 ปัญหาสุขภาพของฉันทคืออะไร ฉันท้องทำอะไรบ้าง ทำไมจึงต้องทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น มันสำคัญอย่างไร 3.) นัดติดตามประเมินผลหลังการให้คำปรึกษา 3 เดือน

**ผลการศึกษา :** ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ  $p < 0.00$  (mean  $217.43 \pm 57.69$ ,  $139.61 \pm 43.15$ ) และยังพบว่า ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวลดลงอย่างมีนัยสำคัญ  $< 0.05$  (mean  $71.10 \pm 14.47$ ,  $70.35 \pm 14.73$ ) ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่  $p < 0.05$  (mean  $27.14 \pm 4.32$ ,  $26.86 \pm 4.38$ ) สรุปได้ว่า การใช้เทคนิค Ask Me 3 ทำให้ผู้ป่วยรับรู้เข้าใจภาวะสุขภาพของตนเอง และสามารถจัดการตนเองในการค้นหาปัญหาด้านพฤติกรรมสุขภาพเสี่ยง ส่งผลให้มีการวางแผนและตัดสินใจที่จะปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างเหมาะสม

**ข้อเสนอแนะ/ประโยชน์ :** ได้รู้รูปแบบการค้นหาปัญหา และการจัดการปัญหาที่เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้จริง

**คำสำคัญ :** Ask Me 3, การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม, ระดับน้ำตาลในเลือด