

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แพทย์หญิงไพรัตน์ แสงดิษฐ์

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรม

โรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพมหานคร

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร จันทร์ฉาย

อาจารย์ประจำภาควิชาพื้นฐานสาธารณสุข

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ

3. ดร. รวีวรรณ เผ่ากัณหา

อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ

4. นางสุภาภรณ์ ตันติสุขวิชกุล

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

แผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลสงฆ์

พยาบาลผู้มีประสบการณ์การดูแลพระภิกษุสูงอายุ

5. พระสุธีธรรมมานูวัตร

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(เทียบ สิริญาโน/มาลัย), ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับ พระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วน

โปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับ พระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วน พัฒนาโดยประยุกต์ใช้แนวการจัดการจัดการด้วยตนเอง และกลวิธีการกำกับตนเอง ของ Kanfer and Gaelick (1986) เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วนมีความสามารถในการจัดการด้วยตนเองด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ 1) ระยะการเตรียมความพร้อม 2) ระยะการจัดการด้วยตนเอง และ 3) ระยะการติดตามผล และการประเมินผลการปฏิบัติ

1. กลุ่มเป้าหมาย

พระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วน

2. วัตถุประสงค์ทั่วไป

2.1 เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วนมีความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน ในเรื่อง ความหมาย สาเหตุ ชนิด ผลกระทบ และ การรักษาภาวะอ้วน

2.2 เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วนมีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการกำกับตนเอง

2.3 เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วนสามารถปฏิบัติตามวิธีการจัดการด้วยตนเองในสิ่งแวดล้อมกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง

3. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

3.1 พระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วนสามารถอธิบายความหมาย สาเหตุ ชนิด ผลกระทบ และการรักษาภาวะอ้วน ได้อย่างถูกต้อง

3.2 พระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วนสามารถอธิบายเกี่ยวกับวิธีการกำกับตนเองได้

3.3 พระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วนสามารถตั้งเป้า และบันทึกพฤติกรรมตนเองได้

3.4 พระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วนสามารถประเมินตนเองได้

3.5 พระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วนสามารถให้แรงเสริมตนเองได้

แปลบทต้นเลวิมการจัดการด้วยตนเองถ้ากับพระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วน

ฉบับที่ที่ 1 ระยะเตรียมความพร้อม กิจกรรมครั้งที่ 1 วันที่.....ระยะเวลา 45-60 นาที

วัตถุประสงค์	กิจกรรม ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพระภิกษุสงฆ์และภิกษุผู้จัด 2. เพื่อประเมินเชยปัญหาและความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน	- ผู้วิจัยกล่าวนำหลักการ แนะนำตนเองต่อพระภิกษุสงฆ์ด้วยคำพูดที่แสดงถึงความเคารพ สร้างความคุ้นเคย โดยการอาราธนาให้พระภิกษุสงฆ์แนะนำตัว (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที) - ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์วิธีการดำเนินงาน ระยะเวลา และขั้นตอนในการดำเนินกรวิจัย รวมทั้งบทบาทหน้าที่ และสิ่งที่พระภิกษุสงฆ์ควรทราบเพื่อนำไปปฏิบัติในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที) - ผู้วิจัยซักถามพระภิกษุสงฆ์ โดยการใช้การให้พระภิกษุสงฆ์ได้มีส่วนร่วมในการตอบคำถาม ซึ่งมีข้อคำถามปลายเปิด 6 ข้อ ดังนี้ 1. ภาวะอ้วน หมายถึงอะไร 2. ภาวะอ้วนเกิดขึ้นได้อย่างไร 3. มีปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดภาวะอ้วนคืออะไร 4. ภาวะอ้วนมีกี่ชนิด 5. ภาวะอ้วนมีผลกระทบอย่างไรบ้าง 6. ภาวะอ้วนรักษาได้อย่างไร พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้พระภิกษุสงฆ์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวะอ้วนนี้เกิดขึ้นกับตนเอง (ใช้เวลาประมาณ 20 นาที)	เป็นการลดความวิตกกังวลของผู้สงฆ์และสร้างความคุ้นเคยการอธิบายถึงสิ่งที่ผู้สงฆ์ควรทราบ เพื่อนำไปปฏิบัติอย่างชัดเจน ทำให้ผู้สงฆ์ได้มีเวลาเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ (Naud, 2006) - การมีส่วนร่วมของผู้สงฆ์ในการแก้ปัญหาที่แท้จริงของผู้สงฆ์และผู้จัด และผู้วิจัยยังทำให้ผู้สงฆ์เห็นความสำคัญและต้องการจัดการกับปัญหา ส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติ (Naud, 2006) - การถามเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สงฆ์จะทำให้ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย และไว้วางใจกับผู้สงฆ์ได้ง่าย (Naud, 2006) - การพบปะแบบการสนทนาหรือสนทนาที่เกี่วกับผู้สงฆ์ โดยใช้คำถามปลายเปิดเป็นแนวทางในการค้นหา ทำให้ผู้สงฆ์	- Power point แนะนำตัวผู้วิจัย - Power Point รูปพระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วน

โปรแกรมส่งเสริมการอ่านและการเขียน

วัตถุประสงค์ที่ 3 - 7 ระยะติดตามผลและประเมินผลการเรียนรู้กิจกรรมครั้งที่ 3 - 7 วันที่ระยะเวลา 45 - 60 นาที

วัตถุประสงค์	กิจกรรม/ ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
1. เพื่อติดตาม และ ประเมินผลการปฏิบัติ	- ผู้วิจัยติดตาม ตรวจสอบ และ ประเมินผลการปฏิบัติ ร่วมกับพระภิกษุสงฆ์ โดย ใช้ข้อมูลจากสมุดบันทึกการติดตามตนเอง เปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)	- การที่ผู้สงฆ์ได้มีโอกาสปฏิบัติด้วยตนเอง ทำให้เกิดการพัฒนา และคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ การจัดการตนเอง (Kaefer & Gaelick, 1986)	- สมุดบันทึกการติดตามตนเองสำหรับพระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วน
2. เพื่อส่งเสริมให้พระภิกษุสงฆ์ให้แรงเสริมตนเอง เมื่อปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนดได้	- ผู้วิจัย และผู้สงฆ์ประเมินผลร่วมกัน โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดย (ใช้เวลาประมาณ 30 นาที) 1. ถ้าบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ สนับสนุนให้พระภิกษุสงฆ์ให้แรงเสริมตนเอง โดยการชมเชยตนเอง และตั้งเป้าหมายต่อไป 2. ถ้าไม่บรรลุเป้าหมาย ให้ตรวจสอบการปฏิบัติกิจกรรมว่าปฏิบัติถูกต้องครบถ้วนหรือไม่ โดยการพระภิกษุสงฆ์ทบทวนบทเรียนที่ปฏิบัติได้ เสาะปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นผู้วิจัย และพระภิกษุสงฆ์ร่วมกันหาแนวทางที่จะทำ ให้พระภิกษุสงฆ์มีการปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อไป	- การประเมินตนเองเป็นขั้นตอนการประเมิน เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติกิจกรรม หรือ พฤติกรรมของตนเองกับเป้าหมายที่กำหนด ถ้าเป็นไปตามเป้าหมาย ผู้สงฆ์จะคงพฤติกรรมนั้นไว้ ทำให้มีการจัดการตนเองที่ถูกต้อง และต่อเนื่อง แต่ถ้าไม่บรรลุเป้าหมาย ผู้สงฆ์ก็จะใช้เป็นข้อมูลในการพิจารณาว่าในระยะต่อไปจะไม่บรรลุเป้าหมาย เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาด นำไปสู่การตั้งเป้าหมายใหม่ (Kaefer & Gaelick, 1986) - การให้แรงเสริมตนเอง จะเป็นแรงในการพัฒนาตนเอง เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเอง และทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกทางบวก ทำให้มีกำลังใจ	- สมุดบันทึกการติดตามตนเองสำหรับพระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วน

คู่มือส่งเสริมการจัดการด้วยตนเอง

สำหรับ

พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ่อน

(ตัวอย่าง)



จัดทำโดย

นายวัฒนพล ตั้งช้วยกุล บัณฑิต

นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

คำนำ

คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน เพื่อให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถจัดการด้านพฤติกรรมการฉันทาอาหารด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื้อหาประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน กลวิธีการกำกับตนเอง ทักษะการจัดการด้วยตนเองด้านพฤติกรรมการฉันทาอาหาร และแบบบันทึกการติดตามตนเอง ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาในคู่มือนี้ จะช่วยให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถควบคุมภาวะอ้วนได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค และภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ทำให้สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัฒนพล ตั้งชูยกุล บัณฑิต

ผู้จัดทำ

สารบัญ

หน้า

แนวทางสู่ความสำเร็จในการควบคุมภาวะอ้วน.....	1
1. การสร้างเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะอ้วน....	2
2. กลวิธีการกำกับตนเอง.....	8
2.1 การติดตามตนเอง.....	8
2.2 การประเมินตนเอง.....	9
2.3 การเสริมแรงตนเอง.....	10
3. ทักษะการจัดการด้วยตนเองด้านพฤติกรรมการณ์กัลดอาหาร.....	11
การควบคุมการนัลดอาหาร.....	11
1. กัลดอาหาร 5 หมู่.....	12
2. การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย.....	16
3. การคำนวณพลังงานที่ใช้ในชีวิตประจำวัน	17
4. การคำนวณพลังงานที่ได้รับจากการนัลดอาหาร.....	18
คู่มือประจำสัปดาห์สำหรับการลดน้ำหนักด้วยการคำนวณพลังงาน ที่ได้จากการนัลดอาหาร.....	24
ภาคผนวก.....	52
เอกสารอ้างอิง.....	55

แนวทางสู่ความสำเร็จในการควบคุมภาวะอ้วน

ภาวะอ้วน เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเส้นเลือด และโรคอื่น ๆ อีกมากมาย สาเหตุของการเกิดภาวะอ้วน เกิดจากพฤติกรรมกรรณัถดาหาร ที่ให้พลังงานสูงจนเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ไปสะสมตามส่วนต่าง ๆ ในรูปของไขมัน ดังนั้นแนวทางในการควบคุมภาวะอ้วน คือ การจัดการด้านการกรรณัถดาหารด้วยตนเอง

แนวทางที่จะทำให้พระภิกษุมีความสามารถในการควบคุมภาวะอ้วน คือ การจัดการด้านพฤติกรรมกรรณัถดาหาร ทั้งนี้ การที่พระภิกษุจะประสบ ความสำเร็จได้นั้น ปัจจัยที่สำคัญที่สุด คือ ตัวท่านเอง กล่าวคือ พระภิกษุต้องมีส่วนร่วมกับผู้วิจัทุกชั้นตอน



1. การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะอ้วน

พระภิกษุอาจจะมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะอ้วนอยู่บ้างไม่มากนักน้อย บางสิ่งอาจเป็นข้อเท็จจริงบ้าง หรือบางสิ่งก็อาจไม่ตรงกับความรู้ความเข้าใจของพระภิกษุ ความรู้ต่อไปนี้จะช่วยเสริมสร้างให้พระภิกษุมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับภาวะอ้วนได้มากขึ้น

ภาวะอ้วน หมายถึงอะไร ?

ภาวะอ้วน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากขึ้นกว่าปกติ ซึ่งอาจทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพ การที่มีไขมันสะสมมากขึ้น เนื่องจากร่างกายได้รับพลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการใช้ในชีวิตประจำวัน จึงมีการสะสมพลังงานที่เหลือเอาไว้ในรูปของไขมันตามอวัยวะต่าง ๆ ทำให้มีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติ

ภาวะอ้วน เกิดขึ้นได้อย่างไร ?

ภาวะอ้วนเกิดจากความไม่สมดุลของพลังงานในร่างกาย กล่าวคือ พลังงานจากการบริโภคอาหารมากกว่าพลังงานที่ร่างกายนำไปใช้

1. พลังงานจากการบริโภคอาหาร คือ พลังงานที่ได้จากการฉับภัตตาหารทั้งหมด

2. พลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ คือ พลังงานที่ร่างกายใช้ เพื่อทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถทำงานได้อย่างปกติใน 1 วัน

สมุดบันทึกการติดตามตนเอง
สำหรับ
พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน
(ตัวอย่าง)



จัดทำโดย

นายวัฒนพล ตึงช้วยกุล บัวแก้ว
นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

1. แบบบันทึกการติดตามตนเอง

สำหรับการจดบันทึกการฉันทอาหารในแต่ละวัน

คำชี้แจง ให้พระภิกษุบันทึกชนิด และปริมาณของภัตตาหารที่ฉันในแต่ละมื้อ
ทุกครั้ง ให้ตรงกับความเป็นจริง

สัปดาห์ที่.....

วันที่.....

ถึง

วันที่.....

ชื่อภัตตาคาร/ เวลา	ชนิดของภัตตาคารที่ฉันในแต่ละมื้อ		ส่วนประกอบของ ภัตตาคารแต่ละชนิด	พลังงานที่ได้จาก ภัตตาคาร
	ชนิดของภัตตาคาร	ปริมาณ (ทัพพี, ช้อน, ไม้จิ้มฟัน ฯลฯ)		
วันที่..... ภัตตาคารเข้า เวลา.....				
ภัตตาคารเพล เวลา.....				

2. แบบบันทึกการติดตามตนเอง

สำหรับการคำนวณพลังงานที่ได้รับจากการฉันทะอาหารในแต่ละสัปดาห์

สัปดาห์ที่.....วันที่.....ถึงวันที่.....

คำชี้แจง

1. สัปดาห์นี้ พระภิกษุต้องลดพลังงานด้วยการคำนวณพลังงานที่ได้รับจากการฉันทะอาหาร
2. กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องปฏิบัติ หรือไม่ปฏิบัติ

วัน	การคำนวณพลังงานที่ได้จากการฉันทะอาหาร		เพราะ.....
	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
จันทร์			
อังคาร			
พุธ			
พฤหัสบดี			
ศุกร์			
เสาร์			
อาทิตย์			



อย่าลืมว่า “ท่านต้องทำได้” แน่แน่นอน

ความพยายามอยู่ที่ไหน

ความสำเร็จอยู่ที่นั่น



3. แบบการติดตามตนเอง

สำหรับบันทึกน้ำหนักในแต่ละสัปดาห์

คำชี้แจง ให้พระภิกษุทำการชั่งน้ำหนักตัว พร้อมจดบันทึกวัน เวลา และน้ำหนักตัวให้ตรงตามความจริง

สัปดาห์	ปฏิบัติ			ไม่ปฏิบัติ	เพราะ.....
	วัน/เดือน/ปี	เวลา	น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

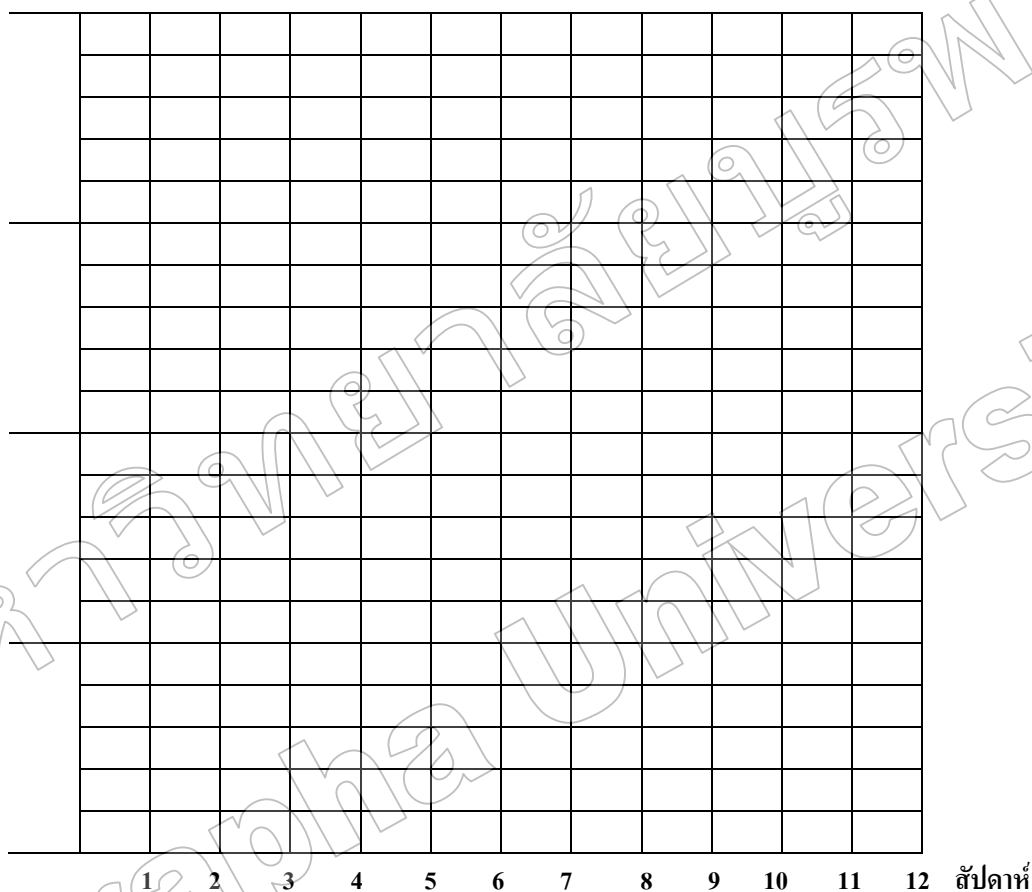
คำแนะนำในการชั่งน้ำหนัก

- พระภิกษุควรใช้เครื่องชั่งน้ำหนักเดียวกันเสมอ เพื่อเปรียบเทียบน้ำหนักในแต่ละสัปดาห์

4. กราฟบันทึกน้ำหนักที่ชั่งในแต่ละสัปดาห์

คำชี้แจง ให้พระภิกษุบันทึกน้ำหนักตัวลงในช่องให้ตรงตามความจริง

น้ำหนัก (กิโลกรัม)



ข้อควรระวัง

ในการลดน้ำหนักตัว พระภิกษุควรลดน้ำหนักแบบค่อยเป็นค่อยไป สัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัม หรือ 1 ชีด อย่างสม่ำเสมอ และไม่ควรหักโหมให้น้ำหนักลดลงมากกว่าสัปดาห์ละ 1 กิโลกรัม เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบบันทึกอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย

() กลุ่มทดลอง

() กลุ่มเปรียบเทียบ

() ระยะก่อนการทดลอง

() ระยะหลังการทดลอง

() ระยะติดตามผล

code	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				

2. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง

แบบบันทึกนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลทั่วไปของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน โดยผู้สัมภาษณ์จะบันทึกข้อมูลที่รับลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความแต่ละข้อตามความเป็นจริง

1. อายุ.....ปี

2. ค่าดัชนีมวลกาย.....กิโลกรัม /ตารางเมตร

3. น้ำหนักของท่านในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

☐ เพิ่มขึ้น.....กิโลกรัม

☐ เท่าเดิม.....กิโลกรัม

☐ ลดลง.....กิโลกรัม

4. จำนวนพรรษา.....พรรษา

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

11. รสชาติของภัตตาหารที่ท่านฉันเป็นประจำ

☐ 1. จืด

☐ 2. หวาน

☐ 3. มัน

☐ 4. เปรี้ยว

☐ 5. เค็ม

☐ 6. หวานมัน

☐ 7. พอดีทุกรส

☐ 8. อื่น ๆ ระบุ.....

3. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน 1 สัปดาห์ โดยผู้สัมภาษณ์จะทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามความเป็นจริง โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ปฏิบัติทุกวัน หมายถึง บริโภคอาหารชนิดนั้นอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ทุกวัน

ปฏิบัติ 5-6 วัน หมายถึง บริโภคอาหารชนิดนั้นอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง 5 - 6 วันต่อ

สัปดาห์

ปฏิบัติ 3-4 วัน หมายถึง บริโภคอาหารชนิดนั้นอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง 3 - 4 วันต่อ

สัปดาห์

ปฏิบัติ 1-2 วัน หมายถึง บริโภคอาหารชนิดนั้นอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง 1 - 2 วันต่อ

สัปดาห์

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่บริโภคอาหารชนิดนั้นเลยใน 1 สัปดาห์

กัตอาหาร	การปฏิบัติใน 1 สัปดาห์				
	ปฏิบัติ ทุกวัน	ปฏิบัติ 5-6 วัน	ปฏิบัติ 3-4 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ ปฏิบัติ
1. ท่านฉันกัตอาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงเนื้อ แกงเทโพ แกงพะเนียง					
2. ท่านฉันขนมหวานที่มีรสหวานจัด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ขนมชั้น และสังขยา เป็นต้น					
.					
.					
.					
.					
.					
17. ท่านกำหนดปริมาณพลังงานจากกัตอาหารที่ฉัน					

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง

1. แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2542)

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อคัดกรองผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม
2. ในกรณีที่ผู้สูงอายุอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ ไม่ต้องทำข้อ 4, 9 และข้อ 10
3. ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ○ ให้ตรงกับที่ผู้สูงอายุตอบมากที่สุด

1. Orientation for time (5 คะแนน)

	ถูก	ผิด	คะแนน
1.1 วันนี้วันที่เท่าไร	☐	☐	
1.2 วันนี้วันอะไร	☐	☐	
1.3 เดือนนี้เดือนอะไร	☐	☐	
1.4 ปีนี้ ปีอะไร	☐	☐	
1.5 ฤดูนี้ฤดูอะไร	☐	☐	

2. Orientation for place (5 คะแนน) (กรณีอยู่ที่สถานพยาบาล)

	ถูก	ผิด	
2.1 สถานที่ตรงนี้เรียกว่า อะไร และ.....ชื่อว่าอะไร	☐	☐	
2.2 ขณะนี้อยู่ที่ชั้นที่เท่าไรของตัวอาคาร	☐	☐	
2.3 ที่นี้อยู่ในอำเภอ - เขตอะไร	☐	☐	
2.4 ที่นี้จังหวัดอะไร	☐	☐	
2.5 ที่นี้ภาคอะไร	☐	☐	

3. Registration (3 คะแนน)

ต่อไปนี้เป็น การทดสอบความจำ ผมจะบอกชื่อของ 3 อย่าง คุณ (ตา, ยาย...) ตั้งใจฟังให้ดีนะครับ เพราะจะบอกเพียงครั้งเดียว ไม่มีการบอกซ้ำอีก เมื่อผมพูดจบให้ คุณ (ตา, ยาย...) พุดทบทวนตามที่ได้ยินให้ครบทั้ง 3 ชื่อ แล้วพยายามจำไว้ให้ดี เดี่ยวผมถามซ้ำ

*การบอกชื่อแต่ละคำให้ห่างกันประมาณ 1 วินาที ต้องไม่ซ้ำหรือเร็วเกินไป
(ตอบถูก 1 คำได้ 1 คะแนน)

คะแนน

☐ ดอกไม้ ☐ แม่น้ำ ☐ รถไฟ

.....

ในกรณีที่ทำแบบทดสอบซ้ำภายใน 2 เดือน ให้ใช้คำว่า

☐ ต้นไม้ ☐ ทะเล ☐ รถยนต์

.....

4. Attention/ Calculation (5 คะแนน) (ให้เลือกทำข้อใดข้อหนึ่ง)

ข้อนี้เป็นการคิดเลขในใจ เพื่อทดสอบสมาธิให้คุณ (ตา, ยาย...) เข้าคิดเลขในใจเป็นไหม?

ถ้าตอบคิดเป็นให้ทำข้อ 4.1 ถ้าตอบคิดไม่เป็นหรือไม่ตอบให้ทำข้อ

4.1 ข้อนี้คิดในใจเอา 100 ตั้ง ลบออกทีละ 7 ไปเรื่อย ๆ ได้ผลลัพธ์เท่าไรบอกมา

.....

บันทึกคำตอบตัวเลขไว้ทุกครั้ง (ทั้งคำตอบที่ถูกและผิด) ทำทั้งหมด 5 ครั้ง

ถ้าลบได้ 1, 2, หรือ 3 แล้วตอบไม่ได้ ก็คิดคะแนนเท่าที่ทำได้ ไม่ต้องย้ายไปทำข้อ 4.2

4.2 ผม จะสะกดคำว่า มะนาว ให้คุณ (ตา, ยาย...) ฟังแล้วให้คุณ (ตา, ยาย...) เข้าสะกด

ถอยหลังจากพยัญชนะตัวหลังไปตัวแรก คำว่ามะนาวสะกดว่า มอม่่า- สระอะ- นอหนู-สระอา-วอ
แหวน ไหนคุณ (ตา, ยาย...) สะกดถอยหลังให้ฟังซิครับ

.....

ว ำ น ะ ม

5. Recall (3 คะแนน)

เมื่อสักครู่นี้ให้จำของ 3 อย่าง จำได้ไหมมีอะไรบ้าง (ตอบถูก 1 คำได้ 1 คะแนน)

☐ ดอกไม้ ☐ แม่น้ำ ☐ รถไฟ

6. Naming (2 คะแนน)

	ถูก	ผิด	คะแนน
6.1 ยื่นดินสอให้ คุณ (ตา, ยาย...) คุณ และถามว่าของสิ่งนี้ เรียกว่าอะไร	☐	☐	
6.2 ชี้นาฬิกาข้อมือให้ คุณ (ตา, ยาย...) คุณและถามว่าของสิ่งนี้ เรียกว่าอะไร	☐	☐	

7. Repetition (1 คะแนน)

ตั้งใจฟังผมนะครับ เมื่อผมพูดข้อความนี้ แล้วให้ คุณ (ตา, ยาย...) พูดตามผม ผมจะบอกเพียงทีวเดียว “ใครใคร่ขายไก่ไข่”

.....

8. Verbal command (3 คะแนน)

ฟังดี ๆ นะครับเดี๋ยวผมจะส่งกระดาษให้ แล้วให้ คุณ (ตา, ยาย...) รับด้วยมือขวาพับครึ่งด้วยมือทั้ง 2 ข้าง แล้ววางไว้ที่พื้น.... (พื้น, โต๊ะ, เตียง)

ผู้ทดสอบส่งกระดาษเปล่าขนาดประมาณ เอ-4 ไม่มีรอยพับ ให้คุณ (ตา, ยาย...)

- ☐ รับด้วยมือขวา
- ☐ พับครึ่ง
- ☐ วางไว้ที่ (พื้น โต๊ะ เตียง)

9. Written command (1 คะแนน)

ต่อไปนี้เป็นคำสั่งที่เขียนเป็นตัวหนังสือ ต้องการให้คุณ (ตา, ยาย...) อ่าน แล้วทำตามคุณ (ตา, ยาย...) จะอ่านออกเสียงหรืออ่านในใจก็ได้

ผู้ทดสอบแสดงกระดาษที่เขียนว่า “หลับตา” ☐ หลับตาได้

หัตถ์บา

10. Writing (1 คะแนน)

ข้อนี้เป็นคำสั่ง ให้คุณ (ตา, ยาย...) เขียนข้อความอะไรก็ได้ที่อ่านแล้วรู้เรื่อง หรือมีความหมายมา 1 ประโยค

.....

○ ประโยคมีความหมาย

.....

11. Visuoconstruction (1 คะแนน)

ข้อนี้เป็นคำสั่ง จงวาดภาพให้เหมือนภาพตัวอย่าง
(ในที่ว่างด้านข้างของภาพตัวอย่าง)

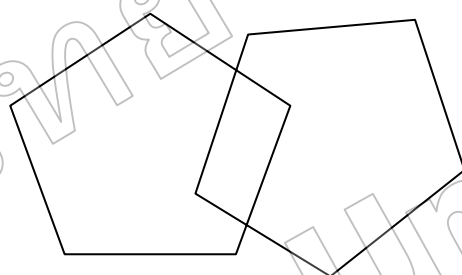
ถูก

ผิด

○

○

.....



เกณฑ์การตีความ

จุดตัด (cut- of point) สำหรับคะแนนที่สงสัยภาวะสมองเสื่อม (cognitive impairment)

ระดับการศึกษา	คะแนน	
	จุดตัด	เต็ม
ผู้สูงอายุปกติไม่ได้เรียนหนังสือ(อ่านไม่ออก-เขียนไม่ได้)	≤ 14	23 (ไม่ต้องทำข้อ 4, 9 และ 10)
ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับประถมศึกษา	≤ 17	30
ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับสูงกว่าประถมศึกษา	≤ 22	30

2. แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ (Jitapunkul et. al., 1994)

คำชี้แจง

- ก. แบบประเมินนี้ต้องการใช้วัดว่าผู้สูงอายุทำอะไรบ้าง (ทำได้จริง) ไม่ใช่เป็นการทดสอบ หรือถามว่าสามารถทำได้หรือไม่
- ข. เป็นการสอบถามถึงกิจกรรมที่ปฏิบัติในระยะ 24-48 ชั่วโมง
- ค. ผู้ประเมินพบสังเกตการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ แล้วลงบันทึก (ในรายที่สังเกตไม่ทันให้สอบถามจากผู้ดูแล)
- ง. สรุปตีความระดับความสามารถของผู้สูงอายุ ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
- จ. ถ้าหากว่าต้องมีคนคอยดูแลหรือเฝ้าระวังขณะปฏิบัติกิจ ให้ถือว่าไม่ได้คะแนนเต็ม
- ฉ. ถ้าหมดสติ ให้คะแนนศูนย์ทั้งหมด
- ช. แบบประเมินชุดนี้มีข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน ให้ทำเครื่องหมาย X หน้าตัวเลขด้านซ้ายของข้อความที่ตรงกับความสามารถของผู้สูงอายุ

เกณฑ์การตีความ

ระดับความรุนแรง และความสามารถในการปฏิบัติของผู้สูงอายุ

0-4 คะแนน	หมายความว่า	ต้องพึ่งพาผู้อื่นทั้งหมด
5-8 คะแนน	หมายความว่า	ช่วยเหลือตนเองได้น้อย ต้องพึ่งพาผู้อื่นเป็นส่วนใหญ่
9-11 คะแนน	หมายความว่า	ช่วยเหลือตนเองได้ปานกลาง ต้องพึ่งพาผู้อื่นในระดับปานกลาง
12 คะแนนขึ้นไป	หมายความว่า	มีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้ดี

1. การรับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยแล้ว

- 0 ไม่สามารถดักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้
- 1 ดักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมอาหารไว้ให้ หรือตัดให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ไว้ล่วงหน้า
- 2 ดักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ

2. การล้างหน้า แปรงฟัน หวีผมในระยะ 24-48 ชั่วโมงที่ผ่านมา

0 ต้องการความช่วยเหลือ

1 ทำได้เอง (รวมทั้งที่ทำได้เอง ถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)

3. การลุกจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้

0 ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้ม) หรือต้องใช้คนสองคนช่วยกันยกขึ้น

1 ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ใช้คนที่แข็งแรงมีทักษะ

จำนวน 1 คน หรือใช้คนทั่วไป 2 คน พุงหรือค้นขึ้นมาก็จะนั่งอยู่ได้

2 ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย

3 ทำได้เอง

4. การใช้ห้องสุขา

0 ช่วยตัวเองไม่ได้

1 ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดได้หลังจากเสร็จธุระ) แต่ต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่ง

2 ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมได้เอง ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระ ถอดและใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)

5. การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน

0 เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้

1 ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้) และจะต้องเข้าออกมุมหรือประตูได้

2 เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พุงหรือบอกให้ทำตาม หรือให้ความสนใจดูแลเพื่อความปลอดภัย

3 เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง

6. การสวมเสื้อผ้า

- 0 ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้หรือน้อย
- 1 ช่วยตัวเองได้ราวร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย
- 2 ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม รูดซิป หรือใช้เสื้อผ้าดัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)

7. การขึ้นลงบันได 1 ชั้น

- 0 ไม่สามารถทำได้
- 1 ต้องการคนช่วย
- 2 ขึ้น ลง ได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น วอล์คเกอร์ จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)

8. การอาบน้ำ

- 0 ต้องมีคนช่วยหรือทำให้
- 1 อาบเองได้

9. การกลั่นกรองถ่ายอุจจาระในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 0 กลั่นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ
- 1 กลั่นไม่ได้เป็นบางครั้ง (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)
- 2 กลั่นได้เป็นปกติ

10. การกลั่นปัสสาวะใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 0 กลั่นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลตนเองได้
- 1 กลั่นไม่ได้เป็นบางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง)
- 0 กลั่นได้ (มากกว่า 7 วัน)

ภาคผนวก จ
เอกสารพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย

(กลุ่มทดลอง)

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ
ค่าดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน

รหัสจริยธรรมการวิจัย 07-03-2554

ชื่อผู้วิจัย นายวัฒนพล ดิ่งชัชกุล บัวแก้ว

การวิจัยครั้งนี้ทำขึ้นเพื่อ ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อ
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน
ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากพระคุณเจ้าเป็นพระภิกษุสูงอายุที่มี
ภาวะอ้วน มีอายุอยู่ในช่วง 60 - 74 ปี มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25.00 - 29.99 กิโลกรัม/ ตารางเมตร
สามารถอ่านออก เขียนได้ มีสติ สัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถรับรู้ มองเห็น รับฟัง สื่อสารได้ปกติ
สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี ไม่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน และโรคต่อมธัยรอยด์ทำงาน
น้อยกว่าปกติ เป็นต้น และยินดีเข้าร่วมการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้จะมีพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน
เข้าร่วมวิจัยจำนวน 52 รูป การวิจัยครั้งนี้จะใช้เวลาทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งสิ้น
7 ครั้ง โดยในสัปดาห์ที่ 1 จะนิมนต์ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงฆ์ ใน
วันที่ท่านมาพบแพทย์ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 45 - 60 นาที ต่อมาในสัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยจะไปพบท่าน
ที่วัด เพื่อจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับการกำกับตนเอง ซึ่งใช้เวลาประมาณ
45 - 60 นาที สัปดาห์ที่ 3 - 7 ผู้วิจัยจะพบท่านที่วัด เพื่อจัดกิจกรรมการส่งเสริมการจัดการด้วยตนเอง
โดยใช้เวลารั้งละ 45 - 60 นาที ส่วนในสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยจะไป
พบท่านที่วัด เพื่อสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง โดยใช้เวลา
ประมาณ 30 - 45 นาที

เมื่อท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สิ่งที่ท่านจะต้องปฏิบัติ คือ ลงนามในใบยินยอมการเข้าร่วม
การวิจัย ตอบแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร อ่าน และ
ทำความเข้าใจคู่มือส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน บันทึกชนิด
และปริมาณอาหารที่บริโภคลงสมุดบันทึกการติดตามตนเอง ชักถามผู้วิจัยเมื่อข้อสงสัย ในการวิจัย
ครั้งนี้ผู้วิจัยจะพบกับพระคุณเจ้าที่โรงพยาบาลสงฆ์ 1 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 1 และจะเข้าพบพระคุณเจ้า

ที่วัดอีก 8 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 2 - 8 และสัปดาห์ที่ 12 โดยในสัปดาห์ที่ 8 และ 12 พระคุณเจ้าตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงอีกครั้ง

ประโยชน์ที่จะได้รับ ในการวิจัยครั้งนี้พระคุณเจ้าจะได้รับโปรแกรม ซึ่งจะช่วยให้พระคุณเจ้าสามารถจัดการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ให้พระคุณเจ้าสามารถจัดการกับการบริโภคอาหารในเรื่องของการควบคุมการฉันทาอาหาร และการคำนวณพลังงานที่ได้รับในการฉันทาอาหาร ซึ่งจะส่งผลให้ค่าดัชนีมวลกายลดลง และผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการให้การพยาบาล เพื่อส่งเสริมการจัดการ ด้วยตนเองในการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วนต่อไป การวิจัยครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยง หรือความไม่สบายที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย

การเข้าร่วมการวิจัยของท่านครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ การตอบรับ หรือการปฏิเสธ และการถอนตัวออกจากการศึกษาครั้งนี้ พระคุณเจ้าสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาที่เข้าร่วมวิจัย โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลให้ผู้วิจัยทราบ และการถอนตัวในการวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลต่อการรักษาพยาบาลของพระคุณเจ้า ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้รับจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ โดยใช้รหัสเลขที่ของแบบสอบถามเป็นรหัสแทนชื่อ - สกุลของกลุ่มตัวอย่าง และนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จะเสนอในภาพรวม ข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายหลังจากผู้วิจัยสำเร็จการศึกษา 1 ปี

หากมีข้อมูลเพิ่มเติมทั้งด้านประโยชน์และโทษที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบโดยรวดเร็ว ไม่ปิดบัง

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย ในวันที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ได้ตลอดเวลา ที่นายวัฒนพล ดั่งชูกุล บัวแก้ว หมายเลขโทรศัพท์ 081-4984021 หรือที่ ผศ. ดร. วาริ กังใจ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หมายเลขโทรศัพท์ 081-6134836

นายวัฒนพล ดั่งชูกุล บัวแก้ว
ผู้วิจัย

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านจะสามารถแจ้งให้ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมฯ ทราบได้ที่ เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมฯ ฝ่ายวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. 038-102823

ในเอกสารนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามผู้วิจัยหรือผู้แทนให้ช่วยอธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี ท่านอาจจะขอเอกสารนี้กลับไปที่บ้านเพื่ออ่านและทำความเข้าใจ หรือปรึกษาหารือกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท แพทย์ประจำตัวของท่าน หรือแพทย์ท่านอื่น เพื่อช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มเปรียบเทียบ)

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ
ค่าดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน

รหัสจริยธรรมการวิจัย 07-03-2554

ชื่อผู้วิจัย นายวัฒนพล ดั่งชัชกุล บัวแก้ว

การวิจัยครั้งนี้ทำขึ้นเพื่อ ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อ
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน
ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากพระคุณเจ้าเป็นพระภิกษุสูงอายุที่มี
ภาวะอ้วน มีอายุอยู่ในช่วง 60 - 74 ปี มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25.00 - 29.99 กิโลกรัม/ ตารางเมตร
สามารถอ่านออก เขียนได้ มีสติ สัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถรับรู้ มองเห็น รับฟัง สื่อสารได้ปกติ
สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี ไม่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน และโรคต่อมธัยรอยด์ทำงาน
น้อยกว่าปกติ เป็นต้น และยินดีเข้าร่วมการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้จะมีพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน
เข้าร่วมวิจัยจำนวน 50 รูป การวิจัยครั้งนี้จะใช้เวลาทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ ในสัปดาห์ที่ 1 จะนิมนต์ท่าน
ไปที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงฆ์ ในวันที่ท่านมาพบแพทย์ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 - 45
นาที ผู้ช่วยผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ต่อมาในสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่
12 ผู้วิจัย และผู้ช่วยผู้วิจัยจะไปพบท่านที่วัด เพื่อสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ชั่งน้ำหนัก
และวัดส่วนสูง โดยใช้เวลาประมาณ 30 - 45 นาที

เมื่อท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สิ่งที่ท่านจะต้องปฏิบัติ คือ ลงนามในใบยินยอมการเข้าร่วม
การวิจัย ตอบแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในการวิจัย
ครั้งนี้ผู้วิจัยจะพบกับพระคุณเจ้าที่โรงพยาบาลสงฆ์ 1 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 1 และจะเข้าพบพระคุณเจ้า
ที่วัดอีก 2 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 โดยในสัปดาห์ที่ 8 และ 12 พระคุณเจ้าตอบ
แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงอีกครั้ง

ประโยชน์ที่จะได้รับ ในการวิจัยครั้งนี้พระคุณเจ้าจะได้รับความรู้เรื่องภาวะอ้วนใน
พระภิกษุสูงอายุ ประกอบด้วย ความหมาย ปัจจัย ภาวะแทรกซ้อน การดูแลรักษา และคู่มือส่งเสริม
การจัดการด้วยตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน และพระคุณเจ้าสามารถปรึกษา ชักถาม

ข้อสงสัยเกี่ยวกับภาวะอ้วนในพระภิกษุสูงอายุได้ตลอดเวลา การวิจัยครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยง หรือความไม่สบายที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย

การเข้าร่วมการวิจัยของท่านครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ การตอบรับ หรือการปฏิเสธ และการถอนตัวออกจากการวิจัยครั้งนี้ พระคุณเจ้าสามารถถอนตัวได้ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมวิจัย โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลให้ผู้วิจัยทราบ และการถอนตัวในการวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลต่อการรักษาพยาบาลของพระคุณเจ้า ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้รับจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ โดยใช้รหัสเลขที่ของแบบสอบถามเป็นรหัสแทนชื่อ - สกุลของกลุ่มตัวอย่าง และนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จะเสนอในภาพรวม ข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายหลังจากผู้วิจัยสำเร็จการศึกษา 1 ปี

หากมีข้อมูลเพิ่มเติมทั้งด้านประโยชน์และโทษที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบโดยรวดเร็ว ไม่ปิดบัง

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย ในวันที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ได้ตลอดเวลาที่ นายวัฒนพล ดั่งชูชกุล บัณฑิต หมายเลขโทรศัพท์ 081-498-4021 หรือที่ ผศ. ดร. วาริ กังใจ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หมายเลขโทรศัพท์ 081-613-4836

นายวัฒนพล ดั่งชูชกุล บัณฑิต
ผู้วิจัย

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านจะสามารถแจ้งให้ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมฯ ทราบได้ที่ เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมฯ ฝ่ายวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. 038-102823

ในเอกสารนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามผู้วิจัยหรือผู้แทนให้ช่วยอธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี ท่านอาจจะขอเอกสารนี้กลับไปที่บ้านเพื่ออ่านและทำความเข้าใจ หรือปรึกษากับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท แพทย์ประจำตัวของท่าน หรือแพทย์ท่านอื่น เพื่อช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อ
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ ค่าดัชนีมวลกาย ของพระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วน

ให้คำยินยอม วันที่เดือน..... พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ อาตมาได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย
ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และ
มีความเข้าใจดีแล้ว อาตมายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ด้วยความสมัครใจ และอาตมามีสิทธิที่
จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มี
ผลกระทบใด ๆ ต่ออาตมา

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่อาตมาสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นจนอาตมาพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวอาตมาจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

อาตมาได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(.....)

ภาคผนวก จ

เอกสารแสดงผลการพิจารณาจริยธรรม



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าดัชนีมวลกายของ
พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน

Effects of Self-Management Promotion Program on Dietary Behaviors and Body Mass Index of Elderly
Buddhist Monks with Obesity

2. ชื่อนิสิต นายวัฒนพล ตั้งชูกุล บัณฑิต

รหัสประจำตัวนิสิต 52910098

หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (ภาคปกติ)

3. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ

รับรองจริยธรรมการวิจัย รหัส 07-03-2554

โดยได้พิจารณารายละเอียดการวิจัยเรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย
กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ พระภิกษุสูงอายุ จำนวนทั้งหมด ไม่เกิน 50 รูป
- 2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายหรืออันตรายต่อกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา
- 4) ช่วงระยะเวลาในการเก็บข้อมูล วันที่ 1 มิถุนายน 2554 ถึง วันที่ 31 ธันวาคม 2554
- 5) สถานที่เก็บรวบรวมข้อมูล: แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพมหานคร และ
วัดที่พระภิกษุสูงอายุจำวัดอยู่

4. วันที่ให้การรับรอง: 8 เดือน เมษายน พ.ศ. 2554

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
445 ถนนศรีอยุธยา แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม.10400
โทร. 0-2354-4310 ต่อ 5429,5433 โทรสาร 0-2354-4287 0-2354-4306

เอกสารรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์

เลขที่ 21/2554

ชื่อโครงการ ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
และค่าดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน

ชื่อหัวหน้าโครงการ นายวัฒนพล ตั้งชูชกุล บัณฑิต

หน่วยงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับแนวปฏิบัติ
และข้อบัญญัติ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์

ที่	รายนาม	ตำแหน่ง	คณะกรรมการ	ลงนาม
1.	นางไพรัตน์ แสงดิษฐ์	รองผู้อำนวยการ กลุ่มภารกิจวิชาการ	ประธานกรรมการ	
2.	นางสุจิตรา ขันติยานันท์	รองผู้อำนวยการ กลุ่มภารกิจบริการวิชาการ	รองประธาน กรรมการ	
3.	นายสมบัติ ศรีสุวรรณภรณ์	นายแพทย์ เชี่ยวชาญ	กรรมการ	
4.	นางสาวนุชจรี พงษ์นริศร	ทันตแพทย์ ชำนาญการพิเศษ	กรรมการ	
5.	นางสาวจิราภรณ์ ชุตินากุลทวี	เภสัชกร ชำนาญการ	กรรมการ	
6.	นางสาวจิราภรณ์ ศรีไชย	พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ	กรรมการ	
7.	นายสุรวุฒิ สุขสวัสดิ์	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ	กรรมการ และเลขานุการ	
8.	นายปราโมทย์ จงสกุล	นักสังคมสงเคราะห์ ชำนาญการ	กรรมการ และผู้ช่วยเลขานุการ	

วันที่รับรอง 31 พ.ค. 2554

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายวัฒนพล ดิ่งชัชกุล บัวแก้ว
วัน เดือน ปี เกิด	17 กุมภาพันธ์ 2523
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดตรัง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	17/28 อัสกาญจน์เพลสอาคาร 8 ห้อง 505 ถนนรามคำแหง ซอยวัดศรีบุญเรือง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2545-2551	พยาบาลวิชาชีพ 3 - พยาบาลวิชาชีพ 6 ว. ด้านการพยาบาล โรงพยาบาลสงฆ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลสงฆ์
พ.ศ. 2551-ปัจจุบัน	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารทั่วไป) วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2541-2545	พยาบาลศาสตรบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ) มหาวิทยาลัยบูรพา
พ.ศ. 2549-2551	พ.ศ. 2552-2555
รางวัลหรือทุนการศึกษา	ทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา สภาการพยาบาล ประจำปี พ.ศ. 2554 ครั้งที่ 1 ทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีภาคต้น ปีการศึกษา 2554