



สมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลบ่อแสน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดพะเยา

DIARY FOR SURVEILLANCE AND MONITORING DIABETIC RISK GROUP IN BO SAEN SUB-DISTRICT, THAP PUT DISTRICT, PHANG NGA PROVINCE

นุรฮาฟิดา อีแต<sup>1</sup>, นิภาพร ทองมี<sup>2</sup>, ศิริมล บุญมาเลิศ<sup>3</sup>, กนกศักดิ์ ชานา<sup>4</sup>, อุไรวรรณ ไกรนรา มูรานิชิ<sup>5</sup>,

จิตติพงษ์ สังข์ทอง<sup>6</sup>

Nurhaphida Etaa<sup>1</sup>, Nipaporn Thongmee<sup>2</sup>, Sirimon Boonmalers<sup>3</sup>, Kanoksak Chaona<sup>4</sup>,

Uraiwan Krainara Muranishi<sup>5</sup>, Jittipong Sungthong<sup>6</sup>

#### บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการพัฒนานวัตกรรมเกี่ยวกับการเฝ้าระวังและติดตามกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในรูปแบบ “สมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง” ซึ่งเป็นเครื่องมือในการดำเนินงานโรคเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อแสน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดพะเยา ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อนวัตกรรมดังกล่าว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อภาพรวมของนวัตกรรมในระดับมากที่สุด ( $\bar{x}=4.67$ , S.D.=0.58) ประเด็นที่มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คือ เนื้อหาไม่ยาก เข้าใจง่าย ( $\bar{x}=5$ , S.D.=0.58) และประเด็นที่มีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุดจัดอยู่ในระดับปานกลาง คือ การบันทึกผลการติดตามเยี่ยมกลุ่มเสี่ยงได้ง่าย ( $\bar{x}=3.33$ , S.D.=0.58) การศึกษาครั้งนี้เป็นแนวทางสำหรับการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานในผู้ป่วยใหม่โดยเน้นการส่งเสริมทักษะการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงและลดการสูญเสียที่เกิดจากโรคเบาหวาน ตลอดจนส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของกลุ่มเสี่ยงและชุมชนต่อไป

คำสำคัญ: กลุ่มเสี่ยง, โรคเบาหวาน, สมุดบันทึก

<sup>1,2</sup> นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

<sup>3,4</sup> นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อแสน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดพะเยา

<sup>5,6</sup> อาจารย์สาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

\*Corresponding author, E-mail: Nurhaphida\_etae@hotmail.com



## Abstract

This study was the development of an innovation in surveillance and monitoring of diabetic risk groups named "Diary for Surveillance and Monitoring of Diabetes in Risk Groups" as a tool for diabetes operation in Bo Saen Health Promoting Hospital. This is a way to prevent diabetes in newly patients with the aim of self-care of risk groups in quality and effective order to reduce the loss caused by diabetes and improve the quality of life. According to the study, the samples are satisfied with the overall level of innovation at the highest level ( $\bar{x} = 4.67$ ). The item with the highest level is item, not difficult to understand content and the lowest item was at a moderate level, which was item, easy to record follow-up visits to risk groups ( $\bar{x} = 3.33$ ).

**Keywords:** diabetic risk group, Diary for surveillance and monitoring diabetic risk group

## บทนำ

โรคเบาหวานเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นโรคเรื้อรังที่ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตลดลง คุณภาพสุขภาพของประชาชนและทำให้มีการสูญเสียชีวิตมากที่สุดโรคหนึ่ง พบมากในวัยผู้ใหญ่ ปัจจุบันพบว่าผู้ป่วยโรคนี้นับว่ามีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้น ทั่วโลกจึงหันมาให้ความสำคัญและรับมือกับโรคเบาหวาน โดยองค์การอนามัยโลกและสหพันธ์เบาหวานนานาชาติได้มีมติรับโรคเบาหวานเป็นโรคที่เป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญ ประเทศไทยมีแนวโน้มผู้ป่วยเพิ่มขึ้นจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย พบว่าคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปป่วยด้วยโรคเบาหวาน เพิ่มขึ้น 1.6 ล้านคน ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา และผู้ป่วยเบาหวานร้อยละ 43.2 ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยมาก่อนและไม่ทราบว่าตนเองป่วยเป็นโรคเบาหวาน นอกจากนี้มากกว่า 3 ใน 4 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานจะมีโรคความดันโลหิตสูงร่วมด้วย โรคเบาหวานนั้นมีลักษณะสำคัญคือระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นระยะเวลานานส่งผลให้อวัยวะเสื่อมสมรรถภาพ และทำงานล้มเหลว เป็นเหตุให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่ ตา ไต หลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง (สุวรรณชัย วัฒนาวิจิตร, 2561) นอกจากนี้ข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปี 2551 ยังพบว่าประเทศไทยมีค่าใช้จ่ายผู้ป่วยนอกในการรักษาพยาบาลโรคเบาหวานเฉลี่ย 1,172 บาทต่อราย ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของผู้ป่วยใน เฉลี่ย 10,217 บาทต่อราย รวมค่ารักษาพยาบาลทั้งสิ้น 3,984 ล้านบาทต่อปี ซึ่งคิดเป็นค่าใช้จ่ายด้านยา 1,281.2 ล้านบาทต่อปี (วรรณิ นิธิยานันท์, 2559) ทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตของทั้งตัวผู้ป่วยและประเทศเป็นอย่างมาก

จากรายงานประจำปี 2561 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อแสน พบว่าปัญหาโรคเบาหวานเป็นปัญหาอันดับหนึ่งของสถานบริการยังพบผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนอย่างต่อเนื่องและมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น การดำเนินงานของ



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อแสน ได้ดำเนินการคัดกรองและให้สุศึกษาโดยเจ้าหน้าที่อย่างต่อเนื่อง แต่ยังคงพบปัญหาผู้ป่วยเบาหวานเป็นจำนวนมาก โดยอาจจะเกิดจากการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำที่ถูกต้องได้ หรือขาดการตระหนักในการดูแลสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คณะผู้วิจัยจึงสนใจเกี่ยวกับการพัฒนานวัตกรรมการใช้สมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวาน ชื่อ “ สมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง ” เพื่อเป็นเครื่องมือในการดำเนินงานโรคเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อแสน อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน โดยมุ่งหมายให้เกิดการดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพช่วยลดการสูญเสียที่เกิดจากโรคเบาหวานและเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

### วัตถุประสงค์การวิจัย

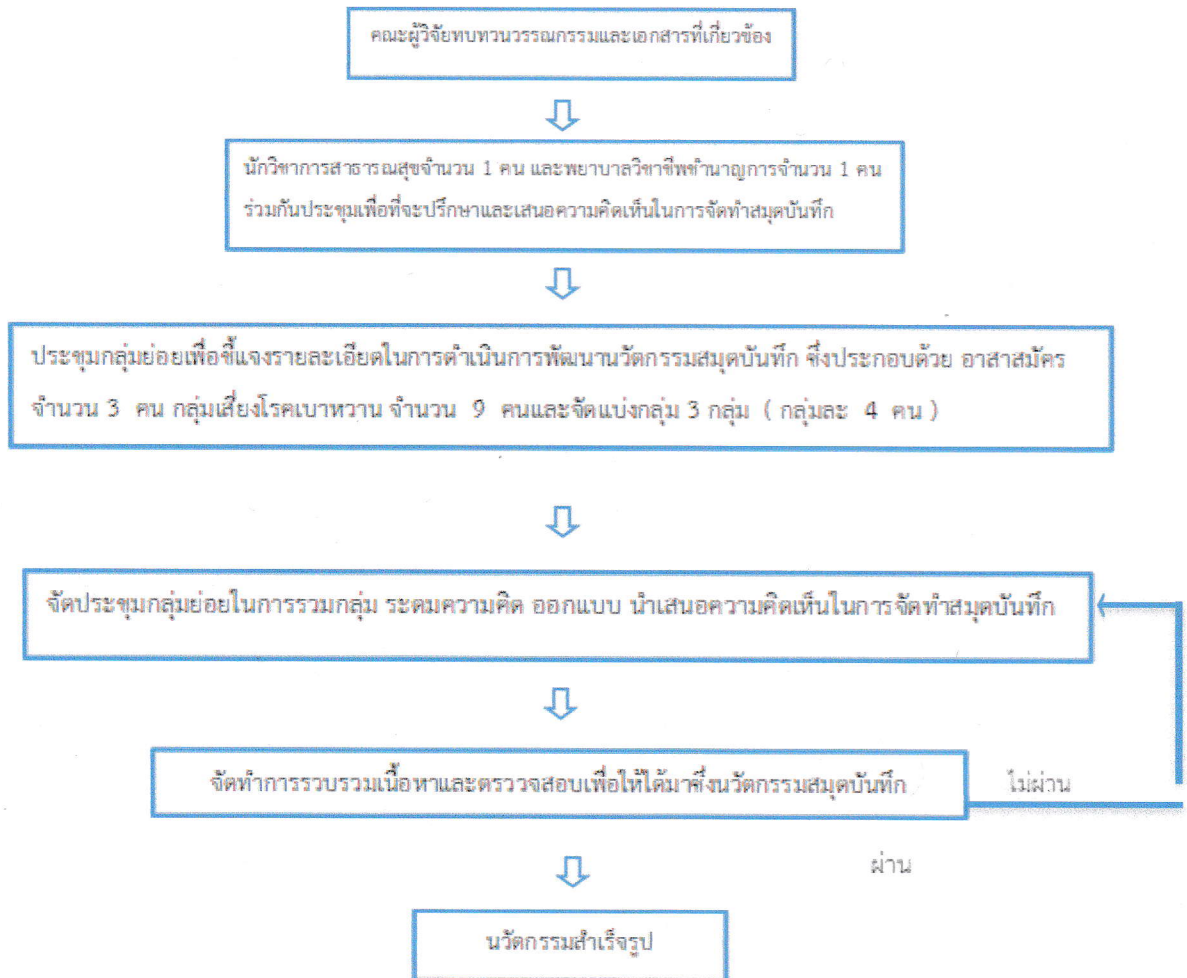
1. เพื่อพัฒนานวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง สำหรับพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อแสน อำเภอทับปุด จังหวัดพังงา
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้นวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง

### วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนานวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อแสน โดยใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย ระหว่าง เดือน ต.ค - ธ.ค. 2562 โดยใช้วิธีการพัฒนานวัตกรรมจากการประชุมกลุ่มย่อยตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานคือ กลุ่มตัวอย่างประชากรกลุ่ม อายุ 35 ปีขึ้นไปที่อยู่ในตำบลบ่อแสน ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน มีค่าระดับน้ำตาลในเลือด (การเจาะปลายนิ้ว 100-125 mg/dl) จำนวน 12 คน ตัวแทนนักวิชาการสาธารณสุขของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อแสน จำนวน 2 คน และคณะนักวิจัย จำนวน 6 คน เพื่อผลิตเป็นสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานโดยนอกจากนี้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ จำนวน 3 คน สำหรับทดลองใช้งานเป็นเวลา 1 สัปดาห์ และประเมินความพึงพอใจต่อนวัตกรรมดังกล่าว สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ 1.นวัตกรรม สมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง 2.แบบประเมินความพึงพอใจของกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้นวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานโดยรายละเอียดของการออกแบบนวัตกรรมการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวาน



### ขั้นตอนการดำเนินการพัฒนาพัฒนาวัตกรรมการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง



นวัตกรรมการสมุดบันทึกนี้ใช้เพื่อบันทึกค่าระดับน้ำตาลและบันทึกพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง ตามหลัก 3อ 2ส (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สุขบุหรี สุรา) ซึ่งนวัตกรรมการสมุดบันทึกมีแบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้



### ส่วนที่ 1 ประวัติส่วนตัวและข้อมูลสุขภาพ

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นามสกุล: \_\_\_\_\_

ชื่อจริง: \_\_\_\_\_

ชื่อกลาง: \_\_\_\_\_

ชื่อเล่น: \_\_\_\_\_

ชื่อ นามสกุล: \_\_\_\_\_

ชื่อจริง: \_\_\_\_\_

ชื่อกลาง: \_\_\_\_\_

ชื่อเล่น: \_\_\_\_\_

ชื่อ นามสกุล: \_\_\_\_\_

ชื่อจริง: \_\_\_\_\_

ชื่อกลาง: \_\_\_\_\_

ชื่อเล่น: \_\_\_\_\_

ชื่อ นามสกุล: \_\_\_\_\_

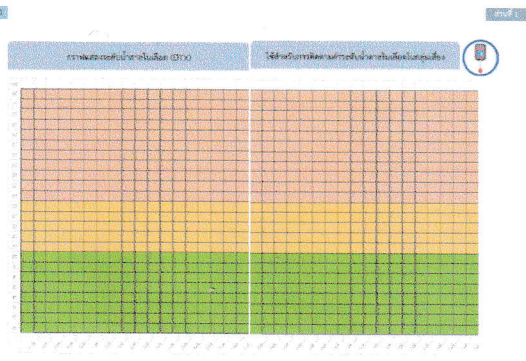
ชื่อจริง: \_\_\_\_\_

ชื่อกลาง: \_\_\_\_\_

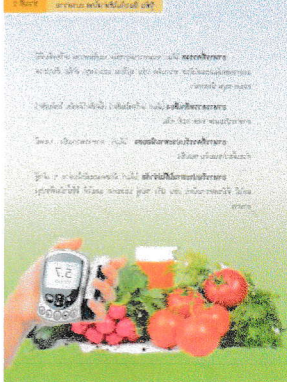
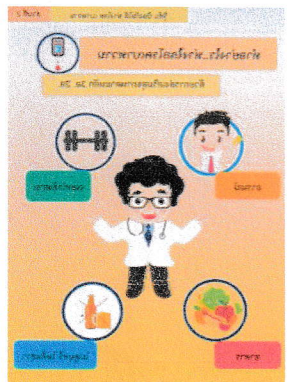
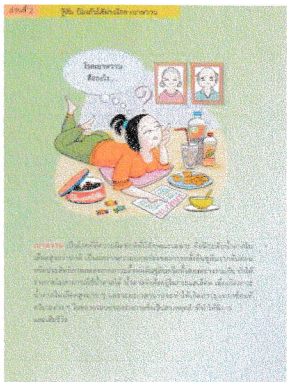
ชื่อเล่น: \_\_\_\_\_

การบันทึกการตรวจน้ำตาลในเลือด (DTR)

วันที่	เวลาที่ตรวจ	ระดับน้ำตาลในเลือด (mg/dL)		
		ก่อนอาหารเช้า	ก่อนอาหารกลางวัน	ก่อนอาหารเย็น



### ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน



### ส่วนที่ 3 แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

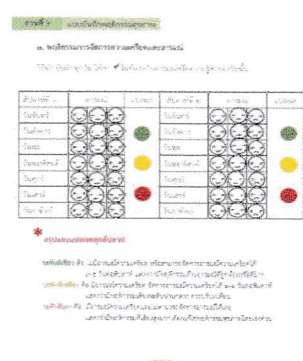
แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

วันที่	เวลา	พฤติกรรมสุขภาพ	พฤติกรรมสุขภาพ	พฤติกรรมสุขภาพ



สำหรับการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจ การใช้นวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง ผู้วิจัยได้สร้างตารางบันทึกให้สอดคล้องกับข้อมูลที่กลุ่มเสี่ยงต้องบันทึก และสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้นวัตกรรมบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ศึกษา



จำนวน 10 ข้อ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก คือ ระดับความพึงพอใจ มากที่สุด= 5 มาก= 4 ปานกลาง=3 น้อย= 2 น้อยที่สุด = 1

มีการแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักของคำตอบกำหนดตามเกณฑ์ต่อไปนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.21 – 5.00 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด

ค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.41 – 4.20 หมายถึง พึงพอใจมาก

ค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.61 – 3.40 หมายถึง พึงพอใจปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.81 – 2.60 หมายถึง พึงพอใจน้อย

ค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.80 หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด

วิธีดำเนินการศึกษาและการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง คือ ประชากรกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไปที่เป็นกลุ่มเสี่ยงที่อยู่ในพื้นที่ตำบลบ่อแสน โดยนำนวัตกรรมมาทดลองใช้กับกลุ่มเสี่ยง จำนวน 3 คน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และให้ประเมินความพึงพอใจหลังการใช้นวัตกรรม และวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ด้วยค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป

### ผลและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาจากการนำนวัตกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในพื้นที่ตำบลบ่อแสน จำนวน 3 คน โดยประเมินความพึงพอใจ โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน การศึกษานวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนานวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง สำหรับประชากรกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน มีค่าระดับน้ำตาลในเลือด (การเจาะปลายนิ้ว 100-125 mg/dl) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้นวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง ผู้วิจัยจึงนำมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ความพึงพอใจของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานต่อการใช้นวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x}$  =4.67) และเมื่อพิจารณาความพึงพอใจของกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้นวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ 1 ขนาดรูปเล่มสะดวกต่อการใช้ ข้อที่ 2 ตัวอักษรเหมาะสม อ่านง่าย ข้อที่ 3 เนื้อหาไม่ยากเข้าใจง่าย ข้อที่ 4 เนื้อหามีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ข้อที่ 5 ใช้สำรวจกลุ่มเป้าหมายในชุมชนได้สะดวก ข้อที่ 7 ใช้อย่างเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ข้อที่ 8 การบันทึกผลการติดตามเยี่ยมกลุ่มเสี่ยงได้ง่าย ( $\bar{x}$  =3.33)



ตารางที่ 1 ความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

ข้อ	คำถาม	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับ
1	ขนาดรูปเล่มสะดวกต่อการใช้	4.67	0.58	มากที่สุด
2	ตัวอักษรเหมาะสม อ่านง่าย	4.67	0.58	มากที่สุด
3	เนื้อหาไม่ยาก เข้าใจง่าย	5	0	มากที่สุด
4	เนื้อหามีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย	4.33	0.58	มากที่สุด
5	ใช้สำรวจกลุ่มเป้าหมายในชุมชนได้สะดวก	4.33	0.58	มากที่สุด
6	การบันทึกผลการคัดกรองกลุ่มเป้าหมายได้ง่าย	3.67	0.58	มาก
7	ใช้แยกประเภทกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยได้ง่าย	4.67	0.58	มากที่สุด
8	การบันทึกผลการติดตามเยี่ยมกลุ่มเสี่ยงได้ง่าย	3.33	0.58	ปานกลาง
9	นวัตกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย	4.67	0.58	มากที่สุด
10	ความพึงพอใจในภาพรวมของนวัตกรรม	4.67	0.58	มากที่สุด

จากการศึกษาพบว่าความพึงพอใจของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานต่อการใช้นวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x}=4.13$ ) และเมื่อพิจารณาความพึงพอใจของกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้นวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ เนื้อหาไม่ยาก เข้าใจง่าย ( $\bar{x}=5$ ) ข้อที่ 1 ขนาดรูปเล่มสะดวกต่อการใช้ ข้อที่ 2 ตัวอักษรเหมาะสม อ่านง่าย ข้อที่ 4 เนื้อหาความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ข้อที่ 5 ใช้สำรวจกลุ่มเป้าหมายในชุมชนได้สะดวก ข้อที่ 7 ใช้แยกประเภทกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยได้ง่าย ข้อที่ 9 นวัตกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และข้อที่ 10 ความพึงพอใจในภาพรวมของนวัตกรรม ( $\bar{x}=4.67$ ) ส่วนข้อที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 8 การบันทึกผลการติดตามเยี่ยมกลุ่มเสี่ยงได้ง่าย ( $\bar{x}=3.33$ ) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างได้มีข้อเสนอแนะถึงประโยชน์ของสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานคือ เป็นการพัฒนาความรู้และทักษะการติดตามค่าระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงให้ดีขึ้น พัฒนารูปแบบการประเมินพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ 3อ. 2ส. พัฒนาการความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จากงานวิจัยสถานการณ์พฤติกรรม การดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในเขตพื้นที่อีสานใต้พบว่าส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรม การดูแลตนเองตามหลัก 3 อ. ยังไม่เพียงพอ และปัจจัยความสำเร็จของกลุ่มเสี่ยงที่มีพฤติกรรม การดูแลตนเองตามหลัก 3 อ. ที่ดี มีความตระหนักต่อผลกระทบที่เกิดจากเบาหวาน (กุลธิดา กุลประทีปปัญญา, 2560) ดังนั้นการพัฒนา นวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงสำหรับประชากรกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป สำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดจากการเจาะปลายนิ้ว 100-125 mg/dl ในครั้งนี้ถือเป็นการริเริ่มของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ



ตำบลในพื้นที่ในการสนับสนุนการจัดการตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานในพื้นที่ได้

#### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อแสน อำเภอทับปุด จังหวัดพังงา และประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำต่างๆ และมีส่วนร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมสมุดบันทึกการเฝ้าระวังและติดตามโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง

#### เอกสารอ้างอิง

สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย.(2561). กรมควบคุมโรค เตือนประชาชนใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัว

ระวังป่วยโรคเบาหวาน เผยไทยพบผู้ป่วยเบาหวานเกือบ 5 ล้านราย. (online)

<http://odpc7.ddc.moph.go.th/archives> สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2562

วรรณิ นิธิยานันท์. (2559). คนไทยป่วย ‘เบาหวาน’ พุ่ง ป่วยแล้ว 5 ล้าน ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน พบป่วย ‘ไตเรื้อรัง’.

(online). <https://www.hfocus.org/content/2016/11/12992>, สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2562.

กุลธิดา กุลประทีปปัญญา,เพชรมณี วิริยะสีบพงศ์,รุ่งรังสี วิบูลย์ชัย และฐิติมา โกศลวิตร.(2560). การวิเคราะห์สถานการณ์

พฤติกรรม การดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในเขตพื้นที่อีสานใต้ ประเทศไทย.วารสารเครือข่ายวิทยาลัย

พยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 4(ฉบับพิเศษ):19-30