

โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เพิ่มขึ้น
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มีอายุระหว่าง 30-65 ปี มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 130 มก/ดล. (กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้)

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

2 สัปดาห์

สื่อ/เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. ใบงาน
2. Power point ความรู้

กรอบแนวคิด

โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยประยุกต์ใช้แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ

1. การรับรู้ความเสี่ยงและความรุนแรงของการบริโภคที่มีต่อระดับน้ำตาลในเลือด
2. การรับรู้ประโยชน์อุปสรรคของการบริโภคที่มีต่อระดับน้ำตาลในเลือด
3. แรงจูงใจด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสูง



- ความตระหนักในการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- การปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- ระดับน้ำตาลในเลือด

กิจกรรม

ระยะก่อนดำเนินการ

1. นัดหมายกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม โดยให้ส่งน้ำอาหารไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง ก่อนวันเก็บข้อมูล
2. วันเก็บข้อมูลแนะนำตนเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมทราบ จัดเก็บข้อมูลก่อนดำเนินการกิจกรรมโดยการสัมภาษณ์จากเจ้าหน้าที่เจาะเลือดเพื่อหาระดับน้ำตาลในเลือด นัดหมายวันพรุ่งนี้เพื่อดำเนินกิจกรรมต่อไป

ระยะดำเนินการ

จัดกิจกรรมครั้งที่ 1 (วันที่ 1) เรื่อง การรับรู้ความเสี่ยงและความรุนแรงของการบริโภคที่มีต่อระดับน้ำตาลในเลือด เวลา 3 ชั่วโมง

กิจกรรมกลุ่ม สนทนาแลกเปลี่ยนและให้ความรู้ ดังนี้

- 1) นำเข้าสู่บทเรียน โดยเกริ่นนำว่า ผู้ป่วยเบาหวานทุกคนมีโอกาสเสี่ยงต่อระดับน้ำตาลในเลือดสูง เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมา เพราะความเสื่อมของร่างกาย อายุมากขึ้นกลไกการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายเสื่อมไปตามธรรมชาติอยู่แล้ว นอกจากนั้น พฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ป่วยก็จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นด้วย เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวาน อาหารมัน เค็ม การไม่ออกกำลังกาย การมีภาวะเครียด การสูบบุหรี่และดื่มเหล้า เป็นต้น คนเราควรบริโภคอาหารทุกวัน โดยปกติวันละ 3 มื้อ จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงทุกมื้อ ขณะนี้ทุกคนมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่แล้ว ทำอย่างไรเราจะไม่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนสิ่งนั้นก็ คือ การควบคุมระดับน้ำตาล การควบคุมระดับน้ำตาลที่ดีนั้นก็ คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (ใช้เวลา 15 นาที)
- 2) แจกใบงานที่ 1 และปากกาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเขียนรายการอาหารที่ตนเองรับประทานใน 3 วันที่ผ่านมาว่ามีอะไรบ้าง (ใช้เวลา 15 นาที)
- 3) แจกใบงานที่ 2 ให้แต่ละคน นำรายการอาหารจากใบงานที่ 1 มาจัดกลุ่ม เป็น 3 กลุ่ม แล้วนำมาลงในใบงานขั้นที่ 2 ดังนี้ (ใช้เวลา 30 นาที)

- 4) แบ่งกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ให้สมาชิกในกลุ่มนำรายการอาหารที่จัดกลุ่มแล้วตามใบงานชิ้นที่ 2 มารวมกันเป็นกลุ่ม โดยตัดรายการที่ซ้ำกันออก แล้วเขียนลงในใบงานชิ้นที่ 3 (ใช้เวลา 30 นาที)
- 5) คัดเลือกตัวแทนกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน นำเสนอในกลุ่มใหญ่ (ใช้เวลา 30 นาที)
- 6) ให้ตัวแทนกลุ่ม นำผลสรุปของแต่ละกลุ่มมารวมกัน และให้สมาชิกทุกคนช่วยกันวิเคราะห์ว่าจัดกลุ่มอาหารถูกต้องหรือไม่ (ใช้เวลา 30 นาที)
- 7) เจ้าหน้าที่นำเสนอข้อมูลที่ถูกต้อง ตามรายการอาหาร 3 กลุ่ม คือ 1) อาหารที่ห้ามรับประทาน หรือควรหลีกเลี่ยง 2) อาหารที่รับประทานได้แต่ต้องจำกัดปริมาณอาหาร 3) อาหารที่รับประทานโดยไม่จำกัดปริมาณ และให้แต่ละคนดูใบงานชิ้นที่ 2 ของตนเองว่าจัดกลุ่มได้ถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องแก้ไขเพื่อจะ
ได้รับรู้ว่ามีรายการอาหารอะไรบ้างที่ตนเองรับประทานใน 3 วันที่ผ่านมา ที่เสี่ยงต่อการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงและมีความรุนแรงในการบริโภคอาหารมาก
น้อยเพียงใด ถ้ารายการอาหารที่รับประทานมีหลายรายการที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น ยิ่งทำให้เกิดความรุนแรงสูงขึ้นและถ้ารับประทานอาหารใน
ปริมาณมาก ความรุนแรงก็จะเพิ่มมากขึ้น กล่าวสรุป ขอบคุณและนัดหมายครั้งต่อไป (ใช้เวลา 20 นาที)

จัดกิจกรรมครั้งที่ 2 เรื่องการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการบริโภคที่มีต่อระดับน้ำตาลในเลือด เวลา 3 ชั่วโมง

- 1) แจกใบงานที่ 4 และ 5 ให้ทุกคนเขียนรายการอาหาร ของหวาน และเครื่องดื่มทุกชนิด (ยกเว้นน้ำเปล่า) ที่รับประทานในชีวิตประจำวัน ลงในใบงานที่ 4 (ใช้เวลา 30 นาที)
- 2) วิเคราะห์รายการอาหารจากใบงานที่ 4 ว่าอาหารชนิดใดมีประโยชน์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด อาหารชนิดใดเป็นอุปสรรคต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดลงในใบงานที่ 5 อาหารที่เป็นอุปสรรคต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ให้ลงปริมาณว่ารับประทานมากน้อยเพียงใด (ใช้เวลา 30 นาที)
- 3) นำรายการอาหารจากใบงานที่ 5 สรุปรวมในกลุ่มเดิมตามที่จัดกิจกรรมครั้งที่ 1 ตัดรายการอาหารที่ซ้ำออก เขียนลงในใบงานที่ 6 จะได้ภาพรวมของกลุ่ม (ใช้เวลา 30 นาที)
พักดื่มน้ำสมุนไพร (ใช้เวลา 10 นาที)
- 4) ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่ แล้วนำมาสรุปในภาพรวมของกลุ่มใหญ่ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันวิเคราะห์ว่าชนิดของอาหารที่มีประโยชน์และอุปสรรคต่อระดับน้ำตาลในเลือดจัดกลุ่มถูกต้องหรือไม่ (ใช้เวลา 30 นาที)
- 5) เจ้าหน้าที่เสนอข้อมูลที่ถูกต้อง และชี้ให้เห็นว่าอาหารที่เป็นอุปสรรคบางชนิดรับประทานเพียงเล็กน้อยก็มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด บางชนิดรับประทานได้แต่ต้องจำกัดปริมาณ กล่าวสรุป ขอบคุณและนัดหมายครั้งต่อไป (ใช้เวลา 20 นาที)

การจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 (วันที่ 11) เรื่องแรงจูงใจด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสูง เวลา 3 ชั่วโมง

- 1) ทบทวนการจัดกิจกรรม 2 ครั้งที่ผ่านมา โดยคัดเลือกตัวแทนกลุ่มมาพูดหน้าห้องประชุมเจ้าหน้าที่เพิ่มเติมส่วนที่ขาด (ใช้เวลา 30 นาที)
- 2) เจ้าหน้าที่สอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าวิธีการได้มาของอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวันได้มาอย่างไร เช่น ปรุงอาหารรับประทานเอง คนในครัวเรือน ปรุงอาหารให้รับประทาน ซื้ออาหารปรุงสำเร็จรับประทานเอง คนในครัวเรือนให้รับประทานอาหาร เป็นต้น ให้ผู้เข้าร่วมประชุมเสนอเจ้าหน้าที่จุดวิธีการได้มาของอาหารที่ผู้ร่วมกิจกรรมเสนอ (ใช้เวลา 30 นาที)
- 3) ให้แบ่งกลุ่มตามวิธีการได้มาของอาหาร ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกกลุ่มตามวิธีการได้มาของอาหารที่ตนเองรับประทานในชีวิตประจำวัน เสร็จแล้ว แจกใบงานที่ 7 ให้ช่วยกันคิดวิธีการเลือกอาหาร วิธีการปรุงอาหารตามกลุ่มตัวอย่างในใบงานที่ 7 ในกลุ่มที่ปรุงอาหารรับประทานเอง เช่นแกงจืด ต้ม นึ่ง ปิ้งย่าง เป็นต้น กลุ่มที่คนในครัวเรือนปรุงให้รับประทานจะแนะนำให้ปรุงด้วยวิธีใด ซื้ออาหารปรุงสำเร็จรับประทานเองจะเลือกซื้อชนิดใด คนในครัวเรือนซื้อให้รับประทานจะแนะนำให้ซื้อชนิดใด (ใช้เวลา 40 นาที)
พักดื่มน้ำสมุนไพร (ใช้เวลา 10 นาที)
- 4) ตัวแทนกลุ่มมานำเสนอ (ใช้เวลา 30 นาที)
- 5) เจ้าหน้าที่สรุปและให้ข้อเสนอแนะในแต่ละกลุ่ม และชี้แนะการเลือกรับประทานอาหารของหวาน และเครื่องดื่มในงานเลี้ยงหรืองานประเพณีต่าง ๆ กล่าวขอบคุณและเก็บข้อมูลหลังดำเนินกิจกรรมทันที (ใช้เวลา 30 นาที)

แผนการจัดกิจกรรม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและเครื่องมือ	การประเมินผล
ครั้งที่ 1 (วันที่ 1) เวลา 3 ชั่วโมง				
1. เพื่อให้ร่วมกิจกรรมรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรงจากการ	การบริโภคอาหารตามวิถีชีวิต 1. รายการอาหารที่รับประทานใน 3 วันที่ผ่านมา	- เกริ่นนำสู่บทเรียน - แจกใบงานที่ 1 และปากกาให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเขียนรายการ	ผู้สอน	สังเกตความสนใจของผู้ฟัง ขณะรับฟังการบรรยาย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและเครื่องมือ	การประเมินผล
<p>บริโภคอาหารที่มีต่อการมีระดับน้ำตาลในเลือดและความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มขึ้น</p>	<p>2. การจัดกลุ่มอาหารเป็น 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มที่ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น 2) กลุ่มที่ไม่แน่ใจว่าระดับน้ำตาลในเลือดจะเพิ่มขึ้น 3) กลุ่มที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น</p>	<p>อาหารที่ตนเองรับประทานใน 3 วันที่ผ่านมาว่ามีอะไรบ้าง</p> <ul style="list-style-type: none"> - สรุปลงใบงานที่ 2 ว่าอาหารชนิดใดกินแล้วน้ำตาลเพิ่ม กินแล้วไม่แน่ใจว่าน้ำตาลเพิ่มหรือไม่ ชนิดใดกินแล้วน้ำตาลไม่เพิ่ม - นำไปรวมกลุ่ม ๆ ละ 10 คน สรุปลงในใบงานที่ 3 ตัดรายการที่ซ้ำออก - คัดเลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอ - นำทั้ง 3 กลุ่มรวมกันตัดรายการซ้ำออก - ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันวิเคราะห์ว่าจัดกลุ่มอาหารถูกต้องหรือไม่ - เจ้าหน้าที่นำเสนอข้อมูลที่ถูกต้อง นัดหมายครั้งต่อไป 		
<p>ครั้งที่ 2 (วันที่ 7) เวลา 3 ชั่วโมง</p>				
<p>2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมรับรู้ประโยชน์อุปสรรคในการบริโภคอาหารเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดและความจำเป็นในการ</p>	<p>การบริโภคอาหารตามวิถีชีวิต</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอนบรรยายถึงความหมายของโรคความดันโลหิตสูง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ป่วยเรื่องโรคความดันโลหิตสูง 2. สุ่มถามผู้ฟัง 2-3 คน ถึงความหมายของโรคความดันโลหิตสูง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power point 2. บอร์ดความรู้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตความสนใจของผู้ฟังขณะรับฟังบรรยาย 2. การตอบคำถามผู้ฟังสามารถตอบความหมายของโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้องทั้งหมด

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและเครื่องมือ	การประเมินผล
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพิ่มขึ้น	2. อาการของโรคความดันโลหิตสูง	3. ผู้สอนบรรยายเรื่องอาการของโรคความดันโลหิตสูง 4. สุ่มถามผู้ฟัง 2-3 คน ถึงอาการของโรคความดันโลหิตสูง		3. การตอบคำถามผู้ฟังสามารถตอบอาการของโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้องทั้งหมด
	3. ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง	5. ผู้สอนบรรยายเรื่องภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง 6. สุ่มถามผู้ฟัง 2-3 คน ถึงภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง		4. การตอบคำถามผู้ฟังสามารถตอบภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้องทั้งหมด
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรับรู้ประโยชน์และรับรู้อุปสรรคในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง	1. วิธีการรักษาโรคความดันโลหิตสูง	1. ผู้สอนบรรยายเรื่องวิธีการรักษาโรคความดันโลหิตสูง 2. สุ่มถามผู้ฟัง 2-3 คน ถึงวิธีการรักษาโรคความดันโลหิตสูง	1. Power point 2. บอร์ดความรู้	1. สังเกตความสนใจของผู้ฟังขณะรับฟังบรรยาย 2. การตอบคำถามผู้ฟังสามารถตอบวิธีการรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้องทั้งหมด