

ภาคผนวก จ

ตารางที่ ผ 1

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง
ของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
จำแนกเป็นรายด้าน และข้อ (n= 140)

พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง	M	S.D.	ระดับคะแนน
ด้านการบริโภคอาหาร	2.42	0.23	ดี
1. ท่านรับประทานอาหารตรงเวลาหรือในเวลาใกล้เคียงกัน	2.58	0.55	ดี
2. ท่านรับประทานขนมหวานใส่กะทิ เช่น บัวลอย ก๋วยเตี๋ยวชวี่ ข้าวเหนียวทุเรียน ข้าวเหนียวมะม่วง ฯลฯ	2.31	0.58	ปานกลาง
3. ท่านรับประทานผลไม้รสหวาน เช่น ขนุน ทุเรียน มะม่วงสุก และผลไม้อื่นๆ ตามความพอใจ	2.28	0.64	ปานกลาง
4. ท่านลดปริมาณอาหารที่มีไขมันสูงได้ เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์ ของทอด แกงกะทิ	1.97	0.59	ปานกลาง
5. ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ขนมจีน ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่	2.03	0.38	ปานกลาง
6. ท่านรับประทานผักต่างๆให้มากขึ้นเพื่อจะรับประทานอาหารอย่างอื่นให้น้อยลง	2.49	0.57	ดี
7. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม เช่น เหล้า ยาแดงเหล้า เบียร์	2.80	0.48	ดี
8. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานเช่นน้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง	2.70	0.48	ดี
9. ท่านดื่มชา กาแฟ ไมโล โอวัลติน นม น้ำเต้าหู้ ที่มีรสหวาน	2.44	0.63	ดี
10. ท่านรับประทานอาหารเพียงแค่มื้อและคอยระวังน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม	2.43	0.58	ดี
11. ท่านมักรับประทานอาหารจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร	2.63	0.58	ดี

ตารางที่ ผ 1 (ต่อ)

พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง	M	S.D.	ระดับคะแนน
ด้านการออกกำลังกาย	1.70	0.51	ปานกลาง
1. ท่านออกกำลังกายต่อเนื่องครั้งละอย่างน้อย 20- 30 นาที	1.84	0.77	ปานกลาง
2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	1.81	0.81	ปานกลาง
3. ท่านออกกำลังกายโดยการทำงานบ้าน หรืองานอาชีพ	1.76	0.74	ปานกลาง
4. ท่านออกกำลังกายโดยการเดินการวิ่งเหยาะๆหรือถีบจักรยาน	1.79	0.78	ปานกลาง
5. ท่านออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก หัวใจเต้นแรง	1.79	0.76	ปานกลาง
6. ท่านอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3-5 นาที ก่อนและหลัง ออกกำลังกาย	1.54	0.75	ต่ำ
7. ท่านออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารมื้อหลัก 2 ชั่วโมง	1.36	0.66	ต่ำ
ด้านการพักผ่อนและการจัดการความเครียด	2.24	0.26	ปานกลาง
1. ท่านรู้สึกหงุดหงิด โมโหง่าย หรืออารมณ์เสียบ่อย	2.18	0.59	ปานกลาง
2. ท่านมีเรื่องกังวลใจจนทำให้อนอนหลับ	2.00	0.65	ปานกลาง
3. ท่านต้องใช้ยาเพื่อช่วยให้อนอนหลับ	2.26	0.80	ปานกลาง
4. ท่านไปพักผ่อนหย่อนใจนอกสถานที่กับสมาชิกในครอบครัว	1.74	0.58	ปานกลาง
5. ท่านพักผ่อนหย่อนใจโดยการอ่านหนังสือดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ	2.49	0.57	ดี
6. ท่านทำจิตใจให้สบายโดยการ สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ	2.40	0.60	ดี
7. เมื่อท่านรู้สึกกังวลใจได้ปรึกษาหรือระบายกับคนที่ท่านวางใจ	2.11	0.69	ปานกลาง
8. ท่านมักเก็บเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจเอาไว้คนเดียว	2.50	0.67	ดี
9. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในหมู่บ้าน หรือชุมชน เช่น การทำบุญในวันสงกรานต์ งานบวช งานแต่ง ฯลฯ	2.54	0.60	ดี

ตารางที่ ผ 1 (ต่อ)

พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง	M	S.D.	ระดับคะแนน
ด้านการรักษาพยาบาล	2.84	0.25	ดี
1. ท่านไปรับการตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดตามแพทย์นัด	2.84	0.40	ดี
2. ท่านรับประทานยาหรือฉีดยาเบาหวานตรงเวลาหรือเวลาที่ใกล้เคียงกัน	2.84	0.40	ดี
3. ท่านรับประทานยาหรือฉีดยาเบาหวานก่อนหรือหลังรับประทานอาหารครึ่งชั่วโมง	2.79	0.48	ดี
4. ท่านเพิ่มหรือลดปริมาณยากินหรือยาฉีดโดยไม่ปรึกษาแพทย์	2.86	0.43	ดี
5. ท่านกินยาหม้อ ยาสมุนไพร รักษาโรคเบาหวาน	2.73	0.53	ดี
6. ท่านซื้อยารักษาโรคเบาหวานมารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์	2.96	0.20	ดี
พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูงโดยรวม	2.29	0.21	ปานกลาง

ตารางที่ ผ 2

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง
ของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวม (n= 140)

การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง	M	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ผู้ป่วยเบาหวานที่ชอบรับประทานอาหารรสหวานผลไม้ รสหวาน จะมีโอกาสเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงได้	2.68	0.51	สูง
2. ผู้ป่วยเบาหวานที่ชอบรับประทานอาหาร ประเภทของทอด กะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน จะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงได้	2.36	0.65	สูง
3. ผู้ป่วยเบาหวานที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า ยาแดงเหล้า เบียร์จะมีโอกาสเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงได้	2.25	0.79	ปานกลาง
4. ผู้ป่วยเบาหวานที่ชอบดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ ที่มีรสหวานจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้	2.60	0.61	สูง
5. ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอแต่ละวัน จะทำให้เกิดน้ำตาลในเลือดสูงได้	2.28	0.73	ปานกลาง
6. ผู้ป่วยเบาหวานที่มีความเครียดและไม่รู้จักผ่อนคลายที่เหมาะสม จะมีโอกาสเกิดน้ำตาลในเลือดสูงได้	2.18	0.75	ปานกลาง
7. ผู้ป่วยเบาหวานและไม่มาตรวจตามนัด มีโอกาสเกิดอันตรายจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงได้	2.48	0.65	สูง
8. การซื้อยารักษาโรคเบาหวานมารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	2.59	0.67	สูง
9. การใช้สมุนไพรรักษาเบาหวานทำให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	2.56	0.51	สูง
คะแนนเฉลี่ยโดยรวม	2.44	0.35	สูง

ตารางที่ ผ 3

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวม (n= 140)

การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง	M	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเกินไปในคนที่เป็นเบาหวานอาจจะทำให้เกิดอาการหมดสติ เป็นอันตรายถึงตายได้	2.86	0.36	สูง
2. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานจะทำให้จอตาเสื่อมอาจถึงตาบอดได้	2.67	0.50	สูง
3. ถ้าไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ทำให้มีโอกาสเกิดการติดเชื้อที่ระบบต่างๆของ	2.52	0.61	สูง
4. ถ้าไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ เวลาเมื่อมีแผลที่เท้าจะหายยากและมีโอกาสลุกลามมากขึ้นจนถึงตัดขาได้	2.84	0.39	สูง
5. เป็นเบาหวานมานานและไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้จะทำให้เกิดไตวายได้	2.59	0.63	สูง
6. เป็นเบาหวานและมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานมีโอกาสเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย	2.46	0.70	สูง
7. ถ้าไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้จะมีอาการชาตามมือ ตามเท้า หรือเกิดแผลกดทับได้ง่าย	2.61	0.61	สูง
คะแนนเฉลี่ยโดยรวม	2.44	0.35	สูง

ตารางที่ ๔

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม
ป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูงของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือด จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวม (n= 140)

การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม ป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง	M	S.D.	ระดับการรับรู้
1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20- 30 นาที จะช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	2.37	0.61	สูง
2. ท่านไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายเพิ่มถ้ามีงานประจำทำ ทำให้สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดได้	2.09	0.62	ปานกลาง
3. การควบคุมปริมาณและชนิดอาหาร เช่น ขนมหวาน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	2.55	0.53	สูง
4. การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น การปรึกษาผู้ใกล้ชิด พักผ่อนหย่อนใจ นั่งสมาธิทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	2.21	0.68	ปานกลาง
5. เมื่อท่านรู้สึกว่ามีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ควรเพิ่มปริมาณยา เองจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีกว่ากินยาตามแพทย์สั่ง	2.49	0.75	สูง
6. ถ้าผู้ป่วยโรคเบาหวานรับประทานยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดแล้วไม่จำเป็นต้องควบคุมอาหารก็ได้	2.56	0.66	สูง
7. ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรมาตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอจะช่วย ทำให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	2.56	0.63	สูง
คะแนนเฉลี่ยโดยรวม	2.40	0.29	สูง

ตารางที่ ๕

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรม
ป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูงของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือด จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวม (n=140)

การรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันภาวะ น้ำตาลในเลือดสูง	M	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ท่านไม่ได้ปรุงอาหารเองจึงทำให้ท่านไม่สามารถเลือกรับประทาน อาหารที่เหมาะสมกับโรคเบาหวานได้	1.75	0.75	ปานกลาง
2. การที่ต้องควบคุมอาหารเป็นความยุ่งยากต่อครอบครัวในการ เตรียมอาหาร	1.78	0.76	ปานกลาง
3. รู้สึกยุ่งยากที่ต้องรับประทานอาหารให้ตรงเวลาหรือในเวลา ที่ใกล้เคียงกันทุกมื้อ	1.59	0.73	ต่ำ
4. การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 20-30 นาที ทำได้ยาก เพราะไม่มีเวลา	1.83	0.70	ปานกลาง
5. การมีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น ปวดข้อ ปวดเข่า ทำให้ไม่ อยากออกกำลังกาย	2.14	0.74	ปานกลาง
6. ท่านรู้สึกยุ่งยากที่ต้องรับประทานยาเม็ดลดน้ำตาลในเลือด หรือฉีดอินซูลิน ทุกวันตามแพทย์สั่ง	1.57	0.72	ต่ำ
7. ท่านรู้สึกยุ่งยากที่ต้องงดน้ำงดอาหารเพื่อมาตรวจหาระดับ น้ำตาลในเลือดตามนัด	1.51	0.67	ต่ำ
8. ท่านไม่สามารถมาตรวจเบาหวานตามนัดได้เนื่องจาก ไม่มีญาติพามา	1.62	0.86	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยโดยรวม	1.72	0.46	ปานกลาง

ตารางที่ ๖

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้เกี่ยวกับปัจจัยกระตุ้นการปฏิบัติพฤติกรรม
ป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูงของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือด จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวม (n= 140)

ปัจจัยกระตุ้นการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง	M	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆเช่นดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ เกี่ยวกับโรคเบาหวานมีส่วนช่วยทำให้ท่านตัดสินใจปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ	2.41	0.62	สูง
2. คำเตือนเกี่ยวกับภาวะน้ำตาลในเลือดสูง จากแพทย์ พยาบาล ทำให้ท่านสนใจที่จะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ	2.62	0.53	สูง
3. การเจ็บป่วยของบุคคลใกล้ชิดจากภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ทำให้ท่านสนใจที่จะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดมากขึ้น	2.61	0.53	สูง
4. การพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับผู้ป่วยเบาหวานมีส่วนทำให้ท่านปฏิบัติตามเพื่อป้องกันระดับน้ำตาลในเลือดสูง	2.49	0.57	สูง
5. การที่ท่านต้องมาตรวจเป็นประจำตามแพทย์นัดทำให้ท่านสนใจดูแลสุขภาพอยู่เสมอเพื่อป้องกันระดับน้ำตาลในเลือดสูง	2.69	.48	สูง
6. คำแนะนำกับท่านด้วยความเป็นกันเอง ของ แพทย์ และพยาบาล ทำให้ท่านสนใจปฏิบัติตนเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดมากขึ้น	2.71	0.49	สูง
7. การที่ท่านได้รับความสะดวกในการเข้ารับบริการตรวจเบาหวาน ทำให้ท่านสนใจการมาตรวจตามนัด	2.81	0.41	สูง
8. ถ้าท่านเจ็บป่วยหรือมีภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานเป็นสิ่งกระตุ้นให้ท่านปฏิบัติตนเพื่อป้องกันระดับน้ำตาลในเลือดสูง	2.68	0.51	สูง
9. คนในครอบครัวมีส่วนกระตุ้นให้ท่านควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	2.41	0.68	สูง
10. การได้รับแจกเอกสาร คู่มือต่างๆเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทำให้ท่านปฏิบัติตนเพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง	2.46	0.56	สูง
คะแนนเฉลี่ยโดยรวม	2.58	0.33	สูง