

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

**ภาคผนวก**

ภาคผนวก ก.

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ท่านมา  ตามนัดหมาย  ก่อนนัดหมาย  หลังนัดหมาย
2. อาการนำที่ทำให้ท่านมาก่อนนัดหมาย.....
3. อายุ.....ปี
4. เพศ  
 ชาย  หญิง
5. ศาสนา  
 พุทธ  คริสต์  อิสลาม  อื่น ๆ.....
6. สถานภาพสมรส  
 โสด  คู่  ม่าย  หย่า/แยกกันอยู่
7. ระดับการศึกษา  
 ไม่ได้เรียนหนังสือ  
 ประถมศึกษาตอนต้น (ป.1-ป.4)  
 ประถมศึกษาตอนปลาย (ป.5-ป.6)  
 มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-ม.3)  
 มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-ม.6)/ป.ว.ช.  
ปริญญาตรี  
 อื่นๆ .....

## 8.อาชีพปัจจุบันของท่าน

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ไม่ได้ทำงาน       | <input type="checkbox"/> รับจ้าง (ระบุ).....   |
| <input type="checkbox"/> นักเรียน-นักศึกษา | <input type="checkbox"/> ค้าขาย (ระบุ).....    |
| <input type="checkbox"/> รับราชการ         | <input type="checkbox"/> เกษตรกรรม (ระบุ)..... |
| <input type="checkbox"/> รัฐวิสาหกิจ       | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....    |

## 9.รายได้ของท่าน

- ไม่มีรายได้ ถ้าท่านไม่มีรายได้ท่านได้รับความช่วยเหลือจากแหล่งใด  
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> สามี / ภรรยา | <input type="checkbox"/> บุตร               |
| <input type="checkbox"/> ญาติ พี่น้อง | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... |
- น้อยกว่า 1,000 บาท ต่อเดือน
- 1,001 – 3,000 บาท ต่อเดือน
- 3,001 – 6,000 บาท ต่อเดือน
- 6,001 – 9,000 บาท ต่อเดือน
- มากกว่า 9,000 บาท ต่อเดือน

## 10.รายได้ของท่านเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> เพียงพอ เหลือเก็บ       | <input type="checkbox"/> เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ |
| <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน | <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน |

## 11.ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมบ้างหรือไม่

- ไม่เคย
- เคย (ถ้าเคย ท่านได้รับคำแนะนำจากแหล่งใดมากที่สุด ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )
- เจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพ
- บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ สามี ภรรยา ลูก ญาติพี่น้อง
- เพื่อน ผู้ร่วมงาน กลุ่มเครือข่ายผู้ติดเชื่อ
- โทรทัศน์

- วิทย์
- หนังสือพิมพ์
- เอกสารเผยแพร่ความรู้

12.ระยะเวลาในการรักษาโดยการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม.....ปี.....เดือน

ภาคผนวก ข.

แบบสัมภาษณ์บริโภคนิสัย

กรุณาตอบแบบสอบถามในแต่ละข้อที่ตรงกับบริโภคนิสัยของท่าน โดยใช้เครื่องหมาย  ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

คำชี้แจง ประจำ หมายถึง บริโภค 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์      บ่อยครั้ง หมายถึง บริโภค 1-4 ครั้งต่อสัปดาห์  
 นานๆครั้ง หมายถึง บริโภค 2-3 ครั้งต่อเดือน      ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยบริโภค

ก.ความถี่ในการบริโภค

ข.ความชอบอาหาร

ชนิดอาหาร	ความถี่ในการบริโภค				ความชอบ		เหตุผลที่ชอบ/ไม่ชอบ			
	ประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย	ชอบ	ไม่ชอบ	สี	กลิ่น	รส	ความยากง่าย
1.ข้าวเจ้า,ข้าวเหนียว										
2.กล้วยเตี๋ยว,เส้นหมี่										
3.ขนมจีน										
4.วุ้นเส้น										
5.ขนมปังปอนด์										
6.เนื้อแดงสุก										
7.เนื้อหมูติดมัน										
8.เนื้อปลา										
9.ไข่ไก่										
10.ไข่ขาว										
11.อาหารทะเล										
12.เครื่องในสัตว์										
13.น้ำมันพืช										
14.กะทิข้น										
15.น้ำมันหมู										
16.หัวปลี										
17.ผักนึ่ง										
18.เห็ดนางฟ้า										
19.หัวผักกาดขาว										



## แบบประเมินการบริโภคอาหาร

ให้ท่านใส่เครื่องหมาย  $\checkmark$  ลงในข้อความที่ตรงกับตัวท่านที่สุด

คำชี้แจง ใช่ หมายถึง ตรงกับที่ท่านปฏิบัติ

ไม่ใช่ หมายถึง ไม่ตรงกับที่ท่านปฏิบัติ

การปฏิบัติในการบริโภคอาหาร	ใช่	ไม่ใช่
หมวดเนื้อสัตว์(ข้อแนะนำ 12 ส่วน 24 ช.ต./วัน หรือ 3.6ขีด)		
1.ท่านบริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิดไม่ติดมัน และไข่ขาววันละ 1 1/2 ถ.ต.เป็นประจำหรือบ่อยครั้ง*		
2.ท่านบริโภคเนื้อปลาวันละ 1 1/2 ถ.ต.เป็นประจำหรือบ่อยครั้ง*		
3. ท่านบริโภคถั่วหรือ ถู เป็นประจำ/หรือบ่อยครั้ง*		
4.ท่านบริโภคอาหารทะเลเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง*		
5. ท่านบริโภคเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง*		
6. ท่านบริโภคเครื่องในสัตว์เป็นประจำหรือบ่อยครั้ง*		
7. ท่านบริโภคปีกไก่เป็นประจำหรือบ่อยครั้ง*		
หมวดข้าว(ข้อแนะนำ 9 ส่วน 9-12 ทัพพี)		
8.ท่านบริโภคข้าวเจ้า ข้าวเหนียว หรือข้าวต้มที่รินน้ำออก วันละ 9-12 ทัพพีเป็นประจำ/หรือบ่อยครั้ง*		
9.ท่านบริโภคข้าวต้ม หรือ โจ๊กเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง*		
10.ท่านบริโภคขนมปังโฮลวีทเป็นประจำ*		
หมวดไขมัน(ข้อแนะนำ 9 ส่วน 9ช.ต.)		
11.ท่านใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารวันละ 9 ช.ต. ประจำหรือบ่อยครั้ง*		
12.ท่านใช้น้ำมันหมูในการประกอบอาหารเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง*		
13.ท่านบริโภคไข่แดงเหมือนเค็ม หรือเป็นปกติ/หรือบ่อยครั้ง*		
14.ท่านบริโภคขามู หมูสามชั้น เป็ดพะโล้ หนังไก่เป็นประจำหรือบ่อยครั้ง*		
15.ท่านบริโภคอาหารใส่กะทิ หรือขนมใส่กะทิเป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง*		
16.ท่านบริโภคสลัดที่ราดน้ำสลัดเป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง*		
หมวดผัก		
17.ท่านรับประทานหัวปลี มะเขือเปราะ ผักนึ่ง เห็ดฟางได้ไม่เกินวันละ 1/2-1 ถ.ต.		
18.ท่านรับประทานเห็ดนางฟ้า ผักกาดขาว เห็ดหูหนูได้ไม่เกินวันละ 1 1/2-3 ถ.ต.		
หมวดผลไม้		
19.ท่านรับประทานผลไม้ตามปกติเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง*		
20.ท่านนำผลไม้มารับประทานเฉพาะเช้าวันฟอกเลือดเท่านั้น		

หมายเหตุ \*ประจำ หมายถึง 4-7 ครั้งต่อสัปดาห์ บ่อยครั้ง หมายถึง 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

การปฏิบัติในการบริโภคอาหาร	ใช่	ไม่ใช่
<b>หมวดนมและผลิตภัณฑ์</b>		
21. ท่านดื่มนมสดเป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง*		
22. ท่านดื่มนมถั่วเหลืองเป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง*		
23. ท่านดื่มนมโกล, โยวิร์ตเป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง*		
24. ท่านรับประทานขนมปังทานเนยเป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง*		
25. ท่านดื่มนมเปรี้ยว(ยาคูร์)เป็นประจำหรือบ่อยครั้ง*		
26. ท่านรับประทานไอศกรีมกะทิ, ไอศกรีมผลไม้เป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง*		
<b>หมวดน้ำและเครื่องดื่ม</b>		
27. ท่านดื่มน้ำบริสุทธิ์วันละไม่เกิน 500 มล.		
28. ท่านดื่มน้ำแร่หรือเครื่องดื่มเกลือแร่เป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง*		
29. ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้เป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง*		
30. ท่านดื่มน้ำเครื่องดื่มบำรุงกำลัง ชา กาแฟเป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง*		
31. ท่านดื่มน้ำเครื่องดื่มอื่นๆ (น้ำมนต์ น้ำสมุนไพร ฯลฯ)เป็นประจำหรือบ่อยครั้ง*		
<b>หมวดเครื่องปรุงรส</b>		
32. ท่านใช้เกลือป่นน้อยกว่า 1/2 ช.ช./วัน หรือใช้น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส ในการปรุงอาหารน้อยกว่า 2 ช.ช. ต่อวัน		
33. ท่านใช้กะปิ น้ำปู ปลา ร้า เต้าเจี้ยว ในการปรุงรสอาหารน้อยกว่า 1 ช.ช./วัน		
34. ท่านใช้ผงชูรส คนอร์ ในการปรุงรสอาหารเป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง*		
35. ท่านรับประทานอาหารหมักดองเป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง*		
36. ท่านรับประทานอาหารกระป๋อง หรือปลากระป๋องเป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง*		

หมายเหตุ \*ประจำ หมายถึง 4-7 ครั้งต่อสัปดาห์ บ่อยครั้ง หมายถึง 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์



ภาคผนวก ก.

### แบบบันทึกการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

คำแนะนำ ในการจดบันทึกการบริโภคอาหารด้วยตนเองเป็นเวลา 1 วัน

1. ทำการจดบันทึกอาหารทุกชนิดที่รับประทานใน 1 วันดังนี้

- เริ่มบันทึกตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า

- บันทึกอาหารทุกชนิดที่รับประทาน

- บันทึกเวลาในการรับประทาน

- แหล่ง หรือสถานที่ในการรับประทานอาหาร เช่น ปรุงเอง ซื้อ เป็นต้น

- ในกรณีที่ซื้ออาหารมารับประทาน ระบุราคาอาหารที่ซื้อ

- บันทึกจนกระทั่งเข้านอนในตอนกลางคืน

2. ในวันที่จดบันทึกจะต้องไม่ใช่วันที่มีงานเลี้ยง เทศกาลสำคัญ หรือรับประทานอาหารที่แตกต่างไปจากที่รับประทานในชีวิตประจำวัน

3.ให้นำแบบบันทึกการบริโภคอาหารด้วยตนเองนี้ กลับมาให้ผู้สัมภาษณ์ในวันนัดฟอกเลือดคราวต่อไป

4. ข้อตกลง

-1 ถ้วย หมายถึง 1 ถ้วยตวงที่กำหนด

-1 ช้อนคาว หมายถึง 1 ช้อนแกงแสดนเลส

-1 ช้อนชา หมายถึง 1 ส่วนในสามส่วนของช้อนแกงแสดนเลส

-1 ช้อนหวาน หมายถึง 1 ช้อนแกงแสดนเลสขนาดเล็ก

ตัวอย่างการบันทึกการบริโภคอาหารด้วยตนเอง

วันที่	มื้ออาหาร	เวลา	รายการอาหาร	รายละเอียดส่วนประกอบ	อาหารสุก จำนวนเห็น ขนาด	สถานที่รับประทาน	ชื่อหรือรูปภาพอาหาร
24 กค. 43	เช้า	7.30น.	ข้าวผัด น้ำ 1 แก้ว	ข้าวสุก เนื้อไก่ ไข่ขาว ผัก น้ำมันพืช	ข้าวสุก 3 ทัพพี เนื้อไก่สุก 4 ช้อนดาว ไข่ขาว 1 ฟอง คะน้า 1 ต้น กะเทียมเล็กน้อย แตงกวา 1/2 ลูก ผักกาดขาว 2 ใบ น้ำมันพืช 3 ช้อนหวาน	ปรุงรับประทานเองที่บ้าน	-
	กลางวัน	11.00น.	ข้าวเหนียว ปลานิลย่าง น้ำพริกหนุ่ม น้ำเปล่า 2/3 แก้ว	ข้าวเหนียว ปลานิลย่าง พริกหนุ่ม เกลือ	ข้าวเหนียว 3 ปั้น ปลานิลย่าง 1 ตัวขนาดกลาง พริกหนุ่ม 3 เม็ด เกลือเม็ด 1/2 ช้อนชา	ซื้อมารับประทานที่บ้าน	ข้าวเหนียว 5 บาท ปลานิลย่าง 10 บาท น้ำพริกหนุ่ม 2 บาท

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวชฎานิชฐ์ วงศ์จักร์
วัน เดือน ปี เกิด	22 กุมภาพันธ์ 2517
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาการพยาบาลและผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยพายัพ ปีการศึกษา 2539
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2540 - ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ แผนกไตเทียม โรงพยาบาลแมคคอร์มิค อ.เมือง จ.เชียงใหม่