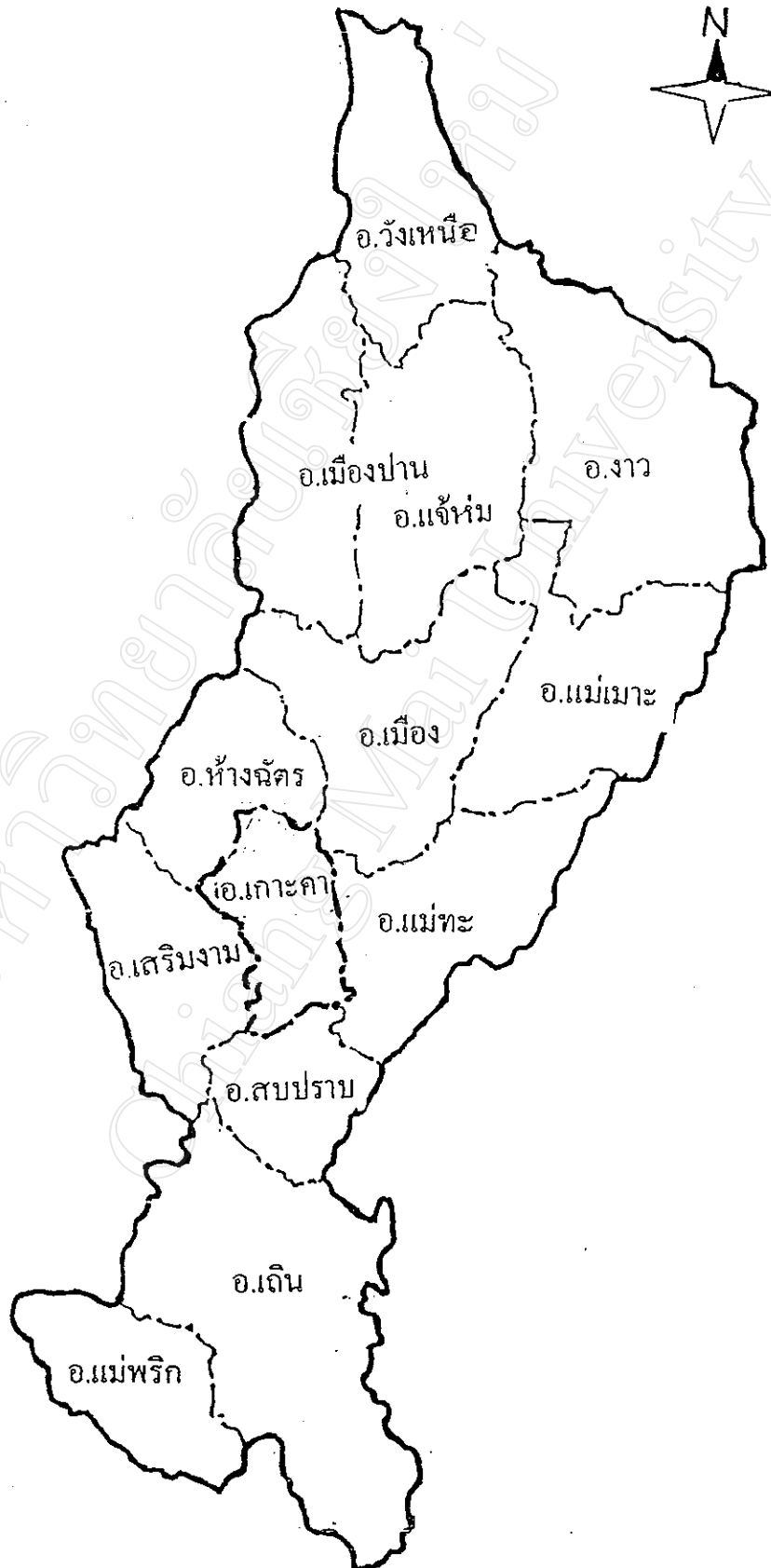


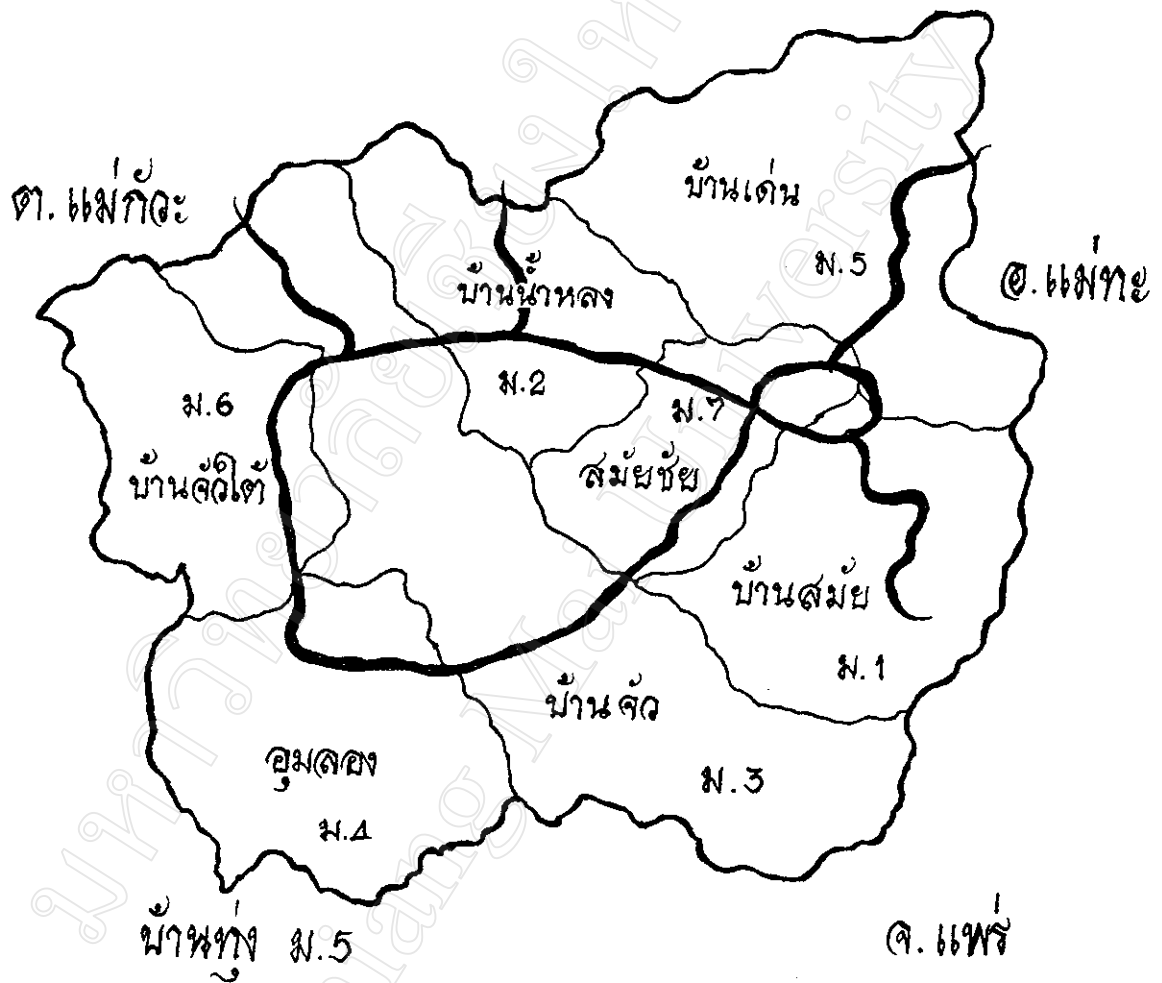
ภาคผนวก ก

บริบทชุมชน บ้านจัว ตำบลสมัย อำเภอสาบปราบ จังหวัดลำปาง

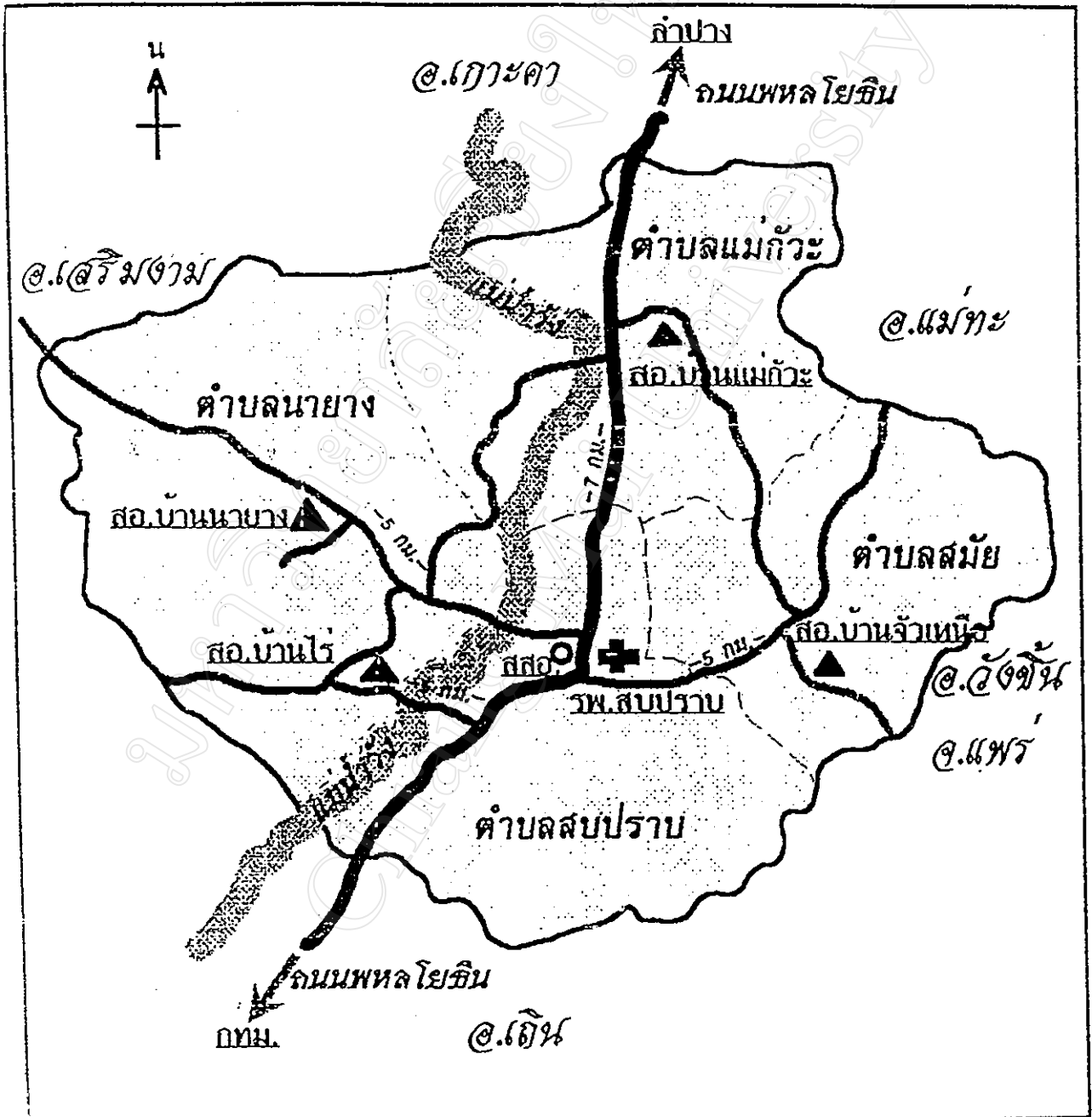
แผนที่สังเขป จังหวัดลำปาง



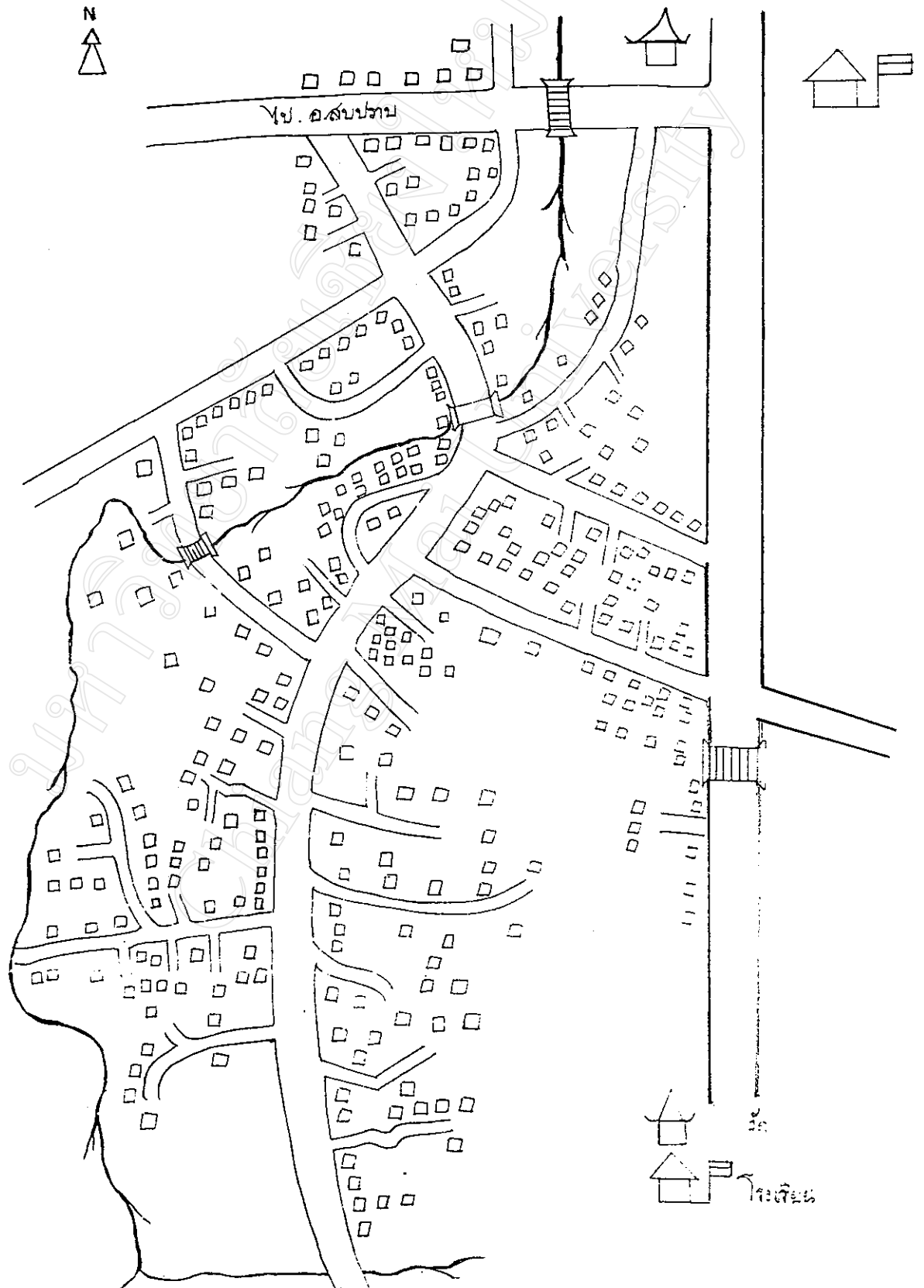
แผนที่สังเขปตำบลสมชัย อำเภอสบปราบ



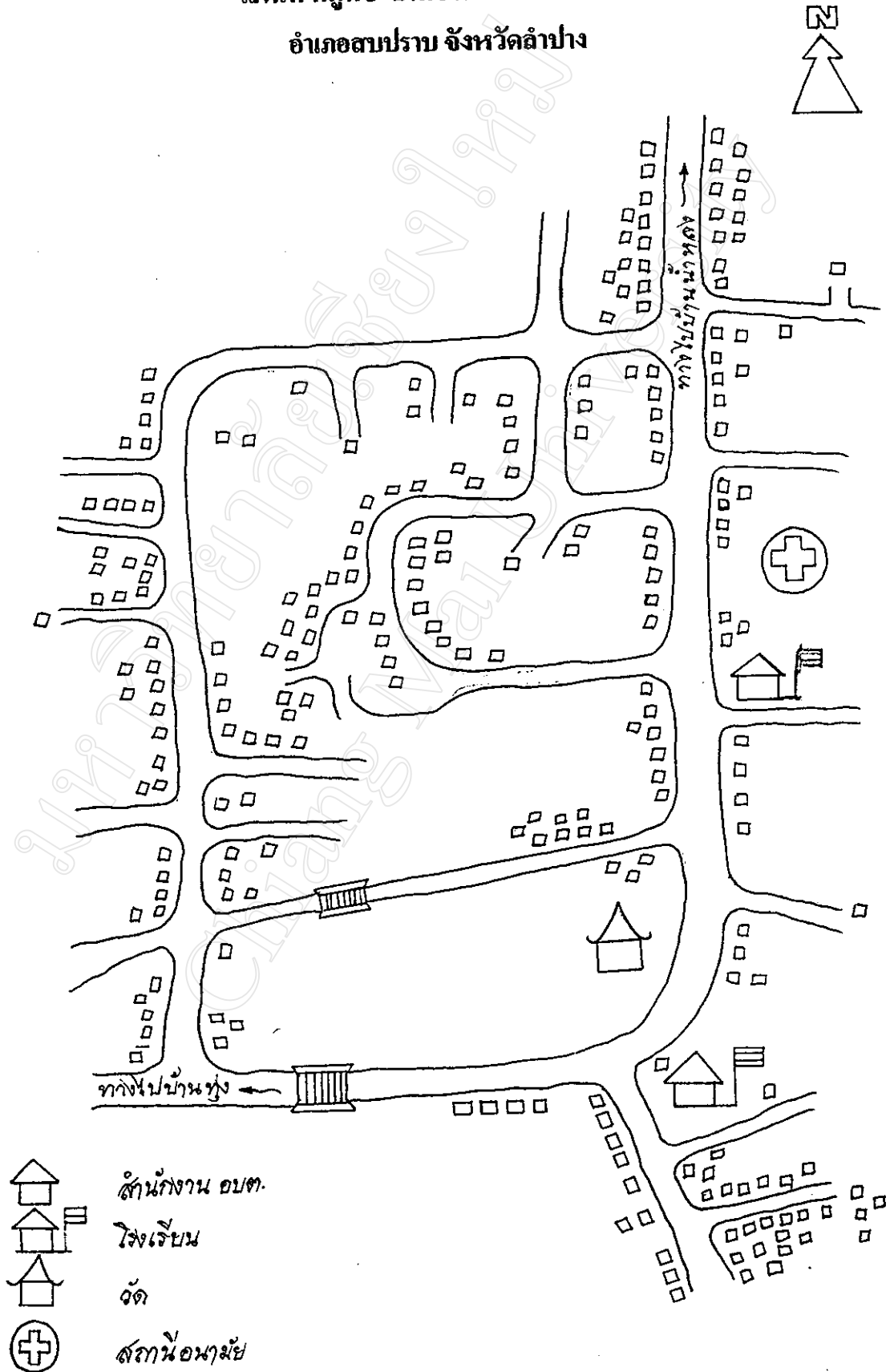
แผนที่สังเขปอำเภอสนปราบ จังหวัดลำปาง



แผนที่ หมู่ที่ 6 บ้านจัวใต้ ตำบลสมัย
อำเภอสารภี จังหวัดลำปาง



แผนที่ หมู่ที่ 3 บ้านจัวเหนือ ตำบลสมัย
อำเภอตาปราง จังหวัดลำปาง



รูปภาพ บริบทของชุมชนบ้านจัว ตำบลสมัย อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง



สถานเอนามัยบ้านจัว



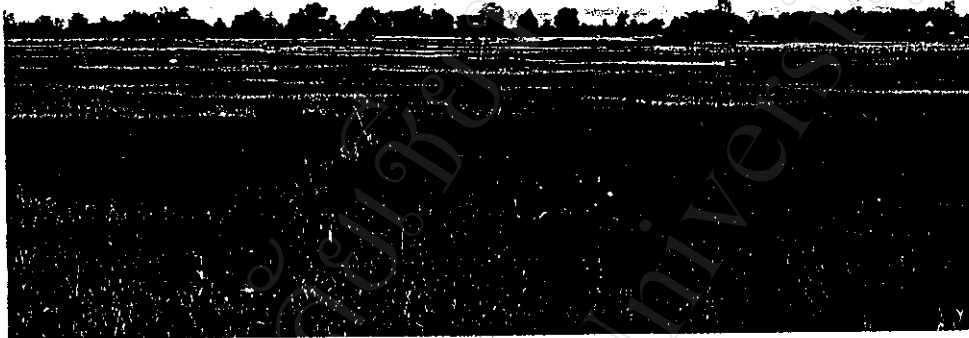
โรงเรียนชุมชนบ้านจัว



วัดบ้านจัว



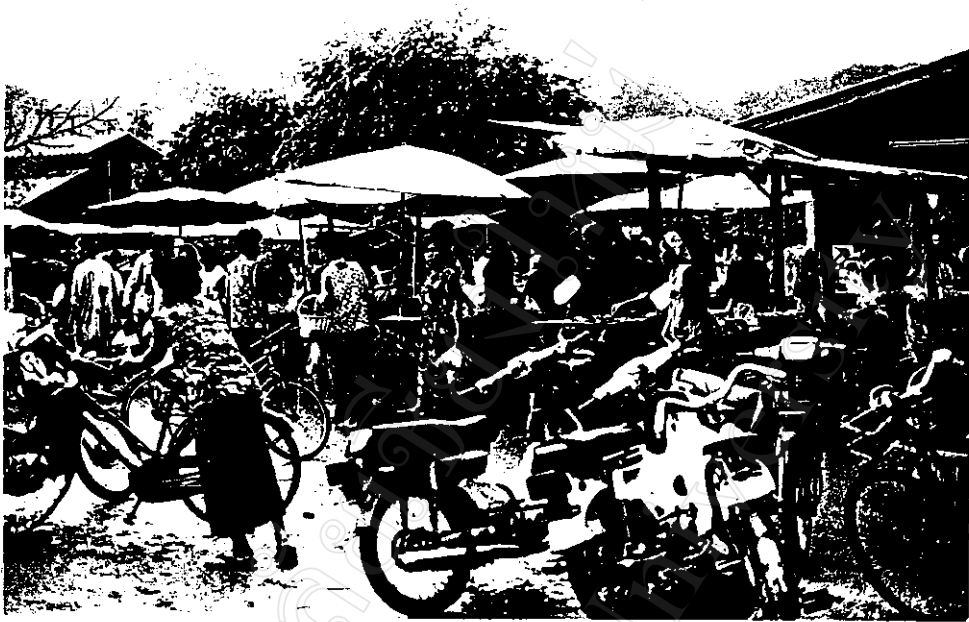
ลักษณะบ้านเรือน



พื้นที่การเกษตรกรรมบ้านจัว



ตลาดชุมชนบ้านจัว



ผู้วิจัยทำการสอบถามข้อมูล



ภาคผนวก ข

แนวทางการสังเกตและการสัมภาษณ์

แนวทางการสัมภาษณ์เกี่ยวกับวิถีชีวิตชุมชนกับการเกิดโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 1 บริบทชุมชน

1. ข้อมูลทั่วไป

- 1.1 แผนที่โดยสังเขปของตำบลสมัยแสดงขอบเขตในแต่ละหมู่บ้าน.
- 1.2 แผนที่โดยสังเขปของหมู่บ้านแสดงภูมิประเทศ ลักษณะพื้นที่
- 1.3 ลักษณะทางกายภาพ ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ พื้นที่ ที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิต
- 1.4 บรรพบุรุษ เชื้อชาติ
- 1.5 เวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชน
- 1.6 การย้ายถิ่นฐาน
- 1.7 การคมนาคม การติดต่อสื่อสาร เทคโนโลยี
- 1.8 ลักษณะการตั้งบ้านเรือน
- 1.9 แหล่งน้ำ

2. ประวัติการตั้งถิ่นฐาน – ประวัติความเป็นมาของชุมชน (ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง การก่อตั้งชุมชน ประเพณี การปฏิบัติที่สืบทอดกันมา

3. สถานที่สำคัญ ทั้งทางธรรมชาติ สิ่งก่อสร้าง สถานที่ท่องเที่ยว รวมถึงสถานที่ราชการและสาธารณประโยชน์ของชุมชน

- 3.1 ชื่อสถานที่
- 3.2 สถานที่ตั้ง
- 3.3 ความเป็นมา ดำเนิน
- 3.4 ลักษณะเฉพาะ
- 3.5 ความสำคัญ เช่นการใช้ประโยชน์ โอกาสที่ใช้

4. วัฒนธรรม

- 4.1 ภาษาที่ใช้ในชุมชน
- 4.2 ประเพณี โดยถามถึงลักษณะ โอกาส ขั้นตอน เวลาที่มีการประกอบพิธีกรรม เหตุผล
- 4.3 ความเชื่อ ค่านิยม พิธีกรรม เช่น การทำบุญ พิธีกรรมทางศาสนา โดยถามถึงลักษณะ โอกาส ขั้นตอน เวลาที่มีการประกอบพิธีกรรม เหตุผลที่มีความเชื่อ ค่านิยม และการประกอบพิธีกรรมต่างๆ

5. ลักษณะความเป็นอยู่ ฐานะเศรษฐกิจ

5.1 อาชีพ ตามถึงองค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวกับอาชีพ เหตุผลในการประกอบอาชีพ นั้น การเริ่มต้น

- การทำนา
- การรับจ้างแรงงาน
- การเลี้ยงสัตว์
- การค้าขาย

5.2 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางฐานะทางเศรษฐกิจ รายได้

6. การเมืองการปกครอง

6.1 กลุ่มผู้นำ

6.2 องค์กรและสถาบัน กลุ่มต่างๆ โดยตามถึงลักษณะการตั้ง กิจกรรม เป้าหมาย

6.3 ลักษณะการปกครอง

7. อาหารและแหล่งที่มาของอาหาร

7.1 อาหารที่เกี่ยวข้องกับประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ ค่านิยม

7.2 การได้มาของอาหาร แหล่งที่ได้มา ลักษณะของแหล่งอาหาร

7.3 ลักษณะของอาหารทั่วไปที่คนในชุมชนรับประทาน รวมถึงอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง เครื่องดื่ม

7.4 ลักษณะการรับประทานอาหาร โอกาส ขั้นตอนการปรุงอาหาร

8. สุขภาพอนามัย

8.1 สถิติการเจ็บป่วย

8.2 วิธีการรักษา

8.3 ยารักษาโรค รวมทั้งแผนปัจจุบัน แผนโบราณ

8.3 การดูแลตนเอง ความเชื่อเกี่ยวกับการเกิดโรค

9. ความคิดเห็นต่อการเปลี่ยนแปลงในชุมชน

9.1 สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

9.2 การศึกษา

9.3 ความสัมพันธ์ภายในชุมชน

9.4 ค่านิยม ความทันสมัย

ส่วนที่ 2 ปัจจัยแวดล้อมต่างๆที่นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

1. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ แหล่งน้ำ ลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศที่ส่งผลในการดำเนินชีวิตอย่างไร สภาพแวดล้อมที่ส่งผลในการดำเนินชีวิตทำให้เกิดพฤติกรรมอะไรบ้าง และอย่างไร
2. สภาพทางเศรษฐกิจมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ลักษณะการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมอะไรบ้าง
3. ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล

3.1 ข้อมูลส่วนตัว

- มีอายุเท่าไร มีอาชีพหลักและอาชีพรองอะไรบ้าง เวลาที่ทำงาน ลักษณะงานที่ทำเป็นอย่างไร เรียนจบชั้นไหน
- ฐานะครอบครัวเป็นอย่างไร มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่าไร ความรับผิดชอบในครอบครัว
- สมาชิกในครอบครัวมีกี่คน ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นอย่างไรบ้าง
- ประวัติการเจ็บป่วยของตนเองและสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างไร รักษาที่ไหน อย่างไร
- ความคิดเห็นในเรื่องโรคเบาหวาน

3.2 รายละเอียดของปัจจัยพื้นฐานในแต่ละด้านเป็นอย่างไร มีความแตกต่างกันอย่างไร ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพอย่างไรบ้าง ทั้งเพศ อายุ อาชีพ การศึกษา

3.3 สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม การเรียนรู้ทางสังคม ที่นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน โดยการสัมภาษณ์ การสังเกตในเรื่องลักษณะของครอบครัว ความสัมพันธ์ในชุมชน ผู้ที่มีหน้าที่ถ่ายทอด วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม การเรียนรู้ทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ที่นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน เช่น ค่านิยมในการบริโภคอาหาร ที่ทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมของบุคคล ชุมชน เป็นอย่างไร เหตุผลในการเกิดค่านิยม และพฤติกรรม โดยแยกรายละเอียดในแต่ละเรื่อง และนำมาเชื่อมโยงกัน

ส่วนที่ 3 วิธีชีวิตกับปัจจัยการบริโภค

1. ด้านการบริโภค มีวิถีชีวิตในการบริโภคเป็นอย่างไร การตัดสินใจเลือกการบริโภค โดยการสัมภาษณ์ การสังเกตทั้งกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน และกลุ่มที่ไม่เป็นโรค

1.1 การบริโภคอาหาร

- การรับประทานอาหารที่มีเวลาไหนบ้าง รับประทานอาหารอะไรเป็นหลัก ลักษณะกับข้าว การปรุงอาหาร ปริมาณมากน้อย ความชอบในการรับประทานอาหาร และแสดงเหตุผล
- การรับประทานอาหารว่าง เป็นอย่างไร ประเภท เวลาใด การได้มาของอาหาร ทำเองหรือซื้อ ซื้อจากที่ไหน
- ในครอบครัวใครเป็นผู้ประกอบอาหาร วิธีการประกอบอาหาร ลักษณะการปรุง รสชาติ วิธีการปรุงอาหารได้รับการถ่ายทอดจากใคร

1.2 การสูบบุหรี่

- ประวัติการสูบบุหรี่ สูบมานานเท่าไร เวลาที่สูบ ปริมาณที่สูบ ลักษณะของบุหรี่ที่นำมาสูบเป็นอย่างไร เหตุผลในการสูบ สูบแล้วเป็นอย่างไร และความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของบุหรี่
- แหล่งที่ได้มาของบุหรี่ ได้มาอย่างไร วิธีขั้นตอนการสูบบุหรี่
- ความคิดเห็นที่เห็นผู้อื่นสูบบุหรี่
- สังเกตในงานประเพณี งานบุญว่ามีบุหรี่เลี้ยงแขกหรือไม่ เหตุผลที่มี

1.3 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

- ประวัติการดื่ม ดื่มมานานเท่าไร จำนวนที่ดื่มต่อวัน ประเภทที่ดื่ม ลักษณะการดื่ม สาเหตุการดื่ม ดื่มแล้วรู้สึกอย่างไร ครั้งแรกที่ตัดสินใจดื่มด้วยเหตุผลใด ดื่มกับใคร เมื่อใดที่ดื่มมาก การได้มาของเครื่องดื่ม ซื้อเองหรือทำเอง ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์และโทษ
- สังเกตในงานประเพณี งานบุญว่ามีบุหรี่เลี้ยงแขกหรือไม่ เหตุผลที่มี

1.4 การดื่มชา กาแฟ โอวัลติน นม และรับประทานขนมปังเป็นอาหารเช้า

- เหตุผลที่ดื่มชา กาแฟ ฯลฯ ดื่มมานานเท่าไร จำนวนที่ดื่ม ปริมาณต่อวัน ส่วนผสมที่ใช้ในการดื่มแต่ละครั้ง ดื่มแล้วเป็นอย่างไร เหตุจูงใจที่ปฏิบัติเช่นนี้
- ปัจจุบันนี้ยังดื่มหรือปฏิบัติเช่นนี้หรือไม่ (ถามในกลุ่มที่ป่วยเป็นโรค)

2. ด้านการออกกำลังกาย

2.1 ถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่าเป็นอย่างไร มีประโยชน์และโทษอย่างไร ท่านเคยออกกำลังกายหรือไม่ ออกอย่างไร เวลาไหน สม่ำเสมอหรือไม่ ออกนานเท่าไร ออกกำลังกายแล้วรู้สึกอย่างไร

2.2 ถ้ามถึงกิจกรรมที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายในแต่ละวันเป็นอย่างไรบ้าง

2.3 ค่านิยมของคนในชุมชนในเรื่องของการออกกำลังกายเป็นอย่างไร

2.4 ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายมีเหตุผลอย่างไร

3. การจัดการกับความเครียด

3.1 ท่านมีความเครียดหรือมีความวิตกกังวลหรือไม่ อย่างไร ความถี่ในการเกิดความเครียด รายละเอียดและเหตุผลในการเกิดความเครียด

3.2 ท่านมีอาการอย่างไรเมื่อเกิดความเครียด

3.3 เมื่อเกิดความเครียดท่านทำอย่างไรที่จะทำให้ความเครียดลดลงหรือหายไป

3.4 ท่านคิดว่าการเกิดความเครียดมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ อย่างไร

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	น.ส นันทพร ศรีสุทธะ
วัน เดือน ปี เกิด	21 พฤศจิกายน 2509
ที่อยู่ปัจจุบัน	31/89 ถ.สุเรนทร์ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
ประวัติการศึกษา	
2528	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
2530	ประกาศนียบัตร พยาบาลและผดุงครรภ์ ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลพระพุทธบาท สระบุรี
2537	ประกาศนียบัตร พยาบาลศาสตร์ (เทียบเท่าปริญญาตรี) ต่อเนื่อง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสืบปาง
ประวัติการทำงาน	
2537	พยาบาลวิชาชีพ 4 โรงพยาบาลสบปราบ อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง
2538	พยาบาลวิชาชีพ 5 โรงพยาบาลสบปราบ อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง
2542-ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 6 โรงพยาบาลสบปราบ อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง