

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือวิจัย

แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตนในการควบคุมโรคและแผนการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

- | | |
|---|--|
| 1. นายแพทย์ โสภณ รัตนะวรรณะ | แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรม
โรงพยาบาลนครนายก |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารีรัตน์ สังวรวงษ์พนา | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์
พื้นฐานทางการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. อาจารย์ศิริพร จันทร์ฉาย | อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. คุณวัลลดา เล้ากอบกุล | พยาบาลวิชาชีพ 6 หัวหน้าแผนกอุบัติเหตุ-ฉุกเฉิน
ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. คุณแสงเดือน เทพรักษ์ | พยาบาลวิชาชีพ 7 ประจำแผนกผู้ป่วยนอก
โรงพยาบาลนครนายก |

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือวิจัย

คู่มือการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเบาหวาน ภาพพลิกเรื่องโรคเบาหวานในผู้สูงอายุ และสไลด์
การปฏิบัติตนในการควบคุมโรค

- | | |
|---|--|
| 1. นายแพทย์ โสภณ รัตนวรรณะ | แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรม
โรงพยาบาลนครนายก |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารีรัตน์ สังวรวงษ์พนา | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์
พื้นฐานทางการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. อาจารย์ศิริพร จันทร์ฉาย | อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. คุณวัลลลดา เล้ากอบกุล | พยาบาลวิชาชีพ 6 หัวหน้าแผนกอุบัติเหตุ-ฉุกเฉิน
ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนตรี แยมกลีกร | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยี
ทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |

ภาคผนวก ข

พหุทัศย์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ดิฉันชื่อ ชูวมาลย์ ศรีปัญญาพิศศักดิ์ เป็นนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน” ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยการตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตนในการควบคุมโรคในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตามความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการปฏิบัติจริง ๆ ของท่าน โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด และเข้าร่วมแผนการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ซึ่งจะใช้เวลาในการเข้าร่วมการวิจัย เป็นจำนวนทั้งสิ้น 3 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 2 สัปดาห์ และครั้งที่ 4 และครั้งที่ 5 เป็นระยะติดตามผล ห่างกันครั้งละ 2 สัปดาห์ ซึ่งการตอบแบบสัมภาษณ์และการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จะได้รับการพิทักษ์สิทธิเก็บไว้เป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน รวมทั้งการรักษาพยาบาลแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบในการให้บริการแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานในอนาคตต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใด เกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีตอบข้อสงสัยตลอดเวลา ถ้าท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยและภายหลังเกิดการเปลี่ยนใจ ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวได้โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลหรือผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น ดิฉันหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ชูวมาลย์ ศรีปัญญาพิศศักดิ์

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านหรือได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

- ☐ ยินดีเข้าร่วมวิจัย
- ☐ ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2545

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ดิฉันชื่อ ชูวมาลย์ ศรีปัญญาเลิศศักดิ์ เป็นนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน” ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยการตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตนในการควบคุมโรคในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตามความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการปฏิบัติจริง ๆ ของท่าน โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ซึ่งการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จะได้รับการพิทักษ์สิทธิเก็บไว้เป็นความลับ และจะไม่ผลกระทบบใด ๆ ต่อท่าน รวมทั้งการรักษาพยาบาลแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการ นำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบในการให้บริการแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานในโอกาสต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใด เกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีตอบข้อสงสัยตลอดเวลา ถ้าท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยและภายหลังเกิดการเปลี่ยนใจ ท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวได้โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลหรือผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น ดิฉันหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ชูวมาลย์ ศรีปัญญาเลิศศักดิ์
ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านหรือได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

- ☐ ยินดีเข้าร่วมวิจัย
☐ ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2545

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรคเบาหวานเฉพาะก่อนการทดลอง

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีจุดประสงค์ เพื่อรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โดยสัมภาษณ์ก่อนการทดลอง
2. ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ชุดนี้ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน
3. ผู้สัมภาษณ์บันทึกข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ลงในช่อง [] หรือขีดเครื่องหมาย / ลงในช่อง [] ของข้อความแต่ละข้อความตามความเป็นจริง

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ชื่อ สกุล อายุ.....ปี
2. เพศ [] ชาย [] หญิง
3. สถานภาพสมรส

[] 1 โสด	[] 2 คู่
[] 3 หม้าย	[] 4 หย่า, แยก
4. สถานภาพในครอบครัว

[] 1 หัวหน้าครอบครัว	[] 2 สมาชิกในครอบครัว
[] 3 อื่น ๆ ระบุ	
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน
6. ระดับการศึกษาสูงสุด

[] 1 ไม่ได้รับการศึกษา	[] 2 ประถมศึกษา
[] 3 มัธยมศึกษา	[] 4 อาชีวศึกษา
[] 5 ปริญญาตรี	[] 6 อื่น ๆ ระบุ.....
7. ท่านมีรายได้หลักจากแหล่งใด

[] 1 บำนาญ	[] 2 การประกอบอาชีพ
[] 3 บุตร - หลาน	[] 4 อื่น ๆ ระบุ.....
8. รายได้ที่ท่านได้รับเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่

[] เพียงพอ	[] ไม่เพียงพอ
-------------	----------------

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการทดลอง

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีจุดประสงค์ เพื่อทราบความรู้สึกหรือความคิดเห็นของผู้ป่วยที่มีต่อตนเองของผู้สูงอายุโรคเบาหวานแต่ละข้อไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด และคำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือตรงกับสภาพที่แท้จริงของผู้ป่วยมากที่สุด ดังนั้นโปรดให้ผู้ป่วยตอบด้วยความสบายใจ ตามความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ป่วย

2. ให้ผู้ป่วยฟังคำถามจากผู้สัมภาษณ์และเลือกคำตอบที่ต้องการตอบ โดยผู้สัมภาษณ์ต้องใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ผู้ป่วยต้องการคำตอบเพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้นและขอให้ผู้ป่วยตอบทุกข้อในข้อคำถามหนึ่ง ๆ จะมีคำตอบให้เลือกตอบดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบเป็นส่วนมาก

ไม่เห็นด้วย หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบเป็นส่วนมาก

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบเลย

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ท่านเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมผู้อื่น				
2.	ท่านยังเป็นที่พึ่งพาของลูกหลานเสมอ				
3.	ท่านรู้สึกว่าท่านทำอะไรไม่สำเร็จเลย				
4.	ท่านสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้เท่าผู้อื่นในวัยเดียวกัน				
5.	ท่านมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน				
6.	ท่านมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง				

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
7.	โดยทั่วไปท่านพอใจในตนเอง				
8.	ท่านรู้สึกว่ามีค ความนับถือตนเองน้อย กว่าที่ควรจะเป็น				
9.	ขณะนี้ท่านรู้สึกว ่าตนเองไร้ประโยชน์				
10.	บางครั้งท่านคิดว ่าท่านไม่มีอะไรดีเลย				

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตนในการควบคุมโรคในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุโรคเบาหวานในการควบคุมโรค

2. ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือ แล้วพิจารณาว่าผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคหรือไม่ จากนั้นใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความเป็นจริง โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ทำประจำ หมายถึง ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานปฏิบัติในข้อความนั้นอย่างสม่ำเสมอ

เคยทำบ้าง หมายถึง ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานปฏิบัติในข้อความนั้นเป็นบางครั้ง

ไม่เคยทำ หมายถึง ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานไม่เคยปฏิบัติในข้อความนั้นเลย

ข้อ	ข้อความ	การปฏิบัติ		
		ทำประจำ	เคยทำบ้าง	ไม่เคยทำ
1	ท่านควบคุมปริมาณอาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์ และไขมัน เพื่อควบคุมน้ำหนักตัวของท่านให้ได้มาตรฐาน			
2	ท่านรับประทานอาหารมื้อหลักอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ			
3	ท่านจำกัดการรับประทานอาหารประเภทแป้ง โดยในแต่ละมื้อ รับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง ตัวอย่างเช่น ข้าวสวย 2 ทัพพี ข้าวต้ม 2 ถ้วยตวง ก๋วยเตี๋ยว 2 ถ้วยตวง บะหมี่ 2 ถ้วยตวงหรือขนมจีน 2 จับนาคใหญ่ เป็นต้น			
4	ท่านจำกัดการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยรับประทานเนื้อสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่งในแต่ละมื้อ ตัวอย่างเช่น หมูไม่ติดมัน 3 ช้อนโต๊ะ เนื้อไก่ 3 ช้อนโต๊ะ เนื้อวัว 3 ช้อนโต๊ะ เนื้อเป็ด 3 ช้อนโต๊ะ ปลาหู 2 ตัวขนาดเล็ก หรือไข่ไก่ 3 ฟอง ต่อ 1 สัปดาห์ เป็นต้น			

ข้อ	ข้อคำถาม	การปฏิบัติ		
		ทำประจำ	เคยทำบ้าง	ไม่เคยทำ
5	ท่านใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันข้าวโพดในการประกอบอาหารมื้อละ 1 ช้อนชา			
6	ท่านจำกัดการรับประทานผักประเภทหัว โดยรับประทานผักอย่างใดอย่างหนึ่ง จำนวน 1/2 ถ้วยตวง (ถ้วยน้ำพริก) ในแต่ละมื้อ ตัวอย่างเช่น จิง ถั่วลันเตา ถั่วฝักยาว มะระ หรือดอกกะหล่ำ เป็นต้น			
7	.			
24	ท่านทำความสะอาดเท้าทุกวันและซับให้แห้งทุกครั้งเพื่อป้องกันการเกิดบาดแผล			
25	ท่านได้ทำการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดบริเวณเท้า เช่น การใช้เท้าบริหารเท้า การนวด การประคบร้อน หรือการยกเท้าสูง เป็นต้น			
26	ท่านมีวิธีการทำให้จิตใจสบายได้อย่างเหมาะสม เช่น การทำสมาธิ การคุยกับเพื่อน การคุยกับลูกหลาน หรือ การออกกำลังกาย เป็นต้น			

ตัวอย่างคู่มือการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเบาหวาน



โดย... นางสาวยุวมาลย์ ศรีปัญญาฉัตต์
นิสิตปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ
มหาวิทยาลัยบูรพา

โรคเบาหวานเกิดขึ้นได้อย่างไร

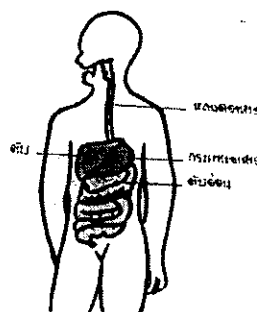
ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน จะมีสาเหตุสนับสนุน ทำให้เกิดโรค ได้แก่

1. กรรมพันธุ์ ผู้ที่มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง เป็นโรคเบาหวานจะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากกว่าคนอื่น

2. ปัจจัยส่งเสริมอื่นๆ ได้แก่

2.1 ความผิดปกติของตับอ่อน

มีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เมื่อมีอายุมากขึ้นเลือดไปเลี้ยงตับอ่อนลดลง ทำให้ตับอ่อนมีขนาดเล็กลงการผลิตอินซูลินจึงลดลง

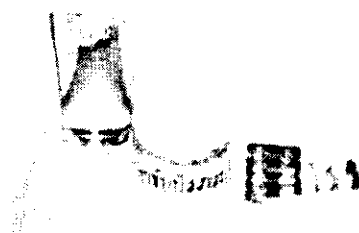


2.2 ความเครียด ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

2.3 สิ่งแวดล้อม อาจจะเป็นไวรัส แบคทีเรียหรือ สารเคมีบางชนิด เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปทำลายเซลล์ของตับอ่อน ทำให้การทำงานของตับอ่อนผิดปกติ

2.4 การใช้ยาบางชนิด

เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาชุด เป็นต้น



เป็นเบาหวานแล้วจะมีการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคได้อย่างไร

1. การรับประทานอาหาร



2. การออกกำลังกาย

3. การรับประทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือด

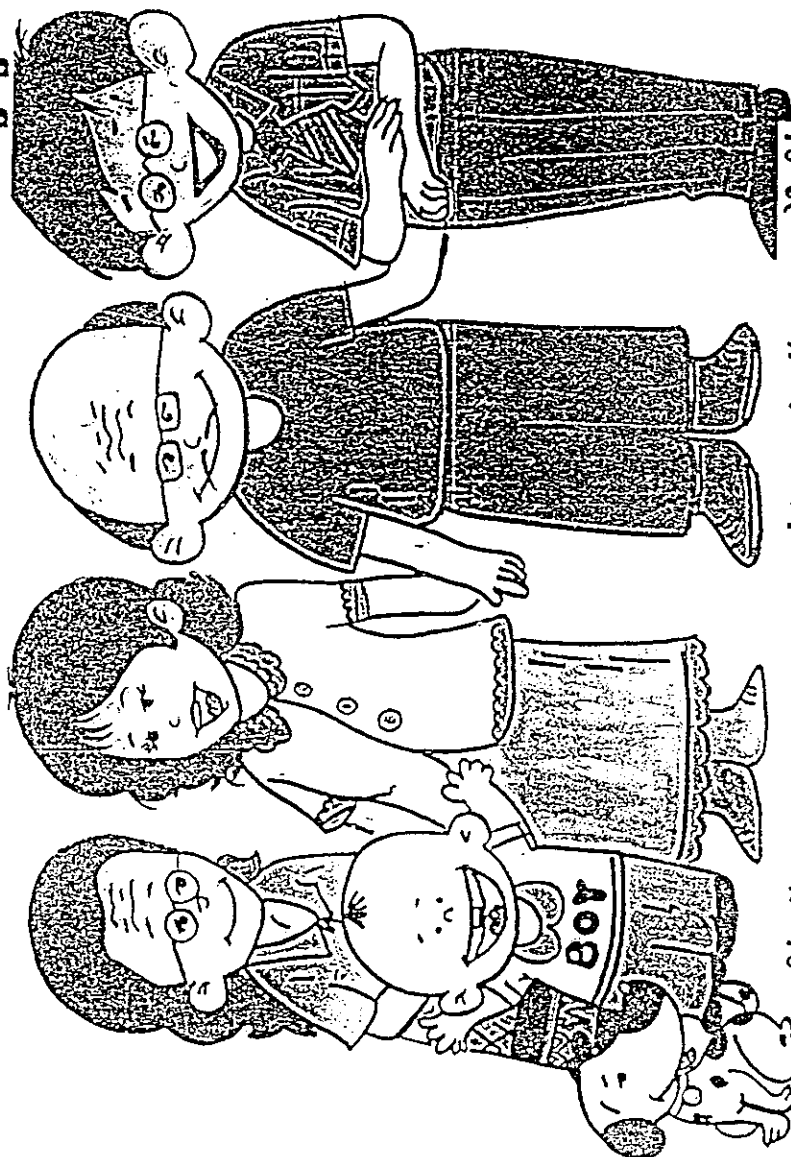


4. การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป

5. การจัดการกับความเครียด

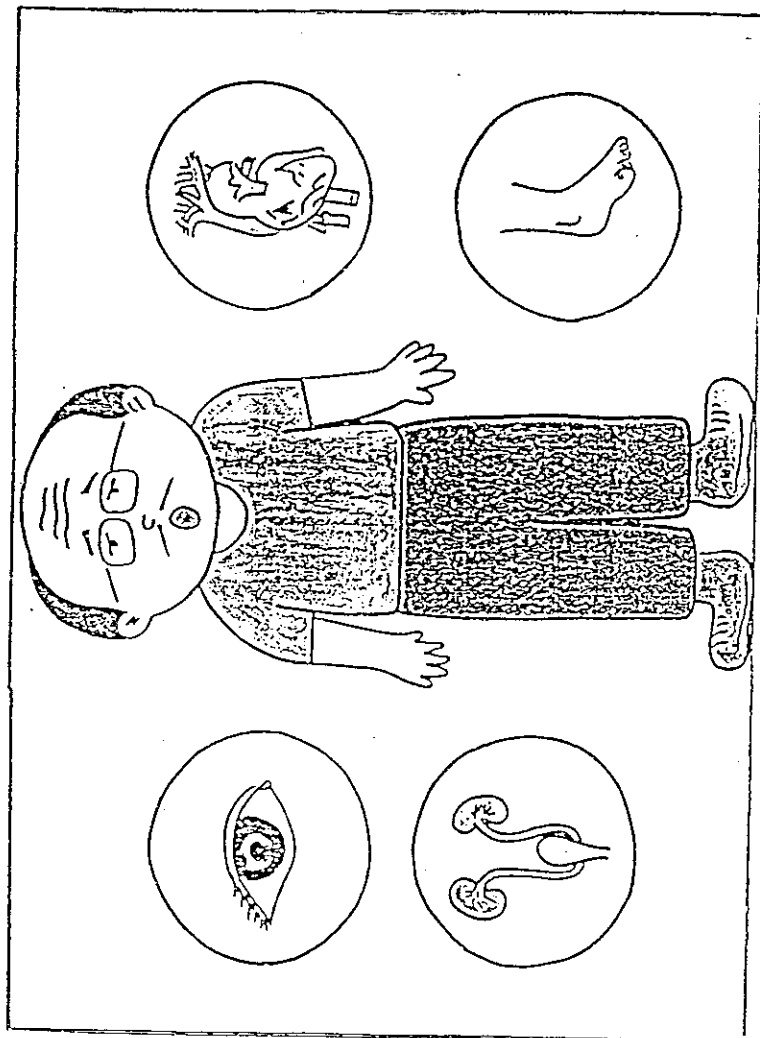


ตัวอย่างภาพลูกโรคเบาหวานในผู้สูงอายุ



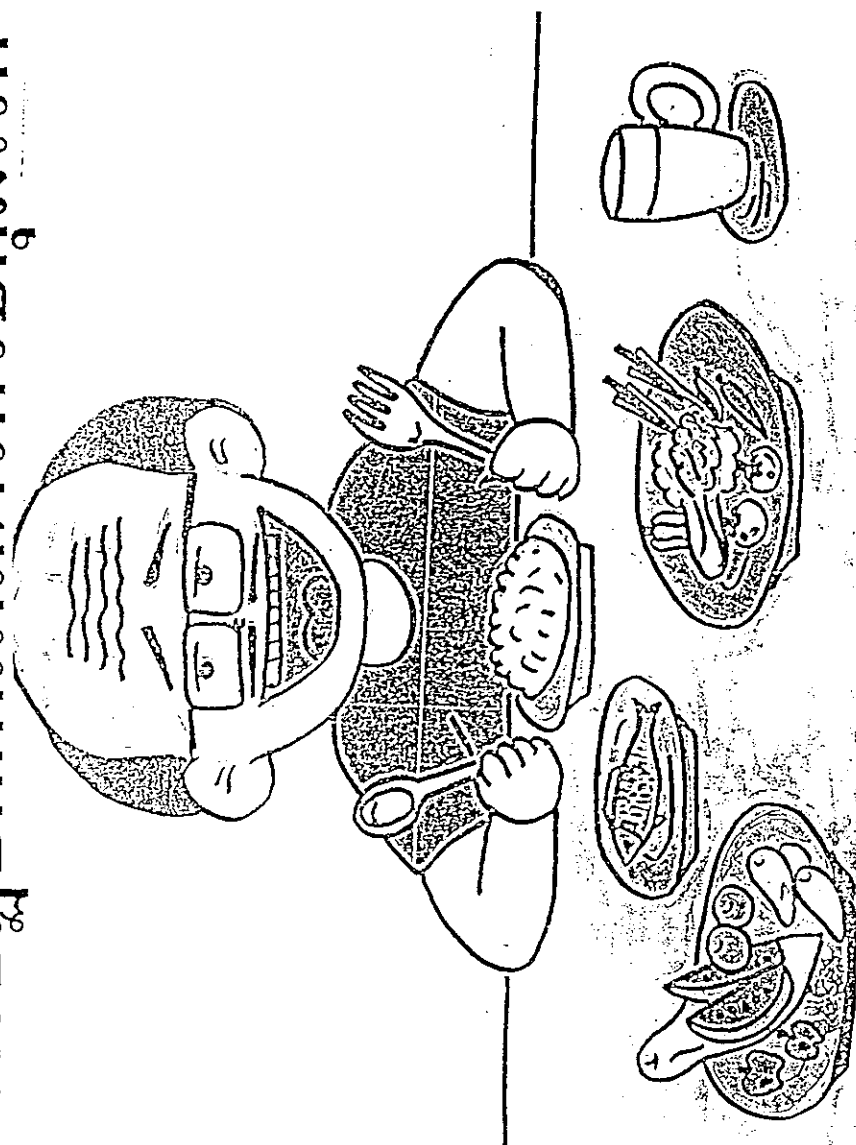
ผู้เป็นเบาหวาน ชีวิตก็มีความสุขได้

โรคเบาหวานคืออะไร



เป็นโรคเรื้อรังทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากกว่าปกติ จนทำให้เกิดการเสื่อมของอวัยวะที่สำคัญ เช่น ตา ไต หัวใจ และหลอดเลือด

การปฏิบัติตนในการควบคุมโรค



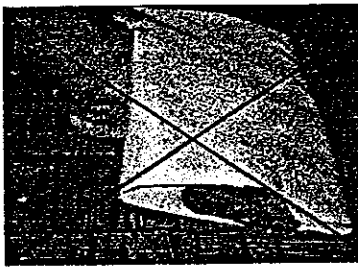
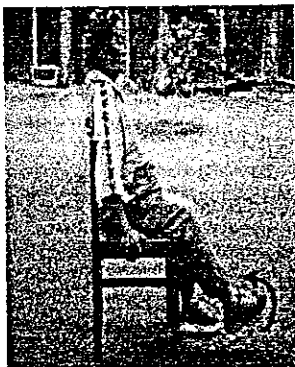
การรับประทานอาหาร

ตัวอย่าง บทสไลด์เรื่อง การปฏิบัติตนในการควบคุมโรคในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

ภาพสไลด์ 43 เฟรม

หมายเหตุ บรรยายสครระหว่างฉายภาพสไลด์

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
1		สวัสดีค่ะ ... การปฏิบัติตนในการควบคุมโรคในผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีดังนี้คือ การรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป และการจัดการกับความเครียด สำหรับวันนี้ฉันจะขอสรุปการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค ด้านการออกกำลังกาย ซึ่งมีสิ่งที่จะต้องทราบดังนี้ค่ะ
2		ทำไมจึงต้องออกกำลังกาย... ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เพราะการออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อและไขมันใช้น้ำตาลได้ดีขึ้น และยังทำให้อินสูลินทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า และจิตใจสดชื่นแจ่มใสด้วยหลักการออกกำลังกาย มีดังนี้คือ
3		ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง แต่ละครั้ง 20 - 30 นาที โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ 1. ระยะการเคลื่อนไหวช้าๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อเตรียมพร้อมสำหรับงานหนักใช้เวลา 5 - 10 นาที 2. ระยะออกกำลังกาย เป็นระยะที่ร่างกายออกกำลังกายเต็มที่ใช้เวลา 10 - 15 นาที 3. ระยะผ่อนคลาย เป็นการเคลื่อนไหวช้าลงใช้เวลา 5 - 10 นาที

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
32		ไม่วางกระเป๋าน้ำร้อนหรือประคบของร้อน ที่ เท้าเพราะถ้าผู้ป่วยมีอาการเท้าชา จะทำให้ผู้ป่วยรับ ความรู้สึกร้อนได้ช้า อาจทำให้เกิดแผลพุพองได้
33		เพื่อให้การไหลเวียนเลือดบริเวณขาดีขึ้นและ เท้าดีขึ้น มีท่าการบริหาร ดังนี้ 1) นั่งลงที่ขอบเตียงหรือเก้าอี้ ห้อยเท้าลงตาม สบาย
42		2) ยกขา 2 ข้างขึ้นให้ข้อเข่าเหยียดตรงและข้อเท้า งอเป็นมุมฉากนับ 1 ถึง 10 แล้วจึงห้อยเท้าลง ตามสบาย นับ 1-2-3 แล้วเริ่ม ยกขาขึ้นอีก ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง
43		นั่งที่ขอบเตียงหรือเก้าอี้ให้เท้าลอยสูงจากพื้น บิด ข้อเท้าให้ปลายเท้าชี้ไปข้างซ้ายและขวา 10 ครั้ง บนและล่าง 10 ครั้ง และหมุนปลายเท้าเป็นวง 10 ครั้ง โดยทำทีละข้าง

ตัวอย่างแผนการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเองสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

ผู้ประสานงานกลุ่ม ยุวมาลัย ศรีปัญญาเลิศศักดิ์ สถานที่ ห้องพัฒนาคุณภาพ โรงพยาบาลนครนายก

แผนการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง แนวทางการดำเนินการจัดกลุ่มของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนครนายก ในระหว่างเดือนกรกฎาคม 2545 ถึง สิงหาคม 2545 โดยมีสมาชิกภายในกลุ่ม 12 คน จำนวนครั้งการทำกลุ่ม 3 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 2 สัปดาห์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่เข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเองได้ค้นหาและเปลี่ยนแปลงประเด็นปัญหาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค ซึ่งประกอบด้วยการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป และการจัดการกับความเครียด

วิธีการ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มและการเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อมูลข่าวสาร ระบายความรู้สึก ร่วมกันหาแนวทางปฏิบัติ ตลอดจนให้กำลังใจ และช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม

กิจกรรม รายละเอียดของการทำกลุ่มแต่ละ ครั้งสรุปได้ดังนี้

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน และการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค
 ขั้นนี้เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม แลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างของกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค

ครั้งที่ 2 การแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ เกี่ยวกับ การปฏิบัติตนในเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

ครั้งที่ 3 การแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคในเรื่องการรับประทานยา การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป และการจัดการกับ
ความเครียด เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในเรื่องการรับประทานยา การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไปและการจัดการ
กับความเครียด

การจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ครั้งที่ 1

การแนะนำตนเอง การสร้างสัมพันธภาพ การแลกเปลี่ยนความรู้และการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเบาหวาน

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 12 คน

สถานที่ ห้องพัฒนาคุณภาพ โรงพยาบาลนครนายก

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกัน แลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่มช่วยเหลือตนเอง และโรคเบาหวาน
วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ในเรื่องโครงสร้างและประโยชน์ของกลุ่มช่วยเหลือตนเอง
3. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ในเรื่องความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อนและการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค
4. การร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา ข้อเสนอ ช่วยเหลือกันและให้กำลังใจกันในกลุ่ม

หัวข้อที่สนทนาในกลุ่ม

1. โครงสร้างและการดำเนินงานของกลุ่มช่วยเหลือตนเอง
2. ประโยชน์ของการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง
3. ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ได้แก่ ความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อนและการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเบาหวาน

กิจกรรม

ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม โดยมีขั้นตอนการจัดกลุ่มดังต่อไปนี้

1. ระยะเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้สมาชิกรู้จัก และสมาชิกแนะนำตัว
- 1.2 ผู้วิจัยแจ้งให้สมาชิกทราบถึงประโยชน์ ของกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ลักษณะโครงสร้างของกลุ่ม ได้กำหนดของกลุ่ม สถานที่และเวลาในการจัดกลุ่ม บทบาทผู้นำกลุ่มและสมาชิก และทราบถึงการดำเนินการกลุ่ม ได้แก่รูปแบบการดำเนินการ ลักษณะของสมาชิก ลักษณะของกิจกรรม

2. ระยะดำเนินการ

- 2.1 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับ ความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตน ในการควบคุมโรค รวมทั้งระบายนความรู้สึกลง ในการเป็นโรคเบาหวาน
- 2.2 ผู้วิจัยให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่สมาชิก เสนอข้อมูลเพิ่มเติม และสรุปข้อมูลเกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค และการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค
- 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกระบายนความรู้สึกลงเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่ม

3. ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม

- 3.1 ผู้วิจัยเสนอหัวข้อในการทำกลุ่มในครั้งนี้ 2
- 3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกผู้นำกลุ่มในครั้งนี้ 2
- 3.3 ผู้วิจัยกล่าวลา ขอบคุณสมาชิกและนัดหมายสมาชิกให้เข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 2 ใน 2 สัปดาห์ต่อไป เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินผลการปฏิบัติงานร่วมกันแก้ไขปัญหา รวมทั้งแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ในเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

สื่อประกอบการสนทนากลุ่ม

1. ภาพพลิกเรื่องโรคเบาหวานในผู้สูงอายุ

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. การมีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างกลุ่ม
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ระหว่างสมาชิก โดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการให้ข้อมูล ความสนใจต่อข้อมูล ข่าวสารที่สมาชิกเสนอ
3. การร่วมหาแนวทาง ข้อเสนอแนะ และช่วยเหลือกันในกลุ่ม เพื่อส่งเสริมความรู้ในเรื่องกลุ่มช่วยเหลือตนเองและความรู้เรื่องโรคเบาหวาน โดยวิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการสนทนากลุ่ม และการมีส่วนร่วมในการสรุปและช่วยเหลือของสมาชิกทุกคน

การจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ครั้งที่ 2

การแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคในเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 12 คน

สถานที่ ห้องพัฒนาคุณภาพ โรงพยาบาลนครนายก

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ดังนี้

1. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเรื่องการรับประทานอาหาร
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเรื่องการออกกำลังกาย
3. การร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา ข้อสรุป ช่วยเหลือกันและให้กำลังใจกันในกลุ่ม เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

หัวข้อที่สนทนาในกลุ่ม

1. ชนิดของอาหารที่เหมาะสมที่ควรรับประทาน
2. ชนิดและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม

กิจกรรม

สมาชิกเป็นผู้นำกลุ่ม โดยผู้วิจัยเป็นผู้ร่วมกลุ่ม

1. ระยะเริ่มต้น

ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่ม ระยะเวลาการทำกลุ่ม และให้สมาชิกที่ถูกเลือกเป็นผู้นำกลุ่มดำเนินการต่อ

2. ระยะดำเนินการ

- 2.1 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกประเมินความรู้และการปฏิบัติงาน รวมทั้งหาทางแก้ไขปัญหา หลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 1
- 2.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติงานในเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย

- 2.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่สมาชิก เสนอข้อมูลเพิ่มเติม และสรุปข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติงานในเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

3. ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม

- 3.1 ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกปฏิบัติงานในเรื่องการรับประทานอาหาร และออกกำลังกาย
- 3.2 ผู้วิจัยเสนอหัวข้อในการทำกลุ่มในครั้งที่ 3
- 3.3 ผู้วิจัยนัดสมาชิกครั้งที่ 3 ใน 2 สัปดาห์ต่อไป เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินผลการปฏิบัติงาน ร่วมแก้ไข้ปัญหา แลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้และประสบการณ์ ในเรื่องการรับประทานยา การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป และการจัดการกับความเครียด

3.4 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก

สี่ประกอบการสนทนากลุ่ม

1. ตัวอย่างอาหารแสดงอาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน
2. ตัวอย่างอาหารแสดงอาหารที่รับประทานได้แต่ต้องจำกัดจำนวน
3. ตัวอย่างอาหารแสดงอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง
4. สไลด์แสดงการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายและชนิดการออกกำลังกายที่เหมาะสม

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. การมีส่วนร่วมระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมจนแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ บรรยายภาคระหว่างกลุ่ม
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ระหว่างสมาชิก โดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมทำให้ข้อมูล ความสนใจต่อข้อมูล ข่าวสารที่สมาชิกเสนอ

3. การร่วมหาแนวทาง ข้อเสนอ และช่วยเหลือกันในกลุ่ม เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค เรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย โดยวิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมและความสนใจ การมีส่วนร่วมในการสรุปและช่วยเหลือของสมาชิกทุกคน รวมทั้งการบันทึกข้อสรุปที่ได้จากการเข้ากลุ่ม เช่น แนวทางการปฏิบัติตน ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะของกลุ่ม

การจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ครั้งที่ 3

การแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคในเรื่องการรับประทานยา การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป และการจัดการกับความเครียดของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 12 คน

สถานที่ ห้องพัฒนาคุณภาพ โรงพยาบาลนครนายก

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค เรื่องการรับประทานยา การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป และการจัดการกับความเครียด

วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ดังนี้

1. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเรื่องการรับประทานยา
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป
3. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเรื่องการจัดการกับความเครียด
4. การร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา ข้อสรุป ช่วยเหลือกันและกันให้กำลังใจกันในกลุ่ม เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรคเรื่องการรับประทานยา การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป และการจัดการกับความเครียด

หัวข้อที่สนทนากลุ่ม

1. การปฏิบัติตนในการควบคุมโรคในเรื่องการรับประทานยา
2. การปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป
3. การปฏิบัติตนในเรื่องการจัดการจัดการกับความเครียด

กิจกรรม

สมาชิกเป็นผู้นำกลุ่ม โดยผู้วิจัยเป็นผู้ร่วมกลุ่ม

1. ระยะเริ่มต้น

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่ม ระยะเวลาการทำกลุ่ม และให้สมาชิกที่ถูกเลือกเป็นผู้นำกลุ่มดำเนินการต่อ

2. ระยะดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกประเมินผลการปฏิบัติตน และร่วมกันหาทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น หลังจากสมาชิกได้นำผลจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 2 ไปปฏิบัติ

2.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค ในเรื่องการรับประทานยา การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป และการจัดการกับความเครียดของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

2.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่สมาชิก เสนอข้อมูลเพิ่มเติม และสรุปข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมโรค เรื่องการรับประทานยา การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป และการจัดการกับความเครียดของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

3. ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม

3.1 ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกดูแลปฏิบัติตนในการควบคุมโรค เรื่องการรับประทานยา การดูแลสุขภาพร่างกาย และการจัดการการกับ

ความเครียด

3.2 ผู้วิจัยนัดสมาชิกอีกครึ่งใน 4 สัปดาห์ถัดไป เพื่อให้สมาชิกประเมินผลการปฏิบัติงาน ร่วมกันหาทางแก้ไขปัญหา เกี่ยวกับการปฏิบัติงาน ในการควบคุมโรค ในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป และการจัดการกับความเครียด

3.3 ผู้วิจัยกล่าวขอบชมสมาชิกและปิดการทำกลุ่ม

สื่อประกอบการสนทนากลุ่ม

1. ภาพสไลด์แสดงการวิธีการรับประทานอาหารที่ถูกต้องวิธี
2. ภาพสไลด์แสดงอาการข้างเคียงของการรับประทานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
3. ภาพสไลด์แสดงการดูแลสุขภาพผิวหนัง ปาก ฟัน และเท้า
4. ภาพสไลด์แสดงวิธีการจัดการกับความเครียด

การประเมินผล ประเมินตามวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. การมีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมกสมณแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ บรรยายากระหว่างกลุ่ม
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ระหว่างสมาชิก โดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมทำให้ข้อมูล ความสนใจต่อข้อมูล ข่าวสารที่สมาชิกเสนอ

3. การร่วมหาแนวทาง ข้อเสนอ และช่วยเหลือกันในกลุ่ม เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติงานในการควบคุมโรค เรื่องการรับประทานยา การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป และการจัดการกับความเครียด โดยวิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมและความสนใจ การมีส่วนร่วมในการสรุปและช่วยเหลือของสมาชิกทุกคน รวมทั้งการบันทึกข้อสรุปที่ได้จากการเข้ากลุ่ม เช่น แนวทางการปฏิบัติงาน ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะของกลุ่ม

ภาคผนวก ง

ผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

ผลการวิเคราะห์สัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือด
ที่ควบคุมดีและดีพอใช้ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตนในการควบคุมโรค
ในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

ข้อ	<i>t</i>	<i>p</i>	หมายเหตุ
1	3.13	.01	ใช้ได้
2	3.04	.01	ใช้ได้
3	2.16	.03	ใช้ได้
4	2.24	.02	ใช้ได้
5	4.59	.00	ใช้ได้
6	4.30	.01	ใช้ได้
7	3.00	.01	ใช้ได้
8	.29	.78	ใช้ไม่ได้
9	.00	1.00	ใช้ไม่ได้
10	1.13	.28	ใช้ไม่ได้
11	6.77	.00	ใช้ได้
12	6.77	.00	ใช้ได้
13	7.89	.00	ใช้ได้
14	7.00	.00	ใช้ได้
15	7.89	.00	ใช้ได้
16	2.24	.03	ใช้ได้
17	0.00	.5	ใช้ไม่ได้
18	1.66	.06	ใช้ไม่ได้
19	2.16	.04	ใช้ได้
20	3.20	.01	ใช้ได้
21	3.00	.01	ใช้ได้
22	4.58	.00	ใช้ได้
23	3.04	.01	ใช้ได้
24	3.12	.01	ใช้ได้
25	8.88	.00	ใช้ได้
26	2.05	.03	ใช้ได้

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์สัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดที่ควบคุมดีและดีพอใช้ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นสองสัปดาห์ หลังการทดลองเสร็จสิ้นสี่สัปดาห์			
กลุ่มทดลอง	0	0.5	0.67
กลุ่มควบคุม	0	0.25	0.33
ค่า Z	0	1.31	1.73*

$Z_{.05} = 1.65$

จากตาราง 22 พบว่า

1. ก่อนการทดลองและหลังการทดลองเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดที่ควบคุมระดับดีและดีพอใช้ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
2. หลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดที่ควบคุมระดับดีและดีพอใช้ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นั่นคือ

1. ก่อนการทดลองและหลังการทดลองเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดที่ควบคุมระดับดีและดีพอใช้ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่าง
2. หลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดที่ควบคุมระดับดีและดีพอใช้ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน