

## บรรณานุกรม

- กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2542). แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการ  
ดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- กลุ่มงานยุทธศาสตร์สาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่. (2550). รายงานสถิติการเฝ้าระวัง  
โรคไม่ติดต่อ. แพร่: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่.
- เกรียงไกร ก่อเกิด. (2551). การสนับสนุนทางสังคมของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานในอำเภอเชียงกลาง  
จังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จรรยา รัชญ์น้อม. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลเวียงทอง อำเภอ  
เมือง จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูชีพ โปะทะจา. (2550). ผลการใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2  
โรงพยาบาลลี่ จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชัชลิต รัตตสาร. (2546ก). พยาธิกำเนิดของโรคเบาหวาน. ในอภิชาติ วิญญรัตน์(บรรณาธิการ), ตำรา  
โรคเบาหวาน(หน้า 29-56). กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ชัยชาญ ดีโรจนวงศ์. (2548ก, กรกฎาคม). การวินิจฉัยและการจำแนกประเภทของโรคเบาหวาน.  
เอกสารประกอบการประชุมโครงการอบรมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน หลักสูตรพื้นฐาน  
รุ่นที่ 8 จัดโดยสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน, ณ โรงพยาบาลเปาโลเมโมเรียน กรุงเทพฯ.
- ชัยชาญ ดีโรจนวงศ์. (2548ข). เบาหวานในหญิงตั้งครรภ์: สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน กรุงเทพฯ:  
คัลเลอร์ ฮาโมนี.
- ชลธิชา เรือนคำ. (2547). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน. วิทยานิพนธ์  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ณัฐกาญจน์ วิสุทธีมรรค. (2540). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดพึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทิพย์สุภางค์ สุวรรณสร. (2550). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งคนต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นเบาหวาน โรงพยาบาลห้างฉัตร จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เทพ หิมะทองคำ. (2547). บทนำ. ในรัชตะ รัชตะนาวิณและธิดา นิงสานนท์(บรรณาธิการ), ความรู้เรื่องเบาหวานฉบับสมบูรณ์. (พิมพ์ครั้งที่ หน้า 19-22), กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธงชัย ประภูณวัฒน์. (2550). ภาระด้านเศรษฐกิจจากโรคเบาหวาน. ใน วรณีย์ นิธิยานันท์, สาธิตวรรณแสงและชัยชาญ ดีโรจนวงศ์(บรรณาธิการ), สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย 2550. กรุงเทพฯ: วิศวกรรมพิมพ์.
- นงลักษณ์ นฤวัตร. (2533). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเท้าและสภาพเท้าของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นันทวี ดวงแก้ว. (2551). ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรค ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นภัทร์ ยาอินดา. (2551). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งคนและการสนับสนุนทางสังคม ในการออกกำลังกายต่อระดับไกลโคคิซเลทฮีโมโกลบิน ในผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญทิพย์ สิริขันธ์ศรี. (2538). ผู้ป่วยเบาหวาน : การดูแลแบบองค์รวม. นครปฐม: ศูนย์อาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประเวช ตันติพิพัฒนสกุล. (2550). คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ประภาพร รินสินจ้อย. (2545). การรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภทที่ 2 ตำบลป่าจ้าว อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ภาวนา กิริติยุดวงศ์. (2544). การพยาบาลผู้ป่วยเบาหวาน : มโนคติสำคัญสำหรับการดูแล (พิมพ์ครั้งที่ 2). ชลบุรี: พี เพรส.
- เขาวรัตน์ ปรีปักษ์ขาม,และพรพันธุ์ บุญยรัตนพันธุ์.(2549). การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ.2546-2547. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- รุ่งทิwa มุกดาสนิท. (2551). ผลการให้โภชนศึกษาต่อการบริโภคอาหารและการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลแม่ข่าย จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิทยา ศรีดามา. (2541). การดูแลรักษา ผู้ป่วยเบาหวาน.บรรณาธิการ. (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพฯ: โครงการตำราจุฬาอยุธยาศาสตร์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วินธนา ฤศิริสิน. (2546). การดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพกับระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วราภณ วงศ์ถาวรรัตน์, และวิทยา ศรีดามา. (2549). การวินิจฉัยและการแบ่งประเภทเบาหวาน. ในธิตินันบุญ และวราภณ วงศ์ถาวรรัตน์(บรรณาธิการ), การดูแลรักษาเบาหวานแบบองค์รวม (หน้า 11-24), กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วราภรณ์ วงศ์ถาวรวัฒน์, ธีระ วัชรปรีชานนท์, สมพงษ์ สุวรรณวลัยกร, เขื่อน ตันติรัตน์, และบุญชัย เอื้อไพโรจน์กิจ.(2546). Evidence – Based Clinical Practice Guideline: อายุรกรรมเวชศาสตร์ร่วมสมัย. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี ครั้งที่ 44, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร.
- วรรณิ นิธิยานันท์. (2546). ตำราโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- วัลลา ตันตโยทัย ,และอดิษฐ์ สงดี. (2543). การพยาบาลผู้ป่วยเบาหวาน.ในสมจิตร หนูเจริญกุล (บรรณาธิการ), การพยาบาลอายุรศาสตร์ เล่ม 4 (หน้า 241-266), กรุงเทพฯ: วิเจ พรีนติ้ง.
- วัลลา ตันตโยทัย และอดิษฐ์ สงดี.(2538).การดูแลผู้ป่วยเบาหวานในการพยาบาลทางอายุรศาสตร์ เล่ม 4. กรุงเทพฯ: เอเชียเพรส จำกัด.
- สุนทร ตันชนันท์. (2548).ใส่ใจเท่าก่อนเพื่อกันถูกบ่นขา. วารสารเบาหวาน, 37, 1-31.

- สุนทรี นาคะเสถียร.(2547).เบาหวานคืออะไร.ใน รัชตะ รัชตะนาวิน, และธิดา นิงสานนท์.  
(บรรณาธิการ),ความรู้เรื่องเบาหวาน ฉบับสมบูรณ์ (หน้า 32-33), กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ฯ.
- สุทิน ศรีอภัยพร.(2548). การแบ่งชนิดและพยาธิกำเนิดของโรคเบาหวาน.ใน สุทิน ศรีอภัยพร  
และวรรณิ นิธิยานันท์(บรรณาธิการ), โรคเบาหวาน (หน้า 1-15), กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว  
การพิมพ์.
- สุนิตย์ จันทระประเสริฐ, ยุพิน เบ็ญจสุรัตน์วงศ์, สุภาวดี ลิขิตมาศกุล, ชัยชาญ ดีโรจนวงศ์, อารยา ทอง  
ผิวและศิริเนตร กฤติยวงศ์. (2547ก). ความรู้ทั่วไปเรื่องโรคเบาหวาน.กรุงเทพฯ:  
คัลเลอร์ฮาโมนี.
- สุนิตย์ จันทระประเสริฐ, ยุพิน เบ็ญจสุรัตน์วงศ์, สุภาวดี ลิขิตมาศกุล, ชัยชาญ ดีโรจนวงศ์, อารยา ทอง  
ผิวและศิริเนตร กฤติยวงศ์. (2547ข). ยารักษาเบาหวานชนิดรับประทาน. กรุงเทพฯ:  
คัลเลอร์ฮาโมนี.
- สมศักดิ์ วราฮ์สวปติ.(2535). พฤติกรรมการใช้ยาในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่โรงพยาบาล  
นครพิงค์ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สารัช สุนทรโยธิน.(2545).กลไกการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่สอง.ในวิทยา ศรีดามา (บรรณาธิการ), การ  
ดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน (หน้า 25-32), กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง.( 2552). การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self ด้วยหลัก PROMISE  
Model. กรุงเทพฯ: สุขุมวิทการพิมพ์.
- อภิชาติ วิษณุวรรณ์. (2546). ตำราโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- อัญชลี ศิริพิทยาคุณกิจ.(2548). สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย. สำนักกระบวนวิทยา  
กรมควบคุมโรค.
- “คู่มือการจัดฝึกอบรม.” 2011. [ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา  
<http://www.tu.ac.th/org/ofrector/person/train/> ( 15 สิงหาคม 2554).
- “โรคเบาหวานกับการประเมินด้วยตัวเอง.” 2003. [ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา  
[http://www.siamhealth.net/public\\_html/Disease/endocrine/DM/self\\_monitor.htm](http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/endocrine/DM/self_monitor.htm) (20  
เมษายน 2553).

- American Diabetes Association. (2007a). Diagnosis and classification of diabetes mellitus. **Diabetes Care**, 30 (Suppl. 1),s 42-47.
- Brich, C.,& Greear. (1997). Nursins care of clients with Endocrine disorder of the pancrease. In M.B. Johee & M.J. Esther (Eds.), **Medical – Sergical Nursing; Clinical management for continuity of core** ( 5 th ed., pp.1995 – 2004). Philadephia: W.B. Saunders.
- Katsilambros, N.,&Tentolooris,N. (2003). Type2 diabetes : An overview. In J.C.Pickup& G. Williams (Eds.),**Textbook of diabetes: Volume 1** ( 3<sup>rd</sup> ed., pp.4.1-4.16). Oxford : Blackwell Science.
- Slama,G. (2003).Type 1 diabetes : An overview. In J.C. Pickup&G. Williams (Eds.), **Textbook of diabetes** (3 rd ed.pp. 3.1-3.16).Oxford : Blackwell Science

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

1. แพทย์หญิงศรัณยา สุคันธไชยวงศ์ ตำแหน่ง นายแพทย์เชี่ยวชาญ โรงพยาบาลแพร่
2. แพทย์หญิงปิยฉัตร คีสุวรรณ ตำแหน่ง นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลแพร่
3. คุณสุวิชา จันทร์สุริยกุล ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
กลุ่มงานควบคุมโรค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่

ภาคผนวก ข  
แบบสอบถามและกิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมผู้ป่วยโรคเบาหวาน

## แบบสอบถาม

## เรื่อง กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับ การวิเคราะห์ผล จะเป็นไปโดยภาพรวมไม่มีผลกระทบต่อใครๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล ดังนั้นจึงขอความกรุณา ท่านให้ข้อมูล ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด ขอขอบคุณ

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป** กรุณาเติมเครื่องหมาย ✓ ในช่อง  ให้ตรงกับข้อมูลของท่านและเติมข้อมูลในช่องว่าง

1. อายุ.....ปี

2.สถานภาพสมรส

1  โสด

2  คู่

3  หม้าย

4  หย่า

5  แยกกันอยู่

3.วุฒิการศึกษาสูงสุด

1  ไม่ได้เรียน

2  ประถมศึกษา

3  มัธยมศึกษาตอนต้น

4  มัธยมศึกษาตอนปลาย

5  ปวช./ปวส./อนุปริญญา

6 ปริญญาตรี หรือสูงกว่า

4.อาชีพปัจจุบัน

1  ไม่ได้ทำงาน

2  รับจ้าง

3  ค้าขาย

4  เกษตรกรรม

5  รับราชการ

6  อื่นๆระบุ.....

5.ท่านมีโรคประจำตัวอื่นๆร่วมด้วยหรือไม่

ไม่มี

มี/ โปรดระบุชื่อโรค

1  ความดันโลหิตสูง

2  โรคหัวใจ

3  ไขมันในเลือดสูง

4  ไตวาย

5  เกาต์

6  อื่นๆ (ระบุโรค).....

6. เป็นโรคเบาหวานและรับการรักษามา.....ปี

7. ความสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรม กรุณาเติมเครื่องหมาย ✓ ในช่อง  ให้ตรงกับข้อมูลของท่าน

ประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
บางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์
นานๆครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 ครั้ง ตั้งแต่ 2 สัปดาห์ ขึ้นไป
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย

พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติ	ประจำ	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
<b>พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร</b>				
1. ท่านรับประทานอาหารตามความต้องการ โดยไม่จำกัดปริมาณ				
2. ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานเช่น ลำไย น้อยหน่า ละมุด ทูเรียน ขนุน มะม่วง มะขามสุก โดยไม่จำกัดปริมาณ				
3. ท่านนับ หรือคำนวณพลังงานจากอาหาร ขนม และเครื่องดื่ม ที่ท่านรับประทาน				
4. ท่านอ่านฉลากโภชนาการบนซองหรือ ภาชนะบรรจุอาหารก่อนรับประทาน				
5. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น ขาหมู หมูสามชั้น แคนหมู แกงฮังเล หนังไก่ทอด				
6. ท่านรับประทานผลไม้เชื่อม หรือผลไม้กวน หรือผลไม้บรรจุกระป๋อง				
7. ท่านดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน หรือน้ำผลไม้ กระป๋อง				
8. ท่านรับประทานข้าวเหนียวไม่เกินมือละ 3 ส่วน (9 ช้อนโต๊ะ) หรือรับประทาน ข้าวสวย ไม่เกินมือละ 3 ทัพพี				
9. ท่านรับประทานแกงที่ใส่กะทิ และขนมหวานใส่ กะทิ เช่นแกงเขียวหวาน ก๋วยเตี๋ยวชี่ ขนมครก				
10. ท่านรับประทานอาหาร หรือผัก หรือผลไม้ ที่ต้องเคี้ยวหรือคองหวาน				

พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติ	ประจำ	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
<b>การออกกำลังกาย</b>				
11. ท่านออกกำลังกายโดยใช้เวลา 20-30 นาทีต่อวันจนท่านหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติ หรือเหงื่อซึม				
12. ท่านเพิ่มกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายที่แข็งแรงปานกลางได้ ทุกวัน เช่น เดินเร็วๆ เดินขึ้นลงบันได ยกของ				
13. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดิน หรือวิ่ง วันละ 20 -30 นาที				
14. ท่านทำงานบ้านที่ใช้แรงเพิ่มขึ้น เช่นกวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถ				
15. ท่านยืดเหยียดกล้ามเนื้อร่างกาย เช่นยืดกล้ามเนื้อคอแขน เอว และขา				
16. ท่านบริหารเท้า โดยการยื่นเขย่งเท้าขึ้นลง หรือแกว่งเท้า				
17. ท่านทำนบริหารเท้า โดยการยืดเหยียด เช่น การเหยียดและงอนิ้วเท้า การหมุนข้อเท้า การกระดกนิ้วเท้าขึ้นลง กางนิ้วเท้า แล้วหุบนิ้วเท้า				
18. เมื่อออกกำลังกายท่านนับชีพจร และจับเวลาให้ได้อัตราการเต้นของหัวใจให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ (หัวใจเต้นประมาณ 110 -120 ครั้ง/นาที)				
19. หลังรับประทานอาหารท่านนั่งพักประมาณ 20 นาทีและเดินภายหลังมื้ออาหาร				
20. ท่านมีการวางแผนออกกำลังกาย โดยปรับให้เข้ากับสภาวะร่างกายและการเจ็บป่วย				
<b>การป้องกันภาวะแทรกซ้อน และการดูแลตนเองทั่วไป</b>				
21. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์				
22. ท่านสูบบุหรี่				

พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติ	ประจำ	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
23. ท่านสังเกตการมองเห็นของตนเอง ว่ามีอาการตามัว มองเห็นภาพไม่ชัดเจน				
24. ท่านดูแลเอาใจใส่สุขภาพปากฟันของตนเอง โดยแปรงฟันเมื่อตื่นนอนและก่อนนอน				
25. ท่านอาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกายตามซอกอับต่างๆ เช่น รักแร้ ซอกขา ขาหนีบและอวัยวะสืบพันธุ์ เป็นต้น				
26. ท่านรับประทานยา ที่ท่านซื้อมารับประทานเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์				
27. ท่านปรับลด หรือเพิ่มยารักษาโรคเบาหวานด้วยตนเอง				
28. ท่านสังเกตรูปร่างของกระดูกขา ข้อเท้า เท้า และนิ้วเท้า สังเกตการเกิดบาดแผล ผื่นคัน ขุย สีของเท้าหรือเชื้อราที่เท้าของท่าน				
29. ท่านสวมรองเท้าทุกครั้งเมื่ออยู่ในบ้าน และออกจากบ้าน				
30. ท่านทำความสะอาดเท้า ซอกนิ้วเท้า เล็บเท้า และเช็ดเท้าให้แห้งสนิทเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณซอกนิ้วเท้า				
<b>การดูแลสุขภาพจิต</b>				
31. ท่านใช้วิธี การหายใจลึกๆ เป็นวิธีที่คลายความเครียด โดยการนั่งขัดสมาธิหรือนั่งบนเก้าอี้หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ				
32. ท่านคลายกล้ามเนื้อ โดยการนั่งหรือนอนราบเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วน โดยเริ่มจากกล้ามเนื้อหน้า ไหล่ แขน หน้าอก หลัง ท้อง ต้นขา ขา และเท้า โดยการเกร็ง 3-4 วินาทีสลับกับการคลายกล้ามเนื้อ ทำที่ละมัด				

พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติ	ประจำ	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
33. เมื่อท่านมี อารมณ์เกลียด หรืออารมณ์โกรธ ท่านนับ 1 - 10 หรือหายใจเข้าออกลึกๆ หลายครั้ง หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า				
34. เมื่อท่านมีความเครียดสับสนและกังวลใจ ท่านมีที่ปรึกษาเพื่อปรับทุกข์ พูกระบายความคับข้องใจ เช่นสามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูกหลานหรือเพื่อนสนิท				
35. ท่านจัดสรรเวลาให้ยืดหยุ่น เรียงลำดับความสำคัญของงานหรือสิ่งที่ต้องทำ				
36. ท่านฟังเพลง ดนตรีเพื่อคลายเครียด				
37. ท่านมีการผ่อนคลายความเครียด โดยมีอารมณ์ขัน ยิ้มและหัวเราะ				
38. ท่านนั่งสมาธิ และใช้หลักพุทธศาสนาในการลดความเครียด				
39. ท่านมีงานอดิเรกส่วนตัว เช่น อ่านหนังสือ ร้องเพลง ฟังเพลง เลี้ยงสัตว์ ทำงานฝีมือ				
40. ท่านมีการรวมกลุ่มกับเพื่อนบ้าน หรือกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน หรือกลุ่มญาติ พี่น้อง ทำกิจกรรมเมื่อมีเวลาว่าง				

## กิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

### กิจกรรม ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1

หัวข้อ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อโรคเบาหวาน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกรายการอาหาร ประเภท ชนิดอาหาร ที่เหมาะสมต่อภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ได้
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง สามารถนับหรือคำนวณพลังงานของอาหารที่รับประทานได้

#### เป้าหมาย/ตัวชี้วัด

1. กลุ่มตัวอย่างสามารถแลกเปลี่ยนรายการอาหารประเภท ที่ให้พลังงาน ได้
2. กลุ่มตัวอย่างสามารถคำนวณพลังงานจากอาหาร จากอาหารตัวอย่างได้

#### การประเมินผล

ประเมินจากการตรวจแบบฝึกหัดการบันทึกการรับประทานอาหาร และการนำเสนอผลการอ่านฉลากอาหาร จากกลุ่มตัวอย่าง และการสังเกตความสนใจและการสุ่มสอบถามรายบุคคล

#### กลวิธี

1. ใช้การบรรยาย
2. การสาธิต การสาธิตย้อนกลับ
3. ใช้กิจกรรมกลุ่ม

#### วิธีการ

กิจกรรมอาหารแลกเปลี่ยน และการนับพลังงาน

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์การทำกิจกรรม
2. บรรยายเรื่องหมวดอาหาร 6 หมวด ได้แก่ หมวดข้าวแป้ง และผลิตภัณฑ์ข้าวแป้ง หมวดพืชผักต่างๆ หมวดผลไม้ หมวดเนื้อสัตว์และอาหารทดแทนเนื้อสัตว์ หมวดนม หมวดไขมันและน้ำมัน
3. บรรยายเรื่องรายการอาหารแลกเปลี่ยนโดยยึดหมวดโปรตีน หมวดไขมัน หมวดคาร์โบไฮเดรต และพลังงานเป็นเกณฑ์ อาหารที่ให้พลังงานเฉลี่ยใกล้เคียงกัน สามารถแลกเปลี่ยนกันได้หมวดเดียวกัน
4. การนับสัดส่วนของอาหาร การตวงวัดปริมาณ การนับพลังงานจากอาหารโดยรวมในแต่ละมื้อ และโดยรวมในแต่ละวัน โดยใช้เอกสาร คู่มือ ตัวอย่างอาหาร ปริมาณ การตวงวัด และจำนวนพลังงาน ของอาหาร 6 หมวด

5. นำตัวอย่างอาหารจริง เพื่อมาฝึกให้กลุ่มตัวอย่างฝึกการวัด ตวง และคำนวณพลังงาน โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 4 คน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน 1 กลุ่ม โดยมีโจทย์ คือ จงคำนวณพลังงานอาหารให้ได้ประมาณ 1500 กิโลแคลอรี แบ่งเป็น 3 มื้อ โดยให้กระจายชนิดอาหารไปทั้ง 6 หมวด

#### กิจกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ

1. บรรยายเรื่องฉลากโภชนาการว่าประกอบด้วยกี่ส่วน อะไร สังเกตอย่างไร อ่านอย่างไร
2. แบ่งกลุ่ม เพื่อฝึกอ่านฉลากอาหาร จากตัวอย่างอาหารที่มีภาชนะบรรจุและได้แสดงฉลากไว้ ซึ่งได้คัดกันไว้ เช่นประเภทฉลากอาหารกรอบกรอบ ขนม เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำผลไม้ อาหารกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง เครื่องปรุงอาหาร บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป น้ำตาล กาแฟ
3. ให้ทุกกลุ่มมานำเสนอ ผลการอ่านฉลากโภชนาการ
4. แจกกระดาษคนละหนึ่งแผ่นเพื่อให้เขียนสรุปดังนี้
  - ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมอาหารแลกเปลี่ยนการนับพลังงาน และการอ่านฉลากโภชนาการ อุปสรรคที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และคาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต
5. สรุป และอภิปราย ชักถาม
6. มอบหมายให้บันทึกการปฏิบัติกิจกรรมที่บ้าน คือ ให้ทำแบบบันทึกการรับประทานอาหาร

#### กิจกรรม ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2

##### หัวข้อ การออกกำลังกาย

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง ได้มีการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต
2. กลุ่มตัวอย่างสามารถประยุกต์กิจกรรมทางกาย หรือวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อให้เป็นการใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น
3. สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายโดยการเดินหรือวิ่งให้มากขึ้น

##### เป้าหมาย/ตัวชี้วัด

1. กลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้
2. กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายโดยการเดินหรือวิ่ง เพิ่มมากขึ้น
3. กลุ่มตัวอย่าง สามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธี

##### การประเมินผล

ประเมินจากการสังเกต การสอบถาม และประเมินจากการปฏิบัติ

### กลวิธี

1. ใช้การบรรยาย
2. การสาธิต
3. การฝึกปฏิบัติ

### วิธีการ

1. บรรยายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่ามีผลต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างไร สร้างเสริมกล้ามเนื้อ และช่วยระบบไหลเวียนเลือดได้อย่างไร
2. แนะนำการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ได้แก่ความหนักของการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย และการเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อตนเอง
3. ฝึกการวัดชีพจร เพื่อใช้นับชีพจรเมื่อออกกำลังกาย โดยใช้สูตร 220 – อายุ และให้ฝึกปฏิบัติการจับชีพจร โดยสลับคู่กันจับชีพจร ในเวลา 1 นาที
4. กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
5. ตรวจงานที่มอบหมายให้ทำในกิจกรรมครั้งที่หนึ่ง
6. สรุปผลการบันทึก ซักถาม และอภิปรายผลร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง
7. ให้กลุ่มตัวอย่าง เขียนประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการทำพฤติกรรมนี้ สรุปประเด็น จัดหมวดหมู่ อภิปรายผล
8. แจกกระดาษให้เขียนว่ามีอุปสรรคอะไรบ้างที่เกิดขึ้นเมื่อได้ปฏิบัติตัวตามการทำกิจกรรมครั้งที่หนึ่ง และสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ จะแก้ไขอย่างไร
9. สรุปประเด็นจากการเขียนของกลุ่มตัวอย่าง อภิปรายผล และหาแนวทางแก้ไข
10. มอบหมายให้บันทึกการปฏิบัติกิจกรรมที่บ้าน คือบันทึกการออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกาย

### กิจกรรม ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3 เยี่ยมบ้าน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการทำกิจกรรม ที่ได้มอบหมายให้มาปฏิบัติที่บ้าน ได้แก่
  - 1.1. แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการนับพลังงาน
  - 1.2. แบบบันทึก แบบบันทึกการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย
2. เพื่อเยี่ยมสำรวจสิ่งแวดล้อมของบ้าน เพื่อพบกลุ่มตัวอย่าง, ญาติ ประเมินสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย เช่น สภาพบ้าน ความเป็นอยู่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกครอบครัว เพื่อนบ้าน วิเคราะห์ผลการเยี่ยมบ้านแนะนำในเบื้องต้น นำปัญหา หรือข้อมูลที่ได้มาวางแผนแก้ไข อย่างมีแบบแผน



3. ติดตามผลการแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมตามครั้งที่หนึ่ง และครั้งที่สอง
4. สัมภาษณ์ญาติของกลุ่มตัวอย่าง ถึงพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง และญาติได้มีการดูแลอย่างไรบ้าง สามารถทำพฤติกรรมตามที่ผู้วิจัยได้ทำกิจกรรมไปทั้งสองครั้งได้มากน้อย เพียงใด
5. สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ว่าประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมในเรื่อง การรับประทานอาหาร และออกกำลังกาย ที่ได้เรียนเมื่อสองครั้งก่อน

#### กิจกรรม ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4

##### หัวข้อ การจัดการความเครียด

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง ได้ฝึกการบริหารจิต สร้างความผ่อนคลาย ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง ได้มีแนวทางในการใช้เพื่อจัดการความเครียด

##### เป้าหมาย/ตัวชี้วัด

1. กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกแนวทางการจัดการตนเองเมื่อเกิดความเครียด
2. กลุ่มตัวอย่างได้นำหลักการการบริหารจิต การฝึกใช้ลมหายใจผ่อนคลายความเครียด และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อใช้ลดความเครียดได้

##### การประเมินผล

จากการสังเกต และการปฏิบัติ ของกลุ่มตัวอย่าง

##### กลวิธี

1. การบรรยาย
2. การสาธิต
3. การฝึกปฏิบัติ โดยใช้สื่อวีดิทัศน์ประกอบ

##### วิธีการ

1. ให้อีกตัวอย่างสถานการณ์ ภาวะความเครียดที่เกิดในชีวิตประจำวัน มาคนละ 1 ตัวอย่าง บันทึกลงบนกระดาษ และสอบถามว่าถ้าเป็นตัวท่านเองจะมีวิธีจัดการอย่างไร
2. ฝึกการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด ได้แก่
  - 2.1. กิจกรรมหัวเราะบำบัด

ขั้นตอนเริ่มจากหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้สักครู่ เปล่งเสียงเป็นจังหวะเช่น โอ ยาวๆ จนกว่าจะหมดอากาศที่เก็บไว้ สูดหายใจเข้า แล้วหัวเราะเสียงละ 3 ครั้ง เมื่อออกเสียงเป็นจังหวะ

แล้วให้บริหารร่างกาย ไปด้วย เริ่มจากเสียง "โอ" ให้ย่อตัวอยู่กับที่ เสียง "อา" ให้ยกแขนขึ้นสูงๆ แล้วโบกไปมา เสียง "อุ" ให้สายเอวท่าสุลาสูบ เสียง "เอ" ให้หมุนหัวไหล่ โดยทำท่าเหล่านี้ในระหว่างที่หัวเราะด้วย

## 2.2. กิจกรรมการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และการหายใจเพื่อผ่อนคลาย

การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อการคลายกล้ามเนื้อ Progressive relaxation โดยการนั่งหรือนอนราบเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วนโดยเริ่มจากกล้ามเนื้อหน้า คอ ไหล่ แขน หน้าอก หลัง ท้อง ต้นขา ขา และเท้า โดยการเกร็ง3-4 วินาทีสลับกับการคลายกล้ามเนื้อ ทำทีละมัด

- หลับตาลงสองข้าง
- มุ่งความสนใจไปที่ใบหน้า
- หายใจเข้าและเกร็งกล้ามเนื้อทั้งหมดจนตึง
- ให้คงอย่างนั้น 3-4 วินาที โดยที่ยังหายใจเข้าอยู่
- จากนั้นให้ผ่อนหายใจออกช้าๆและผ่อนคลายกล้ามเนื้อใบหน้า
- ให้ทำแบบนี้กับกล้ามเนื้อส่วนอื่นของร่างกาย ได้แก่ คอ ไหล่ แขน หน้าอก

หลัง ท้อง ต้นขา ขา และเท้า

## 2.3. กิจกรรมการหายใจเพื่อผ่อนคลาย

การหายใจลึกๆ (Deep breathing) โดยการนั่งขัดสมาธิหรือนั่งบนเก้าอี้ มีอวางบน ดัก หายใจเข้าทางจมูกช้าๆให้เต็มปอดนับ 1-10 กลั้นหายใจ 2-3 วินาทีแล้วจึงหายใจออกช้าๆ ใช้เวลา 5 นาที

## 3. ให้เขียนอุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม

4. มอบหมายให้บันทึกการปฏิบัติกิจกรรมที่บ้าน คือ แบบบันทึกการฝึกเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ และการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด

## กิจกรรม ครั้งที่ 5 เยี่ยมบ้านสัปดาห์ที่ 6

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการทำกิจกรรม ที่ได้มอบหมายให้มาปฏิบัติที่บ้าน ได้แก่
  - 1.1. แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการนับพลังงาน
  - 1.2. แบบบันทึก แบบบันทึกการออกกำลังกาย และการมีกิจกรรมทางกาย
  - 1.3. ตารางบันทึกการฝึกเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ และการฝึกการหายใจ

2. เพื่อเยี่ยมชมสำรวจสิ่งแวดล้อมของบ้าน และเพื่อพบกลุ่มตัวอย่าง ญาติ วิเคราะห์ผลการเยี่ยมบ้าน แนะนำ ผู้ป่วย และญาติในเรื่องต้นน้ำปัญหา หรือข้อมูลที่ได้มาวางแผนแก้ไข อย่างมีแบบแผน

3. ติดตามผลการแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมที่ได้ฝึกและเรียนรู้มาทั้งหมด

4. สัมภาษณ์ญาติของกลุ่มตัวอย่าง ถึงพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง และญาติได้มีการดูแลอย่างไรบ้าง กลุ่มตัวอย่าง สามารถทำพฤติกรรมตามที่ผู้วิจัยได้ทำกิจกรรมได้มากน้อย เพียงใด มีความถนัดในการปฏิบัติพฤติกรรมที่มุ่งหมายเพียงใด

5. สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างถึงผลที่เกิดขึ้นหลังทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

### กิจกรรม ครั้งที่ 6 สัปดาห์ที่ 7

หัวข้อ การป้องกันตนเองจากภาวะแทรกซ้อน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเบาหวาน ต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกายและโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีทักษะเบื้องต้นเรื่องการดูแลตนเองในเรื่องการรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน

3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างป้องกันตนเองจากภาวะแทรกซ้อนได้ โดยเฉพาะอวัยวะที่สามารถดูแลด้วยตนเองได้ ได้แก่ ตา ฟัน และเท้า

#### เป้าหมาย/ตัวชี้วัด

1. กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบข้อคำถามเกี่ยวกับภาวะ การเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคแทรกซ้อน และการรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน

2. กลุ่มตัวอย่างสามารถป้องกันและสังเกตอาการแทรกซ้อนที่เกิดกับอวัยวะของร่างกายคือ ตา ฟัน และเท้า

3. กลุ่มตัวอย่างสามารถฝึกการบริหารเท้า ดูแลเรื่องความสะอาดและสังเกตความผิดปกติที่เท้าได้

#### การประเมินผล

ใช้การสังเกต การสอบถาม และการสาธิตย้อนกลับของกลุ่มตัวอย่างให้ดู

## กลวิธี

1. ใช้การบรรยาย
2. การสาธิต
3. การฝึกปฏิบัติ

## วิธีการ

### บรรยายเรื่อง

1. การรับประทานยาและโรคแทรกซ้อนอื่นๆที่เกิดกับผู้ป่วยเบาหวาน
2. การดูแลดวงตา
  - 2.1. บรรยายเรื่องผลของโรคเบาหวานที่มีต่อสุขภาพตา พยาธิสภาพที่เกิดกับตา
  - 2.2. บรรยายเรื่องวิธีการดูแลดวงตา เรื่องการสังเกตความผิดปกติของดวงตา การมาพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพตา อย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง ผู้ป่วยเบาหวานที่ระดับน้ำตาลในเลือดคุมได้ไม่ดี มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนทางตาได้ง่าย เช่น ต้อกระจก ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นเร็วก่อนวัย การเสื่อมของจอรับสายตา
3. การดูแลเท้า
  - 3.1. บรรยายเรื่องการสังเกตอาการที่ผิดปกติของเท้า การเกิดพยาธิสภาพที่เท้า การเกิดบาดแผล
  - 3.2. แนะนำวิธีการเลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า และยกตัวอย่างรองเท้าที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
  - 3.3. แนะนำวิธีการดูแลเท้า โดยมีเอกสารประกอบการบรรยาย
  - 3.4. แนะนำการบริหารเท้า การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ ดังนี้เริ่มต้นด้วยนั่งตัวตรงบน

### เก้าอี้

ท่าที่ 1 : ทำ 10 ครั้ง งอนิ้วเท้าของเท้าทั้งสองข้างขึ้นมาข้างบน แล้วเหยียดตรงลงข้างล่าง โดยที่ไม่ยกส้นเท้า

ท่าที่ 2 : ทำ 10 ครั้ง ยกปลายเท้าทั้งหมดของเท้าทั้งสองข้างขึ้น สูงจากพื้นที่สุด เท้าที่จะสูงได้โดยที่ไม่ยกส้นเท้า ยกส้นเท้าขึ้นโดยที่ปลายนิ้วยืนอยู่ที่พื้น

ท่าที่ 3 : ทำ 10 ครั้ง ให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าของเท้าทั้งสองข้าง หมุนปลายเท้าเป็น วงกลมและกลับมายู่ตรงกลาง

ท่าที่ 4 : ทำ 10 ครั้ง ให้ปลายเท้าอยู่กับพื้น ยกส้นเท้า หมุนส้นเท้าให้เป็นวงกลม และกลับมายู่ตรงกลาง

ท่าที่ 5 : ทำข้างละ 10 ครั้ง ทำทีละข้าง ยกเข่าขึ้น ยืดขาทีละข้างเหยียดเท้าโดยให้ปลายนิ้วเท้าเหยียดตรงข้ามกับตัวเรา แล้วค่อยๆ วางเท้าลงบนพื้น และทำอย่างนี้กับขาอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 6 : ทำข้างละ 10 ครั้ง ทำทีละข้าง ยืดขาทีละข้างออกไปในขณะที่ส้นเท้าอยู่ที่พื้น ยกขาขึ้นมาให้ตรงขนานกับพื้น งอฝ่าเท้าเข้ามาหาตัวแล้วยืดกลับ

ท่าที่ 7 : ทำ 10 ครั้ง ทำเหมือนท่าที่ 6 แต่ทำสองข้างพร้อมกัน

ท่าที่ 8 : ทำ 10 ครั้ง ยืดและงอฝ่าเท้า สลับกันโดยทำพร้อมกันของเท้าทั้งสองข้าง โดยให้ข้อเท้าขยับแต่ไม่ขยับขา

ท่าที่ 9 : ทำข้างละ 10 ครั้ง เหยียดขาให้ตรงแล้วยกขึ้นขนานกับพื้น ใช้ข้อเท้าหมุนปลายเท้าเป็นวงกลม นับ (ใช้เท้าเขียนเป็นตัวเลขในอากาศ ตั้งแต่ 1-10)

ท่าที่ 10 : ทำ 1 ครั้งหยิบ กระดาษหนังสือพิมพ์มา 1 หน้า วางลงบนพื้น และใช้เท้าทั้ง 2 ข้าง ทำกระดาษนั้นให้เป็นรูปกลมๆ เมื่อทำเสร็จแล้วให้คลี่ออกและฉีกกระดาษนั้นเป็นชิ้นๆ โดยใช้นิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างฉีกการเก็บ : เอา กระดาษอีกหน้าหนึ่ง ที่ติดกับหน้าที่เอามาทำเป็นลูกบอล กางที่พื้นแล้ว ใช้นิ้วเท้าเก็บเศษกระดาษวางบนแผ่นที่ตีจนหมดแล้ว ปั่นกระดาษแผ่นนั้นให้เป็นก้อนกลมๆ ยัดแน่นโดยใช้เท้าทำแล้วเอาไปทิ้ง

4. กิจกรรมการทำความสะอาดและนวดเท้าโดยใช้โยบวบ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงมือขัดและทำความสะอาดเท้า โดยมีเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพชุมชนแม่หล่ายเป็นผู้สาธิตและตรวจสอบผล

5. แจกกระดาษให้เขียนว่ามีอุปสรรคอะไรบ้างที่เกิดขึ้นเมื่อได้ปฏิบัติตัวตามการทำกิจกรรมครั้งนี้ และกลุ่มตัวอย่าง สามารถปฏิบัติได้หรือไม่ จะแก้ไขอย่างไร

6. สรุปประเด็นจากการเขียนของกลุ่มตัวอย่าง อภิปรายผล และหาแนวทางแก้ไข

## ครั้งที่ 7 เยี่ยมบ้านสัปดาห์ที่ 9

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการทำกิจกรรม ที่ได้มอบหมายให้มาทำที่บ้าน ได้แก่
  - 1.1. แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการนับพลังงาน
  - 1.2. แบบบันทึก แบบบันทึกการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวออกกำลัง
  - 1.3. ตารางบันทึกการฝึกเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ และการฝึกการหายใจ
2. ติดตามผลการแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้งที่ผ่านมา
3. สัมภาษณ์ญาติของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง และญาติได้มีการดูแลอย่างไรบ้าง กลุ่มตัวอย่างสามารถทำพฤติกรรมตามที่ผู้วิจัยได้ทำกิจกรรมไป

ได้มากน้อย เพียงใด มีแนวโน้มของการปฏิบัติพฤติกรรมเป็นอย่างไร มีความสม่ำเสมอของพฤติกรรมหรือไม่ อย่างไร

**ครั้งที่ 8 จัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 12 สรุป ทบทวน ประเมินผล**

อภิปรายผลการปฏิบัติกิจกรรม ในเรื่อง

- การรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อโรคเบาหวาน
- การออกกำลังกาย
- การจัดการความเครียด
- การป้องกันตนเองจากภาวะแทรกซ้อน

กิจกรรมย่อยประกอบด้วย

1. การทบทวนการทำกิจกรรม
2. สรุปผลการทำกิจกรรม และร่วมกันตั้งปณิธานว่าจะดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องต่อไป

ในอนาคต

3. เจาะเลือดกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดสะสม (HbA1c)
4. แจ็งผลเลือดหลังจากการตรวจวิเคราะห์เลือด หลังจากการเจาะในอีก 1 สัปดาห์ถัดไป โดยนัดให้มาฟังผลที่ ศูนย์สุขภาพชุมชนแม่หล่าย
5. ขอบคุณกลุ่มตัวอย่างและขอความร่วมมือให้เจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพชุมชนติดตามผู้ป่วย เมื่อมารับการรักษาต่อที่ ศูนย์สุขภาพชุมชนในครั้งต่อไป

**ภาคผนวก ค**  
**แบบบันทึกการทำกิจกรรม**

## แบบบันทึกพลังงานจากการรับประทานอาหาร

วันที่.....เดือน.....ปี.....

ให้แจกแจงอาหารที่ท่านรับประทานโดยแยกอาหารใส่ในแต่ละหมวดหมู่

ชื่อ/รายการอาหาร	ข้าว เหนียว (ส่วน)	ข้าว สวย (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกิน ข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (กล่อง)	ไขมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
รวม (ส่วน)								
พลังงาน / 1 ส่วน บริโภค	80	80	35	10	70	120	45	20
พลังงานที่ได้รับจาก การบริโภคจริง								
พลังงานรวม								





**ภาคผนวก ง**  
**ภาพกิจกรรมกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**



ภาพที่ 4 แสดงการชี้แจงการทำวิจัยและประเมินพฤติกรรมก่อนเข้าร่วมกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



ภาพที่ 5 แสดงการสอนทฤษฎี ความรู้และวิชาการ



ภาพที่ 6 แสดงการเรียนรู้ เรื่องอาหาร และฝึกทักษะ การนับพลังงาน



ภาพที่ 7 แสดงการเรียนรู้ เรื่องฉลากอาหาร และฝึกทักษะ การอ่านฉลากอาหาร



ภาพที่ 8 แสดงการเรียนรู้ เรื่องการดูแลเท้า ฝึกทักษะ การบริหารและการทำความสะอาดเท้า



ภาพที่ 9 แสดงกิจกรรมสันทนการ



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล

นางสาวกรรณิกา สายแดง

วัน เดือน ปีเกิด

4 มีนาคม 2523

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2546

ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยนเรศวร

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2546 – 2549

สถานีอนามัยตำบล ห้วยยางขาม อำเภोजุน จังหวัดพะเยา

พ.ศ.2549 – ปัจจุบัน

โรงพยาบาลแพร่ อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่

