



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา และความเที่ยงตรงของแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องไขมันในเลือดสูง แบบสอบถามเกี่ยวกับความตระหนักเกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือด ในด้านการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด

1. รองศาสตราจารย์นิโลบล นิมกังรัตน์
ภาควิชาวัดและประเมินผลทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์สามารด ศรีจันทังค์
ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คุณสุพิชา สุทธิสันต์ชาญชัย
หัวหน้าหน่วยตรวจ ศูนย์สุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. คุณอรุณรัตน์ สุคนธมาน
หัวหน้าหน่วยงานการส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
5. นายแพทย์ผดุงเกียรติ เศรษฐกุล
อายุรแพทย์และโรคหัวใจ โรงพยาบาลราม 1
6. คุณวิมลพร บุญของ
นักเทคนิคการแพทย์ โรงพยาบาลแมคคอมมิค จังหวัดเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

(สำเนา)

ที่

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชา
 พละนันทนันทศึกษา
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 239 ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ
 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

19 กรกฎาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ
 เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

ด้วยนางสาวคณิสันท์ ภูระหงษ์ รหัส 4782014 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “ ผลของการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดในชุมชนพัฒนาวัดคูเต่า อำเภอเมืองเชียงใหม่ ” โดยมีรองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ไกรพิบูลย์ เป็นคณะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญ คุณอรุณรัตน์ สุคนธมาน หัวหน้าหน่วยงานการส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ในสังกัดของท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

คณะอาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาแล้วเห็นว่า คุณอรุณรัตน์ สุคนธมาน หัวหน้าหน่วยงานการส่งเสริมสุขภาพ เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษาวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และโปรดพิจารณาอนุญาตให้ คุณอรุณรัตน์ สุขคนธมาน เป็น
ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิมิตนงค์ งามประภาส)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชาพลานามัย

โทรศัพท์ 0-5394-4225

โทรสาร 0-5394-4225

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

ที่

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

ภาควิชาพลานามัย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

239 ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

19 กรกฎาคม 2549

เรื่อง

ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน

ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลราม 1

ด้วยนางสาวณัฏฐนันท์ ภูระหงษ์ รหัส 4782014 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “ผลของการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงในชุมชนพัฒนาวิคฤ์เต้า อำเภอเมือง เชียงใหม่ ” โดยมีรองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ เป็นคณะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญ นายแพทย์ผดุงเกียรติ เสรษฐกุล อายุรแพทย์และโรคหัวใจ โรงพยาบาลราม 1 ในสังกัดของท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เครื่องมือในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

คณะอาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาแล้วเห็นว่า นายแพทย์ผดุงเกียรติ เสรษฐกุล อายุรแพทย์และโรคหัวใจ เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็น ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษาวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และโปรดพิจารณาอนุญาตให้ นายแพทย์ผดุงเกียรติ เศรษฐกุล
เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิมิตต์ งามประภาส)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชาพลานามัย

โทรศัพท์ 0-5394-4225

โทรสาร 0-5394-4225

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

ที่

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
ภาควิชาพลานามัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
239 ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

19 กรกฎาคม 2549

เรื่อง
เรียน

ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ
ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลแมคคอมมิค

ด้วยนางสาวคณิสันท์ ภูระหงษ์ รหัส 4782014 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “ ผลของการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงในชุมชนพัฒนาวิฑูรย์ อำเภอเมือง เชียงใหม่ ” โดยมีรองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ เป็นคณะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญ คุณวิมลพร บุญของ นักเทคนิคการแพทย์ โรงพยาบาลแมคคอมมิค จังหวัดเชียงใหม่ในสังกัดของท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

คณะอาจารย์ที่ปรึกษาฯ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า คุณวิมลพร บุญของ นักเทคนิค การแพทย์ เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษาวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และโปรดพิจารณาอนุญาตให้ คุณวิมลพร บุญของ เป็น ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิ่มอนงค์ งามประภาส)

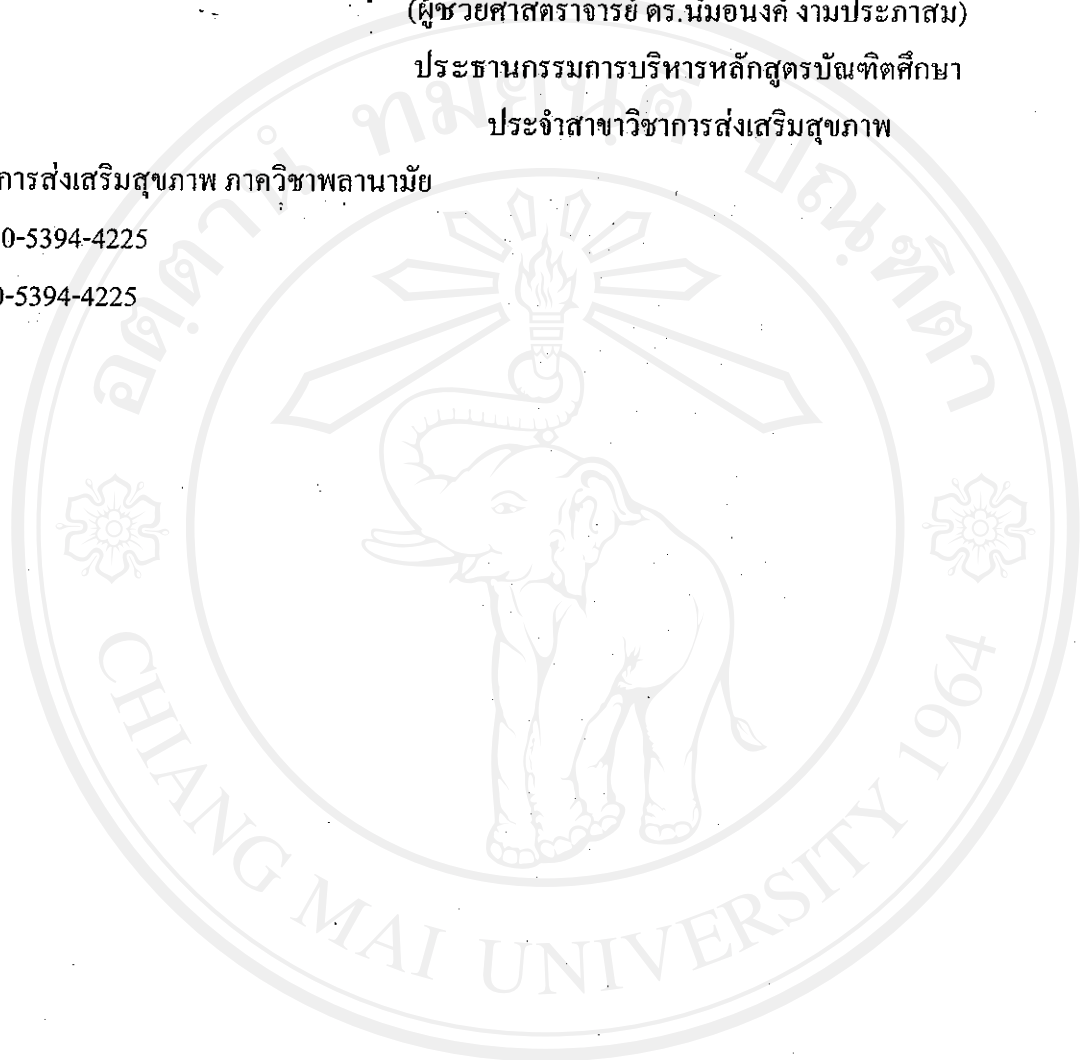
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชาพลานามัย

โทรศัพท์ 0-5394-4225

โทรสาร 0-5394-4225



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก จ

หนังสือขออนุญาตจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ที่

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

ภาควิชาพลานามัย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

239 ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

19 กรกฎาคม 2549

เรื่อง

ขออนุญาตให้นักศึกษาจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

เรียน

ประธานชุมชนพัฒนาวัดคูด้

ด้วยนางสาวคณิสันท์ ภูระหงษ์ รหัส 4782014 นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ ผลของการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดในชุมชนพัฒนาวัดคูด้ อำเภอเมืองเชียงใหม่ ” ในกรณีนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะขอจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับการให้ความรู้และควบคุมภาวะไขมันในเลือดสูง ในระหว่างเดือน สิงหาคม - กันยายน 2549

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง ทางสาขาวิชาฯ หวังว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิ่มอนงค์ งามประภาส)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชาพลานามัย

โทรศัพท์ 0-5394-4225

โทรสาร 0-5394-4225

ภาคผนวก ฉ

ตาราง กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดของชุมชนพัฒนาวัดคูเต่า อำเภอเมืองเชียงใหม่

1. การสร้างวิสัยทัศน์ร่วม เกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือด
2. ตัวแบบทางความคิด เกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือด
3. การคิดเชิงระบบ เกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือด
4. การพัฒนาตนให้เป็นเลิศ เกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือด
5. การเรียนรู้เป็นทีม เกี่ยวกับการควบคุมไขมันในเลือด

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมี

1. ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดสูง และวิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือด
2. ความตระหนักเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดและการควบคุมระดับไขมันในเลือด
3. พฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือด

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีการอุปกรณ์
1.การสร้างวิสัยทัศน์ร่วม (Shared Vision) 1.เพื่อสร้างวิสัยทัศน์ร่วมในเรื่อง -สุขภาพในอนาคต -ระดับไขมันที่พึงประสงค์ -สาเหตุและวิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือด 2.เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดสูง และวิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง 3.เพื่อให้มีความตระหนักเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดและการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง	1.ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบสอบถามวัดความรู้ แบบสอบถามวัดความตระหนัก และแบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงในด้าน การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด ก่อนการเริ่มกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 2.ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนนำเสนอความคิดเห็นของตนเองในเรื่อง สุขภาพที่ข้าพเจ้าอยากเป็น 3.วิทยากรกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่าง บอกความคิดเห็นของตนเอง เกี่ยวกับสุขภาพที่ตนเองอยากเป็นในอนาคต 4.วิทยากรนำความคิดเห็นที่เสนอ ขึ้นบนกระดาน และให้ผู้เข้าร่วมดูว่ามีความคิดใดบ้างที่ตรงกัน จากนั้นให้นำมารวมกันเป็นภาพเดียวกัน เป็นสุขภาพที่ข้าพเจ้าอยากได้ในอนาคต 5. จากนั้นวิทยากรนำ บอร์ดที่มีตัวเลขบอกระดับไขมันในเลือดที่ตรวจก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมาให้ดู เทียบกับบอร์ดที่ตัวเลขระดับไขมันที่ปกติ 6.ให้กลุ่มตัวอย่างดูและวิทยากรถามว่ากลุ่มตัวอย่างอยากให้ระดับไขมันในเลือดของตนอยู่ในระดับไหน 7.จากนั้นนำความคิดเห็นที่ผู้เข้าร่วมบอกมาเขียนบนกระดาน ให้ผู้เข้าร่วมดูไปพร้อมๆกันและพูดคุยกันในเรื่องสาเหตุของการมีไขมันในเลือดสูงกลุ่มตัวอย่างคิดว่าน่าจะเกิดจากอะไร โรคที่เกิดจากการมีไขมันในเลือดสูง และคิดว่าจะมีวิธีควบคุมระดับไขมันในเลือดอย่างไร 8.ช่วยกันสรุประดับไขมันที่พึงประสงค์และวิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงโดยวิทยากรช่วยให้คำแนะนำ	1.ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบสอบถามวัดความรู้ แบบสอบถามวัดความตระหนัก และแบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงในด้าน การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด ก่อนการเริ่มกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 2.ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนนำเสนอความคิดเห็นของตนเองในเรื่อง สุขภาพที่ข้าพเจ้าอยากเป็น 3.วิทยากรกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่าง บอกความคิดเห็นของตนเอง เกี่ยวกับสุขภาพที่ตนเองอยากเป็นในอนาคต 4.วิทยากรนำความคิดเห็นที่เสนอ ขึ้นบนกระดาน และให้ผู้เข้าร่วมดูว่ามีความคิดใดบ้างที่ตรงกัน จากนั้นให้นำมารวมกันเป็นภาพเดียวกัน เป็นสุขภาพที่ข้าพเจ้าอยากได้ในอนาคต 5. จากนั้นวิทยากรนำ บอร์ดที่มีตัวเลขบอกระดับไขมันในเลือดที่ตรวจก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมาให้ดู เทียบกับบอร์ดที่ตัวเลขระดับไขมันที่ปกติ 6.ให้กลุ่มตัวอย่างดูและวิทยากรถามว่ากลุ่มตัวอย่างอยากให้ระดับไขมันในเลือดของตนอยู่ในระดับไหน 7.จากนั้นนำความคิดเห็นที่ผู้เข้าร่วมบอกมาเขียนบนกระดาน ให้ผู้เข้าร่วมดูไปพร้อมๆกันและพูดคุยกันในเรื่องสาเหตุของการมีไขมันในเลือดสูงกลุ่มตัวอย่างคิดว่าน่าจะเกิดจากอะไร โรคที่เกิดจากการมีไขมันในเลือดสูง และคิดว่าจะมีวิธีควบคุมระดับไขมันในเลือดอย่างไร 8.ช่วยกันสรุประดับไขมันที่พึงประสงค์และวิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงโดยวิทยากรช่วยให้คำแนะนำ	-แบบทดสอบและแบบประเมิน - สันทนากลุ่ม - กระดาษแผ่นใหญ่ 3 แผ่น -บอร์ดระดับไขมัน เลือด -ปากกาเคมี

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีการ/อุปกรณ์
2. ตัวแบบทางความคิด (Mental Model)	1. เพื่อเกิดตัวแบบทางความคิด เกี่ยวกับกระบวนการคิด ควบคุมระดับไขมันในเลือด	1. วิทยากรเชิญผู้ที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเจ็บป่วยและสามารถหายได้โดยไม่พึ่งยาเพียงอย่างเดียวมาให้กลุ่มตัวอย่างฟัง 2. วิทยากรจุดประเด็นการสนทนากลุ่ม โดยถามกลุ่มตัวอย่างว่ามีใครที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเจ็บป่วยและสามารถหายได้โดยไม่ต้องพึ่งยาอย่างเดียวย่างไรหรือไม่ และวิทยากรช่วยกระตุ้นให้ผู้นั้นเล่าประสบการณ์ให้กลุ่มตัวอย่างฟัง	- สนทนากลุ่ม - บุคคลที่มีประสบการณ์
3. การคิดอย่างเป็นระบบ (System Thinking)	1. เพื่อให้การคิดเชิงระบบ เกี่ยวกับกระบวนการควบคุมระดับไขมันในเลือด	1. วิทยากรจุดประเด็นการสนทนาให้กับกลุ่มตัวอย่างในเรื่องสุขภาพที่อยากรู้เป็นในอนาคตอีกครั้ง วิทยากรเล่าเรื่อง “คนหาปลา” ให้กับกลุ่มตัวอย่างฟังว่า มีผู้ชายอยู่คนหนึ่ง อาชีพของผู้ชายคนนี้เป็นหาปลา ทำให้ภรรยาขายเพื่อนำเงินมาเลี้ยงปากท้อง ซึ่งทุกครั้งก็เอาไปหาปลาเพื่อนำมาขายนั้น สิ่งที่เขาขายไม่ได้เลยคือสวิง หรือแหที่เขาไว้จับปลา ซึ่งเอาไว้ใส่ปลา บ่อที่มีปลา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้คนหาปลาสามารถจับปลาไปขายได้และมีเงินมาเลี้ยงปากท้อง 2. หลังจากทีวิทยากรจุดประเด็นการสนทนาเสร็จจึงให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน วิทยากรแจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่มเขียน สุขภาพแข็งแรงไว้ไขมันในเส้นเลือดลงในกระดาษ และช่วยกันคิดว่าถ้าจะมีสุขภาพแข็งแรงไว้ไขมันในเส้นเลือดได้นั้นควรจะต้องมี หรือจะต้องทำอะไรบ้าง และให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอพร้อมกับการบอกถึงความสัมพันธ์ของแต่ละส่วนว่ามีผลกระทบต่อกันอย่างไร จะไม่สามารถขาดส่วนหนึ่งส่วนใดไปได้ โดยวิทยากรช่วยลากเส้นเชื่อมโยง ให้เป็น Mine Map หลักจากนั้นวิทยากรและกลุ่มตัวอย่างช่วยการสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ทำ	- นิทาน คนปลา - การสนทนากลุ่ม - กิจกรรมกลุ่ม - กระดาษ - ปากกาเคมี

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีการ/อุปกรณ์
4.การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นเลิศ (Personal Mastery)	1. เพื่อการพัฒนาตนให้เป็นเลิศ เกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันเลือด 2. เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดสูง และวิธีการควบคุมระดับไขมันเลือดสูง 3. เพื่อให้เกิดความรู้ตระหนัก พฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง	1. วิทยากรจุดประเด็นการสนทนากับการพัฒนาตนเอง โดยการเล่านิทาน เรื่อง ตาแก้ว ใ้รู้ว่า ในหมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งหนึ่ง มีบ้านอยู่หลังหนึ่งที่มีตาที่แก่ชราอยู่หนึ่ง ชื่อตาแก้ว ซึ่งตาแก้วคนนี้เป็นที่รู้จักของคนในหมู่บ้านเป็นอย่างดีถึงความใฝ่รู้ ใฝ่เรียน เพราะหลายต่อหลายครั้งสามารถตอบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพให้กับคนในหมู่บ้านได้อย่างถูกต้อง และชัดเจน เพียงเพราะตาแก้วเป็นคนชอบฟัง เป็นคนชอบที่จะอ่านหนังสือ หรือบทความที่เกี่ยวกับสุขภาพต่างๆที่เล่าพบจากห้องสมุดบ้าง โบวัวร์ ตามโรงพยาบาลบ้าง เวลาไปหาหมอ จึงทำให้ใครๆในหมู่บ้านชอบที่จะมาพูดคุยกับตาแก้วมาก ซึ่งสิ่งต่างๆที่ชายชราได้จากการใฝ่รู้ ใฝ่เรียน นั้นทำให้ตาแก้วเป็นคนมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียนได้ง่ายเพราะความรู้ที่ตาแก้วมีทำให้ตาแก้วรู้เท่าทัน และส่งผลต่อการปฏิบัติตนของตัวตาแก้วและคนรอบข้าง 2. วิทยากรแจกบทความที่มีความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดสูง และโรคที่อาจเกิดจากการมีภาวะไขมันในเลือดสูง ให้กลุ่มตัวอย่างอ่าน จากนั้นวิทยากรเล่นเกมทายปัญหา โดยจะถามคำถามที่เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดสูงให้กลุ่มตัวอย่างตอบ 3. หลังจากนั้นก็ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คนและให้ลองคิดเมนูอาหารที่หลีกเลี่ยงไขมัน ใน 1 วัน และออกมาพูดคุยร่วมกัน ช่วยการสรุปกิจกรรมที่ได้ทำ	- นิทาน เรื่อง ตาแก้ว ใ้รู้ - บทความ ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดสูง และโรคที่เกิดจากการมีภาวะไขมันเลือดสูง - เกม

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีการ/อุปกรณ์
5. การเรียนรู้เป็นทีม (Team Learning)	1. การเรียนรู้เป็นทีมเกี่ยวกับ การควบคุมไขมันในเลือด 2. พฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง	1. ให้นักกิจกรรมสาธิตโยโย่ให้ชมหมู่เพื่อสุขภาพ"เรารู้ไขมัน โดยการพูดคุยกันเกี่ยวกับอันตรายของการมีไขมันในเลือดสูง เกินปกติ วิธีการควบคุมระดับให้อยู่ระดับที่ปกติ คือให้ทุกคนขึ้นเป็นวงกลม วิทยากรให้ เหมมหมู่กับกลุ่มตัวอย่างและสนมดูว่า เป็นความรู้ที่สื่อสารใหม่หรือไม่ผู้ที่ให้ไปและจากนั้นวิทยากรตั้งหัวข้อการสนทนาว่าจะบอกเพื่อนเกี่ยวกับวิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือดให้ อยู่ในระดับปกติในจะบอกอะไรบ้าง และโยโย่ใหม่ นั้นไปหาค้นที่ต้องการบอก ก่อนโยโย่ใหม่จะตั้งนำ เหมมมาดกับนิ้วต้นเองก่อนจากนั้นค่อยโยโย่ใหม่ไปให้คนที่อยากบอก ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนครบคน จากนั้นวิทยากรบอกถึงเห็นผลของกิจกรรมนี้คือเป็น โกร่ง่ายความรู้ของคนในกลุ่มทำให้คนในกลุ่มมีการเรียนรู้ขึ้นได้โดยที่ไม่เจอกันแต่ในกลุ่มมีความรู้ที่ ได้ร่วมกัน จากคนหนึ่งไปสู่อีกคน 2. จากนั้นวิทยากรให้กลุ่มตัวอย่างช่วยกันระดมความคิดว่า การออกกำลังกายที่จะช่วยสร้างความแข็งแรงควรจะเป็นการออกกำลังกายประเภทใดพร้อมทั้งนำเสนอ / สาธิตวิธีการออกกำลังกาย ให้กลุ่มตัวอย่าง โดยการ ใช้ประสบการณ์เดิม และออกมาสาธิตการออกกำลังกาย การสาธิตถึงขั้นตอนและวิธีการในแต่ละขั้นตอน	- เกม - การสนทนากลุ่ม

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีการ/อุปกรณ์
6. ทบทวนความรู้	1. เพื่อทบทวนความรู้และการปฏิบัติเพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง 2. เพื่อเชื่อมโยงบ้านของกลุ่มตัวอย่าง	1. ทบทวนความรู้ และการปฏิบัติเพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง 2. ให้ออกแบบการทำแบบสอบถามความรู้แบบสอบถามความตระหนัก และแบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงในด้าน การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกต้องหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เชื่อมโยงบ้านกลุ่มตัวอย่างพูดคุยและกระตุ้น สร้างความตระหนักในการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง และสังเกตพฤติกรรมการบริโภค ในมือนั้น เพื่อความสอดคล้องกับแบบบันทึกที่ได้บันทึกไว้	-แบบทดสอบ และแบบประเมิน - สทนพากลุ่ม - เชื่อมบ้าน
7. ทำการเจาะเลือด	1. เพื่อทำการเจาะเลือดดูความสมบูรณ์ของร่างกายและระดับไขมันในเลือด	1. ทำการเจาะเลือดเพื่อดูความสมบูรณ์ของร่างกายและระดับไขมันในเลือด โดยเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลข้างเคอิก 2. สิ้นสุดการทดลอง	- เจาะเลือด

แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องไขมันในเลือดสูง

คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเขียนเครื่องหมาย ✓ ว่าเป็นข้อความที่ถูกต้อง หรือ ข้อความที่ผิด ลงในช่องด้านขวามือให้ตรงกับข้อความนั้นๆ

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1.ระดับไขมันในเลือดสูงต้องวัดได้ มากกว่า 240 มก%			
2.อาหารประเภทที่มีไขมันมาก กะทิ ของหวานต่างๆ จะทำให้มีระดับไขมันในเลือดสูง			
3. การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ควบคุม ไขมันในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ			
4. การดื่มแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ เป็นตัวเร่งความ อันตรายของไขมัน			
5. การที่มีไขมันในเลือดสูงทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย เนื่องจากหลอดเลือดตีบ			
6.ภาวะไขมันในเลือดสูงสามารถถ่ายทอดทาง กรรมพันธุ์			
7. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเช่น การว่ายน้ำ การ เดินเร็ว การเดินร่า ทำให้หัวใจ ปอด แข็งแรงขึ้น			
8. คนที่สูบบุหรี่มีโอกาสเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ เนื่องจากไขมันจับตัวที่หลอดเลือดทำให้หลอดเลือด แดงแข็งตัว			
9.ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หรืออ้วนมากๆ มีโอกาสเสี่ยงต่อ ภาวะไขมันเลือดสูง			
10. โรคเบาหวานเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะไขมันใน เลือดสูง			

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
11.คนอายุมากมีไขมันในเลือดสูงกว่าคนอายุน้อย 12.การออกกำลังกายเป็นการเร่งให้ตับสร้างHDL 13.การใช้ยาบางชนิด เช่น ยาคุมกำเนิด ยาขับปัสสาวะ ยารักษาโรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูงบางชนิด เป็นสาเหตุการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูง 14. อาหารทะเลบางชนิด เช่น หอยนางรม ทำให้ไขมันในเลือดลดลง 15. ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงจะนำไปสู่การเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ 16.การรับประทานผักและผลไม้ที่มีเส้นใยมากสามารถป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูงได้ 17.โคเลสเตอรอลเป็นสารสำคัญที่ร่างกายใช้ในการสังเคราะห์น้ำดีในตับ 18. บุคคลที่พ่อ แม่ หรือ ย่าตีมียะประวัติ ไขมันในเลือดสูงบุคคลนั้นมีโอกาสที่จะมีไขมันเลือดสูงได้ 19. การตรวจไขมันในเลือดต้องทำการวัดระดับโคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ 20.การเตรียมตัวก่อนการเจาะเลือดควรอดอาหารประมาณ 12 – 24 ชั่วโมง			

แบบสอบถามเกี่ยวกับความตระหนักในการควบคุมระดับไขมันในเลือด

คำชี้แจง จงเขียนเครื่องหมาย X ทับหน้าข้อความที่ท่านต้องการปฏิบัติมากที่สุด

1. ถ้าข้าพเจ้ามีน้ำหนักที่เกินเกณฑ์มาตรฐานประมาณ 2-3 กิโลกรัม สิ่งที่ข้าพเจ้าคิดจะทำคือ
 - ก. ควบคุมอาหารทานให้พอเหมาะต่อความต้องการ
 - ข. ออกอาหาร
 - ค. คิดเสียว่าร่างกายเรามีความสมบูรณ์
2. ถ้าข้าพเจ้ามีปัญหาในชีวิตจนทำให้ข้าพเจ้าเกิดความเครียดสิ่งที่ข้าพเจ้าคิดจะทำคือ
 - ก. ใช้ยานอนหลับช่วยให้หลับง่ายจะได้หยุดคิด
 - ข. ออกไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์เพื่อคลายความเครียด
 - ค. ออกไปทำกิจกรรม เช่น การพักผ่อนสถานที่ธรรมชาติ
3. ถ้ามีอาหารอยู่บนโต๊ะ 3 อย่างท่านจะเลือกรับประทานอาหารอะไร
 - ก.แกงฮังเล ข. ต้มยำปลาหมึก ง.แกงเลียงกุ้ง
4. เมื่อท่านมีปัญหาท่านจะ
 - ก.สังสรรค์หรือพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว
 - ข.เก็บตัวอยู่คนเดียว
 - ค.ทานยานอนหลับ
5. ถ้าขณะนี้เป็นเวลา 12.30 นาฬิกา ท่านมีเวลาเพียง 30 นาทีเพื่อทานอาหารกลางวัน ท่านจะเลือกรับประทานอาหารอะไรต่อไปนี้
 - ก.โทรศัพท์สั่งไก่ทอด KFGจะได้อาหารภายในเวลา 10 นาที
 - ข.โทรศัพท์สั่งพิซซ่าเจ จะได้อาหารภายในเวลา 15 นาที
 - ค.โทรศัพท์สั่งก๋วยเตี๋ยวหน้าปากซอยจะได้อาหารภายในเวลา 20 นาที
6. ถ้าในงานเลี้ยงเพื่อนสนิทครั้งนี้มีเครื่องดื่ม เพียง 3 อย่างท่านจะเลือกดื่มอะไร
 - ก. เบียร์ ข. ไวน์ ค. น้ำเปล่า

7. ถ้าข้าพเจ้าเกิดอาการง่วงนอนในช่วงเวลาทำงาน น้ำที่ข้าพเจ้าคิดจะดื่มคือ
 - ก. ชา
 - ข. น้ำส้ม
 - ค. กาแฟ
8. การออกกำลังกายที่ท่านต้องการจะปฏิบัติ
 - ก. การรำไทเก๊ก
 - ข. การวิ่ง
 - ค. ไม่มีเวลาออกกำลังกาย
9. ถ้าข้าพเจ้าจะต้องปรุงอาหารที่ใช้ไขมัน ข้าพเจ้าจะเลือกใช้น้ำมัน
 - ก. ที่ได้จากสัตว์
 - ข. ที่ได้จากพืช
 - ค. ใช้ทั้งที่ได้จากพืชและได้จากสัตว์เพื่อความสมดุล
10. ถ้าข้าพเจ้าจะออกกำลังกาย ข้าพเจ้าจะออกกำลังกายกี่ครั้งใน 1 สัปดาห์และใช้เวลาเท่าไรคือ
 - ก. ไม่สามารถหาเวลาในการออกกำลังกายได้
 - ข. 1 ครั้ง / สัปดาห์ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 40 นาที
 - ค. 3 ครั้ง / สัปดาห์ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 50 นาที
11. ถ้าเพื่อนของท่านมีปัญหาและทำให้เกิดความเครียดท่านจะมีวิธีแนะนำอย่างไร
 - ก. แนะนำให้หากิจกรรมเพื่อคลายเครียดทำ เช่น การออกกำลังกาย
 - ข. ไม่สนใจเพราะตนเองก็มีปัญหา
 - ค. พาไปเที่ยวตามสถานบันเทิงเวลากลางคืน
12. หลังจากการออกกำลังกายท่านจะรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อท่านจะ
 - ก. หยุดออกกำลังกาย และไม่ออกกำลังกายอีกต่อไป
 - ข. เปลี่ยนมาเป็นการทำความสะอาดบ้านเล็กๆ น้อยๆ แทน
 - ค. ออกกำลังกายต่อไปแต่จะมีการยืดเหยียดก่อน

แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือด

คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความต่อไปนี้ให้ตรงกับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของท่านใน 1 สัปดาห์และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือ โดยมีเกณฑ์ดังนี้ปฏิบัติ

ข้อความ	ระดับปฏิบัติ		
	สม่ำเสมอ/ ทุกวัน	บางครั้ง/นานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ไก่ทอด			
2. ท่านรับประทานขนมหวาน			
3. ท่านรับประทานอาหารทะเล ปลาหมึก หอยนางรม			
4. ท่านใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร			
5. ท่านรับประทานผักและผลไม้			
6. ท่านออกกำลังกาย(ไม่รวมงานบ้าน)ทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์			
7. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น ไวน์ สุรา เบียร์			
8. ท่านสูบบุหรี่			
9. ท่านควบคุมน้ำหนักโดยการออกกำลังกาย			

ข้อความ	ระดับปฏิบัติ		
	สม่ำเสมอ/ ทุกวัน	บางครั้ง/นานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
10. ท่านหาวิธีผ่อนคลายเมื่อเกิด ความเครียด			
11. ท่านทานยานอนหลับเมื่อเกิด ความเครียด			
12. ท่านรับประทานไข่ทุกชนิด โดยเฉพาะไข่แดง			
13. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเช่น ชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้าน งาน ทำบุญที่วัด			
14. ท่านออกกำลังกายโดยการเดิน หรือวิ่ง			
15. ท่านรับประทานอาหารที่มี รสหวาน			
16. ท่านออกกำลังกายนานอย่าง น้อย 30 นาที			
17. ท่านทานอาหารสำเร็จรูป			
18. ท่านดื่มน้ำอัดลม			
19. ท่านออกกำลังกายเพื่อลด ความเครียด			
20. ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว			

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์

ที่ ศธ 0515(010)13/

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

239 ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

13 กันยายน 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เจ้าหน้าที่เข้าไปเจาะเลือดกลุ่มตัวอย่างเพื่อระดับไขมันในเลือด

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลช้างเผือก จังหวัดเชียงใหม่

ด้วย นางสาวคณิสันท์ ภูระหงษ์ รหัส 4782014 นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “ ผลของการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดในชุมชนพัฒนาวัดคูเต่า อำเภอเมือง เชียงใหม่” ” โดยมีรองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ เป็นคณะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ เจ้าหน้าที่ในสังกัดของท่านเข้าไปเจาะเลือดของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในชุมชนพัฒนาวัดคูเต่า จำนวน 20 คน เพื่อระดับไขมันในเลือดในเสาร์ที่ 23 กันยายน 2549 ตั้งแต่เวลา 08.00 — 12.00 นาฬิกา ที่วัดคูเต่า อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง ทางสาขาวิชา หวังว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิ่มอนงค์ งามประภาส)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์ 0-5394-4225

โทรสาร 0-5394-4225



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข

หนังสือยินยอมให้เจาะเลือด

ข้าพเจ้า.....ยินยอมให้เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาล
ช้างเผือก จังหวัดเชียงใหม่ ทำการเจาะเลือด ตรวจระดับไขมันในเลือด เพื่อประโยชน์ในการดู
ความสมบูรณ์ของร่างกายข้าพเจ้าเองและ ผลจากการตรวจเลือดในครั้งนี้ข้าพเจ้ายินยอมให้เป็น
ฐานข้อมูลในการศึกษาวิจัยของนางสาวคณิสันท์ ภูระหงษ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการส่งเสริม
สุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในหัวข้อเรื่อง “ผลของการส่งเสริมสุขภาพโดย
การประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดของชุมชนพัฒนาวัตถุ
เต้า อำเภอเมืองเชียงใหม่”

ลายเซ็น

.....
(.....)

ผู้ยินยอม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

คณิตนันท์ ภูระหงษ์

วัน เดือน ปี

15 พฤศจิกายน 2525

ที่อยู่ปัจจุบัน

3 ซ. 4 ถ.หมื่นด้ามพร้าคด ต.ช้างเผือก อ.เมือง

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2534

สำเร็จการศึกษาประถมศึกษา โรงเรียนสิริมงคลานุสรณ์ จังหวัด
เชียงใหม่

พ.ศ.2540

สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทพดินทร์วิทยา
จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ.2543

สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษานอกโรงเรียน
อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ.2545

สำเร็จการศึกษานุปริญญา วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ.2546

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2546-2549

อาจารย์ (สอนวิชาบัตเลต์) ที่โรงเรียนพระหฤทัย จังหวัด
เชียงใหม่

พ.ศ.2549-ปัจจุบัน

อาจารย์ประจำห้องพยาบาล (สอนวิชาสุขศึกษา) ที่โรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่