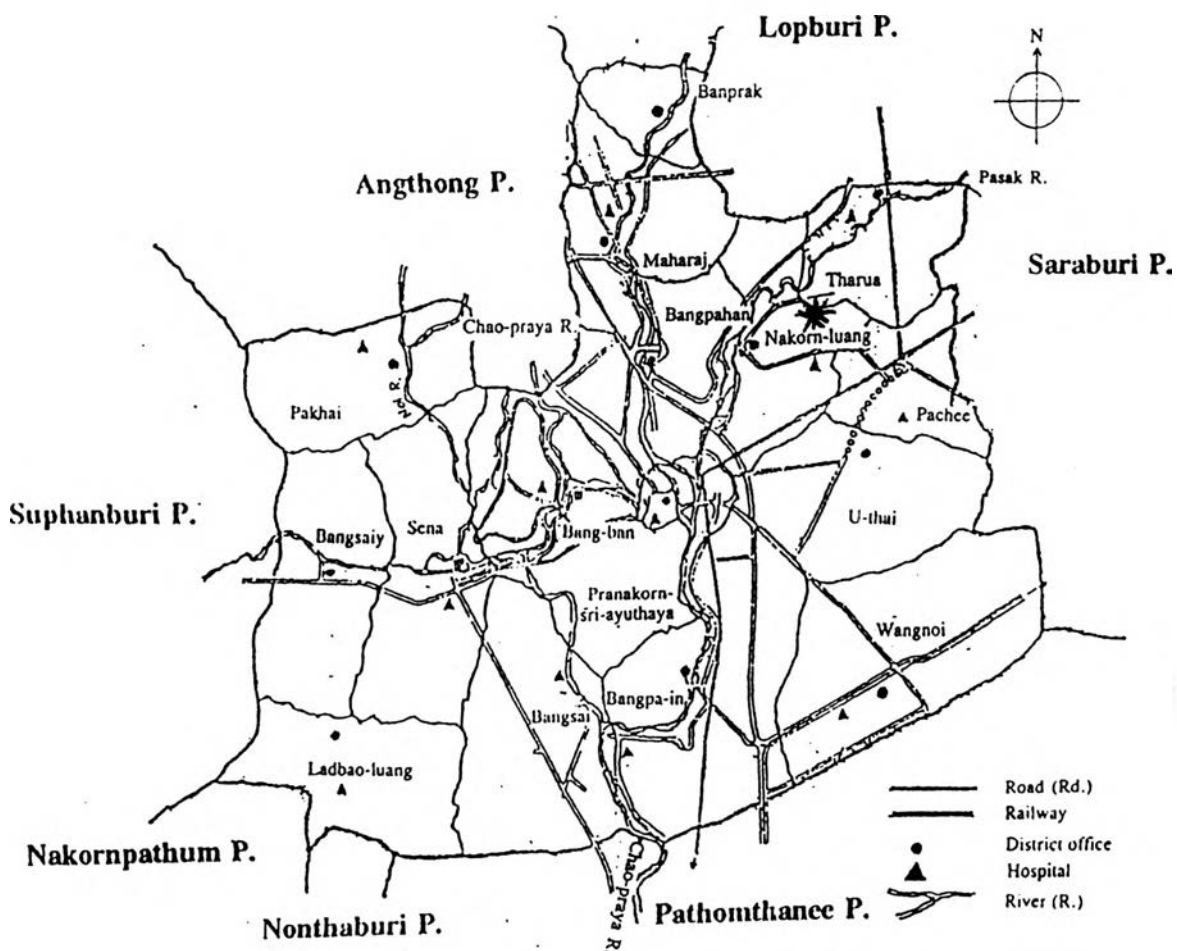


APPENDICES

APPENDIX I

THE MAP OF AYUTTHAYA PROVINCE



North : Angthong and Lopburi provinces

South : Nakornpathom, Nonthaburi and Pathumtani provinces

East : Saraburi province

West : Suphanburi province

APPENDIX II

THE QUESTIONNAIRES TO MEASURE SELF CARE ABILITY

PART 1 The Demographic Data Profile

Please read or listen carefully, your answers should closely correspond to your reality.

Number

1. Sex..... () male () female

2. Ageyears.

3. Marital status

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> single | <input type="checkbox"/> married |
| <input type="checkbox"/> divorced | <input type="checkbox"/> widowed |

4. Occupation

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> government | <input type="checkbox"/> state enterprise |
| <input type="checkbox"/> merchant | <input type="checkbox"/> housewife or a head of family |
| <input type="checkbox"/> agriculture | <input type="checkbox"/> others |

5. Education

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> illiterate | <input type="checkbox"/> primary school |
| <input type="checkbox"/> secondary school | <input type="checkbox"/> university above |

6. Economic status (Average income per month)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ≤ 2,000 baht | <input type="checkbox"/> 2,001 – 5,000 baht |
| <input type="checkbox"/> 5,001 – 9,999 baht | <input type="checkbox"/> ≥ 10,000 baht |

7. How many relatives live with you in the same household ?

..... person.

8. Duration of diabetes mellitus years

9. Duration of treatment of diabetes mellitus years

10. Treatment status

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> diet control | <input type="checkbox"/> oral hypoglycemic agent |
| <input type="checkbox"/> insulin | <input type="checkbox"/> oral hypoglycemic agent plus insulin |

(continuing on the following page)

Part 2 The measure of the self care ability of DM patients.

2.1 Measurement of diabetic knowledge

The interviewer will read the contents to the DM patients slowly. When finished the reading, the DM patients will answer "Yes" or "No" . If the patient cannot answer, they will answer "Unknown" . The interviewer will write (/) in the blank according to the answer:

No.	Contents	Yes	No	Unknown
11.	Diabetes mellitus is the disease where the body can not use food containing sugar well and has a high blood sugar level.			
12.	Diabetes mellitus is a genetically transmitted disease.			
13.	Diabetes mellitus is the disease which can be cured completely.			
14.	The cooking oil that should be used by DM patients is coconut oil.			
15.	Controlling blood glucose to a normal level can prevent and delay the occurrence of diabetic complications.			
16.	DM patients should control their diet , exercise, and take medicine following their to physician's advice and self care.			
17.	Palpitation, sweating, hunger and dizziness are symptoms of hypoglycemia.			
18.	The prompt treatment of hypoglycemia is eating candy, drinking sweet syrup then rest and consult the doctor.			
19.	Symptoms of thirst, dry mouth, polyurea, and weight loss are effects of hyperglycemia.			
20.	The prompt treatment of hyperglycemia at home is taking more tablets of oral diabetic agent.			

(continuing on the following page)

2.1 Measurement of diabetic knowledge (Con.)

No.	Contents	Yes	No	Unknown
21.	DM patients should have an eye examination by an ophthalmologist once a year .			
22.	DM patients should take an oral hypoglycemic drug one hour before a meal.			
23.	When the DM patients get any problems of illness, they should stop taking antidiabetic drug without consulting a doctor.			
24.	The benefit of exercise in DM patients is to facilitate good diabetic control and to produce less complications.			
25.	The type of exercise for DM patients are walking, jogging and aerobics for at least 15 minutes three times per week.			
26.	Prolonged uncontrolled DM can cause complications such as heart disease, renal disease, numbness sensation at extremities, blurred vision, skin infection which are difficult to cure and delay recovery.			
27.	Whenever there is any ulcer or abscess at any part of body, the diabetic patient should consult the doctor immediately.			
28.	Good foot care includes examination of the foot , washing then drying with soft towel everyday.			
29.	It is not necessary to visit the doctor, If you don't have abnormal symptoms.			
30.	Keeping emotionally relaxed and not easily angered can prevent the increase of the blood sugar level.			

(continuing on the following)

2.2 Measurement of the Decision-making and practice of diabetic patients .

2.2.1 Please read or listen to each sentence carefully, then consider and pick out the most appropriate reply to express your perception.

NO.	Contents	Strongly disagree	disagree	Uncertain	Agree	Strongly agree
31.	Since I have had diabetes, I have decided to behave properly about eating an adequate amount of food three times per day , exercise, take medicine following the physician's prescription and self care .					
32.	As circumstances of having DM, I am determined to have any food or beverage between meals.					
33.	When I feel better, I have decided to stop the oral diabetic medicine by myself.					
34.	I have decided to select soybean oil for cooking.					
35.	I have decided to check my blood sugar and visit the doctor regularly.					
36.	If I receive a new antidiabetic drug, I intend to ask the physician for the effects and side effects of the drug.					

(continuing on the following)

2.2.1 Please read or listen to each sentence carefully, then consider and pick out the most appropriate reply to express your perception. (con.)

NO.	Contents	Strongly disagree	disagree	Uncertain	Agree	Strongly agree
37.	If I have had fatigue, thirst and dry mouth, I promptly decide to consult the doctor.					
38.	It is not my choice to take time to travel or join in society such as parties, or meeting associates.					
39.	I prefer self care to seeking help from other people in order to control blood glucose level and prevent complications.					
40.	I am determined to have a physical examination by a physician to detect the presence of any symptoms of ulceration, heart , renal , hypertension, cataract and neuropathy once a year.					

(continuing on the following)

2.2.2 The interviewer reads the contents slowly, then the patients have to recall the diabetic practices.

No.	Contents	Practice		
		Often	Sometimes	Never
41.	When you are diagnosed as having DM , you can eat limited starch, fat, sugar but unlimited vegetables with leaves .			
42.	You check your blood sugar level regularly and visit the doctor on appointment or no late than one week.			
43.	You eat the proper amount of food at the correct time.			
44.	You should always carry some candy or sweet foods when you travel or exercise, in case of showing the symptoms of hunger, sweating and dizziness.			
45.	You can keep yourself relaxed by reading, listening to the radio, watching television and playing sports, when you have emotional stress.			
46.	You exercise for 15 minutes each time.			
47.	You wash your feet with soft soap and dry with soft towel.			
48.	You walk bare foot outside the house.			
49.	You have stopped taking oral diabetics by yourself when you improve.			
50.	You always carry your diabetic card when you go outside the house or travel.			

Thank you very much and good luck !

APPENDIX III

THAI VERSION THE OF SURVEY QUESTIONNAIRE

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

โปรดอ่าน หรือ ฟังอย่างระมัดระวังแล้วตอบคำถามให้ผู้สัมภาษณ์เขียนเครื่องหมาย (/) ให้ใกล้เคียงกับ
ท่านโดยตรงและเป็นจริงที่สุด

เลขที่.....

1. เพศ..... () ชาย () หญิง

2. อายุ.....ปี .

3. สภาพสมรส

() โสด () คู่
() หย่า () หม้าย

4. การศึกษา

() ไม่ได้เรียน () ประถมศึกษา
() มัธยมศึกษา () อุดมศึกษา หรือสูงกว่า

5. อาชีพ

() รับราชการ () รัฐวิสาหกิจ
() ค้าขาย () แม่บ้าน หรือ พ่อบ้าน
() เกษตรกร () อื่นๆ

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

() ≤ 2,000 บาท () 2,001 – 5,000 บาท
() 5,001 – 9,999 บาท () > 10,000 บาท

7. จำนวนญาติพี่น้องที่อาศัยอยู่ร่วมกับท่านคน

8. ระยะเวลาเป็นเบาหวานปี

9. ระยะเวลารักษาเบาหวานปี

10. สถานภาพการรักษา

- () ควบคุมอาหาร () กินยาเบาหวาน
() ฉีดยา () กินยาและฉีดยา

ส่วนที่ 2 การวัดความสามารถในการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

2.1 การวัดความรู้ของผู้ป่วยเบาหวาน

ให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความแก่ผู้ถูกสัมภาษณ์ซ้ำๆ เมื่ออ่านจบแล้วให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบ "ถูก" หรือ "ผิด" ถ้าไม่ทราบให้ตอบ "ไม่ทราบ" ให้ผู้สัมภาษณ์เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างขวามือให้ตรงกับข้อความนั้นๆ

ข้อ	รายละเอียดการสัมภาษณ์	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
11.	โรคเบาหวานคือโรคที่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารประเภทน้ำตาลได้ดีทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าคนปกติ			
12.	โรคเบาหวานเป็นโรคที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์			
13.	โรคเบาหวานเป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้			
14.	น้ำมันที่ใช้ในการปรุงอาหารในผู้ป่วยเบาหวานคือน้ำมันมะพร้าว			
15.	การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเพื่อป้องกันและชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน			
16.	ผู้ป่วยเบาหวานต้องมีพฤติกรรมอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร, ออกกำลังกาย การรับประทานยาตามใบสั่งของแพทย์และดูแลตัวเอง			
17.	อาการใจสั่น, เหงื่อออก, หิว และตาลายคล้ายจะเป็นลมคืออาการของภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ			
18.	วิธีปฏิบัติโดยทันทีต่อภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำคือการอมลูกอมหวาน, ดื่มน้ำหวาน, น้ำเชื่อม แล้วนอนพัก และรีบปรึกษาแพทย์			
19.	อาการกระหายน้ำ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลด เกิดขึ้นเพราะว่ามีน้ำตาลในเลือดสูง			
20.	วิธีปฏิบัติโดยทันทีต่อภาวะน้ำตาลในเลือดสูงที่บ้านคือการรับประทานยารักษาโรคเบาหวานชนิดเม็ดเพิ่มขึ้นกว่าเดิม			

2.1 การวัดความรู้ของผู้ป่วยเบาหวาน (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดการสัมภาษณ์	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
21.	ผู้ป่วยเบาหวานควรได้รับการตรวจตาโดยเชี่ยวชาญเกี่ยวกับโรคตาปีละครั้ง			
22.	ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานยาเบาหวานชนิดก่อนอาหารนาน 1 ชั่วโมง			
23.	เมื่อเจ็บป่วยเป็นอะไรก็ตามควรตรวจรักษาโรคเบาหวานทันทีโดยปราศจากคำปรึกษาจากแพทย์			
24.	ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานคือเพื่อให้ง่ายต่อการควบคุมเบาหวานและส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนน้อยลง			
25.	ชนิดของการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวานคือ การเดิน, การวิ่งเหยาะ และเต้นแอโรบิค อย่างน้อยนาน 15 - 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์			
26.	โรคเบาหวานที่ควบคุมไม่ดีและเป็นมานาน ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ โรคไต ชาตามขาและเท้า ตาพร่ามัว ติดเชื้อง่าย เกิดฝี แผลลุกลามเร็วและหายช้า			
27.	เมื่อเกิดมีแผล หรือ ฝี ที่ส่วนใดของร่างกายก็ตาม ผู้ป่วยเบาหวาน ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที			
28.	การดูแลรักษาเท้าที่ดีประกอบด้วย การตรวจสอบเท้า, การล้างแล้วเช็ดแห้งด้วยผ้าขนหนูนุ่มทุกวัน			
28.	ถ้าไม่มีอาการผิดปกติไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ตามทีนัดไว้			
30.	การทำจิตใจให้สบาย ไม่โมโหง่ายสามารถป้องกันไม่ให้น้ำตาลในเลือดสูงได้			

2.2 แบบสัมภาษณ์การตัดสินใจและการปฏิบัติกรดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

2.2.1 โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้ออย่างระมัดระวังและจากนั้นคัดเลือกระดับความคิดเห็นที่เหมาะสมที่สุดตามความเป็นจริงและความเข้าใจของท่าน

ข้อ	รายละเอียดการสัมภาษณ์	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
31.	ตั้งแต่ฉันเป็นโรคเบาหวาน ฉันตัดสินใจที่จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับ1 การกินอาหารในปริมาณที่เหมาะสม วันละ3 มื้อ, ออกกำลังกาย, ทานยา ตามใบสั่งของแพทย์ และดูแลตนเอง					
32.	ในฐานะที่เป็นเบาหวานฉันตัดสินใจไม่รับประทานอาหารจุบจิบระหว่างมื้อ					
33.	เมื่อรู้สึกอาการดีขึ้นฉันตั้งใจจะหยุดยารักษาเบาหวานด้วยตัวเอง					
34.	ฉันตัดสินใจเลือกใช้น้ำมันถั่วเหลืองสำหรับปรุงอาหาร					
35.	ฉันตัดสินใจที่จะได้รับการตรวจเลือดหาระดับน้ำตาลและพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ					
36.	ถ้าหากฉันได้รับยาเบาหวานชนิดใหม่ ฉันตั้งใจที่จะถามถึงประสิทธิผลของยาและอาการข้างเคียงของยา					

2.2 แบบสัมภาษณ์การตัดสินใจและการปฏิบัติการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดการสัมภาษณ์	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
37.	ถ้าฉันมีอาการเมื่อยล้า กระหายน้ำ และปากคอแห้ง ฉันตัดสินใจที่รีบปรึกษาแพทย์ทันที					
39.	มันไม่ใช่ทางเลือกของฉันที่จะหาเวลา ท่องเที่ยวหรือเข้าร่วมในสังคมเช่น งานปาร์ตี้ งานสมาคม การประชุม					
39.	ฉันชอบดูแลตนเองมากกว่าแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการที่จะควบคุมระดับน้ำตาลและโรคแทรกซ้อน					
40.	ฉันตั้งใจแน่วแน่ที่จะตรวจสอบร่างกายของฉันโดยปรึกษาแพทย์ปีละครั้งเพื่อค้นหาการปรากฏอาการใดๆของแผลพุพอง, โรคหัวใจ, โรคไต, ความดันโลหิตสูง, ต้อกระจก, และโรคระบบประสาท					

2.2.2 ให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความซ้ำๆ แล้วให้แก่ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบตามที่ได้ปฏิบัติจริง

ข้อ	รายละเอียดการสัมภาษณ์	ปฏิบัติ (ครั้ง)		
		บ่อย	บาง	ไม่
41.	เมื่อท่านเป็นเบาหวาน, ท่านสามารถจำกัดแป้ง, ไขมัน, น้ำตาล แต่ ไม่จำกัดผักมีใบ			
42.	ท่านได้รับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอและมาพบแพทย์ตามนัด หรือล่าช้ากว่ากำหนดไม่เกิน 1 สัปดาห์			
43.	ท่านรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมตามเวลานอน			
44.	ท่านพกลูกกวาดหรือขนมหวานเสมอเมื่อต้องเดินทางหรือทำการออกกำลังกายเผื่อในกรณีที่มีอาการหิว เหงื่อออก และมึนเวียนศีรษะ			
45.	ท่านสามารถดูแลผ่อนคลายด้วยตนเองโดยการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือเล่นกีฬาเมื่อท่านมีอาการเครียด			
46.	ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งติดต่อกันนานอย่างน้อย 15 นาที			
47.	ท่านทำความสะอาดเท้าด้วยน้ำและฟอกสบู่อ่อนๆ แล้วเช็ดให้แห้ง			
48.	ท่านเดินเท้าเปล่าออกนอกบ้าน			
49.	ท่านเคยหยุดยารับประทานที่แพทย์สั่งด้วยตนเองเมื่อมีอาการดีขึ้นแล้ว			
50.	ท่านพบบัตรแสดงตัวว่าเป็นเบาหวานติดตัวไว้เสมอเมื่อออกนอกบ้านหรือการเดินทาง			

CURRICULUM VITAE

Name : Daranee Boonyapaisarncharoen
Date of Birth : 22-04-58
Sex : Female
Nationality : Thai
Marital status : Married

Educational Background

1977 - 1981 Diploma in Nursing Science , Ubon Nusring College,
Ubonrajchathani province, Thailand
1990 Diploma in Clinical Instructor Nurse

Experience

1981 – 1984 Nursing staff at the surgical ward of Ubonrajchathani hospital
1984 - 1998 Nursing staff at Nakornluang hospital, Ayutthaya province
1998 - present Nursing staff and clinical instructor for diploma nursing
students at Bumratnaradol nursing college, Nonthaburi
province, Thailand