



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลบ้านสันมะนะ ตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน
คำชี้แจง

เลขที่แบบสอบถาม

.....

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางอัมพร ไวยโกคา นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การ
พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ
ตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน” ข้าพเจ้าใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน ในการตอบแบบสอบถาม
โดยให้ตอบทุกข้อ และตรงกับความเป็นจริงของท่าน แบบสอบถามนี้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ
และจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่าน ข้อมูลที่ได้จะเสนอในภาพรวม และจะนำไปเป็นแนวทางในการ
ปรับปรุงพัฒนางาน ส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนโดยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง
เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

แบบสอบถามนี้ให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบคำถามทุกข้อให้ตรงกับความจริงมากที่สุด
แบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเชื่อในประสิทธิภาพแห่งตน

2.1 การรับรู้ของบุคคลต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน 10 ข้อ

2.2 การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันการเป็นโรคเบาหวาน 10 ข้อ

2.3 ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน 10 ข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางอัมพร ไวยโกคา

นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ชื่อผู้สอบถาม.....

วันที่สอบถาม.....

โทรศัพท์.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเสี่ยง

คำชี้แจง จงตอบตามความเป็นจริง โดยกรอกข้อมูลลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย / ใน ()

หน้าข้อที่ตรงกับข้อมูลท่านมากที่สุด

- | | | | |
|--|----------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| 1. เพศ | () 1. ชาย | () 2. หญิง | สำหรับผู้วิจัย |
| | | | SEX () |
| 2. ปัจจุบันท่านอายุเท่าไร.....ปี | | | AGE () () |
| 3. สถานภาพสมรส | | | STA () |
| | () 1. โสด | () 2. คู่ | |
| | () 3. หม้าย | () 4. หย่า/แยก | |
| 4. ระดับการศึกษา | | | EDU () |
| | () 1. ไม่ได้เรียน | () 2. ประถมศึกษา | |
| | () 3. มัธยมศึกษา | () 3. อนุปริญญา | |
| | () 5. ปริญญาตรี | () 6. สูงกว่าปริญญาตรี | |
| 5. อาชีพ | | | OCC () |
| | () 1. ไม่ได้ทำอะไร อยู่บ้านเฉยๆ | () 2. เกษตรกรรม | |
| | () 3. รับจ้าง | () 4. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว | |
| | () 5. รับราชการ | () 6. อื่นๆ ระบุ..... | |
| 6. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน.....บาท | | | MON () () () () |
| 7. น้ำหนัก.....กิโลกรัม | | | WEI () () |
| 8. ส่วนสูง.....เซนติเมตร | | | HEI () () () |
| 9. ค่าดัชนีมวลกาย.....ก.ก./ม.2 | | | BMI () () () |
| 10. ระดับน้ำตาลในเลือดครั้งสุดท้าย..... มก./ดล. | | | FPG () () () |
| 11. ท่านมีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ () มี () ไม่มี | | | FAM () () |

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความเชื่อในความสามารถแห่งตน

2.1 การรับรู้ของบุคคลต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดอ่านคำถามแต่ละข้ออย่างรอบคอบแล้วใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องตามตารางให้ตรงตามความคิดเห็นที่แท้จริงของผู้ตอบเพียงคำตอบเดียว ในแต่ละข้อ

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือความเชื่อของท่าน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือความเชื่อของท่านแต่ไม่แน่ใจว่าถูกต้องหรือไม่

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือความเชื่อท่าน

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			สำหรับ ผู้ศึกษา
	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	
1. คนที่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวาน มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน				S1 ()
2. คนอ้วน มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน				S2 ()
3. คนที่มีภาวะเครียดเป็นประจำ มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน				S3 ()
4. คนที่ไม่ทำงานหรือไม่ได้ออกแรงนั่งๆนอนๆ มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน				S4 ()
5. คนที่รับประทานอาหารหวาน เช่น ของหวาน ไอศกรีม น้ำหวาน น้ำอัดลม มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน				S5 ()
6. คนที่ไม่รับประทานผัก เช่น ผักกาด มะเขือ ถั่วฝักยาว มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน				S6 ()
7. คนที่รับประทานอาหารประเภท ทอด เช่น กุ้งทอด แครกเกอร์ หนั๋งไก่ทอด มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน				S7 ()
8. คนที่รับประทานอาหารมากเกินไปจนจุกจิก หรือกินจุ มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน				S8 ()
9. คนที่มีความวิตกกังวลนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน				S9 ()
10. คนที่มีภาวะเครียดเป็นประจำ มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน				S10 ()

2.2 การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันการเป็นโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดอ่านคำถามแต่ละข้ออย่างรอบคอบแล้วใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องตามตารางให้ตรงกับ การรับรู้ที่แท้จริงของผู้ตอบเพียงคำตอบเดียว ในแต่ละข้อ

เป็นประจำ หมายถึง ท่านรับรู้ความสามารถตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอในการป้องกันโรคเบาหวาน

นานๆครั้ง หมายถึง ท่านรับรู้ความสามารถเป็นบางครั้งในการป้องกันโรคเบาหวาน

ไม่เคย หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่มีความสามารถในการป้องกันโรคเบาหวาน

ข้อความ	ระดับการรับรู้			
	เป็นประจำ	นานๆครั้ง	ไม่เคย	สำหรับผู้ศึกษา
1. ในชีวิตประจำวัน ท่านสามารถทำงานที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ออกแรง จนเหงื่อซึม				R1 ()
2. ในการออกกำลังกาย แต่ละครั้งท่านสามารถ ออกกำลังกายเป็นเวลา 30-45 นาทีต่อครั้ง				R2 ()
3. ท่านสามารถออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์				R3 ()
4. ท่านสามารถรับประทานอาหารประเภททอด เช่น หนึ่งไก่ทอด หมูสามชั้นทอด แครกเกอร์ เป็นต้น				R4 ()
5. ท่านสามารถรับประทานอาหารผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย ขนุนมะม่วงสุก เป็นประจำ				R5 ()
6. ท่านสามารถรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ต้ม แกงจืด น้ำพริก หนึ่ง ย่าง อบ				R6 ()
7. ท่านสามารถรับประทานอาหารผักต่างๆ แดงขาว บวบ จี๋เห็ด ผักกาดหัวปลี มะเขือ ถั่วฝักยาว ผักนึ่ง อื่นๆ				R7 ()
8. ทุกครั้งที่มึนปัญหาท่านสามารถแก้ไขได้เองโดยไม่ต้องไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข				R8 ()
9. เมื่อมีความเครียด หรือเป็นทุกข์ ท่านสามารถควบคุมตนเองได้ไม่ให้เศร้าหรือวิตกกังวลได้เสมอ				R9 ()
10. ท่านสามารถนอนหลับสนิท ในเวลากลางคืนทุกคืนวันละ 7-8 ชั่วโมง				R10 ()

2.3 ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน 10 ข้อ

คำชี้แจง โปรดอ่านคำถามแต่ละข้ออย่างรอบคอบแล้วใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องตามตารางให้ตรงกับ
 กับความคาดหวังในการป้องกันโรคเบาหวานของผู้ตอบเพียงคำตอบเดียว ในแต่ละข้อ

ใช่ หมายถึง ท่านมีความคาดหวังผลของการในการป้องกันโรคเบาหวาน

ไม่ใช่ หมายถึง ท่านไม่มีความหวังในการป้องกันโรคเบาหวาน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจกับการกระทำในการป้องกันโรคเบาหวาน

ข้อความ	การป้องกันโรคเบาหวาน			สำหรับ ผู้ศึกษา
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ	
1. การดูแลสุขภาพของตนเอง จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้				P1 ()
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะป้องกันโรคเบาหวานได้				P2 ()
3. การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานป้องกันโรคเบาหวานได้				P3 ()
4. การไม่รับประทานอาหารมัน เช่นแกงเขียวหวาน แกงฮังเล ป้องกันโรคเบาหวานได้				P4 ()
5. การควบคุมการรับประทานอาหารรสหวานเช่นของหวาน ไอศกรีม น้ำหวาน น้ำอัดลม ป้องกันโรคเบาหวานได้				P5 ()
6. การรับประทานผลไม้รสไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ชมพู่ ป้องกันโรคเบาหวานได้				P6 ()
7. การรับประทานอาหารประเภทไขมันต่ำ เช่น แกงแค แกงเลียง ส้มตำ ป้องกันโรคเบาหวานได้				P7 ()
8. การทำสมาธิ ให้มีสติและสมาธิช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้				P8 ()
9.การแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองโดยไม่เครียดหรือวิตกกังวล จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้				P9 ()
10.การดูแลสุขภาพจิตตนเองไม่ให้ความเครียดหรือวิตกกังวล จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้				P10 ()

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดถามคำถามแต่ละข้ออย่างรอบคอบแล้วใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องตามตารางให้ตรงตามความคิดเห็นที่แท้จริงของผู้ตอบเพียงคำตอบเดียว ในแต่ละข้อ

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับที่ท่านได้กระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น

จริงเป็นบางวัน หรือ 0-1 ครั้ง/สัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับที่ท่านได้กระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น

จริงเป็นบางวัน หรือ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับที่ท่านได้กระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น

จริงเป็นประจำสม่ำเสมอ หรือ 5-7 ครั้ง/สัปดาห์

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ใน ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้ศึกษา
1. การออกกำลังกายแต่ละครั้งท่านหายใจเร็วขึ้นและมีเหงื่อซึมทุกครั้ง				T1 ()
2. ในการออกกำลังกาย แต่ละครั้งท่านสามารถ ออกกำลังกายเป็นเวลา 30-45 นาทีต่อครั้ง				T2 ()
3. ท่านสามารถออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์				T3 ()
4. ในชีวิตประจำวัน ท่านรับประทานผักหลากหลายชนิด เช่น กระบี่ มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ผักนึ่ง ฯลฯ				T4 ()
5. ท่านรับประทานอาหารไขมันต่ำ เช่น แอ่งจืด ต้ม นึ่ง				T5 ()
6. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำเปล่าแทน อัดลมและน้ำหวานทุกชนิด				T6 ()
7. ท่านสามารถรับประทานผลไม้หลังอาหารทุกครั้ง				T7 ()
8. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้อเช่น เนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ และน้ำมัน อย่างเพียงพอ				T8 ()
9. . ท่านสามารถจัดการกับปัญหาทุกอย่างด้วยตนเองโดยไม่มีความเครียด อารมณ์ดี				T9 ()
10. . ท่านสามารถพักผ่อนนอนหลับได้สนิททุกคืนไม่น้อยกว่า 7 – 8 ชั่วโมง				T10 ()

.....ขอขอบคุณอย่างยิ่ง.....

ภาคผนวก ข

บันทึกการตรวจสอบ

ลำดับที่	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	รอบเอว (เซนติเมตร)	ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)	น้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์) (ลำดับที่ 1 และ 12)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

แบบบันทึกการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

แบบบันทึกการเคลื่อนไหว ออกแรงและออกกำลังกาย เดือน

☐ สัปดาห์ที่ 1 ☐ สัปดาห์ที่ 2 ☐ สัปดาห์ที่ 3 ☐ สัปดาห์ที่ 4

แนะนำการบันทึก : โปรดทำเครื่องหมาย/ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในช่วงระยะ 1 สัปดาห์

กิจกรรม	วันที่มีการปฏิบัติกิจกรรม							ไม่มีการปฏิบัติ
	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อ	
1.การเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกาย								
1.1 การเดินเล่น เดินพื้นราบ เดินขึ้นบันได								
1.2								
1.3								
1.4								
1.5								
2. เวลา(นาที) การเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกาย								
3. การออกกำลังกาย / เล่นกีฬา ระบุ								
เช่น แอโรบิก ปั่นจักรยาน แบดมินตัน (ยกเว้นการเดิน)								
4. เวลา(นาที) การ ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา								
5. ระดับความเหนื่อย								
5.1 เหนื่อยมาก								
5.2 เหนื่อยปานกลาง								
5.3 เหนื่อยเล็กน้อย								
6. อุณหภูมิ 5- 10 นาที ก่อนออกกำลังกาย								
7. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5- 10 นาที หลังออกกำลังกาย								

ในวันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์) เลือกจำนวน 2 วันตามความเป็นจริง

[illegible]

ในวันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์) เลือกจำนวน 2 วันตามความเป็นจริง

[illegible]

แบบบันทึกการจัดการด้านอารมณ์ เดือน

☐ สัปดาห์ที่ 1 ☐ สัปดาห์ที่ 2 ☐ สัปดาห์ที่ 3 ☐ สัปดาห์ที่ 4

แนะนำการบันทึก :1. โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ในวันจันทร์ถึงอาทิตย์ ที่ตรงกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงระยะ 1 สัปดาห์ ตามความเป็นจริง

ภาวะอารมณ์	วันที่เกิดภาวะอารมณ์						
	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา
ท่านมีความเครียด / โกรธ / หงุดหงิด / มีปัญหา							

2. โปรดทำเครื่องหมาย/หน้าข้อความวิธีปฏิบัติในการจัดการด้านอารมณ์ เพื่อผ่อนคลายหรือแก้ปัญหาตามความเป็นจริง

วิธีการผ่อนคลาย	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1.นั่งหรือทำสมาธิ		
2.ดูหนัง / ฟังเพลง/รายการตลก		
3.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ		
4.รับประทานยาคลายเครียดหรือยานอนหลับ		
5.ดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง		
6.ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		
7.สูบบุหรี่		
8.ระบายอารมณ์ เช่นเอะอะ/ตะโกน/ กรีดร้อง/ทุบตี/ปาสิ่งของ		
9.เก็บตัว/ ร้องไห้		
10.ทำร้ายร่างกายตัวเอง		
11.ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น		
12.ทำร้ายร่างกายผู้อื่น		
13.ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นเช่นการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นอาสาสมัคร		
14.ไปเที่ยวสถานบันเทิงเช่น ผับ บาร์		
15.ไปเที่ยวพักผ่อน เช่นชายทะเล ภูเขา เป็นต้น		
16.รับประทานอาหารปริมาณมาก เพื่อให้ลืมปัญหา		
17.อดอาหารหรือรับประทานอาหารน้อยลง		
18.ปรึกษาปัญหากับบุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนนิจ		
19.ปรึกษาจิตแพทย์หรือคลินิกคลายเครียด		
20.เข้าวัด / ฟังเทศน์ / ทำบุญ / อบรมธรรม		
21.ทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ วาดภาพ เป็นต้น		

แบบบันทึกภาวะสุขภาพ

[illegible]

แบบบันทึกภาวะสุขภาพ

[illegible]

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สัปดาห์ที่ 1 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง กิจกรรม ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต และวัดระดับน้ำตาลในเลือด ตอบแบบสอบถามก่อนเข้าโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ และดำเนินกิจกรรมการรับรู้เรื่องโรคเบาหวาน การออกกำลังกาย การบริโภคอาหารและการจัดการด้านอารมณ์ แจกคู่มือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แบบบันทึกการพฤติกรรม การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการจัดการด้านอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. แบบบันทึกพฤติกรรม การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารและการจัดการด้านอารมณ์
3. แบบสอบถามการวิจัยเรื่องการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
4. เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องตรวจน้ำตาลในเลือด

สัปดาห์ที่ 2 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง กิจกรรม ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดย ฮูลาฮูป และยางยืดชีวิตพิชิตโรค ร่วมออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

สื่อและอุปกรณ์

1. ให้ความรู้โดยวิทยากรเชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย
2. ฮูลาฮูป
3. ยางยืด
4. เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เครื่องวัดความดันโลหิต

สัปดาห์ที่ 3 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมให้ความรู้เรื่องอาหารและการคำนวณอาหารจากธงโภชนาการตัวอย่างอาหารและการเปรียบเทียบปริมาณอาหารกระตุ้นให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตนเองและทุกคนในครอบครัว

สื่อและอุปกรณ์

1. ให้ความรู้โดยโภชนาการ
2. ตัวอย่างอาหาร
3. ธงโภชนาการ
4. เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เครื่องวัดความดันโลหิต

สัปดาห์ที่ 4 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรม การรับรู้เกี่ยวกับการจัดการด้านอารมณ์การฝึกจิตใจให้มีสมาธิและมีสติมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการจัดเวทีให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับปัญหาต่างๆ

สื่อและอุปกรณ์

1. ให้ความรู้โดยแพทย์จิตเวช
2. เพลงบรรเลงประกอบกิจกรรมกายภาวนา
3. เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เครื่องวัดความดันโลหิต

สัปดาห์ที่ 5 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วม กิจกรรม ปรับใจสักนิด มาคิด กันใหม่ จากการได้เรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อาหาร และอารมณ์ กระตุ้นให้กลุ่มทดลองปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องตามแนวคิด ความเชื่อในความสามารถแห่งตน จากการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการสุนทรียสนทนา

สัปดาห์ที่ 6 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ชั่ง น้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วม กิจกรรม พบคนสุขภาพดี ที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (บุคคลตัวอย่าง) ตามแนวคิดความเชื่อในความสามารถแห่งตน การใช้ตัวแบบหรือบุคคลต้นแบบกิจกรรม เสวนาภาวะสุขภาพดีที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สัปดาห์ที่ 7 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วม กิจกรรม พลังมหาศาล จากจิตใต้สำนึก กระตุ้นให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งด้านการออกกำลังกาย ด้านอาหารและอารมณ์

แนวคิด ความเชื่อในความสามารถแห่งตน การใช้คำพูดชักจูง กระตุ้นทางอารมณ์

กิจกรรม บรรยายพิเศษ พลังมหาศาล จากจิตใต้สำนึก โดย นพ. อนุชาติ มาชนะสารวุฒิ

สัปดาห์ที่ 8 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วม กิจกรรม ขยับกายสลายไขมัน ทบทวนการออกกำลังกายและติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

สัปดาห์ที่ 9 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วม กิจกรรมกิน
ได้กินดี ชีวิตมีสุข ทบทวนการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารแลกเปลี่ยนเรียนรู้
ประสบการณ์ ปัญหา อุปสรรค ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร

สัปดาห์ที่ 10 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ฤทัย
คัดคน เพื่อสุขภาพ เล่าเรื่องประทับใจคลายเครียด ทบทวนการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการ
จัดการอารมณ์ และได้รับลูกโป่งบรรจุน้ำเพื่อใช้บริหารฝ่ามือ และนิ้วมือ

สัปดาห์ที่ 11 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรมยิ้ม
แย้ม แจ่มใส ใส่ใจสุขภาพ กิจกรรมปรับกระบวนทัศน์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ปัญหา
อุปสรรค ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย อาหาร และอารมณ์

สัปดาห์ที่ 12 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต และวัดระดับน้ำตาลใน
เลือด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม รางวัลแห่งความสำเร็จ ได้แก่การมอบรางวัลให้แก่กลุ่มทดลองที่มีการ
พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ หลังจากนั้นตอบแบบสอบถามหลังเข้าโปรแกรม



ภาคผนวก จ

แผนการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ ตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

โครงการ/กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	วิธีการ	สื่อ / กิจกรรม	การประเมินผล
การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน					
สัปดาห์ที่ 1					
ตอบแบบสอบถามก่อนเข้าโปรแกรมพัฒนา	เพื่อทดสอบการรับรู้ความสามารถแห่งตน	กลุ่มเสี่ยงโรค	บรรยาย พูดคุย	Power point	การสังเกต
พฤติกรรมสุขภาพ รับคู่มือปรับเปลี่ยน	ก่อนเข้าโปรแกรม (การใช้คำพูดชักจูง)	เป้าหมาย 34 คน	สัมภาษณ์	แบบสอบถาม	ตอบคำถาม
พฤติกรรมสุขภาพ				เอกสาร คู่มือ	การมีส่วนร่วม
สัปดาห์ที่ 2					
กิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยยางยืดชีวิต	รับรู้ถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม	กลุ่มเสี่ยงโรค	บรรยาย, สาธิต	Power point	การสังเกต
พิชิตโรค				ยางยืด	ตอบคำถาม
และสุขภาพ	(การใช้คำพูดชักจูงและการกระตุ้นทางอารมณ์)	เป้าหมาย 34 คน	ฝึกปฏิบัติ	และสุขภาพ	การมีส่วนร่วม

แผนการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันตมนะ ตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

โครงการ/กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	วิธีการ	สื่อ / กิจกรรม	การประเมินผล
การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน					
สัปดาห์ที่ 3					
กิจกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม	รับรู้ถึงการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม (การใช้อาหารจานเสิร์ฟ)	กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 34 คน	บรรยาย, สาธิต ฝึกปฏิบัติ	Power point ตัวอย่างอาหาร	การสังเกต ตอบคำถาม
สัปดาห์ที่ 4					
กิจกรรมการจัดการด้านอารมณ์	รับรู้ถึงการดูแลสุขภาพจิต การจัดการด้านอารมณ์ (การกระตุ้นทางอารมณ์)	กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 34 คน	บรรยาย สอบถาม, พูดคุย	Power point คลิป วิดีโอ	การสังเกต ตอบคำถาม
					การมีส่วนร่วม

แผนการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ ตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

โครงการ/กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	วิธีการ	สื่อ/กิจกรรม	การประเมินผล
การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน					
สัปดาห์ที่ 5					
กิจกรรม ประเมินใจรักนิคมติดกันใหม่	เพื่อให้โอกาสได้แบ่งปันประสบการณ์ ในการดูแลสุขภาพ (การให้คำปรึกษา)	กลุ่มเสี่ยงโรค เบาหวาน 34 คน	บรรยาย สอบถาม พูดคุย	Power point กระดาน สื่อโทรทัศน์	การสังเกต ตอบคำถาม
	(ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ)				การมีส่วนร่วม
สัปดาห์ที่ 6					
กิจกรรม พบคนสุขภาพดี ที่ได้รับการปรับเปลี่ยน	เพื่อให้เรียนรู้ประสบการณ์ของผู้ที่ประสบ	กลุ่มเสี่ยงโรค	บุคคลต้นแบบ เล่า	จัดเวทีสนทนา	การสังเกต
พฤติกรรม	ความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	เบาหวาน 34 คน	ประสบการณ์	แลกเปลี่ยน	ตอบคำถาม
	สุขภาพ (การให้ตัวแบบ)		ปรับเปลี่ยน	เรียนรู้ ร่วมกัน	การซักถาม
			พฤติกรรม		การมีส่วนร่วม

แผนการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ ตำบลคันธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

โครงการ/กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	วิธีการ	สื่อ / กิจกรรม	การประเมินผล
การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน					
สัปดาห์ที่ 7					
กิจกรรมพลังมหาศาล จากจิตใต้สำนึก	เพื่อสร้างเสริมกำลังใจมีความเข้าใจใน ความ สามารถเห็นตนมากขึ้น (การกระตุ้นทาง อารมณ์ และประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ)	กลุ่มเสี่ยงโรค เบาหวาน 34 คน	บรรยาย, สักขี ฝึกปฏิบัติ	Power point มีส่วนร่วม	การสังเกต ตอบคำถาม
สัปดาห์ที่ 8					การมีส่วนร่วม
กิจกรรมช่วยกายสลายไขมัน	เพื่อออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพให้ แข็งแรง และมีสุขภาพที่ดี (การใช้คำพูดชักจูง)	กลุ่มเสี่ยงโรค เบาหวาน 34 คน	บรรยาย, สักขี ฝึกปฏิบัติ	ผู้นำการออกกำลังกาย กำลังกาย	การสังเกต ตอบคำถาม
					การมีส่วนร่วม

แผนการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันนิษะตำบลตำบลง อำเภอเมืองจังหวัดลำพูน

โครงการกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	วิธีการ	สื่อ/กิจกรรม	การประเมินผล
การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน สัปดาห์ที่ 11					
กิจกรรมเยี่ยมแม่แม่ไม่ใส่ใส่ใจสุขภาพ	เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง	กลุ่มเสี่ยงโรค	บรรยาย,สาธิต	จัดเวทีให้ แลกเปลี่ยน	สังเกตการณ์
	ต่อสู้เพื่อดูแลสุขภาพตนเอง	เบาหวาน 34 คน	ฝึกปฏิบัติ	เรียนรู้พูดคุย	ส่วนร่วม
	(ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ)			عرضประสบการณ์	
สัปดาห์ที่ 12					
กิจกรรมรางวัลแห่งความกล้าหาญ	เพื่อทดสอบการรับรู้ความสามารถแห่งตน	กลุ่มเสี่ยงโรค	บรรยาย,สาธิต	จัดเวทีให้ แลกเปลี่ยน	สังเกตการณ์
	หลังเข้าโปรแกรม	เบาหวาน 34 คน	ฝึกปฏิบัติ	เรียนรู้พูดคุย ผลสำเร็จ	ส่วนร่วม
	(ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ)			ในภาพรับมัลติมี	
				พฤติกรรมดีเยี่ยม	
				คนรักสุขภาพ	

ภาคผนวก จ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ของบุคคลต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน รายข้อภายในกลุ่ม
ทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. คนที่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวาน มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1.80	0.54	1.80	0.54
2. คนอ้วน มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1.98	0.14	2.00	0.03
3. คนที่มีภาวะเครียดเป็นประจำมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1.33	0.55	1.53	0.54
4. คนที่ไม่ทำงานหรือไม่ได้ออกแรงนั่งๆนอนๆ มีความเสี่ยง ต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1.15	0.46	1.16	0.43
5. คนที่รับประทานอาหารหวาน เช่น ของหวาน ไอศกรีม น้ำหวาน น้ำอัดลม มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1.88	0.40	1.99	0.19
6. คนที่ไม่รับประทานผัก เช่น ผักกาด มะเขือ ถั่วฝักยาว มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1.44	0.52	1.48	0.48
7. คนที่รับประทานอาหารประเภท ทอด เช่น กุ้งทอด แคบหมู หนังไก่ทอด มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1.92	0.66	1.92	0.66
8. คนที่รับประทานอาหารมากเกินไปจนจมน้ำ หรือกินจุ มี ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1.60	0.52	1.62	0.46
9. คนที่มีความวิตกกังวลนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	0.50	0.32	0.80	0.71
10. คนที่มีภาวะเครียดเป็นประจำ มีความเสี่ยงต่อการเป็น โรคเบาหวาน	0.39	0.14	0.87	0.82

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันการเป็นโรคเบาหวานรายข้อภายใน
กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1.ในชีวิตประจำวัน ท่านทำงานที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ออกแรง จนเหงื่อซึม	0.08	0.82	0.50	0.14
2.ในการออกกำลังกาย แต่ละครั้งท่านสามารถ ออกกำลัง กายเป็นเวลา 30-45 นาทีต่อครั้ง	0.10	0.74	0.63	0.13
3. ท่านสามารถออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	0.11	0.70	0.61	0.12
4. ท่านรับประทานอาหารประเภททอด เช่นหนังไก่ทอด หมูสามชั้นทอด แคมหมู เป็นต้น	0.66	0.15	0.32	0.87
5. ท่านรับประทานผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย ขนุนมะม่วงสุก เป็นประจำ	0.54	0.13	0.36	0.78
6. ท่านสามารถรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ต้ม แกง จืด น้ำพริก นึ่ง ย่าง อบ	0.07	0.82	0.50	0.14
7. ท่านสามารถรับประทานผักต่างๆ แดงขาว บวบ ขี้เหล็ก ผักกาดหัวปลี มะเขือ ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง อื่นๆ	0.39	0.31	0.87	1.78
8. ทุกครั้งที่มึนปัญหาท่านสามารถแก้ไขได้เองโดยไม่ต้องไป พบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	0.29	0.58	0.11	0.10
9.เมื่อมีความเครียด หรือเป็นทุกข์ ท่านสามารถควบคุม ตนเองได้ไม่ให้เศร้าหรือวิตกกังวลได้เสมอ	0.11	0.61	0.12	0.69
10.ท่านสามารถนอนหลับสนิท ในเวลากลางคืนทุกคืน วันละ 7-8 ชั่วโมง	0.10	0.12	0.63	0.74

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน รายข้อภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. การดูแลสุขภาพของตนเอง จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	1.51	0.57	1.60	0.53
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะป้องกันโรคเบาหวานได้	1.80	0.49	1.84	0.30
3. การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานป้องกันโรคเบาหวานได้	0.03	0.14	0.52	0.80
4. การไม่รับประทานอาหารมัน เช่นแกงเขียวหวาน แกงฮังเล ป้องกันโรคเบาหวานได้	0.31	0.47	0.31	0.47
5. การควบคุมการรับประทานอาหารรสหวานเช่นของหวาน ไอศกรีม น้ำหวาน น้ำอัดลม ป้องกันโรคเบาหวานได้	0.02	0.62	0.11	0.53
6. การรับประทานผลไม้รสไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ชมพู่ ป้องกันโรคเบาหวานได้	0.52	0.79	0.40	0.14
7. การรับประทานอาหารประเภทไขมันต่ำ เช่น แกงแค แกงเลียง ส้มตำ ป้องกันโรคเบาหวานได้	0.70	0.71	0.20	0.12
8. การทำสมาธิ ให้มีสติและสมาธิช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	0.91	0.62	1.11	0.42
9.การแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองโดยไม่เครียดหรือวิตกกังวล จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	0.65	0.74	0.32	0.13
10.การดูแลสุขภาพจิตตนเองไม่ให้ความเครียดหรือวิตกกังวล จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	0.82	1.88	0.51	0.33

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานรายข้อภายใน
กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. การออกกำลังกายแต่ละครั้งท่านหายใจเร็วขึ้นและมีเหงื่อซึมทุกครั้ง	0.04	0.79	0.52	0.14
2. ในการออกกำลังกาย แต่ละครั้งท่านสามารถ ออกกำลังกายเป็นเวลา 30-45 นาทีต่อครั้ง	0.11	0.10	0.30	0.58
3. ท่านสามารถออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	0.12	0.70	0.61	0.12
4. ในชีวิตประจำวัน ท่านรับประทานผักหลากหลายชนิดเช่น คะน้า มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ผักกวาง ฯลฯ	0.39	0.31	0.88	1.78
5. ท่านรับประทานอาหารไขมันต่ำ เช่นแกงจืด ต้ม นึ่ง	0.08	0.14	0.50	0.82
6. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำเปล่าแทน อัดลมและน้ำหวานทุกชนิด	0.03	0.15	0.66	0.87
7. ท่านสามารถรับประทานผลไม้หลังอาหารทุกครั้ง	0.10	0.13	0.63	0.74
8. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้อเช่น เนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ และน้ำมัน อย่างเพียงพอ	0.32	0.31	0.53	1.76
9. ท่านสามารถจัดการกับปัญหาทุกอย่างด้วยตนเองโดยไม่มี ความเครียด อารมณ์ดี	0.32	0.49	0.77	0.29
10. ท่านสามารถพักผ่อนนอนหลับ ได้สนิททุกคืนไม่น้อยกว่า 7-8 ชั่วโมง	0.52	0.33	0.82	0.24



ภาคผนวก ข

ตารางที่ 14 ข้อมูลผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะ

ปี	2549	2550	2551	2552	2553	2554
หมู่						
6	24	32	33	35	37	37
7	18	25	42	42	45	45
8	16	26	33	33	35	35
9	11	17	22	23	24	24
รวม	69	100	130	133	141	141

ผลการดำเนินงานการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

จากการดำเนินกิจกรรม คัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พบกลุ่มเสี่ยง จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย โดยมีการดำเนินกิจกรรมดังนี้

การติดตามและประเมินผล

กลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะป่วยเป็นโรคได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ 100 หลังจากสิ้นสุดโครงการกลุ่มเสี่ยงเข้าสมัครเป็นสมาชิกชมรมคนรักสุขภาพ โดยที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเป็นผู้นำในการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารและการจัดการด้านอารมณ์ซึ่งจะมีการพบปะทำกิจกรรมกลุ่มเดือนละ 1 ครั้ง ร่วมกับกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อเป็นดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องและป้องกันการเกิดโรคต่อไป