

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก

รายชื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

1. นายวิรุฬ	พยัคฆ์ตรี
2. นางประยงค์	โกขุนทด
3. นางสว่าง	กอบขุนทด
4. นางจิต	ปรุสันเทียะ
5. นางกิมเลียง	ศุภชัยวัฒนา
6. นายไพรวลัย	เดือนขุนทด
7. นางบุญเกิด	ไชขุนทด
8. นายห้า	ตะเกิงผล
9. นางสมจิตร	งามพลกรัง
10.นางบัว	สวมขุนทด

คำชี้แจงแบบสอบถาม

สำหรับ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี
เรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมู่ที่ 3

ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

1. ผู้ตอบแบบสอบถาม คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร
อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

2. แบบสอบถาม แบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลอ้างอิง

ส่วนที่ 3 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 4 เจตคติเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการปฏิบัติในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย

การรับประทานยา

3. แบบสอบถามนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบ สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความ
ต้องการการพัฒนาการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมู่ที่ 3 ตำบลกุดตา
เพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

4. โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อตามข้อเท็จจริง ข้อความต่าง ๆ ที่ท่านตอบใน
แบบสอบถาม ผู้ศึกษาถือว่าเป็นความลับและจะนำมาวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางใน
การพัฒนาการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอ
ลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ชื่อ-สกุล.....
 บ้านเลขที่.....หมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี
 หมายเลขโทรศัพท์.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก (✓) ในช่องสี่เหลี่ยม (□) และกรอกข้อมูลลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษา ไม่ได้เรียนหนังสือ ประถมศึกษา
 มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา
 ปริญญาตรี อื่นๆ ระบุ.....
4. อาชีพ รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ ค้าขาย
 รับจ้าง แม่บ้าน-พ่อบ้าน
 เกษตรกร อื่นๆ ระบุ.....
5. สถานภาพสมรส โสด คู่
 หม้าย หย่า แยกกันอยู่
6. ท่านมีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวานหรือไม่
 มีระบุ..... ไม่มี
 ไม่แน่ใจ ไม่ทราบ
7. ท่านเป็นโรคเบาหวานมานานเท่าไร
 1-3 ปี 4-6 ปี 7-10 ปี
 มากกว่า 10 ปี
8. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้หรือไม่
 1. การควบคุมอาหาร เคย ไม่เคย
 2. การออกกำลังกาย เคย ไม่เคย
 3. การกินยา เคย ไม่เคย
9. จากการศึกษาทะเบียนประวัติ ผลการตรวจน้ำตาลในเลือดของเดือนที่ผ่านมา
 เดือน.....=.....มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
 เดือน.....=.....มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
 เดือน.....=.....มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์(ณ วันสัมภาษณ์)

10. จากการศึกษาระเบียนประวัติ น้ำหนักตัวของผู้ป่วยเดือนที่ผ่านมา
- เดือน.....=.....กิโลกรัม
- เดือน.....=.....กิโลกรัม
- เดือน.....=.....กิโลกรัม(ณ วันสัมภาษณ์)
11. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
12. ความดันโลหิตสูง...../.....มิลลิเมตรปรอท(ณ วันสัมภาษณ์)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลอ้างอิง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก (✓) ในช่องสี่เหลี่ยม (□) และกรอกข้อมูลลงในช่องว่างที่กำหนดให้

- บุคคลในครอบครัวที่ท่านได้พูดคุย หรือปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องโรคเบาหวานบ่อยที่สุด คือ.....
- ผู้ที่ให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับสุขภาพของท่านขณะที่ท่านเป็นโรคเบาหวาน ได้แก่.....
- ถ้าสถานื่อนามายจะมีจดหมายถึงบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน บุคคลที่สะดวกมากที่สุดในการติดต่อ (ต้องการบุคคลอ้างอิง 1 ท่าน) คือ
 - ชื่อ-นามสกุล บุคคลอ้างอิง.....
 - อายุ.....ปี
 - เพศ ชาย หญิง
 - ระดับการศึกษา ไม่ได้เรียนหนังสือ ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา ปริญญาตรี อื่นๆ
- ระบุ.....
 - อาชีพ รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ ค้าขาย รับจ้าง แม่บ้าน-พ่อบ้าน เกษตรกร อื่นๆ
- ระบุ.....
 - มีความเกี่ยวข้องกับท่านเป็น คู่สมรส บุตรสาว บุตรชาย อื่นๆระบุ.....

3.7 บุคคลที่ท่านอ้างอิงถึงนั้นได้กระตุ้นเตือนท่านในสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

การกระตุ้นเตือนของบุคคลอ้างอิง	กระตุ้นเตือน	ไม่กระตุ้นเตือน
1. เตือนไม่ให้กินขนมหวาน หรือผลไม้ที่มีรสหวานจัด		
2. แนะนำให้หลีกเลี่ยงอาหารมัน		
3. แนะนำให้กินผักมากๆ		
4. แนะนำให้กินข้าวในปริมาณที่น้อยลง		
5. เตือนให้ออกกำลังกาย		
6. แนะนำวิธีออกกำลังกาย		
7. เตือนเมื่อถึงวันนัดรับยา		
8. เป็นผู้พาไปรับยา		
9. เตือนให้กินยา		
10. แนะนำหรือห้ามการรักษาวินิจฉัยอื่น เช่น สมุนไพร		

ส่วนที่ 3 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องทางขวามือ ตามความเข้าใจของท่าน

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
1. โรคเบาหวาน เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน			
2. คนที่เป็นโรคเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าคนปกติ			
3. ในคนปกติจะมีค่าของระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้ามากกว่า 150 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์			
4. ปัสสาวะบ่อย หิวบ่อย กินจุ ดื่มน้ำบ่อย น้ำหนักลด อ่อนเพลีย เป็นอาการของโรคเบาหวาน			
5. ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ จะมีอาการใจสั่น เป็นลม เหงื่อออกมาก			
6. เมื่อมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ ควรแก้ไขโดยการกินน้ำตาล น้ำหวาน ทอฟฟี่ ทันที			

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
<p>7. ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงจะมีอาการกระหายน้ำมาก ปัสสาวะมาก อุนงง แขนขาช้ำกระดูก</p> <p>8. เมื่อมีอาการน้ำตาลในเลือดสูง ควรรีบไปพบแพทย์</p> <p>9. คนที่มีพ่อ แม่ พี่น้องเป็นโรคเบาหวาน มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน</p> <p>10. การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อให้ผู้ป่วยจะได้ไม่อ้วน</p> <p>11. การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควรกินยาตามแพทย์สั่งเพียงอย่างเดียว</p> <p>12. โรคที่เกิดติดตามมาหลังจากเป็นโรคเบาหวานมาเป็นเวลานานๆ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคตา</p> <p>13. การควบคุมอาหาร มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด</p> <p>14. อาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ควรกินได้แก่ ผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลองกอง น้อยหน่า</p> <p>15. อาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานกินได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ ได้แก่ ผลไม้ที่มีรสหวานปานกลาง เช่น แดงโม สับปะรด มะละกอสุก</p> <p>16. อาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถกินได้ โดยไม่จำกัด ได้แก่ อาหารประเภทผัก</p> <p>17. การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะจะช่วยลดน้ำตาลในเลือด</p> <p>18. ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรออกกำลังกายทุกวัน</p> <p>19. ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรออกกำลังกายแต่ละครั้งนานมากกว่า 30 นาที</p> <p>20. การกินยาลดน้ำตาลหรือฉีดยาอินซูลิน ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถลดขนาดยาหรือปรับยาเองได้ หากรู้สึกว่ามีอาการดีขึ้น</p>			

ส่วนที่ 4 เจตคติเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องทางขวามือ ตามความรู้สึกรู้สึกของท่าน

คำถาม	ระดับคะแนน				
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
1. โรคเบาหวานไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้					
2. ผู้ป่วยเบาหวานที่ขาดการรักษาอาจมีอันตรายทำให้พิการ หรือเสียชีวิตได้					
3. การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย ช่วยทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้					
4. การดูแลตนเองตามคำแนะนำของแพทย์ ช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานมีสุขภาพดี แข็งแรง					
5. ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานมานาน ขาดการดูแลต่อเนื่อง มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนสูง เช่น คอกระจก ไตวาย					
6. การไปรักษาตามแพทย์นัดเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก และเสียเวลาคอยนาน					
7. การรักษาโรคเบาหวาน วิธีที่ดีที่สุด คือการกินยา หรือฉีดยาตามแพทย์สั่ง					
8. ผู้ป่วยเบาหวานเมื่อสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ถึงดกินยาตามแพทย์สั่งได้					
9. การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน ควรทำเมื่อมีเวลารว่าง					
10. ยาสมุนไพร ก็สามารถใช้ในการรักษาโรคเบาหวานได้เป็นอย่างดี					
11. ผู้ป่วยโรคเบาหวานขาดการรักษาบ้างบางครั้งก็ไม่เป็นปัญหา					
12. การควบคุมอาหารรสหวานทำได้ลำบาก เนื่องจากต้องกินอาหารร่วมกับคนในบ้าน					

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการปฏิบัติในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย
การรับประทานยา

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่อง ตามความเป็นจริงมากที่สุด

หมวดพฤติกรรมการออกกำลังกาย

1. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

- ออกทุกวัน 3 วันต่อสัปดาห์
 น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ไม่ออกกำลังกาย

2. ท่านออกกำลังกายโดยวิธีใด

- เดินเร็ว, วิ่งเหยาะ, เดินแอโรบิก ทำงานบ้านติดต่อกัน 15 นาที
 ยืดเหยียด 5 นาที เดินช้าๆ

3. ท่านออกกำลังกายนานครั้งละกี่นาที

- 1 ชั่วโมง 30 นาที
 15 นาที 5 นาที

หมวดพฤติกรรมการรับประทานยา

4. ท่านเคยมาตรวจรับยาไม่ตรงตามนัดหรือไม่

- ทุกครั้ง 6 ครั้งต่อปี
 3 ครั้งต่อปี ไม่เคยผิดนัด

5. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านเคยลืมกินยาหรือไม่

- ทุกวันต่อสัปดาห์ 4 วันต่อสัปดาห์
 2 วันต่อสัปดาห์ ไม่เคยลืม

6. ถ้าท่านกินยาก่อนอาหารท่านกินก่อนครึ่งชั่วโมง หรือถ้าท่านกินยาหลังอาหารท่านกินหลังอาหารทันทีหรือไม่

- ทุกวันต่อสัปดาห์ 4 วันต่อสัปดาห์
 2 วันต่อสัปดาห์ ไม่เคยลืม

7. ถ้าท่านลืมกินยาท่านทำอย่างไร

- กินทันทีที่นึกได้ กินภายใน 1-2 ชั่วโมง
 ไม่กิน กินเพิ่ม 2 เท่า

8. ท่านเคยลดหรือเพิ่มขนาดยารักษาโรคเบาหวานเองหรือไม่

- ทุกครั้ง มากกว่า 10 ครั้งต่อเดือน
 น้อยกว่า 10 ครั้งต่อเดือน ไม่เคย

9. ท่านเคยเปลี่ยนมาใช้ยาสมุนไพร

- เคยหยุดยาแผนปัจจุบันและใช้ยาสมุนไพรอย่างเดียวมากกว่า 3 เดือน
- เคยหยุดยาแผนปัจจุบันและใช้ยาสมุนไพรอย่างเดียวน้อยกว่า 3 เดือน
- เคยแต่ใช้ควบคู่ยาแผนปัจจุบัน
- ไม่เคย

หมวดพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร

10. ท่านกินอาหารวันละ 3 มื้อ ตรงตามเวลา

- ทุกวัน บ่อยๆ ครั้ง
- นานๆ ครั้ง ไม่เคย

11. ในแต่ละมื้อท่านกินอาหารจนอิ่มตามความต้องการ

- ทุกวัน บ่อยๆ ครั้ง
- นานๆ ครั้ง ไม่เคย

12. ในแต่ละวันท่านกินอาหารมื้อเย็นมีปริมาณน้อยกว่ามื้อเช้าและมื้อกลางวัน

- ทุกวัน บ่อยๆ ครั้ง
- นานๆ ครั้ง ไม่เคย

13. ครอบครัวยของท่านใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร

- ทุกวัน บ่อยๆ ครั้ง
- นานๆ ครั้ง ไม่เคย

14. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านกินขนมหวาน กะทิ ผลไม้รสหวานจัด น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผึ้ง มากน้อยเพียงใด

- ทุกวัน บ่อยๆ ครั้ง
- นานๆ ครั้ง ไม่เคย

15. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านกินของทอด ของมัน ขาหมู หมูสามชั้น มากน้อยเพียงใด

- ทุกวัน บ่อยๆ ครั้ง
- นานๆ ครั้ง ไม่เคย

แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 1

การเสริมสร้างความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และการพัฒนาพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร

วัตถุประสงค์ เพื่อให้กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องโรคเบาหวานมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะสาเหตุการเกิดโรคแทรกซ้อน และการป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน และมีพฤติกรรมการควบคุมอาหารอย่างถูกต้อง ต่อเนื่อง สม่าเสมอ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องโรคเบาหวาน อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีทักษะในการเลือกประเภท และกำหนดปริมาณอาหาร สำหรับตัวเองได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีพฤติกรรมการปฏิบัติในด้านการควบคุมอาหารได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม สม่าเสมอ
4. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถบอกผลดีของการควบคุมอาหารได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถบันทึกน้ำหนัก และค่าระดับน้ำตาลในเลือดลงในสมุดบันทึกสุขภาพได้

แนวคิดหลัก

โรคเบาหวานเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมไม่ให้มีอาการรุนแรงได้ การรักษาโรคเบาหวานจำเป็นต้องได้รับความร่วมมืออย่างดีจากผู้ป่วยในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร แต่ผู้ป่วยส่วนมากยังขาดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และขาดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในด้านการควบคุมน้ำตาลในเลือด การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ และฝึกทักษะในการเลือกประเภท และปริมาณอาหาร จะทำให้ผู้ป่วยเกิดความเชื่อมั่น มีความสามารถในการที่จะควบคุมอาหารและดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องและสม่าเสมอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. สร้างสัมพันธภาพเพื่อให้บรรยากาศเป็นกันเอง พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรม
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม และสิ่งที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการให้สมาชิกเลือกบัตรคำถาม และให้สมาชิกแต่ละท่านแสดงความคิดเห็นตามประเด็นที่เลือกได้

แนวคำถาม

1. ท่านรู้สึกอย่างไรต่อโรคเบาหวาน

2. มีโรคอะไรบ้างที่เกิดตามมาหลังจากเป็นโรคเบาหวานเป็นเวลานาน
3. ในคนปกติควรมีระดับน้ำตาลในเลือดเท่าไร
4. ท่านสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในด้านการควบคุมอาหารได้หรือไม่ เพราะ

เหตุใด

5. บอกอาการและวิธีแก้ไขเมื่อมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากๆ
6. บอกอาการและวิธีแก้ไขเมื่อมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติ
4. ผู้วิจัยแจกสมุดบันทึกสุขภาพ พร้อมทั้งชี้แจงการลงบันทึกน้ำหนักและผลการตรวจน้ำตาลในเลือด พร้อมทั้งให้สมาชิกทุกคนพิจารณาระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักของตนเองในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา

5. สนทนาและซักถามปัญหาประกอบการอธิบายด้วยภาพโปสเตอร์เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความรุนแรงและภาวะแทรกซ้อน การป้องกันรักษาและการให้ความร่วมมือในด้านการควบคุมอาหาร

6. สาธิตและฝึกทักษะการเลือกประเภทอาหารและกำหนดปริมาณอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยแผ่นภาพอาหาร

7. ให้สมาชิกแต่ละคนค้นหาปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมอาหารของตนเอง คนละ 1

ปัญหา

8. ฝากจดหมายและหนังสือให้บุคคลอ้างอิง
9. นัดสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 2

เวลา 90 นาที

อุปกรณ์

1. ภาพโปสเตอร์
2. แผ่นภาพอาหาร
3. หนังสือ โรคเบาหวานสำหรับประชาชน
4. สมุดบันทึกสุขภาพ
5. บัตรนัดเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป
6. จดหมายถึงบุคคลอ้างอิง

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการซักถามของสมาชิก ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการฝึกปฏิบัติการคัดเลือกประเภทอาหาร และกำหนดปริมาณอาหาร

แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 2

การพัฒนาพฤติกรรมทางด้านการออกกำลังกาย และการรับประทานยา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้พัฒนาทักษะทางด้านการออกกำลังกาย และการรับประทานยา และมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับประทานยาที่ถูกต้อง เหมาะสม สม่าเสมอ

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานนำเสนอปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีทักษะในด้านการออกกำลังกาย และการรับประทานยาที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้ป่วยบอกผลดีของการปฏิบัติในด้านการออกกำลังกาย และการรับประทานยาได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับประทานยาอย่างถูกต้อง เหมาะสม
5. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างมั่นใจ

แนวคิดหลัก

การรักษาผู้ป่วยเบาหวานให้มีความสามารถในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงเกณฑ์ปกตินั้น นอกจากผู้ป่วยจะมีพฤติกรรมรับประทานยาที่ถูกต้องแล้วยังจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วยในด้านการออกกำลังกาย และการรับประทานยาตรงตามเวลาที่แพทย์แนะนำ การจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้และพัฒนาทักษะในด้านการออกกำลังกาย และการรับประทานยา จะทำให้สมาชิกมีความสามารถและเกิดความมั่นใจในเรื่องการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกายและโรคเบาหวานที่เป็นอยู่ และสามารถรับประทานยาได้ตรงตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก
2. ให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวถึงผลการปฏิบัติในเรื่องการควบคุมอาหารที่ทุกคนได้เรียนรู้ไปจากการจัดกิจกรรมในครั้งที่ 1
3. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการตั้งคำถามในบัตรคำถาม ในประเด็นเนื้อหาของการออกกำลังกายและการรับประทานยา

แนวคำถาม

1. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าการออกกำลังกายมีความจำเป็นต่อการควบคุมระดับ

น้ำตาลในเลือดให้อยู่ใกล้เคียงเกณฑ์ปกติ

2. ท่านสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในเรื่องของการออกกำลังกายได้หรือไม่
3. ท่านคิดว่าวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวท่านคือวิธีอะไร
4. ท่านจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อลิ้มรับประทานยา
5. ถ้าท่านเป็นผู้หนึ่งที่รับประทานยาไม่ตรงตามเวลาที่แพทย์แนะนำ ท่านคิดว่า

ว่าจะแก้ไขอย่างไร

4. ผู้วิจัยดำเนินการให้ความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายและรับประทานยาด้วยสื่อ

ภาพพลิก

5. สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยตัวผู้นำการออกกำลังกายของตำบล

กุดตาเพชร

6. ให้สมาชิกแต่ละคน ค้นหาปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการรับประทานยา พร้อมทั้งระบุแนวทางแก้ไขปัญหา ผู้วิจัยรวบรวมปัญหาดังกล่าวไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพของสมาชิก

7. สนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลอ้างอิง หลังจากได้รับจดหมายและหนังสือโรคเบาหวานสำหรับประชาชน

8. นัดสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 3

เวลา 90 นาที

อุปกรณ์

1. ภาพพลิก เรื่องการออกกำลังกาย และการรับประทานยา
2. สมุดบันทึกสุขภาพ

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจการซักถาม และการตอบคำถามของสมาชิก
2. ความร่วมมือ และความสนใจในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย และการ

รับประทานยา

แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 3
ประเมินความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ประเมินพฤติกรรมทางด้านการควบคุมอาหาร
พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมมารับประทานยา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโอกาสเสี่ยง และความรุนแรงของโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อน และรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตามคำแนะนำและผลดีของการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้องในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการรับประทานยา

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ทบทวนความรู้เรื่องโรคเบาหวาน
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ระบุถึงผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและผลเสียของการปฏิบัติตัวอย่างไม่ถูกต้องจากตัวแบบ
3. เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความเชื่อมั่นหรือมั่นใจในวิธีการปฏิบัติและสามารถปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการรับประทานยาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่อง

แนวคิดหลัก

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และมีอัตราตายเพิ่มสูงขึ้นทุกปีและจัดได้ว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของทุกประเทศ การรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้น นอกจากการรับประทานยาแล้ว การควบคุมอาหารและการออกกำลังกายยังเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การนำเสนอตัวแบบทั้งในทางที่ดีและไม่ดีจะช่วยกระตุ้นให้ผู้ป่วยเกิดแนวคิด เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมอย่างถูกต้อง เหมาะสม สม่าเสมอและตลอดไป

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ชักถามถึงผลการปฏิบัติพฤติกรรมที่ได้จากการเรียนรู้จากการจัดกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ทบทวนความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และศึกษาตัวแบบที่ดีที่เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ รวมทั้งศึกษาตัวแบบที่ไม่ดีไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
3. หลังจากเสร็จสิ้นจากการฟังการทบทวนความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ผู้วิจัยให้เวลาแก่สมาชิก 5 นาที เพื่อคิดไตร่ตรองและนำเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมของตัวแบบและแนวทางการปฏิบัติของตนเองที่จะนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการให้สุขศึกษาในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยจัดบันทึกข้อปฏิบัติของสมาชิกไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพ

เวลา 90 นาที

อุปกรณ์

1. แถบวีดีทัศน์ เรื่อง อยู่กับโรคเบาหวานอย่างไรให้มีความสุข
2. เครื่องฉายวีดีทัศน์
3. เครื่องรับโทรทัศน์
4. สมุดบันทึกสุขภาพ

การประเมินผล

1. ความสนใจในการฟังความรู้
2. การแสดงความคิดเห็นในการวิเคราะห์ความสามารถตนเอง

6. การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน
() ใช่ () ไม่แน่ใจ () ไม่ใช่
7. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่ การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ
() ใช่ () ไม่แน่ใจ () ไม่ใช่
8. หลักการออกกำลังกายที่ดีคือ นานพอ นานพอ และบ่อยพอ
() ใช่ () ไม่แน่ใจ () ไม่ใช่
9. ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
() ใช่ () ไม่แน่ใจ () ไม่ใช่
10. ยารักษาโรคเบาหวานที่รับประทานหลังอาหารสามารถรับประทานได้ทันทีที่อิ่มข้าว
() ใช่ () ไม่แน่ใจ () ไม่ใช่
11. ยารักษาโรคเบาหวานที่รับประทานก่อนอาหารต้องรับประทานก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง
() ใช่ () ไม่แน่ใจ () ไม่ใช่
12. เมื่อลืมรับประทานยาต้องรับประทานยาทันทีที่นึกได้
() ใช่ () ไม่แน่ใจ () ไม่ใช่

แนวทางการสนทนากลุ่มกับผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน (บุคคลอ้างอิง)
เพื่อศึกษาพฤติกรรม การดูแลตนเอง ปัญหา อุปสรรค
และความต้องการการพัฒนาของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ในการวิจัยระยะที่ 1

ชื่อผู้วิจัย..... วันที่เก็บข้อมูล.....

1. พฤติกรรมด้านการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน.....

.....

2. ปัญหา อุปสรรคด้านการควบคุมอาหาร.....

.....

3. ความต้องการการพัฒนาด้านการควบคุมอาหาร.....

.....

4. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย.....

.....

5. ปัญหา อุปสรรคด้านการออกกำลังกาย.....

.....

6. ความต้องการการพัฒนาด้านการออกกำลังกาย.....

.....

7. พฤติกรรมด้านการรับประทานยา.....

.....

8. ปัญหา อุปสรรคด้านการรับประทานยา.....

.....

9. ความต้องการการพัฒนาด้านการรับประทานยา.....

.....

**แนวทางการสนทนากลุ่มกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
เพื่อหาแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยโรคเบาหวานในการวิจัยระยะที่ 2**

ชื่อผู้วิจัย.....วันที่เก็บข้อมูล.....

1. แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้.....

.....

.....

.....

2. แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอาหาร.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกาย.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมรับประทานยา.....

.....

.....

.....