

## โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

### โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

1. การไปให้ความรู้ในเรื่อง
  - ภาวะน้ำหนักเกิน จะสามารถเทียบจากอะไรและสามารถรู้ได้อย่างไรว่ามีน้ำหนักเกิน
  - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย หลัก และวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิค
  - การเดินเร็ว
  - การจับชีพจร
  - การบริหารร่างกายโดยใช้ไม้ ของปัญญาญี เครือรัตน์ 12 ท่า
2. การจัดกิจกรรมสาธิต
  - สาธิตการจับชีพจร
  - สาธิตการเดินเร็ว
  - สาธิตการบริหารร่างกายโดยใช้ไม้ ของปัญญาญี เครือรัตน์
3. การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งผู้จัดโปรแกรมเชื่อว่า การที่จะไปบุคคลที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ยิ่งขึ้นและเหมาะสมจะต้องมีการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ วัย ความสนใจและจะต้องแบบค่อยเป็นค่อยไป จนสามารถออกกำลังกายเต็มที่ให้ได้ภายใน 6 - 8 สัปดาห์ และศึกษาให้ผู้ออกกำลังกายแบบเต็มทีนาน 4 สัปดาห์ จะทำไปบุคคลที่มีการออกกำลังกายตลอดไปได้

ภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมเนื้อเยื่อและไขมันมากกว่าเกณฑ์ปกติ คือมีการสะสมไขมันมากกว่าร้อยละ 25 - 30 ของน้ำหนักร่างกายปกติ หรือมีอัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพกมากกว่า 1 ในชาย และ 0.8 ในหญิง

### สาเหตุของการมีน้ำหนักเกิน

1. พันธุกรรม
2. การกินจุ
3. ขาดการออกกำลังกาย
4. ปัจจัยที่ควบคุมการรับประทานอาหารผิดปกติ
5. ความไม่สมดุลของฮอร์โมน
6. พฤติกรรมการดำรงชีวิตประจำวัน การใช้แรงงานน้อย



กิจกรรม	สัปดาห์ที่ 1							สัปดาห์ที่ 2							สัปดาห์ที่ 3-6							สัปดาห์ที่ 7-10							สัปดาห์ที่ 11-14							สัปดาห์ที่ 15-18													
	ด	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อ	ด	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อ	ด	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อ	ด	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อ	ด	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อ	ด	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อ							
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7							
7. ผีออกกำลังกายโดยผู้เฒ่า																																																	
8. ผีกิจกรรมเร็ววันละ 30-60 นาที																																																	
9. ผีการบริหารร่างกายโดยใช้ไม้ วันละ 12 ท่า ทำละ 99 ครั้ง																																																	
10. วัดความรู้จักครั้งที่ 2																																																	
11. ผีกิจกรรมเร็ว ด้วยตนเอง																																																	
12. ผีการบริหารร่างกายโดยใช้ไม้ 12 ท่า ด้วยตนเอง																																																	
13. วัดความรู้จักครั้งที่ 3																																																	

### โรคแทรกซ้อนของการมีน้ำหนักรีด

โรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับการมีน้ำหนักรีดได้แก่

1. โรคหัวใจขาดเลือด พบว่าภาวะน้ำหนักรีดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญสำหรับการเจ็บป่วยและตายที่สัมพันธ์กับโรคหัวใจขาดเลือด
2. โรคความดันโลหิตสูง คนที่มีน้ำหนักรีดมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนคอม
3. โรคหลอดเลือดสมอง
4. โรคระบบทางเดินหายใจ โรคระบบทางเดินหายใจมีความสัมพันธ์กับการมีน้ำหนักรีด
5. โรคเบาหวาน คนที่มีน้ำหนักรีดมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากกว่าคนคอม
6. โรคของถุงน้ำดี
7. ระดับไขมันในเลือดผิดปกติ
8. โรคข้อเสื่อม
- 9.ภาวะกระดูกพรุนในเลือดสูง
10. โรคระบบการหายใจ

นอกจากนี้การมีน้ำหนักรีด ยังส่งผลทำให้เกิดปัญหาทางสังคมและจิตใจคือ

1. ความเสียหายทางสังคม
2. ผลทางจิตใจ
3. ความไม่พอใจกับรูปร่าง

### การเดินเร็ว

การเดินเร็ว เป็นการเดินที่กระดกกระเด่ง และก้าวยาวกว่าการเดินของคนอื่น ใช้ความเร็วประมาณ 4.8 - 5.6 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต รวมถึงช่วยยกค้ำน้ำหนักของร่างกาย

### การทดสอบการพูดขณะเดินเร็ว (Talk Test)

โดยขณะเดินเร็ว ถ้าไม่สามารถพูดคุยกับคนอื่นได้ แสดงว่าการเดินนั้นเร็วเกินไป หรือพิจารณาจากความถี่ของกรหายใจเข้า 1 ครั้ง เดิน 3 ก้าวหายใจออก 1 ครั้ง เดินอีก 3 ก้าว แสดงว่าไม่หนัก แต่ถ้าหายใจเข้าหรือหายใจออกทุก ๆ 2 ก้าว แสดงว่าการออกกำลังกายในช่วงเป้าหมายของอัตราการเดินของหัวใจควรลดความเร็วลง

## การจับชีพจร

การจับชีพจร หมายถึง การนับอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งมีหน่วยนับเป็นครั้งต่อนาที ซึ่งมีโดยการใช้นิ้วมือสัมผัสบริเวณต่าง ๆ ได้แก่ บริเวณข้อมือด้านนอก (ด้านเดียวกับนิ้วแม่มือ) แขนงพับด้านในซอกคอ ขาหนีบ และหลังเท้า ซึ่งการสัมผัสจะใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางสัมผัส จะไม่ใช้นิ้วหัวแม่มือ เนื่องจากมีชีพจรอยู่ ทำให้การนับอัตราการเต้นของหัวใจผิดพลาดได้ ที่นิยมจับได้แก่บริเวณ ข้อมือและแขนงพับด้านใน อัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยในผู้ใหญ่จะเท่ากับ 72 ครั้ง ต่อ นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของบุคคล ในขณะที่ออกกำลังกายเต็มที่ (อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด) การจับชีพจรจะนับเพียง 6 วินาที แล้วคูณด้วย 10 จะเป็น 1 นาที เนื่องจากขณะที่ออกกำลังกายจะมีการเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจค่อนข้างเร็ว การนับชีพจรจนครบ 1 นาที จะทำให้ได้ค่าที่คลาดเคลื่อนมาก

## การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คัดลอกจาก : คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับเยาวชน กรมอนามัย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อสำคัญ เช่น กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อ แขน ไทรอยด์ กล้ามเนื้อหัวใจที่แข็งแรง ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หรือเมื่อยอย่างค่อย ๆ อย่างน้อยกับคาหณะ 3 วัน ๆ ละ 20 - 60 นาที แล้วแต่ความเหนื่อยนั้นมากหรือน้อย ถ้าเหนื่อยมากก็ใช้เวลา น้อย แต่ถ้าเหนื่อยน้อยก็ใช้เวลานานขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย คือมีการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดกรรมแข็งแรง อดทนของการทำงานของปอด หัวใจ ระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น ข้อต่อ และส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง เพิ่มความต้านทานของการเกิดโรค ช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน ไขมันในเส้นเลือด ฯลฯ

การออกกำลังกายที่จะเกิดดีต่อสุขภาพนั้น จะต้องทำให้พอเหมาะแก่เพศและสภาพร่างกาย ดังพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวว่า "การออกกำลังกายนั้น ทำน้อยเกินไป ร่างกายจะเฉื่อยเฉื่อย และทำมากเกินไป ร่างกายและจิตใจก็จะช้า" ร่างกายของท่านจะฟิต (FIT) อยู่เสมอ ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องพอดี และสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

1. ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ ปอด ทำงานดีขึ้น จะช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิต
2. ร่างกายมีความอดทน แข็งแรง กระฉับกระเฉง ทำงานได้นานโดยไม่เหนื่อย
3. ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ข้อเสื่อม และยังทำให้กระดูกงอกข้อ เอ็น แข็งแรง
4. ช่วยผ่อนคลายความเครียด และช่วยให้นอนหลับได้ดี

5. ช่วยให้มีระบบขับถ่ายดีขึ้น
  6. ช่วยชะลอความชราที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติ
  7. ช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น และมีผิวพรรณที่ชุ่มชื้น
- วิธีการออกกำลังกาย มีขั้นตอนซึ่งเปรียบเสมือนรถยนต์ ซึ่งมีระยะการออกตัว ระยะการขับ และระยะการผ่อน การออกกำลังกายก็เหมือนกัน ต้องมีระยะการอบอุ่นร่างกาย ระยะการฝึกฝน และระยะผ่อนคลายร่างกายตามตาราง การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรฝึกตามขั้นตอน ดังนี้

ลำดับ	ระยะหรือขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างกิจกรรม	เป้าหมายของการเริ่มต้นของหัวใจ	ระยะเวลา
1	อบอุ่นร่างกาย	เพื่อคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น หัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด	เดินเร็ว ว่ายน้ำ หรือการเคลื่อนไหวที่ช้า และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วย และปรับความอ่อนแอของข้อต่อ	ปกติ 100 ครั้งต่อนาที	5-10 นาที
2	ฝึกช่วงแอโรบิก	เพื่อให้ได้ความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิต หรือฝึกการท่ามกลางหัวใจ	เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ เดินจักรยาน เต้นแอโรบิก โยเกิร์ต ว่ายน้ำ เล่นกีฬา ฯลฯ	120-130 ครั้งต่อนาที	20-60 นาที
3	ผ่อนคลายร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานของร่างกายในช่วงฝึกที่ทำงานกับปกติให้เข้าสู่ภาวะปกติ	เดิน กายบริหาร หรือเคลื่อนไหวช้าๆ ใช้นิ้วเท้าเหยียดกล้ามเนื้อ ข้อต่อ	100-110 ครั้ง	5-10 นาที

ปัจจุบันได้มีการศึกษาถึงการออกกำลังกายใหม่ เพื่อเป็นการปรับให้เข้ากับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน พบว่าการทำงานที่มีการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายในบ้าน งานอาชีพ หรืองานอดิเรก ก็สามารถส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น

ได้ ทั้งนี้ควรเป็นการเคลื่อนไหวออกกำลัง ที่ทำให้เกิดความเหนื่อยในระดับปานกลาง (55 - 65%) Maximum Heart rate) และทำในแต่ละครั้งนาน 8 - 10 นาที รวมทั้งวัน ควรให้ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ซึ่งจะสามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพิ่มความแข็งแรงให้แก่หัวใจได้กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ เดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟท์ เดินมากจนขณะทำงาน หรือระหว่างเดินทางไปทำงาน การกวาดบ้าน ปลูกต้นไม้ ขุดดิน ปลูกต้นไม้ ฯลฯ

ตัวอย่างกิจกรรม และระยะเวลาที่ใช้เพื่อการพัฒนาศักยภาพ

กิจกรรมในบ้าน/อาชีพ/อดิเรก	ระยะเวลาที่ใช้
1. เช็ดถูบ้าน	40-60 นาที
2. ซักผ้าด้วยมือ	45-60 นาที
3. ถักเส้น และขัดรถ	45-60 นาที
4. ทำสวน ขุดดิน	30-45 นาที
5. หมั่นออกกำลังกายในรถเข็น	30-40 นาที
6. กวาดหญ้า โยคะโยธา กวาดหญ้า	30-40 นาที
7. เดินขึ้นบันได	15 นาที

การฝึกกายบริหารเพื่อลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ เริ่มต้นออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ ที่ช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตทำงานดีขึ้น ทำให้มีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว ควรได้มีโอกาสออกกำลังกายทุกวัน คือก่อนและหลังการกินนอนและทุกครั้งที่งอออกกำลังกาย โดยวิธีการฝึก การฝึกอย่างช้า ๆ และท่ากระทั้งรู้สึกว่าการเหนื่อยมีปริมาณที่ลดลงบ้างหรือค้างอยู่ในท่านั้น 10-20 วินาที แล้วจึงเปลี่ยนท่าตามตัวอย่าง

## ทำบริหารร่างกายโดยใช้ไม้

ของ

## ป้าบุญมี เครือรัตน์

12 ท่า

(กรรณามัมย์)

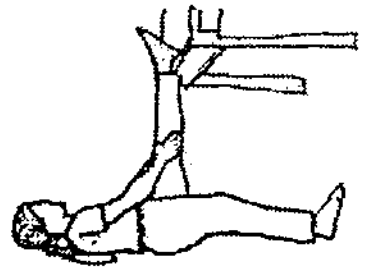
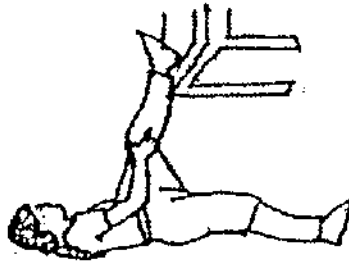
ทำบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพโดยใช้ไม้ ของป้าบุญมี เครือรัตน์

การบริหารร่างกายโดยใช้ไม้ ของป้าบุญมี เครือรัตน์ เป็นการฝึกเบียดกล้ามเนื้อลำตัว หลังและต้นขา เป็นส่วนใหญ่ ช่วยป้องกันและลดอาการปวดหลัง ส่งเสริมคุณภาพชีวิต การบริหารร่างกายอย่างต่อเนื่อง ประมาณ 20 – 30 นาที ช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน 90 – 120 แคลอรี ขึ้นกับความแรงหรือความเร็วที่ทำ ควรทำทุกวัน หรือเกือบทุกวัน

ไม้ที่ใช้ในการบริหารมีความยาวเท่ากับช่วงข้อมือของแต่ละคน ในขณะที่กางแขนออกหรือประมาณ 125 – 130 เซนติเมตร เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว ไม่ควรเกิน 1.54 นิ้ว จะใช้ไม้ได้ ไม้หนาคง ไม้พุดอง ไม้พีวีซี ตามความเหมาะสม การบริหารร่างกายมี 12 ท่า ทำท่าละ 99 ครั้ง

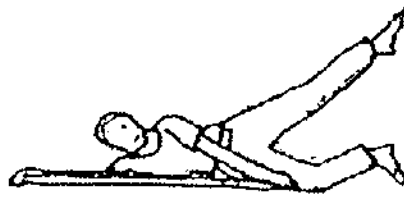
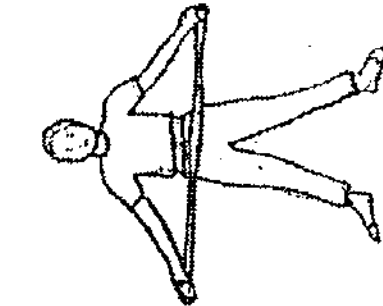
ท่าที่ 1 ท่าเข่าขา

โดยแยกขาข้างใดข้างหนึ่งพาดบนโต๊ะ เก้าอี้ หรือสิ่งที่ยึดรองรับน้ำหนักได้  
ความสูงหรือค่าขึ้นอยู่กับสภาพของแต่ละบุคคล ขาข้างที่ขึ้นย่อเล็กน้อย  
โดยตรง ใช้มือทั้งสองข้างจับที่ข่าและเข่าข้างขึ้นลงจนครบ 99 ครั้ง เปลี่ยนข้างทำ  
เช่นเดียวกันจนครบ



ท่าที่ 2 ท่าเหยียดข้าง

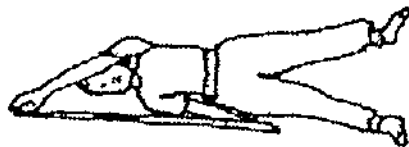
ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้งสองข้าง จับปลายไม้ วาดไว้ ออกด้านข้างค่า  
ตัว ทางขวาขึ้นตั้งตรง พร้อมกับโยกตัวและย่อเข่าลงนับ 1 วาดไว้ ไปทางซ้าย นับ 2  
ทำกลับไปจนครบ 99 ครั้ง





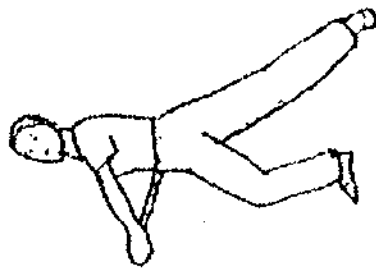
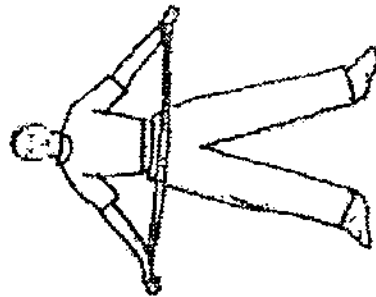
### ท่าที่ 3 ท่าทาบเรือ

ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้ง 2 ข้าง จับปลายไม้ และตั้งขันสั้นข้างด้าน  
ค้ำขวางขวา (ภายหลังด้านใดก็ได้) มือซ้ายนั้นถือปลายไม้ด้านล่าง) วาดไม้จากแนวตั้ง  
ไปแนวระนาบ ไปด้านหน้าที่สุด นับ 1 ท่าซ้ำจนครบ 99 ครั้ง เปลี่ยนข้าง ท่าเช่นเดิม  
กันจนครบ 99 ครั้ง



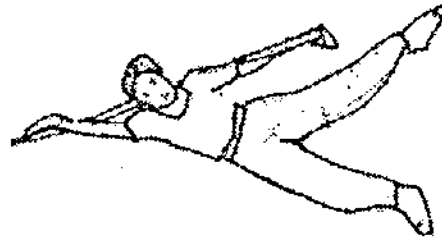
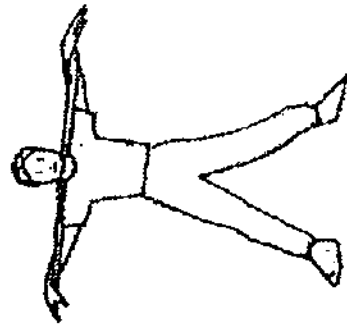
### ท่าที่ 4 ท่าหมุนกาย/หมุนเอว

ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้งสองข้างจับปลายไม้ วาดไม้ในแนวระนาบ  
ไปด้านข้างทางขวา และหมุนลำตัวหรือม่อข้างขวา นับ 1 วาดไม้และหมุนลำตัวไป  
ทางซ้าย นับ 2 ท่าสลับกันไปจนครบ 99 ครั้ง



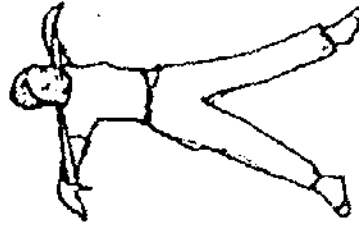
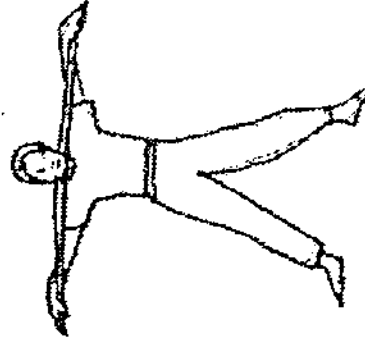
ท่าที่ 5 ท่าตาชั่ง

ขึ้นตรง แยกขา หน้าตรง ไม้พาดบ่า แขนทั้งสองข้างโอบบปลายไม้ชู  
เอียงตัวไปทางขวา และวาดปลายไม้ข้างเดียวกับลงมาพร้อมข้อเท้าซ้าย นับ 1 เอียง  
ตัวไปทางซ้าย ทำเช่นเดียวกันนับ 2 ทำสลับกันไปจนครบ 99 ครั้ง



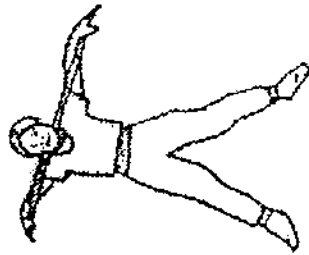
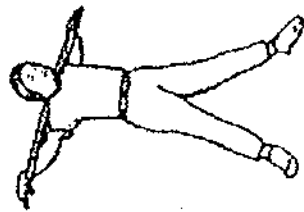
ท่าที่ 6 ท่าว่ายน้ำวัดวา

ขึ้นตรง แยกขา หน้าตรง ไม้พาดบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ชู  
ปลายไม้ให้เป็นวงเหมือนว่ามน้ำ ใบข้างหน้าให้ได้ 1 รอบ นับ 1 ทำซ้ำจนครบ  
99 ครั้ง



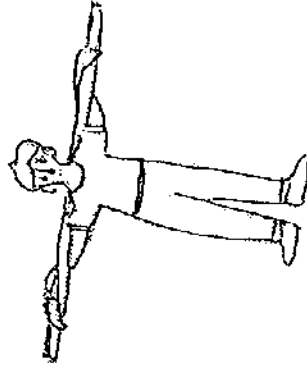
ท่าที่ 7 ท่ากรรมเชิงถอยหลัง

ยืนตรง แยกขา หน้าตรง ไม้เท้าขวา ไม้เท้าซ้าย โอบปลายไม้ไว้ วาดปลายไม้ให้เป็นวงไปข้างหลัง เหมือนว่าน้ำท่ากรรมเชิงให้ได้ 1 รอบ นับ 1 ท่า จำนวนครบ 99 ครั้ง



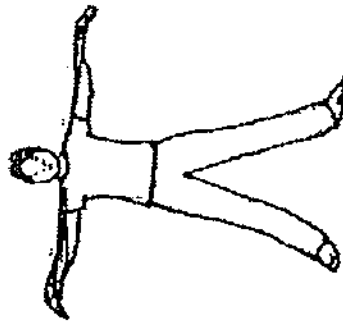
ท่าที่ 8 ท่าดาวดิ่ง

ยืนตรง ทำทั้งสองข้างชิดกัน ปลายเท้าแยก หน้าตรง ไม้เท้าขวา แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้ วาดปลายไม้ลงทางด้านขวาปลายไม้ด้านซ้ายวาดขึ้นด้านบน นับ 1 วาดปลายไม้ลงด้านซ้าย ทางซ้าย ปลายไม้ด้านขวาวาดขึ้นด้านบน นับ 2 ทำสลับกันไปจนครบ 99 ครั้ง



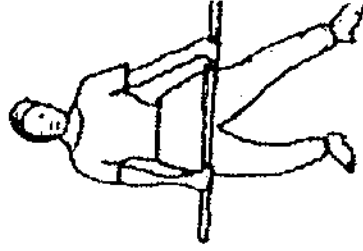
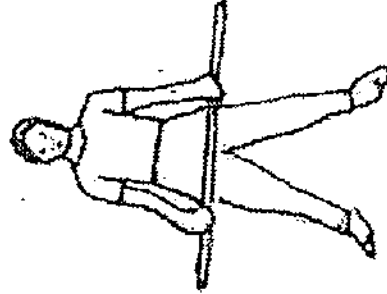
ท่าที่ 9 ท่านกบิน

ยืนตรง แยกขา หน้าตรง ไม่พาดบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลายเท้าไว้  
หมุนลำตัวและไหล่ไปทางขวา พร้อมย่อเข่าขวา นับ 1 หมุนไปทางซ้าย ทำเช่น  
เดียวกัน นับ 2 ทำสลับกันไปจนครบ 99 ครั้ง



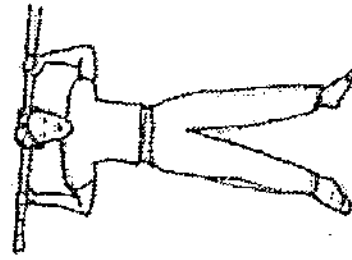
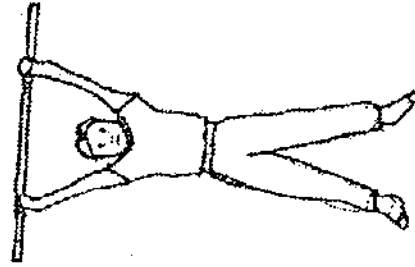
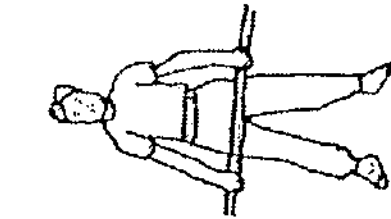
ท่าที่ 10 ท่าทศกัณฐ์ / โยกตัว

ยืนตรง แยกขา หน้าตรง แขนทั้งสองข้างห้อยลง มือจับไม้ที่กึ่งหน้าลำขา  
ย่อเข่าขวา พร้อมกับโยกตัวไปทางขวา นับ 1 ย่อเข่าซ้าย ทำเช่นเดียวกัน นับ 2 ทำ  
สลับกันไปจนครบ 99 ครั้ง



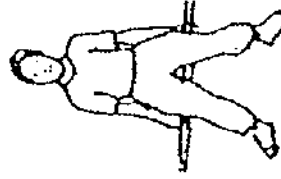
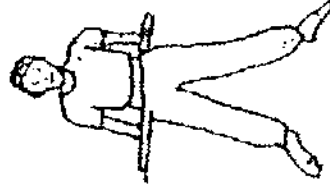
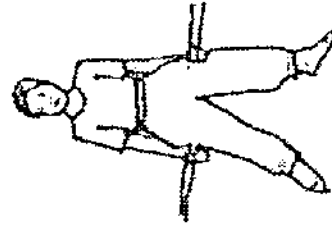
ท่าที่ 11 ท่ายกน้ำหนัก / จับไม้ข้ามหัว

ขึ้นตรง แยกขาหน้าตรง แขนทั้งสองข้างเหยียด มือจับไม้ไว้ที่หน้าต้นขา  
 ระวังไม้ข้ามศีรษะและดึงตัวหนัก หายใจไว้ในท่างอศอก จากนั้นวาดไม้ข้าม  
 ศีรษะกลับมายู่ในท่าเดิม นับ 1 ทำซ้ำจนครบ 99 ครั้ง



ท่าที่ 12 ท่าขวดตัว

ขึ้นตรง แยกขา หน้าตรง แขนทั้งสองข้างเหยียด มือจับไม้ไว้ที่มือถึงต้นขา  
 ย่อเข่าทั้งสองข้าง อย่าให้เกินกว่ามุมฉาก ใช้เวลานวดหรือดัดบริเวณหลังส่วนขา  
 ก้น และบริเวณหลังระดับเอว ทำตามใจชอบ หรือยืดเบาขึ้นตรง นับ 1 ทำซ้ำจน  
 ครบ 99 ครั้ง



**ภาคผนวก ง**  
**การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย**

### การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย

เนื่องจากดิฉันนางสาวพรพิมล เวชกุลธำรง เป็นนิสิตปริญญาโทสาขาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัย เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่ไม่น่าหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แบบสอบถามความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตามความเป็นจริงเกี่ยวกับข้อความการรับรู้และการปฏิบัติของท่านซึ่งการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบใดๆที่เป็นอันตรายต่อท่าน ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลนี้ไว้เป็นความลับ โดยไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านข้อมูลที่ได้อะเสนอโดยภาพรวม ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบในการจัดกิจกรรมให้บริการแก่ผู้ที่ออกกำลังกาย

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีให้ท่านซักถามและยินดีตอบข้อสงสัยของท่านตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ก็ตาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ และถึงแม้ท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัยแล้วท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใดๆและไม่มีผลกระทบใดๆทั้งสิ้น ดิฉันหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

พรพิมล เวชกุลธำรง

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านและได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

- ( ) ยินดีเข้าร่วมวิจัย
- ( ) ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ.....

วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ. 2546

### การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

เนื่องจากดิฉันนางสาวพรพิมล เวชกุลธำรง เป็นนิสิตปริญญาโทสาขาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัย เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่มือน้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แบบสอบถามความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตามความเป็นจริงเกี่ยวกับข้อความการรับรู้และการปฏิบัติของท่าน และจัดกิจกรรมการให้ความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกิน การออกกำลังกาย การจับชีพจร การเดินเร็ว การบริหารร่างกายโดยใช้ไม้ ของป่าบุญมร เจริญรัตน์ การสาธิตการออกกำลังกาย การการฝึกออกกกำลังกายและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยผลัดเปลี่ยนเป็นผู้นำการออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ซึ่งการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบใดๆที่เป็นอันตรายต่อท่าน ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลนี้ไว้เป็นความลับ โดยไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านข้อมูลที่ได้จะเสนอโดยภาพรวม ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ ในการนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบในการจัดกิจกรรมให้บริการแก่ผู้ที่ออกกำลังกาย

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีให้ท่านซักถามและยินดีตอบข้อสงสัยของท่านตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ก็ตาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ และถึงแม้ท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัยแล้วท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใดๆและไม่มีผลกระทบใดๆทั้งสิ้น ดิฉันหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

พรพิมล เวชกุลธำรง

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านและได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

- ( ) ยินดีเข้าร่วมวิจัย  
( ) ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ.....

วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ. 2546