



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

การพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อการจัดการพฤติกรรม  
ด้านอาหารและการออกกำลังกายในการควบคุมระดับ  
น้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

THE DEVELOPMENT OF NURSING PRACTICE GUIDELINE ON  
BEHAVIOR MANAGEMENT OF DIET AND EXERCISE FOR  
BLOOD GLUCOSE CONTROL WITH TYPE II  
DIABETES

นันทวัน ยิ้มประเสริฐ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

พ.ศ. 2558

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

การพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อการจัดการพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกาย  
ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2  
THE DEVELOPMENT OF NURSING PRACTICE GUIDELINE ON BEHAVIOR  
MANAGEMENT OF DIET AND EXERCISE FOR BLOOD GLUCOSE  
CONTROL WITH TYPE II DIABETES

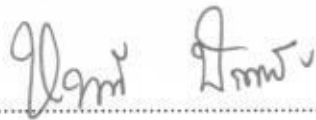
นันทวัน ยิ้มประเสริฐ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ตรวจสอบและอนุมัติให้

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

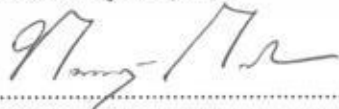
เมื่อวันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2557



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หทัยชนก บัวเจริญ  
ประธานกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ



อาจารย์ ดร.ชฎาภา ประเสริฐทรง  
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ กสิผล  
กรรมการ

กมลทิพย์ ชลัษฐธรรมเนียม

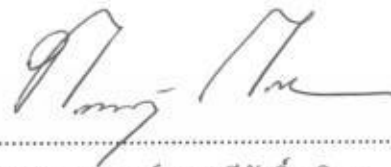
อาจารย์ ดร.กมลทิพย์ ชลัษฐธรรมเนียม  
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม



อาจารย์ ดร.ชฎาภา ประเสริฐทรง  
กรรมการ

กมลทิพย์ ชลัษฐธรรมเนียม

อาจารย์ ดร.กมลทิพย์ ชลัษฐธรรมเนียม  
กรรมการ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ กสิผล  
ประธานหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
(การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)



รองศาสตราจารย์อิสยา จันทรวิธานุชิต  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



รองศาสตราจารย์ ดร.วนิดา ดุงค์ถุทธิชัย  
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

## การพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อการจัดการพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกาย ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

นันทวัน ยิ้มประเสริฐ 544057

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ชฎาภา ประเสริฐทรง, กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

กมลทิพย์ ชลัษฐธรรมเนียม, พร.ด. (การพยาบาล)

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์และพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อการจัดการพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกาย ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โดยใช้กรอบแนวคิด การใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ของ ซูกัพ (Soukup. 2000) ผลการศึกษา มีดังนี้ 1) การสังเคราะห์งานวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ได้แก่ การขาดความรู้ในการปฏิบัติตัว มีพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม จากการสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์จากแหล่งข้อมูล ประเมินคุณภาพระดับความน่าเชื่อถือของหลักฐานเชิงประจักษ์ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินความเป็นไปได้ในการนำหลักฐานเชิงประจักษ์ไปใช้ได้ทั้งหมด 34 เรื่อง เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ระดับ 1 มี 7 เรื่อง ระดับ 2 มี 25 เรื่อง ระดับ 3 มี 1 เรื่อง และระดับ 5 มี 1 เรื่อง 2) การพัฒนาแนวปฏิบัติทางการพยาบาลเพื่อการจัดการพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกาย ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ประกอบด้วย 3 ส่วน 1) การจัดการตนเองด้านการรับประทานอาหาร ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ หลีกเลี่ยงแป้ง อาหารหวาน เพิ่มอาหารที่มีกากใย รับประทานอาหารประเภทมังสวิรัต การจัดการตนเองด้านการออกกำลังกายมีการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ได้แก่ โยคะ และประยุกต์การแสดงท้องถื่นมาออกกำลังกาย เช่น มโนราห์ ฟ้อนหมอรำกลอน ฟ้อนเจิง รำไม้พลอง เป็นต้น 2) การจัดการโดยทีมสุขภาพ ได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และวิธีปฏิบัติตน การกระตุ้นให้มีการติดตามอย่างต่อเนื่องทางโทรศัพท์ การใช้โปรซีนิยบัตร์หรือจดหมาย การเยี่ยมบ้าน 3) การจัดการโดยสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว การให้กำลังใจโดยกลุ่มเพื่อน เป็นต้น โดยนำแนวปฏิบัติการพยาบาล ไปใช้เพื่อการจัดการพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกาย ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 30 คน ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองสอง หมู่ 13 อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีการจัดการพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกายสูงกว่าหลังการนำแนวปฏิบัติการพยาบาลไปใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการศึกษา มีข้อเสนอแนะว่าควรนำแนวปฏิบัติการพยาบาลที่ใช้ในหน่วยงานมีการติดตามผลลัพธ์ของการใช้ในระยะยาว และควรมีการพัฒนาแนวปฏิบัติให้ทันสมัยด้วยองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละชุมชนและสังคม

**คำสำคัญ:** สังเคราะห์แนวปฏิบัติการพยาบาล การจัดการพฤติกรรมด้านอาหาร การออกกำลังกาย เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

THE DEVELOPMENT OF NURSING PRACTICE GUIDELINE ON BEHAVIOR MANAGEMENT OF DIET AND  
EXERCISE FOR BLOOD GLUCOSE CONTROL WITH TYPE II DIABETES

NUNTAWUN YIMPRASERT 544057

MASTER OF NURSING SCIENCE (COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: CHADAPA PRASERTSONG, RN.Ed.D (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KAMONTIP KHUNGTUMNEAM, Ph.D. (NURSING)

ABSTRACT

The purposes of this study were to synthesize and to develop nursing practice guideline on behavior management of diet and exercise for blood glucose control with type II diabetes. The evidence-based practice model of Soukup (2000) was used as a conceptual framework in this study. The results of this study were as follows: 1) The synthesis was found that the factors affected on blood glucose control with type II diabetes consisted of lacking of knowledge in behavior due to their diabetes, having inappropriate eating and exercising behaviors. This study had searched, evaluated the quality of the evidence-based, analyzed the level of reliability of the evidence-based, analyzed and synthesized the possibility of the thirty four evidence-based. It was found that seven were in the first level of the quality. Twenty five evidence-based were in the second level of the quality. One evidence-based was in the third level of the quality. The last one was in the fifth level of the quality. 2) the development of nursing practice guideline on behavior management of diet and exercise for blood glucose control with type II diabetes consisted of three parts. First part was self-management on diet, for instance low-fat diet, avoiding carbohydrate and sweet diet, enhance dietary fiber, and eating vegetarian food. Self-management on exercise was also in the first part, which consisted of five days of exercise per week, thirty to sixty minutes per one exercise. The exercise should be done for twelve weeks such as aerobic exercise, yoga, and local exercise (long stick exercise, and Tai Chi). Second was health care team management, which consisted of providing knowledge on diabetes, explaining how to behave on their diabetes, consisting telephone follow-up, poster, or letter for reminding, and home visiting. Finally, social environment management was occurred from applying nursing practice guideline on behavior management of diet and exercise for blood glucose control with thirty type II diabetes in Klong Song Health Promoting Hospital, Phatumthani. The result found that Type II diabetes patients had significantly better behavior management of diet and exercise than before apply this nursing practice guideline ( $p=.05$ ).

This study suggested that this nursing practice guideline should be applied in any health care unit. It should also follow up this nursing practice guideline in the long period of time. Furthermore, the nursing practice guideline should be developed continuously in order to update new knowledge and consider the contextual of each community and society.

**Keywords:** Nursing practice guideline, behavior management

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ดีด้วยความกรุณาเอาใจใส่และความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง จากอาจารย์ ดร.ชฎาภา ประเสริฐทรง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร.กมลทิพย์ ชลัษฐธรรมเนียม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หทัยชนก บัวเจริญ ประธานกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวิศักดิ์ กสิผล กรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าอย่างยิ่งในการให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์และตรวจทานแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ของการทำวิทยานิพนธ์ในทุกขั้นตอน รวมทั้งสนับสนุนให้กำลังใจเอาใจใส่แก่ผู้วิจัย เป็นอย่างดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ประจำหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน และคณาจารย์พิเศษทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ แก่ผู้วิจัย ซึ่งเป็นการบูรณาการจากองค์ความรู้ที่ได้เรียนมาจนบรรลุเป้าหมาย อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อไปในภายภาคหน้า ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่หลักสูตรทุกท่าน รวมทั้งเจ้าหน้าที่ห้องสมุดที่ให้ความช่วยเหลือตลอดระยะเวลาการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณบุพการี คุณพ่อธงชัย คุณแม่ทองผัด ยิ้มประเสริฐ ที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกำลังใจที่มีให้เสมอ และเพื่อน ๆ พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน รุ่น 8 ทุกคน ที่คอยห่วงใย ให้กำลังใจและความอบอุ่นอย่างดีเสมอมา

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่เป็นแหล่งประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และคุณธรรมแก่ผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยจะนำความรู้เหล่านี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน หน้าที่การงานวิชาชีพและไปสร้างประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติสืบไป

นันทวัน ยิ้มประเสริฐ