



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนน

ข้อมูลเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของประชาชนกลุ่มเสี่ยงด้านความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระดับความดันโลหิต และน้ำหนัก

ตารางที่ ก1

เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของประชาชนกลุ่มเสี่ยงด้านความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงที่ต้อง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ($n = 23$)

ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	การดำเนินโปรแกรม	
	ก่อน	หลัง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. คนอ้วน คนไม่ออกกำลังกาย และมีคนในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง มีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าคนปกติ	21 (91.30)	22 (95.65)
2. อาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ตาพร่ามัว เป็นอาการที่พบบ่อยในผู้ป่วยของโรคความดันโลหิตสูง	22 (95.65)	22 (95.65)
3. เมื่อระดับความดันโลหิตสูงขึ้นอาจส่งผลให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองแตกหรืออุดตันได้	20 (86.96)	22 (95.65)
4. โรคความดันโลหิตสูงไม่จำเป็นต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง	16 (69.57)	17 (73.91)
5. หากท่านวัดความดันโลหิตได้เท่ากับ 130/90 มิลลิเมตรปรอท แสดงว่าเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง	20 (86.96)	22 (95.65)
6. การออกกำลังกายที่เหมาะสมในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ต้องเป็น การออกกำลังกายอย่างหนัก เช่น การยกน้ำหนัก วิดพื้น วิ่งเร็ว เป็นต้น	16 (69.57)	21 (91.30)

ตารางที่ ก1 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	การดำเนินโปรแกรม	
	ก่อน	หลัง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
7. ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูง เนื่องจากอาหารที่มีโซเดียมบางชนิดไม่มีรสเค็ม แต่มีโซเดียมในปริมาณสูง	21 (91.30)	22 (95.65)
8. การป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงสามารถทำได้โดยการควบคุมระดับความดันโลหิต และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	23 (100)	23 (100)
9. คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงเหมือนกันหากขาดสามารถขอยาคนอื่นมารับประทานได้	22 (95.65)	23 (100)
10. คนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงหากปฏิบัติตัวดีในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงในอนาคต	22 (95.65)	23 (100)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตารางที่ ก 2

เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของประชาชนกลุ่มเสี่ยงด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ($n = 23$)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	การดำเนินโปรแกรม					
	ก่อน			หลัง		
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
1. ท่านใช้เวลาส่วนใหญ่ในการนั่ง นานๆ เช่น นั่งดูโทรทัศน์ อ่าน หนังสือ ใช้คอมพิวเตอร์	4 (17.39)	8 (34.78)	11 (47.83)	-	2 (8.70)	21 (91.30)
2. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมออย่าง น้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	4 (17.39)	15 (65.22)	4 (17.39)	7 (30.43)	16 (69.57)	-
3. ท่านตรวจวัดชีพจรของท่านหลัง ออกกำลังกาย	1 (4.35)	4 (17.39)	18 (78.26)	-	-	23 (100)
4. ท่านเตรียมอบอุ่นร่างกายก่อนออก กำลังกาย	4 (17.39)	9 (39.13)	10 (43.48)	8 (34.78)	15 (65.22)	-
5. ท่านออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง เหยาะๆ ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ รำ ไม้อ้อ หรือเล่นกีฬา ติดต่อกันอย่าง น้อยครั้งละ 30 นาที	6 (26.09)	10 (43.48)	7 (30.43)	9 (39.13)	14 (60.87)	-
6. ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หรือมีเหงื่อออก	6 (26.09)	12 (52.17)	5 (21.74)	6 (26.09)	13 (56.52)	-

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ ก 3

เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของประชาชนกลุ่มเสี่ยงด้านพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ($n = 23$)

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	การดำเนินโปรแกรม					
	ก่อน			หลัง		
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
1. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่าน รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น แคมหมู เครื่องในสัตว์ หนังเป็ด หนังไก่ เป็นต้น	3 (13.04)	17 (73.91)	3 (13.04)	3 (13.04)	16 (69.57)	4 (17.39)
2. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่าน รับประทานอาหารทะเลที่มีไขมันสูง เช่น หอย ปลาหมึก เป็นต้น	1 (4.35)	14 (60.87)	8 (47.83)	1 (4.35)	18 (78.26)	4 (17.39)
3. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่าน รับประทานอาหารที่ใส่กะทิ เช่น แกง เผ็ด แกงมัสมั่น	-	19 (82.61)	4 (17.39)	-	11 (47.83)	12 (52.17)
4. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่าน รับประทานอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด ไข่ทอด เป็นต้น	2 (8.70)	20 (86.95)	1 (4.35)	5 (21.74)	12 (52.17)	6 (26.09)
5. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่าน รับประทานขนม ประเภททอด เช่น มันฝรั่งทอด ปาท่องโก๋ เป็นต้น	2 (8.70)	12 (52.17)	9 (39.13)	-	10 (43.48)	13 (56.52)
6. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่าน รับประทานกึ่งสำเร็จรูปหรือผ่าน กระบวนการถนอมอาหาร เช่น อาหารกระป๋อง บะหมี่ โจ๊ก เป็นต้น	1 (4.35)	11 (47.83)	11 (47.83)	-	15 (65.22)	8 (34.78)
7. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่าน รับประทาน ผักดอง ปลาจืด ปลาเค็ม	3 (13.04)	14 (60.87)	6 (26.09)	1 (4.35)	16 (69.57)	6 (26.09)

ตารางที่ ก 3 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	การดำเนินโปรแกรม					
	ก่อน			หลัง		
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	ประจำ	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
8. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา เวลา รับประทานอาหารท่านต้องเติม น้ำปลา ซอส เกลือลงในอาหาร หลังจากที่ปรุงมาแล้ว	5 (21.74)	15 (65.22)	3 (13.04)	2 (8.70)	14 (60.87)	7 (30.43)
9. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านเติมผงชูรส ผงคนอร์ รสดี ในการปรุงอาหาร	9 (39.13)	13 (56.52)	1 (4.35)	-	17 (73.91)	6 (26.09)
10. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่าน รับประทานผัก <u>น้อย</u> กว่าวันละ 5-6 ทัพพี	2 (8.70)	14 (60.87)	7 (30.43)	-	4 (17.39)	19 (82.61)
11. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่าน รับประทานขนมหวาน เช่น ข้าวต้ม มัด ขนมหม้อแกง ทองหยิบ ฟอยทอง ขนมเล็ก ไอศกรีม เป็นต้น	-	17 (73.91)	6 (26.09)	-	15 (65.22)	8 (34.78)
12. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่าน รับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน ขนุน เงาะ น้อยหน่า ลองกอง ลิ้นจี่ ลำไย เป็นต้น	2 (8.70)	13 (56.52)	8 (34.78)	-	5 (21.74)	18 (78.26)
13. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านดื่ม เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำ ผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน เป็นต้น	1 (4.35)	15 (65.22)	7 (30.43)	1 (4.35)	7 (30.43)	15 (65.22)
14. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านดื่ม เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น ชา กาแฟ เป็นต้น	6 (26.09)	9 (39.13)	8 (34.78)	4 (17.39)	7 (30.43)	12 (52.17)

ตารางที่ ก 4

เปรียบเทียบระดับความดันโลหิต ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรม ($n = 23$)

กลุ่มตัวอย่าง คนที่	ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)			
	ก่อนดำเนิน โปรแกรม		หลังดำเนิน โปรแกรม	
	ความดัน ซิสโตลิก	ความดัน ไดแอสโตลิก	ความดัน ซิสโตลิก	ความดัน ไดแอสโตลิก
1	130	80	120	70
2	130	80	130	80
3	130	80.0	120	70
4	130	80.0	130	80
5	130	80.0	130	80
6	130	80	110	70
7	130	80	130	80
8	130	90	120	80
9	130	90	130	70
10	130	80	130	70
11	130	70	120	80
12	130	80	120	70
13	130	80	120	90
14	130	80	130	70
15	130	70	130	70
16	110	70	120	70
17	130	90	130	80
18	130	90	130	70
19	130	80	120	80
20	120	90	120	80
21	130	90	120	80
22	130	90	130	80
23	130	80	110	70

ตารางที่ ก 5

เปรียบเทียบน้ำหนัก ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ($n = 23$)

กลุ่มตัวอย่างคนที่	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	
	ก่อนดำเนิน โปรแกรม	หลังดำเนิน โปรแกรม
1	57	56
2	68	59
3	70	70
4	56	55
5	58	58
6	59	55
7	64	64
8	57	56.5
9	59	59
10	56.5	56
11	59	58
12	64	64
13	56	55
14	65	64
15	60	58
16	62	62
17	71	71
18	55	55
19	60	58
20	87	87
21	59	59
22	74	73
23	72	70

ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยง ซึ่งแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

1. เพศ ☐ 1 ชาย ☐ 2 หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพสมรส ☐ 1 โสด ☐ 2 สมรส ☐ 3 หย่า,แยก ☐ 4 ม่าย
4. จบการศึกษาระดับ ☐ 1 ไม่ได้เรียน ☐ 2 ประถมศึกษา
☐ 3 มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ 4 มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.
☐ 5 อนุปริญญา/ปวส. ☐ 6 ปริญญาตรี
☐ 7 สูงกว่าปริญญาตรี ☐ 8 อื่นๆ ระบุ.....

7. การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง

- ☐ 1 ไม่เคยได้รับ
- ☐ 2 ได้รับ ท่านได้รับข้อมูลทางใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ☐ 1 แผ่นพับ หรือ โปสเตอร์ ☐ 2 เสียงตามสาย หรือ หอกระจายข่าว
- ☐ 3 โทรทัศน์ ☐ 4 วิทู
- ☐ 5 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ☐ 6 อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน
- ☐ 7 หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ☐ 8 อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

รายละเอียด	ใช่	ไม่ใช่
1. คนอ้วน คนไม่ออกกำลังกาย และมีคนในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง มีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าคนปกติ		
2. อาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ตาพร่ามัว เป็นอาการที่พบบ่อยในผู้ป่วยของโรคความดันโลหิตสูง		
.		
.		
9. คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงเหมือนกันหากยาหมดสามารถขอยาคนอื่นมารับประทานได้		
10. คนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงหากปฏิบัติตัวดีในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงในอนาคต		

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	การปฏิบัติ		
	ประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์)	บางครั้ง (1-3 ครั้งต่อ สัปดาห์)	ไม่ ปฏิบัติ
1. ท่านใช้เวลาส่วนใหญ่ในการนั่งนานๆ เช่น นั่งดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ใช้คอมพิวเตอร์			
2. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง			
.			
.			
6. ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หรือมีเหงื่อออก			

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร	การปฏิบัติ		
	ประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์)	บางครั้ง (1-3 ครั้งต่อ สัปดาห์)	ไม่ปฏิบัติ
1. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น แครบหมู เครื่องในสัตว์ หนั๋งเป็ด หนั๋งไก่ เป็นต้น			
2. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารทะเลที่มีไขมันสูง เช่น หอย ปลาหมึก เป็นต้น			
.			
.			
.			
13. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน เป็นต้น			
14. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น ชา กาแฟ เป็นต้น			

ภาคผนวก ค

เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย แนวคำถามการสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มพัฒนาโปรแกรม 6 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์สำหรับสมาชิกครอบครัวและผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับผลกระทบจากการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาโปรแกรม ลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด

ชุดที่ 2 แบบสัมภาษณ์สำหรับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกี่ยวกับอุปสรรคและความสุขของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงมีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด

ชุดที่ 3 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบสัมภาษณ์เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่ส่งผลต่อโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานของกองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2554) ประกอบด้วยอายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ระดับความดันโลหิต โรคประจำตัว พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์มีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิดและปลายปิด

ชุดที่ 4 แบบสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล นายกเทศมนตรี ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข ประกอบด้วย ปัจจัยสนับสนุนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และการดำเนินงานเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน ลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด

ชุดที่ 5 แบบสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และนายกเทศมนตรี ด้านการบริหารงานและนโยบายเกี่ยวกับการจัดการกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และนโยบายการสนับสนุนงบประมาณเกี่ยวกับการจัดการกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด

ชุดที่ 6 แบบสัมภาษณ์ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยง ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด แนวคำถามประกอบด้วย ความพึงพอใจ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ข้อเสนอแนะ และสมุดบันทึกพฤติกรรม การออกกำลังกาย และการบริโภคอาหาร ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม

ชุดที่ 6.1 แบบประเมินความพึงพอใจ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม และ ข้อเสนอแนะ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

หัวข้อการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
2. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
3. 					
8. การมีส่วนร่วมของชุมชน					

ประโยชน์ที่ได้รับ

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

ชุดที่ 6.2 แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2555)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบบันทึกอาหารและเครื่องดื่มประจำวัน
สัปดาห์ที่.....

วัน	มือ	รายการอาหารและเครื่องดื่ม	แคลอรี
จันทร์	เช้า		
	กลางวัน		
	เย็น		
อังคาร	เช้า		
	กลางวัน		
	เย็น		
พุธ	เช้า		
	กลางวัน		
	เย็น		
พฤหัสบดี	เช้า		
	กลางวัน		
	เย็น		
ศุกร์	เช้า		
	กลางวัน		
	เย็น		
เสาร์	เช้า		
	กลางวัน		
	เย็น		
อาทิตย์	เช้า		
	กลางวัน		
	เย็น		

แบบบันทึกการออกกำลังกาย
สัปดาห์ที่

วัน	กิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)	แคลอรี
จันทร์			
อังคาร			
พุธ			
พฤหัสบดี			
ศุกร์			
เสาร์			
อาทิตย์			

ชุดที่ 6.3 คู่มือเรื่องการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง



ภาคผนวก ง

โปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วม ของชุมชน

1. คำอธิบายการใช้โปรแกรม

โปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงได้พัฒนาขึ้นตามขั้นตอนของแนวคิดฟรีซิด-โพรซิดโมเดล ของกรีน และกรูเตอร์ (Green & Kreuter, 2005) แบ่งเป็น 2 ระยะ 7 ขั้นตอน ดังนี้ ระยะที่ 1 ฟรีซิด โมเดล (ขั้นตอนที่ 1-4) การประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์เกี่ยวกับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง เป็นการวินิจฉัยปัญหาเพื่อกำหนดและกำหนดกิจกรรมในโปรแกรมให้ครอบคลุมปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ระยะที่ 2 โพรซิด โมเดล (ขั้นตอนที่ 5-7) การปฏิบัติและการประเมินผล โปรแกรมที่ได้ร่วมกันพัฒนานั้นการมีส่วนร่วมของชุมชน คือมีการร่วมคิด ร่วมวางแผนของผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาโปรแกรม ประกอบด้วย นายกเทศมนตรี 1 คน กำนัน 1 คน สมาชิกสภาเทศบาล 1 คน ผู้ใหญ่บ้าน 1 คน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสันทราย 1 คน โรงพยาบาลประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสันทราย 2 คน อาสาสมัครสาธารณสุข 6 คน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 2 คน ประธานผู้สูงอายุ 1 คน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 1 คน และผู้ดูแล 1 คน ร่วมจัดทำแผนกิจกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนที่มีภาวะเสี่ยง โดยมีแผนกิจกรรม จำนวน 6 กิจกรรม คือ

1) การอบรมเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

2) การให้ความรู้ผ่านหอกระจายข่าว

3) การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

4) การประชาสัมพันธ์เชิญชวนมาออกกำลังกาย

5) การติดตามเยี่ยมโดยผู้วิจัย และอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน

6) การประกวดอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพ

2. วัตถุประสงค์หลังเสร็จสิ้นโปรแกรม

- 2.1 ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
- 2.2 ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- 2.3 ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
- 2.4 ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีระดับความดันโลหิตซิสโตลิกและไดแอสโตลิกลดลง
- 2.5 ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีดัชนีมวลกายลดลง

3. รายละเอียดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 การอบรมเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์ทั่วไป ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง (การออกกำลังกายและบริโภคอาหาร)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กลุ่มผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาโปรแกรมและผู้วิจัยร่วมกันกำหนดหัวข้อและเนื้อหาในการอบรม กำหนดหน้าที่ผู้รับผิดชอบ
2. จัดเตรียมสื่อ สถานที่ โดยผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข และผู้วิจัย
3. ติดต่อวิทยากรบรรยายเรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
3. ส่งจดหมายเชิญผู้พัฒนาโปรแกรม กลุ่มตัวอย่าง เจ้าหน้าที่อสม.
4. ดำเนินการอบรมเรื่อง “การป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยง”

ผู้เข้าร่วมการอบรม	1. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง	จำนวน 23 คน
	2. อาสาสมัครสาธารณสุข	จำนวน 10 คน

วันที่และเวลาจัดกิจกรรม วันอาทิตย์ ที่ 17 พฤศจิกายน 2556 เวลา 08.30 – 12.00 น.

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 1 วัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แผนการสอนเรื่อง

โรคความดันโลหิตสูง การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์ เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
1. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถบอกความหมายของความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง	ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย <u>ความหมาย</u> ของความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง	1. นำเข้าสู่การบรรยายโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการอบรมและสอบถามระดับความดันโลหิตของผู้เข้าร่วมอบรม	1. วีซีดีเรื่องโรคความดันโลหิตสูง มาตรการเจียบอันตราย	1. แบบสอบถามเรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภค
2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถบอกชนิดของโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง	อาการของโรคความดันโลหิต <u>ผลกระทบ</u> ของโรคความดันโลหิตสูง	2. ขั้นการบรรยาย - บรรยายความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง 50 นาที และเปิดวีซีดีเรื่องโรคความดันโลหิตสูงมาตรการเจียบอันตราย	2. วีซีดีเพลงประกอบการออกกำลังกาย	2. ความพึงพอใจ และข้อเสนอแนะ
3. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถบอกอาการของโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง	ความดันโลหิตสูง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ <u>ปัจจัย</u> เสี่ยงที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง แบ่งออกเป็นปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงได้		3. ป้ายไวนิลเรื่อง การรับประทาน อาหาร และออกกำลังกาย	
4. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถบอกผลกระทบของโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง	การเกิดโรคความดันโลหิตสูง แบ่งออกเป็นปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงได้		4. คู่มือป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	
5. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถบอกปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการเกิดโรค	การบริโภคอาหาร สำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง		5. คอมพิวเตอร์	
	1. จำกัดปริมาณพลังงานไม่เกินวันละ		6. โปรเจคเตอร์	
			7. เครื่องเสียง	
			8. ไมโครโฟน	

วัตถุประสงค์ เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
ความดันโลหิตสูง ได้อย่างถูกต้อง 6. ประชาชนกลุ่ม เสี่ยงสามารถบอก วิธีการรักษาโรค ความดันโลหิตสูง ได้อย่างถูกต้อง 7. ประชาชนกลุ่ม เสี่ยงสามารถบอก การบริโภคอาหาร สำหรับกลุ่มเสี่ยง โรคความดัน โลหิตสูงได้อย่าง ถูกต้อง 8. ประชาชนกลุ่ม เสี่ยงสามารถบอก การออกกำลังกาย สำหรับกลุ่มเสี่ยง โรคความดัน โลหิตสูงได้อย่าง ถูกต้อง 9. ประชาชนกลุ่ม เสี่ยงสามารถบอก กำลังกายวิธีวาง ย่อนยุคและร่าง บาสโลบได้อย่าง ถูกต้อง	2,000 กิโลแคลอรีต่อ วัน 2. รับประทานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ 2.1 กลุ่มข้าว - แป้ง ควรบริโภควันละ 6- 10 ทัพพี และ รับประทานอาหารไม่ขัด สี เช่น ข้าวกล้อง ลด การรับประทานแป้ง ขัดสี เช่น ข้าวขาว ขนมปังขาว 2.2. กลุ่มผัก ควร บริโภควันละ 5-6 ทัพพี และกลุ่มผลไม้ ควรบริโภควันละ 3-4 ส่วน 2.3. กลุ่มเนื้อสัตว์ ควร บริโภควันละ 5-9 ชิ้นกินข้าว 2.4. กลุ่มนม ควร บริโภควันละ 1 แก้ว หรือโยเกิร์ต 1 ถ้วย หรือนมพ่องมันเนย 1 แก้ว 2.5. กลุ่มไขมัน ควร บริโภค วัน ละ 3-7 ช้อนชา 3. ลด การ บริ โภค อาหารที่มีรสเค็มจัด และไม่ควรปรุงรส	- บรรยายเรื่อง การการ รับประทาน อาหารและการ ออกกำลังกาย เวลา 50 นาที - สาธิตการออก กำลังกายวิธีวาง ย่อนยุคและร่าง บาสโลบ โดย ประธาน อสม. และอสม.		

วัตถุประสงค์ เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	วิธีการ ประเมินผล
	ด้วยเครื่องปรุงที่มีเกลือโซเดียม 4. หลีกเลียงอาหารที่มีโซเดียมสูง อาหารที่มีโซเดียมบางชนิดไม่มีรสเค็ม แต่มีโซเดียมในปริมาณสูง เช่น ผงชูรส ชุปก้อนรสต่างๆ 5. เพิ่มการบริโภคโปแตสเซียม การออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย ความถี่ ความหนัก ระยะเวลา และรูปแบบการออกกำลังกาย	3. วิทยากรสรุปและขอ ข้อเสนอแนะ		

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

กิจกรรมที่ 2 การให้ความรู้เรื่องการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงผ่านเสียงตามสาย

วัตถุประสงค์ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การออกกำลังกาย และการบริโภคอาหาร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ดำเนินการติดต่อตัวแทนเยาวชนเพื่ออัดเสียงให้ความรู้เรื่องการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
2. ตัดต่อเสียงเรื่องการให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย
3. นำแผ่นซีดีไปให้ผู้รับผิดชอบในการเปิดแผ่นวีซีดี (ประชาสัมพันธ์หมู่บ้าน)

วันที่และเวลาจัดกิจกรรม

ทุกวันอาทิตย์ของสัปดาห์ วันที่ 24 พฤศจิกายน 2556 วันที่ 1, 8, 15, 22, 29 ธันวาคม 2556 วันที่ 5, 12, 19, 26 มกราคม 2557 เวลาตั้งแต่ 17.00 น. เป็นต้นไป

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

ครั้งละ 5 – 10 นาที จำนวน 10 ครั้ง 3 เดือน

เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	วิธีการ ประเมินผล
ในคู่มือป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ที่ผู้วิจัยสร้างเอง ประกอบด้วยหัวข้อ ดังนี้คือ ส่วนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ส่วนที่ 2 การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงประกอบด้วย 1. ความหมายของโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 2. ชนิดของโรคความดันโลหิตสูง	เปิดวีซีดีเรื่องการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง วันอาทิตย์ วันละ 5-10 นาที ทั้งหมดจำนวน 10 ครั้ง โดยแบ่งเนื้อหาเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนแรก เนื้อหาเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ส่วนที่สอง เนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวด้านการออกกำลังกาย และ	1. วีซีดีเรื่องการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงโดยตัวแทนเยาวชนบ้านร่องก้อ 2. เครื่องเสียง 3. หอกระจายข่าว	1. แบบสอบถามเรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรม การออกกำลังกาย และ พฤติกรรม การบริโภค

เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	วิธีการ ประเมินผล
3. อาการของโรคความดันโลหิตสูง 4. ผลกระทบของโรคความดันโลหิตสูง 5. ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง 6. การรักษาโรคความดันโลหิตสูง 7. การบริโภคอาหารสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 8. การออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง	การบริโภคอาหาร โดย สลับวันในการเปิดแผ่น ซีดี โดยเริ่มเปิดแผ่นที่มี เนื้อหาส่วนที่ 1 แล้ว สลับให้ถัดไปจึงเปิด เนื้อหาส่วนที่ 2 ตามวัน เวลา ดังนี้ วันที่ 24 พฤศจิกายน, 2556 วันที่ 1,8,15,22,29 ธันวาคม 2556 วันที่ 5,12,19,26 มกราคม 2557		2. ความพึง พอใจและ ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมที่ 3 การออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงการออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. กลุ่มพัฒนาโปรแกรมและผู้วิจัยร่วมกันกำหนดชนิดของการออกกำลังกายและผู้รับผิดชอบ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์ สื่อ สถานที่ โดยผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข และผู้วิจัย
3. ดำเนินการออกกำลังกายทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เสาร์

วันที่และเวลาจัดกิจกรรม ตั้งแต่วันที่ 18 พฤศจิกายน 2556 เวลา 17.00 น.เป็นต้นไป

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 3 เดือน

กิจกรรม	สื่อ	วิธีการประเมินผล
มีการออกกำลังกายทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เสาร์ โดยวันจันทร์และวันพุธ ออกกำลังกาย โดยการร่วมนวด ผู้รับผิดชอบ คือคุณอำไพ ไชยวงศ์ ประธานผู้สูงอายุ วันศุกร์และวันเสาร์ ออกกำลังกายโดย ร่วมนวด ผู้รับผิดชอบ คือคุณอุไร ไชยวงศ์ ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข	1. วิธีดีการร่วมนวด 2. วิธีดีการร่วมนวด 3. เครื่องเสียง	1. แบบบันทึกพฤติกรรม สุขภาพด้านการออกกำลังกาย 2. ความพึงพอใจและ ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมที่ 4 การประชาสัมพันธ์เชิญชวนมาออกกำลังกายผ่านหอกระจายข่าว

วัตถุประสงค์ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. ดำเนินการบันทึกเสียงโดยอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนผู้สูงอายุ
2. ตัดต่อเสียง และมอบหมายให้สมาชิกสภาเทศบาลซึ่งเป็นประชาสัมพันธ์ของหมู่บ้านเป็นผู้รับผิดชอบในการเปิดซีดีทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์และเสาร์

วันที่และเวลาจัดกิจกรรม ทุกวันจันทร์, พุธ, ศุกร์ และเสาร์ วันที่ 20, 22, 23, 25, 27, 29, 30 พฤศจิกายน 2556
วันที่ 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 27, 28 ธันวาคม 2556
วันที่ 1, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 20, 22, 24, 25, 27, 29, 31 มกราคม 2557 เวลา 16.30 น. เป็นต้นไป

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ระยะเวลา 5 นาทีต่อครั้ง จำนวน 41 ครั้ง ระยะเวลา 3 เดือน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมที่ 5 การติดตามเยี่ยม

- วัตถุประสงค์**
1. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีการบันทึกพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่องและถูกต้อง
 2. ประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กลุ่มพัฒนาโปรแกรมและผู้วิจัยร่วมกันกำหนด วันและเวลาในการติดตามเยี่ยมและ
ผู้รับผิดชอบ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์ในการเยี่ยมบ้าน ได้แก่ เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องชั่งน้ำหนัก โดย
ผู้วิจัย
3. ดำเนินการเยี่ยมร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุข

วันที่และเวลาจัดกิจกรรม

ทุกวันเสาร์และอาทิตย์ เวลาตั้งแต่ 17.00 น. เป็นต้นไป

ครั้งที่ 1 วันที่ 24,25 พฤศจิกายน 2556

ครั้งที่ 2 วันที่ 7,8 ธันวาคม 2556

ครั้งที่ 3 วันที่ 21, 22 ธันวาคม 2556

ครั้งที่ 4 วันที่ 4,5 มกราคม 2557

ครั้งที่ 5 วันที่ 18, 19 มกราคม 2557

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

3 เดือน

กิจกรรม	สื่อ	วิธีการประเมินผล
มีการติดตามเยี่ยมประชาชนกลุ่มเสี่ยง และตรวจสอบการบันทึกพฤติกรรม สุขภาพด้านการออกกำลังกาย และการ รับประทานอาหารทุกวันเสาร์ และ อาทิตย์	1. แบบบันทึกพฤติกรรม สุขภาพด้านการออก กำลังกาย 2. เครื่องวัดความดัน โลหิต 3. เครื่องชั่งน้ำหนัก	1. แบบบันทึกพฤติกรรม สุขภาพด้านการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร อาหาร 2. ความพึงพอใจและ ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมที่ 6 ประกวดอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพ

- วัตถุประสงค์**
1. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง
 2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถประกอบอาหารที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรค

ความดันโลหิตสูง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กลุ่มพัฒนาโปรแกรมและผู้วิจัยร่วมกันกำหนด วันและเวลาในการจัดกิจกรรม
2. จัดเตรียมสถานที่ โดย อาสาสมัครสาธารณสุข และผู้วิจัย
3. ประชาสัมพันธ์กิจกรรมประกวดอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพโดยอาสาสมัครสาธารณสุข และผู้วิจัย
4. ส่งจดหมายเชิญคณะกรรมการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม
5. ดำเนินกิจกรรมประกวดอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพ

วันที่และเวลาจัดกิจกรรม วันอาทิตย์ ที่ 8 ธันวาคม 2556 เวลา 8.30 – 12.00 น.

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 1 วัน

กิจกรรม	อุปกรณ์	วิธีการประเมินผล
ประกวดการทำอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพ โดยให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 23 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน	1. วัตถุดิบในการทำอาหาร โดยให้งบประมาณ กลุ่มละ 300 บาท 2. อุปกรณ์ การประกอบอาหาร (กลุ่มตัวอย่างนำมาเอง)	ประเมินผลโดยอ้างอิงเกณฑ์ของสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โครงการอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (clean food good test)

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรพรรณ ทรัพย์ไพบูลย์กิจ	กลุ่มวิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คุณชนิษฐา เทพประสิทธิ์	หน่วยบริการผู้ป่วยนอก ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คุณชลลิสสา จริยาเลิศศักดิ์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญพิเศษ สังกัดกลุ่มงานควบคุมโรค สาธารณสุข จังหวัดเชียงใหม่
นายแพทย์จรัส สิงห์แก้ว	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสารภี
อาจารย์ ดร.มูจลินทร์ ประสานณรงค์	อาจารย์ประจำภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) = $\frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$

1. แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา คำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังต่อไปนี้

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2 = $9/10 = 0.9$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3 = $10/10 = 1$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4 = $10/10 = 1$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5 = $5/10 = 0.5$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3 = $9/10 = 0.9$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4 = $9/10 = 0.9$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5 = $7/10 = 0.6$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4 = $10/10 = 1$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5 = $7/10 = 0.7$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5 = $7/10 = 0.7$

รวม = 8.2

จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ = 10 คู่

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา = 0.82

ดังนั้น ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับ 0.82

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา คำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 5/6 = 0.83$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 6/6 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4} = 6/6 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5} = 6/6 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 4/6 = 0.67$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4} = 6/6 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5} = 6/6 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4} = 6/6 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5} = 6/6 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5} = 6/6 = 1$$

$$\text{รวม} = 9.5$$

$$\text{จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ} = 10 \text{ คน}$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 0.95$$

ดังนั้น ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 0.95

3. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา คำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 11/14 = 0.78$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 14/14 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4} = 14/14 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5} = 14/14 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 12/14 = 0.85$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4} = 14/14 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5} = 14/14 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4} = 14/14 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5} = 14/14 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5} = 14/14 = 1$$

$$\text{รวม} = 9.63$$

$$\text{จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ} = 10 \text{ คน}$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 0.97$$

ดังนั้น ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเท่ากับ 0.97

ภาคผนวก ข

เอกสารชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา (เอกสารสำหรับกลุ่มที่พัฒนาโปรแกรม)

ดิฉัน นางสาวอัมพร วงศ์ดี นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน แผนก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ซึ่งผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงเพื่อไม่ให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการร่วมกันแก้ไขปัญหา ผู้วิจัยจึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ซึ่งท่านเป็นหนึ่งใน 15 ท่านที่เข้าร่วมกำหนดรูปแบบวิธีการพัฒนาโปรแกรมเนื่องจากท่านเป็นผู้ที่มีบทบาทและความสำคัญในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาชุมชน ใช้ระยะเวลา 1 ครั้ง ต่อ 1 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์ในการประชุมเพื่อหาแนวทางในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ การตัดสินใจให้เป็นไปตามความสมัครใจของท่าน และในระหว่างนี้หากท่านปฏิเสธในการเข้าร่วมการวิจัย ท่านสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยการตกลงหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษานี้จะไม่มีผลต่อท่านที่จะได้รับในชุมชน ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และดำเนินการอย่างรัดกุม การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือเผยแพร่จะนำเสนอภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น และท่านจะถูกยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยกรณีไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ตลอดการวิจัยมากกว่า 1 ครั้งซึ่งในการเข้าร่วมการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ แต่ละครั้งท่านจะได้รับค่าตอบแทนเป็นอาหาร อาหารว่าง และค่าเดินทาง และสิทธิประโยชน์อื่นอันเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาท่านลงลายชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

หากท่านผู้เข้าร่วมการวิจัยมีข้อสงสัยประการใด ท่านสามารถติดต่อโดยตรงกับผู้วิจัย คือ นางสาวอัมพร วงศ์ดี คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000 โทรศัพท์ 053-170330 และ 088-2685823 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ นางเยาว์ อุดมวงศ์ โทรศัพท์ 053-949033 หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

ท่านสามารถสอบถามได้ที่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการ
จริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-946080 ในเวลาราชการ
หวังว่าจะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ลงชื่อ.....(ผู้วิจัย)

(นางสาวอัมพร วงศ์ดีบ)

นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

เอกสารแสดงการยินยอมสำหรับอาสาสมัคร
(เอกสารสำหรับกลุ่มที่พัฒนาโปรแกรม)

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว..... มีความยินยอมที่จะเข้าร่วม
การวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ศึกษา โดยข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้ ตามที่
ผู้วิจัยได้ชี้แจงมาในเอกสารคำชี้แจง หรือได้รับฟังคำชี้แจงจากผู้วิจัยโดยตรงจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้า
สมัครใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย และได้ลงลายมือชื่อ หรือพิมพ์ลายนิ้วมือไว้เป็นหลักฐานเพื่อยืนยัน
การตัดสินใจของข้าพเจ้าในการเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ

ลงนาม (ผู้ยินยอม)
(.....)

ลงนาม (ผู้วิจัย)
(นางสาวอัมพร วงศ์ดีบ)

ลงนาม (พยาน)
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา
(เอกสารสำหรับกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง)

ดิฉัน นางสาวอัมพร วงศ์ดีบ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน แผนก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ซึ่งผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงเพื่อไม่ให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการร่วมกันแก้ไขปัญหา ท่านคือผู้หนึ่งที่มีน้ำหนักตัว และระดับความดันโลหิตที่อยู่ในระดับที่มีแนวโน้มจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยท่านและกลุ่มเสี่ยงท่านอื่นประมาณ 30 คน จะได้รับโปรแกรมเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ใช้ระยะเวลาในการวิจัย 3 เดือน คือ ระหว่างเดือน พฤษภาคม ถึง สิงหาคม พ.ศ. 2556 ผู้วิจัยจึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ท่านจะได้รับคำชี้แจงและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และจะไม่มีการสอดใส่เครื่องมือใด ๆ เข้าไปในร่างกายให้ท่านได้รับอันตราย เกิดความเสี่ยง หรือผลเสียจากการเข้าร่วมการวิจัย และท่านจะได้รับการประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ระดับความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย

ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ การตัดสินใจให้เป็นไปตามความสมัครใจของท่าน และในระหว่างนี้หากท่านปฏิเสธในการเข้าร่วมการวิจัย ท่านสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยการตกลงหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษานี้จะไม่มีผลต่อท่านที่จะได้รับในชุมชน ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และดำเนินการอย่างรัดกุม การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือเผยแพร่จะนำเสนอภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น และท่านจะถูกยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยกรณีได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ตลอดการวิจัย มากกว่า 1 ครั้ง ซึ่งในการเข้าร่วมการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ แต่ละครั้งท่านจะได้รับค่าตอบแทนเป็นอาหาร อาหารว่าง และค่าเดินทาง สิทธิประโยชน์อื่นอันเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาท่านลงลายชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

หากท่านผู้เข้าร่วมการวิจัยมีข้อสงสัยประการใด ท่านสามารถติดต่อโดยตรงกับผู้วิจัย คือ นางสาวอัมพร วงศ์ดีบ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000 โทรศัพท์ 053-170330 และ 088-2685823 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ นางเยาว์ อุดมวงศ์

โทรศัพท์ 053-949033 หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์
ท่านสามารถสอบถามได้ที่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการ
จริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-946080 ในเวลาราชการ
หวังว่าจะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ลงชื่อ.....(ผู้วิจัย)

(นางสาวอัมพร วงศ์ดีป)

นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เอกสารแสดงการยินยอมสำหรับอาสาสมัคร
(เอกสารสำหรับกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง)

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว..... มีความยินยอมที่จะเข้าร่วม
การวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ศึกษา โดยข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้ ตามที่
ผู้วิจัยได้ชี้แจงมาในเอกสารคำชี้แจง หรือได้รับฟังคำชี้แจงจากผู้วิจัยโดยตรงจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้า
สมัครใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย และได้ลงลายมือชื่อ หรือพิมพ์ลายนิ้วมือไว้เป็นหลักฐานเพื่อยืนยัน
การตัดสินใจของข้าพเจ้าในการเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ

ลงนาม (ผู้ยินยอม)
(.....)

ลงนาม (ผู้วิจัย)
(นางสาวอัมพร วงศ์ดีบ)

ลงนาม (พยาน)
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวอัมพร วงศ์ดี

วัน เดือน ปีเกิด

7 เมษายน 2528

ประวัติการศึกษา

ปีการศึกษา 2546

สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่

ปีการศึกษา 2550

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

ปี พ.ศ. 2550-2553

พยาบาลวิชาชีพ หอผู้ป่วยปลูกถ่ายไขกระดูก และให้เคมี
บำบัดขนาดสูง โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ปี พ.ศ. 2553-ปัจจุบัน

อาจารย์ประจำ กลุ่มวิชาการพยาบาลชุมชนและการรักษา
โรคเบื้องต้น คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย



ลิขสิทธิ์โดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved