

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

1. นายสมบัติ เลิศการณั์ ตำแหน่ง สาธารณสุขอำเภอกระบุรี
สถานที่ปฏิบัติงาน สำนักงานสาธารณสุข อำเภอกระบุรี
จังหวัดระนอง 85110
2. นายสามิต นิยมไทย ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สถานที่ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลกระบุรี อำเภอกระบุรี
จังหวัดระนอง 85110
3. นายบำรุง โกยทอง ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สถานที่ปฏิบัติงาน สำนักงานสาธารณสุข อำเภอกระบุรี
จังหวัดระนอง 85110
4. นางจรรยาผล แสงศิริไพบูลย์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สถานที่ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลกระบุรี อำเภอกระบุรี
จังหวัดระนอง 85110
5. นางสาวอุมาวัลย์ จ้านสกุล ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สถานที่ปฏิบัติงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง 85110

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



ที่ ศธ 0555.45/ว.079

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

15 มีนาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายสมบัติ เลิศการณ์ สาธารณสุขอำเภอกระบี่

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางขนิษฐา แก้วถ่องลอย รหัสประจำตัว 519276851	ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกระบี่ จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รศ.สุเทพ ลิ้มอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บันทึกศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290



ที่ ศธ 0555.45/ว.079

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

15 มีนาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายสามิต นิยมไทย นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลกระบี่

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางชนิษฐา แก้วถ่องลอย รหัสประจำตัว 519276851	ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกระบี่ จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รศ.สุเทพ ลิ้มอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว
จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)
ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษา

โทรสาร. 0 32-493290



ที่ ศธ 0555.45/ว.079

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

15 มีนาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายบำรุง โกยทองนักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอกระบี่

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางชนิษฐา แก้วถ่องลอย รหัสประจำตัว 519276S51	ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกระบี่ จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รศ.สุเทพ ลิ้มอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290



ที่ ศธ 0555.45/ว.079

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

15 มีนาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางจรรยาผล แสงศิริไพบูลย์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลกระบี่อำเภอกระบี่

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางชนิษฐา แก้วล่องลอย รหัสประจำตัว 519276S51	ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกระบี่ จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รศ.สุเทพ ล้อมอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว
จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพื่อกบัวขาว)
ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษา

โทรสาร. 0 32-493290



ที่ ศธ 0555.45/ว.079

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

15 มีนาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวอุมาวลัย จ้านสกุล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สาธารณสุขจังหวัดระนอง

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางชนิษฐา แก้วล่องลอย รหัสประจำตัว 519276S51	ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รศ.สุเทพ ล้อมอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบไปด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย



ที่ ศธ ๐๕๕๕.๔๕/ว.๑๔๓

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน.....ชุด

เนื่องด้วย นางชนิษฐา รหัสประจำแกว่ล่องลอย เลขประจำตัว ๕๑๙๒๗๖S๕๑ เป็น นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้ทำ วิทยานิพนธ์เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม的自我检测ของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอ กระบุรี จังหวัดระนอง จึงขออนุญาตส่งแบบสอบถาม เพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัย โดยขอความ อนุเคราะห์หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตอบแบบสอบถามดังกล่าวเพื่อประโยชน์ในการศึกษา โดยผู้วิจัยจะเป็น ผู้มาเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. ๐ ๓๒๔๕ ๓๒๕๐

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

หมายเลขแบบสอบถาม

--	--	--

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

**ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2
ในอำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง**

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้ยารักษาโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง ได้นำมาใช้ สอบถามเพื่อจะได้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน และนำไปใช้ประโยชน์ ในการวางแผนปฏิบัติการดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วย โรคเบาหวาน เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีกิจกรรมทางสังคมที่ดีขึ้น อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงขอความร่วมมือจากทุกท่านตอบแบบสอบถามโดยให้ตรงกับความเป็นจริงของตัวเอง คำตอบที่ได้ จากแบบสอบถามชุดนี้จะไม่มีการเผยแพร่ใดๆกับท่านและผู้วิจัยขอขอบคุณทุก ๆ ท่านที่ให้ความร่วมมือ ตอบแบบสอบถามไว้ในโอกาสนี้

แบบสอบถามมี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 11 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เรื่องโรคเบาหวาน จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง ประกอบด้วย

- พฤติกรรมสุขภาพด้านการควบคุมอาหาร จำนวน 13 ข้อ
- พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย จำนวน 5 ข้อ
- พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานยา จำนวน 9 ข้อ

นางชนิษฐา แก้วล่องลอย

นักศึกษาปริญญาโทวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านหรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้

	สำหรับผู้วิจัย
1. เพศ () ชาย = 1 () หญิง = 2	[]
2. อายุ () 18-30 ปี = 1 () 31-40 ปี = 2 () 41-50 ปี = 3 () 51-60 ปี = 4 () 61-70 ปี = 5 () 71-80 ปี = 6 () 81 ปีขึ้นไป = 7	[]
3. น้ำหนัก กิโลกรัม () 40-50 กิโลกรัม = 1 () 51-60 กิโลกรัม = 2 () 61-70 กิโลกรัม = 3 () 71-80 กิโลกรัม = 4 () 81 กิโลกรัมขึ้นไป = 5	[]
4. ส่วนสูง เซนติเมตร () 140-150 = 1 () 151-160 = 2 () 161-170 = 3 () 171 ขึ้นไป = 4	[]
5. ค่าดัชนีมวลกาย....กก./ม. ² (BMI) () 15-20 = 1 () 21-30 = 2 () 31-40 = 3	[]
6. สถานภาพสมรส () โสด = 1 () สมรส = 2 () ม้าย = 3 () แยกกันอยู่ = 4	[]
7. ระดับการศึกษา () ประถมศึกษา = 1 () มัธยมศึกษา = 2 () ประกาศนียบัตร = 3 () ปริญญาตรี = 4 () ปริญญาโท = 5 () ไม่ได้เรียน = 6	[]
8. อาชีพ () ข้าราชการ = 1 () รับจ้าง = 2 () เกษตรกรรม = 3 () ค้าขาย = 4 () แม่บ้าน = 5 () ไม่มีอาชีพ = 6	[]

9. รายได้ในครอบครัวต่อเดือน () 3,000-5,000 บาท = 1 () 5,001-10,000 บาท = 2 () 10,001-15,000 บาท = 3 () 15,001-20,000 บาท = 4 () 20,000 บาทขึ้นไป = 5 10. สิทธิการรักษา () ข้าราชการ = 1 () รัฐวิสาหกิจ = 2 () ประกันสังคม = 3 () หลักประกันสุขภาพ = 4 () ชำระเงิน = 5 11. ท่านเป็นโรคเบาหวานมากี่ปี นับจากวันที่แพทย์วินิจฉัย () 1-4 ปี = 1 () 5-9 ปี = 2 () 10 ปีขึ้นไป = 3 12. ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร เดือนสุดท้าย.....mg% () 80-90 = 1 () 91-100 = 2 () 101-200 = 3 () 201 ขึ้นไป = 4 13. ท่านมีโรคแทรกซ้อนหรือไม่ () ไม่มี = 1 () มี = 2 () ตา = 1 () หัวใจ = 2 () ไต = 3 () เท้า = 4	[] [] [] [] []
--	--

ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

คำชี้แจง กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้วิจัย
1.	โรคเบาหวาน หมายถึงการที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่า 126 มิลลิกรัม%			[]
2.	อาการของโรคเบาหวานคือ ปัสสาวะบ่อย หิวบ่อย ดื่มน้ำมาก น้ำหนักลด			[]
3.	ระดับน้ำตาลในเลือดที่เหมาะสมของผู้ป่วยเบาหวานคือมากกว่า 130 มิลลิกรัม%			[]
4.	อาการเด่นของโรคเบาหวานคือ เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ แขนขาอึด			[]

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้วิจัย
5.	ผู้ป่วยเบาหวานไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ			[]
6.	ผู้ป่วยเบาหวานควรควบคุมอาหารเพื่อให้ได้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ			[]
7.	อาการหิว ใจสั่น เหงื่อออก ตัวเย็นควรดูแลตนเองเบื้องต้นโดยอมน้ำตาลหรือลูกอมทันที			[]
8.	ผลไม้ที่ผู้ป่วยเบาหวานไม่ต้องจำกัดปริมาณคือ ขนุน กล้วย			[]
9.	การรับประทานอาหารประเภท แป้ง อาหารทอด ขนมหวาน ทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติได้			[]
10.	ผู้ป่วยเบาหวานควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ เพื่อให้น้ำตาลในเลือดลดลง			[]
11.	การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลา 30 นาที ขึ้นไป			[]
12.	การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวานคือ การเดินเร็ว การรำไม้พลอง			[]
13.	ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่ม			[]
14.	ท่านรับประทานยาเบาหวานตรงตามจำนวนที่แพทย์สั่งและรับประทานต่อเนื่อง			[]
15.	หลังรับประทานยาเบาหวานแล้วเกิดอาการหิว เหงื่อออก ใจสั่น คล้ายจะเป็นลมบ่อย ๆ ควรปรึกษาแพทย์			[]
16.	ถ้าไม่ได้รับประทานอาหารในมื้อนั้นๆ ไม่ต้องรับประทานยาเบาหวาน			[]
17.	คนอ้วน เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานมากกว่าคนผอม			[]
18.	ผู้ป่วยเบาหวานจำเป็นต้องให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อ ตา ไต หัวใจ หรือเท้า			[]
19.	หากมีอาการ ชา ที่เท้าควรใช้กระป๋องน้ำร้อนวางที่เท้าหรือใช้หม้อนวดเท้า-เย็น			[]
20.	ผู้ป่วยเบาหวานควรได้รับการตรวจเลือดและการทำงานของไตอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง			[]

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับ การปฏิบัติตนของท่านมากที่สุด โดยถือเกณฑ์ การปฏิบัติดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง กิจกรรมในข้อความนั้นท่านได้ทำเป็นประจำเสมอ
 ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง กิจกรรมในข้อความนั้นท่านได้ทำไม่สม่ำเสมอ
 ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง กิจกรรมในข้อความนั้นท่านไม่ได้ทำเลย

ที่	ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
พฤติกรรม การดูแลตนเองด้านการควบคุมอาหาร					
1.	ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อและตรงเวลา (3)				[]
2.	ท่านรับประทานอาหารว่าง ขนม ของจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร (1)				[]
3.	ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้ (1)				[]
4.	ท่านรับประทานเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง (3)				[]
5.	ท่านงดรับประทานอาหารหวานและ ขนมหวาน หรือ รับประทานไม่เกิน 1-2 คำ (3)				[]
6.	ท่านรับประทานอาหารตามความต้องการ โดยไม่จำกัด ปริมาณ (1)				[]
7.	ท่านควบคุมการรับประทานอาหารแต่ละวันให้มี ปริมาณใกล้เคียงกัน (3)				[]
8.	ท่านรับประทานอาหารผักและ/หรือผลไม้ประเภทต่างๆ (3)				[]
9.	ท่านรับประทานอาหาร ขนม ผลไม้ที่มีรสหวาน (1)				[]
10.	ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิและไขมันเป็น ส่วนประกอบเช่นของทอด ผัดต่างๆ แกงเผียวหวาน (1)				[]

ที่	ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
11.	ท่านรับประทานอาหารประเภทข้าว แป้ง ขนมปัง เผือก มัน (1)				[]
12.	ท่านควบคุมน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ (3)				[]
13.	ท่านดื่มของที่มีแอลกอฮอล์หรือสูบบุหรี่ (1)				[]
พฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง ด้านการออกกำลังกาย					
1.	ท่านออกกำลังกายที่เหนื่อยเหมาะสมตามกำลังของ ตนเองแล้วค่อยๆเพิ่มขึ้นต่อเนื่องอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที (3)				[]
2.	ท่านออกกำลังกายประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง (3)				[]
3.	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันนานมากกว่า 3 เดือน (3)				[]
4.	ท่านออกกำลังกายกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เช่น ภูบ้านจน เหงื่อออก ทำสวน อย่างน้อย 20 นาที (3)				[]
5.	ท่านบันทึกน้ำหนักตัวของท่านเปรียบเทียบกับเดือน ที่แล้ว (3)				[]
พฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง ด้านการรับประทานยา					
1.	ท่านรับประทานยาเบาหวานตรงตามจำนวนที่แพทย์สั่ง และรับประทานอย่างต่อเนื่อง (3)				[]
2.	ท่านรับประทานยาเบาหวานชนิดก่อนอาหาร ก่อนที่จะ รับประทานอาหาร 30 นาที (3)				[]
3.	ท่านลืมรับประทานยาเบาหวาน(1)				[]
4.	ถ้าท่านลืมรับประทานยาเบาหวาน ท่านจะรับประทาน ทันทีที่นึกได้ (3)				[]
5.	ท่านปรับขนาดยาเบาหวานโดยการลดหรือเพิ่มยาหรือ หยุดยาด้วยตัวเอง (1)				[]
6.	เมื่อมีอาการไม่สบาย ท่านจะดยาเบาหวานในมือนั้น (1)				[]

ที่	ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
7.	ท่านเคยซื้อยาเบาหวานรับประทาน (1)				[]
8.	ท่านรับประทานยาสมุนไพรหรืออาหารเสริมอื่น ร่วมกับยาแผนปัจจุบันเพื่อรักษาเบาหวาน (1)				[]
9.	พบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง (3)				[]

ภาคผนวก จ

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

Reliability

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
P1	27.4333	14.8057	-.8056	.8090
P2	27.6000	8.3172	.6198	.6576
P3	27.5667	9.0126	.6272	.6606
P4	27.3667	7.8954	.7886	.6226
P5	27.2000	9.4069	.6043	.6678
P6	27.5667	9.7023	.4028	.6989
P7	27.0000	10.3448	.5482	.6858
P8	26.8000	11.8207	.1423	.7237
P9	27.6667	11.7471	.1851	.7214
P10	27.7667	11.6333	.1823	.7213
P11	28.7333	12.1333	.0000	.7273
P12	27.2667	9.1678	.6061	.6650
P13	26.8333	11.5230	.2497	.7169

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 13

Alpha = .7223

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

Reliability

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
PA1	9.4000	2.7310	.7957	.7239
PA2	9.4333	2.6678	.8728	.7020
PA3	9.4333	2.6678	.8728	.7020
PA4	9.5333	2.7402	.5896	.7908
PA5	9.0000	4.0000	.0645	.9172

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 5

Alpha = .8164

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมด้านการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

Reliability

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
PM1	20.5333	3.8437	.6169	.6692
PM2	20.6333	3.8264	.6212	.6681
PM3	20.9000	4.5759	.4596	.7056
PM4	20.6333	4.3092	.3818	.7213
PM5	20.1667	5.0402	.3834	.7230
PM6	20.6667	4.3678	.4365	.7080
PM7	20.1333	5.3609	.1740	.7415
PM8	20.9000	4.5069	.3891	.7164
PM9	20.2333	4.8747	.2494	.7378

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 9

Alpha = .7360

ส่วนที่ 4 ด้านความรู้ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

Reliability

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

*** Warning *** Zero variance items

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
K1	15.4667	7.4299	.0000	.7192
K2	15.4667	7.4299	.0000	.7192
K3	15.7000	5.7345	.7331	.6538
K4	15.8333	7.5920	-.1489	.7597
K5	15.4667	7.4299	.0000	.7192
K6	15.6333	5.8264	.7977	.6526
K7	15.4667	7.4299	.0000	.7192
K8	15.8667	6.5333	.2545	.7131
K9	15.6000	5.9724	.7917	.6582
K10	15.4667	7.4299	.0000	.7192
K11	15.6333	6.0333	.6728	.6664
K12	15.5333	7.4989	-.0960	.7313
K13	15.7667	7.4264	-.0842	.7499
K14	15.6000	5.9724	.7917	.6582
K15	15.6000	7.6966	-.2013	.7472
K16	15.8333	5.9368	.5246	.6773
K17	15.6667	6.9195	.1611	.7196
K18	15.6333	6.0333	.6728	.6664
K19	16.1667	6.3506	.3670	.6981
K20	15.4667	7.4299	.0000	.7192

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 20

Alpha = .7172

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางชนิษฐา แก้วล่องลอย
วัน เดือน ปีเกิด	06 มีนาคม 2506
สถานที่เกิด	จังหวัดระนอง
ที่อยู่ปัจจุบัน	48 หมู่ที่ 7 ตำบลปากจั่น อำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง 85110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2526	ประกาศนียบัตรพุดดลครรภ่อนามัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช จังหวัดราชบุรี
พ.ศ. 2532	ประกาศนียบัตรพยาบาลและพุดดลครรภ่อนามัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2542	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช จังหวัดราชบุรี
พ.ศ. 2547	ประกาศนียบัตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาเวชปฏิบัติทั่วไป (การรักษาโรคเบื้องต้น) มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช
ประสบการณ์ในการทำงาน	
พ.ศ. 2526	เจ้าหน้าที่พุดดลครรภ่อนามัย สถานีอนามัยบางพระเหนือ อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง
พ.ศ. 2533	พยาบาลเทคนิค สถานีอนามัย จ.ป.ร. อำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง
พ.ศ. 2542- ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากจั่น อำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง 85110