

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบประเมิน.....

เลขประจำตัวผู้ป่วย.....

แบบสอบถาม

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

เรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการจัดการตนเองต่อพฤติกรรม การ ต่อพฤติกรรม การ จัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ที่เป็น เบาหวานชนิดที่ 2

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการประเมินพฤติกรรมจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวานของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยแบบประเมินแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

- | | |
|---|--------------|
| ส่วนที่ 1 แบบประเมินข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป | จำนวน 7 ข้อ |
| ส่วนที่ 2 แบบประเมินข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย | จำนวน 6 ข้อ |
| ส่วนที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรมจัดการตนเองในการควบคุมโรค | จำนวน 22 ข้อ |

ส่วนที่ 1

แบบประเมินข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดตอบข้อความในช่องว่างที่ได้รับการสัมภาษณ์ในแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย “✓”

ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

ชื่อ-นามสกุล.....

บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ซอย.....

ถนน..... ตำบล..... อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่ได้.....

ชื่อผู้สัมภาษณ์..... วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ () หญิง () ชาย
2. อายุ.....ปี
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย.....
4. สถานภาพสมรส () โสด () คู่
() หม้าย () หย่า/ร้าง/แยกกันอยู่
5. ระดับการศึกษา () ไม่ได้เรียนหนังสือ () ประถมศึกษา
() มัธยมศึกษา () ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
6. อาชีพ () เกษตรกรรม () รับจ้าง
() รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ () ค้าขาย
() ไม่ได้ประกอบอาชีพ
7. รายได้ต่อเดือน () ต่ำกว่า 3,000 บาท () 3,000-5,000 บาท
() 5,001-10,000 บาท () 10,001 บาทขึ้นไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วย

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างที่ได้สัมผัสภายในช่องว่างจำนวน 6 ข้อ

1. ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานปี
2. โรคประจำตัวอื่น ๆ (ถ้ามี).....
3. ยารักษาเบาหวานที่รับประทานปัจจุบัน (ผู้วิจัยบันทึกข้อมูลจากแฟ้มประวัติของผู้ป่วย)
 ชื่อ.....ขนาด.....เม็ด เวลารับประทาน.....
 ชื่อ.....ขนาด.....เม็ด เวลารับประทาน.....
 ชื่อ.....ขนาด.....เม็ด เวลารับประทาน.....
4. ระดับน้ำตาลในเลือดย้อนหลัง 2 ครั้งก่อนทดลอง (บันทึกข้อมูลจากแฟ้มประวัติผู้ป่วย)
 ผลของระดับน้ำตาลในเลือดที่วัดได้วันที่..... เท่ากับ..... mg%
 ผลของระดับน้ำตาลในเลือดที่วัดได้วันที่..... เท่ากับ..... mg% ค่าเฉลี่ย
 ของระดับน้ำตาลในเลือดเท่ากับ.....mg %
5. ระดับน้ำตาลในเลือดภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ (บันทึกข้อมูลจากแฟ้มประวัติผู้ป่วย)
 ผลของระดับน้ำตาลในเลือดที่วัดได้วันที่.....เท่ากับ..... mg%
6. ระดับน้ำตาลในเลือดภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ (บันทึกข้อมูลจากแฟ้มประวัติผู้ป่วย)
 ผลของระดับน้ำตาลในเลือดที่วัดได้วันที่.....เท่ากับ..... . mg%

ส่วนที่ 3

แบบประเมินพฤติกรรมจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวาน

คำชี้แจง แบบประเมินชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบพฤติกรรมจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวาน แบบวัดนี้มีลักษณะเป็นการวัดค่า 5 ระดับดังนี้ คือ

ทำเป็นประจำ	หมายถึง การปฏิบัติในข้อความนั้นทุกวัน
ทำบ่อย	หมายถึง การปฏิบัติในข้อความนั้น 6-7 ครั้ง/สัปดาห์
ทำบ้างไม่ทำบ้าง	หมายถึง การปฏิบัติในข้อความนั้น 3-5 ครั้ง/สัปดาห์
ทำน้อยมาก	หมายถึง การปฏิบัติในข้อความนั้น 1-2 ครั้ง/สัปดาห์
ไม่ทำเลย	หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย

กรุณาให้ความคิดเห็นในแต่ละข้อคำถามที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวานที่ท่านปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน โดยทำเครื่องหมาย “√” ลงในช่องว่างในข้อคำถามที่ได้รับการสัมภาษณ์ แต่ละข้อทั้งหมดจำนวน 22 ข้อ

ข้อความ	การปฏิบัติตัว				
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย	ทำบ้างไม่ทำบ้าง	ทำน้อยมาก	ไม่ทำเลย
1. ท่านกำหนดเป้าหมายในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวาน					
2. ท่านกำหนดกิจกรรมการปฏิบัติตัวที่ช่วยให้ท่านควบคุมโรคเบาหวานได้สำเร็จ					
3. ท่าน.....					

ตัวอย่าง
แผนการจัดโปรแกรมการฝึกทักษะการจัดการตนเอง
ในการควบคุมโรคเบาหวาน

โปรแกรมการฝึกทักษะการจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวาน

จัดทำโดย

นางศันสนีย์ กองสกุล

หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

พ.ศ. 2552

โปรแกรมการฝึกทักษะการจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวาน

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2

วัตถุประสงค์ 1. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ในเรื่องสาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน การรักษา และมีความรู้เรื่องการจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวานโดยเฉพาะเรื่องการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด

2. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมีทักษะเกี่ยวกับการจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวานโดยเฉพาะเรื่องการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด

ระยะเวลาและวิธีดำเนินการ 8 สัปดาห์ แบ่งเป็น

1. **ระยะประเมินและวางแผน** สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยพบกับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มทดลอง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการ และประเมินกลุ่มทดลองตามแบบประเมินต่างๆ ก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการจัดการตนเองฯ ที่ห้องประชุมชั้น 4 รพ. ราชวิถี จ.ปทุมธานี
2. **ระยะเตรียมความรู้/ฝึกทักษะ** สัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยกับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มทดลองเป็นรายกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ทั้งหมด 3 กลุ่ม (วันพุธ, พุธสัปดาห์ และวันศุกร์) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ณ ห้องประชุมชั้น 4 โรงพยาบาลราชวิถี จ.ปทุมธานี
 - กิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรักษา การควบคุมโรค การจัดการตนเองในการควบคุมโรคและกิจกรรมการฝึกทักษะการจัดการตนเองในการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายด้วยไม้พลองบ้านภูมิ และการจัดการกับความเครียดด้วยการฝึกการทำสมาธิเบื้องต้น ตลอดจนแนะนำวิธีการลงบันทึกติดตามการจัดการตนเอง ในแบบบันทึกติดตามการจัดการตนเองด้านการควบคุมอาหาร

3. **ระยะปฏิบัติการจัดการตนเอง** สัปดาห์ที่ 2- 8 กลุ่มทดลองฝึกทักษะการปฏิบัติการจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวาน
- กิจกรรมประกอบด้วยการฝึกปฏิบัติการจัดการตนเองด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านการจัดการกับความเครียด การลงบันทึกติดตามการจัดการตนเองในแบบบันทึกติดตามฯ ทั้ง 3 ด้านที่บ้าน ภายหลังจากที่ได้รับความรู้ และฝึกทักษะการปฏิบัติการจัดการตนเองร่วมกันกับผู้วิจัยตามโปรแกรมแล้ว ตลอดจนมีการติดตามผลการฝึกทักษะการปฏิบัติการจัดการตนเอง การให้ความรู้และฝึกทักษะเพิ่มเติม
4. **ระยะติดตามทางโทรศัพท์** สัปดาห์ที่ 3 และ 6 เป็นการติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านทางโทรศัพท์โดยผู้วิจัย
- กิจกรรมเป็นการโทรศัพท์ติดตามเยี่ยมกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่บ้านเพื่อสอบถามปัญหา และให้กำลังใจในการฝึกทักษะการปฏิบัติการจัดการตนเองทั้ง 3 ด้านโดยผู้วิจัย
5. **ระยะการติดตามประเมินผล** สัปดาห์ที่ 4 และ 8 ดำเนินการที่แผนกผู้ป่วยนอกและที่ห้องประชุมชั้น 4 โรงพยาบาลพระธาตุนคร จ.พทุมธานี
- กิจกรรมประกอบด้วย การติดตามประเมินผลการฝึกทักษะการปฏิบัติการจัดการตนเอง ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหาร เข้าและพฤติกรรมจัดการตนเองตามแบบประเมิน ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการจัดการตนเองฯ

แผนการจัดโปรแกรมการฝึกทักษะการจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวาน ครั้งที่ 1

เรื่อง	การฝึกทักษะการจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวาน ด้านการควบคุมอาหาร
ผู้สอน	นางคันสนีย์ กองสกุล นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน (รวม 3 กลุ่ม) วันละ 1 กลุ่ม (พุธ, พฤหัสบดี, ศุกร์)
สถานที่	ห้องประชุมชั้น 4 โรงพยาบาลประชาธิปัตย์ ต.ประชาธิปัตย์ อ. รัษฎา จ. ปทุมธานี
ระยะเวลา	2 ชั่วโมง
วัตถุประสงค์	ภายหลังการเข้ารับโปรแกรมการฝึกทักษะการจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวาน ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน 1) มีความรู้ เกี่ยวกับโรคเบาหวาน สาเหตุ อาการ อาการแสดง ภาวะแทรกซ้อน การดูแลรักษา และการป้องกันภาวะแทรกซ้อน 2) มีความรู้ และเห็นความสำคัญของการจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวาน 3) มีทักษะในการจัดการตนเองเพื่อการควบคุมโรคเบาหวาน ด้านการควบคุมอาหาร ในเรื่องต่างๆดังนี้ 3.1 การเลือกชนิด และปริมาณอาหารที่เหมาะสมกับโรค และความต้องการพลังงานต่อวัน 3.2 การคำนวณความต้องการพลังงานต่อวันในผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน 3.3 การจัดสัดส่วนอาหารแต่ละมื้อ และจัดอาหารแลกเปลี่ยนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

แผนการจัดโปรแกรมการฝึกทักษะการจัดการตนเอง ครั้งที่ 1

ด้านการควบคุมโรคเบาหวาน

ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการส่งเสริมการจัดการตนเอง	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. มีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน สาเหตุ อาการ อาการแสดง ภาวะแทรกซ้อน การรักษา การป้องกัน ภาวะแทรกซ้อน	1) ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน สาเหตุ อาการ อาการแสดง ภาวะแทรกซ้อน การดูแลรักษา และการป้องกัน ภาวะแทรกซ้อน สวัสดีค่ะ ดิฉันนางคันสนีย์ กองสกุล นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันนี้เป็นวันแรกของการเข้าร่วมกิจกรรม ก่อนอื่นดิฉันต้องขอกล่าวคำขอบคุณแก่สมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมในโครงการวิจัยในครั้งนี้ วันนี้ดิฉันมาพร้อมกับทีมผู้ช่วยวิจัยดังนี้.....ซึ่งจะเป็นผู้ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ เป็นที่ปรึกษา และฝึกทักษะต่างๆ ตลอดจนอำนวยความสะดวกให้กับทุกท่านในระหว่างดำเนินการวิจัยในครั้งนี้		<u>กิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพ</u> - ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยแนะนำตัวเอง - กลุ่มตัวอย่างแนะนำตัวเอง - ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้		- จากการสังเกต ผู้ป่วยแสดง ความสนใจ และ เต็มใจ จากสีหน้าท่าทางในการแนะนำตัวเอง - จากการสังเกต การให้ ความสนใจในการตอบคำถาม

แผนการจัดโปรแกรมการฝึกทักษะการจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวาน ครั้งที่ 2

เรื่อง	การฝึกทักษะการจัดการตนเองด้านการออกกำลังกายด้วยไม้พลองบ้านภูมิ และการฝึกทักษะการจัดการตนเองด้านการจัดการกับความเครียดด้วยการทำสมาธิเบื้องต้น
ผู้สอน	นางคันสนีย์ กองสกุล นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน (รวม 3 กลุ่ม) วันละ 1 กลุ่ม (พุธ, พฤหัสบดี, ศุกร์)
สถานที่	ห้องประชุมชั้น 4 โรงพยาบาลพระธาตูปัตย์ ต.พระธาตูปัตย์ อ. รัษฎบุรี จ.ปทุมธานี
ระยะเวลา	3 ชั่วโมง
วัตถุประสงค์	ภายหลังการเข้ารับโปรแกรมการฝึกทักษะการจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียดแล้วผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน 1. ประเมิน และติดตามผลการฝึกทักษะการจัดการตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวาน ด้านการควบคุมอาหาร 2. มีความรู้ในการจัดการตนเอง ด้านการออกกำลังกาย 3. มีทักษะในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวาน ด้านการออกกำลังกาย 4. มีความรู้ในการจัดการตนเอง ด้านการจัดการกับความเครียด 5. มีทักษะในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวาน ด้านการจัดการกับความเครียด

แผนการจัดโปรแกรมการฝึกทักษะการจัดการตนเองของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ครั้งที่ 2
ด้านการออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด

ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการส่งเสริมการจัดการตนเอง	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. ประเมิน และติดตามผลการฝึกทักษะการจัดการตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวานด้านการควบคุมอาหาร	1) ประเมิน และติดตามผลการฝึกทักษะการจัดการตนเองเพื่อควบคุมโรค เบาหวานด้านการควบคุมอาหาร สวัสดีค่ะ ดิฉันนางคันสนีย์ กองสกุล นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันนี้เป็นครั้งที่ 2 ของการเข้าร่วมกิจกรรม ในวันนี้เราจะมาร่วมกันฝึกทักษะด้านการออกกำลังกายด้วยไม้พลองบ้านบุญมี และการจัดการกับความเครียดด้วยการทำสมาธิเบื้องต้นกัน..... 	-ติดตาม ประเมิน ผลการฝึกทักษะ การจัดการตนเอง ในการควบคุมโรค เบาหวาน ด้าน การควบคุมอาหาร	<u>กิจกรรมทบทวนการฝึกทักษะการจัดการตนเองด้านการควบคุมอาหาร</u> - ผู้วิจัยพูดคุยซักถามและใช้คำถามกับสมาชิกว่า “ ในสัปดาห์ที่ผ่านมาท่านรับประทาน	- สื่อการสอนเรื่อง การควบคุมอาหาร - คู่มือสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน - แบบบันทึกติดตามการจัดการตนเองด้านการควบคุมอาหาร	- สมาชิกส่วนใหญ่ สามารถจัดการตนเอง ในด้านการควบคุมอาหารได้ถูกต้อง จาก การพูดคุยและตอบข้อซักถามเกี่ยวกับการเลือกชนิด ประเภท และปริมาณอาหาร ได้เหมาะสมกับตนเองในแต่ละวัน โดยดูจากแบบบันทึกฯ

แบบบันทึกติดตามการจัดการตนเองด้านการจัดการกับความเครียด
แบบบันทึกติดตามการจัดการตนเองด้านการควบคุมอาหาร
แบบบันทึกติดตามการจัดการตนเองด้านการออกกำลังกาย

แบบบันทึกติดตามการจัดการตนเองในการควบคุมอาหารรายวัน

คำชี้แจง ขอให้ท่านบันทึกรายการอาหารและปริมาณอาหารที่รับประทานในช่องว่างที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของท่านมากที่สุดในแต่ละมื้อ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ เลือกรวันทำการ 2 วัน และวันเสาร์หรือวันอาทิตย์อีก 1 วัน

สัปดาห์ที่... ว. ด. ป.	มื้ออาหาร						
	เช้า(ชนิด/ปริมาณ)		กลางวัน(ชนิด/ปริมาณ)		เย็น(ชนิด/ปริมาณ)		มื้อดึก(ถ้ามี) ชนิด/ปริมาณ
	เช้า	ว่าง	กลางวัน	ว่าง	เย็น	ว่าง	
วันปกติ							
วันหยุด(เสาร์ หรืออาทิตย์)							

แบบบันทึกติดตามการจัดการตนเอง เรื่องการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ท่านเติมคำในช่องว่างและทำเครื่องหมาย “√” ในช่องว่างแต่ละข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการตนเองในการออกกำลังกายที่ปฏิบัติ

สัปดาห์ที่..... วันที่.....	เป้าหมายการออกกำลังกาย	การออกกำลังกาย	ระยะเวลา (นาที)	ปัญหาอุปสรรค	การแก้ไข/การจัดการตนเอง
.....		รำไม้พลอง อื่นๆ			
.....		รำไม้พลอง อื่นๆ			
.....		รำไม้พลอง อื่นๆ			
.....		รำไม้พลอง อื่นๆ			
.....		รำไม้พลอง อื่นๆ			
.....		รำไม้พลอง อื่นๆ			
.....		รำไม้พลอง อื่นๆ			

แบบบันทึกติดตามการจัดการกับความเครียดด้วยการทำสมาธิ

คำชี้แจง เติมคำในช่องว่าง และทำเครื่องหมาย “√” ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการตนเองกับความเครียดด้วยการทำสมาธิที่ท่านปฏิบัติ

วัน/เวลา/สถานที่ ปฏิบัติ	รวม เวลา (นาทิต)	เป้าหมาย	การทำสมาธิ	ผลต่อการจัดการกับ ความเครียด	ปัญหาอุปสรรค	การจัดการตนเอง/ การแก้ไข
วันที่..... เริ่มเวลา..... สิ้นสุดเวลา..... ปฏิบัติที่.....		เป้าหมาย	ปฏิบัติได้ตลอดการฝึก ปฏิบัติได้เป็น ช่วงๆ ปฏิบัติไม่ได้ อื่นๆ	สงบมีสมาธิมากขึ้น อารมณ์แจ่มใสขึ้น เครียดน้อยลง นอนหลับดีขึ้น อื่นๆ.....		
วันที่..... เริ่มเวลา..... สิ้นสุดเวลา..... ปฏิบัติที่.....		เป้าหมาย	ปฏิบัติได้ตลอดการฝึก ปฏิบัติได้เป็น ช่วงๆ ปฏิบัติไม่ได้ อื่นๆ	สงบมีสมาธิมากขึ้น อารมณ์แจ่มใสขึ้น เครียดน้อยลง นอนหลับดีขึ้น อื่นๆ.....		
วันที่..... เริ่มเวลา..... สิ้นสุดเวลา..... ปฏิบัติที่.....		เป้าหมาย	ปฏิบัติได้ตลอดการฝึก ปฏิบัติได้เป็น ช่วงๆ ปฏิบัติไม่ได้ อื่นๆ	สงบมีสมาธิมากขึ้น อารมณ์แจ่มใสขึ้น เครียดน้อยลง นอนหลับดีขึ้น อื่นๆ.....		



คู่มือสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน



จัดทำโดย

นางศันสนีย์ กองสกุล

นักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คำนำ

คู่มือสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานเล่มนี้ ได้ดัดแปลงมาจาก “คู่มือผู้ป่วยเบาหวาน” ของสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร และเอกสารวิชาการต่างๆ สำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานเพื่อใช้เป็นคู่มือปฏิบัติตัวในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและควบคุมโรคเบาหวาน เนื้อหาประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ตั้งแต่ความหมาย การวินิจฉัยโรค สาเหตุ ชนิดของเบาหวาน อาการของโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อน การรักษา การปฏิบัติตัวเพื่อการจัดการตนเองในการควบคุมโรคเบาหวานด้านต่างๆ และการปฏิบัติตัวเฉพาะด้านที่สำคัญๆ ได้แก่ ด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายด้วยไม้พลองของบ้านบุญมี เครื่องรตน์ การจัดการกับความเครียดด้วยการทำสมาธิเบื้องต้น ตลอดจนมีแบบบันทึกติดตามการจัดการตนเองในการควบคุมโรคสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานทั้ง 3 ด้านไว้ให้ผู้ที่เป็นเบาหวาน และผู้ที่ให้การดูแลรักษาได้ไว้ใช้ติดตามประเมินผล เพื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายในการรักษาและควบคุมโรคที่ตั้งไว้ด้วย

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานเล่มนี้ คงจะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้เป็นคู่มือเพื่อช่วยให้ผู้ที่เป็นเบาหวาน สามารถปฏิบัติการจัดการตนเองในการควบคุมเบาหวานได้เป็นอย่างดียิ่ง หากท่านได้ปฏิบัติตามคำแนะนำที่ให้ไว้อย่างเคร่งครัด และต่อเนื่อง

ศันสนีย์ กองสกุล

ผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
เบาหวานคืออะไร มีกี่ชนิด	1
ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีอาการอย่างไร	3
จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวาน	5
เบาหวานถ้าไม่ดูแลรักษาแล้วจะเป็นอย่างไร	6
ถ้าเป็นเบาหวานจะดูแลรักษาอย่างไร	7
การควบคุมอาหาร และการควบคุมน้ำหนัก	8
ผู้ที่เป็นเบาหวานจะเลือกรับประทานอาหารอย่างไร	10
การคำนวณปริมาณอาหารต่อวันสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน	11
สัดส่วนอาหารที่เหมาะสม และการประมาณสัดส่วนอาหาร	16
อาหารแลกเปลี่ยน	19
การออกกำลังกายในผู้ที่เป็นเบาหวาน	24
ประเภทและความแรงของการออกกำลังกาย	25
หลักและข้อควรระวังในการออกกำลังกายของผู้ที่เป็นเบาหวาน	27
การดูแลสุขภาพกายและการจัดการกับความเครียด	29
การใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือดอย่างถูกต้อง	39
การออกกำลังกายด้วยไม้พลองปัญญา มี เครือรัตน์	45
การทำสมาธิเบื้องต้น	52
การประเมินการควบคุมเบาหวานและการตรวจสุขภาพประจำปี	56
ตารางบันทึกเป้าหมายและผลของระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วย	58
แบบบันทึกติดตามตนเองด้านอาหาร ออกกำลังกาย การจัดการความเครียด	59
หนังสืออ้างอิง	62