

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ดร.ธีระพัฒน์ สุทธิประภา

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์
ส.บ. (สาธารณสุขศาสตร์)
วท.ม. (สิ่งแวดล้อมศึกษา)
ปร.ค. (สิ่งแวดล้อมศึกษา)

ดร.กิตติ เหลาสภาพ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
โรงพยาบาลหนองกุงศรี
ส.บ. (สาธารณสุขศาสตร์)
ส.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)

นางศิริมา โคตตาแสง

Ph.D. (Public Health)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลหนองกุงศรี
พย.บ. (พยาบาลศาสตรบัณฑิต)
พย.ม. (พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

รหัส.....

วันที่เก็บรวบรวมข้อมูล.....

แบบสัมภาษณ์เพื่อการศึกษา

เรื่อง ผลของการมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัวที่มีต่อระดับน้ำตาลในเลือดของ
ผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของบุคคลในครอบครัว

คำชี้แจง โปรดเติมคำลงในช่องว่างและทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความ ให้ตรงตามข้อมูล
ของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1. เพศ () 1.ชาย () 2.หญิง
2. อายุปี (จำนวนเต็ม)
3. สถานภาพ
 - () 1. โสด () 2. สมรส
 - () 3. หม้าย () 4. หย่า/แยก
4. ระดับการศึกษาสูงสุด
 - () 1. ไม่ได้เรียน () 2. ชั้นประถมศึกษา
 - () 3. มัธยมศึกษา () 4. ประกาศนียบัตร
 - () 5. ปริญญาตรี () 6. สูงกว่าปริญญาตรี
5. ระยะเวลาที่ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยเบาหวาน.....ปี
6. ความเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยเบาหวานที่ท่านดูแลอย่างไร
 - () 1. บุตร () 2. สามี
 - () 3. ภรรยา () 4. อื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
2. อายุปี (จำนวนเต็ม)
3. ระยะเวลาการเจ็บป่วยเป็นโรคเบาหวาน.....ปี
4. ค่าระดับน้ำตาลในเลือดครั้งนี้.....mg/dl

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติในการรับประทานอาหารและจัดการความเครียด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างด้านขวา ที่ท่านคิดว่าตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	เกือบ ทุกครั้ง	บ่อย ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ เลย
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1. ท่านดูแลจัดอาหารที่มีผัก และปลา เช่น นึ่งปลาและผัก ให้ผู้ป่วยรับประทาน					
2. ท่านดูแลจัดอาหารประเภทต้ม แกง ไม่ใส่กะทิ ให้ผู้ป่วยรับประทาน					
3. ท่านคอยกระตุ้นเตือนให้ผู้ป่วย งด รับประทานของหวาน เช่น ลอดช่อง สังขยา เป็นต้น					
4. ท่านกระตุ้นเตือนให้ผู้ป่วยรับประทานผลไม้ ในปริมาณจำกัด เช่น ลำไย น้อยหน่า ขนุน มะขามหวาน เป็นต้น					
5. ท่านแนะนำให้ผู้ป่วยรับประทาน ผักร่วมกับอาหาร ในแต่ละมื้อ					
6. ท่านคอยดูแลให้ผู้ป่วยนอนหลับพักผ่อนไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน					
7. ท่านคอยดูแลพาผู้ป่วยไปนอกบ้าน เช่น ไปวัด ไปตลาด ไปโรงพยาบาล เป็นต้น					
8. ท่านคอยสังเกตและปลอบใจเมื่อผู้ป่วยมีเรื่อง ไม่สบายใจ เช่น กังวลเรื่องระดับน้ำตาล ในเลือดสูง					
9. ท่านแนะนำผู้ป่วยจัดการความเครียดด้วยการ ผ่อนคลาย เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นต้น					
10. ท่านคอยกระตุ้นเตือนให้ผู้ป่วยออกกำลังกาย เพื่อจัดการความเครียด เช่น เดิน บริหารร่างกาย					

ส่วนที่ 3 ความตระหนักในด้านการรับประทานอาหารและจัดการความเครียด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างด้านขวา ที่ท่านคิดว่าตรงกับความตระหนักของท่านมากที่สุด

กิจกรรมความตระหนัก	ระดับความตระหนัก				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยมาก (1)
1. ถ้าท่านทำอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไปจะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยสูงเพิ่มขึ้น ยากต่อการควบคุม					
2. ถ้าท่านให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไปจะส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดภาวะแทรกซ้อนได้					
3. การที่ท่านให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม จะส่งผลให้ผู้ป่วย มีตาพร่ามัว เป็นโรคไตและโรคหัวใจได้ ยากต่อการรักษาให้หายได้					
4. การที่ท่านมีการควบคุมอาหารให้ผู้ป่วยเบาหวาน รับประทานเป็นประจำ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยลดลง จนอยู่ในระดับปกติได้					
5. หากผู้ป่วยเบาหวานที่ท่านดูแลมีแผลเรื้อรังที่เท้าจากระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน จะมีโอกาสถูกตัดขาได้					
6. การให้คำแนะนำให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น การนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อวัน จะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยลดลงเป็นปกติได้					
7. การดูแลให้ผู้ป่วยออกกำลังกายลดความเครียด เช่น เดินเป็นประจำ จะช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้					
8. เมื่อผู้ป่วยที่ท่านดูแลมีความเครียด เช่น ซึม โกรธ วิตกกังวลเป็นเวลานานจะส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวานเป็นโรคซึมเศร้าได้					

กิจกรรมความตระหนัก	ระดับความตระหนัก				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยมาก (1)
9. เมื่อผู้ป่วยที่ท่านดูแลเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว ไม่ได้ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง จะเป็นเหตุให้ผู้ป่วยฆ่าตัวตายได้					
10. ผู้ป่วยที่ท่านดูแลสามารถจัดการความเครียดของตนเองได้ จะส่งผลให้ผู้ป่วยมีความสุข อายุยืน					

ส่วนที่ 4 ความพึงพอใจต่อการมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างด้านขวาที่ท่านคิดว่าตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยมาก (1)
ด้านเนื้อหา คือ โรคเบาหวาน การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยในด้านการรับประทานอาหารและการจัดการความเครียด					
1. เนื้อหาที่ได้รับมีความครอบคลุม และมีความเหมาะสม					
2. เนื้อหาที่ได้รับสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตัวเองเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดได้					
ด้านวิธีการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วม					
3. การจัดกระบวนการมีส่วนร่วมเป็นไปตามลำดับขั้นตอนที่ระบุไว้ในแต่ละกิจกรรม					
4. วิธีการจัดกระบวนการมีส่วนร่วมเข้าใจง่าย ไม่สับสน มีความชัดเจน					
ด้านผู้ดำเนินกิจกรรม					
5. ตัวผู้ดำเนินการมีความรู้ ความสามารถอธิบายให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการเข้าใจง่ายขึ้น					

ข้อความ	ความพึงพอใจ				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย มาก
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
6. ผู้ดำเนินการ มีกิริยาวาจา ที่สุภาพนุ่มนวล					
ด้านสื่อการสอน (แผ่นพับ)					
7. ความเหมาะสมของสื่อและอุปกรณ์ในการจัด กระบวนการ					
8. แผ่นพับให้ความรู้ในการจัดกระบวนการเข้าใจง่าย					
ด้านระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม					
9. ระยะเวลาการเข้าร่วมกระบวนการมีความเหมาะสม					
ด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรม					
10. สถานที่ในการจัดกระบวนการมีความเหมาะสม					

ภาคผนวก ค

โปรแกรมผลของการมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัว

แผนผังประกอบการจัดกระบวนการ

ผลของการมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัวที่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ของผู้ป่วยเบาหวาน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

1. หลักการและเหตุผล

การมีส่วนร่วม เป็นการมีส่วนร่วมที่ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การปฏิบัติ การรับผลประโยชน์ และการประเมินผล ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำแนวคิดการมีส่วนร่วมมาประยุกต์ใช้ในการมีการมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัวผู้ที่มีต่อระดับน้ำตาลในเลือด ให้บุคคลในครอบครัวเกิดการเรียนรู้ ซึ่งจากการศึกษาของ จุฑามาส ยอดเรือน (2549) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของญาติในการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวาน ได้มีการการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของญาติ ในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการดูแลเท้า พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ยเฉลี่ยดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และระดับน้ำตาลเฉลี่ยหลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้ป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรม ดีกว่า ผู้ป่วยที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ด้วยเหตุผลนี้ ผู้ศึกษาจึงได้ประยุกต์ใช้แนวคิดการมีส่วนร่วม เพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยในด้านการรับประทานอาหารและการจัดการความเครียด ทำให้ผู้ป่วยอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และอายุยืน

2. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. เพื่อให้บุคคลในครอบครัวมีส่วนร่วมในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้

3. เป้าหมาย

บุคคลในครอบครัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน 14 คน

4. เนื้อหา

1. เกี่ยวกับโรคเบาหวาน
2. การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดใน ด้านการรับประทานอาหารและการจัดการความเครียด
3. การจัดการความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด

5. การจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วม

1. ระยะก่อนทดลอง สัปดาห์ที่ 1 การมีส่วนร่วมตัดสินใจ ระยะเวลาที่ใช้ 1 วัน

1.1 วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อ

1.1.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ศึกษา ผู้ร่วมศึกษาและผู้ดูแลหรือบุคคลในครอบครัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1.1.2 สร้างความเข้าใจของผู้ดูแลให้เกิดการยอมรับคำแนะนำในการแก้ไขปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน

1.1.3 ใ้บุคคลในครอบครัวเกิดความมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหาระดับน้ำตาลในเลือด

1.1.4 เก็บรวบรวมข้อมูลของผู้ดูแลและระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1.2 เนื้อหา ประกอบด้วย ผู้ศึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ความเป็นมาวิธีการดำเนินงาน ขั้นตอน ข้อตกลง ประโยชน์ที่ได้รับ การประเมินผล ระยะเวลา สถานที่ดำเนินการ กับผู้ร่วมศึกษาและบุคคลในครอบครัวของผู้ป่วยโรคเบาหวานให้มีความเข้าใจและยอมรับคำแนะนำในการแก้ไขปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานร่วมกัน

1.3 การดำเนินกิจกรรม ประกอบไปด้วย

1.3.1 ผู้ศึกษาแนะนำตนเองและผู้ร่วมศึกษาและชี้แจง ความเป็นมา วัตถุประสงค์วิธีการดำเนินงาน ขั้นตอน ใ้บุคคลในครอบครัวที่มีส่วนร่วมได้เข้าใจและการยอมรับคำแนะนำในการแก้ไขปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานร่วมกัน

1.3.2 บุคคลในครอบครัวแนะนำตัวเองแต่ละคนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วย ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ดูแล ระยะเวลาที่ดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่บ้านการมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

1.3.3 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ศึกษา ผู้ร่วมศึกษาและบุคคลในครอบครัวถึงปัญหา ความต้องการของบุคคลในครอบครัวและความต้องการของผู้ป่วยโรคเบาหวานและใ้บุคคลในครอบครัวเกิดความมั่นใจในการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

1.3.4 เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ก่อนการทดลองและประเมินระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่บ้าน

1.4 สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ การชี้แจงให้ผู้ดูแลฟัง แบบสัมภาษณ์

1.5 ผลลัพธ์ กลุ่มบุคคลในครอบครัว เข้าใจขั้นตอน วิธีการในการดำเนินการ รู้จักและให้ความสนิทสนมคุ้นเคยเพิ่มขึ้น มีความมั่นใจ บรรยากาศเป็นกันเองในการร่วมกิจกรรม

1.6 การประเมินผล การสังเกตจากการมีสัมพันธภาพระหว่างผู้ศึกษา ผู้ร่วมศึกษาและบุคคลในครอบครัว การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วย และการซักถาม

1.7 สถานที่ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนสูง หมู่ที่ 5 ตำบลโนนสูง อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์

2. ระยะทำการทดลอง สัปดาห์ที่ 2 การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติและรับประโยชน์ในการมีส่วนร่วมในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ด้านการรับประทานอาหารและการจัดการความเครียดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ระยะเวลาที่ใช้ 1 วัน

2.1 วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อ

2.1.1 ใ้บุคคลในครอบครัวเกิดความตระหนักถึงความรุนแรงและอันตรายของโรคเบาหวาน

2.1.2 ใ้บุคคลในครอบครัวเกิดการปฏิบัติและรับประโยชน์ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหารและการจัดการความเครียด

2.1.3 ใ้บุคคลในครอบครัวได้แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในด้านการรับประทานอาหารและการจัดการความเครียด สามารถนำไปปฏิบัติได้

2.1.4 เก็บรวบรวมข้อมูลผู้ดูแลและประเมินระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยโรคเบาหวานหลังดำเนินการทันที

2.2 เนื้อหา ประกอบด้วย

2.2.1 การควบคุมโรคเบาหวานในเรื่องอันตรายของโรคเบาหวานและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในด้านการรับประทานอาหาร ประกอบด้วย หลักการควบคุมโรคเบาหวาน พฤติกรรมการรับประทานอาหาร แนวทางการรับประทานอาหารและการปฏิบัติ การจัดหาอาหารให้ผู้ป่วยในแต่ละวัน

2.2.2 การจัดการความเครียด ประกอบด้วย ทำอย่างไรเมื่อผู้ป่วยมีอาการเครียด กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด การมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัวในการจัดการความเครียด

2.3 กิจกรรม ผู้ศึกษาและผู้ร่วมศึกษาบรรยายและแลกเปลี่ยน หลังจากได้มีการจัดกิจกรรมในระยะก่อนทดลอง ผู้ดูแลได้มีความคุ้นเคยกันมากขึ้น ผู้ศึกษาจึงนำเข้าสู่กระบวนการในระยะทดลอง โดยทบทวนการมีส่วนร่วมในระยะก่อนทดลองให้ผู้ดูแลได้ร่วมทบทวนและให้ผู้ร่วมศึกษาได้บรรยายถึง

2.3.1 อันตรายของโรคเบาหวาน การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ในด้านอาหาร และการรับประทานอาหาร ประกอบด้วย หลักการควบคุมโรคเบาหวาน พฤติกรรมการรับประทาน อาหาร แนวทางการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัว การจัดอาหารในแต่ละวัน การแนะนำ อาหารพื้นบ้านสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

2.3.2 การจัดการความเครียด ประกอบด้วย ทำอย่างไรเมื่อผู้ป่วยมีอาการเครียด กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด การมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัวในการจัดการความเครียด

2.3.3 สรุปผลโดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มผู้ดูแล โดยผู้ศึกษาได้เปิดประเด็น ให้ผู้ดูแลได้มีการคิดวิเคราะห์การมีส่วนร่วมในด้านการรับประทานอาหาร โดยให้คิดรายการอาหาร ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่ต้องคอยดูแล จัดหาให้ผู้ป่วยรับประทานในแต่ละวันและอาหารที่บุคคล ในครอบครัวต้องกระตุ้นเตือนให้รับประทานในปริมาณจำกัดและอาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัด ปริมาณและการวิเคราะห์การมีส่วนร่วมในการจัดการความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยให้ ผู้ดูแลร่วมแสดงความคิดเห็นวิธีการจัดการความเครียดและบทบาทของบุคคลในครอบครัวในการ คอยดูแล แนะนำ การสังเกตและป้อนใจ เมื่อผู้ป่วยเกิดความเครียด

2.4 สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ ประกอบด้วย แผ่นพับให้ความรู้ ตัวอย่างอาหาร

2.5 การประเมินผล ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยน เรียนรู้ การวิเคราะห์การมีส่วนร่วมในด้านการรับประทานอาหารและการจัดการความเครียด และ การซักถาม

2.6 การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์และประเมินระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน

2.7 สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนสูง ตำบลโนนสูง อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

3. ระยะการติดตามผล 2 สัปดาห์ สัปดาห์ที่ 5 การมีส่วนร่วมในการประเมินผลของ บุคคลในครอบครัวผู้ป่วย ใช้ระยะเวลา 1 วัน

3.1 วัตถุประสงค์ เพื่อ

3.1.1 ติดตามหลังการทดลอง กลุ่มบุคคลในครอบครัวในการปฏิบัติ ความ ตระหนัก ในด้านการรับประทานอาหารและการจัดการความเครียดของผู้ป่วย

3.1.2 เพื่อประเมินความพึงพอใจของบุคคลในครอบครัวต่อกระบวนการมี ส่วนร่วม

3.1.3 เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์และตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วย ด้วยวิธี DTX

3.2 เนื้อหา ประกอบด้วย การติดตามผล 2 สัปดาห์ ในกลุ่มบุคคลในครอบครัวและผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน ประเมินความพึงพอใจของบุคคลในครอบครัวต่อผลของการมีส่วนร่วมและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน นำไปวิเคราะห์ข้อมูล

3.3 การดำเนินกิจกรรม โดยผู้ศึกษาและผู้ร่วมศึกษาออกติดตามการมีส่วนร่วมในการประเมินผลในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ในกลุ่มบุคคลในครอบครัวและผู้ป่วยเบาหวานที่บ้าน ได้สอบถามผู้ป่วยเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัว ในการปฏิบัติ ความตระหนักในการดูแลผู้ป่วยที่บ้านเพียงใด และสอบถามจากผู้ดูแลจากการจัดกระบวนการมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยผู้ป่วยให้ความร่วมมือเพียงใด ปัญหา อุปสรรคในการดูแลผู้ป่วย จากนั้นประเมินระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยและสอบถามความพึงพอใจของผู้ดูแลต่อกระบวนการมีส่วนร่วมและกล่าวขอบคุณผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยที่ให้ความร่วมมือในกระบวนการมีส่วนร่วมในครั้งนี้

3.4 สื่อที่ใช้ แบบสัมภาษณ์การมีส่วนร่วม การพูดให้ฟัง

3.5 การประเมินผล สอบถามการมีส่วนร่วมของผู้ดูแลจากผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในด้านการปฏิบัติ และความตระหนักของผู้ดูแลในด้านการรับประทานอาหารและการจัดการความเครียด เก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน นำไปวิเคราะห์ผล

อันตรายที่เกิดจากโรคเบาหวาน

ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นเฉียบพลันเมื่อป่วยเป็นโรคเบาหวาน

1. การอักเสบและการติดเชื้อตามอวัยวะต่าง ๆ เช่น ปอด ไต กระเพาะปัสสาวะและผิวหนัง

2. อาการน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia) พบได้ในผู้รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา มีอาการมือสั่น ใจสั่น หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก อ่อนเพลีย หิวมาก ตามืด ปวดศีรษะวิงเวียน รับประทานลูกอมหรือน้ำหวานประมาณครึ่งแก้ว ถ้าไม่รู้สึกรับประทานอาหารหรือน้ำหวานและรีบส่งโรงพยาบาล

3. อาการน้ำตาลในเลือดสูง (Hyperglycemia) พบในผู้ที่ขาดยาหลาย ๆ หรือผู้ที่ไม่ควบคุมอาหาร จะมีอาการกระหายน้ำ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ โดยเฉพาะตอนกลางคืน วิงเวียน ให้ดื่มน้ำมาก ๆ พักผ่อน งดออกกำลังกายและไปพบแพทย์

ปัญหาสุขภาพที่เกิดเรื้อรัง พบมากในผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน มานานกว่า 5 ปี ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจตาย และเสียชีวิต ความดันโลหิตสูงจนทำให้สมองพิการและเป็นอัมพาต ตาพร่ามัว ต้อกระจกหรือตาบอดได้ ความรุนแรงของโรคขึ้นอยู่กับระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวานและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและถ้าควบคุมเบาหวานไม่ดี จะทำให้เกิด ต้อกระจก ไตวายเรื้อรัง ไขมันพอกพูนหลอดเลือด เป็นแผลเรื้อรังที่เท้า แผลเน่า เนื้อตาย ถูกตัดขาในที่สุด

หลักการควบคุมโรคเบาหวาน : ระดับน้ำตาลในเลือดที่สำคัญ คือ

- ควบคุมการกินอาหารของผู้ป่วย
- การจัดการความเครียด
- ออกกำลังกายทุกวัน ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย รวมทั้งกิจกรรมที่ผู้ป่วยต้องทำทุกวัน

- การรับประทานยาและพบแพทย์ตามนัด/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

หลักการรับประทานอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

- รับประทานอาหารตรงเวลาและปริมาณคงที่โดยการกินอาหารหลักวันละ 3 มื้อ
- ไม่รับประทานน้ำผึ้ง น้ำตาล น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมหวาน ผลไม้แช่อิ่มและเชื่อม
- ถ้าชอบหวานให้ใช้น้ำตาลเทียมแทน
- รับประทานผักให้มาก ๆ
- หลีกเลี่ยงการรับประทานเครื่องในสัตว์ ไขมันสัตว์ กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ไข่แดง หอยนางรม
- หลีกเลี่ยงอาหารทอดทุกชนิด โดยเฉพาะชุบแป้งทอด
- ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ควรทำกับข้าวด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ย่าง

- รับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่มีมัน เช่น ปลา
รับประทานผลไม้ ประมาณ 6-8 คำ ต่อมื้ออาหาร
(สามารถรับประทานหลังอาหารได้ทั้ง 3 มื้อ)
ผลไม้หวาน เช่น ลำไย เงาะ ขนุน ทุเรียน
น้อยหน่า ละมุด ลิ้นจี่ รับประทานได้ 6 คำ ส่วน
ผลไม้รสหวานนัก เช่น ชมพู ฝรั่ง ส้ม มะละกอ
พุทรา รับประทานได้มีต่อละ 8 คำ

การจัดการความเครียดเพื่อ

ลดระดับน้ำตาลในเลือด

โรคเบาหวานกับ ความเครียด: ส่งผลให้ร่างกาย
ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่
ได้ทำให้อาการของโรคเบาหวานแย่ลงซึ่ง
โรคเบาหวานมีผลต่อเนื่องให้เกิดโรคหัวใจ
โรคตับ โรคไตและโรคอื่น ๆ ตามมา
จะอย่างไร เมื่อผู้ป่วยมีอาการเครียด ?
กลยุทธ์การจัดการความเครียด

1. การสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง

- รับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย

- ออกกำลังกายเป็นประจำ

- นอนหลับให้เพียงพอ

- หลีกเลี่ยงการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการ

พนัน

2. การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ

- มองโลกในแง่บวกมาก ๆ

- มีอารมณ์ขัน

- ให้อภัย

- ไม่ท้อถอย

3. การแก้ไขสถานการณ์

- ปรับปรุงบ้านเรือนให้น่าอยู่ สะอาด

สวยงาม

- เปลี่ยนบรรยากาศ เช่น ไปท่องเที่ยวนอก

บ้าน ทำงานอดิเรก

การฝึกผ่อนคลายความเครียด

1. การฝึกหายใจ

2. การทำสมาธิ เบื้องต้น

3. การใช้เทคนิคความเงียบเช่น สวดมนต์

4. การใช้เสียงเพลง เพลงที่ทำให้รู้สึก สบายใจ
มีความสุข ร่าเริงแจ่มใส

“ การฝึกผ่อนคลายความเครียดนั้น ควรฝึก
บ่อย ๆ วันละ 2-3 ครั้ง และควรฝึกทุกวันจน
ชำนาญ ”

บทบาทของบุคคลในครอบครัว

1. การรับประทานอาหาร

- ดูแลทำอาหารให้ผู้ป่วยรับประทานในแต่ละ
ละวันวัน

- แนะนำการรับประทานอาหาร ลด หวาน
มัน เค็ม

- กระตุ้นเตือนเช่น ออกกำลังกาย กินปลา
เป็นหลัก กินผักเป็นยา

2. ในด้านการจัดการความเครียด

- สังเกตอาการเครียดของผู้ป่วย ดูแล
ปลอบใจผู้ป่วยให้คลายเครียด

- แนะนำการคลายเครียด เช่นออกกำลังกาย
พาไปนอกบ้าน ฟังเพลง นั่งสมาธิ สวดมนต์
เป็นต้น

การมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัว
ต่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงของผู้ป่วย
โรคเบาหวานอำเภออย่างตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์



มยุเรศ ฤทธิทรงเมือง
สำนักงานสาธารณสุขอำเภออย่างตลาด
โทร.043-891136

**แผนการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัวที่มีต่อระดับน้ำตาลในเลือด
ของผู้ป่วยเบาหวาน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์**

การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนสูง ตำบลโนนสูง อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ใช้เวลา 1 วัน

วัตถุประสงค์	พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิด	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. ให้บุคคลในครอบครัวเกิดความรู้ความตระหนักถึงความรุนแรงและอันตรายของโรคเบาหวาน 2. ให้บุคคลในครอบครัวเกิดการปฏิบัติและรับประโยชน์ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ด้านการรับประทานอาหารและ	1. กลุ่มบุคคลในครอบครัวมีการแสดงความคิดเห็น สนทนาแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ เกี่ยวกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด 2. กลุ่มบุคคลในครอบครัวแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการจัดอาหาร การเสนอรายการอาหารที่บ้านสำหรับผู้ป่วยในแต่ละวัน คอยดูแล แนะนำ กระตุ้นเตือนผู้ป่วยในการรับประทานอาหาร 3. กลุ่มบุคคลในครอบครัวแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนวิธีการจัดการ	1. อันตรายของโรคเบาหวานและแนวทางปฏิบัติในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในด้านการรับประทานอาหาร ประกอบด้วย หลักการควบคุมโรคเบาหวาน พฤติกรรมการรับประทานอาหาร แนวทางการรับประทานอาหาร และการปฏิบัติตัวในการจัดอาหารในแต่ละวัน	- การบรรยาย - เล่าให้ฟัง - แนะนำ - การแลกเปลี่ยนเรียนรู้แสดงความคิดเห็น	- แผ่นพับให้ความรู้ - ตัวอย่างอาหาร	- การพูดคุย - แสดงความคิดเห็น - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การซักถาม

วัตถุประสงค์	พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิด	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
การจัดการความเครียด 3. ให้ผู้ดูแลได้แสดงความ คิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในด้านการรับประทานอาหาร และการจัดการ ความเครียด สามารถ นำไปปฏิบัติได้	ความเครียดสำหรับผู้ป่วย สามารถคอย ดูแล แนะนำ สังเกตและปลอบใจเมื่อ ผู้ป่วยเกิดความเครียด 4. กลุ่มบุคคลในครอบครัวร่วมสรุปผล การมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยการ คอยดูแล จัดหาอาหารในแต่ละวัน แนะนำ การกระตุ้นเตือนการ รับประทานอาหารที่เหมาะสม 5. กลุ่มบุคคลในครอบครัวร่วมสรุปผล การมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วย โรคเบาหวานเพื่อลดระดับน้ำตาลใน เลือด โดยการคอยดูแล แนะนำ สังเกต และปลอบใจ เมื่อผู้ป่วยมีความเครียด	การสนทนาแลกเปลี่ยน การมีส่วนร่วมของบุคคล ในครอบครัวในการ รับประทานอาหารของ ผู้ป่วยในแต่ละวัน การจัดการความเครียด ประกอบด้วย ทำอย่างไร เมื่อผู้ป่วยมีอาการเครียด กลยุทธ์ในการจัดการ ความเครียด การมีส่วน ร่วมของบุคคลใน ครอบครัวในการจัดการ ความเครียด	- เล่าให้ฟัง - แนะนำ - การแลกเปลี่ยน เรียนรู้ - แสดงความ คิดเห็น	-	- การซักถาม - การสังเกตการมี ส่วนร่วม

ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรมกระบวนการมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัว



ภาพที่ 4 ระยะก่อนทดลอง การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของบุคคลในครอบครัว (ผู้ดูแล)



ภาพที่ 5 ระยะหลังทดลองทันทีที่การมีส่วนร่วมปฏิบัติและรับประโยชน์ของบุคคลในครอบครัว (ผู้ดูแล)



ภาพที่ 6 ระยะติดตาม 2 สัปดาห์ การมีส่วนร่วมประเมินผลของบุคคลในครอบครัว (ผู้ดูแล) และผู้ป่วยโรคเบาหวาน