

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือวิจัย

- | | |
|---|--|
| 1. นายแพทย์พงศ์ชนะ สุขจิราวัฒน์ | แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรม
โรงพยาบาลบางบ่อ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นารีรัตน์ สังวรวงษ์พนา | หัวหน้าภาควิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐาน
ทางการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษร ลำเภาทอง | หัวหน้ากลุ่มวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รอ.หญิง ดร.ศิริพันธุ์ สาสัตย์ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะพยาบาล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. อาจารย์อรรณวรรณ แพนคง | อาจารย์พยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
พระพุทธบาท สระบุรี |

ภาคผนวก ข
การพัฒนาศักยภาพผู้เข้าร่วมวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ดิฉันชื่อนางสาวกฤษฎณาพร ทิพย์กาญจนเรชา นิสิตปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของ โปรแกรมสร้างเสริม พฤติกรรมป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง โดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ ที่มีภาวะเสี่ยง ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยการตอบ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์การรับรู้ เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และ แบบสัมภาษณ์ การปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตาม ความรู้สึก ความคิดเห็น และการปฏิบัติตนจริงของท่าน โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ซึ่งการตอบ แบบสัมภาษณ์และการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จะได้รับการพิทักษ์สิทธิเก็บไว้เป็นความลับและจะไม่มี ผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน รวมทั้งการให้บริการพยาบาลแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ใน การนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนา รูปแบบการให้บริการแก่ ผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงในโอกาสต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีตอบข้อสงสัยตลอดเวลา ถ้าท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยและภายหลังเกิดการเปลี่ยนใจ ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวได้โดยไม่มีข้อแม้ ใด ๆ และไม่มีผลต่อการรักษาพยาบาล และบริการใด ๆ ทั้งสิ้น

ดิฉันหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดีและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

กฤษฎณาพร ทิพย์กาญจนเรชา

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านและได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วนและมีความเข้าใจ เป็นอย่างดี

☐ ยินดีเข้าร่วมวิจัย

☐ ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2548

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

สัมภาษณ์ครั้งที่..... (.....)
 สัมภาษณ์วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... (.....)
 บ้านเลขที่.....โทรศัพท์.....
 ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท
 น้ำหนัก.....กิโลกรัม (.....)
 ส่วนสูง.....เซนติเมตร (.....)

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ประกอบด้วยข้อมูลในการสัมภาษณ์ 3 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ จำนวน 11 ข้อ
 ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค
 การรับรู้ประโยชน์ และอุปสรรคจากการปฏิบัติตนในการป้องกันโรค
 ความดันโลหิตสูง จำนวน 25 ข้อ
 ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
 เรื่องการรับประทานอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย
 จำนวน 19 ข้อ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีจุดประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยสัมภาษณ์ก่อนการทดลอง
2. ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ชุดนี้ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ
3. ผู้สัมภาษณ์หรือผู้สูงอายุตอบข้อคำถามโดยขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ของข้อความแต่ละข้อตามความเป็นจริง

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพ

() โสด () คู่ () หม้าย () หย่า/แยก

4. รายได้เฉลี่ยของผู้สูงอายุ.....บาท/เดือน

5. การศึกษาสูงสุด

() ไม่ได้เรียน / อ่านไม่ออก / เขียนไม่ได้

() ไม่ได้เรียน / อ่านออก / เขียนได้

() ไม่ได้เรียน / อ่านออก / เขียนไม่ได้

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษา

() ปริญญาตรีขึ้นไป

() อื่น ๆ ระบุ.....

6. อาชีพปัจจุบัน

() ข้าราชการบำนาญหรือรัฐวิสาหกิจ

() ประกอบธุรกิจส่วนตัว

() ค้าขาย

() รับจ้าง

() ทำงานบ้าน เช่น ทำความสะอาดบ้าน เลี้ยงหลาน

() อื่น ๆ ระบุ.....

7. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา น้ำหนักของคุณเปลี่ยนแปลงหรือไม่

() ไม่เปลี่ยน () ลดลง.....ก.ก. () เพิ่มขึ้น.....ก.ก.

8. คุณเคยสูบบุหรี่บ้างหรือไม่

() ไม่เคย () เคย (สูบนาน.....ปี)

ในกรณีที่เคยสูบบุหรี่ () ปัจจุบันยังสูบบุหรี่ ปริมาณ.....มวน/วัน

() เลิกมานาน.....ปี

9. คุณดื่มสุรา เหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ บ้างหรือไม่

() ไม่ดื่ม () น้อยกว่าหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์

() ดื่มเป็นประจำ ปริมาณ.....แก้ว/วัน () สุรา () เบียร์ () อื่นๆ.....

10. คุณมีกำหนดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใช่มั้ยหรือไม่

() ไม่มี () น้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์

() ทำเป็นประจำสัปดาห์ละ.....ครั้ง ๆ ละ.....นาที

11. คุณได้รับการตรวจความดันโลหิตครั้งสุดท้ายเมื่อใด

() ภายใน 1 ปีที่ผ่านมา

() นานกว่า 1 ปี

() ไม่เคยได้รับการตรวจ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ของผู้สูงอายุต่อโรคความดันโลหิตสูงในเรื่อง โอกาสเสี่ยง ความรุนแรง ประโยชน์และอุปสรรคที่ได้รับจากการปฏิบัติในการป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีจุดประสงค์ เพื่อทราบการรับรู้หรือความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อ โรคความดันโลหิตสูงในเรื่อง โอกาสเสี่ยง ความรุนแรง ประโยชน์ และ อุปสรรคที่ได้รับจากการ ปฏิบัติในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด และคำตอบที่ดีที่สุด คือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึก หรือตรงกับสิ่งที่รับรู้อยู่จริง ดังนั้น โปรดให้ผู้สูงอายุตอบด้วยความ สบายใจ ตามการรับรู้ที่แท้จริงของผู้สูงอายุ

2. ให้ผู้สูงอายุฟังคำถามจากผู้สัมภาษณ์และเลือกคำตอบที่ต้องการตอบ โดยผู้สัมภาษณ์ได้ เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ผู้สูงอายุต้องการตอบเพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้นและขอให้ผู้สูงอายุตอบ ทุกข้อในข้อคำถามหนึ่งๆ จะมีคำตอบให้เลือกตอบดังนี้

เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับการรับรู้ของตนมากที่สุด
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับการรับรู้ของตนเลย
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	เมื่อผู้ตอบไม่แน่ใจหรือไม่เคยรับรู้ข้อความนั้นมาก่อนเลย

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ของผู้สูงอายุต่อโรคความดันโลหิตสูงในเรื่อง
โอกาสเสี่ยง ความรุนแรง ประโยชน์ และอุปสรรคที่ได้รับจากการปฏิบัติในการป้องกัน
โรคความดันโลหิตสูง

หมวดที่ 1	ข้อความ	เห็นด้วย (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่แน่ใจ (1)	
การรับรู้ โอกาสเสี่ยง ต่อการเป็น โรคความดัน โลหิตสูง	1. คนอ้วน และขาดการออกกำลังกายมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงแบบทันทีทันใดโดยไม่มีอาการเตือนล่วงหน้ามาก่อน				(.....)
	2. คนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้เท่ากับคนอายุน้อย ๆ				(.....)
	3. คนที่มีนิสัยเจ้าอารมณ์ โมโหฉุนเฉียว โกรธง่ายเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง				(.....)
	4. คนผอมไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง จึงสามารถรับประทานอาหารได้ทุกอย่าง				(.....)
	5. คนที่รับประทานไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมูเป็นประจำทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง				(.....)
	6.				(.....)
	7.				
	8.				
	9.				(.....)
	 25.....				

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุเพื่อการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการผ่อนคลายความเครียดในระยะเวลา 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
2. ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความ ให้ผู้สูงอายุตอบโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างข้อละ 1 คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริง โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

สม่ำเสมอ	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติในข้อความนั้นอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ
บางครั้ง	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติในข้อความนั้นเป็นบางครั้ง
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	ผู้สูงอายุไม่เคยปฏิบัติในข้อความนั้นเลย

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุเพื่อการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
ในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการผ่อนคลายความเครียดใน
ระยะเวลา 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ข้อ	การปฏิบัติตัว	สม่ำเสมอ	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
1.	ท่านใช้น้ำมันสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่ ในการประกอบอาหาร				(.....)
2.	ท่านรับประทานอาหารรสหวานจัด เช่น ขนมหวาน หรือเติมน้ำตาลในอาหารทุกครั้งที่ได้รับประทาน				(.....)
3.	ท่านชอบรับประทานอาหารรสเค็ม เช่น ปลาเค็ม ผักกาดดอง เต้าหู้ยี้ หรือเต้าเจี้ยว				(.....)
4.	ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็มจำพวก เกลือป่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาวเพิ่มในอาหารทุกครั้ง				(.....)
5.	ท่านรับประทานอาหารจำพวกแกงหรือขนมที่ปรุงด้วยกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน ข้าวเหนียวมะม่วง กล้วยบัวชี่				(.....)
6.	ท่านรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หนังไก่ หมูสามชั้น				(.....)
7.	ท่านมักนอนไม่หลับ เปลี่ยนท่านอน และตื่นกลางคืนบ่อยๆ				(.....)
8.	เมื่อมีผู้มาวุ่นวายกับท่าน ท่านจะพยายามทำเฉยไม่สนใจ ไม่โกรธ				(.....)
9.					(.....)
10.					(.....)
19					(.....)
					(.....)

โปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงโดยประยุกต์ใช้แบบแผน ความเชื่อด้านสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยง

วิธีการปฏิบัติ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงโดย
ประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงเป็นกลุ่ม

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 30 คน

สถานที่ดำเนินการ โรงพยาบาลบางป่อ

วัตถุประสงค์

ระยะเวลาและวิธีดำเนินการ 4 สัปดาห์ แบ่งเป็น

สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 4

สื่อและอุปกรณ์ประกอบกิจกรรม

การประเมินผล