



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพิมพ์ พุทธิรักษ์กุล	ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. นายแพทย์นิมิตร อินปิ่นแก้ว	กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลลำพูน
3. แพทย์หญิงอัจฉรา ฟองคำ	กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลลำพูน
4. คุณธนอมขวัญ พฤษษาพิทักษ์กุล	กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลลำพูน

ภาคผนวก ข

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ดิฉัน นางจรรยา รัชญ์น้อม เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ท่านเป็นบุคคลที่สำคัญยิ่งในการให้ข้อมูลครั้งนี้ จึงขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์จำนวน 1 ชุด โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ในการตอบแบบสัมภาษณ์นี้ไม่มีถูกหรือผิด ข้อมูลที่ได้จากท่านจะนำไปใช้เป็นแนวทางให้บุคลากรทางการแพทย์ ใช้ในการให้ความรู้และคำแนะนำ สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน และเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับสถานีอนามัยตำบลเวียงยอง ในการวางแผนและกำหนดวิธีการที่เหมาะสมในการให้ความรู้ คำแนะนำในการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนอันอาจเกิดขึ้นกับผู้ป่วยเบาหวาน การเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้จะเป็นไปตามความสมัครใจของท่าน โดยไม่มีค่าตอบแทน ท่านมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธ และระหว่างการสัมภาษณ์ท่านสามารถบอกยกเลิกการสัมภาษณ์ได้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ ข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับ และจะเสนอผลการศึกษาเป็นแบบภาพรวมทั้งหมดเท่านั้น

การศึกษานี้จะประสบความสำเร็จลงไม่ได้ หากไม่ได้รับความอนุเคราะห์และความร่วมมือจากท่าน จึงขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ลงชื่อ).....

(นางจรรยา รัชญ์น้อม)

ผู้ศึกษา

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยเบาหวาน

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

แบบสัมภาษณ์เลขที่.....

วัน/เดือน/ปีที่สัมภาษณ์.....

คำชี้แจงในการสัมภาษณ์และการตอบแบบสัมภาษณ์

1. แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อต้องการศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านความรู้ในการดูแลตนเอง ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม และการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ขอความร่วมมือให้ท่านตอบคำถามตามความเป็นจริงมากที่สุดและตอบการสัมภาษณ์ทุกข้อ คำตอบของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับ ในการนำเสนอผลการศึกษาและการเผยแพร่จะไม่ระบุผู้ให้สัมภาษณ์
2. แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนด้วยกันคือ
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ
 - ส่วนที่ 2 ความรู้ ในการดูแลตนเอง จำนวน 28 ข้อ
 - ส่วนที่ 3 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 15 ข้อ
 - ส่วนที่ 4 การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 43 ข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : ผู้สัมภาษณ์ เขียนเครื่องหมาย ลงในช่อง และเติมข้อความลงในช่องว่าง
สำหรับ

เจ้าหน้าที่

1. ชื่อ.....

สกุล.....

ที่อยู่เลขที่..... หมู่ที่..... ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

2. เพศ 1. ชาย 2. หญิง

2. ()

3. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี

3. () ()

4. สถานภาพสมรส 4. ()

1. โสด

2. คู่

3. หม้าย

4. หย่า/แยกกันอยู่

5. ท่านประกอบอาชีพ 5 ()

1. รับจ้าง

2. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

3. เกษตรกรรม

4. ค้าขาย

5. แม่บ้าน/พ่อบ้าน

6. อื่นๆ ระบุ.....

6. ท่านจบการศึกษาในระดับ 6 ()

1. ประถมศึกษา

2. มัธยมศึกษา

3. ประกาศนียบัตร/ปวช/ปวส

4.ปริญญาตรีขึ้นไป

5. อื่นๆ ระบุ.....

7. ท่านมีรายได้ต่อเดือน 7. ()

1. 100- 1000 บาท

2. 1001- 3000 บาท

3. 3001- 6000 บาท

4. 6001- 10,000 บาท

5. 10,001 บาทขึ้นไป

6. ไม่มีรายได้

8. ระยะเวลาการป่วยเป็นโรคเบาหวานปี.....เดือน 8. ()

9. ค่าระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนอาหารเช้า หลังจากอาหารและน้ำตั้งแต่ 2 ทุ่ม จนถึงเวลา 08.00น.
วันรุ่งขึ้น 3 ครั้งสุดท้ายในสมุดบันทึกสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน(สมุดประจำตัวผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับ
จากโรงพยาบาลลำพูน) มีค่าเท่ากับ

ครั้งที่ 1 เท่ากับ.....mg/dl

ครั้งที่ 2 เท่ากับ.....mg/dl

ครั้งที่ 3 เท่ากับ..... mg/dl

ค่าเฉลี่ยเท่ากับ..... mg/dl

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านความรู้ในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

คำชี้แจง : ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่บรรยายถึงความรู้ในการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยเบาหวาน
ให้ท่านพิจารณาว่าข้อความใดในแต่ละข้อตรงกับที่ท่านคิดว่าถูกต้อง

ผู้สัมภาษณ์ เขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อเมื่อผู้ตอบบอกว่าข้อความนั้นถูกต้อง

ผู้สัมภาษณ์ เขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อเมื่อผู้ตอบบอกว่าข้อความนั้นผิด

1. [] โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังต้องรักษาเป็นเวลานานหรือตลอดชีวิต
2. [] การรักษาโรคเบาหวานต้องหายาสมุนไพรมารักษาด้วย
3. [] เมื่อป่วยเป็นเบาหวาน แต่ไม่มีอาการผิดปกติ ไม่จำเป็นต้องรักษาหรือรับประทานยา
4. [] การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานคือการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิต ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
5. [] ในผู้ป่วยเบาหวาน ควรควบคุมการรับประทานอาหารเพื่อดูแลตนเองมิให้อ้วน
6. [] ผู้ป่วยเบาหวาน ไม่ควรดื่ม น้ำชา กาแฟ น้ำอัดลมและน้ำหวาน
7. [] ผู้ป่วยเบาหวาน สามารถ ดื่มสุรา หรือเบียร์ หรือไวน์ ได้ด้วยการลดปริมาณการดื่มลง
8. [] ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรอยู่ใกล้ชิด หรือคลุกคลีกับ ผู้ป่วยโรคติดต่อ เช่น โรคหัด โรคคางทูม และโรคฉี่หนู แม้จะอาศัยอยู่ร่วมกันก็ตาม
9. [] ผู้ป่วยเบาหวานควรป้องกันตนเองไม่ให้ป่วยเป็น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต และโรคตา
10. [] ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานอาหารมื้อหลัก วันละ 3 มื้อ และรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อด้วย
11. [] ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานผัก หรือผลไม้ที่มีเส้นใยเพิ่มขึ้นจากเดิม 2-3 เท่า
12. [] ผู้ป่วยเบาหวานควรไปพบจักษุแพทย์ อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง
13. [] เมื่อผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดของท่านอยู่ระดับปกติหรือต่ำกว่า ท่านจะรับประทานอาหารเช้าในแต่ละมื้อโดยไม่จำกัดปริมาณ เพื่อจะรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติ
14. [] เมื่อผู้ป่วยเบาหวานไม่แน่ใจว่ารับประทานยาในวันนั้น ผู้ป่วยเบาหวานควรจะได้รับประทาน ยาในมือถัดไป
15. [] ผู้ป่วยเบาหวานควรไปพบแพทย์ก่อนนัด เมื่อมีอาการกระหายน้ำ ปากคอแห้ง และปัสสาวะบ่อยขึ้นกว่าเดิม

16. [] เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานอาหารในแต่ละมื้อให้ น้อยลง
17. [] ผู้ป่วยเบาหวานต้องนอนวันละ 6-8 ชั่วโมง
18. [] เมื่อมีอาการไม่สบายเล็กๆ น้อยๆ ผู้ป่วยเบาหวานควรซื้อยามารับประทานเอง
19. [] การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวานคือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ครั้งละ ครั้งชั่วโมงเช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน รำมวยจีนหรือรำไม้พลอง และอื่นๆ
20. [] ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทาน แกงฮังเล แกงใต้กะทิ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู หมูย่างแคบหมู แคบไก่ หนั้สัตว์ทุกชนิด ได้ตามปกติ
21. [] ผู้ป่วยเบาหวานควรกำหนดเวลาการรับประทานยาให้ชัดเจนและรับประทานตรงเวลาทุกวัน
22. [] ผู้ป่วยเบาหวานต้องดูแลร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งเท้าและผิวหนังมิให้เกิดบาดแผล
23. [] ผู้ป่วยเบาหวาน เมื่อมียาเกินแล้ว การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร ไม่มีความจำเป็น
24. [] ผู้ป่วยเบาหวานเมื่อมีบาดแผล ไม่ควรรักษาด้วยตนเอง จะต้องไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ทุกครั้ง
25. [] เมื่อรู้ว่าตนเองเป็นเบาหวาน ควรเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต ด้านการกินอาหาร การออกกำลังกาย และการกินยา โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือแพทย์
26. [] ผู้ป่วยเบาหวานเบาหวานควรเก็บตัวอยู่คนเดียว ไม่พบปะ พูดคุยสังสรรค์กับบุคคลอื่น
27. [] ผู้ป่วยเบาหวานควรพบปะกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานด้วยกัน เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน
28. [] ผู้ป่วยเบาหวานผ่อนคลายความเครียดของตนเอง ด้วยการไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ การไปทำบุญที่วัด การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ

ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง : ให้ท่านฟังคำถามให้เข้าใจและเลือกตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงกับความจริงมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงกับความจริงปานกลาง

เล็กน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความจริงเล็กน้อย

ไม่เลย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความจริงเลย

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
1. ท่านได้รับการดูแลจากครอบครัว เช่นการจัดหาอาหาร การจัดยาให้รับประทานอย่างสม่ำเสมอ				
2. เมื่อท่านเจ็บป่วย/ไม่สบาย มีญาติ หรือคนรู้จักมาเยี่ยมเยียน				
3. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลตนเองผู้ป่วย เบาหวาน จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์/รายการวิทยุ/ รายการโทรทัศน์/กลุ่มเพื่อน				
4. ท่านและครอบครัวหรือคนใกล้ชิดมีการปรึกษาหารือออก ความคิดเห็น เพื่อที่จะช่วยเหลือในการดูแลสุขภาพของท่าน				
5. ท่านได้ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เช่นดู โทรทัศน์ หรือทำอาหาร หรือ พุดคุยสนทนา				
6. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวใน ชีวิตประจำวันของผู้ป่วยเบาหวานจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข / แพทย์/เพื่อน				
7. เมื่อท่านไม่สบายใจ ท่านสามารถพูดคุยปรึกษากับบุคคล ใกล้ชิด ที่ท่านไว้วางใจได้				
8. บุคคลใกล้ชิดยังคงรักแสดงความห่วงใยเห็นอกเห็นใจท่าน				
9. เมื่อท่านมีปัญหาเรื่องเงิน ท่านสามารถยืมเงินจากเพื่อน ญาติ หรือพี่น้อง ได้				

3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
10. สมาชิกในครอบครัวใช้เวลาในการดูแลเอาใจใส่ท่าน				
11. เมื่อเกิดปัญหาหรือข้อขัดแย้งในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวยังคงรับฟังความคิดเห็นของท่าน				
12. สมาชิกในครอบครัวสนับสนุนให้ท่าน ไปปฏิบัติศาสนกิจ เช่น ไปใส่บาตร ทำบุญ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ				
13. สมาชิกในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
14. เวลามีการจัดงานต่างๆในหมู่บ้าน เช่นงานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานเลี้ยงสังสรรค์ ท่านได้รับเชิญให้ไปร่วมงาน				
15. ทุกครั้งเมื่อถึงเวลาไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาล สมาชิกในครอบครัว ไปกับท่านเสมอ				

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการดูแลตนเอง

คำชี้แจง ให้ท่านฟังคำถามให้เข้าใจแล้วตอบตามที่ท่านได้ปฏิบัติจริงมากที่สุด

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นสม่ำเสมอทุกวัน

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้น ต่ำกว่า 3 วัน ต่อสัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

4.1 ด้านการรับประทานอาหาร

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารตรงเวลา			
2. ท่านรับประทานอาหารขมหวาน ของหวานหลังอาหารหรือระหว่าง มื้อ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฯลฯ บ่อยเพียงใด			
3. ท่านรับประทานผลไม้รสหวาน เช่น เงาะ ฝรั่ง ลำไย ฯลฯ เพียงใด			
4. ท่านรับประทานอาหารจำพวก ทอด ไขมันมาก เช่น ข้าวมันไก่ หมูสามชั้น แกงใส่กะทิ ขนมหอมมัน ฯลฯ บ่อยเพียงใด			
5. ท่านรับประทานอาหารพวกเครื่องในสัตว์ เลือดสัตว์บ่อย เพียงใด			
6. ท่านปรุงอาหาร โดยใช้น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม หรือน้ำมัน มะพร้าว บ่อยเพียงใด			
7. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม บ่อยเพียงใด			
8. ท่านรับประทานอาหารหมักดอง บ่อยเพียงใด			
9. ท่านจำกัดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อเพื่อป้องกันมิให้ตนเอง อ้วน			
10. ท่านรับประทานผักในปริมาณที่เพียงพอต่อวัน (ประมาณ 4-6 ทัพพี/วัน) บ่อยเพียงใด			
11. ท่านดื่มน้ำชา กาแฟ โดยใส่น้ำตาล ครีมเทียม หรือนมข้น หวาน บ่อยเพียงใด			
12. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ บ่อย เพียงใด			
13. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง น้ำหวาน น้ำอัดลม บ่อยเพียงใด			

4.2 ด้านการรับประทานยา

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานยาตามจำนวนที่แพทย์สั่ง			
2. ท่านรับประทานยาตรงตามเวลา เช่นยาก่อนอาหาร(ก่อนอาหาร 30 นาที) ยาหลังอาหาร (หลังอาหาร 15-30 นาที)			
3. ท่านเคยลืมรับประทานยาที่ได้รับจากโรงพยาบาล			
4. ท่านรับประทานยาสมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน			
5. นอกเหนือจากการรักษาที่โรงพยาบาล ท่านไปรับการรักษาโรคเบาหวานที่สถานบริการอื่นด้วยบ่อยเพียงใด			
6. ท่านเก็บยาไว้ในที่ไม่ถูกแสงแดดหรือความร้อน			
7. ท่านไปตรวจรักษาตามแพทย์นัด			
8. ท่านหยุดยาเองบ่อยเพียงใด			

4.3 ด้านการออกกำลังกาย

คำชี้แจง การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่ง ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ ฟล่อง มวยจีน เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ หรือเล่นกีฬาอื่นๆ

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. นอกเหนือจากการทำงานแล้วท่านได้ออกกำลังกายบ่อยเพียงใด			
2. ท่านได้ปรึกษาแพทย์ พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขถึงวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง			
3. ก่อนออกกำลังกายแต่ละครั้งท่านได้มีการอบอุ่นร่างกายบ่อยเพียงใด			
4. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ท่านใช้เวลานาน 30 นาทีขึ้นไป			
5. ก่อนหยุดออกกำลังกาย ท่านได้ผ่อนคลายโดยลดกำลังลงทีละน้อย			
6. ท่านออกกำลังกายในเวลาใกล้เคียงทุกวัน			

4.4 ด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. ท่านนอนหลับพักผ่อนคืนละไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง			
2. การนอนหลับของท่านมีลักษณะหลับๆตื่นๆ(หลับไม่สนิท) บ่อยเพียงใด			
3. ท่านไปตรวจเช็ครตา ปีละ 1 ครั้ง			
4. ท่าน นวดฝ่าเท้าบ่อยเพียงใด			
5. ท่านสวมใส่รองเท้าที่มีพื้นนุ่ม ใส่สบายเท้า และรองเท้ามีขนาดพอดีกับเท้า			
6. ท่านสวมรองเท้าหุ้มส้นหุ้มทั้งตัวเท้าเช่นรองเท้าผ้าใบ			
7. ท่านเดินเท้าเปล่าเวลาออกนอกบ้านหรือเดินบนถนน บ่อยเพียงใด			
8. ท่านจะทาโลชั่นหรือวาสลีนเพื่อป้องกันไม่ให้ผิวแห้งและเท้าแตกบ่อยเพียงใด			
9. ท่านตัดผิวหนังข้างเล็บเท้าบ่อยเพียงใด			
10. ท่านแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง บ่อยเพียงใด			
11. ท่านสูบบุหรี่ บ่อยเพียงใด			
12. ท่านอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งบ่อยเพียงใด			
13. ท่านมีเรื่องวิตก กังวล เครียดบ่อยเพียงใด			
14. ถ้าเกิดการอักเสบของผิวหนัง ผื่นคัน ฝี พุพอง ท่านไปพบแพทย์บ่อยเพียงใด			
15. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน เช่นไปทำบุญที่วัด ร่วมประชุม ออกกำลังกาย บ่อยเพียงใด			
16. ท่านนั่งไขว่ห้างบ่อยเพียงใด			
17. ท่านไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพปาก ปีละ 1 ครั้ง			
18. ท่านจะรักษาเท้าให้สะอาด ด้วยการล้างเท้าและเช็ดซอกเท้าให้แห้ง			

ภาคผนวก ง

จำนวนและร้อยละของคำตอบกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อความรู้ในการดูแลตนเอง

ความรู้ในการดูแลตนเอง	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังต้องรักษาเป็นเวลานานหรือตลอดชีวิต	90	90.9	9	9.1
2. การรักษาโรคเบาหวานต้องหายาสมุนไพรมารักษาร่วมด้วย	41	41.4	58	58.6
3. เมื่อป่วยเป็นเบาหวานแต่ไม่มีอาการผิดปกติไม่จำเป็นต้องรักษาหรือรับประทานยา	50	50.5	49	49.5
4. การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานคือการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ	90	90.9	9	9.1
5. ในผู้ป่วยเบาหวานควรควบคุมการรับประทานอาหารเพื่อดูแลตนเองมิให้อ้วน	95	96.0	4	4.0
6. ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรดื่มน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลมและน้ำหวาน	86	86.9	13	13.1
7. ผู้ป่วยเบาหวานสามารถดื่มน้ำสุรา หรือเบียร์หรือไวน์ได้ด้วยการลดปริมาณการดื่มน้ำลง	67	67.7	32	32.3
8. ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรอยู่ใกล้ขี้ด หรือคลุกคลีกับ ผู้ป่วยโรคติดต่อ เช่น โรคหัด โรคคางทูม	54	54.5	45	45.5
9. ผู้ป่วยเบาหวานควรป้องกันตนเองไม่ให้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต และโรคตา	92	92.9	7	7.1
10. ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานอาหารเช้าหลักวันละ 3 มื้อ และรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อด้วย	37	37.4	62	62.6

จำนวนและร้อยละของคำตอบกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อความรู้ในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน (ต่อ)

ความรู้ในการดูแลตนเอง	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
11. ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานผัก หรือผลไม้ที่มีเส้นใยเพิ่มขึ้นจากเดิม 2-3 เท่า	76	76.8	23	23.2
12. ผู้ป่วยเบาหวานควรไปพบจักษุแพทย์อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง	80	80.8	19	19.2
13. เมื่อผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดของท่านอยู่ระดับปกติหรือต่ำกว่า ท่านจะรับประทานอาหารในแต่ละมื้อโดยไม่จำกัดปริมาณ เพื่อจะรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติ	59	59.6	40	40.4
14. เมื่อผู้ป่วยเบาหวานไม่แน่ใจว่ารับประทานยาในวันนั้น ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานยาในมือถัดไป	42	42.4	57	57.6
15. ผู้ป่วยเบาหวานควรไปพบแพทย์ก่อนนัดเมื่อมีอาการกระหายน้ำ ปากคอแห้ง และปัสสาวะ บ่อยขึ้นกว่าเดิม	84	84.8	15	15.2
16. เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานอาหารในแต่ละมื้อให้น้อยลง	41	41.4	58	58.6
17. ผู้ป่วยเบาหวานต้องนอนวันละ 6-8 ชั่วโมง	84	84.8	15	15.2
18. เมื่อมีอาการไม่สบายเล็กๆ น้อยๆ ผู้ป่วยเบาหวาน ควรซื้อยามารับประทานเอง	89	89.9	10	10.1

จำนวนและร้อยละของคำตอบกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อความรู้ในการดูแลตนเอง (ต่อ)

ความรู้ในการดูแลตนเอง	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
19. การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวานคือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ครั้งละ ครั้ง ชั่วโมงเช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ จีน	84	84.8	15	15.2
20. ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทาน แกง ฮังเล แกงใส่กะทิ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู หมู ย่างแคบหมู แคบไก่ หนังสือทุกชนิด ได้ ตามปกติ	86	86.9	13	13.1
21. ผู้ป่วยเบาหวานควรกำหนดเวลาการ รับประทานยาให้ชัดเจนและรับประทานยาตรง เวลาทุกวัน	97	98.0	2	2.0
22. ผู้ป่วยเบาหวานต้องดูแลร่างกายโดยเฉพาะ อย่างยิ่งเท้าและผิวหนังมิให้เกิดบาดแผล	95	96.0	4	4.0
23. ผู้ป่วยเบาหวาน เมื่อมียากินแล้ว การออก กำลังกาย การควบคุมอาหาร ไม่มีความจำเป็น	80	80.8	19	19.2
24. ผู้ป่วยเบาหวานเมื่อมีบาดแผล ไม่ควรรักษา ด้วยตนเอง จะต้องไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือแพทย์ทุกครั้ง	97	98.0	2	2.0
25. เมื่อรู้ว่าตนเองเป็นเบาหวาน ควร เปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต ด้านการกินอาหาร การกินยา โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือแพทย์	95	96.0	4	4.0
26. ผู้ป่วยเบาหวานเบาหวานควรเก็บตัวอย่างคน เดียวไม่พบปะ พูดคุยสังสรรค์กับบุคคลอื่น	92	92.9	7	7.1

จำนวนและร้อยละของคำตอบกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อความรู้ในการดูแลตนเองของ
ผู้ป่วยเบาหวาน (ต่อ)

ความรู้ในการดูแลตนเอง	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
27. ผู้ป่วยเบาหวานควรพบปะกลุ่มผู้ป่วย เบาหวานด้วยกันเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ซึ่งกันและกัน	94	94.9	5	5.1
28. ผู้ป่วยเบาหวานผ่อนคลายความเครียดของ ตนเองด้วยการไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ การ ไปทำบุญที่ วัด การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ	97	98.0	2	2.0

ค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 22.04 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.46
ค่าคะแนนต่ำสุด เท่ากับ 14 คะแนน ค่าคะแนนสูงสุด เท่ากับ 26 คะแนน
(คะแนนเต็มเท่ากับ 28 คะแนน)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของประชากรจำแนกตามรายชื่อ
ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

แรงสนับสนุนทางสังคม	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	เล็กน้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ รับ (ร้อยละ)	Mean score	S.D.
1. ท่านได้รับการดูแลจากครอบครัว เช่นการ จัดหาอาหาร การจัดหาให้รับประทาน อย่างสม่ำเสมอ	38 (38.2)	28 (28.3)	8 (8.1)	25 (25.3)	2.80	1.20
2. เมื่อท่านเจ็บป่วย/ไม่สบาย มีญาติ หรือคนรู้จักมาเยี่ยมเยียน	44 (44.4)	31 (31.3)	17 (17.2)	7 (7.1)	3.13	0.94
3. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการ ดูแลตนเองผู้ป่วยเบาหวาน จากเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข/แพทย์/รายการวิทยุ/รายการ โทรทัศน์/กลุ่มเพื่อน	42 (42.4)	36 (36.4)	14 (14.1)	7 (7.1)	3.14	0.91
4. ท่านและครอบครัวหรือคนใกล้ชิดมีการ ปรึกษาหารือออกความคิดเห็นเพื่อที่จะ ช่วยเหลือในการดูแลสุขภาพของท่าน	36 (36.4)	40 (40.4)	15 (15.1)	8 (8.1)	3.05	0.92
5. ท่านได้ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกใน ครอบครัว เช่นดูโทรทัศน์ หรือทำอาหาร หรือ พุดคุยสนทนา	47 (47.5)	30 (30.3)	11 (11.1)	11 (11.1)	3.10	1.0
6. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยเบาหวานจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุข /แพทย์/เพื่อน	47 (47.5)	35 (35.3)	7 (7.1)	10 (10.1)	3.20	0.96
7. เมื่อท่านไม่สบายใจ ท่านสามารถพุดคุย ปรึกษากับบุคคลใกล้ชิด ที่ท่านไว้วางใจได้	43 (43.4)	33 (33.3)	16 (16.2)	7 (7.1)	3.13	0.93
8. บุคคลใกล้ชิดยังคงรักแสดงความ ห่วงใยเห็นอกเห็นใจท่าน	53 (53.5)	25 (25.3)	14 (14.1)	7 (7.1)	3.25	0.95

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายชื่อ
ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม (ต่อ)

แรงสนับสนุนทางสังคม	มาก (ร้อย ละ)	ปาน กลาง (ร้อย ละ)	เล็กน้อย (ร้อย ละ)	ไม่ได้ รับ (ร้อย ละ)	Mean score	S.D.
9.เมื่อท่านมีปัญหาเรื่องเงิน ท่านสามารถยืมเงินจากเพื่อน ญาติ หรือพี่น้อง ได้	30 (30.3)	34 (34.3)	15 (15.2)	20 (20.2)	2.70	1.10
10.สมาชิกในครอบครัวใช้เวลา ในการดูแลเอาใจใส่ท่าน	46 (46.5)	29 (29.3)	11 (11.1)	13 (13.1)	3.09	1.05
11. เมื่อเกิดปัญหาหรือข้อขัดแย้งในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวยัง คงรับฟังความคิดเห็นของท่าน	40 (40.4)	26 (26.3)	17 (17.1)	16 (16.2)	2.91	1.11
12.สมาชิกในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านไปปฏิบัติศาสนกิจ เช่น ไปใส่บาตร ทำบุญ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ	54 (54.5)	19 (19.2)	18 (18.2)	8 (8.1)	3.20	1.01
13.สมาชิกในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	56 (56.6)	21 (21.2)	10 (10.1)	12 (12.1)	3.22	1.06
14.สมาชิกในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านงานชิ้นบ้านใหม่ งานแต่งงานงานเลี้ยงสังสรรค์ ท่านได้รับเชิญให้ไปร่วมงานทุกครั้ง	50 (50.5)	32 (32.3)	10 (10.1)	7 (7.1)	3.26	0.91
15.ทุกครั้งเมื่อถึงเวลาไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาล สมาชิกในครอบครัวไปกับท่านเสมอ	41 (41.4)	26 (26.3)	8 (8.1)	24 (24.2)	2.85	1.21

ภาคผนวก ฉ

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของประชากร จำแนกตามการดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยเบาหวานรายชื้อ ด้านการควบคุมอาหาร

การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการควบคุมอาหาร	ดี (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ควร ปรับปรุง (ร้อยละ)	mean score	S.D
1. ท่านรับประทานอาหารตรงเวลา	39 (39.4)	59 (59.6)	1 (1.0)	2.38	0.51
2. ท่านรับประทานขนมหวาน ของหวาน หลังอาหารหรือระหว่างมื้อ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฯลฯ บ่อยเพียงใด	17 (17.1)	65 (65.8)	17 (17.1)	2.00	0.59
3. ท่านรับประทานผลไม้รสหวาน เช่น เงาะ องุ่น ลำไย ฯลฯ เพียงใด	16 (16.1)	66 (66.8)	17 (17.1)	1.99	0.58
4. ท่านรับประทานอาหารจำพวก ทอด ไขมันมาก เช่น ข้าวมันไก่ หมูสามชั้น แกง ใส่กะทิ ขนมทอดมัน ฯลฯ บ่อยเพียงใด	14 (14.1)	68 (68.8)	17 (17.1)	1.97	0.56
5. ท่านรับประทานอาหารพวกเครื่องใน สัตว์ เลือดสัตว์ บ่อยเพียงใด	15 (15.1)	67 (67.8)	17 (17.1)	1.98	0.57
6. ท่านปรุงอาหารโดยใช้ น้ำมันหมู น้ำมัน ปาล์ม หรือน้ำมันมะพร้าว บ่อยเพียงใด	92 (92.9)	7 (7.1)	0 (0.00)	2.93	0.26
7. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม บ่อย เพียงใด	15 (15.1)	58 (58.6)	26 (26.3)	1.89	0.64
8. ท่านรับประทานอาหารหมักดอง บ่อย เพียงใด	14 (14.1)	59 (59.6)	26 (26.3)	1.88	0.63
9. ท่านจำกัดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อเพื่อ ป้องกันมิให้ตนเองอ้วน	15 (15.1)	57 (57.6)	27 (27.3)	1.88	0.64
10. ท่านรับประทานผักในปริมาณที่ เพียงพอต่อวัน(ประมาณ4-6 ทัพพี/วัน) บ่อย เพียงใด	14 (14.1)	85 (85.9)	0 (0.00)	2.14	0.35

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของประชากร จำแนกตามการดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยเบาหวานรายข้อ ด้านการควบคุมอาหาร(ต่อ)

การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานด้านการ ควบคุมอาหาร	ดี (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ควร ปรับปรุง (ร้อยละ)	mean score	S.D
11. ท่านดื่มน้ำชา กาแฟ โดยใส่น้ำตาล ครีม เทียม หรือนมข้นหวานบ้อยเพียงใด	91 (91.9)	3 (3.0)	5 (5.1)	2.87	0.47
12. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ บ้อยเพียงใด	18 (18.2)	52 (52.5)	29 (29.3)	1.89	0.68
13. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง น้ำหวาน น้ำอัดลม บ้อยเพียงใด	3 (3.0)	66 (66.7)	30 (30.3)	1.73	0.51

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของประชากรจำแนกตามการดูแลตนเองของ ผู้ป่วยเบาหวาน รายข้อ ด้านการใช้ยา

การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการใช้ยา	ดี (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ควร ปรับปรุง (ร้อยละ)	mean score	S.D
1. ท่านรับประทานยาตามจำนวนที่แพทย์ สั่ง	99 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.00	0.00
2. ท่านรับประทานยาตรงตามเวลา เช่นยา ก่อนอาหาร(ก่อนอาหาร 30 นาที) ยาหลัง อาหาร (หลังอาหาร 15-30 นาที)	90 (90.9)	9 (9.1)	0 (0.0)	2.91	0.29
3. ท่านเคยลืมรับประทานยาที่ได้รับจาก โรงพยาบาล	95 (96.0)	4 (4.0)	0 (0.0)	2.96	0.20
4.ท่านรับประทานยาสมุนไพรรักษา โรคเบาหวาน	96 (97.0)	0 (0.0)	3 (3.0)	2.94	0.34
5.นอกเหนือจากการรักษาที่โรงพยาบาล ท่านไปรับการรักษาโรคเบาหวานที่สถาน บริการอื่นด้วยบ่อยเพียงใด	98 (99.0)	1 (1.0)	0 (0.0)	2.99	0.10
6. ท่านเก็บยาไว้ในที่ไม่ถูกแสงแดดหรือ ความร้อน	99 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.00	0.00
7.ท่านไปตรวจรักษาตามแพทย์นัด	58 (58.6)	41 (41.4)	0 (0.0)	2.59	0.50
8.ท่านหยุดยาเองบ่อยเพียงใด	95 (96.0)	4 (4.0)	0 (0.0)	2.96	0.20

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของประชากรจำแนกตามการดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยเบาหวานรายข้อ ด้าน การออกกำลังกาย

การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านการออกกำลังกาย	ดี (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ควร ปรับปรุง (ร้อยละ)	mean score	S.D
1.นอกเหนือจากการทำงานแล้วท่านได้ออก กำลังกายบ่อยเพียงใด	0 (0.0)	56 (56.6)	43 (43.4)	1.57	0.50
2.ท่านได้ปรึกษาแพทย์ พยาบาลหรือ เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขถึงวิธีการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับตนเอง	0 (0.0)	0 (0.0)	99 (100.0)	1.00	0.00
3.ก่อนออกกำลังกายแต่ละครั้งท่านได้มีการ อบอุ่นร่างกายบ่อยเพียงใด	14 (14.1)	0 (0.0)	85 (85.9)	1.28	0.70
4. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ท่านใช้ เวลานาน 30 นาทีขึ้นไป	14 (14.1)	2 (2.1)	83 (83.8)	1.30	0.71
5. ก่อนหยุดออกกำลังกาย ท่านได้ผ่อน คลายโดยลดกำลังลงทีละน้อย	14 (14.1)	2 (2.1)	83 (83.8)	1.30	0.71
6.ท่านออกกำลังกายในเวลาใกล้เคียงทุกวัน	0 (0.0)	56 (56.6)	43 (43.4)	1.57	0.50

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของประชากรจำแนกตามการดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยเบาหวานรายข้อ ด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล

การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล	ดี (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ควร ปรับปรุง (ร้อยละ)	mean score	S.D
1. ท่านนอนหลับพักผ่อนวันละไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง	99 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.00	0.00
2. การนอนหลับของท่านมีลักษณะหลับๆ ตื่นๆ(หลับไม่สนิท)บ่อยเพียงใด	43 (43.4)	55 (55.6)	1 (1.0)	2.42	0.52
3. ท่านไปตรวจเช็คตา ปีละ 1 ครั้ง	0 (0.0)	15 (15.2)	84 (84.8)	1.15	0.36
4. ท่าน นวดฝ่าเท้าบ่อยเพียงใด	51 (51.5)	9 (9.1)	39 (39.4)	2.12	0.95
5. ท่านสวมใส่รองเท้าที่มีพื้นนุ่ม ใส่สบาย เท้า และรองเท้ามีขนาดพอดีกับเท้า	97 (98.0)	0 (0.0)	2 (2.0)	2.96	0.28
6. ท่านสวมรองเท้าหุ้มส้นหุ้มทั้งตัวเท้าเช่น รองเท้าผ้าใบ	97 (98.0)	0 (0.0)	2 (2.0)	2.96	0.28
7. ท่านเดินเท้าเปล่าเวลาออกนอกบ้านหรือ เดินบนถนน บ่อยเพียงใด	98 (99.0)	1 (1.0)	0 (0.0)	2.98	0.20
8. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน เช่น ไป ทำบุญที่วัด ร่วมประชุม ออกกำลังกาย บ่อย เพียงใด	56 (56.6)	0 (0.0)	43 (43.4)	2.13	1.0
9. ท่าน ไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ ปาก ปีละ 1 ครั้ง	62 (62.6)	0 (0.0)	37 (37.4)	2.25	0.97
10. ท่านแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง บ่อยเพียงใด	37 (37.4)	14 (14.1)	48 (48.5)	1.89	0.92
11. ท่านสูบบุหรี่ บ่อยเพียงใด	92 (92.9)	1 (1.0)	6 (6.1)	2.87	0.49
12. ท่านอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งบ่อย เพียงใด	7 (7.1)	53 (53.5)	39 (39.4)	1.68	0.60

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของประชากรจำแนกตามการดูแลตนเองของ ผู้ป่วยเบาหวานรายข้อ ด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล(ต่อ)

การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานด้าน สุขวิทยาส่วนบุคคล	ดี	พอใช้	ควร ปรับปรุง	mean score	S.D
13. ท่านมีเรื่องวิตก กังวล เครียดบ่อย เพียงใด	37 (37.4)	56 (56.6)	6 (6.1)	2.31	0.58
14 ถ้าเกิดการอักเสบของผิวหนัง ผื่นคัน ฝี พุพอง ท่านไปพบแพทย์บ่อยเพียงใด	38 (38.4)	56 (56.6)	5 (5.1)	2.33	0.57
15 ท่านจะทาโลชั่นหรือวาสลีนเพื่อป้องกัน ไม่ให้ผิวหนังแห้งและเท้าแตกบ่อยเพียงใด	5 (5.1)	55 (55.6)	39 (39.4)	1.66	0.57
16. ท่านนั่งไขว่ห้างบ่อยเพียงใด	6 (6.1)	52 (52.6)	41 (41.4)	1.65	0.59
17. ท่านตัดผิวหนังข้างเล็บเท้าบ่อยเพียงใด	24 (24.2)	37 (37.4)	38 (38.4)	1.86	0.78
18. ท่านจะรักษาเท้าให้สะอาด ด้วยการล้าง เท้าและเช็ดซอกเท้าให้แห้ง	24 (24.2)	75 (75.8)	0 (0.0)	2.24	0.43

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางจรรยา ธีญ์น้อม
วัน เดือน ปีเกิด	6 ตุลาคม 2502
ประวัติการศึกษา	<ul style="list-style-type: none"> - สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจักรคำคณาทรลำพูน ปีการศึกษา 2520 - สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรผดุงครรภ์อนามัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2522 - สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ปีการศึกษา 2529
ประวัติการทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> - เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชน ระดับ 4 สถานีอนามัยตำบลเหมืองง่า อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน - นักวิชาการสาธารณสุข ระดับ 5 สถานีอนามัยตำบลเวียงของ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน - นักวิชาการสาธารณสุข ระดับ 7 ว. สถานีอนามัยตำบลเหมืองง่า อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน