

ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริการการศึกษา โทร. 2443, 2444 ต่อ 115 - 119

ที่ ศธ 0527.02.01/๒๕๐๐

วันที่ 23 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณวุฒิ จารุสาธิต

ด้วย นางบุณชริกา บุญศิริตระกูล รหัสประจำตัว 52074894 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา แขนงวิชาการบริหารการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษา ค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การประเมินโครงการจัดการเรียนรู้เพื่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในศูนย์เบาหวาน โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก” ตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต โดยมี ดร.วรินทร์ บุญยิ่ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นฤมล บำรุงไทย)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0527.02.01/640



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

23 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน นายแพทย์วิรัช ศิริกุลเสถียร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย นางบุญชริกา บุญศิริตระกูล รหัสประจำตัว 52074894 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการบริหาร การศึกษา แขนงวิชาการบริหารการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง "การประเมินโครงการจัดการเรียนรู้เพื่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในศูนย์เบาหวาน โรงพยาบาล พุทธชินราช พิษณุโลก" ตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต โดยมี ดร.วรินทร์ บุญยิ่ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่าน เป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไข เครื่องมือที่ใช้ ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นฤมล บำรุงไทย)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา

โทร 0-5596-2444 ต่อ 115-119

โทรสาร 0-5596-2066

ที่ ศธ 0527.02.01/๒๙๐๒



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

23 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน แพทย์หญิงหฤทยา กัสยานันท์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย นางบุญทริกา บุญศิริตระกูล รหัสประจำตัว 52074894 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการบริหาร การศึกษา แขนงวิชาการบริหารการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การประเมินโครงการจัดการเรียนรู้เพื่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในศูนย์เบาหวาน โรงพยาบาล พุทธชินราช พิษณุโลก” ตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต โดยมี ดร.วรินทร์ บุญยิ่ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่าน เป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไข เครื่องมือที่ใช้ ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นฤกุล บำรุงไทย)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา

โทร 0-5596-2444 ต่อ 115-119

โทรสาร 0-5596-2066

ที่ ศธ 0527.02.01/6903



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

23 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณพรทิพย์ ไตท่าโรง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย นางนุชนทริกา บุญศิริตระกูล รหัสประจำตัว 52074894 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการบริหาร การศึกษา แขนงวิชาการบริหารการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การประเมินโครงการจัดการเรียนรู้เพื่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในศูนย์เบาหวาน โรงพยาบาล พุทธชินราช พิษณุโลก” ตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต โดยมี ดร.วรินทร์ บุญยิ่ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นุกุล บำรุงไทย)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา

โทร 0-5596-2444 ต่อ 115-119

โทรสาร 0-5596-2066

ที่ ศธ 0527.02.01/6944



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

23 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณรัชดา พิพัฒน์ศาสตร์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย นางบุณฑริกา บุญศิริตระกูล รหัสประจำตัว 52074894 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการบริหาร การศึกษา แขนงวิชาการบริหารการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง "การประเมินโครงการจัดการเรียนรู้เพื่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในศูนย์เบาหวาน โรงพยาบาล พุทธชินราช พิษณุโลก" ตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต โดยมี ดร.วรินทร์ บุญยิ่ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นุกูล บำรุงไทย)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา

โทร 0-5596-2444 ต่อ 115-119

โทรสาร 0-5596-2066

ภาคผนวก ข การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือการศึกษาค้นคว้า (ค่า IOC)

ตารางแสดงการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม
เรื่อง เรื่องการประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพื่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน
ในศูนย์เบาหวาน โรงพยาบาลพุทธชินราช

ข้อ ที่	ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดความพึงพอใจของ ผู้เข้าร่วมโครงการ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ คนที่					รวม	IOC	ผล
		1	2	3	4	5			
1	เนื้อหาการเรียนรู้ตรงกับความต้องการ								
	1.1 ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและ ภาวะแทรกซ้อน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	1.2 ความรู้เรื่องยาเบาหวาน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	1.3 ความรู้เรื่องอาหารเบาหวาน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	1.4 ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	1.5 ความรู้เรื่องการดูแลเท้า	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
2	ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ใน								
	2.1 การบรรยายให้ความรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2.2 การฝึกปฏิบัติด้านการดูแลเท้า และการนวดเท้า	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
3	การเรียนรู้มีประโยชน์สามารถนำไปปฏิบัติ หรือปรับใช้ได้จริง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
4	วิทยากรและทีมสุขภาพมีความสามารถใน การถ่ายทอดความรู้และกระตุ้นให้เกิดการ เรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
5	สื่อและเอกสารประกอบการเรียนรู้ มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
6	ความเหมาะสมของสถานที่ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
7	การประสานงานและการอำนวยความสะดวก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ข้อ ที่	ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดความรู้ความเข้าใจ ของผู้เข้าร่วมโครงการ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ คนที่					รวม	IOC	ผล
		1	2	3	4	5			
1	ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและ ภาวะแทรกซ้อน คนที่ เป็นโรคเบาหวานคือมีค่าระดับ น้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 126มิลลิกรัมต่อ เดซิลิตรขึ้นไป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
2	อาการของผู้ป่วยเบาหวาน คือ กระจายน้ำ หิวบ่อย กินจุแต่น้ำหนักตัวลดและ ปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะตอนกลางคืน	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้
3	เมื่อผู้ป่วยมีอาการใจสั่นเหงื่อออกควรมี น้ำตาล น้ำผลไม้ หรืออมลูกอมรสหวาน ทันที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
4	จากการเป็นโรคเบาหวานนาน ๆ ไม่ สามารถทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนเหล่านี้ได้ เช่น โรคไตวายโรคอัมพฤกษ์และโรคจอ ประสาทตาเสื่อม เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
5	โรคเบาหวานเกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายไม่ สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้ ตามปกติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
6	อาการของภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ได้แก่ เหงื่อออก ใจสั่น เวียนศีรษะ มึนงง เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
7	เป้าหมายของการควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ คือให้มีระดับ น้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า 90 -130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8	ความรู้เรื่องอาหารเบาหวาน การรับประทานอาหารให้ตรงเวลาและ ปริมาณอาหารควรใกล้เคียงกันทุกวันเพื่อ รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สม่ำเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ข้อ ที่	ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดความรู้ความเข้าใจ ของผู้เข้าร่วมโครงการ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ คนที่					รวม	IOC	ผล
		1	2	3	4	5			
9	ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทาน ทุเรียน ขนุน ลิ้นจี่ได้ตามต้องการ เพราะ รับประทานยาเบาหวานเป็นประจำอยู่ แล้ว	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
10	ผู้ป่วยเบาหวานควรเลือกบริโภคอาหารที่ มีเส้นใยสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
11	อาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานควรจำกัด ปริมาณได้แก่ ข้าว แป้ง กว๊วยเดี่ยว ขนมจีน ขนมปัง เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
12	ในวันหนึ่งๆ ผู้ป่วยเบาหวานควร รับประทานข้าวมีธัญ 2 ทัพพี เนื้อสัตว์ 2 ชิ้น ผักสดปริมาณต้องการ และผลไม้มี ธัญ 1 ส่วน เช่น เงาะ 4 ลูก หรือ ฝรั่งครึ่งผล ขนาดกลาง หรือ ส้มเขียวหวาน 1 ลูก เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
13	อาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยง รับประทาน ได้แก่ ขนมหวาน น้ำอัดลม ผลไม้หวาน ทอหยิบ ทอหยอด และ อาหารที่มีไขมัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
14	ควรรับประทานอาหารมื้อเช้าในปริมาณ น้อยและรับประทานมื้อเย็นในปริมาณ มากที่สุด	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
15	ความรู้เรื่องยาเบาหวาน การรับประทานยาเบาหวานก่อน อาหาร ควรรับประทานยาก่อน ประมาณ 30 นาที เพื่อให้ยาออก ฤทธิ์เหมาะสมกับระดับน้ำตาลใน เลือด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ข้อ ที่	ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดความรู้ความเข้าใจ ของผู้เข้าร่วมโครงการ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ คนที่					รวม	IOC	ผล
		1	2	3	4	5			
16	ผู้ป่วยเบาหวาน ควรรับประทานให้ สม่ำเสมอและตรงเวลา ยึดตามชนิด เวลา และขนาดที่แพทย์สั่ง ไม่ควรหยุดยา หรือเพิ่มยาเอง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
17	ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานยา สมุนไพรที่เชื่อว่าลดน้ำตาลในเลือดได้ ร่วมกับยาเบาหวานได้ เพราะจะได้มีผล ในการช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดด้วย	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้
18	ถ้าผู้ป่วยเบาหวานไม่รับประทานยา เบาหวานให้ต่อเนื่องตามแพทย์สั่ง จะมี ผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	+1	+1	+1	+1	-1	4	0.80	ใช้ได้
19	การสัมผัสรับประทานยาเบาหวานในมือใด สามารถรับประทานเพิ่มปริมาณในมือถัด มาได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
20	ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น การเดิน แอโรบิคหรือการเล่นกีฬาที่ท่านชอบ จะ ช่วยลดน้ำหนัก ลดความดันโลหิตและ ป้องกันโรคระบบหัวใจและหลอดเลือดได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
21	การออกกำลังกายสม่ำเสมอในลักษณะที่ อยู่กับที่ เช่น โยคะและกายบริหาร ไม่ได้ ช่วยให้น้ำตาลในเลือดลดลง	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
22	การเดินอย่างต่อเนื่องประมาณ 30 นาที ก็ถือเป็นออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
23	ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 - 4 ครั้ง ต่อ สัปดาห์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
24	เมื่อมีกิจกรรมที่ต้องใช้แรงงานมากกว่า ปกติที่เคยปฏิบัติ หรือออกกำลังกายมาก กว่าเดิม ควรรับประทานอาหารมากขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ข้อ ที่	ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดความรู้ความเข้าใจ ของผู้เข้าร่วมโครงการ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ คนที่					รวม	IOC	ผล
		1	2	3	4	5			
25	ก่อนการออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิค ควรอบอุ่นร่างกาย 5 นาทีแล้วจึง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 20 นาทีและคลายความอบอุ่น 5 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
26	ความรู้เรื่องการดูแลเท้า ผู้ป่วยเบาหวานควรทำความสะอาด บริเวณฝ่าเท้าหลังเท้าชอนิ้วเท้าและซับ ให้แห้งทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
27	รองเท้าที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วย เบาหวาน ได้แก่ รองเท้าแตะหูนีบ ที่เป็น พลาสติก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
28	ผู้ป่วยเบาหวานควรนวดเท้าทุกวันเพื่อให้ เลือดไหลเวียนดีขึ้น	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
29	ถ้ามีอาการชาหรือปวดแสบบริเวณเท้า แสดงว่าอาจเริ่มมีอาการของปลาย ประสาทอักเสบ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
30	การนั่งควรหลีกเลี่ยงการนั่งไขว่ห้างหรือ การนั่งพับเพียบเพราะจะทำให้การ ไหลเวียนของเลือดไม่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ข้อ ที่	ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดเจตคติของ ผู้เข้าร่วมโครงการ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ คนที่					รวม	IOC	ผล
		1	2	3	4	5			
1	การรับประทานอาหาร ฉันเชื่อว่าการควบคุมปริมาณอาหาร จำพวกแป้งและน้ำตาล มีผลต่อ การควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วย โรคเบาหวาน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
2	ฉันเชื่อว่าการรับประทานอาหารที่ตรงเวลา และไม่ รับประทานจุบจิบจะทำให้ควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
3	ฉันคิดว่าการรับประทานอาหารจำพวก แป้งมากและผลไม้ที่มีรสหวานมีผลทำให้ ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
4	ฉันคิดว่าการไม่เติมเครื่องปรุงรส เช่น ซอส น้ำปลา ซีอิ๊ว ปริมาณมาก ๆ ในอาหารที่ รับประทาน จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
5	ฉันเชื่อว่าการดื่มเหล้าและแอลกอฮอล์ไม่มี ผลต่อการควบคุมโรคเบาหวาน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
6	ฉันคิดว่าการรับประทานอาหารที่ เหมาะสมกับโรคเบาหวาน ทำให้ชีวิต ยุ่งยาก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
7	การใช้ยา ถึงแม้ว่าฉันจะรับประทานยาหลายชนิด แต่เชื่อว่าสามารถเลือกหยาบรักษา เบาหวานได้ถูกต้อง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8	ฉันคิดว่าการมาพบตามนัดเพื่อรับยา รับประทานต่อเนื่องช่วยในการควบคุม โรคเบาหวานได้	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
9	ฉันเห็นว่าการรับประทานยาเบาหวานตรง ตามเวลาทุกครั้งเป็นสิ่งสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ข้อ ที่	ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดเจตคติต่อ โรคเบาหวานผู้เข้าร่วมโครงการ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ คนที่					รวม	IOC	ผล
		1	2	3	4	5			
10	ฉันคิดว่ายาเบาหวานสามารถลดน้ำตาล ในเลือดโดยไม่ต้องควบคุมอาหารหรือออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
11	การออกกำลังกายและการดูแลเท้า ฉันคิดว่าการออกกำลังกายไม่ช่วยให้ น้ำตาลในเลือดของฉันลดลง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
12	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายเพียงครั้งละ 10 นาทีก็เป็นการเพียงพอแล้ว	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
13	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายได้อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้งขึ้นไปจะช่วยให้ ควบคุมโรคเบาหวานได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
14	ฉันคิดว่าการสวมรองเท้าผ้าใบหุ้มส้นขณะ ออกกำลังกาย จะช่วยป้องกันการเกิดแผล ที่เท้าได้	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
15	ฉันคิดว่าขณะออกกำลังกายทุกครั้งควร สังเกตอาการน้ำตาลในเลือดต่ำเช่น ใจสั่น หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
16	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายไม่ทำให้ชีวิต ของฉันยุ่งยาก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
17	ฉันคิดว่าการดูแลผิวหนังและเท้าโดยการ อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ก็เพียงพอ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
18	ด้านการประเมินสุขภาพตนเอง ฉันเชื่อว่าการดูแลปากและฟันให้สะอาด อยู่เสมอทุกวันช่วยป้องกันการติดเชื้อใน ช่องปากได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
19	ฉันคิดว่าการสังเกตอาการตามัวเป็นการ เฝ้าระวังอาการจอประสาทตาเสื่อมหรือ เบาหวานขึ้นตา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ข้อ ที่	ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดเจตคติต่อ โรคเบาหวานผู้เข้าร่วมโครงการ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ คนที่					รวม	IOC	ผล
		1	2	3	4	5			
20	ฉันคิดว่าการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เช่น วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น หน้ามืด เป็นผลมาจากการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
21	ฉันคิดว่าจะสังเกตอาการมีไข้ของตนเองทุกวัน เพราะมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
22	ฉันคิดว่าการผ่อนคลายความตึงเครียด โดยการทำใจให้สงบและพักผ่อนมากๆ จะมีผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
23	ฉันคิดว่าการพบบัตรหรือสมุดเบาหวานติดตัวเป็นสิ่งยุ่งยากในชีวิต	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
24	ฉันคิดว่าการมาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งมีความสำคัญเพราะ เป็นการติดตามผลการรักษาอย่างต่อเนื่อง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
25	ฉันเห็นว่าการสำรวจตัวเองทุกวันไม่ทำให้ชีวิตของฉันยุ่งยาก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ข้อ ที่	ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมดูแล ตนเองผู้เข้าร่วมโครงการ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ คนที่					รวม	IOC	ผล
		1	2	3	4	5			
1	การดูแลตนเองที่จำเป็น ท่านสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย เป็นประจำเช่น มีไข้สูง มีความเครียด บัสสาวะบ่อย กระหายน้ำบ่อย หน้ามืด ใจสั่น มึนงง อาการบวมที่เท้า และการ มีแผล เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
2	ท่านใส่ใจต่อการควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติอย่างสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
3	ท่านจำกัดปริมาณการรับประทานอาหาร ที่มีส่วนผสมของแป้งมากหรือผลไม้ที่มีรส หวานมากอย่างสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
4	ท่านมีลูกอม หรือน้ำตาลก้อนพกติดตัวไว้ ตลอดเวลา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
5	ท่านปรึกษาผู้ให้บริการด้านสาธารณสุข เมื่อมีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
6	การรับประทานอาหาร ท่านเลือกปรุงอาหารด้วยการนึ่งย่าง ต้ม อบ แทนการผัดหรือทอดเป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
7	ท่านเลือกใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่ว เหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันรำ ข้าว แทนการใช้ไขมันหมูในการปรุง อาหารทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8	ท่านเลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือ น้ำหวานเป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
9	ท่านรับประทานอาหารตรงเวลาและ รับประทานอาหารในปริมาณที่เท่ากันใน แต่ละวันเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือดให้คงที่เป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ข้อ ที่	ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการดูแล ตนเองผู้เข้าร่วมโครงการ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ คนที่					รวม	IOC	ผล
		1	2	3	4	5			
10	ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง นม เนื้อ ไขมันและผลไม้ที่มีรสหวานใน ปริมาณที่จำกัดอย่างสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
11	ท่านเติมน้ำตาลในอาหารเพื่อให้มี รสชาติดีขึ้นเป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
12	ท่านดื่มชา กาแฟ ไมโล โอวัลติน เป็น ประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
13	ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเช่น ขนมกะทิ ไข่แดง อาหารทอด ปลาหมึก นม เนย เป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
14	ท่านรับประทานอาหารว่างขนมของ จุบจิบระหว่างมื้ออาหารเป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
15	ท่านเคยดื่มสุรา เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
16	การใช้ยา ท่านเคยรับประทานยาสมุนไพรหรือพืช สมุนไพรที่เชื่อว่าลดน้ำตาลในเลือดได้ ร่วมกับยาเบาหวานที่แพทย์สั่ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
17	ท่านรับประทานยาตามขนาดที่แพทย์สั่ง เป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
18	ท่านรับประทานยาในเวลาเดียวกัน ทุกวัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
19	ท่านเคยดื่มรับประทานยาเบาหวาน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
20	ท่านใส่ใจที่จะรับประทานยาสม่ำเสมอ เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
21	การออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาทีเป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ข้อ ที่	ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการดูแล ตนเองผู้เข้าร่วมโครงการ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ คนที่					รวม	IOC	ผล
		1	2	3	4	5			
22	ท่านออกกำลังกายบริเวณขาและเท้าเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที อย่างสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
23	ท่านดื่มน้ำเปล่าหลังจากการออกกำลังกายจนเหงื่อซึมออกตามผิวหนังเป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
24	ท่านเตรียมน้ำตาลหรือลูกอมรสหวานพกติดตัวไว้ขณะออกกำลังกายทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
25	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 4 ครั้งต่อสัปดาห์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
26	การดูแลเท้า ท่านบริหารเท้าและนวดเท้าเป็นประจำเพื่อให้เลือดไหลเวียนสู่อวัยวะส่วนปลายเท้า	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
27	ท่านตรวจเท้าเพื่อดูแผล โดยเฉพาะตามซอกนิ้วเท้า อย่างสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
28	ท่านใส่ใจในการสวมรองเท้าให้เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวานอย่างสม่ำเสมอ เช่น ใส่รองเท้าแบบสวม หรือ รองเท้าผ้าใบหุ้มสัน ไม่ใส่รองเท้าแตะหุหนึบ เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
29	ท่านใส่ใจอยู่เสมอที่จะไม่นั่งไขว่ห้าง เพราะจะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
30	ท่านได้ใช้โลชั่นสำหรับทาผิว ทาผิวหนังบริเวณขาและเท้าของท่านหลังอาบน้ำทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า

ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า

ชื่อ - ชื่อสกุล	บุญทริกา บุญศิริตระกูล
วัน เดือน ปี เกิด	6 เมษายน 2500
ที่อยู่ปัจจุบัน	746/42 ถนนบึงพระจันทร์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลพุทธชินราช (ศูนย์เบาหวาน) อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2523	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพุทธชินราช พิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก 65000