

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริงที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดโดยทำ

เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมข้อความในช่องว่าง (ถ้ามี) กรุณาตอบทุกข้อ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ () ชาย () หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพ () โสด () คู่ () หม้าย/หย่าร้าง

4. ระดับการศึกษา

() ไม่ได้เรียน

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษา

() อนุปริญญา/ อาชีวศึกษา

() ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

8. ระดับความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)

() SBP < 120 and DBP < 80

() SBP 120-139 or DBP 80-89

() SBP $\geq$ 140-159 or DBP $\geq$ 90-99

() SBP $\geq$ 160 and DBP $\geq$ 100

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการรับประทานยา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตัวเลขที่ตรงกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานยา ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาของท่าน โดยให้ท่านประมาณค่าตามความสม่ำเสมอของพฤติกรรม การรับประทานยาจากไม่เคยปฏิบัติ (1) ไปสู่ปฏิบัติเป็นประจำทุกครั้ง (10)

ข้อคำถาม									
1. ท่านรับประทานยา <u>ครบทุกเม็ด</u>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. ท่านรับประทานยา <u>ครบทุกมื้อ</u>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. ท่านเคย <u>เพิ่มจำนวนเม็ดยา</u> ที่ท่านรับประทานอยู่ด้วยตนเอง									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.									
.									
.									
.									
.									
.									
.									
.									
13. ท่าน <u>ไม่ไปตรวจตามนัด</u> เพราะคิดว่าหายแล้วเนื่องจาก <u>ไม่มีอาการ</u>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการรับประทานอาหารของท่าน

คำถามแต่ละข้อจะมีคำตอบ 5 ตัวเลือก

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยรับประทานอาหารนั้น ๆ ใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติ 1-2 วัน/ สัปดาห์ หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้น ๆ ประมาณ 1-2 วันใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติ 3-4 วัน/ สัปดาห์ หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้น ๆ ประมาณ 3-4 วันใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติ 5-6 วัน/ สัปดาห์ หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้น ๆ ประมาณ 5-6 วันใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติ ทุกวัน/ สัปดาห์ หมายถึงท่านรับประทานอาหารนั้น ๆ ทุกวันใน 1 สัปดาห์

ข้อคำถาม	คำตอบ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ 1-2วัน/ สัปดาห์	ปฏิบัติ 3-4วัน/ สัปดาห์	ปฏิบัติ 5-6วัน/ สัปดาห์	ปฏิบัติ ทุกวัน/ สัปดาห์	
1. ท่านเลือกซื้อเนื้อสัตว์ ประเภทเนื้อ ติดมัน เช่น หมูสามชั้น หนังหมู หนังไก่ หรือแก้มหมู						
2. ท่านเลือกซื้อของหวานที่มีส่วนผสม ของกะทิ ได้แก่ ขนมหั้วลอย กะลวยบัวหิมะ ไอศกรีม						
3. ท่านปรุงอาหารโดยใช้ น้ำมันหมู						
.						
.						
.						
.						
21. ท่านกินอาหารประเภทผัด หรือทอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด ไข่เจียว						
22. ท่านกินขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูปได้แก่ มันฝรั่งทอด ถั่วทอด						

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามโดยใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม

การออกกำลังกายของท่าน เกณฑ์ในการตอบคำถามมีดังต่อไปนี้

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่ปฏิบัติกิจกรรมหรือไม่ออกกำลังกายเลย

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอหรือ 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ 2 ครั้งใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 สัปดาห์

ข้อคำถาม	คำตอบ			
	ไม่ปฏิบัติ	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. ก่อนการเริ่มออกกำลังกายท่านปรึกษาแพทย์หรือได้รับคำแนะนำจากแพทย์				
2. ท่านประเมินความพร้อมของตนเองโดยการจับชีพจรก่อนออกกำลังกาย				
.				
.				
.				
.				
.				
12. ท่านมีวิธีการจัดการความผิดปกติภายหลังการออกกำลังกาย เช่น นั่งพักหรือไปพบแพทย์ทันที				

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์การเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดพิจารณาตอบคำถามตามความเป็นจริงโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับ
การปฏิบัติใช้วิธีเผชิญกับความเครียดต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด

ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่เคยใช้ลักษณะการเผชิญความเครียดแบบนั้นเลย
นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ท่านใช้ลักษณะการเผชิญความเครียดประมาณ 1-3 ครั้งใน 1 เดือน
บางครั้ง หมายถึง ท่านใช้ลักษณะการเผชิญความเครียดแบบอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง
บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านใช้ลักษณะการเผชิญความเครียดแบบนั้นอาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง
เกือบทุกครั้ง หมายถึง ท่านใช้ลักษณะการเผชิญความเครียดแบบนั้นเกือบทุกครั้ง

ข้อคำถาม ลักษณะการเผชิญความเครียด	คำตอบ				
	ไม่ เคย	นาน ๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เกือบ ทุกครั้ง
1. กังวลใจ					
2. ลดความเครียดโดยการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย					
3. หวังว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้น					
4. ยอมรับปัญหา คิดเสียว่าสิ่งต่าง ๆ อาจเลวร้ายได้					
5. คิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
35. บอกตนเองไม่ต้องวิตกทุกอย่างอาจจะดีขึ้น					
36. มองหาสิ่งใหม่ที่ต้องการอย่างแท้จริงและดีที่สุด					

ส่วนที่ 6 แบบสัมภาษณ์การควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาของท่าน ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อคำถาม	คำตอบ	
	ไม่ได้ปฏิบัติ	ปฏิบัติ
1. ท่านสูบบุหรี่		
2. ท่านดื่มเหล้า เบียร์		
3. ท่านดื่มกาแฟ น้ำชา และเครื่องดื่มชูกำลัง		
4. ท่านชั่งน้ำหนัก		
5. ท่านควบคุมน้ำหนักโดยการออกกำลังกาย		
6. ท่านควบคุมน้ำหนักโดยการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ และควบคุมปริมาณการรับประทานอาหาร		