ภาคผนวก ง

แบบสอบถามในการวิจัย
เรื่อง

การศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

2. แบบสอบถามนี้มีเนื้อหา 5 ส่วน จำนวน 6 หน้า รวม 64 ข้อ

ส่วนที่ 1	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน 15	ข้อ
ส่วนที่ 2	แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	จำนวน 26	ข้อ
ส่วนที่ 3	แบบสอบถามทัศนคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	จำนวน 9	ข้อ
ส่วนที่ 4	แบบสอบถามทัศนคติ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร	จำนวน 9	ข้อ
ส่วนที่ 5	แบบสนทนากลุ่ม (Focus group)	จำนวน 5	ข้อ

3. ข้อมูลที่ได้จากคำตอบของท่านจะนำไปใช้เพื่อประกอบการวิจัยเท่านั้นผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านแต่อย่างใด

4. เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้เกิดประโยชน์สูงสุดขอให้ท่านตอบคำถามตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่านในแต่ละข้อโดยให้ท่านตอบคำถามเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

ขอขอบคุณในความร่วมมือ
นางสาวอุบลรัตน์ มโนศิลป์
นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการจัดการสร้างเสริมสุขภาพ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

แบบสอบถามความรู้และพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพในด้านโภชนาการ และการออกกำลังกายในบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์

คำชี้แจงสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความลงในช่องที่ตรงกับการให้ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

A1. อาศัยอยู่ในพื้นที่ ❍ 1. เขตเทศบาล ❍ 2. นอกเขตเทศบาล

A2. เพศ ❍ 1. ชาย ❍ 2. หญิง

A3. อายุ.....ปี

A4. ศาสนา ❍ 1. พุทธ ❍ 2. คริสต์
❍ 3. อิสลาม ❍ 4. อื่นๆ

ระบุ.....

A5. สถานภาพสมรส ❍ 1. โสด ❍ 2. สมรส / คู่
❍ 3. หม้าย/หย่า/แยก

A6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน .....บาท/เดือน

A7. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยไปรับการตรวจร่างกายอะไรบ้าง

ประเภทการตรวจ	เคย	ไม่เคย
7.1 การตรวจร่างกายประจำปี		
7.2 การตรวจระดับความดันโลหิต		
7.3 การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด		
7.4 ตรวจไขมันในเลือด		
7.5 x- ray ปอด		
7.6 การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง		
7.7 การตรวจฟันและอนามัยช่องปาก		
ถามเพิ่ม เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิง		
7.8 การตรวจมะเร็งปากมดลูก		
7.9 การตรวจเต้านมด้วยตนเอง		

<u>ส่วนที่ 2</u> แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ท่านมีพฤติกรรมต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด โดยให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องขวามือที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอหรือปฏิบัติทุกครั้ง

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติเป็นบางครั้งไม่สม่ำเสมอ

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาผู้ถูกตอบแบบสอบถามไม่เคยปฏิบัติ

พฤติกรรม	ไม่เคยปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ	
		ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
1. ท่านทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การปลูกต้นไม้ ทำสวน การกวดต้นไม้ เป็นต้น ต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที/ครั้ง			
2 ท่านเคลื่อนไหวออกแรงในส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น แขน ขา คอ หรือ ศีรษะในระหว่างการทำงาน			
3. ท่านเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์			
4 .ท่านมีกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายขณะอยู่ที่บ้าน เช่น ทำงานบ้าน			
5. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนรู้สึกเหนื่อย หรือเหงื่อออก			
6. ท่านออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬานานติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง			
7. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา			
8. ท่านรับประทานครบ 3 มื้อใน 1 วัน			
9. ท่านรับประทานครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน			
10. ท่านรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน			

พฤติกรรม	ไม่เคยปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ	
		ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
11. ท่านรับประทานไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น กุนเชียง คอหมูย่าง เบคอน ไส้กรอก หนังไก่ หนังหมู			
12 ท่านรับประทานปลาหรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน			
13. ท่านรับประทานข้าวกล้อง ข้าซ้อมมือ หรือธัญพืช			
14 ท่านรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น แหนมดิบ ลาบ ลู่			
15 ท่านรับประทานอาหารเค็มจัด หรือ เผ็ดจัด			
16 ท่านรับประทานอาหารหวานหรือขนมหวานจัด			
17 ท่านรับประทานปิ้ง ย่าง หรือ รมควัน			
18 ท่านรับประทานปลาเล็กปลาน้อย			
19 ท่านรับประทานอาหารทะเล			
20 ท่านรับประทานเครื่องในสัตว์			
21 ท่านชอบรับประทานของหมักดอง เช่น มะม่วงดอง ผักกาดดอง			
22 ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว			
23 ท่านดื่มนมและหรือน้ำเต้าหู้อย่างน้อยวันละ1แก้ว			
24 ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทชา หรือ กาแฟ			
25 ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม			
26 ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์			

<u>ส่วนที่ 3</u> แบบสอบถามทัศนคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก / ความคิดเห็นของท่านให้ตรงกับข้อคำถามเพียงข้อละ 1 คำตอบ

ระดับความคิดเห็น

เห็นด้วยมาก	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านมาก
เห็นด้วยปานกลาง	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านปานกลาง
เห็นด้วยน้อย	หมายถึง	ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านน้อย

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	**ระดับความคิดเห็น**		
	เห็นด้วยมาก	**เห็นด้วยปานกลาง**	**เห็นด้วยน้อย**
1.การออกกำลังกายทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น			
2.ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพไม่ควรออกกำลังกายเพราะทำให้สุขภาพทรุดโทรม			
3.ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงดีไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย			
4.การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สดชื่น และคลายเครียด			
5.การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้			
6.การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยล้าและนอนไม่หลับ			
7.การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากเพราะมีขั้นตอนมาก			
8.การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วนมีความคล่องตัว			
9.ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย			

<u>ส่วนที่ 4</u> แบบสอบถามทัศนคติ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก / ความคิดเห็นของท่านให้ตรงกับข้อคำถามเพียงข้อละ 1 คำตอบ

ระดับความคิดเห็น

เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านมาก

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านปานกลาง

เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของท่านน้อย

ทัศนคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร	**ระดับความคิดเห็น**		
	เห็นด้วยมาก	**เห็นด้วยปานกลาง**	**เห็นด้วยน้อย**
1. การรับประทานข้าวช้อมมือช่วยป้องกันโรคเหน็บชา			
2. การดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ช่วยทำให้ผิวชุ่มชื่น			
3. การดื่มน้ำอัดลมทำให้เป็นประจำทำให้ฟันผุอย่างแน่นอน			
4. การรับประทานอาหารเค็มจัด หรือ เผ็ดจัดทำให้กระปรี้กระเปร่า			
5. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้			
6. การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น แหนมดิบ ลาบ ลู่ ทำให้เกิดพยาธิใบไม้ในตับ			
7. การรับประทานผลไม้จะทำให้คุณค่าต่อร่างกายมากกว่าขนมหวาน			
8. การรับประทานอาหารหวานหรือขนมหวานไม่ทำให้เป็นเบาหวาน			
9. การรับประทานอาหารปิ้ง ย่าง หรือ รมควัน ทำให้เกิดโรคมะเร็ง			

<u>ส่วนที่ 4</u> แบบสนทนากลุ่ม (Focus group)

4.1 ท่านคิดว่าสภาพแวดล้อมในที่ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร

……

……..……

……

4.2 ควรมีการพัฒนาและมีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอย่างไร

……

……

4.3 ใครควรจะมีบทบาทในการแก้ไขปัญหา

……

……

4.4 ท่านคิดว่านโยบายการส่งเสริมสุขภาพปัจจุบันคิดว่ามีความเหมาะสม/ เพียงพอหรือไม่

……

……

……

……

- ข้อเสนอแนะด้านนโยบายการส่งเสริมสุขภาพควรเป็นอย่างไร

……

……

……

4.5 ถ้าจะช่วยให้บุคลากรมีสุขภาพดีได้ หน่วยงานควรมีนโยบาย และบริการสนับสนุนอย่างไร

……

……

……