

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อมูลทั่วไป

รหัสผู้ป่วย.....

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง...ที่ตรงกับความจริง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ () ชาย () หญิง

2. อายุ ปี

3. ระดับการศึกษา

() ไม่ได้เรียนหนังสือ () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษาตอนต้น

() มัธยมศึกษาตอนปลาย () อนุปริญญา () ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

() รับจ้าง () รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ /ข้าราชการบำนาญ

() ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย () เกษตรกรรม

() แม่บ้าน () ไม่ได้ประกอบอาชีพ

() อื่น ๆ ระบุ.....

5. รายได้ของครอบครัวต่อเดือนโดยประมาณ

6. ระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวาน ปี

7. ท่านรักษาโรคเบาหวานด้วยวิธี (ตอบได้มากกว่า1 ข้อ)

() ควบคุมอาหาร () รับประทานยา () ฉีดยา

() อื่น ๆ ระบุ.....

8. น้ำหนักตัว..... กก

9. ส่วนสูง..... ซม

10. ดัชนีมวลกาย..... กก/ม²

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ขอให้ท่านโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงตามพฤติกรรมที่ท่านได้ปฏิบัติ/กระทำ มากที่สุดในชีวิตประจำวันของท่าน ในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

- ประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความในข้อนั้นทุกครั้งหรือทุกวัน
- บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความในข้อนั้นเป็นส่วนใหญ่ (5-6 วัน ใน 1 สัปดาห์)
- บางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความในข้อนั้นเป็นบางครั้ง (3-4 วัน ใน 1 สัปดาห์)
- นานๆ ครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความในข้อนั้นน้อยครั้ง (1-2 วัน ใน 1 สัปดาห์)
- ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติตามข้อความในข้อนั้นๆ เลย (ใน 1 สัปดาห์ไม่ปฏิบัติเลย)

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
ด้านกิจกรรมทางกาย					
1. ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
2. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ท่านจะทำการอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอ					
3. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งนานติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที					
4. ท่านออกกำลังกายด้วยการวิ่ง การเดิน ขี่จักรยานหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน					
5. ท่านเคลื่อนไหวออกแรงในส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขาหรือคอ ในระหว่างการทำงาน					
6. ท่านมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ออกแรงปานกลางถึงหนัก จากการทำงาน หรือทำกิจวัตรประจำวัน สะสมเวลาได้ อย่างน้อยวันละ 30 นาที					

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย
7. ท่านเลือกออกกำลังกายทุกครั้ง ท่านอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที					
8. ท่านนั่ง-นอน ดูโทรทัศน์ เล่น คอมพิวเตอร์ หรือ นั่ง-นอนนานๆ					
ด้านโภชนาการ					
9. ท่านกินอาหารตรงเวลาครบ 3 มื้อ					
10. ท่านรับประทานผักที่หลากหลายชนิด เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า กะหล่ำปลี ถั่ว					
11. ท่านรับประทานผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน เงาะ น้อยหน่า ลำไยในปริมาณน้อย					
12. ท่านรับประทานเนื้อไม่ติดมัน เช่น เนื้อปลา หรือไข่					
13. ท่านกินถั่วชนิดต่างๆ และผลิตภัณฑ์ จากถั่ว					
14. ท่านกินอาหาร ประเภทผัด ทอด แกงใส่กะทิ					
15. ท่านกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม อ่อม นึ่ง ย่าง แฉ้ว หรือน้ำพริก					
16. ท่านกินขนมหวานและเติมน้ำตาล ในอาหารรสหวาน					
17. ท่านดื่มเครื่องดื่มน้ำตาล น้ำผลไม้ สำเร็จรูป และน้ำหวาน					
18. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์เช่น สุรา เบียร์					
19. ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ ไมโล โอวัลตินโดยเติมน้ำตาล					
20. ท่านดื่มนม หรือ กินโยเกิร์ต วันละ 2-3 แก้ว					

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย
ด้านการจัดการกับความเครียด					
21. เมื่อท่านรู้สึกเครียดท่านสามารถจัดการได้โดยการนั่งเงียบๆ เพื่อหาทางแก้ไข					
22. เมื่อท่านมีความเครียดหรือมีความทุกข์ท่านจะรู้สึกเศร้าโศกวิตกกังวล					
23. ท่านทำกิจกรรมคลายความเครียด เช่น ทำสมาธิ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ					
24. เมื่อมีปัญหาท่านพูดคุยหรือปรึกษากับผู้ใกล้ชิด/บุคคลในครอบครัวที่ไว้วางใจ					
25. เมื่อมีความเครียดท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อคลายเครียด					
26. เมื่อมีความเครียดท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผีกการหายใจ-เข้าออกยาว					
ด้านแรงสนับสนุนจากครอบครัว					
27. ท่านพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวสนใจ/พูดคุยเกี่ยวกับท่านการปฏิบัติตัวโรคเบาหวาน					
28. สมาชิกในครอบครัวของท่านให้ความช่วยเหลือสนับสนุนหรือให้กำลังใจในการปฏิบัติตัวของท่าน					
29. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำในด้านการปฏิบัติตัวโดยไม่มีปัญหากับสมาชิกในครอบครัว					

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย
30. ท่านแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานกับเพื่อน แพทย์ พยาบาล					
31. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพต่างๆ ในชุมชน เช่น การออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ หรือการทำบุญตามวัฒนธรรม ประเพณีต่างๆ					
32. ท่านสามารถขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากแพทย์ พยาบาล เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยในการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน					

ภาคผนวก ข โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2

สถานที่ดำเนินการ	โรงพยาบาลเชษฐาธิราช นครหลวงเวียงจันทน์
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 25 ราย
ระยะเวลาในการดำเนินการ	12 สัปดาห์
ผู้จัดการโปรแกรม	นางครสวรรณ คำแก้ว
วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลเชษฐาธิราช นครหลวงเวียงจันทน์

โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
ชุดที่ 1 การรับรู้ประโยชน์ รับรู้ข้อสรุป โดยการสอน (x1)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
	บทนำ เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่พบมากขึ้นเรื่อยๆ หากผู้ป่วยไม่รู้วิธีปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา เช่น โรคแทรกซ้อนทางตา ไต ระบบประสาท และหัวใจและหลอดเลือดตามมา	ผู้สอนทักทาย และแนะนำตัวเกริ่นนำ		ผู้ป่วยสนใจฟัง
ผู้ป่วยสามารถอธิบายความหมาย สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานได้	โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดขึ้นเนื่องจากการขาดฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ตามปกติ ถ้าน้ำตาลในเลือดสูงอยู่เป็นเวลานาน จะเกิดโรคแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆ เช่น ตา ไต และระบบประสาท กรรมพันธุ์ ความอ้วน ผู้สูงอายุ ความผิดปกติของตับอ่อน	ผู้สอนบรรยาย อธิบายเปิดโอกาสให้ซักถาม ถามผู้ป่วยว่าโรคเบาหวานเกิดจากอะไรบ้าง ผู้สอนอธิบายเปิดโอกาสให้ซักถาม	Power point	
ผู้ป่วยสามารถบอกอาการของโรคเบาหวาน	ปัสสาวะบ่อยและมาก คอแห้งกระหายน้ำมาก หิวบ่อย กินจุ อยากรับประทานอาหารบ่อยๆ อ่อนเพลีย น้ำหนักลด แผลจะหายยาก คันตามผิวหนัง ตาพร่ามัว ชาตามปลายมือปลายเท้า	ถามผู้ป่วยว่าอาการของโรคเบาหวานมีอะไรบ้าง ผู้สอนบรรยาย, อธิบายเปิดโอกาสให้ซักถาม	Power point	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
ผู้ป่วยสามารถบอกถึง ภาวะแทรกซ้อนจาก โรคเบาหวาน	ภาวะกรดคั่งในเลือด ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูงเกินไป ตาพร่ามัว เป็นต้อกระจก หรือตาบอดได้ไตเสื่อม ไตวาย ผนังหลอดเลือดแดงแข็งทำให้เกิดโรคอื่นๆ ได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต ประสาทอักเสบ ชาตามปลายมือ ปลายเท้า	ผู้สอนบรรยาย, อธิบาย เปิดโอกาสให้ซักถาม	Power point	
ผู้ป่วยฟังคำแนะนำในการ ปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน การเกิด ภาวะแทรกซ้อน จากโรคเบาหวาน ด้วยความสนใจ	การปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรค เบาหวานที่เกิดขึ้น ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการ กินอาหารที่เหมาะสม ลดอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง ควบคุมความดันโลหิต ออกกำลังกายสม่ำเสมอและลด น้ำหนัก การรู้จักผ่อนคลายความเครียด ความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพและการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	ถามผู้ป่วยว่าการปฏิบัติ ตัวเพื่อป้องกันการเกิด ภาวะแทรกซ้อน จาก โรคเบาหวานมีอะไรบ้าง ผู้สอนอธิบาย และเปิด โอกาสให้ซักถาม	Power point	
ผู้ป่วยสามารถบอกชนิด หรือประเภท สัดส่วนอาหาร และบอกประเภทอาหารที่ ควรหลีกเลี่ยงได้	การกินอาหารที่เหมาะสม ประเภทไขมันและแป้ง น้ำตาล กินน้อยๆ เลือกกินชนิดของอาหาร และสัดส่วน ดังนี้ 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้เกิดประโยชน์ และ ความสมดุลของสารอาหารที่ร่างกายต้องการ 2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เป็นบางมื้อ	ถามผู้ฟังว่าอาหาร ที่ควรกินและควร หลีกเลี่ยง ผู้สอนอธิบาย ชนิดและสัดส่วนอาหาร ตามภาพโปสเตอร์และ เปิดโอกาสให้ซักถาม	Power point - ภาพธงโภชนาการ - แผนภาพสัดส่วน อาหารในแต่ละวัน	ผู้ป่วยระบุ ประเภทและ สัดส่วนอาหาร ได้ผู้ป่วยบอก ประเภทของ อาหารที่ควร หลีกเลี่ยงได้ ถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
ผู้ป่วยสามารถบอกชนิดหรือประเภท สัดส่วนอาหารและบอกประเภทอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้ (ต่อ)	3. เพิ่มรับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ ควรกินผลไม้รสไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ชมพู ฯลฯ ไม่ควรกินผลไม้รสหวานจัด เช่น ทูเรียน ละมุด ลำไย ขนุน 4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว เป็นประจำ 5. ดื่มนมพร่องมันเนยวันละ 1 แก้ว 6. ปรุงอาหารด้วยวิธีต้ม ตุ่น นึ่ง อบ อย่ายกินอาหารที่มีไขมันแต่น้อย เท่าที่จำเป็น ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทแกงกะทิ ผัดหรือทอด หลีกเลี่ยง ขนมหวาน อาหารรสหวานจัดและเค็มจัด และหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำหวาน และน้ำอัดลม สัดส่วนอาหารที่ควรกินใน 1 วัน มีดังนี้ ชั้นที่ 1 กลุ่มข้าว-แป้ง ควรกินวันละ 6-11 ส่วน ชั้นที่ 2 กลุ่มผัก และผลไม้ กลุ่มผักควรกินวันละ 3-5 ส่วน			
กิจกรรมทางกาย - ผู้ป่วยสามารถบอกวิธีการและขั้นตอนการออกกำลังกายได้ถูกต้อง	กลุ่มผลไม้ควรกินวันละ 2-4 ส่วน ชั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว 2-3 ส่วน ชั้นที่ 4 กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นม กินวันละ 2-3 ส่วน ประโยชน์ในการออกกำลังกาย คือ ส่งเสริมการทำงาน		- ผู้ป่วยสามารถระบุวิธีการและขั้นตอนการออกกำลังกายได้ถูกต้อง	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
- ผู้ป่วยสามารถบอกประเภทของการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ - ผู้ป่วยสามารถเลือกประเภทการออกกำลังกายได้	ของระบบหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรง และยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้มากขึ้น การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมคือ เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ จักรยาน หรือการออกกำลังกายอื่นๆ ที่มีความถนัดและสนใจอยู่แล้ว เช่น โยคะ เดินแอโรบิก ฯลฯ หรือ การออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น วิธีการออกกำลังกายด้วยการเดินเป็นวิธีที่นิยมกันอย่างกว้างขวาง เนื่องจากไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะ ความชำนาญ พิเศษใดๆ ปลอดภัยและ ไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ สามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ทุกเวลา และสูญเสียค่าใช้จ่ายน้อยหรือไม่สูญเสียค่าใช้จ่ายเลย การออกกำลังกาย เริ่มจากการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที ช่วงของการออกกำลังกายจริงๆ ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ก่อนจะเข้าสู่ระยะผ่อนคลาย กล้ามเนื้ออีกประมาณ 5-10 นาทีเพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจเข้าสู่ภาวะปกติ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อครั้ง		- ผู้ป่วยสามารถระบุการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเองในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
- ผู้ป่วยสามารถเลือกวิธีใช้จัดการกับความเครียดให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของตนเองได้	ความเครียดเป็นสภาวะกดดันที่เกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่กระทบทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ซึ่งมีผลกระทบต่อนตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และพฤติกรรม วิธีการจัดการกับความเครียด ได้แก่ 1. การลดความถี่ของการเผชิญกับสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดภาวะเครียด ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหรือการดำเนินในชีวิตประจำวัน ที่ก่อให้เกิดความเครียด หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การจัดเวลาว่างสำหรับตนเอง และการบริหารเวลาอย่างเหมาะสม ในกิจกรรมต่างๆ ทำให้มีเวลาในการสร้างเสริมสุขภาพ 2. การเพิ่มแรงต้านทานต่อความเครียด ได้แก่ การออกกำลังกาย การส่งเสริมคุณค่าในตนเอง การลดปมด้อย การส่งเสริมความสามารถในตัวเอง 3. สร้างเงื่อนไขตรงกันข้ามเพื่อหลีกเลี่ยงกับสิ่งรบกวน ได้แก่ เทคนิคผ่อนคลายความเครียด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การทำสมาธิ	- ถามผู้ป่วยว่าเมื่อเครียด มีวิธีจัดการกับความเครียดอย่างไร - ผู้สอนอธิบายและเปิดโอกาสให้ซักถาม	- Power point - ภาพโปสเตอร์	- ผู้ป่วยสามารถระบุวิธีการจัดการกับความเครียดได้ - ผู้ป่วยสามารถเลือกวิธีจัดการกับความเครียดได้และเหมาะสมกับตัวเอง

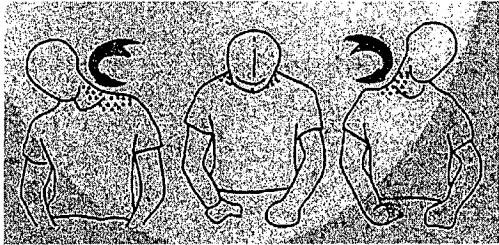
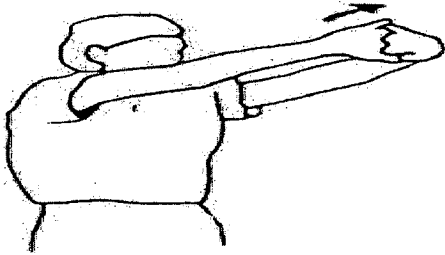
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงแหล่งประโยชน์หรือบุคคลที่มีสัมพันธภาพที่ดีเพื่อสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ	ความคิดเห็น การช่วยเหลือ ความสนใจ และเอาใจใส่ หรือให้กำลังใจ สนับสนุนในการปฏิบัติกิจกรรม และ การได้รับความรู้ ในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด รวมทั้ง การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล กลุ่มคนในชุมชน สังคม องค์กรต่างๆ รวมทั้ง ครอบครัว ญาติหรือเพื่อน เพื่อปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	ถามผู้ป่วยว่า มีการพบปะพูดคุย ขอคำปรึกษาหรือร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกับใครบ้าง	Power point - ภาพโปสเตอร์ - บุคลากรทางสุขภาพในคลินิกเบาหวาน	

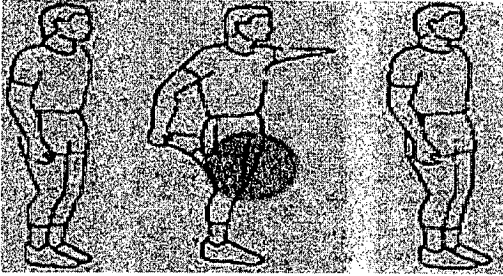
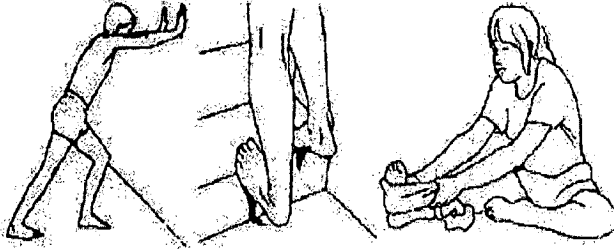
โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
ชุดที่ 2 การรับรู้สมรรถนะของตน และอารมณ์ที่เกี่ยวข้องของการปฏิบัติพฤติกรรม โดยการสาธิต (x2)

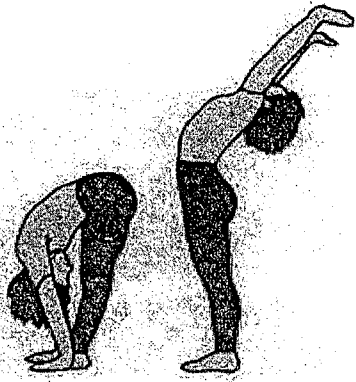
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
- ผู้ป่วยสามารถบอกปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน - ผู้ป่วยสามารถบอกวิธีปฏิบัติตัวในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน - ผู้ป่วยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการกินอาหารที่เหมาะสม ลดอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รู้จักการผ่อนคลายความเครียด มีความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย	- ถามผู้ป่วยและให้แสดงความคิดเห็น - ผู้วิจัยแนะนำและสรุปเพิ่มเติม - บอกกิจกรรมการสาธิตมี 3 หัวข้อ ได้แก่ อาหารการออกกำลังกายการจัดการกับกับความเครียดและวัตถุประสงค์ในกิจกรรมโดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม	Power point - ภาพโปสเตอร์	ผู้ป่วยสามารถบอกปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน และวิธีปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ได้ถูกต้อง ให้ความสนใจและร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
ผู้ป่วยเลือกชนิดอาหารที่ควรรับประทานได้และบอกชนิดอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้ ถูกต้อง และสามารถบอกสัดส่วนอาหารที่เหมาะสมใน 1 วันได้	การเลือกกินชนิดของอาหาร อาหารที่ควรกิน ได้แก่ ผัก ผลไม้รสไม่หวาน กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นมพร่องมันเนย กินอาหารประเภท อบ ต้ม ปิ้ง นึ่ง ย่าง อาหารที่ควรจำกัด ได้แก่ ผลไม้รสหวานจัด ประเภท ไขมัน แป้งและน้ำตาล ประเภทแกงกะทิ ผัด หรือทอด ขนมหวาน น้ำหวาน และน้ำอัดลม สัดส่วนอาหารที่ควรกินใน 1 วัน - กลุ่มข้าว-แป้ง ควรกินวันละ 8-12 ทัพพี - กลุ่มผัก ควรกินวันละ 4-6 ทัพพี - กลุ่มผลไม้ ควรกินวันละ 3-5 ส่วน - กลุ่มเนื้อสัตว์ ควรกินวันละ 6-12 ช้อนกินข้าว - กลุ่มนม ควรกินวันละ 1-2 แก้ว	- ผู้วิจัยอธิบายการเลือกชนิดอาหารตามหลักธงโภชนาการ - ให้ตัวแทนผู้ป่วยมาเลือกชนิดอาหาร หมวดอาหาร - ให้ผู้ป่วยแสดงความคิดเห็นในการเลือกอาหาร - ผู้วิจัยสรุปและแนะนำเพิ่มเติม	- โปสเตอร์ธงโภชนาการ - อาหารสาธิตตัวอย่างอาหารตามหลักโภชนาการ	ผู้ป่วยสามารถบอกสัดส่วนอาหารที่เหมาะสมใน 1 วัน ได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
ผู้ป่วยสามารถระบุหลักการและขั้นตอนการฝึกออกกำลังกายที่ถูกต้องได้	การออกกำลังกายที่ดี จะต้องมีความเหมาะสมกับผู้ที่ปฏิบัติหลัก หนัก นาน บ่อย ดังนี้ 1. ความหนักหมายถึงการออกกำลังกาย ให้มีอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด = $220 - \text{จำนวนอายุ (ปี)}$ 2. ระยะเวลา หมายถึงการออกกำลังกายติดต่อกัน ครั้งละ 20-30 นาที 3. ความบ่อย หมายถึงการออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์	- ผู้สอนอธิบายหลักการและขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	โปสเตอร์หลักการและขั้นตอนการออกกำลังกาย	การแสดงความคิดเห็น
ผู้ป่วยสามารถสาธิตย้อนกลับกายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายด้วยการเดินได้ถูกต้อง	การออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา ต้นขาและกล้ามเนื้อหลัง ขั้นตอนที่ 2 ได้แก่ การเดินช้าๆ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายมีการปรับตัว ขั้นตอนที่ 3 ได้แก่ การเดินออกกำลังกายโดยเร่งความเร็วจนได้ความหนักระดับปานกลาง	- สาธิตกิจกรรมทางกายด้วยวิธีกายบริหารการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายด้วยการเดิน ให้สมาชิกปฏิบัติไปพร้อมกันที่ละขั้นตอน - ถามความรู้สึกภายหลังสาธิตย้อนกลับ - ถามการจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	- โปสเตอร์รูปภาพกายบริหาร - บุคคลแสดงการเดินที่ถูกต้อง	สาธิตย้อนกลับได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
	ฝึกทักษะด้วยกายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1. หมุนศีรษะ  2. หมุนแขนเป็นวงกลม  3. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก 			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
	4. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา  5. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง 			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
	6. การเหยียดขาขวางลำตัว  http://www.fitnessathletics.com/files/2012/02/2.jpg			
	ทำการเดินออกกำลังกาย 1. เดินด้วยท่าทางสบายๆ ทรงตัวให้ศีรษะ ลำตัวและหลังตรง ตามองตรงไปข้างหน้า ยืดไหล่ ปลดปล่อยแขนตามสบายไว้ด้านข้างลำตัว โดยงอข้อศอก กำมือหลวมๆ 2. ก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้าโดยให้ส้นเท้าแตะพื้นก่อน และอย่ากระแทกส้นเท้า จากนั้นวางเท้าราบพื้นแล้วใช้ปลายเท้าดันพื้นเพื่อช่วยดัน ให้ร่างกายเคลื่อนไปข้างหน้า โดยการก้าวเท้าต้องมีจังหวะสม่ำเสมอเป็นไปตามธรรมชาติ สัมพันธ์กับการแกว่งแขนและการหายใจ			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
	3. เริ่มเดินจังหวะช้าๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้น เพื่อให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น ก่อนที่จะรักษาระดับความเร็วให้สม่ำเสมอจนครบระยะเวลาที่กำหนด 4. ไม่หยุดเดินทันทีเมื่อครบระยะเวลาที่กำหนด ให้ค่อยๆ ผ่อนความเร็วของการเดินลงทีละน้อยก่อนหยุดเดิน หยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการ 1. หายใจเหนื่อยหอบ 2. มือสั่น ใจสั่น 3. เหงื่อออกมากผิดปกติ อ่อนเพลีย 4. เจ็บแน่นหน้าอกร้าวไปที่แขน คอ ขากรรไกร 5. ปวดศีรษะ ตาพร่า นิว			
- ผู้ป่วยสามารถระบุวิธีการผ่อนคลายความเครียดได้ถูกต้อง - ผู้ป่วยสามารถสาธิตย้อนกลับการผ่อนคลายด้วยการนั่งสมาธิได้ถูกต้อง	วิธีการจัดการกับความเครียด ได้แก่ 1. การลดความถี่ของสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดภาวะเครียด 2. การเพิ่มแรงต้านทานต่อความเครียด 3. สร้างเงื่อนไขตรงกันข้ามเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนการผ่อนคลายความเครียดโดยการสมาธิจะช่วยทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลายความวิตกกังวล	- ถามผู้ป่วยว่าเวลาที่มีความเครียดได้มีวิธีผ่อนคลายอย่างไร - ผู้สอนอธิบาย	โปสเตอร์รูปภาพเนื้อหาเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ	ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับการนั่งสมาธิได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
	1. การเตรียมตัวทำสมาธิ - สถานที่ที่เงียบสงบโดยไม่มีสิ่งใดรบกวน - เวลาที่เหมาะสมในการทำสมาธิเช่นตอนเช้า หรือก่อนนอน 2. ขั้นตอนการทำสมาธิ - นั่งลงในท่าที่สบายบนเก้าอี้ บนพื้น หรืออาจจะนอนลงหลังราบ หรือมองลงไปที่พื้นบริเวณที่อยู่ด้านหน้าไปประมาณ 2-3 นิ้ว - พิจารณาการหายใจของตนเองโดยเพ่งสมาธิไปยังสิ่งที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้น - ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสงบ - ตั้งสมาธิอยู่กับการหายใจ	- สาธิตการผ่อนคลายด้วยวิธีการนั่งสมาธิและให้ผู้เรียนปฏิบัติตามไปพร้อมกันทีละขั้นตอน ถามความรู้สึกภายหลังจากสาธิตย้อนกลับ		

โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
ชุดที่ 3 ความต้องการทางเลือกอื่นกับการปฏิบัติพฤติกรรมโดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (x3)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	ประเมินผล
ผู้ป่วยสามารถเกิดการเรียนรู้ในการปฏิบัติตามเพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์	เล่าถึงประสบการณ์เป็นโรคเบาหวาน อาการของโรค การรักษาที่ได้รับ ผลดีของการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพตนเอง	เชิญผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถควบคุมน้ำตาลได้ดีมาเล่าถึงประสบการณ์ที่เป็นโรคเบาหวาน และ การปฏิบัติตนที่ถูกต้อง	บุคคลต้นแบบ	ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ในการปฏิบัติตาม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ชุดที่ 4 อิทธิพลระหว่างบุคคลโดยการเยี่ยมบ้าน (x4)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	ประเมินผล
- ผู้ป่วยสามารถบอกวิธีปฏิบัติตัวในการสร้างเสริมสุขภาพได้ - เพื่อให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	- ทบทวนข้อมูล และเพิ่มทักษะพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในด้าน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียดโดยให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมที่บ้าน - สนับสนุนใน อิทธิพลระหว่างบุคคล (ครอบครัว เพื่อน ทีมสุขภาพ) ช่วยหาแรงสนับสนุนทางสังคม จากการติดตามเยี่ยมบ้านของผู้ป่วยเบาหวาน	- ทักทายผู้ป่วยและสมาชิกภายในบ้าน - แนะนำตัวเอง - พุดคุยปรึกษากับผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ สนับสนุนทางสังคมจากการติดตามเยี่ยมบ้านของผู้ป่วยเบาหวาน - ดูแบบบันทึกรายการอาหารที่รับประทาน แบบบันทึกการออกกำลังกาย	- แบบบันทึกรายการอาหารที่รับประทาน - แบบบันทึกการออกกำลังกาย	- ผู้ป่วยได้ลงแบบบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้าน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย - ครอบครัวมีส่วนร่วมในการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
ชุดที่ 5 อิทธิพลด้านสถานการณ์โดยการกระตุ้นเตือนทางโทรศัพท์ (x5)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	ประเมินผล
ผู้ป่วยสามารถบอกการปฏิบัติ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อเข้าเงื่อนไขการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพได้ เพื่อให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการ ปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาพได้	พูดคุยกับผู้ป่วยถึงการปฏิบัติพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ ในด้านการรับประทาน อาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด	โทรศัพท์ หาผู้ป่วยหรือญาติ พูดคุยกันในการปฏิบัติตัว พฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาพการรับประทาน อาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด	โทรศัพท์	ผู้ป่วยบอกการ ปฏิบัติพฤติกรรม การสร้างเสริม สุขภาพได้

ภาคผนวก ค

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร

สัปดาห์ที่..... ชื่อ-สกุล

มื้อ อาหาร	วัน.....	
	รายการอาหารที่รับประทาน	ปริมาณอาหารที่รับประทาน
มื้อเช้า		
มื้อกลางวัน		
มื้อเย็น		

แบบบันทึกการออกกำลังกาย

สัปดาห์ที่.....ชื่อ-สกุล.....

ว.ด.ป	ชนิดการ ออกกำลังกาย	เวลา (นาที) ออกกำลังกาย	อาการที่พบในช่วงเวลาออกกำลังกาย	
			ไม่มี	มี
				☐ เหนื่อยหอบ ☐ ใจสั่น ☐ เจ็บแน่นหน้าอก ☐ ปวดศีรษะ
				☐ เหนื่อยหอบ ☐ ใจสั่น ☐ เจ็บแน่นหน้าอก ☐ ปวดศีรษะ
				☐ เหนื่อยหอบ ☐ ใจสั่น ☐ เจ็บแน่นหน้าอก ☐ ปวดศีรษะ
				☐ เหนื่อยหอบ ☐ ใจสั่น ☐ เจ็บแน่นหน้าอก ☐ ปวดศีรษะ
				☐ เหนื่อยหอบ ☐ ใจสั่น ☐ เจ็บแน่นหน้าอก ☐ ปวดศีรษะ

ว.ด.ป	ชนิดการ ออกกำลังกาย	เวลา (นาที) ออกกำลังกาย	อาการที่พบในช่วงเวลาออกกำลังกาย	
			ไม่มี	มี
				☐ เหนื่อยหอบ ☐ ใจสั่น ☐ เจ็บแน่นหน้าอก ☐ ปวดศีรษะ
				☐ เหนื่อยหอบ ☐ ใจสั่น ☐ เจ็บแน่นหน้าอก ☐ ปวดศีรษะ
				☐ เหนื่อยหอบ ☐ ใจสั่น ☐ เจ็บแน่นหน้าอก ☐ ปวดศีรษะ
				☐ เหนื่อยหอบ ☐ ใจสั่น ☐ เจ็บแน่นหน้าอก ☐ ปวดศีรษะ

หมายเหตุ การระบุอาการที่พบในช่วงเวลาออกกำลังกาย

ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวรงค์ จันทรวิจิตร
ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาพยาบาลศาสตร์
สถานที่ทำงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. อาจารย์สุจินต์ เรืองรัมย์
ตำแหน่ง อาจารย์
สถานที่ทำงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. อาจารย์ปวงกมล กฤษณบุตร
ตำแหน่ง อาจารย์
สถานที่ทำงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
4. คุณรัชดา พิพัฒน์ศเรตร์
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลพุทธชินราชพิษณุโลก
5. คุณวาสนา เกตุมะ
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลสมอแข อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก



ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษาเพื่อควบคุมการทำวิทยานิพนธ์
ระดับปริญญาโท

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตระดับปริญญาโท ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยมีคุณภาพ และมาตรฐานสอดคล้องกับหลักเกณฑ์ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา และเป็นไปตามข้อ ๒๖.(๒) (ก) แห่งข้อบังคับมหาวิทยาลัยนเรศวร ว่าด้วยการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ.๒๕๕๔

ฉะนั้น อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๒๓ แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยนเรศวร พ.ศ.๒๕๓๓ บัณฑิตวิทยาลัย จึงแต่งตั้งอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ของ นางสาวศรสวรรค์ คำแก้ว รหัสประจำตัว ๕๕๐๖๔๓๓๕ สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ดังต่อไปนี้

- | | | |
|------------------------------------|---------------|-----------------------------|
| ๑. รองศาสตราจารย์ ดร.นงนุช | โอบะ | ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ |
| ๒. นายแพทย์ธำนากร | ลักขณ์เฉยยา | กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ |
| ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ | ศิริพรใหญ่ลย์ | กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ |

ให้อาจารย์ที่ปรึกษาดำเนินการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ให้เป็นไปตามประกาศมหาวิทยาลัยนเรศวร เรื่อง แนวปฏิบัติในการทำวิทยานิพนธ์ พ.ศ. ๒๕๕๔ ประกาศ ณ วันที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๔

ประกาศ ณ วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๖

๑

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นฤมล บำรุงไทย)
 รองคณบดีฝ่ายบริหารรักษาราชการแทน
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร



ที่ ศธ ๐๕๒๗.๐๒/๐๒๒๐

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๓ มกราคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเชษฐาธิราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย นางศรสวรรค์ คำแก้ว รหัสประจำตัว ๕๕๐๖๕๓๓๕ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ในโรงพยาบาลเชษฐาธิราช นครหลวงเวียงจันทน์” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นงนุช โอชะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องขอเก็บข้อมูลจากบุคลากรในหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอี่ยมพร หลินเจริญ)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๓๒

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. นางศรสวรรค์ คำแก้ว

โทร ๐๘๒-๙๔๘-๒๒๑๐

COA No. 069/2014

IRB No. 066/57



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

99 หมู่ 9 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000 เบอร์โทรศัพท์ 05596 8642

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

- ชื่อโครงการ : ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในโรงพยาบาลเชษฐาธิราช นครหลวงเวียงจันทน์
- ผู้วิจัยหลัก : นางศรสวรรค์ คำแก้ว
- สังกัดหน่วยงาน : คณะพยาบาลศาสตร์
- วิธีทบทวน : แบบเร่งรัด
- รายงานความก้าวหน้า : ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี หรือ ส่งรายงานฉบับสมบูรณ์หากดำเนินการโครงการเสร็จสิ้นก่อน 1 ปี

เอกสารรับรอง

1. AF 01-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 10 มกราคม 2557
2. AF 02-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 10 มกราคม 2557
3. AF 03-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 10 มกราคม 2557
4. AF 04-10 เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 7 มีนาคม 2557
5. AF 05-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 10 มกราคม 2557
6. โครงร่างวิทยานิพนธ์ เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 10 มกราคม 2557
7. โครงการวิจัยฉบับย่อ เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 10 มกราคม 2557
8. ประวัติผู้วิจัย เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 10 มกราคม 2557
9. จบประมาณ เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 10 มกราคม 2557
10. แบบบันทึกการรับประทานอาหาร เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 7 มีนาคม 2557
11. แบบสอบถามพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 7 มีนาคม 2557
12. ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 10 มกราคม 2557

ลงนาม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจนวาลย์ ดาดี)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

วันที่รับรอง : 12 มีนาคม 2557

วันหมดอายุ : 12 มีนาคม 2558

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)

นักวิจัยทุกท่านที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยต้องปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

1. ดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
2. ใช้เอกสารแนะนำอาสาสมัคร ใบยินยอม (และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัยหรือใบโฆษณาถ้ามี) แบบสัมภาษณ์ และหรือแบบสอบถาม เฉพาะที่มีตราประทับของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เท่านั้น และส่งสำเนาเอกสารดังกล่าวที่ใช้กับผู้เข้าร่วมวิจัยจริงรายแรกมาที่คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐาน
3. รายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นหรือการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมวิจัยใดๆ ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ภายในระยะเวลาที่กำหนดไว้ในวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs)
4. ส่งรายงานความก้าวหน้าต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการร้องขอ
5. หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในกำหนด ผู้วิจัยต้องยื่นขออนุมัติใหม่ก่อน อย่างน้อย 45 วัน ก่อนไปรับรองหมดอายุ
6. เอกสารทุกฉบับที่ได้รับการรับรองครั้งนี้ หมดอายุตามอายุของโครงการวิจัยที่ได้รับการรับรองก่อนหน้านี้ (หมายเลขโครงการ : 066/57)

* รายชื่อของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (ชื่อและตำแหน่ง) ที่อยู่ในที่ประชุมวันรับรองโครงการวิจัยได้แนบมาด้วย (หากร้องขอล่วงหน้า) เอกสารที่รับรองทั้งหมดจะถูกส่งไปยังผู้วิจัยหลัก