**ชื่อเรื่อง** การเสริมสร้างแรงจูงใจของการออกกำลังกายแบบฟ้อนนกกาบบัว ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลเสนางคนิคม จังหวัดอำนาจเจริญ

Motivation Enhancing To Fawn Nok Kab Bua Exercise For Diabetes Mellitus Type 2 Persons with depression In Senangkhanikhom Hospital

**ชื่อเจ้าของผลงาน** นางเขษมสิริ กัลยบุตร

**ชื่อผู้นำเสนอ** นางเขษมสิริ กัลยบุตร

**สถานที่ติดต่อ** โรงพยาบาลเสนางคนิคม จังหวัดอำนาจเจริญ โทรศัพท์ 0863712407 โทรสาร 045461238

Email: [star-emotion@hotmail.com](mailto:star-emotion@hotmail.com)

**บทนำ**

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นโรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ซึ่งอุบัติการณ์และความรุนแรงของโรคจะเพิ่มขึ้นตามอายุ เนื่องจากร่างกายมีความสามารถในการนำกลูโคสเข้าสู่เซลล์กล้ามเนื้อลดลงขณะเดียวกันโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วยจะทำให้อาการของโรคเบาหวานมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเช่นกัน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะสามารถช่วยควบคุมระดับนํ้าตาลในเลือดและภาวะซึมเศร้าได้ การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเป็นการสร้างแรงจูงใจภายในเพื่อให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างแรงจูงใจในการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบฟ้อนนกกาบบัวในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะซึมเศร้าและมีพฤติกรรมไม่ออกกำลังกาย จำนวน 14 คน ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2558-เดือนมกราคม 2559วิธีการศึกษาการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ร่วมกับการทำงานแบบมีส่วนร่วมกับ แกนนำ อสม. และครอบครัวผู้ป่วย โดยผู้ป่วยจะได้รับการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายตามโปรแกรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ความหนักปานกลาง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 1) แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป 2) แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) 3) แบบบันทึกการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ 4)แบบบันทึกการออกกำลังกายที่บ้านสำหรับผู้ป่วย ผลการศึกษาพบว่าพบว่าผู้ป่วยทั้ง 14 คน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นโดยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอและมีประสิทธิภาพ จำนวน 9 คน และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอแต่ไม่มีประสิทธิภาพจำนวน 5 คน เป็นผลทำให้ภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยทุกคนลดลง เมื่อติดตามหลังสิ้นสุดโครงการ 3 เดือน พบว่าผู้ป่วยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอและมีประสิทธิภาพ จำนวน 4 คน ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอแต่ไม่มีประสิทธิภาพ จำนวน 7 คน ผู้ป่วยมีปัญหาสุขภาพ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ หยุดการออกกำลังกายจำนวน 4 คน และภาวะซึมเศร้าลดลงทั้ง 12 คนข้อเสนอแนะการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจร่วมกับการทำงานแบบมีส่วนร่วมสามารถทำให้ผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบฟ้อนนกกาบบัวโดยการนำเอาวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาผสมผสาน ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชนทำให้เกิดความยั่งยืนในการปฎิบัติ และมีผลดีต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะซึมเศร้าได้ด้วย แต่ควรมีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจกระตุ้นเป็นระยะเพื่อให้เกิดความคงทนของพฤติกรรม

**เอกสารอ้างอิง**

ขนิษฐา นันทบุตร และคณะ. 2546. การศึกษาและพัฒนาศักยภาพการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานบนพื้นฐานทางสังคมวัฒนธรรมของท้องถิ่นอิสาน. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สิริพิมล อัญชลิสังกาศ.2553.ประสิทธิผลการส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ.วารสารกรมการพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.ฉบับที่ 3 ปีที่ 3 สิงหาคม-ตุลาคม 2553

เอื้อมพร ทองจ่าม.2551.การเสริมสร้างแรงจูงใจในการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มัภาวะซึมเศร้า.มหาวิทยาลัยขอนแก่น