

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือยินยอมให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

การวิจัยสร้างยุทธศาสตร์ “การเรียนรู้สู่อำนาจ” เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี
 อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ถนน.....ตำบล.....
 อำเภอ.....จังหวัด.....

ได้รับการตรวจรักษาโรคเบาหวานที่คลินิกเบาหวาน หน่วยงานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชะอำ ได้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัยเรื่อง การวิจัยสร้างยุทธศาสตร์ “การเรียนรู้สู่อำนาจ” เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่คลินิกเบาหวานหน่วยงานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชะอำ ซึ่งศึกษาโดยนางจันทรีสม์ เหลือวงศ์ แล้วข้าพเจ้าเห็นว่าการวิจัยเรื่องดังกล่าวมีประโยชน์ทั้งต่อตัวข้าพเจ้า ครอบครัวและผู้ป่วยเบาหวานคนอื่นๆ ต่อไป ข้าพเจ้าจึงมีความยินดีและยินยอมที่จะให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเรื่องดังกล่าวให้สำเร็จ

ทั้งนี้ ข้าพเจ้าสามารถจะบอกยกเลิกเมื่อใดก็ได้โดยที่สิทธิต่างๆ ในการรักษาพยาบาลยังคงเดิมและข้าพเจ้าจะไม่เรียกร้องค่าตอบแทนใดๆ ระหว่างหรือหลังที่มีการดำเนินการศึกษาของนางจันทรีสม์ เหลือวงศ์ ทั้งสิ้น

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร

(.....)

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

วันที่...../...../.....

ภาคผนวก ข

แผนการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้				สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย	กิจกรรมของผู้ป่วย เบาหวาน			
1. เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รู้จักกัน เรียกชื่อกันได้ถูกต้อง	- การสร้างสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัย ผู้ป่วยเบาหวานแบบอย่าง และสมาชิกกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน - บอกประโยชน์ของการมีข้อตกลงเบื้องต้น - เขียนข้อเสนอในการกำหนดข้อตกลงเบื้องต้นของสมาชิกบนกระดาษและนำเสนอต่อสมาชิกกลุ่ม - ขอความร่วมมือให้สมาชิก	ขั้นการสร้างสัมพันธ์ภาพ - ผู้วิจัยแนะนำตนเอง - ติดป้ายชื่อที่หน้าอก - แนะนำผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นแบบอย่าง	- เขียนชื่อตนเองบนป้ายชื่อและติดไว้ที่หน้าอก - แนะนำตนเองต่อสมาชิกในกลุ่ม	- เขียนชื่อตนเองบนป้ายชื่อ และติดไว้ที่หน้าอก - สมาชิกทุกคนแนะนำตนเองต่อสมาชิกกลุ่ม	- ปากกาเคมี - ป้ายชื่อ	1. สมาชิกกลุ่มทุกคนรู้จักกันและเรียกชื่อที่ถูกต้อง	
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานร่วมกันกำหนดข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้ากลุ่ม	- ประโยชน์ข้อตกลงร่วมกัน - ประโยชน์ข้อตกลงร่วมกันในการเข้ากลุ่มได้แก่ 1.ระเบียบวิธีปฏิบัติ 2.ระยะเวลาในการเข้า	- เขียนข้อเสนอในการกำหนดข้อตกลงเบื้องต้นของสมาชิกบนกระดาษและนำเสนอต่อสมาชิกกลุ่ม - ขอความร่วมมือให้สมาชิก	- เสนอข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้ากลุ่ม	- ระดมสมอง - เสนอข้อตกลงเบื้องต้น	- กระดาษ - ปากกา - กระดาษ - ปากกา	2. สมาชิกกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้ากลุ่มและกลุ่มยอมรับข้อตกลงเบื้องต้น	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ช่วย เป้าหมายที่เป็นแบบอย่าง	กิจกรรมผู้ช่วย เป้าหมาย		
3.เพื่อให้ผู้ช่วย เป้าหมายมี ความสามารถของ ตนเองในการรับรู้และ อธิบายประโยชน์และ วิธี การดูแลตนเอง ในการควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือดให้ปกติ หรือใกล้เคียงปกติ และคาดหวังในผลดี ของการปฏิบัติที่ดีจะ ควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดได้	กลุ่ม 5 ครั้ง ครั้งที่ 1-4 ห่างกันครั้งละ 2 สัปดาห์ ครั้งที่ 4-5 ห่างกัน 3 สัปดาห์ 3.การเข้ากลุ่มให้ครบ ทั้ง 5 ครั้ง 4. การเรียนรู้ร่วมกัน - ประโยชน์และวิธีการ ดูแลตนเอง เพื่อ ควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดให้ปกติหรือ ใกล้เคียงปกติ ใกล้เคียงปกติ	กลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ขั้นตอนการเรียนรู้ -ถามถึงระดับน้ำตาล(FBS) -แจ้งวัตถุประสงค์เป้าหมาย การเข้ากลุ่มและเรื่องที่จะ พูดคุยกันในวันนี้และการเข้า ร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง - ชักถามผู้ช่วยเป้าหมาย เกี่ยวกับประโยชน์และวิธีการ ดูแลตนเองของผู้ป่วย เป้าหมายในการควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดได้ - ให้ผู้ช่วยเป้าหมายที่เป็น แบบอย่างเล่าประสบการณ์	-บอกค่าระดับน้ำตาล -ร่วมรับฟังและซักถาม - เล่าประสบการณ์การ ดูแลตนเองบอกประโยชน์ และวิธีการดูแลตนเองใน การควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือด	บอกค่าระดับ น้ำตาลในเลือด -ร่วมรับฟังและ ซักถาม - แสดงความ คิดเห็นและตอบ ข้อซักถามและ เล่าประสบการณ์ การดูแลตนเองใน การควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือด	-ประสบการณ์การ ดูแลตนเองเพื่อ ควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือดของ ผู้ช่วยเป้าหมายใน กลุ่ม	-ผู้ช่วยเป้าหมาย รับทราบระดับน้ำตาล ในเลือด(FBS) -ผู้ช่วยเป้าหมายร่วม แสดงความคิดเห็นมี ความ สามารถรับรู้และ อธิบายถึงประโยชน์ และวิธีการดูแลตนเอง และสามารถคาดหวัง ในผลดีของการปฏิบัติที่ จะควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือดได้ -ผู้ช่วยเข้าใจการใช้ คู่มือดูแลตนเองและ สมุดบันทึกพฤติกรรม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย	กิจกรรมผู้ป่วย เบาหวาน		
4. เพื่อให้ผู้ป่วย เบาหวานแสดงความ คิดเห็นและรับรู้ ความสามารถของ ตนเองโดยการอธิบาย ความหมายของภาวะ เบาหวาน อาการ สาเหตุ การรักษ ภาวะแทรกซ้อนและ การป้องกัน	- เรื่องโรคเบาหวาน ความหมาย สาเหตุ อาการ การรักษา ภาวะแทรกซ้อนและการป้องกัน	- กระตุ้นให้ผู้ผู้ป่วยเบาหวานที่เข้ากลุ่มแสดงความคิดเห็นและสรุปเพิ่มเติม - แจกคู่มือดูแลตนเองและสมุดบันทึกพฤติกรรม พร้อมอธิบายการใช้ - ยกตัวอย่างคำถามและเชื่อมโยงคำถามเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มช่วยตอบ และแสดงความคิดเห็น พร้อมแจกบัตรคำที่เป็นข้อคำถาม - ติดบัตรคำ บนกระดาน	- รับคู่มือดูแลตนเองและสมุดบันทึกพฤติกรรม - รับฟังการอธิบายและซักถามเพิ่มเติม - แจกบัตรคำ - เล่าถึงประสบการณ์การเป็นเบาหวานและร่วมแสดงความคิดเห็น	- อ่านบัตรคำที่ 1, 2, 3 - เล่าประสบการณ์การเป็นโรคเบาหวาน - แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ และวิธีการแก้ไข ป้องกัน และการรักษาที่ได้รับ - อภิปรายกลุ่มถึงสาเหตุ อาการ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือน้ำตาลในเลือดต่ำ?	- คู่มือการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในเรื่องโรคเบาหวาน - สมุดบันทึกพฤติกรรม - บัตรคำ - 1.เราจะรู้ได้อย่างไรว่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำ? - 2.ระดับน้ำตาลที่สูงหรือต่ำมีผลต่อร่างกายอย่างไร?	4. ผู้ป่วยเบาหวานร่วมกันแสดงความคิดเห็นและรับรู้ความสามารถของตนเองโดยสามารถอธิบาย ความหมาย อธิบาย ความหมายของโรคเบาหวาน สาเหตุ อาการ การรักษาโรคแทรกซ้อนและการป้องกัน และมีความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติที่ตนเองทำ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย	กิจกรรมผู้ช่วย พยาบาล		
		-ถามสมาชิกถึงประสบการณ์ การเป็นโรคเบาหวานพร้อมกับให้สมาชิกอ่านบัตรคำที่ 1, 2, 3 -กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น -สรุปและอธิบายเพิ่มเติมเรื่องโรคเบาหวาน - ภาวะแทรกซ้อนและการรักษาป้องกันการสังเกตอาการให้กำลังใจในการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเอง	- และร่วมอภิปรายกลุ่มพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ -ร่วมสรุปอภิปรายกลุ่มแสดงความคิดเห็นและประสบการณ์ที่เคยเห็นผู้ป่วย - เป้าหมายอื่นๆ - สนับสนุนการป้องกันและประสบการณ์ที่ปฏิบัติ	- ด้านการรักษาและป้องกัน - ปรึกษากายในกลุ่ม -รับฟังร่วมแสดงความคิดเห็นและซักถาม	3.เราจะป้องกันรักษาภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำได้อย่างไร?	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้				สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย	กิจกรรมผู้ช่วย	เป้าหมาย		
		-แนะนำคู่มือดูแลตนเอง ประโยชน์และวิธีการดูแล ตนเองภาวะแทรกซ้อน และการป้องกัน	-รับฟังร่วมแสดงความคิดเห็นและซักถาม			- คู่มือดูแลตนเอง - แบบบันทึก พฤติกรรม	
		ขั้นสรุปการเรียนรู้ -สรุปเรื่องที่พูดคุยกันใน ครั้งนี้พูดดูใจให้กำลังใจ ในการปฏิบัติดูแล ตนเอง -กล่าวขอบคุณและ นัดหมายครั้งต่อไป -แจกบัตรนัดผู้ป่วย	- ร่วมสรุปอภิปรายกลุ่ม แสดงความคิดเห็นและ ประสบการณ์ที่เคยได้รับ และได้เห็นจากผู้ช่วย เป้าหมายคนอื่น ๆ - รับผิดชอบทราบวันนัด และมาตามนัด	- ร่วมสรุปอภิปราย กลุ่มแสดงความคิดเห็นและ ประสบการณ์ที่เคย ได้รับและได้เห็น จากผู้ช่วย เป้าหมายคนอื่น ๆ - รับผิดชอบทราบ วันนัดและมา ตามนัด		- บัตรนัด	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย เป้าหมายที่เป็น แบบอย่าง	กิจกรรมผู้ป่วย เป้าหมาย		
1. เพื่อให้ผู้ป่วย เป้าหมาย มี ความสามารถของ ตนเองในการรับรู้ และอธิบายถึง ประโยชน์และ ความสำคัญของการ ควบคุมอาหาร หลักในการ รับประทานอาหาร และวิธีการเลือก รับประทานอาหาร	พบพวณสิ่งที่ได้เรียนรู้ ครั้งที่ 1	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ - กล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มบอกถึงข้อตกลงที่ได้ตกลงกันครั้งก่อน ขั้นดำเนินการเรียนรู้ - ถามถึงเรื่องที่พูดคุยกันครั้งที่ 1 ถึงถึงการปฏิบัติที่สังเกตจากการฝึกปฏิบัติของน้ำตาลสูงหรือต่ำและการปฏิบัติตามแบบบันทึกพฤติกรรม - ถามถึงระดับน้ำตาลในครั้งนี้ - ให้กลุ่มเลือกสมาชิกที่มีระดับน้ำตาลลดลงและ	กล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มบอกถึงข้อตกลงที่ได้ตกลงกันครั้งก่อน - บอกระดับน้ำตาลของตนเอง - บอกถึงการสังเกตอาการการน้ำตาลสูงหรือต่ำ - เล่าประสบการณ์ช่วยแนะนำ - ปรับมือแสดงความยินดี	- ทักทายสมาชิกในกลุ่มติดป้ายชื่อที่หน้าอก - บอกค่าระดับน้ำตาลของตนเอง - แสดงความคิดเห็น ตอบคำถาม - บอกถึงการนำความรู้ไปใช้ - นำแบบบันทึกพฤติกรรมให้สมาชิกดู - เล่าประสบการณ์ปัญหาอุปสรรคช่วยกันแนะนำ	- ป้ายชื่อ - ผลระดับน้ำตาลในเลือด - แบบบันทึกพฤติกรรม - กระดาน - กระดาษขาว - คู่มือการดูแลตนเอง	- ผู้ป่วยติดป้ายชื่อทุกคน - ทราบระดับน้ำตาลในเลือด - ได้พบพวณสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปฏิบัติตามแบบบันทึกพฤติกรรม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย เป้าหมายที่เป็น แบบอย่าง	กิจกรรมผู้ป่วยเป้าหมาย		
และสามารถ คาดหวังในผล ของการปฏิบัติตัวที่ ถูกต้องและ การปฏิบัติตัวใน การควบคุมอาหาร	- ประโยชน์และความสำคัญของการควบคุมอาหาร - หลักในการรับประทานอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล - วิธีการเลือกรับประทานอาหาร - อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน	บันทึกพฤติกรรมได้ครบถ้วน - ให้สมาชิกแสดงความยินดีกับคนที่สามารถบันทึกและมีระดับน้ำตาลลดลงได้ - บอกถึงเนื้อหาที่จะพูดคุยกันในกลุ่มครั้งนี้ - ดิคำถามบนกระดาน - ให้ผู้ป่วยอ่านบัตรคำที่ 1,2 - อ่านคำถามซ้ำและเชื่อมโยงคำถามถึงประโยชน์และความสำคัญของการควบคุมอาหาร - กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความความคิดเห็นในข้อคำถาม - ถามสมาชิกถึงหลักในการรับประทานอาหาร	- แจกบัตรคำ - ข้อความคำถามให้สมาชิกในกลุ่มฟัง - สนับสนุนประโยชน์และความสำคัญของการควบคุมอาหาร - เล่าประสบการณ์ในการทำให้หลักในการรับประทานอาหารที่รับประทานอาหารที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้	- ปรับเปลี่ยนความยินดี - อ่านบัตรคำข้อความคำถามที่ 1,2 - ตอบคำถามและร่วมกันอภิปรายกลุ่มแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการควบคุมอาหาร - เล่าประสบการณ์หลักในการรับประทานอาหารที่ตนเองเคยปฏิบัติ - แสดงความคิดเห็นปรึกษากันภายในกลุ่มให้ข้อเสนอแนะ	- บัตรคำ 1.เรามีหลักการในการรับประทานอาหารอย่างไร? 2.ให้เราช่วยกันเสนอรายการอาหาร (เมนูอาหาร) ที่จะช่วยให้ให้น้ำตาลในเลือดลดลงได้	- ผู้ป่วยเป้าหมายมีความสามารถในการรับรู้ - อธิบายประโยชน์และความสำคัญของการควบคุมอาหารหลักในการรับประทานอาหาร - รับประทานอาหารและวิธีการเลือก - รับประทาน - อาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด - และสามารถ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย เป้าหมายที่เป็น แบบอย่าง	กิจกรรมผู้ป่วย เป้าหมาย		
	- อาหารที่รับประทานได้แต่ต้องเลือกหรือจำกัดชนิดของอาหาร - อาหารที่ควรงดรับประทานหรือควรหลีกเลี่ยง - ชนิดของอาหารแต่ละประเภทที่ควรรับประทาน	- กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและเล่าประสบการณ์, บันทึกการมีส่วนร่วมและปฏิบัติตามในกลุ่ม, เชื่อมโยงคำถามถึงการเลือกรับประทานอาหาร วิธีการเลือกรับประทานอาหาร - ให้ผู้ป่วยเป้าหมายที่เป็นแบบอย่างเล่าประสบการณ์การรับประทานอาหารที่ปฏิบัติอยู่ - ให้สมาชิกช่วยกันคิดเมนูอาหาร	- เล่าประสบการณ์ในการเลือกอาหาร ชนิดของอาหารที่รับประทาน - เปิดคู่มือดูแลตนเองเรื่องประโยชน์และการควบคุมอาหารและแบบบันทึกพฤติกรรม - ร่วมเสนอเมนูอาหารที่ควรรับประทาน - สนับสนุนให้สมาชิกนำเสนอเมนูอาหาร	- เล่าประสบการณ์การเลือกรับประทานอาหารชนิดของอาหาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็นปรึกษากันภายในกลุ่มเปิดคู่มือดูแลตนเองเรื่องประโยชน์และวิธีควบคุมอาหารและแบบบันทึกพฤติกรรม - เสนอเมนูอาหารที่ควรรับประทานเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล	- ผู้ป่วยได้ทราบเมนูอาหาร	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป้วย เป้าหมายที่เป็น แบบอย่าง	กิจกรรมผู้ป้วย เป้าหมาย	สื่อประกอบ	การประเมินผล
		แนะนำคู่มือดูแลตนเองและ บรรยายประกอบเรื่อง ประโยชน์และวิธีการควบคุม อาหารและแบบบันทึก พฤติกรรม ขั้นสรุปการเรียนรู้ -สรุปเนื้อหาที่ได้เรียนรู้ พูด ใจให้กำลังใจใจการดูแล ตนเองเปิดโอกาสให้แสดง ความคิดเห็นนัดหมายการ เยี่ยมบ้านแจกบัตรนัด - กำหนดการนัดหมายครั้ง ต่อไป - กล่าวขอบคุณ - บอกเรื่องที่จะเรียนรู้ครั้ง ต่อไปเรื่องการออกกกำลังกาย	-ร่วมสรุปและอภิปราย แสดงความคิดเห็น และประสบการณ์ของ ตนเอง -สนับสนุนให้สมาชิก ปฏิบัติการดูแลตนเอง	-ร่วมสรุปและแสดงความ คิดเห็น ร่วมกันตกลงในการ ดูแลตนเองในเรื่องการ ควบคุมอาหาร และนำไป ปฏิบัติ - รับบัตรนัดและร่วมนัด หมายครั้งต่อไป -ร่วมนัดหมายการเยี่ยมบ้าน บันทึกพฤติกรรมในแบบ บันทึกพฤติกรรม	-บัตรนัด -คู่มือดูแลตนเอง -แบบบันทึก พฤติกรรม	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย เป้าหมายที่เป็น แบบอย่าง	กิจกรรมผู้ป่วย เป้าหมาย		
		แนะนำคู่มือดูแลตนเองและ บรรยายประกอบเรื่อง ประโยชน์และวิธีการควบคุม อาหารและแบบบันทึก พฤติกรรม ขั้นสรุปการเรียนรู้ -สรุปเนื้อหาที่ได้เรียนรู้ พูด ใจให้กำลังใจใจการดูแล ตนเองเปิดโอกาสให้แสดง ความคิดเห็นนัดหมายการ เยี่ยมบ้านแจกบัตรนัด - กำหนดการนัดหมายครั้ง ต่อไป - กล่าวขอบคุณ - บอกเรื่องที่จะเรียนรู้ครั้ง ต่อไปเรื่องการออกกำลังกาย	-ร่วมสรุปและอภิปราย แสดงความคิดเห็น และประสบการณ์ของ ตนเอง -สนับสนุนให้สมาชิก ปฏิบัติการณ์ดูแลตนเอง	-ร่วมสรุปและแสดงความ คิดเห็น ร่วมกันตกลงในการ ดูแลตนเองในเรื่องการ ควบคุมอาหาร และนำไป ปฏิบัติ -รับบัตรนัดและร่วมนัด หมายครั้งต่อไป -ร่วมนัดหมายการเยี่ยมบ้าน บันทึกพฤติกรรมในแบบ บันทึกพฤติกรรม	-บัตรนัด -คู่มือดูแลตนเอง -แบบบันทึก พฤติกรรม	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย เป้าหมายที่เป็น แบบอย่าง	กิจกรรมผู้ช่วย เป้าหมาย		
เพื่อให้ผู้ป่วยมีความสามารถของตนเองในการรับรู้และอธิบายถึงประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองและ	ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ครั้งที่ 2 - ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย - วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองและ	ขั้นสร้างสัมพันธ์ภาพ - กล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มบอกถึงข้อตกลงที่ได้ตกลงกันไว้ในกลุ่ม ขั้นดำเนินการเรียนรู้ - ถอดเรื่องพุดคุยกันครั้งที่ 1,2 ถอดเรื่องระดับน้ำตาลในครั้ง - ถอดเรื่องการปฏิบัติเรื่องการควบคุมอาหาร - ถอดเรื่องการปฏิบัติตามแบบบันทึกพฤติกรรมและให้กำลังใจ - ให้สมาชิกเลือกคนที่บันทึกและปฏิบัติตามแบบบันทึก	 - กล่าวทักทายสมาชิก ดิดป้ายชื่อที่หน้าอก บอกระดับน้ำตาลของตนเอง - เล่าถึงประสบการณ์การควบคุมอาหารของตนเอง - นำแบบบันทึกพฤติกรรมให้สมาชิกดู - ประเมินแสดงความยินดีกับผู้ที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี - แจกบัตรคำ - เล่าประสบการณ์การออกกำลังกาย	 - กล่าวทักทายกัน และดิดป้ายชื่อหน้าอก - บอกค่าระดับน้ำตาลของตนเอง - บอกถึงการควบคุมอาหารของตนเอง - นำแบบบันทึกพฤติกรรมให้สมาชิกดู - ประเมินแสดงความยินดี - อ่านบัตรคำที่ 1, 2, 3 - แสดงความคิดเห็น	 - ป้ายชื่อ - แบบบันทึกพฤติกรรม - กระดาน - กระดาษขาว - คู่มือการดูแลตนเอง - ประสบการณ์ที่เคยทำสำเร็จแล้ว - บัตรคำ 1.ในแต่ละวันเราออกกำลังกายกันอย่างไร?	 - ผู้ป่วยดิดป้ายชื่อทุกคน - รับทราบผลระดับน้ำตาลในเลือด - ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง - ได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปฏิบัติตามแบบบันทึกพฤติกรรม - ผู้ป่วยมีความสามารถในการรับรู้และอธิบายประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ช่วย เป้าหมายที่เป็น แบบอย่าง	กิจกรรมผู้ช่วย เป้าหมาย		
คาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและมีการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย และสามารถคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติของการปฏิบัติ		และระดับน้ำตาลลดลงและแสดงความยินดี - สรุปวิธีการดูแลตนเองบอกถึงเนื้อหาที่จะพูดคุยในครั้งนี้นี้ - ติดบัตรคำถามบนกระดาน - เชื่อมโยงคำถามบนกระดาน - กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยน	สนับสนุนประโยชน์วิธีการออกกำลังกายตามความเหมาะสม -แสดงความคิดเห็นและเสนอวิธีการออกกำลังกาย คำถาม -เล่าประสบการณ์ตนเองเรื่องการออกกำลังกาย	ตอบคำถามและบอกถึงประโยชน์และความสำคัญและวิธีการออกกำลังกาย เล่าประสบการณ์ของตนเอง เล่าประสบการณ์การออกกำลังกาย -แสดงความคิดเห็นและเลือกวิธีการออกกำลังกายตามความเหมาะสม -เล่าประสบการณ์ตนเอง	2. การออกกำลังกายช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้อย่างไร? 3. ให้แต่ละท่านบอกวิธีการออกกำลังกายของตนเอง คาดหวังในผลดีของการปฏิบัติที่ถูกต้องได้และสามารถปฏิบัติได้	การออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกาย คำถามที่ เหมาะสมกับตนเองและสามารถ คาดหวังในผลดีของการปฏิบัติที่ถูกต้องได้และสามารถปฏิบัติได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย เป้าหมายที่เป็น แบบอย่าง	กิจกรรมผู้ป่วย เป้าหมาย		
	ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และเล้าถึงประโยชน์และ ความสำคัญของ การออกกำลังกายและ วิธีออกกำลังกาย -กระตุ้นให้สมาชิกเสนอ วิธีการออกกำลังกาย -แนะนำคู่มือดูแลตนเองเรื่อง ประโยชน์และความสำคัญ ของการออกกำลังกาย และบรรยายประกอบ -สาธิตการออกกำลังกายโดย ทำกายบริหาร 10 ท่า	-เปิดคู่มือดูแลตนเอง เรื่องประโยชน์และ วิธีการออกกำลังกาย และแบบบันทึก พฤติกรรม -ร่วมฝึกทำกายบริหาร -ร่วมซักถามข้อสงสัย -แสดงความคิดเห็น -ร่วมสรุปและ สนับสนุนวิธีการออกกำลังกาย ของตัวเอง	-เปิดคู่มือดูแลตนเอง เรื่องประโยชน์และ วิธีการออกกำลังกาย และแบบบันทึก พฤติกรรม -ร่วมฝึกทำกายบริหาร 10 ท่า	-คู่มือดูแลตนเอง -แบบบันทึกพฤติกรรม	-ผู้ป่วยเบาหวานมี วิธีการออกกำลังกาย ของตัวเอง -ผู้ป่วยสามารถ สามารถฝึกกาย บริหารได้	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย เป้าหมายที่เป็น แบบอย่าง	กิจกรรมผู้ป่วย เป้าหมาย		
		ขั้นสรุปการเรียนรู้ -สรุปเนื้อหาที่ได้เรียนรู้ให้ - กำลังใจในการปฏิบัติตัวและ - การบันทึกพฤติกรรม -แจกบัตรนัดนัดหมายครั้ง - ต่อไปและนัดหมาย - การเยี่ยมบ้าน -กล่าวขอบคุณ	-ร่วมสรุปและ - สนับสนุนพร้อมกับการ - วิธีการออกกำลังกาย - ของตนเอง	-ซักถามข้อสงสัย -แสดงความคิดเห็น - ร่วมสรุปและตกลงกัน - ที่จะมีวิธีการออก - กำลังกายของตนเอง -รับบัตรนัดและมา - ตามนัดหมายครั้ง - ต่อไป		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย	กิจกรรมผู้ป่วย		
เพื่อให้ผู้ป่วย เบาหวาน มี ความสามารถของ ตนเองในการรับรู้ และอธิบายถึง ประโยชน์และ ความสำคัญของการ จัดการ ความเครียดของ ตนเอง และมี ความคาดหวัง ในผลดีของ การปฏิบัติ	ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ครั้งที่ 3 - ประโยชน์และ ความสำคัญของการ จัดการความเครียด	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ - กล่าวทักทายสมาชิก ในกลุ่ม - บอกถึงข้อตกลงที่ได้ตกลง กันครั้งก่อน ขั้นดำเนินการเรียนรู้ - ถามถึงเรื่องที่พูดคุยกัน ครั้งที่ 1,2,3 - ถามถึงระดับน้ำตาล ในครั้งนี้ - ถามถึงการปฏิบัติตาม กำลังกายและการปฏิบัติตาม แบบบันทึกพฤติกรรม - แสดงความยินดีกับผู้ที่ ปฏิบัติได้	- กล่าวทักทาย สมาชิกในกลุ่ม ติดป้ายชื่อที่หน้าอก - เล่าประสบการณ์ การออกกำลังกาย - ประเมินแสดงความ ยินดี - แจกบัตรคำให้ สมาชิกในกลุ่ม - แสดงความคิดเห็น สนับสนุนประโยชน์	- ทักทายสมาชิกในกลุ่ม ติดป้ายชื่อหน้าอก - บอกค่าระดับน้ำตาลของ ตนเอง - แสดงความคิดเห็น ตอบคำถาม - บอกถึงการออกกำลังกาย ของตนเอง - นำแบบบันทึกพฤติกรรมให้ สมาชิกดู ประเมินแสดง ความยินดี	- ป้ายชื่อ - ผลระดับน้ำตาลใน เลือด - แบบบันทึก พฤติกรรม - กระดาน - กระดาษขาว - คู่มือการดูแลตนเอง - การสาธิตวิธีการ จัดการกับ ความเครียด - บัตรคำ 1. ความเครียดของ	- ผู้ป่วยรู้จัก คุ้นเคยกัน - รับทราบ ระดับน้ำตาล ในเลือด - ผู้ป่วย เบาหวานมี ความสามารถ ในการรับรู้ และอธิบาย ประโยชน์และ ความสำคัญ ของการ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย เป้าหมายที่เป็น แบบอย่าง	กิจกรรมผู้ป่วย เป้าหมาย		
	-วิธีการจัดการ ความเครียด การป้องกันและ ควบคุมความเครียด	และให้กำลังใจ - บอกถึงเนื้อหาที่จะพูดคุย กันในกลุ่มครั้งนี้ -บันทึกการมีส่วนร่วม ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม - ติดคำถามบนกระดาน - อ่านคำถามซ้ำและ เชื่อมโยงคำถามถึงประโยชน์ และความสำคัญของการ ควบคุมความเครียด กระตุ้นให้สมาชิก แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การจัดการความเครียดและ การป้องกันและการควบคุม	และความสำคัญของการ จัดการกับความเครียด -เล่าประสบการณ์ ของตนเองในการ ควบคุมความเครียด -เปิดคู่มือดูแลตนเอง เรื่องการควบคุม ความเครียด แสดงความคิดเห็น -ฝึกปฏิบัติเทคนิค การหายใจและ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	-อ่านบัตรคำที่1,2,3 -ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และเล่าประสบการณ์ของ ตนเอง -ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และตอบคำถาม -เปิดคู่มือดูแลตนเอง เรื่องการควบคุมความเครียด แสดงความคิดเห็น -ฝึกปฏิบัติร่วมกัน	เราเกิดขึ้นได้ อย่างไร? 2.เราจะจัดการ ความเครียดของเรา ได้อย่างไร? 3.ความเครียด เกี่ยวข้องกับอะไร กับระดับน้ำตาล ในเลือด?	จัดการกับ ความเครียด ของตนเอง และมีความ คาดหวังใน ผลดีของการ ปฏิบัติตาม และสามารถ ปฏิบัติได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย เป้าหมายที่เป็น แบบอย่าง	กิจกรรมผู้ป่วย เป้าหมาย	สื่อประกอบ	การ ประเมินผล
		ความเครียดซึ่งกันและกัน ให้ กำลังใจ -แนะนำคู่มือดูแลตนเอง และสมุดบันทึกพฤติกรรม ประโยชน์และวิธีการจัดการ ความเครียด -สิทธิการฝึกการหายใจ และเทคนิคการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ขั้นสรุปการเรียนรู้ -สรุปเรื่องที่พูดคุยกันใน แต่ละครั้ง -เปิดโอกาสให้ซักถามและ แสดงความคิดเห็น -ให้กำลังใจในการ ปฏิบัติดูแลตนเองเพื่อ	-ร่วมสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ -ให้กำลังใจและ สนับสนุนการดูแล ตนเองที่จะควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือด	-ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ -ซักถามข้อสงสัย -ร่วมแสดงความคิดเห็น -รับบัตรนัด	- บัตรนัด	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้ป่วย เป้าหมายที่เป็น แบบอย่าง	กิจกรรมผู้ป่วย เป้าหมาย		
		ควบคุมระดับน้ำตาลให้ปกติ - นัดหมายครั้งต่อไปเพื่อเจาะ เลือดครั้งที่ 2 และทำแบบ สัมภาษณ์ครั้งที่ 2 - ให้บัตรนัด	- รับบัตรนัด			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้			สื่อประกอบ	การประเมินผล
		กิจกรรมของผู้วิจัย	กิจกรรมของผู้เรียน	กิจกรรมผู้ช่วย เบหวน		
1. เพื่อให้ผู้ช่วย เบหวน มีความสามารถ ของตนเองในการ รับรู้และอธิบายถึง การเรียนรู้ดูแล ตนเองทั้ง4ครั้ง	ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ครั้งที่ 1,2,3,4	ขั้นสร้างสัมพันธ์ภาพ - กล่าวทักทายสมาชิก ในกลุ่ม - บอกถึงข้อตกลงที่ได้ตกลง กันครั้งก่อน ขั้นดำเนินการเรียนรู้ - ถ้ามึงถึงเรื่องที่ได้พูดคุยใน ครั้งที่ 1,2,3,4 - ถ้ามึงถึงระดับน้ำตาล ในครั้งนี้ - ถ้ามึงถึงการปฏิบัติการออก กำลังกายและการปฏิบัติตาม แบบบันทึกพฤติกรรม - แสดงความยินดีกับผู้ ปฏิบัติได้	- กล่าวทักทาย สมาชิกในกลุ่ม ติดป้ายชื่อที่หน้าอก - เล่าประสบการณ์ การดูแลตนเอง - ปรบมือแสดง ความยินดี - ร่วมสรุปและแสดง ความคิดเห็น เล่า ประสบการณ์ ประสบการณ์	- ทักทายสมาชิกในกลุ่ม ติดป้ายชื่อหน้าอก - บอกค่าระดับน้ำตาลของ ตนเอง - แสดงความคิดเห็น ตอบคำถาม - บอกถึงการดูแลตนเอง - นำแบบบันทึกพฤติกรรมให้ สมาชิกดู ปรบมือแสดง ความยินดี - ร่วมกันสรุปและแสดงความ คิดเห็นและเล่าประสบการณ์ ของตนเอง	- ป้ายชื่อ - ผลระดับน้ำตาล ในเลือด - แบบบันทึก พฤติกรรม - คู่มือการดูแลตนเอง	- ผู้ป่วยรู้จัก คุ้นเคยกัน - รับทราบ ระดับน้ำตาล ในเลือด - ผู้ป่วย เบหวนมี ความสามารถ ในการดูแล ตนเองที่ ถูกต้องได้ ระดับน้ำตาล ในเลือดลดลง

	กิจกรรมของผู้วิจัย	เป้าหมายที่เป็น แบบอย่าง	เป้าหมาย	ประสิทธิผล
	และให้กำลังใจ - บอกถึงเนื้อหาที่จะพูดคุยกันในกลุ่มครั้งนี้ - สรุปการเรียนรู้ทั้ง 4 ครั้ง ขั้นสรุปการเรียนรู้ - แจ้งยุติการเรียนรู้เป็นกลุ่มในครั้งนี้ให้ผู้ช่วยมาตรวจตามแพทย์นัดตามปกติ - แจ้งเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหาและเหตุฉุกเฉิน - กล่าวขอบคุณ	- รับทราบเบอร์โทรศัพท์ - รับทราบยุติกลุ่มการเรียนรู้	- รับทราบยุติกลุ่มการเรียนรู้ - รับทราบเบอร์โทรศัพท์	- เบอร์โทรศัพท์ติดต่อเมื่อเหตุฉุกเฉินและหน่วยงานดูแลคลินิกเป้าหมายโรงพยาบาลชะอำ

ภาคผนวก ค

คู่มือการทำงานของ ยุทธศาสตร์ “การเรียนรู้สู่อำนาจ” เพื่อส่งเสริมการรับรู้ ความสามารถของตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลตนเองของ ผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

หน่วยระบบการทำงานของยุทธศาสตร์ “การเรียนรู้สู่อำนาจ” มี 2 หน่วยระบบ คือ

1. หน่วยระบบทำงานที่ 1 หน่วยระบบเตรียมการ ซึ่งมีนุระบบ คือ

1.1 หน่วยระบบประสานงาน

1.2 หน่วยระบบการสร้างยุทธศาสตร์

2. หน่วยระบบทำงานที่ 2 หน่วยระบบทดลองใช้ยุทธศาสตร์ ซึ่งมีนุระบบ คือ

2.1 หน่วยระบบส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ครั้งที่ 1 เรื่อง การเตรียมความพร้อม
ของผู้ป่วยเบาหวาน เกี่ยวกับโรคเบาหวานภาวะแทรกซ้อน การรักษาและป้องกัน ประโยชน์และ
วิธีการดูแลตนเอง การเจาะเลือด (HbA_{1c}) และทำแบบสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

2.2 หน่วยระบบส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ครั้งที่ 2 เรื่อง การควบคุมอาหาร

2.3 หน่วยระบบส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ครั้งที่ 3 เรื่อง การออกกำลังกาย

2.4 หน่วยระบบส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ครั้งที่ 4 เรื่อง การควบคุมความเครียด

2.5 หน่วยระบบส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ครั้งที่ 5 สรุปการเรียนรู้ เจาะเลือด
(HbA_{1c}) และทำแบบสัมภาษณ์ครั้งที่ 2

โดยการทำงานตามขั้นตอนของหน่วยระบบทั้ง 2 มีรายละเอียดดังนี้

1. หน่วยระบบทำงานที่ 1 หน่วยระบบเตรียมการ โดยดำเนินการดังนี้

1.1 หน่วยระบบการประสานงาน ผู้ดำเนินงานประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่
แพทย์ พยาบาลหน้าห้องตรวจโรค เจ้าหน้าที่ห้องชันสูตร ผู้รับผิดชอบสถานที่โดยนำสถิติข้อมูล
สภาพปัญหาของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการตลอดจนความสำคัญ วัตถุประสงค์ ประโยชน์และ
แผนงาน วิธีดำเนินงาน ประชุมชี้แจงแผนและวิธีดำเนินการดังกล่าวให้ผู้เกี่ยวข้องทราบเพื่อขอ
ความร่วมมือ

1.2 หน่วยระบบการสร้างยุทธศาสตร์ ผู้ดำเนินงานนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในเอกสาร
วิชาการและตำราต่างๆและวัสดุอุปกรณ์ช่วยส่งเสริมการรับรู้และจัดทำแผนการส่งเสริมการรับรู้
ความสามารถตนเอง จัดทำสื่อและเตรียมอุปกรณ์ช่วยส่งเสริมการรับรู้และจัดทำแบบสัมภาษณ์
พฤติกรรมผู้ป่วยตลอดจนจัดทำยุทธศาสตร์การเรียนรู้สู่อำนาจเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง

ของผู้ป่วยเบาหวานและได้จัดทำแผน/สื่อ/อุปกรณ์การส่งเสริมการรับรู้ แบบสัณฐานพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวานให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ ซึ่งจะได้แผน/คู่มือการทำงาน/สื่อและอุปกรณ์การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง

2. หน่วยระบบทำงานที่ 2 หน่วยระบบทดลองใช้ยุทธศาสตร์โดยดำเนินการดังนี้

2.1 หน่วยระบบทำงานการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ครั้งที่ 1 การเตรียมความพร้อม ของผู้ป่วยเบาหวานเกี่ยวกับโรคเบาหวานภาวะแทรกซ้อน การรักษาและป้องกัน ประโยชน์และวิธีการดูแลตนเอง เจาะเลือด (HbA_{1c}) และทำแบบสัณฐาน ครั้งที่ 1

1. ขั้นตอนเตรียมผู้ป่วย

1. ผู้ป่วยยื่นบัตรที่ห้องบัตร รับบัตรคิวและไปบันทึกประวัติผู้ป่วย
2. พยาบาลนำผู้ป่วยเข้าห้องประชุมเพื่อเจาะเลือดหาระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA_{1c}) และระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ชักประวัติ วัดสัญญาณชีพ (ความดันโลหิต ชีพจร การหายใจ) ชั่งน้ำหนัก บันทึกในแบบบันทึกและในประวัติผู้ป่วย (OPD Card)
3. ให้ผู้ป่วยที่เจาะเลือดเสร็จแล้วรับประทานอาหารเช้าที่เตรียมไว้ให้

2. ขั้นตอนดำเนินการ

หลังจากที่ผู้ป่วยรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว ให้เริ่มดำเนินการตามขั้นตอนของยุทธศาสตร์การเรียนรู้สู่อำนาจเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง (ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง) ดังนี้

1. ขั้นการสร้างสัมพันธภาพ (10 นาที)
 - 1.1 พยาบาลผู้นำกลุ่มและผู้ช่วย มีป้ายชื่อติดที่หน้าอกแนะนำตนเองและแจกปากกาเคมีพร้อมกระดาษที่ทำเป็นป้ายชื่อให้ผู้ป่วยแต่ละคนเขียนชื่อตนเองแล้วติดที่หน้าอกจากนั้นให้ผู้ป่วยแต่ละคนแนะนำตัวเอง ทั้งผู้ป่วยกลุ่มทดลองและผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่าง โดยให้ทุกคนแนะนำตนเองจนครบ เรียกชื่อคนอื่นถูกต้องและมองเห็นชื่อที่หน้าอกชัดเจน
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มให้ผู้ป่วย นำเสนอข้อตกลงร่วมกันในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทั้งกฎระเบียบ ระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มให้ครบตามกำหนด ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้ป่วยเสนอความคิดเห็นและประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 - 1.3 ผู้นำกลุ่มเขียนข้อตกลงร่วมกันของผู้ป่วยด้วยปากกาเคมีและติดข้อตกลงบนกระดานให้ทุกคนได้เห็น
 - 1.4 ผู้นำกลุ่มแนะนำผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นแบบอย่างพอสังเขป

2. ขั้นตอนการเรียนรู้

2.1 ผู้นำกลุ่มบอกถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายในการเข้ากลุ่มการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ครั้งที่ 1 เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อน การรักษาและป้องกัน ประโยชน์และวิธีการดูแลตนเองและซักถามผู้ป่วยถึงระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ที่เจาะเข้านี้

2.2 ผู้นำกลุ่มให้ผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นแบบอย่างเล่าประสบการณ์การเป็นเบาหวาน การดูแลตนเอง การสังเกตอาการแทรกซ้อน และให้ผู้ป่วยเบาหวานคนอื่นๆ เล่าประสบการณ์การเป็นเบาหวานและประสบการณ์ที่เคยควบคุมน้ำตาลของตนเองได้สำเร็จโดยกระตุ้นให้มีการอภิปรายกลุ่มถึงประโยชน์และวิธีการดูแลตนเอง

2.3 ผู้นำกลุ่มสรุปและอธิบายเพิ่มเติม

2.4 ผู้นำกลุ่มแจกคู่มือการดูแลตนเองและสมุดบันทึกพฤติกรรมและแนะนำการใช้คู่มือการดูแลตนเอง และการบันทึกพฤติกรรม

2.5 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น สอบถามข้อสงสัย

2.6 ผู้นำกลุ่มแจกบัตรคำให้ผู้ป่วยอ่านซึ่งมีคำถามดังนี้

2.6.1 เราได้ตัวอย่างว่าน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำ ?

2.6.2 ระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำจะมีผลต่อร่างกายอย่างไร ?

2.6.3 เราจะป้องกันรักษาภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำได้อย่างไร ?

2.7 ผู้นำกลุ่มอ่านทวนซ้ำและนำไปติดบนกระดานเพื่อให้ทุกคนมองเห็นชัดเจนพร้อมกระตุ้นให้สมาชิกอภิปรายและเสนอความคิดเห็นร่วมกัน

2.8 เมื่อสมาชิกได้อภิปรายกลุ่มและได้รับทราบข้อมูล ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดเสนอข้อคิดเห็นในกลุ่ม เพิ่มเติมโดยให้สมาชิกทั้งหมด สามารถแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้ และทำข้อตกลงร่วมกัน ในการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยสังเกตการมีส่วนร่วม การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มการแสดงความคิดเห็นเพื่อเป็นข้อมูลในการติดตามเยี่ยมผู้ป่วยบ้าน ผู้นำกลุ่มสรุปและอธิบายเพิ่มเติม

2.9 ผู้นำกลุ่มแนะนำคู่มือดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อน การรักษา ป้องกัน ประโยชน์และวิธีการดูแลตนเองและบรรยายประกอบเพื่อสะท้อนให้ผู้ป่วยรับทราบข้อมูลที่ต้องการพร้อมกับกระตุ้นให้ผู้ป่วยแสดงความคิดเห็นและอภิปรายกลุ่ม

3. ขั้นการสรุปการเรียนรู้

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปการเรียนรู้ครั้งนี้ กระตุ้นให้ผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างและสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปการเรียนรู้ทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเอง ผู้นำกลุ่มพูดจูงใจให้กำลังใจในการปฏิบัติกรดูแลตนเอง

3.2 นัดหมายการเข้ากิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไปแจ้งเรื่องที่จะพูดคุยกันครั้งต่อไปและนัดหมายการเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและให้กำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองที่บ้าน

3.4 นำผู้ป่วยรับการตรวจจากแพทย์ รับยาและกลับบ้าน

2.2 หน่วยระบบทำงาน การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ครั้งที่ 2 เรื่อง การควบคุมอาหาร

1. ขั้นเตรียมผู้ป่วย

1.1 ผู้ป่วยยื่นบัตรที่ห้องบัตร รับบัตรคิวและใบบันทึกประวัติผู้ป่วย

1.2 ผู้นำกลุ่มและทีมงานเจาะเลือดผู้ป่วยที่ปลายนิ้ว เพื่อตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด(FBS) ชักประวัติ วัดสัญญาณชีพ (ความดันโลหิต ชีพจร การหายใจ) ชั่งน้ำหนักและบันทึกในแบบบันทึกและในประวัติผู้ป่วย(OPD Card)

1.3 ให้ผู้ป่วยที่เจาะเลือดเสร็จแล้ว รับประทานอาหารเช้าที่เตรียมไว้ให้

1.4 ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยตรวจแบบบันทึกพฤติกรรมของผู้ป่วยแต่ละคน (ในขณะที่ผู้ป่วยรับประทานอาหาร)

2. ขั้นตอนการ

หลังจากที่ผู้ป่วยรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้วให้เริ่มดำเนินการตามขั้นตอนยุทธศาสตร์ “การเรียนรู้สู่อำนาจ” เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องการควบคุมอาหาร (ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง) ดังนี้

2.1 ขั้นการสร้างสัมพันธภาพ

2.1.1 ผู้ป่วยเลือกป้ายชื่อของ ตนเองที่เขียนไว้ครั้งที่ 1 ติดไว้ที่หน้าอก ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยแนะนำตนเองพร้อมกับกล่าวทักทายและแสดงความยินดีที่ผู้ป่วยเข้ากลุ่มตามกำหนด ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มแนะนำตนเองและกล่าวทักทายกัน

2.1.2 ผู้นำกลุ่มแนะนำผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นแบบอย่างและแจ้งข้อตกลงที่ทำร่วมกันในครั้งที่ 1 พร้อมติดข้อตกลงไว้บนกระดาน

2.2 ขั้นดำเนินการเรียนรู้

2.2.1 ผู้นำกลุ่มถามถึงการเรียนรู้ในครั้งที่ 1 เรื่องโรคเบาหวานภาวะแทรกซ้อนการรักษาและป้องกัน ประโยชน์และวิธีการดูแลตนเอง

2.2.2 ให้ผู้ป่วยแต่ละคนนำคู่มือการดูแลตนเองและสมุดบันทึกพฤติกรรมนำมาให้สมาชิกและผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยกลุ่มดูแลพร้อมกับเปรียบเทียบกับระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ใน

ครั้งที่ 1 ให้สมาชิกเลือกผู้ป่วยที่สามารถบันทึกพฤติกรรมได้ตามที่กำหนดและสมาชิกที่มีระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ลดลงให้พูดถึงประสบการณ์ การปฏิบัติตัว วิธีการบันทึกและความรู้สึกในการปฏิบัติตัว และให้สมาชิกทุกคนแสดงความชื่นชมและยินดีโดยการปรบมือให้

2.2.3 ผู้นำกลุ่มแจ้งเรื่องที่จะพูดคุยกันในครั้งนี้ คือ การควบคุมอาหารเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

2.2.4 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและซักถามผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่าง

2.2.5 ผู้นำกลุ่มและผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างแจกบัตรคำให้สมาชิกอ่านซึ่งมีคำถามดังนี้

1) ท่านมีหลักและวิธีการเลือกรับประทานอาหารอย่างไรที่จะควบคุมระดับน้ำตาลได้?

2) ให้พวกเราช่วยกันเสนอรายการอาหาร (เมนูอาหาร) ที่จะช่วยให้ น้ำตาลในเลือดลดลง

2.2.6 ผู้นำกลุ่มอ่านทวนข้อความในบัตรคำและนำไปติดที่กระดานเพื่อให้ทุกคนมองเห็นชัดเจนโดยให้ผู้ป่วยอภิปรายและเสนอความคิดเห็นร่วมกันให้ผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างและให้สมาชิกในกลุ่มพูดถึงประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติตัวในการควบคุมอาหาร

2.2.7 เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ร่วมอภิปรายกลุ่มและได้รับทราบข้อมูลพฤติกรรมการดูแลตนเองแล้ว ผู้นำกลุ่มพูดกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเสนอข้อคิดเห็นในกลุ่มโดยให้สมาชิกในกลุ่มทั้งหมดแสดงความเห็นเพิ่มเติมได้และเสนอข้อตกลงร่วมกันในการปฏิบัติการควบคุมอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

2.2.8 ผู้นำกลุ่มแนะนำคู่มือดูแลตนเองและบรรยายประกอบในเรื่องประโยชน์และวิธีการควบคุมอาหาร การบันทึกพฤติกรรมและให้ผู้ป่วยเปิดคู่มือดูแลตนเองในเรื่องประโยชน์/วิธีการควบคุมอาหารและการบันทึกพฤติกรรม

3. ขั้นสรุปการเรียนรู้

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้โดยพูดจูงใจและกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีกำลังใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปและตั้งเป้าหมายร่วมกันในการดูแลตนเองเกี่ยวกับการควบคุมอาหารเพื่อที่จะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

3.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายการบันทึกพฤติกรรมเพิ่มเติมให้กำลังใจในการบันทึกพฤติกรรม

3.3 นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไปและนัดหมายการเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านพร้อมกับแจก

3.4 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและให้กำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองที่บ้าน และแจ้งเรื่องที่จะพูดคุยกันในครั้งต่อไป

3.5 เมื่อเสร็จสิ้นการเรียนรู้เป็นกลุ่ม นำผู้ป่วยเข้ารับการตรวจจากแพทย์ รับยาแล้วกลับบ้าน

2.3 หน่วยระบบการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ครั้งที่ 3 เรื่อง การออกกำลังกาย

1. ขั้นเตรียมผู้ป่วย

1.1 ผู้ป่วยยื่นบัตรที่ห้องบัตร รับบัตรคิวและใบบันทึกประวัติผู้ป่วย

1.2 ผู้นำกลุ่มและทีมงานเจาะเลือดผู้ป่วยที่ปลายนิ้วเพื่อหาระดับน้ำตาลในเลือด (FSB) ชักประวัติ วัดสัญญาณชีพ (ความดันโลหิต ชีพจร การหายใจ) ชั่งน้ำหนักและบันทึกลงในประวัติผู้ป่วย (OPD Card)

1.3 ให้ผู้ป่วยที่เจาะเลือดเสร็จแล้วรับประทานอาหารเช้าที่เตรียมไว้ให้

1.4 ขณะที่ผู้ป่วยรับประทานอาหารเช้า ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยตรวจแบบบันทึกพฤติกรรมของผู้ป่วยแต่ละคน

2. ขั้นดำเนินการ

หลังจากที่ผู้ป่วยรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้วให้เริ่มดำเนินการตามขั้นตอนของยุทธศาสตร์การเรียนรู้สู่อำนาจเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องการออกกำลังกาย (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)

2.1 ขั้นการสร้างสัมพันธภาพ

2.1.1 ผู้ป่วยเลือกป้ายชื่อของตนเองที่เขียนไว้ครั้งที่ 1 ติดที่หน้าอก ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยแนะนำตนเอง กล่าวทักทายและแสดงความยินดีที่ผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามกำหนดและให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มแนะนำตนเองกล่าวทักทายกัน

2.1.2 ผู้นำกลุ่มแนะนำผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างและแจ้งข้อตกลงที่ทำร่วมกันในครั้งที่ 1 พร้อมติดข้อตกลงไว้บนกระดาน

2.2 ขั้นดำเนินการเรียนรู้

2.2.1 ผู้นำกลุ่มถามถึงระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ในครั้งนี้

2.2.2 ผู้นำกลุ่มให้ผู้ป่วยแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรมขึ้นมาดูและเปรียบเทียบกับระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ในครั้งนี้ และในครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ให้สมาชิกในกลุ่มเลือกผู้ป่วยที่สามารถบันทึกพฤติกรรมได้ตามที่กำหนดและสมาชิกที่มีระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ลดลงให้พูดถึงประสบการณ์การปฏิบัติตัววิธีบันทึกและความรู้สึกในการปฏิบัติตัวผู้นำกลุ่มเชิญ

ชวนให้สมาชิกทุกคนแสดงความคิดเห็นและยินดีโดยการปรบมือให้ ผู้นำกลุ่มสรุปวิธีการบันทึกพฤติกรรมดูแลตนเอง

2.2.3 ผู้นำกลุ่มแจ้งเรื่องที่จะพูดคุยกันในครั้งนี้ คือ การออกกำลังกาย

2.2.4 ให้ผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างพูดถึงประสบการณ์ความสำเร็จในการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.2.5 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นสอบถามข้อสงสัย

2.2.6 ผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างแจกบัตรคำให้สมาชิกอ่านซึ่งมีคำถามดังนี้

- 1) ในแต่ละวันเราออกกำลังกายกันอย่างไร ?
- 2) การออกกำลังกายช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้อย่างไร?
- 3) ให้แต่ละท่านบอกวิธีการออกกำลังกายตนเอง

2.2.7 ผู้นำกลุ่มอ่านทวนข้อความและนำไปติดกระดานเพื่อให้ทุกคนมองเห็นชัดเจนได้ ให้ผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างเล่าประสบการณ์ในการดูแลตนเองเรื่องการออกกำลังกายและให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายและเสนอความคิดเห็นร่วมกัน

2.2.8 เมื่อสมาชิกกลุ่มได้อภิปรายกลุ่มและได้รับทราบข้อมูลพฤติกรรมดูแลตนเองแล้วให้สมาชิกทั้งหมดแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้และทำข้อตกลงร่วมกันในการออกกำลังกายเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

2.2.9 ผู้นำกลุ่มแนะนำคู่มือดูแลตนเองเรื่องประโยชน์และวิธีการออกกำลังกาย พร้อมกับบรรยายประกอบการสาธิตวิธีออกกำลังกายโดยท่ากายบริหาร 10 ท่า เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับทราบข้อมูลที่ชัดเจนและสามารถเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมและไม่เป็นอันตรายต่อตนเองเพื่อสะท้อนให้ผู้ป่วยเห็นถึงประโยชน์และวิธีการออกกำลังกาย

2.2.10 ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มฝึกปฏิบัติตามท่ากายบริหารและสามารถนำไปปฏิบัติที่บ้านได้ตามคู่มือ

3. ขั้นสรุปการเรียนรู้

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้กระตุ้นให้ผู้ป่วยมีกำลังใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปและตั้งเป้าหมายร่วมกันในการที่จะมีวิธีการออกกำลังกาย ตามความเหมาะสมของแต่ละคน

3.2 ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจในการบันทึกพฤติกรรมพร้อมอธิบายการใช้คู่มือ

3.3 ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไปและนัดหมายการเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน (เกณฑ์การเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านก่อนและหลังคือผู้ป่วยที่มีระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) สูง และการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มน้อยจะได้รับการเยี่ยมบ้านก่อน)

วนให้สมาชิกทุกคนแสดงความชื่นชมและยินดีโดยการปรบมือให้ ผู้นำกลุ่มสรุปวิธีการบันทึกพฤติกรรมดูแลตนเอง

2.2.3 ผู้นำกลุ่มแจ้งเรื่องที่จะพูดคุยกันในครั้งนี้ คือ การออกกำลังกาย

2.2.4 ให้ผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างพูดถึงประสบการณ์ความสำเร็จในการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.2.5 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นสอบถามข้อสงสัย

2.2.6 ผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างแจกบัตรคำให้สมาชิกอ่านซึ่งมีคำถามดังนี้

- 1) ในแต่ละวันเราออกกำลังกายกันอย่างไร ?
- 2) การออกกำลังกายช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้อย่างไร?
- 3) ให้แต่ละท่านบอกวิธีการออกกำลังกายตนเอง

2.2.7 ผู้นำกลุ่มอ่านทวนข้อความและนำไปติดกระดานเพื่อให้ทุกคนมองเห็นชัดเจนได้ ให้ผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างเล่าประสบการณ์ในการดูแลตนเองเรื่องการออกกำลังกายและให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายและเสนอความคิดเห็นร่วมกัน

2.2.8 เมื่อสมาชิกกลุ่มได้อภิปรายกลุ่มและได้รับทราบข้อมูลพฤติกรรมดูแลตนเองแล้วให้สมาชิกทั้งหมดแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้และทำข้อตกลงร่วมกันในการออกกำลังกายเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

2.2.9 ผู้นำกลุ่มแนะนำคู่มือดูแลตนเองเรื่องประโยชน์และวิธีการออกกำลังกาย พร้อมกับบรรยายประกอบการสาธิตวิธีออกกำลังกายโดยท่ากายบริหาร 10 ท่า เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับทราบข้อมูลที่ชัดเจนและสามารถเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมและไม่เป็นอันตรายต่อตนเองเพื่อสะท้อนให้ผู้ป่วยเห็นถึงประโยชน์และวิธีการออกกำลังกาย

2.2.10 ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มฝึกปฏิบัติตามท่ากายบริหารและสามารถนำไปปฏิบัติที่บ้านได้ตามคู่มือ

3. ขั้นสรุปการเรียนรู้

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้กระตุ้นให้ผู้ป่วยมีกำลังใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปและตั้งเป้าหมายร่วมกันในการที่จะมีวิธีการออกกำลังกาย ตามความเหมาะสมของแต่ละคน

3.2 ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจในการบันทึกพฤติกรรมพร้อมอธิบายการใช้คู่มือ

3.3 ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไปและนัดหมายการเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน (เกณฑ์การเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านก่อนและหลังคือผู้ป่วยที่มีระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) สูง และการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มน้อยจะได้รับการเยี่ยมบ้านก่อน)

3.4 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และให้กำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองที่บ้าน

3.5 เมื่อเสร็จสิ้นการเรียนรู้เป็นกลุ่มให้ผู้ป่วยเข้ารับการตรวจจากแพทย์ รับประทานยาแล้วกลับบ้าน

2.4 หน่วยระบบการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถเอง ครั้งที่ 4 เรื่อง การควบคุมความเครียด

1. ขั้นเตรียมผู้ป่วย

1.1 ผู้ป่วยยื่นบัตรที่ห้องบัตร รับบัตรคิวและใบบันทึกประวัติผู้ป่วย

1.2 ผู้นำกลุ่มและทีมงานเจาะเลือดผู้ป่วยที่ปลายนิ้วเพื่อตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ชักประวัติ วัดสัญญาณชีพ (ความดันโลหิต ชีพจร การหายใจ) ชั่งน้ำหนักและบันทึกลงในแบบบันทึกและในประวัติผู้ป่วย (OPD Card)

1.3 ให้ผู้ป่วยที่เจาะเลือดเสร็จแล้วรับประทานอาหารที่เตรียมไว้

1.4 ขณะที่ผู้ป่วยรับประทานอาหารผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยตรวจแบบบันทึกพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวาน

2. ขั้นดำเนินการ

หลังจากที่ผู้ป่วยรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว ให้เริ่มดำเนินการตามขั้นตอนของยุทธศาสตร์ "การเรียนรู้สู่อำนาจ" เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องการควบคุมความเครียด (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)

2.1 ขั้นการสร้างสัมพันธภาพ

2.1.1 ผู้ป่วยเลือกป้ายชื่อของตนเองที่เขียนไว้ครั้งที่ 1 ติดที่หน้าอก ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยแนะนำตนเองพร้อมกล่าวทักทายและแสดงความยินดีที่ผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามกำหนด และให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มแนะนำตัวเองและกล่าวทักทายกัน

2.1.2 ผู้นำกลุ่มแนะนำผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างและแจ้งข้อตกลงที่ทำร่วมกันในครั้งที่ 1 พร้อมติดข้อตกลงไว้บนกระดาน

2.2 ขั้นดำเนินการเรียนรู้

2.2.1 ผู้นำกลุ่มถามถึงระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) คราวนี้ และให้ผู้ป่วยแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรมของตนเองมาเปรียบเทียบกับระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ในคราวนี้และครั้งที่ 1,2,3 ให้สมาชิกในกลุ่มเลือกผู้ป่วยที่สามารถบันทึกพฤติกรรมได้ตามที่กำหนดและสมาชิกที่มีระดับน้ำตาล (FBS) ลดลงเพื่อให้พูดถึงประสบการณ์ การปฏิบัติตัว วิธีการบันทึกและความรู้สึกในการปฏิบัติตัวที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกทุกคนแสดงความคิดเห็นโดยการปรบมือให้

2.2.2 ผู้นำกลุ่มแจ้งเรื่องที่จะพูดคุยกันในครั้งนี้ คือ การควบคุมความเครียด

2.2.3 ให้ผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างพูดถึงประสบการณ์ที่เคยประสบผลสำเร็จ

การปฏิบัติตัว ในเรื่องการควบคุมความเครียด

2.2.4 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นและสอบถามข้อสงสัย

2.2.5 ผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างแจกบัตรคำให้สมาชิกอ่านซึ่งมีข้อความดังนี้

- 1) ความเครียดของเราเกิดขึ้นได้อย่างไร?
- 2) เราจะจัดการกับความเครียดของเราได้อย่างไร?
- 3) ความเครียดเกี่ยวข้องกับอะไร กับระดับน้ำตาลในเลือด?

2.2.6 ผู้นำกลุ่มอ่านทวนข้อความและนำไปติดที่กระดานเพื่อให้ทุกคนมองเห็น

ชัดเจนโดยให้ผู้ป่วยอภิปรายและเสนอความคิดเห็นร่วมกันและให้ผู้ป่วยที่เป็นแบบอย่างเล่าประสบการณ์ของตนเองและให้ผู้ป่วยคนอื่นๆ เล่าประสบการณ์ของตนเองบ้าง

2.2.7 เมื่อสมาชิกกลุ่มอภิปรายกลุ่มและได้รับทราบข้อมูลพฤติกรรม การดูแลตนเองแล้วผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกทั้งหมดแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้และทำข้อตกลงร่วมกันในการจัดการความเครียดของตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

2.2.8 ผู้นำกลุ่มแนะนำคู่มือดูแลตนเองเรื่องความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด พร้อมบรรยายประกอบการสาธิตเกี่ยวกับการจัดการความเครียดด้วยวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกหายใจเพื่อสะท้อนให้ผู้ป่วยเห็นถึงความสำคัญของการจัดการกับความเครียดเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

3. ขั้นสรุปการเรียนรู้

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้ กระตุ้นให้ผู้ป่วยมีกำลังใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปและตั้งเป้าหมายร่วมกันในการที่จะมีวิธีการจัดการกับความเครียดตามความถนัดของแต่ละคน

3.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายการใช้คู่มือและการบันทึกพฤติกรรมเพิ่มเติม

3.3 ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไปเพื่อสรุปการเรียนรู้ เจาะน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA_{1c}) และติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน และทำแบบสัมภาษณ์ครั้งที่ 2

3.4 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและให้กำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่บ้าน

3.5 เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมการเรียนรู้เป็นกลุ่มให้ผู้ป่วยรับการตรวจรักษาจากแพทย์รับยาแล้วกลับบ้าน

2.5 หน่วยระบบการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ครั้งที่ 5 สรุปการเรียนรู้ เจาะเลือด (HbA_{1c}, FBS) และทำแบบสัมภาษณ์ครั้งที่ 2

1. ขั้นเตรียมผู้ป่วย

1.1 ผู้ป่วยยื่นบัตรที่ห้องบัตร รับบัตรคิวและใบบันทึกประวัติผู้ป่วย

1.2 ผู้นำกลุ่มและทีมงานเจาะเลือดที่ข้อพับแขนเพื่อตรวจหาระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA_{1c}) และระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ชักประวัติ วัดสัญญาณชีพ (ความดันโลหิต ชีพจร การหายใจ) และบันทึกลงในแบบบันทึกและในประวัติผู้ป่วย (OPD Card)

1.3 ให้ผู้ป่วยที่ได้รับการเจาะเลือดเสร็จแล้ว รับประทานอาหารเช้าที่เตรียมไว้

1.4 ขณะที่ผู้ป่วยรับประทานอาหารเช้าผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยตรวจแบบบันทึกพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวาน

2. ขั้นตอนการเรียนรู้

2.1 ผู้นำกลุ่มถามถึงระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ครั้งนี้ และให้ผู้ป่วยแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรมเปรียบเทียบกับระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ในครั้งนี้ และครั้งที่ 1,2,3,4 ให้สมาชิกเลือกผู้ป่วยที่สามารถบันทึกพฤติกรรมได้ตามที่กำหนดและสมาชิกที่มีระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ลดลงและให้พูดถึงประสบการณ์ การปฏิบัติตัว วิธีการบันทึกและความรู้สึกในการปฏิบัติตัว ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกทุกคนแสดงความชื่นชมและยินดีโดยการปรบมือให้

2.2 ผู้นำกลุ่ม แจ้งเรื่องที่จะพูดคุยกันในครั้งนี้ คือ การสรุปการเรียนรู้ทั้ง 4 ครั้ง ถึงประโยชน์และวิธีการดูแลตนเอง ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อน การรักษาและป้องกัน การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมความเครียด

2.3 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นและสรุปการเรียนรู้ร่วมกัน และสอบถามข้อสงสัย อภิปรายปัญหาต่างๆในการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดร่วมกัน

3. ขั้นสรุปการเรียนรู้

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปการเรียนรู้ทั้ง 4 ครั้ง กระตุ้นให้ผู้ป่วยมีกำลังใจและช่วยกันสรุปการเรียนรู้ทั้งหมดและแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์และวิธีการดูแลตนเองร่วมกันเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

3.2 ผู้นำกลุ่มแจ้งยุติการเรียนรู้เป็นกลุ่มทั้งหมด กล่าวขอบคุณผู้ป่วยและให้บัตรนัดผู้ป่วยเพื่อมาพบแพทย์ตามปกติ

3.3 ผู้นำกลุ่มและทีมงานสัมภาษณ์ผู้ป่วยเบาหวานครั้งที่ 2

3.4 เมื่อเสร็จสิ้นการเรียนรู้เป็นกลุ่มและการสัมภาษณ์ผู้ป่วยให้ผู้ป่วยได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ รับยาแล้วกลับบ้าน

ภาคผนวก ง

แบบบันทึกพฤติกรรมเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน

1. แบบบันทึกการรับประทานอาหาร

โปรดเขียนรายการอาหารที่ท่านรับประทานในแต่ละมื้อทั้งชนิดและปริมาณในช่องประเภทรายการอาหาร ถ้าไม่ได้รับประทานอาหารในมื้อใดให้ทำเครื่องหมาย (-) ในช่องประเภทรายการอาหาร

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร

มื้ออาหาร	ประเภทรายการอาหาร ชนิดและปริมาณ
วันที่ 1 มิ.ย... เช้า	ตัวอย่าง ข้าว 2 ทัพพี แกงป่าไก่ ส้ม 1 ลูก กล้วยบวชชี 1 ถ้วย
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยว 1 ชาม โอเลี้ยง 1 แก้ว
อาหารว่าง	-
เย็น	ข้าว 3 ทัพพี ต้มส้มปลา
ก่อนนอน	กล้วยบวชชี 1 ถ้วย
วันที่..... เช้า	
กลางวัน	
อาหารว่าง	
เย็น	
ก่อนนอน	
วันที่.....	
เช้า	
กลางวัน	
อาหารว่าง	
เย็น	
ก่อนนอน	

2. แบบบันทึกการออกกำลังกาย

โปรดทำเครื่องหมาย (✓) หน้าข้อความที่ท่านปฏิบัติ

วัน/ เดือน/ปี	กิจกรรมที่ ออกกำลังกาย	ใช้เวลาในการออกกำลังกาย
	☐ วิ่ง	☐ 10-20 นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 30-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ เดิน	☐ 10-20 นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 30-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ ขี่จักรยาน	☐ 10-20 นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 30-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ ทำไร่ไถดิน	☐ 10-20 นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 30-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ ดायหญ้า	☐ 10-20 นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 30-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ กายบริการ	☐ 10-20 นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 30-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ อื่นๆ	☐ 10-20นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 30-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ ไม่ได้ทำ	
	☐ วิ่ง	☐ 10-20 นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 30-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ เดิน	☐ 10-20 นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 30-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ ขี่จักรยาน	☐ 10-20 นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 30-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ ทำไร่ไถดิน	☐ 10-20 นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 30-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ ดायหญ้า	☐ 10-20 นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 30-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ กายบริการ	☐ 10-20 นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 30-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ อื่นๆ	☐ 10-20นาที ☐ 20-30 นาที ☐ 0-40 นาที ☐ มากกว่า40 นาที
	☐ ไม่ได้ทำ	

3. การจัดการกับความเครียด

โปรดทำเครื่องหมาย (✓) หน้าข้อความที่ท่านปฏิบัติ

วัน / เดือน / ปี	การจัดการกับความเครียด
	☐ ทำอะไรก็ได้ที่อยากทำในสิ่งที่ดี เช่น ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ดูทีวี ไปเที่ยว ☐ พูดคุยระบายความเครียดกับเพื่อนสนิท หรือคนที่ไว้ใจได้ ☐ ผีกลายใจอย่างถูกต้อง ☐ ผีผอนคลายกล้ามเนื้อ ☐ ปรับเปลี่ยนความคิด คิดในเชิงสร้างสรรค์ คิดในเชิงบวก ☐ รับการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน ☐ อื่นๆ.....
	☐ ทำอะไรก็ได้ที่อยากทำในสิ่งที่ดี เช่น ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ดูทีวี ไปเที่ยว ☐ พูดคุยระบายความเครียดกับเพื่อนสนิท หรือคนที่ไว้ใจได้ ☐ ผีกลายใจอย่างถูกต้อง ☐ ผีผอนคลายกล้ามเนื้อ ☐ ปรับเปลี่ยนความคิด คิดในเชิงสร้างสรรค์ คิดในเชิงบวก ☐ รับการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน ☐ อื่นๆ.....
	☐ ทำอะไรก็ได้ที่อยากทำในสิ่งที่ดี เช่น ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ดูทีวี ไปเที่ยว ☐ พูดคุยระบายความเครียดกับเพื่อนสนิท หรือคนที่ไว้ใจได้ ☐ ผีกลายใจอย่างถูกต้อง ☐ ผีผอนคลายกล้ามเนื้อ ☐ ปรับเปลี่ยนความคิด คิดในเชิงสร้างสรรค์ คิดในเชิงบวก ☐ รับการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน ☐ อื่นๆ.....

ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยเบาหวาน

แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยเบาหวานประกอบการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การวิจัยสร้างยุทธศาสตร์ “การเรียนรู้สู่อำนาจ” เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

คำแนะนำในการตอบแบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยเบาหวาน

เรื่อง การวิจัยสร้างยุทธศาสตร์ “การเรียนรู้สู่อำนาจ” เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

แบบสัมภาษณ์ ครั้งที่ วันที่.....เลขที่.....

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ ชุดนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

ประกอบด้วย 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1. การรับรู้ความสามารถตนเองในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย
การควบคุมความเครียด

ตอนที่ 2. ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในด้านการควบคุมอาหาร
การออกกำลังกาย การควบคุมความเครียด

ตอนที่ 3. การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวานในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย
การควบคุมความเครียด

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความให้ผู้ป่วยฟังแล้วทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่อง ()
หน้าข้อความหรือเติมคำลงในช่องว่างตามที่ผู้ป่วยบอก

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
บ้านเลขที่ หมู่ที่.....ซอย.....ถนน.....
หมู่บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
2. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
3. อายุ.....ปี .
4. ระดับการศึกษา
() 1. ไม่ได้เรียน () 2. ประถมศึกษา () 3. มัธยมศึกษา
() 4. อาชีวศึกษา () 5.ปริญญาตรี () 6. อื่น ๆ
5. ระยะเวลาที่เป็นเบาหวาน
() 1. 1 – 10 ปี () 2. มากกว่า 10 ปี
6. สถานภาพสมรส
() 1. คู่ () 2. โสด () 3. หม้าย () 4. หย่า แยกกันอยู่
- 7...ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพ.....
8. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
9. ความดันโลหิต.....
10. ค่าระดับน้ำตาลในเลือด.....มิลลิกรัม / เดซิลิตร (ครั้งสุดท้าย)

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานประกอบด้วย
3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อคำถามประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง ด้านการควบคุมอาหาร
การออกกำลังกาย การควบคุมความเครียด

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความให้ผู้ป่วยฟังแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตาม que ผู้ป่วยบอก

ข้อคำถาม	คำตอบ		
	ทำได้	ไม่แน่ใจ	ทำไม่ได้
1. ท่านสามารถรับประทานอาหารให้ตรงเวลาได้			
2. ท่านสามารถจำกัดปริมาณการรับประทานอาหารจำพวกแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ข้าวเหนียวเหลืองและอื่น ๆ ได้			
3. ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิได้ เช่น ขนมหวาน แกงที่ใส่กะทิ เป็นต้น			
4. ท่านสามารถรับประทานอาหารประเภทผักต่างๆได้โดยไม่จำกัดจำนวน			
5. ท่านสามารถรับประทานก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน แทนข้าวได้			
6. ท่านสามารถดื่มน้ำอัดลมและน้ำผลไม้ทุกประเภทได้ทุกวัน			
7. ท่านสามารถออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายได้เช่น วิ่ง เดิน รำกระบอง รำไทเก๊ก กายบริหาร			
8.ท่านสามารถออกกำลังกายโดยเริ่มที่ละน้อยแล้วเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ			
9. ท่านสามารถออกกำลังกายโดยท่ากายบริหารได้			
10. ท่านสามารถรับประทานอาหารรักษาเบาหวานและควบคุมอาหารได้จึงไม่ออกกำลังกาย			
11. ท่านสามารถระบายความเครียดด้วยวิธีการหายใจเข้าและหายใจออกลึก ๆ ยาว ๆ ได้			
12.ท่านสามารถอยู่คนเดียวได้เวลาที่ท่านไม่สบายใจหรือมีความเครียด			

ตอนที่ 2 ข้อคำถามการประเมินความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องใน

การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมความเครียด

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความให้ผู้ป่วยฟังแล้วทำ ✓ ลงในช่องตามที่ผู้ป่วยบอก

ข้อคำถาม	คำตอบ		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน จะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ได้			
2. การรับประทานอาหารประเภท นึ่ง อบ ย่าง ต้ม แทนอาหารทอด หรือผัดจะช่วยลดไขมันในเลือดได้			
3. การรับประทานผลไม้หวาน เช่น ละครุด น้อยหน่า ลำไย ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น			
4. การงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไม่มีผลใดๆ ต่อผู้ป่วยเบาหวาน			
5. การรับประทานอาหารว่างสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เช่นขนมหวาน ลูกอมจะช่วยให้สดชื่นและมีกำลัง			
6. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้			
7. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ป้องกันโรคแทรกซ้อนและควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้น			
8. ผู้ป่วยเบาหวานที่ออกกำลังกายจะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันโรคแทรกซ้อนได้ดีกว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ได้ออกกำลังกาย			
9. ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมอาหารและรับประทานยาเป็นประจำไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย			
10. การออกกำลังกายจะเป็นเวลาไหนก็ได้ไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด			
11. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้การควบคุมน้ำตาลในเลือดดีขึ้น			
12. ความเครียดและความไม่สบายใจในผู้ป่วยเบาหวานไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด			

ตอนที่ 3 ข้อคำถามในการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการควบคุมอาหาร
การออกกำลังกาย การควบคุมความเครียด

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความให้ผู้ป่วยฟังแล้วลงเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตาม que ผู้ป่วยบอก

ข้อคำถาม	คำตอบ		
	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่ได้ ปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน			
2. ท่านใช้น้ำตาลเทียม แทนน้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปึก			
3. ท่านรับประทานปลาแทนเนื้อสัตว์และสัตว์ปีกต่าง ๆ			
4. ท่านดื่มนมจืดพร่องมันเนย แทนนมสดหรือนมข้นหวาน			
5. ท่านรับประทานอาหารเฉพาะเวลาที่หิวเท่านั้น			
6. ท่านเติมน้ำปลาทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหาร			
7. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง			
8. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาอย่างน้อย 20 – 30 นาที			
9. ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นเวลาออกกำลังกาย เช่น ใจสั่นจะเป็นลม			
10. ก่อนหรือหลังการออกกำลังกายท่านดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม			
11. เวลาที่ท่านมีปัญหา และนอนไม่หลับท่าน ท่านขอคำปรึกษา จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านหรือบุคคลที่ท่านไว้วางใจ			
12. ท่านอยู่คนเดียวเวลาที่ท่านไม่สบายใจหรือมีความเครียด			

ภาคผนวก จ

โครงการวิจัยสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนา

โครงการที่...4..../ 2548

โรงพยาบาลชะอำ อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี

ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวาน

หลักการและเหตุผล

จากแนวคิดในการพัฒนาระบบสุขภาพของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 -2549) ซึ่งมีแนวคิดในเรื่องสุขภาพ คือ สุขภาวะซึ่งหมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์และมีคุณภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมรวมทั้งทางจิตวิญญาณ ดังนั้น สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตซึ่งจะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความถูกต้องพอดีในการดำรงชีวิต ทั้งในครอบครัว ชุมชน และสังคมที่มีการพัฒนาอย่างสมดุลย์ทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อมจึงทำให้มีการพึ่งตนเองของครอบครัวและชุมชนในการดูแลสุขภาพซึ่งมีการบูรณาการด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาพยาบาลและฟื้นฟูสภาพ โดยที่เป้าหมายในการดูแลสุขภาพที่สำคัญ คือการพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพให้มีการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคของตนเองโดยอาศัยยุทธศาสตร์ในด้านบริหารจัดการความรู้และภูมิปัญญาเพื่อสุขภาพของประชาชนจนทำให้เกิดการพึ่งตนเองในเรื่องสุขภาพและได้มีการนำเอายุทธศาสตร์การมีสุขภาพดี ด้วย 6 อ. คือ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหารปลอดภัย อนามัยสิ่งแวดล้อมดี อารมณ์แจ่มใส อโรคยาและการขจัดอบายมุข เป็นแนวทางในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมาย เมืองไทยแข็งแรง (Healthy Thailand) ภายในปี 2558

จากแนวคิดในแผนพัฒนาสุขภาพในเรื่องของการดูแลสุขภาพดังกล่าว สุขภาพเป็นของตนเอง ดังนั้นประชาชนทุกคนจึงต้องคอยดูแลเอาใจใส่ในสุขภาพของตนเองและต้องมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ถูกต้องโดยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองและเป็นสาเหตุของโรคอื่นๆ ที่สำคัญ คือ โรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อรักษาไม่หายขาดโดยเกิดจากการมีพฤติกรรมปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่ตามใจตนเอง บริโภคอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไป ขาดการออกกำลังกายและมีภาวะเครียด เมื่อเป็น

โรงพยาบาลในปี 2545, 2546, 2547 เท่ากับ 179,261,318 คนตามลำดับ ซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการที่ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น

เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองมีกำลังใจและมีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขถึงแม้จะเป็นโรคเบาหวานและลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล จึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้ป่วยเบาหวานเพื่อให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองที่มีประสิทธิภาพและสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติหรือใกล้เคียงปกติได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง เข้าใจในเรื่องโรคเบาหวานและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

เป้าหมาย ผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 2 ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลชะอำและยังไม่มีอาการแทรกซ้อนจำนวน 44 คน

วิธีดำเนินการ

1. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ
2. ติดต่อประสานงานผู้ที่เกี่ยวข้อง
3. จัดทำยุทธศาสตร์และแผนการเรียนรู้เป็นกลุ่มเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน
4. คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย
5. ประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้ป่วยโดยใช้แบบสัมภาษณ์และเจาะน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA_{1c}) ครั้งที่1ก่อนการดำเนินงานตามแผน
6. ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแผนที่กำหนดไว้
7. ติดตามเยี่ยมกลุ่มเป้าหมายที่บ้าน 2 ครั้ง / คน
8. ประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้ป่วยเบาหวานและเจาะน้ำตาลสะสม(HbA_{1c}) ครั้งที่2 หลังดำเนินการตามแผน
9. สรุปและประเมินผล

ระยะเวลา 28กรกฎาคม - 28ตุลาคม 2548

สถานที่ ห้องประชุมทรายเงิน โรงพยาบาลชะอำ

งบประมาณ จากเงินพัฒนาเครือข่ายสุขภาพอำเภอชะอำ

1. ค่าอาหารว่างผู้ป่วยเบาหวาน 44 คนๆ ละ 15 บาท 2 ครั้ง ($44 \times 15 \times 2$) เป็นเงิน 1,320 บาท
 2. ค่าจัดทำสมุดบันทึกพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวาน 95 เล่มๆ ละ 10 บาท (95×10) เป็นเงิน 950 บาท
 3. ค่าจัดทำคู่มือการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน 96 เล่มๆ ละ 30 บาท (96×30) เป็นเงิน 2,880 บาท
 4. ค่าตรวจน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA_{1c}) 44 คนๆ ละ 200 บาท จำนวน 2 ครั้ง ($44 \times 200 \times 2$) เป็นเงิน 19,600 บาท
- รวมเป็นเงิน 22,750 บาท

ผู้รับผิดชอบโครงการ งานผู้ป่วยนอก กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลชะอำ
การประเมินผล

1. จากแบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองก่อนและหลังการปฏิบัติตามแผน
2. จากแบบบันทึกพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวาน
3. จากผลของระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA_{1c}) ก่อนและหลังการปฏิบัติตามแผน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

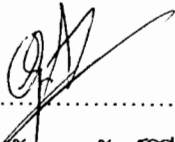
1. ผู้ป่วยเบาหวานมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มมากขึ้น
2. ผู้ป่วยเบาหวานมีความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกต้องเพิ่มขึ้น
3. ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติหรือใกล้เคียงปกติได้
4. ผู้ป่วยเบาหวานมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่มีภาวะแทรกซ้อน

แผนการส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

วันที่	เวลา	เรื่อง
28 -29 ก.ค	7.30 - 8.30 น.	ครั้งที่ 1 เรื่องโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อน การรักษาและป้องกัน
18 - 19 ส.ค	7.30 - 8.30 น.	ครั้งที่ 2 เรื่องการควบคุมอาหาร
15 - 16 ก.ย	7.30 - 8.30 น.	ครั้งที่ 3 เรื่องการออกกำลังกาย
6 - 7 ต.ค	7.30 - 8.30 น	ครั้งที่ 4 เรื่องการควบคุมความเครียด
27 -28 ต.ค	. 7.30 - 8.30 น	ครั้งที่ 5 สรุปการเรียนรู้

ลงชื่อ..........ผู้เขียนโครงการ
(นางจันทร์สม์ เหลืองวงศ์)
พยาบาลวิชาชีพ 7

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายอานวย อินทะนิน)
สาธารณสุขอำเภอชะอำ

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นายภาณุวัตร ทรัพย์ศิริ)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชะอำ
ประธานเครือข่ายอำเภอชะอำ

ภาคผนวก ช

แผนปฏิบัติการการวิจัยสร้างยุทธศาสตร์ “การเรียนรู้สู่อำนาจ”
เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
ดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

กิจกรรม	ระยะเวลา												ตัวชี้วัด
	ม. ค. 48	ก. พ	มี. ค.	เม. ย.	พ. ค.	มิ. ย.	ก. ค.	ส. ค.	ก. ย.	ต.ค	พ.ย ธ.ค48	ม.ค - มี.ค49	
วิเคราะห์สภาพปัญหา และพัฒนา ปัญหาทุกขีรอัน ปัญหาปัจจัยปัญหาสืบเนื่อง ปัญหาเป้า	↔												- แบบสัมภาษณ์ -แบบบันทึกสถิติข้อมูล ของหน่วยงาน
2.ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง		↔											-หนังสือ เอกสารวิชาการ รายงาน การวิจัย -ได้แบบแผนการวิจัยรูปแบบที่ 5
3.ออกแบบการวิจัย					↔								คือการสร้างยุทธศาสตร์
4. หน่วยระบบที่ 1 หน่วยระบบ เตรียมการ						11							
4.1 ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่ ทีมงานที่เกี่ยวข้อง					↔								-บันทึกการประชุม
4.2 สร้างยุทธศาสตร์ “การเรียนรู้สู่อำนาจ”					↔								-ได้หน่วยระบบทำงาน 2 หน่วยระบบ
4.3 สร้างสื่อการเรียนรู้													-ได้สื่อการเรียนรู้
4.4 สร้างเครื่องมือเก็บ รวบรวมข้อมูล						↔							-ได้แบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์
- ปรีกษาผู้เชี่ยวชาญ					↔								
- ปรับแก้เครื่องมือ					↔								
- ทดสอบเครื่องมือ					↔								
5. เตรียมผู้ป่วยเบาหวานที่เป็น แบบอย่าง													- ได้ผู้ป่วยที่เป็นแบบ อย่าง 1 คน
6.คัดเลือกผู้ป่วยเบาหวานกลุ่ม ตัวอย่าง					↔								-ได้กลุ่มตัวอย่าง40 คน กลุ่มทดลอง20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน

แผนปฏิบัติการการวิจัยสร้างยุทธศาสตร์ “การเรียนรู้สู่อำนาจ”
เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
ดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

กิจกรรม	ระยะเวลา												ตัวชี้วัด
	ม.ค. .48	ก. พ	มี. ค.	เม. ย.	พ. ค.	มิ. ย.	ก. ค.	ส. ค.	ก. ย.	ต.ค.	พ.ย. ธ.ค48	ม.ค - มี.ค49	
7. หน่วยระบบที่ 2 หน่วยระบบ การทดลองใช้ยุทธศาสตร์ 7.1 ครั้งที่ 1 เรื่องโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนการรักษาและ ป้องกัน / ทำแบบสัมภาษณ์และ เจาะเลือดครั้งที่ 1 7.2 ครั้งที่2 การควบคุมอาหาร ประโยชน์ / หลักการรับประทาน อาหาร วิธีเลือกรับประทานอาหาร 7.3 ครั้งที่ 3 การออกกำลังกาย ประโยชน์ / วิธีการออกกำลังกาย 7.4 ครั้งที่4 การควบคุม ความเครียด ประโยชน์ / วิธีจัดกับความเครียด 7.5 ครั้งที่ 5 สรุปการเรียนรู้ ทำแบบสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 และเจาะ HbA _{1c} ครั้งที่ 2						28 29							-กลุ่มทดลองได้รับ ยุทธศาสตร์ ครั้งที่ 1 -กลุ่มทดลองได้รับ ยุทธศาสตร์ ครั้งที่ 2 - กลุ่มทดลองได้รับ ยุทธศาสตร์ ครั้งที่ 3 - กลุ่มทดลองได้รับ ยุทธศาสตร์ครั้งที่ 4 -ได้สรุปการเรียนรู้ ทำแบบสัมภาษณ์ และเจาะเลือดครั้งที่ 2
8. ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน													-กลุ่มทดลองได้รับการ เยี่ยมบ้าน 2 ครั้ง/คน
9. เก็บรวบรวมข้อมูลหลัง การทดลอง													-ได้ข้อมูลการทดลอง ใช้ยุทธศาสตร์
10.วิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล ข้อมูล													-ได้ผลการวิจัย
11. เขียนรายงานการวิจัย													-มีรายงานการวิจัย
12. นำเสนอข้อมูล													-มีการนำเสนอ ผลการวิจัย

ภาคผนวก ข

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างเป็นรายข้อ

1. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติ การปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมความเครียดภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ยุทธศาสตร์แยกเป็นรายข้อ

ตารางที่ 1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมความเครียดภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์แยกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเอง (กลุ่มทดลอง)	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				t
	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
1. ท่านรับประทานอาหารให้ตรงเวลาได้	20	1.30	.47	น้อย	20	2.50	.60	มาก	6.43 [*]
2. ท่านสามารถจำกัดปริมาณการรับประทานอาหารจำพวกแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ข้าวเหนียว เหลืองและอื่นๆ ได้	20	2.70	.47	มาก	20	2.95	.22	มาก	2.03
3. ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิได้ เช่น ขนมหวาน แกงใส่กะทิ เป็นต้น	20	2.10	.85	ปานกลาง	20	2.95	.22	มาก	4.07 [*]
4. ท่านสามารถรับประทานอาหารประเภทผักได้โดยไม่จำกัดจำนวน	20	2.35	.74	ปานกลาง	20	2.75	.55	มาก	2.37 [*]
5. ท่านสามารถรับประทานก๋วยเตี๋ยวขนมจีนแทนข้าวได้	20	1.85	.74	ปานกลาง	20	2.15	.54	ปานกลาง	1.55
6. ท่านสามารถดื่มน้ำอัดลมและน้ำผลไม้ทุกประเภทได้ทุกวัน	20	2.45	.68	มาก	20	2.75	.44	มาก	1.83
7. ท่านสามารถออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายได้ เช่น วิ่ง เดิน รำกระบอง รำไทเก๊ก กายบริหาร	20	1.90	.78	ปานกลาง	20	2.65	.48	มาก	3.47 [*]

ตารางที่ 1.1 (ต่อ)

พฤติกรรมการรับรู้ความสามารถ ตนเอง (กลุ่มทดลอง)	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				t
	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
8. ท่านสามารถออกกำลังกาย โดยเริ่มทีละน้อยแล้วเพิ่มมากขึ้น เรื่อยๆ	20	2.35	.74	ปานกลาง	20	2.75	.44	มาก	1.79
9. ท่านสามารถออกกำลังกาย โดยทำกายบริหารได้	20	2.25	.55	ปานกลาง	20	2.65	.48	มาก	2.62 [*]
10. ท่านสามารถรับประทานยา รักษาเบาหวานและควบคุมอาหาร ได้จึงไม่ออกกำลังกาย	20	2.25	.63	ปานกลาง	20	2.65	.58	มาก	2.17 [*]
11. ท่านสามารถระบาย ความเครียดด้วยวิธีการหายใจเข้า และหายใจออกลึกๆยาวๆ ได้	20	2.30	.65	ปานกลาง	20	2.75	.44	มาก	2.61 [*]
12. ท่านสามารถอยู่คนเดียวได้ เวลาที่ท่านไม่สบายใจหรือมี ความเครียด	20	1.65	.67	น้อย	20	2.15	.60	ปานกลาง	2.51 [*]
รวม	20	2.16	.29	ปานกลาง	20	2.62	.18	มาก	8.66 [*]

^{*}p<.05

จากตารางที่ 1.1 พบว่าผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมความเครียดในภาพรวมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.16 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .29 ซึ่งมีการรับรู้ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.62 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .18 ซึ่งมีพฤติกรรมการรับรู้ในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ใช้อุทศาสตร์พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 8.66^*$) โดยที่ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองใช้อุทศาสตร์สูงกว่าก่อนการทดลอง ใช้อุทศาสตร์ เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเองรายข้อพบว่าข้อที่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองมากที่สุดคือข้อที่ 1. ท่าน

รับประทานอาหารให้ตรงเวลาได้ โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.30 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .47 ซึ่งมีการรับรู้ในระดับน้อย หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .60 ซึ่งมีพฤติกรรมกรรมการรับรู้ในระดับมากเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 6.43$) ส่วนข้อที่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองน้อยที่สุดคือข้อที่ 10. ท่านสามารถรับประทานยารักษาเบาหวานและควบคุมอาหารได้จึงไม่ออกกำลังกาย โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .65 ซึ่งมีการรับรู้ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.65 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .58 ซึ่งมีพฤติกรรมกรรมการรับรู้ในระดับมากเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.17$) และยังพบว่าข้อที่ไม่มีความแตกต่างกันก่อนการทดลองและหลังการทดลองมากที่สุดคือข้อ 5. ท่านสามารถรับประทานกล้วยเดี่ยว ขนุนจีนแทนข้าวได้ โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.85 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .74 ซึ่งมีการรับรู้ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.15 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .78 ซึ่งมีพฤติกรรมกรรมการรับรู้ในระดับปานกลางเช่นกัน ในข้อ 8 ท่านสามารถออกกำลังกายโดยเริ่มทีละน้อยแล้วเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.35 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .74 ซึ่งมีการรับรู้ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .44 ซึ่งมีพฤติกรรมกรรมการรับรู้ในระดับมาก และในข้อ 6 ท่านสามารถดื่มน้ำอัดลมและน้ำผลไม้ทุกประเภทได้ทุกวันซึ่งก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .68 ซึ่งมีการรับรู้ในระดับมาก หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .44 ซึ่งมีพฤติกรรมกรรมการรับรู้ในระดับมากเช่นกันเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าไม่แตกต่างกัน ($t = 1.55, 1.79, 1.83$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรม ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมความเครียดภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์ แยกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง(กลุ่มทดลอง)	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				t
	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
1.การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อในปริมาณที่ใกล้เคียงกันจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ได้	20	2.30	.47	ปานกลาง	20	2.90	.30	มาก	4.48 [*]
2.การรับประทานอาหารประเภทหนึ่งอย่าง ต้มแทนอาหารทอดหรือผัดจะช่วยลดไขมันในเลือดได้	20	2.35	.48	ปานกลาง	20	2.95	.22	มาก	5.33 [*]
3. การรับประทานผลไม้หวาน เช่น ละครุด น้อยหน่า ลำไย ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น	20	2.50	.60	มาก	20	3.00	.00	มาก	3.68 [*]
4. การงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไม่มีผลใดๆ ต่อผู้ป่วยเบาหวาน	20	2.20	.69	ปานกลาง	20	2.75	.55	มาก	2.77 [*]
5. การรับประทานอาหารว่างสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เช่น ขนมหวาน ลูกอมจะช่วยให้สดชื่นมีกำลัง	20	1.55	.68	น้อย	20	2.40	.60	ปานกลาง	4.41 [*]
6. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้	20	2.75	.44	มาก	20	3.00	.00	มาก	2.51 [*]
7. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยทำให้ป้องกันโรคแทรกซ้อนและควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้น	20	2.85	.36	มาก	20	3.00	.00	มาก	1.83
8. ผู้ป่วยเบาหวานที่ออกกำลังกายจะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันโรคแทรกซ้อนได้ดีกว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ออกกำลังกาย	20	2.85	.36	มาก	20	3.00	.00	มาก	1.83

ตารางที่ 1.2 (ต่อ)

พฤติกรรมความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง (กลุ่มทดลอง)	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				t
	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
9. ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมอาหารและรับประทานยาเป็นประจำ ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	20	1.62	.82	น้อย	20	2.05	.60	ปานกลาง	2.65 [*]
10. การออกกำลังกายจะเป็นเวลาไหนก็ได้ไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด	20	1.45	.68	น้อย	20	2.05	.60	ปานกลาง	3.26 [*]
11. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้การควบคุมน้ำตาลในเลือดดีขึ้น	20	2.25	.71	ปานกลาง	20	3.00	.00	มาก	4.68 [*]
12. ความเครียดและความไม่สบายใจในผู้ป่วยเบาหวานไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด	20	1.40	.59	น้อย	20	2.60	.59	มาก	6.43 [*]
รวม	20	2.14	.28	ปานกลาง	20	2.78	.12	มาก	10.43 [*]

^{*} p<.05

จากตารางที่ 1.2 พบว่าผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมความเครียดในภาพรวมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.14 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .28 ซึ่งมีความคาดหวังในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.78 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .12 ซึ่งมีความคาดหวังในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 10.40$) โดยที่ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์สูงกว่าก่อนการทดลองใช้ยุทธศาสตร์ เมื่อพิจารณาพฤติกรรมความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองมากที่สุดคือ ข้อ 12. ความเครียดและความไม่สบายใจในผู้ป่วยเบาหวานไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.40 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .59 ซึ่งมีความคาดหวังในระดับน้อย หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .59 ซึ่งมีพฤติกรรมความคาดหวังในระดับมาก

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 6.43$) ส่วนข้อที่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองน้อยที่สุดคือข้อ 6. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้ซึ่งก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .44 ซึ่งมีความคาดหวังในระดับมาก หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .00 ซึ่งมีพฤติกรรมความคาดหวังในระดับมากเช่นกันเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.51$) และยังพบว่าข้อที่ไม่มีความแตกต่างกันก่อนการทดลองและหลังการทดลองคือข้อ 7. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ป้องกันโรคแทรกซ้อนและควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้นและข้อ 8. ผู้ป่วยเบาหวานที่ออกกำลังกายจะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันโรคแทรกซ้อนได้ดีกว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ออกกำลังกายซึ่งทั้งสองข้อก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .36 ซึ่งมีความคาดหวังในระดับมาก หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .00 ซึ่งมีพฤติกรรมความคาดหวังในระดับมากเช่นกันเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าไม่แตกต่างกัน ($t = 1.83$)

ตารางที่ 1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรม การปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมความเครียด ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์แยกเป็นรายข้อ

พฤติกรรม การปฏิบัติตัว (กลุ่มทดลอง)	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				t
	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
1. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน	20	2.30	.73	ปานกลาง	20	2.85	.36	มาก	2.97 [*]
2. ท่านใช้น้ำตาลเทียมแทน น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปึก	20	1.20	.57	น้อย	20	1.30	.52	น้อย	.56
3. ท่านรับประทานปลาแทนเนื้อสัตว์ และสัตว์ปีกอื่นๆ	20	2.30	.57	ปานกลาง	20	2.50	.51	ปานกลาง	1.07
4. ท่านดื่มนมจืดพร่องมันเนยแทน นมสดหรือนมข้นหวาน	20	1.20	.41	น้อย	20	1.65	.75	น้อย	3.32 [*]

ตารางที่ 1.3 (ต่อ)

พฤติกรรม การปฏิบัติตัว (กลุ่มทดลอง)	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				t
	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
5. ท่านรับประทานอาหารเฉพาะเวลา ที่หิวเท่านั้น	20	2.00	.97	ปานกลาง	20	2.70	.65	มาก	2.89*
6. ท่านเติมน้ำปลาทุกครั้ง ที่รับประทานอาหาร	20	2.40	.50	ปานกลาง	20	2.75	.44	มาก	3.19*
7. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง	20	2.10	.78	ปานกลาง	20	2.65	.48	มาก	3.58*
8. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้ เวลาอย่างน้อย 20 -30 นาที	20	2.20	.76	ปานกลาง	20	2.70	.47	มาก	3.24*
9. ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น เวลาออกกำลังกายเช่น หิว ใจสั่นจะ เป็นลม	20	2.40	.68	ปานกลาง	20	2.80	.41	มาก	2.62*
10. ก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย ท่านดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม	20	2.85	.36	มาก	20	3.00	.00	มาก	1.83
11. เวลาที่ท่านมีปัญหาและนอนไม่ หลับท่านขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขใกล้บ้านหรือบุคคลที่ท่าน ไว้วางใจ	20	2.35	.48	ปานกลาง	20	2.80	.41	มาก	3.94*
12.ท่านอยู่คนเดียวเวลาที่ท่านไม่ สบายใจหรือมีความเครียด	20	1.60	.75	น้อย	20	2.45	.60	มาก	4.34*
รวม	20	2.09	.31	ปานกลาง	20	2.50	.24	มาก	5.28*

* p<.05

จากตารางที่ 1.3 พบว่าผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมความเครียดในภาพรวมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.09 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .31 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .24 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับมากเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัว ก่อนและ

ตารางที่ 1.3 (ต่อ)

พฤติกรรม การปฏิบัติตัว (กลุ่มทดลอง)	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				t
	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
5. ท่านรับประทานอาหารเฉพาะเวลา ที่หิวเท่านั้น	20	2.00	.97	ปานกลาง	20	2.70	.65	มาก	2.89 [*]
6. ท่านดื่มน้ำปลาทุกครั้ง ที่รับประทานอาหาร	20	2.40	.50	ปานกลาง	20	2.75	.44	มาก	3.19 [*]
7. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง	20	2.10	.78	ปานกลาง	20	2.65	.48	มาก	3.58 [*]
8. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้ เวลาอย่างน้อย 20 -30 นาที	20	2.20	.76	ปานกลาง	20	2.70	.47	มาก	3.24 [*]
9. ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น เวลาออกกำลังกายเช่น หิว ใจสั่นจะ เป็นลม	20	2.40	.68	ปานกลาง	20	2.80	.41	มาก	2.62 [*]
10. ก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย ท่านดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม	20	2.85	.36	มาก	20	3.00	.00	มาก	1.83
11. เวลาที่ท่านมีปัญหาและนอนไม่ หลับท่านขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขใกล้บ้านหรือบุคคลที่ท่าน ไว้วางใจ	20	2.35	.48	ปานกลาง	20	2.80	.41	มาก	3.94 [*]
12. ท่านอยู่คนเดียวเวลาที่ท่านไม่ สบายใจหรือมีความเครียด	20	1.60	.75	น้อย	20	2.45	.60	มาก	4.34 [*]
รวม	20	2.09	.31	ปานกลาง	20	2.50	.24	มาก	5.28 [*]

^{*} p<.05

จากตารางที่ 1.3 พบว่าผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมความเครียดในภาพรวมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.09 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .31 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .24 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับมากเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัว ก่อนและ

หลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 5.28$) โดยที่ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์สูงกว่าก่อนการทดลองใช้ยุทธศาสตร์ เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหารอาหารการออกกำลังกายและการควบคุมความเครียดเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองมากที่สุดคือข้อ 12. ท่านอยู่คนเดียวเวลาที่ท่านไม่สบายใจหรือมีความเครียด โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.60 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .75 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับน้อย หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .60 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัว ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 4.34$) ส่วนข้อที่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองน้อยที่สุดคือ ข้อ 9. ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นเวลาออกกำลังกายเช่นหิว ใจสั่น จะเป็นลม โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.40 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .68 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.80 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .41 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับมากเช่นกัน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.62$) และยังพบว่าข้อที่ไม่มีความแตกต่างกันก่อนการทดลองและหลังการทดลองมากที่สุดคือข้อ 2. ท่านใช้น้ำตาลเทียมแทนน้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปึกซึ่งก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.20 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .57 มีการปฏิบัติในระดับน้อย หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.30 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .52 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติในระดับน้อยเช่นกัน รองลงมาคือข้อ 3. ท่านรับประทานปลาแทนเนื้อสัตว์และสัตว์ปีกอื่นๆ โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.30 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .57 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .51 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับปานกลางเช่นกัน และข้อ 10. ก่อนหรือหลังการออกกำลังกายท่านดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .36 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับมาก หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .00 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับมากเช่นกันเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัว ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์ทั้งสามข้อพบว่าไม่แตกต่างกัน ($t = .56, 1.07, 1.83$ ตามลำดับ)

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติและการปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมความเครียดภายในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์แยกเป็นรายข้อ

ตารางที่ 2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมคะแนน การรับรู้ความสามารถตนเอง ด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมความเครียดภายในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์แยกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมการรับรู้	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				t
	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ความสามารถตนเอง(กลุ่มควบคุม)									
1.ท่านรับประทานอาหารเช้าเวลาได้	20	2.15	.81	ปานกลาง	20	2.10	.50	ปานกลาง	.62
2. ท่านสามารถจำกัดปริมาณการรับประทานอาหารเช้า แบ่งเช่น ก๋วยเตี๋ยว ข้าวเหนียว เหลืองและอื่นๆได้	20	2.35	.58	ปานกลาง	20	2.50	.68	มาก	.76
3. ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิได้ เช่นขนมหวานแกงใสกะทิเป็นต้น	20	2.25	.55	ปานกลาง	20	2.65	.60	มาก	3.55
4. ท่านสามารถรับประทานอาหารประเภทผักได้โดยไม่จำกัดจำนวน	20	2.65	.58	มาก	20	2.80	.48	มาก	1.28
5. ท่านสามารถรับประทานก๋วยเตี๋ยว ขนมจีนแทนข้าวได้	20	1.90	.78	ปานกลาง	20	2.15	.58	ปานกลาง	1.31
6. ท่านสามารถดื่มน้ำอัดลมและน้ำผลไม้ทุกประเภทได้ทุกวัน	20	2.30	.73	ปานกลาง	20	2.45	.68	ปานกลาง	.64
7. ท่านสามารถออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายได้เช่น วิ่ง เดิน รำกระบอง รำไทเก๊ก กายบริหาร	20	2.20	.57	ปานกลาง	20	2.30	.60	ปานกลาง	.62

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

พฤติกรรมการรับรู้ความสามารถ ตนเอง (กลุ่มควบคุม)	จำนวน	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง				
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	t
8. ท่านสามารถออกกำลังกายโดย เริ่มทีละน้อยแล้วเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ	20	2.20	.52	ปานกลาง	20	2.35	.48	ปานกลาง	1.00
9. ท่านสามารถออกกำลังกายโดย ทำกายบริหารได้	20	2.00	.72	ปานกลาง	20	1.90	.44	ปานกลาง	.56
10.ท่านสามารถรับประทานยา รักษาเบาหวานและควบคุมอาหาร ได้จึงไม่ออกกำลังกาย	20	1.35	.58	น้อย	20	1.60	.50	น้อย	1.75
11. ท่านสามารถระบาย ความเครียดด้วยวิธีการหายใจ เข้าและหายใจออกลึกๆ ยาวๆ ได้	20	2.30	.57	ปานกลาง	20	2.36	.55	ปานกลาง	1.00
12. ท่านสามารถอยู่คนเดียวได้เวลา ที่ท่านไม่สบายใจหรือมีความเครียด	20	1.20	.52	น้อย	20	1.30	.10	น้อย	1.71
รวม	20	2.07	.28	ปานกลาง	20	2.18	.17	ปานกลาง	2.06

* p< .05

จากตารางที่ 2.1 พบว่าผู้ป่วยกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถตนเองด้าน การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมความเครียดในภาพรวมก่อนการทดลองมี ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.07 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .28 ซึ่งมีพฤติกรรมการรับรู้ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.18 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .17 ซึ่งมีพฤติกรรมการรับรู้ใน ระดับปานกลาง เช่นกันเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าไม่แตกต่างกัน (t = 2.06) เมื่อพิจารณาพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถตนเองเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ไม่ความแตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมากที่สุดคือข้อ 9. ท่านสามารถออกกำลังกายโดยทำกายบริหารได้โดยก่อน การทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .72 ซึ่งมีพฤติกรรมการรับรู้ในระดับ ปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.15 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .44 ซึ่งมี พฤติกรรมการรับรู้ในระดับปานกลางเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้

ความสามารถตนเองก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าไม่แตกต่างกัน ($t = .56$) ส่วนข้อที่ไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองน้อยที่สุดคือข้อ 10. ท่านสามารถรับประทานยารักษาเบาหวานและควบคุมอาหารได้จึงไม่ออกกำลังกาย โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.35 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .58 มีการรับรู้ในระดับน้อย หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.60 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .50 ซึ่งมีพฤติกรรมการรับรู้ในระดับน้อยเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเองก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าไม่แตกต่างกัน ($t = 1.75$) และยังพบว่าข้อที่มีความแตกต่างกันก่อนการทดลองและหลังการทดลองมากที่สุดคือ ข้อ 3. ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิได้ เช่น ขนมหวาน แกงที่ใส่กะทิ เป็นต้น โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .55 ซึ่งมีพฤติกรรมการรับรู้ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.65 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .60 ซึ่งมีพฤติกรรมการรับรู้ในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 3.55$)

ตารางที่ 2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมความเครียด ภายในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์แยกเป็นรายข้อ

ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง (กลุ่มควบคุม)	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				t
	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
1.การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อในปริมาณที่ใกล้เคียงกันจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ได้	20	2.30	.60	มาก	20	2.40	.57	ปานกลาง	1.25
2.การรับประทานอาหารประเภทหนึ่งอย่าง ต้มแทนอาหารทอดหรือผัดจะช่วยลดไขมันในเลือดได้	20	2.45	.60	มาก	20	2.65	.48	มาก	1.62
3. การรับประทานผลไม้หวาน เช่น ละมุด น้อยหน่า ลำไย ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น	20	2.20	.89	น้อย	20	2.95	.22	มาก	3.95
4. การงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไม่มีผลใดๆ ต่อผู้ป่วยเบาหวาน	20	1.75	.85	น้อย	20	2.00	.36	ปานกลาง	.96
5. การรับประทานอาหารว่างสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เช่น ขนมหวาน ลูกอมจะช่วยให้สดชื่นมีกำลัง	20	1.15	.36	น้อย	20	1.45	.60	น้อย	2.04
6. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้	20	2.65	.48	มาก	20	2.80	.41	มาก	1.83
7. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ป้องกันโรคแทรกซ้อน และควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้น	20	2.65	.48	มาก	20	2.90	.30	มาก	2.03
8. ผู้ป่วยเบาหวานที่ออกกำลังกาย จะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันโรคแทรกซ้อนได้ดีกว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ออกกำลังกาย	20	2.75	.44	มาก	20	2.90	.22	มาก	2.17

ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

ความคาดหวังในผลดีของ การปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง (กลุ่มควบคุม)	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				t
	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
8. ผู้ป่วยเบาหวานที่ออกกำลังกาย จะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและ ป้องกันโรคแทรกซ้อนได้ดีกว่าผู้ป่วย เบาหวานที่ไม่ออกกำลังกาย	20	2.75	.44	มาก	20	2.90	.22	มาก	2.17 [*]
9. ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมอาหารและ รับประทานยาเป็นประจำไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย	20	1.40	.68	น้อย	20	1.65	.51	น้อย	1.21
10.การออกกำลังกายจะเป็นเวลาไหน ก็ได้ไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด	20	1.30	.48	น้อย	20	1.40	.47	น้อย	1.00
11. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะ ช่วยให้การควบคุมน้ำตาลในเลือดดีขึ้น	20	2.20	.76	ปานกลาง	20	2.35	.67	ปานกลาง	.76
12. ความเครียดและความไม่สบายใจ ในผู้ป่วยเบาหวานไม่มีผลต่อระดับ น้ำตาลในเลือด	20	1.35	.58	น้อย	20	1.45	.68	น้อย	.52
รวม	20	2.05	.30	ปานกลาง	20	2.21	.18	ปานกลาง	2.34 [*]

^{*} p < .05

จากตารางที่ 2.2 พบว่าผู้ป่วยกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมความเครียดในภาพรวมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.05 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .30 ซึ่งมีความคาดหวังในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.21 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .18 ซึ่งมีความคาดหวังในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.34^*$) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเป็นรายข้อพบว่าทั้งข้อที่แตกต่างและข้อที่ไม่แตกต่างกันโดยข้อที่แตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองคือข้อ 3. การรับประทานผลไม้หวาน เช่น ละครุด น้อยหน่า ลำไย ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและข้อ 8. ผู้ป่วยเบาหวานที่ออกกำลังกาย

จะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันโรคแทรกซ้อนได้ดีกว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ออกกำลังกาย โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.20 และ 2.75 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .89 และ .44 ตามลำดับ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 และ 2.90 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .22 และ .22 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังก่อนและหลังการทดลอง ใช้ยุทธศาสตร์พบว่าแตกต่างกัน ($t = 3.95$ และ 2.17) ส่วนข้อที่ไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมากที่สุดคือ ข้อ 12. ความเครียดและความไม่สบายใจในผู้ป่วยเบาหวานไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดโดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.35 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .58 ซึ่งมีความคาดหวังในระดับน้อย หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .68 ซึ่งมีพฤติกรรมความคาดหวังในระดับน้อยเช่นกัน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าไม่แตกต่างกัน ($t = .52$) และยังพบว่าข้อที่ไม่มีความแตกต่างกันก่อนการทดลองและหลังการทดลองน้อยที่สุดคือข้อ 5. การรับประทานอาหารว่างสำหรับผู้ป่วยเบาหวานเช่นขนมหวาน ลูกอมจะช่วยให้สดชื่นมีกำลังโดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.15 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .36 ซึ่งมีความคาดหวังในระดับน้อย หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .60 ซึ่งมีพฤติกรรมความคาดหวังในระดับน้อยเช่นกัน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าไม่แตกต่างกัน ($t = 2.04$)

ตารางที่ 2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรม
กาปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมความเครียด
ภายในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์แยกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมกาปฏิบัติตัว (กลุ่มควบคุม)	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				t
	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
1. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน	20	2.25	.78	ปานกลาง	20	2.25	.55	ปานกลาง	.00
2. ท่านใช้น้ำตาลเทียมแทน น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปึก	20	1.05	.22	น้อย	20	1.10	.44	น้อย	.43
3. ท่านรับประทานอาหารปลาแทน เนื้อสัตว์และสัตว์ปีกอื่นๆ	20	2.50	.51	มาก	20	2.50	.53	มาก	.00
4. ท่านดื่มนมจืดพร่องมันเนยแทน นมสดหรือนมข้นหวาน	20	1.60	.88	น้อย	20	1.45	.68	น้อย	.82

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

พฤติกรรมการปฏิบัติตัว	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				
	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	t
1. ท่านรับประทานอาหารเฉพาะเวลาที่หิวเท่านั้น	20	1.45	.60	น้อย	20	1.70	.65	ปานกลาง	1.15
2. ท่านเติมน้ำปลาทุกครั้งที่รับประทานอาหาร	20	2.15	.81	ปานกลาง	20	2.35	.58	ปานกลาง	.80
3. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง	20	2.20	.76	ปานกลาง	20	2.00	.64	ปานกลาง	1.45
4. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาอย่างน้อย 20 -30 นาที	20	1.85	.75	ปานกลาง	20	1.90	.55	ปานกลาง	.32
5. ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นเวลาออกกำลังกาย เช่น หิว ใจสั่นจะเป็นลม	20	2.35	.68	มาก	20	2.50	.67	ปานกลาง	.90
6. ก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม	20	2.55	.60	มาก	20	2.90	.30	มาก	2.10*
7. เวลาที่ท่านมีปัญหาและนอนไม่หลับท่านขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านหรือบุคคลที่ท่านไว้วางใจ	20	2.00	.79	ปานกลาง	20	2.40	.68	ปานกลาง	2.02
8. ท่านอยู่คนเดียวเวลาที่ท่านไม่สบายใจหรือมีความเครียด	20	1.40	.68	น้อย	20	1.45	.60	น้อย	.22
รวม	20	1.95	.31	ปานกลาง	20	2.03	.19	ปานกลาง	1.60

* p < .05

จากตารางที่ 2.3 พบว่าผู้ป่วยกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการควบคุมความเครียดในภาพรวมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.95 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .31 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.03 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .19 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของกลุ่มควบคุมที่ได้รับความรู้ด้วยวิธีปกติก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าไม่แตกต่างกัน

($t = 1.60$) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการปฏิบัติตัวรายข้อพบว่าข้อที่ไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองมากที่สุดคือข้อ 1. ท่านรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ในแต่ละวันและข้อ 3 ท่านรับประทานปลาแทนเนื้อสัตว์และสัตว์ปีกอื่นๆ โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25 และ 2.50 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .78 และ .51 ตามลำดับ ซึ่งมีการปฏิบัติตัวในระดับปานกลางทั้งสองข้อ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25 และ 2.50 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .55 และ .53 ตามลำดับ ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับปานกลางเช่นกัน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติตัว ก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าไม่แตกต่างกัน ($t = .00$ และ $.00$ ตามลำดับ) ส่วนข้อที่ไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองน้อยที่สุดคือข้อ 11. เวลาที่ท่านมีปัญหาและนอนไม่หลับท่านขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านหรือบุคคลที่ท่านไว้วางใจ โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .79 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.40 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .68 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าไม่แตกต่างกัน ($t = 2.02$) และยังพบว่าข้อที่มีความแตกต่างกันก่อนการทดลองและหลังการทดลองคือข้อ 10. ก่อนหรือหลังการออกกำลังกายท่านดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .60 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .30 ซึ่งมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวก่อนและหลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.10$)