

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|---|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี ลีลักษณ์วิระ | คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสหัสขันธ์
อเภอสหัสขันธ์ จังหวัดชลบุรี |
| 2. นายแพทย์จักรชัย ไช้เกษ | โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสหัสขันธ์
อเภอสหัสขันธ์ จังหวัดชลบุรี |
| 3. นางวรรณภา สิริพาน | โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสหัสขันธ์
อเภอสหัสขันธ์ จังหวัดชลบุรี |

ภาคผนวก ข

คำชี้แจงและพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของโปรแกรมกำกับตนเองคือพฤติกรรมการออกกำลังกาย
แกว่งแขนและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (English) EFFECTS OF SELF-REGULATION PROGRAM ON ARM SWING
EXERCISE BEHAVIOR AND BLOOD SUGAR OF DIABETIC PATIENTS IN THE COMMUNITY

2. ชื่อนิสิต นางสาวปัทมสร ถิระพิรุณ

รหัสประจำตัวนิสิต 49924031

หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

☐ ภาคปกติ

☒ ภาคพิเศษ

3. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ใน
ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมถึงการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่าง
ในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็น
สิ่งที่มีชีวิต หรือ ไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย (Approval)

() ไม่รับรอง (Not Approval)

4) ช่วงระยะเวลาในการเก็บข้อมูล วันที่ 13 ธันวาคม 2553 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2554

4. วันที่ให้การรับรอง: 13 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2553

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

เรียน

ดิฉันชื่อ นางปัทสสร กิตติพิรชล นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังศึกษาวิจัย เรื่อง “ผลของโปรแกรมกำกับตนเองต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายแอ่งแขนและระดับน้ำตาลในเลือด ของผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน” เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ครั้งนี้เป็นแนวทางในการดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน โดยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งมีประโยชน์อย่างมากในการดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวานที่มีจำนวนมากขึ้นในปัจจุบัน และในอนาคต ท่านเป็นผู้ที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ จึงใคร่ขอความร่วมมือเข้าร่วมการวิจัย โดยท่านมีอิสระในการตัดสินใจให้ข้อมูลเข้าร่วมในการทำวิจัย หรือปฏิเสธเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ หากท่านเข้าร่วมการวิจัยและระหว่างการดำเนินการวิจัยเกิดข้อสงสัยใดๆ ปัญหาไม่พึงพอใจ ไม่สะดวกเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยยินดีช่วยเหลือให้คำแนะนำปรึกษาตามความเหมาะสม หากท่านต้องการถอนตัวจากการวิจัย ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวได้ทุกเมื่อถ้าต้องการ โดยจะไม่มีผลกระทบต่อการรักษาและดูแลที่ท่านได้รับจากโรงพยาบาล สำหรับข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ การนำเสนอหรืออภิปรายผลข้อมูลในรายงานวิจัย จะเสนอในภาพรวมของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด หากท่านยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย ลงนามไว้เป็นหลักฐานหรือประสงคฺจะไม่ลงนามแต่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ดิฉันขอขอบคุณมากที่ท่านให้ความร่วมมือเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้

ลายมือชื่อ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

(.....)

(วัน/เดือน/ปี)

ลายมือชื่อ ผู้วิจัย

(นางปัทสสร กิตติพิรชล)

(วัน/เดือน/ปี)



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่องผลของโปรแกรมกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
กำลังกายแก็ว่งแขนและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและ
มีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะ
บอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่
มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางปภัสสร กิตติพิรชล)

ภาคผนวก ค

ค่าเฉลี่ยและผลต่างระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและผลต่างระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลอง ($n = 50$)				กลุ่มควบคุม ($n = 50$)			
คนที่	Pretest	Posttest	d	คนที่	Pretest	Posttest	d
1	197	160	37	1	165	134	31
2	147	115	32	2	154	205	-51
3	152	138	14	3	112	108	4
4	154	140	14	4	160	136	24
5	148	141	7	5	127	112	15
6	145	140	5	6	170	170	0
7	138	131	7	7	126	129	-3
8	135	135	0	8	202	173	29
9	108	107	1	9	231	166	65
10	152	121	31	10	143	122	21
11	134	130	4	11	127	115	12
12	210	176	34	12	168	154	14
13	146	120	26	13	155	172	-17
14	131	132	-1	14	160	154	6
15	154	155	-1	15	163	189	-26
16	139	124	15	16	120	126	-6
17	178	170	8	17	127	170	-43
18	137	120	17	18	122	122	0
19	157	100	57	19	140	142	-2
20	128	121	7	20	165	155	10
21	143	134	9	21	157	208	-51
22	133	114	19	22	129	137	-8
23	165	149	16	23	140	134	6
24	100	96	4	24	132	131	1

ตารางที่ 10 (ต่อ)

กลุ่มทดลอง ($n = 30$)				กลุ่มควบคุม ($n = 30$)			
คนที่	Pretest	Posttest	d	คนที่	Pretest	Posttest	d
25	119	118	1	25	106	106	0
26	130	140	-10	26	159	142	17
27	173	130	43	27	173	148	25
28	131	151	-20	28	158	154	4
29	144	118	26	29	157	313	-156
30	121	110	11	30	136	125	11
31	160	140	20	31	149	141	8
32	127	86	41	32	129	112	17
33	133	140	-7	33	155	187	-32
34	166	154	14	34	168	111	57
35	193	146	47	35	104	80	24
36	242	216	26	36	136	106	30
37	149	139	10	37	135	115	20
38	157	128	29	38	162	141	21
39	139	131	8	39	147	172	-25
40	170	172	-2	40	147	109	38
41	230	230	0	41	104	123	-19
42	157	154	3	42	214	160	54
43	142	117	25	43	142	161	-19
44	130	132	-2	44	201	131	70
45	132	114	18	45	132	138	-6
46	138	120	18	46	169	190	-21
47	145	143	2	47	181	136	45
48	207	143	64	48	118	191	-73
49	160	132	28	49	158	142	16
50	148	126	22	50	164	118	46

ตารางที่ 10 (ต่อ)

กลุ่มทดลอง (n = 30)				กลุ่มควบคุม (n = 30)			
คนที่	Pretest	Posttest	d	คนที่	Pretest	Posttest	d
ค่าเฉลี่ย	151.52	135.98	15.54		149.98	146.32	3.66
SD	28.30	25.80			26.86	37.15	

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

แผนกิจกรรมการออกกำลังกายแวกซ์แบนโดยการกำกับตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน

เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแวกซ์แบนโดยการกำกับตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยศึกษาจากตำรา เอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยนำแนวคิดของเคนเฟอร์ ในการกำกับตนเองมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติแก่ผู้ป่วยเบาหวานเพื่อทดแทนในส่วนที่บกพร่องในการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองมาจัดกิจกรรมในเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสม ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ ได้แบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 13-14 คน จัดกิจกรรมกลุ่มครั้งละ 1-2 ชั่วโมง ห่างกันทุก 1 สัปดาห์ จำนวน 4 ครั้ง โดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยเบาหวานทุกคนได้ฝึกปฏิบัติจริง โดยใช้เทคนิคการกำกับตนเองให้สมาชิกได้มองเห็นปัญหา เรียนรู้วิธีแก้ไข ปัญหา พุศุขแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยมีพยาบาลเป็นผู้นำกลุ่ม กำหนดหัวข้อในการสนทนา เชื่อมโยงความรู้ ความคิด ประสบการณ์และสรุปประเด็น เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานได้พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนทัศนคติ เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ปรับเปลี่ยนการดูแลตนเอง และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวาน

1. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อน
2. มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแวกซ์แบน อย่างถูกต้อง

กิจกรรมการออกกำลังกายแวกซ์แบนโดยการกำกับตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรม 4 ครั้ง

ดังนี้

- ครั้งที่ 1 เรื่องความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการออกกำลังกายตามหลักที่ถูกต้อง
- ครั้งที่ 2 เรื่องการจับชีพจร การบันทึก และฝึกการออกกำลังกายแวกซ์แบน
- ครั้งที่ 3 เรื่องการเสริมแรง
- ครั้งที่ 4 เรื่องการตั้งเป้าหมาย

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1

เรื่อง ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างพยาบาลและสมาชิกในกลุ่ม
2. อธิบายสาเหตุของการเกิดโรค ภาวะแทรกซ้อนและผลกระทบจากโรคเบาหวานได้

ถูกต้อง

3. บอกประโยชน์ของการออกกำลังกายและออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้
4. แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์ เรื่อง โรคเบาหวานและการ ออกกำลังกาย

ในผู้ป่วยเบาหวาน

5. ฝึกทักษะเรื่องการออกกำลังกายแวง่งแขน
6. สามารถบันทึกการดูแลตนเอง เรื่อง การออกกำลังกายแวง่งแขนได้ถูกต้อง

แนวคิด

การสร้างสัมพันธภาพ เป็นระยะสร้างความรู้สึกลอดคภัย (The Introductory Phase or Initiating Phase) ต้องสร้างบรรยากาศเป็นกันเอง สร้างความรู้สึกลอดคภัยโดยแนะนำให้สมาชิกทุกคนเข้าใจจุดมุ่งหมายของกลุ่ม กฎ ระเบียบ และแนวทางในการปฏิบัติตนเมื่อเป็นสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างความรู้สึกลอดคภัย และต้องส่งเสริมให้สมาชิกแสดงความรู้สึกลอดคภัย ความคิดเห็น ทำให้เกิดการเรียนรู้แก่สมาชิก ซึ่งการรับรู้ก่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน นอกจากจะสร้างความรู้สึกลอดคภัยแล้ว ต้องสร้างความไว้วางใจ (Trust) ให้เกิดกับสมาชิกด้วยการแสดงท่าทีเป็นมิตร เข้าใจ และตั้งใจฟัง ยอมรับในความคิดเห็นและพฤติกรรมของสมาชิก การสนทนากลุ่มเรื่องโรคเบาหวานและการออกกำลังกายทำให้ผู้ป่วยมีความรู้เรื่องโรค เข้าใจและเห็นประโยชน์ถึงวิธีการออกกำลังกาย ประกอบกับการได้ฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย จะทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 13-14 คน

อุปกรณ์/ สื่อ

1. ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานผ่านสื่อคอมพิวเตอร์
2. เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความดันโลหิต
3. เครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือดชนิดพกพา
4. แบบบันทึกการดูแลตนเอง

วิธีการ

1. ประชุมกลุ่มโดยพยาบาลแนะนำตนเองและให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองแก่สมาชิก โดยบอกชื่อ นามสกุล
2. ประเมินภาวะสุขภาพตามแบบประเมินภาวะสุขภาพ คือชีพจร การหายใจ ความดันโลหิต และตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด รับประทานอาหารเช้า
3. พยาบาลชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม ประโยชน์ที่จะได้รับ คือ ความรู้ ในการดูแลตนเองเรื่องโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อน การออกกำลังกายที่เหมาะสม ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวนครั้งที่ต้องเข้าร่วมกิจกรรม การตรงต่อเวลา การปฏิบัติตัวใน ฐานะสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลตนเองที่ผ่านมา ร่วมกัน หาแนวทางในการปฏิบัติการดูแลตนเองที่เหมาะสม สรุปแนวทางในการนำไปปฏิบัติการดูแล ตนเองที่บ้าน ได้ถูกต้อง ร่วมกันฝึกปฏิบัติการดูแลตนเองเรื่อง การออกกำลังกายที่เหมาะสม ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม ครั้งละประมาณ 1-2 ชั่วโมง
4. ให้ความรู้เป็นกลุ่ม เรื่อง เรื่องโรคเบาหวาน และการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมา ปัญหาในการปฏิบัติ ร่วมกันหาแนวทางในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม สรุปแนวทางในการนำไปปฏิบัติการดูแลตนเองที่ บ้าน ตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติการออกกำลังกาย บันทึกการออกกำลังกายในแบบบันทึกการดูแล ตนเองเพื่อนำไปสรุปการดูแลตนเองในการประชุมครั้งต่อไป
5. เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ เรื่องโรคเบาหวาน การออกกำลังกายในผู้ป่วย เบาหวาน โดยพยาบาลช่วยปรับความเข้าใจอย่างถูกต้อง
6. แจกคู่มือในการออกกำลังกายแวงแขน และแบบบันทึกการออกกำลังกาย (ใน ภาคผนวก) อธิบายวิธีการบันทึกการออกกำลังกาย ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ เพื่อให้สมาชิกนำไปสรุป การดูแลตนเองในการประชุมกลุ่มครั้งต่อไป และให้นำแบบบันทึกการดูแลตนเองมาด้วยทุกครั้ง
7. ฝึกปฏิบัติการกิจกรรมการออกกำลังกายแวงแขน ออกกำลังกายแวงแขนร่วมกัน 10 นาที ตามขั้นตอนการออกกำลังกาย (ในภาคผนวก) เพื่อสร้างความตระหนักและเห็นความสำคัญ ของการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองและสามารถนำไปปฏิบัติการดูแล ตนเองได้
8. สรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ
9. แจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงการสิ้นสุด การประชุมกลุ่มพร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิก ที่ให้ความร่วมมือ ในการประชุมกลุ่มครั้งนี้ พร้อมนัดหมาย วัน เวลาในการประชุมกลุ่มครั้งต่อไป โดยเน้นการแต่งตัวที่พร้อมออกกำลังกาย

การประเมินผล

1. สัมพันธภาพภายในกลุ่ม โดยการสังเกตบรรยากาศระหว่างสมาชิก
2. จากการซักถามสมาชิกสามารถบอกปัญหา สาเหตุ ภาวะแทรกซ้อนและผลกระทบที่เกิดจากโรคเบาหวานได้ถูกต้อง
3. สมาชิกสามารถบอกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง
4. สังเกต ความสนใจต่อสมาชิกที่นำเสนอ ความรู้ ความคิดเห็นประสบการณ์ หรือร่วมกันแสดงความคิดเห็น การนำเสนอประสบการณ์ของตนเอง สรุปผลการประชุม ได้แนวทางในการออกกำลังกายแ่งแขนของแต่ละคนเพื่อนำไปปฏิบัติการดูแลตนเอง
5. สมาชิกได้ฝึกทักษะการออกกำลังกายแ่งแขน และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
6. สมาชิกบันทึกการดูแลตนเอง เรื่องการออกกำลังกายแ่งแขนได้ถูกต้อง

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 2

เรื่องการจับชีพจร การบันทึก และฝึกการออกกำลังกายแ่งแขน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. สมาชิกได้ฝึกทักษะเรื่องการจับชีพจร ด้วยตนเอง
2. สมาชิกบันทึกการดูแลตนเอง เรื่อง การออกกำลังกายแ่งแขนได้ถูกต้อง

แนวคิด

การที่ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ประกอบกับได้ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแ่งแขนตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 13-14 คน

อุปกรณ์/ สื่อ

1. แบบบันทึกการออกกำลังกายแ่งแขน
2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นการเสริมสร้างบรรยากาศให้สนุกสนาน ผ่อนคลาย ความเครียด ฝึกความกล้าในการแสดงออก

2. ทบทวนเป้าหมายของการออกกำลังกายแอ่งแขนในสัปดาห์ที่ผ่านมาของแต่ละคน โดยนำผลจากแบบบันทึกมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อประเมินผลการปฏิบัติและเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับถึงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเกิดขึ้นหรือไม่

3. สนทนากลุ่ม เกี่ยวกับผลลัพธ์ของการออกกำลังกายแอ่งแขนในสัปดาห์ที่ผ่านมา เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ทราบว่าพฤติกรรมจะเป็นไปทิศทางใด ให้การเสริมแรงกับผู้ที่บรรลุเป้าหมายเป็นคำชมเชยจากกลุ่ม และให้กำลังใจในสมาชิกที่ยังไม่บรรลุเป้าหมาย

4. ให้ความรู้เรื่องหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เป้าหมายการออกกำลังกายตามอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายและการจับชีพจร โดยใช้ตารางสำเร็จรูปคำนวณให้กลุ่มตัวอย่างลงในแบบบันทึก เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และมีทิศทางในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรคที่เป็น

5. ฝึกการออกกำลังกายแอ่งแขน 20 นาที โดยใช้หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และฝึกจับชีพจรหลังจากออกกำลังกายแอ่งแขน ทำการลงบันทึกในคู่มือ รวมถึงประเมินผลของการออกกำลังกายแอ่งแขนตามอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเปรียบเทียบกับออกกำลังกายที่ไม่มีการตั้งเป้าหมาย ให้การเสริมแรงเป็นคำชมเชยเพื่อเพิ่มความเข้มข้นของการกระทำ

6. ตั้งเป้าหมายในสัปดาห์ต่อไป ตามความคาดหวังของแต่ละคนลงในคู่มือ

7. ผู้วิจัยสรุปถึงการออกกำลังกายแอ่งแขนที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย 3 ระยะ ย้ำให้สมาชิกตระหนักถึงผลของการออกกำลังกายแอ่งแขนอย่างต่อเนื่อง การเสริมแรง ได้แก่ การได้รับการชมเชย ยอมรับให้เป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง จากนั้นนัดหมายในสัปดาห์ต่อไป

8. สรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ

9. เน้นให้สมาชิกกลุ่มไปปฏิบัติตัวและบันทึกการออกกำลังกายแอ่งแขนในแต่ละวัน เพื่อให้สมาชิกนำไปสรุปการออกกำลังกายแอ่งแขนในการประชุมกลุ่มครั้งต่อไปและให้นำแบบบันทึกการออกกำลังกายมาด้วยทุกครั้ง

10. แจ้งให้สมาชิกทราบถึงการสิ้นสุด การประชุมกลุ่มพร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ ในครั้งนี้ พร้อมนัดหมาย วัน เวลาในการประชุมกลุ่มครั้งต่อไป โดยเน้นการแต่งตัวที่พร้อมออกกำลังกาย

การประเมินผล

1. จากการบันทึกในแบบบันทึกการออกกำลังกายแอ่งแขนได้ถูกต้อง

2. การมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแอ่งแขน การสนทนากลุ่ม สรุปผลการสนทนากลุ่ม

3. สมาชิกสามารถจับ นั้บชีพจร และออกกำลังกายแกว่งแขนได้ถูกต้อง

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3

เรื่อง การเสริมแรง

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. สมาชิกสามารถเสริมแรงให้กับตนเองได้
2. สมาชิกมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
3. สมาชิกมีทักษะในการจับ และนับชีพจร
4. สามารถบันทึกการออกกำลังกายแกว่งแขนได้ถูกต้อง

แนวคิด

การเสริมแรง หมายถึง สิ่งของ คำพูด หรือสภาพการณ์ที่จะช่วยให้พฤติกรรมเกิดขึ้นอีก หรือสิ่งทำให้เพิ่มความน่าจะเป็นไปได้ของการเกิดพฤติกรรม การที่ผู้ป่วยเบาหวานได้กำหนดเป้าหมาย ฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแกว่งแขนอย่างถูกต้องตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ จะทำให้ผู้ป่วยเบาหวานเห็นผลดีของการออกกำลังกายแกว่งแขน การได้รับคำชมเชย การเป็นตัวแบบ เป็นการเสริมแรงให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เสริมแรงทุกครั้ง เมื่อผู้ป่วยเบาหวานทำตามเป้าหมายที่แสดงพฤติกรรมที่กำหนดไว้ทุกครั้ง ผู้ป่วยจะมีกำลังใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 13-14 คน

อุปกรณ์/ สื่อ

1. แบบบันทึกการดูแลตนเอง
2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “หัวเราะบำบัด” เป็นการสร้างความสุข เป็นการออกกำลังอวัยวะส่วนท้อง กระเพาะ ลำไส้ ช่วยระบบย่อยและขับถ่ายดีขึ้น ทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตดีขึ้น
2. ทบทวนเป้าหมายของการออกกำลังกายแกว่งแขนในสัปดาห์ที่ผ่านมา ของแต่ละคน โดยนำผลจากแบบบันทึกมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อประเมินผลการปฏิบัติและเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับถึงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเกิดขึ้นหรือไม่
3. สนทนากลุ่ม ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์ในสัปดาห์ที่ผ่านมาถึงผลของการออกกำลังกายแกว่งแขน ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมถึงปัญหา อุปสรรค และวิธีแก้ไข เป็นการให้

สมาชิกได้ติดตาม และประเมินตนเอง หลังจากนั้นผู้วิจัยยกตัวอย่างผลของการออกกำลังกาย
แกว่งแขนต่อการบำบัดโรคจากเรื่องจริงและงานวิจัย เพื่อเป็นตัวแบบ และสร้างแรงจูงใจให้กระทำ
การออกกำลังกายแกว่งแขนต่อไป

4. ให้สมาชิกกลุ่มคัดเลือกตัวแทนเป็นผู้นำออกกำลังกายแกว่งแขน เป็นการเสริมแรงให้
สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง รู้สีกว่าตนเองมีคุณค่า

5. ฝึกออกกำลังกายแกว่งแขน เป็นเวลา 30 นาทีต่อเนื่องกัน โดยให้สมาชิกเป็นผู้นำการ
ออกกำลังกาย ฝึกจับชีพจร โดยผู้วิจัยเป็นคนตรวจสอบ เป็นการทบทวนว่าสมาชิกสามารถจับชีพจร
ได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องหรือไม่ ลงบันทึกผลการออกกำลังกายในแบบบันทึก หลังจากนั้น
ประเมินผลของการออกกำลังกายแกว่งแขนที่เกิดขึ้น เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับทันที ให้การ
เสริมแรงเป็นคำชมเชย เพื่อเพิ่มความเข้มข้นของการกระทำ

6. ตั้งเป้าหมายในสัปดาห์ต่อไป ตามความคาดหวังของแต่ละคนลงในคู่มือ

7. ผู้วิจัยสรุปข้อดี ข้อเสีย ปัญหา อุปสรรค วิธีแก้ไข จากการสนทนากลุ่ม ย้ำถึงข้อดี และ
วิธีแก้ไข รวมถึงชมเชยสมาชิกที่บรรลุเป้าหมาย และให้เป็นพี่เลี้ยงคอยแนะนำผู้ที่ยังไม่บรรลุ
เป้าหมายตลอดจนให้กำลังใจและชี้ให้เห็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น หลังจากนั้นนัดหมาย
สัปดาห์ต่อไป

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม การนำออกกำลังกายแกว่งแขนในกลุ่ม
2. สมาชิกสามารถบันทึก จับ และนับชีพจรของตนเองได้ถูกต้อง
3. การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายแกว่งแขนครั้งต่อไปเพิ่มขึ้น

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 4

เรื่อง การตั้งเป้าหมาย

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. สมาชิกได้ฝึกทักษะการตั้งเป้าหมาย เรื่องการออกกำลังกายแกว่งแขน
2. สามารถตั้งเป้าหมาย บันทึกชีพจร การออกกำลังกายแกว่งแขน ผลลัพธ์ที่ได้จากการ
ออกกำลังกายแกว่งแขนได้ถูกต้อง
3. ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแกว่งแขน

แนวคิด

การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเป็นสิ่งที่จำเป็น ถ้าผู้ป่วยเบาหวานไม่สามารถควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมได้ อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา การที่ผู้ป่วย

เบาหวานได้ค้นหาปัญหา หาทางแก้ไข ลงมือกระทำ และเห็นผลลัพธ์ด้วยตนเอง จะทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถปฏิบัติตัวด้านการออกกำลังกายได้ถูกต้องและต่อเนื่อง การตั้งเป้าหมายเป็นขั้นตอนหนึ่งของการติดตามตนเอง การให้ผู้ป่วยตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายตามความต้องการทางสุขภาพด้วยตนเอง เป็นการช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจต่อสมรรถนะของร่างกายตนเอง และพร้อมที่จะมีส่วนร่วม เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 13-14 คน

อุปกรณ์/ สื่อ

1. แบบบันทึกการดูแลตนเอง
2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “หู ตา จมูก” เพื่อฝึกสมาธิ กระตุ้นให้เกิดการตื่นตัว สร้างความคุ้นเคย และลดความเครียด
2. ทบทวนเป้าหมายของการออกกำลังกายแ่งแขนในสัปดาห์ที่ผ่านมาของแต่ละคน โดยนำผลจากแบบบันทึกมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อประเมินผลการปฏิบัติและเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับถึงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเกิดขึ้นหรือไม่
3. สนทนากลุ่ม เกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายแ่งแขนเทียบกับเป้าหมายของแต่ละบุคคล เพื่อตัดสินใจเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในสัปดาห์ที่ 5-12 โดยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ เป้าหมายการออกกำลังกายแ่งแขน ความสำเร็จของการออกกำลังกายตามเป้าหมาย การให้รางวัลตนเองเมื่อกระทำการออกกำลังกายแ่งแขนได้ตามเป้าหมาย เป็นการเสริมแรงอีกทางหนึ่งให้สมาชิกมีความพยายามในการออกกำลังกายแ่งแขนตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น การสร้างความภาคภูมิใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง การให้วัตถุสิ่งของ เป็นต้น รวมถึงช่วยกันหาสาเหตุและวิธีแก้ไขในสมาชิกที่ยังไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย
4. ให้สมาชิกกลุ่มคัดเลือกตัวแทนเป็นผู้นำออกกำลังกายแ่งแขน เป็นการเสริมแรงให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
5. ฝึกออกกำลังกายแ่งแขน เป็นเวลา 30 นาทีต่อเนื่องกัน และฝึกจับชีพจร โดยให้สมาชิกเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ลงบันทึกผลการออกกำลังกายในแบบบันทึก และประเมินผลของการออกกำลังกายแ่งแขนที่เกิดขึ้น เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับทันที ให้การเสริมแรงเป็นคำชมเชย เพื่อเพิ่มความเข้มข้นของการกระทำ
6. ตั้งเป้าหมายในสัปดาห์ที่ 5-12 ตามความคาดหวังของแต่ละคนลงในคู่มือ

7. ผู้วิจัยสรุปประเด็นผลการสนทนากลุ่ม ข้างถึงเรื่องผลของการออกกำลังกายแกว่งแขนอย่างต่อเนื่อง เป้าหมาย การลงบันทึก และแจ้งให้สมาชิกทราบถึงการติดต่อผู้วิจัยทางโทรศัพท์ ในกรณีที่มีข้อสงสัย หรือปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายแกว่งแขน หรือปัญหาทางสุขภาพ ตลอดระยะเวลา 5-12 สัปดาห์ที่สมาชิกออกกำลังกายแกว่งแขนเองที่บ้าน นัคหมายประชุมประเมินผลการออกกำลังกายแกว่งแขนที่บ้านเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ 1 ครั้ง เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 12

การประเมินผล

1. สมาชิกสามารถตั้งเป้าหมายของตนเองในแต่ละสัปดาห์ได้ถูกต้อง เหมาะสม
2. การมีส่วนร่วมในการสนทนากลุ่ม
3. สมาชิกสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องทุกคน
4. สมาชิกบันทึกการออกกำลังกายแกว่งแขนได้ถูกต้อง

ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ลำดับที่

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์ สัมภาษณ์ผู้ป่วยเบาหวานและใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับผู้ป่วยเบาหวานมากที่สุดและเติมข้อมูลลงในช่องว่างของข้อความต่อไปนี้

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. ปัจจุบันท่านอายุเท่าไร

อายุ.....ปี

3. ท่านทราบว่าป่วยเป็นโรคเบาหวานมานานกี่ปี

ระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวาน..... ปี

4. ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีระดับน้ำตาลในเลือด 3 ครั้งสุดท้ายเท่ากับเท่าไร

(ข้อมูลจากสมุดบันทึกประจำตัวผู้ป่วยเบาหวาน หรือบันทึกเวชระเบียน)

ระบุ ครั้งที่ 1) ครั้งที่ 2) ครั้งที่ 3) มก. ต่อ คล.

5. ปัจจุบันท่านรับประทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือดหรือไม่

ไม่ () รับประทาน ()

ระบุ ชื่อยา (ข้อมูลจาก)

1)

2)

3)

6. ระดับน้ำตาลในเลือด (ข้อมูลจาก)

ก่อนเข้าโปรแกรม วันที่ ค่าที่วัดได้ มก. ต่อ คล.

หลังเข้าโปรแกรม วันที่ ค่าที่วัดได้ มก. ต่อ คล.

ลำดับที่

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายแวก์แกนของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์ สัมภาษณ์ผู้ป่วยเบาหวานและใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เลือกเพียงข้อเดียว

ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความถี่ในการออกกำลังกาย ระดับใด

- ☐ ไม่ออกกำลังกายเลย
- ☐ ออกกำลังกาย 1-2 วัน ใน 1 สัปดาห์
- ☐ ออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป ใน 1 สัปดาห์

หลังการออกกำลังกาย ท่านมีอัตราการเต้นของชีพจรเป้าหมาย ระดับใด

- ☐ อัตราการเต้นของชีพจรเป้าหมายน้อยกว่า 35%
- ☐ อัตราการเต้นของชีพจรเป้าหมาย 35-54 %
- ☐ อัตราการเต้นของชีพจรเป้าหมายตั้งแต่ 55 % ขึ้นไป

ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย ระดับใด

- ☐ ออกกำลังกายน้อยกว่า 10 นาที ใน 1 วัน
- ☐ ออกกำลังกาย 10-19 นาที ใน 1 วัน
- ☐ ออกกำลังกายตั้งแต่ 20 นาทีขึ้นไป ใน 1 วัน

ภาคผนวก ฉ

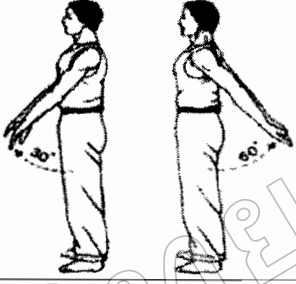
แบบบันทึกและคู่มือการออกกำลังกายแกว่งแขน

แบบบันทึก และ

คู่มือการออกกำลังกายแกว่งแขน

สำหรับผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

โดย นางปัสสร กิตติพิรช



ปรับปรุงมาจากหนังสือกายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรค (ศักดิ์ อุบลรัตน์, 2541) และเอกสารโครงการวิจัย "ผลของการออกกำลังกายส่วนแขนต่อเมแทบอลิซึม ความเครียดจากออกซิเดชัน การทำงานของระบบหัวใจและระบบประสาทอัตโนมัติในผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภท 2" (นฤมล สีอาชุนันท์, 2547)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
โรคเบาหวานกับการออกกำลังกาย	1
การประเมินสุขภาพก่อนออกกำลังกาย	3
วิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง	4
วิธีการจับชีพจร	5
การอบอุ่นร่างกาย	6
การออกกำลังกายแกว่งแขน	11
ข้อควรระวัง	17
เอกสารอ้างอิง	18
แบบบันทึกการกำกับตนเอง	19

คำนำ

การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเป็นหัวใจสำคัญของการรักษาโรคเบาหวาน การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด การออกกำลังกายแกว่งแขนเป็นการออกกำลังกายในระดับปานกลางซึ่งส่งผลในการลดระดับน้ำตาลในเลือด ถ้าปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง และทำอย่างไ้ซึ่งจะลดค่าเสี่ยงกายได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งที่สำคัญที่สุดคือ มีความพึงใจ และมีการเข้าร่วมอย่างจริงจัง โดยเป้าหมายนั้นคือมีความเป็นไปได้ ในผู้มีแนวโน้ม เป็นการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีเป้าหมายคือการออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน ตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งผู้ป่วยสามารถปฏิบัติได้เป็นประจำอย่างต่อเนื่องจะส่งผลดีต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆที่จะตามมา

ผู้จัดทำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้ จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ท่านประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายแกว่งแขน โดยไม่ขาดความสม่ำเสมอ หากมีข้อผิดพลาดประการใด ต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้

ผู้จัดทำ
ปัสสร กิตติพิรช
20 มกราคม 2554

โรคเบาหวานกับการออกกำลังกาย

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นโรคเรื้อรัง ค่อนข้างเรื้อรัง ไม่ได้เกิดขึ้นฉับพลันทันใด และไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะเวลาใดเวลาใด เป็นความจริงที่ว่าปัจจัยบางอย่างไม่สามารถควบคุมได้ เช่น พันธุกรรม ได้แก่ เพศ อายุ และพันธุกรรม แม้เราสามารถลดการหรือป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้ หรือแม้แต่นั้นโรคเบาหวานแล้วเราก็ยังสามารถควบคุมไม่ให้โรคกำเริบได้

โรคเบาหวานเป็นโรคที่มีอุบัติการณ์สูง เช่น โรคความดันสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด หมายความว่าถ้าเราพบว่ามีโรคเหล่านี้คู่กัน รวมเรียกว่า กลุ่มอาการเมตาบอลิก ซินโดรม

แต่เราวิธีป้องกันไม่ให้โรคเหล่านี้รวมตัวกันโดยวิธี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งด้านการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายเป็นประจำ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ นอกจากจะช่วยป้องกันการเกิดโรคได้แล้ว สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ยังช่วยให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเป็นไปตามเป้าหมาย

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีทั้งผู้ป่วยเบาหวานจะต้องมีความรู้เรื่องหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง