



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย (โครงการพิเศษ)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ลาวัลย์ สมบูรณ์ ภาควิชาสุติศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์แพทย์หญิงเมตตาภรณ์ พรพัฒน์กุล หน่วยต่อมไร้ท่อ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถามการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและระดับน้ำตาลในเลือด
ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ใช้เก็บข้อมูล มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด ผลการศึกษาที่ได้จะใช้ประโยชน์ทางการศึกษา และจะเสนอผลการศึกษาในภาพรวมเท่านั้น
2. รายละเอียดของแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 15 ข้อ
 - ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร จำนวน 36 ข้อ
 - ส่วนที่ 3 การออกกำลังกาย จำนวน 17 ข้อ
3. กรุณาอ่านคำถามให้ชัดเจนและตอบคำถามตามความเป็นจริง เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษา

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

(นางสาวปิยาภรณ์ เลิศศรีมงคล)

ผู้ศึกษา

เลขที่.....

แบบสอบถาม

เรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้เติมคำลงในช่องว่าง และใส่เครื่องหมาย \surd ลงในช่อง () หน้าข้อความซึ่งตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพ
 () 1. โสด () 2. สมรส
 () 3. หม้าย () 4. หย่า
 () 5. แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา
 () 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ () 2. ประถมศึกษา
 () 3. มัธยมศึกษา () 4. อนุปริญญา
 () 5. ปริญญาตรีขึ้นไป () 6. อื่น ๆ.....
5. อาชีพปัจจุบัน
 () 1. เกษตรกร () 2. รับจ้าง
 () 3. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ () 4. พนักงานบริษัท/ลูกจ้าง
 () 5. ค้าขาย () 6. ไม่ได้ทำงาน
 () 7. อื่น ๆ.....

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- () 1. ไม่มีรายได้ () 2. น้อยกว่า 5,000 บาท
 () 3. 5,000 – 10,000 บาท () 4. 10,001 – 15,000 บาท
 () 5. มากกว่า 15,000 บาท

7. ท่านมีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคเบาหวานหรือไม่

- () 1. ไม่มี () 2. มี (ระบุ).....

8. ท่านได้รับการตรวจพบว่าเป็นโรคเบาหวาน.....ปี

9. ท่านมาตรวจตามนัดอย่างไร

- () 1. ทุกครั้ง () 2. บางครั้ง

10. ท่านรักษาโรคเบาหวานด้วยวิธีใด

- () 1. ไม่ได้รักษาด้วยยา
 () 2. รักษาด้วยยาฉีดหรือรับประทาน

11. ท่านรับประทานยาหรือฉีดตรงตามเวลาหรือไม่

- () 1. ตรงตามเวลาทุกวัน
 () 2. ไม่ตรงเวลาแต่ไม่เกิน 10 วัน
 () 3. ไม่ตรงเวลาเกิน 10 วันขึ้นไป

12. ท่านเคยปรับลดหรือเพิ่มขนาดยาด้วยตนเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์หรือไม่

- () 1. ไม่เคย
 () 2. เคยแต่ปัจจุบันไม่ปฏิบัติแล้ว
 () 3. เคยและยังปฏิบัติอยู่

13. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

- () 1. สูบ () 2. ไม่สูบ

14. ท่านวิตกกังวลกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานหรือไม่

- () 1. กังวล () 2. ไม่กังวล

15. ท่านมีวิถีจัดการกับความเครียดอย่างไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. การปรึกษาคนใกล้ชิด () 2. การออกกำลังกาย
 () 3. นั่งสมาธิ () 4. เข้าชมรม/ร่วมงานในชุมชน
 () 5. บริโภคอาหารมากขึ้น () 6. อื่น ๆ.....

16. แหล่งที่ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับโรคเบาหวานและการปฏิบัติตัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. แพทย์
 () 2. พยาบาล
 () 3. นักโภชนาการ
 () 4. วิทยุ/โทรทัศน์
 () 5. หนังสือ/เอกสาร/แผ่นพับ
 () 6. เพื่อน/ญาติพี่น้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร

คำชี้แจง การรับประทานอาหารของท่านในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาเป็นอย่างไร กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด โดยแบ่งระดับการปฏิบัติตัวเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ไม่เคยรับประทานเลย

รับประทาน 1-6 มือ / สัปดาห์

รับประทาน 7-12 มือ / สัปดาห์

รับประทาน 13-18 มือ / สัปดาห์

รับประทานมากกว่า 18 มือ / สัปดาห์

ข้อความ	จำนวนมือ / สัปดาห์				
	ไม่เคย	1-6	7-12	13-18	> 18
การรับประทานอาหารที่เหมาะสม					
1. ท่านรับประทานอาหารมือหลักครบ 3 มือ					
.					
.					
11. ท่านรับประทานผลไม้ที่ไม่หวาน เช่น ชมพู ฝรั่ง แทนขนมหวาน					
อาหารประเภทที่ไม่ควรรับประทาน					
12. ท่านรับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด บัวลอย ขนมบัวต๋อง ข้าวมันหน้าต่างๆ					
.					
.					
21. ท่านดื่มชา กาแฟ					
อาหารประเภทที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน					
22. ท่านรับประทานผักใบเขียวและขาวทุกชนิด เช่น ผักกาด ผักคะน้า ผักบุ้ง ถั่วงอก ถั่วงอก					
23. ท่านรับประทานผลไม้ที่มีใยอาหารสูง เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง พุทรา แตงโม					

ข้อความ	จำนวนมือ / สัปดาห์				
	ไม่เคย	1-6	7-12	13-18	> 18
อาหารประเภทที่รับประทานได้แต่ต้องเลือกชนิด					
24. ท่านรับประทานข้าวกล้อง					
.					
.					
25. ท่านรับประทานสารให้รสหวาน หรือน้ำตาล เทียบทดแทนน้ำตาลในอาหารและเครื่องดื่ม					

ส่วนที่ 3 การออกกำลังกาย

คำชี้แจง การออกกำลังกายของท่านในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาเป็นอย่างไร กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด โดยแบ่งระดับการปฏิบัติตัวเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ไม่เคยออกกำลังกายเลย

ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์

ออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์

ออกกำลังกาย 5-6 วันต่อสัปดาห์

ออกกำลังกายทุกวัน

ข้อความ	จำนวนวันต่อสัปดาห์				
	ไม่เคย	1-2	3-4	5-6	ทุกวัน
1. ท่านออกกำลังกาย เช่น การเดิน การขี่จักรยาน วิ่ง รำมวยจีน การว่ายน้ำ					
.					
.					
17. ท่านเตรียมลูกอมหรือน้ำหวาน เมื่อจะเริ่มไป ออกกำลังกาย					

ภาคผนวก ก

แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
2. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
3. คั่งนี้สุขภาพ.....
4. ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร (FBS) เฉลี่ย 3 ครั้งที่ผ่านมา.....mg/dl
 - ครั้งที่ 1 วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... =.....mg/dl
 - ครั้งที่ 2 วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... =.....mg/dl
 - ครั้งที่ 3 วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... =.....mg/dl

ภาคผนวก ง

เอกสารพิทักษ์สิทธิ์

เรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

เรียน ผู้เข้าร่วมการศึกษา

ข้าพเจ้า นางสาว ปิยาภรณ์ เลิศศรีมงคล เป็นพยาบาลโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ และเป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ดิฉันจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้ในการส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวานแก่ผู้ป่วยเบาหวานอย่างเหมาะสมต่อไป และท่านจะสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใดๆเกิดขึ้นกับตัวท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย

ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อผู้เข้าร่วมการศึกษา

ลายมือชื่อพยาน

ลายมือชื่อผู้ศึกษา

(นางสาวปิยาภรณ์ เลิศศรีมงคล)

ภาคผนวก จ

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

แบบสอบถามการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index : CVI)

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา คำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 47/48 = .98$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 48/48 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 47/48 = .98$$

$$\text{รวม} = 2.96$$

$$\text{ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 2.96/3 = .99$$

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวปิยาภรณ์ เลิศศรีมงคล
วัน เดือน ปีเกิด	3 ตุลาคม 2514
ประวัติการศึกษา	
2532	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
2536	ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	
2536 – 2537	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 3 หอผู้ป่วยพิเศษ 5 งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
2537 – ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 3, 4, 5, 6 หอผู้ป่วยพิเศษ 7 งานการพยาบาลผู้ป่วยพิเศษ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่