



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรองกาญจน์ อรุณรัตน์. 2536. กระบวนการเขียนบทเรียนโปรแกรม. เชียงใหม่: ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กรองจิตร ชมสมุทร. 2535. ประสิทธิผลของแรงสนับสนุนจากญาติต่อพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมโรคเบาหวานในกลุ่มผู้ป่วยสูงอายุที่คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กัลยา กิจบุญชู และ คณะ. 2545. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์: โครงการศึกษาผลของการเรียนและฝึกโยคะต่อสมรรถภาพทางกาย วิธีการดำเนินชีวิตและการเปลี่ยนแปลงชีวเคมีในเลือด. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กาญจนา ไชธรรม. 2541. ผลการตั้งเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลศูนย์ยะลา จังหวัดยะลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กาโรเต้. 2546. โยคะกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. เอกสารประกอบการสัมมนาโยคะ. 23-25 มิถุนายน. ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร).
- กุลกรรณิ. 2544. โยคะอาสนะเพื่อชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชิ่ง.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2545. คิดทำค่านบวก. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.
- ครองขวัญ ไชยธรรมสถิต. 2540. โยคะพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร: ดันธรรมการพิมพ์.
- จรรยา อินทนา และ นิตยา พันธเวทย์. 2543. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลราชบุรี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ราชบุรี 12 : 7-11.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. 2543. สุขภาพคนไทยปี พ.ศ. 2543: สถานะสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: อุกาการพิมพ์
- จิตติมา จรูญสิทธิ์. 2545. ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- จิรนาถ ยิ่งศักดิ์มงคล. 2544. ผลของการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉวีวรรณ ดีช่วย. 2542. ผลการออกกำลังกายแบบไท้จี้ฉวนต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและสมรรถนะทางแอโรบิกในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิตสาขาเวชศาสตร์การกีฬาบัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจก ธนะสิริ. 2537. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: บริษัทแปลนพับ
ลิชซึ่งจำกัด.
- โคมยง เหลาโชติ. 2537. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลโพธาราม จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาเอกสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูศรี เมฆหมอก และคณะ. 2543. ผลของการพยาบาลแบบตั้งเป้าหมายร่วมกันต่อพฤติ
กรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการ โรงพยาบาลบ้านโป่ง จังหวัด
ราชบุรี. วารสารสภาการพยาบาล 15(3): 78-87.
- ชูชาน. 2540. โยคะพลังจิตพิชิตโรค. กรุงเทพมหานคร: มิตรสัมพันธ์กราฟฟิคจำกัด.
- เทพ หิมะทองคำ. 2539. บทนำ. ในรัชตะ รัชตะนาวิณและ ธิดา นิงสานนท์ (บรรณาธิการ).
ความรู้เรื่องเบาหวานฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: นำธารการพิมพ์.
- เทพ หิมะทองคำ และ คณะ. 2543. ความรู้เบาหวานฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร:
นำธารการพิมพ์.
- เทียม กาญจนจारी. 2521. หะระโยคะวิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ. พิมพ์แจกเป็นอนุสรณ์ในพิธี
พระราชทานเพลิงศพ นายสนั่น วีรวรรณ.
- ธรรมบุญ นวลใจ. 2537. โยคะ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ยูโรปาเพลส.
- ธิดิ สันบุญ. 2545. ระบาดวิทยาของโรคเบาหวาน. ในวิทยา ศรีดามา (บรรณาธิการ).
การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรนนท์ วรรณศิริ. 2532. การเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน
ภายหลังการเดินบนสายพานเลื่อน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตสาขาการพยาบาล
อายุรศาสตร์และสัตยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นฤทธ์ เชนน้อย. 2542. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้าน
การควบคุมอาหารและการออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลหันคา
จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.

- นวลลัดดา เลี้ยงรักษา. 2536. ประเมินผลโปรแกรมการให้สุขศึกษาแก่ผู้ป่วยเบาหวาน. เวชสารแพทย์ทหารบก 46: 65-69.
- น้อมจิตต์ สกกุลพันธ์. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญชม ศรีสะอาด. 2537. การพัฒนาการสอน. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- บุคคา โปส. 2531. บำบัดกายสบายจิต: โยคะ. กรุงเทพมหานคร: คำนสุทธการพิมพ์.
- ปนัดดา โรจน์พิบูลสถิตย์. 2546. ชีวิเคมีทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บุ๊คเน็ตจำกัด.
- ประวาลี โอภาสนันท์. 2542. ผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อภาวะสุขภาพและการควบคุมโรคในผู้ป่วยสูงอายุเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พกามาศ นามประดิษฐ์กุล. 2536. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน: ศึกษาเฉพาะในโรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิทยาการระบาด บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระธรรมปิฎก. 2537. สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. 2542. โยคะเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ. กรุงเทพมหานคร: เอช.ที. พี เพรส.
- ภัทรา นิคมานนท์. 2540. การประเมินผลการเรียน. กรุงเทพมหานคร: อักษราพิพัฒน์.
- ภานุพันธุ์ พุฒสุข. 2541. ค่าใช้จ่ายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิทยาการระบาด บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภาวนา กิรติคุณวงศ์. 2537. การส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน ในระดับโรงพยาบาลประจำจังหวัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภาวนา กิรติคุณวงศ์. 2544. การพยาบาลผู้ป่วยเบาหวาน: มโนมติสำคัญสำหรับการดูแล. พิมพ์ครั้งที่ 2. ชลบุรี: บี. เพลส.
- มณฑนา ธีรจันทรานนท์. 2539. ผลทางคลินิกของโภชนบำบัดกับเม็ล็ดแมงลักในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่ศูนย์บริการสาธารณสุข 47 คลองขวาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาอาหารเคมี บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มาลี จำนวนผล. 2540. การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้หญิงโรคเบาหวานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยุวดี ภาษาและคณะ. 2543. วิจัยทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สยามศิลป์
การพิมพ์.
- เยาวเรศ สมทรัพย์ และ คณะ. 2544. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติด้านสุขภาพของผู้ป่วย
เบาหวานในจังหวัดสงขลา. วารสารวิทยาลัยพยาบาลสงขลานครินทร์ 21: 188-200.
- โยธิน แสงวดี 2546. ภาวะการตายของประชากร. วารสารประชากรและการพัฒนา สถาบัน
วิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล. 23(25) มิถุนายน-กรกฎาคม.
- รวมพร คงกำเนิด. 2538. แบบแผนแรงสนับสนุนทางสังคมในการดูแลตนเองของผู้ป่วย
เบาหวาน. วารสารสังคมศาสตร์การแพทย์ 8: 58-65.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2530. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.
- ลลิตา ธีระสิริ และ วลัย ชูณหวัดดีกุล. 2541. โยคะรักษาโรค. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:
รวมทัศน์.
- เลียงชัย ลิ้มล้อมวงศ์ และคณะ. 2535. สตรีวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: หจก.ฤทธิศรี
การพิมพ์.
- วรรณิ นิธิยานันท์. 2535. การรักษาโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อน. กรุงเทพฯ: สมาคม
โรคเบาหวานแห่งประเทศไทย.
- วราภณ วงศ์ถาวรวัฒน์ และ วิทยา ศรีดามา. 2545. การวินิจฉัยและการแบ่งโรคเบาหวาน.
ในวิทยา ศรีดามา (บรรณาธิการ). การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วลัย อินทรมพรรย์. 2539. Dietary management in diabetes. ในวรรณิ นิธิยานันท์
(บรรณาธิการ). การรักษาโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อน. กรุงเทพมหานคร:
เรือนแก้วการพิมพ์.
- วลัยลักษณ์ อัสวกุล. 2538. รูปแบบการใช้ดัชนีวัดความอ้วนทำนายระดับไขมันในเลือดในผู้
ป่วยหญิงโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวสถิติ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิทยา ศรีดามา และ นพดล วาณิชชากร. 2545. การตรวจ Home monitoring ของผู้ป่วย
เบาหวาน. ในวิทยา ศรีดามา (บรรณาธิการ). การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยา ศรีดามาและพันธ์ศักดิ์ กังสวิรัตน์. 2541. การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน. กรุงเทพมหานคร:
ยูนิตีพับลิเคชั่น.

- วิมลรัตน์ จงเจริญ. 2543. โภชนบำบัดสำหรับพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง. สงขลา: โรงพิมพ์
 ชานเมือง.
- วิลาวัลย์ ผลพลอย. 2539. การส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้
 ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิตสาขาการพยาบาลผู้
 ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วีรเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2538. ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ต่อ
 การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดกระการ.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน บัณฑิต
 วิทยาลัยมหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีรพันธุ์ ไชวิฑูรกิจ. 2545. ผลของการควบคุมระดับน้ำตาลต่อภาวะแทรกซ้อนของโรคเบา
 หวาน. ในวิทยา ศรีดามา (บรรณาธิการ). การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 3.
 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวดี ลิ้มพานนท์. 2537. ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อการเปลี่ยนแปลง
 พฤติกรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ณ โรงพยาบาลพลพยุหเสนา จังหวัดกาญจนบุรี.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุลีพันธ์ มาแสวง. 2544. ประสิทธิผลโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและสุขภาพในการปรับเปลี่ยน
 พฤติกรรมและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของสตรีวัยทองที่ป่วยเป็นเบาหวาน
 ชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โสภิตศศิ ปสาทรรัตน์, กาญจนา บุญเรือง, และ วิทยา ศรีดามา. 2545. การตรวจทางห้องปฏิบัติ
 การในผู้ป่วยโรคเบาหวาน. ในวิทยา ศรีดามา (บรรณาธิการ). การดูแลรักษาผู้ป่วย
 เบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมคิด สีหสิทธิ์. 2546. ความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกาย การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน การ
 เข้าถึงบริการสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม กับภาวะสุขภาพและระดับน้ำตาลใน
 เลือด ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชา
 พยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมจิต หนูเจริญกุล. 2543. การดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลปะทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 1.
 กรุงเทพมหานคร: วี เจ พรินติ้ง.
 2543. การพยาบาลทางอายุรศาสตร์ เล่ม 4. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: วิศิษฎ์สินจำกัด.

- สมพงษ์ สุวรรณวลัยกร. 2545. กลุ่มอาการเมตะบอลิก. ในวิทยา ศรีดามา (บรรณาธิการ). การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สัมมนาโยคะ. 2546. โยคะกับการพัฒนามนุษย์. 23 - 25 มิถุนายน ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร).
- สายชล จัทรวิจิตร. 2539. ผลของโปรแกรมการให้ความรู้ร่วมกับการผ่อนคลายต่อการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยหลังทำการผ่าตัดไต. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สายน้ำ คิชฐนารี. 2537. กรณีศึกษาผลของการควบคุมระดับน้ำตาลต่อระดับไขมันชนิดต่างๆ ในเลือด เด็กและวัยรุ่นที่เป็นเบาหวานชนิดพึ่งอินสุลิน: ก่อนและหลังการเข้าค่ายเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สารัช สุนทร โยธิน และ วิทยา ศรีดามา. 2545. การประเมินผลการควบคุมโรคเบาหวาน. ใน วิทยา ศรีดามา (บรรณาธิการ). การดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาตี เฉลิมวรรณพงศ์. 2544. กระบวนการพยาบาล: หลักการและการประยุกต์ใช้. สงขลา: อัสถายด์เพรส จำกัด.
- สาตี สุภาภรณ์. 2544. ตำราไอเย็นกะโยคะ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: เพ็ญฟ้าพรินต์ติ้ง.
- สิริธร โชลิตกุล. 2547. หัวใจใหม่ ชีวิตใหม่. เอกสารวิทยากรงานโยคะวิชาการ. (23-25 กุมภาพันธ์). ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ กรุงเทพมหานคร.
- สุนทร มีเนตรทิพย์. 2540. การสำรวจงานวิจัยทางการพยาบาลเกี่ยวกับผู้ป่วยเบาหวานในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุดาพร คำรงค์วานิช. 2537. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินสุลิน โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรีย์ จันทโมลี. 2535. ประสิทธิผลของการพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาแนวใหม่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลราชวิถี. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุนทร ตันจันทน์ และคณะ. 2537. การติดตามประเมินการรักษา. วารสารเบาหวาน 26: 20-31.

- สุนทร หิรัญวรรณ. 2538. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและภาวะการฉับควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน: ศึกษาเฉพาะในโรงพยาบาลแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขา วิทยาการระบาด บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุนทรี นาคะเสถียรและเทพ หิมะทองคำ. 2546. บทบาทของพยาบาลในการป้องกันและจัดการโรคเบาหวาน. การพยาบาลผู้ป่วยเรื้อรังในยุคปฏิรูปสุขภาพ. (อัครา)
- สุนันทา อยู่พะเนียด. 2544. ประสิทธิผลโปรแกรมสุขภาพต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุนีย์ ยูจิตติ. 2544. โยคะเพื่อพลังกายและพลังจิต. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สายส่งสุขภาพใจ.
- สุพล โลหะจิตกุล. 2544. ไท่เก๊ก โยคะ สมาธิ. กรุงเทพมหานคร: หจก.เอมี เทรคคิง.
- สุภญาณ ศิยะญาโณ. 2541. โยคะศาสตร์และมหัศจรรย์โยคะ. กรุงเทพมหานคร :คณะสังคมศาสตร์.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2538. จิตวิทยาการเรียนรู้ในวัยผู้ใหญ่. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: โอเคียนสโตร์.
- อภิรดี ปลอดในเมือง. 2542. ประสิทธิผลของโครงการสนับสนุนและให้ความรู้เพื่อปรับปรุงการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองและภาวะการฉับควบคุมโรคในผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 2 ที่ควบคุมโรคไม่ได้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อมรรัตน์ ลิ้มเฮงและคณะ. 2535. ปัจจัยพื้นฐานบางประการที่มีความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. รายงานการวิจัย. (มปท).
- อริสา พงศ์ศักดิ์ศรี. 2536. การใช้การย้อนกลับทางชีวภาพช่วยในการผ่อนคลาย. พยาบาลสาร 20: 47-49.
- อัญชลี แสนอ้วน. 2542. ผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลพินุลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. 2537. หลักการสอน. กรุงเทพมหานคร: โอเคียนสโตร์.
- อรุณีย์ รัตนพิทักษ์. 2532. รายงานการวิจัยเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวาน. มหาวิทยาลัยมหิดล.

อุไรวรรณ โพธิ์พนม. 2545. ผลการร่ำรวยเงินต่อระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงในผู้ป่วยเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาการพยาบาลศาสตร์และสัตยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภาษาอังกฤษ

Agrawal, R. P. , et al. 2003. Influence of yogic treatment on quality of life out come.glycemic control and risk factors in diabetes mellitus[online] Available from: <http://www. Abstract.htm voga>.

American diabetes association. 1998b. Tests of glycemia in diabetes. Diabetes Care 21: 69-71.

American diabetes association. 2003. Understanding Blood Test. [online] Availablefrom: <http://www. diabetes.about.com/libralv/uc072401a.htm>

Burn, N. and Grove, S. K. 1993. The Practice of Nursing Research: Conduct, Critique and Utilization. Second ed. Philadelphia: W. B. Saunder.

Burn, N. and Grove, S. K. 1999. Understanding Nursing Research. 2rd ed. United States: W.B Saunders.

Castaneda, C. , et al. 2002. Arandomized controlled trial of resistance exercise training to improve glycemic control in older adults with type 2 diabetes. Diabetes Care 25: 2335 -2341.

Chohan, I. S. ,et al. 1984. Influence of yoga on blood coagulation.Thrombosis& Haemostasis (51): 196-197[online]. Available from:<http://www. miami. edu/touch-research/Yoga. html> [2003, June 16]

Clance, P. R. ,Mitchell, M. , and Engelman, S.R . 1980. Body cathexis in children as a function Of awareness training and yoga. Journal of Clinical Child Psychology(9):82-85 [online]. Available from: <http://www. miami.edu/touch-research/Yoga. html> [2003, June 16]

Coby,J. C. , et al. 1978. psychophysiological correlates of the pactice of Tantric Yoga meditation. Archives of General Psychiatry (35): 571-577[online]. Availablefrom: <http://www.miami.edu/touch-research/Yoga. html>. [2003, June 16]

Feuerstein, T. L. , 2003. Health Benefits of Yoga [online]. Available from: <http://www. iayt.org/benefits.html> [2003, Sep 5]

- Garfinkel, M. S. ,et al. 1994. Evaluation of a yoga base regimen for treatment of osteoarthritis of the hands. Journal of Rheumatology (21): 2341- 2343 [online]. Available from: <http://www.miami.edu/touch-research/Yoga.html>. [2003, June 16]
- Gharote, M. L. 2003. Applied Yoga. trans. Congpukdeepong,K (n.d)
- Ghosh, P. K. 2002. Yoga for Stress[online]Available from: <http://www.orthopt/Csm/4600.pdf>. [2003, Sep 5]
- Glasgow. R. E., et al.1997. Quality of life and associated characteristics in a large national sample of adult with diabetes. Diabetes Care 20: 562-567.
- Govindan, M. 2003. Yoga and Diabetes[online]. Available from: [http://www. Google. com](http://www.Google.com)
- Goldstein, J. I. 2003. Therapeutic Havtha Yoga A Cure for Diabetes [online]Available from: [http://www. bikramvoga. com/testimonials/diabetes. htm](http://www.bikramvoga.com/testimonials/diabetes.htm)[2003, June 18].
- Gore, M. M. 2002. Anatomy &Physiology of Yogic practices , trans.Congpukdeepong,K (n.d).
- Harris, S.1998. Diabetes in America. Diabetes Care 21: 11-14.
- Hay, L. M.,& Clark, D. O. 1999. Correlation of Physical Activity in a Sample of Older Adult with Type 2. Diabetes Care 22: 706 – 712.
- Jain, S. C ., et al. 1991. Effect of yoga training on exercise tolerance in adolescents with childhood asthma. Journal of Asthma (28) : 437-442[online]. Available from: <http://www.miami.edu/touch-research/Yoga.html>[2003, June 16]
- Jain, S. C.1993. A Study of response pattern of non insulin dependent diabetics to yoga therapy. Diabetes Research and clinical Practice.(19): 69-74.
- Jepsson, JO. , et al. 1986. Measurement of HbA1c by a new liquid chromatographic Assay methodology. Clin Chem 32 : 1867-72.
- Kamei, T. , et al. 2000. Decrease in serum cortisol during voga exercise is correlate With alpha wave activation. Perceptual&Motor [online]. Availablefrom: <http://www.miami.edu/touch-research/Yoga.html> [2003, June 16]
- Kanfer, F. H. 1980. Helping people change. 2rd ed. New York: Pergamon.
- Kelly, P. J., & Lewis, J.L. 1987. Education and health. Oxford: Peramon.
- Kick, E. 1989. Patient teaching for elderly. Nursing Clinics of North America 24: 681-686.
- Kogan, H. N. and Betrus, P. A. 1984. Self-management: a nusing mode of therapeutic influence. Advance in Nursing Science July: 55-73.
- Kuvalayananda, S. 2003. Asanas. trans. Congpukdeepong. K (n.d).

- Lewis, S. M., & Collier, I. C. 1992. Medical-surgical nursing: Assessment and management of clinical problem. 3rd ed. St.Louis: Mosby.
- Malhotra, V., et al . 2002. Study of yoga asanas in assessment of pulmonary function In IDDM Patients. Indian J Physiol Pharmacol [online]. Available from: <http://www.Ncbi.nlm.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=Pubmed&li> [2003. June 16]
- Malhotra, V., et al. 2002. Effect of Yoga asanas on nerve conduction in type 2 diabetes. Indian J Physiol Pharmacol [online]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=Pubmed&li> [2003. June 16]
- Manchanda, S. C. , et al. 2000. Retardation of coronary atherosclerosis with yoga Lifestyle intervention. Journal of the Association of Physicians of India. (48):687-94. [online]. Available from: <http://www.miami.edu/touch-research/Yoga.html> [2003. June 16]
- Mendosa, R. 2003. The HbA1c Test [online]. Available from: <http://www.diabetes.about.com/libraly/uc072401a.htm>. [2003. June 18]
- Miller, J . J , Fletcher, K. , and Kabat-Zinn,J. 1995. Three-year follow-up and clinical Implication of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. General Hospital Psychiatry(17): 192-200. [online]. Available from: <http://www.miami.edu/touch-research/Yoga.html> [2003. June 16]
- Nagarathna, R. and Nagendra, H. R. 1985. Yoga for bronchial asthma: a controiiid study. British Medical J Clinical Research Ed.291:1077-079[online]. Available from: <http://www.miami.edu/touch-research/Yoga.html> [2003. June 16]
- Nancy, F. K. 1994. Yoga for flexibility & relaxation [online]. Available from: <http://www.search.epnet.com/direct.asp?an=9411292774&db=afh> [2003. April 30]
- Norris, S. L., et al., 2002. Self-Management Education foor Adults With Type 2 Diabetes. Diabetes Care 27: 1159-1168.
- Pan, X. R., et al. 1997. Effects of diet and exercise in preventing NIDDM in people with impaired glucose tolerance. Diabetes Care 20: 537-544.
- Pender, N. J. 1996. Health Promotion in nursing practice.3rd ed. U.S.A. : Appleton & lange
- Robert, D. 2000. Exercise: The Best Pace is Your Own Pace. <http://www.Academic Search Premier> .(source Count down 2000, Spring 21)
- Rohlfing, C. L. , et al. 2002. Defining the relationship between plasma glucose and Hba1c. Diabetes care 25: 276-278.

- Rorden, J. W. 19887. Nurses as health teacher:A practical guide. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Sahasi, G. , Mohan, D. ,and KacKer, C. 1989. Effectiviness of yogic technique in the management of anxiety. Journal of Personality and Clinical Studies(5): 51-55. [online]. Availible from:[http://www.miami.edu/touch-research/Yoga. Html](http://www.miami.edu/touch-research/Yoga.Html) [2003, June 16]
- Sathyaprabha, TN. ,Murthy, H. and Mutha, BT. 2001. Efficacy of naturopathy and yoga in bronchial asthma a self controlled matched scientific study.Indian Journal of hysiology&Pharmacology[online]. Available from:<http://www.miami.edu/touch-research/Yoga.html> [2003, June 16]
- Smeltzer, S.C.,& Bare, B.G. 1992. Brunner and Suddarth' s text book of medical-surgical nursing 7th ed. Philadelphia: J.B. lippincott.
- Sunantha Upaniad 2001. The effectiveness of health education program for changing behaviors related to blood sugar control among type 2 diabetic patients at muang district samutsongkram ptovince. Master 's Thesis, Department of Public Health , graduate School, Mahidol University
- Surwite, R. S. and Feinglos, M. N. 1983. The Effect of Relaxation on Glucose tolerance in Non-insulin-dependent.Diabetes Care 6(2): 176-179.
- Telles, S. , Ramaprabhu,V. and Reddy, S. K. 2000. Effect of yoga training on maze learning. Indian Journal of Phvsiology & Pharmacology(44): 197-201 [online]. Available from: <http://www.miami.edu/touch-research/Yoga.html> [2003, June 16]
- Waree Kangchai. 2001. Efficacy of self-management promotion program for elderly women with urinary incontinence. Doctoral dissertation , Department of Nursing science, Graduate School, Mahidol University.
- Xi-Xing Zhu., & Hong-Li Shi. 1999. Public health and diabetes in developing countries. In J.R.,Turyle; T, Kaneko.; and S, Osato (eds.), Diabetes in the millennium, pp: 439-444. The endocrinology and diabetes rresearch foundation of the university of Sydney. Australia: The pot still press.
- Yesudian, S. and Haich, G. 1966. Yoga and health. London:George Allen & Unwin ltd.Yoga Rearch Foundation. 2003. A six-week intensive Diabetes Mellitus management course [online]. Available from: [htt://www.Diabetes%20 Rcserch%20 Report.htm](http://www.Diabetes%20Rcserch%20Report.htm) [2003, November 28]
- Yogear. 1980 . Textbook of Yoga. Madras-14:Free India Press.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและตารางสรุปโปรแกรม

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบผลของการใช้โปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการกำกับตนเอง
ต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

- | | |
|--|--|
| 1. ศาสตราจารย์ น.พ. เทพ หิมะทองคำ | อายุรแพทย์ทางด้านคอมพิวเตอร์
ประธานกรรมการ โรงพยาบาลเทพธารินทร์ |
| 2. น.พ. สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ | ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร. กัลยา กิจบุญชู | สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 4. รองศาสตราจารย์ เพ็ญจันทร์ เสรีวัฒนา | ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5. รองศาสตราจารย์ สมคิด โพธิ์ชนะพันธุ์ | ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 6. นาย กวี คงภักดีพงษ์ | หัวหน้าโครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ
มูลนิธิหมอชาวบ้าน |
| 7. นาง เสมียน ค้วงนคร | พยาบาลวิชาชีพ
โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 |

ตารางสรุปโปรแกรมใน 9 สัปดาห์จำนวน 20 ครั้ง
เวลาในแต่ละครั้ง 1 ชั่วโมง 30 นาที

ชั้นคอน ของ โปรแกรม	สัปดาห์																			
	สัปดาห์ที่ 1			สัปดาห์ที่ 2			สัปดาห์ที่ 3		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 5		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 7		สัปดาห์ ที่ 8		สัปดาห์ ที่ 9	
	ครั้งที่			ครั้งที่			ครั้งที่		ครั้งที่		ครั้งที่		ครั้งที่		ครั้งที่		ครั้งที่		ครั้งที่	
	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
ประเมิน ปัญหาและ ความ ต้องการ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
25 นาที	ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที																			
2.การให้ ความรู้	เบา หวาน และ โยคะ+ วีดิ ทัศน์	การ ควบคุม อาหาร	การ ออก กำลัง กาย	การ ใช้ ยา 1	การ ใช้ ยา 2	การ ใช้ ยา 3	โรค แทรก ซ้อน เบา หวาน	-	ป้อง กัน โรค แทรก ซ้อน1	-	ป้อง กัน โรค แทรก ซ้อน2	-	ป้อง กัน โรค แทรก ซ้อน3	-	การจัด การกับ ความ เครียด	-	-	-	-	-
55 นาที	ใช้เวลาประมาณ ประมาณ 20 นาที																			
3.การฝึก โยคะ	-	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
-	ใช้เวลาประมาณ 50-60 นาที																			
4. การ ปฏิบัติ	-	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	ปฏิบัติที่บ้านโดยฝึกโยคะ 30-60 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์																			
5.การ ประเมินผล	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	ใช้เวลาประมาณ 10 นาที																			

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คู่มือสำหรับพยาบาล

การใช้โปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการกำกับตนเองเพื่อลดระดับ

ฮีโมโกลบินเอวันซีในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ปัญหา

ปัจจุบันโรคเบาหวาน โดยเฉพาะเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินหรือเบาหวานชนิดที่ 2 มีอุบัติการณ์การเกิดโรคเพิ่มขึ้นแต่การควบคุมโรคเบาหวานกลับลดลงพบว่ามีผู้ป่วยเบาหวานไม่ถึงร้อยละ 3.3 ที่สามารถควบคุมโรคเบาหวานให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติได้ การควบคุมโรคเบาหวานช่วยลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆที่เกิดจากโรคเบาหวานได้ โดยพบว่าระดับน้ำตาลที่ใช้คุณภาพการควบคุมโรคที่ดีที่สุดในปัจจุบัน คือระดับ ฮีโมโกลบินที่มีน้ำตาลเกาะหรือ Glycosylated Hemoglobin (GHb) หรือบางครั้งเรียกว่า ฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA_{1c}) สามารถประเมินผู้ป่วยเบาหวานถึงการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดระยะยาวได้ และใช้คุณภาพการควบคุมน้ำตาลในอดีตย้อนหลัง 2-3 เดือนที่ผ่านมาว่ามีพฤติกรรมการควบคุมโรคเป็นอย่างไร โดยพบว่าค่าฮีโมโกลบินเอวันซีลดลง 1% สามารถลดอัตราแทรกซ้อนจากโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย 14% โรคแทรกซ้อนทางหัวใจและหลอดเลือด 37%

จากการทบทวนงานวิจัยในประเทศไทยพบว่ามีการศึกษา รูปแบบและวิธีการต่างๆ เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้เพิ่มขึ้นและสามารถดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวานได้ เช่นการสอนและการติดตามการช่วยเหลือ (โสมยง เหลาโชติ, 2537; ศุภวดี ลิปพานนท์, 2537; สุดาพร ดำรงวานิช, 2537) หรือโปรแกรมการให้สุขศึกษาต่อระดับน้ำตาลในเลือด (นวลลัดดา เลี้ยงรักษา, 2536; วิจัย พิภพผลงาม, 2536) การส่งเสริมการออกกำลังกาย (ธีรพันธ์ วรรณศิริ, 2532; อุระณีย์ รัตนพิทักษ์, 2536; นฤทธิ์ เซ็นต์น้อย, 2542) การติดตามการช่วยเหลือโดยการเยี่ยมบ้าน (พรทิวา อินทร์พรหม, 2539; เกษร แฉว โนนจิว, 2539) รวมทั้งการให้ความรู้ในด้านโภชนาการ เป็นต้น ซึ่งรูปแบบและวิธีการของการพยาบาลเหล่านี้ได้นำมาประยุกต์ใช้ในการพยาบาลปกติเพื่อให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ส่วนใหญ่ประสบความสำเร็จในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานระดับหนึ่ง แต่ไม่สามารถควบคุมโรคได้ ถึงแม้ว่าจะให้ความรู้หรือมีกิจกรรมการพยาบาลที่หลากหลาย (กรองจิต ชมสมุทร, 2535; นวลลัดดา เลี้ยงรักษา, 2536: 65)

จากการวิเคราะห์พบว่าการศึกษาวิจัยส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ครอบคลุมการดูแลแบบองค์รวม และขาดการสานต่อในการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมให้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดีต้องเริ่มจากการพัฒนาจิตใจ ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จิตสามารถสั่งการหรือควบคุมพฤติกรรมที่ดีให้เกิดขึ้นได้ โยคะ (Yoga) มีแนวทางการพัฒนาจิตผ่านทางการปฏิบัติ ที่มีความครอบคลุมของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ใช้หลักธรรมชาติมาประยุกต์ในการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานให้สามารถควบคุมโรคเบาหวานได้และนำมาประยุกต์ใช้ที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน จากหลักการข้างต้นผู้วิจัยจึงได้นำหลักการของการให้ความรู้ และ โยคะมา

เป็นแนวทางการควบคุมโรค แต่หลักการการให้ความรู้และ โยคะ ยังไม่เพียงพอต่อการปรับพฤติกรรมที่ดีได้
อย่างยั่งยืนถ้าผู้ป่วยไม่สามารถกำกับและควบคุมตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมที่ดีเหล่านั้น

การกำกับตนเองจึงเป็นแนวคิดที่ช่วยให้ผู้ป่วยเรียนรู้และตัดสินใจในการกระทำของ
ตนเองให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยมีแรงจูงใจที่ดีสนับสนุนต่อการปรับพฤติกรรมของตนเมื่อสำเร็จ

จากแนวคิดข้างต้นผู้วิจัยจึงได้นำหลักการการให้ความรู้ ศาสตร์แห่ง โยคะและการ
กำกับตนเองมาพัฒนาเป็นโปรแกรมโดยเชื่อว่าการให้ความรู้เป็นสิ่งแรกที่เป็นพื้นฐานทำให้บุคคลมีความ
สามารถในการดูแลตนเองร่วมกับ โยคะที่มีหลักการพัฒนาจิตใจปลูกจิตสำนึกที่ดีมีหลักการดูแล
สุขภาพครบองค์รวมผ่านการปฏิบัติที่นำมาใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันได้และการกำกับตนเอง
มาผสมผสานเป็นนวัตกรรมใหม่ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานให้มีระดับฮีโมโกลบินเอวันซีต่ำลงนำไป
ไปสู่การควบคุมโรคเบาหวานได้อย่างยั่งยืนและการมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นของผู้ป่วยเบาหวานต่อไป

ปรัชญา

.....

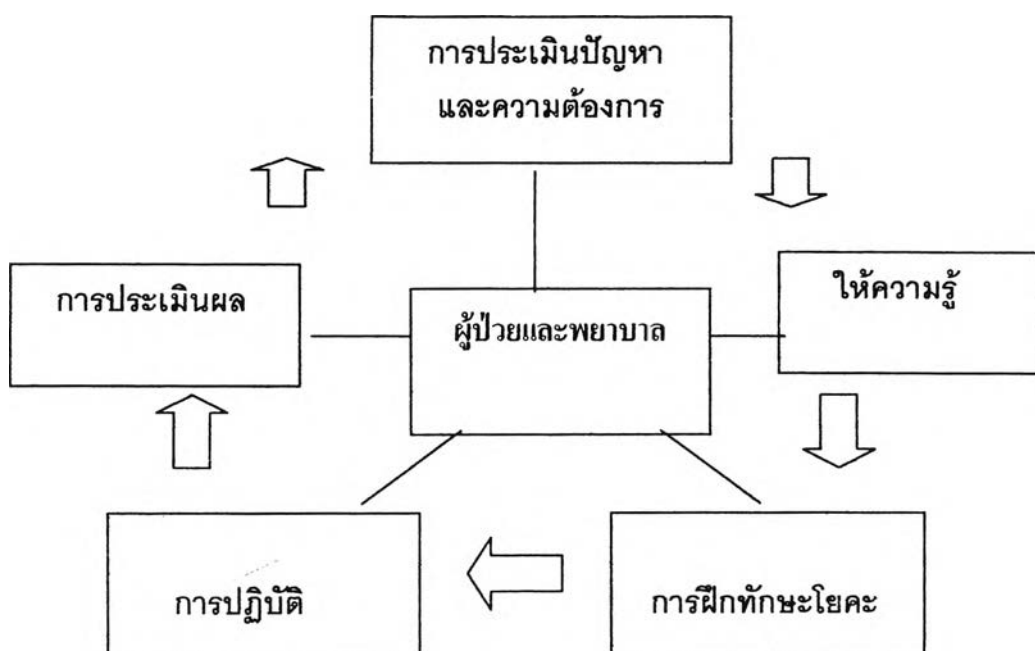
.....

.....

.....

โปรแกรมการให้ความรู้โยคะและการกำกับตนเอง

รูปแบบการพยาบาลสำหรับพยาบาลวิชาชีพที่ใช้กับผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ครอบคลุม กิจกรรมการให้ความรู้และการฝึกปฏิบัติในการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ส่งเสริมความสามารถของผู้ป่วยในการควบคุมพฤติกรรมที่ดีของตนเอง เพื่อการควบคุมโรคเบาหวานเป็น ไปอย่างยั่งยืน โดยเน้นการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยในเรื่องการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยา การป้องกันโรคแทรกซ้อน การจัดการกับความเครียด ความรู้และประโยชน์ของโยคะรวมทั้งการฝึกทักษะโยคะ โปรแกรมประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้



สื่อที่ใช้ประกอบด้วย

1. คู่มือการปฏิบัติโยคะและคู่มือการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน
2. ภาพพลิกการบรรยายเกี่ยวกับความรู้เรื่องเบาหวานและ โยคะ
3. วิดีทัศน์
4. แบบบันทึกการเข้าร่วมปฏิบัติโยคะ
5. โปสเตอร์แสดงท่าการฝึกโยคะ

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย x ลงในวงเล็บหน้าข้อความ และกรอกข้อความลงในช่องว่าง

- 1.เพศ (1) ชาย (2) หญิง
- 2.อายุ (1) 20-29 ปี (2) 30-39 ปี (3) 40-49 ปี
 (4) 50-59
- 3.สถานภาพสมรส (1) โสด (2) คู่ (3) ม่าย ,หย่า ,แยก
- 4.ระดับการศึกษา (1) ไม่ได้เรียนหนังสือ (2) ประถมศึกษา
 (3) มัธยมศึกษาตอนต้น (4) มัธยมศึกษาตอนปลาย
 (5) อนุปริญญา (6)ปริญญาตรี หรือสูงกว่า
- 5.ระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวาน (1) 1 ปี (2) 2 ปี (3) 3 ปี
 (4) 4 ปี (5) 5 ปี (6) มากกว่า 5 ปี
- 6.ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า (FPG) ย้อนหลัง 2 เดือน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.เท่ากับ.....มก/ดล
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.เท่ากับ.....มก/ดล
- 7.ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า (FPG) วันที่เข้าร่วมโปรแกรม
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.เท่ากับ.....มก/ดล
- 8.ระดับฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1c)วันที่เข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ.....%
- 9.น้ำหนักร่างกาย.....กก ความดันโลหิต.....มม.ปรอท (ในวันเข้าโปรแกรม)

แบบบันทึกการติดตามผลการปฏิบัติโยคะที่บ้าน

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

คำชี้แจง ให้ท่านกรอก ข้อความ และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมโยคะ

วัน เดือน ปี	เวลาที่ปฏิบัติโยคะ	ระยะเวลาที่ใช้ ปฏิบัติโยคะ			จำนวนท่าของอาสนะ	ผลที่เกิดขึ้นหลังปฏิบัติโยคะ
		น้อยกว่า 20 นาที	20ถึง 60 นาที	มากกว่า 1 ชั่วโมง		

แบบบันทึกการเข้าร่วมปฏิบัติโยคะ

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

สัปดาห์ที่	ครั้งที่	วัน เดือน ปี	น้ำหนัก (กก.)	ความดันโลหิต (มม.ปรอท)	ผลที่เกิดหลัง ปฏิบัติโยคะ	หมายเหตุ

แบบทดสอบความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโยคะ

คำชี้แจงให้ท่านทำเครื่องหมาย (/) ในแต่ละข้อ โดยมีคำตอบว่า "ใช่" ถ้าข้อความนั้นตรงกับความรู้
 สึกของท่านและ "ไม่ใช่" ถ้าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	โรคเบาหวานเป็น โรคเรื้อรังเกิดจากร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารประเภทน้ำตาล ได้ดี ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ		
2	ในปัจจุบันแพทย์สามารถรักษา โรคเบาหวานให้หายขาดได้		
3	คนปกติควรมีระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า 80-120 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์		
4	คนที่พ่อแม่ ญาติพี่น้องสายตรงเป็น โรคเบาหวานมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็น โรคเบา หวานมากกว่าคนที่พ่อแม่ญาติพี่น้องสายตรงไม่ได้เป็นเบาหวาน		
5	อาการของโรคเบาหวานที่สังเกตได้ด้วยตนเอง คือ ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ คอแห้ง กินจุ แต่ผอม ซาตามปลายมือปลายเท้า		
6	ผู้ป่วยเบาหวานควรใช้น้ำมันจากสัตว์ประกอบอาหาร เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่		
7	ผู้ป่วยเบาหวานควรงดอาหารที่มีน้ำตาลและผลไม้ที่หวานจัด เช่น ทองหยอด ทอง หยิบ น้ำอัดลม เค้ก ทุเรียน ลำไย ขนุน เป็นต้น		
8	ผู้ป่วยสามารถรับประทานผักจำนวนมากๆ ได้โดยไม่จำกัดปริมาณ		
9	ผู้ป่วยเบาหวานที่รักษาด้วยยาเม็ดรับประทาน ถ้าดื่มสุรา เบียร์ จะทำให้เกิดภาวะน้ำ ตาลในเลือดต่ำได้		
10	ผู้ป่วยที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงพอและถูกต้องจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ได้		
11	ผู้ป่วยเบาหวานควรออกกำลังกายอย่างน้อย 1 ครั้ง/สัปดาห์		
12	การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 1 ชั่วโมงขึ้นไป		
13	ผู้ป่วยเบาหวานควรออกกำลังกายก่อนรับประทานอาหาร 30 นาที		
14	ยารักษาโรคเบาหวาน มีสรรพคุณ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด		
15		
37		
38		
40	การฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ไม่เกิดแรงกระแทก		

การประยุกต์ใช้เทคนิคคำพูดด้านบวกกับผู้ป่วยเบาหวาน

“ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มต้นชีวิตด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง ฉันรักตนเอง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบเป็นตัวฉัน อารมณ์ ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้ได้ถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ที่มีอยู่ในกาย อยู่ในจิตใจเล็กๆของฉันและทุกๆคน

..... หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เข้ามาในตัวเรา

..... หายใจออก แผ่ความรัก ความเมตตาให้กับตนเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน

พลังแห่งความรักความเมตตา ทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ

ฉันเป็นผู้หนึ่งที่สามารถจะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของฉันให้อยู่ในระดับที่ปกติได้
ฉันสามารถที่จะควบคุมอาหาร เพื่อให้สุขภาพของฉันแข็งแรงและมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ

ฉันบริหารร่างกายตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เพื่อให้สุขภาพของฉันแข็งแรงขึ้น และมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ

ฉันปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลผู้ซึ่งมีความรู้ในเรื่องสุขภาพอย่างเคร่งครัด เพื่อให้สุขภาพของฉันดีขึ้น

แม้ว่าในบางครั้งฉันไม่สามารถปฏิบัติได้สมบูรณ์แบบในทุกๆด้าน แต่ฉันจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นทุกวัน บางครั้งฉันทำอะไรผิดพลาดขึ้น โดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะนำสิ่งผิดพลาดเหล่านั้นมาเป็นบทเรียนของชีวิตที่จะทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตนเองให้เป็นคนที่ดีขึ้น และเชื่อว่าฉันทำได้.....

ฉันเป็นคนดีคนหนึ่ง ที่มีความรัก ความเมตตา และเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง ควบคุมตนเองให้ปฏิบัติในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องได้ และส่งผลให้ฉันเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ”

ภาคผนวก ค
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. คำนวณค่าเฉลี่ยโดยใช้สูตร (ยูวดี ภาษาและคณะ , 2543)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \text{ค่าเฉลี่ย}$$

$$\sum X = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมด}$$

$$N = \text{จำนวนกลุ่มตัวอย่าง}$$

2. คำนวณหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยใช้สูตร (ภัทรา นิคมานนท์ , 2540)

$$S.D = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

$$S.D = \text{ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน}$$

$$\sum X = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง}$$

$$\sum X^2 = \text{ผลรวมของคะแนนแต่ละข้อยกกำลังสอง}$$

$$N = \text{จำนวนกลุ่มตัวอย่าง}$$

3.เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้ป่วยเบาหวานก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการกำกับตนเอง โดยใช้สูตร Dependent t-test (ยวดี ภาษาและคณะ,2543)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

$$df = (n-1)$$

$$D = \text{ผลต่างของคะแนนแต่ละคู่}$$

$$N = \text{จำนวนคู่}$$

$$df = \text{องศาแห่งความอิสระ}$$

ภาคผนวก ง
แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ (SPSS for Window)

การวิเคราะห์ สถิติที่

กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

	Mean	N	Std. Deviation	Std.Error Mean
Pair t-test				
HbA1c ก่อนทดลอง	8.695	20	1.38049	.30869
HbA1c หลังทดลอง	7.675	20	1.42122	.31779

Paire sample Correlation

	N	Correlation	Sig
Pair HbA1c _{ก่อนทดลอง} - HbA1c _{หลังทดลอง}	20	.688	.001

Paire Sample Test

	Paire Difference				df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std.Error Mean	99% Confidence Interval of the Difference		
Pair HbA1c ก่อน-หลัง	1.0200	1.10768	.24768	Lower .3114 Upper 1.7286	19	.001

การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ANCOVA

Between-Subjects Factors

		Value	N
กลุ่มวิจัย	1.00	ควบคุม	20
	2.00	ทดลอง	20

Test of between-Subject Effect Department Variable: ค่าฮีโมโกลบินหลังการทดลอง

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	42.511	2	21.256	19.292	.000
Intercept	2.980	1	2.980	2.705	.109
HbA1c _{ก่อนทดลอง}	39.859	1	39.859	36.176	.000
Group	5.602	1	5.602	5.084	.030
Error	40.767	37	1.102		
Total	2568.630	40			
Corrected Total	83.278	39			

a R Squared=.510 (Adjusted R Square =.484)



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวศิริพร เพิ่มพูล เกิดวันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ.2516 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี สำเร็จการศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์เทียบเท่าปริญญาตรี จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี 1 เมื่อปีการศึกษา 2539 และเข้ารับราชการตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ แผนกอายุรกรรมชายโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จ.สุพรรณบุรี ปี พ.ศ. 2545 -2547 ลาศึกษาค่อหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 5 ศักพิเศษผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จ.สุพรรณบุรี