



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถาม

เรื่อง

**พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่รับบริการที่โรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางป่าป้อ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง**

การแนะนำตัวและการยินยอมให้สัมภาษณ์

สวัสดีค่ะ ดิฉัน น.ส.สุวรรณ ใจคำ นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะขอทำการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเรื่องพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การใช้เวลาตอบข้อซักถามของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อตัวของท่าน และหน่วยงานสาธารณสุขคือ ทำให้ท่านมีความเข้าใจในการดูแลตนเองในระดับเบื้องต้นที่ถูกต้องเหมาะสมและสามารถนำไปปรับใช้ในการควบคุมระดับความดันโลหิตของตนเองได้ อีกทั้งเป็นประโยชน์ต่อโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางป่าป้อในการนำข้อมูล มาใช้ในการพัฒนา กิจกรรม โครงการ การวางแผนปฏิบัติงาน ของเจ้าหน้าที่ให้มีความสอดคล้องกับบริบทชุมชน เพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การตอบแบบสอบถามใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที ข้อมูลหรือคำบอกเล่าของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับอย่างเคร่งครัดรวมถึงข้อมูลที่จะนำมาสรุปเป็นผลการศึกษาและส่วนอื่นๆ จะไม่นำเสนอเป็นรายบุคคล ไม่พาดพิงกลับถึงท่าน และไม่มีผลใดๆ ต่อการรับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางป่าป้อ ทั้งนี้เพื่อใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น

ท่านยินดีที่จะให้สัมภาษณ์หรือไม่?

☐ ยินดี

☐ ไม่ยินดี

หากตอบว่า “ไม่ยินดี” ยุติการสัมภาษณ์และกล่าวขอบคุณ

หมายเลขผู้ตอบ: _____

วันที่สัมภาษณ์: _____

เวลาที่เริ่มสัมภาษณ์: _____

เวลาที่สิ้นสุดการสัมภาษณ์: _____

แบบสอบถาม

เรื่อง

พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่รับบริการที่โรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านโป่งป่าป้อ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง

กรุณาตอบคำถามให้ครบถ้วน แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ

☐ 1. ชาย

☐ 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

4. สถานภาพสมรส

☐ 1. โสด

☐ 2. สมรส

☐ 3. หม้าย / หย่า / แยกกันอยู่

5. ระดับการศึกษาสูงสุด

☐ 1. ไม่ได้รับการศึกษา

☐ 2. ประถมศึกษา

☐ 3. มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย

☐ 5. อนุปริญญาหรือสูงกว่า

6. รายได้ต่อเดือน (ของตนเอง)

☐ 1. < 1,000 บาท

☐ 2. 1,000 - 4,999 บาท

☐ 3. 5,000 - 9,999 บาท

☐ 4. 10,000 ขึ้นไป

7. คุณเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์มานาน.....ปี

8. คุณมีโรคประจำตัวอื่นๆ ที่ไม่ใช่โรคความดันโลหิตสูง และได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หรือไม่
อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 1. มี โปรรระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ☐ 2. ไม่มี (ข้ามไปตอบข้อ 9)

- ☐ 1. โรคเบาหวาน ☐ 2. โรคไขมันในเส้นเลือด
☐ 3. โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ☐ 4. โรคหัวใจ
☐ 5. อื่นๆ โปรรระบุ.....

9. นอกจากการรักษาโรคความดันโลหิตสูงที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปงป่าป้อ คุณมีวิธีการรักษาเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่ อย่างไร

- ☐ 1. มี โปรรระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ☐ 2. ไม่มี (ข้ามไปตอบข้อ 10)

- ☐ 1. สมุนไพรพื้นบ้าน ☐ 2. แพทย์แผนโบราณ
☐ 3. ยาชุด ☐ 4. ซื้อมาทานเอง
☐ 5. อื่นๆ โปรรระบุ.....

10. คุณกินยาหรืออาหารเสริมประเภทอื่นๆ เพิ่มเติมนอกจากยารักษาความดันโลหิตสูงหรือไม่

- ☐ 1. ใช่ โปรรระบุ..... ☐ 2. ไม่ใช่

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง: วงกลมรอบตัวเลขของวันที่ที่ต้องการ โดยตอบคำถามให้ตรงตามความเป็นจริง

พฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง	จำนวนวัน								
1. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณกินยาลดความดันโลหิต <u>กี่วัน</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	
2. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณกินยาลดความดันโลหิตใน เวลาเดียวกัน(เวลาเดิม) <u>กี่วัน</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	
3. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณกินยาลดความดันโลหิตตาม จำนวนเม็ดที่แพทย์สั่งเป็นเวลา <u>กี่วัน</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	
4. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณทำตามแผนการกินอาหาร เพื่อ ควบคุมความดันโลหิต <u>กี่วัน</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	
5. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณกินขนมกรุบกรอบ มันฝรั่ง ถั่วที่มีส่วนผสมของเกลือ ข้าวโพดคั่ว <u>กี่วัน</u>	0	1	2	3	4	5	6	7	

พฤติกรรมตนเอง	จำนวนวัน
6. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณกินเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น แหนม ไส้กรอก ลูกชิ้น กุนเชียง หมูยอ กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7
7. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณกินเนื้อแดดเดียว หมูแดดเดียว ปลาเค็มตากแห้ง ปลาหูเค็ม หรืออาหารรมควัน กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7
8. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณกินของหมักดอง ผักดอง ผลไม้ดอง รวมทั้งเมี่ยง กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7
9. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณกินผักและ/หรือ ผลไม้มากกว่าหรือเท่ากับ 5 ครั้งต่อวัน กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7
10. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณกินอาหารเย็นแช่แข็ง เช่น อาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง อาหารทะเลแช่แข็ง กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7
11. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณกินเบเกอรี่ ได้แก่ เค้ก สุกกี ขนมปัง ที่แป็ค/ใส่ซองไว้ขายหรือใส่ถุงไว้ขาย กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7
12. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณเติมเครื่องปรุงรสเพิ่ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอส ในอาหารที่จะกิน กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7
13. ใน 7 วันที่ผ่านมา เมื่อคุณทำอาหาร คุณเติม เกลือ น้ำปลา ปลาร้า กะปิ น้ำปู รสดี ผงชูรส หรือซอสปรุงรสอื่นๆ เพิ่มรสชาติเค็ม กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7
14. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณกินอาหารทอด เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด กุ้งทอด และเผือกมันทอด กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7
15. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณไม่กินอาหารที่มีไขมัน เช่น แกงกะทิ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ขนมหวานใส่กะทิ กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7
16. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ทำนา ทำสวน รวมกันอย่างน้อย 30 นาที กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7
17. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณได้มีการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง เดินเร็ว ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก หรืออื่นๆ กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7
18. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณสูบบุหรี่ กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7
19. ใน 7 วันที่ผ่านมา ขณะที่คุณอยู่บ้านหรือขับจักรยานพาหนะที่ปิดสนิทมีผู้อื่นสูบบุหรี่อยู่ด้วย กี่วัน	0 1 2 3 4 5 6 7

พฤติกรรม การดูแลตนเอง	จำนวนวัน
20. ใน 7 วันที่ผ่านมา คุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กี่วัน (หากตอบ 0 วัน ข้ามไปตอบข้อ 23)	0 1 2 3 4 5 6 7
21. ใน 7 วันที่ผ่านมา เครื่องดื่มประเภทใดที่คุณดื่มบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	☐ 1. เหล้าขาว ☐ 2. เหล้าจีน ☐ 3. เบียร์ ☐ 4. ไวน์ ☐ 5. วิสกี้ ☐ 6. อื่นๆระบุ.....
22. ตัวเลขการดื่มมากที่สุดใน 1 วัน ภายในเดือนล่าสุด คุณดื่ม <u>กี่ดื่มมาตรฐาน</u>	จำนวนดื่ม.....ดื่มมาตรฐาน (1 ดื่มมาตรฐาน หมายถึง เหล้า 1 แก้ว เช่น แม่โขง แสงโสม หงส์ทอง รีเจนซี่ ชีวาส ฯลฯ (30 ม.ล.) เบียร์โดยทั่วไป 1 แก้ว (285 ม.ล.) หรือไวน์โดยทั่วไป 1 แก้วเล็ก (100 ม.ล.))

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในความคิดเห็นที่ตรงกับท่าน โดยตอบคำถามให้ตรงตามความเป็นจริง

พฤติกรรม การดูแลตนเอง	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
23. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณระมัดระวังเกี่ยวกับ อาหารที่คุณกิน เพื่อการควบคุมน้ำหนักตัว					
24. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณได้อ่านฉลากอาหาร เมื่อซื้ออาหารจากร้านชำ เพื่อดูส่วนประกอบของ อาหารนั้นๆ					
25. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณออกกำลังกายเพื่อลด น้ำหนักตัวหรือทำให้น้ำหนักตัวคงที่					
26. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณไม่ดื่มน้ำอัดลม ชา ไข่มุก น้ำปั่น เครื่องดื่มชูกำลังหรือเครื่องดื่มที่มี รสชาติหวาน					
27. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณกินอาหารปริมาณ น้อยลง เพื่อจะลดน้ำหนักตัวของคุณลง					

พฤติกรรม的自我แสดง	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
28. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณหยุดซื้อหรือนำอาหาร ที่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม เช่น อาหารไขมันสูง อาหารทอด อาหารที่มีแป้งมาก เข้ามาในบ้าน					
29. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณไม่กินหรือกินปริมาณ น้อยลงในอาหารบางประเภทที่คุณชอบแต่มันทำ ให้น้ำหนักตัวเพิ่ม					
30. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณได้กินอาหารใน ร้านอาหารที่กินประจำ หรือซื้ออาหารนอกบ้าน มากินน้อยกว่าเดิม					
31. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณกินอาหารที่ควบคุม น้ำหนักตัว แทนอาหารที่เพิ่มน้ำหนักตัว					
32. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณมีการดัดแปลงวิธีการ ทำอาหาร เพื่อลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก เปลี่ยนจากอาหารผัดและทอด เป็นอาหารต้ม นึ่ง ตุ๋น แทน					

ขอขอบคุณที่ท่านสละเวลาในการให้สัมภาษณ์ครั้งนี้ ขอขอบคุณค่ะ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

สุวรรณใจ คำ

วัน เดือน ปีเกิด

6 มกราคม 2529

ประวัติการศึกษา

วทบ.(สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. 2552

โรงพยาบาลสิริเวช จ. จันทบุรี

พ.ศ. 2554

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางป่าป้อ