

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัยและแบบสอบถามการวิจัย

122



| |
|---------------------|
| โรงพยาบาลมหาสารคาม |
| เลขรับ 5789 |
| วันที่ ๕ มี.ย. 25๕6 |
| เวลา ๑๖.๓๐ |

ที่ ศธ 0๕๔0.0๑ / ว 0๖0

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๐

๒๑ มีนาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาสารคาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ด้วย นางวิไลวรรณ ศักดาพร นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา ภาควิชาสังคม ศูนย์มหาสารคาม ได้ศึกษาวิจัยและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพ เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลมหาสารคาม" เพื่อให้การศึกษาดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย มหาวิทยาลัยฯ จึงใคร่ขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามกับผู้ป่วยเบาหวาน ที่มารับบริการในโรงพยาบาลมหาสารคาม ดังเอกสารแบบสอบถามที่แนบมาพร้อมนี้ เพื่อประกอบการวิจัยให้เสร็จสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน กลุ่มงาน พ.ร.ศ.

๕ ๖๗-๕-๕8

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกียรติศักดิ์ ไพวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘

๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๓



| | |
|--------|--------------|
| เลขที่ | ๒๖๐๗ |
| วันที่ | ๑๘ ส.ค. ๒๕๖๓ |
| เวลา | ๑๒.๓๐ น. |

ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/๗๐๖๑



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๓

| | |
|-----------|--------------|
| เลขที่รับ | ๕๙๙ |
| วันที่ | ๑๘ ส.ค. ๒๕๖๓ |
| เวลา | ๑๕.๐๑ |

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามการวิจัย
 เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาสารคาม
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้เปิดสอนระดับบัณฑิตศึกษา
 หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา ซึ่งนางวิไลวรรณ ศักดิ์ราช
 นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา ภาคสมทบ
 ศูนย์มหาสารคาม กำลังศึกษาวิจัยและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "โครงการส่งเสริมสุขภาพ เกี่ยวกับคุณดูแลตนเองของ
 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลมหาสารคาม" มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความ
 สามารถ มีความเชี่ยวชาญ จึงใคร่ขอเรียนเชิญ คุณเจริญรัตน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ
 แบบสอบถามด้านโครงสร้างเนื้อหา และภาษา ดังแบบสอบถามที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี
 ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(Signature)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกียรติศักดิ์ ไพวรรณ)
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน
 อธิการบดี

(Signature)
ศ.ดร. น.ค.ค.

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๔

(Handwritten note)

(Handwritten initials)

(Handwritten note)



ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/ว ๐๖๑

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๔๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามการวิจัย

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้เปิดสอนระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา ซึ่งนางวิไลวรรณ คักดาราช นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา ภาคสมทบ ศูนย์มหาสารคาม กำลังศึกษาวิจัยและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "โครงการส่งเสริมสุขภาพ เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลมหาสารคาม" มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีความเชี่ยวชาญ จึงใคร่ขอเรียนเชิญ นางอรอนต วัฒนนะ นักวิชาการสาธารณสุข 7 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถาม ด้านโครงสร้างเนื้อหา และภาษา ดังแบบสอบถาม ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน ด้วยดีขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘



ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑ / ว. ๐๖๑

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๔๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามการวิจัย
เรียน นายสังคม คำชาย
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางวิไลวรรณ ศักดาราช นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังศึกษา
วิจัยและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพ เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค
เบาหวานโรงพยาบาลมหาสารคาม” มหาวิทยาลัย ฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ
มีความเชี่ยวชาญ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถาม
ด้านโครงสร้างเนื้อหา ภาษา และสถิติการวิจัย ดังแบบสอบถามที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน
ด้วยดีขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกียรติศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘

เลขที่แบบสอบถาม

HN

โรงพยาบาลมหาสารคาม

วันที่บันทึก.....

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง : ผลของการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพ เกี่ยวกับการดูแลตนเองของ
ผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลมหาสารคาม

คำชี้แจง : 1. แบบสอบถามฉบับนี้มี 2 ตอน 12 หน้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของท่าน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 ส่วนที่ 1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง 25 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติต่อโรคเบาหวาน 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง 39 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ 4 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบบันทึกระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน

2. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัด

โครงการส่งเสริมสุขภาพ สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานในด้านความรู้ที่เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

เจตคติต่อโรคเบาหวาน พฤติกรรมการดูแลตนเอง และระดับน้ำตาลในเลือดศึกษา

เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง เจตคติต่อโรคเบาหวาน พฤติกรรมการดูแล

ตนเอง และระดับน้ำตาลในเลือกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และศึกษาข้อ

คิดเห็นปัญหาและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มารับบริการในโรงพยาบาล

มหาสารคาม

3. คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านแต่อย่างไร ผู้วิจัยจะรักษาไว้เป็น

ความลับ ฉะนั้นเพื่อให้การวิจัยครั้งนี้เกิดประโยชน์สูงสุด ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตาม

ความรู้สึที่แท้จริงของท่าน

4. เมื่อท่านตอบแบบสอบถามแล้ว กรุณาตรวจสอบอีกครั้งว่าท่านได้ตอบแบบสอบถาม

ครบทุกข้อหรือไม่ แบบสอบถามที่ตอบครบทุกข้อเท่านั้นจะเป็นแบบสอบถามที่

สมบูรณ์และใช้ได้

5. ผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ได้รับการวินิจฉัยจาก

แพทย์ได้ขึ้นทะเบียนเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน และมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดมหาสารคาม

เท่านั้น


ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ครั้งนี้เป็นอย่างสูง

นางวิไลวรรณ ศักดาราช

นักศึกษาปริญญาโท สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน
เพียงข้อละ 1 คำตอบ

- | | |
|--|---|
| <p>1. เพศ วิจัย</p> <p><input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง</p> | <p>สำหรับผู้</p> <p><input type="checkbox"/> v1</p> |
| <p>2. อายุ ปี (จำนวนปีเต็ม)</p> | <p><input type="checkbox"/> v2</p> |
| <p>3. อาชีพ</p> <p><input type="checkbox"/> รับราชการ <input type="checkbox"/> รับจ้าง</p> <p><input type="checkbox"/> รัฐวิสาหกิจ <input type="checkbox"/> งานบ้าน</p> <p><input type="checkbox"/> ค้าขาย <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ</p> <p><input type="checkbox"/> เกษตรกร</p> | <p><input type="checkbox"/> v3</p> |
|  <p>มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม Rajabhat Mahasarakham University</p> | |
| <p>4. สถานภาพสมรสของท่าน</p> <p><input type="checkbox"/> โสด <input type="checkbox"/> สมรส</p> <p><input type="checkbox"/> หม้าย <input type="checkbox"/> หย่าร้าง / แยกกันอยู่</p> | <p><input type="checkbox"/> v4</p> |
| <p>5. ท่านจบการศึกษาสูงสุดระดับใด</p> <p><input type="checkbox"/> ต่ำกว่าประถมศึกษา <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา</p> <p><input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า <input type="checkbox"/> อุดมศึกษา</p> | <p><input type="checkbox"/> v5</p> |
| <p>6. ลักษณะครอบครัวของท่าน</p> <p><input type="checkbox"/> ครอบครัวเดี่ยว ประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูกเท่านั้น</p> <p><input type="checkbox"/> ครอบครัวขยาย ประกอบด้วย ปู่ย่า ตายาย พ่อ แม่ ลูก หลาน</p> | <p><input type="checkbox"/> v6</p> |

ตอนที่ 2 ส่วนที่ 1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน
ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

คำชี้แจง แบบสอบถามในส่วนที่ 1 เป็นข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน โปรด
อ่านข้อคำถามต่อไปนี้อย่างละเอียด แล้วเลือกตอบที่ตรงกับความรู้ของท่านและกาเครื่องหมาย
✓ ในช่องว่าง □ ให้ตรงกับข้อคำถามเพียงข้อละ 1 คำตอบ

| ข้อคำถาม | ใช่ | ไม่ใช่ | สำหรับ ผู้วิจัย |
|--|-----|--------|--------------------|
| 1. โรคเบาหวานเป็นกลุ่มอาการของโรคซึ่งร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ตามปกติ | | | V7 |
| 2. สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน คือ พันธุกรรม | | | V8 |
| 3. คนที่มีความเครียดทางร่างกายและอารมณ์มาก มีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคเบาหวานได้ | | | V9 |
| 4. ผู้ที่มีอายุมากกว่า 45 ปีหรืออ้วนมีญาติใกล้ชิดป่วยเป็นโรคเบาหวาน ถือว่ามีปัจจัยเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวานมาก | | | V10 |
| 5. อาการของโรคเบาหวานคือ ปัสสาวะจำนวนมากและบ่อยครั้ง ตื่นน้ำมาก หิวบ่อยแต่น้ำหนักตัวลดลง | | | V11 |
| 6. ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะเป็นแผลที่ฝ่าเท้าและรักษาหายยาก | | | V12 |
| 7. ผู้ป่วยโรคเบาหวานบางราย โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะมาพบแพทย์ด้วยภาวะแทรกซ้อน เช่น ตาฝ้า กลั้นปัสสาวะไม่ได้ เป็นต้น | | | V13 |
| 8. เมื่อผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานแล้วไม่มีโอกาสรักษาให้หายได้ | | | V14 |
| 9. การรักษาโรคเบาหวานที่สำคัญ คือ ทำให้หายจากโรค | | | V15 |
| 10. การลดหรือการเพิ่มปริมาณยาเองตามอาการที่ผู้ป่วยรู้สึกว่ามีน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำจะช่วยควบคุมระดับในเลือดได้ดีกว่ารับประทานยาเบาหวาน | | | V16 |
| 11. ถ้าจะควบคุมโรคเบาหวานให้ได้ดีท่านจะต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับ 100 – 140 mg % | | | V17 |
| 12. ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานๆจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน เช่น รู้สึกคล้ายจะเป็นเหน็บชาที่ปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง หรือมีอาการปวดแสบปวดร้อน | | | V18 |

| ข้อคำถาม | ใช่ | ไม่ใช่ | สำหรับ ผู้วิจัย |
|--|-----|--------|--------------------|
| 13. ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำมักจะมีอาการเหงื่อออก อ่อนเพลีย คล้ายจะเป็นลม | | | V19 |
| 14. ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรมาพบตามแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ถึงแม้ว่าจะมี อาการปกติก็ก็ตาม | | | V20 |
| 15. ผลไม้ที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยง คือ ผลไม้ที่มีรสหวาน ทุกชนิด เช่น ทุเรียน ขนุน น้อยหน่า ลำไย ละมุด | | | V21 |
| 16. ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่สามารถควบคุมอาหารได้ จะมีประโยชน์คือช่วย รักษาระดับน้ำตาลในเลือดไม่เพิ่มขึ้น | | | V22 |
| 17. ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ตรงเวลา | | | V23 |
| 18. ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรออกกำลังกายในเวลาเช้าหรือเย็น เพื่อหลีกเลี่ยง อากาศที่ร้อนจัด | | | V24 |
| 19. ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เกิดมีบาดแผล ควรไปพบแพทย์หรือรับรักษาให้ หายเร็วที่สุด และไม่ควรรักษาเอง | | | V25 |
| 20. ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรออกกำลังกายทุกวัน โดยแต่ละครั้งควรใช้เวลา นานประมาณ 2 ชั่วโมง | | | V26 |
| 21. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดหรือดูแลเท้าเป็น พิเศษ | | | V27 |
| 22. ผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องบริหารเท้าเป็นพิเศษ นอกจากการเดิน เช่น กระดกเท้า หมุนข้อเท้า หรือการบริหารเท้าอื่นๆ | | | V28 |
| 23. ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถ ตี๋ม เครื่องตี๋มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม ได้เช่นเดียวกับคนปกติ | | | V29 |
| 24. ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ไม่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน | | | V30 |
| 25. ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรได้รับการดูแล เอาใจใส่จากญาติและบุคคลใน ครอบครัวด้วยความเข้าใจอยู่เสมอ | | | V31 |

ตอนที่ 2 ส่วนที่ 2 แบบวัดเจตคติต่อโรคเบาหวาน

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อคำถามและกาเครื่องหมาย ในช่องว่าง ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 คำตอบ

| ข้อคำถาม | เห็นด้วย อย่างมาก | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็น ด้วย | สำหรับ ผู้วิจัย |
|---|----------------------|----------|-----------------|--------------------|
| 1. การป่วยเป็นโรคเบาหวานไม่ทำให้รู้สึกแตกต่างจาก คนปกติ | | | | V32 |
| 2. การรักษาโรคเบาหวานให้หายขาดต้องใช้สมุนไพร ร่วมด้วย | | | | V33 |
| 3. การรับประทานยาโรคเบาหวานตามที่แพทย์สั่งเป็น เวลานานๆ ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ | | | | V34 |
| 4. ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถมีอายุยืนยาว จะต้อง ควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ | | | | V35 |
| 5. ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรมาตรวจตามนัดทุกครั้ง ถึงแม้ ว่าจะมีอาการปกติ | | | | V36 |
| 6. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ไม่ต้อง รับประทานยาเพื่อควบคุม ระดับน้ำตาลทุกวันก็ได้ | | | | V37 |
| 7. ถ้าผู้ป่วยโรคเบาหวานรับประทานยาเพื่อควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือดแล้ว ไม่ต้อง ควบคุมอาหารก็ได้ | | | | V38 |
| 8. การลดหรือการเพิ่มปริมาณยาเอง ตามอาการที่ท่านรู้ สึกว่ามีน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำจะช่วยควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือด ได้ดี กว่ารับประทานยาตามแพทย์สั่ง | | | | V39 |
| 9. การไม่รับประทานของหวาน ผลไม้จะทำให้การ ควบคุมน้ำตาลในเลือดดีขึ้น | | | | V40 |
| 10. การออกกำลังกายทุกวัน จะช่วยให้การควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือดดีขึ้น | | | | V41 |
| 11. ท่าน ไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกายเพิ่ม ถ้ามีงาน ประจำ เช่น ทำความสะอาดบ้าน ทำสวน ค้าขาย เป็นต้น | | | | V42 |

| ข้อความ | เห็นด้วย อย่างมาก | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็น ด้วย | สำหรับ ผู้วิจัย |
|---|----------------------|----------|-----------------|--------------------|
| 12. การควบคุมอาหารทำให้รู้สึกหงุดหงิดและเหนื่อยง่าย | | | | V43 |
| 13. การควบคุมอาหารช่วย ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ได้ | | | | V44 |
| 14. การควบคุมอาหารจำพวกข้าวเหนียวเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน | | | | V45 |
| 15. ถ้าท่านไม่ต้องการให้น้ำตาลในเลือดสูงท่านควรรับ ประทานอาหารประเภทผักให้มาก | | | | V46 |
| 16. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ถ้ามีน้ำตาลในเลือดก่อน อาหารเข้าสูงติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้มือและ เท้าชา ตาพร่ามัว ไตวาย | | | | V47 |
| 17. การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข เช่น การออกกำลังกาย การควบคุม อาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากและน่าเบื่อ | | | | V48 |
| 18. ผู้ป่วยโรคเบาหวานควร งด รับประทานผลไม้หวาน ทุกชนิด ขนมหวานและน้ำผึ้ง | | | | V49 |
| 19. ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ควรบริโภคอาหารจำพวก ทอดจากน้ำมันหมูและไขมันจากสัตว์ | | | | V50 |
| 20. คนที่มีรูปร่างอ้วน ส่วนมากจะมีโอกาสป่วยเป็นโรค เบาหวาน | | | | V51 |

ตอนที่ 2 ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

คำชี้แจง แบบสอบถามในส่วนที่ 3 ต้องการทราบลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน ให้ท่านอ่านข้อคำถามและกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง □ ได้ข้อคำถามที่ตรงกับกรปฏิบัติตัวของท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ

| ข้อคำถาม | ปฏิบัติ ได้เป็น ประจำ | ปฏิบัติ เป็นบาง ครั้ง | ไม่เคย ปฏิบัติ | สำหรับ ผู้วิจัย |
|---|-----------------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------|
| ความสามารถในการดูแลตนเองทั่วไป | | | | |
| 1. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย | | | | V52 |
| 2. ท่านอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง | | | | V53 |
| 3. ขณะอาบน้ำทุกวันท่านจะทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ และข้อพับต่างๆ | | | | V54 |
| 4. ท่านไปรับการตรวจสุขภาพด้านอื่นๆ เช่น ฉา ตรวจเหงือก ฟัน อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง | | | | V55 |
| 5. ท่านนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง | | | | V56 |
| การดูแลเท้า | | | | V57 |
| 6. ท่านทำความสะอาดฝ่าเท้าด้วยน้ำสะอาด เมื่อเท้าสกปรก แล้วเช็ดให้แห้งก่อนนอนทุกวัน | | | | V58 |
| 7. ท่านได้บริหารเท้าเป็นพิเศษ นอกจากการเดิน เช่น กระดกเท้า หมุนข้อเท้า หรือการบริหารอื่นๆ | | | | V59 |
| 8. ท่านสวมรองเท้าทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน | | | | V60 |
| 9. เมื่อมีแผลที่เท้า ท่านจะทำความสะอาดแปร่งด้วยน้ำยา ชำระแผลหรือน้ำต้มสุกอุ่นๆ และสังเกตลักษณะผิดปกติจะ ไปพบแพทย์ เช่น อาการปวดบวมแดง ร้อนและขอบแผลดำ | | | | V61 |
| การปฏิบัติสมาธิ | | | | |
| 10. ท่านปฏิบัติสมาธิในเวลาก่อนนอนโดยการนั่งสมาธิ | | | | V62 |
| 11. เมื่อมีความเครียดท่านปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ | | | | V63 |
| 12. ท่านพยายามควบคุมอารมณ์ในบางครั้งโดยการนั่งสมาธิ | | | | |

| ข้อความ | ปฏิบัติ ได้เป็น ประจำ | ปฏิบัติ เป็นบาง ครั้ง | ไม่เคย ปฏิบัติ | สำหรับ ผู้วิจัย |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------|
| การรับประทานอาหาร | | | | V64 |
| 13. ท่านมีการควบคุม อาหารประเภทข้าวและน้ำตาล | | | | V65 |
| 14. ท่านรับประทานอาหารทุกครั้งเมื่อรู้สึกหิว | | | | V66 |
| 15. ท่านรับประทานอาหารอาจเพิ่มจำนวนมือได้หากตรวจพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ | | | | V67 |
| 16. ท่านงดเว้นหรือหลีกเลี่ยงการดื่ม น้ำชา กาแฟ | | | | V68 |
| 17. ท่าน ดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม | | | | V69 |
| 18. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานเช่น น้ำหวาน น้ำอัดลมทุกชนิด | | | | V70 |
| 19. ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานเช่น ทุเรียน มะม่วง มะละกอ ถั่วฝักยาว ความพอใจ | | | | V71 |
| 20. ท่านรับประทานอาหารเพียงแค่อิ่ม และคอยระวังน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม | | | | V72 |
| การรับประทานยา | | | | |
| 21. ท่านรับประทานยาตามจำนวนและเวลาที่แพทย์สั่ง โดยรับประทานยาก่อนอาหาร ครั้งชั่วโมง <u>กรณียาฉีด</u> ท่านฉีดยาตามจำนวนและเวลาโดยฉีดยาก่อนอาหาร ครั้งชั่วโมง | | | | V73 |
| 22. เมื่ออาการดีขึ้นแล้ว ท่านหยุดยาเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ <u>กรณียาฉีด</u> เมื่ออาการดีขึ้นแล้ว ท่านหยุดฉีดยา โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ | | | | V74 |
| 23. ท่านเคยใช้ยาชุดพื้นเมืองหรือยาสมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวานเอง | | | | V75 |
| 23. ท่านเคยเพิ่มจำนวนเม็ดยารักษาโรคเบาหวานโดยไม่ปรึกษาแพทย์ | | | | V76 |
| 25. ท่านสนใจซักถามเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน เพื่อนำมาดูแลตนเอง | | | | V77 |
| 26. ท่านอ่านหน้าของยาทุกครั้งก่อนใช้ยา | | | | V77 |

| ข้อคำถาม | ปฏิบัติ ได้เป็น ประจำ | ปฏิบัติ เป็นบาง ครั้ง | ไม่เคย ปฏิบัติ | สำหรับ ผู้วิจัย |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------|
| การออกกำลังกาย และการพักผ่อน | | | | |
| 27. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนานประมาณ 15-30 นาที สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ในตอนเช้าหรือตอนเย็น | | | | V78 |
| 28. ท่านรับประทานอาหารเช้าแล้วนอนพัก ½ - 1 ชั่วโมง ก่อนออกกำลังกาย | | | | V79 |
| 29. ท่านออกกำลังกายด้วยการ วิ่งเหยาะๆ หรือเดินวันละ 15 - 20 นาที อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน | | | | V80 |
| 30. ท่านใช้เวลาว่างในการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ดูทีวี ฟังวิทยุ เป็นต้น | | | | V81 |
| การจัดความเครียด | | | | |
| 31. เมื่อโกรธหรือโมโหท่านจะระบายอารมณ์กับผู้ใกล้ชิด ใจกว้าง | | | | V82 |
| 32. ท่านอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูทีวีหรือเดินเล่น เพื่อคลายเครียด | | | | V83 |
| 33. ท่านรู้สึกมีอาหารหงุดหงิด หรืออารมณ์เสียบ่อย | | | | V84 |
| 34. เมื่อท่านมีปัญหาพยายามแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล | | | | V85 |
| การมาตรวจตามนัด | | | | |
| 35. ท่านมาตรวจตามนัดทุกครั้งและจะติดตามผลการตรวจ | | | | V86 |
| 36. ท่านงดอาหารและน้ำ เมื่อแพทย์นัดให้มารับการตรวจ น้ำตาลในเลือด | | | | V87 |
| การป้องกันภาวะแทรกซ้อน | | | | |
| 37. ท่านระมัดระวังการเกิดแผลผิวหนัง เช่น ฝ่าเท้า | | | | V88 |
| 38. ท่านมีของหวานเช่น ลูกอมหรือน้ำตาลก่อนติดตัวไว้เสมอ | | | | V89 |
| 39. ท่านจะรีบไปหาแพทย์ทุกครั้งที่มีอาการผิดปกติ | | | | V90 |

**ตอนที่ 2 ส่วนที่ 4 แบบสอบถามแสดงข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน**

คำชี้แจง แบบสอบถามในส่วนที่ 4 ต้องการทราบความคิดเห็น ปัญหาและข้อเสนอแนะ
จากผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

1.1 ข้อคิดเห็น

.....

1.2 ข้อเสนอแนะ

.....

2. ด้านเจตคติต่อโรคเบาหวาน

1.1 ข้อคิดเห็น

.....

1.2 ข้อเสนอแนะ

.....

3. ด้านพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1.1 ข้อคิดเห็น มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.....

.....Rajabhat Mahasarakham University.....

1.2 ข้อเสนอแนะ

.....

4. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ

1.1 ข้อคิดเห็น

.....

1.2 ข้อเสนอแนะ

.....

ภาคผนวก ข
ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น

**ตารางภาคผนวกที่ 1 ค่าความยากง่าย อำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบทดสอบ
ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน**

| ข้อ | ค่าความยากง่าย | ค่าอำนาจจำแนก |
|-----|----------------|---------------|
| 1 | 0.68 | 0.40 |
| 2 | 0.50 | 0.36 |
| 3 | 0.64 | 0.23 |
| 4 | 0.69 | 0.37 |
| 5 | 0.80 | 0.40 |
| 6 | 0.53 | 0.38 |
| 7 | 0.79 | 0.58 |
| 8 | 0.67 | 0.49 |
| 9 | 0.38 | 0.63 |
| 10 | 0.72 | 0.60 |
| 11 | 0.80 | 0.29 |
| 12 | 0.80 | 0.31 |
| 13 | 0.80 | 0.23 |
| 14 | 0.80 | 0.30 |
| 15 | 0.71 | 0.38 |
| 16 | 0.53 | 0.39 |
| 17 | 0.59 | 0.58 |
| 18 | 0.35 | 0.28 |
| 19 | 0.36 | 0.30 |
| 20 | 0.69 | 0.57 |
| 21 | 0.51 | 0.29 |
| 22 | 0.71 | 0.61 |
| 23 | 0.79 | 0.20 |
| 24 | 0.74 | 0.55 |
| 25 | 0.72 | 0.53 |

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.95

ตารางภาคผนวกที่ 2 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบวัดเจตคติ
ต่อโรคเบาหวาน

| ข้อที่ | t |
|--------|-------|
| 1 | 5.57 |
| 2 | 4.64 |
| 3 | 4.14 |
| 4 | 4.26 |
| 5 | 4.86 |
| 6 | 2.81 |
| 7 | 2.53 |
| 8 | 2.42 |
| 9 | 4.65 |
| 10 | 8.87 |
| 11 | 4.85 |
| 12 | 4.58 |
| 13 | 6.13 |
| 14 | 5.12 |
| 15 | 5.77 |
| 16 | 6.21 |
| 17 | 2.98 |
| 18 | 3.01 |
| 19 | 11.05 |
| 20 | 9.83 |

ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.71

ตารางภาคผนวกที่ 3 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบวัดพฤติกรรม
การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

| ข้อ | t | ข้อ | t |
|-----|-------|-----|------|
| 1 | 8.00 | 29 | 3.50 |
| 2 | 0.68 | 30 | 7.15 |
| 3 | 8.55 | 31 | 3.50 |
| 4 | 8.57 | 32 | 2.40 |
| 5 | 6.30 | 33 | 3.73 |
| 6 | 3.69 | 34 | 5.16 |
| 7 | 6.17 | 35 | 2.41 |
| 8 | 8.81 | 36 | 2.44 |
| 9 | 8.00 | 37 | 8.16 |
| 10 | 6.18 | 38 | 3.37 |
| 11 | 6.00 | 39 | 3.40 |
| 12 | 7.50 | | |
| 13 | 7.88 | | |
| 14 | 5.16 | | |
| 15 | 7.80 | | |
| 16 | 5.60 | | |
| 17 | 2.85 | | |
| 18 | 4.91 | | |
| 19 | 9.89 | | |
| 20 | 8.60 | | |
| 21 | 3.37 | | |
| 22 | 6.67 | | |
| 23 | 3.67 | | |
| 24 | 12.04 | | |
| 25 | 6.70 | | |
| 26 | 7.15 | | |
| 27 | 4.18 | | |
| 28 | 2.78 | | |

ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.68

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือด
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ตารางภาคผนวกที่ 4 รายชื่อคนไข้กลุ่มทดลองมาตรวจตามวันนัด และระดับน้ำตาลในเลือด
แบบสอบถามใน ส่วนที่ 5 ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานในแต่ละครั้งที่มารับ
การตรวจรักษา ผลการวิเคราะห์ระดับน้ำตาลในเลือดจากห้องพยาธิวิทยา โรงพยาบาล
มหาสารคาม

| ลำดับ | รหัสหัว ใจดี | อายุ (ปี) | เลขที่ ร.พ (HN) | ชื่อ - สกุล | ระดับ น้ำตาล ก่อน | ระดับ น้ำตาล ครั้งที่ 1 | ระดับ น้ำตาล ครั้งที่ 2 | ระดับ น้ำตาล ครั้งที่ 3 | ระดับน้ำ ตาลครั้ง ที่ 4 |
|-------|-----------------|--------------|--------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 376 | 42 | 13176 | จสศ.ชิตีพงษ์ เทียกมา | 361 | 81 | 196 | 288 | 196 |
| 2 | 230 | 60 | 279318 | นางนาคนวล มาบุญธรรม | 323 | 206 | 180 | 175 | 94 |
| 3 | 243 | 57 | 47654 | นางต้อย สิทธิจันทร์ | 248 | 155 | 107 | 152 | 116 |
| 4 | 782 | 53 | 21889 | นายดอกกรัง แสงสง | 256 | 205 | 198 | 194 | 183 |
| 5 | 784 | 63 | 198907 | นางบุญถิ่น นาคำ | 213 | 364 | 206 | 155 | 130 |
| 6 | 558 | 43 | 299263 | นางวิจิตร ละอองคำ | 263 | 201 | 196 | 152 | 184 |
| 7 | 265 | 53 | 197211 | นางสายันต์ นามวิเศษ | 457 | 319 | 62 | 289 | 205 |
| 8 | 786 | 54 | 44523 | นางทองจันทร์ สุวรรณ | 338 | 87 | 52 | 99 | 108 |
| 9 | 828 | 56 | 114715 | นางทองสา บุญหล้า | 204 | 92 | 120 | 72 | 80 |
| 10 | 785 | 64 | 166301 | นางมะลิ วันทนเงา | 244 | 197 | 121 | 134 | 86 |
| 11 | 217 | 52 | 195721 | นางผ่อง ภัคดีจุ | 247 | 312 | 60 | 160 | 160 |
| 12 | 332 | 51 | 358297 | นางอัมพร นะตะ | 207 | 215 | 175 | 152 | 200 |
| 13 | 787 | 41 | 10917 | นางต้อย รักษาภักดี | 305 | 239 | 188 | 139 | 123 |
| 14 | 306 | 34 | 61013 | นางดารา เทศมาด | 249 | 241 | 103 | 220 | 150 |
| 15 | 137 | 70 | 251690 | นางกุล จันทรจรูญ | 218 | 160 | 93 | 71 | 95 |
| 16 | 791 | 65 | 9498 | นางสี ภูวนาท | 215 | 215 | 243 | 102 | 108 |

| ลำดับ | รหัสหัวใจดี | อายุ (ปี) | เลขที่ ร.พ (HN) | ชื่อ - สกุล | ระดับน้ำตาล ก่อน | ระดับน้ำตาล ครั้งที่ 1 | ระดับน้ำตาล ครั้งที่ 2 | ระดับน้ำตาล ครั้งที่ 3 | ระดับน้ำตาลครั้งที่ 4 |
|-------|-------------|-----------|-----------------|-----------------------|------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| 17 | 192 | 51 | 176353 | นายจตุศักดิ์ จุลสำราญ | 308 | 210 | 72 | 286 | 293 |
| 18 | 173 | 68 | 90778 | นายลี คำสารวิรักษ์ | 210 | 239 | 178 | 213 | 139 |
| 19 | 105 | 64 | 101495 | นายชาย ทองอด | 325 | 178 | 139 | 131 | 139 |
| 20 | 779 | 58 | 94977 | นายจันทร์ มะโนวัน | 243 | 159 | 107 | 547 | 100 |
| 21 | 456 | 64 | 276855 | นางสุนี พงษ์มา | 278 | 154 | 130 | 102 | 63 |
| 26 | 19 | 58 | 2994 | นายสุรชัย บุญแลป | 244 | 147 | 244 | 147 | 135 |
| 27 | 793 | 60 | 334826 | นางประสาท บุษงา | 280 | 215 | 165 | 157 | 122 |
| 28 | 258 | 67 | 318951 | นายเสียง ลีทหาร | 240 | 174 | 92 | 150 | 141 |
| 29 | 555 | 58 | 2989 | นางลำไย มะพันธ์ | 221 | 126 | 221 | 196 | 115 |
| 30 | 789 | 54 | 329983 | นางสาวไม สิงห์โคตร | 292 | 292 | 149 | 143 | 83 |

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

Rajabhat Mahasarakham University

ตารางภาคผนวกที่ 5 รายชื่อคนไข้กลุ่มเปรียบเทียบมาตรวจตามวันนัด และระดับน้ำตาลในเลือด
ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานในแต่ละครั้งที่มารับการตรวจรักษาผลการวิเคราะห์
ระดับน้ำตาลในเลือดจากห้องพยาธิวิทยา โรงพยาบาลมหาสารคาม

| ลำดับ | รหัสหัวใจดี | อายุ (ปี) | เลขที่ ร.พ (HN) | ชื่อ - สกุล | ระดับ น้ำตาล ก่อน | ระดับ น้ำตาล ครั้งที่ 1 | ระดับ น้ำตาล ครั้งที่ 2 | ระดับ น้ำตาล ครั้งที่ 3 | ระดับ น้ำตาล ครั้งที่ 4 |
|-------|-------------|-----------|-----------------|---------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 | 1689 | 72 | 5463 | นายทองคำ ชมดง | 221 | 236 | 248 | 162 | 470 |
| 2 | 707 | 68 | 21887 | นางเบ้าะ ชมดง | 270 | 128 | 115 | 103 | 114 |
| 3 | 108 | 66 | 15013 | นางจันทร์ สวภักดิ์ | 269 | 157 | 266 | 159 | 286 |
| 4 | 635 | 62 | 274370 | นางปิ่น ทองอด | 309 | 241 | 151 | 148 | 180 |
| 5 | 905 | 63 | 329984 | นางแก่น ทึกทา | 239 | 130 | 119 | 145 | 172 |
| 6 | 363 | 56 | 9543 | นางกอง นามวิเศษ | 219 | 142 | 224 | 83 | 200 |
| 7 | 847 | 47 | 16769 | นางไหม ใหม่คามิ | 239 | 139 | 194 | 137 | 134 |
| 8 | 617 | 54 | 301721 | นางอำพันธ์ บัวทอง | 281 | 190 | 116 | 220 | 127 |
| 9 | 762 | 59 | 126939 | นางจันทร์ สงศรี | 269 | 175 | 25 | 375 | 242 |
| 10 | 1112 | 35 | 276272 | นางนวลจันทร์ ศรีชา | 210 | 151 | 189 | 152 | 148 |
| 11 | 850 | 64 | 13133 | นางทอง ขานวงศ์ | 232 | 219 | 91 | 142 | 161 |
| 12 | 1722 | 34 | 241369 | นายตรีเนตร ตาลจรัส | 208 | 191 | - | 195 | 200 |
| 13 | 649 | 63 | 9522 | นางทองจันทร์ มามิตร | 357 | 190 | 477 | 283 | 190 |
| 14 | 24 | 48 | 12049 | นางหลุน จิตรบรรจง | 205 | 135 | 105 | 251 | 165 |
| 15 | 1248 | 65 | 7400 | นางทองสา ค่ายอด | 251 | 225 | 198 | 176 | 185 |
| 16 | 711 | 34 | 154876 | นางบัวลา แข็งฤทธิ์ | 201 | 132 | 186 | 156 | 140 |
| 17 | 777 | 57 | 66806 | นางพัน อุ่นสมัย | 308 | 284 | 258 | 182 | 134 |
| 18 | 314 | 48 | 92072 | นางลอง คำดี | 317 | 172 | 211 | 190 | 112 |
| 19 | 1214 | 61 | 7452 | นางบุญมี แหล่งหล้า | 232 | 241 | 82 | 154 | 165 |
| 20 | 134 | 72 | 72848 | นางพวน พุทธบาล | 256 | 133 | 138 | 146 | 168 |
| 21 | 868 | 47 | 104228 | นางซอน ไชยไวยหาร | 219 | 222 | 227 | 148 | 148 |

| ลำดับ | รหัสหัว ใจดี | อายุ (ปี) | เลขที่ ร.พ HN | ชื่อ - สกุล | ระดับ น้ำตาล ก่อน | ระดับ น้ำตาล ครั้งที่ 1 | ระดับ น้ำตาล ครั้งที่ 2 | ระดับ น้ำตาล ครั้งที่ 3 | ระดับ น้ำตาล ครั้งที่ 4 |
|-------|-----------------|--------------|------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 22 | 535 | 56 | 117450 | พระภิกษุเสมียนจิตคำปลิว | 253 | 220 | 213 | 205 | 223 |
| 23 | 932 | 51 | 18416 | นางซารี ลามนเทียน | 233 | 156 | 152 | 143 | 126 |
| 24 | 565 | 50 | 215194 | นางคำผง มาตรา | 204 | 193 | 135 | 150 | 204 |
| 25 | 1380 | 57 | 212972 | นางบัน จันทร์ประเทือง | 218 | 180 | 238 | 240 | 249 |
| 26 | 1321 | 54 | 388825 | นางทองเลียม ชมรส | 207 | 110 | 220 | 203 | 255 |
| 27 | 783 | 69 | 65407 | นางผัน สีโร | 218 | 352 | 287 | 210 | 159 |
| 28 | 320 | 60 | 57205 | นางพูน อัจเทเวช | 208 | 191 | 200 | 224 | 249 |
| 29 | 125 | 60 | 73155 | นางทองพวน สุริยะ | 244 | 154 | 222 | 202 | 170 |
| 30 | 2032 | 76 | 132294 | นางสุข ชาญนอก | 204 | 203 | 103 | 180 | 203 |

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

Rajabhat Mahasarakham University

ภาคผนวก ง

กิจกรรมการให้ความรู้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ตารางภาคผนวกที่ 6 กิจกรรมการให้ความรู้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลมหาสารคาม

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าและดำเนินการให้ความรู้โดยใช้สื่อประสมกลุ่มทดลอง 4 สัปดาห์ ต่อครั้ง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ คือในวันพุธทุก 4 สัปดาห์ ช่วงเวลา 7.30 -11.00 น. เป็นจำนวน 4 ครั้ง ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

| รายการทดลอง | หัวข้อในการดำเนินการ | จุดประสงค์ | วิธีการดำเนินการ |
|----------------|---------------------------|--|--|
| เตรียมการทดลอง | การเตรียมการ (Pre test) | <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเตรียมผู้รับการทดลอง (ผู้ป่วยเบาหวาน) ทราบถึงวิธีการและจุดมุ่งหมายของการทดลอง 2. เพื่อวัดผลก่อนการทดลอง | <ol style="list-style-type: none"> 1. เตรียมผู้เข้าร่วมการทดลองตามขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง 2. เลือกผู้ช่วยในการศึกษาและขั้นตอนการปฏิบัติและซักซ้อมความเข้าใจ 3. ดำเนินการทำ Pre-Test วัดความรู้เกี่ยวกับโรคและวัดระดับน้ำตาลในเลือด 4. นัดกลุ่มตัวอย่างเพื่อดำเนินการตามขั้นตอนที่วางไว้ 5. ชี้แจงจุดหมายในการทดลองและบทบาทหน้าที่ของผู้ทำการทดลองและผู้รับการทดลอง |

| รายการทดลอง | หัวข้อในการดำเนินการ | จุดประสงค์ | วิธีการดำเนินการ |
|--------------------------------------|--|--|--|
| <p>นัดครั้งที่ 1 12 มี.ค. 48</p> | <p>ดำเนินการทดลอง การให้ความรู้ซึ่งจะ เน้นการสร้างแรงจูงใจ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ความพร้อม หากเกิดปัญหาสุขภาพ โดยแพทย์และ บุคลากรทีมสุขภาพ</p> | <p>1. เพื่อให้ทราบจุดมุ่งหมายของการทดลอง 2. เพื่อให้ทราบบทบาทของผู้ทำการทดลอง และผู้รับการทดลอง 3. เพื่อให้ทราบขั้นตอนการทดลอง 4. เพื่อสร้างความคุ้นเคยต่อกัน 5. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นเมื่อเป็นเบาหวานเป็นเวลานาน</p> | <p>1. ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิตและวัดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยกลุ่มทดลอง 2. ผู้ทำการทดลองชี้แจงให้ผู้รับการทดลองทราบถึงจุดมุ่งหมายของการทำการทดลองศึกษาในครั้งนี้ 3. ผู้เข้ารับการทดลองแนะนำตนเองแต่ละคนและเปิดโอกาสให้ซักถามผู้ทำการทดลอง 4. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยให้ความรู้โดยสอนสุขศึกษาเรื่องโรคเบาหวานซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมทั้งพยาธิสภาพของโรคสาเหตุการเกิด อาการและอาการแสดงของโรค ภาวะแทรกซ้อนต่างๆทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง 5. พุดคุยซักถามในส่วนต่างๆที่ยังไม่เข้าใจพร้อมทั้งสรุปและนัดผู้ป่วยครั้งต่อไป 6. พบแพทย์</p> |

| รายการทดลอง | หัวข้อในการดำเนินการ | จุดประสงค์ | วิธีการดำเนินการ |
|-------------------------------------|--|--|--|
| <p>นัดครั้งที่ 2 11 เม.ย 48</p> | <p>ดำเนินการทดลอง การให้ความรู้เรื่อง ผู้ป่วยเบาหวานกับการควบคุมอาหารและสารอาหาร สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน โดยนักโภชนาการ</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการทดลองสร้างความคุ้นเคยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการดูแลตนเองที่บ้าน 2. เพื่อให้ผู้รับการทดลองมีความรู้ในเรื่องการควบคุมอาหาร | <ol style="list-style-type: none"> 1. ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิตและวัดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยกลุ่มทดลอง 2. ให้ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้ดีในการตรวจวันนี้เล่าถึงการปฏิบัติตนและการควบคุมอาหารที่บ้านให้เพื่อนๆ ฟัง 3. ผู้วิจัย นักโภชนาการและทีมงานสุขสอนวิธีการควบคุมอาหารและนำเสนอตัวอย่างอาหาร 4. เปิดโอกาสให้ซักถามในส่วนที่ยังสงสัยและให้ผู้ป่วยเบาหวานและให้ผู้ป่วยเบาหวานเล่าการปฏิบัติควบคุมอาหารที่บ้านให้กันและกันฟังเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 5. สรุปร่วมพบแพทย์และนัดครั้งต่อไป |

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

Rajabhat Mahasarakham University

| รายการทดลอง | หัวข้อในการดำเนินการ | จุดประสงค์ | วิธีการดำเนินการ |
|------------------------------------|--|---|--|
| <p>นัดครั้งที่ 3 15 พ.ค 48</p> | <p>ดำเนินการทดลอง การให้ความรู้ตามนัดครั้งที่ 3 ด้วยวิธี ให้ความรู้เรื่องการใช้ยา ในผู้ป่วยเบาหวาน โดยเภสัชกรและ สาธิตการออกกำลังกาย ในผู้ป่วยเบาหวานโดยนักกายภาพบำบัด</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีการฝึกทักษะในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค พร้อมทั้งการ เปลี่ยนทัศนคติที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2. เพื่อให้ผู้ป่วยรู้จักระบายความรู้สึกต่าง ๆ และได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลตนเองที่บ้าน 3. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ในการรักษาเบาหวานด้วยยา 4. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ในการดูแลเท้าและการออกกำลังกาย 5. เพื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในการดูแลตนเอง | <ol style="list-style-type: none"> 1. ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิตและวัดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยกลุ่มทดลอง 2. ให้ผู้ป่วยมีกิจกรรมร่วมกัน โดยให้ส่งตัวแทนขึ้นมา และอธิบายวิธีการรับประทานยาเบาหวาน 3. ให้ผู้ป่วยเบาหวานทุกคน ร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี เพื่อให้สามารถนำกลับไปออกกำลังกายที่บ้านได้ 4. เปิดโอกาสให้ซักถามเพิ่มเติมแล้วสรุปพร้อมนัดครั้งต่อไป 5. พบแพทย์ |

| รายการทดลอง | หัวข้อในการดำเนินการ | จุดประสงค์ | วิธีการดำเนินการ |
|-------------------------------------|--|---|---|
| <p>นัดครั้งที่ 4 13 มิ.ย 48</p> | <p>- ดำเนินการทดลอง การให้ความรู้โดยใช้ วิธีการฝึกสมาธิ คลายเครียดและ สร้างความตระหนัก ให้ผู้ป่วย สื่อประสม ของผู้ป่วยเบาหวาน ตามนัดครั้งที่ 4</p> <p>- ทำ Post Test</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความตระหนักให้ผู้ป่วยได้เห็นความสำคัญในการดูแลตนเอง 2. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ในการฝึกสมาธิคลายเครียดช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ 3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความภาคภูมิใจในการดูแลตนเองต่อไป 4. ทดสอบความรู้เจตคติ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและวัดระดับน้ำตาลในเลือดหลังการทดลองเสร็จสิ้นเพื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง 5. เพื่อขอบคุณผู้ป่วยเบาหวานที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินการทดลองด้วยดีตลอดระยะเวลาในการทดลอง | <ol style="list-style-type: none"> 1. ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิต และวัดระดับน้ำตาล ในเลือดในผู้ป่วยกลุ่มทดลอง 2. ผู้วิจัยเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดกับครั้งที่ผ่าน ๆ มา ให้ผู้ป่วยเห็นความเปลี่ยนแปลง พร้อมสนับสนุนให้เกิดความภาคภูมิใจในการดูแลตนเองพร้อมทั้งให้กำลังใจกับผู้ที่ยังไม่สามารถดูแลตนเองได้ดีเท่าที่ควร 3. ผู้วิจัยและทีมเจ้าหน้าที่ที่สุศึกษาแนะนำการฝึกสมาธิเพื่อคลายเครียดที่ถูกวิธีให้แก่ผู้ป่วย 4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยเบาหวานได้พูดคุยซักถามเล่าประสบการณ์ ตลอดจนแสดงความคิดเห็นในการปฏิบัติตน 5. ผู้วิจัยขอบคุณและชี้แจงข้อสรุปต่าง ๆ จากการดำเนินการทดลอง 6. วัดความรู้เกี่ยวกับโรคเจตคติ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและวัดระดับน้ำตาลในเลือดหลังทำการทดลอง 7. สรุปและขอบคุณผู้ป่วยเบาหวานอีกครั้งและเน้นการดูแลตนเองให้ปฏิบัติให้ต่อเนื่อง เพื่อผลที่ดีสำหรับผู้ป่วยตลอดไป |