



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ ลาวัลย์ สมบูรณ์ | ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และ
นรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. อาจารย์ สุจิตรา ชัยวุฒิ | ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และ
นรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. อาจารย์ ดร.ศักดา พริงคำกู | สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

เรื่อง การรับรู้ภาวะสุขภาพและการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพของผู้ป่วย
ความดันโลหิตสูง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เรื่อง การรับรู้ภาวะสุขภาพและการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระหลักสูตรปริญญาโท สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบโดยตรงต่อตัวท่านแต่อย่างไร ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลเพื่อใช้เป็นประโยชน์พื้นฐานในการให้ความรู้และคำแนะนำแก่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงต่อไป

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว 14 ข้อ
- ส่วนที่ 2. แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 25 ข้อ
- ส่วนที่ 3. แบบสอบถามการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 28 ข้อ
- ส่วนที่ 4. แบบสอบถามการดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 20 ข้อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ใน () ให้ตรงตามคำตอบของท่าน

1. เพศ () 1. ชาย
() 2. หญิง
2. อายุ..... ปี
3. สถานภาพสมรส () 1. โสด () 2. คู่
() 3. หม้าย () 4. หย่า/แยกกันอยู่
4. ท่านนับถือศาสนา () 1. พุทธ () 2. อิสลาม
() 3. คริสต์ () 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....
5. ระดับการศึกษา () 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ () 2. ประถมศึกษาตอนต้น
() 3. ประถมศึกษาตอนปลาย () 4. มัธยมศึกษาตอนต้น
() 5. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ป.ว.ช. () 6. อนุปริญญา/ป.ว.ศ.
() 7. ปริญญาตรี () 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....

.....
.....
.....
.....
.....

14. ท่านมีสิทธิในการรักษาพยาบาลประเภทใด

- () 1. สิทธิบัตรในโครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้า
() 2. สวัสดิการข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ
() 3. ประกันสังคม
() 4. ไม่มี

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ความเชื่อ และความคิดเห็น ตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ซึ่งแต่ละข้อจะมีคำตอบเดียว

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก ความเชื่อ หรือ ความคิดเห็นของท่านมากที่สุดหรือทั้งหมด

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก ความเชื่อ หรือ ความคิดเห็นของท่านค่อนข้างมาก แต่ไม่ทั้งหมด

เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก ความเชื่อ หรือ ความคิดเห็นของท่านเพียงเล็กน้อย

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก ความเชื่อ หรือความคิดเห็นของท่านเลย

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยมาก
การรับรู้โอกาสเสี่ยง				
1. การเป็นโรคความดันโลหิตสูงอาจทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตได้				
.....				
.....				
5. ความอ้วนไม่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเพิ่มขึ้นต่อโรคความดันโลหิตสูง*				
การรับรู้ความรุนแรง				
6. โรคความดันโลหิตสูงอาจทำให้เสียชีวิตได้โดยเฉียบพลัน				
.....				
.....				
10. ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ไม่ส่งผลกระทบใดๆต่อสุขภาพ*				

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย มาก
การรับรู้ประโยชน์				
11. การรับประทายยาสม้าเสมอสามารถควบคุมโรคความดันโลหิตสูงได้				
.....				
.....				
15. การทำจิตใจให้สบาย ไม่หงุดหงิดไม่โหยง่าย ช่วยให้ความดันโลหิตลดลงได้				
การรับรู้อุปสรรค				
16. การใช้เวลาตรวจรักษาที่นาน ทำให้เบื่อเสียดเวลา และไม่ยอมมาตรวจ*				
.....				
.....				
20. ปัญหาด้านการเงินไม่เป็นอุปสรรคต่อการรักษา				
แรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไป				
21. หากผลการตรวจหรือการดำเนินของโรคไม่ดี ท่านจะมีความกังวลและทำให้เกิดแรงจูงใจในปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมโรคความดันโลหิตสูง				
.....				
25. การป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงขึ้นอยู่กับความรับผิดชอบของผู้ป่วย				

หมายเหตุ * คือการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านลบ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างให้ตรงกับ
การบริโภคอาหารของท่าน ซึ่งในแต่ละข้อจะมีคำตอบเดียวและกรุณาตอบทุกข้อ

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง กระทำประมาณ 6-7 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
 ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง กระทำประมาณ 3-5 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
 ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง กระทำประมาณ 1-2 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
 ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยกระทำเลย

การบริโภคอาหาร	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น ประจำ
1. รับประทานข้าวเจ้า หรือ ข้าวสวย				
2. รับประทานข้าวเหนียว*				
3. รับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ				
4. รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน				
5. รับประทานไข่แดง เครื่องในสัตว์ เป็นต้น*				
.....				
.....				
.....				
26. ใช้ผงชูรส ซุปก้อน ซุปผง หรือผงปรุงรส ต่างๆในการปรุงอาหาร*				
27. ใช้เกลือในการปรุงอาหาร*				
28. ใช้เต้าเจี้ยวในการปรุงอาหาร*				

หมายเหตุ * คือการการบริโภคอาหารดื่มนม

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างให้ตรงกับ

การดูแลสุขภาพของท่าน ซึ่งในแต่ละข้อจะมีคำตอบเดียวและกรุณาตอบทุกข้อ

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง กระทำประมาณ 6-7 วัน ใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง กระทำประมาณ 3-5 วัน ใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง กระทำประมาณ 1-2 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยกระทำเลย

การดูแลสุขภาพ	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
ด้านการออกกำลังกาย				
1. ท่านทำงานบ้านอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที				
ด้านการจัดการกับความเครียด				
9. เมื่อมีความเครียด ท่านสามารถผ่อนคลายโดยการนั่งสมาธิ สวดมนต์ นอนหลับ เดินเล่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูทีวี หรือหางานอดิเรกทำ				
ด้านการรับประทานยา				
12. ท่านรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง				
ด้านการตรวจตามนัด				
15. ท่านไปตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง				
ด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยง				
17. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ				

ภาคผนวก ก

การคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา
(Content Validity Index)

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

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพและการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ได้จากค่าเฉลี่ยความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2	=	0.93
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3	=	0.96
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3	=	0.97
รวม	=	2.86

$$\text{ดังนั้นดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 0.95$$

ภาคผนวก ง

ข้อมูลทั่วไป

ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ความเพียงพอของรายได้ ระยะเวลาที่เป็นโรค ระดับความดันโลหิต ดัชนีสุขภาพ แหล่งความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การมาตรวจตามนัด และสิทธิการรักษาพยาบาล

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 120)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	61	50.8
ชาย	59	49.2
อายุ (ปี)		
41-50	57	47.5
51-60	31	25.8
35-40	26	21.7
60 ปีขึ้นไป	6	5.0
สถานภาพสมรส		
คู่	83	69.2
โสด	18	15.0
หย่า/แยกกันอยู่	11	9.2
หม้าย	8	6.7
ศาสนา		
พุทธ	115	95.8
คริสต์	5	4.2

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 120)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	51	42.5
มัธยมศึกษา / ป.ว.ช.	31	25.9
ปริญญาตรี	27	22.5
อนุปริญญา / ป.ว.ส.	8	6.7
อื่นๆ	2	1.7
ไม่ได้เรียนหนังสือ	1	0.8
อาชีพ		
รับจ้าง	70	53.8
ค้าขาย	29	24.2
อื่นๆ	7	5.8
เกษตรกรกรรม	7	5.8
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	6	5.0
ไม่มีอาชีพ	1	0.8
รายได้		
5,001 – 10,000 บาท	33	27.5
10,001 – 15,000 บาท	33	27.5
ไม่เกิน 5,000 บาท	31	25.8
15,001 – 20,000 บาท	12	10.0
20,001 บาทขึ้นไป	11	9.2
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอและไม่มีเงินเหลือเก็บ	48	40.0
เพียงพอและมีเงินเหลือเก็บ	47	39.2
ไม่เพียงพอและมีหนี้สิน	18	15.0
ไม่เพียงพอและไม่มีหนี้สิน	7	5.8

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 120)	ร้อยละ
ระยะเวลาที่เป็นโรค		
1-5 ปี	73	60.8
น้อยกว่า 1 ปี	23	19.2
6-10 ปี	18	15.0
10 ปีขึ้นไป	6	5.0
ระดับความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)		
ระดับดี (น้อยกว่า 140 / 90)	79	65.8
ระดับไม่ดี (140 / 90 ขึ้นไป)	41	34.2
ดัชนีสุขภาพ (ช.ม. - ก.ก.)		
อ้วน	38	31.7
ท้วม	29	24.2
สมส่วน	28	23.3
อ้วนอันตราย	19	15.8
ผอม	6	5.0
แหล่งความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
แพทย์พยาบาล	111	92.5
สื่อวิทยุ โทรทัศน์ แผ่นพับความรู้และ	42	35.0
เอกสารต่างๆ		
ญาติพี่น้อง/เพื่อน	34	8.3
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	24	20.0
นักโภชนาการ	9	7.5
อื่นๆ	4	3.3
การมาตรวจตามนัด		
สม่ำเสมอ	110	91.7
ไม่สม่ำเสมอ	10	8.3
สิทธิการรักษาพยาบาล		
ประกันสังคม	118	98.3
ไม่มี	2	1.7

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	ศรารินทร์ พิทยะพงษ์
วัน เดือน ปีเกิด	10 มกราคม 2524
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกำแพงเพชรพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	พยาบาลประจำการ แผนกผู้ป่วยนอกและฉุกเฉิน โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved