

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานสูงอายุ

ผู้ให้สัมภาษณ์ชื่อ.....นามสกุล.....

บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบล

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง.....ที่ตรงกับความจริง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ () ชาย () หญิง

2. อายุ ปี

3. ท่านเรียนจบชั้นสูงสุดระดับใด

() ไม่ได้เรียนหนังสือ

() เรียนไม่จบประถมศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษาตอนต้น

() มัธยมศึกษาตอนปลาย

() ปวช. ปวส. / อนุปริญญา

()ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

4. ท่านประกอบอาชีพหลักคือ

() เกษตรกรรม

() แม่บ้าน

() ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว

() รับจ้าง

() ไม่ได้ประกอบอาชีพ

() รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ

() อื่นๆ ระบุ.....

5. รายได้ของท่านเฉลี่ยต่อปี

() น้อยกว่า 5,000 บาท

() ระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท

() ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาท

() ระหว่าง 15,001 – 20,000 บาท

() มากกว่า 20,000 บาท

6. มีญาติสายตรง เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวาน

() 1. ไม่มี

() มี ได้แก่

() ไม่รู้/ไม่แน่ใจ

7. น้ำหนัก.....กิโลกรัม, ส่วนสูง.....เซนติเมตร, ค่า BMI.....กก./ม²(สำหรับผู้วิจัย)

8. ระดับความดันโลหิต มิลลิเมตรปรอท (สำหรับผู้วิจัย)

9. ท่านเคยได้รับความรู้ หรือคำแนะนำเกี่ยวกับโรคเบาหวานหรือไม่

() ไม่เคย

() เคย (ถ้าเคย ให้ตอบต่อในข้อต่อไป)

ท่านเคยได้รับข่าวสารข้อมูลจากแหล่งใดบ้าง ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

9.1 จากสื่อต่างๆ เช่น () วิทยุ () โทรทัศน์ () หนังสือ/วารสาร

() คู่มือ/เอกสาร แผ่นพับ () หอกระจายข่าว

9.2 จากสื่อบุคคล เช่น () ผู้นำชุมชน/อบต. () อาสาสมัครสาธารณสุข

() พ่อ แม่ ญาติ พี่ น้อง () เพื่อนบ้าน

() อื่นๆ ระบุ

9.3 จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น () แพทย์ () พยาบาล

() เจ้าหน้าที่สถานีนอมนัย () อื่นๆ ระบุ

10. ปัจจุบันท่านเคยออกกำลังกาย หรือกีฬา หรือไม่

() ไม่เคย

() เคย ได้แก่.....

11. ท่านเป็นคนที่มีความเครียดได้ง่าย

() ไม่ใช่

() ใช่

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาว่าในชีวิตประจำวันของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยปฏิบัติตามรายการในข้อคำถามแต่ละข้อข้างล่างนี้ บ่อยครั้งเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงตามพฤติกรรมที่ท่านได้ปฏิบัติ/กระทำมากที่สุด ในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

มากที่สุด หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความในข้อนั้นบ่อยมากที่สุด

มาก หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความในข้อนั้นบ่อยมาก

ปานกลาง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความในข้อนั้นบ่อยเป็นบางครั้ง

น้อย หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความในข้อนั้นบ่อยน้อยครั้ง

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความในข้อนั้นนานๆครั้ง หรือไม่ปฏิบัติเลย

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	บ่อย มากที่สุด	บ่อย มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
พฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ					
1. ท่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคจากบุคคลอื่น หนังสือ โทรทัศน์ หรือวิทยุ เป็นต้น					
2. ท่านนำความรู้ที่ได้จากการอ่าน การฟัง หรือ ดูสื่อต่างๆมาปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพของตนเองในการป้องกันโรคเบาหวาน					
3. ท่านไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี หรือ ตรวจตามนัดทุกครั้ง					
4. ท่านสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายของท่าน					
5. ท่านไม่ไปปรึกษาและขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพ					
พฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกาย					
6. ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	บ่อย มากที่สุด	บ่อย มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
7. เมื่อเริ่มออกกำลังกาย ท่านค่อยๆออกแรง และค่อยๆผ่อนแรงทีละน้อยก่อนหยุดออกกำลังกาย ประมาณช่วงละ 5- 10 นาที					
8. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที					
9. ท่านออกกำลังกาย จนมีเหงื่อออก หรือรู้สึก เหนื่อย โดยหายใจแรงกว่าปกติ แต่ยังคงพูดคุย กับคนอื่นได้จบประโยค					
10.ท่านเคลื่อนไหวออกแรงในส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกาย เช่น แขน คอ หรือศีรษะ ในระหว่างการ ทำงาน					
11. ท่านมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ออกแรง ปานกลางถึงหนัก จากการทำงาน หรือทำ กิจวัตรประจำวัน สะสมเวลาได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที					
12. ท่านออกกำลังกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน					
13.ท่านมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่น ดูโทรทัศน์ เล่นเกมส์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือนั่ง- นอนนานๆ					
พฤติกรรมด้านโภชนาการ 14. ท่านกินอาหารมื้อหลัก มากกว่า 3 มื้อใน 1 วัน					
15. ท่านกินผักต่างๆวันละ 3-5 ส่วน (1 ส่วน = ผักสด 1 ถ้วยตวง = ผักสุก ½ ถ้วยตวง)					

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	บ่อย มากที่สุด	บ่อย มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
16. ทานกินผลไม้รสหวานจัด วันละ 2-4 ส่วน (1 ส่วน= ผลไม้ผลเล็ก 6-8 ผล = ผลกลาง 1-2 ผล = ผลใหญ่ 6-8 ชิ้นพอคำ)					
17. ทานกินเนื้อสัตว์ติดมัน วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว หรือไขแดงวันละ1 ฟอง					
18. ทานกินถั่วชนิดต่างๆ และผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากถั่ว					
19. ทานกินอาหารประเภทผัด ทอด แกงใส่กะทิ					
20. ทานกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม อ่อม นึ่ง ย่าง แจ่ว หรือ น้ำพริก					
21. ทานกินอาหาร รสหวานจัด หรือ เติมน้ำตาล					
22. ทานกินขนมหวาน					
23. ทานดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม					
24. ทานดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์					
25. ทานดื่มเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ ไมโล โอวัลติน โดยเติมน้ำตาล นมข้นหวาน หรือคอฟฟี่เมต					
26. ทานดื่มนม หรือน้ำเต้านู วันละ 1-2 แก้ว					

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	บ่อย มากที่สุด	บ่อย มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล					
27. ท่านพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวในเรื่องการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน					
28. สมาชิกในครอบครัวของท่าน ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน หรือให้กำลังใจในการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน					
29. ท่านปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพตามคำแนะนำโดยไม่มีปัญหากับสมาชิกในครอบครัว					
30. ท่านพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับผู้อื่นหรือสมาชิกกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน					
31. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพต่างๆ ในชุมชน เช่น การออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ หรือการทำบุญตักบาตร ตามวัฒนธรรมประเพณีต่างๆ					
32. เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยในการปฏิบัติตัวส่งเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ท่านสามารถขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากผู้อื่นได้					

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	บ่อย มากที่สุด	บ่อย มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
พฤติกรรมด้านการจัดการกับความเครียด					
33. ท่านพยายามมองปัญหาเป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง หรือปรึกษาคนใกล้ชิด					
34. เมื่อมีความเครียด หรือเป็นทุกข์ ท่านจะคิดและวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องนั้นตลอด					
35. ท่านทำกิจกรรมสันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ร้องเพลง ปลุกต้นไม้ เล่นกีฬา หรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อ					
36. ท่านไม่สามารถปรับตารางการทำงานให้เสร็จทันเวลา					
37. เมื่อมีปัญหาท่านพูดคุยหรือปรึกษากับผู้ใกล้ชิด หรือผู้มีประสบการณ์มากกว่า เพื่อหาทางแก้ไข					
38. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เมื่อมีความเครียด					
39. ท่านสามารถปรับเป้าหมายชีวิต ให้มีความเป็นไปได้					
40. ท่านปรับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ และเป็นสุข					

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้

แผนการให้ความรู้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยเบาหวาน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมินผล
1. ผู้ฟังมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้สอน และสนใจฟัง	บทนำ เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ยังไม่มีหนทางรักษาให้หายขาด แต่เราสามารถควบคุมได้ เบาหวานเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการใช้อาหารของร่างกาย ทุกวันนี้คนเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นปีละ 5 ล้านคน เชื่อกันว่ากว่าครึ่งหนึ่งของคนที่โรคนี้ไม่รู้ตัวว่าเป็น ทุกวันนี้คนเรามีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 70 ปี แต่ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานรวมทั้งผู้ที่เป็นโรคเบาหวานก็สามารถที่จะมีชีวิตอย่างปกติสุขได้โดยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	ผู้สอนแนะนำตัว	1. ผู้ฟังสนใจฟังและหยุดพูดคุยกัน	
2. อธิบายความหมายของโรคเบาหวานได้	เนื้อเรื่อง โรคเบาหวานเป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย ที่ไม่สามารถให้น้ำตาลได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และถูกขับออกมาทางปัสสาวะ เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนลำคัญตัวหนึ่ง คือ อินซูลิน-อินซูลิน จากตับอ่อนที่ผลิตไม่พอใช้หรือผลิตแล้วใช้ไม่ได้ตามปกติ	อธิบายและซักถาม	2. ผู้ฟังอธิบายความหมายของโรคเบาหวานได้ถูกต้อง	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมสอน	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมินผล
3. สามารถอธิบายสาเหตุของโรคเบาหวานได้	ในชุมชนไทยมีโอกาสพบคนเป็นเบาหวานตั้งแต่ช่วงอายุ 13 ปี ขึ้นไป สาเหตุของการเกิดโรคมีดังนี้ 1. น้ำหนักเกินความ้วน และขาดการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายที่เพียงพอ 2. กรรมพันธุ์ มักพบโรคนี้ในผู้ที่มีบิดา มารดา เป็นเบาหวาน และลูกมีโอกาสเป็นเบาหวาน 6 - 10 เท่าของคนที่ไม่เป็นเบาหวาน 3. ความเครียดเรื้อรัง ทำให้อินซูลินทำงานนำน้ำตาลเข้าเนื้อเยื่อได้ไม่เต็มที่ 4. อื่น ๆ เช่น จากเชื้อโรคหรือยาบางชนิด เกิดร่วมกับโรคเนื้องอกของต่อมใต้สมองหรือต่อมหมวกไต	อธิบายและซักถาม		3. ผู้ฟังอธิบายสาเหตุของโรคเบาหวานได้ถูกต้อง
4. สามารถอธิบายปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวานได้	1. มีบิดา มารดา พี่ หรือ น้อง คนใดคนหนึ่งเป็นโรคเบาหวาน 2. อ้วน (หมายถึง สภาวะที่ร่างกายมีไขมันสะสมไว้ตามส่วนต่าง ๆ มากเกินไป) โดยมีวิธีประเมินความ้วน ได้แก่	อธิบายและซักถาม		ผู้ฟังสามารถอธิบายปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวานได้

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการ สอน	เกณฑ์การ ประเมินผล
	- ประเมินจาก การวัดรอบเอว การวัดรอบแขนเป็น เครื่องมือ ที่ง่ายที่สุดในการวัดเส้นดุนมวลไขมันในช่องท้อง และไขมันในร่างกายนทั้งหมด - ประเมินจากดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 (ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) / ความสูง (เมตร)² 3. มีภาวะความดันโลหิตสูง 4. เป็นโรคไขมันในเลือดผิดปกติ (มีค่าโคเลสเตอรอล มากกว่า 200 มก./ดล. ขึ้นไป) 5. มีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือมีประวัติการ คลอดบุตรที่น้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม 6. มีประวัติหรือเคยมีประวัติน้ำตาลในเลือดสูงจากการ ตรวจเลือดโดยการงดอาหาร = 110 - 125 มิลลิกรัมต่อ เดซิลิตร หรือตรวจวัดน้ำตาลในเลือด 2 ชั่วโมง แล้วกินสุ โคเลส 75 กรัม ตรวจพบน้ำตาล = 140 - 199 มิลลิกรัมต่อ เดซิลิตร 7. ผู้มีอาการโรคเบาหวาน ผู้มีอายุมากกว่า หรือเท่ากับ 40 ปี และผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 40 ปี			

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการ สอน	เกณฑ์การ ประเมินผล
5. สามารถอธิบายการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	1. อาหาร อาหารสำหรับผู้เป็นเบาหวาน คือ อาหารทั่วไปไม่แตกต่างจากอาหารที่ทุกคนในครอบครัวรับประทาน แต่เป็นอาหารที่มีความหลากหลายของสารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วนและสมดุล สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเสมอ คือ ปริมาณและชนิดอาหารที่ควรรับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปริมาณและชนิดของแป้งและไขมัน เป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดย รวมถึงการรักษาหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ นอกจากนี้สิ่งที่ควรปฏิบัติให้เป็นนิสัยคือการรับประทานอาหารมื้อหลักหรืออาหารว่างให้เป็นเวลาทุก ไม่ควรดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง ผู้ป่วยเบาหวานควรปรับเปลี่ยนนิสัยการกินให้ถูกต้อง 2. การออกกำลังกาย ในชีวิตประจำวัน แต่ละบุคคลมีกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับวัย อาชีพ และสุขภาพพื้นฐาน เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพ	อธิบายและซักถาม		ผู้ฟังสามารถอธิบายการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการ สอน	เกณฑ์การ ประเมินผล
	ร่างกายทั่วไป ช่วยลดระดับไขมันโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ทำให้มีความทนต่อน้ำตาลดีขึ้น การขนส่งออกซิเจนไปตามอวัยวะต่าง ๆ ดีขึ้น ผู้ที่ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมออกแรงมากอัตราการเกิดโรคเบาหวานจะน้อยลง การออกกำลังกายประจำ สามารถป้องกันโรคเบาหวานและทำให้โรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินดีขึ้นได้ 3. การให้ความรู้หรือให้การศึกษาเกี่ยวกับการเบาหวานแก่ผู้ป่วย และ/หรือผู้ดูแลผู้ป่วย การให้การศึกษาหรือให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติการรักษาลำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้น เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้รู้ถึงความมุ่งหมายของการให้การศึกษา การให้การศึกษาหรือความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานจะได้ผลดีด้านต่าง ๆ คือ 1. ในด้านความเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพของผู้ป่วยเบาหวาน จะควบคุมระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดให้ดีขึ้นในระยะสั้นและระยะยาว			

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการ สอน	เกณฑ์การ ประเมินผล
	2. ในด้านจิตใจ ช่วยคลายความกังวล หวาดกลัว และโรคแทรกซ้อน ช่วยให้อยอมรับสภาพความเป็นโรคนี้ รวมทั้งได้รับความเห็นอกเห็นใจจากบุคคลในครอบครัว ซึ่งจะช่วยในการป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น 3. ในด้านสังคม ผู้เป็นโรคเบาหวานสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคม รู้จักปรับตัวในการทำงานต่าง ๆ ให้เข้ากับสังคมได้ การปฏิบัติตัวที่ทำได้ ก็ไม่ต้องหยุดงาน พักงานเพราะโรคแทรก ไม่ว่าจะเป็นชนิดเฉียบพลันหรือเรื้อรัง เนื้อหาในการให้ความรู้ - อาหารและโภชนาการ ควบคุมการรับประทานอาหารที่ทำให้ระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดอยู่ในสภาพที่รับได้รวมทั้งระดับไขมัน ให้ทราบถึงหลักการทางโภชนาการ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตประจำวัน ทั้งในบางโอกาสที่จะเข้าสังคม - การออกกำลังกาย ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ			

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการ สอน	เกณฑ์การ ประเมินผล
	- ยารักษาเบาหวาน ผู้ที่ต้องฉีดอินซูลิน ควรมีความรู้เกี่ยวกับการออกฤทธิ์ เวลาที่ออกฤทธิ์ การเก็บไว้ไม่ให้เสื่อมสภาพ การดูดยาจากขวด การฉีดยาและตำแหน่งที่จะฉีด ผู้ที่รับประทานยารักษาเบาหวาน ควรได้ทราบถึงความสม่ำเสมอในการรับประทานยา อาการที่จะเกิดขึ้นจากยา ระงับยาให้อ้วน 4. ยาลดระดับน้ำตาล การใช้ยา ผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินโดยเฉพาะในคนช้วนการกำหนดอาหารเพื่อลดน้ำหนักรวมทั้งการออกกำลังกายสามารถลดระดับน้ำตาลได้ใกล้เคียงกับคนปกติในบางราย แต่ถ้าหากควบคุมไม่ได้ด้วย 2 วิธีดังกล่าว ก็จำเป็นต้องใช้ยารับประทานเข้าช่วย ดังนั้นสิ่งที่ผู้ป่วยต้องทราบคือ ฤทธิ์ของยาคือการรักษาเบาหวาน ทราบผลข้างเคียงของยาและรับประทาน			
6. สามารถอธิบายภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้	1. โรคแทรกซ้อนเฉียบพลัน หมายถึง โรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นเมื่อเป็นเบาหวานและเกิดขึ้นโดยกะทันหัน ในเวลาใดเวลาหนึ่งก็ได้ ซึ่งเกิดจากการที่น้ำตาลในเลือดขาดการควบคุม	อธิบายและซักถาม		ผู้ฟังสามารถอธิบายภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการ สอน	เกณฑ์การ ประเมินผล
	คุมหรือควบคุมไม่ได้ ซึ่งมักพบบ่อยในเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลินภาวะกรดคั่งในเลือดน้ำตาลต่ำ หรือสูงเกินไปถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอาจหมดสติหรือเสียชีวิตได้ 2. โรคแทรกซ้อนเรื้อรังโรคแทรกซ้อนซึ่งเกิดขึ้นหลังเป็นเบาหวานเป็นเวลานาน ๆ อาจจะนานเกิน 10 ปี ซึ่งจะเกิดขึ้นช้า ๆ โดยผู้ป่วยไม่รู้ตัว เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะรักษาให้กลับคืนสภาพเดิมได้ยากหรือไม่ได้เลยซึ่งปัจจุบันพบภาวะแทรกซ้อนกลุ่มนี้ได้มากกว่าร้อยละ 50 ได้แก่ 2.1 พบภาวะโลหิตสูงร่วมด้วยถึงร้อยละ 30 2.2 จอประสาทตาเสื่อม พบร้อยละ 21 ต่อกระจก ร้อยละ 3.4 ตาบอดร้อยละ 2 2.3 หน้าพียงไตรมิคปกติได้ร้อยละ 6 2.4 หลอดเลือดสมองตีบตัน ทำให้เป็นอัมพาต หัน ล้มปาก พุงเต็มขัด พบร้อยละ 3 2.5 โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันหรืออุดตัน ทำให้ กล้ามเนื้อหัวใจตาย พบได้ร้อยละ 3			

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการ สอน	เกณฑ์การ ประเมินผล
	2.6 กลุ่มโรคเส้นเลือดแดงส่วนปลายเกิดแผลที่เท้าเน่า พบได้ร้อยละ 2 และถูกตัดขา ร้อยละ 1 2.7 ประสาทอักเสบ ทำให้มีอาการชาปลายมือ ปลาย เท้า ปัสสาวะลำบาก หมดความรู้สึกทางเพศ ต้องผูกสลับ ท้องเดิน พบร้อยละ 27 สรุป การที่ ผู้ป่วยเบาหวานไม่สามารถควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือดได้ ทำให้เกิดการแทรกซ้อนขึ้น ซึ่ง พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ได้ คือการควบคุมอาหาร การรับประทาน การจัดการ ความเครียด และการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวาน จึงควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ หมายเหตุ สำหรับในกลุ่มทดลองจะเพิ่มเนื้อหาในเรื่องของ การออกกำลังกายดังนี้ ผลของการฝึกเทคนิคเต๋าเต๋อซินี่ ต่อผู้ป่วยเบาหวาน เป็นการออกกำลังกายที่ใช้หลักการของ หยิน-หยาง ในการ ปรับสมดุลในร่างกาย โดยใช้การบริหารร่างกาย การรำมวย จีน ร่วมกับการมีสมาธิเข้าด้วยกัน			