

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่อง ความตั้งใจและกิจวัตรของผู้ป่วยเบาหวานในการควบคุมน้ำตาล

คำชี้แจง

1. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย

- ข้อมูลทางกายภาพและสังคม
- ข้อมูลเกี่ยวกับการเป็นโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความตั้งใจ ประกอบด้วย

- การวัดความเชื่อเกี่ยวกับโรคเบาหวาน
- การวัดเจตคติต่อโรคเบาหวาน
- การวัดความตั้งใจในการควบคุมระดับน้ำตาล

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามกิจวัตร ประกอบด้วย

- กิจวัตรด้านการบริโภคอาหาร
- กิจวัตรด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย
- กิจวัตรด้านการรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน

2. กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงของท่าน และตอบให้ครบถ้วนทุกข้อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

สุริย์ อินทเนตร

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

1. อายุ.....ปี
2. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
3. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. ระดับน้ำตาล.....มก./ดล.
5. อายุขณะที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน.....ปี
6. ระยะเวลาที่เป็นเบาหวาน ปี
7. ภายในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีน้ำหนักเปลี่ยนแปลงอย่างไร
 เท่าเดิม เพิ่มขึ้น
 ลดลง เพิ่มขึ้นและลดลง
8. เพศ ชาย หญิง
9. สถานภาพสมรส โสด คู่อยู่ด้วยกัน
 คู่แยกกันอยู่ หย่า
 หม้าย
10. ระดับการศึกษา ไม่ได้เรียน ประถม
 มัธยมต้น มัธยมปลาย
 อนุปริญญา ปริญญาตรี
 สูงกว่าปริญญาตรี อื่นๆ ระบุ.....
11. อาชีพ เกษตรกรรม รับจ้าง
 ค้าขาย ข้าราชการ
 พนักงานรัฐวิสาหกิจ อื่นๆ ระบุ.....
12. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว
 ต่ำกว่า 5,000 บาท
 5,001 - 10,000 บาท 10,000 – 15,000 บาท
 15,001 – 20,000 บาท มากกว่า 20,000 บาท

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความตั้งใจ ความเชื่อเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความจริงของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 ช่อง

ความเชื่อเกี่ยวกับโรคเบาหวาน	ระดับความเชื่อ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง					
2 โรคเบาหวานเป็นอันตรายต่ออวัยวะอื่นได้					
3 โรคเบาหวานมักทำให้แผลที่เท้าหายยาก					
4 โรคเบาหวานอาจทำให้ตาบอด					
5 โรคเบาหวานอาจทำให้ไตวาย					
6 โรคเบาหวานเป็นโรคที่ควบคุมได้					
7 โรคเบาหวานมีวิธีควบคุมได้หลายวิธี					
8 โรคเบาหวานมีอันตรายน้อยลงเมื่อควบคุมอาหารได้					
9 โรคเบาหวานมีอันตรายน้อยลงเมื่อออกกำลังกายเสมอ					
10 โรคเบาหวานมีอันตรายน้อยลงเมื่อรับประทานยาเสมอ					

เจตคติต่อโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X บน ----- ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง

พอใจที่สุด ----- ไม่พอใจที่สุด

โรคเบาหวานเป็นอันตรายต่ออวัยวะอื่นได้

พอใจที่สุด ----- ไม่พอใจที่สุด

โรคเบาหวานมักทำให้แผลที่เท้าหายยาก

พอใจที่สุด ----- ไม่พอใจที่สุด

โรคเบาหวานอาจทำให้ตาบอด

พอใจที่สุด ----- ไม่พอใจที่สุด

โรคเบาหวานอาจทำให้ไตวาย

พอใจที่สุด ----- ไม่พอใจที่สุด

โรคเบาหวานเป็นโรคที่ควบคุมได้

พอใจที่สุด ----- ไม่พอใจที่สุด

โรคเบาหวานมีวิธีควบคุมได้หลายวิธี

พอใจที่สุด ----- ไม่พอใจที่สุด

โรคเบาหวานมีอันตรายน้อยลงเมื่อควบคุมอาหารได้

พอใจที่สุด ----- ไม่พอใจที่สุด

โรคเบาหวานมีอันตรายน้อยลงเมื่อออกกำลังกายเสมอ

พอใจที่สุด ----- ไม่พอใจที่สุด

โรคเบาหวานมีอันตรายน้อยลงเมื่อรับประทานยาเสมอ

พอใจที่สุด ----- ไม่พอใจที่สุด

ความตั้งใจในการควบคุมน้ำตาล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความจริงของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 ช่อง

ความตั้งใจในการควบคุมน้ำตาล	ระดับความตั้งใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ฉันตั้งใจรับประทานของกินเล่นทุกชนิด					
2.ฉันตั้งใจรับประทานขนมหวานทุกชนิด					
3.ฉันตั้งใจดื่มน้ำรสหวานทุกชนิด					
4.ฉันตั้งใจลดอาหารจำพวกข้าว ขนมปังและน้ำตาล					
5.ฉันตั้งใจออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ					
6.ฉันตั้งใจร่วมทำกิจกรรมต่างๆของชุมชนเสมอๆ					
7.ฉันตั้งใจเคลื่อนไหวร่างกายให้มากที่สุด					
8.ฉันตั้งใจรับประทานยาให้ครบ					
9.ฉันตั้งใจรับประทานยาให้ตรงตามเวลา					
10.ฉันตั้งใจควบคุมน้ำตาลตามคำแนะนำของแพทย์					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามกิจวัตรกิจวัตรด้านการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความจริงของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 ช่อง

กิจวัตรการบริโภคอาหาร	ระดับความจริง			
	มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	น้อยที่สุด
1 ฉันรู้สึกเอือมระอากับการรับประทานอาหารจนหยุดแทบไม่ได้				
2 ฉันมักรับประทานอาหารจนอิ่มเต็มที่				
3 ฉันรู้สึกต้องการรับประทานอาหารอยู่บ่อยครั้ง				
4 ฉันพร้อมที่จะรับประทานอาหารได้ทุกเมื่อ				
5 กลิ่นหอมและรูปลักษณ์ของอาหาร มักดึงดูดให้ฉันรับประทานอาหาร				
6 การอยู่ใกล้ผู้ที่กำลังรับประทานอาหารทำให้ฉันต้องการรับประทานอาหารด้วย				
7 เมื่อนั้นรู้สึกโดดเดี่ยว ฉันมักปลอบใจตนเองด้วยการรับประทานอาหาร				
8 เมื่อนั้นรู้สึกเศร้า ฉันมักรับประทานอาหารมากขึ้น				
9 เมื่อนั้นรู้สึกเครียด ฉันมักรับประทานอาหารเพื่อผ่อนคลาย				
10 เมื่อนั้นรู้สึกเหงา ฉันมักหาของรับประทาน				
11 ฉันจะรับประทานอาหารตามมืออาหารเท่านั้น				
12 ฉันเตือนตนเองว่าให้รับประทานอาหารเพียงเพื่ออิ่ม				
13 ฉันคิดเสมอว่าอาหารมีผลต่อระดับน้ำตาลในโลหิต				
14 ฉันพยายามเลี่ยงอาหารที่เพิ่มระดับน้ำตาลในโลหิต				

กิจกรรมด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

ในระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมา ท่านปฏิบัติกิจกรรมข้างล่างนี้อย่างไรบ้าง โดยตอบคำถามดังนี้

ความถี่ในการปฏิบัติกิจกรรม จำนวนวัน / สัปดาห์

ระยะเวลาที่ปฏิบัติกิจกรรม นาที หรือ ชั่วโมง / วัน

ระดับกำลัง หรือ แรงที่ใช้ในกิจกรรม น้อย ปานกลาง มาก

กิจกรรมในบ้าน

		วัน/สัปดาห์	ชั่วโมง/วัน
งานเบา เช่น	การทำอาหาร
	การล้างจาน
	การรีดผ้า
	การกวาดบ้าน
	อื่นๆ (ระบุ)
งานหนัก เช่น	การ ถูพื้นบ้าน
	การยกของหนัก
	การซักผ้า(ด้วยมือ)
	อื่นๆ (ระบุ)

กิจกรรมที่ทำงาน

	จำนวนชั่วโมง / สัปดาห์
นั่ง เดิน ยืน
ยกของหนัก

การเดินทางไป-กลับ ระหว่างบ้านกับที่ทำงาน

	วัน/สัปดาห์	ชั่วโมง/วัน	ระดับแรง
เดิน
ถีบจักรยาน

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University

All rights reserved

การพักผ่อน	วัน/สัปดาห์	ชั่วโมง/วัน	ระดับแรง		
			น้อย	ปานกลาง	มาก
วิ่ง
เดิน
ทำสวน ถางหญ้า ตายหญ้า
งานอื่นๆ
กีฬา ระบุชนิดกีฬา

กิจกรรมด้านการรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน

1. ท่านรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน.....ชนิด อะไรบ้าง

- () Metformin
- () Glibenclamide
- () Glipizide
- () อื่นๆ ระบุ.....

2. มียาอื่นๆ ด้วยหรือไม่

- () มี ระบุ 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

() ไม่มี

3. ในรอบนัดก่อนนัดครั้งล่าสุดท่านได้รับยารักษาโรคเบาหวานกี่เม็ด

- Metformin.....เม็ด
- Glibenclamide.....เม็ด
- Glipizide.....เม็ด
- อื่นๆ ระบุ.....เม็ด

4. เมื่อไปตามนัดครั้งล่าสุดมียารักษาโรคเบาหวานเหลือกี่เม็ด

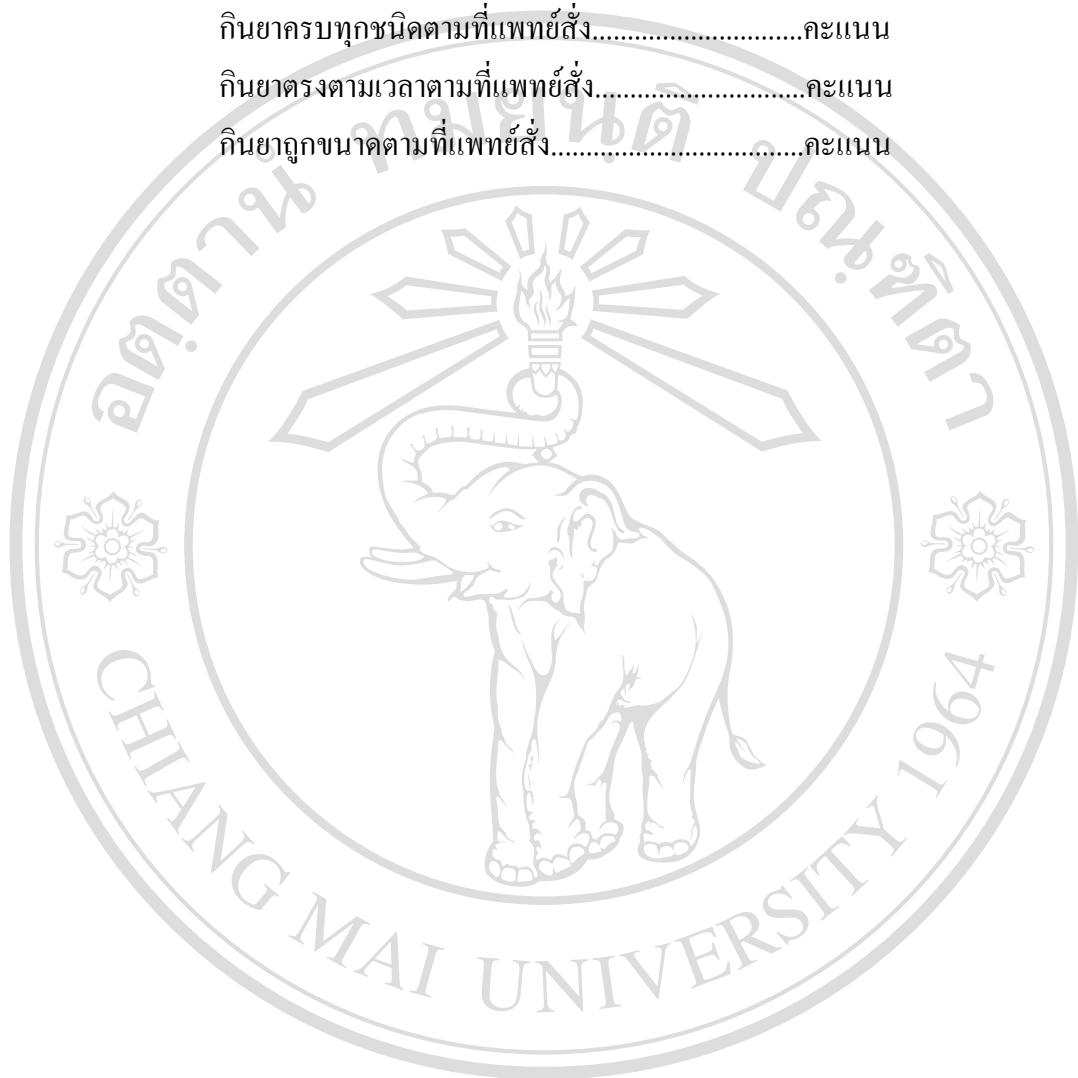
- Metformin.....เม็ด
- Glibenclamide.....เม็ด
- Glipizide.....เม็ด
- อื่นๆ ระบุ.....เม็ด

5. โปรดให้คะแนนแก่ท่านเอง ในการรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

กินยาครบทุกชนิดตามที่แพทย์สั่ง.....คะแนน

กินยาตรงตามเวลาตามที่แพทย์สั่ง.....คะแนน

กินยาถูกขนาดตามที่แพทย์สั่ง.....คะแนน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสุรีย์ อินทเนตร
วัน เดือน ปี เกิด	10 มีนาคม พ.ศ. 2506
ประวัติการศึกษา	<p>พ.ศ. 2524 สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่</p> <p>พ.ศ. 2525 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรหลักสูตรผดุงครรภ์ก่อนามัย โรงเรียนผดุงครรภ์ก่อนามัยจังหวัดเชียงใหม่</p> <p>พ.ศ. 2537 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล</p>
ประสบการณ์ในการทำงาน	<p>พ.ศ. 2525 - 2537 รับราชการตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน สังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่</p> <p>พ.ศ. 2537 - 2539 รับราชการตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน สังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่</p> <p>พ.ศ. 2539 - ปัจจุบัน รับราชการตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ประจำศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลยางเนิ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่</p>