



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ชุดที่ 1

บันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 1 โดยวิธีการบรรยาย

เรื่อง

ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง จำนวน 30 คน

สถานที่

ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห

วันที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้

6 ธันวาคม 2554

เวลาที่ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

2 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด

จะเรียนรู้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานเพิ่มเติม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
--------------------------	---------	---------	------------------	----------

<p>1. กลุ่มเสี่ยงสามารถบอกการเกิดโรคเบาหวานได้ถูกต้อง</p>	<p><b>โรคเบาหวาน</b> เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดจากความบกพร่องของฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ซึ่งทำหน้าที่ช่วยนำน้ำตาลหรือกลูโคสในเลือดจากอาหารประเภทแป้ง โดยจะเข้าสู่เซลล์ทั่วร่างกาย เพื่อเผาผลาญให้เป็นพลังงานสำหรับหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ เมื่อขาดอินซูลินหรืออินซูลินทำหน้าที่ไม่ได้ น้ำตาลในเลือดจึงเข้าสู่เซลล์ต่าง ๆ ได้น้อยกว่าปกติจึงเกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือด และน้ำตาลก็ถูกขับออกมาทางปัสสาวะ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ทักทายกลุ่มเป้าหมายและแนะนำตัว</li> <li>2. สอบถามกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับโรคเบาหวาน</li> <li>3. ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายเกี่ยวกับการเกิดโรคเบาหวานและเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายซักถาม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โปรเจคเตอร์</li> <li>2. แผ่นพับ</li> </ol>	<p>แบบวัดความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานให้กลุ่มเป้าหมายทำโดยมีเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์</p>
---	--	---	--	--

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>2. กลุ่มเสี่ยงสามารถบอกประเภทและปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวานได้ถูกต้อง</p>	<p><b>ประเภทของโรคเบาหวาน</b> มี 4 ประเภท ได้แก่ โรคเบาหวานประเภทพึ่งอินซูลิน โรคเบาหวานประเภทไม่พึ่งอินซูลิน โรคเบาหวานที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ และโรคเบาหวานชนิดอื่น ๆ มีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ เช่น ความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ของบิดา เซลล์ของตับอ่อน ภาวะติดเชื่อ เป็นต้น</p> <p><b>ปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน</b> ได้แก่ ตับอ่อนถูกทำลาย กรรมพันธุ์ เชื้อไวรัส อายุ ความอ้วน การรับประทานอาหารไม่ถูก</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สอบถามกลุ่มเป้าหมายรายบุคคลถึงประเภทและปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายประเภทและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานและเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายซักถาม</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สอบถามกลุ่มเป้าหมายว่าปัจจัยเสี่ยงใดที่สามารถป้องกันได้</li> </ul>		

<p>3. กลุ่มเสี่ยงสามารถบอกอาการของโรคเบาหวานได้ถูกต้อง</p>	<p>สัดส่วน ขาดการออกกำลังกาย ความเครียด ความดันโลหิตสูงและ/หรือการมีไขมันในเลือดผิดปกติ ยาและฮอร์โมน การสูบบุหรี่ และความผิดปกติของตับอ่อน</p> <p><b>อาการที่พบบ่อยของโรคเบาหวาน</b> ได้แก่ ถ่ายปัสสาวะบ่อยและมีจำนวนมาก กระหายน้ำและดื่มน้ำมาก หิวบ่อย และรับประทานอาหารมาก น้ำหนักลด เป็นแผลแล้วหายช้า มีอาการคันตามผิวหนังหรือมีเชื้อราขึ้นตามผิวหนังได้ง่าย มีอาการชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า และมีอาการตาพร่ามัวและอาจเกิดต้อกระจก</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สอบถามกลุ่มเป้าหมายถึงอาการที่สงสัยว่าอาจเป็นเบาหวาน</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายอาการของโรคเบาหวานและให้กลุ่มเป้าหมายมีข้อขึ้นเมื่อมีอาการเหมือนในแต่ละข้อและเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมาย</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป และแนะนำการสังเกตอาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว และเมื่อมีอาการสงสัยควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข</li> </ul>		
<p><b>วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม</b></p>	<p><b>เนื้อหา</b></p>	<p><b>กิจกรรม</b></p>	<p><b>สื่อ/วัสดุที่ใช้</b></p>	<p><b>การวัดผล</b></p>
<p>4. กลุ่มเสี่ยงสามารถบอกภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้ถูกต้อง</p>	<p><b>ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน</b> แบ่งตามลักษณะการเกิดโรคได้ 2 ประเภท คือ ภาวะแทรกซ้อนชนิดเฉียบพลัน ได้แก่ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง และภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ และภาวะแทรกซ้อนประเภทเรื้อรัง ได้แก่ ภาวะแทรกซ้อนทางหัวใจ ภาวะแทรกซ้อนทางไต ภาวะแทรกซ้อนทางตา ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายซักถาม</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> </ul>		

<p>5. กลุ่มเสี่ยงสามารถระบุกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานได้ถูกต้อง</p>	<p>การติดเชื้อ และความดันโลหิตสูง</p> <p><b>กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน</b> ได้แก่ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน มีภาวะอ้วน ความดันโลหิตสูง มีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือมีประวัติคลอดบุตรที่น้ำหนักตัวแรกคลอดมากกว่า 4,000 กรัม และมีประวัติน้ำตาลในเลือดสูง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ สอบถามกลุ่มเป้าหมายว่ากลุ่มที่เสี่ยงต่อโรคเบาหวานมีอะไรบ้าง</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายและซักถามถึงปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย และเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายซักถาม</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> </ul>		
--	---	--	--	--

บันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 2 โดยวิธีการบรรยายประกอบการใช้ตัวแบบ

เรื่อง

กลุ่มเป้าหมาย

สถานที่

การป้องกันโรคเบาหวาน

กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง จำนวน 30 คน

ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห

วันที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้

12 ธันวาคม 2554

เวลาที่ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

3 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด

จะดูแลสุขภาพทั่วไป ลดการบริโภคอาหารที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เพิ่มการออกกำลังกายและผ่อนคลายความเครียด

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
1. กลุ่มเสี่ยงสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเบาหวานได้ถูกต้อง	พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานมุ่งที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย หรือเกิดโรค เป็นการช่วยรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ปราศจากความเจ็บป่วย สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข และพยายามหลีกเลี่ยงอันตรายต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพ โดยพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ	- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ทักทายกลุ่มเป้าหมาย - ทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สอบถามกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเบาหวาน	- โพรเจคเตอร์ - แผ่นพับ - สมุดประจำตัวผู้ป่วยเบาหวาน - แฟ้มสุขภาพประจำครอบครัวของผู้ป่วยเบาหวาน	แบบวัดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานให้กลุ่มเป้าหมายทำ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	การควบคุมอาหาร โดยหลักในการเลือกรับประทานของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน	- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน		

	<p>1. อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ควรรับประทาน ได้แก่ ขนมหวานน้ำหวาน ซ้อคโกแลต ชา และกาแฟที่ใส่น้ำตาล ผลไม้เชื่อม ผลไม้กระป๋อง น้ำอัดลม และผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ขนุน มะม่วงสุก เงาะ ลำไย เป็นต้น รวมทั้งควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง และนมปรุงแต่งรส</p> <p>2. อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด เต้าหู้ น้ำซุปลี ชา และกาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาล</p> <p>3. อาหารที่ควบคุมปริมาณในการรับประทาน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ควรได้รับคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 40 – 60 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน</li> <li>- โปรตีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การเจริญเติบโต และการสร้างภูมิคุ้มกันโรค ควรได้รับโปรตีนร้อยละ 10 - 15 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน หรือประมาณ</li> </ul>	<p>และเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายซักถาม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ป่วยเบาหวานเล่าประสบการณ์ตรงของตนเองเรื่องการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเป้าหมาย</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> </ul>		
--	---	--	--	--



วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>3 – 4 ชั่วโมง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไขมัน ควรได้รับไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานในแต่ละวัน</li> <li>- ผลไม้ ต้องกำหนดปริมาณให้เหมาะสม และควรรับประทานพร้อมมื้ออาหาร</li> <li>- เกล็ดแกง ประมาณ 6 กรัมต่อวัน (1 ช้อนชา) และไม่ควรปรุงรสอาหาร ขณะกิน ด้วยน้ำปลา และซอสต่างๆ และควรงดอาหารหมักดอง</li> <li>- นม ควรดื่มนมจืด และเป็นชนิดพร่อง ไขมันเนยที่ไม่ปรุงแต่งรส</li> </ul> <p><b>การออกกำลังกาย</b> ซึ่งจะต้องเหมาะสม กับผู้ที่ปฏิบัติ ยึดหลักดังนี้</p> <p>1. ความถี่ของการออกกำลังกาย ได้แก่ จำนวนวันที่ออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ โดยการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความ ทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียน เลือดต้องออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน เพราะการออกกำลังกาย 1 ครั้ง จะมีผลต่อร่างกายต่อเนื่องไปได้ยาวนานไม่ เกิน 48 ชั่วโมง ดังนั้นการออกกำลังกาย</p>			

	<p>กาย 5 วันใน 1 สัปดาห์ ย่อมมีผลดีมากกว่าการออกกำลังกาย 3 วันใน 1 สัปดาห์ และเสนอแนะให้ออกกำลังกาย 3 วันใน 1 สัปดาห์ สลับกับออกกำลังกาย 4 วันใน 1 สัปดาห์</p>			
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>2. ความหนัก คือ การออกกำลังกายให้หนักพอ โดยใช้อัตราการเต้นของชีพจรเป็นตัวกำหนด ให้ได้ประมาณ ร้อยละ 65 – 80 ของชีพจรสูงสุด (ชีพจรสูงสุด = 220 ลบอายุของผู้ที่ออกกำลังกาย) ตัวอย่างเช่น อายุ 35 ปีจะใช้ความหนักในการออกกำลังกายเท่ากับ (220 – 35) คูณ 65 ถึง 80 หาร 100 ได้เท่ากับ 120 – 148 ครั้ง ต่อนาที</p> <p>3. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย ได้แก่ ระยะเวลาที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมต่อเนื่องกันเพื่อออกกำลังกายครั้งหนึ่ง ๆ ใช้เวลาดังนี้ อบอุ่นร่างกาย 5 – 15 นาที + กิจกรรมการออกกำลังกาย 20-30 นาที +</p>			

	คลายความร้อน 5 - 15 นาที		
--	--------------------------	--	--

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>4. ชนิดของการออกกำลังกาย ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องกันเป็นจังหวะแล้วสามารถทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นประมาณ 60 – 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่จำกัดไว้ ภายใน 20 – 30 นาที เช่น การเดินแอโรบิก การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การวิ่งจ็อกกิ้ง และการเดินสร้างสมรรถภาพ เป็นต้น</p> <p><b>ประโยชน์ของการออกกำลังกาย</b> การออกกำลังกายที่เหมาะสมสม่ำเสมอ</p>			

	<p>มีประโยชน์ต่อสุขภาพของทุกคน ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้น เนื่องจากจะทำให้กล้ามเนื้อสามารถใช้กลูโคสได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเก็บกักกลูโคสได้มากขึ้น เป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม อีกทั้งยังการออกกำลังกายยังช่วยควบคุมน้ำหนัก จะมีเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพิ่มมากขึ้น การทำงานของปอดหัวใจดีขึ้น เพิ่มสมรรถภาพร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวของข้อต่อกระดูก</p>			
<p><b>วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม</b></p>	<p><b>เนื้อหา</b></p>	<p><b>กิจกรรม</b></p>	<p><b>สื่อ/วัสดุที่ใช้</b></p>	<p><b>การวัดผล</b></p>
	<p>คล่องแคล่ว เพิ่มความยืดหยุ่น การทรงตัวดีขึ้น ป้องกันโรคกระดูกพรุน ลดหรือป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ลดปริมาณไขมันในร่างกาย เพิ่มปริมาณ HDL-Cholesterol เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดแข็งอีกทางหนึ่ง ทั้งนี้การออกกำลังกายที่เหมาะสมทั้งด้านคุณภาพ (ชนิดของ</p>			

	<p>กิจกรรม) และปริมาณ รวมทั้งการปฏิบัติ ต่อเนื่องกันเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอให้ ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายทั้งทางตรง และทางอ้อม</p> <p><b>การดูแลสุขภาพทั่วไป</b> กลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวานควรมีการดูแลสุขภาพทั่วไป ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การพบแพทย์เพื่อรับการตรวจสุขภาพ ทั่วไป และได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง อย่าง น้อยปีละ 1 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการ ผิดปกติ</li> <li>2. ดูแลสุขภาพผิวหนัง</li> <li>3. ดูแลสุขภาพฟัน</li> <li>4. หลีกเลี่ยงการนั่งไขว่ห้างนั่งยอง ๆ หรือนั่งพับเพียบเป็นเวลานาน ๆ</li> </ol>			
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล

	<p>5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง</p> <p>6. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</p> <p>7. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p><b>การจัดการความเครียด</b> วิธีการจัดการกับความเครียดที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง คือ การพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น การทำงานอดิเรก การดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ การทำจิตใจให้สบาย การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบชั่วคราว หรือการปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจเมื่อรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล</p>		
--	---	--	--

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p><b>วิธีการผ่อนคลายความเครียด</b></p> <p>มีกิจกรรมต่าง ๆ ที่นำมาใช้เพื่อการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ</li> <li>2. การผ่อนคลายด้วยการฝึกโยคะซึ่กง</li> <li>3. การออกกำลังกายด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกีฬา การเล่นเกม</li> <li>4. การฝึกกิจกรรมผ่อนคลายโดยเฉพาะ เช่น การฝึกหายใจลึกและช้า การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกระบบทั่วร่างกาย</li> <li>5. การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</li> <li>6. การใช้จินตนาการช่วย</li> <li>7. การฟังเพลงคลายเครียด</li> <li>8. การใช้กิจกรรมผ่อนคลาย เช่น การชมภาพยนตร์ การฟังเพลง การอ่านหนังสือ ทำสวน จัดบ้าน ทำความสะอาด วาดรูป งานศิลปะ เย็บปักถักร้อยและงานอดิเรกอื่น ๆ เล่นกับสัตว์เลี้ยงทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนฝูง นอนพัก เดิน</li> </ol>			

	<p>เล่น ไปเที่ยวตากอากาศ หรือแม้กระทั่ง การเดินทางจับจ่ายใช้สอย</p> <p>9. การเล่าให้คนใกล้ชิดฟังและการ ปรึกษาหารือ</p>		
--	--	--	--

บันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 3 โดยวิธีการสาริตและฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน



เรื่อง

กลุ่มเป้าหมาย

สถานที่

วันที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้

เวลาที่ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

ความคิดรวบยอด

การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง จำนวน 30 คน

ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห

19 ธันวาคม 2554

3 ชั่วโมง

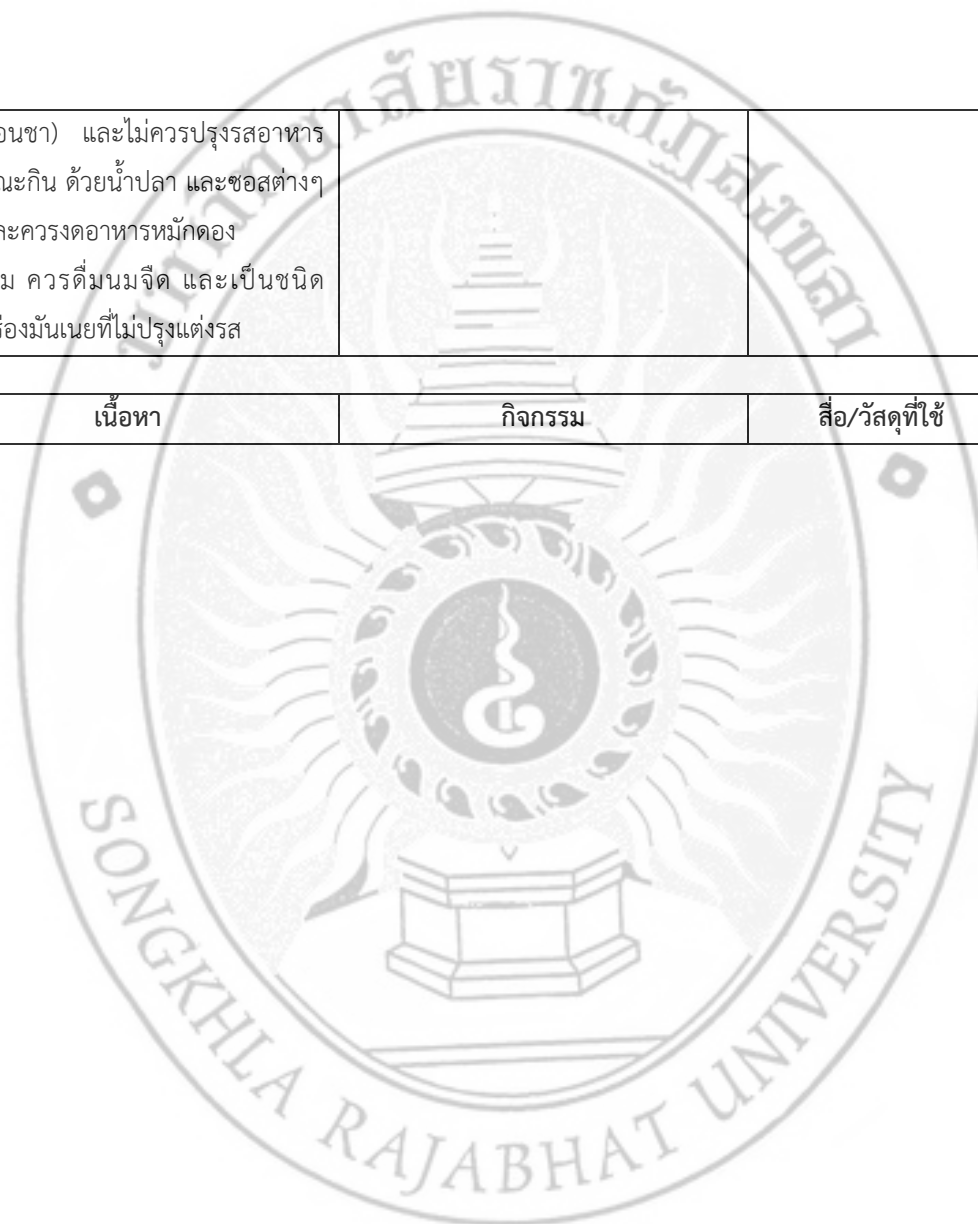
จะเลือกรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และผ่อนคลายความเครียดให้เหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
1. กลุ่มเสี่ยงสามารถจัดรายการอาหารได้อย่างถูกต้อง	<p><b>หลักในการเลือกรับประทานของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน</b></p> <p>1. อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ควรรับประทาน ได้แก่ ขนมหวาน น้ำหวาน ซ็อกโกแลต ชา และกาแฟที่ใส่น้ำตาล ผลไม้เชื่อม ผลไม้กระป๋อง น้ำอัดลม และผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ขนุน มะม่วงสุก เงาะ ลำไย เป็นต้น รวมทั้งควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง และนมปรุงแต่งรส</p> <p>2. อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด เต้าหู้ น้ำซุบใส ชา และกาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาล</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ทุกทนายกลุ่มเป้าหมาย</p> <p>- ทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้แจกโมเดลอาหารให้กลุ่มเป้าหมายและให้กลุ่มเป้าหมายจับกลุ่มกันตามหมวดอาหาร 5 หมู่</p> <p>- ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอชนิดอาหารโดยแบ่งตามประเภทอาหารได้แก่ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน และอาหารที่ควบคุมปริมาณในการรับประทาน</p>	<p>- โปรเจคเตอร์</p> <p>- กระดาษบุรูป</p> <p>- ปากกาเคมี</p> <p>- โมเดลอาหารตัวอย่าง</p> <p>- แผ่น CD เพลงประกอบการออกกำลังกาย และการผ่อนคลายความเครียด</p>	<p>- กลุ่มเป้าหมายสามารถจัดหมวดหมู่อาหาร เลือกชนิดอาหาร/อาหารตามโซนสี จัดสัดส่วนอาหารใน 1 วัน ได้อย่างถูกต้อง</p> <p>- กลุ่มเป้าหมายสามารถออกกำลังกายด้วยที่ยืดได้ถูกต้อง</p> <p>- กลุ่มเป้าหมายสามารถผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>3. อาหารที่ควบคุมปริมาณในการรับประทาน ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ควรได้รับคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 40 – 60 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน</li> <li>- โปรตีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การเจริญเติบโต และการสร้างภูมิคุ้มกันโรค ควรได้รับโปรตีน ร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวันหรือประมาณ 3 – 4 ช้อนโต๊ะ</li> <li>- ไขมัน ควรได้รับไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานในแต่ละวัน</li> <li>- ผลไม้ต้องกำหนดปริมาณให้เหมาะสม และควรรับประทานพร้อมมื้ออาหาร</li> <li>- เกลือแกง ประมาณ 6 กรัมต่อวัน (1</li> </ul>	<p>และเลือกโมเดลอาหารจัดวางตามประเภทอาหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายเกี่ยวกับหลักการควบคุมอาหารและการเลือกชนิดอาหาร และเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายซักถาม</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สาธิตสัดส่วนอาหารที่ควรรับประทานต่อวัน</li> <li>- สุ่มกลุ่มเป้าหมายในการเลือกโมเดลชนิดอาหารพร้อมอธิบายถึงหลักการควบคุมอาหาร</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> </ul>		

	<p>ซ้อนซา) และไม่ควรปรุงรสอาหาร ขณะกิน ด้วยน้ำปลา และซอสต่างๆ และควรงดอาหารหมักดอง</p> <p>- นม ควรดื่มนมจืด และเป็นชนิด พร่องมันเนยที่ไม่ปรุงแต่งรส</p>		
--	---	--	--

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
--------------------------	---------	---------	------------------	----------



<p>2. กลุ่มเสี่ยงสามารถออกกำลังกายแบบกายบริหารด้วยยางยืดได้ถูกต้อง</p>	<p><b>วิธีการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายบริหารด้วยยางยืด</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หลักปฏิบัติในการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อด้วยยางยืด</li> <li>2. ผลของการฝึกกล้ามเนื้อด้วยยางยืด</li> <li>3. ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืด</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายหลักปฏิบัติ ผลของการฝึกกล้ามเนื้อและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืด</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สาธิตการออกกำลังกายแบบกายบริหารด้วยยางยืด และให้กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติไปพร้อมกันทีละขั้นตอน</li> <li>- กลุ่มเป้าหมายสาธิตย้อนกลับ</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สอบถามถึงการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สาธิต</li> </ul>		
<p>3. กลุ่มเสี่ยงฝึกการผ่อนคลายความเครียดได้ถูกต้อง</p>	<p>การผ่อนคลายความเครียด โดยใช้กิจกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างของร่างกาย ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มือและแขน</li> <li>2. หน้าผาก</li> <li>3. ตา แก้ม จมูก</li> <li>4. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก</li> <li>5. คอ</li> </ol>	<p>การผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และให้กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติไปพร้อมกันทีละขั้นตอน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่มเป้าหมายสาธิตย้อนกลับ</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> </ul>		

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>6. หน้าอก ไหล่ และหลัง</li><li>7. หน้าท้อง และสะโพก</li><li>8. เท้าและขา</li></ol> |  |  |
|--|--|--|--|



บันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 4 โดยวิธีการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน

เรื่อง	การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน
กลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง จำนวน 30 คน
สถานที่	ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห
วันที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้	26 ธันวาคม 2554
เวลาที่ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้	3 ชั่วโมง
ความคิดรวบยอด	จะฝึกปฏิบัติด้านการเลือกอาหาร การออกกำลังกาย และผ่อนคลายความเครียดจนเกิดทักษะ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
1. กลุ่มเสี่ยงสามารถฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานในด้านการจัดรายการอาหารได้ถูกต้อง	หลักในการเลือกรับประทานของกลุ่มเสี่ยงโรค เบาหวาน โดยแบ่งตามประเภทอาหารได้แก่ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน และอาหารที่ควบคุมปริมาณในการรับประทาน	- ผู้จัดประสบการณ์เรียนรู้ทั้กทายกลุ่มเป้าหมาย - ทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานและการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเบาหวาน - กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติในการจัดหมวดหมู่อาหาร การเลือกชนิดอาหาร/อาหารตามโซนสี และการจัดสัดส่วนอาหารใน 1 วัน พร้อมอธิบายถึงหลักการควบคุมอาหาร	- โปสเตอร์ - โมเดลอาหารตัวอย่าง - แผ่น CD เพลงประกอบ การออกกำลังกาย	1. กลุ่มเป้าหมายสามารถเลือกอาหารโดยจัดหมวดหมู่อาหารเลือกชนิดอาหาร/อาหารตามโซนสี จัดสัดส่วนอาหารใน 1 วัน ได้อย่างถูกต้อง 2. กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบกายบริหารด้วยยางยืดได้ถูกต้อง 3. กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>2. กลุ่มเสียงสามารถฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน</p> <p>ในด้านการออกกำลังกายแบบกายบริหารด้วยยางยืดได้ถูกต้อง</p>	<p><b>วิธีการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายบริหารด้วยยางยืด</b></p> <p>1. หลักปฏิบัติในการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อด้วยยางยืด</p> <p>2. ผลของการฝึกกล้ามเนื้อด้วยยางยืด</p> <p>3. ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืด</p>	<p>- กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบกายบริหารด้วยยางยืด</p>		
<p>3. กลุ่มเสียงสามารถฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน</p> <p>ในด้านการผ่อนคลายความเครียดได้ถูกต้อง</p>	<p><b>วิธีการผ่อนคลายความเครียด โดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</b> เป็นการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างของร่างกายดังนี้</p> <p>1. มือและแขน</p> <p>2. หน้าผาก</p> <p>3. ตา แก้ม จมูก</p> <p>4. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก</p> <p>5. คอ</p> <p>6. หน้าอก ไหล่ และหลัง</p> <p>7. หน้าท้อง และสะโพก</p> <p>8. เท้าและขา</p>	<p>- กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สอบถามความรู้สึกของกลุ่มเป้าหมาย</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุปรายละเอียดของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้</p>		







ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ชุดที่ 1

บันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 1 โดยวิธีการบรรยาย

เรื่อง	ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน
กลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง จำนวน 30 คน
สถานที่	ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห
วันที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้	6 ธันวาคม 2554
เวลาที่ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้	2 ชั่วโมง
ความคิดรวบยอด	จะเรียนรู้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานเพิ่มเติม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
1. กลุ่มเสี่ยงสามารถบอกการเกิดโรคเบาหวานได้ถูกต้อง	โรคเบาหวาน เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดจากความบกพร่องของฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ซึ่งทำหน้าที่ช่วยนำน้ำตาลหรือกลูโคสในเลือดจากอาหารประเภทแป้ง โดยจะเข้าสู่เซลล์ทั่วร่างกาย เพื่อเผาผลาญให้เป็นพลังงานสำหรับหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ เมื่อขาดอินซูลินหรืออินซูลินทำหน้าที่ไม่ได้ น้ำตาลในเลือดจึงเข้าสู่เซลล์ต่าง ๆ ได้น้อยกว่าปกติจึงเกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือด และน้ำตาลก็ถูกขับออกมาทางปัสสาวะ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ทักทายกลุ่มเป้าหมายและแนะนำตัว</li> <li>2. สอบถามกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับโรคเบาหวาน</li> <li>3. ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายเกี่ยวกับการเกิดโรคเบาหวานและเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายซักถาม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โพรเจคเตอร์</li> <li>2. แผ่นพับ</li> </ol>	แบบวัด ความรู้ เกี่ยวกับโรคเบาหวานให้กลุ่มเป้าหมายทำโดยมีเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>2. กลุ่มเสี่ยงสามารถบอกประเภทและปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวานได้ถูกต้อง</p> <p>3. กลุ่มเสี่ยงสามารถบอกอาการของโรคเบาหวานได้ถูกต้อง</p>	<p><b>ประเภทของโรคเบาหวาน</b> มี 4 ประเภท ได้แก่ โรคเบาหวานประเภทที่ 1 อินซูลิน โรคเบาหวานประเภทที่ 2 อินซูลิน โรคเบาหวานที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ และโรคเบาหวานชนิดอื่น ๆ มีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ เช่น ความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ของบีตาเซลล์ของตับอ่อน ภาวะติดเชื้ เป็นต้น</p> <p><b>ปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน</b> ได้แก่ ตับอ่อนถูกทำลาย กรรมพันธุ์ เชื้อไวรัส อายุ ความอ้วน การรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน ขาดการออกกำลังกาย ความเครียด ความดันโลหิตสูงและ/หรือการมีไขมันในเลือดผิดปกติ ยาและฮอร์โมน การสูบบุหรี่ และความผิดปกติของตับอ่อน</p> <p><b>อาการที่พบบ่อยของโรคเบาหวาน</b> ได้แก่ ถ่ายปัสสาวะบ่อยและมีจำนวนมาก กระหายน้ำและดื่มน้ำมาก หิวบ่อย และรับประทานอาหารมาก น้ำหนักลด เป็นแผลแล้วหายช้า มีอาการคันตามผิวหนังหรือมีเชื้อราขึ้นตามผิวหนังได้ง่าย มีอาการชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า และมีอาการตาพร่ามัวและอาจเกิดต้อกระจก</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สอบถามกลุ่มเป้าหมายรายบุคคลถึงประเภทและปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายประเภทและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค เบาหวานและเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายซักถาม</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สอบถามกลุ่มเป้าหมายว่าปัจจัยเสี่ยงใดที่สามารถป้องกันได้</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สอบถามกลุ่มเป้าหมายถึงอาการที่สงสัยว่าอาจเป็นเบาหวาน</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายอาการของโรคเบาหวานและให้กลุ่มเป้าหมายยกมือขึ้นเมื่อมีอาการเหมือนในแต่ละข้อและเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมาย</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป และแนะนำการสังเกตอาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว และเมื่อมีอาการสงสัยควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข</li> </ul>		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
4. กลุ่มเสี่ยงสามารถบอกภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้ถูกต้อง	ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน แบ่งตามลักษณะการเกิดโรคได้ 2 ประเภท คือ ภาวะแทรกซ้อนชนิดเฉียบพลัน ได้แก่ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง และภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ และภาวะแทรกซ้อนประเภทเรื้อรัง ได้แก่ ภาวะแทรกซ้อนทางหัวใจ ภาวะแทรกซ้อนทางไต ภาวะแทรกซ้อนทางตา ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท การติดเชื้อ และความดันโลหิตสูง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน และเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายซักถาม</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> </ul>		
5. กลุ่มเสี่ยงสามารถระบุกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานได้ถูกต้อง	กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ได้แก่ ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน มีภาวะอ้วน ความดันโลหิตสูง มีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือมีประวัติคลอดบุตรที่น้ำหนักตัวแรกคลอดมากกว่า 4,000 กรัม และมีประวัติน้ำตาลในเลือดสูง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สอบถามกลุ่มเป้าหมายว่ากลุ่มที่เสี่ยงต่อโรคเบาหวานมีอะไรบ้าง</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายและซักถามถึงปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย และเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายซักถาม</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> </ul>		

บันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 2 โดยวิธีการบรรยายประกอบการใช้ตัวแบบ

เรื่อง	การป้องกันโรคเบาหวาน
กลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง จำนวน 30 คน
สถานที่	ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห
วันที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้	12 ธันวาคม 2554
เวลาที่ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้	3 ชั่วโมง
ความคิดรวบยอด	จะดูแลสุขภาพทั่วไป ลดการบริโภคอาหารที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เพิ่มการออกกำลังกายและผ่อนคลายความเครียด

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
1. กลุ่มเสี่ยงสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเบาหวานได้ถูกต้อง	พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานมุ่งที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย หรือเกิดโรค เป็นการช่วยรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ปราศจากความเจ็บป่วย สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข และพยายามหลีกเลี่ยงอันตรายต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพ โดยพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ทุกฝ่าย</li> <li>กลุ่มเป้าหมาย</li> <li>- ทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สอบถามกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเบาหวาน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- โพรเจคเตอร์</li> <li>- แผ่นพับ</li> <li>- สมุดประจำตัวผู้ป่วยเบาหวาน</li> <li>- แฟ้มสุขภาพประจำครอบครัวของผู้ป่วยเบาหวาน</li> </ul>	แบบวัดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานให้กลุ่มเป้าหมายทำ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p><b>การควบคุมอาหาร</b> โดยหลักในการเลือกรับประทานของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ควรรับประทาน ได้แก่ ขนมหวาน น้ำหวาน ซ็อคโกแลต ชา และกาแฟที่ใส่น้ำตาล ผลไม้เชื่อม ผลไม้กระป๋อง น้ำอัดลม และผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ขนุน มะม่วงสุก เงาะ ลำไย เป็นต้น รวมทั้งควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง และนมปรุงแต่งรส</li> <li>2. อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด เต้าหู้ น้ำซूपใส ชา และกาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาล</li> <li>3. อาหารที่ควบคุมปริมาณในการรับประทาน <ul style="list-style-type: none"> <li>- คาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ควรได้รับคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 40 - 60 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน</li> <li>- โปรตีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การเจริญเติบโต และการสร้างภูมิคุ้มกันโรค ควรได้รับโปรตีนร้อยละ 10 - 15 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน หรือประมาณ 3 - 4 ช้อนโต๊ะ</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน และเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายซักถาม</li> <li>- ผู้ป่วยเบาหวานเล่าประสบการณ์ตรงของตัวเอง เรื่องการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเป้าหมาย</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> </ul>		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไขมัน ควรได้รับไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานในแต่ละวัน</li> <li>- ผลไม้ ต้องกำหนดปริมาณให้เหมาะสม และควรรับประทานพร้อมมื้ออาหาร</li> <li>- เกล็ดแกง ประมาณ 6 กรัมต่อวัน (1 ช้อนชา) และไม่ควรปรุงรสอาหาร ขณะกิน ด้วยน้ำปลา และซอสต่างๆ และควรงดอาหารหมักดอง</li> <li>- นม ควรดื่มนมจืด และเป็นชนิดพร่อง ไขมันเนยที่ไม่ปรุงแต่งรส</li> </ul> <p><b>การออกกำลังกาย</b> ซึ่งจะต้องเหมาะสม กับผู้ที่ปฏิบัติ ยึดหลักดังนี้</p> <p>1. ความถี่ของการออกกำลังกาย ได้แก่ จำนวนวันที่ออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ โดยการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความ ทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียน เลือดต้องออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน เพราะการออกกำลังกาย 1 ครั้ง จะมีผลต่อร่างกายต่อเนื่องไปได้ยาวนานไม่ เกิน 48 ชั่วโมง ดังนั้นการออกกำลังกาย 5 วันใน 1 สัปดาห์ ย่อมมีผลดี มากกว่าการออกกำลังกาย 3 วันใน 1 สัปดาห์ และเสนอแนะให้ออกกำลังกาย 3 วันใน 1 สัปดาห์ สลับกับออก กาย 4 วันใน 1 สัปดาห์</p>			



วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>2. ความหนัก คือ การออกกำลังกายให้หนักพอ โดยใช้อัตราการเต้นของชีพจรเป็นตัวกำหนด ให้ได้ประมาณ ร้อยละ 65 – 80 ของชีพจรสูงสุด (ชีพจรสูงสุด = 220 ลบอายุของผู้ที่ออกกำลังกาย) ตัวอย่างเช่น อายุ 35 ปี จะใช้ความหนักในการออกกำลังกายเท่ากับ (220 – 35) คูณ 65 ถึง 80 ทหาร 100 ได้เท่ากับ 120 – 148 ครั้ง ต่อนาที</p> <p>3. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย ได้แก่ ระยะเวลาที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมต่อเนื่องกันเพื่อออกกำลังกายครั้งหนึ่ง ๆ ใช้เวลาดังนี้ อบอุ่นร่างกาย 5 – 15 นาที + กิจกรรมการออกกำลังกาย 20–30 นาที + คลายความร้อน 5 – 15 นาที</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>4. ชนิดของการออกกำลังกาย ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องกันเป็นจังหวะแล้วสามารถทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นประมาณ 60 – 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่จำกัดไว้ ภายใน 20 – 30 นาที เช่น การเดินแอโรบิก การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การวิ่ง จ็อกกิ้ง และการเดินสร้างสมรรถภาพ เป็นต้น</p> <p><b>ประโยชน์ของการออกกำลังกาย</b></p> <p>การออกกำลังกายที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อสุขภาพของทุกคน ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้น เนื่องจากจะทำให้กล้ามเนื้อสามารถใช้กลูโคสได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเก็บกักกลูโคสได้มากขึ้น เป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม อีกทั้งยังการออกกำลังกายยังช่วยควบคุมน้ำหนัก จะมีเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพิ่มมากขึ้น การทำงานของปอดหัวใจดีขึ้น เพิ่มสมรรถภาพร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวของข้อต่อกระดูก</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>คล่องแคล่ว เพิ่มความยืดหยุ่น การทรงตัวดีขึ้น ป้องกันโรคกระดูกพรุน ลดหรือป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ลดปริมาณไขมันในร่างกาย เพิ่มปริมาณ HDL-Cholesterol เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดแข็งอีกทางหนึ่ง ทั้งนี้การออกกำลังกายที่เหมาะสมทั้งด้านคุณภาพ (ชนิดของกิจกรรม) และปริมาณ รวมทั้งการปฏิบัติต่อเนื่องกันเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอให้ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายทั้งทางตรงและทางอ้อม</p> <p><b>การดูแลสุขภาพทั่วไป</b> กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรมีการดูแลสุขภาพทั่วไปด้วย ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การพบแพทย์เพื่อรับการตรวจสุขภาพทั่วไป และได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องอย่าง น้อยปีละ 1 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ</li> <li>2. ดูแลสุขภาพผิวหนัง</li> <li>3. ดูแลสุขภาพฟัน</li> <li>4. หลีกเลี่ยงการนั่งไขว่ห้างนั่งยอง ๆ หรือนั่งพับเพียบเป็นเวลานาน ๆ</li> </ol>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง</p> <p>6. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</p> <p>7. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p><b>การจัดการความเครียด</b> วิธีการจัดการกับความเครียดที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง คือ การพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น การทำงานอดิเรก การดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ การทำจิตใจให้สบาย การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบชั่วคราว หรือการปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจเมื่อรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p><b>วิธีการผ่อนคลายความเครียด</b></p> <p>มีกิจกรรมต่าง ๆ ที่นำมาใช้เพื่อการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ</li> <li>2. การผ่อนคลายด้วยการฝึกโยคะซึ่กง</li> <li>3. การออกกำลังกายด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกีฬา การเล่นเกม</li> <li>4. การฝึกกิจกรรมผ่อนคลายโดยเฉพาะ เช่น การฝึกหายใจลึกและช้า การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกระบบทั่วร่างกาย</li> <li>5. การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</li> <li>6. การใช้จินตนาการช่วย</li> <li>7. การฟังเพลงคลายเครียด</li> <li>8. การใช้กิจกรรมผ่อนคลาย เช่น การชมภาพยนตร์ การฟังเพลง การอ่านหนังสือ ทำสวน จัดบ้าน ทำความสะอาด วาดรูป งานศิลปะ เย็บปักถักร้อยและงานอดิเรกอื่น ๆ เล่นกับสัตว์เลี้ยงทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนฝูง นอนพัก เดินเล่น ไปเที่ยวตากอากาศ หรือแม้กระทั่งการเดินห้างจับจ่ายใช้สอย</li> <li>9. การเล่าให้คนใกล้ชิดฟังและการปรึกษาหารือ</li> </ol>			

## บันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 3 โดยวิธีการสาธิตและฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน

เรื่อง	การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน
กลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง จำนวน 30 คน
สถานที่	ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห
วันที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้	19 ธันวาคม 2554
เวลาที่ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้	3 ชั่วโมง
ความคิดรวบยอด	จะเลือกรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และผ่อนคลายความเครียดให้เหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
1. กลุ่มเสี่ยงสามารถจัดรายการอาหารได้อย่างถูกต้อง	<p><b>หลักในการเลือกรับประทานของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน</b></p> <p>1. อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ควรรับประทาน ได้แก่ ขนมหวาน น้ำหวาน ช็อคโกแลต ชา และกาแฟที่ใส่น้ำตาล ผลไม้เชื่อม ผลไม้กระป๋อง น้ำอัดลม และผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ขนุน มะม่วงสุก เงาะ ลำไย เป็นต้น รวมทั้งควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง และนมปรุงแต่งรส</p> <p>2. อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด เต้าหู้ น้ำซุปลี ชา และกาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาล</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์เรียนรู้ทุกทนายกลุ่มเป้าหมาย</li> <li>- ทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้แจกโมเดลอาหารให้กลุ่มเป้าหมายและให้กลุ่มเป้าหมายจับกลุ่มกันตามหมวดอาหาร 5 หมู่</li> <li>- ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอชนิดอาหารโดยแบ่งตามประเภทอาหารได้แก่ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน และอาหารที่ควบคุมปริมาณในการรับประทาน และเลือกโมเดลอาหารจัดวางตามประเภทอาหาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- โพรเจคเตอร์</li> <li>- กระดาษบรรพ</li> <li>- ปากกาเคมี</li> <li>- โมเดลอาหารตัวอย่าง</li> <li>- แผ่น CD เพลงประกอบการออกกำลังกาย และการผ่อนคลายความเครียด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่มเป้าหมายสามารถจัดหมวดหมู่อาหาร เลือกชนิดอาหาร/อาหารตามโซนสี จัดสัดส่วนอาหารใน 1 วัน ได้อย่างถูกต้อง</li> <li>- กลุ่มเป้าหมายสามารถออกกำลังกายด้วยยางยืดได้ถูกต้อง</li> <li>- กลุ่มเป้าหมายสามารถผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ถูกต้อง</li> </ul>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>3. อาหารที่ควบคุมปริมาณในการรับประทาน ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ควรได้รับคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 40 – 60 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน</li> <li>- โปรตีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การเจริญเติบโต และการสร้างภูมิคุ้มกันโรค ควรได้รับโปรตีน ร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวันหรือประมาณ 3 – 4 ช้อนโต๊ะ</li> <li>- ไขมัน ควรได้รับไขมันไม่เกินไป ร้อยละ 30 ของพลังงานในแต่ละวัน</li> <li>- ผลไม้ต้องกำหนดปริมาณให้เหมาะสม และควรรับประทานพร้อมมื้ออาหาร</li> <li>- เกลือแกง ประมาณ 6 กรัมต่อวัน (1 ช้อนชา) และไม่ควรปรุงรสอาหารขณะกิน ด้วยน้ำปลา และซอสต่างๆ และควรดื่มน้ำให้เพียงพอ</li> <li>- นม ควรดื่มชนิด และเป็นชนิดพร่องมันเนยที่ไม่ปรุงแต่งรส</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายเกี่ยวกับหลักการควบคุมอาหารและการเลือกชนิดอาหาร และเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายซักถาม</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สาธิตสัดส่วนอาหารที่ควรรับประทานต่อวัน</li> <li>- สุ่มกลุ่มเป้าหมายในการเลือกโมเดลชนิดอาหารพร้อมอธิบายถึงหลักการควบคุมอาหาร</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> </ul>		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
2. กลุ่มเสี่ยงสามารถออกกำลังกายแบบกายบริหารด้วยยางยืดได้ถูกต้อง	<b>วิธีการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายบริหารด้วยยางยืด</b> 1. หลักปฏิบัติในการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อด้วยยางยืด 2. ผลของการฝึกกล้ามเนื้อด้วยยางยืด 3. ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายหลักปฏิบัติ ผลของการฝึกกล้ามเนื้อ และประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืด</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สาธิตการออกกำลังกายแบบกายบริหารด้วยยางยืด และให้กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติไปพร้อมกันที่ละขั้นตอน</li> <li>- กลุ่มเป้าหมายสาธิตย้อนกลับ</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สอบถามถึงการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สาธิต</li> </ul>		
3. กลุ่มเสี่ยงฝึกการผ่อนคลายความเครียดได้ถูกต้อง	การผ่อนคลายความเครียด โดยใช้กิจกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างของร่างกาย ดังนี้ 1. มือและแขน 2. หน้าผาก 3. ตา แก้ม จมูก 4. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก 5. คอ 6. หน้าอก ไหล่ และหลัง 7. หน้าท้อง และสะโพก 8. เท้าและขา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สาธิตวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และให้กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติไปพร้อมกันที่ละขั้นตอน</li> <li>- กลุ่มเป้าหมายสาธิตย้อนกลับ</li> <li>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</li> </ul>		



## บันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 4 โดยวิธีการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน

เรื่อง	การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน
กลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง จำนวน 30 คน
สถานที่	ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห
วันที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้	26 ธันวาคม 2554
เวลาที่ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้	3 ชั่วโมง
ความคิดรวบยอด	จะฝึกปฏิบัติด้านการเลือกอาหาร การออกกำลังกาย และผ่อนคลายความเครียดจนเกิดทักษะ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
1. กลุ่มเสี่ยงสามารถฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานในด้านการจัดรายการอาหารได้ถูกต้อง	หลักในการเลือกรับประทานของกลุ่มเสี่ยงโรค เบาหวาน โดยแบ่งตามประเภทอาหารได้แก่ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน และอาหารที่ควบคุมปริมาณในการรับประทาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้จัดประสบการณ์เรียนรู้ทุกทนาย</li> <li>กลุ่มเป้าหมาย</li> <li>- ทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน</li> <li>พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานและการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเบาหวาน</li> <li>- กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติในการจัดหมวดหมู่อาหาร การเลือกชนิดอาหาร/อาหารตามโซนสี และการจัดสัดส่วนอาหารใน 1 วัน พร้อมอธิบายถึงหลักการควบคุมอาหาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- โพรเจคเตอร์</li> <li>- โมเดลอาหารตัวอย่าง</li> <li>- แผ่น CD เพลงประกอบ</li> <li>การออกกำลังกาย</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กลุ่มเป้าหมายสามารถเลือกอาหารโดยจัดหมวดหมู่อาหารเลือกชนิดอาหาร/อาหารตามโซนสี จัดสัดส่วนอาหารใน 1 วัน ได้อย่างถูกต้อง</li> <li>2. กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบกายบริหารด้วยยางยืดได้ถูกต้อง</li> <li>3. กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ถูกต้อง</li> </ol>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>2. กลุ่มเสียงสามารถฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน</p> <p>ในด้านการออกกำลังกายแบบกายบริหารด้วยยางยืดได้ถูกต้อง</p>	<p><b>วิธีการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายบริหารด้วยยางยืด</b></p> <p>1. หลักปฏิบัติในการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อด้วยยางยืด</p> <p>2. ผลของการฝึกกล้ามเนื้อด้วยยางยืด</p> <p>3. ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืด</p>	<p>- กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบกายบริหารด้วยยางยืด</p>		
<p>3. กลุ่มเสียงสามารถฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน</p> <p>ในด้านการผ่อนคลายความเครียดได้ถูกต้อง</p>	<p><b>วิธีการผ่อนคลายความเครียด โดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</b> เป็นการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างของร่างกายดังนี้</p> <p>1. มือและแขน</p> <p>2. หน้าผาก</p> <p>3. ตา แก้ม จมูก</p> <p>4. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก</p> <p>5. คอ</p> <p>6. หน้าอก ไหล่ และหลัง</p> <p>7. หน้าท้อง และสะโพก</p> <p>8. เท้าและขา</p>	<p>- กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สอบถามความรู้สึกของกลุ่มเป้าหมาย</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุปรายละเอียดของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้</p>		

## ชุดที่ 2

## แบบวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 1

คำชี้แจง แบบวัดนี้เป็นแบบวัดความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ท่านคิดว่าถูกต้องหรือทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด

- \_\_\_\_\_ 1. โรคเบาหวาน เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ
- \_\_\_\_\_ 2. โรคเบาหวานเกิดจากความบกพร่องของการหลั่งอินซูลินของตับอ่อน
- \_\_\_\_\_ 3. ระดับน้ำตาลในเลือดที่ผิดปกติขณะอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง มีค่าตั้งแต่ 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป
- \_\_\_\_\_ 4. โรคเบาหวานแบ่งออกได้ 2 ประเภท คือ ประเภทพึ่งอินซูลิน และไม่พึ่งอินซูลิน
- \_\_\_\_\_ 5. โรคเบาหวานสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์จากรุ่นพ่อแม่ไปยังรุ่นลูกได้
- \_\_\_\_\_ 6. ความเครียดเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้
- \_\_\_\_\_ 7. การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุที่จะทำให้มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากขึ้น
- \_\_\_\_\_ 8. การขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้
- \_\_\_\_\_ 9. อาการของโรคเบาหวาน ได้แก่ ปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย น้ำหนักลด อ่อนเพลีย
- \_\_\_\_\_ 10. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้จะมีผลทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา
- \_\_\_\_\_ 11. คนที่เป็นโรคเบาหวานถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินปกติจะมีอาการ ตัวเย็น เหงื่อออก อ่อนเพลีย ใจสั่น หน้ามือจะเป็นลม
- \_\_\_\_\_ 12. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ อาจทำให้จอประสาทตาเสื่อมถึงตาบอดได้
- \_\_\_\_\_ 13. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ อาจทำให้ไตเสื่อมถึงไตวายได้
- \_\_\_\_\_ 14. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำให้ปลายประสาทเสื่อมมีอาการชาปลายมือปลายเท้า
- \_\_\_\_\_ 15. คนที่ประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคเบาหวานทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน
- \_\_\_\_\_ 16. คนผมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้มากกว่าคนอ้วน
- \_\_\_\_\_ 17. คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไขมันในเลือดสูงทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน
- \_\_\_\_\_ 18. ผู้หญิงที่มีประวัติการคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัมทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

## แบบวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 2

คำชี้แจง แบบวัดนี้เป็นแบบวัดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ท่านคิดว่าถูกต้องหรือทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด

- \_\_\_\_\_ 1. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถป้องกันโรคเบาหวานได้โดยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ และการผ่อนคลายความเครียด
- \_\_\_\_\_ 2. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก ๆ เช่น แกงกะทิ ไข่แดง ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยวทอด
- \_\_\_\_\_ 3. น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นเครื่องดื่มที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ควรดื่ม
- \_\_\_\_\_ 4. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถดื่มนมปรุงแต่งรส เช่น นมรสช็อคโกแลต ได้ทุกวัน
- \_\_\_\_\_ 5. มะม่วงสุก ทุเรียน ลำไย เป็นผลไม้ที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ควรรับประทาน
- \_\_\_\_\_ 6. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานน้อย เช่น แอปเปิ้ล ส้ม พุทรา ฝรั่ง
- \_\_\_\_\_ 7. ผักใบเขียว เต้าหู้ น้ำซุบใส เป็นอาหารที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้ไม่จำกัด
- \_\_\_\_\_ 8. อาหารที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรมีการควบคุมปริมาณในการรับประทาน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง
- \_\_\_\_\_ 9. ไขมันที่ใช้ในการประกอบอาหารควรเป็นน้ำมันปาล์ม
- \_\_\_\_\_ 10. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ดีขึ้น
- \_\_\_\_\_ 11. การออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ อบอุ่นร่างกาย กิจกรรมออกกำลังกาย และ คลายความร้อน
- \_\_\_\_\_ 12. การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การบริหารร่างกาย อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ จะช่วยป้องกันโรคเบาหวาน
- \_\_\_\_\_ 13. เมื่อมีอาการหายใจลำบาก รู้สึกแน่นหรือเจ็บที่หน้าอก ควรหยุดออกกำลังกายทันที
- \_\_\_\_\_ 14. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรงดสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาดอง เหล้า
- \_\_\_\_\_ 15. การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติสามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน
- \_\_\_\_\_ 16. วิธีการคลายเครียดที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย การดูโทรทัศน์ การปรึกษาคนใกล้ชิด
- \_\_\_\_\_ 17. วิธีการคลายเครียดเมื่อคิดมากหรือวิตกกังวล ได้แก่ การกินยานอนหลับหรือยาคลายเครียด
- \_\_\_\_\_ 18. การทำจิตใจให้สบาย ไม่นโมโหหรือหงุดหงิดง่าย จำเป็นสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน เนื่องจากความเครียดทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้



แบบวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 3

คำชี้แจง แบบวัดนี้เป็นแบบวัดความสามารถในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองหลังได้รับการสร้างการรับรู้ด้วยกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 3

## 1. ด้านอาหาร

## 1.1 การจัดหมวดหมู่อาหาร

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	

## 1.2 การเลือกชนิดอาหาร/อาหารตามโซนสี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	

## 1.3 การจัดสัดส่วนอาหารใน 1 วัน

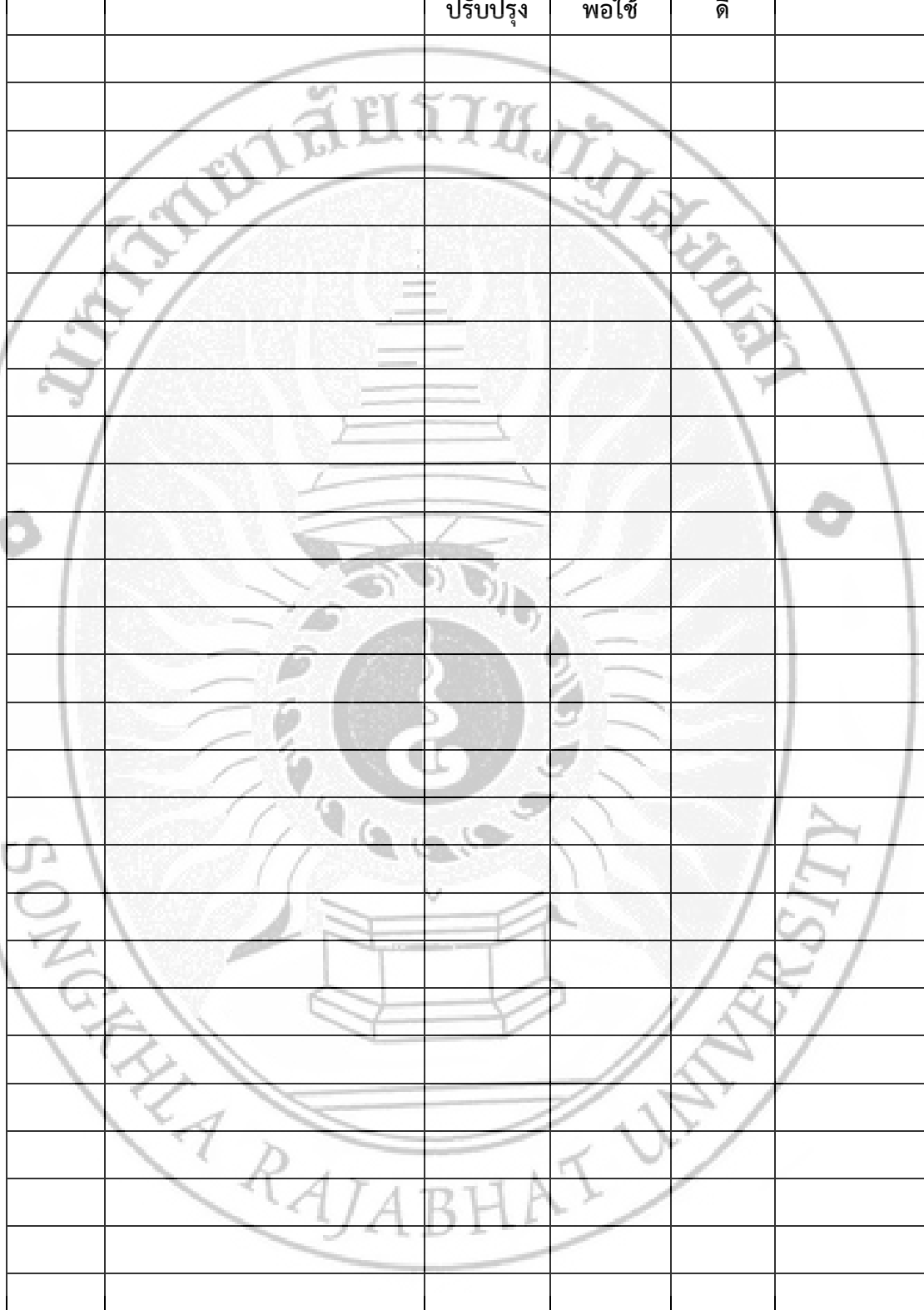






## 2.2 กิจกรรมการออกกำลังกาย

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	



































### ชุดที่ 3

#### คำกล่าวนำก่อนสัมภาษณ์

ดิฉัน นางสาววารุณี จุลนวล ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห อำเภอกงหรา จังหวัดสงขลา กำลังศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ได้ทำวิจัยเรื่อง “ผลการสร้างการรับรู้ด้วยกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงที่มีประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง: กรณีศึกษาตำบลคลองแห อำเภอกงหรา จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง 2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง 3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังการทดลอง 4. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ทั้งนี้ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย ได้แก่ บุคลากรทางสาธารณสุขใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันโรคในระดับปฐมภูมิในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และเป็นแนวทางในการนำทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพไปใช้ในบริบทพื้นที่อื่น ๆ ตลอดจนเป็นแนวทางสำหรับการวิจัยในกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังอื่น ๆ

แบบสัมภาษณ์มีทั้งหมด 3 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล ตอนที่ 2 การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และตอนที่ 3 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน โดยใคร่ขอความกรุณาจากท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์ทุกข้อด้วยความจริง ผู้วิจัยจะใช้คำตอบของท่านเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น และจะสงวนคำตอบของท่านไว้เป็นความลับ ทั้งนี้จะรายงานข้อมูลผลการวิจัยในภาพรวม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณ ณ โอกาสนี้

นางสาววารุณี จุลนวล

นักศึกษาปริญญาโท สาขาสารณสุขชุมชน  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่าง

1. เพศ

( ) 1. ชาย

( ) 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

( ) 1. โสด

( ) 2. คู่

( ) 3. แยกกันอยู่

( ) 4. หย่า

( ) 5. หม้าย

4. ระดับการศึกษา

( ) 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ

( ) 2. ประถมศึกษา

( ) 3. มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.

( ) 5. อนุปริญญา/ปวส.

( ) 6. ปริญญาตรี

( ) 7. อื่นๆ (ระบุ).....

5. อาชีพ

( ) 1. เกษตรกรรม

( ) 2. ค้าขาย

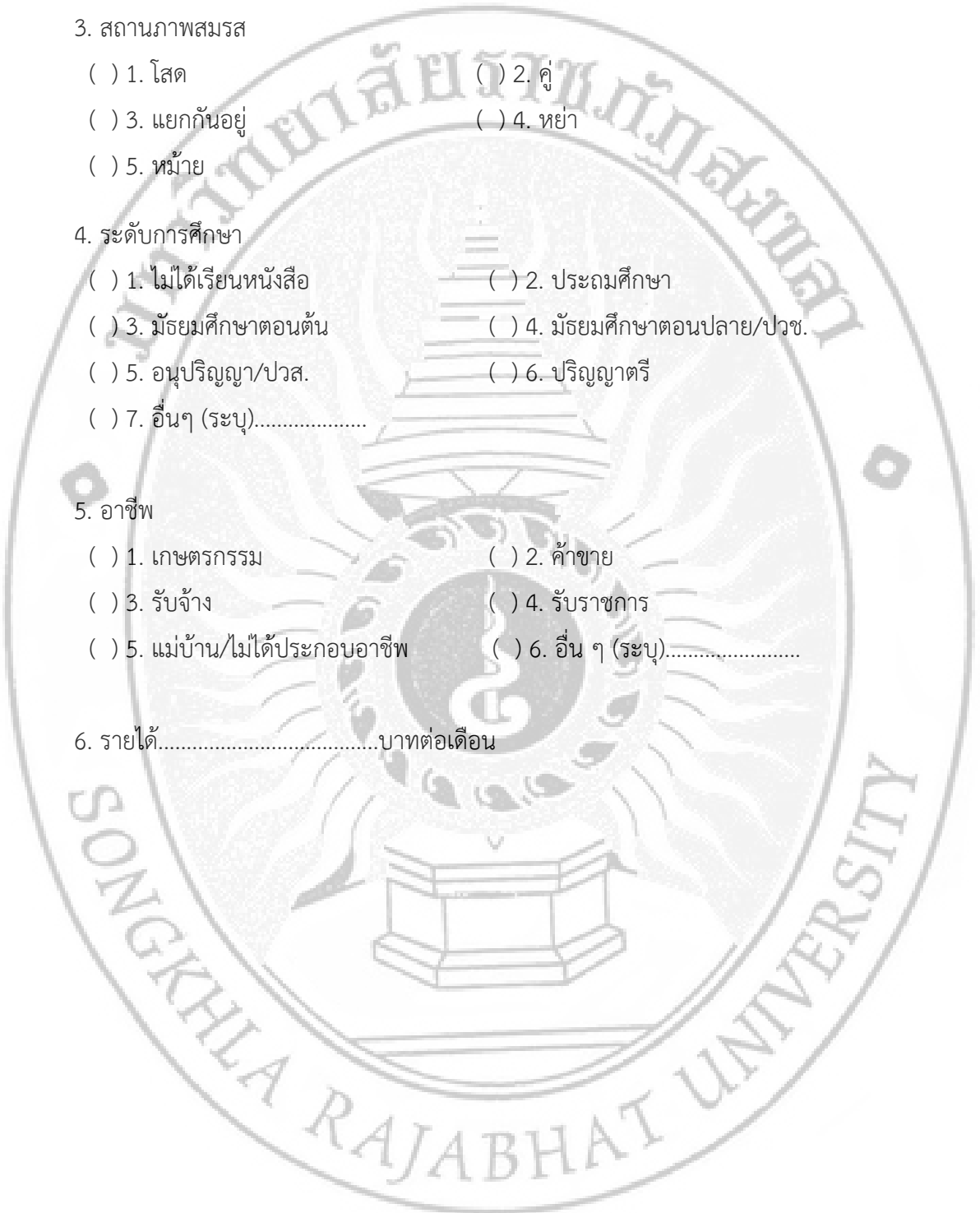
( ) 3. รับจ้าง

( ) 4. รับราชการ

( ) 5. แม่บ้าน/ไม่ได้ประกอบอาชีพ

( ) 6. อื่น ๆ (ระบุ).....

6. รายได้.....บาทต่อเดือน



## ตอนที่ 2 การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

สภาพการณ์ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	ใช่	ไม่ใช่
การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค		
1. คนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
2. คนที่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
3. โรคเบาหวานสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์จากรุ่นพ่อแม่ไปยังรุ่นลูกได้		
4. คนที่มีรอบเอวเกินมาตรฐาน (ผู้ชายเกิน 90 ซม. ผู้หญิงเกิน 80 ซม.) มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
5. คนที่มีระดับความดันโลหิตสูงกว่าปกติ (เท่ากับหรือมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท) มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
6. คนที่มีประวัติผลการตรวจเลือดไขมันผิดปกติมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
7. ผู้หญิงที่มีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
8. ผู้หญิงที่เคยคลอดลูกน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 4 กิโลกรัม มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
9. คนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติหลังอดอาหาร (110 - 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
10. การรับประทานอาหารหวาน ข้าว และแป้งมาก ๆ ทำให้มีโอกาเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
11. คนที่ออกกำลังกายน้อยหรือไม่เหมาะสมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
12. คนที่สูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
13. คนที่เครียดเป็นประจำมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		

สภาพการณ์ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	ใช่	ไม่ใช่
14. คนที่รับประทานยาบางชนิดประจำ เช่น ยาเพรดนิโซโลน ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิด มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
15. คนที่ป่วยเป็นโรคตับอ่อนอักเสบเรื้อรังมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
<b>การรับรู้ความรุนแรงของโรค</b>		
16. โรคเบาหวานไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้		
17. คนที่เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนถ้าไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ		
18. คนที่เป็นโรคเบาหวานถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำกว่าปกติอาจเป็นอันตรายถึงตายได้		
19. คนที่เป็นโรคเบาหวานถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินปกติจะมีอาการ เช่น ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง กระหายน้ำ อ่อนเพลีย เป็นตะคริวที่ขา คลื่นไส้ อาเจียน		
20. คนที่เป็นโรคเบาหวานถ้าระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติจะมีอาการ เช่น ตัวเย็น เหงื่อออก อ่อนเพลีย ใจสั่น วิงเวียน ศีรษะ หน้ามืดจะเป็นลม ตาพร่ามัว		
21. คนที่เป็นโรคเบาหวานและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้มีโอกาสเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด		
22. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำให้ไตเสื่อม และไตวายได้		
23. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำให้จอประสาทตาเสื่อมถึงตาบอดได้		
24. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำให้ปลายประสาทเสื่อมมีอาการชาปลายมือปลายเท้า		
สภาพการณ์ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	ใช่	ไม่ใช่

25. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะเป็นแผลเรื้อรังหายยาก และบางคนแผลลุกลามถึงต้องตัดอวัยวะทิ้ง		
26. คนที่เป็นโรคเบาหวานแล้วไม่เอาใจใส่สุขภาพตนเองจะทำให้เกิดการติดเชื้อราที่ผิวหนังและอวัยวะสืบพันธุ์ได้ง่าย		
<b>การรับรู้ถึงประโยชน์ของการป้องกันโรค</b>		
27. การตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดในประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป หรือคนที่มีประวัติญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวานจะช่วยป้องกันโรคเบาหวาน		
28. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถป้องกันโรคเบาหวานได้ เช่น การควบคุมอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย เป็นต้น		
29. การควบคุมปริมาณและชนิดของอาหาร จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้		
30. การหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย มะม่วงสุก จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้		
31. การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังและนมปรุงแต่งรส จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้		
32. ผักใบเขียวทุกชนิด เต้าหู้ น้ำซุบใส ชา กาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาล เป็นอาหารที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้ไม่จำกัด		
33. อาหารที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรควบคุมปริมาณในการรับประทาน เช่น ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น เนื้อสัตว์ติดมัน กุ้ง ปลาหมึก เป็นต้น		
34. การหลีกเลี่ยงอาหารมัน เช่น แกงกะทิ ปาท่องโก๋ กลัวยทอด จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้		

สภาพการณ์ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	ใช่	ไม่ใช่
--	-----	--------

35. น้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหารควรเป็นน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง		
36. การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา การบริหารร่างกาย อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้		
37. การตรวจสุขภาพประจำปีจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้		
38. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละไม่น้อยกว่า 6-8 ชั่วโมง จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้		
39. การหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและการสูบบุหรี่จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้		
40. การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้		
41. การรู้จักจัดการกับความเครียดทำจิตใจให้สบายจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้		
<b>การรับรู้ต่ออุปสรรคในการป้องกันโรค</b>		
42. การรับประทานอาหารนอกบ้านทำให้ยากต่อการควบคุมอาหาร		
43. การไม่ได้เป็นผู้ทำอาหารรับประทานเองที่บ้านทำให้ยากต่อการควบคุมอาหาร		
44. ความขี้เกียจเป็นอุปสรรคต่อออกกำลังกาย		
45. ความกลัวเข็มเป็นอุปสรรคต่อการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน		

### ตอนที่ 3 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน

#### ด้านการควบคุมอาหาร

1. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารรสหวาน เช่น ขนมหวาน ผลไม้เชื่อม น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ระวัง ขนมวุ้น เป็นต้น
  - ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัติ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 3. ปฏิบัติ 4 - 6 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน
2. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย มะม่วงสุก เป็นต้น
  - ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัติ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 3. ปฏิบัติ 4 - 6 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน
3. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง
  - ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัติ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 3. ปฏิบัติ 4 - 6 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน
4. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านดื่มนมปรุงแต่งรส เช่น นมรสหวาน รสช็อคโกแลต
  - ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัติ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 3. ปฏิบัติ 4 - 6 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน
5. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานผักใบเขียว ผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น แอปเปิ้ล เป็นต้น
  - ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัติ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 3. ปฏิบัติ 4 - 6 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน

6. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านดื่มชา กาแฟที่ใส่น้ำตาล
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 3. ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน
7. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านลดปริมาณการรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น ขนมปัง
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 3. ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน
8. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อติดมัน
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 3. ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน
9. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารมัน เช่น แอ่งกะทิ ปาท่องโก๋ กลัวยทอด
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 3. ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน
10. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 3. ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน



11. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านมีมนมจีตชนิดพร่องมันเนย

- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
- ( ) 2. ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์
- ( ) 3. ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์
- ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน

**ด้านการออกกำลังกาย**

12. ท่านออกกำลังกายเพิ่มนอกเหนือการปฏิบัติกิจวัตรที่วันต่อสัปดาห์

- ( ) 1. ไม่เคยออกกำลังกายเลย
- ( ) 2. ออกกำลังกาย 1 – 2 วันต่อสัปดาห์
- ( ) 3. ออกกำลังกาย 3 – 4 วันต่อสัปดาห์
- ( ) 4. ออกกำลังกาย 5 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์

13. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละกี่นาที

- ( ) 1. ไม่เคยออกกำลังกายเลย
- ( ) 2. ออกกำลังกายครั้งละ 10 – 20 นาที
- ( ) 3. ออกกำลังกายครั้งละ 21 – 30 นาที
- ( ) 4. ออกกำลังกายครั้งละ 31 นาทีขึ้นไป

14. ท่านได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเพียงใด

- ( ) 1. ไม่เคยออกกำลังกายเลย
- ( ) 2. ไม่ต่อเนื่อง
- ( ) 3. ใน 1 เดือน ออกกำลังกาย 1 – 2 สัปดาห์
- ( ) 4. ใน 1 เดือน ออกกำลังกาย 3 – 4 สัปดาห์

**ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป**

15. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านนอนหลับพักผ่อนวันละไม่น้อยกว่า 6 – 8 ชั่วโมง

- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
- ( ) 2. ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์
- ( ) 3. ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์
- ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน

16. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านสูบบุหรี่
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 3. ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน
17. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแดงเหล้า
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 3. ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน
18. ในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารว่างหรือขนมจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 3. ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน

**ด้านการจัดการความเครียด**

19. ในรอบ 1 เดือน ท่านทำจิตใจให้สบาย เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (1 – 3 ครั้งต่อเดือน)
  - ( ) 3. ปฏิบัติบ่อยครั้ง (มากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน)
  - ( ) 4. ปฏิบัติทุกครั้ง
20. ในรอบ 1 เดือน ท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการออกกำลังกาย
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (1 – 3 ครั้งต่อเดือน)
  - ( ) 3. ปฏิบัติบ่อยครั้ง (มากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน)
  - ( ) 4. ปฏิบัติทุกครั้ง

21. ในรอบ 1 เดือน ท่านพักผ่อนหย่อนใจโดยการดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การอ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ทำสวน หรืออื่นๆ
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (1 – 3 ครั้งต่อเดือน)
  - ( ) 3. ปฏิบัติบ่อยครั้ง (มากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน)
  - ( ) 4. ปฏิบัติทุกครั้ง
22. ในรอบ 1 เดือน ท่านทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (1 – 3 ครั้งต่อเดือน)
  - ( ) 3. ปฏิบัติบ่อยครั้ง (มากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน)
  - ( ) 4. ปฏิบัติทุกครั้ง
23. ในรอบ 1 เดือน เมื่อท่านไม่สบายใจ รู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล ท่านได้ปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจ
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (1 – 3 ครั้งต่อเดือน)
  - ( ) 3. ปฏิบัติบ่อยครั้ง (มากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน)
  - ( ) 4. ปฏิบัติทุกครั้ง
24. ในรอบ 1 เดือน ท่านกินยานอนหลับหรือยาคลายเครียดเมื่อนอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือ วิตกกังวล
- ( ) 1. ไม่เคยปฏิบัติเลย
  - ( ) 2. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (1 – 3 ครั้งต่อเดือน)
  - ( ) 3. ปฏิบัติบ่อยครั้ง (มากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน)
  - ( ) 4. ปฏิบัติทุกครั้ง



ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและพฤติกรรม  
ป้องกันโรคเบาหวาน

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. แพทย์หญิงหทัยทิพย์ ธรรมวิริยะกุล | นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ<br>กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลหาดใหญ่<br>อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา |
| 2. แพทย์หญิงอรุณี ทิพย์วงศ์         | นายแพทย์ชำนาญการ<br>กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลหาดใหญ่<br>อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา      |
| 3. รศ.ทัศนีย์ ประธาน                | รองอธิการบดี ฝ่ายวิจัย<br>มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่<br>จังหวัดสงขลา                   |

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

### ชุดการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันท ชาติทอง      คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. ดร.สธน เสนาสวัสดิ์      รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3. รศ.ทัศนีย์ ประธาน      รองอธิการบดี ฝ่ายวิจัย  
มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่  
จังหวัดสงขลา





ภาคผนวก ค

แบบสรุปผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง

แบบสรุปผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง

(Index of Consistency หรือ IOC)

แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

และพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน

ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency หรือ IOC) เป็นการประเมินความสอดคล้องของเนื้อหาตามวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งจะใช้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเป็นผู้ทำการตรวจสอบ สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ใช้จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิร่วมตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ 3 คน ได้แก่ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวาน จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย จำนวน 1 ท่าน โดยวิธีการหาค่า IOC ของเครื่องมือผู้วิจัยจะนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านตรวจสอบและให้คะแนนรายข้อตามดุลยพินิจของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยการให้คะแนนรายข้อของผู้ทรงคุณวุฒินั้นจะมี 3 ค่า คือ

ค่า + 1 คือ ผู้ตรวจสอบแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ค่า 0 คือ ผู้ตรวจสอบไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยหรือไม่

ค่า - 1 คือ ผู้ตรวจสอบแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเนื้อหาไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

เมื่อได้ผลคะแนนจากผู้ทรงคุณวุฒิครบทุกท่านแล้ว นำข้อมูลที่ได้มาคำนวณตามสูตรหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC หมายถึง ดัชนีความสอดคล้อง

R หมายถึง ค่าคะแนนรายข้อตามดุลยพินิจของผู้ทรงคุณวุฒิ

N หมายถึง จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลที่ได้จากการคำนวณนั้นควรมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับหรือมากกว่า + 0.5 ขึ้นไปจึงถือเป็นข้อคำถามที่สามารถนำไปใช้ได้ แต่หากค่า IOC น้อยกว่า + 0.5 และผู้วิจัยอาจมีความจำเป็นต้องใช้ข้อคำถามนั้น อาจทำได้โดยให้ผู้วิจัยทำการพัฒนาปรับปรุงข้อคำถามนั้นให้เหมาะสมขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิที่ทำการตรวจสอบ ซึ่งผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์ การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรงมีดังนี้

ข้อคำถาม	ผลการประเมิน					
	คนที่	คนที่	คนที่	ผลรวม	IOC	ผลการ



	1	2	3			ประเมิน
<b>ตอนที่ 1 การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน</b>						
<b>การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค</b>						
1. คนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
2. คนที่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
3. โรคเบาหวานสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ จากรุ่นพ่อแม่ไปยังรุ่นลูกได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
4. คนที่มีรอบเอวเกินมาตรฐาน (ผู้ชายเกิน 90 ซม. ผู้หญิงเกิน 80 ซม.) มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
5. คนที่มีระดับความดันโลหิตสูงกว่าปกติ (เท่ากับหรือมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท) มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
6. คนที่มีประวัติผลการตรวจเลือดไขมันผิดปกติมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
7. ผู้หญิงที่มีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
8. ผู้หญิงที่เคยคลอดลูกน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 4 กิโลกรัม มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
9. คนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติหลังอดอาหาร(110 - 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	1	1.00	นำไปใช้ได้
10. การรับประทานอาหารหวาน ข้าว และแป้ง มาก ๆ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
11. คนที่ออกกำลังกายน้อยหรือไม่เหมาะสมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
12. คนที่สูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
13. คนที่เครียดเป็นประจำมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
14. คนที่รับประทานยาบางชนิดประจำ เช่น ยาเพรดนิโซโลน ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิด มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้

ข้อความ	ผลการประเมิน					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ผลรวม	IOC	ผลการประเมิน
	1	2	3			

15. คนที่ป่วยเป็นโรคตับอ่อนอักเสบเรื้อรังมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
<b>การรับรู้ความรุนแรงของโรค</b>						
16. โรคเบาหวานไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
17. คนที่เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนถ้าไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
18. คนที่เป็นโรคเบาหวานถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำกว่าปกติอาจเป็นอันตรายถึงตายได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
19. คนที่เป็นโรคเบาหวานถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินปกติจะมีอาการ เช่น ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง กระหายน้ำ อ่อนเพลีย เป็นตะคริวที่ขา คลื่นไส้อาเจียน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
20. คนที่เป็นโรคเบาหวานถ้าระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติจะมีอาการ เช่น ตัวเย็น เหงื่อออก อ่อนเพลีย ใจสั่น วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดจะเป็นลม ตาพร่ามัว	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
21. คนที่เป็นโรคเบาหวานและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ มีโอกาสเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
22. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำให้ไตเสื่อมและไตวายได้	0	1	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
23. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำให้จอประสาทตาเสื่อมถึงตาบอดได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
24. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำให้ปลายประสาทเสื่อม มีอาการชาปลายมือปลายเท้า	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
25. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะเป็นแผลเรื้อรังหายยาก และบางคนแผลลุกลามถึงต้องตัดอวัยวะทิ้ง	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
26. คนที่เป็นโรคเบาหวานแล้วไม่เอาใจใส่สุขภาพตนเอง จะทำให้เกิดการติดเชื้อราที่ผิวหนังและอวัยวะสืบพันธุ์ได้ง่าย	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
<b>การรับรู้ถึงประโยชน์ของการป้องกันโรค</b>						
27. การตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดในประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปหรือคนที่มีประวัติญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวานจะช่วยป้องกันโรคเบาหวาน	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
<b>ข้อคำถาม</b>	<b>ผลการประเมิน</b>					
	<b>คนที่ 1</b>	<b>คนที่ 2</b>	<b>คนที่ 3</b>	<b>ผลรวม</b>	<b>IOC</b>	<b>ผลการประเมิน</b>
28. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถป้องกันโรค	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้

เบาหวานได้ เช่น การควบคุมอาหาร การควบคุม น้ำหนัก การออกกำลังกาย เป็นต้น						
29. การควบคุมปริมาณและชนิดของอาหาร จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
30. การหลีกเลี่ยงผลไม้ที่หวานจัดเช่น ทุเรียน ลำไย มะม่วงสุกจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
31. การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังและนมปรุงแต่งรส จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
32. ผักใบเขียวทุกชนิด เต้าหู้ น้ำซุสใส ชา กาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาลเป็นอาหารที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้ไม่จำกัด	0	1	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
33. อาหารที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรควบคุมปริมาณในการรับประทาน เช่น ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น เนื้อสัตว์ติดมัน กุ้ง ปลาหมึก เป็นต้น	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
34. การหลีกเลี่ยงอาหารมัน เช่น แกงกะทิปาต่องไก่ กลัวยทอด จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
35. น้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหารควรเป็นน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
36. การหลีกเลี่ยงการปรุงรสอาหารด้วยน้ำปลาและซอสต่างๆ จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	-1	1	1	0.33	ใช้ไม่ได้
37. การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา การบริหารร่างกาย อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
38. การตรวจสุขภาพประจำปีจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
39. การอาบน้ำวันละไม่น้อยกว่า 2 ครั้ง จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	-1	1	1	0.33	ใช้ไม่ได้
40. การแปรงฟันวันละไม่น้อยกว่า 2 ครั้ง และตรวจสุขภาพฟันและช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	-1	1	1	0.33	ใช้ไม่ได้

ข้อความ	ผลการประเมิน					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ผลรวม	IOC	ผลการประเมิน
41. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละไม่น้อยกว่า 6 – 8 ชั่วโมง จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้

42. การหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและการสูบบุหรี่จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
43. การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
44. การทำความสะอาดเท้าและดูแลผิวหนังทุกวัน เวลาอาบน้ำ จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	-1	1	1	0.33	ใช้ไม่ได้
45. การรู้จักจัดการกับความเครียดทำให้สบาย จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
<b>การรับรู้ต่ออุปสรรคในการป้องกันโรค</b>	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
46. การรับประทานอาหารนอกบ้านทำให้ยากต่อการควบคุมอาหาร						
47. การไม่ได้เป็นผู้ทำอาหารรับประทานเองที่บ้าน ทำให้ยากต่อการควบคุมอาหาร	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
48. ความขี้เกียจเป็นอุปสรรคต่อออกกำลังกาย	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
49. ความกลัวเข็มเป็นอุปสรรคต่อการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
<b>ตอนที่ 2 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน</b>						
<b>ด้านการควบคุมอาหาร</b>						
1. การรับประทานอาหารรสหวาน เช่น ขนมหวาน ผลไม้เชื่อม น้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง ขนมวุ้น เป็นต้น	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
2. การรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย มะม่วงสุก เป็นต้น	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
3. การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
4. การดื่มนมปรุงแต่งรส เช่น นมรสหวาน รสช็อคโกแลต	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
5. การรับประทานผักใบเขียว ผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น แอปเปิ้ล เป็นต้น	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
6. การรับประทานชา กาแฟที่ใส่น้ำตาล	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
7. การลดปริมาณการรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น ขนมปัง	0	1	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
8. การรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ วันละ 3 - 4 ช้อนโต๊ะ	0	0	1	1	0.33	ใช้ไม่ได้
9. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อติดมัน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
10. การรับประทานอาหารมัน เช่น แกงกะทิ ปาท่องโก๋ กลัวยทอด	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการประเมิน					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ผลรวม	IOC	ผลการ ประเมิน
11. การใช้ไขมันพืชในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมัน ถั่วเหลือง	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
12. การปรุงรสอาหารโดยการเติมน้ำตาล น้ำปลา และซอสต่างๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า	1	1	-1	1	0.33	ใช้ไม่ได้
13. การดื่มนมจืดชนิดพร่องมันเนย	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>						
14. ท่านออกกำลังกายเพิ่มนอกเหนือการปฏิบัติ กิจวัตรประจำวันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> ไม่เคยออกกำลังกายเลย <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย 5 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
15. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละกี่นาที <input type="checkbox"/> ไม่เคยออกกำลังกายเลย <input type="checkbox"/> ออกกำลังกายครั้งละ 10 – 20 นาที <input type="checkbox"/> ออกกำลังกายครั้งละ 21 – 30 นาที <input type="checkbox"/> ออกกำลังกายครั้งละ 31 นาทีขึ้นไป	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
16. ท่านรู้สึกเป็นอย่างไรเมื่อหยุดออกกำลังกายแต่ละ ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่เคยออกกำลังกายเลย <input type="checkbox"/> ออกกำลังกายแล้วรู้สึกไม่เหนื่อย <input type="checkbox"/> ออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อย <input type="checkbox"/> ออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยหอบ	1	0	-1	0	0	ใช้ไม่ได้
17. ท่านได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพียงใด <input type="checkbox"/> ไม่เคยออกกำลังกายเลย <input type="checkbox"/> ไม่ต่อเนื่อง <input type="checkbox"/> ใน 1 เดือน ออกกำลังกาย 1 – 2 สัปดาห์ <input type="checkbox"/> ใน 1 เดือน ออกกำลังกาย 3 – 4 สัปดาห์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
<b>ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป</b>						
18. การอาบน้ำวันละไม่น้อยกว่า 2 ครั้ง	0	-1	-1	-2	-0.66	ใช้ไม่ได้
19. การทำความสะอาดร่างกายโดยเฉพาะตามซอก อับชื้น เช่น บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ใต้ราวนม รักแร้และขาหนีบ โดยเช็ดให้แห้งหลังอาบน้ำ	0	-1	0	-1	-0.33	ใช้ไม่ได้
20. การแปรงฟันวันละไม่น้อยกว่า 2 ครั้ง	1	-1	0	0	0	ใช้ไม่ได้
21. การนั่งไขว่ห้าง นั่งยอง ๆ หรือนั่งพับเพียบเป็น เวลานาน ๆ	1	-1	0	0	0	ใช้ไม่ได้

ข้อความ	ผลการประเมิน					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ผลรวม	IOC	ผลการ ประเมิน
22. การนอนหลับพักผ่อนวันละไม่น้อยกว่า 6 – 8 ชั่วโมง	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
23. การสูบบุหรี่	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
24. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแดงเหล้า	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
25. การรับประทานอาหารว่างหรือขนมจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
26. การทำความสะอาดเท้า	0	-1	1	0	0	ใช้ไม่ได้
27. การสวมรองเท้าทุกครั้งที่ออกจากบ้าน	0	-1	1	0	0	ใช้ไม่ได้
28. การสวมรองเท้าทุกครั้งขณะออกกำลังกาย	0	-1	1	0	0	ใช้ไม่ได้
<b>ด้านการจัดการความเครียด</b>						
29. การทำจิตใจให้สบาย เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
30. การผ่อนคลายความเครียดโดยการออกกำลังกาย	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
31. การพักผ่อนหย่อนใจโดยการดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การอ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ทำสวน หรืออื่น ๆ	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
32. การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
33. เมื่อไม่สบายใจรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล ท่านได้ปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
34. กินยานอนหลับหรือยาคลายเครียดเมื่อนอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือวิตกกังวล	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้



ภาคผนวก ง

แบบสรุปผลการจัดลำดับคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน

### แบบสรุปผลการจัดลำดับคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน

ตาราง 25 ผลการจัดลำดับคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับการสร้างการรับรู้ด้วยกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

ลำดับ	กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน
1	X <sub>1</sub>	88
2	X <sub>2</sub>	85
3	X <sub>3</sub>	82
4	X <sub>4</sub>	82
5	X <sub>5</sub>	81
6	X <sub>6</sub>	81
7	X <sub>7</sub>	78
8	X <sub>8</sub>	78
9	X <sub>9</sub>	78
10	X <sub>10</sub>	77
11	X <sub>11</sub>	77
12	X <sub>12</sub>	77
13	X <sub>13</sub>	75
14	X <sub>14</sub>	75
15	X <sub>15</sub>	75
16	X <sub>16</sub>	74
17	X <sub>17</sub>	74
18	X <sub>18</sub>	74
19	X <sub>19</sub>	74
20	X <sub>20</sub>	74
21	X <sub>21</sub>	73
22	X <sub>22</sub>	73
23	X <sub>23</sub>	72
24	X <sub>24</sub>	71
25	X <sub>25</sub>	71



26	$X_{26}$	70
27	$X_{27}$	70
28	$X_{28}$	70
29	$X_{29}$	70
30	$X_{30}$	70

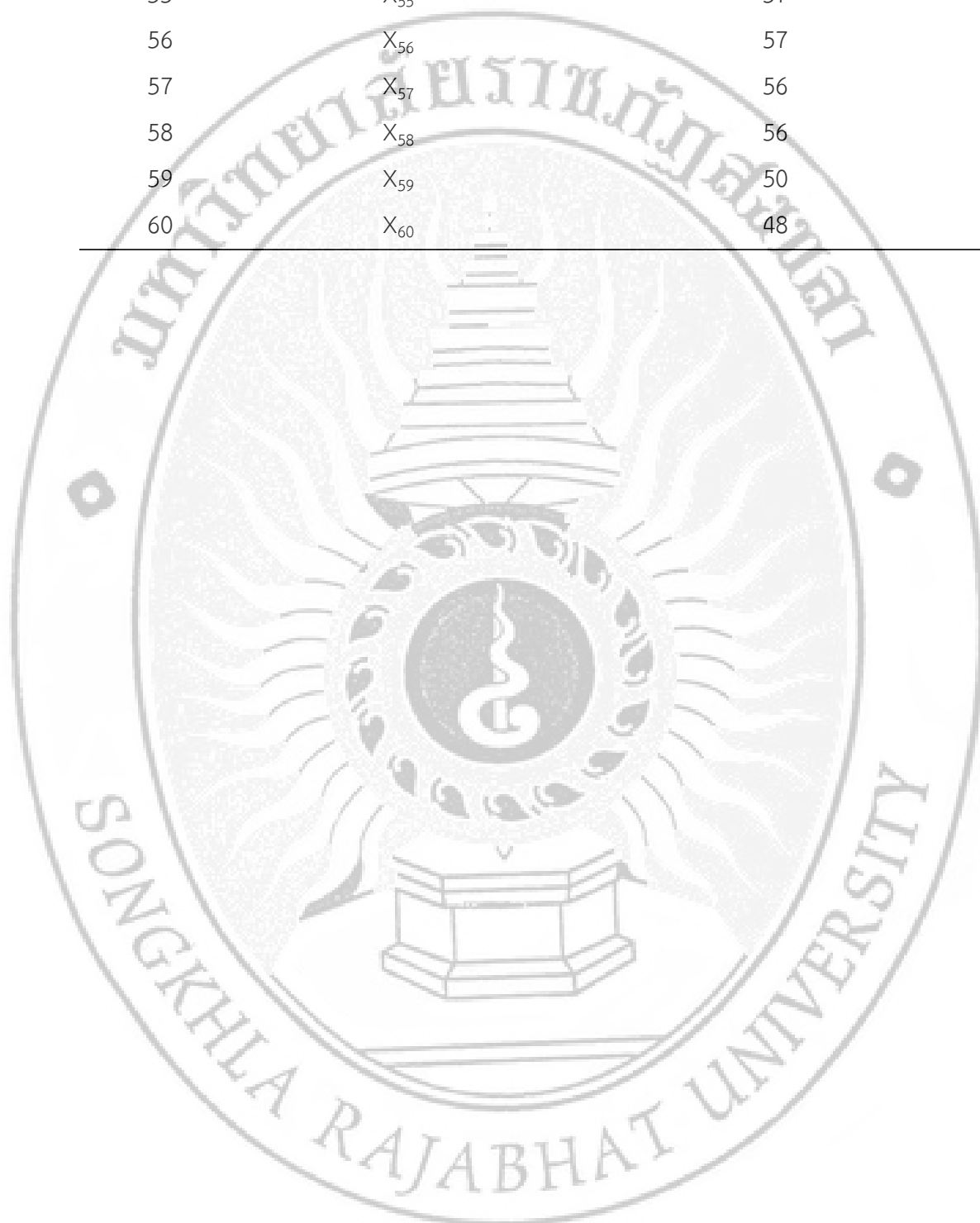
## ตาราง 25 (ต่อ)

ลำดับ	กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน
31	$X_{31}$	70
32	$X_{32}$	70
33	$X_{33}$	70
34	$X_{34}$	69
35	$X_{35}$	69
36	$X_{36}$	68
37	$X_{37}$	68
38	$X_{38}$	68
39	$X_{39}$	67
40	$X_{40}$	67
41	$X_{41}$	67
42	$X_{42}$	66
43	$X_{43}$	65
44	$X_{44}$	65
45	$X_{45}$	64
46	$X_{46}$	64
47	$X_{47}$	63
48	$X_{48}$	62
49	$X_{49}$	61
50	$X_{50}$	61
51	$X_{51}$	61
52	$X_{52}$	61
53	$X_{53}$	59

---

54	X <sub>54</sub>	59
55	X <sub>55</sub>	57
56	X <sub>56</sub>	57
57	X <sub>57</sub>	56
58	X <sub>58</sub>	56
59	X <sub>59</sub>	50
60	X <sub>60</sub>	48

---





ภาคผนวก จ

แบบสรุปผลการวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

**แบบสรุปผลการวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้  
ครั้งที่ 1**

ตาราง 26 ผลการวัดความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองหลังได้รับการสร้างการรับรู้  
ด้วยกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 1

ลำดับ	กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน
1	X <sub>1</sub>	15
2	X <sub>3</sub>	15
3	X <sub>58</sub>	15
4	X <sub>5</sub>	16
5	X <sub>56</sub>	14
6	X <sub>7</sub>	15
7	X <sub>9</sub>	14
8	X <sub>52</sub>	15
9	X <sub>11</sub>	15
10	X <sub>150</sub>	16
11	X <sub>13</sub>	13
12	X <sub>48</sub>	15
13	X <sub>15</sub>	16
14	X <sub>46</sub>	14
15	X <sub>17</sub>	13
16	X <sub>44</sub>	14
17	X <sub>38</sub>	15
18	X <sub>25</sub>	15
19	X <sub>27</sub>	15
20	X <sub>34</sub>	11
21	X <sub>29</sub>	15
22	X <sub>32</sub>	15

**แบบสรุปผลการวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้  
ครั้งที่ 2**

ตาราง 27 ผลการวัดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มทดลอง หลังได้รับการ  
สร้างการรับรู้ด้วยกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 2

ลำดับ	กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน
1	X <sub>1</sub>	15
2	X <sub>3</sub>	16
3	X <sub>58</sub>	18
4	X <sub>5</sub>	16
5	X <sub>56</sub>	14
6	X <sub>7</sub>	18
7	X <sub>9</sub>	14
8	X <sub>52</sub>	17
9	X <sub>11</sub>	17
10	X <sub>50</sub>	16
11	X <sub>13</sub>	15
12	X <sub>48</sub>	15
13	X <sub>15</sub>	18
14	X <sub>46</sub>	14
15	X <sub>17</sub>	14
16	X <sub>44</sub>	14
17	X <sub>38</sub>	16
18	X <sub>25</sub>	18
19	X <sub>27</sub>	15
20	X <sub>34</sub>	16
21	X <sub>29</sub>	17
22	X <sub>32</sub>	17

**แบบสรุปผลการวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้  
ครั้งที่ 3**

ตาราง 28 ผลการวัดความสามารถในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านอาหาร  
ของกลุ่มทดลอง หลังได้รับการสร้างการรับรู้ด้วยกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้  
ครั้งที่ 3

1. การจัดหมวดหมู่อาหาร

ลำดับที่	กลุ่มตัวอย่าง	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>		✓		
2	X <sub>3</sub>		✓		
3	X <sub>58</sub>		✓		
4	X <sub>5</sub>		✓		
5	X <sub>56</sub>		✓		
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>		✓		
8	X <sub>52</sub>		✓		
9	X <sub>11</sub>		✓		
10	X <sub>50</sub>		✓		
11	X <sub>13</sub>		✓		
12	X <sub>48</sub>		✓		
13	X <sub>15</sub>		✓		
14	X <sub>46</sub>		✓		
15	X <sub>17</sub>		✓		
16	X <sub>44</sub>		✓		
17	X <sub>38</sub>		✓		
18	X <sub>25</sub>		✓		
19	X <sub>27</sub>		✓		
20	X <sub>34</sub>		✓		
21	X <sub>29</sub>		✓		
22	X <sub>32</sub>		✓		

## 2. การเลือกชนิดอาหาร/อาหารตามโซนสี

ลำดับที่	กลุ่มตัวอย่าง	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>	✓			
2	X <sub>3</sub>			✓	
3	X <sub>58</sub>			✓	
4	X <sub>5</sub>			✓	
5	X <sub>56</sub>			✓	
6	X <sub>7</sub>			✓	
7	X <sub>9</sub>			✓	
8	X <sub>52</sub>			✓	
9	X <sub>11</sub>			✓	
10	X <sub>50</sub>			✓	
11	X <sub>13</sub>			✓	
12	X <sub>48</sub>			✓	
13	X <sub>15</sub>			✓	
14	X <sub>46</sub>			✓	
15	X <sub>17</sub>			✓	
16	X <sub>44</sub>			✓	
17	X <sub>38</sub>			✓	
18	X <sub>25</sub>			✓	
19	X <sub>27</sub>			✓	
20	X <sub>34</sub>			✓	
21	X <sub>29</sub>			✓	
22	X <sub>32</sub>			✓	

## 3. การจัดสัดส่วนอาหารใน 1 วัน

ลำดับที่	กลุ่มตัวอย่าง	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
2	X <sub>3</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
3	X <sub>58</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
4	X <sub>5</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
5	X <sub>56</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
8	X <sub>52</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
9	X <sub>11</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
10	X <sub>50</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
11	X <sub>13</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
12	X <sub>48</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
13	X <sub>15</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
14	X <sub>46</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
15	X <sub>17</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
16	X <sub>44</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
17	X <sub>38</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
18	X <sub>25</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
19	X <sub>27</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
20	X <sub>34</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
21	X <sub>29</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ
22	X <sub>32</sub>				ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ



ตาราง 29 ผลการวัดความสามารถในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง หลังได้รับการสร้างการรับรู้ด้วยกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 3

1. การอบอุ่นร่างกาย

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>		✓		
2	X <sub>3</sub>		✓		
3	X <sub>58</sub>	✓			
4	X <sub>5</sub>		✓		
5	X <sub>56</sub>		✓		
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>		✓		
8	X <sub>52</sub>		✓		
9	X <sub>11</sub>		✓		
10	X <sub>50</sub>		✓		
11	X <sub>13</sub>		✓		
12	X <sub>48</sub>		✓		
13	X <sub>15</sub>		✓		
14	X <sub>46</sub>		✓		
15	X <sub>17</sub>		✓		
16	X <sub>44</sub>		✓		
17	X <sub>38</sub>		✓		
18	X <sub>25</sub>		✓		
19	X <sub>27</sub>		✓		
20	X <sub>34</sub>		✓		
21	X <sub>29</sub>		✓		
22	X <sub>32</sub>		✓		

## 2. กิจกรรมการออกกำลังกาย

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>		✓		
2	X <sub>3</sub>		✓		
3	X <sub>58</sub>		✓		
4	X <sub>5</sub>		✓		
5	X <sub>56</sub>		✓		
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>		✓		
8	X <sub>52</sub>		✓		
9	X <sub>11</sub>		✓		
10	X <sub>50</sub>		✓		
11	X <sub>13</sub>		✓		
12	X <sub>48</sub>		✓		
13	X <sub>15</sub>		✓		
14	X <sub>46</sub>		✓		
15	X <sub>17</sub>		✓		
16	X <sub>44</sub>		✓		
17	X <sub>38</sub>		✓		
18	X <sub>25</sub>		✓		
19	X <sub>27</sub>		✓		
20	X <sub>34</sub>		✓		
21	X <sub>29</sub>		✓		
22	X <sub>32</sub>		✓		

## 3. การคลายความร้อน

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>		✓		
2	X <sub>3</sub>		✓		
3	X <sub>58</sub>		✓		
4	X <sub>5</sub>		✓		
5	X <sub>56</sub>		✓		
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>		✓		
8	X <sub>52</sub>		✓		
9	X <sub>11</sub>		✓		
10	X <sub>50</sub>		✓		
11	X <sub>13</sub>		✓		
12	X <sub>48</sub>		✓		
13	X <sub>15</sub>		✓		
14	X <sub>46</sub>		✓		
15	X <sub>17</sub>		✓		
16	X <sub>44</sub>		✓		
17	X <sub>38</sub>		✓		
18	X <sub>25</sub>		✓		
19	X <sub>27</sub>		✓		
20	X <sub>34</sub>		✓		
21	X <sub>29</sub>		✓		
22	X <sub>32</sub>		✓		

ตาราง 30 ผลการวัดความสามารถในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการผ่อนคลายความเครียดของกลุ่มทดลอง หลังได้รับการสร้างการรับรู้ด้วยกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 3

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

1.1 มือและแขน

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>		✓		
2	X <sub>3</sub>		✓		
3	X <sub>58</sub>		✓		
4	X <sub>5</sub>		✓		
5	X <sub>56</sub>		✓		
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>		✓		
8	X <sub>52</sub>		✓		
9	X <sub>11</sub>		✓		
10	X <sub>50</sub>		✓		
11	X <sub>13</sub>		✓		
12	X <sub>48</sub>		✓		
13	X <sub>15</sub>		✓		
14	X <sub>46</sub>		✓		
15	X <sub>17</sub>		✓		
16	X <sub>44</sub>		✓		
17	X <sub>38</sub>		✓		
18	X <sub>25</sub>		✓		
19	X <sub>27</sub>		✓		
20	X <sub>34</sub>		✓		
21	X <sub>29</sub>		✓		
22	X <sub>32</sub>		✓		

## 1.2 หน้าผาก

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>		✓		
2	X <sub>3</sub>		✓		
3	X <sub>58</sub>		✓		
4	X <sub>5</sub>		✓		
5	X <sub>56</sub>		✓		
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>		✓		
8	X <sub>52</sub>		✓		
9	X <sub>11</sub>		✓		
10	X <sub>50</sub>		✓		
11	X <sub>13</sub>		✓		
12	X <sub>48</sub>		✓		
13	X <sub>15</sub>		✓		
14	X <sub>46</sub>		✓		
15	X <sub>17</sub>		✓		
16	X <sub>44</sub>		✓		
17	X <sub>38</sub>		✓		
18	X <sub>25</sub>		✓		
19	X <sub>27</sub>		✓		
20	X <sub>34</sub>		✓		
21	X <sub>29</sub>		✓		
22	X <sub>32</sub>		✓		

## 1.3 ตา แก้ม จมูก

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>		✓		
2	X <sub>3</sub>		✓		
3	X <sub>58</sub>		✓		
4	X <sub>5</sub>		✓		
5	X <sub>56</sub>		✓		
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>		✓		
8	X <sub>52</sub>		✓		
9	X <sub>11</sub>		✓		
10	X <sub>50</sub>		✓		
11	X <sub>13</sub>		✓		
12	X <sub>48</sub>		✓		
13	X <sub>15</sub>		✓		
14	X <sub>46</sub>		✓		
15	X <sub>17</sub>		✓		
16	X <sub>44</sub>		✓		
17	X <sub>38</sub>		✓		
18	X <sub>25</sub>		✓		
19	X <sub>27</sub>		✓		
20	X <sub>34</sub>		✓		
21	X <sub>29</sub>		✓		
22	X <sub>32</sub>		✓		

## 1.4 ขากรรไกร ลึ้น रिमफिपाक

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>		✓		
2	X <sub>3</sub>		✓		
3	X <sub>58</sub>		✓		
4	X <sub>5</sub>		✓		
5	X <sub>56</sub>		✓		
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>		✓		
8	X <sub>52</sub>		✓		
9	X <sub>11</sub>		✓		
10	X <sub>50</sub>		✓		
11	X <sub>13</sub>		✓		
12	X <sub>48</sub>		✓		
13	X <sub>15</sub>		✓		
14	X <sub>46</sub>		✓		
15	X <sub>17</sub>		✓		
16	X <sub>44</sub>		✓		
17	X <sub>38</sub>		✓		
18	X <sub>25</sub>		✓		
19	X <sub>27</sub>		✓		
20	X <sub>34</sub>		✓		
21	X <sub>29</sub>		✓		
22	X <sub>32</sub>		✓		

1.5 คอ

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>		✓		
2	X <sub>3</sub>		✓		
3	X <sub>58</sub>		✓		
4	X <sub>5</sub>		✓		
5	X <sub>56</sub>		✓		
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>		✓		
8	X <sub>52</sub>		✓		
9	X <sub>11</sub>		✓		
10	X <sub>50</sub>		✓		
11	X <sub>13</sub>		✓		
12	X <sub>48</sub>		✓		
13	X <sub>15</sub>		✓		
14	X <sub>46</sub>		✓		
15	X <sub>17</sub>		✓		
16	X <sub>44</sub>		✓		
17	X <sub>38</sub>		✓		
18	X <sub>25</sub>		✓		
19	X <sub>27</sub>		✓		
20	X <sub>34</sub>		✓		
21	X <sub>29</sub>		✓		
22	X <sub>32</sub>		✓		



## 1.6 ออก ไหล่ และหลัง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>		✓		
2	X <sub>3</sub>		✓		
3	X <sub>58</sub>		✓		
4	X <sub>5</sub>		✓		
5	X <sub>56</sub>		✓		
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>		✓		
8	X <sub>52</sub>		✓		
9	X <sub>11</sub>		✓		
10	X <sub>50</sub>		✓		
11	X <sub>13</sub>		✓		
12	X <sub>48</sub>		✓		
13	X <sub>15</sub>		✓		
14	X <sub>46</sub>		✓		
15	X <sub>17</sub>		✓		
16	X <sub>44</sub>		✓		
17	X <sub>38</sub>		✓		
18	X <sub>25</sub>		✓		
19	X <sub>27</sub>		✓		
20	X <sub>34</sub>		✓		
21	X <sub>29</sub>		✓		
22	X <sub>32</sub>		✓		

## 1.7 หน้าห้อง และกัน

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>		✓		
2	X <sub>3</sub>		✓		
3	X <sub>58</sub>		✓		
4	X <sub>5</sub>		✓		
5	X <sub>56</sub>		✓		
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>		✓		
8	X <sub>52</sub>		✓		
9	X <sub>11</sub>		✓		
10	X <sub>50</sub>		✓		
11	X <sub>13</sub>		✓		
12	X <sub>48</sub>		✓		
13	X <sub>15</sub>		✓		
14	X <sub>46</sub>		✓		
15	X <sub>17</sub>		✓		
16	X <sub>44</sub>		✓		
17	X <sub>38</sub>		✓		
18	X <sub>25</sub>		✓		
19	X <sub>27</sub>		✓		
20	X <sub>34</sub>		✓		
21	X <sub>29</sub>		✓		
22	X <sub>32</sub>		✓		

## 1.8 เค้าและขา

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>		✓		
2	X <sub>3</sub>		✓		
3	X <sub>58</sub>		✓		
4	X <sub>5</sub>		✓		
5	X <sub>56</sub>		✓		
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>		✓		
8	X <sub>52</sub>		✓		
9	X <sub>11</sub>		✓		
10	X <sub>50</sub>		✓		
11	X <sub>13</sub>		✓		
12	X <sub>48</sub>		✓		
13	X <sub>15</sub>		✓		
14	X <sub>46</sub>		✓		
15	X <sub>17</sub>		✓		
16	X <sub>44</sub>		✓		
17	X <sub>38</sub>		✓		
18	X <sub>25</sub>		✓		
19	X <sub>27</sub>		✓		
20	X <sub>34</sub>		✓		
21	X <sub>29</sub>		✓		
22	X <sub>32</sub>		✓		

**แบบสรุปผลการวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้  
ครั้งที่ 4**

**ตาราง 31** ผลการวัดความสามารถในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านอาหาร  
ของกลุ่มทดลองหลังได้รับการสร้างการรับรู้ด้วยกระบวนการจัดประสบการณ์การ  
เรียนรู้ครั้งที่ 4

1. การจัดหมวดหมู่อาหาร

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>	✓			
2	X <sub>3</sub>			✓	
3	X <sub>58</sub>			✓	
4	X <sub>5</sub>			✓	
5	X <sub>56</sub>			✓	
6	X <sub>7</sub>			✓	
7	X <sub>9</sub>			✓	
8	X <sub>52</sub>			✓	
9	X <sub>11</sub>			✓	
10	X <sub>50</sub>			✓	
11	X <sub>13</sub>			✓	
12	X <sub>48</sub>			✓	
13	X <sub>15</sub>			✓	
14	X <sub>46</sub>			✓	
15	X <sub>17</sub>			✓	
16	X <sub>44</sub>	✓			
17	X <sub>38</sub>			✓	
18	X <sub>25</sub>			✓	
19	X <sub>27</sub>			✓	
20	X <sub>34</sub>			✓	
21	X <sub>29</sub>			✓	
22	X <sub>32</sub>			✓	

## 2. การเลือกชนิดอาหาร/อาหารตามโซนสี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>	✓			
2	X <sub>3</sub>			✓	
3	X <sub>58</sub>			✓	
4	X <sub>5</sub>			✓	
5	X <sub>56</sub>			✓	
6	X <sub>7</sub>	✓			
7	X <sub>9</sub>			✓	
8	X <sub>52</sub>			✓	
9	X <sub>11</sub>			✓	
10	X <sub>50</sub>			✓	
11	X <sub>13</sub>			✓	
12	X <sub>48</sub>			✓	
13	X <sub>15</sub>			✓	
14	X <sub>46</sub>			✓	
15	X <sub>17</sub>			✓	
16	X <sub>44</sub>			✓	
17	X <sub>38</sub>	✓			
18	X <sub>25</sub>			✓	
19	X <sub>27</sub>			✓	
20	X <sub>34</sub>			✓	
21	X <sub>29</sub>			✓	
22	X <sub>32</sub>			✓	

## 3. การจัดสัดส่วนอาหารใน 1 วัน

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>	✓			
2	X <sub>3</sub>	✓			
3	X <sub>58</sub>	✓			
4	X <sub>5</sub>	✓			
5	X <sub>56</sub>	✓			
6	X <sub>7</sub>			✓	
7	X <sub>9</sub>	✓			
8	X <sub>52</sub>			✓	
9	X <sub>11</sub>	✓			
10	X <sub>50</sub>	✓			
11	X <sub>13</sub>	✓			
12	X <sub>48</sub>	✓			
13	X <sub>15</sub>			✓	
14	X <sub>46</sub>	✓			
15	X <sub>17</sub>	✓			
16	X <sub>44</sub>	✓			
17	X <sub>38</sub>	✓			
18	X <sub>25</sub>			✓	
19	X <sub>27</sub>	✓			
20	X <sub>34</sub>	✓			
21	X <sub>29</sub>	✓			
22	X <sub>32</sub>	✓			

**ตาราง 32** ผลการวัดความสามารถในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง หลังได้รับการสร้างการรับรู้ด้วยกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 4

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>			✓	
2	X <sub>3</sub>			✓	
3	X <sub>58</sub>		✓		
4	X <sub>5</sub>			✓	
5	X <sub>56</sub>			✓	
6	X <sub>7</sub>		✓		
7	X <sub>9</sub>			✓	
8	X <sub>52</sub>			✓	
9	X <sub>11</sub>			✓	
10	X <sub>50</sub>			✓	
11	X <sub>13</sub>			✓	
12	X <sub>48</sub>		✓		
13	X <sub>15</sub>			✓	
14	X <sub>46</sub>			✓	
15	X <sub>17</sub>			✓	
16	X <sub>44</sub>			✓	
17	X <sub>38</sub>			✓	
18	X <sub>25</sub>			✓	
19	X <sub>27</sub>			✓	
20	X <sub>34</sub>			✓	
21	X <sub>29</sub>			✓	
22	X <sub>32</sub>			✓	

**ตาราง 33** ผลการวัดความสามารถในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการผ่อนคลายความเครียดของกลุ่มทดลอง หลังได้รับการสร้างการรับรู้ด้วยกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 4

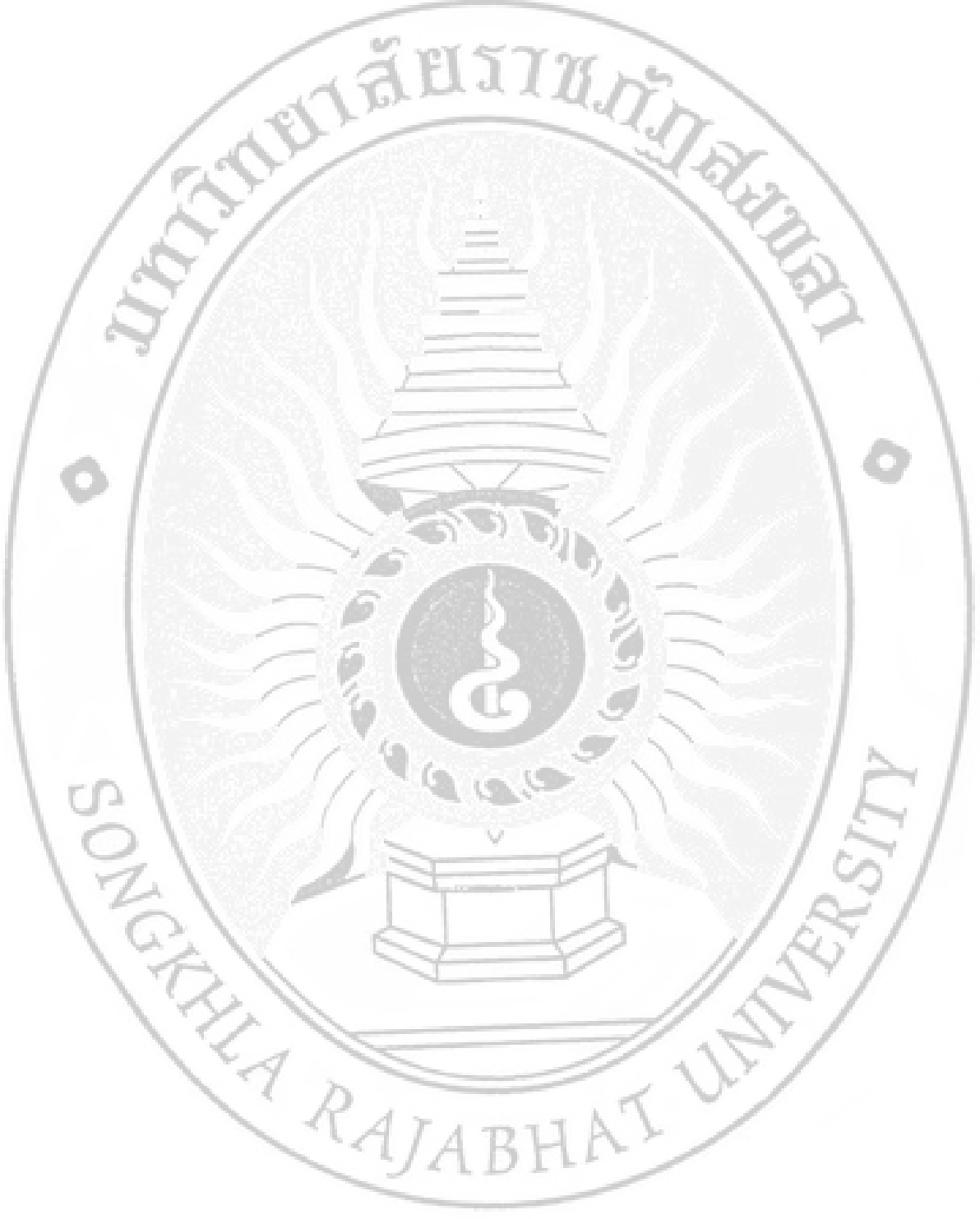
ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับความสามารถ			หมายเหตุ
		ปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1	X <sub>1</sub>	✓			
2	X <sub>3</sub>	✓			
3	X <sub>58</sub>	✓			
4	X <sub>5</sub>	✓			
5	X <sub>56</sub>	✓			
6	X <sub>7</sub>	✓			
7	X <sub>9</sub>	✓			
8	X <sub>52</sub>	✓			
9	X <sub>11</sub>	✓			
10	X <sub>50</sub>	✓			
11	X <sub>13</sub>	✓			
12	X <sub>48</sub>	✓			
13	X <sub>15</sub>		✓		
14	X <sub>46</sub>	✓			
15	X <sub>17</sub>		✓		
16	X <sub>44</sub>	✓			
17	X <sub>38</sub>	✓			
18	X <sub>25</sub>	✓			
19	X <sub>27</sub>	✓			
20	X <sub>34</sub>	✓			
21	X <sub>29</sub>	✓			
22	X <sub>32</sub>	✓			





ภาคผนวก ฉ

ตารางวิเคราะห์ข้อคำถามการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน  
และพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน



ตารางวิเคราะห์ข้อความการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

หัวข้อหลัก	หัวข้อรอง	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ	
1. โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค	1.1 อายุ	1.1.1 กระบวนการสาธารณสุขได้กำหนดกลุ่มที่ไม่มีอาการและจัดเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องค้นหาและคัดกรองเพื่อป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน คือ ประชาชนอายุ 35ปีขึ้นไป	1. คนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
		1.2 ด้านกรรมพันธุ์	1.2.1 ผู้ที่มีประวัติครอบครัว บิดา มารดา พี่หรือน้อง คนใดคนหนึ่งเป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเป็นเบาหวานได้มากกว่าผู้ที่ไม่ประวัติของเบาหวานในญาติพี่น้อง	2. คนที่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	
			1.2.2 สาเหตุทางกรรมพันธุ์จะถ่ายทอดจากรุ่นพ่อแม่ไปยังรุ่นลูกต่อไป	3. โรคเบาหวานสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์จากรุ่นพ่อแม่ไปยังรุ่นลูกได้	
	1.2.3 สาเหตุทางกรรมพันธุ์จะมีผลต่อโรคเบาหวานชนิดที่ไม่ต้องพึ่งอินซูลิน (ชนิดที่ 2) มากกว่าเบาหวานที่ต้องพึ่งอินซูลิน (ชนิดที่ 1)				
	1.3 ภาวะอ้วน	1.3.1 มีดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่าหรือเท่ากับ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร	4. คนที่มีรอบเอวเกินมาตรฐาน (ผู้ชายเกิน 90 ซม. ผู้หญิงเกิน 80 ซม.)		
		1.3.2 มีรอบเอวเท่ากับหรือมากกว่า 90 เซนติเมตรในผู้ชาย หรือรอบเอวเท่ากับหรือมากกว่า 80 เซนติเมตรในผู้หญิง	มี โอกาส เสี่ยง ต่อ การ เป็น โรคเบาหวาน		
	1.4 ความดันโลหิตสูง	1.4.1 ความดันโลหิตสูง โดยมีความดันโลหิตเท่ากับหรือมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอททำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น	5. คนที่มีระดับความดันโลหิตสูงกว่าปกติ (เท่ากับหรือมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท) มีโอกาสเสี่ยงต่อการ		

หัวข้อหลัก	หัวข้อรอง	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ
	1.5 ประวัติผลการตรวจเลือดไขมันผิดปกติ	1.5.1 ผู้ที่มีประวัติผลการตรวจเลือดไขมันผิดปกติ ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) มากกว่าหรือเท่ากับ 250 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และหรือมีความหนาแน่นของระดับไขมันสูง (HDL - Cholesterol) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 35 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น	6. คนที่มีประวัติผลการตรวจเลือดไขมันผิดปกติมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	
	1.6 ประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือมีประวัติคลอดบุตรที่น้ำหนักตัวแรกคลอดมากกว่า 4,000 กรัม	1.6.1 ผู้หญิงที่มีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน 1.6.2 ผู้หญิงที่มีประวัติคลอดบุตรที่น้ำหนักตัวแรกคลอดมากกว่า 4,000 กรัมทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	7. ผู้หญิงที่มีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน 8. ผู้หญิงที่เคยคลอดลูกน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 4 กิโลกรัม มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	
	1.7 ประวัติผลการตรวจน้ำตาลในเลือดผิดปกติ	1.7.1 ผู้ที่มีประวัติผลการตรวจน้ำตาลในเลือดผิดปกติจากการตรวจเลือดโดยการอดอาหาร (Fasting Plasma Glucose) เท่ากับ 110 – 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร 1.7.2 ผู้ที่มีประวัติผลการตรวจน้ำตาลในเลือดผิดปกติจากการตรวจน้ำตาลในเลือด หลังดื่มกลูโคส 75 กรัม 2 ชั่วโมง เท่ากับ	9. คนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ หลังอดอาหาร (110 – 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	

		140 – 199 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร	
1.8 การรับประทาน อาหารไม่ถูก สัดส่วน	1.8.1 การรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน การกินอาหารที่มี ไขมันและน้ำตาลมากกว่าที่ร่างกายต้องการใช้ ทำให้อวัยวะ ในร่างกายต้องทำงานหนักในการเผาผลาญต่าง ๆ พอนาน เข้าจึงเกิดความเสื่อม ส่งผลให้การทำงานของอินซูลิน ผิดปกติได้		10. การรับประทานอาหารหวาน ข้าว และแป้งมาก ๆ ทำให้มีโอกาสเสี่ยง ต่อการเป็นโรคเบาหวาน

หัวข้อหลัก	หัวข้อรอง	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ
1.9 ขาดการออกกำลังกาย	1.9.1 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้การออกฤทธิ์ของ อินซูลินดีขึ้น และช่วยให้การควบคุมน้ำตาลในผู้ป่วย เบาหวานดีขึ้น		11. คนที่ออกกำลังกายน้อยหรือไม่ เหมาะสมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็น โรคเบาหวาน	
1.10 การสูบบุหรี่	1.10.1 การสูบบุหรี่ มีผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และทำให้การเผาผลาญพลังงานผิดปกติ มี โอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากขึ้น		12. คนที่สูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงต่อการ เป็นโรคเบาหวาน	
1.11 ความเครียด	1.11.1 ความเครียด เป็นภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญ กับสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่พึง ประสงค์ เกินกำลังความสามารถในยามปกติ ที่จะแก้ไข หรือขจัดปัดเป่าให้หมดสิ้นหรือบรรเทาเบาบางลงได้ โดย ความเครียดจะส่งผลทำให้ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่ม สูงขึ้นเนื่องจากอินซูลินไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็ม ประสิทธิภาพส่งผลให้เซลล์นำน้ำตาลไปแปรเป็นพลังงาน		13. คนที่เครียดเป็นประจำมีโอกาส เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	

ไม่ได้ ซึ่งมีสาเหตุได้ 3 ทาง คือ 1) สาเหตุทางร่างกาย ได้แก่โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ทำให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจ 2) สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ ความไม่สมหวังต่างๆ ความขัดแย้งภายในจิตใจ ความคับข้องใจ เป็นต้น ทำให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนไปและมีผลต่อร่างกาย 3) สาเหตุทางสังคม ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลงทั้งหลายในเรื่องครอบครัว การงานที่อยู่ กฎหมายและอื่น ๆ ที่สร้างความกดดันต่อจิตใจ

หัวข้อหลัก	หัวข้อรอง	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ
	1.12 ยาและฮอร์โมน	1.12.1 ยาและฮอร์โมนที่ร่างกายได้รับ เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิด ยาเพรดนิโซโลน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้	14. คนที่รับประทานยาบางชนิดประจำ เช่น ยาเพรดนิโซโลน ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิด มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	
	1.13 ความผิดปกติของตับอ่อน	1.13.1 ความผิดปกติของตับอ่อน โรคที่เกิดขึ้นไม่เป็นการอักเสบเรื้อรังจากการดื่มสุรามากเกินไป ตับอ่อนบอบช้ำจากการประสบอุบัติเหตุ ซึ่งมีความจำเป็นต้องผ่าตัดเอาตับอ่อนบางส่วนออกไป หรือความผิดปกติอื่นใดของตับอ่อนก็ทำให้ผลิตอินซูลินไม่เพียงพอ	15. คนที่ป่วยเป็นโรคตับอ่อนอักเสบเรื้อรังมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	
2. ความรุนแรงของ	2.1 ภาวะแทรกซ้อน	2.1.1 โรคเบาหวานเป็นโรคที่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน ซึ่งมี	16. โรคเบาหวานไม่สามารถรักษาให้	

โรค

ความสัมพันธ์กับระยะเวลาของการเป็นโรคเบาหวาน กล่าวคือ ยิ่งเป็นเบาหวานนานเท่าใดโอกาสจะเกิดโรคแทรกซ้อนก็มากขึ้น

2.1.2 การควบคุมเบาหวานให้ดีและการดูแลตนเองให้ถูกต้องจะช่วยลดและชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนให้ช้าลงหรือโรคแทรกซ้อนบางอย่างอาจป้องกันมิให้เกิดขึ้นเลยได้ โดยภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานแบ่งได้ 2 ประเภท คือ ภาวะแทรกซ้อนชนิดเฉียบพลัน และภาวะแทรกซ้อนประเภทเรื้อรัง

2.2 ภาวะแทรกซ้อนชนิดเฉียบพลัน

2.2.1 ภาวะแทรกซ้อนชนิดเฉียบพลัน เป็นภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นรวดเร็วขึ้นอยู่กับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดทำให้ระดับน้ำตาลเพิ่มสูงขึ้นหรือลดต่ำลงจนถึงระดับที่อันตราย

17. คนที่เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนถ้าไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

18. คนที่เป็นโรคเบาหวานถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำกว่าปกติ อาจเป็นอันตรายถึงตายได้

หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ
	2.2.2	ภาวะแทรกซ้อนชนิดเฉียบพลัน แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ 1) ภาวะน้ำตาลน้ำตาลในเลือดสูง ผู้ป่วยจะมีอาการ ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง กระจายน้ำ อ่อนเพลีย เป็นตะคริวที่ขา ตาโรย ซีพจรเต้นเร็ว คลื่นไส้อาเจียน ความรู้สึกลดลงหรือหมดสติ ซึ่งตรวจพบน้ำตาลในเลือดและในปัสสาวะสูง ภาวะแทรกซ้อนนี้เป็นสาเหตุการตายของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่พบบ่อยที่สุด 2) ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นภาวะที่มีระดับน้ำตาลต่ำกว่าปกติ คือ ต่ำกว่า 50 มิลลิกรัม ต่อเลือด 100	19. คนที่เป็นโรคเบาหวานถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินปกติจะมีอาการ เช่น ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง กระจายน้ำ อ่อนเพลีย เป็นตะคริวที่ขา คลื่นไส้อาเจียน	20. คนที่เป็นโรคเบาหวานถ้าระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติจะมีอาการ เช่น ตัวเย็น เหงื่อออก

		มิลลิเมตร ซึ่งจะมีอาการตัวเย็น ชีต เหงื่อออกอ่อนเพลีย ใจ สั่น วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดจะเป็นลม ตาพร่ามัว ถ้าไม่ได้ให้ น้ำตาลทดแทนหรือแก้ไขได้ทันที่อาจจะทำให้เกิดอาการซึม ลง ม่านตาขยาย ระดับความรู้สึกลดลง และหมดสติได้ในที่สุด	อ่อนเพลีย ใจสั่น วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดจะเป็นลม ตาพร่ามัว	
2.3 ภาวะแทรกซ้อน ประเภทเรื้อรัง	2.3.1 ภาวะแทรกซ้อนประเภทเรื้อรัง เกิดจากภาวะมีน้ำตาลใน เลือดสูงติดต่อกันเป็นเวลานาน ได้แก่ 1) ภาวะแทรกซ้อน ทางหัวใจ รวมทั้งหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ ทำให้ผู้ป่วย โรคเบาหวานเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตาย เกิดหัวใจวายได้ 2) ภาวะแทรกซ้อนทางไต เกิดจากการเปลี่ยนแปลงพยาธิ สภาพหลอดเลือดที่ไตทำให้ขับสารโปรตีนออกมาในปัสสาวะ พบสารโปรตีนในปัสสาวะ และเกิดการคั่งของสารพวก ไนโตรเจนในเลือด และครีเอตินิน ทำให้เกิดภาวะไตวายได้ 3)ภาวะแทรกซ้อนทางตา เป็นภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังที่พบ ในผู้ป่วยเบาหวาน มักพบมีภาวะจอตาเสื่อม ประสาทตา เสื่อม เลนส์ตาขุ่น ต้อกระจกบางรายเป็นต้อหิน ตาพร่ามัว ทำให้มองไม่เห็น และอาจเกิดตาบอดได้	21. คนที่เป็นโรคเบาหวานและควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ มีโอกาส เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด 22. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำ ให้ไตเสื่อม และไตวายได้ 23. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำ ให้จอประสาทตาเสื่อมถึงตาบอดได้ 24. คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำ ให้ปลายประสาทเสื่อม มีอาการชา ปลายมือปลายเท้า		
หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ
		4) ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท แบ่งออกได้ 3 ชนิด ตามการทำงานของระบบประสาท คือ (1) ประสาทที่รับ ความรู้สึก จะทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีอาการชาตามอวัยวะ ส่วนปลาย เช่น ปลายมือ ปลายเท้า ประกอบกับการที่ เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ น้อยลง เมื่อ	25. คนที่เป็นโรคเบาหวานจะเป็นแผล เรื้อรังหายยาก และบางคนแผล ลุกลามถึงต้องตัดอวัยวะทิ้ง 26. คนที่เป็นโรคเบาหวานแล้วไม่เอาใจ ใส่สุขภาพตนเอง จะทำให้เกิดการ	



		<p>เกิดบาดแผลขึ้น ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะรู้สึกว่าเป็นไม่มาก ทำให้ขาดการเอาใจใส่เท่าที่ควรหรือดูแลไม่ถูกต้อง แผลลุกลามรวดเร็ว และรุนแรงจนต้องตัดนิ้วหรือขาทิ้งในที่สุด (2) ประสาทอัตโนมัติ ทำให้การควบคุมของอวัยวะส่วนนั้นบกพร่องไปที่พบมากคือ ระบบประสาทในการควบคุมการขับปัสสาวะ (3) ประสาทสั่งงาน พบได้น้อยมาก มักเกิดกับกล้ามเนื้อเล็ก ๆ บริเวณมือและเท้า เกิดการฝ่อลีบของกล้ามเนื้อ มีอาการมือเท้าตกหรือการอ่อนแรงของแขนขาได้ (5) การติดเชื้อ ผู้ป่วยเบาหวานนาน ๆ มักทำให้มีความต้านทานต่ำ และติดเชื้อได้ง่าย การติดเชื้อทางผิวหนังที่พบบ่อย เช่น บริเวณขาหนีบและข้อพับ บริเวณที่อับชื้นและเหงื่อออกมาก และถ้ามีแผลเกิดขึ้นเชื้อแบคทีเรียจะทำให้แผลลุกลามมากขึ้น 6) ความดันโลหิตสูง</p>	<p>ติดเชื้อที่ผิวหนังและอวัยวะสืบพันธุ์ได้ง่าย</p>	
3. ประโยชน์ของการป้องกันโรค	3.1 การป้องกันโรคเบาหวาน	3.1.1 การป้องกันโรคเบาหวาน เป็นการพยายามหาทางป้องกันการเกิดโรค การชะลอการดำเนินของโรค และการป้องกันภาวะทุพพลภาพ ซึ่งเป็นวิธีการที่คุ้มค่าในการดูแลรักษาโรคเบาหวาน	27. การตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดในประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปหรือคนที่มีประวัติญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวานจะช่วยป้องกันโรคเบาหวาน	
หัวข้อหลัก	หัวข้อรอง	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ
		3.1.2 การป้องกันโรคเบาหวาน แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ การ	28. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถ	

		ป้องกันปฐมภูมิ การป้องกันทุติยภูมิ และการป้องกันตติยภูมิ ซึ่งการป้องกันโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ได้แก่ การป้องกันปฐมภูมิ โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น การพยายามควบคุมน้ำหนักตัว การลดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง การรับประทานใยอาหารให้มากขึ้น การออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ และการหลีกเลี่ยงยาบางอย่างที่อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรจะได้มีการติดตามและเฝ้าระวังการเกิดโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง	ป้องกันโรคเบาหวานได้ เช่น การควบคุมอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย เป็นต้น
3.2 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการควบคุมอาหาร	3.2.1 การควบคุมอาหารสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1. อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ควรรับประทาน 2. อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน 3. อาหารที่ควบคุมปริมาณในการรับประทาน	29. การควบคุมปริมาณและชนิดของอาหารจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	
	3.2.2 อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ควรรับประทาน เพราะจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงรวดเร็ว ได้แก่ ขนมหวาน น้ำหวาน ซ็อกโกแลต ชา และกาแฟที่ใส่น้ำตาล ผลไม้เชื่อม ผลไม้กระป๋อง น้ำอัดลม และผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ขนุน มะม่วงสุก เงาะ ลำไย เป็นต้น รวมทั้งควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลังและนมปรุงแต่งรส ซึ่งส่วนใหญ่จะมีรสหวานและน้ำตาลผสมอยู่มาก	30. การหลีกเลี่ยงผลไม้ที่หวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย มะม่วงสุก จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	
	3.2.3 อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำ และบางชนิดมีใยอาหาร ได้แก่ ผักใบเขียวทุก	31. การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังและนมปรุงแต่งรส จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	
		32. ผักใบเขียวทุกชนิด เต้าหู้ น้ำซุบใส ชา กาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาล เป็นอาหารที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้ไม่จำกัด	

ชนิด เต้าหู้ น้ำซุปลี ซา และกาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาล

หัวข้อหลัก	หัวข้อรอง	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ
	3.2.4	<p>อาหารที่ควบคุมปริมาณในการรับประทาน ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) คาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง มันฝรั่ง วุ้นเส้น เป็นต้น ธัญพืชและแป้งต่าง ๆ เป็นต้น</li> <li>2) โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลา กุ้ง และโปรตีนจากพืช เช่น ถั่ว สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ควรเลือกส่วนที่มีไขมันน้อย ที่สุด ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ไต ไข่แดง</li> <li>3) ไขมัน กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก ๆ เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยว มันทอด น้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหารควรเป็นน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ น้ำมันข้าวโพด หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยน้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ และอาหารที่ใส่กะทิมาก ๆ</li> <li>4) ผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่ให้พลังงานสูง หรือหวานจัด</li> <li>5) เกลือแกง ไม่ควรปรุงรสอาหารขณะกิน ด้วยน้ำปลา และซอสต่างๆ และควรงดอาหารหมักดอง</li> <li>6) นม ควรดื่มนมจืด และเป็นชนิดพร่องมันเนยที่ไม่ปรุงแต่งรส</li> </ol>	<p>33. อาหารที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควร ควบคุมปริมาณในการรับประทาน เช่น ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น เนื้อสัตว์ติด ไขมัน กุ้ง ปลาหมึก เป็นต้น</p> <p>34. การหลีกเลี่ยงอาหารมัน เช่น แกง กะทิปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยว จะช่วย ป้องกันโรคเบาหวานได้</p> <p>35. น้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหารควร เป็นน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง</p> <p>36. การหลีกเลี่ยงการปรุงรสอาหารด้วย น้ำปลาและซอสต่างๆจะช่วยป้องกัน โรคเบาหวานได้</p>	

หัวข้อหลัก	หัวข้อรอง	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ
	3.3 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกาย	3.3.1 การออกกำลังกายที่เหมาะสม สม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อสุขภาพของทุกคน ทั้งผู้ที่เป็นและไม่เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้น เนื่องจากจะทำให้กล้ามเนื้อสามารถใช้กลูโคสได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเก็บกักกลูโคสได้มากขึ้น เป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม อีกทั้งยังการออกกำลังกายยังช่วยควบคุมน้ำหนัก จะมีเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพิ่มมากขึ้น การทำงานของปอด หัวใจดีขึ้น เพิ่มสมรรถภาพร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวของข้อต่อกระดูกคล่องแคล่ว เพิ่มความยืดหยุ่น การทรงตัวดีขึ้น ป้องกันโรคกระดูกพรุน ลดหรือป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ลดปริมาณไขมันในร่างกาย เพิ่มปริมาณ HDL-Cholesterol เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดแข็งอีกทางหนึ่ง	37. การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา การบริหารร่างกาย อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	
		<p><b>หลักในการออกกำลังกาย</b></p> <p>1. ความถี่ของการออกกำลังกาย ได้แก่ จำนวนวันที่ออก</p>		

		<p>กำลังภายใน 1 สัปดาห์ โดยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน</p> <p>2. ความหนักของการออกกำลังกาย ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ประมาณ 60 – 75 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่จำกัดไว้</p> <p>3. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย ได้แก่ ระยะเวลาที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมต่อเนื่องกัน ถ้านับเฉพาะช่วงเวลาประกอบกิจกรรมโดยไม่นับเวลาอบอุ่น</p>		
หัวข้อหลัก	หัวข้อรอง	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ
		<p>ร่างกาย (warm – up) และช่วงเวลาคายความร้อน (cool – down) ต้องออกกำลังกายต่อเนื่องกัน 20 – 30 นาที ซึ่งช่วงเวลาที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกายและคายความร้อน จะใช้ช่วงละ 5 – 15 นาที</p> <p>4. ชนิดของการออกกำลังกาย ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องกันเป็นจังหวะแล้วสามารถทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นประมาณ 60 – 70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่จำกัดไว้ ภายใน 20 – 30 นาที หรือที่เรียกว่าทำให้ช่วงอัตราการเต้นของหัวใจตามเป้าหมายในขณะออก</p>		
3.4 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการดูแลสุขภาพ	3.4.1 กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรมีการดูแลสุขภาพทั่วไป ได้แก่	<p>1) การพบแพทย์เพื่อรับการตรวจสุขภาพทั่วไป และได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือเมื่อมี</p>	<p>38. การตรวจสุขภาพประจำปีจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้</p> <p>39. การอาบน้ำวันละไม่น้อยกว่า 2 ครั้ง</p>	

ทั่วไป

- อาการ ผิดปกติ โดยเฉพาะเมื่ออายุ 35 ปีขึ้นไป และมีประวัติ บุคคลในครอบครัวป่วยเป็นโรคเบาหวาน
- 2) ดูแลสุขภาพผิวหนัง โดยการอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น ควรทำความสะอาดร่างกายอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะตามซอกอับชื้น เช่น บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ไตราวนม รักแร้และขาหนีบ โดยเช็ดให้แห้งหลังอาบน้ำทุกครั้ง
- 3) ดูแลสุขภาพฟัน โดยหมั่นรักษาความสะอาดฟันและช่องปาก แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันและช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และเมื่อมีปัญหาช่องปาก
- จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้
40. การแปรงฟันวันละไม่น้อยกว่า 2 ครั้ง และตรวจสุขภาพฟันและช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้
41. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละไม่น้อยกว่า 6 – 8 ชั่วโมง จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้
42. การหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและการสูบบุหรี่จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้
43. การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้

หัวข้อหลัก	หัวข้อรอง	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ
		เช่น ฟันผุ เหงือกอักเสบ มีกลิ่นปาก เป็นต้น	44. การทำความสะอาดเท้าและดูแล	
		4) หลีกเลี่ยงการนั่งไขว่ห้าง นั่งยอง ๆ หรือนั่งพับเพียบ เป็นเวลานาน ๆ	ผิวหนังทุกวันเวลาอาบน้ำ จะช่วย	
		5) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง	ป้องกันโรคเบาหวานได้	
		6) หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแดงเหล้า		
		7) ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน		
		8) การดูแลเท้า ทำความสะอาดเท้าและดูแลผิวหนัง		

		ทุกวันเวลาอาบน้ำ		
	3.5	พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการจัดการความเครียด	3.5.1	วิธีการจัดการกับความเครียดที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง คือ การพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง ซึ่งจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น การทำงานอดิเรก การดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ การทำจิตใจให้สบาย การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบชั่วคราว หรือการปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจเมื่อรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล
				45. การรู้จักจัดการกับความเครียด ทำจิตใจให้สบายจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้
4. อุปสรรคในการป้องกันโรค			4.1	อุปสรรคของการปฏิบัติในการป้องกันโรคเบาหวานเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าของบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยของบุคคลในทางลบ ซึ่งอาจได้แก่ ค่าใช้จ่าย ความยุ่งยากในการปฏิบัติ การไม่มีเวลา ความรู้สึกอาย หรือผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกิจกรรมบางอย่างเช่น พฤติกรรมอนามัยนั้นขัดกับอาชีพหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็น อุปสรรคขัดขวางไม่ให้ปฏิบัติพฤติกรรมที่เชื่อว่าทำให้เกิดประโยชน์นั้น
				46. การรับประทานอาหารนอกบ้านทำให้ยากต่อการควบคุมอาหาร 47. การไม่ได้เป็นผู้ทำอาหารรับประทานเองที่บ้านทำให้ยากต่อการควบคุมอาหาร 48. ความขี้เกียจเป็นอุปสรรคต่อออกกำลังกาย 49. ความกลัวเข็มเป็นอุปสรรคต่อการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน

ตารางวิเคราะห์ข้อความคำถามพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน

หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ
1. พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	1.1 ด้านการควบคุมอาหาร	1.1.1 อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ควรรับประทาน เพราะจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงรวดเร็ว ได้แก่ ขนมหวาน น้ำหวาน ช็อคโกแลต ชา และกาแฟที่ใส่น้ำตาล ผลไม้เชื่อม ผลไม้	1. การรับประทานอาหารรสหวาน เช่น ขนมหวาน ผลไม้เชื่อม น้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง ขนมวุ้น เป็นต้น	

กระป๋อง น้ำอัดลม และผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน  
ขนุน มะม่วงสุก เงาะ ลำไย เป็นต้น รวมทั้งควรหลีกเลี่ยง  
เครื่องดื่มชูกำลังและนมปรุงแต่งรส ซึ่งส่วนใหญ่จะมีรส  
หวานและน้ำตาลผสมอยู่มาก

1.1.2 อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวนเป็นอาหารที่ให้  
พลังงานต่ำ และบางชนิดมีใยอาหาร ได้แก่ ผักใบเขียวทุก  
ชนิด เต้าหู้ น้ำซุส ซา กาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาล

1.1.3 อาหารที่ควบคุมปริมาณในการรับประทาน ได้แก่

1) คาร์โบไฮเดรต ควรได้รับคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 40-60  
ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน ควรเลือก  
คาร์โบไฮเดรตที่เป็นสารประกอบเชิงซ้อน จะทำให้การ  
ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดดีขึ้น เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว  
ขนมปัง มันฝรั่ง วุ้นเส้น เป็นต้น ธัญพืชและแป้งต่าง ๆ  
ส่วนคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ใช่สารประกอบเชิงซ้อนควรมา  
จากผลไม้ซึ่งเป็นน้ำตาลจากธรรมชาติและจำกัดให้ได้รับ  
ไม่เกินร้อยละ 10 - 15 ของพลังงานที่ได้รับ

2) ควรได้รับโปรตีน ร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมดที่  
ได้รับในแต่ละวัน หรือประมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะ โปรตีน  
ส่วนใหญ่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลา  
กุ้ง และโปรตีนจากพืช เช่น ถั่ว สำหรับอาหารประเภท

2. การรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด  
เช่น ทูเรียน ลำไย มะม่วงสุก เป็นต้น

3. การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

4. การดื่มนมปรุงแต่งรส เช่น  
นมรสหวาน รสช็อคโกแลต

5. การรับประทานผักใบเขียว ผลไม้ที่มี  
กากใยสูง เช่น แอปเปิ้ล เป็นต้น

6. การรับประทานซา กาแฟใส่น้ำตาล

7. การลดปริมาณการรับประทาน  
อาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว  
ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น ขนมปัง

8. การรับประทานอาหารประเภท  
โปรตีนเช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ วันละ  
3 - 4 ช้อนโต๊ะ

9. การรับประทานอาหารประเภท  
เนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อติดมัน

10. การรับประทานอาหารมัน เช่น แกง  
กะทิ ปาท่องโก๋ ก๋วยทอด

หัวข้อหลัก

หัวข้อรอง

สาระสำคัญ

คำถาม

หมายเหตุ



เนื้อสัตว์ควรเลือกส่วนที่มีไขมันน้อยที่สุด ควรหลีกเลี่ยง การรับประทานเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ไต ไข่แดง

3) ไขมัน ควรได้รับไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานในแต่ละ วัน และควรเป็นไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าครึ่งหนึ่ง ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่มีไขมันมาก ๆ เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยทอด มันทอด ไขมันที่ใช้ในการประกอบอาหารควรเป็นน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ น้ำมันข้าวโพด หลีกเลี่ยงการปรุง อาหารด้วยน้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ และอาหารที่ ใส่น้ำตาลมาก ๆ

4) ผลไม้ ต้องกำหนดปริมาณให้เหมาะสมและควรรับประทาน พร้อมมื้ออาหารจะทำให้การดูดซึมของน้ำตาลจากผลไม้ช้า กว่ารับประทานผลไม้เป็นมื้อว่างเพียงอย่างเดียว ควร หลีกเลี่ยงผลไม้ที่ให้พลังงานสูง หรือหวานจัด

5) เกลือแกง ประมาณ 6 กรัมต่อวัน (1 ช้อนชา) กล่าวคือ ไม่ ควรปรุงรสอาหารขณะกิน ด้วยน้ำปลา และซอสต่าง ๆ และควรงดอาหารหมักดอง

6) นม ควรดื่มนมจืดและเป็นชนิดพร่องมันเนยที่ไม่ปรุงแต่งรส

11. การใช้น้ำมันพืชในการประกอบ อาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง

12. การปรุงรสอาหารโดยการเติม น้ำตาล น้ำปลา และซอสต่างๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า

13. การดื่มนมจืดชนิดพร่องมันเนย

## 1.2 ด้านการออกกำลังกาย

### หลักในการออกกำลังกาย

1. ความถี่ของการออกกำลังกาย ได้แก่ จำนวนวันที่ออก กายใน 1 สัปดาห์ โดยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน

14. ทำนออกกำลังกายเพิ่มนอกเหนือ การปฏิบัติกิจวัตรที่วันต่อสัปดาห์

15. ทำนใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้ง

---

2. ความหนักของการออกกำลังกาย ได้แก่ อัตราการเต้น ละเอียด  
ของหัวใจเพิ่มขึ้น ประมาณ 60 - 75 % ของอัตรา  
การเต้นของหัวใจสูงสุดที่จำกัดไว้

---

หัวข้อหลัก

หัวข้อรอง

สาระสำคัญ

คำถาม

หมายเหตุ

---

- 
3. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย ได้แก่ ระยะเวลาที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมต่อเนื่องกันถ้านับเฉพาะช่วงเวลาประกอบกิจกรรมโดยไม่นับช่วงเวลาอบอุ่นร่างกาย (warm – up) และช่วงเวลาคลายความร้อน (cool – down) ต้องออกกำลังกายต่อเนื่องกัน 20 – 30 นาที ซึ่งช่วงเวลาที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกายและคลายความร้อน จะใช้ช่วงละ 5 – 15 นาที
4. ชนิดของการออกกำลังกาย ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องกันเป็นจังหวะแล้วสามารถทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นประมาณ 60 – 70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่จำกัดไว้ ภายใน 20 – 30 นาที หรือที่เรียกว่าทำให้ช่วงอัตราการเต้นของหัวใจตามเป้าหมายในขณะออกกำลังกาย ภายใน 20 – 30 นาที กิจกรรมออกกำลังกายที่มีลักษณะดังกล่าวนี้โดยทั่วไปนิยมใช้การเดินแอโรบิก ต่กิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่ใช่การเดินแอโรบิกก็เป็นชนิดของการออกกำลังกายที่พัฒนาความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือดได้เช่นเดียวกัน เช่น การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การวิ่งจ็อกกิ้ง และการเดินสร้างสมรรถภาพ เป็นต้น
16. ท่านรู้สึกเป็นอย่างไรเมื่อหยุดออกกำลังกายแต่ละครั้ง
17. ท่านได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเพียงใด
-

หัวข้อหลัก	หัวข้อรอง	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ
1.3	ด้านการดูแล สุขภาพทั่วไป	กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรมีการดูแลสุขภาพทั่วไป ได้แก่ 1. การพบแพทย์เพื่อรับการตรวจสุขภาพทั่วไป และได้รับ แนะนำที่ถูกต้องอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือเมื่อมี อาการผิดปกติ โดยเฉพาะเมื่ออายุ 35 ปีขึ้นไป และมี ประวัติบุคคลในครอบครัวป่วยเป็นโรคเบาหวาน 2. ดูแลสุขภาพผิวหนัง โดยการอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น ควรทำความสะอาดร่างกายอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะตามซอกอับชื้น เช่น บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ใต้ราวนม รักแร้และขาหนีบ โดยเช็ดให้แห้งหลัง อาบน้ำทุกครั้ง 3. ดูแลสุขภาพฟัน โดยหมั่นรักษาความสะอาดฟันและ ช่องปาก แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง พบทันต แพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันและช่องปากอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง และเมื่อมีปัญหาช่องปากเช่น ฟันผุ เหงือก อักเสบ มีกลิ่นปาก เป็นต้น 4. หลีกเลี่ยงการนั่งไขว่ห้าง นั่งยอง ๆ หรือนั่งพับเพียบ เป็นเวลานาน ๆ 5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง 6. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	18. การอาบน้ำวันละไม่น้อยกว่า 2 ครั้ง 19. การทำความสะอาดร่างกายโดย เฉพาะตามซอกอับชื้น เช่น บริเวณ อวัยวะสืบพันธุ์ ใต้ราวนม รักแร้ และขาหนีบ โดยเช็ดให้แห้งหลัง อาบน้ำ 20. การแปรงฟันวันละไม่น้อยกว่า 2 21. การนั่งไขว่ห้าง นั่งยอง ๆ หรือนั่ง พับเพียบเป็นเวลานาน ๆ 22. การนอนหลับพักผ่อนวันละไม่น้อย กว่า 6 – 8 ชั่วโมง 23. การสูบบุหรี่ 24. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาตองเหล้า 25. การรับประทานอาหารว่างหรือขนม จุบจิบระหว่างมื้ออาหาร 26. การทำความสะอาดเท้า 27. การสวมรองเท้าทุกครั้งที่ออกจากบ้าน 28. การสวมรองเท้าทุกครั้งขณะออกกำลังกาย	

เช่น เหล้า เบียร์ ยาตองเหล้า

7. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

8. การดูแลเท้า ทำความสะอาดเท้าและดูแลผิวหนังทุกวัน  
เวลาอาบน้ำ


หัวข้อหลัก	หัวข้อรอง	สาระสำคัญ	คำถาม	หมายเหตุ
	1.4 ด้านการจัดการ ความเครียด	<p>วิธีการจัดการกับความเครียด ที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง คือ การพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น การทำงานอดิเรก การดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ การทำจิตใจให้สบาย การทำสมาธิเพื่อให้ออกกำลังกาย หรือการปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจเมื่อรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล และมีกิจกรรมต่างๆ ที่นำมาใช้เพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ</li><li>2. การผ่อนคลายด้วยการฝึกโยคะ ชี่กง</li><li>3. การออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกีฬา การเล่นเกม</li><li>4. การฝึกกิจกรรมผ่อนคลายโดยเฉพาะ เช่น การฝึกหายใจ ลึกและช้า การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกระบบทั่วร่างกาย</li><li>5. การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</li><li>6. การใช้จินตนาการช่วย</li><li>7. การฟังเทปคลายเครียด</li></ol>	<p>29. การทำจิตใจให้สบาย เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ</p> <p>30. การผ่อนคลายความเครียดโดยการออกกำลังกาย</p> <p>31. การพักผ่อนหย่อนใจโดยการดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การอ่านหนังสือดูแลต้นไม้ ทำสวนหรืออื่น ๆ</p> <p>32. การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว</p> <p>33. เมื่อไม่สบายใจ รู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล ท่านได้ปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจ</p> <p>34. กินยานอนหลับหรือยาคลายเครียดเมื่อนอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือวิตกกังวล</p>	

- 
8. การใช้กิจกรรมผ่อนคลาย เช่น การชมภาพยนตร์ การฟังเพลง การอ่านหนังสือ ทำสวน จัดบ้าน ทำความสะอาด วาดรูป งานศิลปะ เย็บปักถักร้อย และงานอดิเรกอื่นๆ เล่นกับสัตว์เลี้ยง ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนฝูง นอนพัก เดินเล่น ไปเที่ยวตากอากาศ หรือแม้กระทั่งการเดินห้างจับจ่ายใช้สอย
  9. การเล่าให้คนใกล้ชิดฟัง และการปรึกษาหารือ
- 





ภาคผนวก ช  
รายชื่อผู้ช่วยวิจัย


 The seal of Songkhla Rajabhat University is a large, circular emblem in the background. It features a central tiered stupa (pagoda) with a flame-like top, set against a sunburst. Below the stupa is a caduceus (a staff with two snakes) inside a circular frame, which is also surrounded by a sunburst. The entire emblem is enclosed in a circular border with the Thai text 'มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา' at the top and 'SONGKHLA RAJABHAT UNIVERSITY' at the bottom.
 

### รายชื่อผู้ช่วยวิจัย

1. นางปัทมา ชื่นชื่น ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
ตำบลคลองแห อำเภอกาบังใหญ่ จังหวัดสงขลา
2. นางคันศนีย์ จันทร์รัตน์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการประจำโรงพยาบาล  
ส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห อำเภอกาบังใหญ่  
จังหวัดสงขลา
3. นางสาวสาวิณี จันทร์รัตน์ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการประจำโรงพยาบาล  
ส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองแห อำเภอกาบังใหญ่  
จังหวัดสงขลา



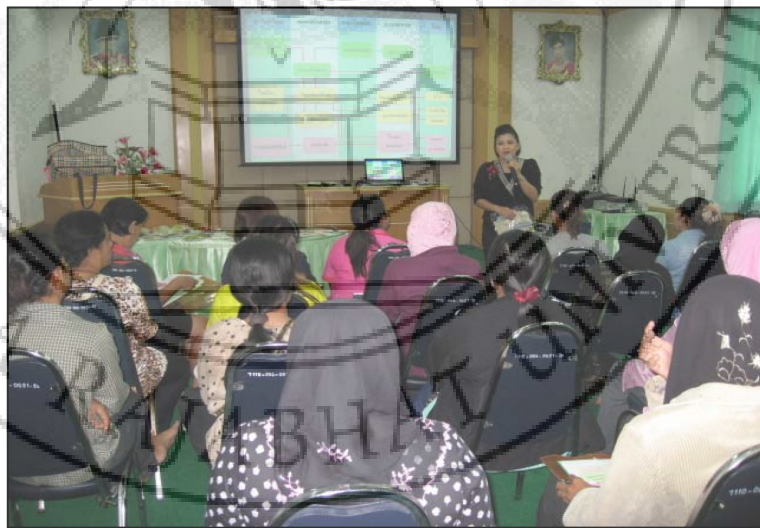


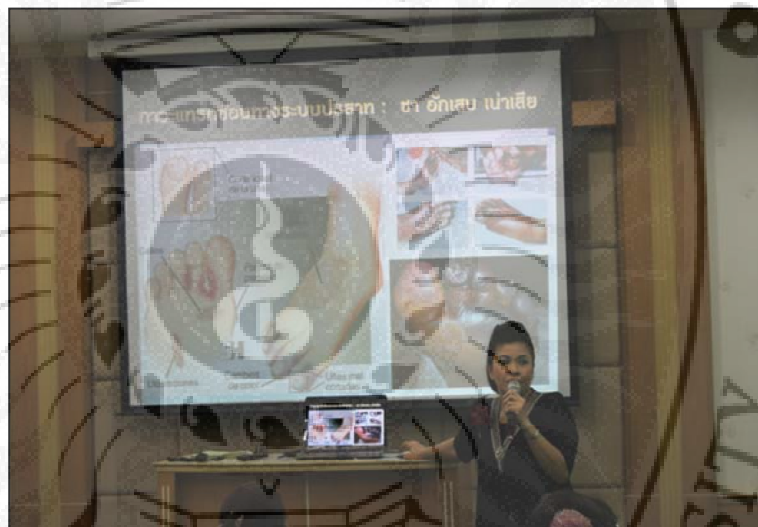
ภาคผนวก จ  
ภาพกิจกรรม

## ภาพกิจกรรม

### 1. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 1

#### 1.1 การบรรยายความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน







## 2. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 2

### 2.1 การบรรยายเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเบาหวาน



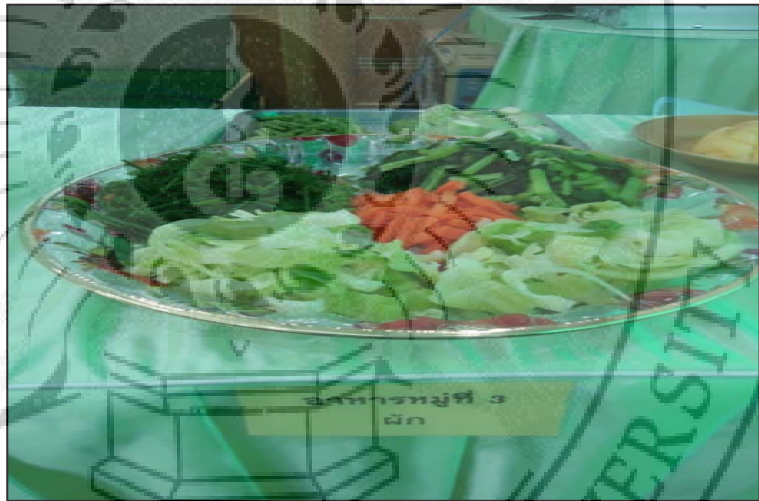
2.2 ผู้ป่วยเบาหวานเล่าประสบการณ์ตรงของตนเองเรื่องการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ



### 3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 3

#### 3.1 การสาธิต และฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน

##### 3.1.1 ด้านอาหาร







3.1.2 ด้านการออกกำลังกาย





3.1.3 ด้านการจัดการความเครียด



#### 4. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 4

##### 4.1 ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน

##### 4.1.1 ด้านอาหาร



4.1.2 ด้านการออกกำลังกาย





4.1.3 ด้านการจัดการความเครียด

