

ภาคผนวก ง

แผนการสอน

แผนการสอนเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการ/กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล
<u>วัตถุประสงค์เฉพาะ</u> 1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถอธิบายถึง ความหมาย แนวคิด หลักการ และผลลัพธ์ของการการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือด และความเครียด	บทนำ โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งมีทั้งหมด 3 กิจกรรมได้แก่ <u>กิจกรรมที่ 1</u> การให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ใช้เวลา 10 นาทีครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ 1.1 ความหมาย แนวคิด หลักการ และ ผลลัพธ์ของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง ต่อการทำงานของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสารเคมี ต่อการทำงานของตับอ่อน 1. การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่สำคัญในการลดความเครียดเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานซึ่งการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่ง เป็นการฝึกออกกำลังกายด้วยการหายใจร่วมกับการการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหว 2. ส่งผลให้เกิดความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกและระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก 3. ทำให้มีการหลั่งสารคอร์ติซอล ต่ำกว่าระดับปกติ 4. มีการขยายตัวของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะในช่องท้อง ทำให้ตับ	2- จิตอาครสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้ป่วยผู้วิจัยกล่าวทักทายพร้อมแนะนำตนเอง และให้ผู้ป่วยแนะนำตนเองตั้งคำถาม เกี่ยวกับประสบการณ์ มีปัญหาการควบคุมน้ำตาลในเลือดบรรยายเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง	- สไลด์	- สังเกตสีหน้าท่าทางการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2	- ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการ/กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล
<u>วัตถุประสงค์เฉพาะ</u> 1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถบอกการเตรียมตัวในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง 2. ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถบอกเทคนิคการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้งได้ถูกต้อง	อ่อนได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ผลิตอินซูลินได้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง กิจกรรมที่ 2 การสร้างทักษะและการรับรู้ความสามารถตนเอง ใช้เวลา 20 นาที ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ 2.1 การเตรียมตัวในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง 2.2 เทคนิคการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง 2.3 การแนะนำ สาธิตให้ผู้ป่วยปฏิบัติตาม 2.1 แนะนำการเตรียมตัวในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ไม่คาดเข็มขัด อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อน หรือเย็นเกินไป ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นั่งบนเก้าอี้ตัวตรง หลังตรง เท้าต้องสัมผัสพื้นตลอดเวลาโดยการอธิบายขั้นตอนของเทคนิคการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง 2.2 เทคนิคการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง 2.2.1 นั่งบนเก้าอี้ตัวตรงหลังตรงยกมือตรวจสอบการไหลเวียนของเส้นเลือดส่วนปลาย ด้วยความรู้สึก มือร้อนหรือเย็น ปลายมือมีสัญญาณของการทำงานประสาทส่วนปลายมากน้อยเท่าใด แขนสองข้างข้างลำตัว หลับตา 2.2.2 ยกมือตรวจสอบการไหลเวียนของเส้นเลือดส่วนปลาย ด้วยความรู้สึก มือร้อนหรือเย็น ปลายมือมีสัญญาณของการทำงานประสาทส่วนปลายมากน้อยเท่าใด แขนสองข้างข้างลำตัว หลับตาลงช้า ๆ	- แจกเอกสารแผ่นพับการเตรียมตัวในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง - บรรยายเทคนิคการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง	- สไลด์ - แผ่นพับการเตรียมตัวในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง	- การได้รับเอกสารแผ่นพับการเตรียมตัวในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง - ความสนใจในการฟัง บรรยายเทคนิคการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง - การมีส่วนร่วมในการตอบคำถามของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2	- ร้อยละ 100 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้รับแผ่นพับปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง - ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ให้ความสนใจในการฟัง บรรยายเกี่ยวกับการเตรียมตัวในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการ/กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล
3. ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 รับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือด	2.2.3 ฟีกการหายใจเพื่อนำออกซิเจนเข้าปอดด้วยการหายใจเข้าปอดลึก ๆ กลั้นลมหายใจไว้ชั่วคราว นับ หนึ่ง สอง สาม การหายใจเข้าออกนี้นับเป็นหนึ่งรอบ ให้ฝึกหายใจเช่นนี้ 3 รอบ 2.2.4 นั่งในท่าเดิมหลังตาค่อย ๆ ยกมือ แขน ข้อศอก ทั้งสองข้างระดับเอว ไม่เกร็ง ขยับดันแขน มือและแขนอยู่ในท่าสบาย ข้อศอกไม่ชิดลำตัว หันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ในท่าขนานกัน ฝ่ามือสองข้างห่างกันระดับไหล่ ขยับฝ่ามือสองข้างเข้าหากัน ไม่ให้มือชิดกัน ห่างกัน 1 นิ้ว ขยับฝ่ามือออก ห่างกันระดับไหล่ ผู้วิจัยพูดประโยคดังต่อไปนี้ สูดลมหายใจเข้าปอดลึก ๆ พร้อมกับขยับฝ่ามือเข้าช้า ๆ นั่ง ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ พร้อมกับขยับฝ่ามือออกช้า ๆ นั่ง การขยับมือเข้า ออก เช่นนี้นับเป็นหนึ่งรอบ ให้ขยับมือ 50 รอบ เวลา 25 นาที หลังจากฝึกทำนี้จบปล่อยแขนมือกลับมาอยู่ในท่าวางข้างลำตัว 2.2.5 ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ ยกมือตรวจสอบการไหลเวียนของเส้นเลือดส่วนปลาย ด้วยความรู้สึก เปรียบเทียบก่อนและหลังฝึก การสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดใช้เวลา 30 นาที โดยการให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงเป็น เพื่อรับรู้ความรู้สึกของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายขณะปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งง เป็นการพิสูจน์ด้วยประสบการณ์ของตนเอง			- ความถูกต้องในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2	- ร้อยละ 100 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการ/กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล
4. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดความต้องการในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวยุทธศาสตร์เพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือด	-ตรวจเลือดหลังการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวยุทธศาสตร์ แข็งแรงผลการตรวจเลือด เพื่อให้กลุ่มทดลองทราบเพื่อให้เกิดความเชื่อ และมั่นใจว่าตนเองสามารถทำได้ และได้เห็นแบบอย่างผู้ที่อยู่ในกลุ่มทดลองด้วยกัน ใช้คำพูดชักจูง ให้กลุ่มทดลองปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวยุทธศาสตร์ ต่อถึงเวลา 12.00 น. เป็นระยะเวลา 2 ชั่วโมง เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงให้เกิดความเชื่อ มั่นใจ และมีทักษะ ทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ชื่นชม และให้กำลังใจ กิจกรรมที่ 3 การสร้างความคาดหวังในผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวยุทธศาสตร์เพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือด ใช้เวลา 20 นาที ความคาดหวังในผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวยุทธศาสตร์เพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวยุทธศาสตร์ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง การมีควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติสามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้ ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด ได้แก่ ความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อัมพาตจากหลอดเลือดในสมองตีบ ภาวะแทรกซ้อนทางตา ได้แก่ จอตาเสื่อม ภาวะแทรกซ้อนทางไต ได้แก่ ไตเสื่อม ไตวายและภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท ได้แก่ ชาตามปลายมือปลายเท้า ปวดตามแขนขา ท้องผูกอาหารไม่ย่อย หรือถ้าอายุจะบ่ย ไม่สามารถควบคุมการถ่ายปัสสาวะให้เป็นปกติ และ	- ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด บรรยาย	- เครื่อง ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด Accue - Check - สไลด์	- การลดลงของระดับน้ำตาลในเลือด ของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 - ความสนใจในการฟังบรรยายผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวยุทธศาสตร์เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของการมีส่วนร่วมในการตอบคำถามของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2	- ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง - ร้อยละ 100 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีส่วนร่วมในการอภิปรายเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวยุทธศาสตร์เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการ/กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล
	ไม่มีความรู้สึกลทางเพศ เป็นสิ่งที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ทุกคนสามารถป้องกันได้ด้วยตนเอง ดังนั้นทุกคนจึงควรปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือด วิธีการ โดยการให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สังเกตความรู้สึกของมือว่าอุ่น ฝ่ามือแดง และขิบ ๆ แสดงว่าเส้นเลือดส่วนปลายขยายเลือดไปเลี้ยงส่วนปลายมือปลายเท้าได้ดีเพราะฉะนั้นปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งงจึงสามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้				