

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2546). **คู่มือการดูแลตนเองเบื้องต้นเรื่องเบาหวาน : รู้ทันเบาหวาน**. กรุงเทพฯ: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- กรรณิกา ลองจ้านงค์. (2547). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม**. การค้นคว้าแบบอิสระ ส.ม. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- กรองจิตร์ ชมสมุท. (2535). **ประสิทธิผลของแรงสนับสนุนจากญาติต่อพฤติกรรมการปฏิบัติเพื่อควบคุมโรคเบาหวานในกลุ่มผู้สูงอายุที่คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์**. วิทยานิพนธ์ วท.ม., มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- กองบรรณธิการใกล้หมอ. (ม.ป.ป.). **รู้ทันเบาหวาน : โรคเบาหวานและการป้องกัน**. กรุงเทพฯ: ใกล้หมอ.
- กอบกุล พันธุ์รัตนอิสระ. (2551). **การปรับปรุงแบบบริการร่วมกับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลปะคำ จังหวัดบุรีรัมย์**. วิทยานิพนธ์ ส.ม., มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- กลุ่มงานควบคุมโรค งานโรคไม่ติดต่อ สำนักงานควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก. **สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังในเขต 17. พิษณุโลก: สำนักงานควบคุมโรคที่ 9**.
- เกรียงไกร ก่อเกิด. (2551). **การสนับสนุนทางสังคมของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานในอำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน**. การค้นคว้าแบบอิสระ. พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- งานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก. (2553). **นโยบายการปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขประจำปีงบประมาณ 2553**. พิษณุโลก: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก.
- งานโรคไม่ติดต่อ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพรหมพิราม. (ม.ป.ป.). **ข้อมูลพื้นฐานสถานการณ์โรคเบาหวานระดับอำเภอ**. พิษณุโลก: สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพรหมพิราม.
- จตุรงค์ ประดิษฐ์. (2540). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลกำแพงเพชร**. วิทยานิพนธ์. ศษ.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- จรินทร์รัตน์ ชันการไถ. (2550). ผลการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ ค.ม., มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, นครสวรรค์.
- จุฬา อัจฉริย์. (2550). การใช้แรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ของโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์ ส.ม., มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- จินดาวรรณ เกร์ศรี, จุฑามาศ จันทร์เสียม, ดวงใจ พรหมพยัคฆ์. (2551). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. ใน รายงานการวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพุทธชินราช. พิษณุโลก: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช.
- จิรศักดิ์ เล่าศักดิ์กิติโบราณ. (2535). แรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ของผู้รับคำปรึกษาทางโทรศัพท์. วิทยานิพนธ์ สส.ม., มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- จันทิมา เนียมโกคะ. (2552). โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด. วิทยานิพนธ์. วท.ม., มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- จกาจ ผ่องอักษร. (2549).. การอบรมเบาหวานสำหรับหน่วยปฐมภูมิ. (20 ตุลาคม 2549) ณ ห้องอโนมา โรงแรมอโนมา กรุงเทพฯ.
- ฉวีวรรณ บุญนาน. (2552). การพัฒนาโปรแกรมการควบคุมอาหารเพื่อการดูแลตนเองและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ศูนย์สุขภาพชุมชนหนองแสน. การศึกษาอิสระ .พย.ม., มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ฉายศรี สุพรศิลป์ชัย, นิตยา จันทร์เรืองมหาพล และอรนันท มุกดาดีลก. (2550). เบาหวานในไทย : บทเรียนจากนโยบายของประเทศพัฒนา. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข, 1(2),168.
- ชนาธิป ศรีพรหม. (2550). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ ส.ม., มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, อุบลราชธานี.

- ชนัญชิตา โพธิประสาธ. (2547). พฤติกรรมการดูแลและแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลผู้บาดเจ็บที่ศีรษะ. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, จังหวัดเชียงใหม่.
- ณัฐธยาน์ ประเสริฐอำไพสกุล. (2550). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูงของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ดวงใจ เปลี้นบำรุง. (2540). พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- ดุจใจ ชัยวานิชศิริ. (2553). เว็บไซต์โรคเบาหวานกับการออกกำลังกาย. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2553. จาก http://www.academic.hcu.ac.th/forum/board_posts.asp?FID=315&UID
- เทพ หิมะทองคำ. (2550). ความรู้เรื่องเบาหวานฉบับสมบูรณ์ (ฉบับพิมพ์ที่ 3). กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- ธารินี กาทอง. (2552). ทุนทางสังคมด้านบุคคลกรสาธารณสุขและกลุ่มเครือข่ายที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม., มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- ธิดิ สันบุญญ. (2545). ระบาดวิทยาของโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นภัทร์ ยาอินตา.(2551). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายต่อระดับไกลโคไซด์เลทฮีโมกลบินในผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- นฤมล ศรีสม. (2541). การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ภาวะปกติและภาวะเสี่ยงสูง. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม., มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- นิตยา ธนีวุฒิ, เพชรารภรณ์ สมบูรณ์บุรณะ และนิตยา พันธุ์เวชย์. (ม.ป.ป.).การศึกษาการพัฒนาต้นแบบการสื่อสาร ความเสี่ยงเพื่อป้องกันควบคุมโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- นิตยา พันธุ์เวชย์ และนุชรี อาบสุวรรณ. (2553). การศึกษาการพัฒนาต้นแบบการสื่อสาร ความเสี่ยงเพื่อป้องกันควบคุมโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.



- นิตยา แก้วสอน. (2548). **แรงจูงใจภายในและพฤติกรรมควบคุมน้ำตาลในเลือดของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2.** วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่, เชียงใหม่.
- นันทพล เกษมรัตน์. (2535). **เมื่อคุณเป็นโรคเบาหวาน.** กรุงเทพฯ: ยินหยาง.
- นันทพล เกษมรัตน์. (2543). **เรื่องน่ารู้โรคเบาหวาน.** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- น้ำเพชร หล่อตระกูล. (2543). **การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ.** วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). **การวิจัยเบื้องต้น.** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญทิพย์ สิริรังศรี. (2539). **ผู้ป่วยเบาหวาน : การดูแลแบบองค์รวม**(พิมพ์ครั้งที่ 3). นครปฐม: ฝ่ายการพิมพ์ ศูนย์อาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล เขตศาลายา.
- บำเหน็จ แสงรัตน์. (2551). **ผลของการออกกำลังกายแบบฟอเนจ มช. ต่อระดับไกลโคไซด์เลท ฮีโมโกลบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2.** วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ปนัดดา เพชรคำ และประเมษฐ์ กิ่งโก้. (2548). **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตตรวจราชการที่ 11. สกลนคร: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สกลนคร,**
- ประสาร เปรมะสกุล. (2550). **เบาหวานรู้จริงจะเบาใจ** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- ประไพ ทายาท. (2545). **การสนับสนุนทางสังคมของผู้ที่เป็นโรคจิตจากสุรา.** การค้นคว้าแบบอิสระ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ปิยนุช ปัญญาธิระ. (2542). **พฤติกรรมสุขภาพและภาวะการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลราชบุรี.** วิทยานิพนธ์. ศษ.ม., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ผกามาศ นามประดิษฐ์กุล.(2536). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ศึกษาเฉพาะโรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา จังหวัดกาญจนบุรี.** วิทยานิพนธ์ วท.ม., มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- พงศ์อมร บุนนาค. (2542). **เทคนิคการดูแลรักษาโรคเบาหวาน** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- พรทิพย์ ชุ่นอ้อ. (2547). **ภาวะซีมีเศร่าในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน.กรณีศึกษาผู้มารับบริการคลินิกเบาหวานโรงพยาบาลตรัง.** วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.

- พัชรี เชื้อทอง. (2548). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์. พย.ม., มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- พิมผกา ปัญญาใหญ่. (2550). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน. วิทยานิพนธ์. พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- พิสมัย ภูนาเมือง. (2551) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในจังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์ ส.ม., มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, อุบลราชธานี.
- พูนทรัพย์ สมกล้า. (2552). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยการใช้อย่างยืดต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลมหาสารคาม. การศึกษาอิสระ. พย.ม., มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ไพบุลย์ จาตุรปัญญา. (2551). เบาหวานกับการรักษาตนเอง (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: รวมทรรศน์.
- ภาวณา กীরติยดวงศ์. (2544). การพยาบาลผู้ป่วยเบาหวาน: มโนมติสำคัญสำหรับการดูแล (พิมพ์ครั้งที่ 2). ชลบุรี: พี.เพรส.
- ภาวดี โตท่าโรง. (2551). ประสบการณ์การเลิกดื่มสุราราย่างถาวรของผู้เคยติดสุรา. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- มาดี กาญจนกิจสกุล. (2549). เอกสารประกอบการสอนระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิษณุโลก: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- มาลัย สำนานจิตต์. (2540). การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาวัยรุ่นในระยะหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- มาลินี จิตรนีก. (2545). ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน จังหวัดสุโขทัย. สุโขทัย: กลุ่มงานการพยาบาลโรงพยาบาลสวรรคโลก.
- เยาวรัตน์ ประปักษ์ขาม และพรพันธุ์ บุญยรัตน์พันธุ์. (2549). โรคเบาหวานในคนไทย สถานการณ์สุขภาพประเทศไทย. วารสารวิจัยสุขภาพ, 2(17), 1.

- รัศมี สิทธิพันธ์. (2548). **ความเชื่อด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหัวใจที่ได้รับการผ่าตัดโรคหัวใจ ณ สถาบันโรคหัวใจโรงพยาบาลราชวิถี**. วิทยานิพนธ์ วท.ม., มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- รัศมี ลือฉาย. (ม.ป.ป.). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน อำเภอวังคา จังหวัดกาฬสินธุ์. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ**, 3(3), 19-29.
- ระวีวรรณ ถวายทรัพย์. (2545). **ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อเอชไอวีเอดส์**. วิทยานิพนธ์. พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- รุ่งระวี นาวีเจริญ. (2553). **เบาหวาน**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์สุขภาพ.
- ลักขณา ลิ้ประเสริฐ. (2549). **แรงสนับสนุนทางสังคมที่ผู้สูงอายุได้รับในชุมชนบ้านนาแก ตำบลห้วยอ้อ อำเภอคลอง จังหวัดแพร่. การค้นคว้าแบบอิสระ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.**
- ละเอียด แจ่มจันทร์. (2549). **การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 3)**. กรุงเทพฯ: จุฑทอง.
- วชิรา ไชตามระ. (2549). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการในคลินิกเบาหวานของโรงพยาบาลศิริราช**. วิทยานิพนธ์ ค.ม., มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- วรรณมา ศรีธัญรัตน์. (2542). **เอกสารประชุมเชิงปฏิบัติการการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม. (16-18 มีนาคม 2542)**. ณ โรงแรมแก่นอินน์. ขอนแก่น.
- วลัย อินทร์มพรรย์. (ม.ป.ป.). **เว็บไซต์ อาหารผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. สืบค้นเมื่อ 30 พฤศจิกายน 2553**. จาก http://www.diabassocthai.org/patient/download/about_d2.pdf
- วันทนีย์ เกรียงสินยศ. (2551). **โภชนาการกับเบาหวาน (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ: สารคดี.
- วารุณี นาดูน. (2552). **ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ติดเชื้อ HIV และผู้ป่วย AIDS ในโรงพยาบาลชุมชน**. วิทยานิพนธ์ ส.ม., มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, อุบลราชธานี.
- วิฑูรย์ โล่สุนทร และวิโรจน์ เจียมจรัสรังสี. (2551). **วิทยาการระบาดของโรคเบาหวานในประเทศไทย. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข**, 2(4), 623.

- วิรัตน์ ทาสะโก. (2548). แนวความคิดเพื่อสร้างอนาคตร่วมกัน ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ ส.ม., มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- วิมลรัตน์ จงเจริญ. (2543). โภชนบำบัดสำหรับพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง. สงขลา: โรงพิมพ์ชานเมือง.
- ศดานันท์ ปิยกุล. (2542). คุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ในโรงพยาบาลสันป่าตองและโรงพยาบาลสันทราย จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ส.ม., มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
- ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. (2551). บำบัดเบาหวานด้วยอาหาร (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อมรินทร์สุขภาพ.
- ศรียา วัฒนพาหุ และสนม สารนพ. (2540). ปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลสระบุรี. สระบุรี: กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลสระบุรี.
- ศิริพงษ์ ปัญจะนิธย์. (2540). เบาหวานรักษาอย่างไรจึงบรรเทาให้หายขาด. กรุงเทพฯ: กังหัน.
- ศิริพร ปาระมะ. (2545). ความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานโรงพยาบาลลี่ จังหวัดลำพูน. การค้นคว้าแบบอิสระ ศษ.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ศิริลักษณ์ โพธิ์สุยะ. (2548). ผลของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ชี้กงต่อระดับไกลโคไซด์เอชเอชไอโมไกลบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ไศภาพรรณ วิมลรัตน์. (2537). ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสาคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- สมคิด สีสหิทธิ. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกาย การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน การเข้าถึงบริการสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม กับภาวะสุขภาพและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ พย.ม., จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สมภาพ เรื่องตระกูล. (2544). อาการทางจิตเวชในผู้ป่วยโรคทางกาย. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.

- สมศักดิ์ คำธัญญมงคล. (2542). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก.** พิษณุโลก: โรงพยาบาลบางระกำ.
- สาธิต วรรณแสง. (2531). **เบาหวานในเวชปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 3).** กรุงเทพฯ: ออฟเซทเพรส.
- สุดารัตน์ ม่วงนางรอง. (2547). **ผลการสอนแบบกลุ่มต่อพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ในสถานีนอามัยหลักร้อย ตำบลปรุใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา การค้นคว้าอิสระ.ศษ.ม.,** มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- สุธิดา กฤตนิยม. (2551). **แนวทางการพัฒนาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการในสถานีนอามัยตำบลบ้านกุ่ม อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.การค้นคว้าอิสระ.ศศ.ม.,** มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, อยุธยา.
- สุนทร ตัณฑยานันท์ และวลัย อินทร์พรชัย. (2535). **คู่มือโรคเบาหวาน (พิมพ์ครั้งที่ 2).** กรุงเทพฯ: ศุภวณิชการพิมพ์.
- สุนทรา หิรัญวรรณ. (2538). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองและภาวะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ศึกษาเฉพาะโรงพยาบาลแก่งคร้อ ชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ วท.ม.,** มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- สุพรรณิ โตสัมฤทธิ์. (2550). **ประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ พย.ม.,** มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- สุภาภรณ์ อนุรักษอุดม. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลมะการักษ์ จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ พย.ม.,** มหาวิทยาลัยคริสเตียน, กรุงเทพฯ.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ. (ม.ป.ป.). **สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการบาดเจ็บ (ภาพรวมประเทศ).** สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2553. จาก <http://www.thaincd.com/document/file/info/non-communicable-disease/download1no118.pdf>
- เสฐียรพงษ์ ศิวินา. (2546). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในอำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์. ศศ.ม.,** สถาบันราชภัฏมหาสารคาม, มหาสารคาม.

- อภิชัย ชัยตรุณ. (2541). **ไขปัญหา 126 คำถาม สู้ภัยโรคเบาหวาน**. กรุงเทพฯ: นานามีบุ๊คส์
- อภิชาติ วิชาญรัตน์. (2538). การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวานชนิด NIDDM. ใน *วิทยา ศรีดามา*. (บรรณาธิการ.) **โรคต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิซึม สำหรับเวชปฏิบัติทั่วไป 2**. (หน้า 1-10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ยูนิดี พับลิเคชั่น.
- อรพรรณ มาตังคสมบัติ. (2544). **ยาที่ใช้ในโรคเบาหวาน**. กรุงเทพฯ: แสงเทียนการพิมพ์.
- อรุณ อบเชย. (2548). **พฤติกรรมและการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ภายใต้โครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า** วิทยานิพนธ์ วท.ม., มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- อรุณรัตน์ กาญจนะ. (2545). **ความสามารถในการดูแลตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ต่อภาวะสุขภาพของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม., มหาวิทยาลัย เชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อรุณีย์ ศรีนวล. (2548). **การประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเอง เพื่อป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงในอำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์**. วิทยานิพนธ์.ส.ม., มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- อชฎา เหมะจันทร์. (2546). **ความต้องการสารสนเทศเกี่ยวกับยาของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม., มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- อัมพรพรรณ ธีรานูตร, เพลินตา ศิริปการ และอำพน นวลโคกสูง. (2544). **คู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่บ้าน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- อัมภา สุทธิจำรูญ. (2544). **การตรวจคัดกรองเบาหวาน**. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- อากาศพร เผ่าวัฒนา, ภูษิตา อินทรประสงค์ และวันเพ็ญ แก้วปาน. (ม.ป.ป.). **การศึกษาองค์ความรู้และรูปแบบกิจกรรมกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด)**. กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อาเบะ ทะทสึมิ. (2544). **คู่มือการรักษาเบาหวานด้วยตนเอง**. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- เอี่ยมเดือน ทองจ่าม. (2552). **การเสริมสร้างแรงจูงใจในการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะซีมีเตร่า โรงพยาบาลศรีบุญเรือง**. การศึกษาอิสระ พย.ม., มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

- American Diabetes Association. (1995). Clinical practice recommendations. **Diabetes Care**, 18 (1),1-96
- Best John w. (1977). **Research in education 3**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Egede, L. E., Zheng, D. and Simpson, K. (2002). **Comorbid depression is associated with Increased health care use and expenditures in Individuals with diabetes**. Retrieved June 17, 2004, from <http://www.Diabetes%20care%20Comorbid%20Depr>
- Janku, H., Standl E. and Mehnert. H. (1980). Peripheral vascular disease in diabetes mellitus and its relationship to cardiovascular risk factors : Screening with Doppler's ultrasound technique. **Diabetes Care**, 13 (3), 207-212.
- Lutz, C. A. and Przytulski, K.R. (1994). **Nutrition and diet therapy**. Philadelphia: F.A. Davis.
- Pirart, J. (1987). Diabetes mellitus and its degenerative complication : A prospective study of 4,400 patients observed. **Diabetes Care**, 11 (1), 168-188.
- Robbins, S.L. and Kummer, V. (1987). **Basic pathology**. (4th ed.). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Thoits, P. A. (1982). Conceptual methodological and theoretical problem in studying social Support as a buffer against life stress. **Journal of Health Social Behavior**, 23, 145-159

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เครื่องมือการวิจัย

แบบสอบถามปัจจัยพยากรณ์พฤติกรรมควบคุมน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

คำชี้แจง

เครื่องมือการวิจัยปัจจัยพยากรณ์พฤติกรรมควบคุมน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก เป็นแบบสอบถามประกอบการทำวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท ของนางณัชกร สุทธิวรรณ คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชาสังคมศาสตร์ การแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยนเรศวร จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านให้ข้อมูลที่ตรงตามสภาพที่เป็นจริง โดยข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ จะถูกนำไปใช้เชิงวิชาการและจะถูกเก็บเป็นความลับ ขอพระคุณอย่างยิ่งที่ท่านกรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล มีข้อความทั้งหมด 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม มีข้อความทั้งหมด 20 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมควบคุมน้ำตาลในเลือด มีข้อความทั้งหมด 30 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 3 ระดับ

เลขที่แบบสอบถาม.....

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หน้าข้อความและเขียนคำตอบลงในช่องว่างตรงกับสภาพความเป็นจริง

1. เพศ

 1. ชาย 2. หญิง

2. อายุ..... ปี

3. สถานภาพสมรส

 1. โสด 2. สมรส 3. หม้าย 4. หย่า 5. แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ 2. ระดับประถมศึกษา 3. ระดับมัธยมศึกษา/ปวช 4. ปวส.หรืออนุปริญญา 5. ปริญญาตรี 6. ระดับปริญญาโทหรือสูงกว่า

5. อาชีพหลัก

 1. รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ 2. ค้าขาย 3. เกษตรกรรม 4. รับจ้าง 5. ทำงานบ้าน 6. นักเรียน/นักศึกษา 7. อื่นๆ

6. รายได้บาท/เดือน(รวมรายได้ทั้งหมดทุกแห่ง)

7. ระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวาน..... ปี

8. ลักษณะของครอบครัว

 1. ครอบครัวเดี่ยว ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก 2. ครอบครัวขยาย ประกอบด้วย ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก หลาน

ส่วนที่ 2 ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม

โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่ตรงกับความมั่นใจของท่าน ซึ่งแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ และกลุ่มบุคคลหรือกลุ่มคนที่ให้การสนับสนุนทางสังคม 2 กลุ่ม ดังนี้

ได้รับการสนับสนุนมากที่สุด	หมายถึง	ผู้ป่วยโรคเบาหวานเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับ การได้รับการสนับสนุนมากที่สุด
ได้รับการสนับสนุนมาก	หมายถึง	ผู้ป่วยโรคเบาหวานเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับ การได้รับการสนับสนุนมาก
ได้รับการสนับสนุนปานกลาง	หมายถึง	ผู้ป่วยโรคเบาหวานเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับ การได้รับการสนับสนุนปานกลาง
ได้รับการสนับสนุนน้อย	หมายถึง	ผู้ป่วยโรคเบาหวานเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับ การได้รับการสนับสนุนน้อย
ได้รับการสนับสนุนน้อยที่สุด	หมายถึง	ผู้ป่วยโรคเบาหวานเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับ การได้รับการสนับสนุนน้อยที่สุด
กลุ่มที่ไม่เป็นทางการ	หมายถึง	ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับการสนับสนุนทาง สังคมจากครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน
กลุ่มที่เป็นทางการ	หมายถึง	ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับการสนับสนุนทาง สังคมจาก แพทย์ พยาบาล นักสังคม สงเคราะห์ นักจิตวิทยา ผู้นำทางศาสนา กลุ่ม ช่วยเหลือตนเอง



ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	บุคคลหรือกลุ่มคนที่ให้การสนับสนุน	
						กลุ่มที่ไม่เป็นทางการ	กลุ่มที่เป็นทางการ
การสนับสนุนด้านอารมณ์							
1. ท่านได้รับการดูแล เอาใจใส่ ทำให้รู้สึกว่าได้ความรัก ความอบอุ่น จากบุคคลรอบข้าง							
2. เมื่อมีปัญหาหรือมีความวิตกกังวล ท่านมีคนไว้วางใจและพูดคุยขอคำปรึกษาต่าง ๆ ได้							
3. แม้ท่านจะเจ็บป่วยก็มีคนมาขอคำปรึกษา คำแนะนำในเรื่องที่ท่านมีความรู้ความชำนาญ							
4. บุคคลรอบข้างให้การสนับสนุน และให้กำลังใจในการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ							
5. บุคคลรอบข้างให้ความช่วยเหลือในเรื่องการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคเบาหวานของท่าน							
การสนับสนุนด้านการประเมินค่า							
6. บุคคลรอบข้างให้ความชื่นชมท่านเมื่อท่านสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี							
7. เมื่อท่านได้รับการตักเตือนและชี้แนะ ท่านจะปรับการปฏิบัติตัวของท่านให้เหมาะสม							
8. เมื่อท่านมีปัญหาด้านสุขภาพหรือมีอาการเปลี่ยนแปลง จะมีผู้บอกให้ท่านทราบ							

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	บุคคลหรือกลุ่มคนที่ให้การสนับสนุน	
						กลุ่มที่ไม่เป็นทางการ	กลุ่มที่เป็นทางการ
9. บุคคลรอบข้างเห็นด้วยกับการรับประทานอาหารที่ไม่หวาน ไขมัน ไม่เค็มจัดของท่าน							
10. บุคคลรอบข้างให้คำชม เมื่อท่านดูแลตนเองโดยออกกำลังกาย รับประทานอาหาร และรับประทานยาที่เหมาะสมถูกต้อง							
การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร							
11. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมโรคเบาหวานขณะมาตรวจตามนัด จากทีมบุคลากรทางการแพทย์							
12. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรักษา และการปฏิบัติตัวจากบุคคลรอบข้าง							
13. เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับความเจ็บป่วยหรือการปฏิบัติตัว ท่านมีผู้ให้ความรู้ คำแนะนำ และคำปรึกษา							
14. ท่านได้รับคำแนะนำ แนวทางที่เป็นประโยชน์ในทางการทำงานและการดำเนินชีวิตจากคนรอบข้าง							
15. บุคคลรอบข้างจัดหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคเบาหวานจากสื่อต่างๆ ให้กับท่าน							

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	บุคคลหรือกลุ่มคนที่ให้การสนับสนุน	
						กลุ่มที่ไม่เป็นทางการ	กลุ่มที่เป็นทางการ
การสนับสนุนด้านทรัพยากร							
16.เมื่อมีปัญหาทางด้านการเงิน ท่านมีคนคอยช่วยเหลือและให้การสนับสนุน							
17.ท่านได้รับการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานต่าง ๆ ในบ้าน และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ท่านทำเองไม่ได้							
18.เมื่อท่านเจ็บป่วย หรือมาตรวจตามนัด ท่านมีคนคอยช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการเดินทาง							
19.ท่านได้รับความสะดวกรวดเร็วเมื่อมาตรวจหรือรับยา							
20.ท่านได้รับความช่วยเหลือในการจัดหาและจัดเตรียมอุปกรณ์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกายจากบุคคลรอบข้าง							

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมควบคุมน้ำตาลในเลือด

โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่ตรงกับความมั่นใจของท่าน ซึ่งแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 3 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ผู้ป่วยโรคเบาหวานทำกิจกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอ
 ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ผู้ป่วยโรคเบาหวานทำกิจกรรมนั้นนานๆ ครั้ง
 ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ปฏิบัติกิจกรรมนั้นแล้วหรือไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
ด้านการควบคุมอาหาร			
1. ท่านรับประทานอาหารตรงเวลา หรือในเวลาใกล้เคียงกัน วันละ 3 มื้อ			
2. ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าวเหนียว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง ในปริมาณมาก			
3. ท่านรับประทานขนมหวานใส่กะทิ เช่น ก๋วยบวชชี ข้าวเหนียวทุเรียน บัวลอย ข้าวเหนียวมะม่วง ฯลฯ			
4. ท่านหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิ อาหารทอด			
5. ท่านมักรับประทานอาหารจุกจิกระหว่างมื้ออาหาร			
6. เมื่อท่านทราบว่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ท่านจะเข้มงวดมากขึ้นในการรับประทาน อาหาร ผลไม้ เครื่องดื่มที่มีรสหวาน			
7. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแดงเหล้า			

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
8. ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานเช่น ทุเรียน ลำไย มะม่วงสุก และผลไม้อื่นๆ ตามความพอใจ			
9. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม ไมโล โอวัลติน ฯลฯ			
10. ท่านรับประทานอาหารประเภทผักมากกว่า ประเภทเนื้อสัตว์			
ด้านการใช้ยา			
11. ท่านซื้อยามากินเองเพื่อรักษาโรคเบาหวาน โดยไม่ปรึกษาแพทย์			
12. ท่านเคยลืมนินยารักษาโรคเบาหวาน			
13. ท่านหยุดรับประทานยาเองเมื่อมีอาการดีขึ้น			
14. เมื่อแพทย์ให้ยาใหม่ท่านจะซักถามเกี่ยวกับ ผลของยาจากอันตรายที่เกิดจากการใช้ยา			
15. เมื่อมีอาการเหงื่อออก ใจสั่น คล้ายจะเป็น ลม ท่านจะปรับ ลดขนาดยาที่ท่านกินเอง			
16. ท่านรับประทานยาสม่ำเสมอตามที่หมอสั่ง อย่างเคร่งครัด			
17. ท่านสังเกตอาการแพ้ยาหรืออาการผิดปกติ ภายหลังการรับประทานยา			
18. ท่านมาตรวจตามที่แพทย์นัด			
19. ท่านกินยารักษาโรคเบาหวานได้ถูกวิธี ตาม จำนวน ตามเวลาที่แพทย์สั่ง			
20. ท่านกินยารักษาโรคเบาหวานทันทีหลัง กินอาหาร			

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
ด้านการออกกำลังกาย			
21. ท่านปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย			
22. ท่านเริ่มออกกำลังกายเบาๆหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครั้งละ 5-10 นาทีก่อนออกกำลังกายจริง			
23. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งนาน 30 นาที			
24. ท่านหยุดออกกำลังกายเมื่อมีอาการใจสั่น อ่อนเพลีย			
25. ท่านออกกำลังกายด้วยความสมัครใจของตัวเองท่านเองไม่ต้องให้ผู้อื่นกระตุ้นเตือน			
26. ท่านพกลูกอมหรือน้ำตาลติดตัวเวลาออกกำลังกายเสมอ			
27. ท่านออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร 1-2 ชั่วโมง			
28. ท่านสวมใส่ เสื้อผ้า รองเท้าที่เหมาะสมในการออกกำลังกายทุกครั้ง			
29. ในแต่ละวันท่านได้ทำงานที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย			
30. ท่านงดออกกำลังกายเมื่อรู้สึกไม่สบายหรือเจ็บป่วย			

ภาคผนวก ข แสดงค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือในการวิจัย

ตาราง 17 แสดงแบบทดสอบความเชื่อมั่น การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรม
ควบคุมน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ที่มารับ
บริการในคลินิกโรคเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพรหมพิราม

ข้อ	ประเด็น	ค่า Alpha if Item Deleted
<u>การสนับสนุนทางสังคม</u>		
1	ท่านได้รับการดูแล เอาใจใส่ ทำให้รู้สึกว่าจะได้รับความรัก ความอบอุ่น จากบุคคลรอบข้าง	.8777
2	เมื่อมีปัญหาหรือมีความวิตกกังวล ท่านมีคนไว้วางใจ และพูดคุยขอคำปรึกษาต่าง ๆ ได้	.8775
3	แม้ท่านจะเจ็บป่วยก็มักมีคนมาขอคำปรึกษา คำแนะนำ ในเรื่องที่ท่านมีความรู้ความชำนาญ	.8856
4	บุคคลรอบข้างให้การสนับสนุนและให้กำลังใจ ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ	.8774
5	บุคคลรอบข้างให้ความช่วยเหลือ ในเรื่องการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมโรคเบาหวานของท่าน	.8767
6	บุคคลรอบข้างให้ความชื่นชมท่านเมื่อท่านสามารถควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี	.8781
7	เมื่อท่านได้รับการตักเตือนและชี้แนะ ท่านจะปรับการปฏิบัติตัวของท่าน ให้เหมาะสม	.8790
8	เมื่อท่านมีปัญหาด้านสุขภาพหรือมีอาการเปลี่ยนแปลงจะมีผู้บอกให้ท่านทราบ	.8761
9	บุคคลรอบข้างเห็นด้วยกับการรับประทานอาหารที่ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็มจัดของท่าน	.8779
10	บุคคลรอบข้างให้คำชม เมื่อท่านดูแลตนเองโดยออกกำลังกาย รับประทานอาหาร และรับประทานยาที่เหมาะสมถูกต้อง	.8760

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ	ประเด็น	ค่า Alpha if Item Deleted
11	ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมโรคเบาหวานขณะมาตรวจตามนัดจากทีมบุคลากรทางการแพทย์	.8793
12	ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรักษา และการปฏิบัติตัวจากบุคคลรอบข้าง	.8802
13	เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับความเจ็บป่วยหรือการปฏิบัติตัว ท่านมีผู้ให้ความรู้ คำแนะนำ และคำปรึกษา	.8776
14	ท่านได้รับคำแนะนำ แนวทางที่เป็นประโยชน์ในการทำงาน และการดำเนินชีวิตจากคนรอบข้าง	.8785
15	บุคคลรอบข้างจัดหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคเบาหวานจากสื่อต่างๆ ให้กับท่าน	.8778
16	เมื่อมีปัญหาทางด้านการเงิน ท่านมีคนคอยช่วยเหลือและให้การสนับสนุน	.8784
17	ท่านได้รับการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานต่าง ๆ ในบ้าน และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ท่านทำเองไม่ได้	.8799
18	เมื่อท่านเจ็บป่วย หรือมาตรวจตามนัด ท่านมีคนคอยช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการเดินทาง	.8802
19	ท่านได้รับความสะดวกรวดเร็ว เมื่อมาตรวจหรือรับยา	.8821
20	ท่านได้รับความช่วยเหลือในการจัดหาและจัดเตรียมอุปกรณ์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกายจากบุคคลรอบข้าง	.8818

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ	ประเด็น	ค่า Alpha if Item Deleted
พฤติกรรมควบคุมน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน		
1	ท่านรับประทานอาหารตรงเวลา หรือในเวลาใกล้เคียงกัน วันละ 3 มื้อ	.8852
2	ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าวเหนียว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง ในปริมาณมาก	.8850
3	ท่านรับประทานขนมหวานใส่กะทิ เช่น กัวยับวชชี ข้าวเหนียวทุเรียน บัวลอย ข้าวเหนียวมะม่วง ฯลฯ	.8860
4	ท่านหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิ อาหารทอด	.8849
5	ท่านมักรับประทานอาหารจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร	.8859
6	เมื่อท่านทราบว่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นท่านจะเข้มงวดมากขึ้น ในการรับประทานอาหาร ผลไม้ เครื่องดื่มที่มีรสหวาน	.8831
7	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาดองเหล้า	.8853
8	ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานเช่น ทุเรียน ลำไย มะม่วงสุก และผลไม้อื่นๆ ตามความพอใจ	.8848
9	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม โยเกิร์ต ไขมัน ไอวัลติน ฯลฯ	.8865
10	ท่านรับประทานอาหารประเภทผักมากกว่าประเภทเนื้อสัตว์	.8855
11	ท่านซื้อยามากินเองเพื่อรักษาโรคเบาหวานโดยไม่ปรึกษาแพทย์	.8859
12	ท่านเคยลืมกินยารักษาโรคเบาหวาน	.8864
13	ท่านหยุดรับประทานยาเองเมื่อมีอาการดีขึ้น	.8851
14	เมื่อแพทย์ให้ยาใหม่ท่านจะซักถามเกี่ยวกับผลของยาจากอันตราย ที่เกิดจากการใช้ยา	.8871
15	เมื่อมีอาการเหงื่อออก ใจสั่น คล้ายจะเป็นลม ท่านจะปรับ ลดขนาดยาที่กินเอง	.8849
16	ท่านรับประทานยาสม่ำเสมอตามที่หมอสั่งอย่างเคร่งครัด	.8850

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ	ประเด็น	ค่า Alpha if Item Deleted
พฤติกรรมควบคุมน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน		
17	ท่านสังเกตอาการแพ้ยาหรืออาการผิดปกติภายหลังการรับประทานยา	.8870
18	ท่านมาตรวจตามที่แพทย์นัด	.8843
19	ท่านกินยารักษาโรคเบาหวานได้ถูกวิธี ตามจำนวน ตามเวลาที่แพทย์สั่ง	.8847
20	ท่านกินยารักษาโรคเบาหวานทันทีหลังกินอาหาร	.8852
21	ท่านปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	.8828
22	ท่านเริ่มออกกำลังกายเบาๆหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ 5-10 นาที ก่อนออกกำลังกายจริง	.8844
23	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองชอบ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งนาน 30 นาที	.8815
24	ท่านหยุดออกกำลังกายเมื่อมีอาการใจสั่น อ่อนเพลีย	.8796
25	ท่านออกกำลังกายด้วยความสนใจของตัวเองไม่ต้องให้ผู้อื่นกระตุ้นเตือน	.8814
26	ท่านพกลูกอมหรือน้ำตาลติดตัวเวลาออกกำลังกายเสมอ	.8852
27	ท่านออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร 1-2 ชั่วโมง	.8843
28	ท่านสวมใส่ เสื้อผ้า รองเท้าที่เหมาะสมในการออกกำลังกายทุกครั้ง	.8813
29	ในแต่ละวันท่านได้ทำงานที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย	.8821
30	ท่านงดออกกำลังกายเมื่อรู้สึกไม่สบายหรือเจ็บป่วย	.8816

ค่า Alpha = 0.8844

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ - ชื่อสกุล	ณัชร สุทธิวรรณ
วัน เดือน ปี เกิด	11 สิงหาคม 2523
ที่อยู่ปัจจุบัน	221/15 หมู่ 5 ตำบลอรุญญิก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลพรหมพิราม 479 หมู่ 1 ตำบลพรหมพิราม อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก 65150
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2551	โรงพยาบาลพรหมพิราม อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2547	โรงพยาบาลบ้านไร่ อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2547	สบ. (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยนเรศวร

