ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ มีดังต่อไปนี้

1. นายแพทย์ชัชวาล วัฒนะกุล	โรงพยาบาลสมเด็จบรมราชนี ณ ศรีราชา จังหวัดชลบุรี
2. ร้อยเอก ดร.จีรนันท์ แกล้วกล้า	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาภรณ์ ด้วงแพง	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
4. ดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
5. คุณสิริพร เกษไชย	พยาบาลผู้เชี่ยวชาญปฏิบัติการขั้นสูง สาขาอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ โรงพยาบาลชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
6. คุณนพรัตน์ เจริญกิจ	พยาบาลผู้เชี่ยวชาญปฏิบัติการขั้นสูง สาขาอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ฉบับที่.....

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริงที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดโดยกาเครื่องหมาย "√" หรือเติมข้อความในช่องว่าง

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. ปัจจุบันอายุ.....ปี
3. สถานภาพ ( ) โสด ( ) คู่ ( ) หม้าย/หย่าร้าง
4. ระดับการศึกษา
   ( ) ไม่ได้เรียน ( ) ประถมศึกษา
   ( ) มัธยมศึกษา ( ) อนุปริญญา/อาชีวศึกษา
   ( ) ปริญญาตรี ( ) สูงกว่าปริญญาตรี
5. อาชีพ
   ( ) ไม่ประกอบอาชีพ ( ) รับจ้าง
   ( ) ค้าขาย ( ) รับราชการ
   ( ) เกษตรกรรม ( ) อื่นๆ ระบุ.....
6. รายได้ของครอบครัว
   ( ) น้อยกว่า 5,000 บาท ( ) 5,000 – 10,000 บาท
   ( ) 10,001 – 15,000 บาท ( ) 15,001 – 20,000 บาท
   ( ) มากกว่า 20,000 บาท
7. การรักษาที่ได้รับ (ระบุ).....
   .....

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกับการควบคุมความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

2.1 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับการรับประทานอาหารของท่าน คำถาม แต่ละข้อจะมีคำตอบ 5 ตัวเลือก คือ

ปฏิบัติ ทุกวัน/ สัปดาห์ หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้น ๆ ทุกวันใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติ 5 - 6 วัน/ สัปดาห์ หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้น ๆ ประมาณ 3 - 4 วันใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติ 3 - 4 วัน/ สัปดาห์ หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้น ๆ ประมาณ 2 - 3 วันใน 1 สัปดาห์

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

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยรับประทานอาหารนั้น ๆใน 1 สัปดาห์

ข้อคำถาม	คำตอบ					สำหรับผู้วิจัย
	ปฏิบัติทุกวัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ 5 - 6 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ 3 – 4 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ 1 - 2 วัน/สัปดาห์	ไม่เคยปฏิบัติ	
1. ท่านตรวจดูปริมาณเกลือหรือโซเดียม ที่ฉลากอาหาร ก่อนเลือกซื้ออาหาร						
2. ท่านเลือกซื้อเนื้อสัตว์ ประเภทเนื้อติดมัน เช่น หมูสามชั้น หนังหมู หนังไก่ หรือแค็บหมู						
3. ท่านเลือกซื้อของหวานที่มีส่วนผสมของกะทิ ได้แก่ ขนมบัวลอย กล้วยบวชชี ไอศกรีม						
4.....						
5.....						
6……						
7…….....						
8……						

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ข้อคำถาม	คำตอบ					สำหรับผู้วิจัย
	ปฏิบัติทุกวัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ 5 - 6 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ 3 – 4 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติ 1 - 2 วัน/สัปดาห์	ไม่เคยปฏิบัติ	
18……..						
19. …….						
20……..						
21. ท่านกินผลไม้ประเภท ทุเรียน องุ่น ลำไย หรือเงาะ						
22. ท่านเติมเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซอส หรือซีอิ้วก่อนกินอาหารที่ปรุงสำเร็จ						
23. ท่านกินอาหารประเภทผัด หรือทอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด ไข่เจียว						
24. ท่านกินขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป ได้แก่ มันฝรั่งทอด ถั่วทอด						
25. ท่านกินอาหารที่ปรุงสำเร็จ ได้แก่ แกงจืดถุง กับข้าวถุง						

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเดินเร็ว

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามโดยใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการเดินเร็วของท่าน เกณฑ์ในการตอบคำถามมีดังต่อไปนี้

เป็นประจำ หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นประจำทุกครั้ง
บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นส่วนใหญ่แต่ไม่ครบทุกครั้ง
บางครั้ง หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นหรือไม่ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเท่า ๆ กัน
นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นนาน ๆ ครั้งหรือน้อยครั้ง
ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นหรือไม่มีกิจกรรมนั้นเลย

ข้อความ	คำตอบ				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1. ก่อนเริ่มเดินเร็วท่านทบทวนคำแนะนำจากแพทย์หรือบุคลากรทางด้านสุขภาพในการออกกำลังกาย					
2. ท่านจับชีพจรก่อนออกกำลังกาย					
3. ……					
4. ……					
5. ……..					
6. ……					
7. ……..					
10. หลังเดินเร็วท่านสังเกตอาการผิดปกติ เช่น ปวดศีรษะ.....					
11. เมื่อมีอาการผิดปกติหลังการออกกำลังกาย เช่น ปวดศีรษะ ใจสั่น					

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการเล่าเรื่อง

โปรแกรมการเล่าเรื่อง เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย การให้ความรู้ การสาธิตและการฝึกทักษะ ร่วมกับกลุ่มเล่าเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมการเดินเร็ว และพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมความดันโลหิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ระดับ 1

สถานที่ดำเนินการ

สัปดาห์ที่ 1 ศูนย์สุขภาพชุมชนโนนดินแดง อำเภอโนนดินแดง จังหวัดบุรีรัมย์

สัปดาห์ที่ 2 - 6 ดำเนินกิจกรรมกลุ่มย่อยที่ศาลาประชาคมภายในหมู่บ้าน กลุ่มละ 1 วันต่อสัปดาห์ เวลา 19.00 – 20.30 น.

ระยะเวลาดำเนินงาน จำนวน 6 สัปดาห์ ดังนี้

การประเมินสภาพร่างกายของผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกราย.....

สัปดาห์ที่ 1 การให้ความรู้

ผู้วิจัยให้ความรู้.....

.....

สัปดาห์ที่ 2 กลุ่มเล่าเรื่องการเดินเร็ว

กลุ่มเล่าเรื่องเกี่ยวกับการเดินเร็ว.....

สัปดาห์ที่ 3 กลุ่มเล่าเรื่องการรับประทานอาหาร

กลุ่มเล่าเรื่องเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร.....

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สัปดาห์ที่ 4 กลุ่มเล่าเรื่องการเดินเร็ว

กลุ่มเล่าเรื่องเกี่ยวกับการเดินเร็ว.....

สัปดาห์ที่ 5 กลุ่มเล่าเรื่องการรับประทานอาหาร

กลุ่มเล่าเรื่องเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร .....

สัปดาห์ที่ 6 ประเมินผล

สัมภาษณ์พฤติกรรมการเดินเร็ว พฤติกรรมการรับประทานอาหารและวัดความดันโลหิต

อุปกรณ์หรือสื่อประกอบกิจกรรม คู่มือสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง แบบวัดการรับรู้ถึงความเหนื่อยขณะออกกำลังกาย (Borg scale) และตัวอย่างการเล่าเรื่อง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สัปดาห์ที่ 1

วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้และเข้าใจเรื่อง.....	<u>ขั้นนำ</u> ใช้เวลา 20 นาที 1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการทำวิจัย 2. จากนั้นผู้วิจัย วัดความดันโลหิตให้กับผู้ป่วยทุกราย <u>ขั้นดำเนินการ</u> ใช้เวลา 120 – 150 นาที 1. ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีผลต่อการควบคุมความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย …… …… …… …… …… …… ……	- ประเมินร่างกาย โดยการวัดความดันโลหิตสูง …… …… …… …… …… ……	- เครื่องวัดความดันโลหิต - การบรรยาย …….. …… ……	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
	2. ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องการเดินเร็ว ประกอบด้วย 2.1 ประโยชน์ของการเดินเร็ว …… …… …… 3. แนะนำการสังเกตความเหนื่อยในการเดินเร็ว 4. สาธิตและฝึกปฏิบัติการเดินเร็ว จนสามารถทำได้ถูกต้อง 5..... …… …… …… 8. มอบหมายให้เตรียมเรื่องเล่า กำหนดให้เป็นเรื่องการออกกำลังกายและควบคุมอาหาร	- จากประสบการณ์ที่เคยปฏิบัติ .... - ความรู้ที่ได้จากการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	- การซักถาม/สัมภาษณ์ - Borg scale -ตัวอย่างเรื่องเล่า	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สัปดาห์ที่ 2

วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้จาก..... ..... 2. เพื่อให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วม..... ..... 3 . เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วย.....	<u>ขั้นนำ</u> ใช้เวลา 5 นาที 1. ผู้วิจัยจัดสถานที่ให้มีความสงบ 2. ผู้วิจัยแนะนำตัวพร้อมทั้งกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม <u>ขั้นดำเนินการ</u> ใช้เวลา 60 – 90 นาที 1. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มวางเป้าหมายร่วมกันในการปฏิบัติกิจกรรมการเดินเร็ว ..... 2…… 3…… 4…… …… 5. ผู้วิจัย เป็นผู้คอยควบคุมเวลาในการเล่าเรื่องและกระตุ้น	- บรรยากาศในการปฏิบัติกิจกรรม …… …… …… …… …… …… ……	การเล่าเรื่อง	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สัปดาห์ที่ 3

วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้จาก..... 2. เพื่อให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วม..... 3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วย.....	<u>ขั้นนำ</u> ใช้เวลา 5 นาที 1. ผู้วิจัยจัดสถานที่ให้มีความสงบ 2. ผู้วิจัย กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม <u>ขั้นดำเนินการ</u> ใช้เวลา 60 - 90 นาที 1. ผู้วิจัย ให้สมาชิกกลุ่มวางเป้าหมายร่วมกันในการปฏิบัติกิจกรรมการรับประทานอาหาร ..... 2…… …… 3…… …… …… 4. เมื่อการเล่าเรื่องสิ้นสุด …… 5……	- บรรยากาศในการปฏิบัติกิจกรรม …… …… …… …… …… - การสื่อสารเพื่อเกิดการเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงด้าน…… …… …… …… ……	การเล่าเรื่อง …… ……	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สัปดาห์ที่ 4

วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้จาก..... 2. เพื่อให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วม..... 3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วย.....	<u>ขั้นนำ</u> ใช้เวลา 5 นาที 1. ผู้วิจัยจัดสถานที่ให้มีความสงบ 2. ผู้วิจัย กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม <u>ขั้นดำเนินการ</u> ใช้เวลา 60 – 90 นาที 1. ผู้วิจัย ทบทวนถึงเป้าหมายที่เคยตั้งไว้ให้สมาชิกทราบ .... 2..... ..... 3..... .... 4. เมื่อการเล่าเรื่องสิ้นสุด	- บรรยากาศในการปฏิบัติกิจกรรม	การเล่าเรื่อง	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สัปดาห์ที่ 5

วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้จาก..... 2. เพื่อให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วม..... 3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วย.....	<u>ขั้นนำ</u> ใช้เวลา 5 นาที 1. ผู้วิจัยจัดสถานที่ให้มีความสงบ 2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม <u>ขั้นดำเนินการ</u> ใช้เวลา 60 – 90 นาที 1. ผู้วิจัย ทบทวนถึงเป้าหมายที่เคยตั้งไว้ให้สมาชิกทราบ ..... 2..... .... 3..... ..... 4. เมื่อการเล่าเรื่องสิ้นสุด ผู้วิจัยจะสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเล่าเรื่อง	- บรรยากาศในการปฏิบัติกิจกรรม - ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม	การเล่าเรื่อง	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แบบวัดการรับรู้ถึงความเหนื่อยขณะออกกำลังกาย (Borg scale)

คะแนนความเหนื่อย	ความหนักในการออกกำลังกาย	ระดับความเหนื่อย
6	น้อยมาก	ไม่รู้สึกเหนื่อย
7		
8		
9		
10	น้อย	เริ่มรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย
11		
12	ปานกลาง	รู้สึกเหนื่อย หายใจเร็ว
13		
14	หนัก	รู้สึกเหนื่อยจนหอบ ใจสั่น
15		ทำกิจกรรมต่อไม่ไหว
16		ต้องนั่งพัก
17	หนักมาก	รู้สึกเหนื่อย ไม่มีแรง
18		
19		หายใจไม่ทัน ต้องนอนพัก
20	หนักที่สุด	

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตัวอย่างเรื่องเล่า: การออกกำลังกาย

ผู้เล่า	เรื่องที่เล่า/ สรุปสาระสำคัญ	ความรู้ที่ได้รับ
คนที่ 1	<u>เรื่อง อยากลองทำดูบ้าง</u> เมื่อก่อนฉันไม่เคยเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้ความดันโลหิตลดลงเลย แต่ฉันเห็นป้าข้างๆบ้านเค้าก็เป็นความดันโลหิตสูงเหมือนกัน แกไปเต้นแอโรบิกทุกวันเลย ผลปรากฏว่าตอนนี้นะแกไม่ได้กินยาเลย ฉันก็เลยลองออกกำลังกายดูบ้าง แต่เป็นการปั่นจักรยานนะ ก็ทำไปได้ซักระยะหนึ่งนะก็ไปตรวจรับยาตามปกติ หมอบอกว่าความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ดีตลอด ซึ่งฉันก็ปั่นจักรยานมาตลอด จนได้เป็นคนไข้ดีเด่นที่สามารถควบคุมความดันโลหิตสูงได้ดี และได้รับรางวัลด้วย	- เรียนรู้จากการกระทำของผู้อื่น - มีความมุ่งมั่นและตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม
คนที่ 2	<u>เรื่อง ความภูมิใจของฉัน</u> ก่อนหน้านี้ไม่มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงเลย และก็ไม่รู้ว่าต้องดูแลตนเองยังไง รู้แต่ว่าต้องกินยา แต่ทำไมฉันควบคุมความดันโลหิตสูงไม่ได้เลย จนมาวันหนึ่งพยาบาลได้เชิญให้ไปเข้าร่วมกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพื่อทำกิจกรรม ซึ่งเป็นการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก ซึ่งพยาบาลบอกว่าถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ความดันลดลงได้ ฉันก็เลยลองออกกำลังกายดูในตอนแรกก็ปวดเมื่อยตามตัวจนอยากจะเลิกทำ แต่ตอนนั้นแฟนให้กำลังใจก็เลยออกกำลังกายต่อ พอเริ่มเข้าสัปดาห์ที่ 2 ก็ไม่มีอาการปวดเมื่อย แถมยังกระฉับกระเฉงอีกด้วย แต่ที่สำคัญนะสิ่งที่ตั้งใจก็ประสบผลสำเร็จจนได้ (ยิ้ม) ฉันสามารถลดความดันลดได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ฉันภูมิใจมากที่สุด	- เป้าหมายชัดเจนและ มุ่งมั่นสู่เป้าหมาย - ความอดทน/พยายาม - กำลังใจจากบุคคลรอบข้างเป็นส่วนที่ให้สำเร็จ

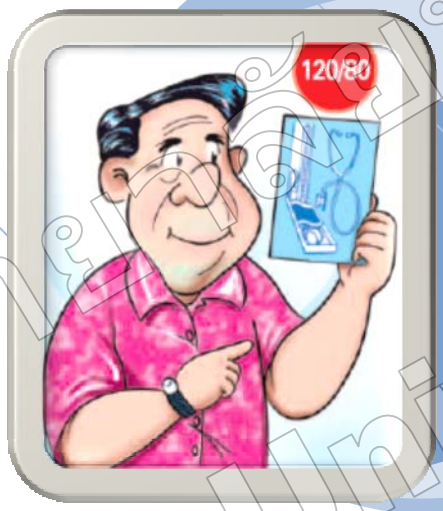
มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตัวอย่างเรื่องเล่า: การควบคุมอาหาร

ผู้เล่า	เรื่องที่เล่า/ สรุปสาระสำคัญ	ความรู้ที่ได้รับ
คนที่ 1	<u>เรื่อง กินเพื่อรักษาความดัน</u> เมื่อก่อนมีอะไรก็กิน ไม่เคยงดอาหาร ฉันทำไม่ได้ (โบกมือไปมา) ก็ฉันชอบกินขาหมู ฉันทำทีนะหม้อใหญ่มาก กินได้เป็นอาทิตย์เลย พอหมอบอกให้งดฉันก็ไม่งด จนความดันฉันสูงขึ้นจนได้เพิ่มยา ลูกสาวจึงรับไปอยู่ด้วย เค้าเป็นคนทำกับข้าวให้กินเอง รสชาดจืดสนิท อาหารมัน ๆ ไม่เคยได้กิน อยู่อย่างนั้นนานมาก จนความดันก็เริ่มลดลงเรื่อย ๆ จนนี้หมอบอกว่าถ้ายังลดความดันลดได้อีก อาจมีโอกาสลดจำนวนยาที่กินอยู่ทุกวันนี้ ฉันก็หวังว่าฉันจะสามารถควบคุมความดันได้	- เป้าหมายต้องชัดเจนและตั้งใจปฏิบัติ - ผู้ดูแลมีส่วนให้เป้าหมายประสบผลสำเร็จ - คนเดียวไม่สามารถทำสำเร็จได้
คนที่ 2	<u>เรื่อง ความรู้ที่ได้จากการอ่าน</u> ผมเป็นคนที่ชอบอ่านหนังสือ วันหนึ่งผมไปร้านหนังสือในละแวกบ้านเจอหนังสือเล่มหนึ่งน่าสนใจ เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งผมก็เป็นโรคความดันอยู่จึงตัดสินใจซื้อมาอ่าน กินอย่างไรถึงสามารถควบคุมความดันโลหิตสูงได้ เมื่ออ่านแล้วก็เลยลองทำตามคำแนะนำในหนังสือ ซึ่งผมลงมือปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจังประมาณ 2 เดือน จากที่ผมเคยควบคุมความดันได้ดีอยู่แล้ว ยิ่งทำให้ความดันของผมลดลงจนเกือบอยู่ในเกณฑ์ปกติ หมอบอกว่าถ้ายังควบคุมได้ดีจะให้หยุดกินยา และจะให้ควบคุมพฤติกรรมแทนการกินยา ได้ยินอย่างนั้นยิ่งทำให้ผมมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น	- ใฝ่รู้ ในการดูแลตนเอง - มีการเรียนรู้ตลอดเวลา - มีความพยายาม - มุ่งมั่นและตั้งใจ -การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คู่มือสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง



โดย

น.ส. สุพาภร วังคะวิง

นิสิตพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คำนำ

ปัจจุบันประเทศไทย พบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประเทศและ ยังพบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิต ส่วนใหญ่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากขาดการออกกำลังกายและไม่สามารถควบคุมอาหารเฉพาะโรคได้

ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวให้ถูกต้องและอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมความดันโลหิตและลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้จึงได้จัดทำคู่มือสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ขึ้นมาเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

สุพาภร วังคะวิง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คู่มือสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง หมายถึงภาวะที่แรงดันของเลือดที่อยู่ในหลอดเลือดมีค่าสูงเกินปกติ (ความดันโลหิตเท่ากับหรือ สูงกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอทอยู่ตลอดเวลา)

อุบัติการณ์

โรคความดันโลหิตสูงพบได้ประมาณ 5–10 % ของประชากร ส่วนมากจะเริ่มพบในคนที่มีอายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไปโดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด

ความชุก

โรคความดันโลหิตสูงทั่วโลกพบมากถึง 100 ล้านคนและมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อย คาดการณ์ว่าอีก 20 ปีข้างหน้าคือ ในปี พ.ศ. 2565 จะมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อสูงถึงร้อยละ 73.0 สำหรับประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 - 2550 พบว่าจำนวนการเข้ารับการรักษาใน โรงพยาบาลและอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นสูงทุกปี

สาเหตุ

1. อายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป พบมากในผู้สูงอายุ
2. พันธุกรรมหรือมีประวัติคนในครอบครัว เช่น บิดา มารดา พี่หรือน้องเป็นโรคความดันโลหิตสูง

3…….

4…….

5…….

6…….

7…….

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

อาการและอาการแสดง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงระยะเริ่มแรกส่วนใหญ่จะไม่มีอาการปรากฏให้เห็น แต่ในรายที่มีอาการส่วนใหญ่จะมีอาการมึนงง ตาพร่ามัว ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย ……..

.....

……

ภาวะแทรกซ้อน

1. โรคหัวใจ
2. โรคหลอดเลือดในสมองแตกหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต
3. ……..
4. ……...

การรักษา

1. การรักษาโดยการใช้ยา ผู้ป่วยจะได้รับประทานยาลดความดันโลหิตเป็นประจำ
2. การรักษาโดยไม่ใช้ยา ได้แก่ ควบคุมน้ำหนัก งดสูบบุหรี่และงดดื่มสุรา ชา กาแฟ ไม่เครียด ออกกำลังกายเป็นประจำ จำกัดเกลือหรืออาหารรสเค็ม

การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อลดความดันโลหิตสูง ควรใช้การออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง เช่น การเดินเร็ว ซึ่งการเดินเร็วจะต้องเดินให้ได้ประมาณ 100 - 130 ก้าว/ นาที เป็นเวลาอย่างน้อยวันละ 30 นาที จำนวน 3 - 5 วัน/ สัปดาห์ โดยรักษาระดับความเหนื่อยให้อยู่ในระดับพอเหมาะคือสามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้โดยไม่เหนื่อยมากขณะเดินเร็ว

ข้อควรจำ ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมเพราะอาจเกิดอันตรายได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

หลักในการเดินเร็ว

1. อบอุ่นร่างกายโดยการเดินช้าๆหรือกายบริหารเป็นเวลา 5-10 นาที เพื่อให้หัวใจค่อยๆเต้นเร็วขึ้น

2. เริ่มเร่งความเร็วในการเดิน แล้วรักษาความเร็วให้คงที่ อย่างต่อเนื่อง 30 นาที ……
……

3. เริ่มลดความเร็วลงเรื่อยๆ จนหัวใจเต้นปกติหรือการยืดกล้ามเนื้อเป็นเวลา 5-10 นาที

ข้อบ่งชี้ในการหยุดออกกำลังกาย

1. หายใจลำบาก เจ็บแน่นหน้าอก

2. มึนงง เวียนศีรษะ หรือเดินเซ เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน หน้าซีด หรือแดงคล้ำ

3……

4……

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

อาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง คือควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม เพราะปริมาณเกลือทำให้ความดันโลหิตสูง ได้แก่

1. เกลือ ควรรับประทานน้อยกว่า 1 ช้อนชา/วัน พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องปรุงที่มีรสเค็ม ได้แก่ ปลาเค็ม ปลาร้า ไข่เค็ม น้ำปลา กะปิ ซอสถั่วเหลือง ซีอิ้วขาว ซีอิ้วดำ น้ำมันหอย

2. อาหารมัน ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมันเช่น หนังไก่ หมูสามชั้น และอาหารที่ใช้น้ำมันในการปรุง เช่น อาหารทอด อาหารผัด

3. เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้นไม่จำกัด อย่างน้อย 0.5 กิโลกรัมต่อวัน ควรเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวาน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

<u>ตาราง</u> อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรับประทานได้และควรงด

ชนิดอาหาร	อาหารที่รับประทานได้	อาหารที่ควรงด
ธัญพืช	ข้าว ขนมปังไม่ใส่เกลือ และผลิตภัณฑ์จากแป้งไม่ใส่เกลือ	ธัญพืชทุกชนิดที่ใส่เกลือ ผงฟู ผงชูรส
เนื้อสัตว์	เนื้อที่ไม่ติดมัน เนื้อปลาและถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ	เนื้อแดง และอาหารหมักดองและแปรรูป เช่น ปลากระป๋อง ปลาเค็ม …… ……
ผลไม้	ผลไม้ทุกชนิด	ผลไม้กระป๋องที่มีเกลือและกันบูด …… ……
ผัก	ผักทุกชนิด	ผักกระป๋อง ผักดอง
ไขมัน	น้ำมันพืช ถั่วเหลือง รำข้าว ดอกทานตะวัน ข้าวโพด	น้ำมันปาล์ม กะทิ น้ำมันจากสัตว์
เครื่องปรุง	เครื่องเทศที่ไม่มีโซเดียม น้ำตาล น้ำส้มสายชู	กะปิ เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ซอสชนิดต่างๆ ……. …… ……..
ไข่	ไข่สดประกอบอาหารโดยไม่ปรุงเค็ม	ไข่เค็ม ไข่เยี่ยวม้า ไข่ดอง
น้ำนม	นมพร่องมันเนย นมทุกชนิดที่ไม่มีมัน	นมเปรี้ยว

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คำแนะนำสำหรับผู้มีความดันโลหิตสูง

1. ควรควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเพิ่มอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หนังเป็ด หนังไก่ หมูสามชั้น อาหารใส่กะทิ ขนมหวาน

2……..

3……..

4……..

5……..

6……..

7……..

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาคผนวก ค

หนังสือรับรองการพิจารณาจริยธรรม

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

พิทักษ์สิทธิผู้ร่วมวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

---

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของโปรแกรมควบคุมความดันโลหิตสูงต่อพฤติกรรมการเดินเร็ว พฤติกรรมการควบคุมอาหาร และความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (English) EFFECTS OF HIGH BLOOD PRESSURE CONTROL PROGRAM ON BRISK WALKING BEHAVIOR, EATING BEHAVIOR, AND BLOOD PRESSURE LEVELS OF ESSENTIAL HYPERTENSIVE PATIENTS

2. ชื่อนิสิต นางสาวสุพาภร วังกะวิง

รหัสประจำตัวนิสิต 51910308 **หลักสูตร** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

☑ **ภาคปกติ** ☐ **ภาคพิเศษ**

3. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวกับ

1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
2) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย (Approval)

( ) ไม่รับรอง (Not Approval)

4) ช่วงระยะเวลาในการเก็บข้อมูล วันที่ 1 กันยายน 2553 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2554

4. วันที่ที่ให้การรับรอง: 7 **เดือน** สิงหาคม **พ.ศ.** 2553

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา วัชรสินธุ์)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาว สุพาภร วังคะวิง นิสิตปริญญาโทสาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังศึกษาวิจัยเรื่องผลของการเล่าเรื่องต่อพฤติกรรมการเดินเร็ว พฤติกรรมการรับประทานอาหารและความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ใคร่ขอความร่วมมือจากท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้โดยตอบแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเดินเร็ว และเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเล่าเรื่อง ซึ่งการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น หากเกิดอันตรายหรือบาดเจ็บจากการวิจัยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการดูแลตามมาตรฐานการพยาบาลจากทีมแพทย์และพยาบาลของโรงพยาบาล และข้อมูลวิจัยในครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัยจะไม่มีการอ้างถึงโดยใช้ชื่อในรายงานใด ๆ ที่เกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้ ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์โดยนำมาเป็นข้อมูลในการให้คำแนะนำ ส่งเสริมให้ประชาชนให้ความสำคัญในการออกกำลังกายแบบเดินเร็วและการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคเพื่อให้สามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์การรักษา

หากมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันมีความยินดีให้ท่านซักถามและยินดีตอบข้อสงสัยของท่านตลอดเวลา ท่านมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ และถึงแม้ท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัยแล้วท่านมีสิทธิ์ที่ถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นดิฉันหวังว่าจะได้รับอนุเคราะห์จากท่านในการร่วมการวิจัยและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

สุพาภร วังคะวิง
ผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านและได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

( ) ยินดีเข้าร่วมวิจัย

( ) ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการเล่าเรื่องต่อพฤติกรรมการเดินเร็ว พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

วันให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน.....พ.ศ. .....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางสาว สุพาภร วังคะวิง)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้าฟังจนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University