

ภาคผนวก ก

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ตาราง ก1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสิ่งที่ทำให้ข้อเข่าดีขึ้น

ตาราง ก2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสิ่งที่ทำให้ข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น/เลวลง

ตาราง ก3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการดูแลตนเองรายข้อ

ตาราง ก4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดูแลตนเองรายข้อ

ตาราง ก5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้สุขภาพะรายข้อ

ตาราง ก1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสิ่งที่ทำให้ข้อเข่าดีขึ้น ($N = 130$)

สิ่งที่ทำให้ข้อเข่าดีขึ้น	ราย (ร้อยละ)
1. การออกกำลังกาย	36 (35.39)
2. การพบแพทย์และรับประทานยาตามแพทย์สั่ง	32 (24.62)
3. การควบคุมอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก	25 (26.92)
4. การทายาแก้ปวดเมื่อยแล้วนวดเองเบาๆ	22 (24.62)
5. การใช้สมุนไพรประคบ	20 (15.38)
6. การสวดมนต์และนั่งสมาธิ	8 (13.85)
7. การเคลื่อนไหวยุ่ข้อเข่าอยู่เสมอ	4 (10.77)
8. การไม่ทำงานหนัก	3 (10.00)
9. การรับประทานยาต้มสมุนไพร	3 (10.00)
10. การลดน้ำหนัก	2 (9.23)
11. การนึ่งแก้อู้อ	2 (9.23)
12. การไม่ขึ้นลงบันได	2 (9.23)
13. การไม่รับประทานยอดผัก	1 (8.46)

ตาราง ก2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสิ่งที่ทำให้ข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น/เลวลง (N = 110)

สิ่งที่ทำให้ข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น/เลวลง	ราย (ร้อยละ)
1. อายุมากขึ้น	35 (31.82)
2. รับประทานอาหารโดยไม่คุมน้ำหนัก	29 (35.46)
3. เดินมาก/ขึ้นมาก/ขึ้นลงบันได	15 (22.72)
4. ยกของหนัก	13 (20.91)
5. ทำงานหนัก	8 (16.36)
6. นั่งพื้น/นั่งของนานๆ	6 (14.55)
7. ไขข้อแห้ง	5 (13.64)
8. อุบัติเหตุหกล้ม	3 (11.82)
9. การกระแทกจากการวิ่ง	3 (11.82)
10. ไม่ออกกำลังกาย	2 (10.91)
11. ได้รับสารอาหารไม่ครบ	2 (10.91)
12. ไม่ปฏิบัติตามแพทย์สั่ง	2(10.91)

ตาราง ก3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการดูแลตนเองรายข้อ (N = 130)

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
1. กระจุกและข้อของท่านเคลื่อนไหวได้ดีเพียงพอที่จะดูแลข้อเข่าด้วยตนเองเพียงใด	4.82	1.11
2. ท่านใช้ความรู้ในการดูแลข้อเข่าด้วยตนเองเพียงใด	4.33	1.01
3. ความเป็นอยู่ในครอบครัวกับการจัดการดูแลข้อเข่าของท่านไปด้วยกันได้ดีเพียงใด	4.95	.97
4. ท่านได้ลองใช้วิธีการดูแลข้อเข่าแบบใหม่ๆตามคำแนะนำจากผู้รู้เพียงใด	4.12	1.06
5. การดูแลข้อเข่าของท่านสอดคล้องกับชีวิตด้านอื่นๆ เพียงใด	4.83	1.05

ตาราง ก3 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
6. ท่านติดตามผลการดูแลข้อเข้าของท่านด้วยตนเองเพียงใด	4.94	1.09
7. ท่านคิดหาวิธีการดูแลข้อเข้าที่เหมาะสมกับปัญหาที่มีเพียงใด	4.39	1.05
8. ท่านคอยคิดหาวิธีการใหม่ๆ ในการดูแลข้อเข้าจากสิ่งต่างๆ รอบตัวเพียงใด	3.98	1.01
9. ท่านแข็งแรงเพียงพอที่จะดูแลข้อเข้าด้วยตนเองเพียงใด	4.95	1.0
10. ท่านติดตามอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อปรับปรุงวิธีการดูแลข้อเข้าของท่านเพียงใด	4.86	1.04
11. ท่านใช้ความพยายามในการดูแลข้อเข้าตามกำลังที่มีมากน้อยเพียงใด	4.88	1.08
12. ท่านสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวที่จะมีผลกระทบต่อกรดูแลข้อเข้าเพียงใด	4.68	1.03
13. ท่านมีความเชี่ยวชาญในการดูแลข้อเข้าด้วยตนเองเพียงใด	4.22	1.14
14. ท่านใช้ความพยายามในการดูแลข้อเข้าตามที่ตั้งใจไว้เพียงใด	4.98	1.02
15. ท่านรู้ในสิ่งที่ท่านต้องทำเพื่อดูแลข้อเข้าของท่านเพียงใด	4.38	1.05
16. ท่านทำตามแพทย์แนะนำมากน้อยเพียงใด	4.89	.89
17. ท่านดูแลข้อเข้าด้วยตนเองเพราะเห็นว่าข้อเข้ามีความสำคัญต่อท่านเพียงใด	5.42	.92
18. ท่านจดจำความรู้เกี่ยวกับการดูแลข้อเข้าของท่านได้เพียงใด	4.77	1.02
19. ท่านเข้าใจว่าต้องใช้ความพยายามในการดูแลข้อเข้าด้วยตนเองมากน้อยเพียงใด	4.98	1.06

ตาราง ก3 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
20. ท่านพิจารณาข้อดีข้อเสียของวิธีต่างๆ ก่อนนำมาใช้ในการดูแลข้อเท้าเพียงใด	4.62	1.04
21. การดูแลข้อเท้าด้วยตนเองเป็นเรื่องสำคัญ สำหรับท่านเพียงใด	5.31	.92
22. ท่านเข้าใจเพียงใดว่าเมื่อไหร่ท่านจะดูแล ข้อเท้าด้วยตนเอง ได้หรือไม่ได้	4.80	.98
23. ท่านหาความรู้หรือขอคำแนะนำในการ ดูแลข้อเท้าด้วยตัวเองเพียงใด	4.43	1.10
24. ท่านได้ปรับสิ่งต่างๆ เพื่อให้การดูแล ข้อเท้าได้ผลดียิ่งขึ้นเพียงใด	4.54	1.05
25. ท่านมีความพร้อมด้านร่างกายเพียงใดใน การดูแลข้อเท้าด้วยตนเอง	4.93	1.04
26. ท่านเลือกใช้วิธีการใหม่ๆ ในการดูแล ข้อเท้าที่สอดคล้องกับวิธีเดิมๆ เพียงใด	4.13	.94
27. ตามและหูของท่านดีเพียงพอที่จะดูแล ข้อเท้าด้วยตนเองเพียงใด	4.68	1.06
28. วิธีการดูแลข้อเท้าที่ท่านใช้สอดคล้องกับ สิ่งสำคัญในชีวิตด้านอื่นๆ เพียงใด	5.02	.93
29. ท่านพยายามทำสิ่งที่จะเกิดผลดีต่อ ข้อเท้าแม้ไม่อยากจะทำเพียงใด	4.92	.99
30. ท่านมีวิธีการดูแลข้อเท้าของท่านที่หลากหลาย เพียงใด	4.15	.95
31. เมื่อท่านเลือกดูแลข้อเท้าด้วยวิธีใด ท่านได้ ปฏิบัติตามวิธีนั้นอย่างเคร่งครัดเพียงใด	4.94	1.00
32. ท่านดูแลข้อเท้าตามแบบฉบับของท่านเอง เพียงใด	4.94	.97

ตาราง ก3 (ต่อ)

ข้อความถาม	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
33. ท่านคิดว่าการตัดสินใจของท่านจะมีผลกระทบต่อสุขภาพและการดูแลข้อเท้าของท่านเพียงใด	4.98	1.01
34. ท่านใช้ความพยายามเพียงใดในการทำสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อการดูแลข้อเท้าของท่าน	5.01	.94
35. ท่านนำความรู้จากผู้ที่เชื่อถือได้มาดูแลข้อเท้าด้วยตนเองให้ดีขึ้นเพียงใด	4.66	.93
36. กล้ามเนื้อของท่านแข็งแรงเพียงพอที่จะดูแลข้อเท้าด้วยตนเองเพียงใด	4.88	1.09
37. ท่านใช้ความรอบคอบเพียงใดในการเลือกวิธีการต่างๆ ในการดูแลข้อเท้าของท่าน	4.59	.98
38. ท่านใช้เหตุผลเพียงใดในการเลือกวิธีการต่างๆ ในการดูแลข้อเท้าของท่าน	4.62	.93
39. ท่านรู้มากน้อยเพียงใดว่าอะไรสำคัญที่สุดที่ท่านต้องทำเพื่อดูแลข้อเท้าของท่าน	4.22	1.01
40. เมื่อท่านตัดสินใจที่จะดูแลข้อเท้าด้วยวิธีการใดแล้วท่านจะติดตามว่าได้ผลเพียงใด	5.07	1.00

ตาราง ก4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดูแลตนเองรายข้อ
($N = 130$)

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
การดูแลแบบการแพทย์แผนปัจจุบัน		
1. ท่านควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละมื้อเพื่อควบคุมน้ำหนัก	2.24	.75
2. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมัน ได้แก่อาหารทอด หรือผัดด้วยน้ำมัน	2.05	.65
3. ท่านขอรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ได้แก่ ขนมหวาน เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โอวัลติน ไมโล (ไม่รวมข้าวที่รับประทานเป็นประจำ)	1.64	.69
4. ท่านชั่งน้ำหนักเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวของท่าน	2.58	.62
5. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ ระบุชนิด.....	2.72	.58
6. ท่านบริหารกล้ามเนื้อต้นขาอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	2.60	.60
7. ท่านบริหารกล้ามเนื้อต้นขาเป็นเวลาอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที	2.30	.71
8. ท่านนั่งพับเพียบหรือนั่งยองๆ บนพื้น	2.23	.76
9. ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในท่าเดียนานๆ	2.42	.68
10. ท่านยกของหนัก	2.38	.74
11. ท่านขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเมื่อท่านไม่สามารถลุกเดินได้เองหรือเมื่อท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการเดิน	1.47	.72
12. ท่านแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลข้อเท้าของท่าน	2.25	.68

ตาราง ก4 (ต่อ)

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
13. ท่านจัดสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัยเพื่อ ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ	2.62	.59
14. ท่านหยุดพักการใช้ข้อเท้าเมื่อมีอาการปวด ข้อเท้า	2.69	.58
15. ท่านประคบข้อเท้าด้วยความร้อนเมื่อมี อาการปวดข้อเท้า	2.10	.79
16. ท่านสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับ โรคข้อเท้าเสื่อมของท่าน	2.68	.59
17. ท่านไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง	2.57	.62
18. ท่านบอกอาการเปลี่ยนแปลงให้แพทย์ ทราบเมื่อไปพบแพทย์ทุกครั้ง	2.72	.57
การดูแลแบบพินบ้าน		
19. ท่านให้บุคคลอื่นบีบนวดข้อเท้าเพื่อ บรรเทาอาการปวดเมื่อย	1.80	.80
20. ท่านใช้ลูกประคบในการบรรเทาอาการ ปวดข้อเท้า	1.43	.70
21. ท่านรับประทานยาต้มสมุนไพรที่ได้รับ การตรวจสอบแล้วว่าไม่เป็นอันตรายเพื่อ บรรเทาอาการปวดข้อเท้า	1.56	.74

ตาราง ก5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้สุขภาพรายข้อ
(N = 130)

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
1. สุขภาพของท่านดีเพียงใด	68.69	18.78
2. ท่านพึงพอใจกับภาวะสุขภาพของท่านเพียงใด	73.53	21.90
3. ท่านเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีเพียงใด	74.04	22.51
4. ท่านสามารถเดินได้ดีเพียงใด	72.19	22.86
5. ท่านสามารถเดินขึ้นลงบันไดได้ดีเพียงใด	59.06	25.99
6. ท่านสามารถลุกนั่งได้ดีเพียงใด	64.38	22.48
7. ข้อเท้าของท่านมีอาการปวดเพียงใด	68.82	27.08
8. ข้อเท้าของท่านมีการอักเสบ (อาการบวม แดง ร้อน) เพียงใด	82.69	24.06
9. ข้อเท้าของท่านมีอาการตึง/ติดขัดเพียงใด	76.27	25.26
10. ท่านมีสุขภาพสมบูรณ์เพียงใด	70.61	19.54