

ภาคผนวก ก

การคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 9

ระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่างที่เป็น Pilot study จำนวน 20 คน ก่อนและหลังการออกกำลังกายรำไม้พลอง

$X_1$	$X_2$	d	(d-d)	$(d-d)^2$
212	178	34	-7.45	55.5025
210	102	108	66.55	4428.903
208	178	30	-11.45	131.1025
254	233	21	-20.45	418.2025
260	134	126	84.55	7148.703
158	139	19	-22.45	504.0025
228	133	95	53.55	2867.603
218	194	24	-17.45	304.5025
158	122	36	-5.45	29.7025
234	171	63	21.55	464.4025
188	145	43	1.55	2.4025
179	165	14	-27.45	753.5025
203	187	16	-25.45	647.7025
158	140	18	-23.45	549.9025
284	270	14	-27.45	753.5025
168	136	32	-9.45	89.3025
181	150	31	-10.45	109.2025
178	146	32	-9.45	89.3025
263	203	60	18.55	344.1025
198	185	13	-28.45	809.4025
		$\Sigma d =$ <b>41.45</b>		$\Sigma (d-d)^2 = 20500.95$

$$n = \left| \frac{(Z_\alpha - Z_\beta)bd}{\mu_1 - \mu_2} \right|^2$$

ที่  $P > .01$

$n$  = ขนาดของตัวอย่าง

$Z_\alpha$  = ระดับความเชื่อมั่นของการปฏิเสธสมมติฐานศูนย์ที่เป็นจริงที่กำหนดไว้

$Z_\beta$  = ระดับความเชื่อมั่นของการปฏิเสธสมมติฐานเลือกที่เป็นจริงที่กำหนดไว้

$bd$  = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร

$\mu_1 - \mu_2$  = ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของ 2 กลุ่ม

แทนค่าในสูตร

$$\bar{d} = \frac{\sum d}{n} = \frac{829}{20} = 41.45$$

$$n = 20$$

$$sd = \frac{\sum (d - \bar{d})^2}{n - 1} = \frac{20500.95}{19} = 1078.997$$

$$n - 1 = 19$$

$$Z_\alpha = 2.326$$

$$Z_\beta = 2.576$$

$$bd = 1078.997$$

$$\mu_1 - \mu_2 = 41.45$$

แทนค่าในสูตร  $n = \left| \frac{(Z_\alpha - Z_\beta)bd}{\mu_1 - \mu_2} \right|^2$

$$\mu_1 - \mu_2$$

$$n = 42.35178$$

## ภาคผนวก ข

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของการออกกำลังกายรำไม้พลองต่อระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวาน ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการเจ็บป่วยและการรักษา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน

รหัส.....

HN.....

แบบสอบถาม ผลของการออกกำลังกายรำไม้พลอง  
ต่อระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวาน

วันที่กรอกแบบสอบถาม.....

ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการเจ็บป่วยและประวัติการรักษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน ( ) แต่ละข้อที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด และเติมคำในช่องว่างเกี่ยวกับข้อมูลของท่าน

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษา  
( ) ประถมศึกษา  
( ) มากกว่าประถมศึกษา
4. สถานภาพ  
( ) คู่ ( ) โสด  
( ) ม้าย ( ) หย่า  
( ) แยก
5. อาชีพ  
( ) ทำงานบ้าน ( ) ค้าขาย/รับจ้าง  
( ) ลูกจ้างประจำ/ข้าราชการ ( ) เกษตรกรรม
6. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน  
( ) ต่ำกว่า 3,000 บาท ( ) 3,001 – 5,000 บาท ( ) มากกว่า 5,000 บาท

ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการเจ็บป่วยและการรักษา (สำหรับ ผู้วิจัย )

1. ประวัติการได้รับการรักษา

ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน.....ปี

2. ยาเบาหวานที่ท่านได้รับในปัจจุบัน

ยาเบาหวาน	ได้รับ	ไม่ได้รับ	ขนาดยาที่รับประทาน
Chlorpropamide			
Glibenclamide			
Glipizide			
Gliclazide			
Gliquidone			
Glimepiride			
metformin			
repaglinide			
glitazones (TZD)			
อื่น ๆ			

3. ท่านมีการรักษาชนิดอื่น หรือ สมุนไพรร่วมด้วย นอกเหนือจากการรักษาจากโรงพยาบาล

( ) มี ระบุ.....

( ) ไม่มี

วันที่กรอกแบบสอบถาม.....

HN.....

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนที่ 2 ต้องการทราบลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน โปรดพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง

ความสามารถในการดูแลตนเองโดยทั่วไป	ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
1. ท่านใช้ยาสมุนไพรอื่น ๆ รักษาโรคเบาหวาน			
2. ท่านรับประทานยาตรงตามที่แพทย์สั่งเป็นประจำ			
3. ท่านรับประทานอาหารประเภทขนมหวาน			
4. ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น เงาะ ลองกอง ทุเรียน มังคุด			
5. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ น้ำหวาน			
6. ท่านหลีกเลี่ยงการ ดื่มสุรา สูบบุหรี่			
7. ท่านรับประทานอาหารเพียงแค่วันละ 3 มื้อ			
8. ท่านรับประทานอาหาร เช่น เนื้อติดมัน ไข่ นม ไขมันหลาย ๆ มื้อ ต่อวัน			
9. ท่านใช้เวลาว่างในการพักผ่อนหย่อนใจ			

เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ดูทีวี ฟังวิทยุ			
ความสามารถในการดูแลตนเองโดยทั่วไป	ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
10. ท่าน คลายเครียด โดยการ ฟังเพลง สวดมนต์ ไปด้วย ปลูกต้นไม้ เดินซื้อของ ท่องเที่ยว			
11. ท่านพูดระบายความทุกข์ใจกับบุคคล ที่ไว้ใจ			
12. ท่านมาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง			
13. ท่านจะรีบไปหาแพทย์ทุกครั้งที่มี อาการผิดปกติ แม้ว่าไม่ใช่วันนัด			
14. ท่านนำกิจวัตรประจำวัน เช่น ภูบ้าน ขัดพื้น ปรุงอาหาร รดน้ำต้นไม้			
15. ท่านทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ทำสวน ยกของ กรีดยาง แบกหาม			

ภาคผนวก ค

ใบพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

สวัสดีค่ะ ดิฉัน นางสาวกนลรัตน์ ปานทอง เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาล  
ผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังศึกษาวิจัย เรื่อง “ ผลของการออก  
กำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองบำบัดการลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ”  
เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ครั้งนี้เป็นแนวทางในการดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวานโดยควบคุมระดับน้ำตาล  
ในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ซึ่งมี  
ประโยชน์อย่างมากในการดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวานที่มีจำนวนมากในปัจจุบันและมีแนวโน้มเพิ่ม  
ขึ้นในอนาคต ท่านเป็นผู้ที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ จึงใคร่ขอความร่วมมือเข้า  
ร่วมการวิจัย โดยท่านมีอิสระในตัดสินใจให้ข้อมูลเข้าร่วมในการทำวิจัย หรือปฏิเสธเข้าร่วมวิจัยครั้ง  
นี้ หากท่านเข้าร่วมการวิจัยและระหว่างการดำเนินการวิจัยเกิดข้อสงสัยใดๆ ปัญหาไม่พึงพอใจ ไม่  
สะดวกเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยยินดีช่วยเหลือให้คำแนะนำปรึกษาตามความเหมาะสม หากท่าน  
ต้องการถอนตัวจากการวิจัย ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวได้ทุกเมื่อถ้าต้องการ โดยจะไม่มีผลกระทบต่อ  
การรักษาและดูแลที่ท่านได้รับจากโรงพยาบาล สำหรับข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ  
การนำเสนอหรืออภิปรายผลข้อมูลในรายงานวิจัย จะเสนอในภาพรวมของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง  
หมด หากท่านยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย ลงนามไว้เป็นหลักฐานหรือประสงค์  
จะไม่ลงนามแต่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ดิฉันขอขอบคุณมากที่ท่านให้ความร่วมมือเข้าร่วมโครง  
การวิจัยในครั้งนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย .....  
(.....) (วัน/เดือน/ปี)

ลายมือชื่อ.....ผู้วิจัย .....  
(นางสาวกนลรัตน์ ปานทอง) (วัน/เดือน/ปี)

นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



## ภาคผนวก ง

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถาม

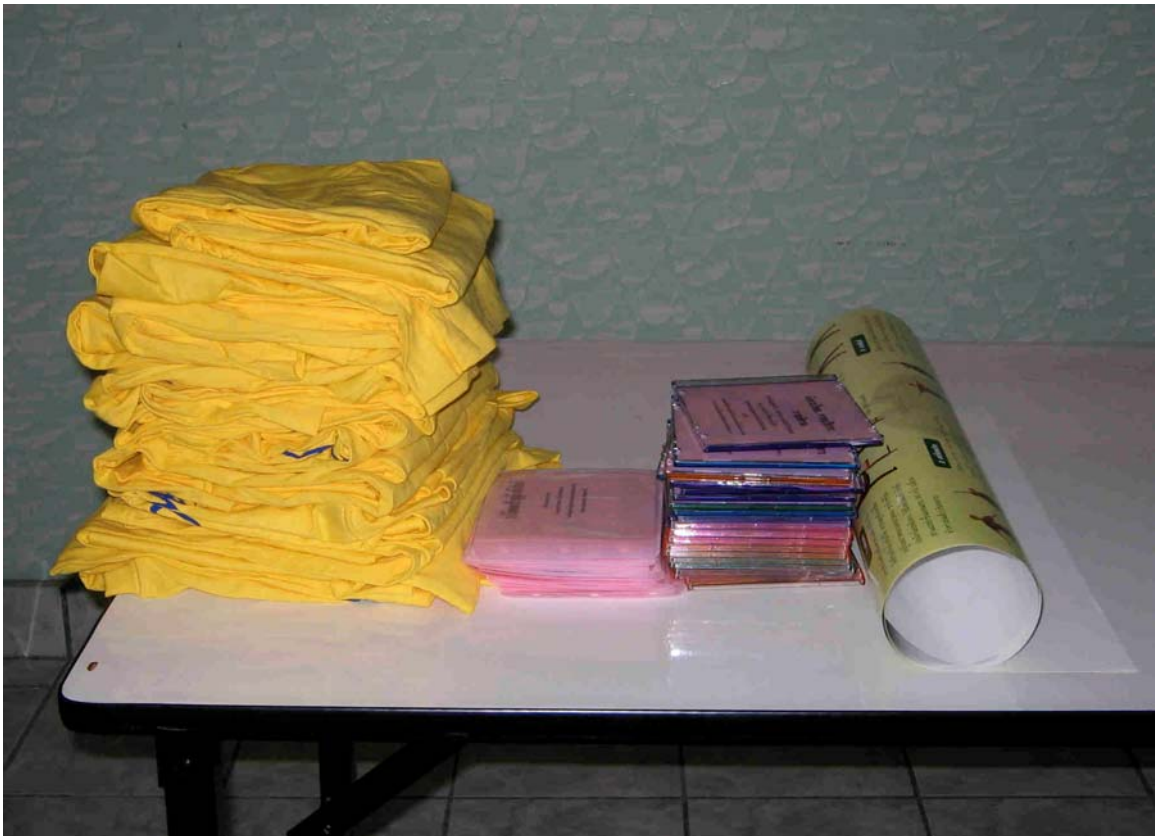
1. แพทย์หญิง รัตนา จิรกาลวิศิษฐ์  
ฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลหาดใหญ่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวี คงอินทร์  
คณะพยาบาลมหาวิทาลัยสงขลานครินทร์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิมลรัตน์ จงเจริญ  
คณะพยาบาลมหาวิทาลัยสงขลานครินทร์

### รายนามผู้เชี่ยวชาญการออกกำลังกายผู้สูงอายุ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวี คงอินทร์  
คณะพยาบาลมหาวิทาลัยสงขลานครินทร์

## ภาคผนวก จ

ภาพเครื่องมือและภาพระหว่างการศึกษาผลของการออกกำลังกายรำไม้พลองบ้านบุญมีต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2



ภาพประกอบ 7

วิถีทัศนกรรมการออกกำลังกายรำไม้พลองแบบบ้านบุญมี และโปสเตอร์ทำบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพโดย  
ใช้ไม้ของบ้านบุญมี



ภาพประกอบ 8

เครื่องวัดระดับน้ำตาลชนิดพกพา และแผ่นทดสอบที่ใช้กับเครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือด



ภาพประกอบ 9

ไม้พลองที่ใช้ในการออกกำลังกายรำไม้พลองบ้านบุญมี



ภาพประกอบ 10

ภาพระหว่างการศึกษาการออกกำลังกายรำไม้พลอง

### ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นางสาวกมลรัตน์ ปานทอง

วัน เดือน ปีเกิด 19 มิถุนายน 2515

วุฒิการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ และผดุงครรภ์ระดับต้น	วิทยาลัยบรมราชชนนี สงขลา	2537
ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์	วิทยาลัยบรมราชชนนี ลำปาง	2543

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 5 แผนกอุบัติเหตุฉุกเฉิน โรงพยาบาลสะเดา