

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ

<b>ชื่อ- นามสกุล</b>	อาจารย์นายแพทย์เจษฎา พันธวาศิษฐ์
<b>ประวัติการศึกษา</b>	แพทยศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) มหาวิทยาลัยขอนแก่น วุฒิปัตร์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรม มหาวิทยาลัยขอนแก่น วุฒิปัตร์ผู้เชี่ยวชาญด้านต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า
<b>ประสบการณ์</b>	อายุรแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญโรคต่อมไร้ท่อ โรงพยาบาลหัวเฉียว อาจารย์พิเศษคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียว เฉลิมพระเกียรติ
<b>สถานที่ติดต่อ</b>	อายุรแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญโรคต่อมไร้ท่อ โรงพยาบาลหัวเฉียว โทร 0-22231361-70
<b>ชื่อ- นามสกุล</b>	อาจารย์สุจิตรา ชัยกิตติศิลป์
<b>ประวัติการศึกษา</b>	พย.บ. วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย วท.ม. (พยาบาล) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
<b>ประสบการณ์</b>	วิจัยด้านการติดตามประเมินผลการทำงานของบัณฑิต วิจัยด้านโรคเบาหวาน
<b>สถานที่ติดต่อ</b>	อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ กลุ่มวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โทร 0-23126300 ต่อ 1232

<b>ชื่อ- นามสกุล</b>	รองศาสตราจารย์พรศิริ พันธสี
<b>ประวัติการศึกษา</b>	พย.บ. วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ประกาศนียบัตรการพยาบาลเฉพาะทางหัวใจและทรวงอก มหาวิทยาลัยมหิดล นบ. (นิติศาสตร์) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช วท.ม. (โภชนศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล อนุมัติบัตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาเวชปฏิบัติทั่วไป มหาวิทยาลัยมหิดล
<b>ประสบการณ์</b>	ทำงานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนการสอน ด้านการบันทึกทางการ พยาบาล และการติดตามประเมินผลการทำงานของบัณฑิต อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะ พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
<b>สถานที่ติดต่อ</b>	กลุ่มวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โทร 0-23126300 ต่อ 1233

## ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หมายเลขแบบสอบถาม.....

HN ผู้ป่วยเบาหวาน.....

## ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมาย  $\checkmark$  ลงใน ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ

 ชาย หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

 1. โสด 2. คู่ (อยู่ด้วยกัน) 3. หม้าย, แยก, หย่าร้าง

4. ระดับการศึกษา

 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ 2. ประถมศึกษา 3. มัธยมศึกษาตอนต้น 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. 5. สูงกว่ามัธยมปลาย

5. อาชีพ

 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ 2. ประกอบอาชีพ

6. การมีผู้ดูแลในครอบครัว

 1. มี ระบุ..... 2. ไม่มี

7. ความสะดวกในการเดินทางมารับการรักษาที่โรงพยาบาล

 1. ไม่สะดวก 2. สะดวก

8. ระยะเวลาที่เป็นเบาหวาน.....ปี

9. ประวัติการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา จำนวน.....ครั้ง

10. ยารักษาโรคเบาหวานที่ได้รับ

 1. ยาฉีด หรือ ใช้ยารับประทานร่วมกับยาฉีด (ระบุ.....) 2. ยารับประทาน (ระบุ.....)

11. ความสม่ำเสมอในการมาตรวจตามนัด

 1. สม่ำเสมอ 2. ไม่สม่ำเสมอ (ระบุจำนวนครั้งที่มาตรวจ.....ครั้งใน 1 ปี)

12. ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากเบาหวาน หรือได้รับยาที่รักษาโรคต่อไปนี้

- ( ) 1. ไม่มีภาวะแทรกซ้อน ( ) 2. ความดันโลหิตสูง  
 ( ) 3. โรคหัวใจ ( ) 4. โรคไต  
 ( ) 5. ภาวะแทรกซ้อนทางตา ( ) 6. แผลที่เท้า  
 ( ) 7. อื่นๆ ระบุ.....

13. โรคที่เกิดร่วมกับโรคเบาหวาน.....

14. มีประวัติเป็นโรคเบาหวานในครอบครัว

- ( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี ระบุ.....

ข้อ 15 และ 16 ผู้วิจัยจะเป็นผู้คัดกรองข้อมูลเอง

15. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

$$\text{BMI} = \dots\dots\dots\text{กก/ม}^2$$

16. ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ในปัจจุบันและย้อนหลัง 2 ครั้ง (ดูในสมุดบันทึกประจำตัวผู้ป่วยเบาหวาน)

วันที่.....ระดับน้ำตาล.....มิลลิกรัม/เดซิลิตร

วันที่.....ระดับน้ำตาล.....มิลลิกรัม/เดซิลิตร

17. ระดับ HbA1C ในปัจจุบันหรือย้อนหลัง 1 ครั้ง (ดูในสมุดบันทึกประจำตัวผู้ป่วยเบาหวาน)

วันที่.....ระดับน้ำตาล.....มิลลิกรัม/เดซิลิตร

18. ท่านเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

- ( ) ไม่เคย  
 ( ) เคย ( ) วิทยุกลุ่ม ( ) วิทยุบุคคล

### แบบวัดกิจกรรมการดูแลตนเองในผู้เป็นเบาหวาน

ข้อคำถามต่อไปนี้ถามท่านเกี่ยวกับกิจกรรมการดูแลตนเองในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ถ้าในช่วง 7 วันที่ผ่านมาท่านเจ็บป่วย ให้นี้กย้อนหลังไปอีก 7 วันก่อนช่วงที่ท่านเจ็บป่วย กรุณาใส่เครื่องหมายวงกลม ( O ) ลงในจำนวนวันที่ท่านดูแลตนเอง

#### การรับประทานอาหาร

1. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านกินอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับผู้เป็นโรคเบาหวานและเหมาะสมกับการใช้แรงงานประจำวันของท่านกี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

2. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านกินอาหารจุกจิบระหว่างมื้อกี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

3. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านกินอาหารที่มีน้ำตาลมาก เช่น น้ำหวาน หวานเย็น ผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน มะม่วง ลำไย ลิ้นจี่ ละมุด โดยไม่คำนึงถึงปริมาณที่กินได้กี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

4. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังเป็ด หนังไก่ กะทิ อาหาร ทอดต่าง ๆ ไข่แดง หอยนางรม ปลาหมึก กี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

5. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านกินอาหารตรงเวลาคือ 3 มื้อ กี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

6. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านใช้หลักแลกเปลี่ยนอาหารในการกินอาหาร ได้กี่วัน (การแลกเปลี่ยนอาหาร เช่น กินขนมปัง 2 แผ่นเล็กแทนการกินข้าว 1 ทัพพี กินข้าวโพด 1 ฝัก แทนการกินข้าว 2 ทัพพี กินข้าวเหนียว 1 ปั้นเท่าไข่ไก่ แทนการกินข้าว 1 ทัพพี เป็นต้น)

0 1 2 3 4 5 6 7

7. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้ามากกว่า 2 เบ้า เบียร์มากกว่า 1 กระป๋อง ไวน์ มากกว่าครึ่งแก้วกี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

### การออกกำลังกาย

8. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนืองอย่างน้อย 30 นาที เช่น ภูบ้าน จนเหงื่อออก ทำสวน เดิน กี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

9. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา นอกจากการทำงานบ้านและงานประจำแล้วท่านได้มีการออกกำลังกายต่อเนืองอย่างน้อย 30 นาที เช่น แกว่งแขน เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ วิ่ง เดิน ขึ้นจักรยาน กี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

### การประเมินตนเอง

10. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านทบทวนตนเองในเรื่องการกินอาหารว่ากินมากเกินไปหรือน้อยเกินไปกี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

11. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านสังเกตตนเองว่ามีอาการน้ำตาลในเลือดสูง เช่น กระหายน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย ตาพร่ามัว หรือมีอาการน้ำตาลต่ำ เช่น หิว ใจสั่น เหงื่อแตก กี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

12. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านตรวจร่างกายตนเองตามซอกอับ เช่น รักแร้ ใต้ราวนม ขาหนีบ ว่ามีการอักเสบ ติดเชื้อ หรือไม่ กี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

### การดูแลเท้า และสุขอนามัย

13. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านตรวจเท้าอย่างละเอียดกี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

14. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ก่อนใส่รองเท้าท่านตรวจดูที่รองเท้าว่ามีเศษหิน ทราช หรือของมีคม อยู่ที่รองเท้า กี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

15. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านทำความสะอาดเท้าอย่างทั่วถึงกี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

16. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านเช็ดซอกเท้าให้แห้งหลังทำความสะอาดเท้ากี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

17. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านดูแลความสะอาดของผิวหนัง โดยเฉพาะ ตามซอกอับต่างๆ กี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

18. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านดูแลความสะอาดของปากและฟัน โดยแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง กี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

### การรับประทานยา

19. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านกินยาเบาหวานครบทุกมื้อ และตามขนาดที่แพทย์กำหนดกี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

20. ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ท่านกินยาเบาหวานได้ตรงเวลาครบทุกมื้อกี่วัน

0 1 2 3 4 5 6 7

## ประวัติย่อผู้วิจัย

### คณะผู้วิจัย

#### หัวหน้าโครงการ

ชื่อ- นามสกุล

นาง อรพินท์ สีขาว

ประวัติการศึกษา

วทบ. (พยาบาล) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
วทม. (สรีรวิทยา) คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ  
โทร 0-23126300 ต่อ 1233

### ผู้วิจัย

ชื่อ- นามสกุล

นาง รัชนี นามจันทร์

ประวัติการศึกษา

วทบ. (พยาบาล) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
วทม. (พยาบาลศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล  
พย.ด. มหาวิทยาลัยมหิดล

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

### ผู้วิจัย

ชื่อ- นามสกุล

นาง สุทธิศรี ตระกูลสิทธิโชค

ประวัติการศึกษา

วทบ. (พยาบาล) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
วทม. (พยาบาลศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล  
รช. ม. (การจัดการภาครัฐและภาคเอกชน) สถาบัน  
บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

