

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. พ.ญ.อาภรณ์ อุบลสะอาด      กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลชลบุรี
2. ผ.ศ.ดร.สุวรรณ จันทน์ประเสริฐ      อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลชุมชน  
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ผ.ศ.ดร.อาภรณ์ คีนาน      อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่  
มหาวิทยาลัยบูรพา
4. คุณอารีวรรณ เปตน์      พยาบาลวิชาชีพ 7 กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัว  
โรงพยาบาลเขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี
5. คุณสุรภา สุขสวัสดิ์      พยาบาลวิชาชีพ 6 ฝ่ายการพยาบาล  
โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ชุดที่ .....

## แบบสัมภาษณ์ส่วนที่ 1

## ข้อมูลทั่วไป

## 1. เพศ

( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง [ ]

## 2. อายุ .....ปี

[ ][ ]

## 3. สถานภาพสมรส

( ) 1. โสด ( ) 2. คู่ [ ]

( ) 3. หม้าย ( ) 4. หย่า/ร้าง

( ) 5. แยกกันอยู่

## 4. ระดับการศึกษาสูงสุด

( ) 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ ( ) 2. ประถมศึกษา [ ]

( ) 3. มัธยมศึกษา ( ) 4. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

( ) 5. ปริญญาตรี

## 5. อาชีพหลัก

( ) 1. เกษตรกร ( ) 2. ค้าขาย [ ]

( ) 3. รับจ้าง ( ) 4. รับราชการ

( ) 5. แม่บ้าน/พ่อบ้าน ( ) 6. อื่น ๆ ระบุ.....

6. รายได้ของผู้ป่วย ..... บาท/เดือน [ ]

7. ระยะเวลาที่ทราบว่าเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง .....ปี [ ]

8. ยาลดความดันโลหิตที่ได้รับ .....ชนิด ได้แก่..... [ ]

.....  
.....

9. ระดับความดันโลหิต .....มิลลิเมตรปรอท [ ][ ]

10. ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงของคนในครอบครัว [ ]

( ) 1. มี ระบุผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง .....

( ) 2. ไม่มี

## แบบสัมภาษณ์ส่วนที่ 2

### แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินความรู้ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

#### คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ต้องการทราบความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและการดูแลตนเอง  
ให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์เพียงข้อละ 1 คำตอบที่ตรงกับความเข้าใจของผู้ป่วยมากที่สุด  
โดยผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ( / ) ลงในช่องคำตอบซึ่งตรงกับคำตอบของผู้ป่วย

| ข้อคำถาม                                                                                                                            | ถูก | ผิด | ไม่แน่ใจ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------|
| 1. โรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุของการเกิด<br>แต่มีปัจจัยส่งเสริมต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เช่น<br>กรรมพันธุ์ ความอ้วน |     |     |          |
| 2. อาการของโรคความดันโลหิตสูงที่พบบ่อยคืออาการปวด<br>ศีรษะ                                                                          |     |     |          |
|                                                                                                                                     |     |     |          |
|                                                                                                                                     |     |     |          |
|                                                                                                                                     |     |     |          |
|                                                                                                                                     |     |     |          |
| 19. ความดันโลหิตที่สูงมากทำให้หัวใจวาย                                                                                              |     |     |          |

### แบบสัมภาษณ์ส่วนที่ 3

#### แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

##### คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ต้องการทราบพฤติกรรมการดูแลตนเอง ที่ผู้ป่วยปฏิบัติในการควบคุมความดันโลหิต ให้ผู้ป่วยตอบแบบสัมภาษณ์เพียงข้อละ 1 คำตอบ ตามความเป็นจริง โดยผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องคำตอบซึ่งตรงกับคำตอบของผู้ป่วย

##### เกณฑ์ในการตอบแบบสัมภาษณ์

- ทำเป็นประจำ** หมายถึง ทำกิจกรรมนั้นเป็นประจำทุกวันหรือทำกิจกรรมนั้นเสมอจนเป็นกิจวัตรหรือกระทำกิจกรรมนั้นทุกครั้งเมื่อมีเหตุการณ์นั้น เกิดขึ้น
- ทำบ่อย** หมายถึง ทำกิจกรรมนั้นบ่อยครั้งแต่ไม่เป็นกิจวัตร หรือกระทำกิจกรรมนั้นเกือบทุกครั้งเมื่อมีเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น หรือปฏิบัติมากกว่าร้อยละ 50 ของจำนวนครั้งที่มีการเกิดเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น
- ทำนาน ๆ ครั้ง** หมายถึง ทำกิจกรรมนั้น นาน ๆ ครั้ง หรือกระทำกิจกรรมนั้นเพียงบางครั้งเมื่อมีเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น หรือปฏิบัติน้อยกว่าร้อยละ 50 ของจำนวนครั้งที่มีการเกิดเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น
- ไม่เคยทำ** หมายถึง กิจกรรมนั้นหรือข้อความนั้นท่านไม่เคยกระทำเลยหรือไม่เคยทำกิจกรรมนั้นแม้มีเหตุการณ์เกิดขึ้น

| การปฏิบัติตัว                                                                            | ทำเป็นประจำ<br>(3) | ทำบ่อย<br>(2) | ทำนาน ๆ ครั้ง<br>(1) | ไม่เคยทำ<br>(0) | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|----------------------|-----------------|--------------------|
| <b>การปฏิบัติตามแผนการรักษา</b>                                                          |                    |               |                      |                 |                    |
| 1. ท่านเติมน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว ในอาหารที่รับประทาน                                       |                    |               |                      |                 |                    |
| 2. ท่านรับประทานอาหารเค็ม เช่น กะปิ ปลาเค็ม ปลาร้า                                       |                    |               |                      |                 |                    |
|                                                                                          |                    |               |                      |                 |                    |
|                                                                                          |                    |               |                      |                 |                    |
| <b>การรับรู้ สนใจผลของพยาธิสภาพ</b>                                                      |                    |               |                      |                 |                    |
| 24. เมื่อทราบว่ามีความดันโลหิตสูงท่านได้ปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดเพื่อให้ความดันโลหิตลดลง |                    |               |                      |                 |                    |

## คู่มือการดูแลสุขภาพที่บ้านสำหรับทีมสุขภาพ

คู่มือการดูแลสุขภาพที่บ้านสำหรับทีมสุขภาพเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ ทีมสุขภาพซึ่งประกอบด้วยแพทย์ เกษตรกร พยาบาลและ อสม. ใช้เป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่บ้านโดยพยาบาลได้นำกระบวนการดูแลสุขภาพที่บ้าน ซึ่งประกอบด้วย การประเมินปัญหา การวินิจฉัยปัญหา การวางแผนแก้ไขปัญหา การปฏิบัติตามแผน การประเมินผล และพยาบาลได้นำแนวคิดทฤษฎีการพยาบาลของโอเร็มมาใช้ในการส่งเสริมให้ผู้ป่วยเกิดการดูแลตนเอง ให้ผู้ป่วยได้คิดวิเคราะห์ประเมินปัญหาของตนเอง ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา วางแผนการแก้ไขปัญหา ปฏิบัติตามแผนและประเมินผล โดยที่ทีมสุขภาพเป็นผู้ให้การส่งเสริม สนับสนุน ให้ความรู้ แนะนำและสาริต ให้กับผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้ โดยกิจกรรมการเยี่ยมบ้านมีทั้งหมด 5 ครั้ง คิดตามเยี่ยมห่างกัน ทุก 2 สัปดาห์

### วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและการปฏิบัติตน
2. เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องในเรื่องการแสวงหาความช่วยเหลือ การรับรู้สนใจผลของพยาธิสภาพ การปฏิบัติตามแผนการรักษาได้แก่การดูแลตนเองในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การควบคุม น้ำหนัก การรับประทานยา การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงได้แก่การดื่มสุราและการสูบบุหรี่ การไปตรวจตามนัด การสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติหรือใกล้เคียงกับปกติ

แผนการดูแลสุขภาพครั้งที่ 1 ทีมสุขภาพที่ทำการดูแลสุขภาพที่บ้านประกอบด้วยพยาบาล และ อสม.  
วัตถุประสงค์ เพื่อที่ทำการสร้างสัมพันธภาพระหว่างทีมสุขภาพและผู้ป่วย ประเมินการ  
การดูแลตนเองของผู้ป่วย วางแผนแก้ไขปัญหาการดูแลตนเอง ส่งเสริม  
สนับสนุนให้ผู้ป่วยเกิดการดูแลตนเองที่เหมาะสม

| ขั้นตอนการดำเนินการ | กิจกรรมของผู้ป่วย                           | กิจกรรมของทีมสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| การสร้างสัมพันธภาพ  |                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนะนำตัว ทักทาย ยิ้มแย้ม แจ่มใสพูดคุยด้วยบรรยากาศ การสนทนาที่อบอุ่น สร้าง ความเป็นกันเอง</li> <li>- ชี้แจงบทบาทของพยาบาล และ อสม. และบทบาทของผู้ป่วย</li> <li>- ชี้แจงระยะเวลาในการมา เยี่ยมแต่ละครั้ง</li> </ul>                                                                                       |
| การประเมินปัญหา     | - สทนทนาข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย กับทีมสุขภาพ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทีมสุขภาพร่วมสนทนากับ ผู้ป่วยในส่วนของข้อมูลทั่วไป ของผู้ป่วยได้แก่ อายุ ระดับ การศึกษา อาชีพ สภาพทาง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และความเชื่อของผู้ป่วย ระบบครอบครัว แบบแผน การดำเนินชีวิต ความเอาใจใส่ ในการดูแลตนเอง การใช้ พลังงานของร่างกาย การเคลื่อนไหว การให้เหตุผล แรงจูงใจ การตัดสินใจ</li> </ul> |

| ขั้นตอนการดำเนินการ | กิจกรรมของผู้ป่วย                                                                                                                                                                                                                                                        | กิจกรรมของทีมสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| การวินิจฉัยปัญหา    | - คิด วิเคราะห์และระบุ<br>ปัญหาการดูแลสุขภาพ<br>ตนเองซึ่งสอดคล้องกับ<br>ความต้องการในการแก้ไข<br>ปัญหาของผู้ป่วย                                                                                                                                                         | - ทีมสุขภาพได้กระตุ้นให้ผู้ป่วยได้<br>คิดวิเคราะห์ระบุปัญหาของผู้ป่วย                                                                                                                                                                                                                                                              |
| การวางแผนแก้ไขปัญหา | - ตกลงร่วมกันกับ<br>ทีมสุขภาพในการกำหนด<br>เป้าหมายของการรักษาและ<br>นำข้อมูลที่ได้รับเพิ่มเติม<br>จากทีมสุขภาพมา คิด<br>วิเคราะห์กำหนดปัญหาที่จะ<br>แก้ไขก่อนและหลังตาม<br>ความจำเป็นและความ<br>ต้องการ พร้อมทั้งกำหนด<br>กิจกรรมและระยะเวลาใน<br>การแก้ไขปัญหาดังกล่าว | - ตกลงร่วมกันกับผู้ป่วยในการ<br>กำหนดเป้าหมายของการรักษา<br>- สนับสนุนให้ข้อมูลเพิ่มเติมใน<br>ส่วนที่ผู้ป่วยยังไม่เข้าใจหรือเข้าใจไม่<br>ถูกต้องเพื่อให้ผู้ป่วยจะได้มีข้อมูลไป<br>ใช้ในการคิด วิเคราะห์กำหนดปัญหา<br>และกิจกรรมการแก้ไขปัญหาได้<br>ครอบคลุมและครบถ้วนมากขึ้น<br>- บันทึกกิจกรรมที่ผู้ป่วยได้กำหนด<br>ลงในแบบบันทึก |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| การปฏิบัติตามแผน    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| การประเมินผล        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

แผนการดูแลสุขภาพครั้งที่ 5 ทีมสุขภาพที่ติดตามเยี่ยมประกอบด้วยพยาบาลและ อสม.

วัตถุประสงค์ เพื่อติดตามความก้าวหน้าของการปรับเปลี่ยนการดูแลตนเอง สนับสนุน  
ให้กำลังใจ ให้ผู้ป่วยคงไว้ซึ่งการดูแลตนเองที่ปรับเปลี่ยนได้ ซึ่งมีกิจกรรมดังนี้

| ขั้นตอนการดำเนินการ | กิจกรรมของผู้ป่วย                                                                                            | กิจกรรมของทีมสุขภาพ                                                                                                                           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| การประเมินปัญหา     | - นำแบบบันทึกการดูแลสุขภาพที่บ้านมาให้ทีมสุขภาพดูและเล่าถึงการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ                       | - สนทนากับผู้ป่วยและซักถามถึงการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองที่ผ่านมาในรอบ 2 สัปดาห์ พร้อมทั้งขอแบบบันทึกในการดูแลสุขภาพที่บ้าน              |
| การวินิจฉัยปัญหา    | - บอกถึงปัญหาในการดูแลตนเองที่ยังคงอยู่และอุปสรรคในการดูแลตนเอง                                              | - กระตุ้นให้ผู้ป่วยได้คิดวิเคราะห์ถึงปัญหาในการดูแลตนเองที่ยังคงอยู่และอุปสรรคในการดูแลตนเอง                                                  |
| การวางแผนแก้ไขปัญหา | - คิด และบอกแนวทางการแก้ไขปัญหาในการดูแลตนเองและแนวทางการแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น                             | - ให้ผู้ป่วยได้วิเคราะห์แผนการแก้ไขปัญหาในการดูแลตนเองและอุปสรรคที่เกิดขึ้น                                                                   |
| การปฏิบัติตามแผน    | - ทบทวนความเข้าใจความเข้าใจในเรื่องโรคความดันโลหิตสูงและการปฏิบัติตน และรับฟังข้อมูลเพิ่มเติม ซักถามข้อสงสัย | - พยาบาลและ อสม. ทำการทบทวนความรู้และการปฏิบัติตนที่เคยให้กับผู้ป่วยแล้วและให้ข้อมูลเพิ่มเติมในบางส่วนที่ผู้ป่วยจำไม่ได้ หรือเข้าใจไม่ถูกต้อง |

(แบบบันทึก 1)

แบบบันทึกของทีมสุขภาพในการดูแลสุขภาพที่บ้านผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

## คำชี้แจง การใช้แบบบันทึกของทีมสุขภาพในการการดูแลสุขภาพที่บ้านผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

แบบบันทึกชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ทีมสุขภาพซึ่งประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล เภสัชกร และ อสม. ซึ่งเป็นทีมที่ได้ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน เมื่อทำการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยเสร็จสิ้นในแต่ละคน ให้ทีมสุขภาพแต่ละคนได้บันทึกกิจกรรมการดูแลที่ตนเองได้ปฏิบัติ ในกรณีที่มีบางกิจกรรมมีการดูแลร่วมกันให้ระบุกิจกรรมที่ทีมสุขภาพแต่ละคนปฏิบัติ กิจกรรมการเยี่ยมบ้านมีทั้งหมด 5 ครั้ง ติดตามเยี่ยมห่างกัน ทุก 2 สัปดาห์ ซึ่งรายละเอียดของกิจกรรมการเยี่ยมบ้านแต่ละครั้งจะอยู่ในคู่มือการดูแลสุขภาพที่บ้านสำหรับทีมสุขภาพ

รายละเอียดของแบบบันทึกของทีมสุขภาพในการดูแลตนเองประกอบด้วย การดูแลสุขภาพครั้งที่ 1 มีการประเมินและบันทึกข้อมูลของผู้ป่วยดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย
2. ประเมินปัจจัยพื้นฐาน ประกอบด้วย
  - 2.1 ภาวะพัฒนาการ
  - 2.2 ระบบครอบครัว ประเมินและบันทึกบทบาทของผู้ป่วยในครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว สัมพันธภาพภายในครอบครัว
  - 2.3 ฐานะทางเศรษฐกิจ ประเมินและบันทึกรายได้ของผู้ป่วยและครอบครัว แหล่งรายได้ของผู้ป่วย ความเพียงพอของรายได้
  - 2.4 สภาพสังคมและวัฒนธรรม ประเมินและบันทึกสัมพันธภาพของผู้ป่วยกับเพื่อนบ้าน การพึ่งพาช่วยเหลือเกื้อกูลกันของเพื่อนบ้านและคนในชุมชน ความเชื่อของผู้ป่วย
  - 2.5 แบบแผนการดำเนินชีวิต ประเมินและบันทึกการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วย
  - 2.6 ภาวะสุขภาพ ประเมินและบันทึกประวัติการเจ็บป่วย ความรู้สึของผู้ป่วยต่อการเจ็บป่วย

### 3. ประเมินพลังความสามารถ 10 ประการ ประกอบด้วย

- 3.1 ความเอาใจใส่ดูแลตนเอง ประเมินและบันทึกความตระหนักและสนใจในปัญหาทางด้านสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพโดยไม่ต้องมีบุคคลอื่นคอยชักเตือน การมีความจำที่ถูกต้อง
- 3.2 การใช้พลังงานของร่างกาย ประเมินและบันทึกปัจจัยที่ขัดขวางต่อการมีพลังงานเพียงพอหรือไม่ ได้แก่ การนอนหลับที่เพียงพอ, การรับประทานอาหารพอเพียง, น้ำหนัก, ภาวะทางด้านอารมณ์

3.3 การเคลื่อนไหว ประเมินและบันทึกการเคลื่อนไหวได้เต็มที่หรือมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ด้วยตนเอง หรือผู้อื่นต้องทำให้ ประเมินความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมการดูแลตนเอง

3.4 การให้เหตุผล ประเมินและบันทึกการแยกแยะ เหตุและผล รู้จักมอง ความเกี่ยวข้องและความต้องการของตนเองกับการกระทำเพื่อการดูแลตนเองและการตัดสินใจโดยใช้เหตุผล

3.5 แรงจูงใจ ประเมินและบันทึกการให้คุณค่าการดูแลตนเองและสุขภาพ มีความอดทนที่จะริเริ่มและกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายของการดูแลสุขภาพ มีเป้าหมายการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับสุขภาพ

3.6 การรู้จักตัดสินใจและปฏิบัติตามการตัดสินใจ ประเมินและบันทึกจากการที่ผู้ป่วยบอกเป้าหมายของการกระทำ แผนการปฏิบัติ รวมทั้งการปฏิบัติตามแผน บอกถึงปัจจัยสนับสนุน ข้อจำกัดของการปฏิบัติตามแผนที่กำหนด

3.7 การหาความรู้และใช้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง ประเมินและบันทึกจากการที่ผู้ป่วยได้มีการแสวงหาความรู้ในการดูแลตนเอง ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและการใช้ความรู้ในการดูแลตนเอง

3.8 การใช้ทักษะในการดูแลตนเอง ประเมินและบันทึกการรับรู้ในการการมองเห็น การได้ยิน สามารถถ่ายทอดและรับข่าวสาร ได้ชัดเจน การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

3.9 การจัดลำดับกิจกรรมการดูแลตนเอง ประเมินความสามารถในการจัดลำดับของการกระทำในการดูแลตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเอง

3.10 ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง เป็นการประเมินการคว่ำไว้ซึ่งแบบแผนการดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอ

#### 4. ประเมินการปฏิบัติตนและปัญหาในการดูแลตนเองของผู้ป่วย ประกอบด้วย

4.1 ด้านการรับประทานอาหาร ประเมินและบันทึกชนิดของอาหาร ประเภทของอาหาร จำนวนมือของอาหาร รสชาติของอาหาร การใส่เครื่องปรุงรส ความชอบในรสชาติของอาหาร ผู้ปรุงอาหาร ความรู้ของผู้ปรุงอาหารในการประกอบอาหารที่เหมาะสมให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรับประทาน สาเหตุของการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง

4.2 ด้านการออกกำลังกาย ประเมินและบันทึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยบันทึกชนิดของการออกกำลังกาย, ระยะเวลาที่ออกกำลังกายแต่ละครั้ง, จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์, ปัญหาและอุปสรรค (เช่น ด้านร่างกาย, แรงจูงใจ, การให้เหตุผลในการออกกำลังกาย เป็นต้น) ที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้หรือไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ

#### 4.3 ด้านการพักผ่อนและการคลายเครียด

ด้านการพักผ่อน ประเมินและบันทึกการนอนหลับในแต่ละคืน, ชั่วโมงการนอนในแต่ละคืน, การนอนในช่วงกลางวัน (กรณีที่กลางคืนนอนไม่หลับ), การพักผ่อนด้านอื่น ๆ

การผ่อนคลายความเครียด ประเมินและบันทึกสาเหตุและความถี่ของการมีเรื่องไม่สบายใจ/ เครียด/ กังวลใจ, วิธีการแก้ไขที่ได้ปฏิบัติ, ผลของการดำเนินการแก้ไข

4.4 ด้านการรับประทานยา ประเมินโดยให้ผู้ป่วยนำยามาให้ดู พร้อมทั้งประเมินและบันทึกความถูกต้องของการกินยา, ประเมินความรู้ถึงอาการข้างเคียงของยาและการสังเกตอาการข้างเคียงของยา, การหยุดรับประทานยา, การรับประทานยาอื่นร่วมกับยาโรคความดันโลหิตสูง, การรับประทานยาความดันโลหิตสูงเมื่อมีอาการเจ็บป่วย, การรับประทานยาสมุนไพร

4.5 การควบคุมน้ำหนัก ประเมินและบันทึก ค่าดัชนีมวลกายของผู้ป่วย ประเมินวิธีที่ผู้ป่วยใช้ในการควบคุมน้ำหนัก, บริโภคนิสัยของผู้ป่วย เช่น การรับประทานอาหารจุบจิบ, รับประทานอาหารหวานหรือมัน, การทำกิจกรรมของผู้ป่วยในแต่ละวัน

4.6 การไปตรวจตามนัด ประเมินการรับทราบวันนัดของผู้ป่วย, ความสำคัญของการไปตรวจตามนัด, สาเหตุของการขาดนัด (กรณีที่เคยขาดนัด)

4.7 การลด/ เลิกสูบบุหรี่ ประเมินและบันทึกปริมาณบุหรี่ที่สูบในแต่ละวัน ระยะเวลาที่สูบ ปัจจัยที่ส่งเสริมให้สูบบุหรี่ ความรู้ถึงอันตรายของบุหรี่ต่อโรคความดันโลหิตสูง

4.8 การลด/ เลิกดื่มสุรา ประเมินและบันทึกปริมาณสุราที่ดื่มในแต่ละวัน ความถี่ในการดื่ม ระยะเวลาที่ดื่มสุรา ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ดื่มสุรา ความรู้ถึงอันตรายของสุราต่อโรคความดันโลหิตสูง

4.9 การสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น ประเมินและบันทึกความรู้ในการสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น, อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นและการปฏิบัติตัวที่ผู้ป่วยได้ปฏิบัติ

4.10 สรุปภาวะเบี่ยงเบนทางด้านสุขภาพ บันทึกการปฏิบัติตนของผู้ป่วยที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง

#### 5. แผนการแก้ไขปัญหาและการปฏิบัติตามแผน ประกอบด้วย

5.1 ปัญหาและสาเหตุของปัญหา บันทึกความพร้อมในการดูแลตนเองของผู้ป่วย

5.2 เป้าหมายของการแก้ไข

5.3 แนวทางการแก้ไข

5.4 ระยะเวลาที่แก้ไข บันทึกระยะเวลาเป็นสัปดาห์

5.5 กิจกรรมที่ปฏิบัติ ประกอบด้วย

5.5.1 ทีมสุขภาพปฏิบัติ บันทึกกิจกรรมที่ทีมสุขภาพได้ปฏิบัติเพื่อช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้

5.5.2 ผู้ป่วยปฏิบัติ บันทึกกิจกรรมที่ผู้ป่วยได้ปฏิบัติในการดูแลตนเอง

5.6 ผลการดำเนินงานกิจกรรม

5.7 การติดตามประเมินผล บันทึกวิธีการประเมินผล ซึ่งจะสอดคล้องกับเป้าหมายของการแก้ไข

แผนการดูแลสุขภาพที่บ้าน ครั้งที่ 2-5 จะมีเนื้อหาในการประเมินและบันทึกเหมือนกัน คือ

1. ปัญหาเดิมที่ยังคงอยู่ จะประเมินและบันทึก ความพร้อมในการดูแลตนเองที่ผู้ป่วยยังไม่สามารถแก้ไขได้
2. ปัญหาที่พบใหม่
3. แผนการแก้ไขปัญหาและการปฏิบัติตามแผน (เหมือนการดูแลสุขภาพครั้งที่ 1)

คู่มือ อสม. ในการดูแลสุขภาพที่บ้านผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง



### แผนการดูแลสุขภาพที่บ้านของ อสม. ครั้งที่ 4

| กิจกรรม         | กิจกรรมของผู้ป่วย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | กิจกรรมของ อสม.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สร้างสัมพันธภาพ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | พูดคุยทักทายกับผู้ป่วย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ประเมินปัญหา    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- สันทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลกับ อสม. ถึงการปฏิบัติตัวที่ได้ปฏิบัติในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา พร้อมทั้งได้คิด วิเคราะห์และบอกถึงสาเหตุของการปฏิบัติตัวที่ยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ผู้ป่วยได้กำหนดแนวทางไว้ ตามปัญหาที่พบ</li> <li>- คิด วิเคราะห์ และกำหนดกลวิธีในการแก้ไขที่จะสามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ได้</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้ป่วย กระตุ้น ชักถามผู้ป่วยถึงการปฏิบัติตัวในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา</li> <li>- สนับสนุนให้ข้อมูลเพื่อให้ผู้ป่วยได้คิด วิเคราะห์ปัญหาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้ครอบคลุมและครบถ้วน</li> <li>- สะท้อนให้ผู้ป่วยได้คิดถึงผลเสียของการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง</li> <li>- สะท้อนให้ผู้ป่วยคิดถึงกลวิธีที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้</li> <li>- กล่าวสนับสนุนให้กำลังใจ พุดจูงใจเพื่อให้ผู้ป่วยมีกำลังใจที่จะปฏิบัติตัวตามแนวทางที่กำหนดไว้</li> </ul> |

**แบบบันทึกของ อสม. ในการดูแลสุขภาพที่บ้าน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง**

วันที่ติดตามเยี่ยม .....เยี่ยมครั้งที่ ..... ชื่อผู้ป่วย .....  
บ้านเลขที่ .....

| กิจกรรมที่ต้องติดตาม         | การปฏิบัติตัวของผู้ป่วย<br>(ที่ผู้ป่วยปฏิบัติจริง)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | สาเหตุที่ผู้ป่วย<br>ยังไม่สามารถ<br>ปฏิบัติตัวได้<br>ถูกต้อง | การให้การดูแล<br>ช่วยเหลือของ อสม.                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. การ<br>รับประทาน<br>อาหาร | <input type="checkbox"/> ลดหรืองดรับประทานอาหารเค็ม<br><input type="checkbox"/> ยังรับประทานอาหารเค็มอยู่<br><input type="checkbox"/> ลดหรืองดรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง<br><input type="checkbox"/> ยังรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงอยู่<br><input type="checkbox"/> ไม่ได้รับประทานผัก ผลไม้<br><input type="checkbox"/> รับประทานผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น |                                                              | <input type="checkbox"/> ให้ข้อมูลแก่ผู้ป่วย<br>ในเรื่องชนิดของ<br>อาหารเค็มที่ควรงด<br><input type="checkbox"/> ให้กำลังใจแก่<br>ผู้ป่วยในด้านการ<br>ควบคุมอาหาร<br><input type="checkbox"/> กระตุ้นให้ผู้ป่วย<br>ได้คิดถึงผลเสียของ<br>การไม่ควบคุมอาหาร |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8. การไปตรวจ<br>ตามนัด       | <input type="checkbox"/> ไปตรวจตามนัด <input type="checkbox"/> ขาดนัด<br><input type="checkbox"/> ยังไม่ถึงวันนัด                                                                                                                                                                                                                                     |                                                              | <input type="checkbox"/> กระตุ้นเตือนให้<br>ไปตรวจตามนัด                                                                                                                                                                                                   |

ภาคผนวก ค  
ใบพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

## ข้อมูลสำหรับผู้ป่วย

**การศึกษา:** ผลของการดูแลสุขภาพที่บ้านโดยทีมสุขภาพต่อความรู้ พฤติกรรมการดูแลตนเอง และค่าความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี

เรียน ผู้ป่วยทุกท่าน

ดิฉันนางสาวสุชาดา อุปัทธวานิชย์ นิสิตปริญญาโท สาขาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการดูแลสุขภาพที่บ้านโดยทีมสุขภาพต่อความรู้ พฤติกรรมการดูแลตนเองและค่าความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านตกลงเข้าร่วมการศึกษาดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

เนื่องจากปัจจุบันนี้โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเจ็บป่วยเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงนั้นถ้าผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติจะส่งผลต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ อัมพาต กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจวาย ไตวาย ตาบอด อีกทั้งผู้ป่วยอาจจะเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวได้ ซึ่งภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวสามารถป้องกันได้โดยการควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่ปกติ ทำได้โดยการใช้ยารักษาควบคู่กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบแผนการดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพที่บ้านเป็นการจัดบริการเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องในการแก้ไข ปัญหาสุขภาพเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมกับโรค และในการดูแลสุขภาพนั้นถ้าได้มีการดูแลผู้ป่วยร่วมกันระหว่างพยาบาล และ อสม. โดยมีทีมแพทย์และเภสัชกรเป็นทีมที่ปรึกษาจะทำให้การดูแลนั้นมีคุณภาพและประสิทธิภาพในการดูแลที่ดีขึ้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรที่จะมีการศึกษาผลของการดูแลสุขภาพที่บ้านโดยทีมสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อให้ทราบผลการศึกษาที่ชัดเจนจึงต้องทำการเปรียบเทียบกับกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ได้รับการบริการตามปกติที่โรงพยาบาล

หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะมีข้อปฏิบัติร่วมกันดังต่อไปนี้

- ท่านจะได้รับการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น โดยใช้ระยะเวลาสัมภาษณ์ประมาณ 20 นาที โดยทำการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลจำนวน 2 ครั้ง คือ ก่อนและภายหลังสิ้นสุดการดำเนินงานวิจัย

- ท่านจะได้รับการติดตามเยี่ยมบ้าน โดยทีมสุขภาพประกอบด้วยพยาบาล และ อสม. เป็นผู้เยี่ยมหลัก โดยติดตามเยี่ยมทั้งหมดจำนวน 5 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 2 สัปดาห์ ใช้ระยะเวลาในการเยี่ยมแต่ละครั้งนานประมาณ 1 ชั่วโมง ส่วนแพทย์และเภสัชกรจะติดตามเยี่ยมในกรณีที่ปัญหาของท่านเกินขอบเขตหน้าที่ที่พยาบาล และ อสม. จะให้การดูแล ในการเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้ ท่านจะได้ร่วมกับทีมสุขภาพในการแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลในการค้นหาปัญหาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองของท่าน วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา กำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของท่าน และประเมินผลการปฏิบัติ โดยที่ทีมสุขภาพจะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ท่านสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม

การเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธการเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่กระทบต่อการดูแลรักษาพยาบาลของท่านที่จะได้รับ

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบคือ

ผลการศึกษานี้ จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลต่างๆ จะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ และไม่มีการแพร่สู่สาธารณชน ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใดกรุณาติดต่อ นางสาวสุชาดา อุปัททวนิชย์ หน่วยงาน โรงพยาบาลแก่งหางแมว ฝ่ายเวชปฏิบัติครอบครัว โทรศัพท์ 039 – 308029 ต่อ 114 หรือ หมายเลขโทรศัพท์ 01 7815674 ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการดูแลสุขภาพที่บ้าน โดยทีมสุขภาพต่อความรู้ พฤติกรรมการดูแลตนเองและค่าความดันโลหิต ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ภาคผนวก ง  
การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง

### การคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การคำนวณค่า Effect Size โดยใช้สูตรคำนวณค่า Effect Size โดยใช้สูตร (Polit, 1996)

$$ES = \frac{X_1 - X_2}{\text{Pooled Standard Deviation for Both Groups}}$$

Pooled Standard Deviation for Both Groups

จากงานวิจัยที่ผ่านมาของ นภารัตน์ ชราพร (2545) ศึกษาเกี่ยวกับผลโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้านต่อการรับรู้ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการดูแลตนเองและค่าความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

$$X_1 = 69.76 \quad SD_1 = 3.06 \quad X_2 = 55.12 \quad SD_2 = 5.74$$

$$\begin{aligned} \text{แทนค่าในสูตร ได้ } ES &= \frac{69.76 - 55.12}{3.06 + 5.74} \\ &= 1.66 \end{aligned}$$

ซึ่งค่า Large Effect Size มีค่า = 0.8 ขึ้นไป แต่ค่าที่คำนวณได้  $ES = 1.66$  จึงได้ยึดค่าขั้นต่ำ

ของ Large Effect Size

ภาคผนวก จ

คะแนนความรู้ พฤติกรรมการดูแลตนเอง ค่าความดันโลหิต  
และผลต่างของคะแนนความรู้ พฤติกรรมการดูแลตนเอง ค่าความดันโลหิต  
ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 16 คะแนนความรู้และผลต่างของคะแนนความรู้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| ลำดับ<br>ที่ | กลุ่มทดลอง (n = 30)              |                                  |                            | กลุ่มควบคุม (n = 30)             |                                  |                            |
|--------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
|              | คะแนน<br>ความรู้หลัง<br>การทดลอง | คะแนน<br>ความรู้ก่อน<br>การทดลอง | ผลต่าง<br>คะแนน<br>ความรู้ | คะแนน<br>ความรู้หลัง<br>การทดลอง | คะแนนความรู้<br>ก่อนการ<br>ทดลอง | ผลต่าง<br>คะแนน<br>ความรู้ |
| 1            | 17                               | 11                               | 8                          | 18                               | 17                               | 1                          |
| 2            | 18                               | 14                               | 4                          | 11                               | 10                               | 1                          |
| 3            | 16                               | 11                               | 5                          | 11                               | 10                               | 1                          |
| 4            | 18                               | 14                               | 4                          | 13                               | 10                               | 3                          |
| 5            | 18                               | 15                               | 3                          | 15                               | 16                               | 1                          |
| 6            | 19                               | 18                               | 1                          | 16                               | 14                               | 2                          |
| 7            | 19                               | 9                                | 10                         | 17                               | 15                               | 2                          |
| 8            | 19                               | 17                               | 2                          | 18                               | 15                               | 3                          |
| 9            | 17                               | 17                               | 0                          | 15                               | 15                               | 0                          |
| 10           | 19                               | 16                               | 3                          | 11                               | 11                               | 0                          |
| 11           | 17                               | 17                               | 0                          | 18                               | 15                               | 3                          |
| 12           | 19                               | 17                               | 2                          | 18                               | 16                               | 2                          |
| 13           | 17                               | 18                               | 1                          | 12                               | 11                               | 1                          |
| 14           | 19                               | 12                               | 7                          | 11                               | 11                               | 0                          |
| 15           | 18                               | 13                               | 5                          | 16                               | 16                               | 0                          |
| 16           | 18                               | 18                               | 0                          | 14                               | 17                               | 3                          |
| 17           | 17                               | 18                               | -1                         | 17                               | 15                               | 2                          |
| 18           | 18                               | 17                               | 1                          | 13                               | 12                               | 1                          |
| 19           | 15                               | 9                                | 6                          | 11                               | 13                               | -2                         |
| 20           | 19                               | 18                               | 1                          | 17                               | 13                               | 4                          |
| 21           | 19                               | 15                               | 4                          | 15                               | 17                               | -2                         |

ตารางที่ 16 (ต่อ)

| ลำดับ<br>ที่ | กลุ่มทดลอง (n = 30)              |                                  |                            | กลุ่มควบคุม (n = 30)             |                                  |                            |
|--------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
|              | คะแนน<br>ความรู้หลัง<br>การทดลอง | คะแนน<br>ความรู้ก่อน<br>การทดลอง | ผลต่าง<br>คะแนน<br>ความรู้ | คะแนน<br>ความรู้หลัง<br>การทดลอง | คะแนนความรู้<br>ก่อนการ<br>ทดลอง | ผลต่าง<br>คะแนน<br>ความรู้ |
| 22           | 19                               | 11                               | 8                          | 13                               | 13                               | 0                          |
| 23           | 18                               | 9                                | 9                          | 15                               | 14                               | 1                          |
| 24           | 19                               | 7                                | 12                         | 17                               | 13                               | 4                          |
| 25           | 19                               | 15                               | 4                          | 15                               | 17                               | -2                         |
| 26           | 19                               | 15                               | 4                          | 11                               | 10                               | 1                          |
| 27           | 19                               | 17                               | 2                          | 14                               | 14                               | 0                          |
| 28           | 19                               | 15                               | 4                          | 17                               | 16                               | -1                         |
| 29           | 19                               | 10                               | 10                         | 16                               | 16                               | 0                          |
| 30           | 16                               | 15                               | 1                          | 11                               | 17                               | -6                         |

ตารางที่ 17 คะแนนพฤติกรรม และผลต่างของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

| ลำดับที่ | กลุ่มทดลอง (n = 30)                               |                                                   |                                                 | กลุ่มควบคุม (n = 30)                              |                                                   |                                                 |
|----------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|          | คะแนน<br>พฤติกรรมการ<br>ดูแลตนเองหลัง<br>การทดลอง | คะแนน<br>พฤติกรรมการ<br>ดูแลตนเองก่อน<br>การทดลอง | ผลต่าง<br>คะแนน<br>พฤติกรรม<br>การดูแล<br>ตนเอง | คะแนน<br>พฤติกรรมการ<br>ดูแลตนเองหลัง<br>การทดลอง | คะแนน<br>พฤติกรรมการ<br>ดูแลตนเองก่อน<br>การทดลอง | ผลต่าง<br>คะแนน<br>พฤติกรรม<br>การดูแล<br>ตนเอง |
| 1        | 64                                                | 43                                                | 21                                              | 39                                                | 44                                                | -5                                              |
| 2        | 57                                                | 27                                                | 30                                              | 45                                                | 52                                                | -7                                              |
| 3        | 56                                                | 25                                                | 61                                              | 41                                                | 41                                                | 0                                               |
| 4        | 63                                                | 30                                                | 33                                              | 44                                                | 46                                                | -2                                              |
| 5        | 63                                                | 47                                                | 16                                              | 36                                                | 39                                                | -3                                              |
| 6        | 48                                                | 39                                                | 9                                               | 50                                                | 48                                                | 2                                               |
| 7        | 65                                                | 42                                                | 23                                              | 42                                                | 44                                                | 2                                               |
| 8        | 69                                                | 42                                                | 27                                              | 33                                                | 44                                                | -11                                             |
| 9        | 66                                                | 43                                                | 23                                              | 45                                                | 46                                                | -1                                              |
| 10       | 63                                                | 40                                                | 23                                              | 29                                                | 29                                                | 0                                               |
| 11       | 66                                                | 35                                                | 31                                              | 38                                                | 33                                                | 5                                               |
| 12       | 66                                                | 56                                                | 10                                              | 55                                                | 55                                                | 0                                               |
| 13       | 58                                                | 45                                                | 13                                              | 47                                                | 52                                                | -5                                              |
| 14       | 66                                                | 46                                                | 20                                              | 31                                                | 32                                                | 0                                               |
| 15       | 71                                                | 36                                                | 35                                              | 40                                                | 43                                                | -3                                              |
| 16       | 51                                                | 27                                                | 24                                              | 31                                                | 39                                                | -8                                              |
| 17       | 52                                                | 42                                                | 10                                              | 35                                                | 25                                                | 10                                              |
| 18       | 59                                                | 37                                                | 22                                              | 37                                                | 36                                                | 1                                               |
| 19       | 56                                                | 42                                                | 14                                              | 42                                                | 32                                                | 10                                              |
| 20       | 66                                                | 43                                                | 23                                              | 48                                                | 48                                                | 0                                               |

ตารางที่ 17 (ต่อ)

| ลำดับที่ | กลุ่มทดลอง (n = 30) |               |          | กลุ่มควบคุม (n = 30) |               |          |
|----------|---------------------|---------------|----------|----------------------|---------------|----------|
|          | คะแนน               | คะแนน         | ผลต่าง   | คะแนน                | คะแนน         | ผลต่าง   |
|          | พฤติกรรม            | พฤติกรรม      | คะแนน    | พฤติกรรม             | พฤติกรรม      | คะแนน    |
|          | ดูแลตนเองหลัง       | ดูแลตนเองก่อน | พฤติกรรม | ดูแลตนเองหลัง        | ดูแลตนเองก่อน | พฤติกรรม |
|          | การทดลอง            | การทดลอง      | การดูแล  | การทดลอง             | การทดลอง      | การดูแล  |
|          |                     |               | ตนเอง    |                      |               | ตนเอง    |
| 21       | 60                  | 41            | 19       | 42                   | 27            | 15       |
| 22       | 64                  | 36            | 28       | 49                   | 44            | 5        |
| 23       | 70                  | 27            | 33       | 42                   | 44            | -2       |
| 24       | 59                  | 26            | 33       | 38                   | 51            | -13      |
| 25       | 65                  | 39            | 26       | 29                   | 41            | -12      |
| 26       | 54                  | 32            | 22       | 36                   | 40            | -4       |
| 27       | 60                  | 42            | 18       | 34                   | 36            | -2       |
| 28       | 51                  | 40            | 11       | 35                   | 36            | 3        |
| 29       | 57                  | 35            | 22       | 44                   | 41            | 3        |
| 30       | 66                  | 33            | 33       | 33                   | 35            | -2       |

ตารางที่ 18 ค่าความดันโลหิต และผลต่างของค่าความดันโลหิต หลังและก่อนการทดลองของ  
กลุ่มทดลอง ( $n = 30$ )

| ลำดับ<br>ที่ | ค่าความดันโลหิตช่วงบน |                  |        | ค่าความดันโลหิตช่วงล่าง |                  |        |
|--------------|-----------------------|------------------|--------|-------------------------|------------------|--------|
|              | หลังการ<br>ทดลอง      | ก่อนการ<br>ทดลอง | ผลต่าง | หลังการ<br>ทดลอง        | ก่อนการ<br>ทดลอง | ผลต่าง |
| 1            | 130                   | 140              | -10    | 88                      | 90               | -2     |
| 2            | 140                   | 150              | -10    | 90                      | 100              | -10    |
| 3            | 120                   | 146              | -26    | 80                      | 100              | -20    |
| 4            | 130                   | 140              | -10    | 80                      | 90               | -10    |
| 5            | 120                   | 140              | -20    | 70                      | 90               | -20    |
| 6            | 140                   | 160              | -20    | 80                      | 100              | -20    |
| 7            | 120                   | 140              | -20    | 88                      | 90               | -2     |
| 8            | 126                   | 140              | -14    | 86                      | 100              | -14    |
| 9            | 137                   | 150              | -13    | 80                      | 90               | -10    |
| 10           | 140                   | 160              | -20    | 80                      | 90               | -10    |
| 11           | 130                   | 146              | -16    | 80                      | 90               | -10    |
| 12           | 136                   | 170              | -23    | 70                      | 90               | -20    |
| 13           | 120                   | 160              | -40    | 80                      | 90               | -10    |
| 14           | 150                   | 170              | -20    | 80                      | 90               | -10    |
| 15           | 126                   | 160              | -34    | 76                      | 90               | -14    |
| 16           | 110                   | 166              | -56    | 70                      | 96               | -26    |
| 17           | 135                   | 140              | -5     | 85                      | 90               | -5     |
| 18           | 135                   | 150              | -15    | 88                      | 100              | -12    |
| 19           | 130                   | 140              | -10    | 78                      | 94               | -16    |
| 20           | 120                   | 150              | -30    | 80                      | 90               | -10    |
| 21           | 140                   | 150              | -10    | 90                      | 90               | 0      |

ตารางที่ 18 (ต่อ)

| ลำดับ<br>ที่ | ค่าความดันโลหิตช่วงบน |                  |        | ค่าความดันโลหิตช่วงล่าง |                  |        |
|--------------|-----------------------|------------------|--------|-------------------------|------------------|--------|
|              | หลังการ<br>ทดลอง      | ก่อนการ<br>ทดลอง | ผลต่าง | หลังการ<br>ทดลอง        | ก่อนการ<br>ทดลอง | ผลต่าง |
| 22           | 130                   | 150              | -20    | 80                      | 100              | -20    |
| 23           | 130                   | 170              | -40    | 90                      | 100              | -10    |
| 24           | 116                   | 150              | -34    | 80                      | 100              | -20    |
| 25           | 116                   | 150              | -34    | 80                      | 100              | -20    |
| 26           | 120                   | 160              | -40    | 70                      | 100              | -30    |
| 27           | 130                   | 140              | -10    | 92                      | 100              | -8     |
| 28           | 130                   | 140              | -10    | 80                      | 100              | -10    |
| 29           | 130                   | 150              | -20    | 80                      | 90               | -20    |
| 30           | 130                   | 160              | -30    | 80                      | 100              | -20    |

ตารางที่ 19 ค่าความดันโลหิต และผลต่างของค่าความดันโลหิต หลังและก่อนการทดลองของ  
กลุ่มควบคุม ( $n = 30$ )

| ลำดับ<br>ที่ | ค่าความดันโลหิตช่วงบน |                  |        | ค่าความดันโลหิตช่วงล่าง |                  |        |
|--------------|-----------------------|------------------|--------|-------------------------|------------------|--------|
|              | หลังการ<br>ทดลอง      | ก่อนการ<br>ทดลอง | ผลต่าง | หลังการ<br>ทดลอง        | ก่อนการ<br>ทดลอง | ผลต่าง |
| 1            | 140                   | 140              | 0      | 90                      | 90               | 0      |
| 2            | 145                   | 150              | 5      | 90                      | 100              | -10    |
| 3            | 140                   | 150              | -10    | 90                      | 100              | -10    |
| 4            | 136                   | 140              | -4     | 88                      | 90               | -2     |
| 5            | 158                   | 160              | -2     | 98                      | 100              | -2     |
| 6            | 130                   | 160              | -30    | 90                      | 90               | 0      |
| 7            | 140                   | 140              | 0      | 100                     | 90               | 10     |
| 8            | 138                   | 140              | -2     | 80                      | 90               | -10    |
| 9            | 140                   | 150              | -10    | 90                      | 100              | -10    |
| 10           | 140                   | 150              | -10    | 90                      | 100              | -10    |
| 11           | 170                   | 150              | 20     | 90                      | 100              | -10    |
| 12           | 140                   | 160              | -20    | 90                      | 100              | -10    |
| 13           | 145                   | 160              | -15    | 90                      | 100              | -10    |
| 14           | 140                   | 140              | 0      | 90                      | 90               | 0      |
| 15           | 130                   | 150              | -20    | 80                      | 100              | -20    |
| 16           | 140                   | 140              | 00     | 90                      | 90               | 0      |
| 17           | 170                   | 160              | -10    | 100                     | 100              | 0      |
| 18           | 150                   | 140              | -10    | 85                      | 90               | 5      |
| 19           | 140                   | 140              | 0      | 90                      | 90               | 0      |
| 20           | 180                   | 140              | 40     | 100                     | 90               | 10     |
| 21           | 140                   | 160              | -20    | 90                      | 90               | 0      |

ตารางที่ 19 (ต่อ)

| ลำดับ<br>ที่ | ค่าความดันโลหิตช่วงบน |                  |        | ค่าความดันโลหิตช่วงล่าง |                  |        |
|--------------|-----------------------|------------------|--------|-------------------------|------------------|--------|
|              | หลังการ<br>ทดลอง      | ก่อนการ<br>ทดลอง | ผลต่าง | หลังการ<br>ทดลอง        | ก่อนการ<br>ทดลอง | ผลต่าง |
| 22           | 135                   | 150              | -15    | 90                      | 100              | -10    |
| 23           | 135                   | 145              | -5     | 90                      | 90               | 0      |
| 24           | 140                   | 150              | -10    | 90                      | 95               | -5     |
| 25           | 150                   | 155              | -5     | 90                      | 90               | 0      |
| 26           | 130                   | 150              | -20    | 90                      | 90               | 0      |
| 27           | 140                   | 140              | 0      | 80                      | 100              | -20    |
| 28           | 140                   | 140              | 0      | 90                      | 100              | -10    |
| 29           | 130                   | 160              | -30    | 90                      | 100              | -10    |
| 30           | 140                   | 160              | -20    | 100                     | 100              | 0      |