

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ในเขตอำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

คำชี้แจง

แบบสอบถามทั้งหมดแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1	แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน 14 ข้อ
ตอนที่ 2	แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ	จำนวน 30 ข้อ
ตอนที่ 3	แบบสอบถามการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน	จำนวน 29 ข้อ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้พิทักษ์สิทธิของผู้ที่สามารถจะเข้าร่วมในการศึกษา โดยอธิบายการยินยอมเข้าร่วมการศึกษาให้กับกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

ดิฉัน นางนุรมา แวบือซา เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ คณะบัณฑิตวิทยา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในเขตอำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี ท่านเป็นบุคคลที่สำคัญยิ่งในการให้ข้อมูลครั้งนี้ จึงใคร่ขอความร่วมมือจาก ท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์จำนวน 1 ชุด โดยใช้เวลาในการทำแบบสอบถามประมาณ 20 นาที

ในการตอบแบบสอบถามนี้ไม่มีถูกหรือผิด ข้อมูลที่ได้จากท่านจะนำไปใช้ในการวางแผนการดูแลและให้คำแนะนำเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในเขตอำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี การเข้าร่วมการศึกษานี้จะเป็นไปตามความสมัครใจของท่าน ท่านมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธ และระหว่างการตอบแบบสอบถามท่านสามารถยกเลิกการตอบแบบสอบถามได้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ ข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับและจะเสนอผลการศึกษาเป็นแบบภาพรวมทั้งหมดเท่านั้น

การศึกษานี้จะประสบผลสำเร็จไม่ได้ หากไม่ได้รับความอนุเคราะห์และความร่วมมือจากท่าน จึงขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ. โอกาสนี้ด้วย

นุรมา แวบือซา
ผู้ศึกษา

เลขที่.....

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำแนะนำ โปรดเติมข้อความ หรือเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่าน

1. อายุ

- () 1 ต่ำกว่า 40 ปี
() 2 40-60 ปี
() 3 มากกว่า 60 ปี

2. เพศ

- () 1 ชาย
() 2 หญิง

3. ศาสนา

- () 1 พุทธ () 2 อิสลาม

4. อาชีพ

- () 1 ทำไร่ ทำนา ทำสวน () 2 รับราชการ
() 3 ค้าขาย () 4 อื่นๆ ระบุ.....

5. รายได้ต่อเดือน

- () 1 ต่ำกว่า 5,000 บาท
() 2 5,000-10,000 บาท
() 3 มากกว่า 10,000 บาท

6. ระดับการศึกษา

- () 1 ประถมศึกษาตอนต้น () 2 ประถมศึกษาตอนปลาย
() 3 มัธยมศึกษาหรือปวช. () 4 อนุปริญญาหรือปวส.
() 5 ปริญญาตรี () 6 ไม่ได้รับการศึกษา

7. ระยะเวลาที่เจ็บป่วยเป็นโรคเบาหวาน

- () 1 ต่ำกว่า 1 ปี () 2 1-5 ปี () 3 5-10 ปี () 4 มากกว่า 10 ปีขึ้นไป

8. ท่านมีภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานหรือไม่

- () 1 ไม่มี () 2 มี ระบุ.....

9. ประวัติการเป็นโรคเบาหวานของคนในครอบครัว

- () 1 ไม่มี () 2 มี ระบุ.....(เกี่ยวข้องกับ)

10. ระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ย 5 ครั้งที่ผ่านมา เท่ากับ (ผู้วิจัยค้นจาก OPD card)

1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

11. โรคประจำตัวอื่นๆ ระบุ.....(ถ้ามี)

12. ภาวะสุขภาพของท่านขณะนี้ (ตามการรับรู้ของผู้ป่วย)

- () 1 ไม่ดี ระบุสาเหตุ..... () 2 ปานกลาง

() 3 ดี

() 4 ดีมาก

13. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวานครั้งนี้จากใครบ้าง

- () 1 แพทย์
- () 2 พยาบาล
- () 3 จากกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานด้วยกัน
- () 4ญาติพี่น้องและเพื่อนๆ
- () 5 สื่อวิทยุโทรทัศน์และเอกสารต่างๆ
- () 6 แหล่งอื่นๆ.....

14. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวานครั้งนี้ในเรื่องใดบ้าง

- () 1 การควบคุมอาหาร
- () 2 การออกกำลังกาย
- () 3 การใส่ใจและการพบแพทย์
- () 4 การจัดการความเครียด
- () 5 พฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อน
- () 6 อื่นๆ.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ ด้านการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงต่อการเกิด

ภาวะแทรกซ้อน การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์ที่จะได้รับเมื่อแสดงพฤติกรรมดูแลสุขภาพและการรับรู้อุปสรรคในการดูแลสุขภาพ จำนวน 30 ข้อ

คำแนะนำ โปรดประเมินข้อความทางซ้ายมือของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับความคิดเห็น ความเชื่อ และความเข้าใจของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นทั้งหมด ตรงกับความคิดเห็น ความเชื่อ และความเข้าใจของผู้ตอบ

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นบางส่วน ตรงกับความคิดเห็น ความเชื่อ และความเข้าใจของผู้ตอบ

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นทั้งหมด ไม่ตรงกับความคิดเห็น ความเชื่อ และความเข้าใจของผู้ตอบ

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย
<u>การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน</u>			
1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะมีโอกาสเกิดแผลที่เท้าง่ายกว่าคนทั่วไป			
2. ระหว่างการใช้ยาเบาหวานท่านสามารถเกิดอาการหมดสติจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้			
3. การขาดยาเบาหวานบางครั้ง ไม่มีผล ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน จากโรค เบาหวาน			
4. ท่านอาจมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงได้แม้ว่าจะรู้สึกเหมือนปกติ ไม่มีอาการแสดงใดๆ			
5. การมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง เป็นเวลานานๆ ท่านจะมีโอกาสเกิดภาวะดังต่อไปนี้ เช่น ตาเป็นต้อกระจก ไตวาย ซากตามปลายมือปลายเท้า โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจได้			
6. แผลที่เท้าของผู้ป่วยเบาหวาน จะเกิดการลุกลามได้ง่ายและหายช้ากว่าคนทั่วไป			

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย
<u>การรับรู้ความรุนแรงของโรค</u> 7. การรับประทานหรือฉีดยารักษาเบาหวานอย่าง เดียวโดยไม่ต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกายก็ เพียงพอที่จะควบคุมภาวะของโรคได้			
8. ถ้าควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ มีโอกาส ทำให้ท่านเกิดความพิการ เป็นอัมพาตหรือตายได้			
9. การรักษาโรคเบาหวาน ไม่จำเป็น ต้องทำอย่าง ต่อเนื่องก็สามารถมีชีวิตอย่างเป็นปกติเหมือนคน ทั่วไปได้			
10. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน อาจมีอาการหมดสติจาก ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำและสูง ถ้าไม่ได้รับการรักษา อย่างทันท่วงทีอาจส่งผลถึงชีวิตได้			
11. ท่านคิดว่ายาสมุนไพรบางชนิด เช่น ยาหม้อ หรือยาของหมอบ้านบางชนิดสามารถรักษา โรคเบาหวานให้หายขาดได้			
12. ท่านรู้สึกกลัวและเป็นกังวลเกี่ยวกับภาวะความ เจ็บป่วยของท่าน			
13. เมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ต้อง ใช้ระยะเวลาในการรักษานาน ซึ่งอาจจำเป็นต้อง หยุดงาน และเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาสูง			
14. โรคเบาหวาน ไม่ก่อ ให้เกิดความเดือนร้อนต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน			
<u>การรับรู้ประโยชน์ที่จะได้รับ</u> 15. การควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัดจะเป็นผลดีต่อ การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้			
16. การรับประทานอาหารปริมาณน้อย หรือกินไม่ ครบ 3 มื้อ จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้			
17. การปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่จะทำให้			

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย
ท่านสามารถควบคุมโรคและป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนได้			
18. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะเป็นผลดีต่อการ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้			
19. การควบคุมอาหารพวกแป้งและไขมันไม่ใช่ สิ่งจำเป็นสำหรับการควบคุมเบาหวาน ผู้ป่วย เบาหวานควรควบคุมอาหารพวกน้ำตาลเท่านั้น			
20. การที่สามารถควบคุมโรคเบาหวานทำให้ท่าน ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาภาวะแทรกซ้อนที่จะ เกิดขึ้น			
21. การที่สามารถควบคุมโรคเบาหวานทำให้ท่าน ไม่ต้องเสียเวลาในการรักษาภาวะแทรกซ้อนที่จะ เกิดขึ้น			
22. การมาพบแพทย์ตามนัด ทำให้ท่านได้รับการ รักษาที่ต่อเนื่อง			
<u>การรับรู้อุปสรรค</u>			
23. การที่ท่านต้องรับประทานอาหารครบ 3 มื้อและ ตรงเวลาทำให้ท่านรู้สึกเหมือนถูกบังคับ			
24. การควบคุมอาหารเบาหวานของท่านถือเป็น ภาระของครอบครัวในการเตรียมอาหาร			
25. ท่านสามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วัน ได้โดยไม่รู้สึกรู้สึกว่าเป็นภาระ			
26. การมาพบแพทย์ตามนัดเพื่อติดตามอาการของ โรคเป็นสิ่งจำเป็น ถึงแม้ว่าจะต้องเสียเวลาและเสีย ค่าใช้จ่ายในการเดินทางก็ตาม			
27. การมาพบแพทย์แต่ละครั้งทำให้ท่านเสีย ค่าใช้จ่ายในการเดินทางและค่ารักษาพยาบาลเป็น จำนวนมาก			

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย
28. การมาพบแพทย์ตามนัด ทำให้ท่านเสียรายได้ จากการหยุดงาน			
29. ระยะเวลาในการรอคอยพบแพทย์ทำให้ท่าน รู้สึกเบื่อหน่าย			
30. ท่านจำเป็นต้องพึ่งพามุคคลในครอบครัวและ บุคคลในครอบครัวท่านไม่มีเวลาในการพาท่านมา พบแพทย์ตามนัด			

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานใน 5 ด้าน คือ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยาและการพบแพทย์ การจัดการความเครียดและพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อน จำนวน 29 ข้อ

คำแนะนำ โปรดประเมินข้อความทางซ้ายมือของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับระดับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง การกระทำที่ต่อเนื่องกันทุกวัน หรือกระทำอย่างน้อย

สัปดาห์ละ 1 วัน

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง การกระทำเป็นบางครั้ง หรือกระทำอย่างน้อย 1-3 วันใน 1

เดือน

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่เคยมีการกระทำเช่นนี้เลยสักครั้งเดียว

ข้อความ	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
การควบคุมอาหาร			
1. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ตรงเวลา			
2. ในการรับประทานอาหารแต่ละครั้งมักรับประทานในปริมาณมากน้อยไม่เท่ากัน เวลาหิวหรืออาหารรสชาติอร่อยท่านจะรับประทานมาก เวลาไม่หิวกินน้อยหรืออาหารรสชาติไม่อร่อยท่านจะรับประทานน้อย			
3. ท่านใช้น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันปาล์มหรือน้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู(ไทยพุทธ) ในการปรุงอาหาร			

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
4. ท่านรับประทานอาหารพวกผักชนิดต่างๆเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในอาหารแต่ละมื้อ			
5. ท่านรับประทานอาหารที่มีแป้งสูงและไขมันมากเช่น ข้าวเหนียว กะทิ อาหารทอด			
6. ท่านรับประทานอาหารหวานจัด เช่น ขนมหวาน พวาทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา น้ำหวาน น้ำอัดลม			
<u>การออกกำลังกาย</u>			
7. ท่านออกกำลังกาย เช่น เดินหรือวิ่งเหยาะ วันละ 25-30 นาที อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง			
8. ท่านไม่ออกกำลังกายขณะที่หิวหรืออิม			
9. บางครั้งที่ท่านรู้สึกน้ำหนักเพิ่มขึ้น ท่านจะออกกำลังกายหักโหมกว่าเดิม เพื่อลดน้ำหนัก			
10. ท่านจะหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการดังนี้ คือ มือสั่น ใจสั่น เหงื่อออกมากผิดปกติ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ตาพร่า หิว เจ็บแน่นหน้าอก			
<u>การใช้ยาและการพบแพทย์</u>			
11. ท่านรับประทานยา/ฉีดยาเบาหวานตามที่แพทย์สั่ง (ถูกชนิดยา ถูกขนาด ถูกเวลา ถูกวิธี)			
12. ท่านลืมรับประทานยา/ฉีดยาเบาหวาน			
13. ท่านปรับหรือลดขนาดยาเอง			
14. ท่านมาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง			
15. เมื่อรับประทานอาหารแสดงตามความเชื่อของท่าน (เช่น แดงโม ทูเรียน) ท่านจะหยุดยาหรือเลื่อนการรับประทานยามื้อนั้นออกไป			
16. ท่านจะซักถามถึงชนิดยา สรรพคุณและอาการข้างเคียงของการใช้ยา และสังเกตอาการที่เกิดกับท่านเสมอๆ			

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
<u>การจัดการความเครียด</u>			
17. ท่านมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคเบาหวาน			
18. ท่านมีการเข้าร่วมกิจกรรมกับคนในสังคม เช่น การเข้าร่วมในการงานบุญของหมู่บ้าน เป็นตัวแทนของคนในชุมชน			
19. ท่านนอนหลับพักผ่อน วันละ 6-8 ชั่วโมง			
<u>พฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อน</u>			
20. ท่านพกถุงอมหรือทอฟฟี่ติดตัวเป็นประจำ สามารถรับประทานได้ทันทีเมื่อมีอาการหน้ามืด ใจสั่น			
21. ท่านหรือญาติจะตรวจเท้าทุกวันเพื่อตรวจดูความผิดปกติของผิวหนังบริเวณเท้าว่ามีอาการบวม พอง หรือแผลหรือไม่			
22. เวลาท่านตัดเล็บ ท่านจะตัดเป็นรูปโค้งตามแนวเล็บ			
23. ท่านทำความสะอาดเท้าด้วยสบู่ และเช็ดให้แห้งทุกครั้ง โดยเฉพาะตรงซอกเท้า			
24. ท่านสวมรองเท้าเมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง			
25. ท่านไม่สวมรองเท้าที่คับเกินไป			
26. เมื่อเจ็บป่วยท่านมักจะซื้อยารับประทานเอง			
27. ท่านพกบัตรประจำตัวที่ระบุถึงโรคและยาที่ใช้รักษาติดตัวทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน			
28. ท่านสูบบุหรี่			
29. ท่านดื่มสุรา			

คู่มือการใช้แบบสอบถาม

เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ในอำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

คำชี้แจง

โปรดอ่านทำความเข้าใจและปฏิบัติตามคู่มือการให้สัมภาษณ์ทุกครั้ง เมื่อทำการสัมภาษณ์

ขั้นตอนการสัมภาษณ์

1. แนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ จุดมุ่งหมายและขอบเขตของการสัมภาษณ์ตามคำอธิบายการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อการยินยอมเข้าร่วมการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

2. ให้การสัมภาษณ์ตามรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ ซึ่งแบบสัมภาษณ์ทั้งหมดแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ

เป็นข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลตามสภาพความเป็นจริง ให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว และผู้ตอบต้องตอบคำถามทุกข้อ

ตัวอย่างการบันทึกข้อมูล

(2) เพศ (✓) ชาย

() หญิง

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ภาวะสุขภาพ ด้านการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์ที่จะได้รับเมื่อแสดงพฤติกรรมดูแลสุขภาพและการรับรู้อุปสรรคในการดูแลสุขภาพ จำนวน 20 ข้อ

ข้อคำถามเป็นลักษณะมาตราส่วนประมาณค่าแบบตัวเลข (Numeric rating scale) 3 ระดับ เกณฑ์การประเมิน คือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นทั้งหมด ตรงกับความคิดเห็น ความเชื่อ และความเข้าใจของผู้ตอบ

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นบางส่วน ตรงกับความคิดเห็น ความเชื่อ และความเข้าใจของผู้ตอบ

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นว่า ข้อความในประโยคนั้นทั้งหมด ไม่ตรงกับความคิดเห็น ความเชื่อ และความเข้าใจของผู้ตอบ

การบันทึกข้อมูล

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลง ในช่องด้านขวามือที่ตรงกับความคิดเห็น ความเชื่อ และความเข้าใจของผู้ถูกสัมภาษณ์มากที่สุดเพียงช่องเดียว

ตัวอย่างการบันทึกข้อมูล

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็น ด้วย
1.การออกกำลังกายทุกวันจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้			

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานใน 5 ด้าน คือ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยาและการพบแพทย์ การจัดการความเครียดและพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อน จำนวน 30 ข้อ

ข้อคำถามเป็นลักษณะมาตราส่วนประมาณค่าแบบตัวเลข (Numeric rating scale) 3 ระดับเกณฑ์การประเมิน คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง การกระทำที่ต่อเนื่องกันทุกวัน หรือกระทำอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 วัน

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง การกระทำเป็นบางครั้ง หรือกระทำอย่างน้อย 1-3 วันใน 1 เดือน

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่เคยมีการกระทำเช่นนี้เลยสักครั้งเดียว

การบันทึกข้อมูล

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับระดับการปฏิบัติ ของผู้ถูกสัมภาษณ์มากที่สุดเพียงช่องเดียว

ตัวอย่างการบันทึกข้อมูล

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
1. ท่านรับประทานอาหารรสหวานจัด		✓	

3. กรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถสื่อสารเป็นภาษาไทย โปรดสัมภาษณ์เป็นภาษามลายูตามแบบสัมภาษณ์ภาษามลายูที่กำหนดให้ ดังนี้

Soal Selidik

Tajuk

Hubungan Antara Makluman Tentang Keadaan Kesihatan dan Penjagaan Diri Bagi Pesakit Kencing Manis di Daerah Panarea , Wilayah Pattani

Penjelasan

Soal selidik ini terbahagi kepada 3 bahagian :

- | | |
|--|-----------|
| Bahagian 1 - Soal selidik tentang maklumat peribadi | 14 soalan |
| Bahagian 2 - Soal selidik tentang maklumat kesihatan | 30 soalan |
| Bahagian 3 - Soal selidik tentang cara menjaga diri bagi pesakit kencing manis | 29 soalan |

Bahagian 1 : Soal selidik tentang maklumat peribadi

Penjelasan - Isikan perkataan atau tanda ✓ di dalam ruang () dengan pernyataan yang betul daripada anda

1. Umur
 1 40 tahun ke bawah
 2 40-60 tahun
 3 60 tahun ke atas
2. Jantina lelaki
 perempuan
3. Agama Buddha Islam
4. Pekerjaan peladang (kebun,bendang) pegawai kerajaan
 perniagaan lain- lain (jelaskan).....
5. Hasil pendapatan bulanan
 5,000 baht ke bawah
 5,000-10,000 baht
 10,000 baht ke atas
6. Kelulusan (peringkat pengajian)
 belum pratom peringkat pratom / sekolah rendah
 matyom/sijil vokasional diploma sijil vokasional tinggi
 sarjana muda (B.A atau prinya) tidak bersekolah
7. Lama masa kena penyakit kencing manis
 1 tahun ke bawah 1-5 tahun 5-10 tahun 10 tahun ke atas
8. Anda ada mengalami kesan sampingan daripada penyakit kencing manis atau tidak?
 tidak ada ada (jelaskan).....
9. Keluarga anda pernah mengalami kesakitan dari penyakit kejing manis (Adakah orang dalam keluarga anda jadi penyakit kencing manis?)
 tidak ada ada (jelaskan).....
10. Kadar gula dalam darah dalam 5 kali pemeriksaan yang telah lepas ialah (dapat dilihat dari OPD card)
1..... 2. 3. 4. 5.

Bahagian 2 : Soal selidik mengenai makluman tentang kesihatan , risiko kesan sampingan, kemudaran penyakit, faedah tindakan menjaga kesihatan dan halangan dalam menjaga kesihatan

Penjelasan - Tanda ✓ di dalam ruang () yang berikutnya dengan jawapan yang betul mengikut pemahaman anda.

Sangat setuju berarti anda berasa setuju dengan semua pernyataan yang diberi

Separuh setuju berarti anda berasa setuju walaupun tidak setuju dengan sepenuhnya dengan pernyataan yang diberi

Tidak setuju berarti anda berasa tidak setuju dengan semua jumlah pernyataan yang diberi

Pernyataan	Sangat setuju	Separuh setuju	Tidak setuju
<u>Makluman tentang risiko kesan sampingan terhadap kencing manis</u>			
1. Pesakit kencing manis lebih mudah menjadi luka pada kakinya apabila berbanding dengan orang biasa .			
2. Semasa menggunakan ubat kencing manis anda boleh menjadi pengsan (pitam) disebabkan kerendahan gula dalam darah.			
3. Tidak makan ubat sekali-sekala tidaklah mendatangkan kesan sampingan terhadap penyakit kencing manis.			
4. Gula dalam darah anda mungkin tinggi walaupun tidak ada sebarang kesan kesakitan sekalipun.			
5. Hanya makan ubat atau mendapat suntikan (pocok ubat) sahaja pun sudah memadai untuk mengawal penyakit. Tidak perlu menjaga makan dan bersenam.			
6. Luka pada kaki pesakit kencing manis akan melarat dengan lebih cepat dan lebih susah diubati berbanding dengan orang biasa.			
<u>Makluman tentang kemudaran penyakit.</u>			

Pernyataan	Sangat setuju	Separuh setuju	Tidak setuju
7. Keadaan gula dalam darah tinggi dengan lama kelamaan anda akan mengalami (boleh jadi) keadaan seperti : mata tumbuh , buah pinggang rosak, kebas di hujung jari kaki dan tangan, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.			
8. Jika tidak dapat mengawal (control) keadaan gula dalam darah , pesakit boleh menjadi cacat,lumpuh (penyakit lembik) atau mati			
9. Pesakit kencing manis tidak perlu berubat secara berterusan pun dapat hidup seperti orang biasa.			
10. Pesakit kencing manis boleh menjadi pengsan (pitam) disebabkan keadaan gula dalam darah tinggi atau rendah. Kalau tidak cepat berubat boleh membawa kematian.			
11. Anda berfikir bahawa beberapa jenis ubat seperti ubat kampung,akar kayu boleh menyembuhkan penyakit kencing manis. secara mutlak (hilang putus)			
Anda berasa takut atau bimbang tentang keadaan sakit anda.			
12. Apabila mengalami kesan sampingan dari penyakit kencing manis,anda perlu menggunakan masa yang lama untuk mengubatinya yang menyebabkan anda berhenti kerja dan memerlukan perbelanjaan yang banyak untuk mengubatinya.			
14. Penyakit kencing manis tidak mendatangkan kesusahan bagi hidup seharian anda.			
<u>makluman tentang faedah yang diperolehi</u> 15. Jaga makan (pantang) dengan bersungguh-sungguh adalah baik untuk mengawal gula dalam darah dan dapat mengelakkan kesan sampingan terhadap kencing manis.			
16. Makan hanya sedikit atau makan tidak cukup 3 kali sehari dapat membantu mengurangkan gula dalam darah			

Pernyataan	Sangat setuju	Separuh setuju	Tidak setuju
17. Bertindak (buat) mengikut nasihat doktor atau jururawat dapat mengawal penyakit dan mengelakkan kesan sampingan.			
18. Sentiasa bersenam akan memberikesan baik dalam pengawalan gula dalam darah dan dapat mengelakkan kesan sampingan terhadap kencing manis.			
19. Pengawalan makanan jenis gandum dan lemak bukan perkara yang penting bagi pesakit kencing manis. Pesakit hanya perlu pantang gula sehabis.			
20. Jika anda dapat mengawal penyakit kencing manis , anda tidak perlu membuang perbelanjaan untuk mengubati kesan sampingannya.			
21. Jika anda dapat mengawal penyakit kencing manis , anda tidak perlu membuang masa untuk mengubati kesan sampingannya.			
22. Jika anda berjumpa doktor mengikut yang dijanjikan , anda akan dapat rawatan yang berterusan.			
<p data-bbox="236 1249 976 1339"><u>makluman tentang halangan yang terdapat dalam pengawalan kesihatan</u></p> <p data-bbox="236 1361 1034 1451">23. Makan makanan cukup 3 kali sehari dan tepat pada waktunya membuat anda berasa seperti berada dalam paksaan.</p>			
24. Pengawalan (control) makanan pesakit kencing manis untuk anda dianggap satu keberatan keluarga anda.			
25. Anda dapat bersenam (bermainan) dengan berterusan 3 kali seminggu dengan tidak menjadi keberatan.			
26. Datang jumpa doktor adalah sangat penting walaupun membuang masa dan kena bayaran dalam perjalanan sekalipun.			
27. Setiap kali berjumpa dengan doktor, anda mesti menggunakan perbelanjaan yang banyak dalam perjalanan dan rawatan.			

Pernyataan	Sangat setuju	Separuh setuju	Tidak setuju
28. Pergi berjumpa dengan doktor menyebabkan anda hilang pendapatan (hasil) kerana berhenti kerja.			
29. Masa yang lama untuk menunggu jumpa doktor menyebabkan anda berasa bosan (jemu)			
30. Ahli keluarga anda tidak mempunyai masa lapang untuk membawa anda jumpa doktor			

Bahagian 3 : Soal selidik tentang cara menjaga diri bagi pesakit kencing manis dari 5 aspek; pengawalan makanan, senaman, penggunaan ubat dan temujanji dengan doktor, cara menangani kerunsingan dan aktiviti untuk mengelakkan kesan sampingan

Penjelasan - Tanda (✓) di dalam ruang berikutnya dengan jawapan yang betul dengan perbuatan daripada anda

Sentiasa berlaku berarti perbuatan yang dilakukan secara berterusan 1 kali seminggu

Kadang - kadang berlaku berarti perbuatan yang dilakukan sekurang-kurangnya 2-3 kali sebulan

Tidak pernah berlaku berarti perbuatan yang tidak pernah dilakukan walaupun satu kali sahaja

pernyataan	Sentiasa berlaku	Kadang kadang berlaku	Tidak pernah berlaku
1. Anda makan makanan cukup 3 kali sehari dan tepat pada masanya.			
2. Kalau anda sangat lapar, anda makan banyak . Kalau kurang lapar, makan sedikit. Tidak mengambil kira berapa banyak yang harus anda makan.			
3. Menggunakan minyak kelapa , kelapa sawit atau minyak			

pernyataan	Sentiasa berlaku	Kadang kadang berlaku	Tidak pernah berlaku
yang dibuat daripada lemak binatang untuk memasak makanan.			
4. Makan makanan jenis sayur – sayuran.			
5. Makan makanan yang banyak gandum dan lemak seperti nasi pulut,santan,makanan jenis goreng.			
6. Makan makanan yang sangat manis seperti mas sejempit,bawang seulas,jala mas,kaya,air manis dan air jenis coke.			
7. Anda bersenam seperti berjalan atau lari perlahan-lahan selama 25-30 minit sehari sekurang - kurangnya 3 kali seminggu.			
8. Anda tidak bersenam semasa lapar atau kenyang.			
9. Kadang - kadang anda berasa berat badan bertambah, anda pun bersenam dengan lebih kuat untuk mengurangkan berat badan.			
10. Anda akan berhenti bersenam apabila berasa jantung berdebar , tangan bergentar, sakit dada, tubuh badan lemah, keluar peluh lebih banyak daripada biasa,sakit kepala,kelaparan dan mata kelabu.			
11. Makan ubat atau mendapat suntikan (pocok ubat) megikut nasihat doktor. (kena pada jenisnya, waktunya, caranya dan banyaknya)			
12. Lupa makan ubat /pucok ubut.			
13. Mengubah atau mengurangkan ubat dengan sendiri.			
14. Datang berjumpa dengan doktor setiap kali yang dijanjikan.			
15. Apabila makan makanan yang dipantangkan mengikut kepercayaan anda (seperti timun cina dan durian), anda akan berhenti makan atau menagguhkan ubat itu .			

pernyataan	Sentiasa berlaku	Kadang kadang berlaku	Tidak pernah berlaku
16 Anda selalu menyoal tentang jenis ubat,khasiat dan kesan sampingannya dan memperhatikan kesan –kesan buruk yang mungkin terjadi kepada anda.			
17. Anda berasa bimbang terhadap masalah kencing manis.			
18. Anda mengambil bahagian dalam kegiatan kemasyarakatan seperti menghadiri majlis jamuan dan menjadi wakil bagi masyarakat.			
19. Anda tidur selama 6-8 jam sehari			
20 Anda sentiasa membawa gula-gula supaya dapat dimakan dengan serta merta jika anda berasa gelap mata atau berdebar.			
21. Anda memeriksa kulit kaki anda setiap hari untuk memperhatikan sama ada ia bengkok,luka atau pun tidak.			
22. Semasa memotong kuku, anda memotongnya mengikut bentuknya yang bengkok.			
23. Anda membersihkan kaki anda dengan sabun dan mengeringkannya setiap kali terutamanya dicelah-celah jari .			
24. Anda memakai kasut atau selipar setiap kali apabila keluar dari rumah.			
25. Anda tidak pakai kasut atau selipar yang terlalu ketat.			
26. Anda merokok.			
27. Anda minum arak.			
28. Apabila anda sakit , anda selalu membeli ubut dengan sendiri.			
29. Setiap kali anda keluar dari rumah , anda selalu membawa kad pesakit yang menerangkan penyakit dan ubat yang anda gunakan.			

4. ทบทวนข้อมูลที่ได้ว่าครบถ้วนสมบูรณ์ และมีความถูกต้องก่อนปิดการสัมภาษณ์

5. กล่าวขอบคุณผู้ให้สัมภาษณ์ ที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

1. ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) แบบสัมภาษณ์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้
 ภาวะสุขภาพกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตอำเภอปะนาระะ จังหวัดปัตตานี

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ				$\sum R$	IOC
	1	2	3	4		
1	1	1	1	1	4	1
2	1	1	1	1	4	1
3	1	1	0	1	3	0.75
4	1	1	1	1	4	1
5	1	1	1	1	4	1
6	1	1	1	1	4	1
7	1	1	1	1	4	1
8	1	1	1	1	4	1
9	1	1	0	1	3	0.75
10	1	1	1	1	4	1
11	1	1	0	1	3	0.75
12	1	1	1	1	4	1
13	1	1	1	1	4	1
14	1	1	1	1	4	1
15	1	1	1	1	4	1
16	1	1	0	1	3	0.75
17	1	1	1	1	4	1
18	1	1	1	1	4	1
19	1	1	0	1	3	0.75
20	1	1	1	1	4	1
21	1	1	1	1	4	1

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ				$\sum R$	IOC
	1	2	3	4		
22	1	1	1	1	4	1
23	1	1	1	1	4	1
24	1	1	1	1	4	1
25	1	1	1	1	4	1
26	1	1	1	1	4	1
27	1	1	1	1	4	1
28	1	1	1	1	4	1
29	1	1	1	1	4	1
30	1	1	1	1	4	1

* หมายถึงไม่มีข้อใดที่ไม่ผ่านเกณฑ์

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตอำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ				$\sum R$	IOC
	1	2	3	4		
1	1	1	1	1	4	1
2	1	1	1	1	4	1
3	1	1	1	1	4	1
4	1	1	1	1	4	1
5	1	1	1	1	4	1
6	1	1	1	1	4	1
7	1	1	0	1	3	0.75
8	0	1	1	1	3	0.75
9	1	1	1	1	4	1
10	0	1	0	1	2	0.5
11	1	1	1	1	4	1
12	1	1	1	1	4	1
13	1	1	1	1	4	1
14	1	1	1	1	4	1
15	1	1	1	1	4	1
16	1	1	1	1	4	1
17	0	1	1	1	3	0.75
18	1	1	1	1	4	1
19	1	1	1	1	4	1
20	1	1	1	1	4	1
21	1	1	1	1	4	1
22	1	1	1	1	4	1
23	1	1	1	1	4	1
24	1	1	1	1	4	1
25	1	1	1	1	4	1

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ				$\sum R$	IOC
	1	2	3	4		
26	1	1	0	1	3	0.75
27	1	1	0	1	3	0.75
28	1	1	1	1	4	1
29	1	1	1	1	4	1

* หมายถึงไม่มีข้อใดที่ไม่ผ่านเกณฑ์

2. ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) แบบสัมพัทธ์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตอำเภอปะนาระ จังหวัดปัตตานี

ตาราง 1 แบบสอบซ้ำ (Test – Retest) ผลการวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสัมพัทธ์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

คนที่	คะแนนครั้งที่ 1X	คะแนนครั้งที่ 2Y	X ²	Y ²	XY
1	98	102	9604	10404	9996
2	100	103	10000	10609	10300
3	82	96	6724	9216	7872
4	111	116	12321	13456	12876
5	82	92	6724	8464	7544
6	98	92	9604	8464	9016
7	79	86	6241	7396	6794
8	124	130	15376	16900	16120
9	115	118	13225	13924	13570
10	99	109	9801	11881	10791
11	113	124	12769	15376	14012
12	131	136	17161	18496	17816
13	95	99	9025	9801	9405
14	82	84	6724	7056	6888
15	79	86	6241	7396	6794
16	108	109	11664	11881	11772
17	115	121	13225	14641	13915
18	96	92	9216	8464	8832
19	86	99	7396	9801	8514
20	92	99	8464	9801	9108
รวม	1985	2093	201505	223427	211935

$$r_{tt} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$= \frac{(20 \times 211935) - (1985 \times 2093)}{\sqrt{\{(20 \times 201505) - (1985)^2\} \{(20 \times 223427) - (2093)^2\}}}$$

$$= 0.94$$

ค่าความเที่ยงที่คำนวณได้เท่ากับ 0.94

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้สัมภาษณ์โดยใช้สูตรของฮอยท์

ผู้ถูกสัมภาษณ์	ผู้สัมภาษณ์คนที่			รวม
	1	2	3	
1	99	95	98	292
2	88	89	90	267
3	94	95	93	282
4	100	98	100	298
5	95	94	90	279
$\sum X$	476	471	471	1,418
$\sum X^2$	45,406	44,411	44,453	134,270

$$1. \text{ หา } SS_t = \sum X_t^2 - \frac{(\sum X_t)^2}{n_t}$$

$$= 134,270 - \frac{(1,418)^2}{15}$$

$$= 221.73$$

$$2. \text{ หา } SS_c = \frac{\sum (\sum X_c)^2}{n} - \frac{(\sum X_c)^2}{n_t}$$

$$= \frac{476^2 + 471^2 + 471^2}{5} - \frac{(1,418)^2}{15}$$

$$= 3.3$$

$$3. \text{ หา } SS_p = \frac{\sum (\sum X_r)^2}{n} - \frac{(\sum X_r)^2}{n_t}$$

$$= \frac{292^2 + 267^2 + 282^2 + 298^2 + 279^2}{3} - \frac{(1,418)^2}{15}$$

$$= 192.40$$

$$\begin{aligned}
 4. \text{ หา } SS_e &= SS_t - SS_c - SS_p \\
 &= 221.73 - 3.3 - 192.4 \\
 &= 26.03
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \text{ หา } MS_e &= \frac{SS_e}{n(k-1)} \\
 &= \frac{26.03}{5(3-1)} \\
 &= 2.603
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 MS_p &= \frac{SS_p}{k-1} \\
 &= \frac{192.40}{3-1} \\
 &= 96.2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. \text{ หา } r_{tt} &= 1 - \frac{MS_E}{MS_p} \\
 &= 1 - \frac{2.603}{96.2} \\
 &= 0.97
 \end{aligned}$$

สรุป ความสอดคล้องของผู้สัมภาษณ์แบบสัมภาษณ์นี้มีค่า 0.97 มีความเที่ยงสูง

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสัมภาษณ์สำหรับการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรเพ็ญ ภัทรนุชาพร อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี
2. นายแวมายี ปารามัล อาจารย์ประจำแผนกวิชาภาษามลายู
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
3. นางวิไล อุดมพิทยาสรพ์ พยาบาลวิชาชีพ 7
อาจารย์ประจำวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา
4. นางสาวทুমทิพย์ ทองคุณดำ พยาบาลวิชาชีพ 7
หัวหน้าแผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลปะนาระ