

การมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลโซพิสัย จังหวัดหนองคาย

ชัชวาลย์ ฤทธิงิติ*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตามความคิดเห็นของผู้ป่วยเบาหวานในเขตอำเภอโซพิสัย จังหวัดหนองคาย และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง. กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนและเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลโซพิสัยจำนวน ๔๐๐ คน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน. การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรใช้ไค-สแควร์ และวิเคราะห์ระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน. จากการวิจัยพบว่าการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตามความคิดเห็นของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลโซพิสัย จังหวัดหนองคายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง. เมื่อทำการวิเคราะห์เป็นรายด้าน พบว่าด้านที่ผู้ป่วยเบาหวานมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองมากที่สุด คือ การควบคุมอาหาร, รองลงมาคือ การมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย และการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน. ส่วนด้านที่มีส่วนร่วมน้อยที่สุดคือการดูแลเท้า.

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล, ด้านเศรษฐกิจและสังคม, ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานโดยรวม. เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้าน ไม่พบความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในทุกด้าน, อายุไม่พบความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน. เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้าน ไม่พบความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในทุกด้าน. ระดับการศึกษาพบความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองโดยรวม. เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่พบความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมได้แก่ การควบคุมอาหาร, การออกกำลังกาย และการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน.

รายได้ไม่พบความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานโดยรวม. เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้าน ไม่พบความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในทุกด้าน. อาชีพพบความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน. เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่พบความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วม ได้แก่ ด้านการควบคุมอาหาร. ปัจจัยด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร พบความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานโดยรวม เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ามีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในทุกด้าน.

คำสำคัญ: การดูแลตนเอง, ผู้ป่วยเบาหวาน, โรงพยาบาลโซพิสัย, จังหวัดหนองคาย

*โรงพยาบาลโซพิสัย จังหวัดหนองคาย

Abstract Self-care Participation of Diabetes Patients, Sophisai Hospital, Nongkhai Province**Chatchawal Ritthiti*****Sophisai Hospital, Nongkhai Province*

The purpose of this research was to study the level of self-care participation of diabetes patients according to the opinions of those patients in Sophisai District, Nongkhai Province, and to study the factors of the correlation and self-care participation. The sample included 400 diabetes patients who had been registered by Sophisai Hospital and cured. A survey questionnaire was administered to the participants. The study utilized the SPSS program, with statistics on percentage, mean and standard deviation, including the chi-square for correlation with normal scale and interval scale factors and utilized the Cramer's V coefficient for ratio scale. The results of the study showed that the self-care participation of diabetes patients according to their opinion was at the medium level. The analysis of sectors found that the most common self-care participation of diabetes patients was diet; the next were exercise and self-care participation in daily life. The least common form of participation was foot care.

The correlation between the factors related to personal characteristics, economics and social aspects and self-care participation found that: there was no correlation for sex in the self-care participation of diabetes patients as a whole nor was there any correlation with participation in every side when considering sectors.

There was no correlation in age for the self-care participation of diabetes patients, nor was there any correlation with the participation when considering sectors.

There was correlation in education for self-care participation as a whole; when considering sectors, but there was correlation with participation, namely diet, exercise and self-care in daily life.

There was no correlation in income for self-care participation of diabetes patients as a whole, nor was there any correlation with participation in considering sectors.

There was correlation in occupation for the self-care participation of diabetes patients, when considering the sectors; the correlation with was in diet.

There was correlation in the factors of receiving information about self-care participation as a whole, and there was correlation with participation in every aspect when considering sectors.

The study would be applied in planning for good-quality services, supporting the diabetes patients for self-care participation, emphasizing communication. Providing knowledge, giving health information through the targets, building leaders who acknowledge and are able to be the primary person in self-care participation and able to transfer information to the members or the diabetes patient group.

Key words: *diabetes patients, self-care participation, Sophisai Hospital, Nongkhai Province*

ภูมิหลังและเหตุผล

ปัจจุบันโรคเบาหวานเป็นปัญหาสาธารณสุขที่กำลังท้าทาย ภูมิปัญญา และ ความสามารถของวงการแพทย์สมัยใหม่ ทั้ง ด้านความรุนแรงและอุบัติการณ์ที่ทวีมากขึ้น. จากการสำรวจ สถานะสุขภาพอนามัยของคนไทย พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๒๔

จำนวน ๔,๕๕๑ ครอบครัวใน ๑๗ จังหวัดทั่วประเทศพบว่า มี ครอบครัวถึงร้อยละ ๘๙.๒ ที่พบโรคเรื้อรังในครัวเรือน^(๑). จากรายงานผู้ป่วยในของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก ๓๓.๓ ต่อแสนประชากรในปี พ.ศ. ๒๕๒๘ เพิ่มขึ้นเป็น ๕.๑๐ ใน พ.ศ.



๒๕๓๗ และ ๓๘๐.๗ ต่อแสนประชากรในปี พ.ศ. ๒๕๓๖^(๒).

เบาหวานเป็นทั้งโรคและปัจจัยเสี่ยงสำคัญนำสู่โรคหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง. แต่เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นภัยเงียบที่ก่อตัวขึ้นอย่างช้า ๆ และก่อให้เกิดความเสียหายในระยะยาวเนื่องจากธรรมชาติของโรค ผู้ป่วยจะไม่ทราบจนกว่าจะแสดงอาการอย่างชัดเจน. ในขณะที่วัยก่อนประชาชนยังไม่มีความรู้ความเข้าใจเพียงพอที่จะเกิดความตระหนัก ซึ่งกว่าจะรู้ตัวเมื่ออยู่ในขั้นอันตราย และป่วยเป็นโรคแล้ว ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้. ผลของการเกิดโรคก่อให้เกิดผลกระทบต่ออวัยวะในร่างกายหลายระบบในที่สุดผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเข้าสู่ภาวะพิการไม่สามารถดูแลตนเองได้. ประเด็นสำคัญคือค่าใช้จ่ายในการรักษามีราคาแพง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในระยะสุดท้ายของการเกิดโรค^(๓,๕).

ในแผนแม่บทป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อระดับชาติ พ.ศ. ๒๕๔๗ - ๒๕๕๔ เมื่อพิจารณายุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องและบทบาทของประชาชน จะเน้นหนักไปที่การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงระดับบุคคลเป็นหลัก เพื่อป้องกันไม่ให้ประชาชนป่วย. กลยุทธ์ที่เป็นไปตามแผน คือ การมุ่งถ่ายทอดความรู้และเทคโนโลยีให้กับประชาชนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม^(๔) ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายและยุทธศาสตร์สาธารณสุข ภายใต้พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ที่เน้นการป้องกันควบคุมโรคและปัจจัยที่คุกคามสุขภาพ โดยกำหนดพันธกิจหลัก คือ ส่งเสริมทุกภาคส่วนของสังคมในการมีส่วนร่วมสร้างเสริมสุขภาพ และพัฒนาศักยภาพของประชาชนทางด้านพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป้าหมายของการดำเนินงาน คือ ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง รวมทั้งองค์กรท้องถิ่น ภาคีเครือข่าย ชุมชน หรือชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดการสุขภาพในพื้นที่^(๔).

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาที่กล่าวมาโดยลำดับ ผู้วิจัยในฐานะเป็นบุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานด้านการดูแลผู้ป่วยเบาหวานของโรงพยาบาลโซพิลย์ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองและ

ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อเป็นข้อมูลแนวทางในการแก้ไขปัญหา, การพัฒนาการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยเบาหวาน และนำไปพัฒนาการให้บริการที่มีคุณภาพต่อไป.

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาระดับของการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตามความเห็นของผู้ป่วยเบาหวานอำเภอโซพิลย์ จังหวัดหนองคาย.
๒. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล, ด้านเศรษฐกิจและสังคม, ด้านการรับรู้ข่าวสาร กับระดับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง.

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา. ประชากรวิจัยเป็นผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนและเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลโซพิลย์จำนวน ๔๐๐ คน, ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๐. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยกำหนดขนาด โดยใช้สูตรคำนวณของทาโร ยามาเน. ผู้วิจัยยอมให้เกิดการคลาดเคลื่อนเท่ากับ ๐.๐๕ ทำการสุ่มอย่างง่าย.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ปัจจัยด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล, ด้านเศรษฐกิจและสังคม และปัจจัยด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร.

ตอนที่ ๒ เป็นคำถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองในการควบคุมอาหาร, การออกกำลังกาย, การดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน และการดูแลเท้า.

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ๓ คน แล้วนำไปทดลองใช้และทดสอบค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาร์ค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๓. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Window. สถิติที่

ใช้ คือ ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน, การทดสอบไค-สแควร์ เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และการทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร.

ผลการวิจัย

ข้อมูลด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างเป็นชายและหญิงใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ ๕๑ และร้อยละ ๔๙ ตามลำดับ, มีอายุเฉลี่ย 41.83 ± 11.84 ปี, ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาคิดเป็น ร้อยละ ๕๗, รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาตอนต้นคิดเป็น ร้อยละ ๑๙.๕๐, ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายร้อยละ ๑๕, ระดับอนุปริญญาหรือ ปวท. ปวส. ร้อยละ ๔ และระดับปริญญาตรีร้อยละ ๓.๕๐, ไม่ได้เรียนหนังสือร้อยละ ๑.

กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ต่อเดือนเฉลี่ย ๔,๐๙๖ บาท โดยมี ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๓,๔๕๖.๑๗ บาท. รายได้ของกลุ่มตัวอย่างมีการกระจายค่อนข้างสูง โดยรายได้ต่ำสุดคือ ไม่มีรายได้ และผู้มีรายได้สูงสุดคือ ๑๒,๐๐๐ บาท. ร้อยละ ๕๓.๕ ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม, รองลงมาประกอบอาชีพ รับจ้างร้อยละ ๒๖, อาชีพค้าขายหรือทำธุรกิจร้อยละ ๘.๕๐ อาชีพแม่บ้านหรือไม่ได้ทำงานร้อยละ ๖.๕๐, อาชีพรับราชการ ร้อยละ ๕.๓๐, และอาชีพอุตสาหกรรมในครัวเรือนร้อยละ ๐.๓๐.

ข้อมูลด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากเรื่องการดูแลตนเอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ข่าวสารในระดับปานกลาง ร้อยละ ๕๒.๕๐, การรับรู้ข่าวสารในระดับน้อยร้อยละ ๓๗ และการรับรู้ข่าวสารในระดับมาก ร้อยละ ๑๐.๕๐.

การมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตามความคิดเห็นของผู้ป่วยเบาหวานโดยรวม.

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๐๐ ตัวอย่าง กับการมีส่วนร่วมใน ๔ ด้าน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.87 ± 0.88). เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้านพบว่าการมี

ส่วนร่วมในการดูแลตนเองในระดับปานกลางทุกด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยคือ การมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองด้านการควบคุมอาหาร (ค่าเฉลี่ย 3.05 ± 0.83), การมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย (ค่าเฉลี่ย 3.02 ± 0.87), การดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน (ค่าเฉลี่ย 2.91 ± 0.81), และการมีส่วนร่วมในการดูแลเท้า (ค่าเฉลี่ย 2.84 ± 0.89).

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ด้านเศรษฐกิจและสังคมด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ดังนี้

- ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โดยมีค่าไค-สแควร์เท่ากับ ๕.๕๘ (ค่าพี < 0.05). เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านไม่พบปัจจัยตัวแปรเพศกับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง.

- ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอายุกับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองโดยรวม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เท่ากับ ๐.๐๕๘ (ค่าพี < 0.05), และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านไม่พบตัวแปรเป็นรายด้าน.

- ความสัมพันธ์ตัวแปรระดับการศึกษากับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานโดยรวมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๕ โดยมีค่าไค-สแควร์เท่ากับ ๑๕.๘๗ (ค่าพี < 0.05) และมีค่าคราเมอร์วี เท่ากับ ๐.๒๐. เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ การควบคุมอาหารเบาหวานมีค่าไค-สแควร์เท่ากับ ๒๓.๓๕ (ค่าพี < 0.05) และค่าคราเมอร์วี เท่ากับ ๐.๑๗. ด้านการออกกำลังกาย ค่าไค-สแควร์เท่ากับ ๒๐.๑๘ (ค่าพี < 0.05), และค่าคราเมอร์วี เท่ากับ ๐.๑๖ ตามลำดับ. ส่วนด้านการดูแลเท้า ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรระดับการศึกษากับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน.

- ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอาชีพกับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๕ โดยมีค่าไค-สแควร์เท่ากับ ๑๙.๐๗ และมีค่าคราเมอร์วี เท่ากับ ๐.๒๒.

ปัจจัยด้านรับรู้ข้อมูลข่าวสารพบความสัมพันธ์ระหว่าง



ตัวแปรการรับรู้ข้อมูลข่าวสารกับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองโดยรวมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑ โดยมีค่าไค-สแควร์เท่ากับ ๕๗.๔๐ และมีค่าคราเมอรวี เท่ากับ ๐.๒๗.

วิจารณ์

การศึกษาการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตามความคิดเห็นของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลโซ่พิสัย จังหวัดหนองคาย และการศึกษาปัจจัยการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง มีประเด็นสำคัญ ดังนี้

๑. ระดับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการพัฒนากระบวนการดำเนินงาน หรือการจัดบริการ เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองมากขึ้น.

๒. การมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองเป็นรายด้านพบว่าด้านที่ผู้ป่วยเบาหวานมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองมากที่สุดคือ การควบคุมอาหาร, รองลงมาคือการออกกำลังกาย และด้านที่มีส่วนร่วมน้อยที่สุดคือการดูแลเท้า ซึ่งจากผลการศึกษาดังกล่าว สามารถนำผลการศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพการให้บริการให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองในทุก ๆ ด้าน.

๓. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง พบว่า เพศ อายุ รายได้ ไม่พบความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง. ส่วนระดับการศึกษา, อาชีพ, การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร พบสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วม ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าว สามารถนำไปใช้ในการวางแผนในการจัด

บริการเพื่อสร้างการมีส่วนร่วม โดยคำนึงถึงระดับการศึกษา อาชีพ และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เพื่อสร้างกลุ่ม หรือบุคคล ตัวอย่างแก่ผู้ป่วยเบาหวานรายอื่นต่อไป.

ข้อจำกัดของงานวิจัยชิ้นนี้คือ กลุ่มเป้าหมายเฉพาะผู้ป่วย ไม่รวมถึงผู้ที่มีส่วนร่วมในการดูแล เช่น ครอบครัว หรือชุมชน.

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป คือ การสร้างการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยและญาติในการดูแลตนเอง เพื่อศึกษาวิธีการให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองสามารถพึ่งตนเองได้.

เอกสารอ้างอิง

๑. เพ็ญจันทร์ ประดับมุข. ปฏิสัมพันธ์ของครอบครัวและชุมชนกับการเจ็บป่วยเรื้อรัง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; ๒๕๔๓. หน้า ๓.
๒. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข.สถานการณ์การตายของประชาชนไทย. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๕๐. หน้า ๒๓-๗.
๓. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. คู่มือการดูแลตนเองเบื้องต้นเรื่องความดันโลหิตสูง. พิมพ์ครั้งที่ ๕. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๔๗. หน้า ๑๓.
๔. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๕๐. หน้า ๒๒.
๕. สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อความยั่งยืนของสุขภาพ. วารสารศูนย์วิชาการ ๒๕๔๘:๕๐-๒.