



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร | สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย(โครงการพิเศษ)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์ลาวัณย์ สมบูรณ์ | ภาควิชาสูติศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู | สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 4. อาจารย์นงลักษณ์ พงษ์ยืน | ภาควิชาสูติศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 5. อาจารย์จิราวรรณ ดีเหลือ | ภาควิชาสูติศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถาม

การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพ

ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ลำดับที่แบบสอบถาม.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้เติมคำลงในช่องว่าง และใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง () หน้าข้อความตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. อายุ..... ปี
2. เพศ

() 1. ชาย	() 2. หญิง
------------	-------------
3. สถานภาพสมรส

() 1. โสด	() 2. คู่
() 3. หม้าย	() 4. หย่า แยก
4. ระดับการศึกษา
5. อาชีพ
6. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน
7. ความเพียงพอของรายได้

() 1. เพียงพอและมีเงินเหลือเก็บ	
() 2. เพียงพอแต่ไม่มีเงินเหลือเก็บ	
() 3. ไม่เพียงพอและไม่มีหนี้สิน	
() 4. ไม่เพียงพอและมีหนี้สิน	
8. ระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน.....ปี
9. มีโรคประจำตัวอื่นร่วมหรือไม่

() 1. ไม่มี	
() 2. มีโปรดระบุ.....	
10. แพทย์นัดท่านมาตรวจ ทุก..... เดือน

และท่านมาตรวจตามนัด

- () 1. สม่่าเสมอทุกครั้ง
 () 2. ไม่สมม่่าเสมอ ไม่ทุกครั้ง เหตุผล.....
 () 3. ไม่สมม่่าเสมอ ทุกครั้ง เหตุผล.....
11. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคเบาหวานจากแหล่งใด บ้าง
 () 1. แพทย์ () 2. พยาบาล () 3. โภชนากร
 () 4. โปสเตอร์/ แผ่นพับ () 5. ญาติพี่น้องที่เป็นเบาหวาน
 () 6. เพื่อนที่เป็นเบาหวาน
 () 6. วิทยุ/ โทรทัศน์ () 7. อาสาสมัครสาธารณสุข
 () 8. อื่นๆ.....
12. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน
13. ชนิดของครอบครัว
 () 1. ครอบครัวเดี่ยว () 2. ครอบครัวขยาย
14. บทบาทของผู้ป่วยในครอบครัว
 () 1. ผู้นำครอบครัว () 2. สมาชิกในครอบครัว
 () 3. อื่นๆโปรดระบุ.....
15. ประวัติการเป็นโรคเบาหวานของบุคคลในครอบครัว
 () 1. ไม่มี
 () 2. มี โปรดระบุ.....
16. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร
 การประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ ดัชนีสุนภาพ ได้ผลคือ.....
 (ประเมินโดยเจ้าหน้าที่)
17. ค่าระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนอาหารเช้า หลังจากอาหารและน้ำ ในสมุดบันทึกสุขภาพผู้ป่วย
 เบาหวาน 3 ครั้งสุดท้ายมีค่า เท่ากับ
 ครั้งที่ 1..... mg/dl
 ครั้งที่ 2..... mg/dl
 ครั้งที่ 3..... mg/dl
18. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่
 () 1. สูบ () 2. ไม่สูบ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบเกี่ยวกับการปฏิบัติการดูแลตนเองของผู้ตอบแบบสอบถาม
ข้อความแต่ละข้อความไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด แต่เป็นคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดที่ท่านปฏิบัติ โดยใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ บอกถึงระดับการปฏิบัติการดูแลตนเองในแต่ละข้อ
ที่มีให้เลือกตอบ

2.1 การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการ

- ปฏิบัติประจำ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งหรือทุกวัน
 ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นบ่อยครั้งหรือเกือบทุกครั้งหรือทุกวัน
 ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้งหรือบางวัน
 ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. รับประทานข้าว เผือก มัน หรืออาหารประเภทแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีนหรือ บะหมี่ อย่างใดอย่างหนึ่ง ครบ 3 มื้อ ชนิดของข้าวที่ท่านรับประทานเป็นประจำ <input type="radio"/> 1. ข้าวเหนียว <input type="radio"/> 2. ข้าวสวย <input type="radio"/> 3. ข้าวกล้อง				
2. รับประทานผักชนิดต่างๆ เช่น คะน้า ผักกาด แดงกวา ผักบุ้ง หรือผักอื่นๆ ครบ 3 มื้อ				
3. รับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวาน เช่น ส้ม ฝรั่ง มะม่วงดิบ มะละกอ พุทรา สับปะรด ชมพู ครบ 3 มื้อ				
4. รับประทานเนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น ไก่ หมู หรือ วัว และถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ อย่าง ใดอย่างหนึ่ง ครบ 3 มื้อ				
5. ท่านดื่มนม รสจืดหรือนมพร้อมมันเนย				

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
6. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว				
7. รับประทานอาหารมือหลักครบ 3 มือ				
8. งดรับประทานอาหารจิบระหว่างมือ				
9. รับประทานอาหารตรงเวลาหรือเวลาใกล้เคียงกันทุกมื้อ				
10. รับประทานอาหารในปริมาณใกล้เคียงกันทุกมื้อและ ทุกวัน				
11. เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน เมื่อไปเที่ยวหรืองานเลี้ยงสังสรรค์				
12. ปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารเมื่อน้ำหนักตัวเพิ่ม หรือลดมากเกินไป				
13. หลีกเลี่ยงการรับประทานไขมันจากสัตว์ เครื่องในสัตว์ น้ำมันสัตว์ น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์ม ในการปรุงอาหาร				
14. รับประทานอาหารน้ำผึ้ง และอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาล เช่นขนมหวาน ก๊วยเจ๋งเชื่อม ฟักทองเชื่อม มันเชื่อม ผลไม้ กวน ผลไม้บรรจุกระป๋อง ผลไม้เชื่อม แช่อิ่ม น้ำหวานทุกชนิด น้ำอัดลม				
15. หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารรสเค็มจัด อาหารหมักดอง และอาหารสำเร็จรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง แหนม				
16. ดื่มน้ำชา กาแฟ ที่เติมน้ำตาล ครีมเทียม หรือนมข้น หวาน				
17. ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น กระทิงแดง				
18. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์				
19. รับประทานอาหาร พวกแป้งในปริมาณที่ลดลงและงด อาหารหวานทุกชนิด อาหารหวานทุกชนิด. เมื่อระดับ น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นกว่าปกติ				
20. ปรุงอาหารโดยใช้ผงชูรส				

2.2 การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านการรับประทานยา

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งหรือทุกวัน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นบ่อยครั้งหรือเกือบทุกครั้งหรือทุกวัน
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้งหรือบางวัน
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. รับประทานยาตามขนาดที่แพทย์สั่งไม่เพิ่มหรือลดขนาดยาเอง				
2. รับประทานยาตรงตามเวลาที่แพทย์สั่ง				
3. ปรับขนาดยาเบาหวาน ปรับลดหรือเพิ่มยาหรือหยุดยาด้วยตนเอง				
4. ไม่ซื้อยารับประทานเอง เมื่อท่านเจ็บป่วย				
5. รับประทานยาสมุนไพร หรืออาหารเสริมอื่นร่วมกับยาแผนปัจจุบันหรือการรักษาโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์				

2.3 การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นสม่ำเสมอ 3-7 วัน ต่อสัปดาห์
 ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้น ต่ำกว่า 3 วัน ต่อสัปดาห์
 ไม่เคยปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. ออกกำลังกาย โดย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) () การเดิน () วิ่ง () ปั่นจักรยาน () ว่ายน้ำ พายเรือ () เต้นแอโรบิก () จักรยาน () อื่นๆระบุ.....			
2. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ประมาณ 5-10 นาที			
3. ระยะเวลาที่ออกกำลังกาย 20-30 นาที			
4. ผ่อนคลายโดยลดกำลังลงทีละน้อยก่อนหยุดออกกำลังกาย ประมาณ 5-10 นาที			
5. ออกกำลังกายหลังจากที่รับประทานอาหารไปแล้ว ประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง หรือรับประทานอาหารว่าง เช่น นม 1 กล่อง ขนมปัง 1 แผ่น หรือ ผลไม้ในปริมาณที่ พอเหมาะ			
6. ออกกำลังกายในปริมาณพอๆกัน ในแต่ละครั้ง			
7. ทำงานประกอบอาชีพ หรือกิจกรรมอื่นๆเช่น ทำสวน ธรรมดาหรือทำงานที่ต้องออกแรงได้เหงื่อติดต่อกันนาน อย่างน้อย 20 นาที หรือทำงานบ้านที่ต้องใช้พลังงานมาก			

2.4 การปฏิบัติกรดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งหรือทุกวัน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นบ่อยครั้งหรือเกือบทุกครั้งหรือทุกวัน
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้งหรือบางวัน
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. ทำความสะอาดบริเวณซอกอับของร่างกาย เช่น รักแร้ ขาหนีบ อวัยวะสืบพันธุ์และข้อพับต่างๆ				
2. ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์หลังการขับถ่าย				
3. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง				
4. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน				
5. ล้างและฟอกสบู่ตามซอกนิ้วเท้าและส่วนต่างๆของเท้า อย่างทั่วถึงทุกวัน				
6. หลังล้างเท้าหรือเมื่อเท้าเปียก ได้เช็ดเท้าเบาๆทุกส่วน โดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้าให้แห้งด้วยผ้านุ่มๆ				
7. ทาครีมหรือโลชั่นบำรุงผิวที่เท้าบางๆโดยเว้นบริเวณ ซอกนิ้วเท้าและรอบเล็บเท้า				
8. สวมรองเท้าเมื่อออกนอกบ้าน				
9. ตัดเล็บในแนวตรงไม่สั้นชิดผิวหนังจนเกินไปและไม่ ตัดขอบด้านข้าง				
10. บริหารเท้า โดยการกระดกเท้าขึ้นลงหมุนข้อเท้า ยก เท้าสูงและบีบนิ้วเท้า				
11. ตัด คีง หรือแกะหนังแข็งๆหรือตาปลาที่ฝ่าเท้า				
12. ตรวจสอบเท้าอย่างละเอียด ว่ามีอาการบวม แดง อักเสบ แผล ตุ่มพอง หรือมีความรู้สึกผิดปกติที่ส่วนใดส่วน หนึ่งของเท้า				
13. นั่งไขว่ห้าง / นั่งยองๆ หรือนั่งพับเพียบเป็น เวลานานๆ				

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
14. ไปปีศาจทุกครั้งที่มีรู้สึก ปวดปีศาจ				
15. คุณเล่นเองให้มีการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นปกติ				
16. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เช่น มีหน้าต่าง ระบายอากาศ				
17. นอนหลับพักผ่อนติดต่อกันวันละ 6-8 ชั่วโมง				
18. ทำจิตใจให้สบายไม่โมโหหรือหงุดหงิดง่าย				
19. เมื่อมีความเครียด จัดการกับความเครียดโดย การ ปรึกษากับผู้ที่ใกล้ชิด การใช้ธรรมะ การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูทีวี เป็นต้น				
20. สังเกตตนเองว่ามีความผิดปกติของร่างกาย ที่เสี่ยงต่อ ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูง				
21. ตรวจสอบสุขภาพปากและฟัน ทุก 6 เดือน				
22. ท่านพบจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง				
23. เตรียม น้ำหวาน ลูกอมหรือลูกกวาดให้พร้อม				
24. พกสมุดประจำตัวที่ระบุโรคและยาที่ใช้รักษาเวลา เดินทางไปไหนมาไหน				

ภาคผนวก ก

เอกสารพิทักษ์สิทธิ์

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้าพเจ้า นางฉันทิกา นามวงษา เป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study)

เรื่อง การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการตอบ แบบสอบถาม ชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถาม ให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้ในการปรับปรุงระบบบริการในการให้บริการแก่ผู้ป่วยเบาหวานอย่างเหมาะสมต่อไป และท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใดๆเกิดขึ้นกับท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษารั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา
(.....)

ลายมือชื่อ พยาน
(.....)

ลายมือชื่อ ผู้ศึกษา

(นางฉันทิกา นามวงษา)

ภาคผนวก ง

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

แบบสอบถามการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index: CVI)

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา คำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังต่อไปนี้

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2 = 54/ 56 = .96

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3 = 54/ 56 = .96

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4 = 54/ 56 = .96

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5 = 53/56 = .95

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3 = 53/56 = .95

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4 = 54/56 = .96

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5 = 54/56 = .96

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4 = 54/56 = .96

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5 = 54/56 = .96

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5 = 54/56 = .96

รวม = 4.78

ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา = 4.78 / 5 = .96

ภาคผนวก จ

การคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร ยามานะ (Taro Yamane, 1973)

โดยให้มีค่าความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับร้อยละ 5

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

กำหนดให้ n คือ จำนวนหรือขนาดตัวอย่าง

N คือจำนวนหรือขนาดของประชากร (220)

e คือความน่าจะเป็นของความผิดพลาดที่ยอมรับให้เกิดขึ้นได้ (ในที่นี้ใช้ 0.05)

ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คือ

$$\begin{aligned} n &= \frac{215}{1+215(0.05^2)} \\ &= 140 \text{ คน} \end{aligned}$$

ภาคผนวก ฉ ตารางแสดงผลการศึกษา

ตาราง ฉ -1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของข้าวที่รับประทาน
(n=140)

ชนิดของข้าวที่รับประทาน	จำนวน	ร้อยละ
ข้าวเหนียว	90	64.3
ข้าวขาวสวย	22	15.7
ข้าวกล้อง	-	-
ข้าวเหนียวและข้าวขาวสวย	23	16.4
ข้าวเหนียวและข้าวกล้อง	1	0.7
ข้าวเหนียว ข้าวกล้อง และข้าวขาวสวย	2	1.4
ข้าวขาวสวยและข้าวกล้อง	1	0.7

ตาราง ฉ -2 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม การออกกำลังกาย (n= 140)

การปฏิบัติกรออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (3-7 วันต่อสัปดาห์)	68	48.60
ออกกำลังกายบางครั้ง (น้อยกว่า 3 วัน ต่อสัปดาห์)	35	25.00
ไม่ได้ออกกำลังกาย	37	26.40

ตาราง จ-3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม วิธีการออกกำลังกาย
(ออกได้มากกว่า 1 ชนิด) (n= 103)

วิธีการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
เดิน	70	67.96
วิ่ง	32	31.07
ปั่นจักรยาน	26	25.24
รำไม้พอง	3	2.91
เดินอโรบิค	4	3.88
เปตอง	1	0.97

ตาราง จ-4 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม การดื่มแอลกอฮอล์
กับระดับน้ำตาลในเลือด (n=28)

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ระดับน้ำตาลในเลือด			
	ดี	ดีพอใช้	พอใช้	ไม่ดี
ประจำ	1	-	-	1
บ่อยครั้ง	3	1	1	1
บางครั้ง	11	2	5	2
รวม	15	3	6	4
ร้อยละ	53.57	10.71	21.43	14.29

ดี	หมายถึงระดับน้ำตาลในเลือด	80 -120	มีลิกกรัมต่อเดซิลิตร
ดีพอใช้	หมายถึงระดับน้ำตาลในเลือด	121 -140	มีลิกกรัมต่อเดซิลิตร
พอใช้	หมายถึงระดับน้ำตาลในเลือด	141 -180	มีลิกกรัมต่อเดซิลิตร
ไม่ดี	หมายถึงระดับน้ำตาลในเลือด	>180	มีลิกกรัมต่อเดซิลิตร

ตาราง จ-5 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม การดื่มชา กาแฟ
กับระดับน้ำตาลในเลือด (n=40)

การดื่มชา กาแฟ	ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)			
	ดี (80-120)	ดีพอใช้ (121-140)	พอใช้ (141-180)	ไม่ดี >180
ประจำ	5	3	3	2
บ่อยครั้ง	4	2	4	3
บางครั้ง	7	3	3	1
รวม	16	8	10	6
ร้อยละ	40	20	25	15

ตาราง จ-6 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม การเครื่องดื่มชูกำลัง
กับระดับน้ำตาลในเลือด (n=24)

การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	ระดับน้ำตาลในเลือด(มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)			
	ดี (80-120)	ดีพอใช้ (121-140)	พอใช้ (141-180)	ไม่ดี >180
ประจำ	2	-	-	2
บ่อยครั้ง	1	1	-	1
บางครั้ง	8	2	5	2
รวม	11	3	5	5
ร้อยละ	45.84	12.5	20.83	20.83

ตาราง ก-7 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติ
ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการปฏิบัติการดูแลตนเอง ด้านโภชนาการ

การปฏิบัติ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับการ ปฏิบัติ
1. รับประทาน ข้าว แป้ง...	113 (80.7)	10 (7.2)	16 (11.4)	1 (0.7)	2.68	.70	ดีมาก
2. รับประทานผัก...	78 (55.7)	30 (21.4)	30 (21.4)	2 (1.4)	2.31	.85	ดี
3. รับประทานผลไม้รส ไม่หวาน....	31 (22.1)	28 (20.0)	78 (55.7)	3 (2.1)	1.62	.85	พอใช้
4. รับประทานเนื้อสัตว์ หรือ ถั่ว...	65 (46.4)	32 (22.9)	41 (29.3)	2 (1.4)	2.14	.89	ดี
5. การดื่มนม...	21 (15.0)	13 (9.3)	37 (26.4)	69 (49.3)	.9	1.08	ควร ปรับปรุง
6. ดื่มน้ำสะอาด...	121 (86.4)	14 (10.0)	4 (2.9)	1 (.7)	2.82	.49	ดีมาก
7. รับประทานอาหารมือ หลัก...	131 (93.6)	4 (2.9)	4 (2.9)	1 (.7)	2.89	.44	ดีมาก
8. งดรับประทานจุบจิบ	45 (32.1)	21 (15.0)	57 (40.7)	17 (12.1)	1.67	1.05	พอใช้
9. รับประทานอาหาร ตรงเวลา	98 (70.0)	20 (14.3)	22 (15.7)	-	2.54	.75	ดีมาก
10. ปริมาณอาหารที่ รับประทาน...	95 (67.9)	25 (17.9)	20 (14.3)	-	2.54	.75	ดีมาก
11. เลือกอาหาร เหมาะสมกับโรค....	100 (71.4)	12 (8.6)	8 (5.7)	2.51	2.51	.87	ดีมาก

ตาราง จ-7 (ต่อ)

การปฏิบัติ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับการ ปฏิบัติ
12. ปรับการรับประทาน อาหารเมื่อ...	80 (57.1)	22 (15.7)	28 (20.0)	10 (7.1)	2.23	1.00	ดี
13. หลีกเลี้ยงไขมัน สัตว์...	107 (76.4)	14 (10.0)	16 (11.4)	3 (2.1)	2.61	.77	ดีมาก
14. รับประทานน้ำผึ้ง...	5 (3.6)	47 (33.6)	40 (28.6)	48 (34.3)	1.94	.90	พอใช้
15. หลีกเลี้ยงอาหารรส เค็ม...	46 (32.9)	19 (13.6)	54 (38.6)	21 15.0	1.64	1.09	พอใช้
16. ดื่ม ชา กาแฟที่...	13 (9.3)	13 (9.3)	14 (10.0)	100 (71.4)	2.44	.99	ดี
17. ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง.....	4 (2.9)	3 (2.1)	17 (12.1)	116 (82.9)	2.75	.63	ดีมาก
18. ดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์....	2 (1.4)	6 (4.3)	20 (14.3)	112 (80.0)	2.73	.61	ดีมาก
19. รับประทานอาหาร พวกแป้งลดลง....	92 (56.7)	24 (17.1)	2 (1.4)		2.46	.82	ดี
20. ปรุงอาหารโดยใช้ ผงชูรส	69 (49.3)	31 (22.1)	11 (7.9)	29 (20.7)	1.00	1.18	ควร ปรับปรุง
โดยรวม					2.22	.32	ดี

ตาราง ๘ - 8 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติ
ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการปฏิบัติการดูแลตนเอง ด้านการรับประทานยา

การปฏิบัติ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับการ ปฏิบัติ
1.รับประทานยาตาม แพทย์สั่ง...	132 (94.3)	7 (5.0)	1 .7	-	2.94	.27	ดีมาก
2.รับประทานยาตรงเวลา	126 (90.0)	11 (7.9)	3 (2.1)	-	2.88	.38	ดีมาก
3.ปรับยาเอง.....	1 (.7)	13 (9.3)	11 (7.9)	115 (82.1)	2.71	.66	ดีมาก
4.ซื้อยารับประทานเอง เมื่อเจ็บป่วย	3 (2.1)	25 (17.9)	21 (15.0)	91 (65.0)	2.43	.85	ดี
5.รับประทานยา สมุนไพร อาหารเสริม ไม่ปรึกษาแพทย์	6 (4.3)	15 (10.7)	4 (2.9)	115 (82.1)	2.63	.84	ดีมาก
โดยรวม					2.72	.35	ดีมาก

ตาราง จ-9 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติ
ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการปฏิบัติการดูแลตนเอง ด้านการออกกำลังกาย

การปฏิบัติ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับ การ ปฏิบัติ
1. ออกกำลังกาย....	68 (48.6)	35 (25.0)	37 (26.4)	1.22	.84	ดี
2. อบอุ่นร่างกาย....	48 (34.3)	39 (27.9)	16 (11.4)	1.32	.72	ดี
3. ระยะเวลา.....	53 (37.9)	41 (29.3)	9 (6.4)	1.43	6.51	ดี
4. ผ่อนคลาย....	51 (36.4)	43 (30.7)	9 (6.4)	1.41	.64	ดี
5. ออกกำลังกายหลัง อาหาร.....	27 (19.3)	35 (25.0)	41 (29.3)	.86	.80	พอใช้
6. ปริมาณในการออก กำลัง...	61 (43.6)	42 (30.0)	-	1.59	.49	ดีมาก
7. ทำงานออกแรง...	83 (59.3)	34 (24.3)	23 (16.4)	1.43	.76	ดี
โดยรวม				1.21	.52	ดี

ตาราง ก-10 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติ
ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการปฏิบัติการดูแลตนเองเพื่อป้องกัน
ภาวะแทรกซ้อน

การปฏิบัติ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับการ ปฏิบัติ
1. การทำความสะอาด ร่างกายตามซอกอับ	128 (91.4)	11 (7.9)	1 (.7)	-	2.91	.31	ดีมาก
2. ทำความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์.....	122 (87.1)	15 (10.7)	3 (2.1)	-	2.85	.41	ดีมาก
3. อาบน้ำอย่างน้อยวัน ละ 2 ครั้ง	59 (42.1)	21 (15.0)	42 (30.0)	18 (12.9)	1.86	1.10	พอใช้
4. แปรงฟันอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง	117 (83.6)	13 (9.3)	8 (5.7)	2 (1.4)	2.75	.62	ดีมาก
5. ส้างและฟอกสบู่ตาม ซอกนิ้วเท้า.....	119 (85.0)	11 (7.9)	7 (5.0)	3 (2.1)	2.76	.64	ดีมาก
6. ส้างเท้าและซ้บทุก ส่วน.....	93 (66.4)	20 (14.3)	21 (10.7)	6 (4.3)	2.43	.89	ดี
7. ทาครีมบำรุงผิวที่ เท้า...	32 (22.9)	11 (7.9)	33 (23.6)	64 (65.7)	1.08	1.20	พอใช้
8. สวมรองเท้า.....	133 (95.0)	4 (2.9)	2 (1.4)	1 (.7)	2.92	.38	ดีมาก
9. ตัดเล็บในแนวตรง....	112 (80.0)	17 (12.1)	6 (4.3)	5 (3.6)	2.69	.72	ดีมาก
10. บริหารเท้า	44 (31.1)	33 (23.6)	51 (36.4)	12 (8.6)	1.78	.99	พอใช้
11. ตัด ดึง หรือกะหนัง แฉ่งๆ.....	108 (77.1)	16 (11.4)	9 (6.4)	7 (5.0)	2.61	.82	ดีมาก

ตาราง จ -10 (ต่อ)

การปฏิบัติ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับการ ปฏิบัติ
12. ตรวจสอบเท้า....	87 (62.1)	10 (7.1)	29 (20.7)	14 (10)	2.21	1.09	ดี
13. นั่งไขว่ห้าง...	62 (44.3)	28 (20.0)	39 (27.9)	11 (7.9)	2.01	1.02	ดี
14. ไปปัสสาวะทุกครั้ง รู้สึก	109 (77.9)	11 (7.9)	10 (7.1)	10 (7.1)	2.56	0.907	ดีมาก
15. คุณเลตนเองให้มีการ จับถ่ายอุจจาระ.....	121 (86.4)	9 (6.4)	9 (6.4)	1 (.7)	2.79	0.585	ดีมาก
16. อยู่ในที่มีอากาศ ถ่ายเทได้สะดวก	138 (98.6)	2 (1.4)	-	-	2.99	.11	ดีมาก
17. นอนหลับ พักผ่อน....	118 (84.3)	8 (5.7)	14 (10.0)	-	2.74	.62	ดีมาก
18. ทำจิตใจให้สบาย ไม่...	39 (27.9)	89 (63.6)	12 (8.6)	-	2.19	.57	ดี
19. เมื่อมีความเครียด จัดการ.....	101 (72.1)	22 (18.6)	12 (8.6)	1 (.7)	2.62	.67	ดีมาก
20. สังเกตตนเองว่ามี ความผิดปกติของ....	92 (65.7)	26 (18.6)	17 (12.1)	5 (3.6)	2.46	.84	ดี
21. ตรวจสอบสุขภาพปาก และฟัน	18 (12.9)	7 (5.0)	28 (20.0)	87 (62.1)	0.69	1.04	ควร ปรับปรุง
22. ท่านพบจักษุแพทย์ อย่างน้อย.....	25 (17.9)	5 (3.6)	28 (20.0)	82 (62.1)	0.81	1.14	ควร ปรับปรุง

ตาราง จ -10 (ต่อ)

การปฏิบัติ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	S.D	ระดับการ ปฏิบัติ
23. เตรียม น้ำหวาน	73 (52.1)	13 (9.3)	13 (9.3)	41 (29.3)	1.84	1.33	พอใช้
24. พกสมุดประจำตัว	63 (45.0)	11 (7.9)	28 (20.0)	38 (27.1)	1.71	1.28	ควร ปรับปรุง
โดยรวม					2.26	.34	ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง จ -11 การปฏิบัติการดูแลตนเองกับระดับน้ำตาลในเลือด (n=140)

การปฏิบัติการดูแลตนเอง	ระดับน้ำตาลในเลือด							
	ระดับดี	ร้อยละ	ระดับดีพอใช้	ร้อยละ	ระดับพอใช้	ร้อยละ	ระดับไม่ดี	ร้อยละ
การปฏิบัติการดูแลตนเอง								
โดยรวม								
ระดับดีมาก	6	4.29	2	1.43	6	4.29	2	1.43
ระดับดี	39	27.86	14	10	25	17.86	13	9.29
ระดับพอใช้	14	10	6	4.29	8	5.71	4	2.86
ควรปรับปรุง	1	0.74	-	-	-	-	-	-
ด้านการรับประทานยา								
ดีมาก	44	31.43	17	12.14	35	25	16	11.42
ดี	14	10	4	2.86	3	2.14	3	2.14
พอใช้	2	1.43	1	0.74	1	0.74	-	-
ด้านการป้องกัน								
ภาวะแทรกซ้อน								
ดีมาก	11	7.86	4	2.86	7	5	4	2.86
ดี	4	2.86	1	0.74	7	8	3	2.14
ควรปรับปรุง	45	32.14	17	12.14	25	17.85	12	8.57
ด้านโภชนาการ								
ดีมาก	14	10	6	4.26	9	6.43	4	2.86
ดี	34	24.26	12	8.57	21	15	12	8.57
ควรปรับปรุง	12	8.57	4	2.86	9	6.43	3	2.14

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางฉันทิกา นามวงษา
วัน เดือน ปีเกิด	16 พฤษภาคม 2512
ประวัติการศึกษา	
2531	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่
2533	ประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์ระดับต้น วิทยาลัยบรมราชินี จังหวัดพะเยา
2537	ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
2543	ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ประสบการณ์การทำงาน	
2533	งานส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลแม่เอย
2537	พยาบาลวิชาชีพ งานส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลสะเมิง
2539	หัวหน้างานผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลแม่แตง
เมษายน 2551 -	ปัจจุบัน งาน โรคไม่ติดต่อโรงพยาบาลสันกำแพง