



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์เลขที่.....

แบบสัมภาษณ์

พฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง
โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง ได้แก่ ด้านการรับประทาน
ยา ด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการกับความเครียด
ด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยง ด้านการมาตรวจตามนัด

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ () ต่ำกว่า 40 ปี () 40-60 ปี () 61 ปีขึ้นไป
3. สถานภาพ () โสด () คู่ () น่าย
() หย่า () แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษาสูงสุด () ไม่ได้เรียน () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา
() อนุปริญญา () ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
5. อาชีพ () ไม่มีอาชีพ () ข้าราชการ () ค้าขาย
() รับจ้าง () เกษตรกรรม

6. รายได้ต่อเดือนของผู้ป่วย

- () ไม่มีรายได้ () น้อยกว่า 5,000 บาท
 () 5,000 – 10,000 () 10,001 – 15,000
 () 15,001 – 20,000 () มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไป

7. สิทธิการรักษา

- () ข้าราชการ () รัฐวิสาหกิจ () ประกันสังคม
 () ข้าราชการ () บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า

8. ระยะเวลาที่ท่านป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง

- () น้อยกว่า 1 ปี () 1–2 ปี () 3–4 ปี
 () 5–10 ปี () 11–20 ปี () 20 ปีขึ้นไป

9. ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงต่ออวัยวะต่างๆ

- () ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน
 () โรคความดันโลหิตสูงร่วมกับโรคเบาหวาน
 () โรคความดันโลหิตสูงร่วมกับโรคไตวาย
 () โรคความดันโลหิตสูงร่วมกับโรคหัวใจและหลอดเลือด
 () โรคความดันโลหิตสูงร่วมกับโรคเบาหวานร่วมกับโรคไตวายร่วมกับโรคหัวใจและหลอดเลือด

10. การเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยโรคความดันโลหิตสูง

- () ไม่เคยเข้ารับการรักษา
 () เคยเข้ารับการรักษา

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านพฤติกรรมการดูแลตนเองได้แก่ ด้านการรับประทานยา ด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยง ด้านการตรวจตามนัด

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์จะทำการสัมภาษณ์ทีละข้อและให้ผู้ที่ป็นความดันโลหิตสูงที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบตรงกับการกระทำที่ปฏิบัติจริง โดยผู้สัมภาษณ์จะบันทึกเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับคำตอบ โดยให้ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียว และคำตอบที่ให้เลือกมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ

หมายถึง ปฏิบัติในข้อนั้นเป็นประจำหรือทุกครั้งมีกิจกรรม (ปฏิบัติทุกวันใน 1 สัปดาห์ หรืออย่างน้อย 4 วัน/ สัปดาห์)

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

หมายถึง ปฏิบัติในข้อนั้นเป็นบางครั้ง (ปฏิบัติทุก 1-3 วัน/ สัปดาห์)

ไม่ปฏิบัติ

หมายถึง ไม่ปฏิบัติในข้อนั้นเลย

ข้อคำถาม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
ด้านการรับประทานยา 1. ท่านรับประทานยาลดความดันโลหิตตามจำนวนที่แพทย์สั่งทุกครั้ง ไม่เพิ่มยาหรือลดยาเอง 2. ท่านรับประทานยาลดความดันโลหิตตามเวลาที่แพทย์สั่ง ครบทุกมื้อ 3. ท่านหยุดรับประทานยาลดความดันโลหิตเองเมื่อรู้สึกว่ามีอาการของตนเองดีขึ้น 4. ท่านซื้อยาลดความดันโลหิตตามร้านขายยามารับประทานเอง			

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
<p>5. เมื่อมีอาการผิดปกติภายหลังรับประทานยาลดความดันโลหิต เช่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น ท่านจะรีบไปปรึกษาแพทย์ ไม่หยุดยาหรือซื้อมารับประทานเอง</p>			
<p>ด้านการควบคุมอาหาร</p>			
<p>6. ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น ปลาเค็ม ผักกาดดอง ไข่เค็ม ขนมขบเคี้ยวและอาหารที่ใส่ผงชูรสหรือผงคนอร์มาก และไม่เติมน้ำปลาหรือเกลือลงในอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว</p>			
<p>7. ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น อาหารทอด เนยและครีมมาก และไม่รับประทานที่ให้พลังงานสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่</p>			
<p>8. ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลมาก เช่น ขนมหวาน ขนมปัง ขนมอบหรือเบเกอรี่ น้ำหวาน น้ำอัดลม</p>			
<p>9. ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีโคเรสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล กะทิ ของมันของทอด</p>			
<p>10. ท่านใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันจากไขมันสัตว์ในการปรุงอาหาร</p>			
<p>11. ท่านรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักและผลไม้ ยกเว้นผลไม้บางชนิดที่ให้น้ำตาลและพลังงานสูง เช่น ทุเรียน ลำไย</p>			

ข้อคำถาม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
<p>ด้านการออกกำลังกาย</p> <p>12. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพของท่าน</p> <p>13. ท่านออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ โดยแต่ละครั้งนานอย่างน้อย 30 นาที</p> <p>14. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย เช่น การเดินช้าๆ ภายหลังบริหาร เป็นต้น</p> <p>15. ท่านออกกำลังกายก่อนรับประทานอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมงหรือหลังรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง</p> <p>16. ถ้าท่านมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นขณะหรือหลังจากออกกำลังกาย เช่น ใจสั่น หายใจเหนื่อยหอบ เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม ท่านจะหยุดออกกำลังกายแล้วรีบไปปรึกษาแพทย์</p> <p>17. ท่านแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะดวกสบายต่อการเคลื่อนไหว ไม่พืดหรือรัดรูปมากเกินไป</p>			
<p>ด้านการจัดการกับความเครียด</p> <p>18. เมื่อท่านมีความเครียด มักจะผ่อนคลายโดยการ ฟังเพลง ดูทีวี รดน้ำต้นไม้ อ่านหนังสือ เป็นต้น</p> <p>19. เมื่อท่านมีความเครียด มักจะผ่อนคลายโดยการ ดื่มสุรา สูบบุหรี่</p>			

ข้อคำถาม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
20. เมื่อท่านมีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจ ท่านจะปรึกษากับผู้ใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว			
21. เมื่อท่านมีความเครียด ท่านมักจะซื้อยาระงับประสาทมารับประทานเอง			
22. เมื่อท่านเกิดความโกรธ หงุดหงิด ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้			
ด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยง			
23. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาสูบ			
24. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหรือกระตุ้นประสาท เช่น น้ำชา กาแฟ			
25. ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ โดยนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง และไม่ทำงานหักโหม			
26. ท่านควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้นอยู่เสมอ			
27. ท่านสามารถงดสูบบุหรี่หรือลดจำนวนครั้งในการสูบบุหรี่ให้น้อยลงได้			
ด้านการตรวจตามนัด			
28. ท่านมาตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง			

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
<p>29. ทุกครั้งที่มาตรวจตามนัด ท่านนำยาลดความดันโลหิตที่ได้รับประทานมาด้วย เพื่อให้แพทย์และพยาบาลตรวจว่ารับประทานยาได้ถูกต้องหรือไม่</p> <p>30. เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น ปวดศีรษะอย่างรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน บวมตามปลายมือปลายเท้า ท่านจะมาพบแพทย์ทันทีที่กำหนด</p>			

ภาคผนวก ข

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) (Davis, 1992)

$$\text{ดัชนีความตรงของเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ได้ค่าเฉลี่ยดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ดังนี้

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1 และคนที่ 2 = 0.80

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1 และคนที่ 3 = 0.93

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 2 และคนที่ 3 = 0.86

ดังนั้นค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ เท่ากับ 0.86

2. การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราค (Crobach's Coefficient alpha)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \frac{(1 - \sum s_i^2)}{s_x^2}$$

เมื่อ α = ความเชื่อมั่นของแบบวัด

k = จำนวนข้อคำถาม

s_i^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

s_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทดสอบทั้งหมด

ภาคผนวก ค

การคำนวณหากลุ่มตัวอย่าง

การคำนวณหากลุ่มตัวอย่างโดยสูตร Taro Yamane (Taro Yamane, 1967 อ้างใน บุญธรรม
กิจปริดาภิวัตน์, 2546)

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากรทั้งหมด

e = ความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่าง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายแพทย์ชรรค์ชัย สิริวัฒนา อายุรแพทย์ประจำคลินิกโรคความดันโลหิตสูง
โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่
2. นางฉวีวรรณ มหิทธิพงศ์ หัวหน้าหอผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนครพิงค์
จังหวัดเชียงใหม่
3. นางวีราภรณ์ พุททวงศ์ นักโภชนาการ โรงพยาบาลนครพิงค์
จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายยุทธพงษ์ พรหมเสนา
วัน เดือน ปีเกิด	9 มีนาคม 2521
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์สมทบมหาวิทยาลัยนเรศวร พ.ศ. 2543
ประสบการณ์การทำงาน	
พ.ศ. 2543-2544	พยาบาลวิชาชีพพระดัด 3 งานการพยาบาลแผนกอุบัติเหตุและฉุกเฉิน โรงพยาบาลน่าน จังหวัดน่าน
พ.ศ. 2545-2546	พยาบาลวิชาชีพพระดัด 4 งานการพยาบาลแผนกห้องผ่าตัด โรงพยาบาลน่าน จังหวัดน่าน
พ.ศ. 2547-2548	พยาบาลวิชาชีพพระดัด 5 งานการพยาบาลแผนกห้องผ่าตัด โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2549-ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพพระดัด 6 งานการพยาบาลแผนกห้องผ่าตัด โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่