ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

แบบวัดความเครียดของผู้ป่วยเบาหวาน

<u>คำชี้แจง</u> เป็นแบบวัดที่ถามเกี่ยวกับความเครียดของท่าน 2 ด้านได้แก่ ด้านร่างกาย และด้านความรู้สึกนึกคิด นับตั้งแต่ท่านรู้ว่าตนเองเป็นโรคเบาหวาน ท่านมีความเครียดอย่างไรบ้าง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและขีดเครื่องหมาย ในข้อที่ตรงกับท่านมากที่สุด ซึ่งมีทั้งหมด 4 ระดับคือ

มากที่สุด	หมายถึง	ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างมาก	หมายถึง	ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกท่านค่อนข้างมาก
มีบ้าง	หมายถึง	ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกท่านเพียงเล็กน้อย
ไม่มีเลย	หมายถึง	ความรู้สึกนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกท่านเลย

ข้อคำถาม	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	มีบ้าง	ไม่มีเลย
1. ท่านระมัดระวังในการรับประทานอาหารหวานมาก เช่น ของหวาน ผลไม้หวานจัด 2. ท่านกลัวว่าอาหารทุกชนิดที่รับประทานมีผลทำให้น้ำตาลในเลือดสูง 3. ท่านกังวลเกี่ยวกับผลระดับน้ำตาลในเลือด 4. ท่านระมัดระวังไม่ให้เกิดบาดแผลตามร่างกาย 5. ท่านจะนำลูกอมหรือน้ำตาลติดตัวไปด้วยเมื่อออกจากบ้าน 6. ท่านกลัวว่าจะตาบอดจากโรคเบาหวาน 7. ท่านกลัวว่าระดับน้ำตาลในเลือดจะสูง หรือต่ำอยู่เสมอ 8. ท่านกังวลถึงอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น เช่น ใจหวิว ใจสั่น หน้ามืดตาลาย 9. ท่านรู้สึกกังวลใจในการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวาน				

ข้อคำถาม	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	มีบ้าง	ไม่มีเลย
10. ท่านคิดว่าตนเองไม่มีความรู้ในการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวาน 11. ท่านสามารถควบคุมโรคเบาหวานที่เป็นอยู่ได้อย่างสบายใจ 12. ท่านกังวลเมื่อต้องพบปะกับผู้ป่วยคนอื่นๆ ที่เป็นโรคติดต่อ 13. เมื่อเกิดอาการผิดปกติท่านมักหยุดยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ 14. เมื่อยาเบาหวานของท่านหมดก่อนนัดท่านมักขอยาเบาหวานจากผู้อื่นมารับประทานต่อ 15. ท่านรับประทานยาตามขนาดและเวลา 16. ท่านรู้สึกตกในเมื่อรู้ว่ามีระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำกว่าปกติ 17. ท่านคิดว่าตนเองเคราะห์ร้ายจึงป่วยเป็นโรคเบาหวาน 18. ท่านมีกำลังใจในการดูแลตนเอง 19. ท่านรู้สึกชีวิตคงไม่ยืนยาวหลังจากรู้ว่าเป็นโรคเบาหวาน 20. ท่านรู้สึกกังวลใจในการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวาน 21. ท่านรู้สึกหงุดหงิดง่ายที่ต้องดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวาน 22. ท่านรู้สึกเครียดเรื่องระดับน้ำตาลในเลือดตลอดเวลา 23. ท่านรู้สึกไม่มีความสุข เศร้าหมอง				

ข้อคำถาม	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	มีบ้าง	ไม่มีเลย
24. ท่านรู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรง 25. ท่านรู้สึกว่าตนเองทรุดโทรมและสุขภาพไม่ดี 26. ท่านนอนพักผ่อนได้เต็มที่ 27. คนในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านหมั่นสังเกตอาการผิดปกติจากโรคเบาหวานเสมอ 28. เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการเจ็บป่วยจากโรคเบาหวาน คนในครอบครัวสามารถช่วยแก้ปัญหาแก่ท่านได้ 29. ท่านรู้สึกหงุดหงิด เบื่อหน่ายที่ต้องมาตรวจรักษาบ่อยๆ 30. ท่านรู้สึกเครียดขณะรอฟังผลตรวจระดับน้ำตาลในเลือด				

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โปรแกรมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์

จำนวนสมาชิก	8 คน
สถานที่	หอประชุมหมู่บ้าน
ระยะเวลา	จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง
ผู้ศึกษาค้นคว้า	นางสาวบุษกร ทาทำนุก

โปรแกรมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1	ปฐมนิเทศ
กิจกรรมที่ 2	รู้ลึก รู้จริงกับโรคเบาหวาน
กิจกรรมที่ 3	กินได้ สบายใจ สไตล์เบาหวาน
กิจกรรมที่ 4	รอบรู้ สู้ได้ กับยาเบาหวาน
กิจกรรมที่ 5	ไม่กลัว เจ้าตัวโรคแทรกซ้อน
กิจกรรมที่ 6	เรื่องแผล เรื่องเล็ก
กิจกรรมที่ 7	เข้าใจและยอมรับตนเอง
กิจกรรมที่ 8	ปรับความคิด ชีวิตมีความสุข
กิจกรรมที่ 9	คลายเครียด คลายกล้ามเนื้อ สู้โรค
กิจกรรมที่ 10	ปิดกลุ่มและประเมินผล

ตารางจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	1. สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาและระหว่างผู้รับคำปรึกษาด้วยกัน ให้ได้รับความอบอุ่นและเป็นกันเอง ความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบของกลุ่มตลอดจนทราบบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการให้คำปรึกษา 3. เพื่อให้สมาชิกได้วัดความเครียดโดยใช้เครื่องมือจากการทำวิจัย	1. แบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2. เอกสารความรู้เรื่องโรคเบาหวาน 3. ลูกบอล 4. ป้ายชื่อ
2.	รู้ลึก รู้จริงกับโรคเบาหวาน	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถประเมินความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	1. เอกสารความรู้เรื่องโรคเบาหวาน 2. วีดีทัศน์เรื่องโรคเบาหวาน 3. สมุดบันทึกการรับประทานอาหาร 4. กระดาษ ปากกา 5. ซีดีเพลงประกอบ

ตารางจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์
3	กินได้ สบายใจ สไตล์เบาหวาน	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	1. สมุดบันทึกการรับประทานอาหาร 2. รูปอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
4	รอบรู้ สู้ได้ กับยาเบาหวาน	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการรับประทานยาโรคเบาหวาน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการรับประทานยาโรคเบาหวาน 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในการรับประทานยา	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง 2. เอกสารเรื่องความรู้เรื่องยาเบาหวาน
5	ไม่กลัว เจ้าตัวโรคแทรกซ้อน	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นจากโรคเบาหวาน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้ 3. เพื่อให้สมาชิกนำประสบการณ์ไปปรับใช้กับตนเอง	1. กระดาษรูปคน อุปกรณ์เครื่องเขียน 2. เอกสารเรื่องความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน 3. รูปประกอบการให้คำปรึกษา

ตารางจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์
6	เรื่องแผล เรื่องเล็ก	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและมีความรู้เรื่องดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและเท้าของตนเอง รวมถึงการบริหารเท้า 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำประสบการณ์ไปวางแผนดูแลตนเองด้านความสะอาดทั่วไปและเท้าให้เหมาะสม รวมถึงท่าบริหารเท้า	1. เอกสารความรู้เรื่องการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายและเท้า 2. รูปประกอบการให้คำปรึกษาการบริหารเท้า
7	เข้าใจและยอมรับตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาคิด พิจารณาตนเองเกี่ยวกับความเจ็บป่วย 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดปรึกษาเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับการเจ็บป่วย 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวคิด และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	1. เอกสารคำสอน บทความ 2. เพลงบรรเลง
8	ปรับความคิด ชีวิตมีความสุข	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินความคิดความรู้สึกของตนต่อเหตุการณ์ความเครียดที่เกิดจากโรคเบาหวานได้ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความคิดในเชิงลบของตนเองที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถวิเคราะห์เหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้ความคิดที่เหมาะสมกับความเป็นจริงทดแทนความคิดที่บิดเบือนได้	1. เอกสารบันทึกความเครียดและแบบบันทึกการปรับความคิด 2. ตัวอย่างเอกสารแบบบันทึกการปรับความคิด 2. อุปกรณ์เครื่องเขียน

ตารางจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์
	(ต่อ)	4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบเป็นบวกได้	
9	คลายเครียด คลายกล้ามเนื้อสู้โรค	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้คลายความเครียด มีความสุขกับชีวิต 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำกิจกรรมคลายเครียดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและสามารถนำไปแนะนำผู้อื่นได้	1. เอกสารคำแนะนำเกี่ยวกับเทคนิคการหายใจ การนวดคลายเครียดแบบการนวดแบบกดสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2. เพลงบรรเลง 3. เสื่อ ผ้าปูรองนั่ง
10	ปิดกลุ่มและประเมินผล	1. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดและความรู้สึกจากการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา 3. เพื่อทำแบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน	1. แบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2. กระดาษฟลิบชาร์ต อุปกรณ์เครื่องเขียน

กิจกรรมที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างผู้ศึกษาค้นคว้ากับสมาชิกและสมาชิกด้วยกัน ให้ได้รับความอบอุ่นและเป็นกันเอง ความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน

2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบของกลุ่มตลอดจนทราบบทบาทและหน้าที่ของผู้ศึกษาค้นคว้าและสมาชิก เวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการให้คำปรึกษา

3. เพื่อให้สมาชิกได้วัดความเครียดโดยใช้เครื่องมือจากการทำวิจัย

ขนาดกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ หอประชุมหมู่บ้าน

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
2. เอกสารความรู้เรื่องโรคเบาหวาน
3. ลูกบอล
4. ป้ายชื่อ

ขั้นตอนการดำเนิน

1. ผู้ศึกษาค้นคว้าแนะนำตนเอง
2. ให้สมาชิกแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม เรียกชื่อต่อคำ
3. ผู้ศึกษาค้นคว้าชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ตลอดจนอธิบายวิธีการบทบาทหน้าที่ของผู้ศึกษาค้นคว้าและสมาชิก
4. ผู้ศึกษาค้นคว้าชี้แจงโปรแกรมการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทราบ รวมถึงจำนวนครั้ง ระยะเวลา ในการให้คำปรึกษา
5. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม
6. จัดที่นั่งให้เป็นวงกลมแต่ละที่นั่งมีหมายเลขกำหนด ให้สมาชิกนั่งได้อย่างอิสระจากนั้นให้สมาชิกแนะนำตนเอง โดยใช้การเล่นเกมจับฉลาก ถ้าจับขึ้นมาเป็นหมายเลขที่นั่งใด ให้ผู้นั้นถือลูกบอล และแนะนำตนเองโดยพูดว่า ฉันชื่อ..... ฉันรู้จัก..... (เพื่อนที่แนะนำตัวก่อน) เมื่อแนะนำตัวเสร็จให้จับฉลากต่อเพื่อให้แนะนำคนต่อไป เมื่อแต่ละคนแนะนำตัวเสร็จ ผู้ศึกษาค้นคว้าจะกล่าวชื่อซ้ำ และปรบมือพร้อมๆกันทั้งกลุ่ม (ผู้ศึกษาค้นคว้าจะนำป้ายชื่อที่เตรียมไว้ ไปให้สมาชิกนั้นๆ)

7. เมื่อกลุ่มสมาชิกทำความรู้จักกันแล้ว ผู้ศึกษาค้นคว้ากระตุ้นผู้มาสมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกของแต่ละบุคคลในเรื่องประวัติการเจ็บป่วยด้วยเบาหวาน รวมถึงความเครียดที่เกิดจากการเป็นโรคเบาหวาน

8. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปเรื่องสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจากโรคเบาหวาน

9. ผู้ศึกษาค้นคว้าแจกแบบสอบถามเรื่องความเครียดให้แก่สมาชิกพร้อมอธิบาย และตอบข้อสอบถามเมื่อสมาชิกเกิดความไม่เข้าใจ ในกรณีที่สมาชิกอ่านหนังสือไม่ออก หรือมีปัญหาเรื่องการมองเห็น ผู้ศึกษาค้นคว้าจะอ่านข้อคำถามให้และสมาชิกตอบ พร้อมบันทึกผล

10. ผู้ศึกษาค้นคว้าแจกเอกสารความรู้เรื่องโรคเบาหวานแก่สมาชิกเพื่อนำมาร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

11. ผู้ศึกษาค้นคว้าสรุปการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 2

เรื่อง รู้ลึก รู้จริงกับโรคเบาหวาน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขนาดกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ หอประชุมหมู่บ้าน

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารความรู้เรื่องโรคเบาหวาน
2. วีดีทัศน์เรื่องโรคเบาหวาน
3. สมุดบันทึกการรับประทานอาหาร
4. กระดาษ ปากกา ซีดีเพลงประกอบ

ขั้นตอนการดำเนิน

1. ผู้ศึกษาค้นคว้ากล่าวทักทายสมาชิก และพูดคุยเรื่องทั่วไปก่อน
2. ผู้ศึกษาค้นคว้าสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้ศึกษาค้นคว้าสอบถามเรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานกับสมาชิก
4. ก่อนเริ่มกิจกรรม ให้สมาชิกผลัดกันนวดหลังเพื่อผ่อนคลายและเปิดเพลงประกอบ จากนั้น ให้สมาชิกจับกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม แจกกระดาษและปากกา ให้สมาชิกในกลุ่มเขียนความรู้ที่ได้จากเอกสารความรู้เรื่องโรคเบาหวานที่แจกไป ให้เวลา 10 นาที จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานที่เขียน กลุ่มใดเขียนได้ครอบคลุมมากที่สุด ผู้ศึกษาค้นคว้าแจกรางวัลแก่ผู้ชนะพร้อมให้คำชมเชย พร้อมกับให้กำลังใจกลุ่มที่ไม่ได้รางวัลถึงความพยายามและร่วมมือร่วมใจกัน
5. เปิดวีดีทัศน์เรื่อง โรคเบาหวานแก่สมาชิก
6. เมื่อวีดีทัศน์จบ ผู้ศึกษาค้นคว้าสรุปความรู้ที่ได้จากวีดีทัศน์
7. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
8. ผู้ศึกษาค้นคว้าและสมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้
9. ผู้ศึกษาค้นคว้าแจกสมุดบันทึกรายการอาหารที่สมาชิกรับประทานประจำมา 1 วันเพื่อนำมาร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป (ถ้าเขียนไม่ได้ นำมาเล่าในครั้งต่อไป)
10. นัดหมายครั้งต่อไป

เอกสารประกอบความรู้เรื่องโรคเบาหวานสำหรับกิจรรมที่ 1 – 2

มารู้จักโรคเบาหวานกันเถอะ

โรคเบาหวาน เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และถูกขับออกมาทางปัสสาวะ ตามปกติระดับน้ำตาลในเลือดจะอยู่ในช่วง 70-110 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แต่ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ ไตจะกรองน้ำตาลออกมากับปัสสาวะทำให้ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะได้

สาเหตุของโรคเบาหวาน

ปัจจัยที่อาจเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน ได้แก่

1. กรรมพันธุ์ มี พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคนี้
2. อายุมากขึ้น
3. อ้วนและมีพฤติกรรมในการกินอาหารพวกแป้งและน้ำตาลมากเกินไป
4. ขาดการออกกำลังกาย
5. ความเครียด
6. การอักเสบที่ตับอ่อนจากเชื้อโรคหรือยาบางชนิด
7. เกิดร่วมกับโรคของต่อมไร้ท่อบางชนิด เช่น ต่อมใต้สมองหรือต่อมหมวกไต

อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อยและมาก
2. กระหายน้ำ ดื่มน้ำบ่อยและมาก
3. หิวบ่อย กินจุแต่ผอมลง น้ำหนักลด อ่อนเพลีย
4. เป็นแผลหรือฝีง่าย แต่หายยาก
5. เจ็บ ปวด ตามกล้ามเนื้อ ชาตามมือ เท้า
6. ความรู้สึกทางเพศลดลง
7. ตาพร่า มัว
8. คลอดบุตรมีน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม

อันตรายของโรคเบาหวาน

ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้อาจทำให้เกิดอันตรายจากโรคแทรกซ้อนได้ ดังนี้

1. ภาวะกรดคั่งในเลือด ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูงเกินไปทำให้หมดสติและอาจเสียชีวิตได้
2. ตาพร่า มัว เป็นต้อกระจก หรืออาจจะตาบอดได้
3. ไตเสื่อม ไตวาย
4. ผนังหลอดเลือดแดงแข็ง ทำให้เกิดโรคอื่นๆ ได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น
5. ประสาทอักเสบ ชาตามปลายมือ ปลายเท้า
6. เป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย เช่น แผล ฝี พุพอง เป็นต้น

การป้องกันโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานสามารถป้องกันได้ โดยการดูแลเอาใจใส่ตนเอง ดังนี้

1. ควบคุมน้ำหนักตัวอย่าให้อ้วน
2. กินอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน และหลากหลาย
3. ลดอาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล ของหวาน ไขมันและกินอาหารจำพวกโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ไข่ นม ถั่วต่างๆ อาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ ผักและผลไม้ที่มีรสหวานน้อย
4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
5. ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี สม่ำเสมอ เหมาะสมกับเพศและวัยอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที
6. ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส หลีกเลี่ยงความเครียด วิตกกังวล
7. เมื่อมีโรคติดเชื้อควรรีบรักษา
8. ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรปฏิบัติ ดังนี้

กินอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมกับร่างกายและกิจกรรมประจำวัน

1. จำกัดการกินอาหารจำพวกข้าว แป้ง ไขมัน ควรงดน้ำตาล ของหวาน กินอาหารที่มีเส้นใยอาหารเพิ่มขึ้น เช่น ผัก ผลไม้ที่มีรสหวานน้อย

2. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที หรือตามคำแนะนำของแพทย์

3. กินยาหรือฉีดยาตามที่แพทย์กำหนดอย่างเคร่งครัด

4. ควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่จะทำให้ผนังหลอดเลือดแดงแข็ง

5. ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะอย่างสม่ำเสมอตามแพทย์นัด

6. ควรมีน้ำตาล ทอฟฟี่ พกติดตัวไว้ ถ้ามีอาการใจสั่น หน้ามืด ตาลาย หิว เหงื่อออก อ่อนเพลีย ให้รีบกินน้ำตาล หรือทอฟฟี่ทันที

7. ควรมีบัตรประจำตัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน พร้อมบอกชื่อยาที่รักษา พกติดตัวไว้เสมอ

8. หมั่นดูแลรักษาผิวหนังให้สะอาด ระวังมิให้เกิดบาดแผล หลีกเลี่ยงการเกา การขีดข่วน ถ้าเป็นแผลต้องรีบรักษา

9. รักษาความสะอาดปากและฟัน โดยใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดฟันหลังการแปรงฟัน และพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพฟันปีละ 2 ครั้ง

10. หลีกเลี่ยงความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ

11. พบจักษุแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพตา อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

12. ดูแลรักษาเท้าเป็นประจำ

13. ตรวจดูเท้าทุกวัน และทำความสะอาดด้วยสบู่อ่อนๆ (ไม่ควรแช่เท้าไว้ในน้ำนานเกิน 5 นาที) แล้วใช้ผ้าขนหนูเช็ดเท้าให้แห้งโดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้า

14. ควรตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอและตัดตรงๆ อย่าตัดลึกมาก ระวัง อย่าให้ถูกผิวหนังโดยเฉพาะด้านข้างเล็บ

15. ควรเลือกรองเท้าที่สวมสบาย ใส่ถุงเท้าที่สะอาด เช่น ถุงเท้าผ้าฝ้ายเนื้อนุ่มไร้ตะเข็บ ไม่รัดแน่นเกินไป ไม่ควรเดินเท้าเปล่าทั้งภายในและภายนอกบ้าน

16. บริหารเท้าเป็นประจำทุกวันเพื่อให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

โรคเบาหวาน แม้เป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงกับคนปกติได้ และเพื่อป้องกันอันตรายจากโรคแทรกซ้อน สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

กิจกรรมที่ 3

เรื่อง กินได้ สบายใจ สไตล์เบาหวาน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
3. เพื่อให้สมาชิกนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขนาดกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ หอประชุมหมู่บ้าน

วัสดุอุปกรณ์

1. สมุดบันทึกการรับประทานอาหาร
2. รูปอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

ขั้นตอนการดำเนิน

1. ผู้ศึกษาค้นคว้ากล่าวทักทายสมาชิก และพูดคุยเรื่องทั่วไปก่อน
2. ผู้ศึกษาค้นคว้าสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. เข้าสู่กิจกรรมโดยให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม นำเข้าสู่เกมนับไม่ได้ ไล่ไม่ถูก โดยให้กลุ่มนับ 1 ถึง 50 นับไล่ทีละคนพร้อมปรบมือเมื่อนับเลขนั้นๆ มีข้อกำหนดว่าใครที่ต้องนับเลข 3 หรือลงท้ายด้วยเลย 3 ให้ปรบมืออย่างเดียว ไม่ต้องนับเลข เมื่อสมาชิกคนใดพูดผิดให้สมาชิกนั้นเสนอรายการอาหารที่เขียนมาทีละ 1 คน (หรือพูดกรณีที่เขียนไม่ได้) และให้สมาชิกอื่นๆร่วมอภิปราย รวมถึงผู้ศึกษาค้นคว้ากระตุ้นให้สมาชิกพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างต่อเนื่องพร้อมกับสอดแทรกความรู้เรื่องการเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานด้วยจนครบตามจำนวน
4. ผู้ศึกษาค้นคว้าให้ความรู้เรื่องการเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานพร้อมมีภาพประกอบในการบรรยายตลอดเนื้อหา
5. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
6. ให้สมาชิกแบ่งเป็น 2 ทีม และให้แต่ละคู่เลือกบัตรคำให้ตอบคำถาม ถ้าทีมใดตอบได้ถูกต้องและใช้เวลาน้อยที่สุดจะได้รางวัล โดยข้อคำถามคือเนื้อหาความรู้ที่ได้บรรยายพร้อมภาพประกอบข้างต้น

7. ผู้ศึกษาค้นคว้าและสมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้และกล่าวชมเชยสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 2-3

สมุดบันทึกการรับประทานอาหาร

วดป	เวลา	รายการอาหารที่รับประทาน	วิเคราะห์ (ในวันกิจกรรม)

ขอรับรองว่าเป็นความจริงทุกประการ

.....

(ลายเซ็น)

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 3

ตัวอย่างความรู้เบื้องต้นเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร

อาหารเบาหวาน

เพื่อให้ง่ายและสะดวกต่อการปฏิบัติ จะแบ่งอาหารออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ห้ามรับประทาน

1. น้ำตาลทุกชนิด รวมทั้งน้ำผึ้งด้วย
2. ขนมหวานและขนมเชื่อมต่างๆ เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ขนมชั้น สังขยา ฯลฯ
3. ผลไม้กวน เช่น มะม่วงกวน ทุเรียน สับปะรดกวน เป็นต้น
4. น้ำหวานต่างๆ รวมทั้งน้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น ชา กาแฟ
5. ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน องุ่น ลำไย มะม่วงสุก ขนุน ละมุด น้อยหน่า ลิ้นจี่ อ้อย

ı

กลุ่มที่ต้องจำกัดปริมาณ

1. อาหารพวกแป้ง ข้าว เผือก มัน ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ ขนมปัง

2. ลดอาหารไขมัน เช่น ขาหมู ข้าวมันไก่ หมูสามชั้น หรืออาหารทอด ตลอดจนไขมันจากพืช เช่น กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม

3. อาหารสำเร็จรูป หรือ อาหารพิเศษสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เช่น น้ำตาลจากผลไม้

4. ผักประเภทหัวที่มีน้ำตาลหรือแป้งมาก เช่น หัวผักกาด ฟักทอง หัวหอม กระเจี๊ยบ ถั่วงอกหัวโต หัวปลี ฯลฯ

5. ผลไม้บางอย่าง เช่น ส้ม เงาะ สับปะรด มะละกอ ฝรั่ง กล้วย เป็นต้น

กลุ่มที่รับประทานได้ไม่จำกัด

1. ผักทุกชนิด (ยกเว้นผักประเภทที่มีแป้งมาก ได้แก่ ฟักทอง ถั่วลันเตา แครอท สะเดา)

2. อาหารโปรตีนประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปู ปลา กุ้ง เนื้อ หมู โปรตีนจากพืช เช่น ถั่ว เต้าหู้

ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละวัน ในกลุ่มอาหารที่ต้องจำกัดปริมาณ

หมวดที่ 1 นม วันละ 2-3 ส่วน นม 1 ส่วน คือ 240 cc. หรือนมผง 1/4 ถ้วยตวง

หมวดที่ 2 เนื้อสัตว์ วันละ 2-3 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน - 30 กรัม หรือไข่เป็ดไข่ไก่ 50 กรัม

หมวดที่ 3 ข้าวและแป้ง วันละ 6-11 ส่วน

ข้าวสุก 1 ส่วน	=	1 ทัพพี
ขนมปังปอนด์ 1 ส่วน	=	1 แผ่นใหญ่
ขนมจีน 1 ส่วน	=	2 จับ
ก๋วยเตี๋ยว 1 ส่วน	=	1/2 ถ้วยตวง
วุ้นเส้นแช่น้ำ 1 ส่วน	=	1/2 ถ้วยตวง

หมวดที่ 4 ผักที่ต้องจำกัดปริมาณ วันละ 2-3 ส่วน

ผัก 1 ส่วน เท่ากับ ผักน้ำหนัก 100 กรัม ได้แก่ ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา ดอกกะหล่ำ หอมหัวใหญ่ ฟักทอง บร๊อคโคลี่ ใบขี้เหล็ก ดอกกุ่ยช่าย ชะอม พริกหวาน สะเดา แครอท สะตอ เห็ดผักกะเฉด ข้าวโพดอ่อน

หมวดที่ 5 ผลไม้ วันละ 2-4 ส่วน

ตัวอย่าง ผลไม้ 1 ส่วน	**เท่ากับจำนวน**
กล้วยน้ำว้าสุก, น้อยหน่า	1 ผลเล็ก
กล้วยหอม, มะม่วง, แอปเปิ้ล	1/2 ผล
ส้มเขียวหวาน, กล้วยไข่. ละมุด	1 ผล
เงาะ	3 ผล
มะละกอ, สับปะรด	6 ชิ้นคำ
แคนตาลูป	8 ชิ้นคำ
แตงโม	10 ชิ้นคำ
ลางสาด, ชมพู่	5 ผล
องุ่น	10-12 ผล
แตงไท, มะพร้าวอ่อน, สตอเบอรี่	1 ถ้วย
เนื้อมะพร้าวอ่อน	1/2 ถ้วย
ส้มโอ	1/5 ผล

หมวดที่ 6 ไขมัน ทานให้น้อยที่สุด

ควรเป็นไขมันจากพืช เช่น น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันฝ้าย ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว และน้ำมันปาล์ม ควรงด

กิจกรรมที่ 4

เรื่อง รอบรู้ สู้ได้ กับยาเบาหวาน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการรับประทานยาโรคเบาหวาน
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการรับประทานยาโรคเบาหวาน
3. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในการรับประทานยา

ขนาดกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ หอประชุมหมู่บ้าน

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารกรณีตัวอย่าง
2. เอกสารเรื่องความรู้เรื่องยาเบาหวาน

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้ศึกษาค้นคว้ากล่าวทักทายสมาชิกและพูดคุยเรื่องทั่วๆไปเพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง
2. ผู้ศึกษาค้นคว้าและสมาชิกร่วมกันทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันครั้งที่แล้ว
3. ผู้ศึกษาค้นคว้าสอบถามถึงพฤติกรรมด้านการรับประทานยาโดยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม
4. ผู้ศึกษาค้นคว้าสรุปพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาของสมาชิก
5. ผู้ศึกษาค้นคว้าประเมินและให้ข้อมูลความรู้เรื่องยาส่วนที่ขาด บกพร่องให้ถูกต้อง
6. ผู้ศึกษาค้นคว้านำกรณีศึกษา 1 กรณีเรื่อง แล้วสมาชิกร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์จากกรณีตัวอย่าง
7. ผู้ศึกษาค้นคว้าสรุปความคิดเห็นของสมาชิกจากกรณีตัวอย่าง พร้อมอธิบายความรู้เรื่องการรับประทานยาเพิ่มเติม จากกรณีศึกษา
8. กล่าวชมเชยสมาชิก ที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการทำกิจกรรม
9. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 4

กรณีตัวอย่างเรื่องการรับประทานยาเบาหวาน

นายไก่ อายุ 66 ปี อาชีพ ทำนา เป็นโรคเบาหวานตั้งแต่อายุ 50 ปี รักษาโรคเบาหวาน ที่โรงพยาบาลชุมชนแห่งหนึ่ง บ้านของนายไก่ อยู่ไกลจากโรงพยาบาลประมาณ 5 กิโลเมตร นายไก่ มีนัดที่โรงพยาบาลทุกสองเดือน และไปตามนัดทุกครั้ง และให้ประวัติว่ารับประทานยา ควบคุมอาหารตามที่แพทย์สั่งตลอด แต่เมื่อมาตามนัดทุกครั้ง พบว่า ผลการตรวจน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ไม่ดี บางครั้งสูง บางครั้งต่ำ แพทย์จึงปรับยาของนายไก่บ่อยครั้ง จึงส่งนายไก่ไปปรึกษาพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยเฉพาะ

พยาบาลจึงซักประวัติเพิ่มเติม พบว่า

……..

……..

……

……

……

……

……

(ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและอภิปราย)

กิจกรรมที่ 5

เรื่อง ไม่กลัว เจ้าตัวโรคแทรกซ้อน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นจากโรคเบาหวาน
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้
3. เพื่อให้สมาชิกนำประสบการณ์ไปปรับใช้กับตนเอง

ขนาดกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ หอประชุมหมู่บ้าน

วัสดุอุปกรณ์

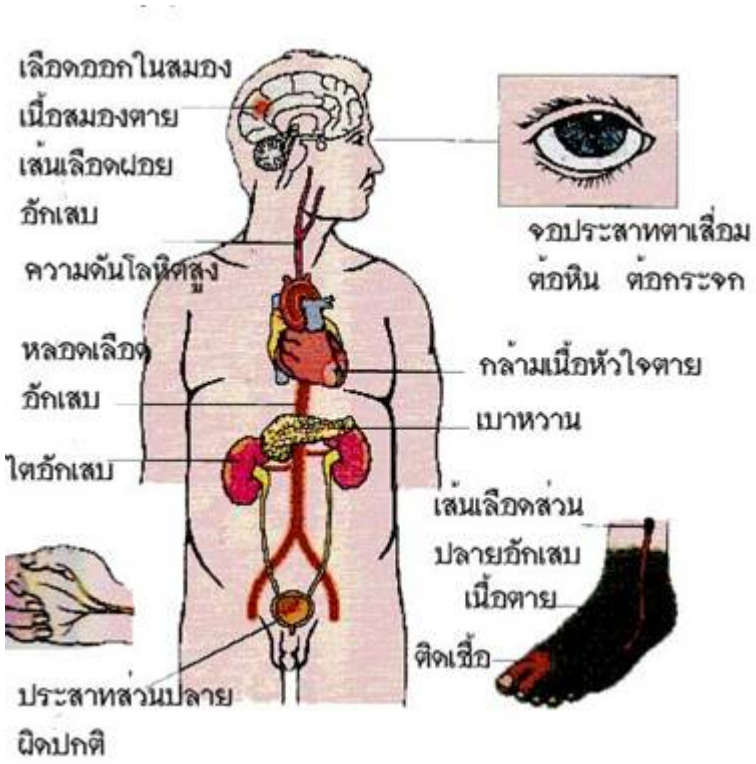
1. กระดาษรูปคน อุปกรณ์เครื่องเขียน
2. เอกสารเรื่องความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน
3. รูปประกอบการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนการดำเนินการ

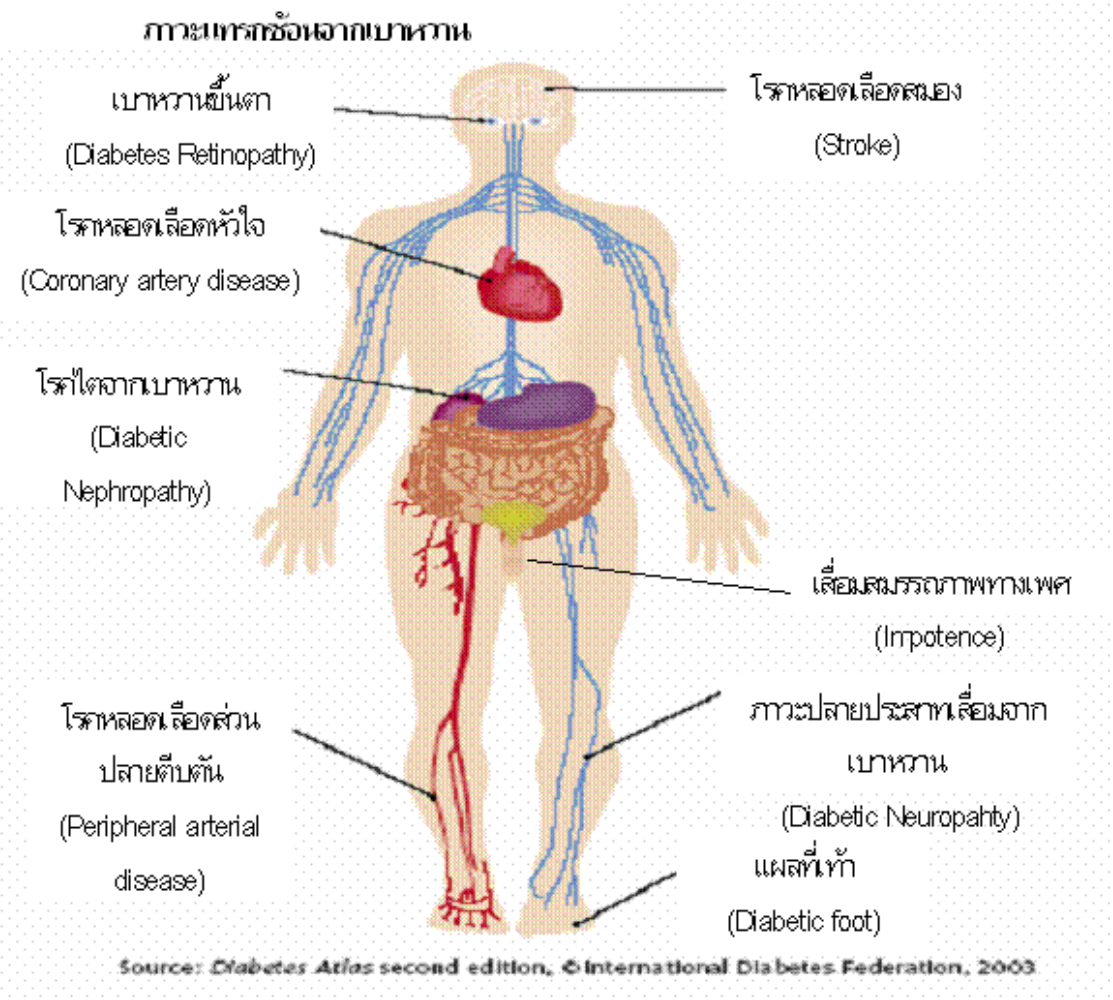
1. ผู้ศึกษาค้นคว้ากล่าวทักทายสมาชิกและพูดคุยเรื่องทั่วๆไปเพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง
2. ผู้ศึกษาค้นคว้าและสมาชิกร่วมกันทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในครั้งที่แล้ว
3. ผู้ศึกษาค้นคว้านำสมาชิกเข้าหัวข้อเรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานโดยแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับฉลาก แล้วให้ตั้งชื่อกลุ่ม จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษรูปคน พร้อมปากกา โดยให้เขียนโยงจากรูปว่า โรคเบาหวานจะมีภาวะแทรกซ้อนอะไรบ้าง เวลา 10 นาที
4. ผู้ศึกษาค้นคว้าเก็บรวบรวม ตรวจสอบ แล้วกล่าวชมเชยทีมที่เขียนได้ครอบคลุม และให้กำลังใจอีกทีมที่มีความตั้งใจในการทำกิจกรรม
5. ผู้ศึกษาค้นคว้าสอบถามว่าใครเคยมีอาการเช่นนี้บ้างและแก้ไขอย่างไร จากนั้นกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายเกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น และการแก้ไข และการป้องกัน
6. ผู้ศึกษาค้นคว้าสรุปสิ่งที่สมาชิกอภิปราย
7. ผู้ศึกษาค้นคว้าให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องภาวะแทรกซ้อนและการป้องกันต่างๆให้สมาชิก
8. ผู้ศึกษาค้นคว้าร่วมกันสรุปสาระสำคัญในการพูดคุยครั้งนี้
9. นัดหมายครั้งต่อไป

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 5

เรื่องความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน



รูปภาพตัวอย่างภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน



รูปภาพตัวอย่างภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

กิจกรรมที่ 6

เรื่อง เรื่องแผล เรื่องเล็ก

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและมีความรู้เรื่องดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและเท้าของตนเอง รวมถึงการบริหารเท้า

2. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

3. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำประสบการณ์ไปวางแผนดูแลตนเองด้านความสะอาดทั่วไปและเท้าให้เหมาะสม รวมถึงท่าบริหารเท้า

ขนาดกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ หอประชุมหมู่บ้าน

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารความรู้เรื่องการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายและเท้า

2. รูปประกอบการให้คำปรึกษา การบริหารเท้า

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้ศึกษาค้นคว้ากล่าวทักทายสมาชิกและพูดคุยเรื่องทั่วๆไปเพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง

2. ผู้ศึกษาค้นคว้าและสมาชิกร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันครั้งที่ผ่านมาและสอบถามเกี่ยวกับการนำไปใช้เมื่ออยู่บ้าน ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าทุกคน

3. ผู้ศึกษาค้นคว้าให้สมาชิกอภิปรายถึงการรักษาความสะอาดของร่างกายและเท้า รวมถึงกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้อภิปรายทุกคน

4. ผู้ศึกษาค้นคว้าให้สมาชิกแต่ละคนประเมินตนเองเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายและเท้า สมาชิกรวบรวมข้อมูลของแต่ละคนและให้ข้อมูลความรู้ในสิ่งที่บกพร่อง และเสริมด้วยกิจกรรม การบริหารเท้า ทั้งหมด 10 ท่า กระตุ้นให้สมาชิกฝึกทุกคน และแนะนำให้นำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

5. ผู้ศึกษาค้นคว้าให้สมาชิกพูดถึงสิ่งที่ได้รับจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมถึงจากการอภิปรายเพื่อกลับนำไปใช้กับตนเองในครั้งต่อไป

6. ผู้ศึกษาค้นคว้าให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งนี้

7. นัดหมายวัน เวลาในครั้งต่อไป

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 6
เรื่องการดูแลรักษาความสะอาดเท้า การบริหารเท้า

ข้อพึงปฏิบัติในการดูแลสุขภาพเท้าให้ดีเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นโดย

1. วิธีที่ดีที่สุด คือ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี ซึ่งจะช่วยลดสภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นกับผู้ป่วยเบาหวาน เช่น โรคไต ประสาทตาเสื่อม เส้นประสาทรับความรู้สึกเสื่อม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยครั้งละ 1 ชั่วโมง อาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง ควรงดการสูบบุหรี่ เพราะจะไปทำลายเส้นเลือด

2. ควรเลือกใช้รองเท้าที่ถูกสุขลักษณะ รองเท้าจะต้องนิ่มด้านบนทำด้วยหนังไม่คับหรือหลวมจนเกินไป จนเกิดการเสียดสีเป็นแผล หรือทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก (โดยปกติตอนบ่ายเท้าของเราจะบวมขึ้นเล็กน้อย เพราะใช้งานมาตั้งแต่เช้า ดังนั้น จึงควรเปลี่ยนเป็นรองเท้าที่มีขนาดใหญ่ขึ้นในตอนบ่าย การเปลี่ยนจึงควรเปลี่ยนเป็นรองเท้าที่มีขนาดใหญ่ขึ้นในตอนบ่าย การเปลี่ยนรองเท้านี้จะช่วยให้เท้าแห้งและสบายเท้าด้วย) รองเท้าที่สวมใส่ควรช่วยให้น้ำหนักตัวกระจายลงทั่วๆ เท้า ไม่ลงที่จุดหนึ่งจุดใด รองเท้าคู่ใหม่ควรใส่ไม่เกิน 2 ชม.ในวันแรกๆ พบว่าการเปลี่ยนรองเท้าทุก 5 ชม. ก็ให้ประโยชน์

3. ต้องดูแลรักษาเท้าอย่างดีทุกวันโดย

3.1 ตรวจดูเท้าทุกวันว่ามีอาการบวม ปวด มีแผล รอยช้ำ ผิวเปลี่ยนสี หรือเม็ดพอง โดยตรวจทั่วทั้งฝ่าเท้า ส้นเท้า (ถ้ามองเห็นไม่สะดวกอาจใช้กระจกส่อง) ซอกระหว่างนิ้วและรอบเล็บเท้า เมื่อพบความผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

3.2 มีรอยแตกย่นหรือไม่ ถ้ามีอาจเพราะเท้าชื้นอยู่เสมอ

3.3 ถ้าผิวแห้ง อาจทำให้คัน มีการเกา เกิดรอยแตกติดเชื้อได้ง่าย ให้ทาครีมบางๆ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น โดยเว้นบริเวณซอกนิ้วเท้า เพื่อป้องกันการหมักหมม ซึ่งอาจทำให้เกิดเชื้อราได้ง่าย ใส่ถุงเท้าที่ทำด้วยผ้าฝ้ายนุ่ม ไม่ใช้ถุงเท้าไนล่อน หรือถุงเท้าที่รัดมาก เปลี่ยนถุงเท้าทุกวัน ควรสวมใส่ถุงเท้าด้วยทุกครั้งที่สวมรองเท้า

4. ผู้ป่วยเบาหวานมักเกิดเชื้อราที่เล็บได้ง่าย ดังนั้นควรตรวจดูสภาพเล็บอย่างสม่ำเสมอ ถ้าเกิดเชื้อราขึ้นต้องรีบทำการรักษา

5. การล้างเท้าไม่ควรใช้น้ำร้อนเกินกว่า 37 องศา น้ำอาจร้อนจนพองได้ ควรใช้สบู่อ่อนๆ ล้างเท้า การแช่น้ำก่อนตัดเล็บจะทำให้ตัดเล็บได้ง่ายขึ้น ไม่ควรแช่เท้านานเกินกว่า 5-10 นาที ควรใช้ปรอทวัดอุณหภูมิน้ำ ไม่ควรใช้มือลองวัดดู เพราะประสาทรับความรู้สึกไม่ดี เพราะจะทำให้ผิว

เปื่อยเกิดเป็นแผลได้ อาจใช้ Ointment เช่น Lanolin หรือ Vasaline ทาได้ แต่ไม่ควรทาบริเวณซอกนิ้ว เพราะถ้าชื้นมากอาจเกิดเป็นแผลเปื่อยได้

6. ต้องเช็ดเท้าให้แห้งสนิทเสมอ ผู้ที่เหงื่อออกตามเท้าบ่อยๆ จะต้องเปลี่ยนถุงเท้าบ่อยๆ และใส่รองเท้าที่ไม่อบหลังอาบน้ำต้องเช็ดเท้าให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาดและนุ่ม เช่น ผ้าขนหนู โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณซอกนิ้วเท้า

7. ไม่ควรเดินเท้าเปล่าถึงแม้จะอยู่ในบ้านเพราะอาจเหยียบของมีคมได้ซึ่งจะทำให้เกิดแผลที่เท้า

8. ไม่ควรใช้อุปกรณ์ใดๆ เช่น ตะไบ มีดโกน กับเท้าของท่าน และไม่ควรใช้สารเคมีใดๆ กับเท้าของท่าน

9. ตรวจสอบสภาพรองเท้าทุกครั้งก่อนว่ามีเศษกรวด หรือตะปูอยู่ในรองเท้าหรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้เท้าเป็นแผลได้

10. การตัดเล็บเท้าอย่างสม่ำเสมอด้วยกรรไกรตัดเล็บ ควรแช่เท้าในน้ำอุ่นให้เล็บนิ่มเพื่อตัดง่าย อย่าตัดเล็บจนสั้นเกินไป ควรตัดเล็บให้ตรงเสมอปลายนิ้ว อย่าตัดเล็บโค้งเข้าจมูกเล็บ หรือตัดลึกมาก เพราะจะเกิดแผลได้ง่าย ถ้ามีเล็บขบต้องปรึกษาแพทย์
ถ้าสายตามองเห็นไม่ชัด ควรให้ผู้อื่นตัดเล็บให้ ในการใช้ตะไบเล็บเท้าที่หนาผิดปกติ ให้ตะไบไปทางด้านเดียวกันไม่ควรย้อนไปมา เพื่อป้องกันการเสียดสีผิวหนังรอบเล็บ

11. ถ้ามีผิวหนังที่หนาหรือตาปลา ควรได้รับการตัดให้บางๆ ทุก 6-8 สัปดาห์ โดยแพทย์ผู้ชำนาญ

12. ในกรณีเกิดบาดแผลขึ้น ต้องรีบทำการรักษาโดยเร็วที่สุด การรักษาทันทีที่เกิดแผลจะได้ผลดี และป้องกันไม่ให้อาการลุกลามหรือเรื้อรัง

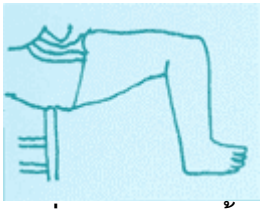
ข้อห้ามปฏิบัติ

1. ห้ามแช่เท้าในน้ำร้อนโดยเด็ดขาด
2. ห้ามเอากระเป๋าน้ำร้อนมาวางไว้บนเท้าหรือขา
3. ไม่ควรเดินเท้าเปล่า แม้เมื่ออยู่ในบ้าน
4. ห้ามตัดตาปลา ลอกตาปลา หรือใช้ยาจี้หูดด้วยตนเอง
5. ไม่ควรนั่งไขว้ห้าง นั่งยองๆ อาจทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่สะดวก

การบริหารเท้า

วิธีการบริหารเท้า ควรทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน

เริ่มต้น : นั่งตัวตรงบนเก้าอี้



ท่าที่ 1 : ทำ 10 ครั้ง

งอนิ้วเท้าของเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้นมาข้างบน (ตามรูป) แล้วเหยียดตรงลงข้างล่าง โดยที่ไม่ยกส้นเท้า

ท่าที่ 2 : ทำ 10 ครั้ง

1. ยกปลายเท้าทั้งหมดของเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้น สูงจากพื้นที่สุดเท่าที่จะสูงได้ โดยที่ไม่ยกส้นเท้า
2. ยกส้นเท้าขึ้นโดยที่ปลายนิ้วยันอยู่ที่พื้น

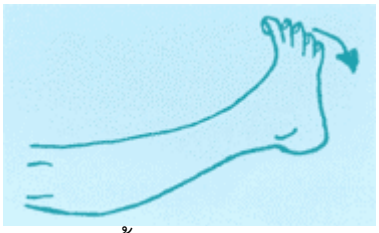
ท่าที่ 3 : ทำ 10 ครั้ง

1. ให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น
2. ยกปลายเท้าของเท้าทั้ง 2 ข้าง
3. หมุนปลายเท้าเป็นวงกลมและกับมาอยู่ตรงกลาง

ท่าที่ 4 : **ทำ** 10 **ครั้ง**

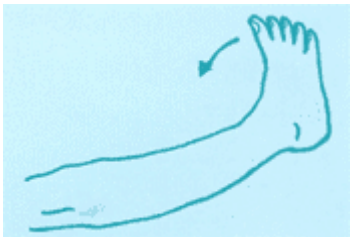
1. ให้ปลายเท้าอยู่กับพื้น
2. ยกส้นเท้า
3. หมุนส้นเท้าให้เป็นวงกลมและกลับมาอยู่ตรงกลาง

ท่าที่ 5 : **ทำข้างละ** 10 **ครั้ง ทำทีละข้าง**



1. ยกเข่าขึ้น
2. ยืดขาทีละข้าง
3. เหยียดเท้าโดยให้ปลายนิ้วเท้าเหยียดตรงข้ามกับตัวเรา
4. แล้วค่อยๆ วางเท้าลงบนพื้น และทำอย่างนี้กับขาอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 6 : **ทำข้างละ** 10 **ครั้ง ทำทีละข้าง**



1. ยืดขาทีละข้างออกไปในขณะที่ส้นเท้าอยู่ที่พื้น
2. ยกขาขึ้นมาให้ตรงขนานกับพื้น
3. งอฝ่าเท้าเข้ามาหาตัว
4. แล้วยืดกลับ

ท่าที่ 7 : **ทำ** 10 **ครั้ง**

ทำเหมือนท่าที่ 6 แต่ทำ 2 ข้างพร้อมกัน

ท่าที่ 8 : **ทำ** 10 **ครั้ง**

ยืดและงอฝ่าเท้า สลับกันโดยทำพร้อมกันของเท้าทั้ง 2 ข้าง โดยใช้ข้อเท้าขยับแต่ไม่ขยับขา

ท่าที่ 9 : **ทำข้างละ** 10 **ครั้ง**

1. เหยียดขาให้ตรงแล้วยกขึ้นขนานกับพื้น
2. ใช้ข้อเท้าหมุนปลายเท้าเป็นวงกลม
3. นับ (ใช้เท้าเขียนเป็นตัวเลขในอากาศ ตั้งแต่ 1-10)

ท่าที่ 10 : **ทำ** 10 **ครั้ง**

หยิบกระดาษหนังสือพิมพ์มา 1 หน้า วางลงบนพื้น และใช้เท้าทั้ง 2 ข้าง ทำกระดาษนั้นให้เป็นรูปกลม เมื่อทำเสร็จแล้วให้คลี่ออกและฉีกกระดาษนั้นเป็นชิ้นๆ โดยใช้นิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างฉีกออก

การเก็บ : เอากระดาษอีกหน้าหนึ่ง ที่ติดกับหน้าที่เอามาทำเป็นลูกบอลกางที่พื้นแล้ว ใช้นิ้วเท้าเก็บเศษกระดาษวางบนแผ่นที่ดีจนหมดแล้ว ปั้นกระดาษแผ่นนั้นให้เป็นก้อนกลมๆ ยัดแน่นโดยใช้เท้าทำแล้วเอาไปทิ้ง

การตรวจดูแลเท้าโดยแพทย์

การดูแลเท้า ก็เช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพฟัน แม้ว่าผู้ป่วยจะทำการตรวจเช็คเท้าทุกวัน ยังคงมีความจำเป็นที่ต้องได้รับการตรวจโดยแพทย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับการฝึกหัดทางด้านนี้ เป็นระยะทุก 3-4 เดือน ในทำนองเดียวกันกับการตรวจประเมินผลการควบคุมเบาหวาน เพื่อที่จะได้ซักถามข้อข้องใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้น

ผู้ป่วยควรได้รับการตรวจต่อไปนี้

1. คลำชีพจรที่เท้าเพื่อตรวจการไหลเวียนของโลหิต ในกรณีที่ไม่แน่ใจอาจมีการตรวจด้วยเครื่องมือ เรียกว่า ด็อปเปลอร์ อัลตราซาวนด์
2. ตรวจดูว่ามีอาการแสดงของเส้นประสาทเสื่อมหรือไม่ โดยเครื่องมือต่างๆ เช่น ส้อมเสียง วัดการรับรู้ความรู้สึกสั่นสะเทือน โมโนฟิลาเมนต์วัดความรู้สึกของแรงกด
3. ถ้าพบว่ามีความผิดปกติของการตรวจ เป็นเครื่องเตือนผู้ป่วยให้เพิ่มความระมัดระวังในการดูแลเท้าด้วยตนเอง เนื่องจากมีโอกาสเกิดแผลมากขึ้น ท่านควรได้รับการตรวจเท้าและจับชีพจร โดยแพทย์ที่รักษาเบาหวานประจำตัวท่านหรือแพทย์ที่เชี่ยวชาญด้านเท้าโดยเฉพาะอย่างน้อยปีละครั้ง

กิจกรรมที่ 7

เรื่อง เข้าใจและยอมรับตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกคิด พิจารณาตนเองเกี่ยวกับความเจ็บป่วย
2. เพื่อให้สมาชิกได้พูดปรึกษาเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับการเจ็บป่วย
3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวคิด และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขนาดกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ หอประชุมหมู่บ้าน

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารคำสอน บทความ
2. เพลงบรรเลง

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้ศึกษาค้นคว้ากล่าวทักทายสมาชิกและพูดคุยเรื่องทั่วๆไปเพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง
2. ผู้ศึกษาค้นคว้าและสมาชิกร่วมกันทบทวนถึงสิ่งที่พูดคุยกันในครั้งที่แล้ว
3. ผู้ศึกษาค้นคว้าให้สมาชิกพูดคุยถึงแผนการออกกำลังกายที่ตนวางไว้
4. ผู้ศึกษาค้นคว้าเชิญชวนให้ผู้รับคำปรึกษาหายใจเพื่อผ่อนคลายตามวิธีที่สมาชิกอธิบายหลับตา ทำจิตใจให้สงบ และให้ผู้รับคำปรึกษาคิดทบทวนตนเองเรื่องการเจ็บป่วยจากโรคเบาหวาน สิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ ขณะที่สมาชิกอยู่ในอาการสงบผู้ให้คำปรึกษาบรรยายคำสอน บทความที่เกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง การยอมรับตนเอง
5. ผู้ศึกษาค้นคว้าพูดคุย สอบถามถึงความรู้สึก สภาพจิตใจและการรับรู้ของสมาชิกที่มีต่อการเจ็บป่วยจากโรคเบาหวาน
6. ผู้ศึกษาค้นคว้ากระตุ้นให้สมาชิกเปิดเผยถึงปัญหาและความรู้สึกของตน วิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก กระตุ้นให้สมาชิกพูดทุกคน จากนั้นสมาชิกคอยเชื่อมโยงและแลกเปลี่ยนความเห็น
7. ผู้ศึกษาค้นคว้าและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยกัน
8. นัดหมายวัน เวลาในครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 8

เรื่อง ปรับความคิด ชีวิตมีความสุข

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกประเมินความคิด ความรู้สึกของตนต่อเหตุการณ์ความเครียดที่เกิดจากโรคเบาหวานได้

2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาความคิดในเชิงลบของตนเองที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

3. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์เหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้ความคิดที่เหมาะสมกับความเป็นจริงทดแทนความคิดที่บิดเบือนได้

4. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบเป็นบวกได้

ขนาดกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ หอประชุมหมู่บ้าน

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารบันทึกความเครียดและแบบบันทึกการปรับความคิด

2. ตัวอย่างเอกสารแบบบันทึกการปรับความคิด

2. อุปกรณ์เครื่องเขียน

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้ศึกษาค้นคว้าสร้างสัมพันธภาพอย่างต่อเนื่อง พูดคุยเรื่องทั่วๆไปก่อนเพื่อสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย และเป็นกันเอง

2. ผู้ศึกษาค้นคว้าสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการนำกิจกรรมครั้งก่อนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ผู้ศึกษาค้นคว้าเชิญชวนให้สมาชิกหลับตา ทำสมาธิเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม

4. ผู้ศึกษาค้นคว้านำเข้าสู่กิจกรรม ปรับความคิดชีวิตมีสุข โดยนำเสนอกรณีศึกษา เรื่อง ชีวิตนี้มีแต่โชคร้าย

5. ผู้ศึกษาค้นคว้ากระตุ้นให้สมาชิกพูดคุย และแสดงความคิดเห็นจากกรณีศึกษา และรวบรวมความคิดเห็นไว้บนกระดาน

6. ผู้ศึกษาค้นคว้าชี้ให้เห็นถึงความคิดด้านลบ ทำให้เกิดความเครียด พร้อมช่วยให้กลุ่มปรับความคิดใหม่ที่เป็นด้านบวกในการคิดแก้ปัญหา

7. ผู้ศึกษาค้นคว้ากระตุ้นให้สมาชิกพูดถึงเรื่องความเจ็บป่วย ความเครียดความคิดต่างๆ จากความเจ็บป่วยครั้งนี้ โดยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นทุกคน จากนั้นบันทึกลงในแบบบันทึกการปรับความคิด

8. ผู้ศึกษาค้นคว้ากระตุ้นให้กลุ่มแสดงความคิดเห็น และช่วยกันปรับความคิด ความเครียดต่างๆที่บันทึกไว้ เพื่อแสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนความคิดจากด้านลบ เป็นด้านบวก จะทำให้สมาชิกคลายความเครียดได้

9. ผู้ศึกษาค้นคว้าและสมาชิกร่วมกันสรุปการทำกิจกรรมปรับความคิด ชีวิตมีความสุข

10. ผู้ศึกษาค้นคว้ากล่าวชมเชยกลุ่มในการร่วมกันแสดงความคิดเห็น และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการทำกิจกรรม

11. ผู้ศึกษาค้นคว้าเสนอให้กลุ่มนำกิจกรรมนี้ไปปรับใช้ต่อในชีวิตประจำวันและนำกลับมาพูดคุยกันในครั้งต่อไป

12. นัดหมาย วันเวลาในการทำกลุ่มในครั้งต่อไป

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 8
ปรับความคิด ชีวิตมีความสุข

เรื่อง ชีวิตนี้มีแต่โชคร้าย

นายใจ อายุ 69 ปี มีพี่น้อง 4 คน เป็นโรคเบาหวานมา 10 ปี ซึ่งนายใจไม่ค่อยมีเวลาไปหาหมอ เพราะ ลูกไม่มีเวลา ต้องทำงาน ต่อมา นายใจเริ่มมีแผลที่เท้า จนแผลลุกลาม ต้องตัดเท้าทิ้ง และต้องไป โรงพยาบาลบ่อยครั้งเพราะต้องไปตามนัด ไปทำแผล แต่ไม่มีใครดูแล จึงรู้สึกเครียด สับสน นอนไม่หลับ รู้สึกโกรธลูกที่ไม่มีเวลาให้ อีกทั้งช่วยเหลือตนเองได้น้อย รู้สึกว่าตนเองเป็นคนพิการ รู้สึกท้อแท้ ซึม แยกตัวไม่พูดกับใคร

จากเหตุการณ์สมมุติว่าท่านเป็นนายใจ และอยู่ในสถานการณ์นั้น
ท่านจะทำเช่นไร
(กลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ และปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์และพฤติกรรม)

กิจกรรมที่ 9

เรื่อง คลายเครียด คลายกล้ามเนื้อ สู้โรค

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้คลายความเครียด มีความสุขกับชีวิต

2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำกิจกรรมคลายเครียดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและสามารถนำไปแนะนำผู้อื่นได้

ขนาดกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ หอประชุมหมู่บ้าน

วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสาร คำแนะนำเกี่ยวกับเทคนิคการหายใจ การนวดคลายเครียดแบบ การนวดแบบกด หรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

2. เพลงบรรเลง

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้ศึกษาค้นคว้าสร้างสัมพันธภาพอย่างต่อเนื่อง พูดคุยเรื่องทั่วๆไปก่อนเพื่อสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย และเป็นกันเอง

2. ผู้ศึกษาค้นคว้าสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการนำกิจกรรมครั้งก่อนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ผู้ศึกษาค้นคว้าเริ่มเข้ากิจกรรม โดยให้สมาชิกนอนกับพื้นที่จัดให้ จากนั้นให้ทุกคนหลับตา แล้วนำเข้าสู่ขั้นตอนการฝึกหายใจ วิธีการฝึกมีดังนี้

3.1 ค่อยๆหายใจเข้าช้าๆลึก พยายามไม่ให้หน้าอกขยับ แต่ให้ท้องพองออกแทนพร้อมกับนับ 1-2-3-4 ในใจเป็นจังหวะช้าๆ

3.2 กลั้นลมหายใจเอาไว้ชั่วครู่นับ 1-2-3-4 เป็นจังหวะช้าๆ

3.3 ค่อยๆผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1-2-3-4-5-6-7-8 ไว้ในใจ เป็นจังหวะช้าๆ พยายามไล่อากาศออกให้หมด สังเกตว่าท้องจะแฟบลง ให้รู้สึกเหมือนว่าได้ไล่ความเครียดออกไปจนหมด

3.4 ทำซ้ำ 4 ถึง 5 ครั้ง ควรฝึกหายใจแบบนี้ทุกครั้งที่เครียด ทุกครั้งที่โกรธ ทุกครั้งที่หงุดหงิด ไม่สบายใจ ควรฝึกให้ได้วันละประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นว่าต้องทำติดต่อกันในคราวเดียว

4. ผู้ศึกษาค้นคว้าพูดคุย ซักถามความรู้สึกจากกิจกรรมการฝึกหายใจ จากนั้นพูดคุยเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม การนวดคลายเครียด โดยวิธีการนวดแบบกด จุดที่นวดมี 5 จุด และมีวิธีการนวดดังนี้

4.1 จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้ว นวดโดยใช้ปลายนิ้วชี้หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง

4.2 จุดใต้หัวคิ้วสองข้าง นวดโดยใช้ปลายนิ้วชี้หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง

4.3 จุดขอบกระดูกท้ายทอยมี 3 จุด คือ จุดแรก อยู่บริเวณรอยบุ๋มกลางท้ายทอยเหนือตีนผมขึ้นไปเล็กน้อย และอีกสองจุดอยู่บริเวณกลางรอยเว้าของต้นคอด้านหลัง ใต้ขอบกะโหลกศีรษะออกไปด้านข้างเล็กน้อยทั้งสองข้าง แต่ไม่ใช่รอยบุ๋มที่หลังติ่งหู วิธีการนวดคือ จุดกลางให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3-5 ครั้ง ส่วนอีกสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีการประสานมือบริเวณท้ายทอยแล้วใช้หัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดทั้งสองพร้อมๆกัน

4.4 บริเวณต้นคอ วิธีการนวด คือ ประสานมือบริเวณท้ายทอย โดยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวกระดูต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลงมาถึงบริเวณบ่า ทำ 3-5 ครั้ง

4.5 บริเวณบ่า วิธีนวด คือ ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวา ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

5. ผู้ศึกษาค้นคว้าซักถามความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรมที่ผ่านมา กระตุ้นให้สมาชิกบอกถึงประโยชน์ที่ได้ และแนะนำให้สมาชิกทำอย่างต่อเนื่อง รวมถึงนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังสามารถแนะนำคนรอบข้างได้อีกด้วย

6. ผู้ศึกษาค้นคว้ากล่าวชมเชยสมาชิกในการตั้งใจร่วมทำกิจกรรมในครั้งนี้

7. นัดหมาย วันเวลาในการทำกลุ่มในครั้งต่อไป

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 9
เรื่อง คำแนะนำเกี่ยวกับเทคนิคการหายใจ การนวดคลายเครียดแบบ การนวดแบบกด
สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

วิธีการฝึกการหายใจ

1. ค่อยๆหายใจเข้าช้าๆลึก พยายามไม่ให้หน้าอกขยับ แต่ให้ท้องพองออกแทน พร้อมกับนับ 1-2-3-4 ในใจเป็นจังหวะช้าๆ
2. กลั้นลมหายใจเอาไว้ชั่วครู่นับ 1-2-3-4 เป็นจังหวะช้าๆ
3. ค่อยๆผ่อนลมหายใจออกโดยนับ 1-2-3-4-5-6-7-8 ไว้ในใจ เป็นจังหวะช้าๆพยายามไล่อากาศออกให้หมด สังเกตว่าท้องจะแฟบลง ให้รู้สึกเหมือนว่าได้ไล่ความเครียดออกไปจนหมด
4. ทำซ้ำ 4 ถึง 5 ครั้ง ควรฝึกหายใจแบบนี้ทุกครั้งที่เครียด ทุกครั้งที่โกรธ ทุกครั้งที่หงุดหงิดไม่สบายใจ ควรฝึกให้ได้วันละประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นว่าต้องทำติดต่อกันในคราวเดียว

วิธีการนวดแบบกด

1. จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้ว นวดโดยใช้ปลายนิ้วชี้หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง
2. จุดใต้หัวคิ้วสองข้าง นวดโดยใช้ปลายนิ้วชี้หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง
3. จุดขอบกระดูกท้ายทอยมี 3 จุด คือ จุดแรก อยู่บริเวณรอยบุ๋มกลางท้ายทอยเหนือตีนผมขึ้นไปเล็กน้อย และอีกสองจุดอยู่บริเวณกลางรอยเว้าของต้นคอด้านหลัง ใต้ขอบกะโหลกศีรษะออกไปด้านข้างเล็กน้อยทั้งสองข้าง แต่ไม่ใช่รอยบุ๋มที่หลังติ่งหู วิธีการนวดคือ จุดกลางให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3-5 ครั้ง ส่วนอีกสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีการประสานมือบริเวณท้ายทอยแล้วใช้หัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดทั้งสองพร้อมๆกัน
4. บริเวณต้นคอ วิธีการนวด คือ ประสานมือบริเวณท้ายทอย โดยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวกระดูต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลงมาถึงบริเวณบ่า ทำ 3-5 ครั้ง
5. บริเวณบ่า วิธีนวด คือ ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวา ไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

กิจกรรมที่ 10

เรื่อง ปิดกลุ่มและประเมินผล

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดและความรู้สึกจากการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
3. เพื่อทำแบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ขนาดกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ หอประชุมหมู่บ้าน

วัสดุอุปกรณ์

1. แบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
2. กระดาษฟลิบชาร์ต อุปกรณ์เครื่องเขียน

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้ศึกษาค้นคว้ากล่าวทักทายสมาชิกและพูดคุยเรื่องทั่วๆไป เพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง

2. ผู้ศึกษาค้นคว้าและสมาชิกร่วมกันทบทวนกิจกรรมครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย โดยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดทีละคน

3. ผู้ศึกษาค้นคว้าเกริ่นนำเรื่องการปิดกลุ่ม โดยสอบถามสมาชิกว่า จากการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาครั้งนี้ได้เรียนรู้อะไร มีประโยชน์อย่างไร และนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง โดยผู้ให้คำปรึกษาเขียนลงในกระดาษฟลิบชาร์ต

4. ผู้ศึกษาค้นคว้าสรุปสิ่งที่สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น จากที่บันทึกในกระดาษฟลิบชาร์ตอีกครั้ง ร่วมกับสอบถามสมาชิกว่ามีความคิดเห็นใดเพิ่มหรือไม่

5. ผู้ศึกษาค้นคว้ากล่าวขอบคุณ ชมเชย สมาชิกในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมครั้งนี้

6. ผู้ศึกษาค้นคว้าให้สมาชิกทำแบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานอีกครั้ง

7. ผู้ศึกษาค้นคว้ากล่าวปิดกลุ่มและยุติโปรแกรมการให้คำปรึกษา

ภาคผนวก ค

คะแนนความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางคะแนนแบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คะแนน / คนที่	คะแนนความเครียด		ผลต่าง
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	
1	97	69	28
2	97	76	21
3	103	79	24
4	106	68	38
5	95	71	24
6	87	77	10
7	90	72	18
8	83	61	22

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ (print out) **คะแนนเฉลี่ยความเครียด**
ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ (print out) คะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

t-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation
Pair 1	Pre-test	71.63	8	5.80
	Posttest	94.75	8	7.80

Paired Samples Test

		Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)	Sig. (1-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Pair 1	Posttest - Pretest	23.13	8.03	2.84	8.1498	7	0.0001	0.0000

ภาคผนวก จ

แบบสรุปการหาค่า IOC แบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

แบบสรุปการหาค่า IOC แบบวัดความเครียดของผู้ป่วยเบาหวาน

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
	1	2	3		
1. ท่านระมัดระวังในการรับประทานอาหารหวานมาก เช่น ของหวาน ผลไม้หวานจัด	1	1	1	3	1
2. ท่านกลัวว่าอาหารทุกชนิดที่รับประทานมีผลทำให้น้ำตาลในเลือดสูง	1	1	1	3	1
3. ท่านกังวลเกี่ยวกับผลระดับน้ำตาลในเลือด	1	1	1	3	1
4. ท่านระมัดระวังไม่ให้เกิดบาดแผลตามร่างกาย	1	1	1	3	1
5. ท่านจะนำลูกอมหรือน้ำตาลติดตัวไปด้วยเมื่อออกจากบ้าน	1	1	1	3	1
6. ท่านกลัวว่าจะตาบอดจากโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1
7. ท่านกลัวว่าระดับน้ำตาลในเลือดจะสูง หรือต่ำอยู่เสมอ	1	1	1	3	1
8. ท่านกังวลถึงอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น เช่น ใจหวิว ใจสั่น หน้ามืดตาลาย	1	1	1	3	1
9. ท่านรู้สึกกังวลใจในการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวาน	1	1	0	2	0.66
10. ท่านคิดว่าตนเองไม่มีความรู้ในการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1
11. ท่านสามารถควบคุมโรคเบาหวานที่เป็นอยู่ได้อย่างสบายใจ	1	1	0	2	0.66
12. ท่านกังวลเมื่อต้องพบปะกับผู้ป่วยคนอื่นๆ ที่เป็นโรคติดต่อ	1	1	1	3	1

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
	1	2	3		
13. เมื่อเกิดอาการผิดปกติท่านมักหยุดยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์	1	1	0	2	0.66
14. เมื่อยาเบาหวานของท่านหมดก่อนนัดท่านมักขอยาเบาหวานจากผู้อื่นมารับประทานต่อ	1	1	1	3	1
15. ท่านรับประทานยาตามขนาดและเวลา	1	1	1	3	1
16. ท่านรู้สึกตกในเมื่อรู้ว่ามีระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำกว่าปกติ	1	1	1	3	1
17. ท่านคิดว่าตนเองเคราะห์ร้ายจึงป่วยเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1
18. ท่านมีกำลังใจในการดูแลตนเอง	1	1	1	3	1
19. ท่านรู้สึกชีวิตคงไม่ยืนยาวหลังจากรู้ว่าเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1
20. ท่านรู้สึกกังวลใจในการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1
21. ท่านรู้สึกหงุดหงิดง่ายที่ต้องดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1
22. ท่านรู้สึกเครียดเรื่องระดับน้ำตาลในเลือดตลอดเวลา	1	1	0	2	0.66
23. ท่านรู้สึกไม่มีความสุข เศร้าหมอง	1	1	1	3	1
24. ท่านรู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรง	1	1	1	3	1
25. ท่านรู้สึกว่าตนเองทรุดโทรมและสุขภาพไม่ดี	1	1	1	3	1
26. ท่านนอนพักผ่อนได้เต็มที่	1	1	1	3	1

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ผลรวม	ค่าเฉลี่ย
	1	2	3		
27. คนในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านหมั่นสังเกตอาการผิดปกติจากโรคเบาหวานเสมอ	1	1	1	3	1
28. เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการเจ็บป่วยจากโรคเบาหวาน คนในครอบครัวสามารถช่วยแก้ปัญหาแก่ท่านได้	1	1	1	3	1
29. ท่านรู้สึกหงุดหงิด เบื่อหน่ายที่ต้องมาตรวจรักษาบ่อยๆ	1	1	1	3	1
30. ท่านรู้สึกเครียดขณะรอฟังผลตรวจระดับน้ำตาลในเลือด	1	1	1	3	1

ภาคผนวก ฉ

ตารางการวิเคราะห์โปรแกรมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตารางการวิเคราะห์การจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กิจกรรม/วัตถุประสงค์	ด้านร่างกาย			ด้านจิตใจ		
	มีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องการลดความเครียดจากโรคเบาหวาน	มีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องการลดความเครียดจากโรคเบาหวาน	มีความรู้และเข้าใจในการปฏิบัติให้ถูกต้องเมื่อเป็นโรคเบาหวาน	เกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับการเจ็บป่วย	สามารถประเมินความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้	สามารถปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบให้เป็นบวกและสามารถจัดการความเครียดได้
กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ	/			/	/	
กิจกรรมที่ 2 รู้ลึก รู้จริงกับโรคเบาหวาน	/	/	/	/	/	
กิจกรรมที่ 3 กินได้ สบายใจ สไตล์เบาหวาน	/	/	/	/	/	
กิจกรรมที่ 4 รอบรู้ สู้ได้ กับยาเบาหวาน	/	/	/	/	/	
กิจกรรมที่ 5 ไม่กลัว เจ้าตัวโรคแทรกซ้อน	/	/	/	/	/	
กิจกรรมที่ 6 เรื่องแผล เรื่องเล็ก	/	/	/	/	/	

การวิเคราะห์การจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กิจกรรม/วัตถุประสงค์	ด้านร่างกาย			ด้านจิตใจ		
	มีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องการลดความเครียดจากโรคเบาหวาน	มีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องการลดความเครียดจากโรคเบาหวาน	มีความรู้และเข้าใจในการปฏิบัติให้ถูกต้องเมื่อเป็นโรคเบาหวาน	เกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับ การเจ็บป่วย	สามารถประเมินความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้	สามารถปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบให้เป็นบวกและสามารถจัดการความเครียดได้
กิจกรรมที่ 7 การเข้าใจและยอมรับตนเอง				/	/	/
กิจกรรมที่ 8 ปรับความคิด ชีวิตมีสุข				/	/	/
กิจกรรมที่ 9 คลายเครียด คลายกล้ามเนื้อ สู้โรค	/		/			/
กิจกรรมที่ 10 ปิดกลุ่ม ประเมินผล	/	/	/	/	/	/
สรุปการวิเคราะห์กิจกรรม	8	6	7	9	9	4
	รวม	21		รวม	22	

ภาคผนวก ช

ภาพการทำกิจกรรม

ภาพกิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ

ภาพกิจกรรมที่ 2 รู้ลึก รู้จริงกับโรคเบาหวาน

ภาพกิจกรรมที่ 3 กินได้ สบายใจ สไตล์เบาหวาน

ภาพกิจกรรมที่ 4 รอบรู้ สู้ได้ กับยาเบาหวาน

ภาพกิจกรรมที่ 5 ไม่กลัว เจ้าตัวโรคแทรกซ้อน

ภาพกิจกรรมที่ 6 เรื่องแผล เรื่องเล็ก

ภาพกิจกรรมที่ 7 การเข้าใจและยอมรับตนเอง

ภาพกิจกรรมที่ 8 ปรับความคิด ชีวิตมีสุข

ภาพกิจกรรมที่ 9 คลายเครียด คลายกล้ามเนื้อ สู้โรค

ภาพกิจกรรมที่ 10 ปิดกลุ่ม ประเมินผล

ภาคผนวก ซ

หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริการการศึกษา โทร. 2443, 2444

ที่ ศธ 0527.02.01/ 4664 **วันที่** 18 พฤศจิกายน 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน รองศาสตราจารย์อารี ตัณฑ์เจริญรัตน์

ด้วย นางสาวบุษกร ทาทำนุก รหัสประจำตัว 51074291 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษา แขนงวิชาจิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการ ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง "**การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์**" ตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์สมชาย ธัญธนกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คนึงนิจ ภู่พัฒน์วิบูลย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0527.02.01/ 4665

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

18 พฤศจิกายน 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณอุบล พงษ์พัฒน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย นางสาวบุษกร ทาทำนุก รหัสประจำตัว 51074291 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษา แขนงวิชาจิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการ ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง **"การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์"** ตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์สมชาย ธัญธนกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คนึงนิจ ภู่พัฒน์วิบูลย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา
โทร 0-5596-2444 ต่อ 115-119
โทรสาร 0-5596-2066

ที่ ศธ 0527.02.01/ 4666

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

18 พฤศจิกายน 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณลลิตา ปรุงเสริม

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย นางสาวบุษกร ทาทำนุก รหัสประจำตัว 51074291 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษา แขนงวิชาจิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการ ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง **"การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์"** ตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์สมชาย ธัญธนภูล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศนึงนิจ ภู่พัฒนิวิบูลย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา
โทร 0-5596-2444 ต่อ 115-119
โทรสาร 0-5596-2066

ภาคผนวก ฌ

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

ที่ ศธ 0527.02.01/ 3386

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

5 ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชนแดน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ใด.....ฉบับ

ด้วย นางสาวบุษกร ทาทำนุก รหัสประจำตัว 51074291 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษา,แขนงจิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง "**การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์**" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์สมชาย รัญธนกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นุกูล บำรุงไทย)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา
โทร 0-5596-2443 - 4 ต่อ 115
โทรสาร 0-5596-2066

โรงพยาบาลชนแดน
รับที่ 1018
วันที่ 27 ต.ค. 2552
เวลา

ที่ ศธ 0527.02.01/ 3386

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

5 ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

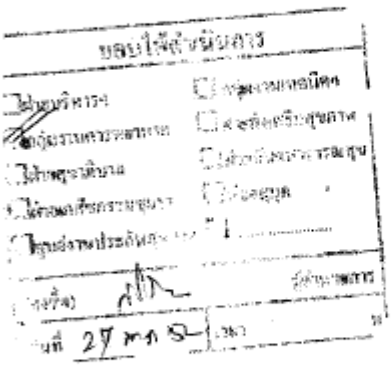
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชนแดน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....1b.....ชุด

ด้วย นางสาวบุษกร หาทำนุก รหัสประจำตัว 51074291 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษา แขนงจิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง "การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์สมชาย อัญธนกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์



ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นุกูล บำรุงไทย)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา
โทร 0-5596-2443 - 4 ต่อ 115
โทรสาร 0-5596-2066

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล นางสาวบุษกร ทาทำนุก

วัน เดือน ปี เกิด 15 มกราคม 2523

ที่อยู่ปัจจุบัน 139 หมู่ที่ 2 ตำบลทับคล้อ อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร 66150

ที่ทำงานปัจจุบัน โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร 99 หมู่ที่ 9 ตำบลท่าโพธิ์
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000

ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2544 พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล