



บรรณานุกรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Copyright© Suratthani Rajabhat University
All Right Reserved

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2549). การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546 - 2547. รายงานการวิจัย, นนทบุรี : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. (2551). สถานการณ์ภาวะโภชนาการของประเทศไทย [Online]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.anamia.moph.go.th> [2558, พฤศจิกายน 7]
- _____. (2556). หลักสำคัญพื้นฐานของกายบริการแกว่งแขนอย่างถูกวิธี [Online]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.naewna.com/lady/116589> [2558, มกราคม 29]
- กัลยา กิจบุญชู. (2554). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับคนอ้วน. นนทบุรี : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549) กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- กุลธิดา ณะไชย. (2555). ผลของโปรแกรมการให้ความรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคัวะ. รายงานการวิจัย, น่าน : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน.
- จารึก หนูเนียม วิยะดา คงเพชร และไธนา รัตนพฤษ์ขจร. (2549). การใช้กระบวนการกลุ่มในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ศูนย์สุขภาพชุมชนเครือข่าย โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช. วารสารสุขศึกษา, 28(101), 60 - 68.
- ชูชีพ โพชะจา. (2550). ผลการใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาล จังหวัดลำพูน. การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทองออน ศรีสุข. (2551). ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของชายวัยทอง อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทัศนีย์ บุญอริยเทพ. (2550). ผลของการออกกำลังกายแบบเดินเร็วอย่างมีแบบแผนต่อระดับฮีโมโกลบิน เอวันซีของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2. การค้นคว้าอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ธวัชชัย ภาสุรกุล. (2553). อาหารแคลอรีและความต้องการ. นิตยสารเบาหวาน, 5(27), 26 - 33.
- นิตยา พวงราช. (2551). ผลของการประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยง อำเภอกุเมือง จังหวัดบุรีรัมย์. รวมผลงานวิชาการผลงานวิจัย ปี 2551, บุรีรัมย์ : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์.

- บรรลุ ศิริพานิช. (2547). **คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- บัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ. (2551). รายงานสถานการณ์สุราประจำปี พ.ศ. 2551. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.
- ปาริฉัตร พงษ์หาร และคณะ. (2554). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการอ้วนลงพุงของอาสาสมัครสาธารณสุข. **วารสารการพยาบาลและสุขภาพ**, 5(3) : 54 - 55.
- ผ่องพรรณ อรุณแสง. (2549). การพยาบาลผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด. ขอนแก่น : คลังนานาวิทยา.
- พิสนุ พองศรี. (2549). การประเมินทางการศึกษาแนวคิดสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : เทียมฟ้าการพิมพ์.
- ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. รายงานการวิจัย, กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพฯ : นามิบุ๊ค.
- รุ่งรัตน์ กล้าสนอง. (2553). การประเมินผลโปรแกรมการดูแลกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานชนิดที่ 2 ของสถานีอนามัยบ้านโคราข ตำบลรางหวาย อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรารณ ประพงษ์. (2555). ผลการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่มในชั้นเรียนร่วมกันเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชากฎหมายพาณิชย์ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 วิทยาลัยอาชีวศึกษาพาณิชย์การเชียงราย. หน้า 4 - 5
- วรลี วงศ์ศรีราชา และอรสา กงตาล. (2554). ผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูง เพื่อป้องกันโรคเบาหวานในเขตพื้นที่โรงพยาบาลนาแก จังหวัดนครพนม. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิชัย เทียนถาวร. (2556). ระบบการเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ในประเทศไทย : นโยบายสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- วิยะการ แสงหัวช้าง และคณะ. (2555). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้ความรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อความรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงตำบลต้นตาล อำเภอสายใต้ จังหวัดสระบุรี. รายงานการวิจัย, สระบุรี : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี.
- ศรีวัฒนา ทรงจิตสมบูรณ์ และคณะ. (2548). Obesity Combat: The Big One, Rice and Glycemic Index. ใน การประชุมวิชาการ 36 ปีรามธิบดี สูสุขภาพดีของสังคมไทย. นครปฐม : เมตตาเกื้อปี่ปรีณ.

- ศศิจริญญา อัมพรพันธ์. (2554). ผลการใช้กระบวนการกลุ่ม ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน. นครศรีธรรมราช : ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาสุขภาพภาคประชาชนภาคใต้.
- ศูนย์วิจัยความสุขชุมชน มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. (2555). 7 อันดับโรคร้ายแรง คนไทยกลัว “มะเร็ง” มากที่สุด (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www2.manager.co.th/Crime/ViewNews.aspx?NewsID=9550000124759> [2558, พฤศจิกายน 7]
- สมจิตร์ วงศ์บรรเจิดแสง. (2548). ผลการเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเองและการปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานของญาติผู้ดูแล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมลักษณ์ ศุกระสร. (2551). กระบวนการตัดสินใจและปัจจัยกำหนดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2557). การประเมินความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน พ.ศ. 2557, กรุงเทพฯ : ศรีเมืองการพิมพ์.
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2554). แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2554 - 2563. นนทบุรี : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2551). แนวปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการจัดให้บริการคัดกรองและเสริมทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรคไม่ติดต่อ ในสถานบริการและในชุมชน. กรุงเทพฯ : อีโมชั่นอาร์ต.
- สุชาดา รอดมงคลดี. (2550). ผลของการดำเนินงานโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลไผ่ฉ่ำ อำเภอบางบาล จังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- สุพิมพ์ อุ่นพรม นงนุช โอปะ และนุศรา วิจิตรแก้ว. (2549). ผลของโปรแกรมการให้ความรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานวัยผู้ใหญ่. ปริญญาานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.

- สุรินทร์ สิริสูงเนิน ดำรงค์ สิริสูงเนิน และชีวี เชื้อมาก. (2555). ศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ. แบบพอเพียงด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง กรณีศึกษา : ตำบลหนองชัยศรี อำเภอหนองหงส์ จังหวัดบุรีรัมย์.
- อริสา จิตต์วิบูลย์. (2547). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุบ้านทำนางหอม อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. รายงานการวิจัย, สงขลา : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา.
- อวยพร เพชรจันทร์. (2549). ผลของการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดในหญิงสูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Gochman, D. S. (1984). **Health behavior : Emerging research perspective**. New York : Plume Press.
- Kathy, A. Bloom Cerkoney and Laura, K. Hart. (2013). **The Relationship Between the Health Belief Model and Compliance of Persons with Diabetes Mellitus** (Online). <http://care.diabetesjournals.org/content/3/5/594.short>
- Maram, G.D. (1978). **The group approach in nursing practice**. St. Louis : Mosby.
- Pender, N. J. (1996). **Health Promoting in Nursing Practice**. New Jersey : Pearson Education.
- Polit, D. F. (1996). **Data Analysis & Statistics for Nursing Research**. New York: Appleton & Lange.
- Stufflebeam, D. L. al et. (1981). **Standards for Evaluation of Education Programs, Projects and Materials**. New York : McGraw Hill Book.
- Wooldridge, al et. (2012). Psychosocial outcome Sox Mounts After heart Transplant Surgery : A Preliminary Report. **Research in Nursing & Health**, 15 : 165-173.



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

Copyright© Suratthani Rajabhat University

All Right Reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Copyright© Suratthani Rajabhat University
All Right Reserved

แผนการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพ ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในตำบลดอนสัก อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

แผนการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ซึ่งผู้ศึกษาพัฒนาตามกรอบแนวคิดของมาแรม (Marram, 1978) และดัดแปลงจากแผนการสอนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ของชูชีพ โพชะจา (2550) และทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง แผนการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานนี้ ประกอบด้วย การดำเนินกิจกรรมการใช้กระบวนการกลุ่มโดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม มีผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม มีกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 7 - 8 ราย เป็นสมาชิกกลุ่ม ดำเนินการกลุ่ม จำนวน 4 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยดำเนินการกลุ่มครั้งแรกในสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 12 ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมการใช้กระบวนการกลุ่มแต่ละครั้ง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะนำ ระยะดำเนินการ และระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะนำ ใช้เวลา 25 นาที ระยะนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีทั้งผู้นำและสมาชิกกลุ่ม และในระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง 2) เพื่อให้ทราบวัตถุประสงค์การใช้กระบวนการกลุ่ม 3) เพื่อให้ทราบข้อตกลงร่วมกันและปฏิบัติได้จริงในฐานะสมาชิกกลุ่ม โดยเริ่มจากผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตนเองและย้าให้สมาชิกทุกคนเข้าใจวัตถุประสงค์ของกลุ่ม แนวทางในการปฏิบัติตัวในฐานะเป็นสมาชิกของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์อย่างอิสระ กระตุ้นให้สมาชิกได้ระบายและแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา เพื่อให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้แก่สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม และจากนั้นผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกตั้งกฎการปฏิบัติตัวในการเข้าร่วมกลุ่ม และในครั้งที่ 2 - 4 หลังจากมีความคุ้นเคยแล้วจะมีการพูดคุยซักถามถึงสิ่งที่ได้กลับไปปฏิบัติในครั้งที่ผ่านมา ในการดำเนินกระบวนการกลุ่มระยะนำเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ เพราะเป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพ เป็นการสร้างบรรยากาศของความเป็นมิตร ความไว้วางใจ สมาชิกจะรู้สึกเป็นอิสระในการแสดงออกและรับทราบว่าสิ่งที่พูดหรือพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นความลับอยู่ในกลุ่ม สมาชิกจะมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันและเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง กล้าปรึกษาพูดคุยภายในกลุ่ม ทำให้ได้ทราบปัญหาที่แท้จริงตลอดจนได้แก้ปัญหาด้วยตนเองใช้เวลา 25 นาที ทำให้กลุ่มเสี่ยงได้รับรู้ประโยชน์ รับรู้อุปสรรค และรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จากนั้นเข้าสู่ระยะที่ 2

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ ใช้เวลา 50 นาที ระยะนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ประสบการณ์ บอกสิ่งที่ควรปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเองเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวานได้ ในระยะนี้ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน ตามแผนการใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งการได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จะทำให้เกิดความคิดใหม่ ๆ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ สร้างความตระหนักและความเข้มแข็งให้กลุ่มเสี่ยงในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและนำมาปรับปรุงแก้ไขปัญหาของตนตลอดจนสามารถช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มให้เข้าใจและแก้ไขปัญหาบางอย่างได้ นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้การปฏิบัติตัวที่มีประสิทธิภาพจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้นำกลุ่มส่งเสริมสนับสนุน และทำให้กลุ่มบรรลุเป้าหมาย เสริมสร้างความเชื่อมั่นของสมาชิก เอื้ออำนวยให้กลุ่มได้อภิปรายปัญหาและแนวทางแก้ไขเพื่อให้สมาชิกได้มั่นใจและสามารถนำวิธีการแก้ไขปัญหามาใช้ต่อไปและให้ข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องที่พูดคุยตามหลักการทางวิทยาศาสตร์

ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม ใช้เวลา 15 นาที ระยะนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่ได้จากการเข้ากลุ่มรวมทั้งให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ระยะนี้เป็นระยะที่ผู้นำกลุ่มสรุปประสบการณ์ทั้งหมดในการทำกลุ่มแต่ละครั้งหรือกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากกลุ่ม และมีการนัดหมายกับสมาชิกในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มครั้งต่อไป สำหรับครั้งแรกก่อนนัดหมายกับสมาชิกในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มครั้งต่อไป จะมีการแนะนำคู่มือการปฏิบัติตัวของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพที่บ้าน และแนะนำ อสม.พี่เลี้ยงที่เป็นผู้ติดตามและกระตุ้นการบันทึกพฤติกรรมสุขภาพที่บ้านทุกสัปดาห์

ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1)

ระยะนำ ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 7 - 8 ราย หนึ่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน จำนวน 5 กลุ่ม จากนั้นมีกิจกรรมการแนะนำตัว การตั้งข้อตกลงร่วมกัน และเปิดโอกาสให้ซักถาม ระยะนี้ใช้เวลา 25 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะดำเนินการ

ระยะดำเนินการ ในระยะนี้ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดและกระตุ้นให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเชื่อมโยงให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ระยะนี้ใช้เวลา 50 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม

ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม ในระยะนี้ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ โดยการถามจากสมาชิกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามปัญหาเพิ่มเติมและให้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นในการได้รับการใช้กระบวนการกลุ่ม ระยะนี้ใช้เวลา 15 นาที จากนั้นจึงแจกคู่มือการปฏิบัติตัวของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพที่บ้าน พร้อมทั้งอธิบายการบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ และแนะนำ อสม. พี่เลี้ยงที่เป็นผู้ติดตามและกระตุ้นการบันทึกพฤติกรรมสุขภาพที่บ้านทุกสัปดาห์ พร้อมทั้งนัดหมายสมาชิกในการได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มในครั้งที่ 2 (4 สัปดาห์)

ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 4)

ระยะนำ ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 7 - 8 ราย นั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน จำนวน 5 กลุ่ม จากนั้นมีกิจกรรมทบทวนการแนะนำตัว ทบทวนการตั้งข้อตกลงร่วมกัน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มซักถามปัญหาและอุปสรรคการปฏิบัติตัวที่ผ่านมาเมื่อครั้งก่อน แนะนำตามหลักกระบวนการช่วยเปลี่ยนแปลงและเปิดโอกาสให้ซักถาม ระยะนี้ใช้เวลา 25 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะดำเนินการ

ระยะดำเนินการ ในระยะนี้ผู้วิจัยนำตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ๆ (Live Model) ซึ่งเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่รับการรักษาอยู่ที่คลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลดอนสัก เป็นผู้ป่วยที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ของการวิจัย และสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติได้ มาเล่าประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จพร้อมทั้งใช้คำพูดชักจูงและกระตุ้นทางอารมณ์ให้แก่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานได้รับฟังเพื่อให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองจากนั้นผู้นำใช้คำถามปลายเปิดและกระตุ้นให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเชื่อมโยงให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ระยะนี้ใช้เวลา 50 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม

ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม ในระยะนี้ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ โดยการถามจากสมาชิกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามปัญหาเพิ่มเติมและให้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นในการได้รับการใช้กระบวนการกลุ่ม พร้อมทั้งสรุปประเด็นเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเอง ผู้นำกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไปในครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 8) รวมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ระยะนี้ใช้เวลา 15 นาที

ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 8)

ระยะนำ ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 7 - 8 ราย นั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน จำนวน 5 กลุ่ม ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกและให้สมาชิกทักทายกันเองพร้อมทั้งทบทวนข้อตกลงเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดีตามวัตถุประสงค์ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มซักถามปัญหาและอุปสรรคการปฏิบัติตัวที่ผ่านมาเมื่อครั้งก่อน แนะนำตามหลักกระบวนการช่วยเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งเสริมแรงบวกโดยการพูดคุยยกย่องชมเชยสมาชิกที่ปฏิบัติได้ ส่วนสมาชิกที่ปฏิบัติไม่ได้ก็ให้กำลังใจพร้อมทั้งให้กลุ่มช่วยกันเสนอแนะแนวทางแก้ไขและให้ลองไปปฏิบัติ และเปิดโอกาสให้ซักถาม ในระยะนี้ใช้เวลา 25 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะดำเนินการ

ระยะดำเนินการ ในระยะนี้ผู้นำกลุ่มใช้คำถามปลายเปิดและกระตุ้นให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเชื่อมโยงให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ผู้นำกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจโดยพูดคุยยกย่องชมเชย และให้กำลังใจแก่สมาชิกในระยะนี้ใช้เวลา 50 นาที

ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม ในระยะนี้ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ โดยการถามจากสมาชิกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามปัญหาเพิ่มเติมและให้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นในการได้รับการใช้กระบวนการกลุ่ม พร้อมทั้งสรุปประเด็น เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเอง ผู้นำกลุ่มนัดหมายครั้งที่ 4 ในสัปดาห์ที่ 12 และแจ้งให้สมาชิกทราบว่าครั้งต่อไปจะเป็นการดำเนินกิจกรรมกลุ่มครั้งสุดท้ายเพื่อป้องกันการเกิดภาวะวิตกกังวลจากการแยกจากสมาชิกอื่นในกลุ่ม (Separate Anxiety) รวมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องระยะนี้ใช้เวลา 15 นาที

ครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 12)

ระยะนำ ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 7 - 8 ราย นั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน จำนวน 5 กลุ่ม ผู้นำกลุ่มพบสมาชิกและกล่าวคำทักทายพร้อมทั้งทบทวนข้อตกลงเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดีตามวัตถุประสงค์ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มซักถามปัญหาและอุปสรรคการปฏิบัติตัวที่ผ่านมาเมื่อสัปดาห์ก่อน แนะนำตามหลักกระบวนการช่วยเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งเสริมแรงบวกโดยการพูดคุยยกย่องชมเชยสมาชิกที่ปฏิบัติได้ ส่วนสมาชิกที่ปฏิบัติไม่ได้ก็ให้กำลังใจพร้อมทั้งในกลุ่มช่วยกันเสนอแนะแนวทางแก้ไขและให้ลองไปปฏิบัติใหม่ และเปิดโอกาสให้ซักถาม ในระยะนี้ใช้เวลา 25 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะดำเนินการ

ระยะดำเนินการ ในระยะนี้ผู้นำกลุ่มใช้คำถามปลายเปิดและกระตุ้นให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเชื่อมโยงให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ผู้นำกลุ่มสร้างเสริมพลังอำนาจโดยการพูดคุยยกย่องชมเชย และให้กำลังใจแก่สมาชิกระยะนี้ใช้เวลา 50 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม

ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม ในระยะนี้ผู้วิจัยเก็บแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพที่บ้าน สรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ โดยการถามจากสมาชิกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามปัญหาเพิ่มเติมและให้แสดงความรู้สึกความคิดเห็นในการได้รับการใช้กระบวนการกลุ่ม พร้อมทั้งสรุปประเด็นเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเอง ระยะนี้ใช้เวลา 15 นาที

แบบสอบถาม

งานวิจัยเรื่อง

ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง
โรคเบาหวานในตำบลดอนสัก อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ใช้เก็บข้อมูล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในตำบลดอนสัก อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี คำตอบที่ได้จะไม่มีการทบทวนต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด ผลการศึกษาที่ได้จะใช้เป็นประโยชน์ทางการศึกษา และจะเสนอผลการศึกษาในภาพรวมเท่านั้น

2. แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

- | | |
|---|----------------|
| ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล | 7 ข้อ |
| ส่วนที่ 2 แบบบันทึกการตรวจสุขภาพ | 6 ข้อ |
| ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน | 6 ข้อ |
| ส่วนที่ 4 แบบประเมินความรู้ในการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน | 20 ข้อ |
| ส่วนที่ 5 แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ | 3อ. 2ส. 38 ข้อ |

3. กรุณาอ่านคำถามให้ชัดเจนและตอบคำถามตามความเป็นจริง เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษา

Copyright© Suratthani Rajabhat University
All Right Reserved

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

(นางสาวณมล สุขศรี)

ผู้ศึกษา

แบบสอบถาม

เรื่องผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง
โรคเบาหวานในตำบลดอนสัก อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษา () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา
() อนุปริญญา ()ปริญญาตรีขึ้นไป
() อื่น ๆ (ระบุ).....
4. สถานภาพการสมรส () โสด () สมรส
() หม้าย () หย่า
() แยกกันอยู่
5. อาชีพ () เกษตรกรรม () ค้าขาย
() รับจ้าง () แม่บ้าน/พ่อบ้าน
() พนักงานบริษัท () รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว
() ไม่มีรายได้ () น้อยกว่า 5,000 บาท
() 5,001 - 10,000 บาท () 10,001 - 15,000 บาท
() มากกว่า 15,000 บาท
7. โรคประจำตัว(ถ้ามีโปรดระบุ).....

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกการตรวจสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
2. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
3. ดัชนีมวลกาย (BMI).....กิโลกรัม/เมตร²
4. เส้นรอบเอว (วัดผ่านสะดือ).....เซนติเมตร
5. ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท
6. ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหาร 8 ชั่วโมง (FBS) จากการคัดกรองครั้งที่ผ่านมา
.....มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. อายุ () 34 - 39 ปี () 40 - 44 ปี
() 45 - 49 ปี () ตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป
2. เพศ () หญิง () ชาย
3. ดัชนีมวลกาย () ต่ำกว่า 23 กก./ม.² () ตั้งแต่ 23 กก./ม.² ขึ้นไป แต่ต่ำกว่า 27.5 กก./ม.²
() ตั้งแต่ 27.5 กก./ม.² ขึ้นไป
4. เส้นรอบเอว () ผู้ชายต่ำกว่า 90 ซม. ผู้หญิงต่ำกว่า 80 ซม.
() ผู้ชายตั้งแต่ 90 ซม. ขึ้นไป , ผู้หญิงตั้งแต่ 80 ซม. ขึ้นไป
5. ความดันโลหิตสูง () ไม่มี () มี
6. ประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง) () ไม่มี () มี

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความรู้ในการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✕ ในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ข้อที่	ข้อความ	คำตอบ
1.	โรคเบาหวานเกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรม ที่ดื้ออ่อนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เท่านั้น	
2.	อาการกระหายน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย กินจุ แต่น้ำหนักลด มือเท้าชา ตามัว คันตามผิวหนัง เป็นอาการของโรคเบาหวาน	
3.	พันธุกรรม ความอ้วน และความเครียด ไม่ได้เป็นสาเหตุหรือความเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน	
4.	โรคเบาหวานเป็นโรคติดต่อและรักษาให้หายขาดได้	
5.	การรับประทานอาหารพวกแป้งและน้ำตาลมากเกินไปจะทำให้อ้วนหรือเป็นโรคเบาหวานได้	
6.	การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30 นาที และบริโภคอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วน เพิ่มผัก ผลไม้ ลดอาหารรสหวาน มัน เค็ม เป็นข้อปฏิบัติในการป้องกันโรคเบาหวาน	
7.	ค่าความดันโลหิต ค่าบวมมากกว่าหรือเท่ากับ 140 มิลลิเมตรปรอท และค่าล้างมากกว่าหรือเท่ากับ 90 มิลลิเมตรปรอท ถือว่ามีความดันโลหิตสูง	

ข้อที่	ข้อความ	คำตอบ
8.	ภาวะอ้วนลงพุง คือ ผู้หญิงที่มีรอบเอวตั้งแต่ 90 เซนติเมตร ผู้ชายที่มีรอบเอวตั้งแต่ 95 เซนติเมตร ขึ้นไป	
9.	ก่อนออกกำลังกายต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อประมาณ 5 - 10 นาที เพื่อเตรียมพร้อม และป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	
10.	ผู้ที่ต้องการฟิตอ้วน ฟิตพุง ควรลงปริมาณอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และควรเพิ่มการรับประทานอาหารมื้อเย็น	
11.	ความเครียดไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน	
12.	ค่าปกติของความดันโลหิตคนทั่วไป หมายถึง ระดับความดันโลหิตค่าบนน้อยกว่า 120 มิลลิเมตรปรอท และระดับความดันโลหิตค่าล่างน้อยกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท	
13.	ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคเบาหวาน คือ การรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ไม่ออกกำลังกาย อ้วน ความเครียด การสูบบุหรี่ และดื่มสุรามาก	
14.	การลด/เลิก สูบบุหรี่ ดื่มสุรา และผ่อนคลายความเครียด สามารถป้องกันโรคเบาหวานได้	
15.	วิธีที่ดีที่สุดในการตรวจหาเบาหวาน คือ การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหาร อย่างน้อย 8 ชั่วโมง	
16.	ผู้ที่ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ผลการตรวจมีค่า 100 - 125 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ถือว่าเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน	
17.	นางสาวยอดหญิง คนดี มีน้ำหนัก 60 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร หาค่าดัชนีมวลกายได้เท่ากับ 27 แสดงว่ามีน้ำหนักเกิน	
18.	อายุที่มากขึ้นมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น	
19.	ผู้ที่มีน้ำหนักตัวแรกคลอดต่ำกว่า 2,500 กรัม หรือมากกว่า 4,000 กรัม จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวแรกคลอดอยู่ในเกณฑ์ปกติ	
20.	ตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง แต่ถ้าไม่มีอาการผิดปกติไม่จำเป็นต้องตรวจสุขภาพ	

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส.

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้สอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวตามหลัก 3อ. 2ส. ประกอบด้วย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมด้านอารมณ์ พฤติกรรม การสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (การดื่มสุรา) โดยให้ท่าน ประเมินตนเองในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับ ความคิดเห็นที่แท้จริงของท่านเพียงข้อเดียว (โปรดทำให้ครบทุกข้อ)

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ(ทุกวัน)

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง พฤติกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง (5 - 6 วัน/สัปดาห์)

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง พฤติกรรมที่ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง (2 - 4 วัน/สัปดาห์)

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเลย

ข้อที่	การปฏิบัติ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของท่านในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมา					
1.	ท่านกินผักไม่หลากหลาย ในหนึ่งวัน (ไม่ครบ 5 สี)				
2.	ท่านกินผักและผลไม้สดน้อยกว่าครึ่งกิโลกรัมหรือน้อยกว่า 5 กำมือต่อวัน				
3.	ท่านกินผลไม้รสหวาน เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน ขนุน เงาะ น้อยหน่า ลำไย หรืออื่น ๆ				
4.	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่น ๆ				
5.	ท่านกินอาหารที่ปรุงด้วยกะทิที่เคี้ยวแตกมัน เช่น แกงเผ็ด แกงมัสมั่น แกงคั่ว หรืออื่น ๆ				
6.	ท่านกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงหรือคอเลสเตอรอลสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ คอหมูย่าง เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก หรืออื่น ๆ				
7.	ท่านกินอาหารทอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด มันฝรั่งทอด กล้วยทอด ปาท่องโก๋ หรืออื่น ๆ				
8.	ท่านกินอาหารกึ่งสำเร็จรูปหรือการถนอมอาหาร เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง อาหารเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า น้ำบูดู น้ำปู๋ บะหมี่ โจ๊กสำเร็จรูป ข้าวต้มสำเร็จรูป หรืออื่น ๆ				

ข้อที่	การปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
9.	ท่านกินขนมกรุบกรอบเป็นถุง เช่น สาหร่าย ข้าวเกรียบ มันฝรั่ง หรืออื่น ๆ				
10.	ท่านกินขนมหวานต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ขนมหม้อแกง ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง หรืออื่น ๆ				
11.	ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ท่านเติมน้ำตาลเพิ่ม				
12.	ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ท่านเติมน้ำปลา/เกลือ/น้ำปลาพริก/ซีอิ๊ว/ซอสมะเขือเทศและซอสอื่น ๆ เพิ่ม				
พฤติกรรมออกกำลังกายในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา					
1.	ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง เช่น แอโรบิก เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ เล่นฟุตบอล เล่นกีฬาเบา ๆ และอื่น ๆ จนรู้สึกเหนื่อยมาก โดยหายใจแรงและเร็ว				
2.	ท่านออกกำลังกายวันละ 20 - 30 นาที				
3.	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์				
4.	ท่านประเมินความพร้อมของตนเอง เช่น ไม่มีอาการเจ็บป่วย ไม่อ่อนเพลีย ไม่มีไข้ ไม่มีหัวใจสั่น ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง				
5.	ท่านได้อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนออกกำลังกาย				
6.	หลังรับประทานอาหาร ท่านรอสัก 2 ชั่วโมงจึงออกกำลังกาย				
7.	ท่านออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ขุดดิน ทำงานบ้าน ล้างรถ เดินเร็ว ไร่ไม่พลอง และอื่น ๆ จนรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอสมควร โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย				
8.	ท่านสวมเสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสม สวมใส่สบายสำหรับออกกำลังกาย				
9.	ท่านจะออกกำลังกายเมื่อมีเพื่อนร่วมออกกำลังกายเท่านั้น				
10.	หากเดินหรือวิ่งออกกำลังกายบนทางชัน ท่านจะเพิ่มความเร็วเพื่อรับให้พ้นทางชัน				
พฤติกรรมด้านอารมณ์ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา					
1.	ท่านคิดมากหรือกังวลใจ จนทำให้อนอนไม่หลับ				
2.	ท่านกินอาหารมากกว่าปกติหรือน้อยกว่าปกติ เนื่องจากความเครียดจากเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น ออกหัก ถูกทวงหนี้ งานยุ่ง วิตกกังวล เป็นต้น				

ข้อที่	การปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
3.	ท่านนอนหลับสนิทอย่างน้อย 6 - 8 ชั่วโมง/วัน				
4.	ท่านปรึกษาหารือกับคนที่ท่านไว้วางใจเมื่อมีความทุกข์				
5.	ท่านแสดงอารมณ์โกรธ ฉุนเฉียวเมื่อมีความเครียด				
6.	ท่านมีเวลาพักผ่อนช่วงกลางวัน เช่น ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ นั่งหรือนอน วันละ 20 - 30 นาที				
7.	ท่านไม่มีการวางแผนการทำงานให้เสร็จสิ้น ทันเวลาโดยมักจะต้องรีบเร่งและหักโหม				
8.	เมื่อท่านมีความเครียดท่านมีวิธีคลายเครียดเอง เช่น ทำสมาธิ ฟังธรรมะ ฟังเพลง ดูทีวี เป็นต้น				
9.	ท่านทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เคร่งเครียด				
10.	ท่านมองโลกในแง่ดี ไม่มองโลกในแง่ร้าย				
พฤติกรรมการสูบบุหรี่ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา					
1.	ท่านหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากบุหรี่				
2.	เมื่อท่านรู้สึกเครียดให้หยุดพักสมองสักครู่ คลายความเครียดโดยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ หรือหาหนังสือเข้ามาไว้อ่าน				
3.	ท่านบอกตัวเองว่าท่านควรทำในสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองและคนใกล้ชิด ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ท่านตัดสินใจเลิกบุหรี่				
พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์(การดื่มสุรา) ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา					
1.	ท่านลดปริมาณการดื่มที่ละน้อย เช่น ใช้แก้วใบเล็กลง ใช้แอลกอฮอล์ผสมน้อยลงโดยดื่มน้ำเปล่าทดแทนการดื่ม เช่น เคยดื่มวันละ 4 แก้ว ให้ลดลงเหลือวันละ 1-2 แก้ว				
2.	ท่านหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่เคยดื่มและเพื่อน ๆ ที่ร่วมดื่ม				
3.	ท่านฝึกพูดปฏิเสธ เช่น หมอห้ามดื่ม ลูกขอร้องไห้หยุดดื่ม ไม่ว่าง ติดธุระด่วน				



ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Copyright© Suratthani Rajabhat University
All Right Reserved

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. นายแพทย์เอกชัย มุกดาพิทักษ์

ตำแหน่ง	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกาญจนดิษฐ์
วุฒิการศึกษา	แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
สถานที่ทำงาน	โรงพยาบาลกาญจนดิษฐ์

2. ดร.อารยา ปราณประวิตร

ตำแหน่ง	อาจารย์สาขาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
วุฒิการศึกษา	Ph.D. (Nutritional Science), Massey University, New Zealand
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

3. ดร.ดวงเดือน อินทร์บำรุง

ตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการสอน)
วุฒิการศึกษา	วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิจัยเพื่อการพัฒนาสุขภาพ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี

4. นางสาวจิตรา ก่อกิจไพศาล

ตำแหน่ง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
วุฒิการศึกษา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
สถานที่ทำงาน	โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

5. นางพจนานถ วิเชียร

ตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพ 7
วุฒิการศึกษา	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
สถานที่ทำงาน	เทศบาลตำบลวัดประดู่



ภาคผนวก ค

ตารางการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Copyright© Suratthani Rajabhat University
All Right Reserved

ตารางสรุปการประเมินความเหมาะสมและประเมินความเป็นไปได้

ในการนำไปปฏิบัติของคู่มือการปฏิบัติตัวของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพที่บ้าน แผนการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

คู่มือการปฏิบัติตัวของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

เครื่องมือ	ความเหมาะสม					รวม	เฉลี่ย	ความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ					รวม	เฉลี่ย
	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ							ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		
ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	4	4	2	3	4	17	3.4	5	4	3	5	4	21	4.2
ชนิดของโรคเบาหวาน	4	4	3	4	5	20	4	4	5	2	3	4	18	3.6
สาเหตุของโรคเบาหวาน	4	4	3	5	5	21	4.2	5	5	4	4	4	22	4.4
อาการและอาการแสดงของโรคเบาหวาน	3	4	3	5	4	19	3.8	4	4	4	4	4	20	4
การวินิจฉัยโรคเบาหวาน	3	4	3	4	4	18	3.6	4	4	3	3	4	18	3.6
การตรวจสุขภาพคัดกรองโรค														
- ดัชนีมวลกาย	5	5	4	4	4	22	4.4	5	5	4	5	4	23	4.6
- เส้นรอบเอว	5	5	4	4	4	22	4.4	5	5	4	5	5	24	4.8
- การวัดความดันโลหิต	5	5	4	4	5	23	4.6	5	5	3	4	5	22	4.4
- การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด	5	5	4	5	4	23	4.6	5	5	3	4	4	21	4.2
ปฏิบัติการเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน														
อ. อาหาร กินพอดี (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้)	5	5	4	5	4	23	4.6	5	5	3	5	5	23	4.6
ตารางคุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มต่าง ๆ														
- กลุ่มข้าว-แป้ง 1 ส่วน ให้พลังงานประมาณ 80 กิโลแคลอรี	5	5	4	4	4	22	4.4	4	4	3	4	4	19	3.8
- เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ให้พลังงานประมาณ 26 กิโลแคลอรี	5	5	4	5	5	24	4.8	5	5	3	4	4	21	4.2
- เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง1ส่วน ให้พลังงานประมาณ 35 กิโลแคลอรี	5	5	4	5	5	24	4.8	5	5	3	5	4	22	4.4

เครื่องมือ	ความเหมาะสม					รวม	เฉลี่ย	ความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ					รวม	เฉลี่ย
	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ							ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		
- เนื้อสัตว์ไขมันมาก 1 ส่วน ให้พลังงานประมาณ 50 กิโลแคลอรี	5	5	4	5	5	24	4.8	5	5	3	5	4	22	4.4
- กลุ่มผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงานประมาณ 70 กิโลแคลอรี	5	5	4	4	5	23	4.6	5	5	3	4	4	21	4.2
- กลุ่มไขมัน 1 ส่วน ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี	5	5	3	4	4	21	4.2	5	4	3	4	5	21	4.2
- อาหารประเภทนม	5	5	3	4	4	21	4.2	5	4	3	4	4	20	4
- อาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ	5	5	3	4	4	21	4.2	5	4	3	4	5	21	4.2
อ. ออกกำลังกาย														
- หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	5	5	5	5	5	25	5	5	5	5	4	5	24	4.8
- ข้อเสนอแนะทั่วไปสำหรับการออกกำลังกาย (Exercise Tips)	5	5	5	5	5	25	5	5	5	5	5	4	24	4.8
- ตัวอย่างการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ทุกวัน														
1. การเดินเพื่อสุขภาพ	5	5	5	5	5	25	5	5	5	5	5	5	25	5
2. การออกกำลังกายแบบแกว่งแขน	5	5	5	5	5	25	5	5	5	5	5	5	25	5
อ. อารมณ์														
- การสำรวจความเครียดของตนเอง	5	5	5	5	5	25	5	5	4	5	4	5	23	4.6
- การจัดการกับความเครียด	3	5	3	4	4	19	3.8	4	4	3	3	4	18	3.6
- คิดอย่างไรไม่ให้เครียด	4	5	3	4	4	20	4	4	4	3	4	5	20	4
- การผ่อนคลายความเครียดแบบทั่ว ๆ ไป	4	5	3	4	5	21	4.2	4	4	3	5	4	20	4
ส. ไม่สูบบุหรี่														
- ผลเสียของบุหรี่กับสุขภาพ	5	5	3	4	5	22	4.4	3	4	3	4	5	19	3.8
- หลักสำคัญของพฤติกรรมการลดเสี่ยง การเลิกบุหรี่ทำได้สำเร็จแค่ “ 7 ไม่ ”	5	5	5	5	5	25	5	5	5	5	5	5	25	5
ส. ลดดื่มสุรา														
- ผลเสียของสุรากับสุขภาพ	4	4	3	4	4	19	3.8	4	4	3	4	5	20	4
- เคล็ดลับในการเลิกสุรา	5	5	3	5	4	22	4.4	4	4	3	5	5	21	4.2
เรื่องเล่าการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน การลองผิดลองถูก	5	5	5	5	5	25	5	5	5	5	5	5	25	5

เครื่องมือ	ความเหมาะสม					รวม	เฉลี่ย	ความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ					รวม	เฉลี่ย
	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ							ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		
- การทำสมุดบันทึก	5	5	5	4	4	23	4.6	5	5	5	5	5	25	5
- ปรากฏอาหาร	5	5	5	5	5	25	5	5	5	5	5	5	25	5
	คะแนนเฉลี่ย						4.5	คะแนนเฉลี่ย						4.4

แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพที่บ้าน

เครื่องมือ	ความเหมาะสม					รวม	เฉลี่ย	ความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ					รวม	เฉลี่ย
	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ							ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		
ข้อมูลทั่วไป	5	4	4	4	5	22	4.4	5	5	5	4	5	24	4.8
แบบบันทึกภาวะสุขภาพ	5	5	4	4	5	23	4.6	5	5	5	4	5	24	4.8
แบบบันทึกการรับประทานอาหาร	5	5	4	5	4	23	4.6	4	4	4	4	4	20	4
แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	5	5	4	4	5	23	4.6	5	5	5	4	5	24	4.8
	คะแนนเฉลี่ย						4.6	คะแนนเฉลี่ย						4.6

แผนการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพ

เครื่องมือ	ความเหมาะสม					รวม	เฉลี่ย	ความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ					รวม	เฉลี่ย
	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ							ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		
ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) ระย่นำ ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 7 - 8 ราย นั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน จำนวน 5 กลุ่ม จากนั้นมีกิจกรรมการแนะนำตัว การตั้งข้อตกลงร่วมกัน และเปิดโอกาสให้ซักถาม ระยะนี้ใช้เวลา 25 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะดำเนินการ	5	4	4	5	5	23	4.6	5	4	4	5	5	23	4.6
ระยะดำเนินการ ในระยะนี้ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด และกระตุ้นให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเชื่อมโยงให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ระยะนี้ใช้เวลา 50 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม	5	4	4	5	5	23	4.6	5	4	4	5	5	23	4.6
ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม ในระยะนี้ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ โดยการถามจากสมาชิกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามปัญหาเพิ่มเติมและให้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นในการได้รับการใช้กระบวนการกลุ่ม ระยะนี้ใช้เวลา 15 นาที	5	4	4	5	5	23	4.6	5	4	4	5	5	23	4.6
จากนั้นจึงแจกคู่มือการปฏิบัติตัวของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพที่บ้าน พร้อมทั้งอธิบายการบันทึกพฤติกรรมสุขภาพและแนะนำ อสม. ที่เลี้ยงที่เป็นผู้ติดตามและกระตุ้นการบันทึกพฤติกรรมสุขภาพที่บ้านทุกสัปดาห์ พร้อมทั้งนัดหมายสมาชิกในการได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มในครั้งที่ 2 (4 สัปดาห์)														
ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 4) ระย่นำ ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 7-8 ราย นั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน จำนวน 5 กลุ่ม จากนั้นมีกิจกรรมทบทวนการแนะนำตัว ทบทวนการตั้งข้อตกลงร่วมกัน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มซักถามปัญหาและอุปสรรคการปฏิบัติตัวที่ผ่านมาเมื่อครั้งก่อน และเปิดโอกาสให้ซักถาม ระยะนี้ใช้เวลา 25 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะดำเนินการ	5	4	4	5	5	23	4.6	5	4	4	5	5	23	4.6

เครื่องมือ	ความเหมาะสม					รวม	เฉลี่ย	ความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ					รวม	เฉลี่ย
	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ							ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		
ระยะดำเนินการ ในระยะนี้ผู้วิจัยนำตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ๆ (Live Model) ซึ่งเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่ได้รับการรักษาอยู่ที่คลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลดอนสัก เป็นผู้ป่วยที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ของการวิจัย และสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติได้ มาเล่าประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จ พร้อมทั้งใช้คำพูดชักจูงและกระตุ้นทางอารมณ์ให้แก่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานได้รับฟัง เพื่อให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง จากนั้นผู้นำใช้คำถามปลายเปิดและกระตุ้นให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเชื่อมโยงให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ระยะนี้ใช้เวลา 50 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม	5	4	4	5	5	23	4.6	5	4	4	5	5	23	4.6
ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม ในระยะนี้ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ โดยการถามจากสมาชิกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามปัญหาเพิ่มเติมและให้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นในการได้รับการใช้กระบวนการกลุ่ม พร้อมทั้งสรุปประเด็นเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเอง ผู้นำกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไปในครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 8) รวมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ระยะนี้ใช้เวลา 15 นาที	5	4	4	5	5	23	4.6	5	4	4	5	5	23	4.6
ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 8) ระยะนำ ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 7-8 ราย นั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน จำนวน 5 กลุ่ม ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกและให้สมาชิกทักทายกันเองพร้อมทั้งทบทวนข้อตกลงเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดีตามวัตถุประสงค์ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มซักถาม ปัญหาและอุปสรรคการปฏิบัติตัวที่ผ่านมาเมื่อครั้งก่อน พร้อมทั้งเสริมแรงบวกโดยการพูดคุยยอชมเชยสมาชิกที่ปฏิบัติได้ ส่วนสมาชิกที่ปฏิบัติไม่ได้ก็ให้กำลังใจ พร้อมทั้งให้กลุ่มช่วยกันเสนอแนะแนวทางแก้ไขและให้ลองไปปฏิบัติ และเปิดโอกาสให้ซักถาม ในระยะนี้ใช้เวลา 25 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะดำเนินการ	5	4	4	5	5	23	4.6	5	4	4	5	5	23	4.6

เครื่องมือ	ความเหมาะสม					รวม	เฉลี่ย	ความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ					รวม	เฉลี่ย
	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ							ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		
ระยะดำเนินการ ในระยะนี้ผู้นำกลุ่มใช้คำถามปลายเปิดและกระตุ้นให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเชื่อมโยงให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ผู้นำกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจโดยพูดคุยยอชมเชย และให้กำลังใจแก่สมาชิก ระยะนี้ใช้เวลา 50 นาที	5	4	4	5	5	23	4.6	5	4	4	5	5	23	4.6
ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม ในระยะนี้ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ โดยการถามจากสมาชิกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามปัญหาเพิ่มเติมและให้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นในการได้รับการใช้กระบวนการกลุ่ม พร้อมทั้งสรุปประเด็น เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเอง ผู้นำกลุ่มนัดหมายครั้งที่ 4 ในสัปดาห์ที่ 12 และแจ้งให้สมาชิกทราบว่าครั้งต่อไปจะเป็นการดำเนินกิจกรรมกลุ่มครั้งสุดท้ายเพื่อป้องกันการเกิดภาวะวิตกกังวลจากการแยกจากสมาชิกอื่นในกลุ่ม (separate anxiety) รวมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องระยะนี้ใช้เวลา 15 นาที	5	4	4	5	5	23	4.6	5	4	4	5	5	23	4.6
ครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 12) ระยะนำ ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 7-8 ราย นั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน จำนวน 5 กลุ่ม ผู้นำกลุ่มพบสมาชิกและกล่าวคำทักทายพร้อมทั้งทบทวนข้อตกลงเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดีตามวัตถุประสงค์ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มซักถาม ปัญหาและอุปสรรคการปฏิบัติตัวที่ผ่านมาเมื่อสัปดาห์ก่อน พร้อมทั้งเสริมแรงบวกโดยการพูดคุยยอชมเชยสมาชิกที่ปฏิบัติได้ ส่วนสมาชิกที่ปฏิบัติไม่ได้ก็ให้กำลังใจพร้อมทั้งในกลุ่มช่วยกันเสนอแนะแนวทางแก้ไขและให้ลองไปปฏิบัติใหม่ และเปิดโอกาสให้ซักถาม ในระยะนี้ใช้เวลา 25 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะดำเนินการ	5	4	4	5	5	23	4.6	5	4	4	5	5	23	4.6

เครื่องมือ	ความเหมาะสม					รวม	เฉลี่ย	ความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ					รวม	เฉลี่ย
	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ							ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		
ระยะดำเนินการ ในระยะนี้ผู้นำกลุ่มใช้คำถามปลายเปิดและกระตุ้นให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเชื่อมโยงให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ผู้นำกลุ่มสร้างเสริมพลังอำนาจโดยการพูดคุยอย่างชมเชย และให้กำลังใจแก่สมาชิก ระยะนี้ใช้เวลา 50 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม	5	4	4	5	5	23	4.6	5	4	4	5	5	23	4.6
ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม ในระยะนี้ผู้วิจัยเก็บแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพที่บ้าน สรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญต่าง ๆ โดยการถามจากสมาชิกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามปัญหาเพิ่มเติมและให้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นในการได้รับการใช้กระบวนการกลุ่ม พร้อมทั้งสรุปประเด็นเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเอง ระยะนี้ใช้เวลา 15 นาที	5	4	4	5	5	23	4.6	5	4	4	5	5	23	4.6
	คะแนนเฉลี่ย						4.6	คะแนนเฉลี่ย						4.6

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

Copyright© Suratthani Rajabhat University

All Right Reserved

ตารางสรุปการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา

แบบประเมินความรู้ในการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

เครื่องมือ	ความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC
	1	2	3	4	5	
1. โรคเบาหวานเกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรม ที่ดื้ออ่อนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เท่านั้น	+1	+1	0	+1	+1	0.80
2. อาการกระหายน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย กินจุ แต่น้ำหนักลด มือเท้าชา ตามัว คันตามผิวหนัง เป็นอาการของโรคเบาหวาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3. พันธุกรรม ความอ้วน และความเครียด เป็นสาเหตุหรือความเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
4. โรคเบาหวานเป็นโรคติดต่อและรักษาให้หายขาดได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
5. การรับประทานอาหารพวกแป้งและน้ำตาลมากเกินไปจะทำให้อ้วนหรือเป็นโรคเบาหวานได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
6. การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30 นาที และบริโภคอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วนเพิ่มผัก ผลไม้ ลดอาหารรสหวาน มัน เค็ม เป็นข้อปฏิบัติในการป้องกันโรคเบาหวาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
7. ค่าความดันโลหิต ค่าบนมากกว่าหรือเท่ากับ 140 มิลลิเมตรปรอท และค่าล่างมากกว่าหรือเท่ากับ 90 มิลลิเมตรปรอท ถือว่ามีความดันโลหิตสูง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
8. ภาวะอ้วนลงพุง คือ ผู้หญิงที่มีรอบเอวตั้งแต่ 90 เซนติเมตร ผู้ชายที่มีรอบเอวตั้งแต่ 95 เซนติเมตร ขึ้นไป	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
9. ก่อนออกกำลังกายต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อประมาณ 5-10 นาที เพื่อเตรียมพร้อมและป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
10. ผู้ที่ต้องการพิชิตอ้วน พิชิตพุง ควรลงปริมาณอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และควรเพิ่มการรับประทานอาหารมื้อเย็น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
11. ความเครียดไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน	+1	+1	0	+1	+1	0.80
12. ค่าปกติของความดันโลหิตคนทั่วไป หมายถึง ระดับความดันโลหิตค่าบนน้อยกว่า 120 มิลลิเมตรปรอท และระดับความดันโลหิตค่าล่างน้อยกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
13. ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคเบาหวาน คือ การรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ไม่ออกกำลังกาย อ้วน ความเครียด การสูบบุหรี่ และดื่มสุรามาก	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
14. การลด/เลิก สูบบุหรี่ ดื่มสุรา และผ่อนคลายความเครียด สามารถป้องกันโรคเบาหวานได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

เครื่องมือ	ความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC
	1	2	3	4	5	
15. วิธีที่ดีที่สุดในการตรวจหาเบาหวาน คือ การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อน อาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
16. ผู้ที่ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ผลการตรวจมีค่า 100-125 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ถือว่าเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
17. นางสาวยอดหญิง คนดี มีน้ำหนัก 60 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร หาค่าดัชนี มวลกายได้เท่ากับ 27 แสดงว่ามีน้ำหนักเกิน	+1	+1	0	+1	+1	0.80
18. อายุที่มากขึ้นมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น	+1	+1	0	+1	+1	0.80
19. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวแรกคลอดต่ำกว่า 2,500 กรัม หรือมากกว่า 4,000 กรัม จะมี ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวแรกคลอดอยู่ใน เกณฑ์ปกติ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
20. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง แต่ถ้าไม่มีอาการผิดปกติไม่ จำเป็นต้องตรวจสอบสุขภาพ	+1	+1	0	+1	+1	0.80

แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส.

เครื่องมือ	ความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC
	1	2	3	4	5	
พฤติกรรมบริโภคอาหารของท่านในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา						
1. ท่านกินผักไม่หลากหลาย ในหนึ่งวัน (ไม่ครบ 5 สี)	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
2. ท่านกินผักและผลไม้สดน้อยกว่าครึ่งกิโลกรัมหรือน้อยกว่า 5 กำมือต่อวัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3. ท่านกินผลไม้รสหวาน เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน ขนุน เงาะ น้อยหน่า ลำไยหรืออื่น ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
4. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่น ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
5. ท่านกินอาหารที่ปรุงด้วยกะทิที่เคี้ยวแตกมัน เช่น แกงเผ็ด แกงมัสมั่น แกงคั่ว หรืออื่น ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
6. ท่านกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงหรือคลอเรสเตอรอลสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ คอหมูย่าง เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก หรืออื่น ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
7. ท่านกินอาหารทอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด มันฝรั่งทอด กลัวยทอด ปาท่องโก๋ หรืออื่น ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
8. ท่านกินอาหารกึ่งสำเร็จรูปหรือการถนอมอาหาร เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง อาหารเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า น้ำบูดู น้ำปู บะหมี่ โจ๊กสำเร็จรูป ข้าวต้มสำเร็จรูป หรืออื่น ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

เครื่องมือ	ความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC
	1	2	3	4	5	
9. ท่านกินขนมกรุบกรอบเป็นถุง เช่น สาหร่าย ข้าวเกรียบ มันฝรั่ง หรืออื่น ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
10. ท่านกินขนมหวานต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ขนมหม้อแกง ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง หรืออื่น ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
11. ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ท่านเติมน้ำตาลเพิ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
12. ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ท่านเติมน้ำปลา/เกลือ/น้ำปลาพริก/ซีอิ๊ว/ซอส มะเขือเทศและซอสอื่น ๆ เพิ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
พฤติกรรมออกกำลังกายในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา						
1. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง เช่น แอโรบิคเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ เล่น ฟุตบอล เล่นกีฬาเบา ๆ และอื่น ๆ จนรู้สึกเหนื่อยมาก โดยหายใจแรงและเร็ว	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
2. ท่านออกกำลังกายวันละ 20-30 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
4. ท่านประเมินความพร้อมของตนเอง เช่น ไม่มีอาการเจ็บป่วย ไม่อ่อนเพลีย ไม่มี ไข้ ไม่มีหัวใจสั่น ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
5. ท่านได้อุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
6. หลังรับประทานอาหาร ท่านรอน้ำอย่างน้อย 2 ชั่วโมงจึงออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
7. ท่านออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ขุดดิน ทำงานบ้าน ล้างรถ เดินเร็ว รำ ไม้พลอง และอื่น ๆ จนรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอควร โดย หายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
8. ท่านสวมเสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสม สวมใส่สบายสำหรับออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
9. ท่านจะออกกำลังกายเมื่อมีเพื่อนร่วมออกกำลังกายเท่านั้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
10. หากเดินหรือวิ่งออกกำลังกายบนทางชัน ท่านจะเพิ่มความเร็วเพื่อรับให้พ้นทางชัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
พฤติกรรมด้านอารมณ์ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา						
1. ท่านคิดมากหรือกังวลใจ จนทำให้นอนไม่หลับ	+1	+1	0	+1	+1	0.80
2. ท่านกินอาหารมากกว่าปกติหรือน้อยกว่าปกติ เนื่องจากความเครียดจาก เหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น ออกหัก ถูกทวงหนี้ งานยุ่ง วิตกกังวล เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3. ท่านนอนหลับสนิทอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง/วัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
4. ท่านปรึกษาหารือกับคนที่ท่านไว้วางใจเมื่อมีความทุกข์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
5. ท่านแสดงอารมณ์โกรธ ฉุนเฉียวเมื่อมีความเครียด	+1	+1	0	+1	+1	0.80
6. ท่านมีเวลาพักผ่อนช่วงกลางวัน เช่น ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ นั่งหรือนอน วันละ 20 - 30 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
7. ท่านไม่มีการวางแผนการทำงานให้เสร็จสิ้น ทันเวลาโดยมักจะต้องรีบเร่งและหักโหม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

เครื่องมือ	ความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC
	1	2	3	4	5	
8. เมื่อท่านมีความเครียดท่านมีวิธีคลายเครียดเอง เช่น ทำสมาธิ ฟังธรรมะ ฟังเพลง ดูทีวี เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
9. ท่านทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เคร่งเครียด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
10. ท่านมองโลกในแง่ดี ไม่มองโลกในแง่ร้าย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
พฤติกรรมกำหนัดสุบะหรีในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา						
1. ท่านหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากสุบะหรี	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
2. เมื่อท่านรู้สึกเครียดให้หยุดพักสมองสักครู่ คลายความเครียด โดยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ หรือหาหนังสือมาอ่าน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3. ท่านบอกตัวเองว่าท่านควรทำในสิ่งที่ดีที่สุดในสิ่งที่ตัวเองและคนใกล้ชิด ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ท่านตัดสินใจเลิกสุบะหรี	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
พฤติกรรมกำหนัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (การดื่มสุรา) ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา						
1. ท่านลดปริมาณการดื่มที่ลดลง เช่น ใช้แก้วใบเล็กลง ใช้แอลกอฮอล์ผสมน้อยลง โดยตั้งเป้าลดการดื่ม เช่น เคยดื่มวันละ 4 แก้ว ให้ลดลงเหลือวันละ 1 - 2 แก้ว	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
2. ท่านหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่เคยดื่มและเพื่อน ๆ ที่ร่วมดื่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3. ท่านฝึกพูดปฏิเสธ เช่น หมอห้ามดื่ม ลูกขอร้องให้หยุดดื่ม ไม่ว่าง ดิฉันระแวง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
 การหาความเที่ยงของแบบประเมินความรู้ในการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
 และแบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. ได้ค่าความเที่ยง
 ดังตาราง
 All Right Reserved

แบบสอบถาม	ค่าความเที่ยง
แบบประเมินความรู้ในการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน	0.83
พฤติกรรมกำหนัดบริโภคอาหาร	0.76
พฤติกรรมกำหนัดออกกำลังกาย	0.73
พฤติกรรมด้านอารมณ์	0.74
พฤติกรรมกำหนัดสุบะหรี	0.95
พฤติกรรมกำหนัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (การดื่มสุรา)	0.95
ค่าความเที่ยงของพฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. ทั้งฉบับ	0.74

ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์

ชื่อ - สกุล	นางสาวนฤมล สุขศรี
วัน เดือน ปีเกิด	27 พฤษภาคม 2526
สถานที่ปัจจุบัน	24/6 หมู่ที่ 8 ตำบลดอนสัก อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2545 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนดอนสักผดุงวิทย์ ตำบลดอนสัก อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี พ.ศ. 2549 ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
ตำแหน่งปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุข
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลดอนสัก ตำบลดอนสัก อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Copyright© Suratthani Rajabhat University
All Right Reserved