

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือวิจัย

แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติการจัดการตนเอง คู่มือส่งเสริมการจัดการตนเอง
แผนการส่งเสริมการจัดการตนเองและสื่อการสอน

- | | |
|--|--|
| 1. นายแพทย์ พิสิทธิ์ พิริยาพรธ | แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรม
ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาวนา กิริติคุณวงศ์ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำ
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นารีรัตน์ สังวรวงษ์พนา | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำ
ภาควิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐาน คณะพยาบาล
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รอ.ดร.ศิริพันธุ์ สาสัตย์ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำ
ภาควิชาการพยาบาลผู้สูงอายุคณะพยาบาล
ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนตรี เข้มกสิกร | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำ
ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ข

พิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมวิจัย

Burapha University

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ดิฉันชื่อ น.ส.รัชวรรณ ผู้แก้ว เป็นนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง ต่อ การปฏิบัติการจัดการตนเอง และระดับฮีโมโกลบินเอวันซี ของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน” ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยการตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ และแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตามความรู้สึกรู้สึก ความคิดเห็น หรือการปฏิบัติจริงๆของท่าน โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด และเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการจัดการตนเอง ซึ่งจะใช้เวลาในการเข้าร่วมการวิจัย เป็นระยะเวลา 3 เดือน ซึ่งการตอบแบบสัมภาษณ์และการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จะได้รับการพิทักษ์สิทธิเก็บไว้เป็นความลับและจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่าน รวมทั้งการรักษาพยาบาลแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบในการให้บริการแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานในโอกาสต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีตอบข้อสงสัยตลอดเวลา ถ้าท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยและภายหลังเกิดการเปลี่ยนใจ ท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวได้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ และไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลหรือผลกระทบใดๆทั้งสิ้น ดิฉันหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

น.ส. รัชวรรณ ผู้แก้ว

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านหรือได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

- ยินดีเข้าร่วมการวิจัย
- ไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

ลงชื่อ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2549

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

.....

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองต่อ การปฏิบัติการ
จัดการตนเอง และระดับฮีโมโกลบินเอวันซี ของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ก่อนที่จะลงนาม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ดิฉันชื่อ น.ส.รัชวรรณ ตูแก้ว เป็นนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง ต่อการปฏิบัติการจัดการตนเอง และระดับฮีโมโกลบินเอวันซี ของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน” ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยการตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ และแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตามความรู้สึกรู้สึก ความคิดเห็น หรือการปฏิบัติจริงๆของท่าน โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด และเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง ซึ่งจะใช้เวลาในการเข้าร่วมการวิจัย เป็นระยะเวลา 3 เดือน ซึ่งการตอบแบบสัมภาษณ์และการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จะได้รับการพิทักษ์สิทธิเก็บไว้เป็นความลับและจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่าน รวมทั้งการรักษาพยาบาลแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบในการให้บริการแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานในโอกาสต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีตอบข้อสงสัยตลอดเวลา ถ้าท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยและภายหลังเกิดการเปลี่ยนใจ ท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวได้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ และไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลหรือผลกระทบใดๆทั้งสิ้น ดิฉันหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

น.ส. รัชวรรณ ตูแก้ว

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านหรือได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

- ยินดีเข้าร่วมการวิจัย
- ไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

ลงชื่อ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2549

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

.....

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองต่อ การปฏิบัติการ
จัดการตนเอง และระดับฮีโมโกลบินเอวันซี ของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ก่อนที่จะลงนาม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์:

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองต่อการปฏิบัติการจัดการตนเอง และระดับฮีโมโกลบิน เอวันซี ของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) EFFECTS OF SELF-MANAGEMENT PROMOTION PROGRAM ON SELF-MANAGEMENT PRACTICE AND HEMOGLOBIN A1C LEVEL AMONG THE ELDERLY PATIENTS WITH TYPE II DIABETES MELLHUS

2. ชื่อนิติบัตร (นาย,นาง,นางสาว): นางสาวรัชชวรรณ คู่แก้ว

หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การพยาบาลผู้สูงอายุ

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว 45911572

คณะ/วิทยาลัย พยาบาลศาสตร์

3. หน่วยงานที่สังกัด:

4. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็ยสิ่งที่มีชีวิต หรือ ไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

() รับรองโครงการวิจัย

() ไม่รับรอง

5. วันที่ที่ให้การรับรอง:.....18.....เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2548

ลงนาม

(ศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ พันธุ์ธนา)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ลงนาม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตถาวร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

วันที่.....

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

กลุ่ม () ควบคุม () ทดลอง

เลขที่โรงพยาบาล.....

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติการจัดการตนเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน โดยผู้สัมภาษณ์จะบันทึกข้อมูลที่ได้รับลงในช่องว่าง _____ หรือทำเครื่องหมาย ลงในช่อง () หน้าข้อความแต่ละข้อตามความเป็นจริง

- ชื่อ _____ สกุล _____
- ที่อยู่ปัจจุบัน _____

หมายเลขโทรศัพท์ _____

ถ้าจะไปเยี่ยมที่บ้านไปอย่างไร _____

- อายุ _____ ปี

- เพศ

() 1. ชาย () 2. หญิง

- สถานภาพสมรส

() 1. โสด () 2. คู่

() 3. หม้าย () 4. หย่า แยก

- การศึกษา

() 1. ไม่ได้ศึกษา () 2. ประถมศึกษา

() 3. มัธยมศึกษาหรืออาชีวศึกษา () 4. อุดมศึกษา

- อาชีพ

() 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ () 2. ประกอบอาชีพระบุ _____

- รายได้

() 1. พอใช้ () 2. ไม่เพียงพอ () 3. มีเหลือเก็บ

- ระดับน้ำตาลในเลือด 3 เดือนย้อนหลังก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เท่ากับ.....มก/ดล.

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เท่ากับ.....มก/ดล.

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เท่ากับ.....มก/ดล.

- การรักษาที่ได้รับ (ชนิดของยาเบาหวานที่ได้รับ).....

- ระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การจัดการด้วยตนเองในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการด้วยตนเองของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน โดยผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่าผู้สูงอายุมีการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการตนเองหรือไม่ จากนั้นใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความเป็นจริง โดยแต่ละคำตอบมีความหมาย ดังนี้

- ปฏิบัติประจำ หมายถึง ผู้สูงอายุปฏิบัติในข้อความนั้นทุกวัน (ปฏิบัติเป็นประจำทั้ง 6-7 วัน)
 ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้สูงอายุปฏิบัติในข้อความนั้นบ่อยครั้ง (3-5 วัน)
 ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ผู้สูงอายุปฏิบัติในข้อความนั้นบางครั้ง (1-2 วัน)
 ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ผู้สูงอายุไม่ได้ปฏิบัติในข้อความนั้นเลย (0 วัน)

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1. ท่านควบคุมอาหาร โดยกินอาหารตรงเวลา จำนวนพอรู้สึกอิ่ม และใกล้เคียงกันทุกมื้อทุกวัน				
2. ท่านกินอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ				
3.....				
33. ท่านให้กำลังใจตนเองเมื่อท่านดูแลตนเองได้ดีอยู่เสมอ โดยการพูดชมตนเอง				

ตัวอย่าง

แผนการส่งเสริมการจัดการตนเองในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

วิธีการปฏิบัติ	ผู้วิจัยดำเนินการส่งเสริมการจัดการตนเองให้แก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานเป็นรายกลุ่ม
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน
วัตถุประสงค์ทั่วไป	1. ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีความรู้ที่เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ในเรื่องสาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน ผลกระทบ การรักษาและการควบคุมโรค
การควบคุมโรค	
วัตถุประสงค์เฉพาะ	1.1 ผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถอธิบายสาเหตุ อาการภาวะแทรกซ้อน ผลกระทบ การรักษาและการควบคุมโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้อง
วัตถุประสงค์ทั่วไป	2. ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการปฏิบัติการจัดการตนเองในการควบคุมโรค
วัตถุประสงค์เฉพาะ	2.1 ผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถอธิบายเกี่ยวกับการจัดการตนเองในเรื่องการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคได้อย่างถูกต้อง
	2.2 ผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองได้
	2.3 ผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถประเมินตนเองได้
	2.4 ผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถให้แรงเสริมตนเองได้

ระยะเวลาและวิธีดำเนินการ 8 สัปดาห์ แบ่งเป็น
 ระยะประเมินและวางแผน ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุเป็นรายกลุ่มที่ห้องประชุมชั้น 5 ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา
 ระยะเตรียมความพร้อม ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลที่บ้านของผู้สูงอายุ

สัปดาห์ที่ 2: ใช้เวลา 60 นาที

- จัดกิจกรรมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การควบคุมโรค การจัดการกับอาการของโรค หรือการปรับ
 การจัดการตนเองให้เหมาะสมกับอาการของโรค โดย
 - ฝึกทักษะในการควบคุมอาหาร โดยฝึกการเลือกเมนูอาหาร การออกกำลังกาย โดยฝึกการออกกำลังกาย ฟังก์ชันะในการ
 จัดการกับความเครียดอย่างง่าย ๆ สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกลวิธีของการกำกับตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ในการควบคุมโรคเบาหวานได้แก่ การติดตาม
 ตนเอง การประเมินตนเอง และการเสริมแรงตนเอง
 - เตรียมญาติผู้ดูแลในการสนับสนุนส่งเสริม ให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติการจัดการตนเองได้อย่างถูกต้อง
 กิจกรรมประกอบไปด้วย การบรรยาย การสาธิต การฝึกหัดทำ และการสาธิตย้อนกลับ

ระยะการปฏิบัติการจัดการตนเอง.....

สถานที่ดำเนินการ

- สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 1 : ดำเนินการที่แผนกผู้ป่วยนอก และ ห้องประชุมชั้น 5 ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา
- สัปดาห์ที่ 2-8 : ดำเนินการที่บ้านของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน
- สัปดาห์ที่ 12 : ดำเนินการที่แผนกผู้ป่วยนอก ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา

คู่มือส่งเสริมการจัดการด้วยตนเอง

สำหรับ

ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

จัดทำโดย

รัชวรรณ ตู่แก้ว

นิสิตปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ท่านต้องมีส่วนร่วมกับการพยาบาลในทุกขั้นตอน เพื่อให้
ท่านสามารถจัดการด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. สร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเบาหวาน
2. การฝึกทักษะการจัดการตนเอง
 - 2.1 การควบคุมอาหารและน้ำหนักตัว
 - 2.2 การออกกำลังกาย
 - 2.3 การใช้ยาในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
 - 2.4 การจัดการกับความเครียด
 - 2.5 การดูแลสุขภาพทั่วไป
3. การกำหนดเป้าหมาย
4. การติดตามตนเอง
5. การประเมินตนเอง
6. การให้แรงเสริมตนเอง

เป็นเบาหวานแล้วจะมีการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีได้อย่างไร

คนที่ เป็นเบาหวานจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องเรื่องโรคเบาหวานว่าเป็นอย่างไร และเรียนรู้ทักษะในการจัดการตนเอง เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายคือรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ หรือใกล้เคียงปกติให้มากที่สุด

การฝึกทักษะการจัดการตนเอง

1. การควบคุมอาหาร
2. การออกกำลังกาย
3. การรับประทานยาตามระดับน้ำตาลในเลือด
4. การจัดการกับความเครียด
5. การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไปและการดูแลเท้า