

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

- | | | |
|--------------------|----------------|--|
| 1. นายแพทย์จอน | เลอวิทย์วรพงศ์ | นายแพทย์ระดับ 9
ผู้อำนวยการทันตสถาน โรงพยาบาลราชทัณฑ์ |
| 2. นางประนอม | พุทธสุวรรณ | พยาบาลวิชาชีพระดับ 8 วช.
หัวหน้าฝ่ายการพยาบาลทันตสถาน โรงพยาบาล
ราชทัณฑ์ |
| 3. นายแพทย์ธাত্রี | สุนพศรี | นายแพทย์ระดับ 8 ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมกระดูก
ทันตสถาน โรงพยาบาลราชทัณฑ์ |
| 4. นายแพทย์บุญมี | วิบูลย์จักร์ | นายแพทย์ระดับ 8 ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมทั่วไป
ทันตสถาน โรงพยาบาลราชทัณฑ์ |
| 5. นายแพทย์วิศิษฐ์ | เพิ่มธรรมสิน | นายแพทย์ระดับ 8 ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรม
ทันตสถาน โรงพยาบาลราชทัณฑ์ |

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามงานวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของผู้ต้องขังทัณฑสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์

ตอนที่ 1 ปัจจัยทางด้านชีวสังคม

คำชี้แจง ให้ท่านตอบคำถามตามความจริง โดยเติมคำในช่องว่าง หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุของท่าน ปี (อายุจำนวนเต็ม)

ต่ำกว่า 25 ปี 25 - 35 ปี 36 - 45 ปี
 46 - 55 ปี 56 - 65 ปี 66 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

ต่ำกว่าประถมศึกษา ปวช / ปวส / อนุปริญญา
 ประถมศึกษา ปริญญาตรี หรือ เทียบเท่า
 มัธยมศึกษา สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ (ก่อนต้องโทษ)

รับจ้าง รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ
 ค้าขาย / ทำธุรกิจ ข้าราชการบำนาญ
 เกษตรกรรม ไม่ได้ประกอบอาชีพ

5. สถานภาพสมรส

โสด หม้าย (คู่สมรสเสียชีวิต)
 สมรส หย่าร้าง / แยก

6. คดี

ลักทรัพย์ / ชิง / วิ่งราว ผิดต่อหน้าที่
 ประมาท ผิดต่อชีวิต
 ปลอมแปลง ข่มขืน / กระทำชำเรา / โทรมหญิง
 พรบ.ยา (เสพ / ค้า) ฆ่า / พยายามฆ่า
 อื่นๆ ระบุ

7. โทษ

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 1 ปี | <input type="checkbox"/> 1 - 5 ปี |
| <input type="checkbox"/> 6 - 10 ปี | <input type="checkbox"/> 11 - 20 ปี |
| <input type="checkbox"/> 21 - 30 ปี | <input type="checkbox"/> ตลอดชีวิต / ประหารชีวิต |

ตอนที่ 2 ปัจจัยภายในตัวบุคคล

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง

คำชี้แจง ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านต้องการ เลือกเพียงคำตอบเดียว
ในแต่ละข้อความ (กรุณาตอบทุกข้อคำถาม)

ข้อความ	ถูก	ผิด
การบริโภคอาหาร		
1. การบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ เป็นผลดีต่อสุขภาพ		
2. อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง นม ไข่ ไขมัน ผัก ผลไม้ เกลือแร่และวิตามิน		
3. การบริโภคไขมันจากสัตว์ ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เพราะไขมันจะไปสะสมและเกาะอยู่ตามเส้นเลือด		
4. เนื้อปลาเป็นอาหารย่อยง่าย ไม่มีโคเลสเตอรอลเหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และคนที่มีความดันโลหิตสูง		
5. การรับประทานผัก ผลไม้ และดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว จะช่วยในการขับถ่าย		
6. การรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด เป็นผลดีต่อสุขภาพ		
7. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ ไขมันในเส้นเลือด หลอดเลือดสมอง ฯลฯ สามารถรับประทานอาหารได้ทุกประเภทเหมือนคนปกติทั่วไป		
การออกกำลังกาย		
1. การออกกำลังกาย จำเป็นต้องออกทุกวัน ไม่จำกัดเวลา		
2. การออกกำลังกาย ต้องออกอย่างน้อยเป็นเวลานาน 30 นาที / ครั้ง และสัปดาห์ละ 3 ครั้ง		
3. การทำงานบ้าน ถือว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง		
4. ผู้ที่มีโรคประจำตัวสามารถออกกำลังกายได้ทุกประเภทเหมือนคนปกติทั่วไป		
5. การออกกำลังกายพวก โยคะ ไทเก๊ก เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ		
6. การเดินแอโรบิกถือเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง		

ข้อความ	ถูก	ผิด
การพักผ่อน		
1. คนทั่วไปควรพักผ่อน นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง		
2. การพักผ่อนที่ดี ควรเข้านอนแต่หัวค่ำ ตื่นเช้า		
3. การพักผ่อน ควรนอนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก		
4. การที่ได้พบปะ พูดคุยสนทนากับเพื่อนถือว่าการพักผ่อนอย่างหนึ่ง		
5. การดูหนัง ฟังเพลง หรือหางานอดิเรกที่เราชอบทำ ไม่ถือว่าการพักผ่อน		
6. การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ถือเป็นการพักผ่อนทางจิตใจ		
7. การพักผ่อน ได้แก่ การพักผ่อนทางกาย และทางจิตใจ		
การจัดการกับอารมณ์		
1. เมื่อท่านมีความทุกข์ หรือไม่สบายใจควรได้ระบายให้เพื่อนสนิทได้รับรู้ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย		
2. เมื่อท่านมีความทุกข์ หรือไม่สบายใจท่านควรเก็บไว้คนเดียว ห้ามระบายให้คนอื่นฟัง		
3. เมื่อท่านมีความเครียด การฟังเพลง หรือหางานอดิเรกทำ จะช่วยคลายเครียดได้		
4. การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ช่วยให้จิตใจสงบลงได้		
5. การนอนหลับพักผ่อน ช่วยให้อารมณ์แจ่มใสได้		
การป้องกันโรค		
1. การตรวจสุขภาพประจำปี ถือเป็นการป้องกันโรคอย่างหนึ่ง โดยการค้นหาโรคในระยะเริ่มแรก		
2. การรับประทานอาหารที่เหมาะสม และถูกต้องตามหลักโภชนาการสามารถป้องกันโรคบางชนิดได้		
3. การไม่เสพยาเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา สามารถป้องกันโรคมะเร็งปอด มะเร็งตับ ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมองได้		
4. การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ถูกต้อง และสม่ำเสมอ ไม่สามารถป้องกันโรคได้		
5. การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ ไม่ได้ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและป้องกันโรคได้		
6. การควบคุมโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ ไม่สามารถป้องกันโรคแทรกซ้อนได้		

2.2 เจตคติต่อการดูแลตนเอง

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความของแต่ละข้อ ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เลือกเพียงคำตอบเดียว โปรดตอบทุกข้อ

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

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ มีผลดีต่อสุขภาพ และสามารถป้องกันโรคได้				
2. การออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธีเหมาะสมกับเพศและวัย ตลอดจนสภาพร่างกายของแต่ละคนช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพดี				
3. การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ สามารถป้องกันโรคได้				
4. การดื่มสุราวันละเล็กน้อยก่อนรับประทานอาหารไม่เป็นโทษต่อร่างกาย				
5. การไหว้พระ สวดมนต์ตลอดจนนั่งสมาธิ ไม่ได้ช่วยให้สุขภาพดีได้				
6. ถ้าสุขภาพแข็งแรงดีไม่จำเป็นต้องตรวจสุขภาพประจำปีทุกปีก็ได้				

2.3 การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

คำชี้แจง ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านต้องการ ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เลือกเพียงคำตอบเดียว โปรดตอบทุกข้อ

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

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านคิดว่า คนที่อายุมากกว่า 55 ปี มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองสูงกว่าคนอายุน้อย				
2. ท่านคิดว่า เพศชายมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองมากกว่าเพศหญิง				
3. ท่านคิดว่า ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและไขมันในเส้นเลือด มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้				
4. ท่านคิดว่า พันธุกรรมไม่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง				
5. ท่านคิดว่า ผู้ป่วยโรคหัวใจที่มีภาวะหัวใจเต้นระริก มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้มากกว่าคนปกติถึง 6 เท่า				
6. ท่านคิดว่า ผู้ป่วยที่เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง พบอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ถึง 50 เปอร์เซ็นต์				
7. ท่านคิดว่า ผู้ที่มีความเข้มข้นของเลือดสูง ไม่มีอุบัติการณ์เกิดโรคหลอดเลือดสมอง				
8. ท่านคิดว่า การสูบบุหรี่ไม่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบตันในคนอายุต่ำกว่า 65 ปี				
9. ท่านคิดว่า การรับประทานยาคุมกำเนิด ไม่มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมอง				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10. ท่านคิดว่า แอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับการเกิด เลือดออกในสมอง โดยเฉพาะการเกิดเลือดออก ในช่องใต้เยื่อแรคนอยด์				
11. ท่านคิดว่า ความอ้วนไม่ได้เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อ โรคหลอดเลือดสมองโดยตรง แต่จะมีความสัมพันธ์ กับโรคความดันโลหิตสูง				
12. ท่านคิดว่า ปัจจัยอื่นๆ เช่น อาการปวดศีรษะข้างเดียว ภาวะเครียด อากาศ กิจวัตรประจำวัน การรับประทานอาหาร อาหาร มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลอดเลือด สมองได้				
13. ท่านคิดว่า พฤติกรรมการบริโภคเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิด โรคหลอดเลือดสมอง				
14. ท่านคิดว่า การขาดการออกกำลังกายไม่มีผลต่อ การเกิดโรคหลอดเลือดสมอง				
15. สาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองส่วนใหญ่ สามารถป้องกันได้				

2.4 การรับรู้ความรุนแรงของโรคหลอดเลือดสมอง

คำชี้แจง ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านต้องการ ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เลือกเพียงคำตอบเดียว โปรดตอบทุกข้อ

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

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดสมอง ระยะเริ่มแรกอาจจะมีอาการผิดปกติ หรือไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ก็ได้				
2. ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองส่วนใหญ่จะเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อน เช่น เส้นเลือดแตก ขาดเลือดไปเลี้ยงสมอง และสมองถูกทำลาย				
3. ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองจะรักษาด้วยวิธีการใช้ยาผ่าตัด หรือกายภาพบำบัดร่วมด้วย				
4. โรคหลอดเลือดสมองทุกชนิด เป็นแล้วไม่มีวิธีรักษาให้หายขาดได้				
5. โรคหลอดเลือดสมอง เมื่อเป็นนานๆ จะไม่มีอาการแทรกซ้อนต่อระบบอื่นๆ ของร่างกาย				
6. โรคหลอดเลือดสมองเป็นโรคที่รักษาได้ง่าย โดยการกินยาเพียงครั้งเดียวเท่านั้น เมื่ออาการดีแล้ว ควรหยุดยา				
7. ผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดสมอง และมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและไขมันในเส้นเลือด ฯลฯ ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาตลอดชีวิต				
8. การรักษาโรคหลอดเลือดสมองที่รักษาด้วยยา ต้องรับประทานยาตลอดชีวิต				
9. อาการของโรคหลอดเลือดสมองที่พบบ่อยในระยะเริ่มแรก ได้แก่ ความผิดปกติเกี่ยวกับการกลืน การพูด และปากเบี้ยว				
10. อาหารประเภท เกลือ กะทิ มันหมู และแอลกอฮอล์จะส่งเสริมให้เกิดภาวะหลอดเลือดสมองแตก หรืออุดตันได้				
11. ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ควรงดออกกำลังกายทุกชนิด เพราะจะทำให้เส้นเลือดในสมองแตก หรือพิการได้				
12. การรับประทานยาความดันโลหิตสูง เบาหวานไม่ต่อเนื่องหรือไม่สม่ำเสมอจะทำให้เกิดไตวายได้				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
13. อาการผิดปกติของโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่ แขนขา หน้าอ่อนแรง พูดไม่ชัด เดินเซ และเป็นอัมพาต				
14. เมื่อมีอาการแขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด เดินเซ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ฯลฯ ควรรีบพบแพทย์ทันที หากปล่อยทิ้งไว้จะเป็นอันตรายถึงพิการ หรือเสียชีวิตได้				
15. การมารับการตรวจรักษาตามแพทย์นัดอย่างเคร่งครัด ทำให้สามารถป้องกันความพิการ หรือเสียชีวิตได้				

2.5 การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตนเพื่อการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

คำชี้แจง ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านต้องการ ซึ่งตรงกับความคิดเห็น
ของท่านมากที่สุด เลือกเพียงคำตอบเดียว โปรดตอบทุกข้อ

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

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง มีสารอาหารครบถ้วนใน ปริมาณที่เพียงพอ ลดอาหารเค็ม ซึ่งจะช่วยป้องกัน โรค ความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดแข็งได้ และยังมีผล ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดสมองได้ด้วย				
2. การรับประทานผัก ผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น มันหมู มันไก่ ไข่แดง กะทิ มะพร้าว รวมทั้งอาหาร หวานจัดจะช่วยลดไขมันในเลือด และสามารถช่วย ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้				
3. การงดสูบบุหรี่ จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือด สมอง				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
4. ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ อยู่ก่อนแล้ว ถ้าปฏิบัติตัวได้ถูกต้องจะช่วยลดอัตราเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองได้				
5. การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ ทำให้การไหลเวียนเลือดดีช่วยลดไขมันในเลือด ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดสมองได้				
6. การควบคุมน้ำหนัก จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดสมองได้				
7. การหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ช่วยป้องกันหลอดเลือดสมองแตกในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้				
8. การผ่อนคลายความเครียด ช่วยลดปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองได้				
9. การตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อค้นหาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อที่จะได้รับการรักษาแต่เริ่มแรกและป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้				
10. การงดสูบบุหรี่ในผู้ที่เป็โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้				
11. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และหัวใจ การรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง รวมทั้งการติดตามผลการรักษาอย่างต่อเนื่องจะช่วยป้องกันและควบคุมโรคต้นเหตุของหลอดเลือดสมองได้				
12. เมื่อรักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ จนอาการดีขึ้นแล้ว ไม่ควรหยุดยาเอง เพราะจะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองตามมา				
13. การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล มีส่วนทำให้การรักษาได้ผลมากขึ้น				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
14. การรักษาโรคหลอดเลือดสมอง ถ้าไม่ลดปัจจัยเสี่ยงจะทำให้เสริมอาการมากขึ้น				
15. การมาตรวจตามนัด เป็นสิ่งจำเป็นเพราะถ้าพบว่ามีภาวะแทรกซ้อนของโรคหลอดเลือดสมองสามารถรักษาแต่เริ่มแรก ป้องกันความพิการและเสียชีวิตได้				

ตอนที่ 3 ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

คำชี้แจง ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านต้องการ เลือกเพียงคำตอบเดียว
โปรดตอบทุกข้อ

- มากที่สุด หมายถึง ท่านได้รับข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนแนะนำตลอดจนนโยบาย
มากที่สุด
- มาก หมายถึง ท่านได้รับข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนแนะนำตลอดจนนโยบาย
มาก
- น้อย หมายถึง ท่านได้รับข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนแนะนำตลอดจนนโยบาย
น้อย
- ไม่ได้รับ หมายถึง ท่านไม่ได้รับข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนแนะนำตลอดจนนโยบาย
เลย

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	ไม่ได้รับ
การได้รับข้อมูลข่าวสาร				
1. ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
2. ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันโรค				
3. ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
4. ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด				
5. ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี				

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	ไม่ได้รับ
การได้รับการสนับสนุนแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์				
1. ได้รับการสนับสนุนแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
2. ได้รับการสนับสนุนแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ เกี่ยวกับการป้องกันโรค				
3. ได้รับการสนับสนุนแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
4. ได้รับการสนับสนุนแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ เกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด				
5. ได้รับการสนับสนุนแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี				
การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ญาติ				
1. ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ญาติเกี่ยวกับการ บริโภคอาหาร				
2. ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ญาติเกี่ยวกับการ ป้องกันโรค				
3. ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ญาติเกี่ยวกับการออก กำลังกาย				
4. ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ญาติเกี่ยวกับการ จัดการกับความเครียด				
5. ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ญาติเกี่ยวกับการตรวจ สุขภาพประจำปี				
การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน (ผู้ต้องขังด้วยกัน)				
1. ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน (ผู้ต้องขังด้วยกัน) เกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร				
2. ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน (ผู้ต้องขังด้วยกัน) เกี่ยวกับ การป้องกันโรค				
3. ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน (ผู้ต้องขังด้วยกัน) เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย				
4. ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน (ผู้ต้องขังด้วยกัน) เกี่ยวกับ การจัดการกับความเครียด				

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	ไม่ได้รับ
5. ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน (ผู้ต้องขังด้วยกัน) เกี่ยวกับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี				
การมีนโยบายของกรมราชทัณฑ์				
1. มีนโยบายของกรมราชทัณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
2. มีนโยบายของกรมราชทัณฑ์เกี่ยวกับการป้องกันโรค				
3. มีนโยบายของกรมราชทัณฑ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
4. มีนโยบายของกรมราชทัณฑ์เกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด				
5. มีนโยบายของกรมราชทัณฑ์เกี่ยวกับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี				

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

คำชี้แจง ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคุณลักษณะของท่าน โปรดตอบทุกข้อ

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้นสม่ำเสมอ หรือทุกวัน
 ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้นสัปดาห์ละ 3-5 วัน
 ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้นสัปดาห์ละ 1-2 วัน
 ไม่ได้ปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้นเลย

ข้อความ	การปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
ด้านการบริโภคอาหาร				
1. ท่านรับประทานอาหารประเภทข้าวขาหมู ข้าวหมูกรอบ ข้าวมันไก่ ข้าวหน้าเป็ด				
2. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิ เช่น ต้มข่าไก่ แพนงหมู ก๋วยเตี๋ยวชี่ พักทอง แกงบวน ฯลฯ				

ข้อความ	การปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
3. ท่านรับประทานอาหารทอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด หนึ่งไก่ทอด				
4. ท่านรับประทานอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่ดาว ไข่ทอด ไข่ต้ม ไข่พะโล้				
5. ท่านรับประทานอาหารประเภท ผักกาดคอง กุ้งแห้ง ปูเค็ม ปลาเค็ม ไข่เค็ม				
6. ท่านรับประทานอาหารที่ต้องเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือปนลงในอาหารเพิ่มเติมจากที่ปรุงแล้ว				
7. ท่านรับประทานผักต่างๆ ผลไม้				
8. ท่านรับประทาน ขนมหวาน เช่น ฝอยทอง ทองหยอด เม็ดขนุน ขนมเชื่อม ฯลฯ				
ด้านการป้องกันโรค				
1. ท่านดูแลสุขภาพตนเอง เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย				
2. ท่านมาพบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ				
3. ท่านรับประทานยาเพื่อรักษาโรคประจำตัวอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง				
4. ท่านไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง				
5. ท่านติดตามข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตนเอง				
6. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลอย่างเคร่งครัด				
ด้านการออกกำลังกาย				
1. ท่านออกกำลังกายทุกวัน				
2. ถ้าท่านไม่มีเวลาออกกำลังกายท่านได้ขยับนิ้วมือ เท้าหรือหมุนตัว				
3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย วันละ 30 นาที				
4. ท่านออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก				

ข้อความ	การปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
5. ท่านได้ใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เช่น ปั่นจักรยาน ลู่วิ่งไฟฟ้า ออกกำลังกายกล้ามเนื้อ และข้อต่างๆ				
ด้านการจัดการกับความเครียด				
1. เมื่อท่านไม่สบายใจท่านพูดคุยกับคนใกล้ชิด				
2. เมื่อท่านไม่สบายใจท่านนั่งสมาธิ หรือสวดมนต์เพื่อทำใจให้สงบ				
3. ท่านควบคุมอารมณ์ไม่ให้หงุดหงิดง่าย หรือโมโหง่าย				
4. เมื่อท่านไม่สบายใจ ท่านแก้ปัญหาที่สาเหตุ				
5. เมื่อท่านมีความเครียด ท่านผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หรือหางานอดิเรกทำ				
ด้านการตรวจสุขภาพประจำปี				
1. ท่านได้ตรวจสุขภาพประจำปี ทุกปี				
2. ท่านได้งดน้ำจืดอาหารก่อนการตรวจเลือด เพื่อหาน้ำตาลในเลือดทุกครั้ง				
3. ท่านได้เอ็กซเรย์ปอดทุก 6 เดือน				
4. เมื่อผลการตรวจพบสิ่งผิดปกติ ท่านได้มาพบแพทย์ เพื่อรับการรักษา				
5. ท่านได้ติดตามผลการตรวจรักษาอย่างต่อเนื่อง				

ภาคผนวก ก

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสุพร หุตากร
วันเดือนปีเกิด	21 ตุลาคม 2508
สถานที่เกิด	อำเภอสวี จังหวัดชุมพร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2529	ประกาศนียบัตรวิชาการพยาบาลและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลนราธิวาส
พ.ศ. 2541	ปริญญาบัตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
พ.ศ. 2549	ปริญญาบัตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตำแหน่งปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 7 วช.
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	งานหอผู้ป่วยศัลยกรรมทันตสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม 02-953-3999