

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



ที่ ศธ 0555.45/ว. 015

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

8 มีนาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายสิทธิชัย ชูจีน หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการ

ด้วย ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันนักศึกษาอยู่ระหว่างการทำ วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางสาวพัชรกร เกตุนวล รหัสประจำตัว 539276S07	ผลของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงเบาหวานในเขตโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเจ็ญ	อ.ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย อ.ดร.บัวตัน เขียวอารมณ์

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบไปด้วยแล้ว
จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง

โทรสาร. 0 32-493210



ที่ ศธ 0555.45/ว. 015

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

8 มีนาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางพนีย์ ไซโย หัวหน้ากลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลท่าแซะ

ด้วย ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันนักศึกษาอยู่ระหว่างการทำ วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางสาวพัชรกร เกตุนวล รหัสประจำตัว 539276S07	ผลของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงเบาหวานในเขตโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลหงษ์เจริญ	อ.ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย อ.ดร.บัวตัน เขียรอารมณ์

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบไปด้วยแล้ว
จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพื่อกบัวขาว)
ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง

โทรสาร. 0 32-493210



ที่ ศธ 0555.45/ว. 015

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

8 มีนาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายวรเกียรติ ศรีเวชนันต์ สาธารณสุขอำเภอท่าแซะ

ด้วย ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันนักศึกษาอยู่ระหว่างการทำ วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางสาวพัชรกร เกตุนวล รหัสประจำตัว 539276S07	ผลของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงเบาหวานในเขตโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลหงษ์เจริญ	อ.ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย อ.ดร.บัวตัน เขียวอารมณ์

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบไปด้วยแล้ว
จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพื่อกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง

โทรสาร. 0 32-493210

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เลขที่แบบสอบถาม.....

วันที่

() ก่อน () หลัง

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ผลของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในเขตโรงพยาบาล

ส่งเสริมสุขภาพตำบลหงษ์เจริญ อำเภอกำแพง จังหวัดชุมพร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในเขตโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลหงษ์เจริญ อำเภอกำแพง จังหวัดชุมพร”

2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน

ตอนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน 5 ด้าน

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ และจะนำผลที่ได้ไปใช้สำหรับการวิจัยเท่านั้น

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

นางสาวพัชรกร เกตุนวล

นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ.....ปี (เศษ 6 เดือนขึ้นไปปัดขึ้น ต่ำกว่า 6 เดือนปัดลง)

() 35-45 ปี () 46-55 ปี () >55 ปี

3. สถานภาพสมรส

() โสด () คู่
() หม้าย () หย่าแยก

4. ท่านนับถือศาสนา

() พุทธ () คริสต์
() อิสลาม () อื่นๆ.....

5. ระดับการศึกษา

() ต่ำกว่าประถมศึกษา () ประถมศึกษา
() มัธยมศึกษา () อุดมศึกษา
() อื่นๆ.....

6. อาชีพในปัจจุบัน

() ไม่ได้ประกอบอาชีพ () เกษตรกรรม () รับจ้าง
() ค้าขาย () รับราชการ () อื่น ๆ ระบุ.....

7. ท่านมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

() ต่ำกว่า 5,000 บาท () 5,000 - 8,000 บาท () มากกว่า 8,000 บาท

8. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

() มี โปรดระบุ..... () ไม่มี

9. น้ำหนัก.....กิโลกรัม รอบเอว.....เซนติเมตร

ความดันโลหิต.....มม./ปรอท ค่าระดับน้ำตาลในเลือด.....มก./ดล.

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุด เพียงช่องเดียว

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ไม่ควรรับประทานอาหารเย็นเป็นหลัก			
2. การรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ คือ เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ			
3. การรับประทานอาหารรสหวานจัดเป็นประจำเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน			
4. ควรใช้น้ำมันปาล์มและน้ำมันมะพร้าวในการประกอบอาหาร เนื่องจากเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว			
5. ต้องรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ไม่งดมื้อใด มื้อหนึ่ง			
6. อาหารที่ให้โปรตีนสูง ไขมันต่ำคือ เนื้อปลา ไข่ขาว เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน			
7. ผักให้พลังงานน้อยมารับประทานได้ตามต้องการ			
8. อาหารที่เป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่คือ ผักและผลไม้			
9. ระยะเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือ 20-60 นาที			
10. ไม่ควรออกกำลังกายในขณะที่อ่อนเพลียหรือเจ็บป่วย			
11. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20-30 นาที			
12. การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด คือ ต้องออกกำลังกายจนเหนื่อยหอบแต่สามารถพูดคุยกับเพื่อนที่มาออกกำลังกายได้			
13. ก่อนเริ่มออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกาย เพราะเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมออกกำลังกาย เพื่อลดอาการบาดเจ็บ และเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และปรับอุณหภูมิในร่างกาย			
14. หากไม่สามารถออกกำลังกายครั้งละ 20-60 นาที ใน 1 ครั้ง สามารถออกกำลังกายสะสมได้			
15.ปรึกษาแพทย์หรือผู้รู้ก่อนเลือกวิธีออกกำลังกาย			
16. รับประทานอาหารรองท้อง เช่น นม ผลไม้ ก่อนการออกกำลังกายอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง			

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้วิจัย
17. ความเครียดจะไปกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนหลายตัว ซึ่งขัดขวางการทำงานของอินซูลิน			
18. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 7-8 ชม./วัน			
19. การนอนหลับเป็นการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ			
20. ความเครียดทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายได้			
21. การผ่อนคลายความเครียดในชีวิตประจำวัน คือ การออกกำลังกาย การพักผ่อนกับครอบครัว การทำงานอดิเรก			
22. จำกัดการบริโภคแอลกอฮอล์ไม่เกิน 2 แก้ว/วันในเพศชาย ไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน ในเพศหญิง			
23. สุราให้พลังงานสูง อาจส่งผลให้น้ำหนักเกิน อ้วน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน			
24. การดื่มสุราบ่อย ๆ ทำให้เสียสุขภาพ			
25. บุหรี่ทำให้เกิดความเสื่อมของอวัยวะในร่างกาย			
26. การสูบบุหรี่ทำให้เกิดผลกระทบต่อคนในครอบครัวและคนรอบข้าง			
27. ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง			
28. ค่าระดับน้ำตาลในเลือด 100-125 มก./ดล. ต้องตรวจซ้ำใน 3 ปี			
29. เมื่อเจ็บป่วยไม่ควรซื้อยารับประทานเอง			
30. ผู้มีประวัติพ่อแม่ ญาติสายตรงป่วยเป็นเบาหวานต้องเข้ารับการประเมินความเสี่ยงทุก 6 เดือน			

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตามความเป็นจริงในแต่ละข้อเพียงช่องเดียว

ข้อความ	การปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
ด้านโภชนาการ				
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไขมัน)				
2. กินอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อหลัก				
3. กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อปปี				
4. กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน (หนึ่งส่วนเท่ากับ 6-8 คำ)				
5. กินปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ				
6. งดกินขนมหวาน				
7. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ				
8. ดื่มนมรสจืดหรือนม ถั่วเหลือง วันละ 1-2 แก้ว				
9. กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง				
10. กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก				
11. งดกินแกงใส่กะทิ				
12. กินอาหารรสจืด				
13. ไม่ปรุงรสอาหารด้วยผงชูรส รสดีซอสปรุงรส				
14. ไม่ดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลม				
ด้านการออกกำลังกาย				
1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง				
2. ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที				
3. ขณะออกกำลังกายหายใจเร็วขึ้นและเหงื่อซึม				
4. อบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที				
5. ออกกำลังกายโดยเริ่มจากการวิ่งเหยาะๆ เพื่อไม่ให้เหนื่อยจนเกินไป				

ข้อความ	การปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	บาง ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	
6. ใช้เวลาว่างหลังเลิกงานในออกกำลังกาย				
7. หลังออกกำลังกายมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5-10 นาที				
8. ออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้าหรือเย็น เพราะอากาศไม่ร้อนจัด				
9. ท่านรับประทานอาหารรองท้องเช่น นม ผลไม้ ก่อนการออกกำลังกาย อย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง				
10. ท่านออกกำลังกายกับกลุ่มเพื่อน				
11. อยู่คนเดียวที่บ้านท่านก็ออกกำลังกาย				
ด้านการจัดการความเครียด				
1. ท่านมีงานอดิเรกที่ชอบทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังวิทยุ ฯลฯ				
2. ท่านพยายามทำให้สบายใจไม่คิดมาก				
3. นอนหลับไม่น้อยกว่า วันละ 7-8 ชั่วโมง				
4. ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ				
5. เมื่อหงุดหงิดสามารถจัดการกับอารมณ์ตัวเองได้				
6. มีกิจกรรมพักผ่อนกับครอบครัว				
7. ฝึกทำสมาธิเพื่อลดความเครียด				
8. ท่านปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจได้เมื่อมีความเครียด กังวลใจ				
ด้านการอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม				
1. หลีกเลี่ยงร่วมวงดื่มสุรากับกลุ่มเพื่อน				
2. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่				
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหวาน ขนมหวาน และผลไม้ที่มีรสหวานจัด				
4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน				
5. เมื่อรู้สึกเครียดท่านมักหากิจกรรมอื่น ๆ ทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด				
6. เมื่อมีคนสูบบุหรี่ท่านหลีกเลี่ยง				

ข้อความ	การปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	บาง ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	
ด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ				
1. เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี				
2. เมื่อมีการประชาสัมพันธ์ให้เข้ารับการตรวจสุขภาพ ท่านเข้ารับการตรวจ				
3. ท่านมารับบริการที่ รพ.สต. หงษ์เจริญ				
4. เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ท่านจะไม่ซื้อยามารับประทานเอง				
5. ท่านจะไปพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติ หลังรับประทานยา				
6. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ				

ภาคผนวก ค

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน

หลักการของรูปแบบ

การพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหงษ์เจริญนี้ได้พัฒนาต่อออกมาจากการดำเนินงานพัฒนางานโรคเรื้อรังของตำบลหงษ์เจริญ ซึ่งจากการดำเนินงานในส่วนของการคัดกรองความเสี่ยงต่อเบาหวานพบว่าประชาชนกลุ่มเสี่ยงเบาหวานเป็นจำนวนมากที่ยังมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง จากความสำคัญดังกล่าว คณะกรรมการพัฒนางานโรคเรื้อรังระดับตำบล จึงร่วมกันพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวานขึ้นโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์ และสามารถใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้านด้วยกัน คือปัจจัยด้านความรู้และการรับรู้ของบุคคล (Cognitive-perception) ปัจจัยด้านปรับเปลี่ยนหรือปัจจัยร่วม (Modifying) และปัจจัยสิ่งชักนำ (Cues to Action Factors) ซึ่งถือว่าปัจจัยดังกล่าวนี้มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นอย่างมาก

โครงสร้างของรูปแบบ

1. โครงสร้างด้านวัสดุอุปกรณ์ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ได้แก่ คู่มือส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวานรวมทั้งแบบบันทึกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ ชุดสาธิตอาหาร อุปกรณ์ออกกำลังกายที่สามารถยืมจาก รพ.สต.ได้
2. โครงสร้างด้านบุคลากร มีทีมสุขภาพที่ดำเนินงาน ตั้งแต่ ทีมแกนนำคัดกรองความเสี่ยงเบาหวาน ทีมส่งเสริมสุขภาพ ทีมติดตามเยี่ยมเพื่อเสริมพลังใจ ซึ่งทีมสุขภาพเหล่านี้ประกอบด้วย อาสาสมัครสาธารณสุขที่ผ่านการอบรมจนมีความรู้และทักษะ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหงษ์เจริญ
3. โครงสร้างด้านระบบงาน มีคณะกรรมการดำเนินงานพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงระดับท้องถิ่น/ชุมชน และคณะกรรมการมีการดำเนินการติดตามการดำเนินงานในรูปแบบของ ทีมสุขภาพอย่างต่อเนื่องตามแผน

การนำรูปแบบไปดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการ

- 1.1 การสร้างหลักสูตรและคู่มือในการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน การพัฒนาทักษะที่จำเป็น

1.2 การสร้างแบบบันทึกการปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน โดยให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวานเป็น

2. ขั้นตอนการ

การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตามรูปแบบ โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 การส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวานมีขั้นตอน ดังนี้

กิจกรรมประเมินวิถีชีวิตและพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ซึ่งสิ่งที่ประเมิน ได้แก่

- คุณลักษณะส่วนบุคคล
- สิ่งที่ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงเบาหวานและการส่งเสริมสุขภาพ
- ความพร้อมในการเรียนรู้ของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน

วิธีการประเมินโดยการสัมภาษณ์ การสังเกต ตอบแบบสอบถาม

กิจกรรมการให้ความรู้กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน หัวข้อที่ให้ความรู้ ได้แก่

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเบาหวาน และความเสี่ยงต่อเบาหวานการให้ข้อมูลย้อนกลับ ราชบุคคลถึงภาวะความเสี่ยงของตนเอง โอกาสในการพัฒนาความเสี่ยงเป็นโรค ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันความเสี่ยง

2. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันเบาหวาน ได้แก่ การปฏิบัติ ด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม การเข้ารับ บริการด้านสุขภาพ

กิจกรรมอภิปรายกลุ่ม

การอภิปราย เป็นวิธีการให้ความรู้ที่ต้องการให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวานได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์การส่งเสริมสุขภาพ พร้อมให้กำลังใจกันและกัน โดยมีวิธีการดังนี้

1. สร้างความคุ้นเคยในกลุ่ม
2. นำเข้าสู่เรื่องเพื่อเสนอสถานการณ์สำหรับอภิปราย
3. วิเคราะห์ ศึกษา หรือหาคำตอบของสถานการณ์จากสมาชิกในกลุ่ม
4. สรุปความคิดเห็นของกลุ่ม
5. ผู้ให้ความรู้ร่วมอภิปราย และสะท้อนกลับ

กิจกรรมการสาธิต

เป็นวิธีการสอนสำหรับเรื่องที่ต้องการให้เกิดทักษะและจำเป็นต้องนำไปปฏิบัติ ในเรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด มีลักษณะสำคัญ คือ

1. แสดงวิธีการ/วิธีปฏิบัติที่มีลำดับขั้นตอน
2. แสดงอุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ที่จำเป็นและให้โอกาสได้สัมผัสจับต้อง

3. มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกให้มีความทักษะในการปฏิบัติ
4. วิธีการนำเสนอโดยการปฏิบัติจริงให้ดู มีสื่อ
5. ให้ผู้อบรมมีการทดลองปฏิบัติ

กิจกรรมการเสริมพลัง

เป็นการชักนำให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นกระบวนการช่วยให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self esteem) เชื่อมั่นในความสามารถตนเอง (Self efficacy) เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผู้มีบทบาทในการสร้างพลังใจ คือ บุคลากรทีมสุขภาพ ครอบครัว

1. การสร้างสัมพันธภาพ เริ่มตั้งแต่การสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรระหว่างทีมสุขภาพกับกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน
2. การพัฒนาความสามารถ โดยการสอนให้ความรู้ ข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นและตามความต้องการของกลุ่มเสี่ยง
3. การดำเนินการปฏิบัติตามแผนที่ตั้งเป้าหมายไว้ การเสริมสร้างพลังใจในระยนี้ เพื่อคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ เกิดความมั่นใจในการรับรู้ความสามารถตนเอง ระหว่างที่อยู่ในกระบวนการเสริมสร้างพลังใจ การชมเชย การให้กำลังใจ การให้คำปรึกษา
4. การติดตามเยี่ยมกลุ่มเสี่ยงเพื่อประเมินความก้าวหน้าของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแผน

กิจกรรมการประเมินผล

1. ประเมินผลการให้ความรู้ โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาขึ้น
2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาขึ้น
3. การประเมินความเสี่ยงรายบุคคล ดูแบบบันทึกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

กำหนดการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน

ครั้งที่ ๑

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ลงทะเบียน

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดการอบรม

เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. รู้เขา รู้เรา ประเมินความเสี่ยงรายบุคคล

เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. บรรยาย โรคเบาหวาน ความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานการจัดการ
ความเสี่ยงเบื้องต้น

เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. หลักโภชนาการสำหรับส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยง กิจกรรม
ให้ความรู้ การสาธิต การฝึกปฏิบัติ การอภิปรายกลุ่ม

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. หลักการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน
กิจกรรมให้ความรู้ การสาธิต การฝึกปฏิบัติ การอภิปรายกลุ่ม
รูปแบบการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การออกกำลังกาย
ด้วยธูลาฮูป การออกกำลังกายด้วยยางยืด การแอโรบิก

เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น. หลักการผ่อนคลาย กิจกรรมให้ความรู้ การสาธิต การฝึกปฏิบัติ
การอภิปรายกลุ่ม

เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ลงนามพันธสัญญาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

พบกันใหม่ ครั้งที่ ๒

กำหนดการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน

ครั้งที่ ๒

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ลงทะเบียน

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. กิจกรรมนันทนาการ พบปะกันระหว่างกลุ่ม

เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. รู้เขา รู้เรา ประเมินความเสี่ยงรายบุคคล

เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. อภิปรายกลุ่มถึงกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ได้ไปดำเนินการ
กลุ่มละ 1 เรื่อง

เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. เสริมพลัง ตัวอย่างที่ดี

พบกันใหม่ ครั้งที่ ๓

ครั้งที่ ๓ กิจกรรมประเมินผล

๑. ประเมินผลการให้ความรู้ โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาขึ้น

๒. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์
ที่พัฒนาขึ้น

๓. การประเมินความเสี่ยงรายบุคคล ดูแบบบันทึกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ภาคผนวก ง

ค่าความสอดคล้องเชิงเนื้อหาของผู้เชี่ยวชาญ

ค่าความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน
ตารางแสดงค่าความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญของแบบสอบถามการวิจัย
เรื่อง ผลของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในเขตโรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลหงษ์เจริญ อำเภอนาทม จังหวัดน่าน

รายการประเมิน	ความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ			
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่าเฉลี่ย
ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน				
1. ควรรับประทานอาหารเย็นเป็นหลัก	0	1	1	0.6
2. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ คือ เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ	1	1	1	1
3. การรับประทานอาหารรสหวานจัดเป็นประจำเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน	1	1	1	1
4. ควรใช้น้ำมันปาล์มและน้ำมันมะพร้าวในการประกอบอาหารเนื่องจากเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว	1	1	1	1
5. ต้องรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ไม่งดมื้อใด มื้อหนึ่ง	1	1	1	1
6. อาหารที่ให้โปรตีนสูง ไขมันต่ำคือ เนื้อปลา ไข่ขาว เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	1	1	1	1
7. ผักให้พลังงานน้อยมารับประทานได้ตามต้องการ	1	1	1	1
8. อาหารที่เป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่คือผักและผลไม้	1	1	1	1
9. ระยะเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายคือ 20-60 นาที	1	1	1	1
10. ควรออกกำลังกายทุกวันเพราะทำให้สุขภาพดี	1	1	0	0.6
11. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20-30 นาที	1	1	1	1
12. การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด คือ ต้องออกกำลังกายจนเหนื่อยหอบแต่สามารถพูดคุยกับเพื่อนที่มาออกกำลังกายได้	1	1	1	1
13. การออกกำลังกายทันทีโดยไม่ต้องมีการอบอุ่นร่างกายจะช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	1	1	1	1

รายการประเมิน	ความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ			
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่าเฉลี่ย
14. หากไม่สามารถออกกำลังกายครั้งละ 20-60 นาที ใน 1 ครั้ง สามารถออกกำลังกายสะสมได้	1	1	0	0.6
15. รูปแบบการออกกำลังกายทุกอย่างทุกคนสามารถออกกำลังกายได้โดยไม่อันตราย	1	1	1	1
16. น้ำหนักตัวไม่เปลี่ยนแปลงว่าการออกกำลังกายไม่ได้ผล	1	1	1	1
17. ความเครียดจะไปกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนหลายตัว ซึ่งขัดขวางการทำงานของอินซูลิน	1	1	1	1
18. การนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 7-8 ชม./วัน	1	1	1	1
19. การนอนหลับเป็นการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ	1	1	1	1
20. ความเครียดทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายได้	1	1	1	1
21. การผ่อนคลายความเครียดในชีวิตประจำวัน คือการออกกำลังกาย การพักผ่อนกับครอบครัว การทำงานอดิเรก	1	1	1	1
22. จำกัดการบริโภคแอลกอฮอล์ไม่เกิน 2 แก้ว/วันในเพศชาย ไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน ในเพศหญิง	0	1	1	0.6
23. สุราให้พลังงานสูง อาจส่งผลให้น้ำหนักเกิน อ้วน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน	1	1	0	0.6
24. สุราทำให้ร่างกายอบอุ่น หัวใจแข็งแรง	1	1	1	1
25. บุหรี่ทำให้เกิดความเสื่อมของอวัยวะในร่างกาย	1	1	1	1
26. เมื่อท่านสูบบุหรี่บุคคลในครอบครัวจะไม่ได้รับผลกระทบ	1	1	1	1
27. ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง	1	0	1	0.6
28. ค่าระดับน้ำตาลในเลือด 100-125 มก./ดล. ต้องตรวจซ้ำใน 3 ปี	1	0	1	0.6
29. เมื่อเจ็บป่วยควรซื้อยารับประทานเองก่อน	1	1	1	1
30. ผู้มีประวัติพ่อแม่ ญาติสายตรงป่วยเป็นเบาหวานต้องเข้ารับการประเมินความเสี่ยงทุก 6 เดือน	1	1	1	1
ด้านโภชนาการ				
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไขมัน)	1	1	1	1
2. กินอาหารมือเช้าเป็นมื้อหลัก	0	1	1	0.6

รายการประเมิน	ความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ			
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่าเฉลี่ย
3. กินผักมากกว่าวันละ 3 ทับพี	1	1	1	1
4. กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน (หนึ่งส่วนเท่ากับ 6-8 คำ)	1	1	1	1
5. กินปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	1	1	1	1
6. กินขนมหวานหลังอาหาร	1	1	1	1
7. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ	1	1	1	1
8. ดื่มนมรสจืดหรือนมถั่วเหลือง วันละ 1-2 แก้ว	1	0	1	0.6
9. กินอาหารมือเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง	1	1	1	1
10. กินอาหารประเภทดื่มน้ำ ลวก	1	1	1	1
11. กินแกงใส่กะทิ	1	1	1	1
12. กินอาหารรสจืด	1	1	1	1
13. ปรงรสอาหารด้วยผงชูรส รสดีขอสปรงรส ปริมาณมาก	1	1	1	1
14. ดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า	1	1	1	1
ด้านการออกกำลังกาย				
1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง	1	1	1	1
2. ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที	1	1	1	1
3. ขณะออกกำลังกายหายใจเร็วขึ้นและเหงื่อซึม	1	1	1	1
4. อบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที	1	1	0	0.6
5. ออกกำลังกายเหนื่อยจนไม่สามารถพูดคุยกับเพื่อนผู้มาร่วมออกกำลังกายไม่ได้	1	1	1	1
6. งานยุ่งจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย	1	1	1	1
7. หลังออกกำลังกายมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5-10 นาที	0	1	1	0.6
8. ออกกำลังกายในช่วงที่อากาศร้อนจัด	1	1	1	1
9. ขณะออกกำลังกายมีอาหารแน่นหน้าอกหายใจไม่ออก	1	1	0	0.6
10. ทำนออกกำลังกายกับกลุ่มเพื่อน	1	1	1	1
11. อยู่คนเดียวที่บ้านทำนก็ออกกำลังกาย	1	1	1	1

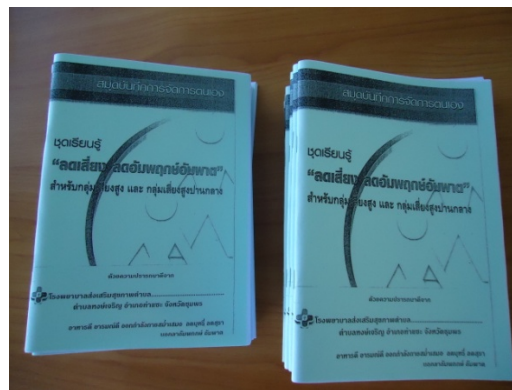
รายการประเมิน	ความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ			
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่าเฉลี่ย
ด้านการจัดการความเครียด				
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมาก หรือกังวลใจ	1	1	1	1
2. อารมณ์ไม่ดี เครียด	0	1	1	0.6
3. นอนหลับไม่น้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมง	1	1	1	1
4. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	1	1	1	1
5. เมื่อหยุดหงิดสามารถจัดการกับอารมณ์ตัวเองได้	1	1	1	1
6. มีกิจกรรมพักผ่อนกับครอบครัว	1	1	1	1
7. นั่งสมาธิ	0	1	1	0.6
8.ปรึกษาเพื่อน หรือญาติพี่น้องเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ	1	1	1	1
ด้านการอยู่ในสถานะแวดล้อมที่เหมาะสม				
1. หลีกเลี้ยงร่วมวงดื่มสุรากับกลุ่มเพื่อน	1	1	1	1
2. ท่านสูบบุหรี่	1	1	1	1
3. เมื่อดื่มสุราท่านต้องสูบบุหรี่	1	1	1	1
4. เมื่อดื่มกาแฟต้องสูบบุหรี่	1	1	1	1
5. เมื่อเครียดต้องสูบบุหรี่	1	1	1	1
6. เมื่อมีคนสูบบุหรี่ท่านหลีกเลี้ยง	1	1	1	1
ด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ				
1. เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี	1	1	1	1
2. เมื่อมีการประชาสัมพันธ์ให้เข้ารับการตรวจสุขภาพ ท่านเข้ารับการตรวจ	1	1	1	1
3. ท่านมารับบริการที่ รพ.สต.หงษ์เจริญ	1	1	1	1
4. เมื่อมีอาการเจ็บป่วยท่านซื้อยารับประทานเอง	1	1	1	1
5. ใช้จ่ายสมุนไพรโดยไม่ไปพบแพทย์	0	1	1	0.6
6. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	1	1	1	1

ภาคผนวก จ

ภาพกิจกรรม

ภาพกิจกรรม

วัสดุอุปกรณ์การส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ครั้งที่ 1



การส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเลี้ยงเปาหวาน ครั้งที่ 1



รูปภาพการติดตามกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ครั้งที่ 2



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวพัชรกร เกตุนวล
วัน เดือน ปีเกิด	1 พฤศจิกายน 2525
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2548 จบการศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2548 - 2551 นักวิชาการสาธารณสุข 3 สถานีอนามัยบ้านควนผาสูก อำเภอละแม จังหวัดชุมพร พ.ศ. 2551 - 2552 นักวิชาการสาธารณสุข 3 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร พ.ศ. 2553 - 2555 นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหงษ์เจริญ จังหวัดชุมพร
สถานที่ติดต่อ	47 หมู่ที่ 1 ตำบลท่าข้าม อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร 86140 โทรศัพท์ 087-4185156