

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- | | |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุพรรณ จัทรประเสริฐ | สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตกัณันท์ ศรีจักร โคตร | สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 3. นาวาตรีหญิงสิริกัญจน์ กระจ่างโพธิ์ | ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และสูงอายุ
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ |
| 4. นายแพทย์พูลลาภ ปัญจลักษณ์ | นายแพทย์ชำนาญการ (อายุรกรรม)
โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสัตหิรา |
| 5. คุณสุมาลี เชื้อพันธ์ | พยาบาลผู้ปฏิบัติการขั้นสูง
(APN สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่)
โรงพยาบาลบางละมุง จังหวัดชลบุรี |

ภาคผนวก ข

**แผนการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรม
การดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน**

ตัวอย่าง

แผนการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

แผนการดำเนินกิจกรรม คือ แนวทางการดำเนินการอย่างมีขั้นตอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุโรคเบาหวานให้มีพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้องเหมาะสม มีการนำทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนของ Bandura (1997) มาประยุกต์ในการจัดกิจกรรม โดยมุ่งส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนของผู้สูงอายุโรคเบาหวานให้มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะมีพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันการเกิดแผลที่เท้า ซึ่งมีการดำเนินกิจกรรม ดังนี้คือ

- 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานได้มีการตรวจสภาพเท้า และการฝึกการดูแลเท้าที่ถูกต้องด้วยตนเอง ในเรื่องการทำความสะอาดเท้า การเลือกสวมใส่รองเท้า และการบริหารเท้า
- 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น ผู้สูงอายุโรคเบาหวานได้พบตัวแบบผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้อง โดยตัวแบบจะนำเสนอถึง ปัญหา และประสบการณ์ของการเกิดแผลที่เท้า วิธีการดูแลเท้าที่ถูกต้อง และพุดช้กูงให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานเกิดความเชื่อมั่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลเท้า
- 3) การชักจูงด้วยคำพูด ผู้วิจัยให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เท้า อุบัติการณ์การเกิดแผลที่เท้า สาเหตุของการเกิดแผลที่เท้า ปัจจัยส่งเสริมในการเกิดแผลที่เท้า ผลกระทบที่เกิดจากแผลที่เท้า และหลักการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เพื่อป้องกันการเกิดแผลที่เท้า
- 4) สภาพแวดล้อมด้านร่างกายและอารมณ์ ผู้วิจัยมีการประเมินสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุเบาหวานมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า ซึ่งในแผนการดำเนินกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยส่งเสริมผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว โดยให้ข้อมูลบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการดูแลเท้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวานโดยนำทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมของ House (1981) ทั้ง 4 ด้านมาเป็นแนวทางในการให้ข้อมูลแก่ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยมีการดำเนินกิจกรรมดังนี้

- 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ โดยผู้วิจัยนำผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวมาร่วมกลุ่มกิจกรรมการดูแลเท้ากับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เพื่อให้ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกในครอบครัวช่วยดูแลเอาใจใส่ มีความเข้าใจ แสดงความห่วงใย และรับฟังความคิดเห็นขณะที่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า
- 2) การสนับสนุนด้านการประเมินค่า โดยผู้วิจัยสอนผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวให้มีความรู้และเข้าใจวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการดูแลเท้าแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เพื่อให้ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวนำไปกระตุ้นเตือนผู้สูงอายุโรคเบาหวานได้ประเมินตนเองและเปรียบเทียบ

พฤติกรรมการดูแลเท้าของตนกับบุคคลอื่น 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารโดยผู้วิจัยสอน
 ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวให้มีความรู้การดูแลเท้าด้านการตรวจเท้า การทำความสะอาดเท้า การ
 เลือกสวมใส่รองเท้า และการบริหารเท้า เพื่อให้ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวสามารถให้ข้อมูล
 เกี่ยวกับการตรวจเท้า การดูแลรักษาความสะอาดเท้า การเลือกสวมใส่รองเท้า และการบริหารเท้าที่
 ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการดูแลเท้า
 4) การสนับสนุนด้านทรัพยากร โดยให้ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวช่วยเหลือ ดูแลพาไปตรวจตาม
 นัด และในการด้านการจัดเตรียมเครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น การดูแลพาไปหรือหาเลือกซื้อรองเท้า ถุงเท้าที่
 เหมาะสมมาให้สวมใส่ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการโดยการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลเท้าให้กับผู้สูงอายุ
 โรคเบาหวานอย่างมีขั้นตอนตามแผนที่วางไว้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะ
 ปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้องต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการเกิดแผลที่เท้า
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว ได้ทราบถึงบทบาทการเป็นผู้ให้การ
 สนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการดูแลเท้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวมีความรู้หลักใน
 การดูแลเท้าของผู้ป่วยเบาหวานที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องการตรวจเท้า การทำความสะอาดเท้า
 การเลือกสวมใส่รองเท้า และการบริหารเท้า
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติ
 พฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้องด้วยตนเองเกี่ยวกับการตรวจเท้า การทำความสะอาดเท้า การเลือก
 สวมใส่รองเท้า และการบริหารเท้า
3. เพื่อให้ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวทราบบทบาทของการสนับสนุนด้านสังคม
 เพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลเท้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

วิธีการปฏิบัติ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมและให้ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวมีส่วนร่วมใน
 การส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลเท้าผู้สูงอายุเบาหวานและมีการติดตามเยี่ยมเป็นรายบุคคลโดยมีการ
 เยี่ยมที่บ้านและการเยี่ยมทางโทรศัพท์

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ได้รับการคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนดโดยเป็นกลุ่มทดลอง
จำนวน 30 คน

ระยะเวลา รูปแบบกิจกรรมและสถานที่ดำเนินการ

ใช้ระยะเวลา 10 สัปดาห์ รูปแบบกิจกรรมมีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเป็น
กลุ่มย่อย 2 กลุ่มกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 15 คนรวมกับผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวอีกกลุ่มละ 15 คน
กลุ่มย่อยครั้งละ 30 คนโดยการดำเนินการ 2 กลุ่มย่อย จนครบ 60 คน ซึ่งมีการดำเนินกิจกรรมแต่ละ
ครั้งอย่างมีขั้นตอนเดียวกัน ที่ห้องประชุมชั้น 4ตึกสิรินธร โรงพยาบาลอานันทมหิดลอำเภอศรีราชา
จังหวัดชลบุรี

วิธีดำเนินการในแต่ละสัปดาห์และระยะเวลาดำเนินการ

สัปดาห์ที่ 1 (กิจกรรมครั้งที่ 1) ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. สร้างสัมพันธภาพของผู้วิจัย ผู้สูงอายุโรคเบาหวานและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมที่จะดำเนินการใน

โปรแกรมใช้เวลา 10 สัปดาห์

3. ผู้วิจัยให้ความรู้โดยการสอนเรื่อง การเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เท้า อุบัติการณ์การเกิด
แผลที่เท้า สาเหตุและปัจจัยส่งเสริมในการเกิดแผลที่เท้า ผลกระทบที่เกิดจากแผลที่เท้า และ
แนวทางการดูแลเท้าเพื่อป้องกันการเกิดแผลที่เท้า
4. ผู้วิจัยให้ข้อมูลการสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้านตามทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม
ของ House (1981) เพื่อเตรียมบทบาทผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว เป็นผู้ให้การสนับสนุนทาง
สังคมในพฤติกรรมดูแลเท้าแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

สัปดาห์ที่ 1 (กิจกรรมครั้งที่ 2) ใช้เวลา 45 นาที ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยสอนและสาธิตให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว
ทราบการตรวจเท้าด้วยตนเอง ใช้เนื้อหาในคู่มือการดูแลเท้าผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีการฝึกปฏิบัติตรวจเท้าด้วยตนเอง
โดยมีผู้วิจัยและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว ให้คำแนะนำ ชักจูง ให้การช่วยเหลือ
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว ชักถาม
ปัญหาและข้อสงสัย เกี่ยวกับการตรวจสภาพเท้า พร้อมให้คำแนะนำ และกล่าวชมเชย ให้กำลังใจ
ในความพยายามของกลุ่มตัวอย่างในการกระทำกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 1 (กิจกรรมครั้งที่ 3) ใช้เวลารวม 1 ชั่วโมง 30 นาที ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานได้อภิปรายร่วมกันถึงปัญหา และอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า โดยมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน
2. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานได้พบตัวแบบ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุเบาหวานที่มีพฤติกรรมดูแลเท้าที่ถูกต้อง โดยให้ตัวแบบบอกถึงการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้องพร้อมสาธิตการปฏิบัติดูแลเท้าที่ถูกต้องในด้านการทำความสะอาดเท้า การบริหารเท้า และการเลือกสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม
3. ผู้วิจัยพุดชักจูงให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานเกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติให้มีพฤติกรรมดูแลเท้าได้อย่างตัวแบบ

สัปดาห์ที่ 2 ใช้เวลารวม 4 ชั่วโมงดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำทบทวนการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าในด้านการตรวจสภาพเท้า การดูแลทำความสะอาดเท้า การบริหารเท้า และการเลือกสวมใส่รองเท้า
2. ผู้วิจัยนำทบทวนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวในการให้การสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมดูแลเท้าผู้สูงอายุโรคเบาหวาน
3. ผู้วิจัยสอนผู้สูงอายุโรคเบาหวานและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวเกี่ยวกับการบันทึกการดูแลเท้าในแบบบันทึกที่จัดเตรียมให้ ซึ่งมีเนื้อหาการบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าในแต่ละครั้งที่ปฏิบัติ เช่น การตรวจเท้า การทำความสะอาดเท้า การบริหารเท้า และการสวมใส่รองเท้า เพื่อเป็นการติดตามการปฏิบัติและปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า
4. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม พุดชักจูง และให้กำลังใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้องและต่อเนื่องที่บ้าน พร้อมมอบคู่มือการดูแลเท้าผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้กลับไปทบทวนที่บ้าน พร้อมนัดหมายเวลาเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1

สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 ใช้เวลาเยี่ยมบ้านรายละเอียด 45 นาที ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยสอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า ปัญหาและอุปสรรคจากผู้สูงอายุโรคเบาหวานและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว เพื่อติดตามการปฏิบัติ พร้อมทั้งร่วมกันหาแนวทางแก้ไข
2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวมีการวิเคราะห์ร่วมกันในการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลเท้าที่ผ่านมา ประเมินว่าเกิดประโยชน์กับตนเอง มีปัญหาในการปฏิบัติอย่างไรบ้าง โดยให้มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานเกิดการรับรู้ความสามารถตนเอง และร่วมกันวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร่วมกัน

3. ผู้วิจัยสอบถามผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว เรื่องบทบาทการให้การสนับสนุน ปฏิบัติต่อผู้สูงอายุโรคเบาหวาน พร้อมกล่าวชมเชย และช่วยแก้ไขในส่วนที่ยังเป็นปัญหาตามความเหมาะสม

4. ผู้วิจัยให้ช่วยสรุปประเด็นปัญหาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลทำของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ซึ่งให้เห็นถึงประโยชน์ของการมีพฤติกรรมดูแลทำที่ถูกต้อง ทำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติต่อไป

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานปฏิบัติพฤติกรรมดูแลทำด้วยตนเองที่บ้าน โดยมีผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุนทั้ง 4 ด้าน

สัปดาห์ที่ 7 ใช้เวลารายละ 15 นาที ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมโดยติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์ เพื่อสอบถามเรื่องการปฏิบัติดูแลทำ โดยมีการเยี่ยมทางโทรศัพท์รายละครั้ง พร้อมนัดหมายผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

สัปดาห์ที่ 8 ใช้เวลารายละ 45 นาที ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่คลินิก โดยให้ทำแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมดูแลทำ เพื่อประเมินผลภายหลังเสร็จสิ้นการทำกิจกรรม และนัดหมายครั้งต่อไปอีก 2 สัปดาห์เพื่อติดตามผล

สัปดาห์ที่ 10 ใช้เวลารายละ 30 นาที ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยพบผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่คลินิก ผู้ช่วยวิจัยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานทำแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมดูแลทำ ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม และชุดโปรแกรม

สัปดาห์ที่ 1

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนิน กิจกรรม
1. เพื่อให้ กลุ่มตัวอย่างและ ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิก ครอบครัวมี สัมพันธภาพที่ดี และ เพื่อสัมพันธภาพที่ดี ต่อกันภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง และผู้ดูแลที่เป็น สมาชิกครอบครัว ทราบรายละเอียด และ เตรียมความพร้อม ก่อนปฏิบัติกิจกรรม	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย สร้าง สัมพันธภาพ โดยการแนะนำ ตนเอง ให้กลุ่มตัวอย่างและ ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว แนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธี ดำเนินงาน ระยะเวลา ขั้นตอน การดำเนินการวิจัย ขั้นตอน ของกิจกรรม การพิทักษ์สิทธิ ของกลุ่มตัวอย่าง และสิ่งที่ กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลที่เป็น สมาชิกครอบครัวควรทราบ เพื่อนำไปปฏิบัติในการเข้าร่วม วิจัยในครั้งนี้	10 นาที	คอมพิวเตอร์ พร้อม อุปกรณ์ นำเสนอ เนื้อหาโดย Power point -เครื่องขยาย เสียง	- เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่ เป็นสมาชิกในครอบครัว - เพื่อทำความรู้จักกัน และสร้างความคุ้นเคยไว้วางใจกันและ กันของกลุ่ม - เพื่อให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและประโยชน์ของการ ทำกิจกรรม - เพื่อเป็นการกำหนดข้อตกลงในการทำกิจกรรม - เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัว มีเวลาเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ เป็นการช่วยผ่อนคลายความตึง เครียด ความวิตกกังวล	กลุ่มตัวอย่างพร้อม ผู้ดูแลหลักที่เป็น สมาชิกครอบครัว เข้าใจในวัตถุประสงค์ ในการทำกิจกรรม กลุ่มพร้อมให้ความ ร่วมมือในการทำกลุ่ม

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวมีความรู้ความเข้าใจเรื่องความรู้เกี่ยวกับการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เท้าอุบัติการณ์การเกิดแผลที่เท้า สาเหตุและปัจจัยส่งเสริมในการเกิดแผลที่เท้า ผลกระทบที่เกิดแผลที่เท้า แนวทางการดูแลเท้าและการป้องกันการเกิดแผลที่เท้า	1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกครอบครัวได้อภิปรายกลุ่มแสดงความคิดเห็น เล่าถึงประสบการณ์การเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน การปฏิบัติตัวในพฤติกรรมด้านการดูแลเท้าปัญหาและอุปสรรค เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน 2. ผู้วิจัยสอนกลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง โดยการสอนความรู้เกี่ยวกับการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เท้าอุบัติการณ์การเกิดแผลที่เท้า สาเหตุและปัจจัยส่งเสริมในการเกิดแผลที่เท้า ผลกระทบที่เกิดจากแผลที่เท้า แนวทางการดูแลเท้า	5 นาที 30 นาที	Power point ตามหัวข้อที่จะสอน	- เพื่อส่งเสริมให้มีสมรรถนะแห่งตนโดยให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบประสบการณ์ใน พฤติกรรม การดูแลเท้าจากผู้อื่นเนื่องจากพฤติกรรมในอดีตจะมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน ผลทางตรงอาจเกิดความเคยชินจากการปฏิบัติ ซึ่งทำให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ - การให้ความรู้โดยการสอนจะนำไปสู่การพัฒนาการรับรู้ที่ถูกต้อง และเกิดแรงจูงใจให้เกิดการกระทำตามหลักการเพิ่มความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น (Outcome Expectation) โดยชี้ให้เห็นผลทางกายภาพ (Physical Effects) คือความเชื่อว่ภายหลังกระทำสิ่งนั้นแล้วส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ การคาดหวังถึงประโยชน์ที่จะได้รับการกระทำ มีผลทางบวกต่อจิตใจ และเป็นแรงจูงใจที่สำคัญ ทำให้เริ่มต้นและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีกำลังใจที่จะปฏิบัติตนให้ดีขึ้น	กลุ่มตัวอย่างมีการพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลเท้า มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับเนื้อหาเรื่อง การเกิดแผลที่เท้า การดูแลเท้าที่เคยปฏิบัติกัน

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
	และการป้องกันการเกิดแผลที่เท้าในการดูแลเท้า 4 ด้าน คือ 1) การรักษาความสะอาดเท้า 2) การตรวจเท้าเพื่อหาความผิดปกติ 3) การเลือกสวมรองเท้า 4) การบริหารเท้า 3. ระหว่างที่ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะประเมินความรู้ความเข้าใจ โดยซักถาม และอธิบายเพิ่มเติมเมื่อกลุ่มตัวอย่าง และผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวไม่เข้าใจ หรือตอบคำถามไม่ได้ และเปิดโอกาสให้ซักถามปัญหาเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับฟัง และตอบคำถามเพื่อให้เข้าใจได้ชัดเจนขึ้น			- การสอนโดยการบรรยายตามเนื้อหาที่เตรียมไว้ ทำให้ผู้เรียนเกิดความคิด เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้อง ซึ่งการสอนจัดเป็นวิธีหนึ่งของการใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)	กลุ่มตัวอย่างมีการซักถาม ขณะมีการสอนของผู้วิจัย กลุ่มตัวอย่างมีกล่าวซ้ำได้ ถูกต้องหลังจากผู้วิจัยให้ข้อมูลความรู้ที่กลุ่มตัวอย่างถามคำถาม

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
4. เพื่อให้ผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้การสนับสนุนในพฤติกรรมการดูแลเท้า และทราบบทบาทการให้การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการดูแลเท้าแก่กลุ่มตัวอย่างได้	1. ผู้วิจัยซักถามหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวในการดูแลกลุ่มตัวอย่าง และการให้สมาชิกครอบครัวได้อภิปรายกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยจะกระตุ้นให้ผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวแสดงความคิดเห็นเล่าถึงประสบการณ์การดูแลเท้าของกลุ่มตัวอย่าง วิธีการให้การสนับสนุนกลุ่มตัวอย่างให้ปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า ปัญหาและอุปสรรคที่พบ 2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลบทบาทการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการดูแลเท้าทั้ง 4 ด้าน	5 นาที 15 นาที		- การเล่าประสบการณ์ เป็นวิธีการหนึ่งที่เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นการกระตุ้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ก่อนมีการสอนอีกวิธีหนึ่ง - เพื่อเตรียมบทบาทของผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัว ในการเป็นผู้ให้การสนับสนุนกลุ่มตัวอย่างในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า - เพื่อให้ผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวทราบข้อมูลบทบาทการสนับสนุนและเป็นการเตรียมตัวเตรียมความพร้อมก่อนล่วงหน้า ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกครอบครัวคลายความวิตกกังวลในการเข้าร่วมวิจัย	ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวเข้าใจหน้าที่ของตนต่อการสนับสนุนด้านพฤติกรรมการดูแลเท้า และ ยกตัวอย่างการสนับสนุนด้านพฤติกรรมการดูแลเท้าต่างๆได้

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
	3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวซักถามปัญหาและข้อสงสัยต่างๆ เกี่ยวกับบทบาทการสนับสนุนทั้ง 4 ด้านและผู้วิจัยตอบข้อคำถามโดยอธิบายเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยกล่าวสรุป เกี่ยวกับบทบาทการสนับสนุนทั้ง 4 ด้านและให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวพักรับประทานอาหารว่าง 15 นาที	10 นาที	- คู่มือ - บทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรม - การดูแลเท้าในผู้สูงอายุ - โรคเบาหวาน	- การประเมินความรู้ความเข้าใจในการสอนเป็นระยะเป็นการติดตาม ประเมินสิ่งที่ผู้เรียนรับรู้ให้เข้าใจได้ถูกต้อง	มีผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกครอบครัวสอบถามเกี่ยวกับหน้าที่บทบาทที่ช่วยกระตุ้นการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุพร้อมยกตัวอย่างที่ปฏิบัติสอดคล้องกับเนื้อหาที่ผู้วิจัยให้ข้อมูลไป

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
5.เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวทราบวิธีการตรวจเท้าเพื่อจะได้นำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง	1. ผู้วิจัยสอนให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกครอบครัวในถึงวิธีการตรวจสภาพเท้าด้วยตนเอง เช่น การตรวจดูลักษณะผิวหนัง ลักษณะเล็บ 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติการดูแลเท้าด้วยตนเอง โดยการฝึกปฏิบัติ การตรวจสภาพเท้าด้วยตนเอง โดยมีผู้วิจัยและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวให้คำแนะนำ พูดชักจูง กล่าวคำชมเชย ให้การช่วยเหลือเรื่องการตรวจสภาพเท้าด้วยตนเอง 3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่าง และผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวซักถามปัญหา ข้อสงสัย เกี่ยวกับการตรวจสภาพเท้า พร้อมให้คำแนะนำ	45 นาที	คอมพิวเตอร์ พร้อม อุปกรณ์ นำเสนอ Power point -เครื่องขยายเสียง	- การให้ความรู้ด้วยเนื้อหาที่เตรียมไว้แล้ว ทำให้ผู้เรียนเกิดความคิดและเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้องตามที่ผู้สอนต้องการ ซึ่งการสอนจัดเป็นวิธีหนึ่งของการใช้คำพูดชักจูงใจ (Verbal Persuasion) - การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนโดยการให้มีการตรวจเท้าด้วยตนเองซึ่งเป็นส่วนของการที่กลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive Mastery Experience) - การพูดแนะนำ ชักชวน ให้กำลังใจเป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคลโดยการใช้คำพูดตามหลักการชักจูงด้วยคำพูด เพื่อให้ผู้สูงอายุเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติได้ จะทำให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ	- กลุ่มตัวอย่างมีการซักถามเรื่องการตรวจเท้าว่าสิ่งสำคัญที่ต้องตรวจมีอะไรบ้างผู้วิจัยอธิบายชี้แจงกลุ่มตัวอย่างกล่าวซ้ำได้ - กลุ่มตัวอย่างฝึกตรวจเท้าและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวช่วยเหลือดูแลขณะฝึกตรวจเท้า

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ-อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
6. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกครอบครัวได้รับการส่งเสริมสมรรถนะทางด้านสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ทำให้มีความพร้อมที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า	ชมเชย ในการกระทำกิจกรรมตรวจสภาพเท้า 4. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติ 1. ผู้วิจัยประเมินความพร้อมของกลุ่มตัวอย่างก่อนจะปฏิบัติ โดยการประเมินด้านร่างกายจากอาการและอาการแสดง ได้แก่ เวียนศีรษะ ใจสั่น ด้านอารมณ์ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล จากการสังเกตสีหน้าท่าทาง เมื่อพบปัญหาผู้วิจัยได้ช่วยแก้ไขปัญหาก่อนที่จะเริ่มกิจกรรม 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้อภิปรายร่วมกันถึงปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน	10 นาที	คอมพิวเตอร์พร้อมอุปกรณ์นำเสนอ Power point -เครื่องขยายเสียง	- การประเมินสภาวะด้านร่างกาย และอารมณ์ (Physiological and Affective States) ก่อนทำกิจกรรมเป็นปัจจัยที่สำคัญของการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ซึ่งถ้าบุคคลนั้นมีความพร้อมด้านร่างกายที่มีภาวะสุขภาพที่ดีและมีอารมณ์ด้านบวก จะส่งผลต่อการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนพร้อมต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นได้เพิ่มขึ้น	กลุ่มตัวอย่างตรวจมีระดับสัญญาณชีพปกติ ไม่พบอาการผิดปกติใด ๆ มีการพูดคุยเกี่ยวกับการดูแลเท้ากันด้วยสีหน้า ยิ้มแย้มแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันเรื่องการดูแลเท้า ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการดูแลเท้า

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
7. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนโดยการให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่นโดยการพูดคุยด้วยคำพูด	เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจปัญหาได้มากขึ้น และสามารถเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และเกิดความไว้วางใจภายในกลุ่มมากขึ้น 1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้พบกับตัวแบบซึ่งเป็นผู้สูงอายุโรคเบาหวานโดยตัวแบบจะนำเสนอถึงประสบการณ์การในเรื่องปัญหาและประสบการณ์ของการเกิดแผลที่เท้า การปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ปฏิบัติประจำ วิธีการแก้ไขอุปสรรคในการดูแลเท้าได้ ซึ่งตัวแบบพูดชักจูงให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเชื่อมั่นในการที่จะมีพฤติกรรมดูแลเท้าได้เช่นเดียวกับตนเอง	15 นาที	-เครื่องขยายเสียง	- การได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experiences) เป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งถ้าใช้ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live model) ทำให้บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรงส่งผลให้บุคคลมั่นใจได้ว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกมานั้นเหมาะสมและสามารถทำได้ เพราะบุคคลที่เป็นตัวแบบมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำได้เช่นกัน	กลุ่มตัวอย่างมีการซักถามตัวแบบเรื่องประสบการณ์การดูแลเท้าและมีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลเท้าของตัวแบบและกล่าวซ้ำเรื่องการปฏิบัติที่ถูกต้องการดูแลเท้าของตัวแบบมาเป็นแนวทางในการดูแลเท้าได้

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
	2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายร่วมกันในการที่กลุ่มตัวอย่างเคยปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเองได้อย่างตัวแบบ และกล่าวคำชมเชยเมื่อมีการปฏิบัติได้ถูกต้อง 3. ผู้วิจัยแนะนำ พุดชกุงให้กำลังใจแก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อเกิดความเชื่อมั่นในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าได้อย่างตัวแบบ	15 นาที	- เครื่องขยายเสียง	- การอภิปรายเรื่องที่ต้องปฏิบัติ เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นการกระตุ้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม - การพุดแนะนำ ชักชวน ให้กำลังใจเป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของบุคคล ทำให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จในพฤติกรรมนั้น	กลุ่มตัวอย่างและตัวแบบมีการพุดคุยและแลกเปลี่ยนรู้เรื่องการดูแลเท้าที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
8. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนโดยการส่งเสริมให้มีการปฏิบัติการดูแลทำให้เกิดประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง	1. ผู้วิจัยให้ตัวแบบสาธิตพฤติกรรมการดูแลเท้าในด้านการทำความสะอาด การบริหารเท้า และการป้องกันอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดแผลที่เท้า เช่น การเลือกสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม	5 นาที		- การได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experiences) ทั้งที่ตัวแบบเป็นบุคคลจริง (Live Model) เพราะบุคคลที่เป็นตัวแบบมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติดูแลเท้าได้เช่นกัน ตัวแบบจะมีการสาธิต การทำความสะอาดเท้า การบริหารเท้า และ การเลือกสวมใส่รองเท้า ถูกเท้า	กลุ่มตัวอย่างได้เห็นตัวแบบสาธิตในเรื่องการทำความสะอาดเท้า การตัดเล็บเท้า และกลุ่มตัวอย่างบางท่านร่วมทำกิจกรรมตามตัวแบบเรื่องการบริหารเท้า
	2. ผู้วิจัยจะช่วยสรุปกิจกรรมการสาธิตในส่วนที่ตัวแบบสาธิตการดูแลทำความสะอาดเท้า การบริหารเท้า และ การเลือกสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม	15 นาที		- การสาธิต เป็นวิธีการสอนที่ช่วยให้เกิดทักษะในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นพิเศษ ช่วยให้ผู้เรียนได้เห็นการปฏิบัติที่ชัดเจน	
	3. ผู้วิจัยได้พูดชักจูงให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเชื่อมั่นในการที่จะกระทำพฤติกรรมการดูแลเท้าได้ตามตัวแบบ			- การพูดแนะนำ ชักชวน ให้กำลังใจเป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของบุคคล ทำให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จในพฤติกรรมนั้น	

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนิน กิจกรรม
	4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกปฏิบัติการดูแลเท้าประกอบด้วยการฝึกการทำความสะอาดเท้า และการบริหารเท้า ขณะฝึก ผู้วิจัยและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวดูแลแนะนำ หรือให้ข้อมูลย้อนกลับ 5. ผู้วิจัยให้คำแนะนำ และกำลังใจ ขณะฝึกในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวไม่เข้าใจ หรือลืมปฏิบัติ 6. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวซักถามปัญหาเกี่ยวกับการฝึกและร่วมกันหาแนวทางแก้ไข	30 นาที		- การพูดแนะนำ ให้กำลังใจเป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคล โดยการใช้คำพูดตามหลักการชักจูงด้วยคำพูด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะกระทำได้และทำให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ เป็น การเพิ่มความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นเป็นปัจจัยหนึ่งในการกระตุ้นให้เกิดการกระทำอย่างต่อเนื่องได้ - การอภิปรายเรื่องที่ต้องปฏิบัติ เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นการกระตุ้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม	กลุ่มตัวอย่างฝึกการบริหารเท้าตามตัวแบบทุกคน ในขณะฝึกผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวได้ร่วมฝึกพร้อม กลุ่มตัวอย่างด้วยกลุ่มตัวอย่างสอบถามเรื่องจำนวนครั้งในการฝึกบริหารเท้าพร้อมกับผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวสอบถามเรื่องการบริหารเท้าที่เหมาะสมกับญาติของตน ผู้วิจัยตอบ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนิน กิจกรรม
	7. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมที่กลุ่ม ตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็น สมาชิกในครอบครัวได้กระทำ ร่วมกัน พร้อมบอกเวลานัดพบ ในครั้งต่อไป				คำถามและสรุป กิจกรรมให้กลุ่ม ตัวอย่างทราบ

สัปดาห์ที่ 2

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
1. เพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจให้กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมที่จะปฏิบัติพฤติกรรม การดูแลเท้า 2. เพื่อทบทวนให้ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทการให้การสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ เบาหวานต่อพฤติกรรม การดูแลเท้า	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกครอบครัวทราบ เพื่อให้เตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติกิจกรรม 2. ผู้วิจัยประเมินความพร้อมของกลุ่มตัวอย่างทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรม 3. ผู้วิจัยให้คำแนะนำทบทวนซ้ำแก่กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรม การดูแลเท้า ในด้านการตรวจเท้า การดูแลความสะอาดเท้า การบริหารเท้า และการป้องกันอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดแผลที่เท้า เช่น การเลือกสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม	5 นาที่ 10 นาที่ 30 นาที่		- เพื่อให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและประโยชน์ของการทำกิจกรรม - เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกในครอบครัว - การทบทวนทำให้ผู้เรียนได้ทบทวนและเข้าใจถึงความสำคัญที่ต้องมีการปฏิบัติต่อพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ	กลุ่มตัวอย่างทบทวนการดูแลเท้าและมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลเท้าใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
--------------	---------	------	---------------	-----------------	--------------------

	4. ผู้วิจัยทบทวนซ้ำเกี่ยวกับบทบาทและวิธีการสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้านกับผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวโดยให้การสนับสนุนดังนี้ 4.1 ด้านอารมณ์ โดยกระตุ้นเตือนการดูแลเท่า กับผู้สูงอายุโรคเบาหวานประจำวัน ช่วยดูแลเอาใจใส่ มีความเข้าใจ แสดงความห่วงใย และรับฟังความคิดเห็นขณะที่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท่า 4.2 ด้านการให้การประเมิน โดยผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวมีความรู้และเข้าใจวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการดูแล เช่น การดูแลพาไปหรือหาเลือกซื้อ		- คู่มือบทบาทการสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวในการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลเท่าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	- การให้การสนับสนุนทางสังคม ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ก่อให้เกิดความรัก ความผูกพัน การได้รับการดูแลเอาใจใส่ มีผลให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่าในตนเอง คลายความวิตกกังวล เกิดแรงจูงใจและความเชื่อมั่นใจ การปฏิบัติดูแลในพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น	ผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกครอบครัว ยกตัวอย่างการสนับสนุนเรื่องการดูแลเท่าแก่ญาติของตน กล่าวถึงการหารองเท้าที่เหมาะสมต่อการป้องกันแผลที่เท้าโดยมีกลุ่มตัวอย่าง 2-3 ท่านกล่าวว่าไม่ต้องซื้อใหม่ใช้รองเท้าตัดที่ห้องกายภาพบำบัดให้กลุ่มตัวอย่างพร้อมผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกครอบครัวมีการทบทวนในเรื่องการบริหารเท่าร่วมกันอีกครั้ง
--	--	--	---	--	--

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
	รองเท้าถุงเท้าที่เหมาะสมมาให้สวมใส่ 5. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกปฏิบัติซ้ำเกี่ยวกับการดูแลเท้า โดยการฝึกในด้าน การตรวจเท้า การดูแลรักษาความสะอาดเท้า และการบริหารเท้า 6. ผู้วิจัยให้ผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกครอบครัวแสดงบทบาทการเป็นผู้สนับสนุน ให้กำลังใจ ชมเชย และ ชักจูงให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเชื่อมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม การดูแลเท้าได้ 7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวซักถามปัญหาและหาแนวทางแก้ไขในระหว่างที่ได้รับการฝึกเป็นกลุ่มย่อย	15 นาที	- แบบบันทึกการดูแลเท้าสำหรับ ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	- การสนับสนุนจากสมาชิกครอบครัวของผู้ป่วยโรคเรื้อรังจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ช่วยลดความเครียด ช่วยให้บุคคลประเมินการกระทำของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นต่อไป	กลุ่มตัวอย่างมีการบันทึกการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลเท้า แต่บางวันไม่ได้ปฏิบัติ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนิน กิจกรรม
	8. ผู้วิจัยสอนกลุ่มตัวอย่าง และผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัว เกี่ยวกับการบันทึกการดูแลเท้าสำหรับผู้สูงอายุเบาหวานในแบบบันทึกที่จัดเตรียมให้ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทดลองลงบันทึกข้อมูลที่ปฏิบัติ พฤติกรรมการดูแลเท้า เช่น การตรวจเท้า การทำความสะอาดเท้า การบริหารเท้า และการสวมใส่รองเท้าเพื่อเป็นการ ติดตามปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า พร้อมให้คำชมเชย และมีการกระตุ้นให้ผู้ป่วย และ สมาชิกในครอบครัวได้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง				

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
	เพื่อเป็นการ ติดตามปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า พร้อมให้คำชมเชย และมีการกระตุ้นให้ผู้ป่วย และ สมาชิกในครอบครัวมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง 9. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวซักถามเกี่ยวกับแบบบันทึกที่จะใช้บันทึก 10. ผู้วิจัยแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการ ดูแลเท้าต่อบ้าน โดยมีผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้าน		- คู่มือการดูแลเท้าผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	- การบันทึกการปฏิบัติที่ได้กระทำไปแล้วทำให้ได้ทราบ และสามารถติดตามผล ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติได้ หากเกิดปัญหาหรืออุปสรรคทำให้แก้ไขได้ทัน	กลุ่มตัวอย่างมีการบันทึกการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลเท้า แต่บางวันกลุ่มตัวอย่างกล่าวว่าไม่ได้ปฏิบัติ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนิน กิจกรรม
	11. ผู้วิจัยพูดชักจูง และให้กำลังใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้อง และต่อเนื่องที่บ้าน พร้อมมอบคู่มือการดูแลเท้าในผู้สูงอายุ การดูแลเท้าผู้สูงอายุโรคเบาหวาน 12. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม และ นัดหมายเวลาเยี่ยมบ้านแก่กลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกครอบครัวในครั้งต่อไป			- การพูดแนะนำ ชักชวน ให้กำลังใจเป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคลโดยการใช้คำพูดตามหลักการชักจูงด้วยคำพูด เพื่อให้ผู้ป่วยเชื่อว่าสามารถที่จะกระทำได้ และทำให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ เป็นการเพิ่มความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นเป็นปัจจัยหนึ่งในการกระตุ้นให้เกิดการกระทำอย่างต่อเนื่อง	กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจในเนื้อหาคู่มือการดูแลเท้า บอกว่ามีภาพประกอบ เข้าใจตัวหนังสือชัดเจนอ่านง่าย

สัปดาห์ที่ 3 และ สัปดาห์ที่ 4

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
1. เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้แก่กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะมีพฤติกรรมส่งเสริมการดูแลเท้าเพิ่มขึ้น	1. ผู้วิจัยเข้าเยี่ยมกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกครอบครัวที่บ้านเป็นรายบุคคล สอบถามถึงผลของการปฏิบัติการดูแลเท้า เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างระบายความรู้สึกและประสบการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า ผู้วิจัยรับฟังและพูดคุยให้กำลังใจแก่กลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือในการบันทึกในแบบบันทึกการดูแลเท้าสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน 1.1 ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างมีความสำเร็จในการปฏิบัติ ผู้วิจัยชักจูงใจให้พูดถึงประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ด้วยการรับฟัง กล่าวชมเชย และพูดคุยให้กำลังใจ	ใช้เวลาเยี่ยมบ้านถึง 30 ถึง 45 นาทีต่อราย		- การสอบถามถึงผลของการปฏิบัติการดูแลเท้าเป็นการตรวจสอบผลการปฏิบัติและกระตุ้นพัฒนาให้กลุ่มตัวอย่างได้รับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Enactive Mastery Experience) เป็นวิธีการที่มีความสำคัญมากที่สุดต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพราะทำให้เกิดประสบการณ์โดยตรง ผลของความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง เกิดความคาดหวังว่าสามารถที่จะทำได้ - วิธีการพูดชักจูงใจ (Verbal Persuasion) เช่นการกล่าวชมเชย พูดคุยให้กำลังใจ เป็นการพูดให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งการชักจูงด้วยคำพูดเป็นวิธีง่ายที่จะทำให้รู้สึกมั่นใจที่จะทำให้เกิดความสำเร็จ และถ้าได้รับการกระตุ้นอารมณ์ในแง่บวก เช่นการให้กำลังใจจะส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถหรือการคาดหวัง	กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นที่ผู้วิจัยไปเยี่ยมถึงบ้าน โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะเล่าถึงการดูแลเท้าและมีการทบทวนเรื่องการลงบันทึกการดูแลเท้าร่วมกับผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
3. เพื่อประเมินการปฏิบัติการดูแลเท้าของกลุ่มตัวอย่างและประเมินการสนับสนุนทางสังคมจากผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัว	แก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อให้รับรู้ว่า ตนเองมีความสามารถที่จะกระทำได้อ่อนแอและดีขึ้น 1.2 ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถปฏิบัติได้หรือปฏิบัติไม่สำเร็จ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ระบายถึงความรู้สึกถึงเครียดหรือปัญหาในการปฏิบัติ พูดให้กำลังใจว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถกระทำได้ และหาสาเหตุที่ทำให้ปฏิบัติไม่สำเร็จ โดยวางแผนแก้ไขร่วมกันกับผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัว ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดการปฏิบัติได้ถูกต้อง และกล่าวชมเชยในความสำเร็จในส่วนที่สามารถปฏิบัติได้			เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้ากรณีกลุ่มตัวอย่าง เกิดความเครียด ความวิตกกังวล จะทำให้มีผลต่อการรับรู้ความสามารถหรือความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองลดต่ำลงได้ - การสอบถามปัญหาทำให้ผู้สูงอายุและสมาชิกครอบครัวได้ระบายความรู้สึก และต้องการขอความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น	กลุ่มตัวอย่างบางคนกล่าวว่าไม่ได้บริหารเท้าทุกวันเพราะบางครั้งผู้ดูแลไม่ว่างที่จะสนับสนุนให้ปฏิบัติ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
	2. ผู้วิจัยสอบถามปัญหาและอุปสรรคจากสมาชิกครอบครัว พร้อมร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไข 3. ผู้วิจัยกล่าวสรุปการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลเท้าในด้านการตรวจเท้า การทำความสะอาดเท้า การบริหาร และการเลือกสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม พร้อมทั้งชักจูงใจด้วยการแนะนำ ให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลดีต่อกลุ่มตัวอย่างและนัดหมายเวลาพบที่คลินิกเบาหวานเพื่อประเมินผลในสัปดาห์ที่ 8				กลุ่มตัวอย่างสามารถกล่าวทบทวนการดูแลเท้าที่ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในด้านการตรวจเท้า การทำความสะอาดเท้า การบริหารเท้า

สัปดาห์ที่ 7

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
1. เพื่อกระตุ้นเตือนการปฏิบัติพฤติกรรม การดูแลเท้า 2. เพื่อเตือนการนัดหมายเพื่อทำแบบสัมภาษณ์การประเมินพฤติกรรม การดูแลเท้า	ผู้วิจัยโทรติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์ โดยจะสอบถามเป็นรายบุคคล สอบถามถึงผลของการปฏิบัติ การดูแลเท้า เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างระบายความรู้สึกและประสบการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรม การดูแลเท้า ผู้วิจัยรับฟังและพูดคุยให้กำลังใจแก่กลุ่มตัวอย่างและ โทรเพื่อเตือนการนัดหมาย	ใช้เวลา 10 นาทีต่อราย		- การสอบถามถึงผลของการปฏิบัติดูแลเท้าเป็นการตรวจสอบผลการปฏิบัติและกระตุ้นพัฒนาให้กลุ่มตัวอย่างได้รับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Enactive Mastery Experience) เป็นวิธีการที่มีความสำคัญมากที่สุดต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพราะทำให้เกิดประสบการณ์โดยตรง ผลของความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง เกิดความคาดหวังว่าสามารถที่จะทำได้ - การเตือนการนัดหมาย จะช่วยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างมาเข้าร่วมกิจกรรม	กลุ่มตัวอย่างจะพูดผ่านทางโทรศัพท์โดยกล่าวถึงผลดีของการดูแลเท้าของตน เช่น การบริหารเท้าช่วยให้ไม่มีอาการชาเท้า

สัปดาห์ที่ 8

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
1. เพื่อติดตามความก้าวหน้าของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลเท้า 2. เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลเท้าอย่างต่อเนื่อง และกระตุ้นให้ผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลเท้าของ กลุ่มตัวอย่าง อย่างต่อเนื่องต่อไป	1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพโดยการสอบถามปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าในช่วงเวลาที่ผ่านมาของกลุ่มตัวอย่าง 2. ผู้วิจัยขอแบบบันทึกการดูแลเท้า และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน สมาชิกครอบครัวได้ร่วมกันประเมินและระบุปัญหาการดูแลเท้าที่ยังเหลืออยู่ร่วมกัน พร้อมให้คำแนะนำที่เหมาะสมในการแก้ไขที่เหมาะสมตามปัญหาของแต่ละราย 3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกในครอบครัวแสดงความรู้สึกต่อการปฏิบัติกิจกรรมที่ผ่านมา	30 นาที		- การสร้างสัมพันธภาพจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกครอบครัวมีเวลาเตรียมพร้อมที่จะทำกิจกรรมเป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกกลัวตามหลักการเร้าอารมณ์ (Emotion Arousal) - การสอบถามปัญหาทำให้ผู้สูงอายุและสมาชิกครอบครัวได้ระบายความรู้สึก และต้องการขอความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น	กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวให้การประเมินแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การดูแลเท้า

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
	4. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชม และให้กำลังใจในการปฏิบัติการดูแลเท้าของกลุ่มตัวอย่าง และกล่าวชื่นชมผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวที่ให้การสนับสนุนการดูแลเท้าอย่างต่อเนื่อง และนัดหมายเพื่อติดตามพฤติกรรม การดูแลเท้าอีกในสัปดาห์ที่ 10 5. ผู้ช่วยวิจัยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเบาหวานตามแบบประเมินพฤติกรรม การดูแลเท้า			- การระบายความรู้สึกเป็นวิธีการส่วนหนึ่งของการยึดหลักการกระตุ้นทางอารมณ์ เป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกกลัวได้ - การกล่าวชื่นชม และให้กำลังใจตามหลักการชักจูงด้วยคำพูด เป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคล โดยบุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะกระทำได้ และทำให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ เป็นการเพิ่มความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นเป็นปัจจัยหนึ่งในการกระตุ้นให้เกิดการกระทำอย่างต่อเนื่อง	

สัปดาห์ที่ 10

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
1. เพื่อติดตามความก้าวหน้าของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลเท้า 2. เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลเท้าอย่างต่อเนื่อง และกระตุ้นให้ผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลเท้าของกลุ่มตัวอย่าง อย่างต่อเนื่องต่อไป	1. ผู้วิจัยสอบถามปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าในช่วงเวลาที่ผ่านมาของกลุ่มตัวอย่าง 2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกในครอบครัวได้ร่วมกันประเมิน และระบุปัญหาการดูแลเท้าที่ยังเหลืออยู่ร่วมกัน พร้อมให้คำแนะนำที่เหมาะสมในการแก้ไขที่เหมาะสมตามปัญหาของแต่ละราย 3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกในครอบครัวแสดงความรู้สึกต่อการปฏิบัติกิจกรรมที่ผ่านมา	30 นาที		- การสร้างสัมพันธภาพจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกครอบครัวมีเวลาเตรียมพร้อมที่จะทำกิจกรรมเป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกกลัวตามหลักการเร้าอารมณ์ (Emotion Arousal) - การสอบถามปัญหาทำให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวได้ระบายความรู้สึก และต้องการขอความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น - การระบายความรู้สึกเป็นวิธีการส่วนหนึ่งของการยึดหลักการกระตุ้นทางอารมณ์ เป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกกลัวได้	กลุ่มตัวอย่างและผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือในการประเมินแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การดูแลเท้าครั้งที่ 3 และกล่าวว่าควรมีการจัดกิจกรรมอีกครั้งทำให้เกิดการกระตุ้นตนเองในการดูแลสุขภาพร่างกาย

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา	สื่อ- อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎี	ผลการดำเนินกิจกรรม
	4. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชม และให้กำลังใจในการปฏิบัติการดูแลเท้าของกลุ่มตัวอย่าง และกล่าวชื่นชมผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวที่ให้การสนับสนุนการดูแลเท้าอย่างต่อเนื่อง 5. ผู้ช่วยวิจัยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเบาหวานตามแบบประเมินพฤติกรรม การดูแลเท้า 6. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา และกล่าวขอบคุณกับกลุ่มตัวอย่าง และผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมจนสิ้นสุด พร้อมยุติโปรแกรม			- การกล่าวชื่นชม และให้กำลังใจตามหลักการชักจูงด้วยคำพูด เป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคล โดยบุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะกระทำได้ และทำให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ เป็นการเพิ่มความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นเป็นปัจจัยหนึ่งในการกระตุ้นให้เกิดการกระทำอย่างต่อเนื่อง	

แบบบันทึกการดูแลทำด้วยตนเองสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

กรุณาใส่เครื่องหมาย (/) ลงในช่องว่างทุกครั้งเพื่อให้การดูแลตัวเอง

[illegible]

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตัวอย่าง

เลขที่แบบสอบถาม.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม

แบบประเมินผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

คำชี้แจง แบบประเมินฉบับนี้ใช้เพื่อรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิจัย โดยประเมินจาก แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัว แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลเท้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัว

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลเท้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลการเจ็บป่วย คำชี้แจง โปรดใส่ข้อมูลลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หรือเติมข้อความในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	สำหรับ ผู้วิจัย
ข้อมูลส่วนบุคคล 1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง	
2. อายุปี	
3. สถานภาพสมรส () 1. โสด () 2. ม่าย () 3. สมรส/คู่สมรสยังมีชีวิตอยู่ () 4. สมรส/คู่สมรสเสียชีวิตแล้ว	
4. ระดับการศึกษาสูงสุด () 1. ไม่มีการศึกษา () 2. ประถมศึกษา () 3. มัธยมศึกษา () 4. ปวช. หรือ ปวส. () 5. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	
5. อาชีพปัจจุบัน () 1. รับจ้าง () 2. เกษตรกรรม () 3. ค้าขาย/ ธุรกิจส่วนตัว () 4. ข้าราชการบำนาญ/ บำนาญ () 5. ไม่ได้ประกอบอาชีพ () 6. อื่นๆ โปรดระบุ.....	
6. ความเพียงพอของรายได้ () 1. เพียงพอ () 2. ไม่เพียงพอ	
7. ข้อมูลการสูบบุหรี่ () 1. สูบบุหรี่ นาน.....ปี () 2. ไม่สูบบุหรี่	
ข้อมูลประวัติการเจ็บป่วย 8. ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน.....ปี	
9. ประวัติการเจ็บป่วยโรคร่วมอื่นๆนอกจากโรคเบาหวานในปัจจุบัน () 1. ความดันโลหิตสูง () 2. โรคหัวใจ () 3. โรคไตวาย () 4. โรคความดันโลหิตสูงและโรคไต	
10. การใช้ยารักษาโรคเบาหวานในปัจจุบัน () 1. ยารักษาเบาหวาน () 1.1 ยากิน () 1.2 ยาฉีด () 2. ยาอื่นๆ.....	
11. ระดับน้ำตาลที่ตรวจ 3 เดือนย้อนหลัง (HbA1C).....mg% ระดับน้ำตาลในครั้งนี้ (FBS).....mg%	
12. การได้รับความรู้เรื่องการดูแลเท้า () 1. ไม่เคย () 2. ได้รับแต่ไม่สามารถนำไปดูแลเท้าได้	

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว คำชี้แจง โปรดใส่ข้อมูลลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หรือเติมข้อความในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลของผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัว	สำหรับ ผู้วิจัย
1. เพศ () 1.หญิง () 2. ชาย	
2. ปัจจุบันท่าน อายุ ปี	
3. ปัจจุบันท่านมีสถานภาพ () 1. โสด () 2. คู่ () 3. หย่า, แยก () 4. หม้าย	
4. ท่านจบการศึกษาสูงสุดระดับใด () 1. ไม่มีการศึกษา () 2. ประถมศึกษา () 3. มัธยมศึกษา () 4. ปวช. หรือ ปวส. () 5.ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	
5. อาชีพปัจจุบัน () 1. รับจ้าง () 2. เกษตรกรรม () 3. ค้าขาย/ ธุรกิจส่วนตัว () 4. ข้าราชการบำนาญ/ บำนาญ () 5. ไม่ได้ประกอบอาชีพ () 6. อื่นๆ โปรดระบุ.....	
6. ความสัมพันธ์กับผู้ป่วย () 1. บุตรหญิง/ ชาย 2. () หลานหญิง/ ชาย 3. () ภรรยา/สามี () 4. อื่นๆ ระบุ.....	

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลทำผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบพฤติกรรมการดูแลทำของท่าน ดังนั้นจึงไม่มีถูก ไม่มีผิด มีจำนวนทั้งหมด 25 ข้อ ผู้สัมภาษณ์ขอให้ท่านตอบให้ตรงกับการปฏิบัติจริงของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว และกรุณาตอบทุกข้อคำถาม โดยผู้สัมภาษณ์จะใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อความในแต่ละข้อคำถามที่ท่านตอบ โดยมีคำตอบให้ท่านเลือกตอบ 5 ตัวเลือก ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านมีพฤติกรรม หรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ เป็นประจำทุกวัน หรือสม่ำเสมอ

ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรม ในเรื่องนั้นๆ บ่อยครั้ง หรือเกือบทุกวัน (5-6 วันต่อสัปดาห์)

ปฏิบัติปานกลาง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ เป็นบางวัน หรือเป็นส่วนน้อย (3-4 วันต่อสัปดาห์)

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ ใกล้เคียงกับ ไม่ปฏิบัติ (1-2 วันต่อสัปดาห์)

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ท่านไม่มีพฤติกรรมหรือไม่ปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ เลย

ในสัปดาห์หนึ่ง ๆ ท่านทำกิจกรรมในการดูแลเท้าดังข้อคำถามต่อไปนี้บ่อยเพียงใด

ปฏิบัติกิจกรรม	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็น ส่วน ใหญ่	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ เป็น บาง ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
การทำความสะอาดเท้า (5 ข้อ) 1. ท่านทำความสะอาดเท้าด้วยน้ำ โดยใช้สบู่อ่อนฟอกตามนิ้วเท้าและ ส่วนต่างๆของเท้าทุกวัน						
2. ท่านใช้แปรงขนอ่อนหรือ มือ หรือผ้า เพื่อทำความสะอาดเท้า ส้นเท้า ซอกนิ้วเท้า						
3. หลังจากล้างเท้าท่านใช้ผ้านุ่มๆ ซับเท้าให้แห้งทันที รวมทั้งซอก นิ้วเท้า						
4. หลังจากเช็ดเท้า ท่านใช้โลชั่นทา หรือครีมนวดเท้าเพื่อป้องกันผิว เท้าแห้งแตก						
5. ในระหว่างวันหากผิวหนังขึ้น หรือมีเหงื่อออกมาก ท่านเช็ด เท้าให้แห้ง แล้วใช้แป้งฝุ่นโรย ที่เท้า						

ในสัปดาห์หนึ่งๆ ท่านทำกิจกรรมในการดูแลเท้าดังข้อคำถามต่อไปนี้บ่อยเพียงใด

ปฏิบัติกิจกรรม	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็น ส่วน ใหญ่	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ เป็น บาง ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
การตรวจเท้าเพื่อค้นหาความผิดปกติ (2ข้อ) 6. ท่านตรวจเท้าให้ทั่วทุกส่วน เพื่อค้นหาความผิดปกติที่เท้าทุกวัน โดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้า หลังเท้า ฝ่าเท้า ส้นเท้า						
7. เมื่อตรวจพบความผิดปกติที่เท้า เช่น เท้าเกิดแผล มีอาการอักเสบ ปวดบวม เล็บเป็นเชื้อราท่านได้รับปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล						
การป้องกันการเกิดแผลที่เท้า : การตัดเล็บ (4ข้อ) 8. ท่านตัดเล็บหลังจากอาบน้ำหรือทำความสะอาดเท้าใหม่ๆ						
9. ท่านใช้กรรไกรตัดเล็บที่สะอาด ตัดเล็บในลักษณะตรง ไม่ตัดสั้น ชิดเนื้อเกินไป หรือโค้งเข้าขอบเล็บด้านข้าง						
10. ท่านตรวจดูสภาพเล็บ ซอกนิ้ว และง่ามนิ้วเท้า ทุกครั้งที่ตัดเล็บ						
11. ท่านทำความสะอาดเล็บ หรือซอกนิ้วด้วยกรรไกรตัดเล็บ ไม่ใช่วัตถุที่เป็นของแข็งหรือมีคม เช่น ไม้ มีด						

ในสัปดาห์หนึ่งๆ ท่านทำกิจกรรมในการดูแลเท้าดังข้อคำถามต่อไปนี้บ่อยเพียงใด

ปฏิบัติกิจกรรม	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็น ส่วน ใหญ่	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ เป็น บาง ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
การป้องกันการเกิดแผลที่เท้า : การ ใส่รองเท้า (6 ข้อ)						
12. ก่อนใส่รองเท้าท่านได้ตรวจหา สิ่งแปลกปลอมในรองเท้าพร้อมทั้ง เคาะรองเท้าก่อนสวมใส่ทุกครั้ง						
13. ท่านสวมถุงเท้าที่ไม่รัดแน่น ก่อนสวมรองเท้า						
14. ท่านสวมรองเท้าทุกครั้งเมื่อ เดินออกนอกบ้าน						
15. ท่านสวมรองเท้าที่มีลักษณะ หุ้มเท้า ขนาดพอดีเท้า เวลาเดินไม่ หลุด พื้นนุ่ม หัวรองเท้ากว้างไม่ บีบเท้า						
16. เมื่ออยู่ในบ้านท่านได้สวมถุง เท้า หรือรองเท้าผ้าที่ห่อหุ้มปลาย นิ้วเท้าได้						
17. พื้นรองเท้าที่ท่านใส่ยึดเกาะกับ พื้นได้ดี ช่วยป้องกันการลื่นหกล้ม						
การป้องกันการเกิดแผลที่เท้าอื่นๆ						
18. เมื่อมีตาปลา เล็บขบ หรือหูด ท่านไม่ตัดออกเอง						
19. เมื่อเกิดตุ่มพองที่เท้า ท่านได้ใช้ เข็มเจาะเอาน้ำที่อยู่ข้างในออกเอง						
20. ท่านใช้กระเป๋าน้ำร้อนหรือ ขวดใส่น้ำร้อนประคบที่เท้า						

ในสัปดาห์หนึ่งๆ ท่านทำกิจกรรมในการดูแลทำดังข้อคำถามต่อไปนี้บ่อยเพียงใด

ปฏิบัติกิจกรรม	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็น ส่วนใหญ่	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ เป็น บาง ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
การส่งเสริมการไหลเวียนเลือด บริเวณเท้า (4ข้อ)						
22. ท่านสูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้คน สูบบุหรี่						
23. ท่านมักจะนั่งไขว่ห้าง หรือนั่ง ของๆเป็นเวลานานๆ						
24. เมื่ออากาศเย็นท่านสวมถุงเท้า เพื่อให้เท้าอุ่นตลอดเวลา						
25. ท่านบริหารขา นิ้วเท้า ส้นเท้า ข้อเท้า ปลายเท้าทุกวัน						

ตัวอย่าง

คู่มือการดูแลเท้าผู้สูงอายุโรคเบาหวาน



ด้วยความปรารถนาดีจาก
นางพิศมัย พันธ์พีช
นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2554

คำนำ

การดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์เราปฏิเสธไม่ได้ว่า การใช้เท้าในการเดิน เป็นกิจกรรมที่สำคัญ โดยเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 4-6 ชั่วโมง ดังนั้นเท้าจึงเป็นอวัยวะหนึ่งในร่างกายที่มีความสำคัญ แต่ผู้ป่วยเบาหวานมักจะลืมที่จะดูแลเท้าของตัวเอง ทำให้เกิดแผลที่เท้าได้ ซึ่งในผู้สูงอายุโรคเบาหวานสิ่งที่มีผลต่อการเกิดแผลที่เท้าได้แก่ การที่เส้นเลือดส่วนปลายที่เลี้ยงขาและเท้าตีบ รวมถึงผู้สูงอายุโรคเบาหวานเป็นเบาหวานมานานๆ ร่วมกับการเสื่อมของเส้นประสาทส่วนปลาย ทำให้มีโอกาสเกิดแผลที่เท้าได้ง่าย ซึ่งสิ่งอันตรายที่ทำให้เกิดแผลได้แก่ การไม่รู้สึกรีบปวดที่แผล ทำให้มีโอกาสเกิดการลุกลาม และเรื้อรังของแผล นำไปสู่การตัดขาในที่สุด ดังนั้นผู้สูงอายุโรคเบาหวานจะต้องมีการดูแลตนเองเรื่องเท้า ในด้านการตรวจเท้าด้วยตนเอง การดูแลทำความสะอาดเท้า การเลือกสวมใส่รองเท้า และการบริหารเท้า เพื่อป้องกันการเกิดแผลที่เท้าจะช่วยลดอัตราการตัดขา ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต ลดภาระครอบครัว ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลระยะยาว และช่วยทำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานดำรงชีวิตอยู่กับโรคเบาหวานอย่างมีความสุข

พิศมัย พันธุ์พีช

เมษายน 2554

สารบัญ

หน้า

คำนำ

ผู้สูงอายุโรคเบาหวานกับการเกิดแผลที่เท้า.....	1
ปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับการเกิดแผลที่เท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน.....	1
การป้องกันการเกิดแผลหรือถูกตัดเท้าในผู้สูงอายุโรค เบาหวาน.....	2
ข้อควรปฏิบัติการดูแลเท้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน.....	3
● สำรวจเท้าด้วยตนเอง	3
● การดูแลเท้าด้านความสะอาดและดูแลผิวหนัง.....	3
● การตัดเล็บเท้า.....	4
● การสวมรองเท้าที่เหมาะสมและการเลือกซื้อรองเท้า ถูงเท้า.....	5
● การบริหารเท้า	7
สรุป.....	11
บรรณานุกรม.....	12

-1-

ผู้สูงอายุโรคเบาหวานกับการเกิดแผลที่เท้า

จากการสำรวจภาวะสุขภาพผู้สูงอายุไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ในปี 2550 ผู้สูงอายุโรคเบาหวานในประเทศไทยมีเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มารับบริการที่โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสรรคบุรี มีจำนวนมาก โดยในปี 2552 คิดเป็นร้อยละ 49.57 ของจำนวนผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด ผู้สูงอายุโรคเบาหวานพบภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญคือ การเกิดแผลที่เท้า การเกิดแผลที่เท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน พบอัตราชุกร้อยละ 2-10 และพบมากถึง 15-40 เท่าของผู้สูงอายุที่ไม่เป็นเบาหวาน ซึ่งการรักษาแผลที่เท้าด้วยการตัดเท้า นั้นไม่ใช่สิ่งที่ปลอดภัย เพราะมีผู้เสียชีวิตจากการผ่าตัดถึง ร้อยละ 3-7 ส่วนผู้ที่ไม่เสียชีวิตก็จะเกิดปัญหาต่าง ๆ จากการผ่าตัดถึงร้อยละ 36

ดังนั้นการป้องกันไม่ให้เกิดแผลจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด การป้องกันทำได้โดยการดูแลสุขภาพเท้าด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน การลดหรือขจัดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดแผลให้หมดไปหรือเหลือน้อยที่สุด

ปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับการเกิดแผลที่เท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ได้แก่

1. ระยะเวลาในการเป็นเบาหวานนานกว่า 15 ปี
2. ถ้าไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ จะมีผลต่อความสามารถของเม็ดเลือดขาวในการกำจัดเชื้อโรคลดลง ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายและโรคลุกลามเร็ว
3. มีภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ได้แก่ ภาวะทางหัวใจ ทางสายตามีปัญหา การมองเห็น และทางไต
4. มีความผิดปกติของเส้นประสาท และเส้นเลือดส่วนปลาย ได้แก่ การชาปลายมือ ปลายเท้า ทำให้ประสาทสัมผัสการป้องกันการเกิดแผลเสียไป
5. เท้าผิดรูป ทำให้การลงน้ำหนักที่เท้าผิดปกติ
6. การสูบบุหรี่มีผลทำให้เกิดหลอดเลือดที่มาเลี้ยงที่เท้าอุดตันได้
7. เคยมีประวัติการเกิดแผลที่เท้ามาก่อน มีการศึกษาพบว่า มากกว่า ร้อยละ 50 ของผู้ป่วยเบาหวานที่เคยมีแผลที่เท้ามาก่อน มีโอกาสการเกิดแผลที่ตำแหน่งเดิมภายในระยะเวลา 2-5 ปี
8. ขาดความรู้เกี่ยวกับการดูแลเท้าที่ถูกต้อง

การป้องกันการเกิดแผลหรือถูกตัดเท้าในผู้สูงอายุเบาหวาน

1. ตรวจเท้าด้วยตนเองทุกวันเพื่อค้นหาความผิดปกติ
2. ต้องรักษาความสะอาดของเท้าอยู่เสมอ
3. สวมรองเท้าที่เหมาะสม
4. บริหารเท้า เพื่อช่วยให้เลือดที่เท้าไหลเวียนได้ดีขึ้น
5. ตัดเล็บด้วยความระมัดระวัง
6. ถ้าตรวจเท้าพบตาปลา หูด หนองแข็ง หรือมีปัญหาเกี่ยวกับเท้า ให้รีบมาโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ เพื่อป้องกันการเกิดแผลที่เท้า
7. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะถ้าระดับน้ำตาลสูงมาก จะส่งต่อเส้นเลือดที่มาเลี้ยงเท้าไม่พอเพียงทำให้เกิดแผลได้ง่าย
8. งดสูบบุหรี่
9. หลีกเลี่ยงการนั่งไขว่ห้าง ทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงที่ขาไม่สะดวก ควรออกกำลังกายขา เพื่อให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น
10. หลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่า เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดแผลที่เท้าได้ง่าย



ข้อควรปฏิบัติการดูแลเท้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวานตนเอง

1. สำรวจเท้าด้วยตนเองทุกวัน สำรวจว่ามีอาการบวม มีแผล รอยซ้ำ ผิวเปลี่ยนสี หรือมีดพอง โดยตรวจทั่วทั้งฝ่าเท้า ส้นเท้า ซอกระหว่างนิ้วเท้า และรอบเล็บเท้าถ้าบริเวณ

ที่มองเห็นไม่ชัด ควรใช้กระจกส่อง เมื่อพบความผิดปกติ เช่น ผิวหนังแห้งแตกเป็นร่อง เล็บขบ ตาปลา หูด ไม่ควรตัดเอง ควรปรึกษาแพทย์ กรณีที่ไม่สามารถตรวจด้วยตนเองได้ ควรให้ญาติช่วยดูให้และควรไปตรวจเท้าตามที่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลนัดตรวจทุกครั้ง



2. การดูแลเท้าด้านความสะอาดและดูแลผิวหนังทุกวัน

2.1. ล้างเท้าด้วยน้ำธรรมดา ควรล้างและฟอกด้วยสบู่อ่อนๆ ตามซอกนิ้วเท้า และส่วนต่างๆ ของเท้าอย่างทั่วถึง

2.2 ไม่ควรใช้แปรงหรือหินขัดเนื้อแข็งขัดเท้า ควรใช้มือหรือฟ้านุ่มๆ ขัด

2.3 หลังล้างเท้าสะอาดแล้ว ควรซับเท้าทุกส่วนให้แห้งด้วยผ้าขนหนูนุ่มๆ โดยเฉพาะซอกนิ้วเท้า ระวังอย่าเช็ดแรงเกินไป เพราะผิวหนังอาจถลอกเป็นแผลได้



-4-

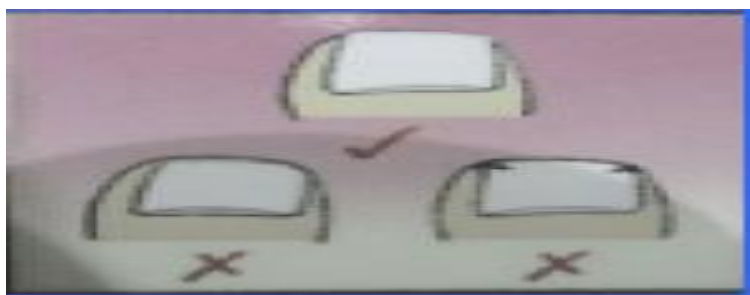
กรณีผิวหนังแห้งอาจทำให้มีรอยแตกและเกิดการติดเชื้อได้ง่าย

1. ควรทาโลชั่นเพื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้นหลังทำความสะอาดเท้า
 2. การทาโลชั่นควรหยดบนมือแล้วถูด้วยมือทั้งสองข้างไม่ให้เหนอะเกินไป แล้วจึงลูบที่เท้า
 3. ควรทาโลชั่นบางๆ ยกเว้น บริเวณซอกนิ้วเท้า และรอบๆ เล็บเท้า เพื่อป้องกันการหมักหมม ซึ่งอาจทำให้เกิดเชื้อราได้
 4. ถ้าผิวหนังชั้นมีเหงื่อออกง่าย แนะนำเช็ดเท้าให้แห้งและทาแป้งบางๆ ให้ทั่ว
- จะช่วยลดการอักเสบขึ้นได้ ควรระวังการทาแป้งตามซอกนิ้วเท้าทำให้เกิดความชื้นได้ง่าย



3. การตัดเล็บเท้า ต้องทำให้ถูกวิธีด้วยความระมัดระวัง เพื่อช่วยป้องกันเล็บขบ

- 3.1 การตัดเล็บให้ใช้ที่ตัดเล็บตัดตรงๆ เสมอปลาย นิ้วอย่าตัดเล็บโค้งเข้างอเล็บหรือตัดเล็บมากเพราะจะเกิดแผลได้ง่าย ถ้ามีเล็บขบต้องปรึกษาแพทย์



-5-

3.2 ตัดเล็บหลังล้างเท้าหรืออาบน้ำใหม่ๆ จะทำให้เล็บอ่อนตัดง่าย

3.3 ไม่แช่เท้าก่อนตัดเล็บเพราะผิวหนังรอบเล็บอาจเปื่อยและเกิดแผล
ขณะตัดเล็บได้

3.4 ตัดเล็บเป็นแนวตรง อย่าให้สั้นชิดผิวหนังเกินไป อย่าตัดโค้งเข้ามุกเล็บ
หรือตัดลึก เพราะทำให้เกิดแผลได้ง่าย

3.5 ถ้าสายตามองเห็นไม่ชัด ควรให้ผู้อื่นตัดเล็บให้

3.6 การตะไบเล็บเท้าที่หนาผิดปกติ ให้ตะไบไปทางเดียวกันไม่ย้อนไปมา
เพื่อป้องกันการเสียดสีผิวหนังรอบเล็บ

3.7 ไม่ใช้วัตถุแข็ง แคะขูดเล็บ เช่น ไม้ มีด



3. การสวมรองเท้าที่เหมาะสมและการเลือกซื้อรองเท้า ถูงเท้า

4.1 เลือกรองเท้าที่มีขนาดพอดี ไม่คับหรือหลวมเกินไปเวลาเดินมีระยะห่าง
จากปลายนิ้วเท้าที่สุดกับหัวรองเท้าประมาณครึ่งนิ้ว มีส่วนหัวรองเท้ากว้างและป้านสูง
พอควร การเลือกรองเท้าลักษณะนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้นิ้วเท้า และหลังเท้าเสียดสีกับ
รองเท้า

4.2 เลือกรองเท้าหุ้มส้น ไม่ใส่รองเท้าส้นสูง วัสดุที่ใช้ทำรองเท้าควรนุ่ม
ภายในรองเท้าเรียบมีแผ่นรองกันกระแทก เพื่อลดแรงกดที่ฝ่าเท้าได้ เช่น รองเท้ากีฬา

4.3 เลือกรองเท้าที่สังัดให้เหมาะกับรูปเท้า ถ้าเท้ามีลักษณะผิดปกติต้องสังัด
รองเท้าที่มีความลึกและกว้างเป็นพิเศษ เพื่อช่วยลดแรงกดบริเวณผิวหนังรอบๆเท้า

-6-

4.4 เลือกรองเท้าชนิดที่มีเชือกผูก จะปรับได้ง่ายเวลาเท้าขยายตัว

4.5 ไม่ควรเลือกใส่รองเท้าแตะชนิดที่มีที่ค้ำที่ง่ามนิ้วเท้า เพราะไม่มีส่วนป้องกันอันตรายกับเท้า และบริเวณที่ค้ำที่ง่ามนิ้วเท้าจะเกิดแรงเสียดสี ทำให้เกิดแผลที่ง่ามนิ้วเท้าได้



4.6 ควรซื้อรองเท้าในช่วงบ่ายหรือเย็น เพื่อไม่ให้ซื้อรองเท้าที่คับเกินไป

4.7 เมื่อใส่รองเท้าคู่ใหม่ ควรใส่เพียงวันละครั้งถึงหนึ่งชั่วโมงป้องกันรองเท้ากัด

4.8 สังกะตรอยแตก หรือตุ่มพองหลังใส่รองเท้าคู่ใหม่ทุกครั้ง

4.9 ตรวจสอบรองเท้าทุกครั้งก่อนสวมใส่ เพื่อป้องกันสิ่งแปลกปลอม เช่น กรวดทราย ของมีคมหรือแมลง เช่น มด ตะขาบ ที่อาจซ่อนในรองเท้า

4.10 เลือกสวมถุงเท้าที่ซับเหงื่อได้ดี เช่น ถุงเท้าที่ทำมาจากผ้าฝ้าย เพราะช่วยให้เท้าไม่อับชื้น แห้งอยู่เสมอ และต้องเปลี่ยนถุงเท้าทุกวัน

-7-

5. การบริหารเท้า

การบริหารเท้า ควรทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่เท้าให้ดีขึ้น โดยปฏิบัติวันละ 1-2 ครั้ง

• วิธีบริหารเท้า ตัวอย่างเช่น

ท่าเริ่มต้น นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ (ห้ามเอาหลังพิงพนักเก้าอี้)

ท่าที่ 1 (ทำ 10 ครั้ง)

งอนิ้วเท้าของเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้นมา ข้างบน(ตามรูป)แล้วเหยียดตรงลงข้างล่าง โดยไม่ยกส้นเท้า



ท่าที่ 2 (ทำ 10 ครั้ง)

1. ยกปลายเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้นจากพื้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะสูงได้ โดยที่ไม่ยกส้นเท้า
2. วางปลายเท้า แล้วยกส้นเท้าขึ้นโดยที่ปลายนิ้วยังอยู่กับพื้น



ท่าที่ 3 (ทำ 10 ครั้ง)

1. ให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น
2. ยกปลายเท้าของเท้าทั้ง 2 ข้าง
3. หมุนปลายเท้าเป็นวงกลม และกลับมาอยู่ตรงกลาง



3

ท่าที่ 4 (ทำ 10 ครั้ง)

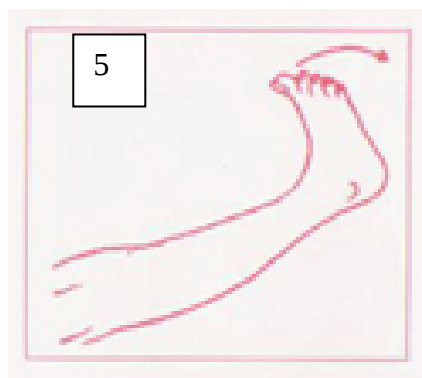
1. ให้ปลายเท้าอยู่กับพื้น
2. ยกส้นเท้า
3. หมุนส้นเท้าให้เป็นวงกลม และกลับมาอยู่ตรง



4

ท่าที่ 5 (ทำข้างละ 10 ครั้ง ทำทีละข้าง)

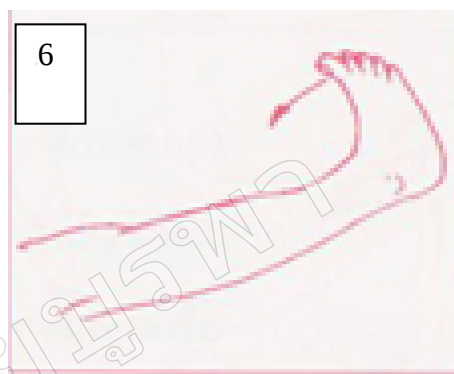
1. ยกขาและยืดตรงทีละข้าง ค้างไว้นับ 1 ถึง 3
2. เขยิบเท้าโดยให้ปลายนิ้วเท้าชี้เขยิบไปด้านหน้า
3. ค่อยๆ วางเท้าลงบนพื้น และทำสลับกับขาอีกข้างหนึ่ง



5

ท่าที่ 6 (ทำข้างละ 10 ครั้ง ทำทีละข้าง)

1. ยืดขาทีละข้างออกไปในขณะที่ส้นเท้าชิดอยู่กับพื้น
2. ยกขาขึ้นมาให้ตรงขนานกับพื้น
3. งอฝ่าเท้าเข้ามาหาตัว
4. แล้วยืดกลับ



ท่าที่ 7 (ทำ 10 ครั้ง)

ท่าเหมือนท่าที่ 6 แต่ทำ 2 ข้างพร้อมกัน



ท่าที่ 8 (ทำ 10 ครั้ง)

ยืดและงอฝ่าเท้าสลับกันโดยทำพร้อมกันของเท้าทั้ง 2 ข้าง โดยใช้ข้อเท้าขยับแต่ไม่ขยับขา



-10-

ท่าที่ 9 (ทำข้างละ 10 ครั้ง)

- 1.เหยียดขาให้ตรงแล้วยกขึ้นขนานกับพื้น
2. ใช้ข้อเท้าหมุนปลายเท้าเป็นวงกลม
3. นับ (ใช้เท้าเขียนเป็นตัวเลขในอากาศตั้งแต่ 1 ถึง 10)



ท่าที่ 10 (ทำครั้งเดียว)

หยิบกระดาดหนึ่งสือพิมพ์มา 1 หน้าวางลงบนพื้น และใช้เท้าทั้ง 2 ข้างทำกระดาดนั้นให้เป็นลูกกลมๆ เมื่อทำเสร็จแล้วให้คลี่ออกและฉีกกระดาดนั้นเป็นชิ้นๆ โดยใช้ นิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างฉีกออก



-11-

การเก็บ เอากระดาษอีกหน้าหนึ่งที่ติดกับหน้าที่เอามาทำเป็นลูกบอลวางที่พื้น แล้วใช้นิ้วเท้าเก็บเศษกระดาษวางบนแผ่นที่ดีจนหมดแล้ว ปั้นกระดาษแผ่นนั้นให้เป็นก้อนกลมๆอัดแน่นโดยใช้เท้าทำ แล้วเอาไปทิ้ง

สรุป

ผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถป้องกันการเกิดแผลที่เท้าได้โดยได้รับความรู้ที่ถูกต้อง และได้รับส่งเสริมให้มีความสามารถในการดูแลเท้าด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยมีการตรวจเท้าด้วยตนเอง การดูแลความสะอาดเท้า การเลือกสวมใส่รองเท้า การบริหารเท้า

รวมทั้งมีการควบคุมระดับน้ำตาลให้ดี พร้อมไปพบแพทย์เป็นระยะตามนัด ซึ่งถ้าผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถปฏิบัติดังที่กล่าวมาจะช่วยป้องกันการเกิดแผลที่เท้าได้แน่นอน

...สุดท้ายนี้ท่านกำลังเสี่ยงต่อการเกิดแผลที่เท้าได้ง่ายและอาจนำไปสู่การสูญเสียเท้าในอนาคต ท่านต้องหมั่นดูแลสุขภาพเท้าเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพเท้าที่ดีของท่านตลอดชีวิต



-12-

บรรณานุกรม

เทพ หิมะทองคำ. (2544). *ความรู้เรื่องเบาหวานฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ:

บริษัทจูนพับลิชชิง.

สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ. (2547). *เบาหวานกับการดูแลเท้า เล่ม 8 ใน ชุดความรู้เพื่อการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน*. กรุงเทพฯ: จุฑทอง.

สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน. (2548). *การดูแลสุขภาพเท้าในผู้เป็นเบาหวาน*.

กรุงเทพฯ: คัลเลอร์ ฮาร์โมนี.

National diabetes education program. (2003). A guide for people with diabetes: Take care of your feet for a life time. United States of America: National Institutes of Health.

ตัวอย่าง

**คู่มือบทบาทการสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลที่เป็น
สมาชิกครอบครัว ในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแล
เท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน**



ด้วยความปรารถนาดีจาก
นางพิศมัย พันธุ์พีช
นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2554

คำนำ

โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาดและเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ผู้สูงอายุโรคเบาหวานเป็นกลุ่มเสี่ยงที่เกิดแผลที่เท้าได้ง่ายกว่าวัยอื่น ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ ผลจากระบบการสูงอายุ มีสายตาพร่อง และจากการเป็นโรคเบาหวานหลายปีทำให้เกิดระบบประสาทส่วนปลายเสื่อม และหลอดเลือดส่วนปลายเสื่อมส่งผลทำให้เกิดแผลที่เท้าได้ ซึ่งการป้องกันการเกิดแผลที่เท้าโดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานได้รับการดูแลเท้าได้ด้วยตนเองนั้นยังพบว่าต้องอาศัยความร่วมมือของผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกครอบครัว โดยให้กำลังใจคอยช่วยเหลือ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานปฏิบัติตามพฤติกรรมดูแลเท้าอย่างถูกต้องต่อเนื่อง ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกครอบครัวนับว่าเป็นการสนับสนุนที่สำคัญ จะช่วยให้การดูแลป้องกันการเกิดแผลที่เท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ คู่มือเล่มนี้ได้รวบรวมบทบาท และแนวทางการเป็นผู้ให้การสนับสนุนพฤติกรรมดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวานซึ่งท่านสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดูแลสนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุโรคเบาหวานให้มีพฤติกรรมดูแลเท้าที่ถูกต้อง

พิศมัย พันธุ์พีช

เมษายน 2554

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
การสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน.....	1
การดูแลเท้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน.....	1
ประโยชน์ของการสนับสนุนทางสังคม.....	2
ประเภทของการให้การสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับ	
พฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน.....	3
การสนับสนุนด้านอารมณ์.....	3
การสนับสนุนด้านการประเมินค่า.....	4
การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร.....	5
การสนับสนุนด้านทรัพยากร.....	6
สรุป.....	7
บรรณานุกรม.....	8

-1-

การสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานต้องดูแลรักษาตนเองอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานาน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกครอบครัว การดูแลของผู้ดูแลหลักและให้การสนับสนุนทางสังคมในด้านต่างๆ แก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน จะช่วยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถปฏิบัติตัวได้เหมาะสม สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ช่วยป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้ ซึ่งภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยคือ การเกิดแผลที่เท้า ในผู้สูงอายุโรคเบาหวานนั้นหากได้รับการสนับสนุนจากผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวอย่างถูกต้องและต่อเนื่องจะทำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถป้องกันการเกิดแผลที่เท้าได้



การดูแลเท้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

การดูแลเท้ามีความสำคัญต่อผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และจำเป็นต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องโดยให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน การมีพฤติกรรมดูแลเท้าที่ถูกต้องนั้นจะช่วยป้องกันการเกิดแผลและภาวะแทรกซ้อนที่เท้าได้

พฤติกรรมดูแลเท้าที่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานควรทำเป็นประจำและต่อเนื่อง คือ

1. การตรวจเท้าทุกวัน เพื่อหาสิ่งที่ผิดปกติที่เกิดขึ้นที่เท้า
2. การทำความสะอาดเท้าที่ถูกต้อง การเช็ดทุกส่วนของเท้าให้แห้ง ถ้าผิวแห้งควรใช้ครีมหรือโลชั่น เพื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้น และช่วยป้องกันรอยแตกที่ทำให้เกิดแผลได้ง่าย

-2-

3. การตัดเล็บเท้าที่ถูกต้อง ไม่ใช่มีดหรือกรรไกรตัดหนังแข็งที่เท้า
4. การสวมรองเท้าที่เหมาะสม เลือกรองเท้าหุ้มส้น ไม่คับหรือหลวมเกินไป
ไม่ควรเลือกใช้รองเท้าแตะชนิดที่มีที่ค้ำที่ง่ามนิ้วเท้า เพราะไม่มีส่วนป้องกันอันตรายกับเท้า และบริเวณที่ค้ำที่ง่ามนิ้วเท้าจะเกิดแรงเสียดสี ทำให้เกิดแผลที่ง่ามนิ้วเท้าได้
5. การบริหารเท้า ควรทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่เท้าให้ดีขึ้น

ดังนั้นผู้ดูแลควรส่งเสริมและให้การสนับสนุนผู้สูงอายุโรคเบาหวานให้มีพฤติกรรมดูแลเท้าอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง จะช่วยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถรักษาโครงสร้างและการทำหน้าที่ของเท้าให้เป็นปกติ ทั้งยังช่วยป้องกันการเกิดแผลที่เท้าและลดโอกาสเสี่ยงต่อความพิการจากการถูกตัดขาได้



ประโยชน์ของการสนับสนุนทางสังคม

ประโยชน์ของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ได้แก่

1. ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลเท้าที่เหมาะสม
2. ช่วยลดภาวะความเครียดแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ในขณะที่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ
3. ทำให้เกิดความรัก การดูแลเอาใจใส่ มีความเข้าใจ และความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุโรคเบาหวานกับผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวยิ่งขึ้น

-3-

ประเภทของการให้การสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการดูแลเท้า ในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกในครอบครัว มีส่วนสนับสนุนส่งเสริม ดูแลและช่วยเหลือ
ผู้สูงอายุโรคเบาหวานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลเท้า ซึ่งการสนับสนุนทางสังคม
แบ่งเป็น 4 ประเภทดังนี้ คือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์

เป็นการให้ความรัก ความเอาใจใส่ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ รับฟังความคิดเห็น
หรือปัญหา ให้ความเชื่อมั่นในความสามารถของผู้สูงอายุ ให้กำลังใจในการปฏิบัติ
พฤติกรรมการดูแลเท้า รวมถึงการรับฟังปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการ
ปฏิบัติพฤติกรรม เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลเท้าที่
ถูกต้อง และต่อเนื่อง

การสนับสนุนด้านอารมณ์ของผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกในครอบครัวที่ควรทำ ได้แก่

1. การดูแลเอาใจใส่ ให้กำลังใจให้ผู้สูงอายุปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ดี
ขึ้นอย่างต่อเนื่อง

2. การสอบถาม และรับฟังปัญหา ความรู้สึกต่างๆ ขณะที่ผู้สูงอายุกำลัง
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลเท้า

3. การให้ความเชื่อถือ ความไว้วางใจ โดยให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติ
พฤติกรรมการดูแลเท้าได้ถูกต้องด้วยตนเอง ผู้ดูแลช่วยการบันทึกการดูแลเท้ารายวัน เช่น
การดูแลทำความสะอาดเท้า การตรวจเท้า การสวมใส่รองเท้า และการบริหารเท้า เป็นต้น



-4-

2. การสนับสนุนด้านการประเมินค่า

เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อประเมิน และเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า เพื่อให้ผู้สูงอายุนำไปประเมินตนเอง โดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลเท้าของตนเองกับบุคคลอื่น เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มั่นใจ ภูมิใจที่ตนปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าได้ถูกต้อง

การสนับสนุนด้านการประเมินค่าของผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกในครอบครัวที่ควรทำ ได้แก่

1. การกล่าวยกย่อง ชมเชย ให้กำลังใจ สนับสนุนเมื่อผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้อง เช่น ผู้สูงอายุโรคเบาหวานบริหารเท้าทุกวัน ผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกในครอบครัวต้องกล่าวชมเชยทุกวัน เช่นกัน
2. .การยอมรับว่าผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถที่จะมีพฤติกรรมการดูแลเท้าที่เหมาะสมได้
3. การบอกกล่าวให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงความสามารถของท่านที่มีการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้องเหมาะสมเช่นเดียวกับผู้สูงอายุโรคเบาหวานรายอื่นๆเพื่อให้เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง



3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร

เป็นการให้ความรู้ หรือข้อเท็จจริง เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การปฏิบัติตัวต่างๆ การให้คำแนะนำ และการชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่เหมาะสม ซึ่งการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารนั้นผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถนำข้อมูล และข้อเสนอแนะต่างๆ มาใช้ช่วยเหลือตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารของผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกในครอบครัวที่ควรทำ ได้แก่

1.) การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้อง เช่น การตรวจเท้าด้วยตนเองทุกวัน การดูแลความสะอาดเท้า การเลือกสวมใส่รองเท้า และการบริหารเท้า

2.) การให้คำแนะนำการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าแก่ผู้สูงอายุ เมื่อปฏิบัติไม่ถูกต้อง กรณีผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวไม่สามารถให้คำแนะนำได้ ควรมีการปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือเชิญมาให้คำแนะนำซ้ำได้

3.) การชี้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุเมื่อเกิดปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า



-6-

4.การสนับสนุนด้านทรัพยากร

เป็นการให้ความช่วยเหลือในด้านการเงิน สิ่งของ แรงงาน ในการปฏิบัติ
พฤติกรรมการดูแลเท้าแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เช่น การจัดเตรียมเครื่องใช้ต่างๆ ที่
ส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลเท้า เช่น การพาไปหรือหาเลือกซื้อรองเท้า ถุงเท้าที่เหมาะสม
มาให้สวมใส่

การสนับสนุนด้านทรัพยากร จะช่วยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานได้รับการ
ตอบสนองตรงตามต้องการ ซึ่งจะทำให้เกิดผลทางด้านจิตใจตามมา และพร้อมที่จะ
ปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ต่อเนื่องต่อไป

การสนับสนุนด้านทรัพยากรของผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกในครอบครัวที่ควรทำ ได้แก่

1. การให้ความช่วยเหลือ โดยการให้เงินหรือพาไปตรวจตามนัด การ
จัดเตรียมเครื่องใช้ต่างๆ ที่ส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลเท้า เช่น การดูแลพาไปหรือหา
เลือกซื้อรองเท้า ถุงเท้าที่เหมาะสมมาให้สวมใส่
2. การช่วยจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจทำให้เกิดปัญหาแผลที่
เท้าได้ เช่น การดูแลพื้นที่บริเวณบ้าน รอบๆบ้าน



-7-

สรุป

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวานจะประสบความสำเร็จได้นั้นผู้ดูแลหลักที่เป็นสมาชิกในครอบครัวเป็นบุคคลที่มีบทบาทที่สำคัญอย่างยิ่งในการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนในด้านต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์ ด้านการประเมินค่า ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านทรัพยากร เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีความมั่นใจในการกระทำพฤติกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานยังคงพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้องตลอดไป



-8-

บรรณานุกรม

พรนภา ไชยอาสา. (2550.). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและ
การสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุที่เป็น
เบาหวาน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. New Jersey: Prentice Hall.

ภาคผนวก ง
เอกสารการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

วิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

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

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางพิศมัย พันธุ์พีช)

หากข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้า ฟังจนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วมือด้วยหัวแม่มือของข้าพเจ้าในใบ ยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางพิศมัย พันธุ์พีช)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant Information) (กลุ่มทดลอง)

การวิจัยเรื่อง : ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

เรียน ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับเชิญเข้าร่วมการศึกษาวิจัย การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน หากท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยใช้ระยะเวลาทำกิจกรรมทั้งหมด 10 สัปดาห์ โดยในสัปดาห์ที่ 1 ท่านได้รับการสอนและสาธิตวิธีการตรวจสภาพเท้า การทำความสะอาดเท้า การเลือกสวมใส่รองเท้า และการบริหารเท้าที่ถูกต้อง นำเสนอตัวแบบที่มีพฤติกรรมการดูแลเท้าที่ถูกต้อง มาพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติดูแลเท้าที่ปฏิบัติได้ผลดี สัปดาห์ที่ 2 มีการทบทวนการปฏิบัติดูแลเท้าด้านการตรวจเท้า การทำความสะอาดเท้า การบริหารเท้า และสอนการบันทึกการดูแลเท้าด้วยตนเอง สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 มีการติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อสอบถามปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า เพื่อหาแนวทางแก้ไข และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกรับประกันในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า สัปดาห์ที่ 5, 6 และสัปดาห์ที่ 9 ให้ปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่บ้าน สัปดาห์ที่ 7 มีการติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์ สัปดาห์ที่ 8 ประเมินแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลเท้า และสัปดาห์ที่ 10 มีการสรุปกิจกรรมของการวิจัยพร้อมยุติการวิจัย และประเมินแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลเท้าอีกครั้ง เพื่อติดตามผลของการวิจัยนี้

ผลของการศึกษานี้ จะใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลส่วนตัวเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย การเข้าร่วมการศึกษานี้ เป็นไปโดยสมัครใจ อาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกเมื่อโดยไม่กระทบต่อการดูแลรักษา ท่านยังคงได้รับการดูแลจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลตามปกติ

หากมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อสอบถามได้โดยตรงตลอดเวลาที่นางพิศมัย พันธุ์พีช โทรศัพท์ 083-2211123 ที่อยู่ โรงพยาบาลอ่าวอุดม อ.ศรีราชา จ. ชลบุรี รหัสไปรษณีย์ 20230

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant Information) (กลุ่มควบคุม)

การวิจัยเรื่อง : ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

เรียน ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับเชิญเข้าร่วมการศึกษาวิจัย การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่า ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ หากท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยใช้ระยะเวลาในการศึกษาทั้งหมด 10 สัปดาห์ โดยในสัปดาห์ที่ 1 ท่านจะได้รับการสอนโดยพยาบาลประจำคลินิก ให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการดูแลเท้า และการป้องกันการเกิดแผลที่เท้า สัปดาห์ที่ 2,3,4,5,6 และสัปดาห์ที่ 9 ให้ท่านปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้าที่บ้าน สัปดาห์ที่ 8 ประเมินแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลเท้าครั้งที่ 1 และสัปดาห์ที่ 10 ประเมินแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การดูแลเท้าครั้งที่ 2 และหลังจากการทำแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลเท้าแล้ว ผู้วิจัยนำตัวแบบ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมาสาธิตและฝึกการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลเท้า ในเรื่องการตรวจเท้าด้วยตนเอง การทำความสะอาดเท้า การเลือกสวมใส่รองเท้า และการบริหารเท้า และแนะนำสมาชิก ครอบครัวเกี่ยวกับบทบาทการให้การสนับสนุนในการดูแลเท้าร่วมด้วย และมอบคู่มือการดูแลเท้า ในผู้สูงอายุโรคเบาหวานไปทบทวน ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มควบคุมได้ซักถามข้อสงสัย ผู้วิจัยสรุป กิจกรรมพร้อมยุติการวิจัย

ผลของการศึกษานี้ จะใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น ผู้วิจัยจะเก็บ ข้อมูลส่วนตัวเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย การเข้าร่วมการศึกษานี้ เป็นไปโดยสมัครใจ อาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกเมื่อโดยไม่กระทบต่อการดูแลรักษา ท่านยังคงได้รับการดูแลจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลตามปกติ

หากมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อสอบถามได้โดยตรงตลอดเวลาที่นางพิสมัย พันธุ์พีช โทรศัพท์ 083-2211123 ที่อยู่ โรงพยาบาลอ่าวอุดม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี รหัสไปรษณีย์ 20230

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant Information) (ผู้ดูแลหลัก)

การวิจัยเรื่อง : ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

เรียน ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับเชิญเข้าร่วมการศึกษาวิจัย การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน หากท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัย ท่านใช้ระยะเวลาว่างทั้งหมด 10 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ที่ 1 ท่านได้รับสอนและสาธิตวิธีการตรวจสภาพเท้าด้วยตนเอง การทำความสะอาดเท้า การเลือกสวมใส่รองเท้า และการบริหารเท้าที่ถูกต้อง และสอนบทบาทของการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมดูแลเท้า ได้รับคู่มือบทบาทการสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวในการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน สัปดาห์ที่ 2 ทบทวนเกี่ยวกับบทบาทของการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมและเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 มีการติดตามเยี่ยมบ้าน สัปดาห์ที่ 5, 6, 7, 8 และสัปดาห์ที่ 9 ให้ท่านแสดงบทบาทการสนับสนุนการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลเท้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่บ้าน สัปดาห์ที่ 10 ทบทวนบทบาทการสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลที่เป็นสมาชิกครอบครัวในการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวานพร้อมสรุปกิจกรรมพร้อมยุติการวิจัย

ท่านเป็นผู้หนึ่งที่มีความสำคัญต่อการศึกษารั้งนี้ ดิฉันจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้พิจารณาเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้ หากท่านตัดสินใจที่จะเข้าร่วมการศึกษา ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือให้ท่านลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา ดิฉันจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับและใช้รหัสแทนชื่อจริงของท่าน การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เพื่อเผยแพร่จะนำเสนอในภาพรวมของผลการศึกษาเท่านั้น

หากมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อสอบถามได้โดยตรงตลอดเวลาที่นางพิศมัย พันธุ์พีช โทรศัพท์ 083-2211123 ที่อยู่ โรงพยาบาลอ่าวอุดม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี รหัสไปรษณีย์ 20230

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย

ภาคผนวก จ

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

หนังสือขออนุญาตในการดำเนินการวิจัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (English) EFFECTS OF THE SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT ENHANCEMENT PROGRAM ON FOOT CARE BEHAVIOR AMONG THE ELDERLY WITH DIABETES MELLITUS

2. ชื่อนิติ นางพิสมัย พันธุ์พีช

รหัสประจำตัวนิติ 51910131 หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

☒ ภาคปกติ

☐ ภาคพิเศษ

3. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยที่เหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือ ไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย (Approval)

() ไม่รับรอง (Not Approval)

4) ช่วงระยะเวลาในการเก็บข้อมูล วันที่ 1 พฤษภาคม 2554 ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2554

4. วันที่ที่ให้การรับรอง: 13 เดือน มกราคม พ.ศ. 2554

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจิรี ไชยมงคล)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ที่ ศธ ๖๖๐๗/ ๑๖๕๒



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสรรค

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
๒. แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ด้วยนางพิศมัย พันธพิช นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน” โดยมี ดร.วิจิตร ฝ่อกัณหา เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ในการนี้คณะ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านอำนวยความสะดวกให้นิสิตเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสรรค ในระหว่างวันที่ ๑ สิงหาคม - ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชนิกร ทรัพย์กรานนท์)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทรศัพท์ (๐๓๘)๑๐๒๘๓๖

โทรสาร (๐๓๘) ๓๔๓๔๗๖

ผู้วิจัย ๐๘๓ - ๓๒๒๑๑๑๒-๓

ที่ ศธ ๖๖๐๗/ ๑๕๓๘



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขออนุมัติโครงการในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ้านบึง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์
๒. แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ด้วยนางพิศมัย พันธุ์พืช นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ-
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการส่งเสริม
สมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการดูแลเท้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน” โดยมี ดร.รวิวรรณ
เผ่ากัณหา เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ในการนี้ คณะฯ จึงขออนุมัติจากท่านผู้อำนวยการ
สะดวกให้สัตยาบันเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยในวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จากกลุ่มตัวอย่าง
คือ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลบ้านบึง ในระหว่างวันที่ ๓๐ มิถุนายน – ๑๔ กรกฎาคม
พ.ศ. ๒๕๕๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชนิกรณ์ ทรัพย์กรานนท์)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทรศัพท์ ๐๓๘-๑๐๒๘๓๖

โทรสาร ๐๓๘-๓๙๓๔๗๖

ผู้วิจัยโทร ๐๘๓-๒๒๑๑๑๒๓

ภาคผนวก จ

ข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติที่

ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติที่ (บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร, 2550)

ข้อมูลแจกแจงแบบโค้งปกติ (Normal Distribution) แสดงดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงผลการทดสอบการแจกแจงปกติของคะแนนพฤติกรรมการดูแลเท้าของผู้สูงอายุ
โรคเบาหวาน ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และหลังการทดลอง
สัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมการดูแลเท้า	ค่าที่ใช้ในการทดสอบ		
	Mean	Fisher skewness coefficient	Fisher kurtosis coefficient
ระยะก่อนการทดลอง			
กลุ่มทดลอง	90.80	-.06	.75
กลุ่มควบคุม	86.00	1.17	.05
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8			
กลุ่มทดลอง	113.43	1.32	-.43
กลุ่มควบคุม	89.73	.57	-.48
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10			
กลุ่มทดลอง	93.33	-.97	1.72
กลุ่มควบคุม	90.10	.25	-.17

หมายเหตุ : Fisher skewness coefficient และ Fisher kurtosis coefficient ต้องมีค่าอยู่ในช่วง
-1.96 และ +1.96 จึงแสดงว่า ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มโดยใช้หลักความน่าจะเป็น แสดงดัง print out ดังนี้

Analyze → Nonparametric → Runs คู่ที่ (Asymp. Sig)

ถ้ามากกว่า .05 แสดงว่าข้อมูลมาจากการสุ่ม

Runs Test 2

	คะแนนพฤติกรรมรวม ก่อนการทดลอง
Test Value ^a	88.40
Cases < Test Value	30
Cases >= Test Value	30
Total Cases	60
Number of Runs	26
Z	-1.302
Asymp. Sig. (2-tailed)	.193

a. Mean