

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1. แพทย์หญิงวราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์ นายแพทย์ 9 วช ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์
ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
2. นายแพทย์กิตติ กรรภิรมย์ นายแพทย์ 8 วช ด้านศัลยกรรมหลอดเลือด
โรงพยาบาลชลบุรี
3. พันโทหญิงวราภรณ์ ดิยานนท์ อายุรแพทย์หน่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด
กองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
4. นางเขาวรัตน์ อินทอง พยาบาลวิชาชีพ 9 วช หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล
สถาบันบำราศนราดูร กระทรวงสาธารณสุข
5. อาจารย์ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา อาจารย์สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ของเจ้าหน้าที่ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

คำชี้แจง

1. ลักษณะแบบสอบถามประกอบด้วยคำถาม 5 ส่วน คือ
 - ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทางชีวสังคมของบุคลากร
 - ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำ แบ่งเป็น 5 ส่วน ได้แก่
 - 2.1 ความรู้ เกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ
 - 2.2 ทักษะต่อการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ
 - 2.3 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
 - 2.4 การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
 - 2.5 การรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติ
เพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ
 - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ
 - ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริม
 - ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ
2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตปริญญาโท สาขาสุขศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และจะไม่มีผลกระทบต่อตัวผู้ตอบ ซึ่งขอให้
ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงโดยไม่ต้องเขียนชื่อ ซึ่งคำตอบที่ได้จะถือเป็น
ความลับ เพื่อผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อไป
3. กลุ่มตัวอย่างการวิจัย คือ เจ้าหน้าที่กลุ่มเสี่ยงที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี ที่เป็นข้าราชการระดับ
ปฏิบัติในสังกัดกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (ไม่รวมลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว)
4. ในการกรอกแบบสอบถาม โปรดตอบตามความเป็นจริง และขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ
คำถามเนื่องจากถ้าตอบไม่ครบทุกข้อคำถามผู้วิจัยไม่สามารถนำคำตอบไปวิเคราะห์ผลได้

ขอขอบคุณในความร่วมมือเป็นอย่างสูง

ผู้วิจัย

แบบสอบถามเพื่อทำการวิจัย

ส่วนที่1 แบบสอบถามข้อมูลทางชีวสังคม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง

2. อายุปัจจุบัน (เต็มบริบูรณ์) ปี

3. ระดับการศึกษา

- | | |
|---|--|
| ☐ 1. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น | ☐ 2. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย |
| ☐ 3. ระดับอนุปริญญา/ ปวส. | ☐ 4. ระดับปริญญาตรี |
| ☐ 5. ระดับปริญญาโท | ☐ 6. สูงกว่าปริญญาโท |

4. สถานภาพสมรส

- ☐ 1. โสด ☐ 2. สมรส ☐ 3. แยก/ หย่า ☐ 4. ม่าย

5. ท่านมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนบาท

6. ตำแหน่ง

- | | |
|---|--|
| ☐ นักวิชาการสาธารณสุข | ☐ นายช่างโยธา |
| ☐ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน | ☐ นายช่างไฟฟ้า |
| ☐ วิศวกรโยธา | ☐ นายช่างเครื่องกล |
| ☐ วิศวกรไฟฟ้า | ☐ นายช่างอิเล็กทรอนิกส์ |
| ☐ แพทย์ | ☐ เจ้าหน้าที่ทะเบียนวิชาชีพ |
| ☐ สถาปนิก | ☐ เจ้าหน้าที่ บริหารงานทั่วไป |
| ☐ วิศวกรเครื่องกล | ☐ เจ้าพนักงานธุรการ |
| ☐ อื่นๆ ระบุ..... | ☐ เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี |

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำ

2.1 ความรู้ เกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ ความรู้ ความเข้าใจของท่านเพียงข้อละ

1 คำตอบ(โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อคำถาม	คำตอบ		
	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1. การรับประทานข้าวกล้อง ซีเรียล ช่วยลดการดูดซึมของไขมัน			
2. น้ำมันรำข้าว เป็นไขมันประเภทไม่อิ่มตัว			
3. การปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันถั่วเหลือง ช่วยป้องกันไขมันในเลือดสูง			
4. LDL-cholesterol เป็นไขมันที่ได้มาจากกรดไขมันอิ่มตัว			
5. วัยผู้ใหญ่ ไม่ควรกินช็อกโกแลตเพราะเป็นไขมันชนิดอิ่มตัว			
6. คนปกติไม่ควร กินไข่แดง เกิน 2 ฟอง / สัปดาห์			
7. ไข่กรอกอีสาน หมูยอ เป็นอาหารที่มีไขมันสูง			
8. คนปกติไม่ควรกินน้ำตาลมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน			
9. การออกกำลังกาย สม่ำเสมอ 3 - 5 ครั้ง / สัปดาห์ ช่วยป้องกันภาวะหลอดเลือดแดงเสื่อม			
10. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้ระดับไขมันในเลือดสูงขึ้น			
11. ผู้ที่อยู่ในบรรยากาศที่มีควันบุหรี่ จะได้รับสารพิษถึงแม้ตนเองไม่ได้สูบบุหรี่ก็ตาม			
12. สุราเป็นเครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ ผสมอยู่ในปริมาณไม่เกิน 60 %			

2.2 แบบสอบถามทัศนคติต่อการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับ ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ)

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
 เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
 ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อคำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านเชื่อว่าโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้				
2. คนอ้วนทุกคน มีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง				
3.การควบคุมอาหารเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นเรื่องยากต่อการปฏิบัติ				
4. ถ้าหลีกเลี่ยงการกินไขมัน อาหารทอดน้ำมัน จะป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้				
5. ถ้าเลือกกินผัก ผลไม้ให้มากพอ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ				
6. การออกกำลังกายอย่างหนัก ครั้งละนาน ๆ จะดีกว่าการออกกำลังกายทุกวัน				
7 การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ไม่สามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้				
8. ถ้าหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นผลดีต่อการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ				
9. การสูบบุหรี่เพียงวันละ1-2 มวน ท่านจะไม่ใช่โรคหลอดเลือดหัวใจ				

ข้อคำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
10.การสูบบุหรี่กั้นกรอง สามารถป้องกันสารพิษจาก บุหรี่ได้บางส่วน				
11.ท่านคิดว่าการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจเป็น หน้าที่ของบุคคลากรทางการแพทย์ เท่านั้น				
12.ถ้าสุขภาพแข็งแรง ไม่จำเป็นต้องตรวจโรค				

2.3 แบบสอบถามการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ การรับรู้ของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 คำ
ตอบ (โปรดตอบทุกข้อ)

จริงที่สุด	หมายถึง	ท่านมีการรับรู้ ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ท่านมีการรับรู้ ตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่จริง	หมายถึง	ท่านมีการรับรู้ ไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่จริงที่สุด	หมายถึง	ท่านมีการรับรู้ ไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อคำถาม	จริงที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริง ที่สุด
1. โดยทั่วไปควรรักษาระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ไม่ให้สูงเกินกว่า 200 มิลลิกรัม / เดซิลิตร				
2. คนอ้วนมีโอกาเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ มากกว่าคนผอม				
3. คนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ จะมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากขึ้น				
4. การไม่ดื่มสุรา ช่วยลดโอกาสเสี่ยงของ โรคหลอดเลือดหัวใจได้				

ข้อคำถาม	จริงที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
5. ความเครียดจากการทำงาน มีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจสูง				
6. คนอายุมากเสี่ยงต่อการเป็นโรคมกกว่าคนอายุน้อย				
7. คนที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากขึ้น				
8. เพศชายมี ภาวะเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าเพศหญิง				
9. เมื่ออย่างสู่วัยทอง ผู้หญิงจะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจมากขึ้น				
10. ผู้หญิงที่กินยาคุมกำเนิดจะมีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ น้อยกว่าผู้หญิงที่ไม่กินยาคุมกำเนิด				
11. ผู้ใช้ชีวิตแบบนั่งๆ นอนๆ เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าคนปกติ				
12. พบว่าผู้ที่ทำงานประเภทนั่งโต๊ะ มีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ มากกว่านักกีฬา				

2.4 แบบสอบถามการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการรับรู้ของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ

1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ)

จริงที่สุด	หมายถึง	ท่านมีการรับรู้ ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ท่านมีการรับรู้ ตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่จริง	หมายถึง	ท่านมีการรับรู้ ไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่จริงที่สุด	หมายถึง	ท่านมีการรับรู้ ไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1. โรคหลอดเลือดหัวใจอาจทำให้เกิดการเสียชีวิตโดยเฉียบพลัน				
2. โรคหลอดเลือดหัวใจเมื่อเป็นแล้ว ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้				
3. โรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้สิ้นเปลืองเพราะเมื่อเป็นแล้วต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง				
4. เมื่อป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจแล้ว จะมีโรคแทรกอื่น ตามมาอีกหลายโรค				
5. หลอดเลือดหัวใจอุดตันทำให้หัวใจวาย และอาจตายได้				
6. ผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ไม่ได้เป็นการระต่อการดำเนินชีวิตของท่านและครอบครัว				
7. ความรุนแรงของโรคหลอดเลือดหัวใจ ในผู้สูบบุหรี่จะมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่				
8. ยิ่งอายุมาก อัตราตายด้วยโรค หัวใจและหลอดเลือดจะเพิ่มขึ้น				
9. ผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ				

2.5 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการรับรู้ของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ

1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ)

จริงที่สุด	หมายถึง	ท่านมีการรับรู้ ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ท่านมีการรับรู้ ตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่จริง	หมายถึง	ท่านมีการรับรู้ ไม่ตรงกับข้อนั้นมา
ไม่จริงที่สุด	หมายถึง	ท่านมีการรับรู้ ไม่ตรงกับข้อนั้นมากที่สุด

ข้อคำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริง ที่สุด
1. การปรุงอาหารแบบ ปิ้ง ย่าง นึ่ง ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้				
2. การตรวจหาระดับไขมันในเลือด จะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจในระยะแรก				
3. การออกกำลังกาย ทำให้ไขมันชนิดเลว (LDL-C) ลดลง				
4. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีความดันโลหิตต่ำกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย				
5. ท่านไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลบ้าน				
6. ที่บ้านไม่มีเครื่องออกกำลังกาย ท่านจึงไม่ได้ออกกำลังกาย				
7. การรับประทานอาหารไขมันต่ำ เป็นเรื่องยุ่งยาก				
8. เมื่อไปงานเลี้ยง เพื่อนจะชวนให้ดื่มสุราเสมอ				
9. การไปตรวจสุขภาพ ทำให้เสียเวลา เสียค่าใช้จ่าย				
10. ท่านไม่ไปตรวจสุขภาพเนื่องจากต้องรอคิวนาน ยุ่งยาก				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ ความเป็นจริงมากที่สุดเพียงข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ)

มากที่สุด	หมายถึง	ท่านได้รับการสนับสนุนทุกสัปดาห์
มาก	หมายถึง	ท่านได้รับการสนับสนุน ทุก 1-3 สัปดาห์
น้อย	หมายถึง	ท่านได้รับการสนับสนุนทุก 4 สัปดาห์
น้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านไม่ได้รับการสนับสนุนเลย มากกว่า 4 สัปดาห์

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
แบบสอบถามความเพียงพอของทรัพยากรในการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ (ในที่ทำงาน)				
1. ที่ทำงานของท่านมีส่วนสุขภาพ เหมาะกับการออกกำลังกาย				
2. ที่ทำงานของท่าน มีอุปกรณ์ สำหรับการออกกำลังกายพร้อม				
3. ที่ทำงานของท่านมีสถานที่คลายเครียด เช่น ห้องดนตรี ห้องสมุด				
4. มีการให้บริการนวดคลายเครียด นวดผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ				
5. มีร้านค้าจำหน่าย ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ				
6. เป็นแหล่งขายผักปลอดสารพิษ ผักพื้นบ้าน				
7. มีสถานบริการแพทย์ทางเลือก เช่น แพทย์แผนจีน ฝังเข็ม				
8. สถานที่ตรวจสุขภาพ มีเครื่องมือทันสมัย บุคลากรเชี่ยวชาญ				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ ความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ)

มากที่สุด	หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนทุกสัปดาห์
มาก	หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุน ทุก 1-3 สัปดาห์
น้อย	หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนทุก 4 สัปดาห์
น้อยที่สุด	หมายถึง ท่านไม่ได้รับการสนับสนุนเลย มากกว่า 4 สัปดาห์

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
<u>การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ญาติ เพื่อนร่วมงาน</u>				
1. สมาชิกในครอบครัวช่วยแบ่งเบาภาระงานต่างๆ เพื่อให้ท่านมีเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ				
2. ได้รับการเอาใจใส่ พุดคุยปัญหาสุขภาพกับครอบครัว				
3. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ครอบครัวจะเป็นที่ปรึกษาและให้กำลังใจ				
4. เพื่อนร่วมงาน ชักชวนให้ท่านไปออกกำลังกายเสมอ				
5. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ท่านจะพุดคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจได้				
6. เพื่อนร่วมงาน ชวนไปรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น แม็คโคไบโอติก				
7. ท่านทราบวิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจจากการพุดคุยกับญาติ				
8. ได้รับคำแนะนำจากญาติ เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ หรือเครียด				
<u>การสนับสนุน จากบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข</u>				
9. สนับสนุนให้งดเว้นกิจกรรมสร้างผลเสียต่อสุขภาพ เช่น เลิกบุหรี่				
10. คำแนะนำ การได้ประโยชน์จากการรับประทานอาหารประเภทไขมันต่ำ				
11. คำแนะนำ วิธีการลดความเครียด เช่นการออกกำลังกาย				
12. ท่านขอคำแนะนำ วิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ				
<u>การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อ</u>				
13. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจจากสื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ วารสาร แผ่นพับ หนังสือพิมพ์ โปสเตอร์ เป็นต้น				
14. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารความรู้เรื่องการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจจากสื่อวิทยุและโทรทัศน์				

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันการโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ ความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ

1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ)

ปฏิบัติมากที่สุด	หมายถึง	ท่านมีการปฏิบัติทุกสัปดาห์
ปฏิบัติมาก	หมายถึง	ท่านมีการปฏิบัติทุก 1-3 สัปดาห์
ปฏิบัติน้อย	หมายถึง	ท่านมีการปฏิบัติทุก 4 สัปดาห์
ปฏิบัติน้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านไม่มีการปฏิบัติเลย มากกว่า 4 สัปดาห์ หรือ ไม่มีการปฏิบัติเลย

ข้อคำถาม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ น้อย ที่สุด
1. ท่านมักจะกินอาหารมันๆ เช่น หนังไก่ เนื้อมัน กะทิ				
2. ท่านมักใช้วิธีปรุงอาหารโดยการ นึ่ง คั่ว ย่าง แทนการทอด				
3. ท่านเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์				
4. ท่านควบคุมน้ำหนัก โดยการออกกำลังกาย				
5. ท่านใช้วิธีผ่อนคลาย ด้วยการออกกำลังกาย				
6. เมื่อรู้สึกเครียด จะหาสถานที่สงบเงียบ เพื่อทำ สมาธิ / ฝึกจิต				
7. ท่านดื่มแอลกอฮอล์ / เหล้า / เบียร์ ทุกครั้งที่มีโอกาส				
8. ท่านดื่มแอลกอฮอล์ / เหล้า / เบียร์ ทุกวัน				
9. ท่านสูบบุหรี่ หลังรับประทานอาหาร ทุกครั้ง				
10. ท่านจะสูบบุหรี่ มากกว่า 20 มวน / วัน				
11. ท่านตรวจสุขภาพประจำปีสม่ำเสมอ แม้ว่าจะไม่มี อาการเจ็บป่วยใดๆ				
12. เมื่อเจ็บป่วยท่านปฏิบัติตามคำแนะนำแพทย์อย่าง เคร่งครัด				

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ	นางปิยาภรณ์ นิกษ์นิภา
วัน เดือน ปีเกิด	23 กรกฎาคม 2506
สถานที่เกิด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
ประวัติการศึกษา	วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ (พ.ศ. 2524 -2528) ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (พ.ศ. 2547 -2548) วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษา
ตำแหน่งปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุข 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักพัฒนาระบบบริการสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข