

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือ

### ผู้เชี่ยวชาญ

### สังกัด

|                            |              |                     |
|----------------------------|--------------|---------------------|
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์มัลลวีร์ | อดุลวัฒนศิริ | อาจารย์ประจำภาควิชา |
|                            |              | จิตวิทยาการศึกษา    |
|                            |              | คณะศึกษาศาสตร์      |
|                            |              | มหาวิทยาลัยขอนแก่น  |



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร. 2584

ที่ ทม 0510/ 5967

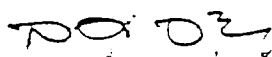
วันที่ ๕๐ พฤศจิกายน 2538

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งข้าราชการเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วยนางสาวธีรภา ธานี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิ และการออกกำลังกาย ที่มีต่อการดูแลตนเองด้านสุขภาพในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสมเด็จพระสุรราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี" ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์มัลลวีร์ อุดมวัฒน์ศิริ ข้าราชการสังกัดคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออนุญาตแต่งตั้งบุคคลดังกล่าวเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

  
 (นายสมพงษ์ จินทรไพจิตร)  
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร. 2557

ที่ ทม 0510/คษ.บ

วันที่ 15 มกราคม 2539

เรื่อง โปรดลงนาม

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คือนางสาวธีรภา ชานี้ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิ และการฝึกออกกำลังกายที่มีต่อการดูแลตนเองด้านสุขภาพในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเคอ์คม จังหวัดอุบลราชธานี" ซึ่งในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาลงนามในหนังสือที่แนบมาพร้อมนี้

*ก้องเกียรติ กลิ่นรัตน์*

(รองศาสตราจารย์ ดร. นีออน กลิ่นรัตน์)

ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ที่ อบ 0028/ 246



108  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี  
ถนนพรหมเทพ อ.เมือง 34000

๒๕ มกราคม 2539

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระสุรราชเดชอุดม

ด้วย นางสาว ชีราภา ธานี นักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการให้คำปรึกษานแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิ และการฝึกออกกำลังกายที่มีต่อการดูแลสุขภาพในผู้ปวสสูงอายุโรคเบาหวาน" ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการใช้แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกด้านวิตกกังวลแบบบันทึกสุขภาพและได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ผู้ปวสเบาหวาน

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาดังกล่าวเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยในระหว่าง วันที่ 30 มกราคม 2539 ถึง 29 กุมภาพันธ์ 2539  
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายศิริณี สิงห์บุญอุคา)

รักษาการในตำแหน่ง เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี

ปฏิบัติราชการแทน

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี

ฝ่ายพัฒนาบุคลากรและการสาธารณสุขมูลฐาน

โทรสาร. 241918

โทร. 344801-4

.....รับแจ้ง...../ส.ค./ร.ร.  
.....พิมพ์...../...../.....  
.....แทน...../...../.....

...../...../.....

ภาคผนวก ข.

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

### สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้วัดความเที่ยงของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach Alfa Coefficient) มีสูตรดังนี้ (บุญธรรมกิจปรีดาบริสุทธิ์, 2527)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \frac{1 - S^2_1}{S^2_t}$$

$\alpha$  = ความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา

$n$  = จำนวนข้อแบบวัด

$S^2_1$  = ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

$S^2_t$  = ความแปรปรวนของคะแนนรวม

2. สถิติที่ใช้เปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่ม โดย Wilcoxon Matched-Pairs Signed Rank Test มีสูตรดังนี้

$$T+ + T- = \frac{n(n+1)}{2}$$

โดยที่  $T+$  = ผลรวมของอันดับที่มีเครื่องหมายบวก

$T-$  = ผลรวมของอันดับที่มีเครื่องหมายลบ

$n$  = จำนวนค่าสังเกตของตัวอย่าง ( $X_i$ ) ที่มีค่ามากกว่าหรือน้อยกว่า  $M_0$  (ค่ามัธยฐานของประชากร ตามสมมติฐาน)

3. สถิติที่ใช้เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดย Kruskal-Wallis One-Way Analysis of Variance มีสูตรดังนี้ (Siegel, 1956 อ้างถึงในสัมพันธ์ พันธุ์พฤษ, 2529)

$$H = \frac{12}{N(N+1)} \sum_{j=1}^k \frac{R_{.j}^2}{n_{.j}} - 3(N+1)$$

เมื่อ  $H$  = การทดสอบ H-test

$n_{.j}$  = จำนวนของข้อมูล (หรือตัวอย่างในกลุ่มที่  $j$ )

$N$  =  $S_{n,j}$  = จำนวนของตัวอย่างทั้งหมด (ทุกกลุ่ม)

$R_{.j}$  = ผลรวมของอันดับที่ในตัวอย่างที่  $j$

## ภาคผนวก ค.

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพและการตรวจสุขภาพผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน
- 2) แบบทดสอบสุขภาพจิต (แบบวัดความวิตกกังวล)
- 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 4) โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และแบบบันทึกการฝึกที่บ้าน
- 5) โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขน และแบบบันทึกการฝึกที่บ้าน

## แบบบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

### คำชี้แจง

1. เป็นแบบบันทึกสำหรับให้ผู้วิจัยและเจ้าหน้าที่ทีมพยาบาลบันทึก
2. แบบบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 บันทึกข้อมูลส่วนตัว

ส่วนที่ 2 บันทึกผลการตรวจร่างกายทั่วไป

ส่วนที่ 3 บันทึกผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

### ส่วนที่ 1 บันทึกข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ (นาย,นาง,นางสาว).....นามสกุล.....

อายุ.....ปี

ที่อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

สถานภาพ ( ) โสด ( ) คู่ ( ) หย่า ( ) แยก ( ) หม้าย

ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่ร่วมกับ (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

( ) อยู่คนเดียว ( ) ญาติ

( ) บุตรหลาน ( ) คู่สมรส

( ) อื่นๆ ระบุ.....

อาชีพหลัก

( ) เกษตรกร ( ) เกษียณอายุ

( ) รับจ้าง ( ) ค้าขาย

( ) ทำงานบ้าน ( ) อื่นๆ ระบุ.....

## ระดับการศึกษา

- ( ) ต่ำกว่าประถมศึกษา  
 ( ) ประถมศึกษา  
 ( ) มัธยมศึกษา  
 ( ) อุดมศึกษา  
 ( ) อื่นๆ ระบุ.....

รายได้ต่อเดือน.....บาท

ระยะเวลาที่ทำงานเป็นโรคเบาหวาน.....ปี

ระยะเวลาที่มารับบริการรักษาที่โรงพยาบาล.....ปี

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

น้ำหนักตัว ก่อนการทดลอง...กิโลกรัม หลังการทดลอง.....กิโลกรัม

ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานในปัจจุบันหรือที่เคยเป็น

(มากกว่า 1 อย่าง)

- ( ) โรคหัวใจ หลอดเลือด  
 ( ) ความดันโลหิตสูง  
 ( ) โรคไต  
 ( ) ต้อกระจก  
 ( ) ต้อหิน  
 ( ) ระบบประสาท

เช่น : - อาการชาปลายมือปลายเท้า

- ( ) ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงแบบเฉียบพลัน

เช่น : - ปัสสาวะบ่อยและมากขึ้น คอแห้ง คลื่นไส้

อาเจียน หอบเหนื่อย หดสติ

- ( ) ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำแบบเฉียบพลัน

เช่น : - อาการใจสั่น เหงื่อออก ตัวเย็น หิวจัด

เวียนศีรษะ หดสติ

- ( ) ผิวหนังอักเสบ

- ( ) อื่นๆ (ระบุ).....

## ส่วนที่ 2 บันทึกผลการตรวจร่างกายทั่วไป

### 2.1 อาการสำคัญของชีวิต

#### ก่อนการทดลอง

- ความดันโลหิต = ..... มิลลิเมตรปรอท
- อัตราการหายใจ = ..... ครั้ง/นาที
- อัตราการเต้นของชีพจร = ..... ครั้ง/นาที
- อุณหภูมิของร่างกาย = ..... องศาเซลเซียส

#### หลังการทดลอง

- ความดันโลหิต = ..... มิลลิเมตรปรอท
- อัตราการหายใจ = ..... ครั้ง/นาที
- อัตราการเต้นของชีพจร = ..... ครั้ง/นาที
- อุณหภูมิของร่างกาย = ..... องศาเซลเซียส

### 2.2 ลักษณะของผิวหนัง

ก่อนการทดลอง จำนวน.....แห่ง

หลังการทดลอง จำนวน.....แห่ง

ส่วนที่ 3 บันทึกผลการตรวจห้องปฏิบัติการ

| ผลการตรวจ                                                | ก่อนการทดลอง | หลังการทดลอง |
|----------------------------------------------------------|--------------|--------------|
| 3.1 ระดับน้ำตาลในเลือด<br>(FBS)                          |              |              |
| 3.2 ระดับไขมันในเลือด<br>- Cholesterol<br>- Triglyceride |              |              |
| 3.3 การทำงานของไต<br>- BUN.<br>- Creatinine              |              |              |

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก  
...../...../.....

**แบบวัดความวิตกกังวล**  
**State - Anxiety Inventory**  
**Form X - 1 (State)**

**คำชี้แจง**

1. เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยใช้สัมภาษณ์ถึงความรู้สึกของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน
2. แบบสัมภาษณ์มีทั้งหมด 16 ข้อ ด้านขวามือเป็นข้อคำถาม และด้านซ้ายมือเป็นระดับความรู้สึกของผู้ป่วยที่ไม่ควรให้ผู้ป่วยคิดนาน เป็นความรู้สึกขณะนั้น และไม่มีคำตอบผิดหรือถูก ซึ่งมีความหมายของตัวเลือกดังนี้

|             |         |                                                               |
|-------------|---------|---------------------------------------------------------------|
| ไม่เคย      | หมายถึง | ความรู้สึกนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ<br>ขณะทดสอบ        |
| มีบ้าง      | หมายถึง | ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมี<br>เล็กน้อยขณะทดสอบ |
| ค่อนข้างมาก | หมายถึง | ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ<br>ค่อนข้างมาก        |
| มากที่สุด   | หมายถึง | ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ<br>มากที่สุดขณะทดสอบ  |

แบบวัดความวิตกกังวล  
State Anxiety Inventory  
Form X - 1 (State)

| ข้อความ                                                                | ไม่เคย | มีบ้าง | ค่อนข้าง<br>มาก | มาก<br>ที่สุด |
|------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----------------|---------------|
| 1. ข้าพเจ้ารู้สึกตึงเครียด (.7598)                                     |        |        |                 |               |
| .....                                                                  | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 2. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ (.8123)                                        |        |        |                 |               |
| .....                                                                  | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 3. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ (.8155)                                        |        |        |                 |               |
| .....                                                                  | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 4. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด (.5942)                                      |        |        |                 |               |
| .....                                                                  | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 5. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลกับเคราะห์ร้าย<br>ต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น (.5518) |        |        |                 |               |
| .....                                                                  | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 6. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้พักผ่อน (.7281)                                 |        |        |                 |               |
| .....                                                                  | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 7. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวล (.8209)                                     |        |        |                 |               |
| .....                                                                  | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 8. ข้าพเจ้ารู้สึกสะดวกสบาย (.5521)                                     |        |        |                 |               |
| .....                                                                  | .....  | .....  | .....           | .....         |

| ข้อความ                                   | ไม่เคย | มีบ้าง | ค่อนข้าง<br>มาก | มาก<br>ที่สุด |
|-------------------------------------------|--------|--------|-----------------|---------------|
| 9. ข้าพเจ้ารู้สึกเชื่อมั่นใจตนเอง (.4327) |        |        |                 |               |
| .....                                     | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 10. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นง่าย (.5092)    |        |        |                 |               |
| .....                                     | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 11. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจ (.4991)        |        |        |                 |               |
| .....                                     | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 12. ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย (.5954)        |        |        |                 |               |
| .....                                     | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 13. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ (.5714)         |        |        |                 |               |
| .....                                     | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 14. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจ (.4700)         |        |        |                 |               |
| .....                                     | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 15. ข้าพเจ้ารู้สึกรำเริงเบิกบาน (.8155)   |        |        |                 |               |
| .....                                     | .....  | .....  | .....           | .....         |
| 16. ข้าพเจ้ารู้สึกแจ่มใส (.8155)          |        |        |                 |               |
| .....                                     | .....  | .....  | .....           | .....         |

หมายเหตุ ในวงเล็บท้ายข้อความคือ ค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

**โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการดูแลตนเอง  
ของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน**

ผู้วิจัยได้ให้คำปรึกษาแก่กลุ่มตัวอย่างสัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ครั้งละ 60 นาที ในช่วงเวลา 09.00-10.00 น. เป็นจำนวน 10 ครั้ง สำหรับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน มีดังนี้

| ครั้งที่ | จุดมุ่งหมาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | กิจกรรม                                                                                                                                              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้รับความอบอุ่นเป็นกันเอง ความไว้วางใจและการยอมรับระหว่างสมาชิกด้วยกัน และระหว่างสมาชิกกับผู้ให้คำปรึกษา</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์และกฎระเบียบของกลุ่ม ตลอดจนได้ทราบบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงประโยชน์ของการดูแลด้านสุขภาพเรื่องโรคเบาหวาน</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุย</li> <li>- การแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก</li> <li>- การแนะนำตัวเอง</li> </ul> |
| 2.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งนำไปสู่การกล้าเปิดเผยตัวเองมากขึ้น</li> <li>- ให้สมาชิกเกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งนำไปสู่การปรับตัวระหว่างสมาชิก</li> <li>- ให้สมาชิกได้รู้สึกผ่อนคลายและคลายเครียด</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การผ่อนคลายด้วยท่าνωด 6 ท่า</li> </ul>                                                                      |

| ครั้งที่ | จุดมุ่งหมาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | กิจกรรม                                                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหาร</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางที่จะดูแลตนเองด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกนำความรู้เรื่องการดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหารจากกลุ่มไปปรับใช้กับตนเอง</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในพฤติกรรมการรับประทานอาหารของตนเอง</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม</li> <li>- การบรรยายประกอบรูปภาพเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน</li> </ul> |
| 4.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านการรับประทานยา</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางที่จะดูแลตนเองด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกนำความรู้เรื่องราวการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาจากกลุ่มไปปรับใช้กับตนเอง</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในพฤติกรรมการรับประทานยาของตนเอง</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม</li> <li>- การบรรยายประกอบรูปภาพและคุณสมบัติของยา</li> </ul>                                |

| ครั้งที่ | จุดมุ่งหมาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | กิจกรรม                                                                                                                                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านการรักษาความสะอาดทั่วไปของร่างกายและเท้า</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางที่จะดูแลตนเองด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้นำความรู้เรื่องการดูแลตนเองด้านการรักษาความสะอาดทั่วไปของร่างกายและเท้าจากกลุ่มไปปรับใช้กับตนเอง</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในพฤติกรรมการรักษาความสะอาดทั่วไปของร่างกายและเท้าของตนเอง</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม</li> <li>- การบรรยายประกอบรูปภาพการรักษาความสะอาดของร่างกาย</li> </ul> |
| 6.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางที่จะดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกนำความรู้เรื่องการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายจากกลุ่มไปปรับใช้กับตนเอง</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกเข้าใจพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเอง</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม</li> <li>- การบรรยายประกอบการฝึกออกกำลังกาย</li> </ul>                 |

| ครั้งที่ | จุดมุ่งหมาย                                                                                                                                                                                                                                                | กิจกรรม                                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยปรึกษา และระบายสิ่งที่อยู่ในใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม</li> </ul>                                                                  |
| 8-9.     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกนำการดูแลตนเองเมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคจากกลุ่มไปปรับใช้กับตนเอง</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม</li> <li>- การบรรยายประกอบรูปภาพประกอบในเรื่องภาวะแทรกซ้อนของโรค</li> </ul> |
| 10.      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตลอด 5 สัปดาห์</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- พูดคุยเพื่อสรุปผลและประเมินผล</li> </ul>                                                           |

## ครั้งที่ 1 ประเมินทิศและการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

### จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความอบอุ่นเป็นกันเอง ความไว้วางใจและยอมรับระหว่างสมาชิกด้วยกัน และระหว่างสมาชิกกับผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ และกฎระเบียบของกลุ่ม ตลอดจนได้ทราบบทบาท หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก
3. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงประโยชน์ของการดูแลตนเองด้านสุขภาพ เรื่องโรคเบาหวาน

จำนวนสมาชิก : 6 คน

ผู้สังเกตการณ์ : 1 คน

เวลา : 60 นาที

สถานที่ : ห้องประชุมโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จ.อุบลราชธานี

กิจกรรม :

1. การพูดคุย
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก
3. การแนะนำตัวเอง

### วิธีดำเนินการ :

ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ดังรูป



△ = ผู้ให้คำปรึกษา

○ = สมาชิกกลุ่ม

## 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย และแนะนำตัวพร้อมให้สมาชิกแนะนำตัวเอง

### ผู้ให้คำปรึกษา :

"สวัสดีค่ะ คุณตา คุณยายทุกท่าน ก่อนอื่นคงต้องมีการแนะนำตัวเองก่อน คงเริ่มจากดิฉันชื่อ นางสาวธีรภา ชานี้ กำลังศึกษาปริญญาโท สาขา วิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งกำลังศึกษาถึงภาวะการดูแลตนเองของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานโดย การใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดิฉันคิดว่าจะเป็นผลดีต่อทุกท่าน และทำให้คุณหมอที่รักษาได้แนวทางและวิธีการที่สะดวกในการรักษา แนะนำผู้ป่วยโรคเบาหวาน ขอให้ท่านอื่นๆได้แนะนำตัวเอง โดยบอกชื่อ นามสกุล อายุและที่อยู่ (บ้าน) เพื่อให้สมาชิกจะได้รู้จักกันมากขึ้น เริ่มจากด้านขวามือของดิฉันเลยนะคะ"

สมาชิก : แนะนำตัวเอง

## 2. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

### ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะ ก็ขอขอบพระคุณ คุณตา คุณยาย ที่ช่วยแนะนำตัวเองต่อสมาชิกในกลุ่มนะคะ ต่อไปเราจะมาทราบว่าจะทำไมเราจึงมีการรวมกลุ่มกัน บทบาทของทุกท่านในการรวมกลุ่มเป็นอย่างไรและกฎระเบียบที่เราจะมาร่วมกันตั้งขึ้น เพื่อให้การดำเนินงานกลุ่มของเราเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่เราต้องการ สำหรับวัตถุประสงค์ของการรวมกลุ่มครั้งนี้คือ

1. เพื่อให้ทุกท่านที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกันถึงปัญหาสุขภาพที่เหมือนกัน
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม ได้มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยกันแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการดูแลตนเองเรื่องโรคเบาหวาน
3. เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของสมาชิกในกลุ่ม

4. เพื่อให้สมาชิกได้แนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เหมาะสมจากผู้ที่มีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

เท่าที่ดิฉันได้พูดถึงวัตถุประสงค์ของการรวมกลุ่มมาแล้ว คุณตา คุณยาย คงจะเห็นแล้วว่าการรวมกลุ่มคุณตา คุณยาย จะได้ประโยชน์แก่ตัวเองคือ ได้มีโอกาสมาแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ และสามารถได้รับความรู้ ประสบการณ์จากกลุ่มไปปรับใช้กับการดูแลตนเองได้ดียิ่งขึ้นค่ะ"

### 3. ผู้ให้คำปรึกษาจนถึงบทบาทผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม

#### ผู้ให้คำปรึกษา :

"สำหรับบทบาทของสมาชิกภายในกลุ่ม และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาคือ ตัวดิฉันเองมีอะไรบ้างนั้น ในขั้นแรกขออนุญาตเรียนให้สมาชิกในกลุ่มทราบ บทบาทของตัวเองก่อนนะคะว่ามีดังนี้

1. สมาชิกต้องตั้งใจฟัง สนใจเมื่อสมาชิกในกลุ่มพูดถึงปัญหาเพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองดีขึ้น และเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกได้แสดงออก
2. ให้ข้อมูลในการดูแลตนเอง เพื่อให้สมาชิกคนอื่นได้มองเห็นวิธีการดูแลตนเองของท่านพร้อมกันไปด้วย
3. ควรให้ข้อคิดเห็นแก่เพื่อนสมาชิก ผู้ที่กำลังวางแผนปรับปรุงการดูแลตนเอง เพื่อจะได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์
4. ควรรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

สำหรับบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม จะมีใครเสนอเพิ่มเติมหรือแสดงความคิดเห็นเป็นอย่างอื่นไหม เชิญเลยนะคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าไม่มี (ถ้ามี....)

"ดิฉันใคร่เรียนถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา คือ ตัวดิฉันเองจะมีหน้าที่  
ดังนี้ค่ะ

1. จะเป็นผู้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิชาการ รับฟังแลกเปลี่ยน  
ความรู้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลตนเอง เรื่องโรคเบาหวาน  
อย่างเปิดเผยจริงใจ และไว้วางใจกัน
2. มีการประชุมพิเศษสมาชิกก่อนดำเนินการกลุ่ม ซึ่งวันนี้เรากำลังปฏิบัติ  
อยู่ นะคะ
3. กำหนดกฎเกณฑ์ต่างๆไป เพื่อให้สมาชิกปฏิบัติ เช่น บทบาท หน้าที่  
ของกลุ่ม
4. ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่สมาชิก เพื่อการนำไปประกอบ  
การตัดสินใจในการวางแผนการดูแลตนเองเรื่องโรคเบาหวาน  
ได้เหมาะสม และเป็นประโยชน์ต่อไป"

4. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ระยะเวลาการทำกิจกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา :

"สำหรับวันนี้ เราจะเน้นการชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอน วันเวลาที่  
เราจะทำกลุ่มนะคะ สำหรับที่จะทำกลุ่ม เราจะทำกลุ่มทุกวันอังคารและ  
วันพฤหัสบดี เวลา 09.00-10.00 น. ทั้ง 2 วันเลยนะคะ โดยจะ  
ทำที่ห้องประชุมของโรงพยาบาล คือ ที่นั้นนะคะ สำหรับการทำกลุ่มเราจะ  
ทำทั้งหมด 5 สัปดาห์ โดยนับวันนี้ด้วย ทั้งหมด 10 ครั้ง และจะมีขั้นตอน  
การทำดังนี้ค่ะ

1. ขั้นตอนการเตรียม

- มีการปฐมนิเทศสมาชิกกลุ่มให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ บทบาทของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา
- มีการสัมภาษณ์โดยใช้แบบวัดสุขภาพจิต (วัดความวิตกกังวล)

## 2. ขั้นปฏิบัติ

- ให้คำปรึกษาทุกวันอังคารและพฤหัสบดี เวลา 09.00-10.00 น. จำนวน 5 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ในเรื่องการดูแลตนเอง เรื่องโรคเบาหวาน

## 3. ขั้นยุติ

- สรุปผลที่ได้จากการให้คำปรึกษาระหว่างสมาชิกกับผู้ให้คำปรึกษา
- มีการสัมภาษณ์โดยใช้แบบวัดสุขภาพจิต (วัดความวิตกกังวล)
- ตรวจสอบสุขภาพของสมาชิก

เป็นอย่างไรบ้างคะ รู้สึกมากไปไหมคะ ในกิจกรรมที่เราจะทำร่วมกัน ตลอด 1 เดือน ให้คุณตา คุณยายได้ออกความคิดเห็นว่าบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกมีอะไรเพิ่มเติมและซักถามได้ค่ะ

สมาชิก : .....

## 5. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงแบบสัมภาษณ์และสรุปผลพร้อมนัดครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ถ้าไม่มี (ถ้ามี...สรุปประเด็นที่เสนอมา แล้วให้สมาชิกออกความคิดเห็นเพิ่มเติม และลงมติเห็นด้วย-ไม่เห็นด้วย) ขออนุญาตชี้แจงถึงแบบสัมภาษณ์ที่จะใช้วัดสุขภาพจิตก่อน โดยให้เวลาท่านละ 15 นาที หลังจากนั้นจึงให้มีการตรวจสอบสุขภาพและกลับบ้านได้ ขอย้ำว่าในวันหน้า คือวันที่ ... เดือน ..... พ.ศ. .... เวลา 09.00-10.00 น. พบกันอีกทีนี้ ขอให้สมาชิกทุกท่านตรงเวลาดำเนินการ และต่อไปขอให้สมาชิก

ทุกท่านได้ตอบแบบวัดได้เลยค่ะ ถ้าใครสงสัยให้ถามเจ้าหน้าที่และตัวดิฉัน  
ได้เลยนะคะ"

สมาชิก : .....

การประเมินผล :

1. สังเกตพฤติกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการให้ความร่วมมือในการเสนอข้อคิดเห็นของสมาชิก
3. บันทึกการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

## ครั้งที่ 2 : การสร้างความพร้อมในการเข้ากลุ่ม

### จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งนำไปสู่การกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งนำมาสู่การปรับตัวระหว่างสมาชิก
3. เพื่อให้สมาชิกได้ผ่อนคลายและคลายเครียด

จำนวนสมาชิก : 6 คน

ผู้สังเกตการณ์ : 1 คน

เวลา : 60 นาที

สถานที่ : ห้องประชุมโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

กิจกรรม : การผ่อนคลายความเครียด

วิธีดำเนินการ :

ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ดังรูป



— = ผู้ให้คำปรึกษา

○ = สมาชิกกลุ่ม

## 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงทฤษฎีสมาชิกและนำเข้าสู่เรื่อง

ผู้ให้คำปรึกษา :

"สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกท่าน พบกันเป็นครั้งที่ 2 ก่อนที่เราจะได้พูดคุยถึงปัญหาสุขภาพของสมาชิก ดิฉันใคร่ให้สมาชิกทุกท่านได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อผ่อนคลายจิตใจ เพื่อการเตรียมพร้อมก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ขอให้สมาชิกทุกท่านดูดิฉันเป็นตัวอย่างและให้สมาชิกทุกท่านยืนขึ้นทำตามนะคะ"

## 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกฝึกท่าผ่อนคลาย

ผู้ให้คำปรึกษา :

"โดยเราจะนวดด้วยท่าต่างๆ เพื่อการผ่อนคลาย

ท่าที่ 1 เป็นการนวดขมับ โดยการกำมือให้นิ้วชี้เหยียดออก กดปลายนิ้วชี้ลงบนบริเวณขมับข้างซ้ายและขวาออกแรงกดคลึงเบาๆ ทำซ้ำประมาณ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 2 การนวดรอบศีรษะ โดยการจับนิ้วมือ 5 นิ้ว ทั้งมือซ้ายและมือขวา กดคลึงเบาๆ เริ่มจากบริเวณหน้าผากไปจนจรดท้ายทอย ทำซ้ำประมาณ 5-10 รอบ

ท่าที่ 3 การนวดหนังศีรษะ โดยใช้ปลายนิ้วทุกนิ้วของมือซ้ายและมือขวานวดคลึงทั่วหนังศีรษะเหมือนสระผม ทำทั่วศีรษะ 5-10 รอบ

ท่าที่ 4 การนวดกระบอกตาบน โดยกดปลายนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างลงบนกระบอกตาบนบริเวณใกล้ตีสันจมูกซ้ายและขวา ออกแรงกดเบาๆ ขณะเคลื่อนหัวแม่มือไปทางหางตา ทำซ้ำประมาณ 5-10 รอบ

ท่าที่ 5 การนวดกระบอกตาล่าง ใช้นิ้วกลางกดลงบนปลายนิ้วชี้ วางนิ้วชี้ทั้งสองบนขอบกระบอกตาล่างใกล้หัวตาทั้ง 2 ข้าง ออกแรง

กดนิ้วกลางเบาๆ ขณะเคลื่อนนิ้วทั้งสองไปทางตา ทำซ้ำประมาณ 5-10 รอบ

**ท่าที่ 6** นวดต้นคอและไหล่ โดยก้มศีรษะลงด้านหน้าเล็กน้อย วางฝ่ามือข้างซ้าย-ขวาบนต้นคอ แล้วใช้อุ้งมือกดเบาๆ เริ่มจากส่วนท้ายทอยเลื่อนๆหาไหล่ นวดบริเวณไหล่ซ้าย-ขวา และเคลื่อนไปจนถึงแขนซ้าย-ขวา ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง"

**ผู้ให้คำปรึกษา :**

"ค่ะ เมื่อทำได้แล้ว ต่อไปดิฉันขอออกไปอยู่นอกกลุ่มขอให้สมาชิกทุกท่านหันหน้าไปด้านซ้ายมือของท่าน ชยับเท้าออกจากกันให้มากพอที่จะทำท่าผ่อนคลาย 6 ท่า โดยให้สมาชิกเริ่มทำท่าที่ 1-5 ก่อน พอท่าที่ 6 ให้สมาชิกได้นวดให้เพื่อน ซึ่งอยู่ด้านหน้าของตนเองนะคะ เริ่มทำได้เลยคะ"

สมาชิก : .....

3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปผลที่ได้จากการผ่อนคลายด้วยท่านวด

**ผู้ให้คำปรึกษา :**

"เราได้ทำกิจกรรมการผ่อนคลายด้วยการนวดในท่าต่างๆ ขอให้สมาชิกกรุณาบอกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมการผ่อนคลายด้วยการนวดคะ"

สมาชิก : .....

(บันทึกคำพูดของสมาชิก)

4. ผู้ให้คำปรึกษานัดการรวมกลุ่มครั้งต่อไป

**ผู้ให้คำปรึกษา :**

"ค่ะ วันนี้เราได้ผ่อนคลายร่างกายและเตรียมพร้อมเพื่อการเข้ากลุ่มกัน

ต่อไป สำหรับทำแผ่นฉายวันนี้ สมาชิกสามารถนำไปใช้ได้เมื่อรู้สึกเครียด  
 เราจะได้ความรู้สึกที่ดีได้ สำหรับวันนี้เวลาหมดแล้ว เราจะพบกันใหม่ใน  
 วันที่ ..... เวลา 09.00-10.00 น. ณ ที่นั้นะคะ  
 ขอให้ทุกท่านรักษาสุขภาพด้วยนะคะ และพบกันใหม่ สำหรับวันนี้สวัสดีค่ะ"

**การประเมินผล :**

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. บันทึกการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

### ครั้งที่ 3 การดูแลตนเองในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานด้านการรับประทานอาหาร

#### จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหาร
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางที่จะดูแลตนเองด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการนำเอาการดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหารจากกลุ่มไปปรับใช้กับตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของตนเอง

จำนวนสมาชิก : 6 คน

ผู้สังเกตการณ์ : 1 คน

เวลา : 60 นาที

สถานที่ : ห้องประชุมโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

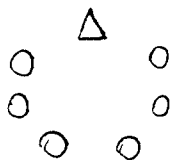
อุปกรณ์ : 1. แผ่นโปสเตอร์เรื่อง อาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

2. แผ่นภาพอาหารสำหรับทำกิจกรรม

กิจกรรม : แบ่งกลุ่มจัดกลุ่มอาหารที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการ :

ให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลม ดังรูป



$\Delta$  = ผู้ให้คำปรึกษา

$\bigcirc$  = สมาชิกกลุ่ม

## 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงทฤษฎีและทบทวนการพูดคุยครั้งที่แล้ว

ผู้ให้คำปรึกษา :

"สวัสดีค่ะสมาชิกทุกท่าน วันนี้เราได้มาพบกันอีกครั้งหลังจากวันปฐมนิเทศ ขอขอบพระคุณที่ท่านสมาชิกให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มวันนี้ สมาชิกทุกท่านสบายดีไหมคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา : "เดินทางลำบากไหมคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะ คงต้องทบทวนเรื่องที่เราเคยพูดกันครั้งที่แล้วเกี่ยวกับเรื่องบทบาทของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาก่อนที่เราจะเริ่มต้นการให้คำปรึกษาในวันนี้ให้คุณ..... ช่วยบอกถึงบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม 2 ข้อ ชิคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ขอบพระคุณมากค่ะ แล้วท่านใดพอจะบอกเพิ่มอีกสัก 2 ข้อไหมคะ"

สมาชิก : .....

## 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นๆ รับฟัง ถาม และให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะดีมากค่ะ นั่นคือบทบาทของสมาชิกขณะที่เข้ากลุ่ม ขออย่าว่าให้ทุกท่านแสดงความคิดเห็นให้เต็มที่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกท่านได้ปฏิบัติอยู่แล้ว เรื่องที่ถูกต้องจะได้เป็นแนวทางสำหรับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ แต่ถ้าเรื่องที่ไม่ถูกต้องจะได้รับความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันของตนเอง โดยวันนี้เราจะใช้เวลา 60 นาที ในการพูดคุยกัน อยากให้สมาชิกได้"

บอกถึงการดูแลตนเองด้านการกินอาหาร ซึ่งมีความสำคัญมากในการที่  
เราจะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยเราจะเริ่มที่ใครดีคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

"คะ เริ่มที่คุณ.....ก่อนแล้วเวียนซ้ายมือไปเรื่อยๆ นะคะ ขอเชิญคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

"แล้วสมาชิกท่านอื่นมีข้อ เสนอแนะในการแก้ไขปัญหาในการดูแลตนเอง  
ด้านการกินอาหารไหมคะ เชิญคะ"

สมาชิก : .....

ถึงขณะนี้ผู้ให้คำปรึกษาคอยตั้งคำถามให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณาและพูดเสริม  
โดยไม่ออกนอกประเด็นและผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นตอนท้าย พร้อมทั้ง  
เลือกให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่าได้อะไรในการพูดคุยกันวันนี้ และให้  
สมาชิกกลุ่มแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมจัดอาหารให้เหมาะสม โดยใช้รูปภาพ  
อาหารที่ผู้ให้คำปรึกษาบอกให้ และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการ  
การรับประทานอาหารที่เหมาะสม โดยการใช้ภาพโปสเตอร์อาหาร  
สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานประกอบให้สมาชิกดู

### 3. ผู้ให้คำปรึกษา สรุปและนัดครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา :

"คะ สำหรับวันนี้ ก่อนจบกิจกรรมการให้คำปรึกษารั้งนี้ เรามาช่วยกัน  
สรุปถึงสิ่งที่เราได้นั่งคุยกันวันนี้ ว่าเราได้ทำอะไรบ้าง"

สมาชิก : .....

**ผู้ให้คำปรึกษา :**

"ค่ะ เราก็ได้ข้อสรุปถึงสิ่งที่ได้พูดคุยกันคือ..... ขอให้สมาชิกได้นำเอาความรู้ ประสบการณ์ในวันนี้ไปปรับใช้กับตนเองในเรื่องการรับประทานอาหารที่เหมาะสม เพื่อประโยชน์ของสมาชิกทุกท่าน และผลเป็นอย่างไร หวังว่าสมาชิกคงนำมาพูดคุยกันในเรื่องต่อไปนะคะ สำหรับครั้งต่อไป เราจะพบกันอีกในวัน..... เดือน..... เวลา 09.00-10.00 น. วันนี้ขอขอบพระคุณสมาชิกทุกท่าน ขอให้เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ และพบกันอีกครั้งในวันเวลาที่กำหนดให้นะคะ สำหรับวันนี้ สวัสดีค่ะ"

**การประเมินผล :**

1. สังเกตความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการร่วมกิจกรรมของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตการแสดงความรู้สึกลึก
3. บันทึกการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3

#### ครั้งที่ 4 การดูแลตนเองในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน ด้านการรับประทานยา

##### จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านรับประทานยา
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางที่จะดูแลตนเองด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกนำเอาความรู้เรื่องการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาจากกลุ่มไปปรับใช้กับตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจพฤติกรรมการรับประทานยาของตนเอง

จำนวนสมาชิก : 6 คน

ผู้สังเกตการณ์ : 1 คน

เวลา : 60 นาที

สถานที่ : ห้องประชุมโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

อุปกรณ์ : แผ่นภาพยาที่ใช้รักษาในผู้ป่วยเบาหวาน และผลข้างเคียงของยา

วิธีดำเนินการ :

ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ดังรูป



— = ผู้ให้คำปรึกษา

○ = สมาชิกกลุ่ม

# 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงทฤษฎีและเข้าสู่เรื่อง

ผู้ให้คำปรึกษา :

"สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกท่าน วันนี้เราพบกันอีกครั้ง วันนี้เป็นอย่างไรบ้างคะ  
สบายดีไหมคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะ ครั้งที่แล้วได้ให้สมาชิกได้พูดคุยกันถึงการดูแลตนเองด้านการกิน  
อาหาร หลังจากนำไปปฏิบัติแล้วเป็นอย่างไรบ้างคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ทุกท่านได้พูดถึงการปฏิบัติตัวด้านการกินอาหารและผลที่เกิดหลังจากกิน  
อาหารอย่างเหมาะสมไปแล้ว วันนี้เราจะคุยกัน 60 นาทีเหมือนเดิม  
โดยให้สมาชิกท่านที่ต้องการพูดคุยปัญหาการดูแลตนเองด้านการกินยา  
และหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการกินยาเริ่มที่คุณ....."  
(ระบุตัวบุคคลโดยเริ่มจากผู้ที่มีท่าทางกระตือรือร้นในการที่จะเริ่มต้น)

สมาชิก : .....

# 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นๆ รับฟัง ถามและให้คำปรึกษา ช่วยแก้ปัญหา ร่วมกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : "มีใครเคยมีปัญหายาอย่างนี้บ้างคะ แล้วได้แก้ไขอย่างไรบ้างคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

กระตุ้นให้สมาชิกได้ช่วยกันแก้ไข และผู้ให้คำปรึกษาได้เสนอข้อมูลที่ถูก  
ต้องให้ เพื่อให้สมาชิกที่มีอาการและมีปัญหามาปรึกษาแก้ไข

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

"คุณ.....พอจะได้แนวทางที่จะนำไปวางแผนแก้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการกินยา และนำไปปรับใช้แล้วใช้ไหมคะ ลองให้คุณ...ได้บอกเพื่อนสมาชิกซิคะว่า วันนี้คุณ..... ได้พูดคุยและได้แนวทางจากสมาชิกอย่างไรบ้างคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะ คุณได้แนวทางคือ..... แล้วคุณจะนำแนวทางไปวางแผนแก้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คุณลองพูดคร่าวๆ เกี่ยวกับวิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของคุณให้สมาชิกได้ทราบบ้างได้ไหมคะ"

สมาชิก : .....

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลเรื่อง การใช้ยาสำหรับผู้ป่วยสูงอายุนโรคเบาหวาน อย่างถูกต้อง โดยใช้แผนภาพประกอบ

4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปและนัดครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา :

"สมาชิกท่านใดมีอะไรเพิ่มเติมไหมคะ ถ้าไม่มีวันนี้เราได้พูดคุยถึงการดูแลตนเองด้านการกินยา และวิธีการแก้ไขปัญหเกี่ยวกับเรื่องนี้ และขอให้สมาชิกได้นำเอาแนวทางที่เราได้พูดคุยไปปฏิบัติ คราวหน้าเราพบกันอีก ช่วยเล่าผลการนำไปใช้ให้สมาชิกในกลุ่มได้ฟังบ้างนะคะ สำหรับครั้งต่อไป เราจะได้พูดคุยปรึกษากันถึงการดูแลตนเองด้านการรักษาความสะอาดร่างกายทั่วไปและเท้า เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่เท่าไรคะ"

สมาชิก : .....

**ผู้ให้คำปรึกษา :**

"ค่ะ เราจะพบกันอีกในวันที่.....เวลา 09.00-10.00 น.  
 นะคะ ขอให้ทุกท่านมาให้ตรงเวลา และพร้อมเพรียงกันเช่นเคยนะคะ  
 สำหรับวันนี้ถ้าไม่มีอะไรคงจะยุติการปรึกษาไว้แค่นี้ ขอขอบพระคุณสมาชิก  
 ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือนะคะ พบกันใหม่ค่ะ สำหรับวันนี้สวัสดีค่ะ"

**การประเมินผล :**

1. สังเกตการให้ความร่วมมือในการเสนอความคิดเห็นเพื่อเป็นแนวทาง  
 ในการช่วยเหลือ
2. บันทึกการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4

**ครั้งที่ 5 การดูแลตนเองในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานในเรื่องการดูแลตนเอง**  
**ด้านการรักษาความสะอาดทั่วไปของร่างกายและเท้า**

**จุดมุ่งหมาย :**

1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านการรักษาความสะอาดทั่วไปของร่างกายและเท้า
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางที่จะดูแลตนเองด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการนำเอาการดูแลตนเองด้านการรักษาความสะอาดทั่วไปของร่างกายและเท้าจากกลุ่มไปปรับใช้กับการดูแลตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจพฤติกรรมการรักษาความสะอาดทั่วไปของร่างกายและเท้า

**จำนวนสมาชิก : 6 คน**

**ผู้สังเกตการณ์ : 1 คน**

**เวลา : 60 นาที**

**สถานที่ : ห้องประชุมโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี**

**วิธีดำเนินการ :**

ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ดังรูป



$\triangle$  = ผู้ให้คำปรึกษา

$\bigcirc$  = สมาชิกกลุ่ม

### 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและนำเข้ากระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา :

"สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกท่านเป็นอย่างไรบ้างคะ สบายดีทุกท่านไหมคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา : "ค่ะ ครั้งที่แล้วเราได้พูดคุยปรึกษากันถึงเรื่องอะไรคะ"

สมาชิก : .....

### 2. ผู้ให้คำปรึกษาประเมินผลการดูแลตนเองของสมาชิก

ผู้ให้คำปรึกษา :

"สมาชิกทุกท่านได้นำเอาสิ่งที่เราพูดคุยปรึกษากันเรื่องการกินยาไปทดลองปฏิบัติแล้วเป็นอย่างไรบ้างคะ คุณ....."

สมาชิก : .....

### 3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันถามและให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะ (ถ้าสมาชิกรับไปปฏิบัติแล้วเกิดผล ให้กำลังใจโดยการชมเชยและถ้าสมาชิกมีเรื่องที่จะพูดคุยให้กลุ่มทราบให้เขาได้พูด แล้วให้กลุ่มให้คำปรึกษา โดยกำหนดเวลาไว้ 20 นาที) สำหรับวันนี้ให้สมาชิกได้พูดคุยถึงปัญหาในการดูแลตนเองด้านการรักษาความสะอาดทั่วไปของร่างกายและเห็นว่าแต่ละคนมีพฤติกรรมที่ต้องปรับปรุงอย่างไรบ้าง คุณ.....  
พอจะบอกได้ไหมคะว่า คุณมีวิธีการดูแลตนเองด้านการรักษาความสะอาดทั่วไปของร่างกายและทำอย่างไร และพบว่ามีอะไรไหมคะที่จะปรับปรุงพฤติกรรมในการดูแลตนเองให้เหมาะสมขึ้น"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกท่านอื่นที่มีปัญหาเหมือนกันได้แลกเปลี่ยนวิธีการ  
แก้ไขปัญหากัน ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้คอยกระตุ้นให้สมาชิกได้มีส่วนร่วม  
พร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับที่ถูกต้อง เมื่อสมาชิกมีปัญหาเรื่องข้อมูลและสุดท้าย  
ใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้ในวันนี้

4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นและให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรักษาความ  
สะอาดของร่างกายทั่วไปและเท้า

ผู้ให้คำปรึกษา :

"คุณ.....พอจะสรุปให้สมาชิกฟังได้ไหมคะว่า วันนี้เราปรึกษาถึง  
เรื่องการดูแลตนเองในส่วนที่เป็นพฤติกรรมไม่เหมาะสมของคุณ แล้วคุณ  
ได้อะไรจากการพูดคุยปรึกษาคั้งนี้"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะ แล้วคุณ..... จะนำเอาสิ่งที่ได้จากวันนี้ไปปรับใช้และแก้ไข  
พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตัวเอง อย่างไรคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ขอขอบพระคุณ คุณ..... และสมาชิกทุกท่านที่ช่วยให้ข้อ  
กระจ่างกับสมาชิกคนอื่น หลังจากนี้สมาชิกแต่ละท่านได้แนวทางในการที่  
จะดูแลตนเองด้านการรักษาความสะอาดร่างกายทั่วไปและเท้าแล้ว ดิฉัน  
ขอเพิ่มเติมรายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการดูแลตนเองด้านการ  
รักษาความสะอาดร่างกายทั่วไปและเท้าดังนี้ค่ะ (บรรยายประกอบการ  
ใช้รูปภาพประกอบ) สำหรับวันนี้ ถ้าไม่มีใครเพิ่มเติมอะไร และเวลา  
หมดพอดี เราจะพบกันอีกวันที่..... เวลา 09.00-10.00 น."

ขอให้ทุกท่านมาพร้อมเพรียงกันเช่นเคยและขอให้สมาชิกนำเอาสิ่งที่พูดคุย  
ปรึกษากันวันนี้ไปปรับใช้ และแก้ไข ผลเป็นอย่างไร พบกันวันต่อไปก็กลับ  
มาเล่าให้สมาชิกฟังถึงความก้าวหน้า และสรุปอุปสรรคที่พบเห็น แล้วนำ  
มาให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแก้ไขปรับปรุงต่อไปคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

"คะ สำหรับวันนี้คงพอแค่นี้ ขอให้สมาชิกทุกท่านเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ  
สวัสดิ์ค่ะ"

การประเมินผล :

1. สังเกตการให้ความร่วมมือในการเสนอความคิดเห็น และแนวทาง  
การแก้ไขปัญหาของสมาชิก
2. บันทึกการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5

**ครั้งที่ 6 การดูแลตนเองในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน ในเรื่องการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย**

**จุดมุ่งหมาย :**

1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางที่จะดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้นำเอาความรู้เรื่องการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายจากกลุ่มไปปรับใช้กับตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเอง

**จำนวนสมาชิก :** 6 คน

**ผู้สังเกตการณ์ :** 1 คน

**เวลา :** 60 นาที

**สถานที่ :** ห้องประชุมโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

**วิธีดำเนินการ :**

ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ดังรูป



△ = ผู้ให้คำปรึกษา

○ = สมาชิกกลุ่ม

# 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและเริ่มเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา :

"สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกท่าน มาเจอกันอีกครั้ง หวังว่าทุกท่านคงสบายดี"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

"วันนี้เราจะได้พูดคุยปรึกษากันเช่นเคย มีเวลาเหมือนเดิม ในช่วงแรกขอทบทวนถึงการให้คำปรึกษาของกลุ่มในครั้งที่แล้ว เราได้พูดถึงการดูแลตนเองด้านการรักษาความสะอาดทั่วไปของร่างกายและเท้าของคุณ ... และให้น่าเอาสิ่งที่กลุ่มเสนอความคิดเห็นไปตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา วันนี้อยากให้คุณ..... อาจจะบอกได้ไหมคะว่า ได้นำไปเป็นแนวทางและไปทำดูแล้วเป็นอย่างไรบ้างคะ"

สมาชิก : .....

ให้สมาชิกได้ประเมินผลกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา และผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกท่านอื่นพูดถึงปัญหาการดูแลตนเองด้านต่างๆ

# 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันเสนอความคิดเห็น และให้คำปรึกษาเพื่อนำไปสู่แนวทางการแก้ปัญหา

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ไม่ทราบว่ามีสมาชิกท่านอื่นๆ อาจจะบอกได้ไหมคะว่า ปัญหาการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายของท่านมีอะไรพอที่จะให้กลุ่มช่วยได้บ้างคะขอเชิญค่ะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมทุกคน ในการให้ข้อมูลเพื่อการตัดสินใจของเพื่อนที่มีปัญหา และให้ข้อมูลเพิ่มเติม เรื่อง การออกกำลังกาย

กำลังกาย และเสนอแนะวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

### 3. ผู้ให้คำปรึกษาเสนอแนะวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และฝึกปฏิบัติ

"วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน คือ การออกกำลังกายโดยวิธีแกว่งแขน ขอให้สมาชิกดูการแสดงท่าประกอบของดิฉันนะคะ

ขั้นแรก คือ ยืนตรง ขาทั้ง 2 ข้างชิดตรง เข่าย่อให้งอ ให้ปลายนิ้วเท้าทั้งสองออกแรงยึดติดกันกับพื้น ให้เท้าทั้งสองข้างมีระยะห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่

ขั้นที่ 2 แกว่งแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า และข้างหลัง ขณะที่แกว่งแขนไปข้างหลังให้ออกแรงมากหน่อย ส่วนที่แกว่งแขนไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรงแขนจะเหวี่ยงกลับไปเอง ให้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงจะงอไม่ได้

ขั้นที่ 3 ขณะที่แกว่งแขน สายตามองไปข้างหน้า ทำจิตใจให้มีสมาธิ ตั้งใจนับ หนึ่ง...สอง...สาม...สี่...ไปเรื่อยๆ โดยเริ่มทำครั้งแรก 200-300 ครั้ง แล้วค่อยๆ เพิ่มไปเรื่อยๆ ขอให้สมาชิกได้ฝึกปฏิบัติตามด้วยนะคะ เริ่มเลยคะ"

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกออกกำลังกายด้วยวิธีแกว่งแขน จะเห็นว่าสมาชิกเข้าใจดีและสามารถทำได้แล้ว จึงให้นั่งลงตามเดิม

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกประเมินผลสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มวันนี้ และสรุปผลพร้อมนัดแนะการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะ จากการที่เราพูดคุยกันแล้วที่ดิฉันได้เสนอแนะวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยสูงอายุนะคะเบาหวานไปแล้ว ลองชั่งกันสรุปหน่วยนะคะว่าใครได้ข้อเสนอนะ หรือข้อคิดเห็นอย่างไรบ้าง"

สมาชิก : .....

เมื่อสมาชิกตอบ ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเป็นช่วงๆ

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะ สำหรับวันนี้ เวลาได้หมดลงแล้ว แต่เรายังมีปัญหา บางท่านที่ยังไม่สามารถให้ข้อมูลได้ทัน ขอเป็นเรามาพบกันอีกครั้ง วันที่..... เวลา 09.00-10.00 น. และสิ่งที่เราให้สมาชิกกลุ่มบางท่านขอให้ได้ไปทบทวนและปรับปรุงใช้กับการดำเนินชีวิตของตนเอง สำหรับปัญหาที่ไม่เร่งด่วนของสมาชิกท่านอื่น เราจะพูดคุยปรึกษาอีกครั้งในครั้งต่อไป สำหรับวันนี้ขอยุติไว้เพียงแค่นี้ ขอขอบพระคุณสมาชิกทุกท่าน สวัสดีค่ะ"

การประเมินผล :

1. สังเกตการให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวเอง เสนอแนะข้อคิดเห็นและการแก้ไขปัญหาการฝึกออกกำลังกาย
2. บันทึกการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6

## ครั้งที่ 7 การดูแลตนเองในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานในเรื่องการดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิต

**จุดมุ่งหมาย :**

1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกี่ยวกับการดูแลตนเอง  
ด้านสุขภาพจิต
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยปรึกษา และระบายสิ่งที่อยู่ในใจ  
เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง

**จำนวนสมาชิก :** 6 คน

**ผู้สังเกตการณ์ :** 1 คน

**เวลา :** 60 นาที

**สถานที่ :** ห้องประชุมโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

**อุปกรณ์ :** แผ่นภาพยาที่ใช้รักษาในผู้ป่วยเบาหวาน และผลข้างเคียงของยา

**วิธีดำเนินการ :**

ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ดังรูป



△ = ผู้ให้คำปรึกษา

○ = สมาชิกกลุ่ม

# 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย พร้อมนำเสนอกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

## ผู้ให้คำปรึกษา :

"สวัสดีค่ะ ท่านสมาชิกทุกท่าน ดูหน้าตาสดใสขึ้นนะคะ หลังจากที่เราได้พูดคุยและให้คำปรึกษาแลกเปลี่ยนในเรื่องการดูแลตนเองด้านต่างๆ ของสมาชิกในกลุ่ม สำหรับวันนี้คงจะได้พูดถึงความรู้สึกด้านจิตใจกันบ้าง หลังจากเราได้พูดถึงด้านร่างกายมาแล้ว ก่อนที่จะพูดถึงการดูแลตนเองด้านจิตใจ ขอให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้พูดคุยกันไปในเรื่องที่แล้ว รวมทั้งการนำความรู้ที่ได้จากกลุ่มไปใช้จริงค่ะ ว่าทำให้เกิดผลดีต่อท่านอย่างไรบ้าง เชิญเลยนะคะ"

สมาชิก : .....

# 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นๆ รับฟัง ถาม และให้คำปรึกษาเพิ่มเติมในกรณีที่เห็นว่าข้อมูลที่ได้จากสมาชิกยังไม่ครอบคลุมพอ

## ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะ สมาชิกได้บอกถึงการดูแลตนเองและผลที่ได้รับแล้ว ดิฉันขอสรุปถึงการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ดังนี้ค่ะ ว่ามีทั้งหมด 4 ด้าน คือ ด้านการกินอาหาร ด้านการกินยา การรักษาความสะอาดทั่วไปโดยเฉพาะที่เท้า ซึ่งเป็นส่วนสำคัญ และด้านการออกกำลังกาย นอกจากนี้ร่างกายที่เจ็บป่วยย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจ ถ้าการเจ็บป่วยไม่รุนแรง สภาพจิตใจก็ปกติ ถ้ารุนแรงทางกายจิตใจย่อมมีผลกระทบไปด้วย สมาชิกคะ เป็นธรรมชาติของมนุษย์อยู่แล้วที่ร่างกายและจิตใจต้องสัมพันธ์กัน วันนี้ดิฉันอยากให้สมาชิก บอกกลุ่มในเรื่องสภาพจิตใจ และความรู้สึกที่เกิดอาการป่วยเป็นโรคเบาหวานเป็นระยะเวลาที่ยาวนานบ้างคะ เชิญเลยนะคะ"

สมาชิก : .....

### 3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปและนัดครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษาคอยให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกและสภาพจิตใจของตนในปัจจุบัน ต่อการรักษาโรคเบาหวาน และกระตุ้นให้สมาชิกช่วยกันแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งให้ข้อมูลเพิ่มเติมและสรุปผลการให้คำปรึกษา พร้อมนัดแนะการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

#### ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะ มาถึงช่วงนี้สมาชิกจะมีอะไรเพิ่มเติม หรือเสนอแนะก่อนยุติการให้คำปรึกษากลุ่มวันนี้ไหมคะ ถ้าไม่มีขออภัยว่า สมาชิกควรจะได้แนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพจิตใจของคนที่ได้ จากการพบกันอีกครั้งในวันที่ ..  
..... เวลา 09.00-10.00 น. สำหรับวันนี้ สวัสดีค่ะ"

#### การประเมินผล :

1. สังเกตการให้ความร่วมมือในการเสนอข้อคิดเห็น เพื่อการแก้ไขปัญหา
2. บันทึกการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7

### ครั้งที่ 8-9 การดูแลตนเองเมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค
2. เพื่อให้สมาชิกได้นำเอาการดูแลตนเองเมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคจากกลุ่มไปปรับใช้กับตนเอง

จำนวนสมาชิก : 6 คน

ผู้สังเกตการณ์ : 1 คน

เวลา : 60 นาที

สถานที่ : ห้องประชุมโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

อุปกรณ์ : รูปภาพประกอบโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน

วิธีดำเนินการ :

ให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลม ดังรูป



△ = ผู้ให้คำปรึกษา

○ = สมาชิกกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย พร้อมนำสู่กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา :

"สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกท่าน มาถึงการพูดคุยเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพกัน

อีกครั้ง มีสมาชิกท่านใดได้นำความรู้เรื่องการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ไปทดลองใช้กับตนเอง หลังจากที่ได้พูดคุยกับสมาชิกในกลุ่มครั้งที่แล้วและ ผลเป็นอย่างไรบ้างคะ กรุณาเล่าให้เพื่อนๆ สมาชิกฟังด้วยค่ะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะ สมาชิกได้สรุปถึงการนำความรู้เรื่องการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ไปทดลองใช้กับตนเองแล้วนะคะ สำหรับวันนี้เราจะมีเวลาเท่าเดิม คือ 60 นาที ในการพูดคุยถึงการดูแลตนเองเมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค ก่อนอื่นดิฉันขอเล่าถึง ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานที่พบบ่อย มีดังนี้ คือ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำเฉียบพลัน ตาเป็นต้อหิน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ กรวยไตอักเสบ อาการแทรกซ้อนดังกล่าว สมาชิกท่านใดเคยมีอาการบ้างแล้วคะ"

สมาชิก : .....

## 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นๆ รับฟัง ถาม และให้คำปรึกษาช่วยแก้ปัญหา ร่วมกัน

ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะ สมาชิกท่านนี้ได้บอกไปแล้วถึงอาการแทรกซ้อนที่เป็น แล้วได้มี แนวทางแก้ไขหรือดูแลตนเองอย่างไรบ้างคะ"

สมาชิก : .....

ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกคนอื่นๆ มีส่วนร่วมในการเสนอข้อคิดเห็น ในการแก้ไขปัญหา และสรุปประเด็น พร้อมให้ข้อมูลที่ถูกต้องในการเป็น แนวทางประกอบการแก้ไขปัญหา

### 3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปประเด็น พร้อมนัดครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปประเด็นทั้ง 2 ครั้ง พร้อมนัดแนะการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

#### ผู้ให้คำปรึกษา :

"ค่ะ สมาชิกคงได้แนวทางแล้ว ขอให้นำเอาสิ่งที่ได้วันนี้ ไปลองปฏิบัติดูนะค่ะ ถ้าผลเป็นอย่างไรลองมาคุยให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟังในครั้งต่อไปค่ะ สำหรับวันนี้เวลาหมดพอดี ขอให้สมาชิกทุกท่านมีความสุขในการดูแลตนเอง แล้วพบกันใหม่ครั้งต่อไปในวันที่..... เวลา 09.00-10.00 น. สำหรับวันนี้ สวัสดีค่ะ"

#### การประเมินผล :

1. สังเกตการให้ความร่วมมือในการเสนอวิธีการแก้ปัญหา
2. บันทึกการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8-9

## ครั้งที่ 10 การปิดกลุ่ม สรุปผล และประเมินผล

### จุดมุ่งหมาย:

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตลอด 4 สัปดาห์

จำนวนสมาชิก : 6 คน

เวลา : 60 นาที

สถานที่ : ห้องประชุมโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

### วิธีดำเนินการ :

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมเหมือนทุกครั้ง

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย และให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

### ผู้ให้คำปรึกษา :

"สวัสดีค่ะ สมาชิกกลุ่มทุกท่าน วันนี้คงเป็นครั้งสุดท้ายที่เราจะได้มาพบกันอีกครั้งนะคะ วันนี้เลยถือโอกาสให้สมาชิกทุกท่านได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องที่ได้จากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาตลอด 9 ครั้งที่ผ่านมาว่าได้อะไรบ้าง มีความรู้สึกอย่างไร และสุขภาพร่างกาย จิตใจของตัวเองเป็นอย่างไรบ้าง โดยเราจะเริ่มจากใครดีคะ"

สมาชิก : .....

2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปข้อคิดเห็นของสมาชิกและกล่าวปิดกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาสรุปความเห็นเป็นข้อๆ ให้สมาชิกได้เห็นชัดเจน แล้วให้สมาชิกได้ทำแบบทดสอบทางจิต และกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือมาตลอด พร้อมกล่าวอำลา

**การประเมินผล :**

1. สังเกตการแสดงความคิดเห็น
2. บันทึกการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ  
คู่มือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ  
และแบบประเมินการฝึกสมาธิที่บ้าน

### โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้สูงอายุโรคเบาหวานในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 จำนวน 6 คน

สถานที่ : ห้องประชุมโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม  
จ. อุบลราชธานี

### รายละเอียดของการฝึกสมาธิ :

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จะฝึกหลังจากที่ผู้ป่วยสูงอายุได้รับบริการให้รู้รักษาจากทีมพยาบาลที่ติดผู้ป่วยนอกแล้ว โดยใช้เวลาการฝึก ครั้งละ 60 นาที ทำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ จำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง

## เนื้อหาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

### ความหมายของอานาปานสติ

คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือ การผูกจิตใจกับลมหายใจ

### ประโยชน์ของการฝึกสมาธิกับผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

1. การเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน มีความทุกข์ทรมานทางร่างกาย เพราะเป็นการเจ็บป่วยที่เรื้อรัง และไม่มีโอกาสหายขาดได้ ในภาวะดังกล่าวมีผลต่อภาวะจิตใจของผู้ป่วยสูงอายุด้วย การฝึกสมาธิจะช่วยลดความวิตกกังวล ความตึงเครียด เพราะการทำสมาธิจะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติ หลังสารนอร์อีพิเนฟรินลดลง มีผลทำให้ระดับสารแลคเตทในเลือดลดลง ทำให้ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ลดภาวะความตึงเครียดและวิตกกังวลได้ ซึ่งความเครียด วิตกกังวล ส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น เพราะจะไม่กระตุ้นการทำงานของต่อมใต้สมองให้หลังฮอร์โมนอะดรีโนคอร์ติโคโทรฟิก ซึ่งฮอร์โมนนี้จะไปกระตุ้นอะดรีนอลให้หลั่งกลูโคสออกมามากขึ้น ทำให้หลังน้ำตาลออกสู่กระแสเลือดมากขึ้น (Selye, 1924)

2. การฝึกสมาธิ ทำให้ผู้ป่วยมีสติ ช่วยให้เกิดความสงบและความมั่นคงทางจิต สามารถมองเหตุผลของการเกิดโรค ทำให้ผู้ป่วยยอมรับความจริงตามสภาพที่ผู้ป่วยเผชิญอยู่ ทำให้จิตใจสบายขึ้น

3. การทำสมาธิ ทำให้มีการหลั่งสารเคมี ชื่อ เอนดอร์ฟิน มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟิน ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย เป็นสุข และนอนหลับได้ง่ายขึ้น

### การเตรียมตัวเพื่อฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

1. สิ่งแวดล้อมที่เงียบสงบ เพื่อลดตัวกระตุ้นประสาทสัมผัสจากภายนอก ไม่มีแมลงรบกวน แสงไฟสลัว อากาศเย็นสบาย

2. ท่าที่นั่งที่รู้สึกสบาย ท่าที่นั่งที่สบายผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรนอนเพราะจะหลับได้ ซึ่งท่าที่นั่งขึ้นอยู่กับข้อจำกัดของผู้ป่วย คือ ถ้านั่งขัดสมาธิไม่ได้ การนั่งบนเก้าอี้ห้อยขาตามสบาย มีอุปกรณ์กันที่ตักก็ทำได้ สำหรับท่าที่นั่งขัดสมาธิ จะเป็นท่าที่นั่งที่ดีที่สุด

3. เครื่องผูกใจ คือสิ่งที่ให้จิตยึดไว้ขณะฝึกสมาธิ เพื่อไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน คือ การกำหนดหายใจเข้า-ออก ที่บริเวณจมูกที่จุดลมกระทบเพียงแห่งเดียว

4. การคุมสติขณะที่กำลังทำสมาธิ จิตมักฟุ้งไปเรื่องอื่น ให้ดึงจิตกลับมาอย่างช้าๆ ยังเป็นเครื่องผูกใจโดยไม่คาดหวังต่อความสำเร็จ เพียรตั้งใจทำอย่างสม่ำเสมอ

### วิธีการฝึกแบบอานาปานสติ

1. สถานที่ สิ่งแวดล้อมเงียบสงบไม่ให้เสียงและอารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้บรรยากาศแวดล้อมช่วยเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ

2. ท่าที่นั่ง หลักการอยู่ที่อริยาบถใดที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด ช่วยให้หายใจคล่องสะดวก แต่ที่ได้ผลดีคือ การขัดสมาธิ ตั้งกายตรงลมหายใจเข้าออกสะดวก เป็นที่นั่งที่มั่นคง แต่ท่านอนเป็นท่าที่ไม่ถูกต้องเพราะจะทำให้หลับได้

3. เวลา ควรกำหนดช่วงเวลาสม่ำเสมอ เวลาควรใช้ประมาณครั้งละ 20-30 นาที

4. ขึ้นปฏิบัติ ควรปรับสัณฐานจิตใจ ปล่อยวางภาระหน้าที่การงานตัดความวิตกกังวล ซึ่งอาจไหว้พระสวดมนต์ตามหลักพุทธศาสนาก่อน หรือตั้งใจระลึกแผ่เมตตา ทำให้ทุกชีวิตมีความสุขและกำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งเอาสติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบคือ ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน

5. ขึ้นติดตาม เมื่อสติอยู่ที่ลมหายใจแล้ว คือ ลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้น ร่างกายผ่อนคลายสงบเต็มที่เมื่อถูกกระทบจะไม่ส่าย มีความตระหนักรู้ในขณะนี้อาจมีนิมิตเกิดขึ้น

### ข้อควรทราบ

1. ก่อนฝึกทุกครั้ง ควรปล่อยวางภาระหน้าที่ อาจจะทำให้พระสวคมนต์  
ตั้งจิตสงบ
2. ระยะเวลาที่ใช้ฝึก ไม่ควรเกิน 20 นาที เพราะจะทำให้เหนื่อยได้
3. เวลาที่ฝึก ควรเป็นเวลาเดียวกันและทำสม่ำเสมอ
4. ก่อนจะสิ้นสุดการฝึกสมาธิ ควรให้มีการแผ่เมตตา
5. เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกควรมีการบันทึกผลการเปลี่ยนแปลงร่างกายจิตใจ

### อ้างอิง

- ธวัชชัย กลุณณะประกรกิจ. 2538. รายงานการประชุมสัมมนาเรื่อง สมาธิกับการให้คำปรึกษา. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ขอนแก่น.
- ประยุทธ์ ปยุตโต. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์วิทยาลัย, 2532.

**โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ**

| สัปดาห์/วัน                                  | เวลา    | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สัปดาห์ที่ 1<br>- วันพฤหัสบดี<br>- วันอังคาร | 30 นาที | <p>ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม แนะนำตัวเอง และให้สมาชิกในกลุ่มแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการรวมกลุ่ม วิธีการ ระยะเวลาในการฝึกโปรแกรม ความหมายของสมาธิ วิธีการฝึก และประโยชน์ของการฝึกสมาธิในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน ดังต่อไปนี้</p> <p><u>วัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกที่มีอาการเจ็บป่วยเดียวกัน ได้มีโอกาสพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็น วิธีการของการดูแลรักษาตนเอง</li> <li>- เพื่อลดภาวะความเครียด วิตกกังวลที่เกิดขึ้นในผู้ป่วย ซึ่งมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด</li> <li>- เพื่อให้ผู้ป่วยได้เข้าใจตนเอง เข้าใจในอาการของโรค ซึ่งส่งผลให้มีกำลังใจในการดูแลตนเอง</li> </ul> <p><u>วิธีการ และระยะเวลาในการฝึก</u></p> <p>วิธีการที่ใช้ในโปรแกรมนี จะแบ่งออกเป็น 3 ช่วง โดยช่วงแรกเป็นการกล่าวทักทายและอภิปรายผลการฝึกที่บ้านใช้เวลา 20 นาที และช่วงหลังเป็นการอภิปรายผลการทำและบันทึกผล 20 นาที ซึ่งจะทำทุกวันอังคารและวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 07.00-08.00 น. โดยฝึกเป็นเวลา 5 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง</p> |

(ต่อ)

| สัปดาห์/วัน | เวลา    | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | 20 นาที | <p><u>การทำสมาธิแบบอานาปานสติ คือ</u></p> <p>การฝึกจิตให้ตั้งมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว</p> <p><u>ประโยชน์ของการฝึกสมาธิกับผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานมีผลทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะระยะเวลาการเจ็บป่วย มีผลต่อการปรับตัว ทำให้ผู้ป่วยมีอาการเครียดวิตกกังวลได้ การฝึกสมาธิจะช่วยลดสิ่งนี้ได้</li> <li>2. ทำให้ผู้ป่วยมีสติและมีความมั่นคงทางจิต รู้จักตนเอง และอาการของโรค ทำให้กล้าที่จะยอมรับสภาพของอาการสิ่งนี้ได้</li> <li>3. การทำสมาธิทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น</li> <li>4. การทำสมาธิจะช่วยให้การเผาผลาญลดน้อยลง ต่อมไร้ท่อทำงานน้อยลง ผลคือ ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้</li> </ol> <p><u>วิธีการฝึก และสถิติการฝึก</u></p> <p><u>ขั้นเตรียม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นั่งหลับตาในท่าที่สบาย หลังตรง ไม่เอียงขวา ไม่เอียงซ้าย ไม่ก้มหน้า หรือเงยหน้าจนเกินไป</li> <li>2. ละอารมณ์ ความวิตกกังวลต่างๆ ออกไปชั่วขณะ</li> <li>3. มีเจตนาที่จะละนิวรณ์ 5 คือ ความอยากได้อะไร เอา (กามฉันทะ) ความขัดเคืองแค้นใจ (พยาบาท)</li> </ol> |

(ต่อ)

| สัปดาห์/วัน | เวลา | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |      | <p>ความหดหู่ เชื่องซึม (ถิ่นมัทชะ) ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ วุ่นวายใจ รำคาญใจ (อุทซึจุกุกุจะ) และความลึกลับสงสัย (วิจิกิจฉา) ออกไปจากจิตใจของเรา เพราะเรามีความเชื่อ ด้วยเหตุและผลว่า เหตุดีผลดีก็จะตามมา</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. พยายามที่จะสร้างสติในการระลึก รู้ลมหายใจเข้า-ออก ที่บริเวณจมูกที่จุดของลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น</li> <li>2. พยายามรักษาสติ คือ การระลึกรู้ธรรมชาติของลมหายใจเข้า-ออก ที่จุดของลมกระทบอยู่ตลอดเวลา</li> <li>3. เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้น ให้ปฏิบัติดังนี้คือ <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ระวังอย่าเผลอสติ อย่าให้จิตใจส่าย ให้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก</li> <li>3.2 สร้างคุณสมบัติให้มีความสม่ำเสมอ ไม่ให้ตัวใดตัวหนึ่งยังหย่อนไปกว่านั้น เช่น ศรัทธาเชื่อในผลกรรม มีความเพียรละความชั่ว รักษาความดี, ป้องกันจิตไม่ให้ตกในทางชั่ว มีสติ, มีความตั้งใจมั่น, มีปัญญา เป็นต้น</li> </ol> </li> <li>4. เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้นเต็มที่ ให้ระลึกว่าความสงบเป็นผลที่เกิดจาก เหตุ คือ ศรัทธา ความเพียร สติ ความตั้งใจมั่น และปัญญา ซึ่งเราสร้างให้เกิดจากการระลึกรู้ในลมหายใจเข้า-ออกที่จุดของลมกระทบ</li> </ol> |

(ต่อ)

| สัปดาห์/วัน                        | เวลา    | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |         | <p><u>ขั้นหยุด</u></p> <p>1. เมื่อจะออกจากสมาธิให้ปฏิบัติ</p> <p>1.1 ค่อยๆ เพิ่มการรับรู้ต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เช่น ค่อยๆ ขยับที่มือ ที่ขา และสูดลมหายใจเข้า-ออกให้แรงขึ้น</p> <p>1.2 ค่อยๆ สังเกตการเพิ่มความรู้ตัวตนเอง และสิ่งแวดล้อมแล้วความตึงมั่นจะค่อยๆ หายไป ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ จะเข้ามาสู่จิตใจของเรามากขึ้น</p> <p>1.3 เมื่อการรับรู้ต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมมาอยู่ในสภาวะปกติแล้ว จึงค่อยล้มตัวขึ้น ถอยออกจากสมาธิ</p> |
|                                    | 10 นาที | <p><u>แบบบันทึกการฝึกที่บ้าน</u></p> <p>ผู้วิจัยอธิบายแบบบันทึก ให้สมาชิกได้ทดลองบันทึกหลังจากฝึกสมาธิที่บ้าน และซักถามปัญหา</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>สัปดาห์ที่ 2</u><br>- วันอังคาร | 20 นาที | - ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และถามถึงความก้าวหน้าและนำแบบบันทึกการฝึกสมาธิมาดู และทบทวนวิธีการฝึก                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                    | 20 นาที | - ให้สมาชิกได้ฝึกสมาธิ โดยมีวิธีการเช่นเดียวกับครั้งที่ 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                    | 20 นาที | - หลังการฝึก มีการอภิปรายผล ซักถามความรู้สึกและบันทึกผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

(ต่อ)

| สัปดาห์/วัน                | เวลา    | วิธีดำเนินการ                                                  |
|----------------------------|---------|----------------------------------------------------------------|
| <b><u>สัปดาห์ที่ 3</u></b> |         |                                                                |
|                            | 20 นาที | - ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และตรวจแบบบันทึกการฝึกสมาธิที่บ้าน |
|                            | 20 นาที | - ให้สมาชิกฝึกสมาธิ                                            |
|                            | 20 นาที | - อภิปรายผล และบันทึกผล                                        |
| - วันพฤหัสบดี              | 20 นาที | - ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และตรวจแบบบันทึกการฝึกสมาธิที่บ้าน |
|                            | 20 นาที | - ให้สมาชิกฝึกสมาธิ                                            |
|                            | 20 นาที | - อภิปรายผล และบันทึกผล                                        |
| <b><u>สัปดาห์ที่ 4</u></b> |         |                                                                |
| - วันอังคาร                | 20 นาที | - ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และตรวจแบบบันทึกการฝึกสมาธิที่บ้าน |
|                            | 20 นาที | - ให้สมาธิฝึกสมาธิ                                             |
|                            | 20 นาที | - อภิปรายผล และบันทึกผล                                        |
| - วันพฤหัสบดี              | 20 นาที | - ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และตรวจแบบบันทึกการฝึกสมาธิที่บ้าน |
|                            | 20 นาที | - ให้สมาธิฝึกสมาธิ                                             |
|                            | 20 นาที | - อภิปรายผล และบันทึกผล                                        |

(ต่อ)

| สัปดาห์/วัน                | เวลา    | วิธีดำเนินการ                                                                                                              |
|----------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>สัปดาห์ที่ 5</u></b> |         |                                                                                                                            |
| - วันอังคาร                | 20 นาที | - ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และตรวจแบบบันทึกการฝึกสมาธิที่บ้าน                                                             |
|                            | 20 นาที | - ให้สมาชิกฝึกสมาธิ                                                                                                        |
|                            | 20 นาที | - อภิปรายผล และบันทึกผล                                                                                                    |
| - วันพฤหัสบดี              | 20 นาที | - ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และตรวจแบบบันทึกการฝึกสมาธิที่บ้าน                                                             |
|                            | 20 นาที | - ให้สมาชิกฝึกสมาธิ                                                                                                        |
|                            | 20 นาที | - อภิปรายผลและบันทึกผล                                                                                                     |
| <b><u>สัปดาห์ที่ 6</u></b> |         |                                                                                                                            |
| - วันอังคาร                | 30 นาที | - ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและสรุปผลแบบบันทึกสมาธิที่บ้าน และให้สมาชิกร่วมอภิปรายผล ความรู้สึกต่อการฝึกสมาธิตลอด 8 สัปดาห์ |
|                            | 30 นาที | - ประเมินผลโดยใช้แบบวัด<br>- ตรวจร่างกาย                                                                                   |

**คู่มือการฝึกสมาธิแบบ**

**อานาปานสติ**

**สำหรับ            ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน**  
**ที่มารับบริการในคลินิกเบาหวาน**  
**โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม**  
**จ.อุบลราชธานี**

### สมาธิ

คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว

### อานาปานสติ

หมายถึง การใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ในการทำสมาธิ ซึ่งได้แก่การระลึกรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณจมูกตรงจุดของลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น

### ขั้นตอนการฝึก

แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นตอนการเตรียม
2. ขั้นปฏิบัติ
3. ขั้นยุติ

## ขั้นตอนการฝึก

### 1. ขั้นตอนการเตรียม

- 1.1 นั่งในท่าที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้พัก (นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งขัดสมาธิโดย เท้าขวาทับเท้าซ้าย แล้วมือขวาทับมือซ้าย ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือจรดกัน)
- 1.2 ละทิ้งความกังวลต่างๆ ชั่วขณะ
- 1.3 สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ
- 1.4 มีความเชื่อว่าบุญบาปมีจริง คือทำกรรมชั่วย่อมได้ผลชั่ว ทำกรรมดีย่อมรับผลดีตอบแทน การที่เราเจ็บป่วยทางกายใจ เพราะเราเบียดเบียนหรือฆ่าสัตว์มาในอดีต
- 1.5 ต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ เช่น อากาศร้อน เสียงรบกวน อาการทุกขเวทนา (ปวดศีรษะ อาการไม่สบายต่างๆ) อดทนต่อสิ่งอสุภต่างๆ ที่มาชวนเข้า
- 1.6 สร้างอิทธิบาท 4 ให้เกิดสมาธิเสมอ คือ ความพอใจที่จะฝึก ความพากเพียรที่จะฝึกสมาธิเสมอ มีจิตใจที่จดจ่ออยู่กับการระลึกลมหายใจเข้า-ออก และใช้ปัญญาพิจารณากันกรองเหตุผลก่อนการปฏิบัติ

### 2. ขั้นปฏิบัติ

- 2.1 นั่งหลับตาในท่าที่สบาย หลังตรง ไม่เอียงขวา-ซ้าย ไม่ก้มหน้า หรือเงยหน้าเกินไป
- 2.2 ละอารมณ์ ความวิตกกังวลต่างๆ ออกไปชั่วขณะ
- 2.3 มีเจตนาที่จะละความชั่วออกไปจากจิตใจของเรา

2.4 สร้างสติโดยการระลึกรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก ที่บริเวณจมูกที่จุดของลมกระทบเพียงเดียว อาจใช้การภาวนาช่วยคือ หายใจเข้า ภาวนาว่า "พุท" หายใจออก ภาวนาว่า "ธ"

2.5 พยายามรักษาสติ คือ ระลึกรู้ธรรมชาติของลมหายใจเข้า-ออกที่จุดของลมกระทบอยู่ตลอดเวลา

2.6 จิตสงบเกิดแล้ว ให้ปฏิบัติ ดังนี้

- ระวังอย่าเผลอสติ ให้ระลึกที่ลมหายใจเข้า-ออกให้มั่นคงยิ่งขึ้น
- สร้าง "อินทรีย์ 5" คือ 1) ศรัทธาในผลกรรมมีจริง 2) ความเพียรชอบ 4 ประการ (ละความชั่ว สร้างความดี รักษาความดี ป้องกันไม่ให้จิตทำชั่ว) 3) สติที่ลมหายใจเข้า-ออก 4) ความตั้งใจมั่นที่จะระลึกรู้แต่ลมหายใจเข้า-ออกที่จุดของลมกระทบเพียงที่เดียว 5) ปัญญา รู้ว่าการฝึกจิตจะต้องมาจากเหตุจึงได้ผลออกมา

2.7 เมื่อจิตสงบ พึงระลึกว่าความสงบเป็นผลที่มาจากเหตุ คือ ศรัทธา ความเพียร สติ ความตั้งใจมั่น และปัญญา และไม่ควรประมาทในเรื่องของกรรมที่จะไม่กระทำความชั่ว

### 3. ขั้นสุดท้าย

เมื่อจะออกจากสมาธิให้ปฏิบัติ ดังนี้

- 3.1 ค่อยๆ ลดความสงบของจิตใจลงมา
- 3.2 สูดลมหายใจเข้า-ออกให้แรงขึ้น
- 3.3 ค่อยๆ สังเกตความสงบของจิตใจของเราที่ลดลงมา ความตั้งมั่นจะค่อยๆ หายไป ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ จะเข้ามาสู่จิตใจของเรามากขึ้น
- 3.4 เมื่อความสงบลดลงมาอยู่ในสภาวะปกติ แล้วจึงค่อยลืมตาขึ้น ถอยออกจากสมาธิ

**หมายเหตุ**

การทำสมาธิ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน

- หลังตื่นนอนตอนเช้า หรือ
- ก่อนนอน หรือ
- เวลาว่าง

เวลา การฝึกสมาธิไม่ควรเกิน 20 นาที จะทำให้ผู้ฝึกไม่อ่อนเพลีย

●

10

โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบกว้างแขน  
คู่มือการฝึกออกกำลังกายแบบกว้างแขน และ  
แบบประเมินการฝึกออกกำลังกายที่บ้าน

โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบกว้างแทน

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้สูงอายุโรคเบาหวานในกลุ่มทดลองที่ 3 จำนวน 6 คน

สถานที่ : ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม  
จ. อุบลราชธานี

รายละเอียดของการฝึกออกกำลังกาย :

การออกกำลังกาย จะฝึกหลังจากที่ได้รับสุขศึกษาโดยจะใช้  
เวลาในการออกกำลังกาย 60 นาที ทำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง  
เป็นเวลา 5 สัปดาห์ จำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง

### เนื้อหาการออกกำลังกายแบบกว้างแขนสำหรับผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

#### ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง
2. ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง
3. เป็นการควบคุมน้ำหนักให้คงที่
4. ช่วยลดภาวะตึงเครียด ทำให้รู้สึกสบาย
5. ทำให้ระบบการทำงานของการทำงานของร่างกาย การทำงานของลำไส้ การทำงานของต่อมไร้ท่อที่สร้างสารอินซูลินดีขึ้น
6. สามารถเผชิญภาวะความเครียดได้ดีขึ้น ยอมรับในความจำกัดทางบุคลิกภาพของตนเองได้มากขึ้น
7. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อต่อมีการยืดหยุ่นได้ดีขึ้น

#### ประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

1. การเดิน
2. การวิ่งเหยาะๆ
3. การการบริหาร
4. การแกว่งแขน
5. รำมวยจีน

#### ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1. ควรออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารประมาณ 30 นาที
2. ควรตรวจสอบร่างกายให้พร้อมก่อนการออกกำลังกาย ถ้ามีอาการใจสั่น วิงเวียนตาลาย ไม่ควรออกกำลังกาย

3. ควรมีการอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อความพร้อมของร่างกาย และคลายอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายได้มีการปรับตัวของกล้ามเนื้อ

4. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และควรนานประมาณครั้งละ 30-60 นาที โดยเพิ่มเวลาขึ้นทีละน้อยๆ

5. ควรใส่รองเท้าที่ให้ความสบายขณะออกกำลังกาย รวมถึงเสื้อผ้าที่สวมใส่ด้วย

6. ระหว่างที่ออกกำลังกาย ถ้ามีการผิดปกติ เช่น ใจสั่น ตาพร่ามัว วิงเวียน ควรหยุดพักทันที

สำหรับการทดลองครั้งนี้ได้ใช้วิธีการฝึกออกกำลังกายโดยวิธีแกว่งแขน ในการเพิ่มประสิทธิภาพของการดูแลตนเองของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### หลักสำคัญของการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

1. ยืนตรง เท้าทั้งสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับช่วงไหล่
2. ปลอมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็งให้นิ้วมือชิดกันหันอุ้งมือไปข้างหลัง
3. ท้องน้อยหดเข้า เอวตั้งตรง เขยียดหลัง ผ่อนคลาย กระดูกลำคอ ศีรษะควรปล่อยไปตามธรรมชาติ
4. จิกปลายนิ้วเท้า ยึดเกาะพื้น ส่วนส้นเท้าก็ให้ออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น ให้แรงจนรู้สึกว่ามีกล้ามเนื้อที่โคนเท้าและท้องตึงๆ เป็นใช้ได้
5. สายตาทั้งสองข้าง ควรมองตรงไปยังจุดใดจุดหนึ่งแล้วมองอยู่เป้าหมายจุดนั้นจุดเดียว ควรมองตรงไปยังจุดใดจุดหนึ่งแล้วมองอยู่เป้าหมายจุดนั้นจุดเดียว โดยไม่คิดฟุ้งซ่าน
6. การแกว่งแขนข้อมือแกว่งแขนไปข้างหน้าอย่างเบาๆ หรือใช้คำว่าว่างและเบาแกว่งแขนไม่ต้องออกแรง ความสูงของแขนที่แกว่งไปข้างหน้าอย่าง

เบาๆ หรือใช้คำว่า ว่างและเบาแกว่งแขนไม่ต้องออกแรง ความสูงของแขนที่แกว่งไปให้อยู่ในระดับธรรมชาติ คือ ให้ท่ามุกกลับลำตัวประมาณ 30 องศา แล้วตั้งสมาธิ นับหนึ่ง สอง สามไปเรื่อยๆ ในขณะที่เดี๋ยวกันต้องระวังการออกแรงสั่นเท้าและลำชาด้วย เมื่อมือห้องตรงแล้วก็แกว่งขึ้นไปข้างหลัง ต้องออกแรงเล็กน้อยตรงกับคำว่าแน่นหรือหนัก แกว่งจนรู้สึกวักล้ามเนื้อไม่ยอมให้สูงกว่านั้นอีก ก็ปล่อยให้แขนแกว่งกลับไปข้างหน้า

### วิธีการฝึกแกว่งแขน

ยืนตรง ขาทั้งสองข้างชิดตรง เข่าย่อให้ข้อเท้าทั้งสองข้างออกแรงยึดอยู่กับพื้น ให้เท้าทั้งสองข้างมีระยะห่างกันเท่ากับความกว้างขวางของช่วงไหล่ แล้วแกว่งแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าและข้างหลัง ขณะที่แกว่งไปข้างหลังให้ออกแรงมากหน่อย ส่วนแกว่งไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรงแขนจะเหวี่ยงกลับไปเอง ให้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงจะงอไม่ได้ สายตามองไปข้างหน้า ทำจิตใจให้เป็นสมาธิ อย่าวอกแวก ตั้งใจนับ หนึ่ง...สอง...สาม...อยู่อย่างเดี๋ยวงเริ่มแรกที่ทำการบริการควรเริ่มทำตั้งแต่ 200-300 ครั้งก่อนแล้วค่อยเพิ่มจำนวนครั้งขึ้นตามลำดับจนกระทั่งถึง 1,000-2,000 ครั้ง ใช้เวลาในการบริหารประมาณครึ่งละครึ่งชั่วโมงวันละ 3 ครั้ง เข้ากลางวัน และค่ำ อัตราการแกว่งประมาณนาทีละ 50 ครั้ง

### ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

1. ทำให้มีการออกกำลังกายทั้งการเคลื่อนไหวของข้อและไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อ ซึ่งเป็นการเพิ่มความอดทนของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้ดี
3. ในผู้ที่มีปัญหาหัวใจติดจะเป็นตัวกระตุ้นให้มีการเสื่อมของข้อเอ็นพังพืด เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และกล้ามเนื้อเร็วขึ้น และมากขึ้น
4. เป็นการฝึกสมาธิไปในตัว

### อ้างอิง

วรรณิ นิธิยานันท์. การรักษาโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อน. วารสาร

เบาหวาน 21(มกราคม 2532) : 5-12.

เสก อักษรานุเคราะห์. การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและลดความแก่.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

**โปรแกรมการออกกำลังกาย**

| สัปดาห์/วัน                          | เวลา    | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>สัปดาห์ที่ 1</b><br>- วันพฤหัสบดี | 30 นาที | <p>ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม แนะนำตัวเองและให้สมาชิกในกลุ่มแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม วิธีการ ประโยชน์ของการฝึกและระยะเวลาในการฝึก ดังมีรายละเอียด คือ</p> <p style="text-align: center;"><b><u>วัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกที่มีอาการเจ็บป่วยเดียวกัน ได้มีโอกาสพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิธีการของการดูแลตนเอง</li> <li>- เพื่อลดภาวะเครียด วิตกกังวล ที่เกิดขึ้นในผู้ป่วย ซึ่งมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด</li> <li>- เพื่อให้ผู้ป่วยได้เข้าใจตนเอง เข้าใจวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>วิธีการและระยะเวลาการฝึก</u></b></p> <p>วิธีการฝึกที่ใช้ในโปรแกรมนี จะใช้เวลาฝึกการออกกำลังกาย 60 นาที ทุกวันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 09.00-10.00 น. โดยฝึกเป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง</p> |

(ต่อ)

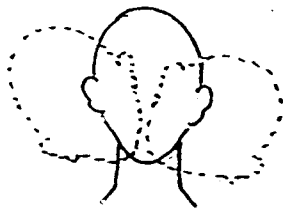
| สัปดาห์/วัน | เวลา | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |      | <p><b><u>ประโยชน์ของการออกกำลังกาย</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิต</li> <li>2. ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง</li> <li>3. เป็นการควบคุมน้ำหนักให้คงที่</li> <li>4. ช่วยลดภาวะตึงเครียด ทำให้รู้สึกสบาย</li> <li>5. ทำให้ระบบการทำงานของการทำงานของย่อยอาหาร การทำงานของลำไส้ การทำงานของต่อมไร้ท่อที่สร้างอินซูลิน</li> <li>6. สามารถเผชิญภาวะความเครียดได้ดีขึ้น ยอมรับในความจำกัดทางบุคลิกภาพของตนเองได้มากขึ้น</li> <li>7. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อต่อมีการยืดหยุ่นได้ดีขึ้น</li> </ol> <p><b><u>ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ควรออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารประมาณ 30 นาที</li> <li>2. ควรตรวจสอบร่างกายให้พร้อมก่อนการออกกำลังกาย ถ้ามีอาการใจสั่น วิงเวียน ตาลาย ไม่ควรออกกำลังกาย</li> <li>3. ควรมีการอุ่นร่างกายการออกกำลังกายเพื่อความพร้อมของการออกกำลังกาย และคลายอุ่นร่างกายเพื่อให้ร่างกายได้มีการปรับตัวของกล้ามเนื้อ</li> </ol> |

(ต่อ)

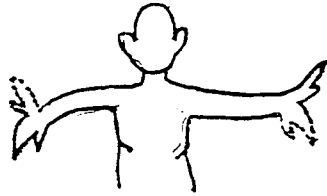
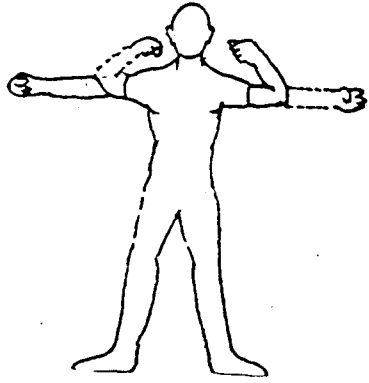
| สัปดาห์/วัน | เวลา | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |      | <p>4. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และควรนานครั้งละ 30-60 นาที โดยเพิ่มเวลาขึ้นทีละน้อยๆ</p> <p>5. ควรใส่รองเท้าที่ให้ความสบายขณะออกกำลังกาย รวมถึงเสื้อผ้าที่สวมใส่</p> <p>6. ระหว่างที่ออกกำลังกาย ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น ตาพร่ามัว วิงเวียน ควรหยุดพักทันที</p> <p><b><u>หลักสำคัญของการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขน</u></b></p> <p>1. ยืนตรง เท้าทั้งสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับไหล่</p> <p>2. ปลดปล่อยมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง</p> <p>3. ท้องน้อยหดเข้า เอวตั้งตรง เขยียดหลัง ผ่อนคลาย กระดูก ลำคอ ศีรษะ ควรปล่อยไปตามธรรมชาติ</p> <p>4. จิกปลายนิ้วเท้า ยึดเกาะพื้น ส่วนส้นเท้าก็ให้ออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น ให้แรงจนรู้สึกหวง</p> <p>5. สายตาทั้งสองข้าง ควรมองตรงไปยังจุดใดจุดหนึ่ง แล้วมองอยู่เป้าหมายจุดนั้นจุดเดียว โดยไม่คิดฟุ้งซ่าน</p> <p>6. การแกว่งแขน ยกมือแกว่งแขนไปข้างหน้าอย่างเบาๆ โดยไม่ต้องออกแรง ความสูงของแขนที่แกว่งไป</p> |

(ต่อ)

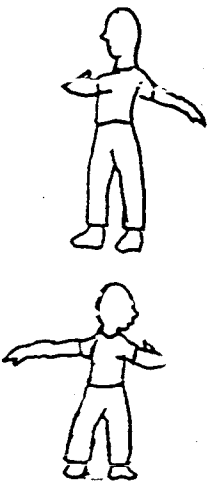
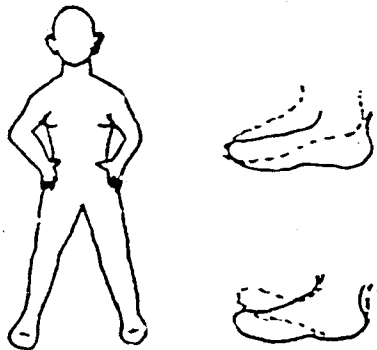
| สัปดาห์/วัน | เวลา | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |      | <p>ให้อยู่ระดับธรรมชาติ แล้วตั้งสมาธิ นับ หนึ่ง สอง สาม ไปเรื่อยๆ ในขณะที่เดียวกันต้องระวังการออกแรงสั้นเท้า และลำชาด้วย เมื่อมือห้อยตรงก็แกว่งขึ้นไปข้างหลังต้องออกแรงเล็กน้อย แกว่งจนรู้สึกกว่ากล้ามเนื้อไม่ยอมให้สูงกว่านั้นอีก แล้วปล่อยให้แขนแกว่งกลับไปข้างหน้า</p> <p><b><u>ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำให้มีการออกกำลังกายทั้งการเคลื่อนไหวของข้อ และไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อ ซึ่งเป็นการเพิ่มความอดทนของกล้ามเนื้อ</li> <li>2. ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้ดี</li> <li>3. ให้ผู้ที่มีปัญหาหัวใจติด จะเป็นตัวกระตุ้นให้มีการเสื่อมของข้อเอ็นพังผืด เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และกล้ามเนื้อเร็วขึ้น และมากขึ้น</li> <li>4. เป็นการฝึกสมาธิไปในตัว</li> </ol> |

| สัปดาห์/วัน         | เวลา | วิธีดำเนินการ                                                                                                 |                   |
|---------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                     |      | ทำประกอบ                                                                                                      | คำบรรยาย          |
| <u>สัปดาห์ที่ 1</u> |      | <u>การอุ่นร่างกาย</u><br>- <u>ท่าที่ 1</u>                                                                    | ก้ม-เงย-แหงนศีรษะ |
|                     |      | <br><br>- <u>ท่าที่ 2</u> | เอียงคอ ซ้าย-ขวา  |
|                     |      |                            |                   |

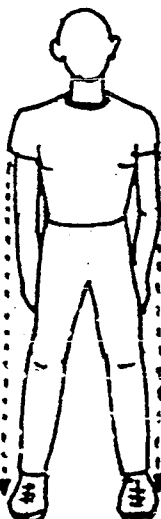
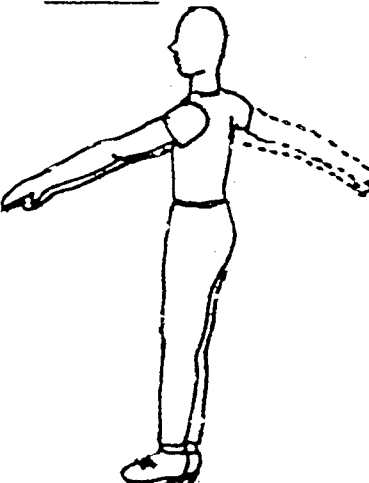
(ต่อ)

| สัปดาห์/วัน | เวลา | วิธีดำเนินการ                                                                                                 |                                                                        |
|-------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|             |      | ท่าประกอบ                                                                                                     | คำบรรยาย                                                               |
|             |      | <p>- <u>ท่าที่ 3</u></p>   | <p>ยืดกางแขนเหยียดปลายนิ้ว<br/>ตรงกระดูกข้อมือหงายคว่ำ<br/>สลับกัน</p> |
|             |      | <p>- <u>ท่าที่ 4</u></p>  | <p>ยื่นกางแขนกำมือแล้วพับและ<br/>เหยียดข้อศอกสลับกัน</p>               |

(ต่อ)

| สัปดาห์/วัน | เวลา | วิธีดำเนินการ                                                                                                 |                                                                |
|-------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|             |      | ท่าประกอบ                                                                                                     | คำบรรยาย                                                       |
|             |      | <p>- <u>ท่าที่ 5</u></p>    | <p>ยืนกางขาและขาชน ปิดตัว<br/>ไปด้านซ้าย-ขวา สลับกัน</p>       |
|             |      | <p>- <u>ท่าที่ 6</u></p>  | <p>ยืนตรง มือจับที่เอว เขย่ง<br/>ส้นเท้าและปลายเท้าสลับกัน</p> |

(ต่อ)

| สัปดาห์/วัน | เวลา | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |      | ท่าประกอบ                                                                                                                                                                                                                                                                                   | คำบรรยาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|             |      | <p><u>การบริหารร่างกายโดย</u><br/><u>วิธีแกว่งแขน</u></p> <p>- <u>ขั้นเตรียมตัว</u></p>  <p>- <u>ขั้นปฏิบัติ</u></p>  | <p>ยืนตรงด้วยขาทั้งสองข้างเข้า<br/>อย่าให้งอ ปลายนิ้วทั้งสอง<br/>ข้างออกแรงจิกอยู่บนพื้น ให้<br/>เท้าทั้งสองข้างมีระยะห่าง<br/>เท่ากับกับความกว้างของไหล่<br/>สำหรับแขนทั้ง 2 ข้าง แขน<br/>ลำตัว</p> <p>เมื่ออยู่ในท่าเตรียมเรียบร้อย<br/>แล้วแกว่งแขนทั้งสองข้างไป<br/>ข้างหน้าและข้างหลัง ขณะที่<br/>แกว่งแขนไปข้างหลังให้ออก<br/>แรงมากขึ้น ส่วนแกว่งไป<br/>ข้างหน้าไม่ต้องออกแรงแขน<br/>จะเหวี่ยงกลับไปเอง โดย<br/>ให้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง</p> |

(ต่อ)

| สัปดาห์/วัน | เวลา    | วิธีดำเนินการ |                                                                                                                                                        |
|-------------|---------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |         | ท่าประกอบ     | คำบรรยาย                                                                                                                                               |
|             |         |               | ไม่งอ สายตามองไปข้างหน้า<br>ทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ตั้งใจ<br>นับหนึ่ง สอง สามอยู่อย่าง<br>เดียว ทำครั้งแรก 200 ครั้ง<br>และค่อยๆ เพิ่มครั้งละ 50<br>ครั้ง |
|             | 5 นาที  | - การคลายอุ่น | วิธีการคลายอุ่นใช้ท่าที่ 1-6<br>เหมือนการอุ่นร่างกาย                                                                                                   |
|             | 10 นาที | - อภิปรายผล   | ให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายผล<br>และปัญหาที่เกิดขึ้น                                                                                                      |

(ต่อ)

| สัปดาห์/วัน                | เวลา    | วิธีดำเนินการ                                                                                                                               |
|----------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สัปดาห์ที่ 2-5             |         |                                                                                                                                             |
| - วันอังคาร และวันพฤหัสบดี | 20 นาที | - ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและตรวจแบบบันทึกการฝึกการออกกำลังกายที่บ้านให้ชัดเจน                                                             |
|                            | 20 นาที | - ให้สมาชิกฝึกการออกกำลังกาย ตามขั้นตอน คือ การอุ่นร่างกาย การบริหารร่างกายโดยการแกว่งแขน และการคลายอุ่น                                    |
|                            | 20 นาที | - อภิปรายผลและบันทึกผล                                                                                                                      |
| สัปดาห์ที่ 6               |         |                                                                                                                                             |
| - วันอังคาร                | 30 นาที | - ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและสรุปผลแบบบันทึกการออกกำลังกายที่บ้านและให้สมาชิกร่วมอภิปรายผล ความรู้สึกต่อการฝึกการออกกำลังกายตลอด 8 สัปดาห์ |
|                            | 30 นาที | - ประเมินผลโดยใช้แบบวัดภาวะสุขภาพจิต                                                                                                        |
|                            |         | - ตรวจร่างกาย                                                                                                                               |

**คู่มือการฝึกออกกำลังกาย**

**โดย วิทยาการกว้างแขน**

**สำหรับ ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน**

**ที่มารับบริการในคลินิกเบาหวาน**

**โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม**

**จ. อุบลราชธานี**

### อันตรายของการไม่ออกกำลังกาย

1. กล้ามเนื้อแอ่น ขา อ่อนแรง ท้องผูก
2. วิ่งเวียน หน้ามืดเป็นลม โดยเฉพาะเวลาลุกนั่ง หรือยืน
3. เกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคอ้วน ปวดหลัง

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง
2. ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง
3. เป็นการควบคุมน้ำหนักให้คงที่
4. ช่วยลดภาวะตึงเครียด ทำให้รู้สึกสบาย
5. ทำให้ระบบการทำงานของกรย่อยอาหาร การทำงานของลำไส้ การทำงานของต่อมไร้ท่อที่สร้างสารอินซูลิน
6. สามารถเผชิญภาวะความเครียดได้ดีขึ้น ยอมรับในความจำกัดทางบุคลิกภาพของตนเองได้มากขึ้น
7. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อต่อมีการยืดหยุ่นได้ดีขึ้น

### ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย

- # ปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไป
- # ไม่ใช้ความเร็ว และออกแรงมาก
- # ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือวันเว้นวัน ระยะเวลาครั้งละ 20-30 นาที
- # ก่อนออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายทุกครั้งเป็นเวลา 5-10 นาที
- # ไม่ควรหยุดออกกำลังกายโดยทันที ควรคลายอุ่นโดยการบริหารกายช้าๆ เป็นเวลา 5-10 นาที

### ข้อควรระวังในระหว่างออกกำลังกาย

- # ระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีอาการต่อไปนี้ควรหยุดการออกกำลังกายชั่วคราว
- # เหนื่อยมาก หัวใจเต้นแรงเร็ว เจ็บบริเวณหัวใจ
- # เหงื่อออกมาก ตัวเย็น วิ่งเวียน ใจสั่น หายใจไม่สะดวก
- # แขนขาอ่อนแรง ลมออกหู หูอื้อ ตามัว
- # ถ้าอาการไม่ดีขึ้น รีบพบแพทย์

## ขั้นตอนการออกกำลังกาย

### 1. หั่นส่วนร่างกาย

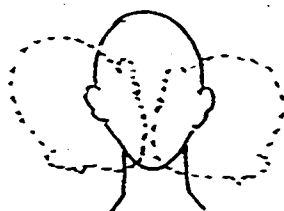
ท่าที่ 1

ก้ม-เงย-แหงน ศีรษะ



ท่าที่ 2

เอียงคอ ซ้าย-ขวา

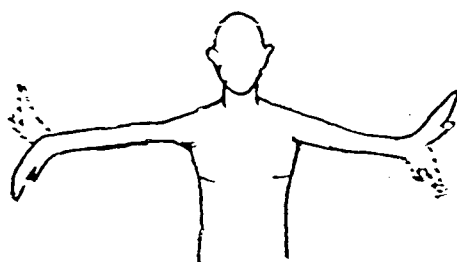


ท่าที่ 3

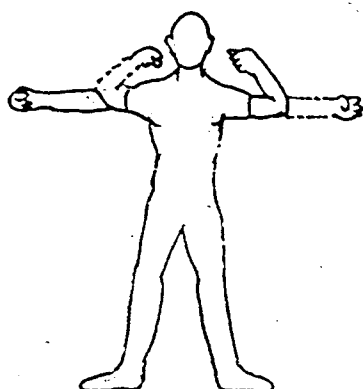
ยื่นกางแขนเหยียด

ปลายนิ้วตรงกระดูกมือ

หงายคว่ำสลับกัน



ท่าที่ 4



ยื่นกางแขนกำมือ  
แล้วพับและเหยียด  
ข้อศอก สลับกัน

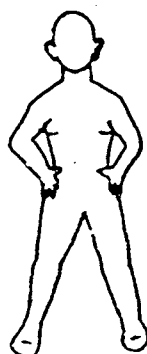
ท่าที่ 5



ยื่นกางขาและขาแขน  
บิดตัวไปด้านซ้าย-ขวา  
สลับกัน



ท่าที่ 6

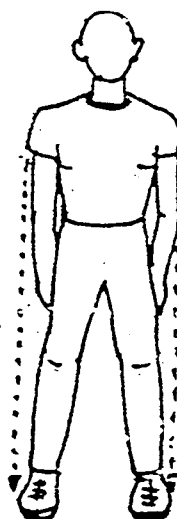


ยืนตรง มือจับที่เอว  
เขย่งส้นเท้าและปลาย  
เท้าสลับกัน

## 2. ขั้นบริหารร่างกายโดยวิธีการแกว่งแขน

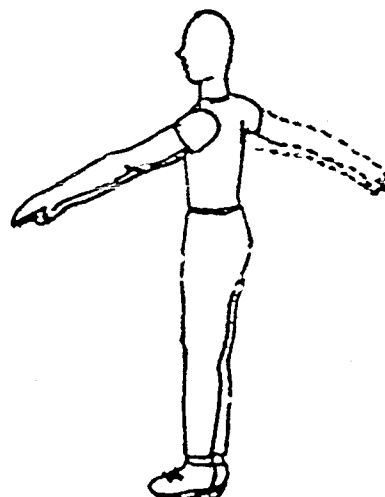
### 2.1 ขั้นเตรียม

ยืนตรง ขาทั้งสองข้างยืนตรง เข่าอย่าให้งอปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้าง ออกแรงจิกอยู่บนพื้น ให้เท้าทั้งสองข้างมีระยะห่างเท่ากับความกว้างของไหล่ สำหรับแขนทั้ง 2 ข้าง แขนปล่อยตัว



### 2.1 ขั้นปฏิบัติ

เมื่ออยู่ในท่าเตรียมเรียบร้อยแล้ว แกว่งแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า และข้างหลังให้ออกแรงมากหน่อย ส่วนแกว่งไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรงแทนจะเหวี่ยงกลับไปเอง โดยให้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไม่งอ สายตามองไปข้างหน้า ทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ตั้งใจนับหนึ่ง...สอง...สาม... อยู่อย่างเดียว ทำครั้งแรก 200 ครั้ง และค่อยๆ เพิ่มครั้งละ 50 ครั้ง



3. ขั้นตอนการร่างกาย

ปฏิบัติเช่นเดียวกับทำที่ 1-6 ของการร่างกาย

### แบบประเมินการฝึกออกกำลังกายที่บ้าน

โดย.....

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี | การปฏิบัติ |          | ความรู้สึก |      |       | หมายเหตุ |
|----------|--------------|------------|----------|------------|------|-------|----------|
|          |              | ได้ทำ      | ไม่ได้ทำ | ดี         | เฉยๆ | ไม่ดี |          |
| 1.       |              |            |          |            |      |       |          |
| 2.       |              |            |          |            |      |       |          |
| 3.       |              |            |          |            |      |       |          |
| 4.       |              |            |          |            |      |       |          |
| 5.       |              |            |          |            |      |       |          |

เนื้อหาการให้สุศึกษาสำหรับผู้ปวยสูงอายโรคเบาหวาน

### เนื้อหาการให้สหศึกษาสำหรับผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3

สถานที่ : ดิกรผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม

จ. อุบลราชธานี

วิธีการสอน : เป็นกลุ่ม

สื่อการสอน : ภาพพลิก

#### วัตถุประสงค์ในการให้สหศึกษา

1. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้และทักษะในการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้ป่วยได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลตนเอง
3. เพื่อให้ผู้ป่วยนำความรู้ไปใช้ในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและครอบคลุม

#### รายละเอียดการให้สหศึกษา

การให้สหศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

**ระยะที่ 1** เป็นการให้สหศึกษา จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที โดยให้สหศึกษา 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ มีขั้นตอนดังนี้

- 1) การนำเข้าสู่นิทรรศการ (ใช้เวลา 5 นาที)
- 2) นำเสนอเรื่องเนื้อหา จากครั้งที่ 1 ถึง 6 ใช้เวลา 25 นาที
- 3) เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามข้อมูลและปัญหาต่างๆ (10 นาที)

**ระยะที่ 2** เป็นการทบทวนเนื้อหาและทักษะ โดยจะให้สัปดาห์สุดท้ายของการเก็บข้อมูล พร้อมการประเมินการดูแลตนเองทั้งด้านความรู้ ทักษะและทัศนคติ

เนื้อหาการเรียนรู้สู่ศึกษา ครั้งที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเบาหวานและลักษณะของโรคเบาหวาน

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | กิจกรรม                                                                                                             | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
|                          | <p><u>บทนำ</u></p> <p>มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมีภาวะดูแลตนเอง เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ</p> <p>โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดขึ้น ผู้ป่วยควรมีความสามารถในการดูแลตนเอง เพื่อควบคุมและป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ป่วยต้องมีความรู้ มีทักษะ และทัศนคติที่ดีต่อการดูแลตนเอง</p> <p>โรคเบาหวาน มักจะพบในคนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป เป็นโรคที่ไม่สามารถตัดต่อได้ แต่สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้ นอกจากนี้ยังมีเรื่อง ความอ้วน ความเครียด ซึ่งมีส่วนให้เกิดโรคเบาหวานได้</p> | <p>-ชี้แจงวัตถุประสงค์ของ</p> <p>การสอนให้ผู้ป่วยทราบ</p> <p>-ชี้ถามผู้ป่วยเกี่ยวกับประวัติการเจ็บป่วยที่ผ่านมา</p> |         |              |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม                                                                          | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | กิจกรรม                          | อุปกรณ์         | การประเมินผล                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน<br/>บอกถึงลักษณะและความหมาย<br/>ของโรคเบาหวานได้อย่าง<br/>ถูกต้อง</p> | <p><u>โรคเบาหวาน</u> คืออะไร<br/>โรคเบาหวาน เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาล<br/>ในเลือดสูงกว่าปกติ เนื่องจากการทำงานผิดปกติของต่อม<br/>ไทรอยด์</p> <p><u>โรคเบาหวานมีลักษณะเป็นอย่างไร</u><br/>โรคเบาหวานเป็นโรคที่เกิดขึ้น เนื่องจากร่างกายไม่<br/>สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานในการดำรงชีวิตได้ตาม<br/>ปกติ จึงทำให้มีน้ำตาลในเลือดสูง ในคนปกติจะมีระดับ<br/>น้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า มีค่าประมาณ 70-110<br/>มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ถ้าตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า<br/>เข้าสู่สูงกว่า 140 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ แสดงว่าคนนั้นเป็น<br/>โรคเบาหวาน และถ้าน้ำตาลในเลือดสูงถึง 160 มิลลิกรัม</p> | <p>-บรรยายประกอบภาพ<br/>พลิก</p> | <p>-ภาพพลิก</p> | <p>-สังเกตความสนใจ<br/>ของผู้ป่วย<br/>-ซักถามผู้ป่วยเกี่ยวกับ<br/>ความหมายและ<br/>ลักษณะของโรค</p> |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                               | กิจกรรม | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------|
|                          | <p>เปอร์เซ็นต์ น้ำตาลส่วนที่เกินจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะได้<br/>         ตั้งให้เวลาตรวจปัสสาวะหากพบน้ำตาลแสดงว่าน้ำตาลใน<br/>         เลือดสูงมาก</p> |         |         |              |

ครั้งที่ 2 สาเหตุของโรคเบาหวาน

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม                                    | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | กิจกรรม                  | อุปกรณ์ | การประเมินผล                                                                |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ผู้ช่วยสอนโรคเบาหวาน<br>บอกถึงสาเหตุของการเป็นโรคเบาหวานได้ | <p><u>ทบทวนเนื้อหาครั้งที่แล้ว</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความหมายของโรคเบาหวาน</li> <li>2. ลักษณะของโรคเบาหวาน</li> </ol> <p><u>สาเหตุของโรคเบาหวานมีอะไรบ้าง</u></p> <p>โรคนี้เกิดจากตับอ่อนสร้างฮอร์โมนอินซูลิน ได้น้อยหรือไม่ได้เลย หรือสร้างได้แต่ไม่สามารถออกฤทธิ์ในการทำงานได้เต็มที่ อินซูลินทำหน้าที่ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลมาใช้เป็นพลังงาน ดังนั้น เมื่ออินซูลินในร่างกายทำงานลดลง น้ำตาลไม่ถูกนำมาใช้ จึงเกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือด และอวัยวะต่างๆ เมื่อน้ำตาลคั่งในเลือดมากๆ จะถูกไตกรองออกมาเป็นปัสสาวะทำให้ปัสสาวะมีมดคอมได้ จึงเรียกว่า โรคเบาหวาน</p> | -บรรยายประกอบภาพ<br>พลิก |         | <p>-สังเกตความสนใจของผู้ป่วย</p> <p>-ซักถามผู้ป่วย</p> <p>-สามารถตอบได้</p> |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | กิจกรรม | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------|
|                          | <p><u>สาเหตุการขาดอินซูลิน</u></p> <p>1. การรวมแพทย์ เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคเบาหวาน ครอบครัว พ่อ-แม่ หรือฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเป็นโรคเบาหวานมาก่อนโอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานก็มีมากขึ้น</p> <p>2. จากปัจจัยอื่นๆ ซึ่งเป็นสาเหตุเสริมที่พบบ่อยมาก เช่น</p> <p>2.1 ความอ้วน ซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารมาก ขาดการออกกำลังกาย จากงานวิจัยพบว่า ร้อยละ 80 ความอ้วนเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเบาหวาน</p> <p>2.2 ความเครียด ความวิตกกังวลต่างๆ และภาวะตั้งครรภ์ทำให้เกิดอาการของโรคเบาหวานได้</p> <p>2.3 การใช้น้ำยา เช่น สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ</p> <p>2.4 เกิดร่วมกับโรคอื่นๆ เช่น ตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง มะเร็งของตับอ่อน ตับแข็งระยะสุดท้าย คอปกเป็นพิษ</p> |         |         |              |

ครั้งที่ 3 อาการของโรคและผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม                                  | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | กิจกรรม                                                                                       | อุปกรณ์         | การประเมินผล                                                     |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|
| 1. ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานสามารถบอกอาการของโรคเบาหวานได้ | <p><b>บททวนเนื้อหาที่ผ่านมา</b></p> <p>เบาหวาน เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ถ้าตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเข้ามีค่าสูงกว่า 140 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะพบมากในคนที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป เกิดจากสาเหตุ ที่ด้อยการสร้างอินซูลินได้เพียงพอหรือไม่ได้เลย สำหรับสาเหตุการขาดอินซูลินเกิดจากการมีพันธุกรรม ความเครียด การใช้ยา เกิดร่วมกับโรคอื่นๆ</p> <p><b>อาการที่บ่งบอกถึงการเป็นโรคเบาหวาน คือ</b></p> <p>โรคเบาหวานที่พบบ่อยก็คือ อาการแสดงของน้ำตาลในเลือดสูงถึงตนเอง เมื่อน้ำตาลในเลือดสูงก็เกิดอาการของไตจะถูกขับออกมาในปัสสาวะทำให้ถ่ายปัสสาวะมาก เมื่อยถ่าย</p> | <p>-บรรยายประกอบภาพ</p> <p>พลิก</p> <p>-ให้ผู้ช่วยพูดถึงอาการเบาหวานที่เกิดขึ้นด้วยตัวเอง</p> | <p>-ภาพพลิก</p> | <p>-สังเกตความสนใจ</p> <p>-ซักถามผู้ป่วยและสามารถตอบปัญหาได้</p> |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม                                                                                                      | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | กิจกรรม                                 | อุปกรณ์ | การประเมินผล                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. บอกผลกระทบบของโรคเบาหวานที่เกิดขึ้นได้</p> <p>2.1 ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานบอกผลกระทบบของโรคเบาหวานทางด้านร่างกายได้</p> | <p>ปัสสาวะมากจะกระหายน้ำและดื่มน้ำมาก ร่างกายหน้ามืดตาลายไปชั่วครู่ได้ จึงอ่อนเพลีย ง่วงซึม หัวบวม และรับประทานอาหารยาก แต่หน้าท้องจะลดลงเพราะไม่สามารถใช้สารอาหารที่รับประทานเข้าไปประโยชน์ได้ นอกจากนั้นแม่มีผลอาจเป็นเรื้อรังและหายช้า</p> <p><u>เป็นโรคเบาหวานมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างไร</u></p> <p><u>ผลกระทบต่อร่างกาย</u></p> <p>อาการของโรคเบาหวาน เมื่อเริ่มจะมีอาการ ผู้ป่วยบางคนยังไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งในผู้ป่วยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมถอย สำหรับอาการผิดปกติทางร่างกายพบ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-อาการปัสสาวะบ่อย และมีจำนวนมาก</li> <li>-หัวบวม รับประทานอาหารจุ แต่พอม</li> </ul> | <p>-บรรยาย</p> <p>-ซักถามจากผู้ป่วย</p> |         | <p>-จากการสังเกต</p> <p>ความสนใจ</p> <p>-ซักถามผู้ป่วยและสามารถตอบถามปัญหาได้</p> |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม                                                  | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | กิจกรรม                                   | อุปกรณ์ | การประเมินผล                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2.2 ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานบอกผลกระทบของโรคเบาหวานทางด้านจิตใจได้</p> | <p>- ภาระหายเ้ามาก อ่อนเพลีย ไม่มีแรง</p> <p><b>ผลกระทบต่อจิตใจ</b></p> <p>การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเสื่อมถอยลง เนื่องจากการทำงานที่เจ็บป่วยและต้องติดตามการรักษาเป็นเวลานานๆ ผลอดจนความรุนแรงของโรคแทรกซ้อนรวมทั้งมีปัญหาคือรอบครัว ปัญหาค่าใช้จ่ายด้านสังคม ทำให้มีความวิตกกังวลน้อยใจ เบื่อหน่าย ท้อแท้สิ้นหวัง รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า</p> <p>ความรู้สึกละเล้าเ้า จะมีผลต่อเ้าเองกับเ้าไป คือเ้าเ้าไม่หลับ ภาวะภาวะว้าย รับประทานอาหารไม่ได้ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกเครียด และจะเป็นเหตุให้อาการของโรครุนแรงขึ้น</p> <p><b>ผลกระทบทางด้านสังคม</b></p> <p>โดยทั่วไปในวัยสูงอายุส่วนใหญ่มจะมีสังคมกับบุคคลเ้าๆ ลดน้อยลง และในสภาพสังคมเ้าๆ ลดน้อยลง และจากผล</p> | <p>- บรรยาย</p> <p>- ซักถามจากผู้ป่วย</p> |         | <p>- จากการสังเกต</p> <p>ความสนใจ</p> <p>- ซักถามผู้ป่วยและสามารถตอบถามปัญหาได้</p> |
| <p>2.3 ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานบอกผลกระทบของโรคเบาหวานทางด้าน</p>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>- การบรรยาย</p>                        |         | <p>- การซักถาม</p> <p>- การสังเกต</p> <p>ความสนใจ</p>                               |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                                                           | กิจกรรม | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------|
| สังคมได้                 | <p>กระชับต่อทางร่างกาย และจิตใจทำให้ผลต่อการมี</p> <p>สัมพันธภาพกับผู้อื่น บางครั้งขาดความเข้าใจระหว่างกัน</p> <p>ทำให้ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลต่อการปรับตัว</p> |         |         |              |

**ครั้งที่ 4**    **ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน**

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม                                                   | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | กิจกรรม                                                       | อุปกรณ์ | การประเมินผล                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|
| - ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน<br>บอกภาวะแทรกซ้อนของโรค<br>เบาหวานและแนวทางการ | <p><b>บทวนเนื้อหาที่ผ่านมา</b></p> <p>สำหรับอาการของโรคเบาหวานที่พบได้เด่นชัด คือ<br/>ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ กินจุ ผอมลง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง<br/>และโรคเบาหวานมีผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้เกิด<br/>อาการผิดปกติในร่างกาย คือ ปัสสาวะบ่อย จำนวนมาก<br/>หิวบ่อย กินบ่อย แต่ผอมลง กระหายน้ำเพิ่มมากขึ้น สำหรับ<br/>ผลกระทบทางจิตใจ ทำให้รู้สึกวิตกกังวล น้อยใจ เบื่อหน่าย<br/>ต่อทุกสิ่งทุกอย่าง รู้สึกคุณค่าในตนเองลดลง ส่วนผลกระทบด้าน<br/>สังคม ทำให้ลดบทบาททางสังคม เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น<br/>ทำให้ปรับตัวได้ยากขึ้น</p> <p><b>ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน</b></p> <p>1. ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน คือ</p> <p>1.1 ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติ ผู้ป่วยจะมี</p> | - การบรรยาย                                                   |         |                                                       |
|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>- การบรรยาย</p> <p>- เปิดโอกาสให้ผู้ป่วย<br/>ได้ซักถาม</p> |         | <p>- การสังเกตความ<br/>สนใจ</p> <p>- จากคำถาม-ตอบ</p> |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม  | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | กิจกรรม | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------|
| <p>นักเรียนได้ถูกต้อง</p> | <p>อาการ หิว ใจสั่น เหงื่อออก จิงเวียน ตาพร่ามัว หาวบ่อย ผู้ป่วยต้องรีบแก้ไข โดยการรับประทานอาหารพวกน้ำตาล ก็แก้ เช่น อมก้อนไฟ หรือดมน้ำหวานสัก 1/2 แก้ว เมื่อดีขึ้น แล้วให้หยุดรับประทาน ถ้าแก้ไขไม่ทันอาจเป็นลมหมดสติได้</p> <p>1-2 ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ผู้ป่วยจะมี อาการเบื่ออาหารคลื่นไส้ อาเจียน หายใจมีกลิ่นผลไม้ ปาก คอแห้ง กระหายน้ำ แก้ไขโดยให้ดื่มน้ำมากๆ แล้วรีบไปพบ แพทย์ทันที สำหรับสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการขาดการรักษา ที่สม่ำเสมอหรือเป็นการที่ผู้ป่วยขาดการควบคุมอาหาร การ ให้น้ำตาลน้ำตาลไม่ถูกต้องหรือขาดการออกกำลังกาย</p> <p>2.ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ได้แก่ หลอดเลือดตีบตัน ภาวะหัวใจ วิกฤต อัมพาต การเสื่อมของจอตา มีอาการ ซ้ำตามปลายมือปลายเท้า เมื่อเป็นผลจะหายยากและเป็น สาเหตุให้มีการติดยาได้</p> |         |         | ผู้ป่วย      |

ครั้งที่ 5 การดูแลตนเองด้านอาหารและการรับประทานยา

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม                                                                | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | กิจกรรม         | อุปกรณ์          | การประเมินผล                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน</p> <p>บอกความสำคัญและแนวทางการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง</p> | <p><b>บทวนเนื้อหา</b></p> <p>ภาวะแทรกซ้อนที่พบในโรคเบาหวาน มี 2 ลักษณะ คือ</p> <p>1) ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน ได้แก่ ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติ ซึ่งจะมีอาการ หัวใจสั่น เหนื่อยออก วิงเวียน ตาพร่ามัว หาวบ่อย และระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ซึ่งมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หายใจมีกลิ่นผลไม้ ปากคอแห้ง กระหายน้ำ 2) ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ได้แก่ หลอดเลือดตีบตัน โรคหัวใจ โรคไต อัมพาต การเสื่อมของจอตา อาการชาตามปลายมือปลายเท้า เป็นผลหายช้า</p> <p><b>การดูแลตนเอง</b></p> <p>โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หาย แต่สามารถควบคุมไม่ให้เกิดอันตรายร้ายแรงได้ ซึ่งการดูแลตนเอง เป็นวิธีการที่จะช่วยให้อาการโรคเบาหวานดีขึ้น</p> | <p>- บรรยาย</p> | <p>- ภาพพลิก</p> | <p>- การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>ความสนใจ</p> <p>- การซักถามปัญหาของผู้ป่วย</p> |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | กิจกรรม | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------|
|                          | <p>และลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ได้</p> <p>ดังนั้น ในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง ผู้ป่วยจำเป็นต้องมีการเรียนรู้ที่จะดูแลตนเอง ชีวิตของผู้ป่วย ซึ่งอาจเกิดเบาหวานไม่ได้ขึ้นอยู่กับการรักษาของแพทย์ พยาบาล แต่ขึ้นอยู่กับตนเองของผู้ป่วยเป็นสำคัญ และเป้าหมายหลักของการรักษารักษาโรคเบาหวาน ก็คือ การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่เกณฑ์ใกล้เคียงกับปกติมากที่สุด</p> <p>แนวทางการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเอง มีดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การควบคุมอาหาร</li> <li>2. การใช้ยาลดระดับน้ำตาล</li> <li>3. การออกกำลังกาย</li> <li>4. การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย และเท้า</li> </ol> |         |         |              |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | กิจกรรม | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------|
|                          | <p>สกวันนั้นปาล์ม ถ้าน้ำหนักมากกว่าปกติไม่ควรผัดหรือทอด ควรใช้วิธี ย่าง หรือต้ม</p> <p>5. งัดแวนเครื่องต้มที่แอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ เพราะจะทำให้เกิดหลอดเลือดแตกได้ง่าย ประสาทอีกเสบ มากขึ้น และอาจทำให้เกิดการแพ้สารพิษจากไวรัสโรคเบาหวานได้</p> <p>ง่ายขึ้น</p> <p>6. เครื่องดื่มพวกชา กาแฟ จะมีสารกระตุ้นให้หัวใจ และระบบทางเดินอาหารให้ทำงานมากกว่าปกติ งดการ สุกดิบเพราะจะทำให้เกิดไขมันในเลือดสูง ทำให้เป็นโรค หลอดเลือดของหัวใจแข็งได้เร็ว</p> <p>7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็มจัด เฝื่อนจัด</p> <p>8. ควรชั่งน้ำหนักอาทิตย์ละ 1 ครั้ง เพื่อควบคุมน้ำหนัก ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งในผู้ป่วยมีเกณฑ์ปกติที่ค่าดัชนีน้ำหนัก 20-27 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และผู้ป่วยหญิง ค่าดัชนี</p> |         |         |              |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | กิจกรรม | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------|
|                          | <p>น้ำหนัก 20-24 กิโลกรัมต่อตารางเมตร โดยใช้สูตร คำนวณน้ำหนักร่างกาย = <math>\frac{\text{น้ำหนักตัว}^2}{\text{กิโลกรัม}^2}</math></p> <p>ส่วนสูง (ตารางเมตร)<sup>2</sup></p> <p><u>ประโยชน์จากการควบคุมอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) อาจไม่จำเป็นต้องใช้ยาในการควบคุมและรักษาโรค</li> <li>2) ช่วยหยุดยั้งการลุกลามของโรค</li> <li>3) ลดปัญหาเรื่องอาการหอบหืด จากพิษของยาหรือน้ำตาลในเลือดต่ำ</li> </ol> |         |         |              |

**ครั้งที่ 6 การดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหาร**

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | กิจกรรม | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------|
|                          | <p><b>บททวนเนื้อหา</b></p> <p>การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน มี 4 ด้านคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การควบคุมอาหาร</li> <li>2. การใช้ยาลดระดับน้ำตาล</li> <li>3. การออกกำลังกาย</li> <li>4. การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและเท้า</li> </ol> <p><b>การควบคุมอาหาร</b></p> <p>ควรรับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อ จำกัดอาหารพวกแป้ง ผลไม้ ไขมันสัตว์ ไข่สัตว์ปีก น้ำมัน พืชผักผลไม้ที่มีไขมันมาก รสเค็มจัด เผ็ดจัด งดเว้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และควรรับประทานอาหารพวกโปรตีนสัตว์ ผักให้มากๆ และดื่มน้ำหนัก อย่างน้อย 1 ลิตร เพื่อควบคุมน้ำหนัก</p> |         |         |              |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม                                                                                                      | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | กิจกรรม         | อุปกรณ์          | การประเมินผล                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน</p> <p>บอกถึงการดูแลตนเองในการ</p> <p>ใช้ยา ควบคุมระดับน้ำตาลใน</p> <p>เลือดได้อย่างถูกต้อง</p> | <p><u>การใช้ยาระดับน้ำตาล</u></p> <p>ชนิดของยารักษาโรคเบาหวาน มี 2 ชนิด คือ ยาเม็ด</p> <p>รับประทานเพื่อช่วยกระตุ้นให้เซลล์ตับอ่อนทำงาน และยาฉีด</p> <p>อินซูลินสำหรับผู้ที่กินยาไม่ได้ผล การเพิ่มหรือลดขนาดของยา</p> <p>แพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยถึงชนิดหรือขนาดของยา ห้ามผู้ป่วยเพิ่ม</p> <p>หรือลดขนาดของยาเอง</p> <p><u>อันตรายจากการใช้ยาผิดโดยตรง</u></p> <p>1) แพทย์ มีผลบริเวณผิวหนัง คลื่นไส้ อาเจียน</p> <p>ปวดท้อง ท้องเดินและเบื่ออาหาร</p> <p>2) อันตรายต่อ ตับ ไต</p> <p>3) มีปฏิกิริยาไวต่อแอลกอฮอล์ผิดปกติ เช่นดื่มเหล้า</p> <p>เพียงเล็กน้อยจะปวดศีรษะ นัยตาแดงง่า เพ้อ หอบ</p> <p>มีมึนงง ใจสั่น</p> | <p>- บรรยาย</p> | <p>- ภาพพลิก</p> | <p>- การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>ความสนใจ</p> <p>- การซักถามปัญหา</p> <p>ของผู้ป่วย</p> |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | กิจกรรม | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------|
|                          | <p>ถ้าใช้ยาเกินขนาดหรือผิดวิธีอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติได้ ถ้าหลังกินยามีอาการ หิว ใจสั่น มึนงง วิงเวียน หน้ามืด แสบหน้าอก <sup>4</sup> เพ่งออกตามตัว แสดงว่ายาไม่ได้ผลส่วกับอาหารและการใช้พลังงานของร่างกาย วิธีแก้ไขคือต้องรับประทานของหวาน เช่นน้ำตาล หรือน้ำตาลทันที แล้วพบแพทย์ก่อนกินยาม่อต่อไป ถ้าแพทย์สั่งให้กินยาก่อนอาหารควรกินก่อนอาหารไม่เกิน 30 นาที</p> <p><u>ห้าม</u> ใช้ยาสมุนไพรร่วมกับยาแผนปัจจุบัน เพราะอาจช่วยเสริมฤทธิ์กัน <sup>4</sup> เรื่องของการลดระดับน้ำตาลในเลือด อาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ จนเป็นอันตรายได้</p> |         |         |              |

ครั้งที่ ๗ การดูแลตนเองด้านการรักษาความสะอาดร่างกายและเท้า

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | กิจกรรม | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------|
|                          | <p><u>ทบทวนเนื้อหา</u></p> <p>การดูแลตนเองด้านการรักษาสุขภาพ ซึ่งผู้ที่รักษาโรคเบาหวาน มี 2 ชนิด คือ ยาไม่รับประทานเพื่อช่วยกระตุ้นให้เซลล์ตับอ่อนทำงาน และยาฉีดอินซูลินสำหรับผู้ที่กินยาไม่ได้ผล การเพิ่มหรือลดยาควรอยู่ในการดูแลของแพทย์</p> <p>สำหรับอันตรายจากการใช้ยาผิด คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แพ้ยา มีไข้บริเวณผิวหนัง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเดินและเบื่ออาหาร</li> <li>- อัมพาตล้ม ตับ และไต</li> </ul> <p>การรักษาภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยกว่าการไม่กิน</p> <p>30 นาที</p> |         |         |              |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม                                                                       | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | กิจกรรม            | อุปกรณ์          | การประเมินผล                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถ<br/>บอกวิธีปฏิบัติ<br/>รักษาความสะอาดร่างกาย<br/>ให้ถูกต้อง</p> | <p><u>การดูแลตนเองด้านการรักษาความสะอาดและเท้า</u></p> <p>1) การดูแลผิวหนัง</p> <p>- ควรอาบน้ำอย่างสม่ำเสมอ และ 2 ครั้ง เข้า-เย็น และทำความสะอาดบริเวณข้อพับ รักแร้ ใต้รักแร้ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก หลังทำความสะอาด ควรเช็ดให้แห้ง</p> <p>- แปรงฟันอย่างสม่ำเสมอ และ 2 ครั้ง และบ้วนปากหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง</p> <p>- สวมเสื้อผ้าสะอาด</p> <p>- หลีกเลี่ยงหรือระวังการใช้น้ำร้อน หรือน้ำแข็ง เพราะอาจเกิดอันตรายต่อผิวหนัง และเมื่อเกิดเป็นแผลจะหายช้า และลุกลามได้เร็ว</p> <p>- หลีกเลี่ยงการเกาหรือการดึงผิวหนังแรงๆ เพราะจะทำให้เกิดแผล และเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น</p> | <p>- การบรรยาย</p> | <p>- ภาพหลัก</p> | <p>- สังเกตความสนใจ</p> <p>- ชักถามผู้ป่วยเกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้ความเข้าใจ</p> <p>- สะท้อนของร่างกาย</p> |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม                                                                   | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | กิจกรรม  | อุปกรณ์   | การประเมินผล                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. เพื่อให้ผู้ปวยสูงอายุโรคเบาหวานบอกวิธีการดูแลตนเองด้านรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง</p> | <p>2) การดูแลรักษาสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แอมป์อย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง</li> <li>- คัดอย่างน้อยวันละ 6 แก้วขึ้นไป</li> <li>- ควรให้จักษุแพทย์ ตรวจตาอย่างน้อยปีละครั้ง หรือเมื่อมีปัญหา</li> <li>- เมื่อมีแผลห้ามใช้ยาแรงๆ เช่น ทิงเจอร์ หรือน้ำยาไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ห้ามซื้อยาแก้อักเสบมารับประทานเอง</li> </ul> <p>3) การดูแลเท้า</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรทำความสะอาดเท้าทุกวันด้วยน้ำกับสบู่ เช็ดให้แห้ง ใช้แป้งโรย หลังจากใส่รองเท้าทั้ง 2 ซ้างว่า มีบาดแผล รอยขีด หรือผิวหนังเสียสีหรือมีแผลพุพองหรือไม่ ถ้าสงสัยอย่าได้ให้ญาติช่วยตรวจดูให้</li> </ul> | - บรรยาย | - ภาพพลิก | <ul style="list-style-type: none"> <li>- สังเกตความสนใจ</li> <li>- ซักถามผู้ปวยเกี่ยวกับ การดูแลตนเองด้านรักษาสุขภาพ</li> </ul> |
| <p>3. เพื่อให้ผู้ปวยสูงอายุโรคเบาหวานบอกวิธีการดูแลตนเองด้านรักษาเท้าได้อย่างถูกต้อง</p>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - บรรยาย | - ภาพพลิก |                                                                                                                                 |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | กิจกรรม | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------|
|                          | <p>- การตัดเส้นใบเท้า ใช้ที่ตัดเส้นตัดต่างๆ เสนอปลาชเท้า</p> <p>- อย่าใช้กรรไกรปลายแหลม มีดตัดเส้นแข็ง หรือตัดเส้นมากเกินไป เพราะมีโอกาสดึงแผลได้ง่าย ถ้ามีเส้นบนต้องปรึกษาแพทย์ หรือพยาบาล</p> <p>- ร้องเท้า ควรใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า ไม่คับหรือหลวมเกินไป หรือกับส่วนใดส่วนหนึ่ง ถ้าเปลี่ยนรองเท้าใหม่ ไม่ควรใส่คู่ใหม่ทั้งวัน ควรใส่เพียงวันละ 1/2 ชั่วโมง ประมาณ 3-5 วัน เพราะการใส่รองเท้าใหม่หลายๆ คู่ได้เ็นทางไกลๆ อาจทำให้ผิวหนังแดงพองได้</p> <p>- การสวมรองเท้าที่สะอาด ไม่มีตะเข็บกดเนื้อ</p> <p>- ควรหลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่าออกมาบ้าน เพราะอาจเกิดบาดแผลได้</p> |         |         |              |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                  | กิจกรรม                | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|--------------|
|                          | <p><u>วิธีการบริหารเก้าอี้</u> เพื่อให้เลื่อมมาเสียงเก้าอี้ได้ดัง<br/>ควรทำ เข้า-เย็น</p> <p>1) นอนราบบนเตียงแล้วยกขาสูงตั้งฉากกับลำตัวนอน<br/>ราว 1-4 นาที</p> <p>2) ค่อยๆเหยียดขาห้อยลงที่ขอบเตียง 1-4 นาที</p> <p>3) วางขาฝึกหนึ่งข้าง 1-4 นาที</p> <p>ทำสลับกันเช่นนี้ 5-6 ครั้ง</p> | -สวดมนต์ทำวัตร<br>เช้า |         |              |

ครั้งที่ 8 การดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม                                                                           | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | กิจกรรม         | อุปกรณ์          | การประเมินผล                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <p>ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน</p> <p>บอกถึงการดูแลตนเองด้าน</p> <p>การออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง</p> | <p><b>บทวนเนื้อหา</b></p> <p>จากครั้งที่แล้ว ได้กล่าวถึงการดูแลตนเองด้านการรักษา</p> <p>ความสะอาดและเท้า ซึ่งได้มีรายละเอียดในเรื่อง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การดูแลผิวหนัง การอาบน้ำ แปรงฟั้น</li> <li>2. การดูแลรักษาสุขภาพ การนอนหลับ ดมน้ำ</li> </ol> <p>การตรวจตาประจำปี และการทำแผล</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. การดูแลเท้าและการทำความสะอาด การตัดเล็บเท้า</li> </ol> <p>การสวมรองเท้าที่เหมาะสม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. การบริหารเท้า</li> </ol> <p><b>การดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย</b></p> <p>การออกกำลังกาย เป็นวิธีอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญใน</p> <p>การควบคุมโรคเบาหวาน โดยช่วยให้ร่างกายนำน้ำตาลไป</p> | <p>- บรรยาย</p> | <p>- ภาพพลิก</p> | <p>- สังเกตความสนใจ</p> <p>-ซักถามผู้ป่วยเกี่ยวกับ</p> <p>การดูแลตนเอง</p> |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | กิจกรรม | อุปกรณ์ | การประเมินผล              |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------------------------|
|                          | <p>ใช้บัตรชี้ และช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ เลื่อนไปเสียอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้</p> <p>การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน มีหลายวิธี ซึ่งขึ้นอยู่กับความชอบ ความถนัด และความสะดวก เช่น:- การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การรำมวยจีน การแกว่งแขนอยู่กับที่ การกายบริหาร การทำงานบ้าน เช่น การซักผ้า ทำความสะอาดบ้าน ปลูกต้นไม้</p> <p><u>หลักการออกกำลังกาย</u></p> <p>- ในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน ควรมีการตรวจร่างกาย และสำรวจความพร้อมก่อนออกกำลังกาย</p> <p>- ควรเริ่มแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม</p> <p>- ควรมีก้าวร่ง่างกายและหลายอย่าง ก่อนและหลังการออกกำลังกายก่อนประมาณ 5 นาที เพื่อเตรียมความพร้อม</p> |         |         | <p>ด้านการออกกำลังกาย</p> |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา                                                                                                                                          | กิจกรรม | อุปกรณ์ | การประเมินผล |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------|
|                          | <p>-ระยะเวลาการออกกำลังกายควรทำครั้งละ 20-30 นาที เป็นอย่างน้อย และควรมีสมาเสมอควรออกอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง และควรปฏิบัติในเวลาเดียวกัน</p> |         |         |              |

ภาคผนวก ง.  
ตารางการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตารางการติดตามงานและการดำเนินงานวิจัยในคลินิกโรคเบาหวาน

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม

จังหวัดอุบลราชธานี

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี | เวลา        | ผู้รับผิดชอบ                               | หมายเหตุ                                                                          |
|----------|--------------|-------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | 2 ก.พ. 39    | 06.00-12.00 | น.ส.ธีรภา ธานี<br>น.ส.ธิดารัตน์ ทองเทียงดี | สถานที่<br>ปฏิบัติงาน<br>โรงพยาบาล<br>สมเด็จพระ<br>ยุพราชเดชอุดม<br>จ.อุบลราชธานี |
| 2.       | 5 ก.พ. 39    | 06.00-12.00 |                                            |                                                                                   |
| 3.       | 8 ก.พ. 39    | 06.00-12.00 |                                            |                                                                                   |
| 4.       | 12 ก.พ. 39   | 06.00-12.00 |                                            |                                                                                   |
| 5.       | 15 ก.พ. 39   | 06.00-12.00 |                                            |                                                                                   |
| 6.       | 19 ก.พ. 39   | 06.00-12.00 |                                            |                                                                                   |
| 7.       | 22 ก.พ. 39   | 06.00-12.00 |                                            |                                                                                   |
| 8.       | 26 ก.พ. 39   | 06.00-12.00 |                                            |                                                                                   |
| 9.       | 28 ก.พ. 39   | 06.00-12.00 |                                            |                                                                                   |
| 10.      | 5 มี.ค. 39   | 06.00-12.00 |                                            |                                                                                   |

หมายเหตุ

เวลา 07.00-08.00 - ฝึกปฏิบัติกลุ่มสมาธิ

เวลา 08.00-08.30 - ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวานทั้ง 4 กลุ่ม

เวลา 08.30-09.00 - พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา 09.00-10.00 - ฝึกปฏิบัติกลุ่มออกกำลังกาย

- ฝึกปฏิบัติกลุ่มให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

**ภาคผนวก จ.**  
**สรุปการประเมินผล**

- 1) กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 2) กลุ่มการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
- 3) กลุ่มการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

สรุปการประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อ  
การดูแลตนเองของผู้ป่วยสูงอายุนโรคเบาหวาน

### ครั้งที่ 1 ประเมินผลกระทบให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2539

เวลา 09.00 - 10.00 น.

จำนวนผู้เข้ากลุ่ม 7 คน

จากการสังเกตปฏิกิริยา และการให้ความร่วมมือ พบว่า สมาชิกในกลุ่มทุกคนแสดงความตั้งใจรับฟัง และสนใจในคำชี้แจง เช่น จุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่ม วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ กฎระเบียบและบทบาทของตนเอง ในการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งได้แสดง อาการกระตือรือร้นที่จะเข้ากลุ่มโดยการซักถามบ้าง แต่ยังไม่คิดแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเท่าไร ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องคอยกระตุ้นด้วยคำถามคำตอบ และต้องทบทวนเพื่อให้จำข้อความได้

### ครั้งที่ 2 การผ่อนคลายด้วยท่านวด 6 ท่า

วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2539

เวลา 09.00 - 10.00 น.

จำนวนผู้เข้ากลุ่ม 7 คน

สมาชิกบางคนยังไม่คุ้นเคยกัน ผู้ให้คำปรึกษาได้จัดกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้มาปฏิสัมพันธ์กันโดยการ นวดผ่อนคลายด้วยท่า 6 ท่า ทำให้สมาชิกได้เริ่มคุ้นเคยกัน จำชื่อและจำหน้าของสมาชิกได้ สมาชิกให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมดี และกล้าที่จะซักถาม เมื่อปฏิบัติตามกิจกรรมไม่ทัน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาได้สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้คือ

- 1) ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย
- 2) สมาชิกรู้จักกันมากขึ้น และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

### ครั้งที่ 3 การรับประทานอาหารในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2539

เวลา 09.00 - 10.00 น.

จำนวนผู้เข้ากลุ่ม 7 คน

จากการสังเกตปฏิกิริยาการเข้าร่วมกลุ่ม พบว่า สมาชิกกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง เสนอความคิดเห็นเพื่อให้กลุ่มได้พิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ ซึ่งพบว่า สมาชิกยังมีปัญหาเรื่องการดูแลตนเองด้านรับประทานอาหาร คือ

- 1) การรับประทานข้าวเหนียวจะทำให้ระดับน้ำตาลสูงกว่าข้าวเจ้า
- 2) การเลือกรับประทานอาหารยังมีข้อจำกัดในเรื่องเศรษฐกิจของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทำให้เลือกรับประทานไม่ได้ เหมาะสมเท่าที่ควร

### ครั้งที่ 4 การรับประทานยาในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2539

เวลา 09.00 - 10.00 น.

จำนวนผู้เข้ากลุ่ม 7 คน

สมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้นเมื่อมีปัญหาระหว่างการดูแลตนเอง เช่น การเกิดอาการปวดท้องบ่อยๆ หลังรับประทานอาหาร ซึ่งกลุ่มได้ช่วยวิเคราะห์ร่วมกันให้ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการ ซึ่งเป็นปัญหาที่สอดคล้องกับการรับประทานยาที่ไม่ตรงเวลา อาจมีอาการปวดท้องได้ โดยกลุ่มได้ให้ความร่วมมือในการเสนอความคิดเห็นเพื่อให้สมาชิกได้นำไปปฏิบัติใช้เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว

**ครั้งที่ 5** การรักษาความสะอาดทั่วไปและเท้าของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

**วันที่** 15 กุมภาพันธ์ 2539

**เวลา** 09.00 - 10.00 น.

**จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม** 6 คน

วันนี้สมาชิกขาดไป 1 คน เนื่องจากมีอาการเหนื่อยเดินไม่ไหว (จากการบอกของสมาชิกภายในกลุ่ม) สมาชิกได้ช่วยกันในการเสนอความคิดเห็นถึงวิธีการดูแลความสะอาดของตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปและให้ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อความเหมาะสมของสมาชิกในเรื่อง

- 1) การอาบน้ำ แปรงฟัน
- 2) การสวมเสื้อผ้า
- 3) การดูแลผิวในฤดูหนาว
- 4) การดูแลเท้า และการบริหารเท้า

**ครั้งที่ 6** ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

**วันที่** 19 กุมภาพันธ์ 2539

**เวลา** 09.00 - 10.00 น.

**จำนวนสมาชิก** 6 คน

สมาชิกได้นำเอาปัญหาที่ตนเองกำลังประสบในปัจจุบัน มาให้กลุ่มช่วยในการแก้ไขปัญหาคือ อาการเหนื่อย อ่อนเพลีย ซึ่งกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาได้ช่วยกันในการค้นหาปัญหาและหาแนวทางแก้ไข เพื่อเสนอให้สมาชิกได้เลือกนำไปปฏิบัติ ซึ่งสมาชิกเองสามารถเข้าใจ ถึงต้นเหตุของการเกิดอาการได้ และได้แนวทางที่จะนำไปปฏิบัติได้ โดยผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่อง ภาวะแทรกซ้อนเรื่อง น้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติ และวิธีการรักษาเบื้องต้น

ครั้งที่ 7 ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2539

เวลา 09.00 - 10.00 น.

จำนวนสมาชิก 6 คน

ได้ทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 และสมาชิกได้ให้ความสนใจซักถามอาการของตนเองซึ่งเป็นอาการ ภาวะแทรกซ้อนหรือไม่ เช่น การหาวบ่อยๆ การมองไม่เห็น การนอนไม่หลับ ซึ่งทั้งสมาชิก และกลุ่มได้เสนอแนวทางแก้ไข พร้อมทั้งผู้ให้คำปรึกษาได้เสนอข้อมูลภาวะแทรกซ้อน ที่จะเกิดขึ้นได้ในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 8 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2539

เวลา 09.00 - 10.00 น.

จำนวนสมาชิก 6 คน

สมาชิกให้ความสนใจในการฝึกออกกำลังกาย และได้แสดงความคิดเห็นว่าเป็นวิธีการที่ง่ายและเหมาะสมกับสมาชิกทุกคน สำหรับคนที่ไม่ชอบออกกำลังกายก็คิดว่าวิธีการนี้สามารถปฏิบัติได้ทุกที่ เพราะไม่มีข้อจำกัดทั้งด้านอุปกรณ์ ร่างกายของผู้ออกกำลังกาย ในช่วงแรกๆ สมาชิกยังจำท่าบริหารก่อน-หลังออกกำลังกายแบบกว้างแขนไม่ได้ จึงได้จัดสาธิตซ้ำๆ หลายครั้งเพื่อให้จำได้ ซึ่งสมาชิกให้ความร่วมมืออย่างดี

ครั้งที่ 9 สุขภาพจิตในผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2539

เวลา 09.00 - 10.00 น.

จำนวนสมาชิก 6 คน

สมาชิกสามารถบอกได้ถึงการใช้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านๆ มา และได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเกี่ยวกับเรื่องอาการป่วยของตนเอง และผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพจิตกับอาการป่วยที่เรื้อรังและวิธีการผ่อนคลายไม่ให้เกิดความเครียด วิตกกังวล สมาชิกสามารถทำได้

ครั้งที่ 10 สรุปผลการให้คำปรึกษา

วันที่ 5 มีนาคม 2539

เวลา 09.00 - 10.00 น.

จำนวนสมาชิก 6 คน

สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและผลประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกลุ่มพอสรุปได้คือ

- 1) ทำให้รู้เรื่องเบาหวานมากขึ้น
- 2) ทำให้มาพบปะกับคนที่มีอาการป่วยเหมือนกัน
- 3) มีความสุข เพลิดเพลิน
- 4) รู้สึกว่าร่างกายดีขึ้นมากกว่าเดิม

สรุปการประเมินผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อ  
การดูแลตนเองของผู้ช่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

**ครั้งที่ 1** ปฐมนิเทศการฝึกสมาชิกแบบอานาปานสติ

**วันที่ 2** กุมภาพันธ์ 2539 **เวลา** 07.00 - 10.00 น.

**จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม** 6 คน

จากการสังเกตปฏิกิริยา และการให้ความร่วมมือ พบว่า สมาชิกทุกคน แสดงความตั้งใจฟัง สนใจในคำชี้แจงจุดมุ่งหมายการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม วิธีการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ ระยะเวลาการฝึก จำนวนครั้งที่ฝึก การบันทึกแบบฝึกที่บ้าน โดยสมาชิกมีการซักถามปัญหาในบางเรื่อง

- 1) วิธีนั่งสมาธิมีกี่แบบ
- 2) การนั่งสมาธิแต่ละแบบแตกต่างกันอย่างไร
- 3) คนที่ไม่เคยนั่งต้องใช้เวลาเนิ่นนานเท่าไรถึงได้เกิดผล

**ครั้งที่ 2** การฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ

**วันที่ 5** กุมภาพันธ์ 2539 **เวลา** 07.00 - 08.00 น.

**จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม** 6 คน

จากการสังเกตการให้ความร่วมมือในการฝึกของสมาชิก พบว่า มีความสนใจกระตือรือร้นที่จะทำ โดยมาแต่เช้าเพื่อมารอการฝึกปฏิบัติ พบว่า สมาชิกยังไม่สามารถกำหนดลมหายใจได้ตลอดเวลาที่ฝึก 20 นาที ยังฟุ้งซ่านและมีความคิดตลอดทุก 5 นาที ซึ่งผู้นำการฝึกได้ให้กำลังใจและแสดงความคิดเห็นว่าเป็นธรรมชาติของผู้ฝึกระยะแรก ๆ ที่ต้องมีความคิดฟุ้งซ่าน และได้ทบทวนเทคนิคการฝึกปฏิบัติที่บ้านด้วย สำหรับแบบบันทึกสมาธิยังลงไม่ถูกต้องกันทุกคน

**ครั้งที่ 3** การฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ

**วันที่** 8 กุมภาพันธ์ 2539 **เวลา** 07.00 - 08.00 น.

**จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม** 6 คน

สมาธิได้ให้ความร่วมมือทุกคน ยังมีความคิดฟุ้งซ่านในสมาธิส่วนใหญ่ สำหรับการบันทึกลงในแบบบันทึกยังไม่ถูกต้องในสมาธิส่วนใหญ่ ผู้นำการฝึกได้ให้ข้อเสนอแนะที่ถูกต้องให้

**ครั้งที่ 4** การฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ

**วันที่** 12 กุมภาพันธ์ 2539 **เวลา** 07.00 - 08.00 น.

**จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม** 6 คน

สมาธิมาสาย 1 คน ประมาณ 10 นาที แต่สามารถปฏิบัติร่วมกับสมาธิคนอื่นๆ ได้ทัน สมาธิจำนวน 3 คน ที่สามารถนั่งสมาธิได้ครบ 20 นาที โดยไม่มีอาการคิดฟุ้งซ่าน สำหรับแบบบันทึกสามารถลงได้ถูกต้อง

**ครั้งที่ 5** การฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ

**วันที่** 15 กุมภาพันธ์ 2539 **เวลา** 07.00 - 08.00 น.

**จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม** 6 คน

จากการสังเกตพบว่า สมาธิสามารถปฏิบัติได้และมีอาการคิดฟุ้งซ่านตลอดเวลา 4 คน และสถานที่ในครั้งนี้ไม่สงบ เนื่องจากได้ย้ายห้องฝึก จึงทำให้สมาธิปฏิบัติไม่ค่อยประสบความสำเร็จ การบันทึกการฝึกที่บ้านถูกต้อง

### ครั้งที่ 6 การฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ

วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2539 เวลา 07.00 - 08.00 น.

จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม 6 คน

สมาธิ 1 คน มาสายประมาณ 15 นาที แต่สามารถเข้าร่วมการฝึกปฏิบัติกับสมาธิคนอื่นๆ ได้ สมาธิทุกคนสามารถนั่งสมาธิได้ครบ 20 นาที โดยมีอาการคิดฟุ้งซ่านยาวในสมาธิ 2 คน แต่ระยะเวลาคิดห่างประมาณ 10 นาที/ครั้ง การบันทึกแบบบันทึกมีความถูกต้องทุกคน

### ครั้งที่ 7 การฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ

วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2539 เวลา 07.00 - 08.00 น.

จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม 6 คน

สมาธิทุกคนมาครบตรงเวลา และเริ่มฝึกปฏิบัติอย่างพร้อมเพรียงทุกคนสามารถนั่งได้ระยะเวลาครบ 25 นาที จากการประเมินผลหลังฝึก ส่วนใหญ่ไม่มีอาการคิดฟุ้งซ่าน นอกจากสมาธิ 1 คน การบันทึกแบบบันทึกการฝึกที่บ้านสมาธิทุกคนบันทึกได้ถูกต้อง

### ครั้งที่ 8 การฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ

วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2539

เวลา 07.00 - 08.00 น.

จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม 6 คน

จากการสังเกตความร่วมมือ พบว่า สมาชิกให้ความร่วมมือในการฝึกดี และมีความชำนาญเพิ่มขึ้น จากการสอบถามสามารถกำหนดลมหายใจได้รวดเร็วขึ้น จากแต่ก่อนสามารถกำหนดได้เมื่อระยะเวลาการฝึกได้ 10 นาที แต่ปัจจุบันเริ่มใช้เวลา 5-8 นาที สามารถเริ่มกำหนดลมหายใจได้แล้ว และสามารถลดอาการคิดฟุ้งซ่านลงจากไม่ตลอดเวลา เป็นคิดบ้างเมื่อได้ยินจากภายนอก แต่สามารถกลับมากำหนดลมหายใจได้ทันที การลงบันทึกสามารถลงได้ถูกต้อง

### ครั้งที่ 9 การฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ

วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2539

เวลา 07.00 - 08.00 น.

จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม 6 คน

สมาชิกทุกคนกระตือรือร้นในการฝึกปฏิบัติ และสามารถฝึกได้ตามระยะเวลาที่กำหนด มี 1-2 คน ที่ยังมีอาการคิดฟุ้งซ่านบ้าง แต่ไม่ตลอดเวลา สำหรับการบันทึกสามารถลงได้ถูกต้อง

**ครั้งที่ 10** ประเมินผลการฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ

**วันที่** 5 มีนาคม 2539

**เวลา** 07.00 - 08.00 น.

**จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม** 6 คน

จากการประเมินผลโดยใช้สมาธิได้พูดคุย แสดงความคิดเห็นว่าได้อะไรจากการฝึกนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ พอสรุปได้ดังนี้

- 1) ทำให้รู้สึกสบายขึ้น มีความสงบทางใจมากขึ้น
- 2) ร่างกายเบาขึ้น ไม่มีอาการเจ็บปวด
- 3) ทำให้รู้สึกว่า ไม่คิดมากเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพของตนเอง และทำให้ไม่มีความวิตกกังวล
- 4) มีความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการดูแลตนเอง

**หมายเหตุ** จากการประเมินแบบประเมินการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่บ้าน สามารถสรุปผลได้ดังนี้ ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานมีความรู้สึกถึงระดับการได้รับความชอบมาก เมื่อฝึกครั้งที่ 3 ครั้งที่ 5 และครั้งที่ 10 ครั้งที่ 12 ครั้งที่ 13 และครั้งที่ 14 ครั้งละจำนวน 1 คน จากการฝึกทุกวันตลอด 5 สัปดาห์

สรุปการประเมินผลการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขนที่มีผลต่อ  
การดูแลตนเองของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 1 ประชุมนิเทศการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2539

เวลา 09.00 - 10.00 น.

จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม 6 คน

สมาชิกกลุ่ม ได้รับฟังถึงการชี้แจงขั้นตอนการฝึก ระยะเวลาการฝึกด้วยความสนใจ และให้การร่วมมือในการฝึกออกกำลังกายอย่างสนใจ แต่สมาชิกยังไม่คุ้นเคยกัน

ครั้งที่ 2 การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2539

เวลา 09.00 - 10.00 น.

จำนวนผู้เข้ากลุ่ม 6 คน

ผู้นำการฝึกได้ตรวจสอบร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อม โดยการซักถามอาการ ถ้ามี อาการใจสั่น วิงเวียน ตาลาย อ่อนเพลีย ไม่ควรฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขน แต่สมาชิกมีความพร้อมทุกคน สมาชิกเริ่มจำท่ากันได้ และฝึกออกกำลังกายโดยมีผู้นำฝึกต้องทำให้ดู เนื่องจากจำท่าฝึกไม่ได้ ผู้นำการฝึกได้ตรวจสอบแบบบันทึก พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ฝึกออกกำลังกายวันละ 2 ครั้ง คือ ช่วงเช้า-เย็น ส่วนอีก 1 ท่าน ฝึก 3 ครั้ง คือ เช้า กลางวัน เย็น การลงบันทึกยังลงไม่ถูกต้องได้แนะนำและให้ฝึกท่าใหม่

**ครั้งที่ 3** การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

**วันที่** 8 กุมภาพันธ์ 2539

**เวลา** 09.00 - 10.00 น.

**จำนวนผู้เข้ากลุ่ม** 6 คน

สมาชิกให้ความร่วมมือในการฝึกออกกำลังกายเป็นอย่างดี สมาชิกมาช้า 1 คน แต่สามารถตามสมาชิกท่านอื่นๆ ได้ ทุกคนสามารถทำเพิ่มได้ 50 ครั้งและไม่มีอาการเหนื่อย สำหรับแบบบันทึกการฝึกที่บ้านทุกคนสามารถลงบันทึกได้ถูกต้องและลงบันทึกได้ต่อเนื่อง

**ครั้งที่ 4** การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

**วันที่** 12 กุมภาพันธ์ 2539

**เวลา** 09.00 - 10.00 น.

**จำนวนผู้เข้ากลุ่ม** 6 คน

จากการสังเกต พบว่า กลุ่มสมาชิกสามารถฝึกปฏิบัติทั้งท่าบริหารก่อนและหลังออกกำลังกายได้อย่างคล่องแคล่ว และมาครบทุกคน สามารถบันทึกการฝึกออกกำลังกายที่บ้านได้อย่างถูกต้อง

**ครั้งที่ 5** การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

**วันที่** 15 กุมภาพันธ์ 2539

**เวลา** 09.00 - 10.00 น.

**จำนวนผู้เข้ากลุ่ม** 6 คน

สมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่มมาครบทุกคนสามารถฝึกปฏิบัติออกกำลังกายได้อย่างคล่องแคล่วและถูกต้องและสามารถบันทึกการฝึกออกกำลังกายที่บ้านได้อย่างถูกต้อง

**ครั้งที่ 6** การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

**วันที่** 19 กุมภาพันธ์ 2539 **เวลา** 09.00 - 10.00 น.

**จำนวนผู้เข้ากลุ่ม** 6 คน

สมาชิกเข้ากลุ่มครบทุกคนมี 1 คน ที่มีอาการอ่อนเพลีย ผู้นำฝึกให้นั่งพัก และมีสมาธิมาสาย 1 คน ทุกคนสามารถทบทวนท่าบริหารและการออกกำลังกายแบบแกว่งแขนได้ถูกต้อง และแบบบันทึกการฝึกได้บันทึกอย่างถูกต้อง

**ครั้งที่ 7** การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

**วันที่** 22 กุมภาพันธ์ 2539 **เวลา** 09.00 - 10.00 น.

**จำนวนผู้เข้ากลุ่ม** 6 คน

สมาชิกรวมเข้ากลุ่มครบ ทุกคนไม่มีอาการแทรกซ้อน สามารถปฏิบัติการฝึกออกกำลังกายได้ทุกคนและสามารถทำเพิ่มได้ถึง 300 ครั้ง การลงบันทึกทำให้ถูกต้อง

**ครั้งที่ 8** การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

**วันที่** 26 กุมภาพันธ์ 2539 **เวลา** 09.00 - 10.00 น.

**จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม** 6 คน

จากการสังเกตสมาชิกรให้ความร่วมมือดีและสามารถฝึกได้คล่องแคล่วทำได้ 400 ครั้ง การลงบันทึกถูกต้อง

### ครั้งที่ 9 การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2539

เวลา 09.00 - 10.00 น.

จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม 6 คน

สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมืออย่างดี มีสมาชิก 1 คน หลังจากทำไปแล้วประมาณ 15 นาที ต้องขอหยุดพัก 5 นาที แล้ว จึงทำใหม่อีกครั้ง เนื่องจากเหนื่อยอ่อนเพลีย และทำให้หมดเวลา 1 ชั่วโมงด้วยอาการปกติ สำหรับการบันทึกสมาชิกทุกคนบันทึกได้ถูกต้อง

### ครั้งที่ 10 การประเมินผลการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

วันที่ 5 มีนาคม 2539

เวลา 09.00-10.00 น.

จำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่ม 6 คน

สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจหลังการฝึกไว้ดังนี้

- 1) สุขภาพร่างกายดีขึ้น โดยมีอาการเบาของร่างกาย การเจ็บป่วยตามร่างกายลดน้อยลง เป็นต้น
- 2) รู้สึกว่ามีความสุขใจขึ้นเมื่อได้มาร่วมกลุ่มพบปะกับเพื่อนๆ ที่ป่วยด้วยโรคเหมือนกัน
- 3) ได้วิธีการออกกำลังกายที่ง่ายและเหมาะสมกับตนเอง

หมายเหตุ จากผลการประเมิน แบบประเมินการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขนที่บ้านผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน สามารถฝึกได้และเกิดความรู้สึกกระตือรือร้นดีเมื่อเริ่มฝึกครั้งแรกทุกคน