



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภูวิภาดาวรรณนี้ ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอัมพิกา มังคละพุกกณ์ หน่วยต่อมไร้ท่อ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตารางกำหนดกิจกรรม

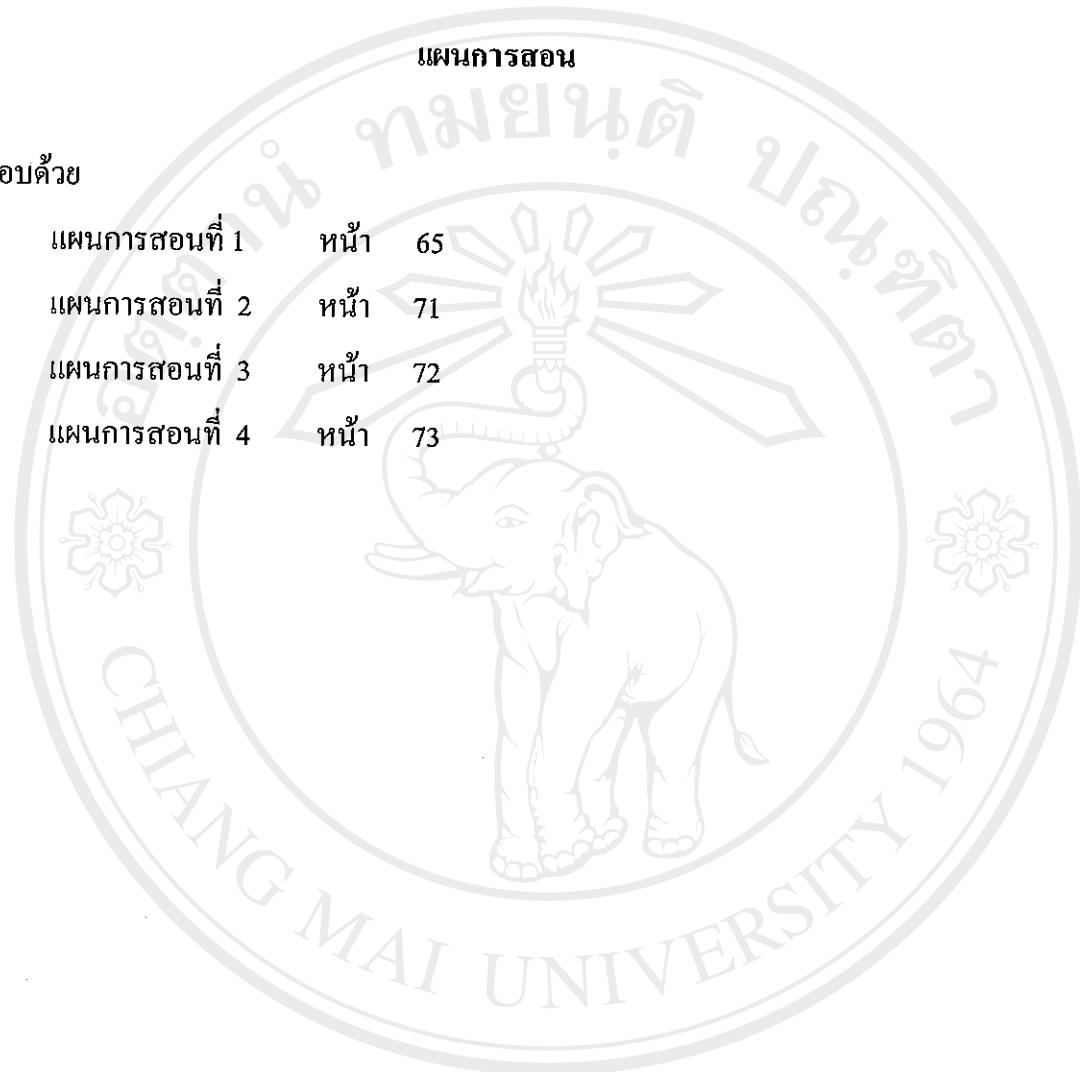
ครั้งที่	กิจกรรม
1. อังคารสัปดาห์ที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> - สัมภาษณ์ส่วนที่ 1, 2, 3 - ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง - วัดความดันโลหิต - ตรวจน้ำตาลในเลือด - ทำการสอนตามแผนการสอนที่ 1
2. อังคารสัปดาห์ที่ 4	<ul style="list-style-type: none"> - ชั่งน้ำหนัก - วัดความดันโลหิต - ตรวจน้ำตาลในเลือด - ทำการสอนตามแผนการสอนที่ 2
3. อังคารสัปดาห์ที่ 7	<ul style="list-style-type: none"> - ชั่งน้ำหนัก - วัดความดันโลหิต - ตรวจน้ำตาลในเลือด - ทำการสอนตามแผนการสอนที่ 3
4. อังคารสัปดาห์ที่ 10	<ul style="list-style-type: none"> - ชั่งน้ำหนัก - วัดความดันโลหิต - ตรวจน้ำตาลในเลือด - สัมภาษณ์ส่วนที่ 1, 2, 3 - ทำการสอนตามแผนการสอนที่ 4

ภาคผนวก ก

แผนการสอน

ประกอบด้วย

แผนการสอนที่ 1	หน้า	65
แผนการสอนที่ 2	หน้า	71
แผนการสอนที่ 3	หน้า	72
แผนการสอนที่ 4	หน้า	73



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

แผนการสอนที่ 1

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

ผู้สอน นางสาวรุ่งทิwa มุกดาสนิท

เวลา 30 นาที

สาระสำคัญ

โรคเบาหวาน คือ ภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดซึ่งได้จากอาหารไปใช้ได้ เนื่องจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอหรือสร้างไม่ได้เลยยังผลให้เกิดอาการปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำมาก อ่อนเพลีย

จุดประสงค์การเรียนรู้หรือจุดประสงค์ปลายทาง

เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ อาการ ประเภทของโรคเบาหวาน

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ผู้ป่วยสามารถบอกสาเหตุของโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้ป่วยสามารถอธิบายอาการของโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้อง
3. ผู้ป่วยสามารถบอกประเภทของโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. ความหมายของโรคเบาหวาน
2. สาเหตุของโรคเบาหวาน
3. อาการของโรคเบาหวาน
4. ประเภทของโรคเบาหวาน

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 พยาบาลกล่าวแนะนำตัวเอง บอกชื่อ – สกุล อธิบายวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย
- 1.2 สอบถามผลการตรวจสุขภาพ ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง ระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต พร้อมกับแจกแผ่นพับเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

2. ชี้นสอน

- 2.1 ผู้สอนสอบถามเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โดยสุ่มถามผู้ป่วย จำนวน 3 ท่าน
- 2.2 ผู้สอนบรรยายเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน
- 2.3 ผู้สอนให้ผู้ป่วยยกตัวอย่างอาการที่พบบ่อยของผู้ป่วย โดยการสุ่มถามผู้ป่วย จำนวน 3 ท่าน พร้อมทั้งอธิบายลักษณะอาการของโรคเบาหวาน
- 2.4 ผู้สอนอธิบายเกี่ยวกับสาเหตุและประเภทของโรคเบาหวานให้เข้าใจ
- 2.5 เมื่อดำเนินการสอนจริงแล้วเปิด โอกาสให้ซักถามในเนื้อหาที่ยังไม่เข้าใจ

3. ชี้นสรุป

อภิปรายสรุป “โรคเบาหวานเกิดจากความบกพร่องของตับอ่อน ซึ่งจะทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนอินซูลิน เพื่อควบคุมอัตราการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ อาการที่พบบ่อยคือ ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำมาก อ่อนเพลีย ซึ่งโรคเบาหวานจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ โรคเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน และชนิดไม่พึ่งอินซูลิน”

สื่อการสอน

1. แผ่นพับ

2. ภาพพอลิ

- 2.1 ภาพขนมหวาน ได้แก่ ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน
- 2.2 ภาพผู้ป่วยเป็นแผลที่เท้า

การวัดและประเมินผล

ตั้งเกตว่าผู้ป่วยสนใจฟังและสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับโรคเบาหวาน อาการ สาเหตุ ประเภทของโรคเบาหวาน ได้ถูกต้อง ครบคลุม

เอกสารอ้างอิง

เทพ หิมะทองคำ และคณะ. (2545). ความรู้เรื่องโรคเบาหวานฉบับสมบูรณ์. (พิมพ์ครั้งที่ 3)

กรุงเทพฯ : บริษัทจูนพับลิชชิงจำกัด.

วิทยา ศรีมาดา. (2545). การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเกิดจากความบกพร่องของตับอ่อน ซึ่งปกติจะทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนอินซูลิน (insulin) เพื่อช่วยควบคุมอัตราการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต และรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ แต่ถ้าตับอ่อนหลั่งอินซูลินออกมามีน้อยเกินไปหรือไม่อาจนำไปใช้ตามหน้าที่ได้ จะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นสูงมาก เนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ประโยชน์ได้ และน้ำตาลส่วนเกินเหล่านี้ก็จะถูกขับออกมาทางปัสสาวะ

ผู้ป่วยโรคเบาหวานมักมีอาการ

ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำมาก น้ำหนักตัวลด อ่อนเพลีย เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย ตามัวหรือตาพร่า ถ้าเป็นรุนแรงอาจถึงขั้นโคม่าหมดสติและเสียชีวิตได้ ผู้ป่วยที่กำเริบรักษาด้วยโรคเบาหวาน แต่กินอาหารน้อยหรือใช้แรงมาก บางครั้งอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (hypoglycemia) ซึ่งถ้าหากเป็นอย่างรุนแรงอาจชักและหมดสติได้เช่นกัน

โรคเบาหวานแบ่งออกเป็น 2

ชนิด คือ โรคเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน และชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

โรคเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน

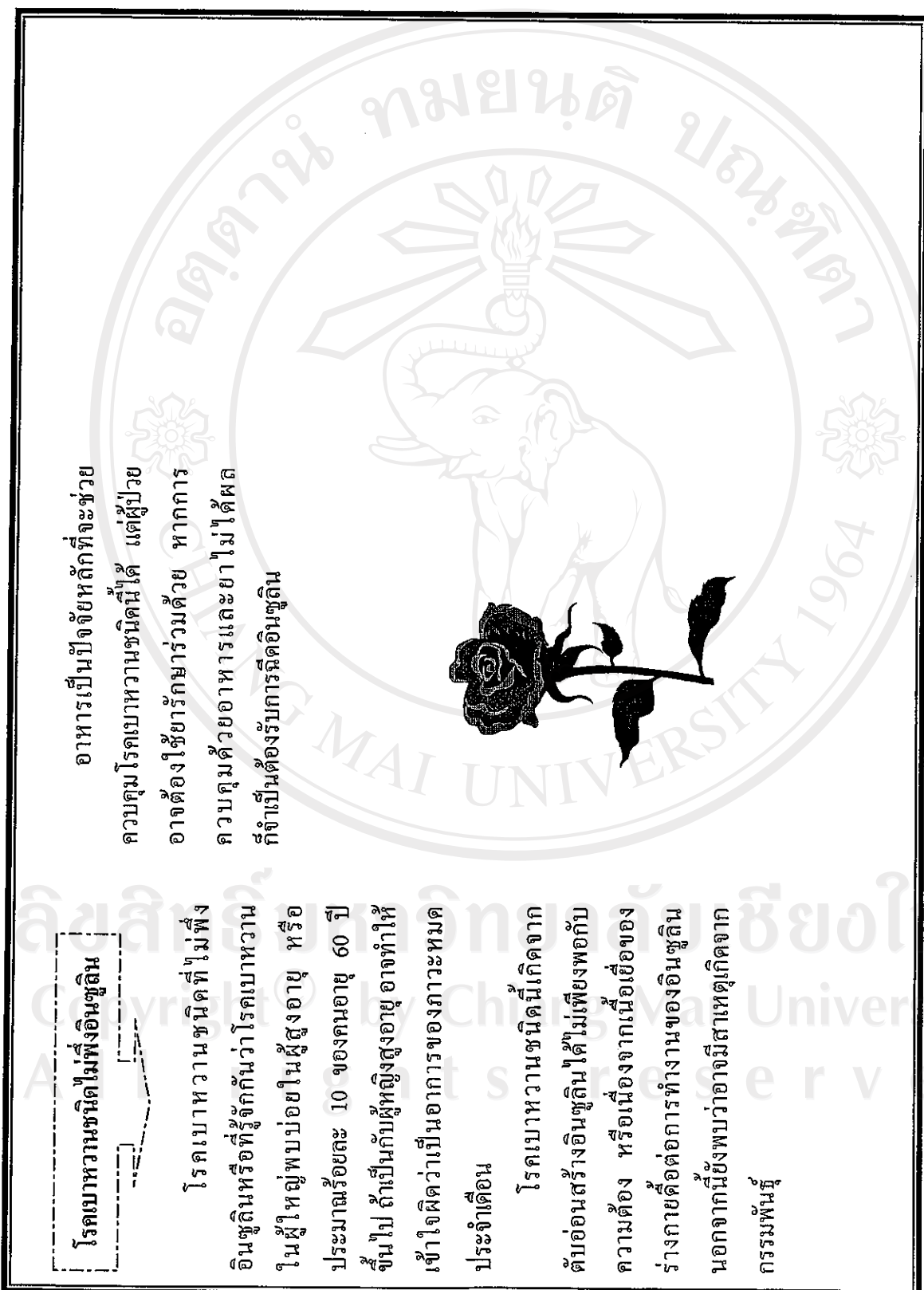
หรือที่เรียกกันว่าโรคเบาหวานในเด็ก เพราะมักเกิดกับคนอายุน้อย โรคเบาหวานประเภทนี้ ร่างกายจะขาดอินซูลินโดยสิ้นเชิง เนื่องจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้ เมื่อไม่มีอินซูลิน ร่างกายก็ไม่สามารถนำน้ำตาลเข้าไปเนื้อเยื่อเพื่อเผาผลาญให้เกิดพลังงานได้ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นไป

โรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

โรคเบาหวานชนิดที่ไม่พึ่งอินซูลินหรือที่รู้จักกันว่าโรคเบาหวานในผู้ใหญ่พบบ่อยในผู้สูงอายุ หรือประมาณร้อยละ 10 ของคนอายุ 60 ปีขึ้นไป ถ้าเป็นกับผู้หญิงสูงอายุอาจทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นอาการของภาวะหมดประจำเดือน

โรคเบาหวานชนิดนี้เกิดจากตับอ่อนสร้างอินซูลินได้ไม่เพียงพอกับความต้อง หรือเนื่องจากเนื้อเยื่อของร่างกายขัดต่อการทำงานของอินซูลิน นอกจากนี้ยังพบว่าอาจมีสาเหตุเกิดจากกรรมพันธุ์

อาหารเป็นปัจจัยหลักที่จะช่วยควบคุมโรคเบาหวานชนิดนี้ได้ แต่ผู้ป่วยอาจต้องใช้ยารักษาด้วย หากการควบคุมด้วยอาหารและยาไม่ได้ผลก็จำเป็นต้องรับการฉีดอินซูลิน



สื่อ 1.2 ภาพพลิก
เรื่อง โรคเบาหวาน



ภาพขนมหวาน 'ได้แก่' ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน



ภาพผู้ป่วยเป็นแผลที่เท้า

แผนการสอนที่ 2

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โรคเบาหวาน

ผู้สอน นางสาวรุ่งทิwa มุกดาสนิท

เวลา 45 นาที

สาระสำคัญ

การควบคุมอาหารที่ถูกต้องมีประโยชน์อย่างยิ่งในการรักษาโรคเบาหวาน ฯลฯ

จุดประสงค์การเรียนรู้หรือจุดประสงค์ปลายทาง

1. เพื่อให้ผู้ปวยเข้าใจหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมต่อการปวยโรคเบาหวาน

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ผู้ปวยสามารถเลือกรับประทานอาหาร โรคเบาหวาน ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. อาหารที่ห้ามรับประทาน

ฯลฯ

กิจกรรมการสอน

1. ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน
2. ช้่นสอน
3. ช้่นสรุป

สื่อการสอน

1. คู่มืออาหารสำหรับผู้ปวยโรคเบาหวาน

ฯลฯ

การวัดและการประเมินผล

1. สังเกตว่าผู้ปวยสนใจฟังและสามารถเลือกรับประทานอาหาร โรคเบาหวาน ได้อย่าง

ถูกต้อง

ฯลฯ

แผนการสอนที่ 3

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ผู้สอน นางสาวรุ่งทิวา มุกดาสนิท

เวลา 30 นาที

สาระสำคัญ

การดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานเป็นสิ่งสำคัญ ฯลฯ

จุดประสงค์การเรียนรู้เรื่องจุดประสงค์ปลายทาง

เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ในการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ได้แก่ การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพเท้า การดูแลสุขภาพฟัน การได้รับยา การดูแลด้านจิตใจ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ผู้ป่วยสามารถอธิบายการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
ฯลฯ

เนื้อหา

1. การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ฯลฯ

กิจกรรมการสอน

1. ชำนาญเข้าสู่บทเรียน
2. ชำนาญสอน
3. ชำนาญสรุป

สื่อการสอน

1. แผ่นพับ

ฯลฯ

การวัดผลประเมินผล

1. สังเกตว่าผู้ป่วยสนใจฟังและสามารถอธิบายผลดีของการออกกำลังกาย

ฯลฯ

แผนการสอนที่ 4

เรื่อง การรับประทานอาหารและการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ผู้สอน นางสาวรุ่งทิวา มุกดาสนิท

เวลา 30 นาที

สาระสำคัญ

การให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ช่วยให้ผู้ป่วยได้รู้ถึงความมุ่งหมายของการให้การรักษา ฯลฯ

จุดประสงค์การเรียนรู้หรือจุดประสงค์ปลายทาง

เพื่อให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการดูแลสุขภาพของโรค
เบาหวาน

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ผู้ป่วยสามารถอธิบายเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของโรคเบาหวานได้ถูกต้อง
 ฯลฯ

เนื้อหา

1. การรับประทานอาหารของโรคเบาหวาน
 ฯลฯ

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน
2. ชี้นสอน
3. ชี้นสรุป

ภาคผนวก ง

แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวานประกอบด้วยเนื้อหา 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
11. ท่านมีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน
 () 1. ไม่มี
 () 2. มี

การตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

1. น้ำหนัก กิโลกรัม
2. ส่วนสูง เมตร
3. ค่าดัชนีสุขภาพ มช. (HWDI) ซม.- กก.
4. ความดันโลหิต..... มิลลิเมตรปรอท
5. ระดับน้ำตาลในเลือด มก./ดล.

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการรับประทาน

คำชี้แจง

1. ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน หรือปฏิบัติอย่างน้อย 4 ครั้งต่อสัปดาห์
2. ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1-3 ครั้ง สัปดาห์
3. ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลยใน 1 สัปดาห์

ข้อคำถาม	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ตรงเวลา			
2. ท่านรับประทานอาหารระหว่างมื้อ			
22. ท่านใช้ยาสมุนไพรสลับกับยาเบาหวานเพราะจะทำให้ลดน้ำตาลในกระแสเลือดได้เร็วขึ้น			

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพ

คำชี้แจง

1. ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน หรือปฏิบัติอย่างน้อย 4 ครั้งต่อสัปดาห์
2. ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1-3 ครั้ง สัปดาห์
3. ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลยใน 1 สัปดาห์

ข้อคำถาม	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ปัจจุบันท่านออกกำลังกาย			
2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที/ครั้ง			
21. ท่านมีการผ่อนคลายความเครียดให้กับตัวเองเมื่อรู้สึกเครียด			

ภาคผนวก จ

ภาวะโภชนาการ ความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ตาราง 1 การเปรียบเทียบด้านภาวะโภชนาการ ความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานขณะได้รับโภชนศึกษา

ภาวะโภชนาการ	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
1. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	67.15±8.16	66.86±8.58	67.00±8.27	67.32±8.53
2. ส่วนสูง (เมตร)	158.20±6.48			
3. ค่าดัชนีสุขภาพ มช. (ชม.-กก)	91.06±9.12	91.34±9.29	91.20±8.69	90.86±9.07
4. ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)				
Systolic	127.27±10.65	126.14±10.83	125.91±10.85	122.50±11.44
Diastolic	75.23±8.76	72.95±5.94	75.45±7.30	71.59±6.80
5. ระดับน้ำตาล ในเลือด (มก./ดล.)	168.18±11.06	161.23±12.21	160.05±9.19	162.16±8.16

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวรุ่งทิวา มุกดาสนิท
วัน เดือน ปีเกิด	12 มกราคม 2518
ภูมิลำเนา	5/16 หมู่ 3 ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
2536	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2540	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ (เทียบเท่าปริญญาตรี) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีลุปาง
ประสบการณ์ทำงาน	
2540	งานบริการผู้ป่วยใน โรงพยาบาลแม่อาว จังหวัดเชียงใหม่
2543 - ปัจจุบัน	หัวหน้างานงานบริการผู้ป่วยใน โรงพยาบาลแม่อาว จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved