

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล

และหนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKAM UNIVERSITY





ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/ว ๐๗๐๒

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๓ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย  
เรียน นายแพทย์ประธาน ศรีจุดฮาด

ด้วย นางฉมจิตร พรหมแพน รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๓๐๓๐๑๑๐๗ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชา  
พุทธศาสตร์การพัฒนาศึกษา รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำ  
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูงและภาวะแทรกซ้อนทาง  
หลอดเลือดในจังหวัดกาฬสินธุ์” เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

- เพื่อ
- ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา
  - ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล
  - ตรวจสอบค่านิยม
  - อื่นๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรรณ)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๗๗๒-๕๕๓๘





ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/๓๑๗๐๒

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๓ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย  
เรียน ดร.กิตติ เหลาสุภาพ

ด้วย นางสมจิตร ทรมแทน รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๓๐๓๐๐๑๐๗ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชา  
พุทธศาสตร์การพัฒนาศึกษา รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำ  
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาศึกษาผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูงและภาวะแทรกซ้อนทาง  
หลอดเลือดในจังหวัดกาฬสินธุ์” เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

- เพื่อ  ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา
- ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล
- ตรวจสอบด้านภาษา
- อื่นๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไทวรรณ)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๕๓๘



ที่ กษ.๐๕๔๐.๐๑/ว ๐๗๐๒



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๕๕๐๐๑

๓ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย  
เรียน ดร.ธีรวัฒน์ สุทธิประภา

ด้วย นางสมจิตร ทรมแพน รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๓๐๓๐๑๐๑๗ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชา  
พุทธศาสตร์การพัฒนากุมารภาพ รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำ  
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูงและภาวะแทรกซ้อนทาง  
หลอดเลือดในจังหวัดกาฬสินธุ์” เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

- เพื่อ  ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา
- ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล
- ตรวจสอบด้านภาษา
- อื่นๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบกอบณา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไทวรรณ)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ โทรสาร ๐-๔๓๗๒-๔๔๓๘



ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/๐๗๐๔



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๓ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าทดลองใช้เครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย  
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนามน

ด้วย นางสมจิตร ทรมแพน รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๓๐๓๐๑๑๐๗ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชา  
ยุทธศาสตร์การพัฒนามนุษยชาติ รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำ  
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนารดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูงและภาวะแทรกซ้อนทาง  
หลอดเลือดในจังหวัดกาฬสินธุ์” เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์  
และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยกับประชากร และกลุ่มตัวอย่างคือ ประชากร ได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวาน  
ชนิดที่ ๒ ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวานแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลนามน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ป่วย  
เบาหวานชนิดที่ ๒ โดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน ๔๐ คน เพื่อนำข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตาม  
วัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรเกียรติ์ ไพรวรรณ)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๕๓๗





ที่ กษ ๐๐๕๔.๐๔ / ทิศน

วิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา  
 โทร. ๐๔๕-๖๒๖๑๑๑  
 โทร. ๐๔๕-๖๒๖๑๑๑  
 โทร. ๐๔๕-๖๒๖๑๑๑  
 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา  
 อ.เมือง จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐

29 เมษายน ๒๕๕๓

เรื่อง ขออนุญาตให้ผู้วิจัยทำการทดลอง

เรียน ประธานคณะกรรมการจริยธรรมโรงพยาบาลรณรงค์

เนื่องด้วย นางสมจิตร ทรมแพน รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๓๐๓๐๐๑๑๑๑๑๑ นักศึกษาหลักสูตรปริญญา  
 ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การพัฒนามนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา กำลังทำวิทยานิพนธ์  
 เรื่อง "รูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูงและนิ่วในไตที่โรงพยาบาลรณรงค์  
 เขตเมืองนครราชสีมา" ซึ่งต้องมีการเก็บข้อมูลและทำการทดลองกับผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งอยู่ในเขตพื้นที่  
 หน่วยงานของท่าน ดังนั้นจึงใคร่ขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าทำการทดลองและเก็บข้อมูลดังกล่าว จนสิ้นสุดการ  
 ทดลอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาอนุญาต

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.รุ่งตรรก สิงห์เล็ก)

ประธานโครงการหลักสูตรปริญญา ดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิทยาศาสตร์การพัฒนามนุษยศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

เลขที่ มอ. ราชภัฏนครราชสีมา เพื่อโปรด  
 ทราบ  
 จริยธรรม  
 นิ่ง  
 ทราบ  ดำเนินการ  ส่งอนุมัติ  
 หมายเหตุ:

นิ่ง  
 ทราบ  ดำเนินการ  ส่งอนุมัติ  
 นำเข้ากรรมการประชุม  
 คณะกรรมการ กบ.  CUP  
 ผศ.ดร. รุ่งตรรก

สำนักโครงการหลักสูตรปริญญา ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การพัฒนามนุษยศาสตร์

โทร. ๐๔๕-๖๒๖๑๑๑ โทรสาร. ๐๔๕-๖๒๖๑๑๑





ที่ ศธ ๐๕๕๐.๐๑/๐๓๐๔

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๕๔๐๐๑

๓ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าทดลองใช้เครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย  
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลน่าน

ด้วย นางสมจิตร พรหมแพน รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๓๐๓๐๑๐๗ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชา  
พุทธศาสตร์การพัฒนาศึกษา รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำ  
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนากฎดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูงและภาวะแทรกซ้อนทาง  
หลอดเลือดในจังหวัดกาฬสินธุ์” เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จึงขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าทดลองใช้เครื่องมือ  
และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยกับประชากร และกลุ่มตัวอย่างคือ ประชากร ได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวาน  
ชนิดที่ ๒ ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวานแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลน่าน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ป่วย  
เบาหวานชนิดที่ ๒ โดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน ๕๐ คน เพื่อนำข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตาม  
วัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ โทรสาร ๐ - ๕๓๓๒ - ๕๔๓๘



ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/๖๐๖๐๓



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๕๔๐๐๑

๓ มีนาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล.....

ด้วย นางสมจิตร พรหมแหน รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๓๐๓๐๑๐๑๑ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชา  
พุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนา วิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำแพง  
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูงและภาวะแทรกซ้อนทาง  
หลอดเลือดในจังหวัดกาฬสินธุ์” เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จึงขออนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อ  
การวิจัยกับประชากร และกลุ่มตัวอย่างคือ ประชากร ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ในจังหวัด  
กาฬสินธุ์ ๑๘ อำเภอ จำนวน ๑๕,๕๘๖ คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ๑. จำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลใน  
เลือดสูงและภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด จำนวน ๑๕๘ คน และ ๒. จำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถ  
ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด จำนวน ๑๕๘ คน รวม ๓๑๖  
คน เพื่อนำข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไทวรรณ)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๕๓๑๒-๕๕๓๘





ที่ ศธ ๐๐๕๔.๐๔ / ทศษ

คณะกรรมการและตั้งกมศสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๕๐๐๐

ณ.มายน ๒๕๕๑

เรื่อง ขอรื้อนเจื้อนเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

เรียน

เนื่องด้วย นางสมจิตร พรหมเพนรหัสประจ้งตัว ๕๕๒๓๐๓๐๐๑๐๑๑ นักศึกษาหลักสูตรปริญญา  
คุณวุฒิบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์  
เรื่อง "รูปแบบการพัฒนารูแ่ลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูงและมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด  
ในจังหวัดกาฬสินธุ์" โดยมี ศศ.ดร.รังสรรค สิงเหล็ก เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ อาจารย์ ดร.  
สุรชาติ สิทธิปรกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาาร่วม ในการทำงานวิจัยครั้งนี้ทางสาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค  
พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์อย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอ  
เรียนเจื้อนท่านเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ ในการสร้างรูปแบบการพัฒนารูแ่ลผู้ป่วยเบาหวานที่มี  
น้ำตาลในเลือดสูงและมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด ในวันที่ พฤษภาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๓.๐๐ -  
๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลร่องคำ อ.ร่องคำ จ.กาฬสินธุ์

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดทราบและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณ  
มา ณ.โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศศ.ดร.รังสรรค สิงเหล็ก)

ประธานโครงการหลักสูตรปริญญาคุณวุฒิบัณฑิต  
สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

สำนักโครงการหลักสูตรปริญญาคุณวุฒิบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค  
โทร.๐๔๓๗๔๒๖๒๓ โทรสาร.๐๔๓๗๔๒๖๒๓



ยุทธศาสตร์ที่ 1: การสร้างความเข้มแข็งเพื่อเสริมพลังด้านจิตใจกับเยาวชน โดยกระบวนการมีส่วนร่วม

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<p>1. แลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่ยุทธศาสตร์ “แลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่เยาวชน”</p> <p>1.1 ประเมินสถานะสุขภาพรายบุคคล (ซึ่งนำหน้ากิจกรรมรอบเวที) นำภาคในเลือด วัดความดันโลหิต ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย) แจ้งผลเป็นรายบุคคล</p> <p>1.2 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพเป็นรายบุคคล</p> <p>1.3 สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจ เพิ่มพลังให้กัน ทั้งในคนที่ทำได้และทำไม่ได้</p> <p>1.4 Empowerment โดยทีมวิทยากร</p> <p>1.5 ค้นหาบุคคลต้นแบบในการดูแลสุขภาพ มอบรางวัลให้กับบุคคล</p>	<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบสถานะสุขภาพของตนเองและทราบวิธีการจัดการกับสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม</p> <p>2. เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพ</p> <p>3. เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพ</p> <p>4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกำลังใจและมีความมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพ</p> <p>5. เพื่อส่งเสริมความรักความสามัคคีในกลุ่มสมาชิก</p>	5 ชั่วโมง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สาทิต</li> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้</li> </ul> <p>อย่างมีส่วนร่วม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สรุปรการเรียนรู้ร่วมกัน</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สื่อบุคคล</li> <li>2. กระดาษชาร์ต</li> <li>3. ปากกาเคมี</li> <li>4. เครื่องอัดเสียง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การสังเกต</li> <li>2. การสอบถาม</li> <li>3. บันทึกผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นรายบุคคล</li> <li>4. สถานะสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม</li> </ol>



ยุทธศาสตร์ที่ 1: การสร้างความเข้มแข็งเพื่อเสริมพลังกันจิตใจกับผู้ป่วยเบาหวาน โดยกระบวนการมีส่วนร่วม(ต่อ)

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
1.6 เรียนรู้อาหารเพื่อสุขภาพ 1.7 เรียนรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและบริบท ของชุมชน คือ ไร่ สวน ขนุน และ ไร่ ว่างท้องฟ้า 1.8 สรุปผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มอบหมายภารกิจ นัดหมายครั้ง ต่อไป					
2. ประชุมเชิงปฏิบัติการ “ อยู่รู้ใจด้าน ภัยเบาหวาน ” 2.1 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน - โรคเบาหวาน คืออะไร - อาการของโรคเบาหวาน - สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน - ใครบ้างมีโอกาตเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน - ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน - ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน - ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน(Hypoglycemia , Hyperglycemia)	- เพื่อให้ผู้เข้าประชุมมีความรู้เรื่อง โรคเบาหวานและการดูแลตนเองไม่ให้ เกิดภาวะแทรกซ้อนจาก โรคเบาหวาน		- บรรยาย - การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วม - สรุปการเรียนรู้ร่วมกัน	- คู่มือการดูแลตนเอง เบื้องต้น “ รู้ทันเบาหวาน ” - Power point	- แบบประเมินความรู้ ก่อน - หลังการอบรม - การสังเกต - การสุ่มถาม



ยุทธศาสตร์ที่ 1: การสร้างความเข้มแข็งเพื่อเตรียมพลังด้านจิตให้กับผู้ช่วยเบาหวานโดยกระบวนการมีส่วนร่วม(ต่อ)

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<p>-ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง (ตา ไต เท้า หัวใจ สมอง หลอดเลือด)</p> <p>- ความหมาย อาการ สาเหตุ การป้องกัน การช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อเกิดภาวะHypoglycemia , Hyperglycemia</p> <p>- พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานเพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน</p> <p>2.2 เรียนรู้อาหารสำหรับผู้ช่วยเบาหวาน</p> <p>- ข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพ</p> <p>- อาหารเพื่อการป้องกันและควบคุมเบาหวาน</p> <p>- กินอย่างถูกต้องกับบรจ โภชนาการ</p> <p>- อาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานควรลดและหลีกเลี่ยง</p> <p>- เรียนรู้อาหารแลกเปลี่ยน</p> <p>- การอ่านฉลากโภชนาการ</p>	<p>- เพื่อให้ผู้เข้าประชุมมีความรู้เรื่องอาหารสำหรับผู้ช่วยเบาหวานสามารถตัดสินใจเลือกอาหาร และจัดการโภชนาการตามความเหมาะสมในชีวิตประจำวันได้</p>		<p>- บรรยาย</p> <p>- สาธิต</p> <p>- ฝึกปฏิบัติ</p> <p>- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>อย่างมีส่วนร่วม</p> <p>- สรุปการเรียนรู้ร่วมกัน</p>	<p>- Model อาหาร</p> <p>- ตัวอย่างอาหาร</p> <p>- Power point</p>	<p>- แบบประเมินความรู้ก่อน - หลังการอบรม</p> <p>- การสังเกต</p> <p>- การสุ่มถาม</p>



ยุทธศาสตร์ที่ 1: การสร้างความเข้มแข็งเพื่อเสริมพลังด้านจิตใต้สำนึกผู้ป่วยเบาหวานโดยกระบวนการมีส่วนร่วม(ต่อ)

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<p><b>2.3</b> เรียนรู้การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายของการออกกำลังกาย</li> <li>- ประโยชน์ของการออกกำลังกาย</li> <li>- ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายกับเบาหวาน</li> <li>- แนวทางออกกำลังกายอย่างปลอดภัยในผู้ป่วยเบาหวาน</li> <li>- การเลือกชนิดการออกกำลังกาย</li> <li>- ขั้นตอนการออกกำลังกาย</li> <li>- สาเหตุ และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบกว้าง</li> </ul> <p>ข้อหยุด และการชี้แจงคำถามเมื่อ</p> <p><b>2.4</b> การฝึกคิดและการคลายเครียด / เทคนิคการให้กำลังใจ / การให้คำปรึกษาเทคนิคการสร้างแรงจูงใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการให้กำลังใจ / การให้คำปรึกษาเทคนิคการสร้างแรงจูงใจ</li> <li>- การทำอารมณ์ให้ดูทุกขปล่อยวาง</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการฝึกจิต การคลายเครียด และการทำสมาธิ</li> </ul>	<p>วัตถุประสงค์การเรียนรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ผู้ใช้เข้าประชุมมีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย</li> <li>- เพื่อให้ผู้ใช้ประชุมเกิดการเรียนรู้ถึงประโยชน์ที่สามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ความชอบ และความถนัดของตนเอง</li> </ul> <p>วัตถุประสงค์การเรียนรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ผู้ใช้ประชุมรู้จักวิธีการจัดการกับความเครียด การผ่อนคลาย ความเครียดที่ถูกต้อง การควบคุมอารมณ์ และสามารถ</li> </ul>	<p>ระยะเวลา</p>	<p>วิธีการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- สาธิต</li> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้</li> <li>- ศึกษาร่วมกัน</li> </ul> <p>วิธีการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- สาธิต</li> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- การแลกเปลี่ยน</li> </ul>	<p>สื่ออุปกรณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เครื่องดนตรี</li> <li>- นักร้อง</li> <li>- Power point</li> <li>- VCD</li> </ul> <p>สื่ออุปกรณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ป่วยเบาหวาน / ผู้ดูแล</li> <li>- Power point</li> </ul>	<p>การวัดประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบประเมินความรู้ก่อน - หลังการอบรม</li> <li>- การสังเกต</li> <li>- การสุ่มถาม</li> </ul> <p>การวัดประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบประเมินความรู้ก่อน - หลังการอบรม</li> <li>- การสังเกต</li> </ul>



ยุทธศาสตร์ที่ 1: การสร้างความเข้มแข็งเพื่อเสริมพลังด้านจิตใต้สำนึกกับผู้ช่วยเบาหวานโดยกระบวนการมีส่วนร่วม(ต่อ)

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<p>- สาธิต และ ฝึกปฏิบัติโดยให้จับคู่ และให้แบ่งกลุ่มละ 10 คน การให้คำแนะนำกัน การให้คำปรึกษา การให้กำลังใจกัน การสร้างแรงจูงใจให้กัน การกระตุ้นและการเตือนกัน</p> <p>2. กิจกรรม “ ผู้รู้ใจด้านภัยเบาหวาน ” และ การ Empowerment</p> <p>- ผู้และผู้ช่วยนั่งเป็นคู่หันหน้าเข้าหากันให้จับมือกัน มีมืออีกและหลังมืออีกไว้</p> <p>- ช่วงที่หลับตา จับมือกัน มีมืออีก ให้ผู้ช่วยเบาหวาน และผู้พูดว่า “ สิ่งที่คุณเองอยากบอกกับคนที่นั่งอยู่ตรงหน้ามากที่สุดคืออะไร ” พอลืมตา ให้ทุกคู่บอกความในใจ และวิทยากรถามว่าสิ่งที่คู่ของเรามากที่สุด เราสามารถให้ได้หรือไม่ อย่างไร คำตอบที่ได้ไม่ว่าจะให้ได้ทั้งหมด ให้ได้เป็นบางอย่าง หรือไม่ได้เลย ทุกคู่และสมาชิกทุกคนจะต้องปรบมือ ให้กำลังใจกัน และเสริมพลังให้กัน โดยพูดว่า “ คุณทำได้ ” ด้วยเสียงที่ตั้งพร้อมกัน พร้อมทั้งให้ชื่อขบวนการนี้ไปขึ้นไปทางผู้มี</p> <p>- ให้ผู้ช่วยเบาหวาน และผู้พูดด้วยกัน</p> <p>- ผู้ช่วยเบาหวานและผู้พูดทุกฝ่ายให้กัน</p>	<p>วัตถุประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้อง</p> <p>- เพื่อให้ผู้เข้าประชุมสามารถให้คำแนะนำได้ เป็นที่ปรึกษาได้ ให้กำลังใจเป็น คอยกระตุ้นและคอยเตือนกันได้</p> <p>- เพื่อให้ผู้ช่วยเบาหวานและผู้พูดมีความรัก ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ ความผูกพันและมีความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง สามารถตั้งเป้าศักยภาพของตนเอง ออกมาจัดการกับสุขภาพได้</p> <p>- เพื่อให้ผู้ช่วยเบาหวานและผู้มีความรู้ มีทักษะในการเสริมสร้างพลังอำนาจ และสามารถเสริมสร้างพลังอำนาจได้</p>		<p>เรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม</p> <p>- สรุปการเรียนรู้ร่วมกัน</p> <p>- บรรยาย</p> <p>- ฝึกปฏิบัติ</p> <p>- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>อย่างมีส่วนร่วม</p> <p>- สรุปการเรียนรู้ร่วมกัน</p>	<p>- เพลงอย่าปล่อยมือ</p> <p>- เพลงจุดหมายของเธอ</p> <p>- เพลงกำลังใจ</p> <p>- ดอกกุหลาบ</p> <p>- เข็มกลัด</p>	<p>- แบบประเมินความรู้อีก่อน - หลังการอบรม</p> <p>- การสังเกต</p> <p>- การสุ่มถาม</p>



ยุทธศาสตร์ที่ 2: การพัฒนาระบบสุขภาพเชิงรุก

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<p>1. การเขียนบ้านโดยทีมสหวิชาชีพ ร่วมกับ ผู้จัดการรายกรณีโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง) เครื่องช่วยการแพทย์บัณฑิตเพื่อนช่วยเพื่อน และนักจัดการรามาหาบ้าน</p> <p>1.1 มีการติดตามเขียนผู้ป่วยและครอบครัวที่บ้าน</p> <p>ขั้นตอนก่อนนอนเขียนบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาข้อมูลของผู้ป่วยและครอบครัว โดยใช้ OPD Card</li> <li>- ประสานทีมสหวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล พยาบาลผู้จัดการรายกรณี เภสัชกร นักกายภาพบำบัด นักโภชนาการ</li> <li>- Pre - conference ประมาณ 15 - 30 นาที ก่อนออกเขียน</li> </ul> <p>ประสานเครื่องช่วยการแพทย์บัณฑิต</p>	<p>วัตถุประสงค์การเรียนรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องที่บ้านแบบองค์รวม สามารถดูแลสุขภาพตนเอง โดยการสนับสนุนช่วยเหลือของทีมสหวิชาชีพ และชุมชน</li> </ul>	<p>ระยะเวลา</p> <p>1 - 3 ชั่วโมงต่อ case</p>	<p>วิธีการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พูดคุย สว่าง</li> <li>- สัมผัสบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ</li> <li>- ซักประวัติ</li> <li>- ตรวจร่างกาย</li> <li>- สาทิศ</li> <li>- สัมผัสปฏิบัติ</li> </ul>	<p>สื่ออุปกรณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อุปกรณ์การเขียนบ้าน</li> <li>- ไปสเตอร์</li> <li>- แผ่นพับ</li> </ul>	<p>การวัดประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบบันทึกการเขียนบ้าน</li> <li>- การสังเกต</li> <li>- การสอบถาม</li> <li>- สภาวะสุขภาพ</li> <li>- เปรียบเทียบทุก visit ของการเขียน และก่อน - หลังโครงการ</li> </ul>



## ยุทธศาสตร์ที่ 2: การพัฒนาระบบสุขภาพเชิงรุก(ต่อ)

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<ul style="list-style-type: none"> <li>- และนำกักตักการเบาหวาน</li> <li>- เตรียมเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์</li> <li>- ประสานรถ</li> <li>- แผนที่การเดินทาง หมายแดง</li> <li>- โทรศัพท์</li> <li>- กล้องถ่ายรูป</li> <li>- สมุดบันทึก</li> </ul> <p>ขั้นตอนขณะเยี่ยมชมบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและครอบครัว</li> <li>- หลังจกักตักทายตามอัตราค่าเสียแล้ว ทีมสหวิชาชีพทำการประเมินสภาพผู้ป่วยเพื่อค้นหาปัญหา โดยใช้เครื่องมือ (IN-HOME-SSS) เป็นการประเมินที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ (bio psycho social spiritual) ดังนี้</li> </ul> <p>I Immobility ประเมินว่าผู้ป่วยสามารถทำกิจกรรม ได้มากน้อยเพียงใด</p>					



ยุทธศาสตร์ที่ 2: การพัฒนาระบบสุขภาพเชิงรุก(ต่อ)

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<p>กิจกรรมประจำวันพื้นฐาน เช่น ลดจากที่นอน อาน้ำเข้าห้องน้ำ แต่งตัวเองได้ กินได้ การจับถาด</p> <p>2. กิจกรรมอื่นๆ ที่ใช้แรงมากขึ้น เช่น ทำงานบ้าน ถ่ายตลาด ทำอาหาร รับผิดชอบที่จัดยา กินเองได้ ล้างรด ล้างสุนัข เป็นต้น</p> <p>N Nutrition ประเมินว่าผู้ป่วยมีภาวะโภชนาการอย่างไร อาหารโปรด วิธีเตรียมอาหาร วิธีเก็บอาหารปริมาณที่กิน นิสัยการกินสุขภาพดี ดื่มน้ำหรือไม เป็นต้น</p> <p>H Housing ประเมินว่าสภาพบ้านมีลักษณะอย่างไร</p> <p>1. ภายในบ้าน แอ็คโปร่งสบาย สะอาด ดูเป็นส่วนตัว มีรูปแขวนผนังเป็นใครบ้าง มีประกาศนียบัตรหรือโดยกองเกียรติคุณเรื่องใดบ้างของสมาชิกในบ้าน มีโทรทัศน์เครื่องดนตรี ห้องหนังสือ เสียงสัตว์เลี้ยงภายใน</p>					



## ยุทธศาสตร์ที่ 2: การพัฒนาระบบสุขภาพเชิงรุก(ต่อ)

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<p>บ้านเป็นต้น</p> <p>2.รอบบ้าน มีบริเวณหรือไม้ รั้วรอบขอบชิด หรือทะลุถึงกันกับเพื่อนบ้าน</p> <p>3.เพื่อนบ้านเป็นใคร ลักษณะอย่างไร</p> <p>ความสัมพันธ์ กับผู้ป่วยและครอบครัวเป็นอย่างไร</p> <p>O Other people ประเมินว่ากระบวนพาหน้ำที่ของสมาชิกในบ้านเป็นอย่างไร มีต่อผู้ป่วยอย่างไร ถ้าเกิดเหตุฉุกเฉินจะมีใครเป็นตัวแทนที่จะตัดสินใจแทนผู้ป่วยได้</p> <p>เยี่ยมบ้านเมื่อได้เปรียบในการพูดคุยเรื่องขนาดของการดูแลรักษาผู้ป่วยในระยะยาว บ้านเป็นสถานที่ที่แพทย์สามารถคุยกับผู้ป่วยและญาติได้สะดวกและอบอุ่นกว่าในโรงพยาบาล เพราะปราศจากสภาพกดดันที่จะให้ผู้ป่วยและญาติออกจากโรงพยาบาล</p> <p>M Medications ประเมินว่าจริงแล้ว</p>					



## ยุทธศาสตร์ที่ 2: การพัฒนาระบบสุขภาพเชิงรุก(ต่อ)

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<p>ผู้ป่วยกินยาอะไรบ้าง กินอย่างไร มีวิธีการจัดยาแต่ละมื้ออย่างไร มีข้ออะไรบ้าง มีขานอกเหนือจากแพทย์ประจำตัวสั่ง มียาสมุนไพร อาหารเสริม ยาหม้อ ยาพระและอะไรอื่นอีกบ้าง ทั้งนี้เพื่อประเมินพฤติกรรมการรักษาพยาบาลของผู้ป่วยรายนั้นๆ</p> <p>E Examination การตรวจร่างกายและการประเมินว่าผู้ป่วยสามารถทำการกิจประจำวันได้มากน้อยเพียงใดที่บ้าน จะทำให้เห็นสภาพความเจ็บป่วยที่แท้จริงของผู้ป่วยรายนั้นๆ</p> <p>S Safety ประเมินสภาพความปลอดภัยในบ้าน เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยและญาติปรับสภาพภายในที่บ้านที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้</p> <p>S Spiritual health ประเมินความเชื่อ ค่านิยมของคนในบ้าน จากศาสนาวัตถุภายในบ้านและการพูดคุยกับผู้ป่วยและญาติโดยตรง</p>					



ยุทธศาสตร์ที่ 2: การพัฒนาระบบสุขภาพเชิงรุก(ต่อ)

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<p>S Services ให้ญาติที่ใกล้ชิดอยู่ด้วยในขณะที่เยี่ยมบ้านเพื่อมีส่วนร่วมในการวางแผนดูแลผู้ป่วย</p> <p>ขั้นตอนหลังการเยี่ยมบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Post – conference</li> <li>- สรุปปัญหา แนวทางจัดการกับปัญหา</li> <li>- แนวทางการติดตามเยี่ยมครั้งต่อไป</li> <li>- บันทึกข้อมูล</li> </ul> <p>1.2 การจัดการรายกรณี โดยพยาบาลผู้จัดการรายกรณีโรคเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิเคราะห์ภาวะสุขภาพ ภาวะแทรกซ้อน และความต้องทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม</li> <li>- ค้นหา (Detect) โรคร่วม / ภาวะแทรกซ้อน และประสานกับแพทย์เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยโรคร่วมและให้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลรักษาพยาบาลตามมาตรฐานแบบองค์รวมตามความจำเป็นที่ควรจะได้รับ</li> </ul>	<p>2 – 3 ชั่วโมง ต่อ case</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พูดคุย สร้างสัมพันธภาพ ให้เกิดความไว้วางใจ</li> <li>- ซักประวัติ</li> <li>- ตรวจร่างกาย</li> <li>- สภาจิต</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อุปกรณ์การเชื่อมบ้าน</li> <li>- โปสเตอร์</li> <li>- แผ่นพับ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบบันทึกการจัดการรายกรณี</li> <li>- การสังเกต</li> <li>- การสอบถาม</li> <li>- สภาวะสุขภาพและและบริบทที่จำเป็นที่</li> </ul>



## ยุทธศาสตร์ที่ 2: การพัฒนาระบบสุขภาพเชิงรุก(ต่อ)

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
การรึกษา - ประสานการทำงานร่วมกับทีมสุขภาพผู้ป่วยและครอบครัว เพื่อการดูแลอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล พึ่งพิงศักยภาพให้ทีมผู้ป่วยและครอบครัว - สัมภาษณ์ผู้ป่วยและครอบครัวให้มีการจัดการตนเอง (Self-management) ในเรื่อง การจัดการเรื่องอาหาร การใช้ยา การปรับกิจกรรมและออกกำลังกาย การลดความเครียด การงดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา - ให้คำปรึกษา (counseling skills) ในผู้ป่วยที่มีปัญหาซับซ้อนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นความเสี่ยงต่อการเกิดความรุนแรงของโรค - สร้างเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) ผู้ป่วยและครอบครัว			วิธีการสอน - ฝึกปฏิบัติ		การวัดประเมินผล ผู้ป่วยได้รับ เบื้องต้นก่อน-หลัง โครงการ



ยุทธศาสตร์ที่ 3: พัฒนาสื่อ นวัตกรรมสุขภาพ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สู่ความตระหนัก

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<p>กิจกรรม “ นวัตกรรมกระเป๋าสีฟ้าสุขภาพดี ”</p> <p>- จัดทำกระเป๋าสีฟ้าสุขภาพดี สีน้ำตาลแถบขาว ขนาดความกว้าง 40 ซม. สูง 30 ซม. สกรีนระดับสี 5 สี ตามระดับน้ำตาลในเลือด และระดับความดันโลหิต พร้อมแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองระดับสี ดังนี้</p> <p>สีเขียวเข้ม หมายถึง FBS &lt; 125 mg/dl , BP &lt; 139/89 mm.Hg การดูแลตนเอง คือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เน้น 3 อ. 2 ถ. การแพทย์ทางเลือก ค้นหาคนต้นแบบ ร่วมกิจกรรม Group Communication และรับการรักษาดตามมาตรฐานเข้มข้น โดยบริหารจัดการเบาหวานเดือนละ 1 ครั้ง</p> <p>สีเหลือง หมายถึง FBS &lt; 125 – 154 mg/dl , BP &lt; 140 - 159/90 - 99 mm.Hg การดูแลตนเอง คือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เน้น 3 อ. 2 ถ. การแพทย์</p>	<p>- เพื่อให้ผู้ป่วยทราบสภาวะสุขภาพของตนเองและทราบวิธีการดูแลสุขภาพตนเอง</p> <p>- เพื่อให้ผู้ช่วยมีความสะดวกในการรับปรึกษาปัญหา ป้องกันการล้มรับปรึกษาขอเวลาเดินทาง</p> <p>- เพื่อลดภาวะโลกร้อน เพราะไม่ต้องใช้ถุงหิ้ว</p>		<p>- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>อย่างมีส่วนร่วม</p>	<p>- กระเป๋าผ้า พาสสุขภาพดี</p> <p>- คู่มือการดูแลสุขภาพตนเอง</p> <p>เบื้องต้น “ รู้ทันเบาหวาน ”</p>	<p>- การสังเกต</p> <p>- การสอบถาม</p> <p>- สภาวะสุขภาพ</p> <p>เปรียบเทียบก่อน – หลังโครงการ</p>



ยุทธศาสตร์ที่ 3: พัฒนาสื่อนวัตกรรมสุขภาพ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สู่ความตระหนัก(ต่อ)

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<p>ทางเลือก ค้นหาต้นแบบ ร่วมกิจกรรม Group Communication และรับการศึกษาตามมาตรฐาน เชิญบ้าน โดยทีมสหวิชาชีพร่วมกับ นักจัดการความงามและเครือข่ายมิตรภาพ บำบัดเดือนละ 1 ครั้ง พบผู้จัดการรายกรณีเฝ้าระวัง สอบสวนโรค</p> <p>สีส้ม หมายถึง FBS &lt; 155 – 182 mg/dl , BP &lt; 160 - 179/100 - 109 mm.Hg การดูแลตนเอง คือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เน้น 3 อ. 2 ส. การแพทย์ทางเลือก ค้นหาต้นแบบ ร่วม กิจกรรม Group Communication, Specific Communication และรับการศึกษาตาม มาตรฐาน เชิญบ้าน โดยทีมสหวิชาชีพร่วมกับ นักจัดการความงามและเครือข่ายมิตรภาพ บำบัดเดือนละ 1 ครั้ง พบผู้จัดการรายกรณีเฝ้า ระวัง สอบสวนโรค</p> <p>สีแดง หมายถึง FBS ≥ 183 mg/dl , BP ≥ 180/100 mm.Hg การดูแลตนเอง คือ</p>					



## ยุทธศาสตร์ที่ 3: พัฒนาสื่อนวัตกรรมสุขภาพ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สู่ความตระหนัก(ต่อ)

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<p>กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา</p> <p>ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นาน 3 อ. 2 ส. การแพทย์ทางเลือก ค้นหาคนต้นแบบ ร่วมกิจกรรมGroup Communication, Specific Communication และรับการรักษาตามมาตรฐาน เขียนบ้าน โดยผู้วิจัย ทีมสหวิชาชีพ ร่วมกันบันทึกกิจกรรมหาความและเครือข่าย มิตรภาพบำบัด เดือนละ 2 ครั้ง พบผู้จัดการ ราชครุณีเฟ้าะวัง สอบสวนโรค</p> <p>สื่อ หมายถึง ผู้ป่วยที่มีโรคแทรกซ้อน หัวใจ สอง ตา ไต เท้า การดูแลตนเอง คือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นาน 3 อ. 2 ส. การแพทย์ทางเลือก ร่วมกิจกรรมGroup Communication, Specific Communication และรับการรักษาตามมาตรฐาน เขียนบ้าน โดยผู้วิจัย ทีมสหวิชาชีพ ร่วมกันบันทึกกิจกรรมหาความและเครือข่าย มิตรภาพบำบัด เดือนละ 2 ครั้ง เฟ้าะวัง สอบสวนโรค พบผู้จัดการ ราชครุณีเฟ้าะวัง แพทย์เฉพาะทาง</p>					



ยุทธศาสตร์ที่ 3: พัฒนาศูนย์วัดกรรมสุภาพเพื่อให้เกิดการเรียนรู้สู่ความตระหนัก(ต่อ)

กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ระยะเวลา	วิธีการสอน	สื่ออุปกรณ์	การวัดประเมินผล
<p>กิจกรรม/ขอบเขตของเนื้อหา</p> <p>- ภาณินกรเป็นผู้ถือคู่มือการดูแลตนเองเบื้องต้น “รู้ทันเบหวน ” พร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่จะใช้บริการฉุกเฉิน เร็วชก 1669 หรือ 043 897121 (ห้องอุบัติเหตุฉุกเฉิน รพ. ร้องคำ)</p> <p>- จัดการเป็นคำ พาสสุขภาพดี ให้แก่ผู้ป่วยเบหวานทุกคน</p>					



ภาคผนวก ข  
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKAM UNIVERSITY



## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง รูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง  
และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด ในจังหวัดกาฬสินธุ์

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง มี 3 ตอน ประกอบด้วย
  - ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
  - ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูงและมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด
  - ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. ในการตอบแบบสอบถามทั้ง 2 ตอนนั้น ขอความกรุณาโปรดตอบให้ ครบถ้วนและตามความเป็นจริง
3. ข้อมูลจากแบบสอบถาม ใช้เป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ในระยะที่ 1 และจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านได้กรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้

นางสมจิตร พรมแพน

นักศึกษาปริญญาตรีบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ผู้วิจัย



## แบบสอบถาม

เรื่อง รูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง  
และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด ในจังหวัดกาฬสินธุ์

แบบสอบถามชุดที่    (สำหรับผู้วิจัย)

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง [ ] หรือเติมข้อความและตัวเลขใน  
ช่องว่างตามที่ได้รับข้อมูลจากผู้ป่วยเบาหวาน

1. เพศ [ ] 1. ชาย [ ] 2. หญิง
2. อายุ ..... ปี
3. สถานภาพสมรส  
[ ] 1. โสด [ ] 2. คู่  
[ ] 3. หม้าย [ ] 4. หย่าหรือแยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา  
[ ] 1. ไม่ได้เรียน [ ] 2. ประถมศึกษา  
[ ] 3. มัธยมศึกษา [ ] 4. ปวช./ปวส.  
[ ] 5. อนุปริญญา [ ] 6. ปริญญาตรี  
[ ] 7. สูงกว่าปริญญาตรี
5. อาชีพ  
[ ] 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ [ ] 2. รับจ้าง  
[ ] 3. เกษตรกรรม [ ] 4. ค้าขาย  
[ ] 5. ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ [ ] 6. ธุรกิจส่วนตัว  
[ ] 7. อื่นๆ (ระบุ) .....
6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว ..... คน
7. ระยะเวลาของการป่วยเป็นโรคเบาหวาน ..... ปี
8. ปัจจุบันท่านมีภาวะแทรกซ้อนหรือไม่



1. ไม่มี

2. มี ระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

2.1 ความดันโลหิตสูง

2.2 หลอดเลือดหัวใจ

2.3 หลอดเลือดสมอง

2.4 โรคตา

2.5 โรคไต

2.6 ซาปลายมือปลายเท้า

2.7 แผลเรื้อรัง

2.8 พิการ

2.9 อื่นๆ (ระบุ) .....

9. น้ำหนัก ..... กิโลกรัม

10. ส่วนสูง ..... เมตร

11. BMI .....

12. ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ครั้งล่าสุด)

1. FBS ..... mg/dl

2. BP ..... mm/Hg

3. Cholesterol ..... mg/dl

4. LDL ..... mg/dl

5. Triglyceride ..... mg/dl



ตอนที่ 2 ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง  
และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด

2.1 ปัจจัยด้านบุคคล

2.1.1 ความเชื่อด้านสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความรู้และความเข้าใจของท่าน

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. คนอ้วนเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วน					
2. คนที่มีความเครียดเป็นประจำเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานมากกว่าคนที่ไม่เครียด					
3. การรักษา เบาหวาน ให้หายขาดต้องใช้สมุนไพรร่วมด้วย					
4. ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ต้องรับประทานยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลทุกวันก็ได้					
5. ถ้ารับประทานยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ไม่ต้องควบคุมอาหารก็ได้					
6. ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายเพิ่ม เพราะการทำกิจวัตรประจำวันก็เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว					
7. การงดรับประทานขนมหวานจะทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น					
8. การรับประทานยาโรคเบาหวานตามที่แพทย์สั่งเป็นเวลานาน ๆ ทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพ					
9. การจำกัดอาหารจำพวก แป้ง น้ำตาล ผลไม้หวานเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน					
10. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน สามารถมีชีวิตได้ปกติ ถ้าควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และไม่มีภาวะแทรกซ้อน					



ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
11. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำสูง หรือต่ำเกินไปจะทำให้ เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้					
12. คนที่เป็นเบาหวาน ระยะเวลาานาน ๆ จะทำให้ เป็นโรคไตวายได้					
13. คนที่เป็นเบาหวาน ถ้าไม่ดูแลสุขภาพให้ดี จะทำ ให้เกิดการติดเชื้อที่ผิวหนัง และอวัยวะสืบพันธุ์ได้ ง่าย					
14. คนที่เป็นเบาหวาน มีโอกาสขอประสาทตาเสื่อม หรือบอดได้					
15. คนที่เป็นเบาหวานจะเป็นแผลเรื้อรังได้ง่าย ถ้า เป็นแผลที่เท้าอาจดูกลามจนต้องตัดขาได้					
16. คนที่เป็นเบาหวานมีโอกาสเป็น โรคกล้ามเนื้อ หัวใจขาดเลือด					
17. คนที่เป็นเบาหวาน มีโอกาสเป็น โรคหลอดเลือด สมองคืบ					
18. คนที่เป็นเบาหวานนานๆ มีโอกาสเสียชีวิตจาก โรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่เป็นเบาหวาน					
19. คนที่เป็นเบาหวานมีผลกระทบต่อสมรรถภาพ ทางเพศ					
20. โรคเบาหวานไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้					



## 2.1.2 เจตคติต่อโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. การไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งเพื่อรักษาต่อเนื่องจะเป็นผลดีต่อการรักษาโรคเบาหวาน					
2. ท่านคิดว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถมีอายุยืนยาวได้ จะต้องควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ					
3. ถ้าผู้ป่วยโรคเบาหวานเมื่อรับประทานยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ไม่ต้องควบคุมอาหารก็ได้					
4. เมื่ออาการดีขึ้นสามารถหยุดยาเองได้โดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์					
5. ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย จะช่วย ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีขึ้น					
6. ท่านคิดว่าการเกิดแผลที่เท้าผู้ป่วยเบาหวาน ไม่สามารถป้องกันได้					
7. การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากและน่าเบื่อ					
8. เพื่อให้มีน้ำตาลมีอยู่ในระดับปกติ ท่านคิดว่า ควรงดรับประทานผลไม้หวานอาหารที่มีรสหวานทุกชนิด เฉพาะ ก่อนวันที่มาเจาะเลือดตรวจ					
9. ผู้ป่วยเบาหวานหมู่บ้านเดียวกัน ที่อยู่ใกล้กัน หากยาหมด หรือลืมยา สามารถใช้ยาร่วมกันได้ เพราะมีอาการคล้ายกัน					
10. การรับประทานอาหารเสริมหรือ สมุนไพรรักษาโรค เป็นประจำ จะสามารถรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานให้หายได้					



## 2.1.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ประเด็นการรับรู้ความสามารถของตนเอง	ระดับการรับรู้ ความสามารถของตนเอง		
	มั่นใจ มาก 3	มั่นใจปาน กลาง 2	มั่นใจ น้อย 1
<b>การรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติ</b>			
1.ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการกินอาหารว่าง ระหว่างมื้อเช้า กลางวัน เย็น			
2.ท่านสามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพ			
3.ท่านไม่ลดหรือเพิ่มขนาดการกินยาเบาหวานด้วยตนเอง			
4.ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีรสหวานได้			
5.เมื่อท่านมีปัญหาท่านสามารถปรึกษาปัญหากับบุคคลใกล้ชิดได้			
<b>การรับรู้ความคาดหวังผลลัพธ์ของการปฏิบัติ</b>			
1.การที่ท่านออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ทำให้ท่านควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้			
2.ถ้าท่านสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีรสหวานได้ ทำให้ท่านควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้			
3.ถ้าท่านเครียด การทำจิตใจให้สงบ โดยการเข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิทำให้ท่านควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้			
4.ถ้าท่านสามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงได้ ทำให้ท่านควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้			



## 2.2 ปัจจัยด้านการสนับสนุน

## 2.2.1 การมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. บุคคลในครอบครัวเอาใจใส่ท่านมากขึ้นหลังจากท่านป่วยเป็นโรคเบาหวาน					
2. บุคคลในครอบครัวช่วยเหลือเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การรับประทานยา การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพทั่วไป					
3. บุคคลในครอบครัวอำนวยความสะดวกในการพาท่านไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลหรือสถานอนามัย					
4. บุคคลในครอบครัวคอยดูแลเตือนท่านให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล					
5. บุคคลในครอบครัวสนับสนุนท่าน ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของท่าน					
6. บุคคลในครอบครัวคอยให้กำลังใจ ทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่น มั่นใจ สบายใจ และปลอดภัย					
7. บุคคลในครอบครัว สนใจซักถามรับฟังปัญหาเรื่องการเจ็บป่วย					
8. บุคคลในครอบครัวเคยแสดงท่าทางที่ทำให้ท่านรู้สึกท้อแท้ และ หดหู่กำลังใจ					
9. เมื่อท่านมีอาการไม่สบายหรืออาการของโรคกำเริบ ท่านมีบุคคลในครอบครัว คอยช่วยเหลือดูแล					
10. เมื่อท่านขาดแคลนของใช้ เสื้อผ้า อาหาร และสิ่งของอื่น ๆ บุคคลในครอบครัวคอยช่วยเหลือท่าน					



2.2.2 การมีส่วนร่วมของบุคลากรด้านสาธารณสุข  
 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจากบุคลากรด้านสาธารณสุข					
2. บุคลากรด้านสาธารณสุขได้จัดหาข่าวสารเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ในรูปแบบต่างๆ เช่น เอกสาร แผ่นพับ สื่อต่าง ๆ เพื่อให้ท่านได้รับทราบและปฏิบัติตาม					
3. ท่านได้รับคำแนะนำ คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ เมื่อท่านมีปัญหาสงสัย					
4. ท่านได้รับความสะดวกในการมารับการตรวจรักษา และได้รับการช่วยเหลือด้านอื่น ๆ ที่จำเป็นจากบุคลากรของโรงพยาบาล หรือสถานีนอนมัย					
5. ท่านได้รับการตรวจหาภาวะแทรกซ้อนด้านต่าง ๆ เช่น ตา, เท้า, ไต, ไขมันในหลอดเลือด					
6. เมื่อท่านมีภาวะวิกฤติจากอาการของโรคท่านได้รับการดูแล เอาใจใส่อย่างเร่งด่วน					
7. ท่านได้รับคำชม และการให้กำลังใจในการปฏิบัติตามคำแนะนำ					
8. ท่านได้รับการตรวจติดตามอย่างต่อเนื่องจากบุคลากรสาธารณสุข					
9. ท่านได้รับคำแนะนำและเสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของท่าน					
10. ท่านได้รับทราบข้อมูล ด้านภาวะสุขภาพของตนเองอย่างครบถ้วน จากบุคลากรสาธารณสุข					



2.2.3 การมีส่วนร่วมของชุมชน  
 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ท่านได้รับความเห็นอกเห็นใจ จากบุคคลใกล้ชิดและ ในชุมชน					
2. องค์กรในชุมชน เช่น เทศบาล อบต. จัดกิจกรรม สนับสนุน ส่งเสริมการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยเบาหวาน ในชุมชน					
3. ท่านได้รับข่าวสาร ความรู้ต่าง ๆ จากองค์กร ใน ชุมชน , เพื่อนบ้าน					
4. บุคคลในชุมชน เช่น อสม., กลุ่มจิตอาสาต่างๆ มี ส่วนช่วยท่าน ในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น					
5. องค์กรในชุมชนคอยอำนวยความสะดวก ช่วยเหลือ พาท่านมารับการรักษา ที่โรงพยาบาลหรือสถานี อนามัย เนื่องจากภาวะแทรกซ้อนของเบาหวาน หรือ โรคอื่น ๆ					
6. องค์กรต่าง ๆ และชุมชน ให้การสนับสนุน และมี ส่วนร่วมในการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพ แก่ผู้ป่วย เบาหวาน					
7. องค์กรต่าง และชุมชน ให้การสนับสนุนด้าน งบประมาณ บุคลากร เพื่อส่งเสริม การจัดระบบบริการ แก่ผู้ป่วยเบาหวาน					



## 2.3 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

## 2.3.1 การควบคุมอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างตามที่ท่านปฏิบัติได้

พฤติกรรมการควบคุมอาหาร	ระดับการปฏิบัติ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานขนมหวานหรือผลไม้รสหวานได้					
2. ท่านสามารถหลีกเลี่ยง การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงได้					
3. ท่านสามารถหลีกเลี่ยง การรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด					
4. ท่านควบคุมการรับประทานอาหารจำพวก แป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ในปริมาณที่พอเหมาะ					
5. กินผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด					
6. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์					
7. ท่านรับประทานอาหารเช้า ครบ 3 มื้อ ทุกวัน					
8. ท่านรับประทานอาหารเช้าทุกครั้งเมื่อรู้สึกหิว					
9. ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทชา หรือกาแฟที่ใส่น้ำตาล					
10. ท่านรับประทานอาหารตามความต้องการโดยไม่จำกัดปริมาณ					



## 2.3.2 การออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างตามที่ท่านปฏิบัติได้

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระดับที่ปฏิบัติได้				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ท่านสามารถทำงานหรือ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ					
2. ท่านสามารถเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพร่างกายของตนเองได้					
3. ท่านสามารถออกกำลังกาย ครั้งละ 30 นาที ได้ อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
4. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่หน่วยงานจัดขึ้นในชุมชน					
5. ท่านขอคำแนะนำจากผู้อื่นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
6. ท่านเริ่ม ดันออกกำลังกายที่เหนื่อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น					
7. ท่านออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว การรำไม้พลอง ปั่นจักรยาน					
8. ท่านไม่ออกกำลังกายขงชะงืดหรืออัม					



## 2.3.3 การใช้ยา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างตามที่ท่านปฏิบัติได้

พฤติกรรมการใช้ยา	ระดับที่ปฏิบัติ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ท่านรับประทานยา หรือฉีดยาตามขนาด และตามเวลาที่แพทย์สั่ง					
2. ท่านเคยลดหรือ เพิ่มปริมาณยาเอง					
3. ท่านเคยลืมรับประทานยา หรือฉีดยา					
4. ท่านรับประทานยาสมุนไพรร่วมกับยาที่แพทย์สั่ง					
5. ท่านมารับยาตามที่แพทย์นัด ทุกครั้ง					
6. ท่านหยุดยาเอง เมื่อรู้สึกว่าการดีขึ้น					
7. เมื่อมีปัญหาการใช้ยาจะปรึกษาแพทย์ หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข					
8. ถ้าขาดก่อนกำหนดท่านจะขี้มาจากเพื่อนที่เป็นเบาหวานด้วยกัน					



2.3.4 การจัดการด้านอารมณ์และความเครียด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างตามที่ท่านปฏิบัติได้

พฤติกรรมด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	ระดับที่ปฏิบัติ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.เมื่อมีความเครียดท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ ทำสมาธิ พูดคุยกับคนใกล้ชิด					
2.เมื่อมีความเครียดท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา					
3.ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธ					
4.ท่านรู้สึกมีอารมณ์เฉยเมยเมื่อรู้สึกโกรธ					
5.เมื่อท่านไม่สามารถผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยตนเองท่านปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข					

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม

3.1.อะไรที่ช่วยส่งเสริมหรือเอื้อให้ท่านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

.....

.....

3.2.ปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ท่านไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

.....

.....

3.3.ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการกระตุ้นหรือนำของบุคคลในครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองของท่าน

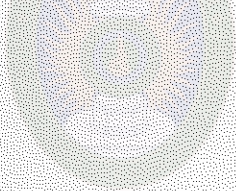
.....

.....

ขอขอบพระคุณที่ กรุณาตอบแบบสอบถาม



ภาคผนวก ค  
เครื่องมือการวิจัย



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



## แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมกับเนื้อหา

เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum^n$	สรุป
		1	0	-1	รวม		
<b>ปัจจัยด้าน บุคคล</b> 1.ความเชื่อ ด้านสุขภาพ	1. คนอ้วนเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. คนที่มีความเครียดเป็นประจำเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานมากกว่าคนที่ไม่เครียด	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3.การรักษา เบาหวานให้หายขาดต้องใช้สมุนไพร ร่วมด้วย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ต้องรับประทานยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลทุกวันก็ได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. ถ้ารับประทานยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ไม่ต้องควบคุมอาหารก็ได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6. ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายเพิ่ม เพราะการทำ กิจกรรมประจำวันก็เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7. การงดรับประทานขนมหวานจะทำให้การ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	8. การรับประทานยาโรคเบาหวานตามที่แพทย์สั่ง เป็นเวลานาน ๆ ทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	9. การจำกัดอาหารจำพวก แป้ง น้ำตาล ผลไม้ หวาน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	10. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน สามารถมีชีวิตได้ปกติ ถ้า ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และไม่มี ภาวะแทรกซ้อน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้



เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		1	0	-1	รวม		
1.ความเชื่อ ด้านสุขภาพ (ต่อ)	11. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำสูง หรือต่ำเกินไปจะ ทำให้ เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	12. คนที่เป็นเบาหวาน ระยะเวลาานาน ๆ จะทำให้ เป็นโรคไตวายได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	13. คนที่เป็นเบาหวาน ถ้าไม่ดูแลสุขภาพให้ดี จะ ทำให้เกิดการติดเชื้อที่ผิวหนัง และอวัยวะ สืบพันธุ์ได้ง่าย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	14. คนที่เป็นเบาหวาน มีโอกาสจอบประสาทตา เสื่อม หรือบอดได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	15. คนที่เป็นเบาหวานจะเป็นแผลเรื้อรังได้ง่าย ถ้าเป็นแผลที่เท้าอาจดูกลามจนต้องตัดขาได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	16. คนที่เป็นเบาหวานมีโอกาสเป็นโรคกล้ามเนื้อ หัวใจขาดเลือด	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	17. คนที่เป็นเบาหวาน มีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือด สมองตีบ	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	18. คนที่เป็นเบาหวานนานๆ มีโอกาสเสียชีวิต จากโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่เป็นเบาหวาน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	19. คนที่เป็นเบาหวานมีผลกระทบต่อสมรรถภาพ ทางเพศ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	20. โรคเบาหวานไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้



**หมายเหตุ**

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 – 1.00 ซึ่งแสดงว่า  
จุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า  
0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องกันต่ำ

**ผลการตรวจสอบ**

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายข้อในปัจจุบันบุคคล เกี่ยวกับความเชื่อด้านสุขภาพ  
ต่อโรคเบาหวาน พบว่า ข้อคำถามทั้ง 20 มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไปทุกข้อจึงอนุมานได้ว่าข้อคำถาม  
ในด้านความเชื่อด้านสุขภาพต่อโรคเบาหวาน ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหา  
ตรงตามจุดประสงค์



เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		1	0	-1	รวม		
2.เจตคติต่อ โรคเบาหวาน	1. การไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งเพื่อรักษา ต่อเนื่องจะเป็นผลดีต่อการรักษาโรคเบาหวาน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. ท่านคิดว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถมีอายุยืน ยาวได้จะต้องควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ใน ระดับปกติ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. ถ้าผู้ป่วยโรคเบาหวานเมื่อรับประทานยาเพื่อ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้วไม่ต้องควบคุม อาหารก็ได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. เมื่ออาการดีขึ้นสามารถหยุดยาเองได้โดยไม่ต้อง ต้องปรึกษาแพทย์	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายจะช่วยควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีขึ้น	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6. ท่านคิดว่า การเกิดแผลที่เท้าผู้ป่วยเบาหวานไม่ สามารถป้องกันได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7. การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น การออกกำลังกาย การ ควบคุมอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากและน่าเบื่อ	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	8. เพื่อให้มีน้ำตาลอยู่ในระดับปกติ ท่านคิดว่า ควร งดรับประทานผลไม้หวานอาหารที่มีรสหวานทุก ชนิด เฉพาะ ก่อนวันที่มาเจาะเลือดตรวจ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	9. ผู้ป่วยเบาหวานหมู่บ้านเดียวกัน ที่อยู่ใกล้กัน หากขาด หรือลืมยา สามารถใช้ยาร่วมกันได้ เพราะมีอาการคล้ายกัน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	10. การรับประทานอาหารเสริมหรือ สมุนไพร รักษาโรค เป็นประจำ จะสามารถรักษาผู้ป่วย โรคเบาหวานให้หายได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้



**หมายเหตุ**

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 – 1.00 ซึ่งแสดงว่า จุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องกันต่ำ

**ผลการตรวจสอบ**

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายข้อในปัจจัยด้านบุคคลเกี่ยวกับเจตคติต่อโรคเบาหวาน พบว่า ข้อคำถามทั้ง 10 มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไปทุกข้อจึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามในด้านเจตคติต่อโรคเบาหวาน ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์



เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		1	0	-1	รวม		
3.การรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง	การรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติ						
	1.ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการกินอาหารว่าง ระหว่างมื้อเช้า กลางวัน เย็น	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2.สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับ ปกติ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3.ท่านไม่ลดหรือเพิ่มขนาดการกินยาเบาหวาน ด้วยตนเอง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4.สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีรสหวานได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5.เมื่อท่านมีปัญหาท่านสามารถปรึกษาปัญหา บุคคลใกล้ชิดได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	การรับรู้ความคาดหวังผลลัพธ์ของการปฏิบัติ						
	1.การที่ท่านออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ทำให้ท่านควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือดได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2.ถ้าท่านสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีรสหวานได้ทำให้ท่านควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือดได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3.ถ้าท่านเครียด การทำจิตใจให้สงบ โดยการเข้า วัด ฟังธรรม สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิทำให้ ท่านควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4.ถ้าท่านสามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงได้ ทำให้ท่านควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและลด การเกิดภาวะแทรกซ้อนได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้	

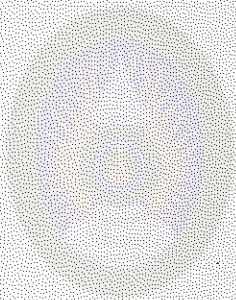


**หมายเหตุ**

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 – 1.00 ซึ่งแสดงว่า  
จุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า  
0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะว่ามีผลสอดคล้องกันต่ำ

**ผลการการตรวจสอบ**

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายข้อในปัจจัยด้านบุคคล เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถ  
ตนเองพบว่า ข้อคำถามทั้ง 9 มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไปทุกข้อจึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามในด้านการ  
รับรู้ความสามารถตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติและการรับรู้  
ความคาดหวังผลลัพธ์ของการปฏิบัติมีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
MAHASARAKHAM UNIVERSITY



เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		1	0	-1	รวม		
<b>ปัจจัยด้าน การ สนับสนุน</b> 1. การมีส่วนร่วม ร่วมของ บุคคลใน ครอบครัว	1. บุคคลในครอบครัวเอาใจใส่ท่านมากขึ้น หลังจากท่านป่วยเป็นโรคเบาหวาน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. บุคคลในครอบครัวช่วยเหลือเกี่ยวกับการ รับประทานอาหาร การรับประทานยา การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพทั่วไป	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. บุคคลในครอบครัวอำนวยความสะดวกในการ พาท่านไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลหรือสถาน อนามัย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. บุคคลในครอบครัวคอยดูแลเตือนท่านให้ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. บุคคลในครอบครัวสนับสนุนท่าน ในการทำ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของ ท่าน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6. บุคคลในครอบครัวคอยให้กำลังใจ ทำให้ท่าน รู้สึกอบอุ่น มั่นใจ สบายใจ และปลอดภัย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7. บุคคลในครอบครัว สนใจซักถามรับฟังปัญหา เรื่องการเจ็บป่วย	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	8. บุคคลในครอบครัวเคยแสดงท่าทางที่ทำให้ ท่านรู้สึกท้อแท้ และ หมดกำลังใจ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	9. เมื่อท่านมีอาการไม่สบายหรืออาการของโรค กำเริบ ท่านมีบุคคลในครอบครัว คอยช่วยเหลือ ดูแล	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	10. เมื่อท่านขาดแคลนของใช้ เสื้อผ้า อาหาร และสิ่งของอื่น ๆ บุคคลในครอบครัวคอย ช่วยเหลือท่าน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้



**หมายเหตุ**

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 – 1.00 ซึ่งแสดงว่า  
จุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใด ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า  
0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะหาที่มีความสอดคล้องกันต่ำ

**ผลการตรวจสอบ**

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายข้อในปัจจัยด้านการสนับสนุนเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม  
ของบุคคลในครอบครัวพบว่า ข้อคำถามทั้ง 10 มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไปทุกข้อจึงอนุมานได้ว่าข้อ  
คำถามในด้านการมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความสอดคล้องครอบคลุม  
เนื้อหาตรงตามจุดประสงค์



เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		1	0	-1	รวม		
<b>ปัจจัยด้าน การ สนับสนุน</b> 2.การมีส่วนร่วม ของ บุคลากรด้าน สาธารณสุข	1. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจาก บุคลากรด้านสาธารณสุข	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. บุคลากรด้านสาธารณสุขได้จัดหา ข่าวสาร เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เอกสาร แผ่นพับ สื่อต่าง ๆ เพื่อให้ท่านได้ รับทราบและปฏิบัติตาม	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. ท่านได้รับคำแนะนำ คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ เมื่อท่านมีปัญหาสงสัย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. ท่านได้รับความสะดวกในการมารับการตรวจ รักษา และได้รับการช่วยเหลือด้านอื่น ๆ ที่ จำเป็นจากบุคลากรของ โรงพยาบาล หรือสถานี อนามัย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. ท่านได้รับการตรวจหาภาวะแทรกซ้อนด้านต่าง ๆ เช่น ตา,เท้า, ไต, ไขมันในหลอดเลือด	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6. เมื่อท่านมีภาวะวิกฤติจากอาการของโรคท่าน ได้รับการดูแล เอาใจใส่อย่างเร่งด่วน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7. ท่านได้รับคำชม และการให้กำลังใจในการ ปฏิบัติตามคำแนะนำ	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	8. ท่านได้รับการตรวจติดตามอย่างต่อเนื่องจาก บุคลากรสาธารณสุข	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	9. ท่านได้รับคำแนะนำและเสนอแนวทางที่เป็น ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของท่าน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	10. ท่านได้รับทราบข้อมูล ด้านภาวะสุขภาพของ ตนเองอย่างครบถ้วน จากบุคลากรสาธารณสุข	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

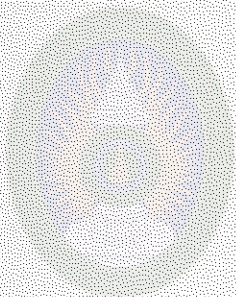


**หมายเหตุ**

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 – 1.00 ซึ่งแสดงว่าจุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องกันต่ำ

**ผลการตรวจสอบ**

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายข้อในปัจจุบันด้านการสนับสนุนเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของบุคลากรด้านสาธารณสุขพบว่า ข้อคำถามทั้ง 10 มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไปทุกข้อจึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามในด้านการมีส่วนร่วมของบุคลากรด้านสาธารณสุข ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์





เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		1	0	-1	รวม		
<b>ปัจจัยด้าน การ สนับสนุน 3.การมีส่วนร่วม ของ ชุมชน</b>	1. ท่านได้รับความเห็นอกเห็นใจ จากบุคคล ใกล้ชิดและในชุมชน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. องค์กรในชุมชน เช่น เทศบาล อบต. จัด กิจกรรมสนับสนุน ส่งเสริมการดูแลตนเอง ของ ผู้ป่วยเบาหวาน ในชุมชน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. ท่านได้รับข่าวสาร ความรู้ต่าง ๆ จากองค์กร ในชุมชน , เพื่อนบ้าน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. บุคคลในชุมชน เช่น อสม., กลุ่มจิตอาสาต่างๆ มีส่วนช่วยท่าน ในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. องค์กรในชุมชนคอยอำนวยความสะดวก ช่วยเหลือพาท่านมารับการรักษา ที่โรงพยาบาล หรือสถานีนอนามัย เนื่องจากภาวะแทรกซ้อนของ เบาหวาน หรือโรคอื่น ๆ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6. องค์กรต่าง ๆ และชุมชน ให้การสนับสนุน และมีส่วนร่วมในการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพ แก่ผู้ป่วยเบาหวาน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7. องค์กรต่าง และชุมชน ให้การสนับสนุนด้าน งบประมาณ บุคลากร เพื่อส่งเสริม การจัดระบบ บริการแก่ผู้ป่วยเบาหวาน	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้



**หมายเหตุ**

พิจารณาคัดลอกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 – 1.00 ซึ่งแสดงว่าจุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.67 คือนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะว่ามีผลสอดคล้องกันต่ำ

**ผลการตรวจสอบ**

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายข้อในปัจจัยด้านการสนับสนุนเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของชุมชนพบว่า ข้อคำถามทั้ง 7 มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไปทุกข้อจึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามในด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์



เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		1	0	-1	รวม		
ปัจจัยด้าน พฤติกรรม การดูแล ตนเอง 1.พฤติกรรม การควบคุม อาหาร	1. ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานขนม หวานหรือผลไม้รสหวานได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. ท่านสามารถหลีกเลี่ยง การรับประทานอาหาร ที่มีไขมันสูงได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. ท่านสามารถหลีกเลี่ยง การรับประทานอาหาร รสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. ท่านควบคุมการรับประทานอาหารจำพวก แป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ในปริมาณที่เหมาะสม	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. กินผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7. ท่านรับประทานอาหารเช้า ครบ 3 มื้อทุกวัน	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	8. ท่านรับประทานอาหารเช้าทุกครั้งเมื่อรู้สึกหิว	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	9. ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทชา หรือกาแฟที่ใส่น้ำตาล	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	10 ท่านรับประทานอาหารตามความต้องการโดย ไม่จำกัดปริมาณ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

#### หมายเหตุ

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 – 1.00 ซึ่งแสดงว่าจุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องกันต่ำ

#### ผลการตรวจสอบ

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายชื่อในปัจจัยด้านพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานเกี่ยวกับพฤติกรรมควบคุมอาหารพบว่า ข้อคำถามทั้ง 10 มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไปทุกข้อจึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามในด้านพฤติกรรมควบคุมอาหาร ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์



เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		1	0	-1	รวม		
<b>ปัจจัยด้าน พฤติกรรม การดูแล ตนเอง</b>  1.พฤติกรรม การออกกำลัง กาย	1. ท่านสามารถทำงานหรือ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. ท่านสามารถเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพร่างกายของตนเองได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. ท่านสามารถออกกำลังกาย ครั้งละ 30 นาที ได้อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่หน่วยงานจัดขึ้นในชุมชน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. ท่านขอคำแนะนำจากผู้อื่นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6. ท่านเริ่ม ดันออกกำลังกายที่เหนื่อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7. ท่านออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว การรำไม้พลอง ปั่นจักรยาน	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	8. ท่านไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออัม	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

### หมายเหตุ

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เกือบตั้งแต่ 0.67 – 1.00 ซึ่งแสดงว่าจุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนน้อยกว่า 0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะอาจมีความสอดคล้องกันต่ำ

### ผลการตรวจสอบ

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายข้อในปัจจัยด้านพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า ข้อคำถามทั้ง 8 มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไปทุกข้อจึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามในค่านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์



เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		1	0	-1	รวม		
<b>ปัจจัยด้าน พฤติกรรม การดูแล ตนเอง 3.พฤติกรรม การใช้ยา</b>	1. ท่านรับประทานยา หรือฉีดยาตามขนาด และ ตามเวลาที่แพทย์สั่ง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. ท่านเคยลดหรือ เพิ่มปริมาณเอง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. ท่านเคยลืมรับประทานยา หรือฉีดยา	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. ท่านรับประทานยาสมุนไพรร่วมกับยาที่แพทย์ สั่ง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. ท่านมารับยาตามที่แพทย์นัด ทุกครั้ง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6. ท่านหยุดยาเอง เมื่อรู้สึกว่าการดีขึ้น	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7. เมื่อมีปัญหาการใช้ยาจะปรึกษาแพทย์ หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	8. ถ้ายาหมดก่อนกำหนดท่านจะยืมยาจากเพื่อนที่ เป็นเบาหวานด้วยกัน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

#### หมายเหตุ

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 – 1.00 ซึ่งแสดงว่า  
จุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า  
0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องกันต่ำ

#### ผลการตรวจสอบ

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายชื่อในปัจจัยด้านพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วย  
เบาหวานเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ยาพบว่า ข้อคำถามทั้ง 8 มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไปทุกข้อจึง  
อนุมานได้ว่าข้อคำถามในด้านพฤติกรรมการใช้ยา ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความสอดคล้องครอบคลุม  
เนื้อหาตรงตามจุดประสงค์



เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		1	0	-1	รวม		
ปัจจัยด้าน พฤติกรรม การดูแล ตนเอง 3.พฤติกรรม การจัดการ ด้านอารมณ์ และ ความเครียด	1.เมื่อมีความเครียดท่านผ่อนคลายความเครียด โดยการออกกำลังกายปลุกต้นไม้ทำสมาธิพูดคุย กับคนใกล้ชิด	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2.เมื่อมีความเครียดท่านผ่อนคลายความเครียด โดยการสูบบุหรี่ คืมสุรา	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3.ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึก โกรธ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4.ท่านรู้สึกมีอารมณ์จนเสียวเมื่อรู้สึกโกรธ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5.เมื่อท่านไม่สามารถผ่อนคลายความเครียดได้ ด้วยตนเองท่านปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

#### หมายเหตุ

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 – 1.00 ซึ่งแสดงว่า  
จุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า  
0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องกันต่ำ

#### ผลการตรวจสอบ

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายชื่อในปัจจัยด้านพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วย  
เบาหวานเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการด้านอารมณ์และความเครียดพบว่า ข้อคำถามทั้ง 5 มีค่าคะแนนเฉลี่ย  
ตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไปทุกข้อจึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามในด้านพฤติกรรมจัดการด้านอารมณ์และความเครียด  
ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์



2. การหาคุณภาพเครื่องมือวัด รูปแบบการพัฒนารูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด ด้วยวิธีการของครอนบาค(Cronbach, Lee Joseph. 1970 : 161) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา( $\alpha$ -Coefficient)

ความเชื่อมั่นด้านคุณภาพ

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1. คนอ้วนเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วน	-.014	.733
2. คนที่มีความเครียดเป็นประจำเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานมากกว่าคนที่ไม่เครียด	.466	.702
3.การรักษา เบาหวานให้หายขาดต้องใช้สมุนไพรร่วมด้วย	-.221	.755
4. ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ต้องรับประทานยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลทุกวันก็ได้	.297	.713
5. ถ้ารับประทานยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ไม่ต้องควบคุมอาหารก็ได้	.414	.702
6. ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายเพิ่ม เพราะการทำกิจวัตรประจำวันก็เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว	.018	.745
7. การงดรับประทานขนมหวานจะทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ได้ดีขึ้น	.601	.686
8. การรับประทานยาโรคเบาหวานตามที่แพทย์สั่งเป็นเวลานาน ๆ ทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพ	-.148	.755
9. การจำกัดอาหารจำพวก แป้ง น้ำตาล ผลไม้หวาน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน	.493	.698
10. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน สามารถมีชีวิตได้ปกติ ถ้าควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และไม่มีภาวะแทรกซ้อน	.369	.707



คุณภาพเครื่องมือวัดรูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง  
และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดความเชื่อด้านสุขภาพ (ต่อ)

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Alpha If Item Deleted
11. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำสูง หรือต่ำเกินไปจะทำให้ เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้	.267	.717
12. คนที่เป็นเบาหวาน ระยะเวลาานาน ๆ จะทำให้เป็นโรคไตวายได้	.454	.702
13. คนที่เป็นเบาหวาน ถ้าไม่ดูแลสุขภาพให้ดี จะทำให้เกิดการติดเชื้อที่ผิวหนัง และอวัยวะสืบพันธุ์ได้ง่าย	.137	.729
14. คนที่เป็นเบาหวาน มีโอกาสจอบประสาทตาเสื่อม หรือบอดได้	.045	.733
15. คนที่เป็นเบาหวานจะเป็นแผลเรื้อรังได้ง่าย ถ้าเป็นแผลที่เท้าอาจลุกลามจนต้องตัดขาได้	.226	.719
16. คนที่เป็นเบาหวานมีโอกาสเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด	.235	.718
17. คนที่เป็นเบาหวาน มีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบ	.736	.679
18. คนที่เป็นเบาหวานนานๆ มีโอกาสเสียชีวิตจากโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่เป็นเบาหวาน	.437	.704
19. คนที่เป็นเบาหวานมีผลกระทบต่อสมรรถภาพทางเพศ	.689	.665
20. โรคเบาหวานไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้	.537	.690

Reliability Coefficients

N of Cases = 40    N of Item = 20 Alpha = .725

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = ผ่านเกณฑ์



คุณภาพเครื่องมือวัดรูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง  
และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด  
ด้านเจตคติต่อโรคเบาหวาน

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1. การไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งเพื่อรักษาต่อเนื่องจะเป็นผลดีต่อการรักษาโรคเบาหวาน	.356	.689
2. ท่านคิดว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถมีอายุยืนยาวได้จะต้องควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ	.439	.667
3. ถ้าผู้ป่วยโรคเบาหวานเมื่อรับประทานยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้วไม่ต้องควบคุมอาหารก็ได้	.308	.688
4. เมื่ออาการดีขึ้นสามารถหยุดยาเองได้โดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์	.339	.685
5. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีขึ้น	.365	.678
6. ท่านคิดว่าการเกิดแผลที่เท้าผู้ป่วยเบาหวานไม่สามารถป้องกันได้	.437	.664
7. การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากและน่าเบื่อ	.267	.694
8. เพื่อให้มีน้ำตาลอยู่ในระดับปกติ ท่านคิดว่า ควรรับประทานอาหารที่มีรสหวานทุกชนิด เฉพาะ ก่อนวันที่มาเจาะเลือดตรวจ	.465	.659
9. ผู้ป่วยเบาหวานหมู่บ้านเดียวกัน ที่อยู่ใกล้กัน หากยาหมด หรือลืมยา สามารถใช้ยาร่วมกันได้ เพราะมีอาการคล้ายกัน	.374	.676
10. การรับประทานอาหารเสริมหรือ สมุนไพรรักษาโรค เป็นประจำ จะสามารถรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานให้หายได้	.345	.681

Reliability Coefficients

N of Cases = 40      N of Item = 10      Alpha = .701

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = ผ่านเกณฑ์



คุณภาพเครื่องมือวัดรูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง  
และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด  
ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Alpha If Item Deleted
การรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติ		
1. ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการกินอาหารว่าง ระหว่างมือเช้า กลางวัน เย็น	.658	.814
2. สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพ	.571	.823
3. ท่านไม่ลดหรือเพิ่มขนาดการกินยาเบาหวานด้วยตนเอง	.409	.838
4. สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีรสหวานได้	.655	.813
5. เมื่อท่านมีปัญหาท่านสามารถปรึกษาปัญหากับบุคคลใกล้ชิดได้	.388	.840
การรับรู้ความคาดหวังผลลัพธ์ของการปฏิบัติ		
1. การที่ท่านออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ทำให้ท่านควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	.687	.810
2. ถ้าท่านสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีรสหวานได้ทำให้ท่านควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	.724	.803
3. ถ้าท่านเครียด การทำจิตใจให้สงบ โดยการเข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิทำให้ท่านควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	.419	.838
4. ถ้าท่านสามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงได้ ทำให้ท่านควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้	.451	.835

Reliability Coefficients

N of Cases = 40 N of Item = 9 Alpha = .841

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = ผ่านเกณฑ์



คุณภาพเครื่องมือวัดรูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง  
และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด  
ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว

ข้อความ	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1. บุคคลในครอบครัวเอาใจใส่ท่านมากขึ้นหลังจากท่านป่วยเป็นโรคเบาหวาน	.213	.717
2. บุคคลในครอบครัวช่วยเหลือเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การรับประทานยา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพทั่วไป	.347	.688
3. บุคคลในครอบครัวอำนวยความสะดวกในการพาท่านไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลหรือสถานีนอนมัย	.104	.722
4. บุคคลในครอบครัวคอยดูแลเตือนท่านให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล	.516	.666
5. บุคคลในครอบครัวสนับสนุนท่าน ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของท่าน	.580	.650
6. บุคคลในครอบครัวคอยให้กำลังใจ ทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่น มั่นใจสบายใจ และปลอดภัย	.670	.636
7. บุคคลในครอบครัว สนใจซักถามรับฟังปัญหาเรื่องการเจ็บป่วย	.538	.654
8. บุคคลในครอบครัวเคยแสดงท่าทางที่ทำให้ท่านรู้สึกท้อแท้ และหมดกำลังใจ	-.355	.766
9. เมื่อท่านมีอาการไม่สบายหรืออาการของโรคกำเริบ ท่านมีบุคคลในครอบครัว คอยช่วยเหลือดูแล	.419	.676
10. เมื่อท่านขาดแคลนของใช้ เสื้อผ้า อาหาร และสิ่งของอื่น ๆ บุคคลในครอบครัวคอยช่วยเหลือท่าน	.629	.627

Reliability Coefficients

N of Cases = 40 N of Item = 10 Alpha = .707

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = ผ่านเกณฑ์



คุณภาพเครื่องมือวัดรูปแบบการพัฒนารดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง  
และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด  
ด้านการมีส่วนร่วมของบุคลากรด้านสาธารณสุข

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Alpha If Item Deleted
1. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจากบุคลากรด้าน สาธารณสุข	.727	.879
2. บุคลากรด้านสาธารณสุขได้จัดหา ข่าวสารเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เอกสาร แผ่นพับ สื่อต่าง ๆ เพื่อให้ท่านได้ รับทราบและปฏิบัติตาม	.775	.874
3. ท่านได้รับคำแนะนำ คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ เมื่อท่านมีปัญหา สงสัย	.669	.882
4. ท่านได้รับความสะดวกในการมารับการตรวจรักษา และได้รับ การช่วยเหลือด้านอื่น ๆ ที่จำเป็นจากบุคลากรของโรงพยาบาล หรือ สถานีนอนมัย	.729	.878
5. ท่านได้รับการตรวจหาภาวะแทรกซ้อนด้านต่าง ๆ เช่น ตา ,เท้า , ไต , ไขมันในหลอดเลือด	.344	.901
6. เมื่อท่านมีภาวะวิกฤติจากการของโรคท่านได้รับการดูแล เอาใจ ใส่อย่างเร่งด่วน	.129	.915
7. ท่านได้รับความชม และการให้กำลังใจในการปฏิบัติตาม คำแนะนำ	.841	.872
8. ท่านได้รับการตรวจติดตามอย่างต่อเนื่องจากบุคลากรสาธารณสุข	.569	.889
9. ท่านได้รับคำแนะนำและเสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการ ดำเนินชีวิตของท่าน	.829	.871
10. ท่านได้รับทราบข้อมูล ด้านภาวะสุขภาพของตนเองอย่าง ครบถ้วน จากบุคลากรสาธารณสุข	.785	.873

Reliability Coefficients

N of Cases = 40 N of Item = 10 Alpha = .895

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = ผ่านเกณฑ์



คุณภาพเครื่องมือวัดรูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง  
และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด  
ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1. ท่านได้รับความเห็นอกเห็นใจ จากบุคคลใกล้ชิดและในชุมชน	.676	.912
2. องค์กรในชุมชน เช่น เทศบาล อบต. จัดกิจกรรมสนับสนุนส่งเสริมการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยเบาหวาน ในชุมชน	.855	.893
3. ท่านได้รับข่าวสาร ความรู้ต่างๆ จากองค์กร ในชุมชน , เพื่อนบ้าน	.492	.929
4. บุคคลในชุมชน เช่น อสม., กลุ่มจิตอาสาต่างๆ มีส่วนช่วยท่านในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น	.779	.903
5. องค์กรในชุมชนคอยอำนวยความสะดวก ช่วยเหลือพาท่านมารับการรักษา ที่โรงพยาบาลหรือสถานีนอนมัย เนื่องจากภาวะแทรกซ้อนของเบาหวาน หรือโรคอื่น ๆ	.837	.896
6. องค์กรต่าง ๆ และชุมชน ให้การสนับสนุน และมีส่วนร่วมในการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพ แก่ผู้ป่วยเบาหวาน	.898	.887
7. องค์กรต่าง และชุมชน ให้การสนับสนุนด้านงบประมาณบุคลากร เพื่อส่งเสริม การจัดระบบบริการแก่ผู้ป่วยเบาหวาน	.760	.907

Reliability Coefficients

N of Cases = 40    N of Item = 7 Alpha = .917

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = ผ่านเกณฑ์



คุณภาพเครื่องมือวัดรูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง  
และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด  
ด้านการควบคุมอาหาร

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Alpha If Item Deleted
1. ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานขนมหวานหรือผลไม้รสหวานได้	.721	.611
2. ท่านสามารถหลีกเลี่ยง การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงได้	.325	.693
3. ท่านสามารถหลีกเลี่ยง การรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด	.378	.677
4. ท่านควบคุมการรับประทานอาหารจำพวก แป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ในปริมาณที่เหมาะสม	.649	.629
5. กินผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด	.414	.673
6. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์	.436	.669
7. ท่านรับประทานอาหาร ครบ 3 มื้อทุกวัน	.189	.703
8. ท่านรับประทานอาหารทุกครั้งเมื่อรู้สึกหิว	.125	.718
9. ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทชา หรือกาแฟที่ใส่น้ำตาล	.398	.674
10 ท่านรับประทานอาหารตามความต้องการโดยไม่จำกัดปริมาณ	.061	.728

Reliability Coefficients

N of Cases = 40 N of Item = 10 Alpha = .703

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = ผ่านเกณฑ์



คุณภาพเครื่องมือวัดรูปแบบการพัฒนาคู่มือผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง  
และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด  
ด้านการออกกำลังกาย

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Alpha If Item Deleted
1. ท่านสามารถทำงานหรือ ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ	.774	.961
2. ท่านสามารถเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพร่างกาย ของตนเองได้	.747	.963
3. ท่านสามารถออกกำลังกาย ครั้งละ 30 นาที ได้อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	.919	.951
4. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่หน่วยงานจัดขึ้น ในชุมชน	.939	.950
5. ท่านขอคำแนะนำจากผู้อื่นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.899	.952
6. ท่านเริ่ม ต้นออกกำลังกายที่เหนื่อยแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น	.921	.951
7. ท่านออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว การรำไม้พลอง ปั่นจักรยาน	.906	.952
8. ท่านไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิม	.764	.961

Reliability Coefficients

N of Cases =40 N of Item =8 Alpha = .961

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = ผ่านเกณฑ์



คุณภาพเครื่องมือวัดรูปแบบการพัฒนาคูแผลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง  
และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด  
ด้านการใช้จ่าย

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlatton	Alpha If Item Deleted
1. ท่านรับประทานยา หรือฉีดยาตามขนาด และตามเวลาที่แพทย์สั่ง	.498	.725
2. ท่านเคยลดหรือ เพิ่มปริมาณยาเอง	.782	.642
3. ท่านเคยลืมรับประทานยา หรือฉีดยา	.621	.687
4. ท่านรับประทานยาสมุนไพรร่วมกับยาที่แพทย์สั่ง	.390	.730
5. ท่านมารับยาตามที่แพทย์นัด ทุกครั้ง	.002	.785
6. ท่านหยุดยาเอง เมื่อรู้สึกว่าอาการดีขึ้น	.528	.690
7. เมื่อมีปัญหาการใช้จ่ายจะปรึกษาแพทย์ หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	.115	.772
8. ถ้าขาดมาก่อนกำหนดท่านจะซื้อยาจากเพื่อนที่เป็นเบาหวาน ด้วยกัน	.592	.688

Reliability Coefficients

N of Cases = 40    N of Item = 8    Alpha = .747

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = ผ่านเกณฑ์



คุณภาพเครื่องมือวัดรูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง  
และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด  
ด้านการจัดการด้านอารมณ์และความเครียด

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlatton	Alpha If Item Deleted
1.เมื่อมีความเครียดท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ทำสมาธิพูดคุยกับคนใกล้ชิด	-.014	-.1084
2.เมื่อมีความเครียดท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการสูบบุหรี่ ดื่ม สุรา	-.404	-.168
3.ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธ	-.046	-1.412
4.ท่านรู้สึกมีอารมณ์เฉยเมือรู้สึกโกรธ	-.213	-.671
5.เมื่อท่านไม่สามารถผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยตนเองท่าน ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	-.410	-.150

Reliability Coefficients

N of Cases = 40    N of Item = 5 Alpha = -.863

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = ผ่านเกณฑ์



ภาคผนวก ง  
แบบฟอร์มใบสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKAM UNIVERSITY



# แบบฟอร์มใบสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง รูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง และมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดในจังหวัดกาฬสินธุ์

ข้าพเจ้า (นาย,นาง,นางสาว) ..... นามสกุล .....อายุ..... ปีอยู่  
บ้านเลขที่ .....หมู่ที่.....ตำบล .....อำเภอ .....

จังหวัด.....ขอสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่  
มีน้ำตาลในเลือดสูงและมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดในจังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งผู้วิจัยได้แก่ นางสาวจิตร  
พรหมแพน ได้อธิบายต่อข้าพเจ้าในการวิจัยในครั้งนี้แล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และยินยอมให้  
ผู้วิจัยเก็บตัวอย่างสิ่งส่งตรวจ เช่น เลือด ปัสสาวะ และเก็บข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการวิจัย ตัวอย่างสิ่งส่งตรวจ  
จะต้องนำไปใช้ในขอบเขตของการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้เท่านั้น การกระทำใดในการวิจัยครั้งนี้จะต้องได้รับ  
ความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของโรงพยาบาลร่งคำ ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูล  
เฉพาะเกี่ยวกับข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะนำเสนอข้อมูลในรูปแบบการสรุปผลการวิจัยในภาพรวม  
ข้าพเจ้าสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยครั้งนี้เมื่อใดก็ได้ ทั้งนี้จะไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลที่  
ข้าพเจ้าได้รับ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ จึงได้ลงนามยินยอมให้ทำการเก็บตัวอย่าง สิ่ง  
ส่งตรวจ และเข้าร่วมกิจกรรมในการวิจัย

ลงชื่อ .....(ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย/ญาติ)

(.....)

ผู้วิจัย .....

(.....)

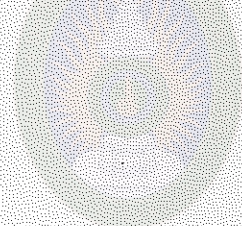
พยาน ..... (เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลร่งคำ)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

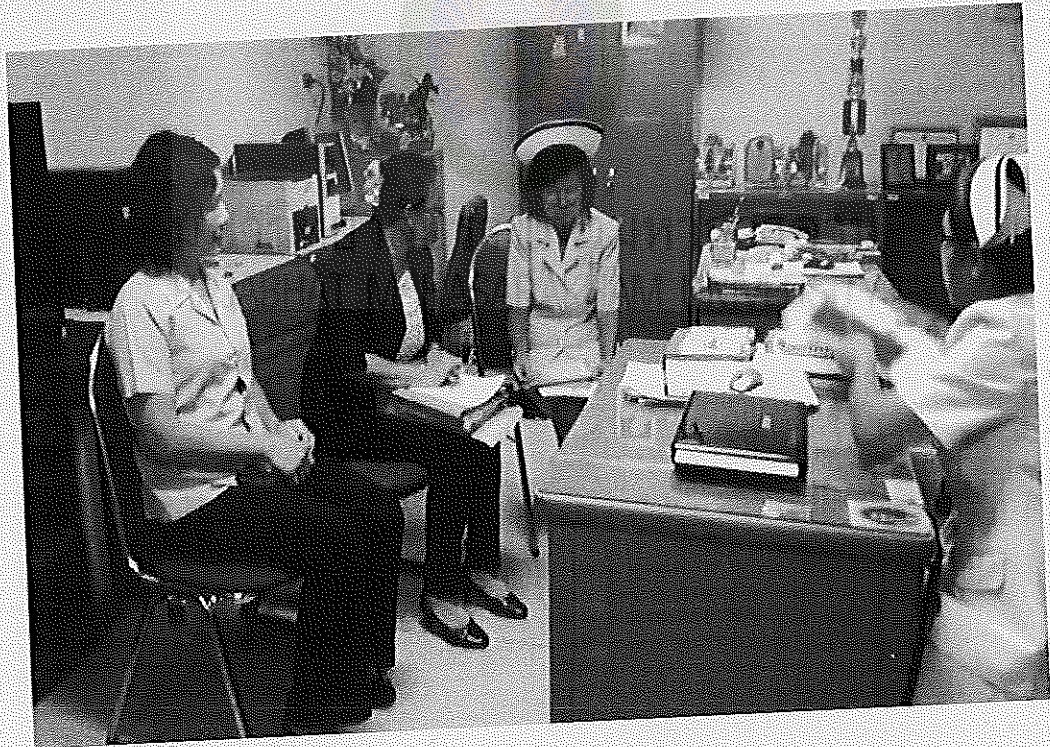


ภาคผนวก จ  
ภาพกิจกรรม



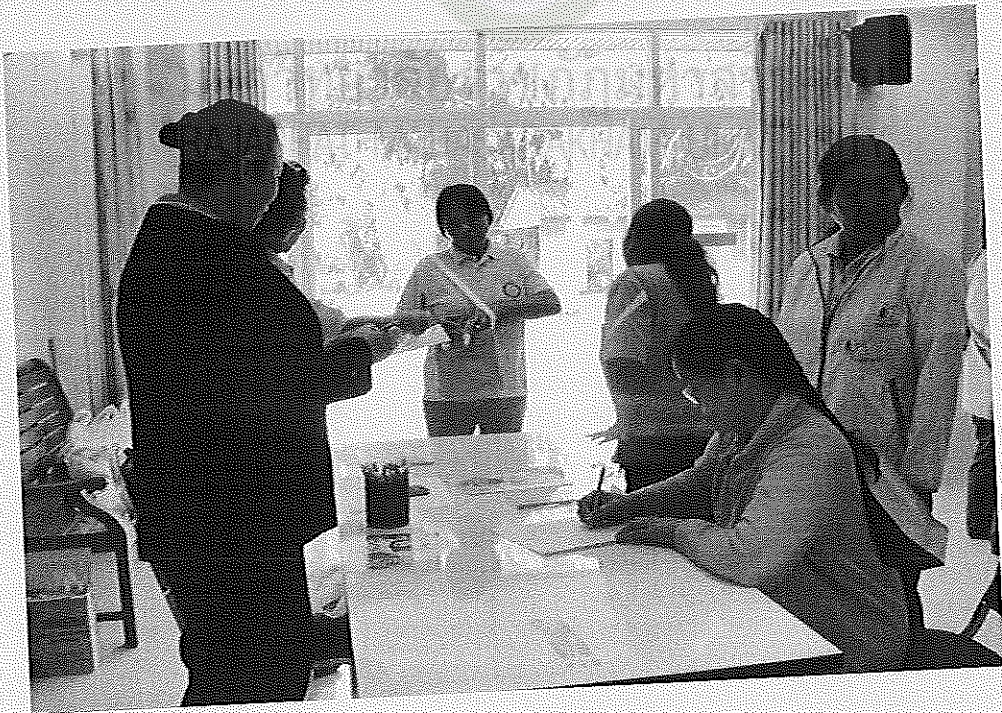
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
MAHASARAKHAM UNIVERSITY





ภาพกิจกรรมการเก็บข้อมูลในการทำวิจัยระยะที่ 1





ลงทะเบียน





ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลระยะที่ 1 และเสนอร่างรูปแบบการพัฒนา





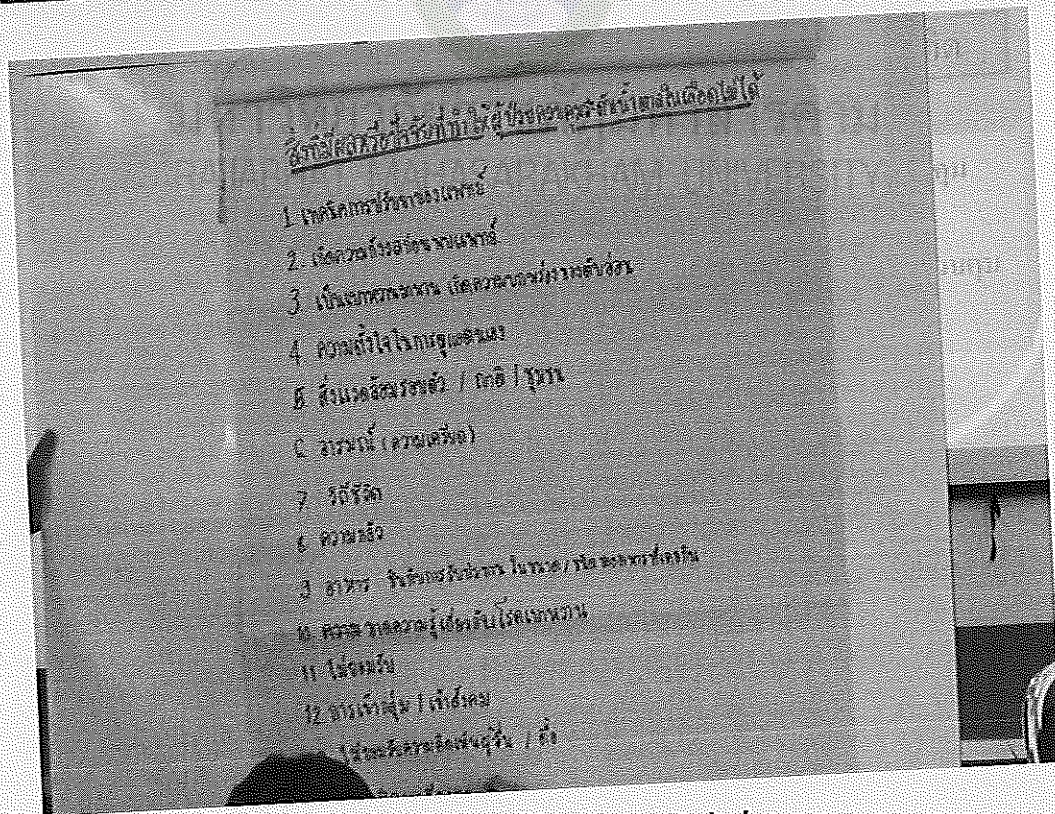
วิทยาการกระบวนการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมประชุมเสนอความคิดเห็น





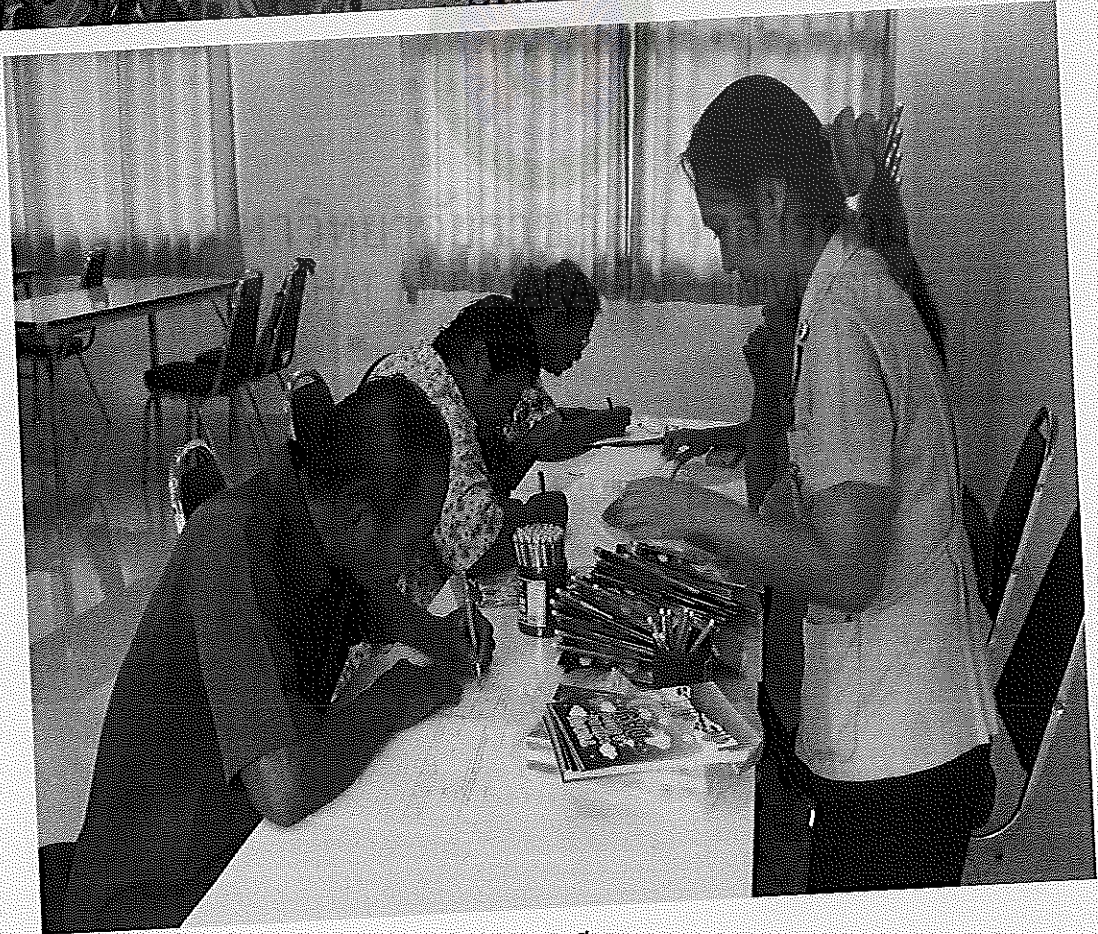
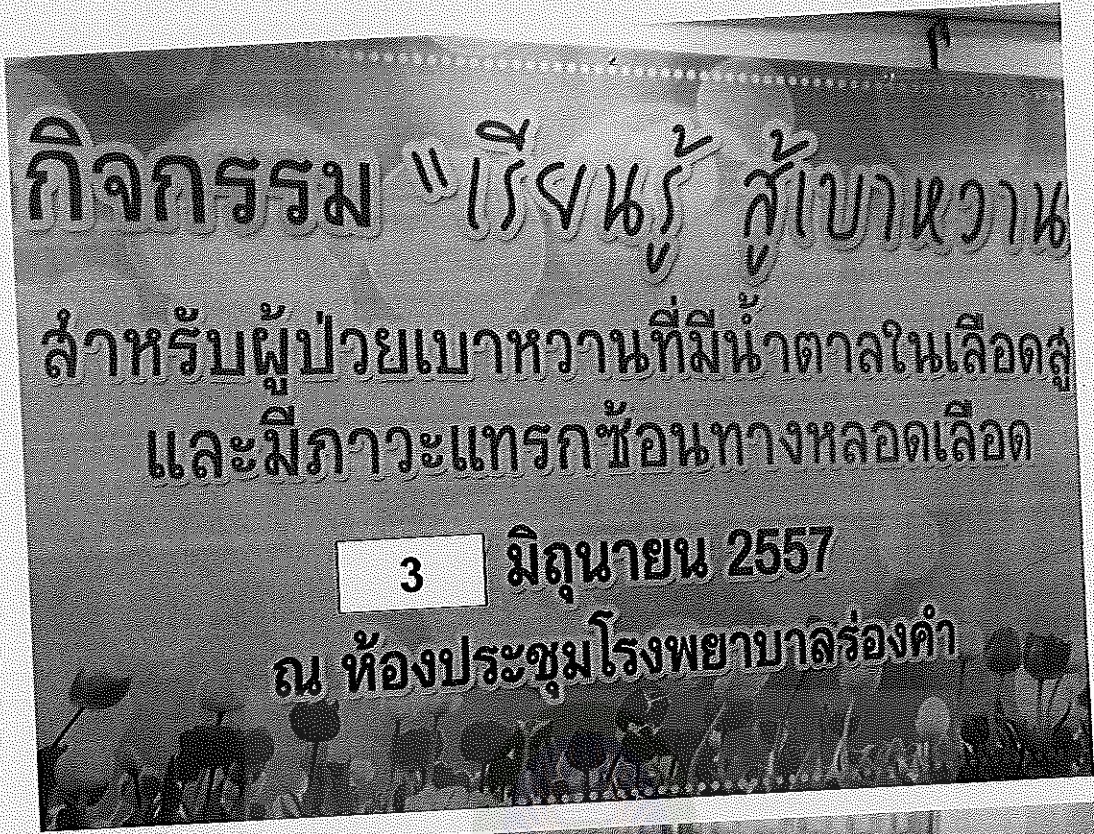
ผู้เข้าร่วมประชุมสนทนาความคิดเห็น





ผู้เข้าประชุมนำเสนอผลการประชุมกลุ่มย่อย





ลงทะเบียน





พิธีเปิดการประชุม





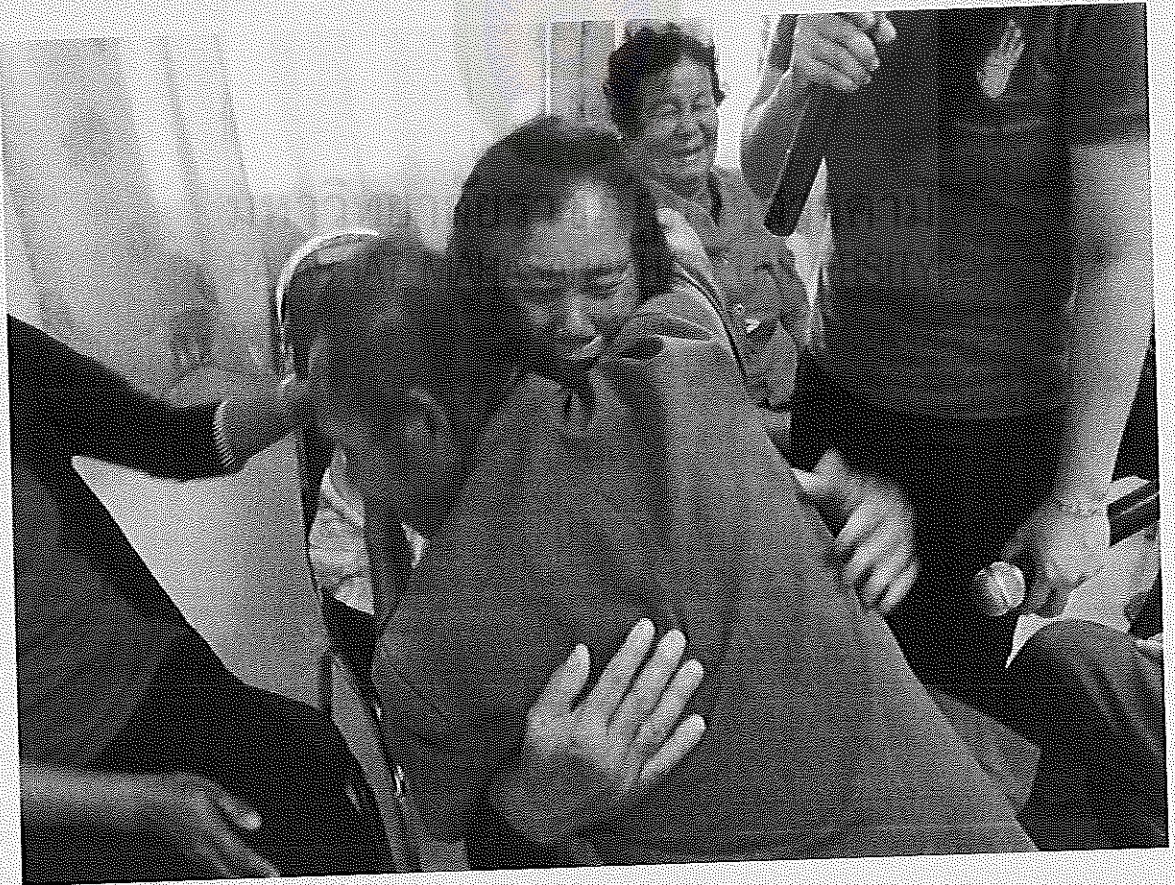
ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์





ภาพการจัดกิจกรรมการประชุมเชิงปฏิบัติการ “คู่มือใจ ด้านภัยเบ้าหวาน”



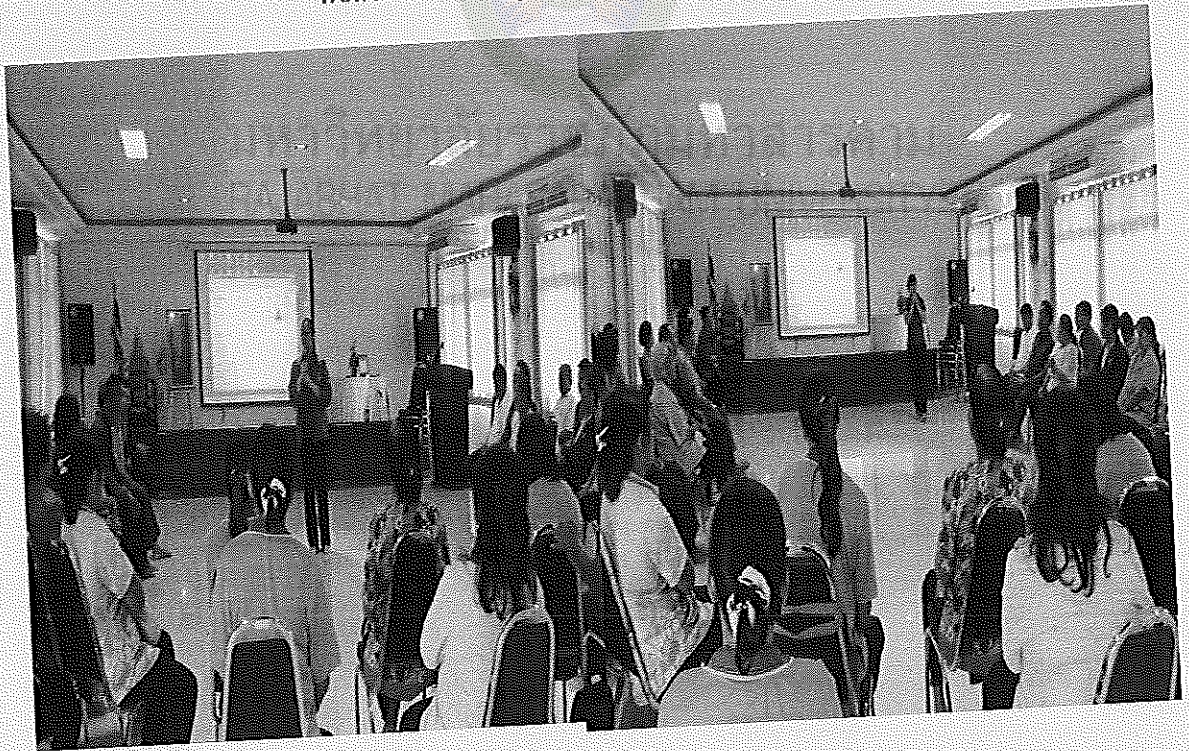


พันธะสัญญา “อยู่รู้ใจกับผู้ป่วย”





กิจกรรมพันธะสัญญา “ดูหัวใจกับผู้ป่วย”



ผู้วิจัยและวิทยากรกระบวนการสรุปผลการประชุม





ลงทะเบียนและพิธีเปิดการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผู้สูงอายุ





ผู้ป่วยและญาติผู้ใจเล้าประสพการณ์ในการดูแลตนเอง





ภาพกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่องค์กร “เรียนรู้ คู่บารมี”