

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย ในครั้งนี้ดังนี้

กลุ่มควบคุม

สวัสดีค่ะ ดิฉัน นางสาวประภาลี โอภาสนันท์ ขณะนี้กำลังศึกษาระดับปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำวิจัยเรื่อง ผลการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ ต่อภาวะสุขภาพและการควบคุมโรคในผู้ป่วยสูงอายุเบาหวาน เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ไปปรับปรุงวิธีการพยาบาลให้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัย ถ้าท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัย ท่านต้องตอบคำถามตามแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดภาวะสุขภาพพร้อมทั้งเจาะเลือดหาระดับฮีโมโกลบินที่มีน้ำตาลเกาะ หลังจากนั้นอีก 6 สัปดาห์ เมื่อท่านมารับการรักษาที่โรงพยาบาล ท่านต้องตอบคำถามตามแบบวัดภาวะสุขภาพ และเจาะเลือดหาระดับฮีโมโกลบินซ้ำอีกครั้งหนึ่ง จึงเสร็จสิ้นการวิจัย การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของท่าน และหากเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ท่านมีสิทธิยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยเมื่อไหร่ก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อการรักษาพยาบาลที่ผู้ป่วยได้รับ ทั้งนี้ข้อมูลของท่านผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและนำเสนอ ในรูปผลการวิจัยเท่านั้น ผู้วิจัยขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

กลุ่มทดลอง

สวัสดีค่ะ ดิฉัน นางสาวประภาลี โอภาสนันท์ ขณะนี้กำลังศึกษาระดับปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำวิจัยเรื่อง ผลการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ ต่อภาวะสุขภาพและการควบคุมโรคในผู้ป่วยสูงอายุเบาหวาน เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ไปปรับปรุงวิธีการพยาบาลให้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัย ถ้าท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัย ท่านต้องตอบคำถามตามแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดภาวะสุขภาพ พร้อมทั้งเจาะเลือดหาระดับฮีโมโกลบินที่มีน้ำตาล

เกาะจากนั้นท่านจะได้รับความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ร่วมกับได้รับการสนับสนุนด้านร่างกายและจิตใจ จากผู้วิจัยโดยใช้เวลาประมาณ 30-45 นาทีและท่านจะได้รับแจกคู่มือในการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคเบาหวาน หลังจากนั้นผู้วิจัยจะติดตามไปเยี่ยมท่านที่บ้านในสัปดาห์ที่ หนึ่ง สอง และสาม ต่อมา เพื่อสอบถามปัญหาต่างๆ ในการดูแลตนเองและผู้วิจัยจะร่วมแก้ปัญหาต่างๆ กับท่าน ร่วมกับการให้การสนับสนุนด้านร่างกายและจิตใจ หลังจากนั้นอีก 2 สัปดาห์ เมื่อท่านมารับการรักษาที่โรงพยาบาล ท่านต้องตอบคำถามตามแบบวัดภาวะสุขภาพ และเจาะเลือดหาระดับฮีโมโกลบินซ้ำอีกครั้งหนึ่ง จึงเสร็จสิ้นการวิจัย การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของท่าน และหากเข้าร่วมการวิจัยแล้วท่านมีสิทธิ์ยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยเมื่อไหร่ก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการรักษาพยาบาลที่ผู้ป่วยได้รับ ทั้งนี้ข้อมูลของท่านผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและนำเสนอ ในรูปผลการวิจัยเท่านั้น ผู้วิจัยขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ภาคผนวก ข

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

เลขที่แบบสอบถาม.....

เลขที่โรงพยาบาล.....

วันที่.....

คำชี้แจง แบบบันทึกข้อมูลนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบวัดภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ-นามสกุล.....

ที่อยู่ปัจจุบัน.....

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความหรือเติมคำลงในช่องว่าง
ตามความเป็นจริง

สำหรับผู้วิจัย

1. อายุ.....ปี

☐☐

2. เพศ

() ชาย () หญิง

☐

3. สถานภาพสมรส

() โสด () คู่

☐

() หม้าย () หย่า

() แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา () ไม่ได้รับการศึกษา () ประถมศึกษา ☐
 () มัธยมศึกษา () อนุปริญญา
 () ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
5. อาชีพปัจจุบัน () ไม่ได้ประกอบอาชีพ () เกษตรกรรม ☐
 () รับจ้าง () รับราชการ
 () ค้าขาย () อื่นๆ ระบุ
6. ปัจจุบันท่านมีรายได้ต่อเดือน () ไม่มีรายได้ ☐
 () มีรายได้.....บาทต่อเดือน
7. ท่านมีรายได้มาจาก () ทำงานด้วยตนเอง () บุตรหลาน ☐
 () ญาติ () ค่าเช่า ดอกเบี้ย
 () เงินบำนาญ อื่นๆ ระบุ
8. ความเพียงพอของรายได้ () เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ☐
 () ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
9. ระยะเวลาของการเป็นโรคเบาหวาน.....ปี (ตั้งแต่ได้รับการวินิจฉัยครั้งแรก) ☐
10. ระดับน้ำตาลในกระแสเลือด (fasting plasma glucose)
 ครั้งที่ 1 เท่ากับ.....มก./ดล.
 ครั้งที่ 2 เท่ากับ.....มก./ดล. (fasting plasma glucose วันเก็บข้อมูลครั้งแรก)
11. ชนิดของยารับประทาน.....

12. ระดับฮีโมโกลบินที่มีน้ำตาลเกาะ (Hb A1c)
 ครั้งที่ 1 เท่ากับ.....%
 ครั้งที่ 2 เท่ากับ.....%

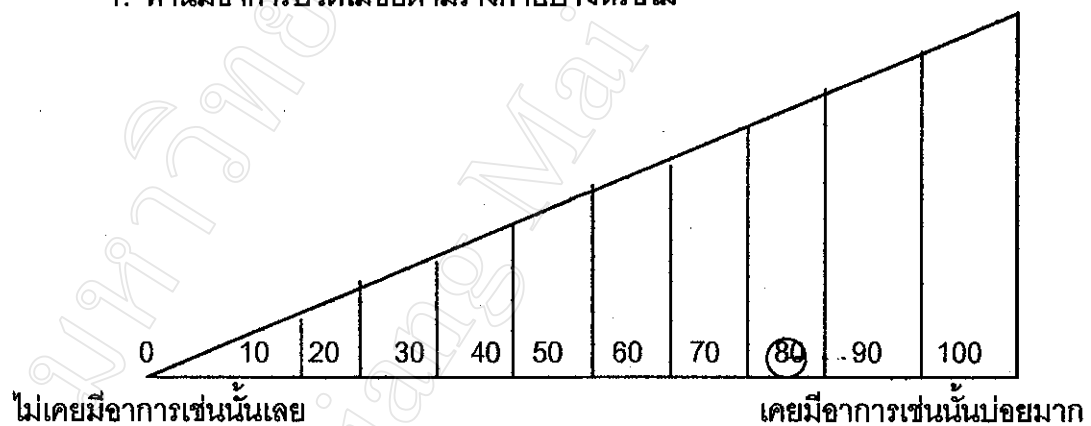
ส่วนที่ 2 แบบวัดภาวะสุขภาพ

คำชี้แจงเกี่ยวกับการตอบแบบวัดภาวะสุขภาพ

แบบวัดภาวะสุขภาพฉบับนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 42 ข้อ แต่ละข้อถามถึงภาวะสุขภาพของท่านตามความรู้สึกของท่าน ขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อแล้วให้คะแนน ภาวะสุขภาพของท่านโดยวงกลมรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในข้อนั้นมากที่สุด (ดังแสดงในตัวอย่างข้างล่าง) โดยด้านที่กำกับด้วยตัวเลข 0 หมายถึงไม่มีอาการเลยหรือลักษณะเช่นนั้นเลย และด้านที่กำกับด้วยตัวเลข 100 หมายถึงมีอาการ หรือลักษณะเช่นนั้นบ่อยมาก

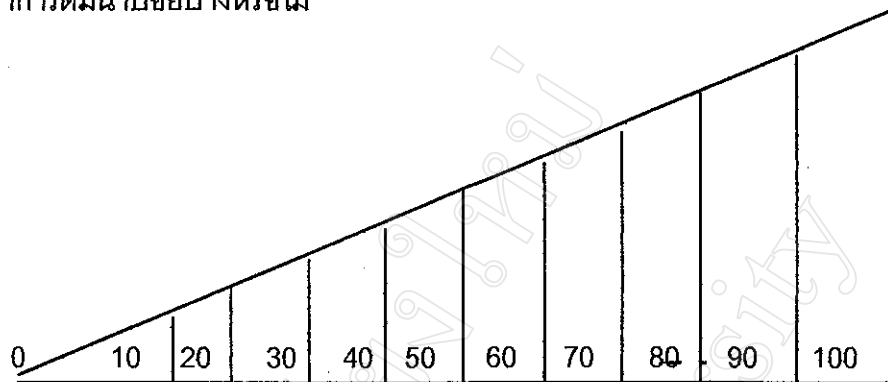
ตัวอย่าง เช่น

1. ท่านมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายบ้างหรือไม่



เครื่องหมายวงกลมรอบตัวเลข 80 นี้แสดงว่าผู้ตอบมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายค่อนข้างมากแต่ไม่ถึงกับ 100 คะแนน ไม่ว่าท่านจะวงกลมรอบตัวเลขที่ตำแหน่งใด ไม่มีตำแหน่งที่ถูกหรือผิด เพราะตำแหน่งตัวเลขที่ท่านวงกลมแสดงถึงความรู้สึกของท่านต่อภาวะสุขภาพในข้อนั้นจริงๆ

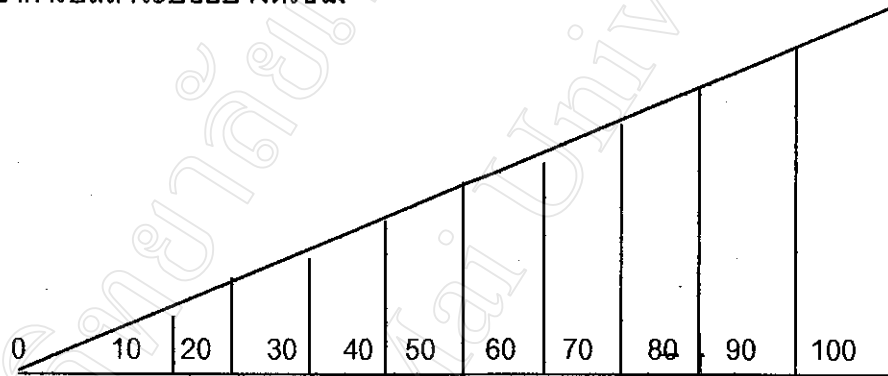
1. ท่านมีอาการตื่นน้ำบ่อยบ้างหรือไม่



ไม่เคยมีอาการเช่นนั้นเลย

เคยมีอาการเช่นนั้นบ่อยมาก

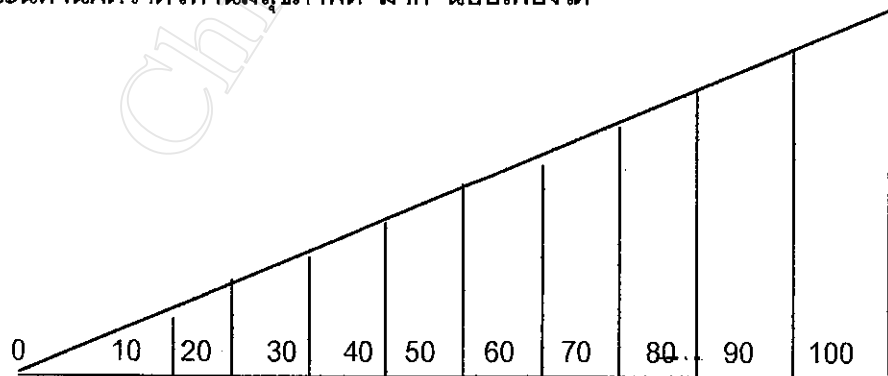
2. ท่านมีอาการปัสสาวะบ่อยบ้างหรือไม่



ไม่เคยมีอาการเช่นนั้นเลย

เคยมีอาการเช่นนั้นบ่อยมาก

42. ในขณะนี้ท่านคิดว่าตัวท่านมีสุขภาพดี มาก น้อยเพียงใด



สุขภาพไม่ดีเลย

สุขภาพดีมาก

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างแผนการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้

**การพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้
สำหรับผู้ป่วยสูงอายุเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน**

วัตถุประสงค์ทั่วไป : เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน เพื่อให้สามารถปฏิบัติตัว เพื่อควบคุมโรคได้อย่างถูกต้อง

การพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ สร้างขึ้นตามกรอบทฤษฎีการพยาบาลของโอเร็ม ซึ่งการพยาบาลระบบนี้จะเริ่มทำตั้งแต่ครั้งแรกที่พบผู้ป่วยและติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านสัปดาห์ละ 1 ครั้งจนครบ 3 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

การพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์เฉพาะ	กิจกรรมการพยาบาล	กิจกรรมของผู้ป่วย
1. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ป่วยกับผู้วิจัยและขอความร่วมมือในการทำวิจัย 2. เพื่อให้ทราบปัญหา ความต้องการของผู้ป่วย 3. เพื่อให้การช่วยเหลือได้ตรงตามปัญหาที่เกิดขึ้น	1. เข้าพบผู้ป่วยและซักถามผู้ป่วย 2. แนะนำตนเอง บอกชื่อ-นามสกุล สถานภาพและสถานการศึกษา 3. อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการทำวิจัยพร้อมทั้งพินิจสิทธิ์ของผู้ป่วย -สอบถามถึงปัญหาและเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยพูดคุยปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากโรคเบาหวานและรับฟังปัญหาของผู้ป่วยด้วยความสนใจ 1. ให้ความกระจ่างในปัญหาที่พบในผู้ป่วยที่เกิดจากโรคเบาหวาน กำหนดเป้าหมายในการดูแลตนเอง และชี้แนะกิจกรรมการดูแลตนเองที่ต้องกระทำ เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดตามปัญหาที่พบร่วมกับผู้ป่วย และสนับสนุนด้านจิตใจ โดยการให้กำลังใจในการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงกับปกติมากที่สุด	-รับคำซักถาม -ตอบรับในการทำวิจัยและลงรายชื่อนิเทศสิทธิ์ บอกปัญหาที่เกิดจากโรคเบาหวาน 1. อธิบายถึงปัญหาของตนเองอย่างชัดเจน กำหนดเป้าหมายในการดูแลตนเอง พร้อมทั้งเลือกกิจกรรมที่ต้องกระทำในการดูแลตนเอง เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

วัตถุประสงค์เฉพาะ	กิจกรรมการพยาบาล	กิจกรรมของผู้ป่วย
4. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน อาการและอาการแสดง โรคแทรกซ้อน การควบคุมโรคได้อย่างถูกต้อง และสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสม	2. ชี้แจงให้ผู้ป่วยได้รับรู้ขั้นตอน และประโยชน์ของการรักษา เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยมีเป้าหมายในการดูแลตนเอง 3. สนับสนุนสิ่งแวดล้อมโดย จัดให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสพูดคุย และแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็น กับผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน เกี่ยวกับปัญหาที่พบ และวิธีการแก้ไขปัญห ให้การพยาบาล ซึ่งรวมถึงการสอน การสนับสนุนด้านร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งการชี้แนะ ดังรายละเอียด	2. บอกได้ถึงขั้นตอน ประโยชน์ของการรักษา และบอกเป้าหมายในการดูแลตนเอง 3. พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่พบ วิธีการแก้ไขปัญหากับผู้ป่วยที่เป็นโรคเดียวกัน - รับฟังและซักถามปัญหาในสิ่งที่ผู้ป่วยไม่เข้าใจ และตอบคำถามได้อย่างถูกต้องเมื่อผู้วิจัยซักถาม

ตัวอย่างแผนการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ในเรื่องการควบคุมอาหาร

วัตถุประสงค์	กิจกรรมและเนื้อหา	วิธีการ	เกณฑ์การประเมินผล
ผู้ป่วยสามารถบอกถึงประโยชน์ของการควบคุมอาหาร และบอกวิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้อง	ประโยชน์ของการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 1. รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ระดับปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด 2. ได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย 3. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ 4. ไม่เกิดโรคแทรกซ้อนจากภาวะไขมันในเลือดสูง การควบคุมอาหาร ประกอบด้วย 1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และ ตรงตามเวลา 2. อาหารที่ควรงดเว้น เพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ได้แก่ อาหารจำพวกที่มีรสหวานทุกชนิด เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ของหยอด ลำไย น้อยหน่า ขนุน ผลไม้กวน ผลไม้แช่อิ่ม 3. อาหารที่รับประทานได้ แต่ต้องจำกัดจำนวน ได้แก่ 3.1 ผลไม้ต่าง ๆ เช่น ส้ม มะละกอ ฝรั่ง มะม่วง 3.2.....	- ชักถามอาหารที่ผู้ป่วยชอบรับประทาน - อธิบายประโยชน์ของการควบคุมอาหาร - ชี้แนะถึงประเภทของอาหารที่ควรรับประทาน โดยใช้รูปภาพอาหารประกอบ - อธิบายการใช้อาหารแลกเปลี่ยน ใน 6 หมวด โดยการใช้ตารางอาหารแลกเปลี่ยนให้ดูประกอบ	- ผู้ป่วยบอกถึงอาหารที่ชอบรับประทาน - ผู้ป่วยบอกประโยชน์ของการควบคุมอาหารได้ 2 ข้อ ใน 4 ข้อ - ผู้ป่วยบอกอาหารที่ควรรับประทานได้หมดทุกข้อ

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างคู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยสูงอายุเบาหวาน



จัดทำโดย นางสาวประภาณี โอภาสนันท์
นักศึกษาปริญญาโท
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โรคเบาหวาน

คือโรคที่เกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินให้เพียงพอ ที่จะทำใหร่างกายนำเอาน้ำตาล (ที่ได้จากอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล) ไปใช้ได้ เป็นเหตุให้เกิดระดับน้ำตาลในเลือดสูง

จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคเบาหวาน ?

จากการตรวจเลือด หลังอาหาร 6-8 ชั่วโมง ค่า น้ำตาลในเลือดมากกว่า 140 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ หรือเจาะ เลือดเวลาใดก็ได้ มีค่าน้ำตาลในเลือดมากกว่า 200 มิลลิกรัม เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป



การปฏิบัติตนเมื่อเป็นโรคเบาหวาน

การควบคุมอาหาร

ประโยชน์ในการควบคุมอาหาร

1. รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ
2. ควบคุมน้ำหนักตัว

รับประทานอาหารอย่างไร ? จึงจะมีชีวิตอย่างปกติสุข

1. รับประทาน อาหารให้ครบ 5 หมู่
 - 1.1 หมู่ข้าว แป้งและน้ำตาล ควรเลือกรับประทานอาหารที่ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน วุ้นเส้น และงดอาหารหวานเช่น น้ำหวาน ทองหยิบ ทองหยอด งดการเติมน้ำตาลทุกชนิดในอาหาร

1.2

ภาคผนวก จ

คะแนนภาวะสุขภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1.	2,720	3,480
2.	3,250	3,350
3.	2,860	3,160
4.	2,800	3,090
5.	3,150	3,120
6.	3,520	3,590
7.	2,320	2,570
8.	2,670	2,790
9.	2,560	3,140
10.	2,770	3,310
11.	3,660	3,680
12.	2,360	2,260
13.	3,140	3,050
14.	3,670	3,780
15.	3,040	3,230

กลุ่มควบคุม

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1.	3,170	2,140
2.	2,600	3,000
3.	2,780	3,120
4.	3,150	2,850
5.	2,660	2,800
6.	3,060	3,280
7.	2,810	2,780
8.	3,530	3,300
9.	3,400	3,030
10.	2,600	2,350
11.	2,990	2,930
12.	3,050	2,910
13.	2,670	2,880
14.	3,290	3,060
15.	3,290	3,150

ภาคผนวก จ

ค่าของฮีโมโกลบินที่มีน้ำตาลเกาะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1.	6.6	7.0
2.	8.3	7.8
3.	7.8	8.2
4.	6.6	8.1
5.	6.1	5.6
6.	7.2	7.0
7.	6.5	6.3
8.	7.5	5.5
9.	5.7	6.1
10.	6.2	6.4
11.	6.2	6.0
12.	5.3	5.5
13.	8.0	7.0
14.	5.5	7.1
15.	5.2	7.4

กลุ่มควบคุม

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1.	8.9	11.3
2.	6.5	7.5
3.	6.7	8.5
4.	7.9	6.7
5.	6.9	10.2
6.	6.8	7.1
7.	7.0	7.5
8.	7.0	8.4
9.	6.2	10.0
10.	5.2	6.6
11.	7.3	9.5
12.	7.0	7.4
13.	7.9	10.1
14.	6.5	6.8
15.	8.1	8.6

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ตำแหน่ง
อาจารย์ยุพิน กลิ่นขจร	อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล อายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ดวงฤดี ลาคุระ	อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล อายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพาพร วงศ์หงษ์กุล	อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล อายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ประทุม สร้อยวงศ์	อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล อายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วราภรณ์ เลิศพูนวิไลกุล	อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล พื้นฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ

ประวดี นามสกุล ไธภาสันนท์

วัน เดือน ปี เกิด

30 ตุลาคม 2516

ประวัติการศึกษา

สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน

พะเยาพิทยาคม ปีการศึกษา 2534

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีพยาบาลศาสตร์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ปีการศึกษา 2538

ประวัติการทำงาน

พยาบาลวิชาชีพ 4

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

พ.ศ. 2538 ถึงปัจจุบัน