

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายแพทย์ประเทือง ตี๋ไพบูลย์สิน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเวชกรรมครอบครัว
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากลี จังหวัดนครสวรรค์
2. นางสาวเจิมจันทร์ เดชปิ่น นักวิชาการสาธารณสุข 8
งานส่งเสริมสุขภาพและรักษาพยาบาล
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์
3. นางสาวสุรภา สุขสวัสดิ์ พยาบาลวิชาชีพ 7 หัวหน้าศูนย์สุขภาพชุมชน
โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี อำเภอสรีราชา
จังหวัดชลบุรี

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

- 1.1 แนวทางการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองสำหรับผู้ป่วย
- 1.2 แนวทางการสร้างแรงสนับสนุนของครอบครัว
- 1.3 แนวทางการสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน
- 1.4 แบบบันทึกการสนับสนุนของครอบครัว

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- 2.1 แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยก่อนและหลังการทดลองประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการควบคุมโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์คุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับภาษาไทย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.1 แนวทางการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองสำหรับผู้ป่วย

แนวทางการดำเนินการกลุ่มช่วยเหลือตนเองในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึงแผนการดำเนินการกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองสำหรับผู้ป่วยโดยกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 1-1 ½ ชั่วโมง จำนวน 3 ครั้งในหมู่บ้านกลุ่มทดลอง

วัตถุประสงค์ทั่วไป

ให้ผู้ป่วยเบาหวานที่เข้าร่วมกลุ่มได้สนทนาแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการดูแลตนเอง ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมโรคเบาหวาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. ผู้ป่วยเบาหวานที่เข้าร่วมกลุ่มมีความเข้าใจ ยอมรับคำแนะนำในการแก้ปัญหา
2. ผู้ป่วยเบาหวานที่เข้าร่วมกลุ่มเกิดความมั่นใจที่จะเผชิญและแก้ไขปัญหาเพิ่มคุณค่าในตนเอง
3. ผู้ป่วยเบาหวานที่เข้าร่วมกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เกิดการเรียนรู้มีแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมโรคเบาหวาน

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยจัดทำแผนการดำเนินการกลุ่มช่วยเหลือตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินการกลุ่มให้กลุ่มแกนนำในชุมชนทราบ
3. แกนนำในชุมชนเป็นผู้ดำเนินการในการบริหารจัดการให้เกิดการจัดตั้งกลุ่ม ในด้านการประชาสัมพันธ์ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ นัดหมายวันเวลาจัดเตรียมสถานที่ และติดต่อประสานงานกับผู้วิจัย

ขั้นตอนในการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง กระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเองแต่ละครั้งแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนคือ

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ

ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม

รายละเอียดของการดำเนินการกลุ่มแต่ละครั้งสรุปได้ดังนี้

ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ชี้แจงวัตถุประสงค์การเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม ประโยชน์ที่จะได้รับ ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม บทบาทของสมาชิก ร่วมกันกำหนดข้อตกลงและแนวทางปฏิบัติ แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานภาวะแทรกซ้อนทางร่างกาย พฤติกรรมการควบคุมภาวะแทรกซ้อน สมาชิกตั้งเป้าหมายในการควบคุมโรคของตนเอง เสนอปัญหาและความต้องการในการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวและชุมชน เสนอผู้นำกลุ่มที่มาจากสมาชิกในกลุ่ม

ครั้งที่ 2 สมาชิกที่ถูกเลือกเป็นผู้นำกลุ่มร่วมกับผู้วิจัยในการดำเนินการกลุ่ม ทบทวนความรู้เกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า สมาชิกร่วมกันสรุปแนวทางในการปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า

ครั้งที่ 3 สมาชิกเป็นผู้นำกลุ่ม ทบทวนความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพทั่วไป และการจัดการกับความเครียด ประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า ร่วมกันหาแนวทางแก้ไข สมาชิกร่วมกันฝึกปฏิบัติการจัดการกับความเครียด ประเมินการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของสมาชิกในกลุ่มและยุติกระบวนการกลุ่ม

การดำเนินการกลุ่มช่วยเหลือตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน ครั้งที่ 1

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

จำนวนสมาชิก 7-15 คน

สถานที่ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนประจำหมู่บ้าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินการกลุ่มช่วยเหลือตนเอง และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มทราบ
3. สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อน พฤติกรรมการควบคุมภาวะแทรกซ้อน
4. เพื่อให้สมาชิกมีเป้าหมายในการควบคุมโรคเบาหวาน
5. สมาชิกเสนอประเด็นที่ต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน

ประเด็นที่สนทนาในกลุ่ม

1. ประสบการณ์ในการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานภาวะแทรกซ้อนทางร่างกาย พฤติกรรมการควบคุมภาวะแทรกซ้อน
2. ความรู้เรื่องความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและพฤติกรรมการควบคุมภาวะแทรกซ้อน
3. เป้าหมายในการควบคุมโรคเบาหวาน
4. ประเด็นที่ผู้ป่วยต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว

กิจกรรม ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ

- 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้สมาชิกในกลุ่มแนะนำตนเองโดยบอกชื่อ นามสกุล
- 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน หัวข้อในการทำกลุ่มครั้งที่ 1 ประโยชน์ที่จะได้รับ ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม

- 1.3 สมาชิกในกลุ่มร่วมกันกำหนดข้อตกลงและแนวทางปฏิบัติในการดำเนิน

กระบวนการกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ระยะดำเนินการ

- 2.1 สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานภาวะแทรกซ้อนทางร่างกาย พฤติกรรมการควบคุมภาวะแทรกซ้อน
- 2.2 ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมและสรุปข้อมูลเกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค ให้ผู้ป่วยซักถาม
- 2.3 สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายในการควบคุมโรคของตนเอง
- 2.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกเสนอปัญหาและความต้องการในการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว
- 2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกระบายความรู้สึกในการเข้าร่วมกลุ่มและแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติ

ขั้นที่ 3 ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม

- 3.1 ผู้วิจัยเสนอให้สมาชิกเลือกผู้ในกลุ่ม และชี้แจงบทบาทของผู้ในกลุ่ม
- 3.2 ผู้วิจัยแจ้งหัวข้อในการดำเนินการกลุ่มครั้งที่ 2
- 3.3 ผู้วิจัยแจ้งให้สมาชิกทราบถึงการสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่ม กล่าวขอบคุณ นัดหมายวันและเวลาครั้งต่อไป

สื่อที่ใช้ในการดำเนินการกลุ่ม

1. ภาพพลิกเรื่องโรคเบาหวาน

การประเมินผล

1. สมาชิกในกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดี มีบรรยากาศที่เป็นมิตรในดำเนินกระบวนการกลุ่ม
2. สมาชิกทราบวัตถุประสงค์การการดำเนินการกลุ่มช่วยเหลือตนเอง และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม
3. สมาชิกได้รับความรู้และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่องความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและพฤติกรรมการควบคุมภาวะแทรกซ้อน
4. สมาชิกตั้งเป้าหมายในการควบคุมโรคของตนเองได้

การดำเนินการกลุ่มช่วยเหลือตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน ครั้งที่ 2

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

จำนวนสมาชิก 7-15 คน

สถานที่ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนประจำหมู่บ้าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้เกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเบาหวาน

2. สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า

3. เพื่อให้เกิดแนวทางในการปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า

ประเด็นที่สนทนาในกลุ่ม

1. ทบทวนความรู้เกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเบาหวาน

2. ประสบการณ์ในการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า

3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า

4. สิ่งที่คุณป่วยต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน

กิจกรรม ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มร่วมกับผู้ป่วยที่ได้รับการคัดเลือกจากสมาชิกในกลุ่ม
ขั้นที่ 1 ระยะเวลาสร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม แจ้งหัวข้อในการทำกลุ่มครั้งที่ 2 ประโยชน์ที่จะได้รับ ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

1.2 ผู้วิจัยแนะนำสมาชิกที่ถูกเลือกให้เป็นผู้นำกลุ่ม ทบทวนบทบาทข้อตกลงและแนวทางปฏิบัติของสมาชิกในกลุ่ม

1.3 สมาชิกที่ถูกเลือกเป็นผู้นำกลุ่มดำเนินการต่อในขั้นที่ 2

ขั้นที่ 2 ระยะดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกประเมินและทบทวนความรู้เกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า

2.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องของพฤติกรรมในการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน

2.4 สมาชิกร่วมกันสรุปแนวทางในการปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า

2.5 ผู้วิจัยติดตามประเมินการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของสมาชิกในกลุ่ม ให้สมาชิกเสนอปัญหาและความต้องการในการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว

2.6 ผู้วิจัยให้สมาชิกระบายความรู้สึกในการเข้าร่วมกลุ่มและแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติ

ขั้นที่ 3 ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยสรุปแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

3.2 ผู้วิจัยแจ้งให้สมาชิกทราบถึงการสิ้นสุดการทำกลุ่ม กล่าวขอบคุณ นัดหมายวัน และเวลาในการทำกลุ่มครั้งต่อไป

สื่อที่ใช้ในการดำเนินการกลุ่ม

1. โมเดลอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
2. ตัวอย่างยาที่ใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน

การประเมินผล

1. สมาชิกได้รับความรู้และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า

2. มีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า

การดำเนินการกลุ่มช่วยเหลือตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน ครั้งที่ 3

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

จำนวนสมาชิก 7-15 คน

สถานที่ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนประจำหมู่บ้าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้เกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน การปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเบาหวาน การควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า

2. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพทั่วไป และการจัดการกับความเครียด

3. เพื่อติดตามประเมินการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว

4. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงการสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ประเด็นที่สนทนาในกลุ่ม

1. ความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน การปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเบาหวาน การควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า

2. ความรู้และประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพทั่วไป การจัดการกับความเครียด

3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมโรคเบาหวาน

4. การสนับสนุนจากครอบครัวที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมโรค

กิจกรรม สมาชิกเป็นผู้นำกลุ่ม ผู้วิจัยเป็นผู้ร่วมกลุ่ม

ขั้นที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม แจ้งหัวข้อในการทำกลุ่มครั้งที่ 3 ประโยชน์ที่จะได้รับ ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่ม ทบทวนบทบาทข้อตกลงและแนวทางปฏิบัติของสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ระยะดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกประเมินและทบทวนความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเท้า ร่วมกันหาแนวทางแก้ไข

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพทั่วไป และการจัดการกับความเครียด

4. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องของการดูแลสุขภาพทั่วไป และการจัดการกับความเครียด ให้ผู้ป่วยได้ซักถาม

5. สมาชิกร่วมกันฝึกปฏิบัติการจัดการกับความเครียดโดยใช้สมาธิบำบัด

6. ผู้วิจัยติดตามประเมินการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของสมาชิกในกลุ่ม

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกระบายความรู้สึกในการเข้าร่วมกลุ่มและแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติ
ขั้นที่ 3 ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

2. ผู้วิจัยแจ้งให้สมาชิกทราบถึงการสิ้นสุดการทำกลุ่ม กล่าวขอบคุณ นัดหมายวัน และเวลาในการประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คุณภาพชีวิตและการตรวจเลือด
สื่อที่ใช้ในการดำเนินการกลุ่ม

1. ภาพพลิกเรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไป

การประเมินผล

1. สมาชิกได้รับความรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพทั่วไป และการจัดการกับความเครียด

2. สมาชิกมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมโรคเบาหวาน

1.2 แนวทางการสร้างแรงสนับสนุนของครอบครัว

สำหรับสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างโดยการจัดกิจกรรมกลุ่มให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวโดยประยุกต์แนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการสนับสนุนและดูแลผู้ป่วยที่บ้าน โดยมีการดำเนินการในชุมชนจำนวน 3 ครั้ง ห่างกัน 2 สัปดาห์ การสร้างแรงสนับสนุนในครอบครัวดัดแปลงมาจากการสนับสนุนทางสังคมแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

1.1 การสนับสนุนทางอารมณ์ ได้แก่การให้กำลังใจ การชมเชย การลดภาวะเครียดของผู้ป่วย การดูแลให้ผู้ป่วยได้พักผ่อน

1.2 การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารกับผู้ป่วยเบาหวาน ได้แก่ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การควบคุมอาหาร การใช้อย่างถูกต้อง การออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอ

1.3 การดูแลสุขภาพ อนามัย การดูแลเท้า การประเมินภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำการสนับสนุนด้านสิ่งของ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมโรคเบาหวานที่ดีขึ้นได้แก่การจัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วย การจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย การพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ตามนัด การจัดยาให้ผู้ป่วยรับประทาน การสังเกตอาการผิดปกติ รวมถึงการช่วยดูแลสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วย

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยจัดทำแผนการดำเนินการกลุ่มสนับสนุนของครอบครัวโดยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและสังเคราะห์ชุดความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การป้องกันภาวะแทรกซ้อนและการสนับสนุนของครอบครัว

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินการกลุ่มให้กลุ่มแกนนำในชุมชนทราบ

3. แกนนำในชุมชนเป็นผู้ดำเนินการในการบริหารจัดการให้เกิดการจัดตั้งกลุ่ม ในด้านการประชาสัมพันธ์ให้กับสมาชิกในครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวานกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกลุ่ม นัดหมายวัน เวลาจัดเตรียมสถานที่ และติดต่อประสานงานกับผู้วิจัย รายละเอียดของกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งสรุปได้ดังนี้

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 2 จัดการอบรมให้ความรู้กับสมาชิกในครอบครัวที่ให้การดูแลผู้ป่วย โดยมีเนื้อหาดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

2. ความรู้เรื่องการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานโดยการควบคุมอาหาร การใช้อย่างถูกต้อง การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพทั่วไป และการจัดการกับความเครียด

3. การสนับสนุนของครอบครัวตามความต้องการของผู้ป่วย การให้ความรู้สมาชิกในครอบครัวที่ทำหน้าที่ให้การดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่บ้านครั้งที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง โดยใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) และแจกแบบบันทึกการสนับสนุนของครอบครัว เพื่อเป็นแนวทางให้ญาติสามารถให้การสนับสนุนผู้ป่วยให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องในการควบคุมโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 เป็นการรวมกลุ่มกันทั้งผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวโดยจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อให้เกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการควบคุมโรคเบาหวาน และส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว การสื่อสารความต้องการและการตอบสนองที่เหมาะสม ร่วมกันประเมินผลของการสนับสนุนผู้ป่วยให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องในการควบคุมโรคเบาหวาน ชักถามปัญหา ผู้ป่วยและครอบครัวร่วมกันหาแนวทางแก้ไข

ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อเพิ่มเติมทักษะและความรู้ความเข้าใจให้แก่สมาชิกในครอบครัวที่ทำหน้าที่ให้การดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน ประเมินผลการสนับสนุนผู้ป่วยให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องในการควบคุมโรคเบาหวาน ชักถามปัญหา ร่วมกันหาแนวทางแก้ไข

การดำเนินการกลุ่มสนับสนุนของครอบครัว ครั้งที่ 1

กลุ่มเป้าหมาย สมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่าง, แกนนำที่รับผิดชอบดูแลผู้ป่วย

จำนวนสมาชิก 10-15 คน

สถานที่ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนประจำหมู่บ้าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและ การป้องกัน

การเกิดภาวะแทรกซ้อน

2. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุนได้เหมาะสมกับความต้องการของผู้ป่วย

ประเด็นที่เรียนรู้

1. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม
2. ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน
3. ปัญหาและความต้องการการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วย

กิจกรรม

1. จัดตั้งกลุ่มที่ประกอบด้วยแกนนำในชุมชนและสมาชิกในครอบครัวที่ให้การดูแล

ผู้ป่วย

2. ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่ม

บทบาทของผู้วิจัยและสมาชิกตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

บทบาทของผู้วิจัยคือ เป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มนำเสนอประสบการณ์ของตนเอง

เกี่ยวกับโรคเบาหวานมาแลกเปลี่ยนกัน กำหนดประเด็นในการวิเคราะห์ การอภิปราย กระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลที่ถูกต้องในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน สะท้อนความคิด และสรุปความคิดรวบยอดเพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ

บทบาทของสมาชิกในกลุ่มคือ ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ร่วมแสดงความคิดเห็น และรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม และร่วมกำหนดแนวทางในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน

3. ผู้วิจัยให้ความรู้กับสมาชิกในกลุ่มตามแผนการให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวานการป้องกันภาวะแทรกซ้อนและการสนับสนุนของครอบครัว

4. ผู้วิจัยนำเสนอปัญหาและความต้องการการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองของผู้ป่วยครั้งที่ 1 ให้กับสมาชิกในกลุ่มทราบ

5. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการสนับสนุนของครอบครัวให้ญาตินำไปประเมินการสนับสนุนของครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน แจกการนัดหมายครั้งต่อไป

แผนการให้ความรู้

เรื่องโรคเบาหวาน การป้องกันภาวะแทรกซ้อนและการสนับสนุนของครอบครัว

สาระสำคัญ สมาชิกในครอบครัวที่ให้การดูแลผู้ป่วยในครอบครัว ต้องมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน สาเหตุของการเกิดโรค อาการ ภาวะแทรกซ้อนและการป้องกันภาวะแทรกซ้อน เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่บ้านได้

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

องค์ประกอบ กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 15 นาที	วิทยากรให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องโรคเบาหวานและประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในครอบครัว	
สะท้อนความคิด/ อภิปราย กลุ่มย่อย 5-7 คน 15 นาที	แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-7 คนให้อภิปรายร่วมกันในกิจกรรมที่ 1 แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ	เนื้อหา กิจกรรมที่ 1 - สมาชิกในกลุ่ม 3-5 คนร่วมกันอภิปรายประเด็นเรื่อง 1. โรคเบาหวานคืออะไร 2. อันตรายจากโรคเบาหวาน - สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เขียนในกระดานนำเสนอของกลุ่ม - สมาชิกคัดเลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มใหญ่ สื่อ กระดานนำเสนอประจำกลุ่มย่อย ปากกาเมจิก

องค์ประกอบ กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 40 นาที	วิทยาการบรรยายตามเนื้อหา ในกิจกรรมที่ 2	เนื้อหา กิจกรรมที่ 2 1. สาเหตุการเกิดโรคเบาหวาน 2. อาการของโรคเบาหวาน 3. การรักษาโรคเบาหวาน 4. ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน 5. การป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานโดยการควบคุมอาหาร การใช้ยาที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพทั่วไป และการจัดการกับความเครียด สื่อ - แผ่นภาพเรื่องโรคเบาหวาน - โมเดลอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน - แผ่นภาพเรื่องการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน - ตัวอย่างยาที่ใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน
ประยุกต์แนวคิด จับคู่ 2-3 คน เวลา 15 นาที	แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 2-3 คน ให้อภิปรายร่วมกันตาม กิจกรรมที่ 3	เนื้อหา กิจกรรมที่ 3 1. สมาชิกในกลุ่ม 2-3 คนร่วมกันอภิปรายประเด็นที่ได้รับมอบหมายกลุ่มละ 1 ประเด็นแบ่งเป็น กลุ่มที่ 1 ให้สมาชิกในกลุ่มเขียน - รายการอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน - รายการอาหารที่ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยง

องค์ประกอบ กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
		กลุ่มที่ 2 - ทำอย่างไรให้ผู้ป่วยรับประทานยาหรือฉีดอินซูลินได้อย่างถูกต้องตามแผนการรักษา กลุ่มที่ 3 - การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไรในผู้ป่วยเบาหวาน - การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวานคืออะไร ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละกี่นาที สัปดาห์ละกี่ครั้ง กลุ่มที่ 4 - การดูแลความสะอาดของร่างกายที่ผู้ป่วยเบาหวานควรปฏิบัติมีอะไรบ้าง - การดูแลสุขภาพเท้าในผู้ป่วยเบาหวานทำอย่างไร กลุ่มที่ 5 - ทำอย่างไรเมื่อผู้ป่วยมีอาการเครียด 2. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เขียนในแบบบันทึกที่วิทยากรแจกให้ สื่อ กระดานบันทึกข้อความ,ปากกา
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 20 นาที	ตัวแทนกลุ่มย่อยนำเสนอ วิทยากรสรุปเพิ่มเติม	เนื้อหา 1. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมที่ 3 2. วิทยากรสรุป สื่อ กระดานนำเสนอ,ปากกาเมจิก

การดำเนินการกลุ่มสนับสนุนของครอบครัว ครั้งที่ 2

กลุ่มเป้าหมาย สมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่าง, ผู้ป่วยเบาหวาน, แขนงที่รับผิดชอบ

ดูแลผู้ป่วย

จำนวนสมาชิก 15-30 คน

สถานที่ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนประจำหมู่บ้าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการควบคุมโรคเบาหวาน
2. เพื่อส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว การสื่อสารความต้องการและ

การตอบสนองที่เหมาะสม

3. เพื่อประเมินผลการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน

ประเด็นที่เรียนรู้

1. ความสำคัญของการควบคุมโรคเบาหวาน
2. แนวทางในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มและทบทวนบทบาทของผู้วิจัยและ

สมาชิก

3. ผู้วิจัยจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามแผนการเรียนรู้ในการสร้างความ

ตระหนักเรื่องของการควบคุมโรคเบาหวานและการสนับสนุนของครอบครัว

4. ผู้วิจัยประเมินผลการสนับสนุนของครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน และ

แจ้งการนัดหมายครั้งต่อไป

แผนการเรียนรู้เพื่อสร้างความตระหนัก
เรื่องการควบคุมโรคเบาหวานและการสนับสนุนของครอบครัว

สาระสำคัญ ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว ต้องมีความตระหนักและเห็นความสำคัญของการควบคุมโรคเบาหวานเพื่อให้เกิดเจตคติที่นำไปสู่การปฏิบัติตนที่ถูกต้อง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

องค์ประกอบ กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 15 นาที	วิทยากรให้สมาชิกในกลุ่มทั้ง ผู้ป่วยและครอบครัวเล่าถึง ประสบการณ์เมื่อเกิดโรค แทรกซ้อน	-
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 15 นาที	วิทยากรบรรยายเรื่อง ภาวะแทรกซ้อนของ โรคเบาหวานพร้อมแสดง ภาพประกอบ	เนื้อหา - ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน - ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง สื่อ - ภาพผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน
สะท้อนความคิด/ อภิปราย กลุ่มย่อย 5-7 คน 15 นาที	แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-7 คน ให้อภิปรายร่วมกันในกิจกรรม ที่ 1 แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ	เนื้อหา กิจกรรมที่ 1 - สมาชิกในกลุ่ม 5-7 คนร่วมกันอภิปราย ประเด็นเรื่อง 1. ความสำคัญของการควบคุมโรค เบาหวาน 2. สมาชิกในครอบครัวจะช่วยให้ผู้ป่วย ควบคุมโรคได้อย่างไร - สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้สมาชิกคัดเลือกตัวแทน กลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มใหญ่ สื่อ กระดานนำเสนอประจำกลุ่มย่อย ปากกาเมจิก

องค์ประกอบ กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มย่อย 5-7 คน 30 นาที	วิทยากรให้สมาชิกในกลุ่มย่อย ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและ แนวทางแก้ไขตามกิจกรรมที่ 2	เนื้อหา กิจกรรมที่ 2 - สมาชิกในกลุ่ม 5-7 คนร่วมกันอภิปราย ประเด็นเรื่อง 1. อุปสรรคในการดูแลผู้ป่วยตามแบบบันทึก การสนับสนุนของสมาชิกในครอบครัว และแนวทางการแก้ไข - สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้สมาชิกคัดเลือกตัวแทน กลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มใหญ่ สื่อ แบบบันทึกการสนับสนุนของสมาชิกใน ครอบครัว กระดานนำเสนอประจำกลุ่มย่อย ปากกาเมจิก
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 15 นาที	วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สมาชิกในกลุ่มซักถามปัญหา	-

การดำเนินการกลุ่มสนับสนุนของครอบครัว ครั้งที่ 3

กลุ่มเป้าหมาย สมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่าง, แกนนำที่รับผิดชอบดูแลผู้ป่วย

จำนวนสมาชิก 10-15 คน

สถานที่ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนประจำหมู่บ้าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาทักษะในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน
2. เพื่อประเมินผลการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน
3. เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่พบในการดูแลผู้ป่วย
4. ยุติกระบวนการกลุ่ม

ประเด็นที่เรียนรู้

1. ทักษะในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน
2. การประเมินผลการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน
3. แนวทางในการแก้ไขปัญหาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มและทบทวนบทบาทของผู้วิจัยและ

สมาชิก

3. ผู้วิจัยจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามแผนแผนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง

ทักษะเรื่องการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน

4. ผู้วิจัยแจ้งให้สมาชิกทราบถึงการสิ้นสุดการทำกลุ่ม กล่าวขอบคุณ

แผนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะ

เรื่องการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน

สาระสำคัญ สมาชิกในครอบครัวที่ทำหน้าที่ให้การดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีทักษะและความรู้ความเข้าใจในการดูแลผู้ป่วยเป็นแรงสนับสนุนที่สำคัญในการส่งเสริมให้ผู้ป่วยให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องในการควบคุมโรคเบาหวาน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

องค์ประกอบ กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 15 นาที	วิทยากรถามสมาชิกในกลุ่ม เรื่องปัญหาที่พบในการดูแล ผู้ป่วยเบาหวาน	-
สะท้อนความคิด/ อภิปราย กลุ่มย่อย 5-7 คน 15 นาที	แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-7 คน ให้อภิปรายร่วมกันในกิจกรรม ที่ 1 แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ	เนื้อหา กิจกรรมที่ 1 - สมาชิกในกลุ่ม 5-7 คนร่วมกันอภิปราย ประเด็นเรื่อง 1. ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการดูแล ผู้ป่วยเบาหวาน 5 ด้าน คือ การควบคุมอาหาร การช้ำยา การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพทั่วไป และการจัดการกับความเครียด - สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้สมาชิกคัดเลือกตัวแทน กลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มใหญ่ สื่อ กระดานนำเสนอประจำกลุ่มย่อย ปากกาเมจิก

องค์ประกอบ กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 15 นาที	วิทยาการสรุปปัญหาและ อุปสรรคที่พบในการดูแล ผู้ป่วยเบาหวานและ บรรยายเพิ่มเติม	เนื้อหา การดูแลผู้ป่วยเบาหวาน 5 ด้าน คือ การควบคุมอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพทั่วไป และการจัดการกับความเครียด สื่อ - แผ่นภาพเรื่องโรคเบาหวาน - โมเดลอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน - แผ่นภาพเรื่องการออกกำลังกายสำหรับ ผู้ป่วยเบาหวาน - ตัวอย่างยาที่ใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 30 นาที	วิทยาการให้สมาชิกในกลุ่ม ประเมินผลการสนับสนุนของ ครอบครัวตามแบบบันทึกและ เสนอแนวทางการสนับสนุนให้ ผู้ป่วยเกิดพฤติกรรมในการ ควบคุมโรค	สื่อ แบบบันทึกการสนับสนุนของสมาชิกใน ครอบครัว กระดานนำเสนอประจำกลุ่มย่อย ปากกาเมจิก

1.3 แนวทางสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน

เพื่อให้ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน โดยการพัฒนาศักยภาพให้เป็นแกนนำในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ร่วมวางแผนกำหนดกิจกรรมของแกนนำในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานปฏิบัติงานตามแผนในเรื่องการสนับสนุนทรัพยากร การบริหารจัดการ การประสานงาน เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงสนับสนุนของครอบครัว **ขั้นเตรียมการ**

1. ผู้วิจัยจัดทำโครงการอบรมแกนนำในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน

2. ติดต่อประสานงานกับผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขในหมู่บ้านกลุ่มทดลอง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยผู้วิจัย

3. ขอความร่วมมือให้ผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขที่รับผิดชอบครัวเรือนที่ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่เข้ารับการอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพให้เป็นแกนนำในการดำเนินกิจกรรมการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน

ขั้นตอนของการดำเนินงาน

1. ประชุมแกนนำในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลตาดคลี อำเภอตาดคลี จังหวัดนครสวรรค์โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1.1 เพื่อชี้แจงให้แกนนำทราบข้อมูลสถานการณ์โรคเบาหวาน และชี้แจงวัตถุประสงค์และรูปแบบการวิจัย

1.2 เพื่อกำหนดบทบาทหน้าที่ของแกนนำ

1.3 เพื่อกำหนดกิจกรรมของแกนนำในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานและครอบครัวในชุมชนตามรูปแบบการวิจัย

2. จัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนเพื่อให้ความรู้เรื่องการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ให้กับแกนนำในชุมชนในกลุ่มทดลองแบ่งเป็น 3 กลุ่มแยกเป็นรายหมู่บ้านในสัปดาห์แรกของการทดลอง

3. แกนนำมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน

3.1 กิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองในผู้ป่วยเบาหวานในลักษณะการมีส่วนร่วมบางส่วนในการบริหารจัดการให้เกิดกลุ่ม ในด้านการประชาสัมพันธ์ การประสานงาน การนัดหมาย วัน เวลา จัดเตรียมสถานที่ การสนับสนุนทรัพยากรต่าง ๆ ตามความต้องการและความจำเป็น ติดตามและ อำนวยความสะดวกให้ผู้ป่วยมาร่วมกลุ่มทั้ง 3 ครั้ง

3.2 กิจกรรมกลุ่มสนับสนุนของครอบครัวในลักษณะการบริหารจัดการให้เกิดกลุ่มในด้านการประชาสัมพันธ์ การประสานงาน การนัดหมายวัน เวลา จัดเตรียมสถานที่ การสนับสนุนทรัพยากรต่าง ๆ แก่นำเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างแรงสนับสนุนของครอบครัว มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม การวิเคราะห์ วางแผนการสนับสนุนของครอบครัว ให้ความช่วยเหลือเมื่อครอบครัวต้องการ

4. ติดตามประเมินผลการดำเนินกิจกรรมของแกนนำในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานและครอบครัวในชุมชนในสัปดาห์ที่ 8 ของการทดลองโดยการจัดประชุมที่ห้องประชุมโรงพยาบาล ตาคลีเพื่อนำเสนอผลการดำเนินกิจกรรมของแต่ละหมู่บ้าน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดำเนินกิจกรรม ปัญหาและอุปสรรค แนวทางในการแก้ไข และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วยในชุมชน

ตารางการประชุมแกนนำ
การดูแลผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน
ห้องประชุมโรงพยาบาลตากคลี อำเภอตากคลี จังหวัดนครสวรรค์

เวลา	กิจกรรม
8.00-8.30 น.	ลงทะเบียน
8.30-8.45 น.	เปิดการประชุมโดย นพ.ประเทือง ตียะไพบลยสิน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากคลี
8.45-9.15 น.	การบรรยายเรื่องสถานการณ์ของโรคเบาหวาน และผลกระทบต่อครอบครัวและชุมชน โดย นพ.ประเทือง ตียะไพบลยสิน
9.15-10.15 น.	นำเสนอรูปแบบการวิจัยเรื่องการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ในชุมชนโดยการสนับสนุนของครอบครัวและการมีส่วนร่วม ของชุมชน
10.15-10.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.30-12.00 น.	แบ่งกลุ่มย่อยเป็น 3 กลุ่มสมาชิกร่วมกันกำหนด กิจกรรมของแกนนำในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ในชุมชนตามรูปแบบการวิจัย
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.	สรุปแนวทางการดำเนินกิจกรรมและการติดตาม ประเมินผล ชักถาม ข้อเสนอแนะ
14.30-14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45-15.00 น.	ปิดการประชุม

แผนการให้ความรู้ เรื่องโรคเบาหวาน และการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน

สาระสำคัญ โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่มีผลกระทบต่อครอบครัวและชุมชน การให้การดูแลผู้ป่วยเบาหวานให้มีพฤติกรรมควบคุมโรคที่ถูกต้องจะส่งผลให้ผู้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแทนหน้าที่ให้การดูแลผู้ป่วยในชุมชน จึงต้องมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และการป้องกันภาวะแทรกซ้อน เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนได้

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง 20 นาที

องค์ประกอบ กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 10 นาที	วิทยากรสัมภาษณ์ผู้เข้ารับ การอบรมเรื่องสาเหตุการเกิด โรคเบาหวาน และอาการของ โรคเบาหวาน	-
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 30 นาที	วิทยากรบรรยาย	เนื้อหา 1. สาเหตุการเกิดโรคเบาหวาน 2. อาการของโรคเบาหวาน 3. การรักษาโรคเบาหวาน 4. ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน สื่อ ภาพพลิก
สะท้อนความคิด/ อภิปราย กลุ่มย่อย 3-4 คน 20 นาที	แบ่งกลุ่มย่อยอภิปรายร่วมกัน ในกิจกรรมที่ 1 แล้วส่งตัวแทน นำเสนอ	เนื้อหา กิจกรรมที่ 1 - สมาชิกในกลุ่ม 3-4 คนร่วมกันอภิปราย ประเด็นเรื่อง 1. โรคเบาหวานคืออะไร 2. สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน

องค์ประกอบ กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
		3. การรักษาโรคเบาหวาน 4. ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน - สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เขียนในกระดานนำเสนอของกลุ่ม - สมาชิกคัดเลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มใหญ่ สื่อ กระดานนำเสนอประจำกลุ่มย่อย ปากกาเมจิก
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 40 นาที	วิทยาการบรรยาย	เนื้อหา 1. การป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานโดยการควบคุมอาหาร การใช้ยาที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพทั่วไป และการจัดการกับความเครียด สื่อ ภาพพลิก
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มย่อย 2-3 คน 20 นาที	แบ่งกลุ่มย่อยอภิปรายร่วมกัน ในกิจกรรมที่ 2 แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ	เนื้อหา กิจกรรมที่ 2 - สมาชิกในกลุ่ม 2-3 คน ร่วมกันอภิปรายประเด็นที่ได้รับมอบหมายกลุ่มละ 1 ประเด็น แบ่งเป็น กลุ่มที่ 1 - การควบคุมอาหารในผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มที่ 2 - การใช้ยารับประทานและยาฉีดที่ถูกต้องในผู้ป่วยเบาหวาน

องค์ประกอบ กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
		กลุ่มที่ 3 - การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานควรทำอย่างไร กลุ่มที่ 4 - การดูแลความสะอาดของร่างกายที่ผู้ป่วยเบาหวานควรปฏิบัติมีอะไรบ้าง - การดูแลสุขภาพเท้าในผู้ป่วยเบาหวานทำอย่างไร กลุ่มที่ 5 - วิธีการจัดการกับภาวะเครียดในผู้ป่วยเบาหวาน 2. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เขียนในกระดาน นำเสนอของกลุ่ม สื่อ กระดานนำเสนอ,ปากกาเมจิก
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 20 นาที	ตัวแทนกลุ่มย่อยนำเสนอ วิทยากรสรุปเพิ่มเติม	เนื้อหา 1. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมที่ 2 2. วิทยากรสรุป สื่อ กระดานนำเสนอ,ปากกาเมจิก

1.4 แบบบันทึกการสนับสนุนของครอบครัว

สัปดาห์ที่.....ชื่อผู้ป่วย.....บ้านเลขที่.....หมู่.....

ชื่อผู้บันทึก.....

คำชี้แจง แบบบันทึกนี้มีไว้เพื่อบันทึกการสนับสนุนของสมาชิกในครอบครัว

กรุณาขีดเครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านปฏิบัติ

กิจกรรมการสนับสนุนของสมาชิกในครอบครัว	การปฏิบัติ		
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
1. ช่วยจัดเตรียมอาหารที่มีผัก, เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน, อาหารที่ไม่ใส่กะทิ			
2. ไม่จัดเตรียมอาหารที่มีรสหวาน เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม ผลไม้รสหวานจัดให้ผู้ป่วยรับประทาน			
3. ช่วยดูแลให้ผู้ป่วยรับประทานยาตามการรักษาของแพทย์			
4. ช่วยดูแลให้ผู้ป่วยออกกำลังกาย			
5. ช่วยดูแลความสะอาดของร่างกาย, เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย			
6. ช่วยดูแลให้ผู้ป่วยตรวจเท้าทุกวัน, สวมรองเท้าที่เหมาะสม			
7. ช่วยดูแลให้ผู้ป่วยได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ			
8. ช่วยดูแลให้ผู้ป่วยได้ไปตรวจตามแพทย์นัด			
9. พูดคุยกับผู้ป่วย ชักถามอาการผิดปกติ			
10. สังเกตและประเมินภาวะเครียด ให้ความช่วยเหลือ			
11. ให้กำลังใจ ชมเชยเมื่อผู้ป่วยมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง			
12. แนะนำผู้ป่วยเรื่องการรับประทานยา			
14. แนะนำเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย			
15. แนะนำให้ผู้ป่วยสังเกตอาการผิดปกติ			

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติกิจกรรมการสนับสนุนเป็นประจำทุกวัน

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติกิจกรรมการสนับสนุนมากกว่า
หรือเท่ากับ 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ไม่ได้ปฏิบัติ หมายถึง สมาชิกในครอบครัวไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมการสนับสนุน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยเบาหวาน
โครงการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลลัพธ์ของการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน
โดยการสนับสนุนของครอบครัวและการมีส่วนร่วมของชุมชน

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลด้านพฤติกรรม การควบคุมโรคเบาหวาน และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อนำมาใช้ในการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลลัพธ์ของการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน โดยการสนับสนุนของครอบครัว และการมีส่วนร่วมของชุมชน โดย นางสาวรุ่งรัตน์ งามจิรัฐติกาล นิสิตปริญญาโทสาขาการพยาบาล ชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ร่วมกับกลุ่มงานเวชปฏิบัติชุมชน โรงพยาบาลตากลิ เพื่อนำผลที่ได้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการดูแลผู้ป่วยเบาหวานให้มีความเหมาะสมกับผู้ป่วยมากยิ่งขึ้น ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์จะไม่มีผลต่อการรักษาพยาบาลหรือบริการที่ท่านจะได้รับและนำไปใช้ในการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น

ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ทั้งหมดถือเป็นวิทยาทานที่ท่านได้มีส่วนร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ส่วนประกอบของแบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การควบคุมโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์คุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับภาษาไทย

บ้านเลขที่..... หมู่..... บ้าน..... ตำบลตากลิ อำเภอตากลิ จังหวัดนครสวรรค์
 วัน/ เดือน/ ปีที่เก็บข้อมูล.....
 ผู้สัมภาษณ์.....
 ผู้ให้สัมภาษณ์.....

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

สำหรับผู้สัมภาษณ์: กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกเลือก

- สำหรับผู้วิจัย
1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐
2. ท่านอายุเท่าไร.....ปี (ถ้าเศษเกิน 6 เดือนนับเป็น 1 ปี) ☐
3. สถานภาพสมรสของท่านคืออะไร ☐
- ☐ โสด
- ☐ สมรส
- ☐ หม้าย
- ☐ หย่า/ แยก
4. ขณะนี้ท่านมีอาชีพอะไร ☐
- ☐ รับราชการ
- ☐ รับจ้าง
- ☐ เกษตรกร
- ☐ ค้าขาย
- ☐ แม่บ้าน
- ☐ ไม่ได้ทำงาน
5. การศึกษาที่ท่านได้รับสูงสุดคือ ☐
- ☐ ปริญญาตรี/ เทียบเท่า/ สูงกว่าปริญญาตรี
- ☐ อนุปริญญา/ เทียบเท่า
- ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย
- ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
- ☐ ประถมศึกษา/ ต่ำกว่าประถมศึกษา
- ☐ ไม่ได้เรียน
6. ท่านได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานมานานเท่าไร.....ปี ☐
- (ถ้าเศษเกิน 6 เดือนนับเป็น 1 ปี)

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการควบคุมโรคเบาหวาน

สำหรับผู้สัมภาษณ์: อ่านคำชี้แจงและข้อคำถามให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ฟังและให้ผู้ถูกสัมภาษณ์
เลือกคำตอบ ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกเลือก

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ส่วนที่ 2 เป็นการประเมินพฤติกรรมการควบคุมโรคเบาหวาน
ของท่านในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา กรุณาเลือกข้อคำตอบตามที่ท่านปฏิบัติดังนี้

- | | | |
|---------------------|---------|--|
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ | หมายถึง | ปฏิบัติตามข้อความนั้นสม่ำเสมอทุกวัน หรือทุกครั้งที่มีอาการ |
| (4 คะแนน) | | |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | หมายถึง | ปฏิบัติตามข้อความนั้นอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง |
| (3 คะแนน) | | |
| ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง | หมายถึง | ปฏิบัติตามข้อความนั้น น้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง |
| (2 คะแนน) | | |
| ไม่เคยปฏิบัติเลย | หมายถึง | ไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย |
| (1 คะแนน) | | |

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

คำถาม	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ (4)	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง (3)	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย (1)	สำหรับ ผู้วิจัย
หมวดที่ 1 การควบคุมอาหาร					
1. ท่านรับประทานอาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น ตรงเวลาทุกมื้อ					
2. ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังไก่ อาหารทอด อาหารใส่กะทิ					
3. ท่านรับประทานผักประเภทใบ เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ตำลึง ผักกาด					
4. ท่านไม่รับประทานอาหารจุกจิก					
5. ท่านไม่รับประทานอาหารและเครื่องดื่ม ที่มีน้ำตาลสูง เช่น ขนมหวาน ผลไม้รสหวานจัด ผลไม้กระป๋อง น้ำหวาน น้ำอัดลม					
6. ท่านรับประทานข้าว หรืออาหารประเภทแป้ง เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ขนมจีน พักทอง เผือก มัน รวมกันไม่มากกว่า 3 ท็อปส์ต่อมื้อ					
7. ท่านงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
8. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ย่าง					
หมวดที่ 2 การใช้ยา					
9. ท่านรับประทานยาตรงตามเวลาที่แพทย์สั่ง โดยรับประทานยาก่อนอาหารหรือฉีดอินซูลิน ก่อนรับประทานอาหาร 30 นาที รับประทานยา หลังอาหารทันทีหรือไม่เกิน 15 นาที หลังรับประทานอาหาร					

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

คำถาม	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ (4)	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง (3)	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย (1)	สำหรับ ผู้วิจัย
10. ท่านรับประทานยาตามขนาดที่แพทย์สั่ง ไม่เพิ่มยา ลดยา หรือหยุดรับประทานยา ด้วยการตัดสินใจของตนเอง					
11. ท่านไม่ได้ใช้ยาหม้อ ยาลูกกลอนในการ รักษาโรคเบาหวานร่วมด้วย					
หมวดที่ 3 การออกกำลังกาย 12. ท่านออกกำลังกายวันละ 30 นาทีอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
13. ท่านรับประทานอาหารหรืออาหารว่าง ก่อนออกกำลังกาย 30-60 นาที					
14. ท่านมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและ หลังออกกำลังกายทุกครั้ง					
15. ท่านบริหารเท้าทุกวัน					
หมวดที่ 4 การดูแลสุขภาพทั่วไป 16. ท่านอาบน้ำแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง					
17. ท่านสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้าของท่าน ตลอดเวลา					
18. ท่านตรวจสุขภาพเท้าทุกวัน					
19. ท่านปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลเมื่อพบเท้า ผิดปกติ					
20. ท่านไม่แช่เท้าในน้ำอุ่นหรือเอากะเปาะ น้ำร้อนมาวางบนเท้า					
21. ท่านเตรียมลูกอม น้ำหวาน หรือน้ำตาลก้อน เพื่อรับประทานเมื่อมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ					

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

คำถาม	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ (4)	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง (3)	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย (1)	สำหรับ ผู้วิจัย
หมวดที่ 5 การจัดการกับความเครียด					
22. ท่านนอนหลับสนิทในเวลากลางคืน ไม่มีอาการง่วงซึมหลังตื่นนอน					
23. ท่านปฏิบัติกิจกรรมที่ท่านชอบหรือ งานอดิเรก เพื่อผ่อนคลายความเครียด					
24. เมื่อท่านมี ปัญหา ไม่สบายใจ เครียดวิตก กังวล ท่านพูดคุยปรึกษากับญาติ หรือคนใกล้ชิด					
25. ท่านทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจสงบ เช่น ฝึกสมาธิ สวดมนต์ ทำบุญ ตักบาตร					
26. ท่านพยายามไม่หมกมุ่นกับปัญหาต่างๆ					

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 3 คุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก

สำหรับผู้สัมภาษณ์: อ่านคำชี้แจงข้อคำถาม และคำตอบให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ฟัง และให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เลือกคำตอบ ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกเลือก

คำชี้แจง

แบบประเมินคุณภาพชีวิตจะสอบถามความรู้สึกของท่านที่มีต่อคุณภาพชีวิต สุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของท่าน ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 26 ข้อ โดยมีรายละเอียดของข้อคำถามดังนี้

1. ข้อคำถามด้านสุขภาพกายเป็นการประเมินทางด้านร่างกายของผู้ป่วย
เบาหวานจำนวน 7 ข้อ
2. ข้อคำถามด้านจิตใจเป็นการประเมินทางด้านจิตใจของผู้ป่วย จำนวน 6 ข้อ
3. ข้อคำถามด้านสัมพันธภาพทางสังคมเป็นการประเมินความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้ป่วยจำนวน 3 ข้อ
4. ข้อคำถามด้านสิ่งแวดล้อมเป็นการประเมินสภาพแวดล้อมของผู้ป่วยจำนวน 8 ข้อ
5. ข้อคำถามองค์ประกอบคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ป่วยจำนวน 2 ข้อ
กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึก หรือใกล้เคียงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

เกณฑ์การให้คะแนน

แย่มาก/ ไม่พอใจอย่างยิ่ง/ ไม่เลย	ให้ 1 คะแนน
แย่/ ไม่พอใจ/ เล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
เฉย ๆ/ ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ดี/ พอใจ/ มาก	ให้ 4 คะแนน
ดีมาก/ พอใจอย่างยิ่ง/ มากที่สุด	ให้ 5 คะแนน

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

ข้อคำถาม	แย่ มาก (1)	แย่ (2)	ปาน กลาง (3)	ดี (4)	ดีมาก (5)
1. ถ้าให้ท่านประเมินคุณภาพชีวิตของท่าน (สภาพ ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่คาดหวัง หรือตั้งเป้าหมายไว้) ท่านจะประเมินอยู่ในระดับใด					
2. ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด					

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ข้อคำถาม	ไม่มี (5)	เล็ก น้อย (4)	ปาน กลาง (3)	มาก (2)	มาก ที่สุด (1)
3. การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดตามร่างกาย มี ผลต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตของท่านมากน้อยเพียงใด					
4. ท่านต้องพึ่งยาหรือการรักษา เพื่อให้ท่านสามารถทำงาน หรือมีชีวิตอยู่ในแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					

ข้อคำถาม	ไม่มี (1)	เล็ก น้อย (2)	ปาน กลาง (3)	มาก (4)	มาก ที่สุด (5)
5. ท่านรู้สึกมีความสุขกับชีวิตที่เป็นอยู่ในขณะนี้มากน้อย เพียงใด					
6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายต่อตนเองและผู้อื่นมาก น้อยเพียงใด					
7. ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด					
8. ท่านรู้สึกว่าดำเนินชีวิตของท่านในแต่ละวันมีความ มั่นคงปลอดภัยดี					
9. สภาพแวดล้อมรอบตัวท่านส่งผลดีต่อสุขภาพของท่าน มากน้อยเพียงใด					

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

ข้อคำถาม	ไม่มี (1)	เล็กน้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
10. ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันหรือไม่					
11. ท่านยอมรับได้กับรูปร่างหน้าตาของตนเองที่เป็นอยู่ในขณะนี้					
12. ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด					
13. ท่านสามารถหาข้อมูลข่าวสารที่ท่านต้องการ สำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
14. ท่านมีโอกาสทำกิจกรรม เพื่อพักผ่อนคลายเครียดให้กับตัวเองมากน้อยเพียงใด					

ข้อคำถาม	ไม่ พอใจ อย่างยิ่ง (1)	ไม่ พอ ใจ (2)	เฉย ๆ (3)	พอใจ (4)	พอใจ อย่างยิ่ง (5)
15. ท่านพอใจในการนอนหลับของท่านในแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
16. ท่านรู้สึกพอใจกับความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ในแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
17. ท่านพอใจกับสมรรถภาพของร่างกายในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมากน้อยเพียงใด					
18. ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยเพียงใด					
19. ท่านพอใจกับสัมพันธภาพที่ท่านมีกับบุคคลอื่นในสังคมมากน้อยเพียงใด					

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

ข้อคำถาม	ไม่ พอใจ อย่าง ยิ่ง (1)	ไม่ พอ ใจ (2)	เฉย ๆ (3)	พอใจ (4)	พอใจ อย่าง ยิ่ง (5)
20. ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน (ชีวิตทางเพศหมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้ว ท่านมีวิธีการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึงการช่วย ตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์)					
21. ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่ได้รับจากเพื่อนของท่าน มากน้อยเพียงใด					
22. ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียง เพียงใด					
23. ท่านพอใจกับบริการสุขภาพที่ท่านไปใช้บริการ รักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใด					
24. ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่านมาก น้อยเพียงใด					
25. ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้อย่างใด					

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับท่านในช่วง
2 สัปดาห์ที่ผ่านมาบ่อยครั้งแค่ไหน

ข้อคำถาม	ไม่มี (5)	บาง ครั้ง (4)	ค่อนข้าง บ่อย (3)	บ่อย ครั้ง (2)	ตลอด เวลา (1)
26. ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวลบ่อยแค่ไหน					

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค

ตารางที่ 14 ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุดของระดับ HbA1c ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม

ระดับ HbA1c	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum
กลุ่มควบคุม (n = 27)	5.50	11.70	5.60	15.20
กลุ่มทดลอง (n = 27)	6.50	18.20	6.5	13.10