

## ขั้นตอนวิธีให้คะแนนการดูแลตนเอง

### ขั้นตอนวิธีให้คะแนนนี้สามารถใช้คำนวณคำตอบของเอกสารทั้งหมดที่พบในเว็บไซต์นี้ได้

#### การคำนวณคะแนนที่ทำให้เป็นมาตรฐาน

เครื่องมือทั้งหมดในเว็บไซต์นี้ได้รับการให้คะแนนในลักษณะเดียวกัน

ทุกเครื่องมือใช้คะแนนที่ทำให้เป็นมาตรฐานที่คำนวณแยกกันสำหรับแต่ละคะแนน อย่าคำนวณคะแนนรวมที่สะท้อนถึงทั้งดัชนีหรือทั้งบัญชี กล่าวคือ อย่างนำมาตรวัดการคงการดูแลตนเองไว้ , การเฝ้าสังเกตในการดูแลตนเอง (หรือการรับรู้อาการ) และการจัดการในการดูแลตนเองมารวมเข้าด้วยกัน ในการคำนวณคะแนนที่ทำให้เป็นมาตรฐาน อันดับแรกให้คำนวณคะแนนดิบของมาตรวัด แล้วแปลงคะแนนดิบของมาตรวัดเป็นคะแนนที่ทำให้เป็นมาตรฐานที่อยู่ในช่วงตั้งแต่ 0 ถึง 100

#### การคำนวณคะแนนดิบของมาตรวัด

หลังจากการบันทึกรายการซึ่งรวมถึงการจัดการข้อมูลที่ขาดหายไป )ดูด้านล่าง (แล้วจะคำนวณแต่ละคะแนนเป็นคะแนนดิบคะแนนนี้เป็นผลรวมทางพีชคณิตของการตอบทุกรายการในมาตรวัดนั้น ตัวอย่างเช่น คะแนนดิบของมาตรวัดการคงการดูแลตนเองไว้ คือ ผลรวมของคำตอบของรายการในส่วน ก

#### ข้อมูลที่ขาดหายไป

ท่านสามารถใช้ค่าที่นำมาแทนหรือเปลี่ยนแปลงตัวส่วนในสูตรการแปลง)ดูด้านล่าง (เพื่อรองรับรายการที่ขาดหายไปได้ เราขอแนะนำว่าถ้าผู้ตอบตอบ  $\geq 50\%$  ของรายการในมาตรวัดชนิดหลายรายการ (เช่น การคงการดูแลตนเองไว้) ก็ควรคำนวณคะแนน แต่ถ้าผู้ตอบตอบ  $\leq 50\%$  ของรายการ ก็ควรระบุว่าคะแนนสำหรับมาตรวัดนั้นขาดหายไป

#### การแปลงคะแนนมาตรวัด

ขั้นตอนถัดไปเกี่ยวข้องกับการแปลงแต่ละคะแนนดิบของมาตรวัดเป็นมาตรวัดแบบ 0 – 100 โดยใช้สูตรที่แสดงไว้ด้านล่าง ตารางด้านล่างให้ตัวอย่างข้อมูลที่ใช้ในการใช้สูตรนี้กับแต่ละมาตรวัดในบัญชีการดูแลความเจ็บป่วยเรื้อรังด้วยตนเอง (SC-CII) ให้ใช้หลักการเดียวกันในการคำนวณคะแนนสำหรับมาตรวัดอื่นๆ

[ (Actual raw score – lowest possible raw score)]

Transformed Scale =

[ Possible raw score range ]

× 100

การแปลงนี้จะเปลี่ยนคะแนนต่ำที่สุดและสูงที่สุดที่เป็นไปได้ให้เป็น 0 และ 100 ตามลำดับ คะแนนระหว่างค่าเหล่านี้จะแสดงถึงร้อยละของคะแนนรวมที่เป็นไปได้ที่ได้มา

ตาราง. สูตรสำหรับให้คะแนนและแปลงมาตรวัด

มาตรวัด	คิดผลรวมค่ารายการ ขั้นสุดท้าย	คะแนนดิบต่ำที่สุดและ สูงที่สุดที่เป็นไปได้	พิสัยคะแนนดิบที่ เป็นไปได้
การคงการดูแลตนเองไว้	1+2+3+4+5+6+7+8	8, 40	32
การเฝ้าสังเกตในการดูแลตนเอง	9+10+11+12+13+14*	5, 30	25
การจัดการในการดูแลตนเอง	15+16+17+18+19+20	5, 30	25

ตัวอย่าง: คะแนนดิบของการคงการดูแลตนเองไว้ที่เท่ากับ 21 จะได้รับการแปลงดังนี้:

$$[(21 - 8)]$$

$$\frac{\quad}{\quad} * 100 = 41$$

$$[ 32 ]$$

## ดัชนีการดูแลโรคเบาหวานด้วยตนเอง

## (Self-Care of Diabetes Index, SCODI)

## กรุณาคิดถึงสิ่งที่ท่านทำและความรู้สึกของท่านในเดือนที่แล้ว

## ส่วน ก

ด้านล่างนี้เป็นรายการพฤติกรรมบางอย่างที่ผู้เป็นโรคเบาหวานอาจทำได้เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์  
กรุณาระบุว่าท่านทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยหรือเป็นประจำเพียงใด

(วงกลมล้อมรอบตัวเลขตัวเดียว)

ข้อที่		ไม่เคย				เสมอ
1.	คงวิถีดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงไว้ (เช่น: เดิน ออกไปข้างนอก ทำกิจกรรม)	1	2	3	4	5
2.	ออกกำลังกายนาน 2 ชั่วโมง 30 นาที ในแต่ละสัปดาห์ (เช่น: ว่ายน้ำ ไปยิม ซี่จักรยาน เดิน)	1	2	3	4	5
3.	รับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรต (พาสต้า ข้าว น้ำตาล ขนมปัง), โปรตีน (เนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว), ผักผลไม้ อย่างสมดุล	1	2	3	4	5
4.	หลีกเลี่ยงการรับประทานเกลือและไขมัน (เช่น: เนยแข็ง เนื้อสัตว์ ตากแห้ง ขนมหวาน เนื้อแดง)	1	2	3	4	5
5.	จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ (ไวน์ไม่เกินวันละ 1 แก้วสำหรับผู้หญิง และ 2 แก้วสำหรับผู้ชาย)	1	2	3	4	5
6.	พยายามหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วย (เช่น: ล้างมือ รับประทานตามที่แนะนำ)	1	2	3	4	5
7.	หลีกเลี่ยงบุหรี่และควันยาสูบ	1	2	3	4	5
8.	ดูแลเท้าของท่าน (ล้างและเช็ดผิวให้แห้ง ทาสารให้ความชุ่มชื้น ใช้ถุงเท้าที่เหมาะสม)	1	2	3	4	5
9.	รักษาสุขอนามัยที่ดีของช่องปากไว้ (แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ใช้น้ำยาบ้วนปาก ใช้ไหมขัดฟัน)	1	2	3	4	5
10.	ไปตามที่นัดไว้กับผู้ให้บริการดูแลสุขภาพ	1	2	3	4	5
11.	รับการตรวจสุขภาพตรงเวลา (เช่น: การตรวจเลือด การตรวจปัสสาวะ การตรวจด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง การตรวจตา)	1	2	3	4	5
12.	คนจำนวนมากมีปัญหาในการที่จะใช้ยาตามคำสั่งได้ทุกชนิด ท่านใช้ยาทุกชนิดตามที่ผู้ให้บริการดูแลสุขภาพสั่งให้หรือไม่ (กรุณาพิจารณาอินซูลินด้วยถ้าแพทย์สั่งให้ท่าน)	1	2	3	4	5

**ส่วน ข** ด้านล่างนี้เป็นพฤติกรรมบางอย่างที่ผู้เป็นโรคเบาหวานอาจปฏิบัติได้เพื่อเฝ้าสังเกตโรคเบาหวานของตนเอง  
กรุณาระบุว่าท่านทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยเพียงใด

(วงกลมล้อมรอบตัวเลขตัวเดียว)

ข้อที่		ไม่เคย				เสมอ
13.	เฝ้าสังเกตระดับน้ำตาลในเลือดของท่านอย่างสม่ำเสมอ	1	2	3	4	5
14.	เฝ้าสังเกตน้ำหนักของท่าน	1	2	3	4	5
15.	เฝ้าสังเกตความดันเลือดของท่าน	1	2	3	4	5
16.	บันทึกระดับน้ำตาลในเลือดของท่านในสมุดบันทึกหรือสมุดจด	1	2	3	4	5
17.	เฝ้าสังเกตสภาพเท้าของท่านทุกวันเพื่อดูว่ามีบาดแผล อาการแดงหรือ ตุ่มพองหรือไม่	1	2	3	4	5
18.	เอาใจใส่กับอาการน้ำตาลในเลือดสูง (กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย) และน้ำตาลในเลือดต่ำ (อ่อนเพลีย เหงื่อออก วิดกกังวล)	1	2	3	4	5

**หมายเหตุ:** หากท่านตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างต่อเนื่องในเดือนที่ผ่านมา ให้ท่านตอบ 5 ในข้อที่ 13 และ 16

ครั้งสุดท้ายที่ท่านมีอาการ:

ข้อที่		ฉันไม่รู้จั กอาการ	ไม่เร็ว				เร็วมาก
19.	ท่านรู้จักว่าท่านกำลังมีอาการอยู่เร็วเพียงใด	0	1	2	3	4	5
20.	ท่านทราบเร็วเพียงใดว่าอาการเกิดจากโรคเบาหวาน	0	1	2	3	4	5

### ส่วน ค

ด้านล่างนี้เป็นรายการพฤติกรรมบางอย่างที่ผู้เป็นโรคเบาหวานอาจทำได้เพื่อทำให้น้ำตาลในเลือดของตนเองดีขึ้นเมื่อ

น้ำตาลในเลือดสูงเกินไปหรือต่ำเกินไป ท่านทำ (หรือคงจะทำ)

สิ่งเหล่านี้บ่อยเพียงใดเมื่อเกิดการขึ้นหรือเมื่อน้ำตาลในเลือดของท่านอยู่นอกช่วงปกติ

(วงกลมล้อมรอบตัวเลขตัวเดียว)

ข้อที่		ไม่เคย				เสมอ
21.	ตรวจน้ำตาลในเลือดของท่านเมื่อท่านรู้สึกว่ามีอาการ (เช่น กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย เหนื่อยออก วิดกกังวล)	1	2	3	4	5
22.	เมื่อท่านมีระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ ท่านได้บันทึกเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่อาจเป็นสาเหตุและสิ่งที่ท่านทำหรือไม่	1	2	3	4	5
23.	เมื่อท่านมีระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ ท่านขอคำแนะนำจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนหรือไม่	1	2	3	4	5
24.	เมื่อท่านมีอาการ และท่านค้นพบว่าน้ำตาลในเลือดของท่านต่ำ ท่านรับประทานหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเพื่อแก้ปัญหาหรือไม่	1	2	3	4	5
25.	ถ้าท่านพบว่าน้ำตาลในเลือดของท่านสูง ท่านปรับอาหารเพื่อแก้ไขหรือไม่	1	2	3	4	5
26.	ถ้าท่านพบว่าน้ำตาลในเลือดของท่านสูง ท่านปรับกิจกรรมทางกายเพื่อแก้ไขหรือไม่	1	2	3	4	5
27.	หลังจากกระทำการเพื่อปรับระดับน้ำตาลในเลือดที่ผิดปกติแล้ว ท่านตรวจน้ำตาลในเลือดของท่านซ้ำหรือไม่เพื่อประเมินว่าการกระทำที่ท่านทำนั้นได้ผล	1	2	3	4	5
28.	ถ้าท่านพบว่าน้ำตาลในเลือดของท่านต่ำมากหรือสูงมาก ท่านโทรหาผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของท่านเพื่อขอคำแนะนำหรือไม่	1	2	3	4	5

ท่านใช้อินซูลินหรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

ถ้าใช่ กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้

29.	ถ้าท่านพบว่าน้ำตาลในเลือดของท่านสูงเกินไปหรือต่ำเกินไป ท่านปรับขนาดยาอินซูลินในลักษณะที่ผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของท่านแนะนำไว้หรือไม่	1	2	3	4	5
-----	--	---	---	---	---	---

**ส่วน ง** ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานต้องพัฒนาทักษะเพื่อดูแลตนเองและรักษาสุขภาพ  
ท่านรู้สึกมั่นใจเพียงใดในการทำกิจกรรมต่อไปนี้

(วงกลมล้อมรอบตัวเลขตัวเดียว)

ข้อที่		ไม่มั่นใจ เลย				มั่นใจย างที่สุด
30.	ป้องกันระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำ และอาการของระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำ	1	2	3	4	5
31.	ปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการและกิจกรรมทางกาย	1	2	3	4	5
32.	ใช้ยาในลักษณะที่เหมาะสม (รวมถึง <u>อินซูลิน</u> ถ้ามีการสั่งให้)	1	2	3	4	5
33.	ยืนหยัดที่จะปฏิบัติตามแผนการรักษาถึงแม้เมื่อทำได้ยาก	1	2	3	4	5
34.	เฝ้าสังเกตระดับน้ำตาลในเลือดของท่านบ่อยเท่าที่ผู้ให้บริการดูแล สุขภาพขอให้ทำ	1	2	3	4	5
35.	เข้าใจว่าระดับน้ำตาลในเลือดของท่านดีหรือไม่ดี	1	2	3	4	5
36.	รู้ทันอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ	1	2	3	4	5
37.	ยืนหยัดที่จะเฝ้าสังเกตภาวะโรคเบาหวานของท่านถึงแม้ว่าทำ ได้ยาก	1	2	3	4	5
38.	กระทำการเพื่อปรับน้ำตาลในเลือดและบรรเทาอาการของท่าน	1	2	3	4	5
39.	ประเมินผลว่าการกระทำของท่านได้ผลในการเปลี่ยนแปลงน้ำตาล ในเลือดและบรรเทาอาการของท่านหรือไม่	1	2	3	4	5
40.	ยืนหยัดที่จะดำเนินการกระทำที่ทำให้น้ำตาลในเลือดของท่านดีขึ้น ถึงแม้ว่าทำได้ยาก	1	2	3	4	5

ขอขอบคุณที่กรอกแบบสอบถามนี้!