

ภาคผนวก ค

แผนการให้ความรู้เรื่องการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ตัวอย่าง
ผู้สอน
ผู้เรียน
สถานที่
วัตถุประสงค์
วิธีการ

แผนการเรียนรู้เรื่องการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

นายอภิชาติ ธิติพิทยากรณ์

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 2 คน

หน่วยบริการปฐมภูมิเครือข่ายโรงพยาบาลลือกา

เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ให้ความรู้โดยใช้คู่มือการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานประกอบคำบรรยาย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	การประเมินผล
1.ผู้ป่วยสามารถบอกถึง ความหมายของโรคเบาหวานได้	การให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน หมายถึงกลุ่มอาการจากความผิดปกติที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และถูกขับออกมาทางปัสสาวะเนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนสำคัญตัวหนึ่ง คือ อินซูลินจากตับอ่อนที่ผลิตไม่พอใช้หรือผลิตแล้วใช้ไม่ได้ตามปกติ เมื่อมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่นาน ก็จะเกิดโรคแทรกซ้อนตามมาทั้งเฉียบพลันและเรื้อรังในกรณีเรื้อรังมีผลให้หลอดเลือด	การนำเข้าสู่บทเรียนโดยพูดคุยแนะนำตัว ที่แจ้งวัตถุประสงค์ สอนถึงความรู้เดิม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็น การบรรยาย	อุปกรณ์ คู่มือ	สังเกตความสนใจ การมีส่วนร่วม สังเกตความสนใจ ตอบคำถามได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	การประเมินผล
2.ผู้ป่วยสามารถระบุถึงชนิดของโรคเบาหวานได้	เสื่อมเสียหาย และทำลายอวัยวะ เช่น ไต สมอง หัวใจ เป็นต้น โดยเฉพาะเมื่อมีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ที่ทำลายหลอดเลือดโดยรวมอยู่ด้วย ประเภทของโรคเบาหวานมี 2 ประเภท 1. เบาหวานที่ต้องพึ่งอินซูลินหรือเบาหวานแบบที่ 1 ถ้าเป็นชนิดนี้ต้องรักษาด้วยการฉีดอินซูลินทุกวันไปตลอดชีวิต ถ้าขาดเมื่อไรจะเกิดการคีโตสิส เป็นอันตรายได้ โรคเบาหวานชนิดนี้พบในเด็กหรือวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่ นาน ๆ ครั้ง จึงพบในผู้ใหญ่ 2. เบาหวานชนิดไม่ต้องพึ่งอินซูลิน หรือ เบาหวานแบบที่ 2 พบได้มากกว่าชนิดแรก คือ ประมาณร้อยละ 95 ของคนไข้เบาหวานส่วนใหญ่พบในผู้ใหญ่อายุ 40 ปีขึ้นไป แต่ก็พบในเด็กได้เหมือนกัน โรคเบาหวานชนิดนี้มักเป็นในคนอ้วนและผู้ที่มีการใช้ชีวิตนั่ง ๆ นอน ๆ สามารถรักษาได้ด้วยการควบคุมอาหาร การเพิ่มการออกกำลังกายหรือกันยาลดน้ำตาลแต่บางครั้งถ้ากินยาไม่ได้ผลหรือเป็นโรคแทรกก็ต้องฉีดอินซูลินเหมือนกันแต่ส่วนใหญ่มักฉีดชั่วคราวไม่ต้องฉีดตลอดไปเหมือนเบาหวานชนิดที่ต้องพึ่งอินซูลิน	การบรรยาย	คู่มือ	สังเกตความสนใจ ตอบคำถามได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	การประเมินผล
3. ผู้ป่วยสามารถบอกถึงการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวานโรคเบาหวาน	การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวานโรคเบาหวาน 1. ควบคุมอาหารสม่ำเสมอ 2. ออกกำลังกาย ตามความเหมาะสมกับสมรรถร่างกาย 3. ใช้อาสาสมัครตามแพทย์แนะนำ 4. พบแพทย์สม่ำเสมอตามนัด เพื่อวัดผล การควบคุมน้ำตาล และตรวจหา โรคแทรกซ้อน 5. พกน้ำตาล ทอफी หรือลูกกวาดติดตัวเสมอ และใช้ทันที 6. หมั่นตรวจเท้าทุกวัน ไม่สวมรองเท้าคับ เพราะจะทำให้เกิดแผลที่เท้าได้ 7. บริการแพทย์เมื่อมีอาการหน้ามืดใจสั่นมากหรืออาการใดๆที่ไม่เคยเป็นมาก่อน หรือมี บาดเจ็บ	การบรรยาย	คู่มือ	สังเกตความสนใจ ตอบคำถามได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	การประเมินผล
4. ผู้ป่วยสามารถเลือกอาหารโรคเบาหวานได้	* อ่านส่วนเนื้อหา อาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคเบาหวาน*	การบรรยาย	คู่มือ	สังเกตความสนใจ ตอบคำถามได้
5. ผู้ป่วยสามารถเลือกเกี่ยวกับอาหารที่ควรรับประทานและอาหารที่ควรงดได้ตามชนิดของอาหารได้ถูก 7 ใน 10 ชนิดอาหาร	* อ่านส่วนเนื้อหา อาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคเบาหวาน*	การบรรยาย	คู่มือ , ตัวอย่างรายการอาหาร, ตัวอย่างเครื่องปรุงรส	สังเกตความสนใจ ตอบคำถามได้
6. ผู้ป่วยสามารถเลือกอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับโรคเบาหวานได้	* อ่านส่วนเนื้อหา อาหารแลกเปลี่ยนสำหรับโรคเบาหวาน*	การบรรยาย	คู่มือ	สังเกตความสนใจ ตอบคำถามได้