

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือวิจัย

แบบสัมภาษณ์ความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล แบบสัมภาษณ์
การปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล และแผนการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

- | | |
|--|---|
| 1. นายแพทย์พิสิษฐ์ พิริยาพรรณ | แพทย์ชำนาญการด้านโรคเบาหวาน
ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.ณี ชุมะวัต | รองคณบดีฝ่ายปฏิบัติการคณะ
แพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นารีรัตน์ สังวรวงษ์พนา | หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
บูรพา |
| 4. อาจารย์ศิริพร จันทร์ฉาย | อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. นางกฤษณา นรนาพันธ์ | หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล
ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยบูรพา |

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือวิจัย

คู่มือการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และสื่อภาพประกอบคำบรรยายผ่านโปรแกรมคอมพิวเตอร์

1. นายแพทย์พิสิษฐ์ ภิริยาพรรณ แพทย์ชำนาญการด้านโรคเบาหวาน
ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ หัวหน้าภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. รองศาสตราจารย์ ครุณี ชุมพะวัต รองคณบดีฝ่ายปฏิบัติการคณะ
แพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นารีรัตน์ สังวรวงษ์พนา หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
5. นางกฤษณา นรนาพันธ์ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล
ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ข

พิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้อมูลสำหรับผู้ป่วย (Patient Information)

การศึกษาวิจัย : ผลการเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อความรู้และการปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ
โรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล

เรียน ญาติผู้ดูแลทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ได้รับเชิญจากดิฉันนางสาวสมจิตร วังศัปรรเจิดแสง นิสิตปริญญาโท
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เข้าร่วมการศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือ
ตนเองต่อความรู้และการปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล ก่อนที่ท่านจะตกลง
เข้าร่วมการศึกษาดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัย
ในครั้งนี้

ในปัจจุบันผู้ป่วยโรคเบาหวานมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานต้อง
ได้รับผลกระทบจากการเป็นโรคทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ เนื่องจาก
โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด และหากผู้ป่วยไม่สามารถปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรค
ได้ ย่อมส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายต่อชีวิตของผู้ป่วย แต่ถ้าหากผู้ป่วย
สามารถปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง ก็จะสามารถควบคุมอาการและ
ชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะสามารถปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคอย่างถูกต้องและต่อเนื่องได้ดี
หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับแรงสนับสนุนจากญาติผู้ดูแล ซึ่งเป็นผู้ที่ใกล้ชิดผู้ป่วยมากที่สุดและมีบทบาท
สำคัญในการดูแลให้ผู้ป่วยมีการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคได้

ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองให้แก่ญาติผู้ดูแล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้
ความรู้และส่งเสริมการปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานแก่ญาติผู้ดูแล ผู้วิจัยได้ประยุกต์
แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มช่วยเหลือตนเองมาใช้ โดยนำบุคคลที่มีลักษณะคล้ายกันในที่นี่คือญาติผู้ดูแล
ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมารวมกลุ่มเพื่อพูดคุย สนับสนุน ประคับประคอง และให้กำลังใจกัน ทำ
ให้เกิดสัมพันธภาพตลอดจนมีการแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร และประสบการณ์เกี่ยวกับการ
การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ในเรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย
การรับประทานยา การดูแลสุขภาพทั่วไป การดูแลเท้า และการจัดการกับความเครียด นอกจากนี้
ญาติผู้ดูแลจะได้รับความรู้จากสมาชิกด้วยกันแล้ว ยังได้รับความรู้เพิ่มเติมจากผู้วิจัยและคู่มือการ
ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานอีกด้วย การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง จัดขึ้น

ณ. ห้องประชุมชั้น 5 อาคารศรีนครินทร์ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา มีจำนวนสมาชิกในการทำกลุ่มทั้งสิ้น 10 คน ซึ่งในการเข้าร่วมการวิจัย รวมจำนวนทั้งสิ้น 4 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 2 สัปดาห์ โดย 3 ครั้งแรกเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง และแต่ละครั้งใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มประมาณ 1 – 1½ ชั่วโมง ครั้งที่ 4 เป็นระยะติดตามผลหลังจากครั้งที่ 3 เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ซึ่งผู้ร่วมวิจัยจะได้รับบทบาทเป็นทั้งผู้นำกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงของสมาชิกในกลุ่มเท่านั้น ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการให้บริการแก่ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานในโอกาสต่อไป

หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะมีข้อปฏิบัติรวมดังต่อไปนี้

- ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ในการร่วมการวิจัยครั้งนี้
- ก่อนเริ่มการวิจัย ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์ความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล และแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล ซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตามความรู้ และการปฏิบัติจริงของท่าน
- ระยะที่ทำการวิจัย การร่วมกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองทุกครั้งจะมีการกำหนดวันและเวลาที่แน่นอน เพื่อนัดหมายและแจ้งให้ท่านทราบล่วงหน้าทุกครั้ง
- ระยะสิ้นสุดการวิจัยจะมีการประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง 2 ครั้ง ประเมินจากแบบสัมภาษณ์ชุดเดิมยกเว้นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล โดยครั้งแรกประเมินผลระยะหลังเสร็จสิ้นการทดลองทันที และครั้งที่ 2 ประเมินผลระยะหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 2 สัปดาห์

การเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่านและไม่มีผลกระทบต่อการดูแลรักษาที่ผู้ป่วยซึ่งอยู่ในความดูแลของท่านจะได้รับจากแพทย์

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบคือ

ผลการศึกษานี้ จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลต่าง ๆ จะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และไม่มีการแพร่กระจายสู่สาธารณะชน ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ สมจิตร วงศ์บรรเจิดแสง

โทร 038 – 390524 หรือ 05 – 0821928 ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ. ที่นี้



ใบยินยอมให้ทำการวิจัย (Consent Form)

.....

โครงการวิจัยเรื่อง เรื่อง ผลการเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อความรู้และการปฏิบัติกรดูแล

ผู้สูงอายุโรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2547

ก่อนที่จะลงนามใบยินยอมให้ทำวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีวิจัย กิจกรรมหรือการดำเนินงานที่ข้าพเจ้าจะต้องปฏิบัติระหว่างดำเนินงานวิจัย บทบาทหน้าที่ที่ข้าพเจ้าจะให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจแล้ว ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และเข้าร่วมการวิจัยนี้โดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกขณะโดย จะไม่มีผลใด ๆ ต่อข้าพเจ้า และการรักษาโรคที่ผู้ป่วยซึ่งอยู่ในความดูแลของข้าพเจ้าพึงจะได้รับ

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับและจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานเฉพาะก่อนการทดลอง

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีจุดประสงค์ เพื่อรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยสัมภาษณ์ก่อนการทดลอง
2. ผู้สัมภาษณ์บันทึกข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ลงในช่อง..... หรือขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [] ของข้อความแต่ละข้อตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

1. ชื่อ.....สกุล.....
2. อายุ..... ปี (จำนวนปีเต็ม)
3. เพศ [] 1 ชาย [] 2 หญิง
4. ความสัมพันธ์กับผู้ป่วย
 [] 1 สามี/ภรรยา [] 2 บุตร/หลาน
 [] 3 ลูกเขย/ลูกสะใภ้ [] 4 อื่นๆ
5. สถานภาพสมรส
 [] 1 โสด [] 2 คู่
 [] 3 หม้าย [] 4 หย่า, แยก
6. สถานภาพในครอบครัว
 [] 1 หัวหน้าครอบครัว [] 2 สมาชิกในครอบครัว
 [] 3 อื่นๆ ระบุ.....
7. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน
8. ระดับการศึกษาสูงสุด
 [] 1 ไม่ได้รับการศึกษา [] 2 ประถมศึกษา
 [] 3 มัธยมศึกษา [] 4 อาชีวศึกษา
 [] 5 ปริญญาตรี [] 6 อื่นๆ ระบุ.....
9. ท่านมีรายได้หลักจากแหล่งใด
 [] 1 บำนาญ [] 2 การประกอบอาชีพ
 [] 3 บุตร - หลาน [] 4 อื่นๆ ระบุ.....

เฉพาะผู้วิจัย

A1

A2

A3

A4

A5

A6

A7

A8

10. รายได้ที่ท่านได้รับเพียงพอหรือไม่

☐ 1 เพียงพอ

☐ 2 ไม่เพียงพอ

11. บุคคลที่ช่วยเหลือท่านในการดูแลผู้ป่วยมีใครบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 1ญาติ จำนวน.....คน

☐ 2 เพื่อน จำนวน.....คน

☐ 3 อื่น ๆ ระบุ.....

12. ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มิอายุ 60 ปีขึ้นไปในครอบครัวท่านมีจำนวน.....คน

13. ระยะเวลาในการดูแล.....ปี

A9 ☐

A10 ☐

A11 ☐

A12 ☐

ตอนที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

14. ชื่อ.....สกุล.....

15. อายุ.....ปี (จำนวนปีเต็ม)

16. เพศ ☐ 1 ชาย ☐ 2 หญิง

A13 ☐

A14 ☐

แบบสัมภาษณ์ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลอง

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล

2. ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้แก่ผู้ถูกสัมภาษณ์ฟัง และให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เลือกตอบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ผู้สัมภาษณ์เขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับคำตอบของผู้ถูกสัมภาษณ์ โดยแต่ละคำตอบมีความหมาย ดังนี้

ใช่ หมายถึง ญาติผู้ดูแลมีความเข้าใจว่าข้อความนั้นถูกต้อง

ไม่ใช่ หมายถึง ญาติผู้ดูแลมีความเข้าใจว่าข้อความนั้นไม่ถูกต้อง

ข้อ	ข้อความวัดความรู้	ใช่	ไม่ใช่	เฉพาะผู้วิจัย
1.	เบาหวานเป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้			K1 ☐
2.	ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่พบผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้ามากกว่า 180 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ หมายถึงผู้ป่วยที่ควบคุมโรคได้ไม่ดี			K2 ☐
3.	ความอ้วนไม่ใช่ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน			K3 ☐
4.	อาการแสดงของโรคเบาหวาน คือ หิวบ่อย กระหายน้ำ ดื่มน้ำมาก ปัสสาวะบ่อย			K4 ☐
5.	ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำจะแสดงอาการกระหายน้ำ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย			K5 ☐
6.	ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงจะแสดงอาการหิว มือสั่น ใจสั่น เหงื่อออก ตัวเย็น อ่อนเพลีย และเป็นลม			K6 ☐

ข้อ	ข้อความวัดความรู้	ใช่	ไม่ใช่	เฉพาะผู้วิจัย
7.	ผู้ป่วยโรคเบาหวานอาจเกิดโรคแทรกซ้อนของระบบประสาททำให้มีอาการชาปลายมือปลายเท้าได้			K7 ☐
8.	ผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องรับประทานอาหารประเภทแป้งแบบจำกัดปริมาณ			K8 ☐
9.	.			K9 ☐
	.			
	.			
24	ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ควรสวมรองเท้าเดินในบ้านเพราะจะทำให้สะดุดหกล้มได้ง่าย			k 24 ☐
25.	ความเครียดมีส่วนในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน			K25 ☐
26.	ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงการไปร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์เพราะจะทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี			K26 ☐

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงการปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล
2. ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือ แล้วพิจารณาว่าญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีการปฏิบัติดูแลอย่างไร โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงที่ญาติผู้ดูแลตอบ โดยแต่ละคำตอบมีความหมาย ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ญาติผู้ดูแลปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยในข้อความนั้นอย่างสม่ำเสมอ

ปฏิบัติเป็นบ้าง หมายถึง ญาติผู้ดูแลปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยในข้อความนั้นเป็นบางครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ญาติผู้ดูแล ไม่เคยปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยในข้อความนั้นเลย

ข้อ	ข้อความ	การปฏิบัติ			เฉพาะผู้วิจัย
		ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	
1.	ท่านดูแลหรือแนะนำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบในแต่ละมื้อ				C1 ☐
2.	ท่านดูแลหรือแนะนำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานจำกัดอาหารประเภทแป้ง โดยในแต่ละมื้อ รับประทานอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ข้าวสวย 2 ทัพพี ข้าวต้ม 2 ถ้วยตวง ก๋วยเตี๋ยว 2 ถ้วยตวง บะหมี่ 2 ถ้วยตวง หรือขนมจีน 2 จับนาคาใหญ่ เป็นต้น				C2 ☐
3.	ท่านดูแลหรือแนะนำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานจำกัดอาหารประเภทโปรตีน โดยรับประทานเนื้อสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในแต่ละมื้อ เช่น หมูไม่ติดมัน 3 ช้อนโต๊ะ เนื้อไก่ 3 ช้อนโต๊ะ เนื้อเป็ด 3 ช้อนโต๊ะ เนื้อวัว 3 ช้อนโต๊ะ ปลาทู 2 ตัวขนาดเล็ก หรือไข่ไก่ 3 ฟอง ต่อสัปดาห์ เป็นต้น				C3 ☐
4.	ท่านดูแลหรือแนะนำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานใช้น้ำมันพืชประกอบอาหารแบบจำกัดปริมาณ มื้อละไม่เกิน 1 ช้อนชา				C4 ☐
5.	ท่านดูแลหรือแนะนำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย เป็นต้น				C5 ☐

ข้อ	ข้อความ	การปฏิบัติ			เฉพาะผู้วิจัย
		ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	
6.	ท่านกระตุ้นหรือช่วยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือตามคำแนะนำของแพทย์				C6 ☐
7.	.				C7 ☐
20.	ท่านดูแลหรือแนะนำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานสังเกตเท้าอย่างละเอียดทุกวัน เมื่อพบแผลหรือความผิดปกติต้องปรึกษาแพทย์ทันที				C20 ☐
21.	ท่านดูแลหรือแนะนำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานบริหารเท้าอย่างน้อยวันละ 15 นาที เพื่อลดอาการชาที่เท้า				C21 ☐
22.	ท่านดูแลหรือประคับประคองจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุโรคเบาหวานเพื่อป้องกันการเกิดความเครียด เช่น การให้ความรัก การดูแลเอาใจใส่ และให้ความเคารพนับถือต่อผู้ป่วย การรับฟังปัญหาของผู้ป่วยด้วยความเข้าใจ เป็นต้น				C22 ☐
23.	ท่านดูแลหรือสนับสนุนให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์ การปฏิบัติศาสนกิจ การพบปะพูดคุยกับเพื่อน เป็นต้น				C23 ☐

ตัวอย่างแผนการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองสำหรับญาติผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

ผู้ประสานงานกลุ่ม สมจิตร วังศรีบรรจงแสง สถานที่ ห้องประชุมชั้น 5 อาคารศรีนครินทร์ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา

แผนการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง แนวทางการดำเนินการจัดกลุ่มของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน มารับการรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ในระหว่างเดือน..... 2547 โดยมีสมาชิกภายในกลุ่ม 10 คน จำนวนครึ่งในการทำการกลุ่ม 3 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 2 สัปดาห์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ญาติผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่เข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเองได้สนทนแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ และความรู้ เกี่ยวกับโรคเบาหวานในผู้สูงอายุ และการปฏิบัติ การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ซึ่งประกอบด้วยการดูแลเรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา การดูแลสุขภาพทั่วไป การดูแลเท้า และการจัดการกับความเครียด

วิธีการ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มและเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ ความรู้ และความรู้สึก ร่วมหาแนวทางการปฏิบัติ การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ตลอดจนให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม

กิจกรรม รายละเอียดของการทำกลุ่มแต่ละครั้ง สรุปได้ดังนี้

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกในกลุ่ม แลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ในเรื่องโครงสร้าง วัตถุประสงค์ การดำเนินการ และประโยชน์ของกลุ่มช่วยเหลือตนเอง การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ในเรื่องความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อนและภาวะแทรกซ้อนเพื่อควบคุมโรค เรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา การดูแลสุขภาพทั่วไป การดูแลเท้า และการจัดการกับความเครียด

ครั้งที่ 2 การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา

ครั้งที่ 3 การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่อง การดูแลสุขภาพทั่วไป การดูแลเท้า และการจัดการกับความเครียด

การจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ครั้งที่ 1

การแนะนำตนเอง การสร้างสัมพันธภาพ การแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล

กลุ่มเป้าหมาย ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 10 คน

สถานที่ ห้องประชุมชั้น 5 อาคารศรีนครินทร์ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกัน แลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ เกี่ยวกับกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและ

การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ในเรื่องโครงสร้าง วัตถุประสงค์ การดำเนินการ และประโยชน์ของกลุ่มช่วยเหลือตนเอง
3. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ในเรื่องความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน และการดูแล

ผู้สูงอายุโรคเบาหวานเพื่อควบคุมโรค เรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพทั่วไป การดูแลเท้า และการจัดการกับความเครียด

4. การร่วมหาแนวทางแก้ไขปัญหา ข้อเสนอแนะเพื่อให้กำลังใจกันภายในกลุ่ม

หัวข้อที่สนทนากลุ่ม

1. โครงสร้าง วัตถุประสงค์ การดำเนินการ และประโยชน์ของกลุ่มช่วยเหลือตนเอง
2. ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ได้แก่ ความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน และการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานเพื่อควบคุมโรค

กิจกรรม

ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม โดยมีขั้นตอนการจัดกลุ่มดังต่อไปนี้

1. ระยะเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้สมาชิกรู้จัก และสมาชิกแนะนำตัว
- 1.2 ผู้วิจัยแจ้งให้สมาชิกทราบถึงโครงสร้าง วัตถุประสงค์ การดำเนินการ และประโยชน์ของกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

2. ระยะดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ ประสบการณ์เกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติ การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานเพื่อควบคุมโรค รวมทั้งระบายนความรู้สึกลงในการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

2.2 ผู้วิจัยให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่สมาชิก เสนอข้อมูลเพิ่มเติม และสรุปข้อมูลเกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน และการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานเพื่อควบคุมโรค

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกระบายนความรู้สึกลงเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเองครั้งนี้

3.1 ผู้วิจัยเสนอหัวข้อในการทำกลุ่มในครั้งนี้

- 3.1 ผู้วิจัยเสนอหัวข้อในการทำกลุ่มในครั้งที่ 2
- 3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกผู้นำกลุ่มในครั้งที่ 2

- 3.3 ผู้วิจัยกล่าวถึง ขอบคุณสมบัติและวัตถุประสงค์ให้เข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 2 ใน 2 สัปดาห์ต่อไป เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินผลการปฏิบัติ

การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ร่วมแก้ไขปัญหารวมทั้งแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์การปฏิบัติ การดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในเรื่องการรักษาอาหารการออกกำลังกาย และการรับประทานยา

ต่อคณะกรรมการสนทนา

ภาพประกอบคำบรรยายโดยใช้โปรแกรม powerpoint ในการนำเสนอ เรื่อง โรคเบาหวานในผู้ป่วยอายุและการดูแลสุขภาพ

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

1. การมีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ บรรยายภายในกลุ่ม
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ระหว่างสมาชิก โดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมทำให้ข้อมูล ความสนใจข้อมูลข่าวสารที่สมาชิกเสนอ
3. การร่วมหาแนวทาง ข้อเสนอ และช่วยเหลือกันในกลุ่ม เพื่อส่งเสริมความรู้ในเรื่องกลุ่มช่วยเหลือตนเองและความรู้เรื่องโรคเบาหวานในผู้สูงอายุ โดยวิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมทำให้ข้อมูล ความสนใจ การมีส่วนร่วมในการสร้างและช่วยเหลือของสมาชิกทุกคน

การจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองครั้งที่ 2

การแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติกรดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล เรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา

กลุ่มเป้าหมาย ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 10 คน

สถานที่ ห้องประชุมชั้น 5 อาคารศรีนครินทร์ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยบูรพา

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ เกี่ยวกับการปฏิบัติกรดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อให้สมาชิกได้ การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติกรดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา
2. การร่วมกันหาแนวทางการแก้ไขปัญหา ข้อสรุป ช่วยเหลือกันและให้กำลังใจกันภายในกลุ่ม เกี่ยวกับการปฏิบัติกรดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา

หัวข้อที่สนทนาในกลุ่ม

1. หลักการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานเรื่องการควบคุมอาหาร
2. ชนิด และปริมาณของอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่ควรรับประทาน และไม่ควรรับประทาน
3. ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน
4. หลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และการดูแลเรื่องอาการของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน
5. หลักการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานเรื่องการรับประทานยา

กิจกรรม สมาชิกเป็นผู้นำกลุ่ม โดยผู้วิจัยเป็นผู้ร่วมกลุ่ม

1. ระยะเริ่มต้น

ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่ม ระยะเวลาการทำกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกที่ถูกละเลยเป็นผู้นำกลุ่มดำเนินการต่อ

2. ระยะดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกประเมินผลการปฏิบัติตามการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และร่วมหาแนวทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น หลังจากสมาชิกได้นำผลจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 1 ไปปฏิบัติ

2.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิก แลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา

2.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่สมาชิก เสนอข้อมูลเพิ่มเติม และสรุปข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา

3. ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม

3.1 ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกปฏิบัติตามกฎดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย

และการรับประทานยา

3.2 ผู้วิจัยเสนอหัวข้อการทำกลุ่มครั้งที่ 3

3.3 ผู้วิจัยนัดสมาชิกครั้งที่ 3 ในอีก 2 สัปดาห์ต่อไป เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินผลการปฏิบัติตน ร่วมแก้ปัญหา แลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้

และประสบการณ์การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ในเรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไป การดูแลเท้า และการจัดการกับความเครียด

3.4 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก

สื่อประกอบการสนทนา

1. ภาพประกอบคำบรรยายโดยใช้โปรแกรม powerpoint นำเสนอ การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการรับประทานอาหาร
2. ภาพประกอบคำบรรยายโดยใช้โปรแกรม powerpoint นำเสนอ การดูแลผู้สูงอายุ โรคเบาหวาน เรื่องการออกกำลังกาย
3. ภาพประกอบคำบรรยายโดยใช้โปรแกรม powerpoint นำเสนอ การดูแลผู้สูงอายุ โรคเบาหวาน เรื่องการรับประทานยา

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

1. การมีส่วนร่วมระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ บรรยายภาพในกลุ่ม
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ระหว่างสมาชิก โดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมทำให้ข้อมูล ความสนใจต่อข้อมูลข่าวสารที่สมาชิกเสนอ

3. การร่วมหาแนวทาง ข้อเสนอ และช่วยเหลือกันในกลุ่ม เพื่อส่งเสริมความรู้ในการปฏิบัติการดูแลสุขภาพโรคเบาหวานเพื่อควบคุมโรค
เรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา โดยวิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมทำให้ข้อมูล ความสนใจ การมีส่วนร่วมในการสรุป
และช่วยเหลือของสมาชิกทุกคน รวมทั้งบันทึกข้อสรุปที่ได้จากการเข้ากลุ่ม เช่น แนวทางการปฏิบัติการดูแล ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะของกลุ่ม

การจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ครั้งที่ 3

การแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติการณ์ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโรคเบาหวานในเรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไป การดูแลเท้า และการจัดการกับความเครียด

กลุ่มเป้าหมาย ญาติผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 10 คน

สถานที่ ห้องประชุมชั้น 5 อาคารศรีนครินทร์ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยบูรพา
วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกัน แลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่อง การดูแลสุขภาพทั่วไป
การดูแลเท้า และการจัดการกับความเครียด
วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติการณ์ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไป
2. การร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ข้อเสนอแนะ ช่วยเหลือกันและกันในกลุ่ม เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติการณ์ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

หัวข้อที่สนทนา

1. การปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานในเรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไป
2. การปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานในเรื่องการดูแลเท้า
3. การปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานในเรื่องการจัดการกับความเครียด

กิจกรรม

สมาชิกเป็นผู้นำกลุ่ม โดยผู้วิจัยเป็นผู้ร่วมกลุ่ม

1. ระยะเริ่มต้น

ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่ม ระยะเวลาการทำกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกที่ถูกละเลือกเป็นผู้นำกลุ่มดำเนินการต่อ

2. ระยะดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกประเมินผลการปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และร่วมหาแนวทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น หลังจากสมาชิกได้นำผลจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 2 ไปปฏิบัติ

2.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิก แลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไป การดูแลเท้า และการจัดการกับความเครียด

2.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่สมาชิก เสนอข้อมูลเพิ่มเติม และสรุปข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไป การดูแลเท้า และการจัดการกับความเครียด

3. ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม

3.1 ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกปฏิบัติตามดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไป การดูแลเท้า และการจัดการกับ

ความเครียด

3.2 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกและปิดการทำกลุ่ม

สื่อประกอบการสนทนากลุ่ม

1. ภาพประกอบคำบรรยายโดยใช้โปรแกรม powerpoint นำเสนอการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่อง การดูแลสุขภาพทั่วไป
2. ภาพประกอบคำบรรยายโดยใช้โปรแกรม powerpoint นำเสนอการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่อง การดูแลเท้า
3. ภาพประกอบคำบรรยายโดยใช้โปรแกรม powerpoint นำเสนอการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่อง การจัดการกับความเครียด

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

1. การมีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ บรรยายภาพในกลุ่ม
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ระหว่างสมาชิก โดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรม การให้ข้อมูล ความสนใจต่อข้อมูล ข่าวสารที่สมาชิกเสนอ
3. การร่วมหาแนวทาง ข้อเสนอ และช่วยเหลือกันในกลุ่ม เพื่อส่งเสริมความรู้ในการปฏิบัติตามดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานเพื่อควบคุมโรค
4. เรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา โดยวิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม การให้ข้อมูล ความสนใจ การมีส่วนร่วมในการสรุปและช่วยเหลือของสมาชิกทุกคน รวมทั้งบันทึกข้อสรุปที่ได้จากการเข้ากลุ่ม เช่น แนวทางการปฏิบัติดูแลของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะของกลุ่ม

ตัวอย่างคู่มือ



คู่มือการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานสำหรับญาติผู้ดูแล
โดย สมจิตร วังศัปรรเจตแสง

คำนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด แต่สามารถควบคุมโรคและชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงต่างๆ ได้ โดยญาติผู้ดูแลคอยดูแล แนะนำ และกระตุ้นเตือนผู้ป่วยให้ปฏิบัติตามเพื่อควบคุมโรคอย่างถูกต้อง สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง

การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานให้สามารถควบคุมโรคได้นั้นไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่ท่านมีความรู้และการปฏิบัติตามดูแลผู้ป่วยอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง ในเรื่อง 1) การรับประทานอาหาร

2) การออกกำลังกาย 3) การรับประทานยา 4) การดูแลสุขภาพทั่วไป 5) การดูแลเท้า และ 6) การจัดการกับความเครียด ซึ่งการดูแลเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้ ทำให้ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้ใกล้เคียงกับคนปกติทั่วไป โดยปราศจากอันตรายต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อชีวิต และสุขภาพ ส่งผลให้ผู้ป่วยมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ด้วยความปรารถนาดี

สมจิตร วังศัปรรเจตแสง

นิสิตปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ

มหาวิทยาลัยบูรพา

โรคเบาหวานคืออะไร

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

โรคเบาหวานคืออะไร	1
สาเหตุการเกิดโรคเบาหวานในผู้สูงอายุ	2
จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวาน	5
โรคแทรกซ้อนที่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานต้องระวัง	6
การดูแลเพื่อให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานควบคุมโรคได้	9
การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการรับประทานอาหาร	10
การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการออกกำลังกาย	16
การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการรับประทานยา	37
การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไป	39
การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการดูแลเท้า	41
การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการจัดการกับความเครียด	44

เบาหวาน คือภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ซึ่งปกติจะมีน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับ 80 – 110 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ สาเหตุของน้ำตาลในเลือดสูงเกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน โดยที่ตับอ่อนมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ช่วยเผาผลาญน้ำตาลให้เป็นพลังงาน เพื่อใช้ในการทำงานของร่างกาย ในผู้สูงอายุที่ตับอ่อนมีความผิดปกติ ทำให้การผลิตอินซูลินไม่เพียงพอ หรือในคนที่ตับอ่อนผลิตอินซูลินได้มากพอ แต่ไม่สามารถนำอินซูลินไปใช้ได้ ทำให้ร่างกายไม่สามารถเผาผลาญน้ำตาลให้เป็นพลังงานได้ ระดับน้ำตาลในเลือดจึงสูงกว่าปกติ และถ้าผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุดได้ ส่งผลให้เกิดการเสื่อมของอวัยวะที่สำคัญต่างๆ ในร่างกาย ได้แก่ ตา ไต หัวใจ ระบบประสาท และหลอดเลือด

การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานให้สามารถควบคุมโรค

ญาติผู้ดูแลเป็นบุคคลสำคัญในการดูแลผู้ป่วย ในเรื่อง

1. การรับประทานอาหาร



2. การออกกำลังกาย



4. การดูแลสุขภาพทั่วไป



3. การรับประทานยา



5. การดูแลเท้า



6. การจัดการกับความเครียด



❖ การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เรื่องการรับประทานอาหาร

ทำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานต้องควบคุมอาหาร

เพื่อ - ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด

- จะลดการเกิดภาวะแทรกซ้อน

ถ้าท่านดูแลให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอาหารได้เป็นอย่างดี ผู้ป่วย

อาจไม่จำเป็นต้องรับประทานยาโรคมานาน

ญาติผู้ดูแลต้องให้การดูแลผู้ป่วยในการควบคุมอาหารอย่าง

สม่ำเสมอ ดังต่อไปนี้

1. ดูแลและแนะนำให้รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ตรงเวลา
ทุกมื้อ ไม่งดมื้อใดมื้อหนึ่ง และปริมาณแต่ละมื้อใกล้เคียงกัน
2. ดูแลและแนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานจุลจิก
3. ดูแลและแนะนำให้รับประทานในแต่ละมื้อของผู้ป่วยควรมี
อาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ ในปริมาณที่
เหมาะสมทุกมื้อ
4. ดูแลและแนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานผักให้มากขึ้น โดยเฉพาะ
ผักประเภทก้านใบ เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง ผักกาดขาวเป็น
ต้น โดยให้การปรุงด้วยวิธีต้มเพื่อให้ผู้ป่วยสะดวกในการเคี้ยวและ

การย่อย

การดูแลให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมี

“ความสุข จิตใจสบาย อยู่สบาย และผ่อนคลายจากความเครียด” ได้

อย่างไร

เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นความเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีการรักษาให้หายขาดได้ ผู้ป่วยจะต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ มากมายที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ต้องงดรับประทานหวานที่ชอบ ต้องรับประทานยาทุกวัน ต้องออกกำลังกายทั้งที่ไม่ชอบ ต้องเดินทางไปตรวจตามนัด เป็นต้น ดังนั้นญาติผู้ดูแลซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยและมีบทบาทสำคัญมากที่สุดที่จะให้การดูแลผู้ป่วยให้สามารถมีชีวิตอยู่กับโรคเบาหวานได้อย่างเป็นสุข ควรให้การปฏิบัติดูแลต่อผู้ป่วย ดังต่อไปนี้



สรุป

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด แต่ผู้ป่วยสามารถควบคุมโรคได้ โดยมีญาติผู้ดูแลคอยดูแล ช่วยเหลือ และกระตุ้นเตือนให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามในเรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา การดูแลสุขภาพทั่วไป การดูแลเท้า และการจัดการกับความเครียด เพื่อชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อน และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ผู้ป่วย ส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขต่อไป

ภาคผนวก ง

ผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ
โรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล

ข้อ	r	หมายเหตุ
1	.69	ใช้ได้
2	.59	ใช้ได้
3	.55	ใช้ได้
4	.42	ใช้ได้
5	.36	ใช้ได้
6	.25	ใช้ได้
7	.46	ใช้ได้
8	.46	ใช้ได้
9	.42	ใช้ได้
10	.54	ใช้ได้
11	.58	ใช้ได้
12	.63	ใช้ได้
13	.56	ใช้ได้
14	.59	ใช้ได้
15	.59	ใช้ได้
16	.33	ใช้ได้
17	.20	ใช้ได้
18	.54	ใช้ได้
19	.48	ใช้ได้
20	.65	ใช้ได้
21	.52	ใช้ได้
22	.32	ใช้ได้
23	.24	ใช้ได้