ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย คะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน		คะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคม	
	ก่อน การทดลอง	หลัง ได้รับโปรแกรม	ก่อน การทดลอง	หลัง ได้รับโปรแกรม
1	0	53	0	30
2	0	45	1	18
3	29	48	0	30
4	19	36	0	14
5	30	47	0	6
6	29	42	0	18
7	27	51	0	21
8	27	45	28	30
9	2	53	0	30
10	23	57	14	31
11	30	48	0	5
12	12	50	14	30
13	15	45	14	18
14	38	50	25	40
15	16	53	0	19
เฉลี่ย	19.80	48.20	7.33	22.67

ภาคผนวก ข

คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	3	42	10	0
2	0	42	0	15
3	15	42	11	16
4	15	51	13	13
5	3	44	16	0
6	13	45	13	0
7	24	42	18	24
8	27	45	30	12
9	0	45	0	18
10	12	50	16	26
11	3	42	10	0
12	3	49	9	0
13	6	46	3	18
14	30	46	18	7
15	17	48	15	0
เฉลี่ย	11.40	45.27	12.13	9.93

ภาคผนวก ค

ระดับไกลโคไซเลทฮีโมโกลบิน
ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	8.4	7.5	7.5	7.7
2	8.3	7.7	7.3	8.7
3	9.5	7.1	8.5	8.9
4	7.9	7.4	6.9	7.4
5	7.3	7.0	7.1	9.2
6	9.3	8.5	9.0	10.1
7	8.2	6.9	8.5	9.6
8	7.9	7.3	8.3	8.5
9	6.8	5.9	7.0	7.2
10	8.3	7.9	8.6	8.3
11	7.7	7.6	7.6	14.0
12	8.8	7.3	8.8	10.0
13	10.5	7.4	9.5	9.5
14	7.0	6.5	7.8	8.0
15	10.4	10.0	9.5	10.9
เฉลี่ย	8.42	7.47	8.13	9.20

ภาคผนวก ง

การคำนวณหาค่าขนาดอิทธิพลของตัวแปร (effect size)

ขนาดของความสัมพันธ์ ($r_{Y\lambda}$) ของ 2 กลุ่มอิสระต่อกัน คำนวณได้จากสูตร (Cohen, 1988)

$$r_{Y\lambda} = d / \sqrt{(d)^2 + 4}$$

เมื่อ $d = M_1 - M_2 / \sigma_{pooled}$

$$\sigma_{pooled} = \sqrt{[(\sigma_1)^2 + (\sigma_2)^2] / 2}$$

$M_1 = \overline{X}$ ของกลุ่มทดลอง, $M_2 = \overline{X}$ ของกลุ่มควบคุม

σ_1 = SD ของกลุ่มทดลอง, σ_2 = SD ของกลุ่มควบคุม

จากการวิจัยได้ค่าเฉลี่ยระดับไกลโคไซเลทฮีโมโกลบินหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง	$\overline{X}$	SD
กลุ่มทดลอง	7.47	.92
กลุ่มควบคุม	9.20	1.69

แทนค่าในสูตร σ_{pooled} = $\sqrt{[(\sigma_1)^2 + (\sigma_2)^2] / 2}$

= $\sqrt{[(.92)^2 + (1.69)^2] / 2}$ = 1.36

แทนค่าในสูตร d = $M_1 - M_2 / \sigma_{pooled}$

= (7.47-9.20) / 1.36 = 1.27

แทนค่าในสูตร $r_{Y\lambda}$ = $d / \sqrt{(d)^2 + 4}$

= $1.27 / \sqrt{(1.27)^2 + 4}$ = .54

การแปรผล ขนาดอิทธิพลของตัวแปรขนาดเล็กเท่ากับ .2

ขนาดอิทธิพลของตัวแปรขนาดปานกลางเท่ากับ .5

ขนาดอิทธิพลของตัวแปรขนาดใหญ่เท่ากับ .8

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ (.....)ชาย (.....) หญิง
2. อายุ ..... ปี

.

.

6. อาชีพปัจจุบัน

   (.....) ไม่ได้ประกอบอาชีพ (.....) รับจ้างทั่วไป (.....) ค้าขาย

   (.....) ทำไร่ ทำสวน ทำนา (.....) ข้าราชการบำนาญ
7. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว ..... บาท/ เดือน

   (.....) น้อยกว่า 1,000 บาท/ เดือน (.....) 1,000 – 3,000 บาท/ เดือน

   (.....) 3,001 – 5,000 บาท/ เดือน (.....) มากกว่า 5,000 บาท/ เดือน

.

.

10. ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยโรค ..... ปี ..... เดือน
11. วิธีการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

    (.....) จำกัดอาหาร (.....) ออกกำลังกาย (.....) รับประทานยา

    (.....) ฉีดอินสุลิน (.....) ยาสมุนไพร

.

.

15. โรคประจำตัวอื่นๆ

    (.....) ไม่มี

    (.....) มี ระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของสมาชิกในครอบครัว (ที่เป็นผู้ดูแลหลัก)

1. เพศ (.....) ชาย (.....) หญิง
2. อายุ ..... ปี
3. สถานภาพสมรส

   (.....) โสด (.....) คู่ (.....) หม้าย (.....) หย่า (.....) แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา

   (.....) ไม่ได้รับการศึกษา (.....) ไม่ได้รับการศึกษา แต่อ่านออกเขียนได้

   (.....) ประถมศึกษา (.....) มัธยมศึกษา/ ปวช.

   (.....) ประกาศนียบัตร/ อนุปริญญา/ ปวส. (.....) ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
5. อาชีพ .....
6. สถานภาพในครอบครัว .....
7. ความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ .....
8. ภาวะสุขภาพ

   (.....) ไม่มีโรคประจำตัว

   (.....) มีโรคประจำตัว ระบุ .....

ส่วนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ให้ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุให้มากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถาม ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ 2 ครั้งใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ หรือ 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์
ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่ปฏิบัติกิจกรรม หรือไม่ออกกำลังกายเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ			ไม่ปฏิบัติ
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	
1. ท่านเดินออกกำลังกาย เพื่อให้แขน ขา และลำตัว มีการเคลื่อนไหวซ้ำๆ เป็นจังหวะ และต่อเนื่อง				
2. ท่านได้สังเกตความพร้อมของร่างกายก่อนเดินออกกำลังกายทุกครั้ง เช่น ไม่มีไข้ ไม่มีใจสั่น ไม่เหนื่อยหอบ ไม่มีอาการปวด ไม่อ่อนเพลีย				
. . .				
9. ท่านเดินออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง				
10. ท่านเดินออกกำลังกายติดต่อกันโดยไม่หยุดพักเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที				
. .				
16. ถ้าท่านมีใจสั่น เหงื่อออก หน้ามืด เจ็บอก ระหว่างเดินออกกำลังกาย ท่านจะหยุดออกกำลังกายทันที				
17. ท่านดื่มน้ำให้พอเพียงจนไม่รู้สึกกระหาย หลังจากเดินออกกำลังกาย				

ส่วนที่ 4 แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ให้ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุให้มากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถาม ดังนี้

มั่นใจมาก หมายถึง มีความมั่นใจมากที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรม
มั่นใจปานกลาง หมายถึง มีความมั่นใจปานกลางที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรม
มั่นใจน้อย หมายถึง มีความมั่นใจน้อยที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรม
ไม่มั่นใจเลย หมายถึง ไม่มีความมั่นใจเลยที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรม

ข้อความ	มั่นใจ			ไม่มั่นใจ
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
ท่านมั่นใจว่า 1. ท่านสามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายได้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่				
2. ท่านสามารถสังเกตความพร้อมของร่างกายได้ด้วยตนเอง ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เช่น ไม่มีไข้ ไม่มีใจสั่น ไม่เหนื่อยหอบ ไม่มีอาการปวด ไม่อ่อนเพลีย				
. . .				
7. ท่านสามารถออกกำลังกายภายในบ้านได้ ถ้ามีฝนตกหรือแดดร้อนจัด				
8. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่ามีเรื่องไม่สบายใจ				
. . .				
18. ท่านสามารถแก้ไขอาการใจสั่น เหงื่อออก หน้ามืด ที่อาจเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกายได้				
19. ท่านสามารถออกกำลังกายได้โดยไม่เป็นอันตรายต่อโรคที่เป็นอยู่				

ส่วนที่ 5 แบบวัดการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ให้ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุให้มากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถาม ดังนี้

เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นมากที่สุด
เป็นจริงส่วนใหญ่ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่
เป็นจริงเล็กน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย
ไม่เป็นจริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก

ข้อความ	เป็นจริง			ไม่เป็นจริง
	มากที่สุด	ส่วนใหญ่	เล็กน้อย	
ด้านอารมณ์ 1. สมาชิกในครอบครัวดูแลเอาใจใส่ให้ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง				
.				
ด้านการประเมินค่า 5. สมาชิกในครอบครัวยอมรับว่าท่านมีความสามารถที่จะออกกำลังกายได้				
.				
ด้านข้อมูลข่าวสาร 9. ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากสมาชิกในครอบครัว				
.				
ด้านทรัพยากร 12. ท่านได้รับความช่วยเหลือในด้านการเงิน อุปกรณ์หรือสิ่งของที่จำเป็นสำหรับใช้ในการออกกำลังกาย เช่น เสื้อผ้า รองเท้า จากสมาชิกในครอบครัว				
.				

ภาคผนวก ฉ

ตัวอย่างโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

.

.

คำอธิบายการใช้โปรแกรม

โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เป็นโปรแกรมที่คณะผู้วิจัยดัดแปลงมาจากโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ของพิมผกา ปัญโญใหญ่ (2550) โดยส่งเสริมผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ให้มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายตามทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) และส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวให้สนับสนุนผู้สูงอายุโรคเบาหวานออกกำลังกายตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981)

.

.

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

.

.

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

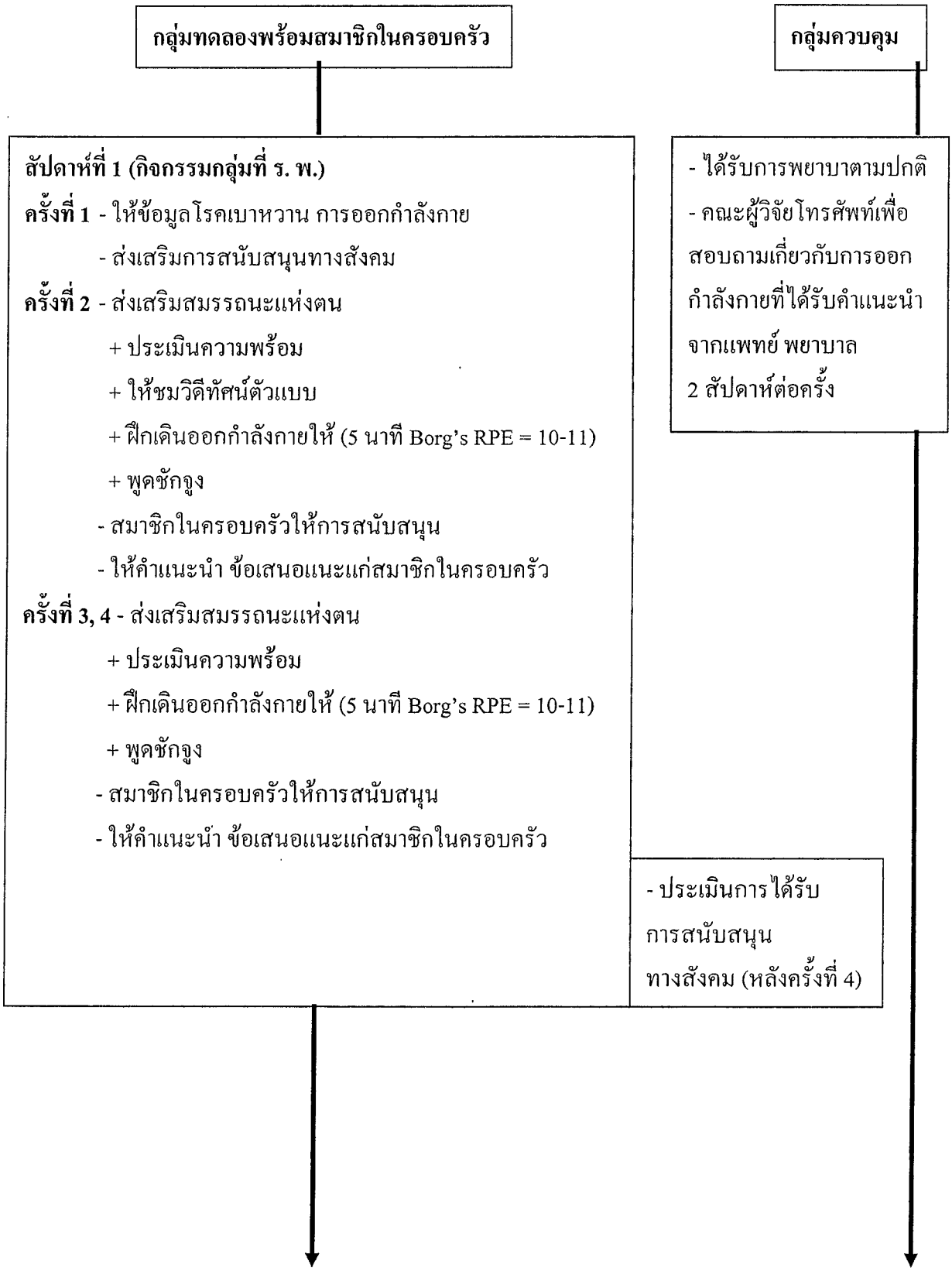
1. ด้านการปฏิบัติทางการพยาบาล เป็นแนวทางให้บุคลากรทีมสุขภาพที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการนำโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมไปใช้ เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค จนสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

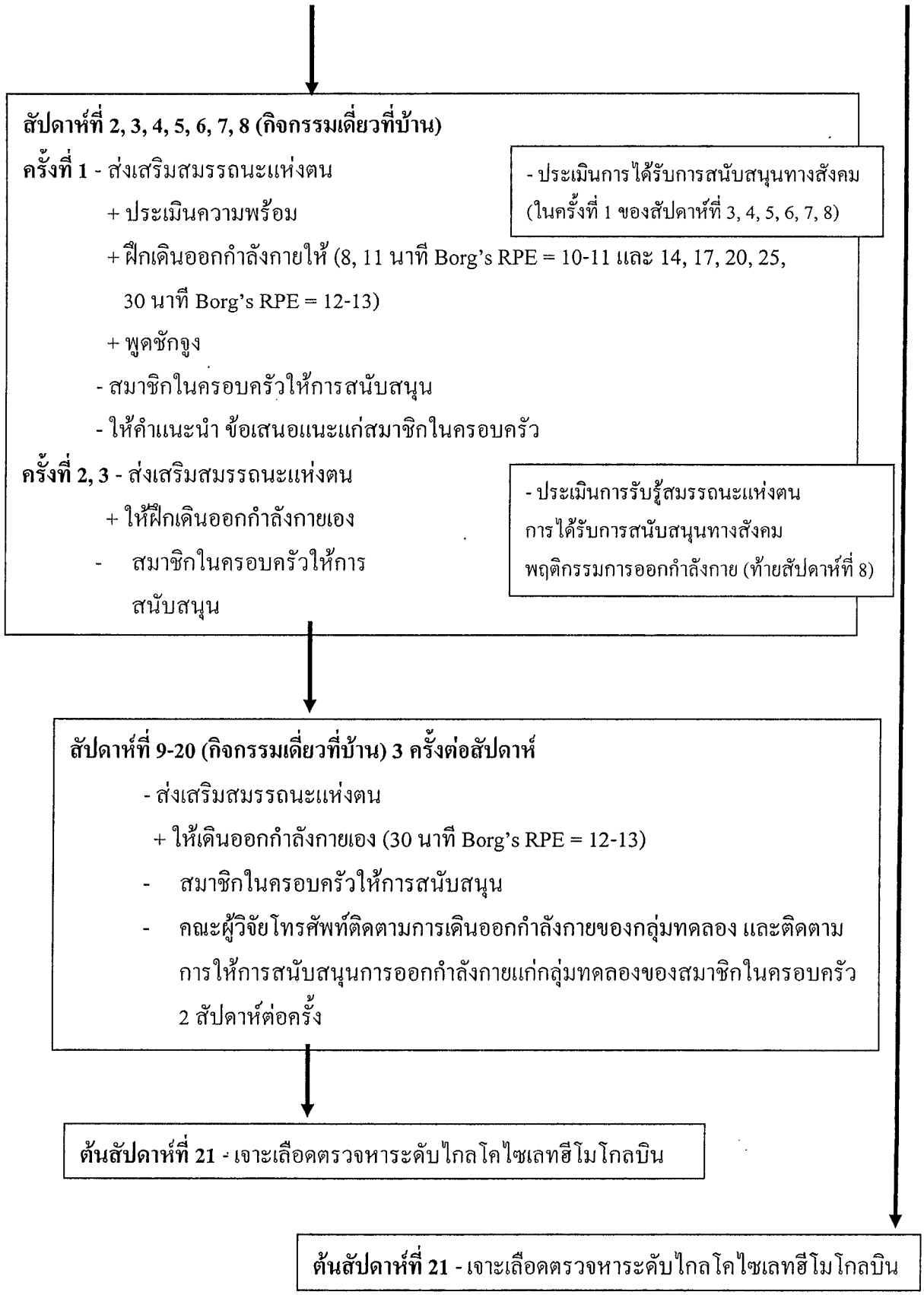
.

.

สัปดาห์/ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	รูปแบบการส่งเสริม	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ	การประเมินผล
สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 . . . . สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2	. . - เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การออกกำลังกาย และการเดินออกกำลังกาย . . - เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้การสนับสนุนการออกกำลังกายแก่ . . . - เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมที่จะฝึกเดินออกกำลังกาย	- การส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม โดยให้ข้อมูลแก่สมาชิกในครอบครัว . . . - การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนด้านร่างกายและอารมณ์	. . 4. ให้ข้อมูลเรื่องโรคเบาหวานในผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โรคเบาหวาน แก่กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัว . . 3. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวานแก่สมาชิกในครอบครัว และกลุ่มตัวอย่าง . . . 1. กล่าวทักทาย พูดคุยทั่วๆไป ชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรมอย่างคร่าวๆ และประเมินความพร้อมของกลุ่มตัวอย่างที่จะฝึกเดินออกกำลังกาย ด้านร่างกาย โดยประเมินสัญญาณชีพ อาการ . . .	. . - โรคเบาหวานในผู้สูงอายุครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ อาการและอาการแสดง ภาวะแทรกซ้อน การดูแลรักษา และการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ . . - ข้อมูลเกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ และวิธีการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน 4 ด้าน ดังนี้	. . -power point - คู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับ . . -power point - คู่มือการให้การสนับสนุน สนุนการ . . . - ปรอท - นาฬิกา - เครื่องวัดความดันโลหิต . . .	. . - ความสนใจฟัง/การตอบคำถาม/ความสนใจซักถามปัญหา . . - ความสนใจฟัง/การตอบคำถาม/ความสนใจซักถามปัญหา . . . - สัญญาณชีพที่ปกติ ไม่มีข้อห้ามในการออกกำลังกาย ไม่มีความเครียดและความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่าง .

แผนภูมิแสดงโปรแกรม




สัปดาห์ที่ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (กิจกรรมเดี่ยวที่บ้าน)
ครั้งที่ 1 - ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน
+ ประเมินความพร้อม
+ ฝึกเดินออกกำลังกายให้ (8, 11 นาที Borg's RPE = 10-11 และ 14, 17, 20, 25, 30 นาที Borg's RPE = 12-13)
+ พูดชักจูง
- สมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุน
- ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะแก่สมาชิกในครอบครัว
- ประเมินการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (ในครั้งที่ 1 ของสัปดาห์ที่ 3, 4, 5, 6, 7, 8)
ครั้งที่ 2, 3 - ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน
+ ให้ฝึกเดินออกกำลังกายเอง
- สมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุน
- ประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การได้รับการสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการออกกำลังกาย (ท้ายสัปดาห์ที่ 8)
สัปดาห์ที่ 9-20 (กิจกรรมเดี่ยวที่บ้าน) 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน
+ ให้เดินออกกำลังกายเอง (30 นาที Borg's RPE = 12-13)
- สมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุน
- คณะผู้วิจัยโทรศัพท์ติดตามการเดินออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง และติดตามการให้การสนับสนุนการออกกำลังกายแก่กลุ่มทดลองของสมาชิกในครอบครัว 2 สัปดาห์ต่อครั้ง
ต้นสัปดาห์ที่ 21 - เจาะเลือดตรวจหาระดับไกลโคไซเลทฮีโมโกลบิน
ต้นสัปดาห์ที่ 21 - เจาะเลือดตรวจหาระดับไกลโคไซเลทฮีโมโกลบิน

ภาคผนวก ช

โปรแกรมการฝึกเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

เป็นการฝึกเดินออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ

1. **ระยะอบอุ่นร่างกาย** โดยการบริหารร่างกาย การยืดกล้ามเนื้อขา 19 ท่า ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

2. **ระยะการเดิน** โดยการเดินตามหลักการเดิน และระยะเวลาของการเดิน ดังนี้

สัปดาห์ที่	ระยะเวลาการเดิน (นาที)	ค่าคะแนนการรับรู้ความเหนื่อย	ระดับความรู้สึกเหนื่อย
1	5	10 ถึง 11	รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย
2	8	10 ถึง 11	
3	11	10 ถึง 11	
4	14	12 ถึง 13	รู้สึกเหนื่อย รู้สึกใจเต้นแรง
5	17	12 ถึง 13	
6	20	12 ถึง 13	
7	25	12 ถึง 13	
8	30	12 ถึง 13	

3. **ระยะผ่อนคลายร่างกาย** โดยการบริหารร่างกาย การยืดกล้ามเนื้อขา 19 ท่า เหมือนระยะอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

ภาคผนวก ซ

เอกสารการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

เอกสารสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ส่วนที่ 1 เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและระดับน้ำตาลในเลือด: กรณีศึกษาผู้สูงอายุโรคเบาหวาน โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อคณะผู้วิจัย 1. นางพิมผกา ปัญโญใหญ่
2. นายรุ่งศักดิ์ ศิรินิยมชัย
3. นางอรอนงค์ ธรรมจินดา
อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ

คณะผู้วิจัยขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย เนื่องจากท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยคณะผู้วิจัยจะอธิบายให้ท่านทราบเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัยก่อน ถ้าท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการวิจัย รวมทั้งสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากคณะผู้วิจัย หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับเอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และสำเนาเอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ท่านลงลายมือชื่อกำกับไว้ 1 ฉบับ คณะผู้วิจัยมีความยินดีที่ท่านได้สละเวลาในการรับฟังคำอธิบายดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและฮีโมโกลบิน A_{1C}ในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่มารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 ราย และกลุ่มควบคุม 15 ราย

ประโยชน์ที่ท่านและผู้ที่เกี่ยวข้องจะได้รับจากการวิจัย

ท่านจะได้รับการรักษาพยาบาลจากโรงพยาบาลแมคคอร์มิคตามปกติ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพิ่มเติมนอกเหนือจากรายการค่ารักษาเดิมที่ท่านได้จ่ายเป็นปกติ ท่านจะได้รับการตรวจฮีโมโกลบิน A_{1C} ได้รับข้อมูลเรื่องโรคเบาหวาน พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค คู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน คู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานของสมาชิกในครอบครัว สำหรับการเดินทางมาทำกิจกรรมที่โรงพยาบาลแมคคอร์มิคท่านจะได้รับค่าชดเชยและค่ายานพาหนะจำนวนหนึ่ง และผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นโดยรวม คือ เป็นแนวทางให้บุคลากรทีมสุขภาพได้ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรคให้กับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน จนสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ เป็นแนวทางการสร้างมาตรฐานทางการพยาบาลในการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เป็นข้อมูลในการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลในประเด็นการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เป็นแนวทางในการวิจัยเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานครั้งต่อไป นอกจากนี้สิทธิประโยชน์อื่นอันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยพายัพ

กิจกรรมและระยะเวลาที่ท่านต้องมีส่วนร่วมในการวิจัย

เมื่อท่านได้รับทราบรายละเอียดของการวิจัย และตกลงที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย ได้ลงลายมือชื่อกำกับในเอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว

1. ท่านจะได้รับการประเมินร่างกาย และการอนุญาตให้ออกกำลังกายได้จากแพทย์

2. คณะผู้วิจัยจะสัมภาษณ์และลงบันทึกไว้เป็นหลักฐานเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลส่วนบุคคลของสมาชิกในครอบครัว พฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย โดยวิธีการอ่านให้ฟังแล้วให้ท่านตอบ ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

3. ท่านจะได้รับการเจาะเลือดเพื่อตรวจฮีโมโกลบิน A_{1C}

4. คณะผู้วิจัยจะทำการสุ่มเลือกท่านเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม

สำหรับอาสาสมัครที่ถูกสุ่มเลือกเข้ากลุ่มทดลอง

1) ท่านและสมาชิกในครอบครัวจะได้เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย เป็นรายกลุ่มๆ ละประมาณ 5 คู่ ที่โรงพยาบาลแมคคอร์มิค ในสัปดาห์ที่ 1 วันเว้นวัน รวม 4 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 60-90 นาที ดังนี้

1.1) ครั้งที่ 1 ท่านและสมาชิกในครอบครัวจะได้รับข้อมูลเรื่องโรคเบาหวาน พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค และวิธีการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และคู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานของสมาชิกในครอบครัว

1.2) ครั้งที่ 2 ท่านและสมาชิกในครอบครัวจะได้ชมวิดีทัศน์ตัวแบบผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค จนสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ และฝึกออกกำลังกายแบบเดินออกกำลังกาย รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวจะเป็นผู้ให้การสนับสนุนขณะที่ท่านฝึกเดินออกกำลังกาย

1.3) ครั้งที่ 3 และ 4 ท่านและสมาชิกในครอบครัวจะฝึกเดินออกกำลังกาย รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวจะเป็นผู้ให้การสนับสนุนขณะที่ท่านฝึกเดินออกกำลังกาย และภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมในครั้งที่ 4 คณะผู้วิจัยจะสัมภาษณ์และลงบันทึกไว้เป็นหลักฐานเกี่ยวกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย โดยวิธีการอ่านให้ฟังแล้วให้ท่านตอบ

2) สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1 คณะผู้วิจัยจะไปติดตามเยี่ยมบ้านของท่าน เพื่อฝึกให้ท่านและสมาชิกในครอบครัวเดินออกกำลังกาย รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวจะเป็นผู้ให้การสนับสนุนขณะที่ท่านฝึกเดินออกกำลังกาย จากนั้นในครั้งที่ 2 และ 3 ให้ท่านเดินออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยมีสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุนในการเดินออกกำลังกาย

3) สัปดาห์ที่ 3 4 5 6 7 และ 8 ครั้งที่ 1 คณะผู้วิจัยจะไปติดตามเยี่ยมบ้านของท่าน เพื่อสัมภาษณ์และลงบันทึกไว้เป็นหลักฐานเกี่ยวกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย โดยวิธีการอ่านให้ฟังแล้วให้ท่านตอบ และฝึกให้ท่านและสมาชิกในครอบครัวเดินออกกำลังกาย รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวจะเป็นผู้ให้การสนับสนุนขณะที่ท่านฝึกเดินออกกำลังกาย จากนั้นในครั้งที่ 2 และ 3 ให้ท่านเดินออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยมีสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุนในการเดินออกกำลังกาย และในท้ายสัปดาห์ที่ 8 นี้ คณะผู้วิจัยจะสัมภาษณ์และลงบันทึกไว้เป็นหลักฐานเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยวิธีการอ่านให้ฟังแล้วให้ท่านตอบ

4) สัปดาห์ที่ 9 ถึง 20 ให้ท่านเดินออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยมีสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุนในการเดินออกกำลังกาย และคณะผู้วิจัยจะโทรศัพท์เพื่อติดตามการเดินออกกำลังกายของท่าน และติดตามการให้การสนับสนุนการออกกำลังกายของสมาชิกในครอบครัว 2 สัปดาห์ต่อครั้ง

5) สัปดาห์ที่ 21 ท่านจะได้รับการเจาะเลือดเพื่อตรวจฮีโมโกลบิน A_{1C} ซึ่งถือเป็นการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

สำหรับอาสาสมัครที่ถูกสุ่มเลือกเข้ากลุ่มควบคุม

1) ท่านจะได้รับการรักษาพยาบาลจากโรงพยาบาลแมคคอร์มิคตามปกติ และคณะผู้วิจัยจะโทรศัพท์เพื่อสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ท่านได้รับคำแนะนำจากแพทย์และพยาบาล 2 สัปดาห์ต่อครั้ง ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 จนถึงสัปดาห์ที่ 20

2) ท้ายสัปดาห์ที่ 8 คณะผู้วิจัยจะสัมภาษณ์และลงบันทึกไว้เป็นหลักฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

3) สัปดาห์ที่ 21 ท่านจะได้รับการเจาะเลือดเพื่อตรวจฮีโมโกลบิน A_{1C} ซึ่งถือเป็นการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

4) ภายหลังสิ้นสุดการวิจัยและการวิจัยมีประสิทธิผลจริง คณะผู้วิจัยจะให้คำแนะนำเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การออกกำลังกาย มอบคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน คู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานของสมาชิกในครอบครัว สื่อวิดีทัศน์การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน แก่ท่าน และฝึกการเดินออกกำลังกายให้ หากท่านต้องการฝึก

ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับท่านจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย

กิจกรรมที่ท่านจะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นกิจกรรมที่มีรายงานยืนยันชัดเจนว่าปลอดภัย แต่ขณะที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยถ้าท่านมีอาการของระดับน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูง หรืออาการผิดปกติใดๆ เช่น ใจสั่น เจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ แขนขาอ่อนแรง คณะผู้วิจัยจะหยุดการวิจัยทันที และดูแลให้การรักษาพยาบาลจนกระทั่งท่านมีอาการดีขึ้น ถ้าท่านมีอาการไม่ดีขึ้น และแพทย์พิสูจน์ได้ว่าเป็นผลมาจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับการรักษาอย่างเต็มที่จนกว่าจะหาย ซึ่งการที่ท่านจะเข้าร่วมโครงการวิจัยต่อหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่านเอง

การยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่าน

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน ถ้าท่านไม่สมัครใจท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วม ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา และคณะผู้วิจัยจะยุติการวิจัยถ้าท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ต่อไป โดยจะไม่มีการสูญเสียผลประโยชน์ใดๆ ที่ท่านควรจะได้รับ

การปกป้องรักษาข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่าน

ไม่มีบุคคลใดทราบข้อมูลส่วนตัวของท่าน ข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ดำเนินการอย่างรัดกุม ปลอดภัย และใช้รหัสแทนชื่อจริงของท่าน การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมของผลการวิจัยทั้งหมด ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน หากท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าว กรุณาแจ้งคณะผู้วิจัย

บุคคลที่ท่านสามารถติดต่อได้ถ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

ถ้าท่านมีคำถามเกี่ยวกับการวิจัยนี้ ท่านสามารถติดต่อคณะผู้วิจัยได้ตลอดเวลา คือ นางพิมผกา ปัญโญใหญ่ ได้ที่ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ เขตแก้วนวรัฐ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ 50002 โทรศัพท์ 0-5330-6512 ต่อ 4107 หรือ 08-1952-5246 หรือ นายรุ่งศักดิ์ ศิรินิยมชัย โทรศัพท์ 08-9759-9209 หรือ นางอรอนงค์ ธรรมจินดา โทรศัพท์ 08-1288-6473

ส่วนที่ 2 เอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นาย/ นาง/ นางสาว.....
มีความยินดีในการเป็นอาสาสมัคร/ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าขอลงลายมือชื่อกำกับไว้เป็นหลักฐานว่ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

ลงนาม.....ผู้สูงอายุ
(.....)
(ลายมือชื่อหรือลายพิมพ์นิ้วมือในกรณีที่เขียนหนังสือไม่ได้)

ลงนาม.....ผู้วิจัย
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)
(ลายมือชื่อหรือลายพิมพ์นิ้วมือในกรณีที่เขียนหนังสือไม่ได้)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เอกสารสำหรับสมาชิกในครอบครัว

ส่วนที่ 1 เอกสารคำชี้แจงแก่สมาชิกในครอบครัว

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและระดับน้ำตาลในเลือด: กรณีศึกษาผู้สูงอายุโรคเบาหวาน โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อคณะผู้วิจัย 1. นางพิมผกา ปัญโญใหญ่
2. นายรุ่งศักดิ์ ศิรินิยมชัย
3. นางอรอนงค์ ธรรมจินดา
อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ

คณะผู้วิจัยขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย เนื่องจากท่านเป็นสมาชิกในครอบครัวที่เป็นผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่เข้าร่วมโครงการวิจัย โดยคณะผู้วิจัยจะอธิบายให้ท่านทราบเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัยก่อน ถ้าท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการวิจัย รวมทั้งสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากคณะผู้วิจัย หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับเอกสารคำชี้แจงแก่สมาชิกในครอบครัว และสำเนาเอกสารแสดงการยินยอมของสมาชิกในครอบครัวที่ท่านลงลายมือชื่อกำกับไว้ 1 ฉบับ คณะผู้วิจัยมีความยินดีที่ท่านได้สละเวลาในการรับฟังคำอธิบายดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและฮีโมโกลบิน A_{1C}ในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่มารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 ราย และกลุ่มควบคุม 15 ราย

ประโยชน์ที่ท่านและผู้ที่เกี่ยวข้องจะได้รับจากการวิจัย

ท่านจะได้รับข้อมูลเรื่องโรคเบาหวาน พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค คู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน คู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานของสมาชิกในครอบครัว สำหรับการเดินทางมาทำกิจกรรมที่โรงพยาบาลแมคคอร์มิคท่านจะได้รับค่าชดเชยและค่ายานพาหนะจำนวนหนึ่ง และผลการวิจัยที่ได้

จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นโดยรวม คือ เป็นแนวทางให้บุคลากรทีมสุขภาพได้ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรคให้กับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน จนสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ เป็นแนวทางการสร้างมาตรฐานทางการพยาบาลในการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เป็นข้อมูลในการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลในประเด็นการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เป็นแนวทางในการวิจัยเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานครั้งต่อไป นอกจากนี้สิทธิประโยชน์อื่นอันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยพายัพ

กิจกรรมและระยะเวลาที่ท่านต้องมีส่วนร่วมในการวิจัย

เมื่อท่านได้รับทราบรายละเอียดของการวิจัย และตกลงที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย ได้ลงลายมือชื่อกำกับในเอกสารแสดงการยินยอมของสมาชิกในครอบครัวแล้ว

1. ท่านและผู้สูงอายุจะได้เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย เป็นรายกลุ่มๆ ละประมาณ 5 คู่ ที่โรงพยาบาลแมคคอร์มิค ในสัปดาห์ที่ 1 วันเว้นวัน รวม 4 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 60-90 นาที ดังนี้

1.1 ครั้งที่ 1 ท่านและผู้สูงอายุจะได้รับข้อมูลเรื่องโรคเบาหวาน พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค และวิธีการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และคู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานของสมาชิกในครอบครัว

1.2 ครั้งที่ 2 ท่านและผู้สูงอายุจะได้ชมวิดีทัศน์ตัวแบบผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค จนสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ และฝึกออกกำลังกายแบบเดินออกกำลังกาย อีกทั้งท่านจะเป็นผู้ให้การสนับสนุนขณะที่ผู้สูงอายุฝึกเดินออกกำลังกาย

1.3 ครั้งที่ 3 และ 4 ท่านและผู้สูงอายุจะฝึกเดินออกกำลังกาย และท่านจะเป็นผู้ให้การสนับสนุนขณะที่ผู้สูงอายุฝึกเดินออกกำลังกาย

2. สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1 คณะผู้วิจัยจะไปติดตามเยี่ยมบ้านของท่าน เพื่อฝึกให้ท่านและผู้สูงอายุเดินออกกำลังกาย อีกทั้งท่านจะเป็นผู้ให้การสนับสนุนขณะที่ผู้สูงอายุฝึกเดินออกกำลังกาย จากนั้นในครั้งที่ 2 และ 3 ให้ท่านและผู้สูงอายุเดินออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยที่ท่านจะเป็นผู้ให้การสนับสนุนผู้สูงอายุเดินออกกำลังกาย

3. สัปดาห์ที่ 3 4 5 6 7 และ 8 ครั้งที่ 1 คณะผู้วิจัยจะไปติดตามเยี่ยมบ้านของท่าน เพื่อฝึกให้ท่านและผู้สูงอายุเดินออกกำลังกาย อีกทั้งท่านจะเป็นผู้ให้การสนับสนุนขณะที่ผู้สูงอายุฝึกเดินออกกำลังกาย จากนั้นในครั้งที่ 2 และ 3 ให้ท่านและผู้สูงอายุเดินออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยที่ท่านจะเป็นผู้ให้การสนับสนุนผู้สูงอายุเดินออกกำลังกาย

4. สัปดาห์ที่ 9 ถึง 20 ให้ท่านและผู้สูงอายุเดินออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยที่ท่านจะเป็นผู้ให้การสนับสนุนผู้สูงอายุเดินออกกำลังกาย และคณะผู้วิจัยจะโทรศัพท์เพื่อติดตามการเดินออกกำลังกายของท่านและผู้สูงอายุ และติดตามการให้การสนับสนุนการออกกำลังกายของท่าน 2 สัปดาห์ต่อครั้ง จนถึงสัปดาห์ที่ 20 ซึ่งถือเป็นการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับท่านจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย

กิจกรรมที่ท่านจะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นกิจกรรมที่มีรายงานยืนยันชัดเจนว่าปลอดภัย แต่ขณะที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยถ้าท่านมีอาการผิดปกติใดๆ เช่น ใจสั่น เจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ แขนขาอ่อนแรง คณะผู้วิจัยจะหยุดการวิจัยทันที และดูแลให้การรักษาพยาบาลจนกระทั่งท่านมีอาการดีขึ้น ถ้าท่านมีอาการไม่ดีขึ้น และแพทย์พิสูจน์ได้ว่าเป็นผลมาจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับการรักษาอย่างเต็มที่จนกว่าจะหาย ซึ่งการที่ท่านจะเข้าร่วมโครงการวิจัยต่อหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่านเอง

การยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่าน

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน ถ้าท่านไม่สมัครใจท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วม ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา และคณะผู้วิจัยจะยุติการวิจัยถ้าท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ต่อไป โดยจะไม่มีการสูญเสียผลประโยชน์ใดๆ ที่ท่านควรจะได้รับ

การปกป้องรักษาข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่าน

ไม่มีบุคคลใดทราบข้อมูลส่วนตัวของท่าน ข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ดำเนินการอย่างรัดกุม ปลอดภัย และใช้รหัสแทนชื่อจริงของท่าน การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมของผลการวิจัยทั้งหมด ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน หากท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าว กรุณาแจ้งคณะผู้วิจัย

บุคคลที่ท่านสามารถติดต่อได้ถ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

ถ้าท่านมีคำถามเกี่ยวกับการวิจัยนี้ ท่านสามารถติดต่อคณะผู้วิจัยได้ตลอดเวลา คือ นางพิมผกา ปัญโญใหญ่ ได้ที่ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ เขตแก้วนวรัฐ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ 50002 โทรศัพท์ 0-5330-6512 ต่อ 4107 หรือ 08-1952-5246 หรือ นายรุ่งศักดิ์ ศิรินิยมชัย โทรศัพท์ 08-9759-9209 หรือ นางอรอนงค์ ธรรมจินดา โทรศัพท์ 08-1288-6473

ส่วนที่ 2 เอกสารแสดงการยินยอมของสมาชิกในครอบครัว

ข้าพเจ้า นาย/ นาง/ นางสาว.....
มีความยินดีในการเป็นสมาชิกในครอบครัวที่เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบและทำความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าขอลงลายมือชื่อกำกับไว้เป็นหลักฐานว่ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

ลงนาม.....สมาชิกในครอบครัว
(.....)
(ลายมือชื่อหรือลายพิมพ์นิ้วมือในกรณีที่เขียนหนังสือไม่ได้)

ลงนาม.....ผู้วิจัย
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)
(ลายมือชื่อหรือลายพิมพ์นิ้วมือในกรณีที่เขียนหนังสือไม่ได้)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

ภาคผนวก ฌ

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

เอกสารเลขที่ 104/2551

เอกสารรับรองโครงการวิจัย
โดย
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า โครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและระดับน้ำตาลในเลือด : กรณีศึกษาผู้สูงอายุโรคเบาหวานโรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่ (Effects of the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on Exercise Behavior and Blood Glucose Level: Case study of the Elderly with Diabetes Mellitus at McCormick Hospital, Chiang Mai) (Mrs.Pimpaka Panyoyai)

ของ : นางพิมผกา ปัญโญใหญ่

สังกัด : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดภยันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกหนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 27 สิงหาคม 2552

หนังสือออกวันที่ 27 สิงหาคม 2551

ลงนาม.....
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาดา คุณาวิกติกุล)
รักษาการคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ญ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบโปรแกรมฯ	**สังกัด**
นายแพทย์อุทัย เจษฎาพร	อายุรแพทย์ โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่
อาจารย์ศรีวรรณ ปัญญ์ติ	ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ ดร. จริยา ชาติเชยแดง	คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ
ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินผลการวิจัย	
รศ. กรรณิการ์ พงษ์สนิท	สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคเหนือ
ผศ. ดร. กนกพร สุคำวัง	กลุ่มการพยาบาลศัลยศาสตร์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผศ. ดร. จตุพร วงศ์สาธิตกุล	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์งานวิจัย	
ผศ. ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย	กลุ่มการพยาบาลอายุรศาสตร์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่