

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ชุดที่..... รหัส () () () () ()
 วันที่สัมภาษณ์.....
 ชื่อผู้สัมภาษณ์.....เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ.....

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาตัวแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริหารโรคตา
 ประเทสตาเพื่อนเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายในการทำงานของประชากรวัยทำงาน

คำชี้แจง

1. การวิจัยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ:

- 1) ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริหารโรคตาเพื่อนในประชากรวัยทำงาน
- 2) ศึกษาการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริหารโรคตาเพื่อน
- 3) วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริหารโรคตาเพื่อนในด้านปริมาณ ความถี่ วิธีการ
- 4) นำข้อมูลไปพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลตัวแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริหารโรคตาเพื่อน

2. เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย:

- 1) แบบสัมภาษณ์กรรมการบริหารโรคตาเพื่อนของประชากรวัยทำงาน มีทั้งหมด 5 ส่วน คือ
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะประชากร จำนวน 8 ข้อ
 - ส่วนที่ 2 ข้อมูลภาวะโภชนาการและภาวะสุขภาพ จำนวน 4 ข้อ
 - ส่วนที่ 3 ข้อมูลการบริหารโรคตาเพื่อน จำนวน 5 ข้อ
 - ส่วนที่ 4 ข้อมูลการรับรู้และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 36 ข้อ
 - ส่วนที่ 5 การจัดการตนเอง จำนวน 10 ข้อ
- 2) แบบบันทึกการบริหารโรคตาเพื่อนใน 1 สัปดาห์
- 3) แบบคัดกรองความเสี่ยงในการบริหารโรคตาเพื่อน

นายภูวดล พลศรีประดิษฐ์

นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์สาขาสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

แบบชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
เรื่อง การพัฒนาตัวแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคสารกระตุ้น
ประเภทคาเฟอีนเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายในการทำงานของประชากรวัยทำงาน

เนื่องด้วย ข้าพเจ้า **นายภูวดล พลตรีประดิษฐ์** นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
 วิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาตัว
แบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคสารกระตุ้นประเภทคาเฟอีนเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายใน
การทำงานของประชากรวัยทำงาน

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาตัวแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคสารกระตุ้น
 ประเภทคาเฟอีนและผลจากการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคสารกระตุ้น ครอบครัว และชุมชน
 ในการป้องกันผลกระทบและส่งเสริมสุขภาพจากการบริโภคสารกระตุ้นประเภทคาเฟอีน

ท่านเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใคร่ขอ
 ความร่วมมือจากท่านในการให้ข้อมูล เช่น ให้สัมภาษณ์, สังเกตการณ์, เข้าร่วมสนทนากลุ่ม ฯลฯ ซึ่ง
 ใช้เวลาประมาณ.....นาทิต และในระหว่างดำเนินการวิจัยทุกกระบวนการ ผู้วิจัยขออนุญาต
 บันทึกเสียง บันทึกภาพ วิดีโอ ทั้งนี้ เพื่อความถูกต้องของเนื้อหา ผู้วิจัยจะใส่รหัสแทนชื่อและนามสกุล
 จริงของท่านลงในแบบบันทึกข้อมูลแบบการสัมภาษณ์ วิดีโอเทป และจะทำลายเมื่อการศึกษาครั้งนี้
 สิ้นสุด ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและจะนำเสนอผลการวิจัยใน
ภาพรวมเท่านั้น ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ท่านแต่ประการใดจะไม่มีการระบุชื่อ ข้อมูล
ส่วนตัวของท่าน “จะไม่มีการเผยแพร่ภาพถ่ายหรือวิดีโอที่มีรูปของท่านแก่สาธารณะ” ในกรณีที่ผู้วิจัย
 จำเป็นจะต้องแสดงภาพถ่ายหรือวิดีโอ ให้ใช้ข้อความว่า “หากผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องแสดงภาพถ่ายที่
มีรูปของท่าน ผู้วิจัยจะระมัดระวังไม่ให้เห็นภาพหน้าทั้งหมดของท่าน และจะใช้แสดงเพื่อประโยชน์
ทางวิชาการเท่านั้น”

ในการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและสามารถถอน
ตัวเมื่อใดก็ได้โดยไม่เสียสิทธิ์ใดๆทั้งสิ้น ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ ท่านจะไม่เสียสิทธิ์
ใด และจะไม่ระบุชื่อ ข้อมูลส่วนตัวของท่าน จึงไม่เกิดผลกระทบต่อการปฏิบัติงานของท่านแต่
 ประการใด ไม่มีผลต่อการรักษาพยาบาลอันพึงได้รับในปัจจุบันและอนาคต (ในกรณีที่เป็นผู้ป่วย) ไม่
 มีผลกระทบต่อการเรียนของท่าน (ในกรณีที่เป็่นนักศึกษา/นักเรียน)

หากท่านมีปัญหาสงสัยหรือต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับผลการวิจัยสามารถติดต่อสอบถาม
ผู้วิจัยได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 08 3740 5082 หรือสอบถามได้ที่ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
ในมนุษย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

แบบยินยอมผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
เรื่องการพัฒนาตัวแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคสารกระตุ้นประเภทคาเฟอีน
เพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายในการทำงานของประชากรวัยทำงาน

ข้าพเจ้า (นาย, นาง, นางสาว) นามสกุล อายุ ปี
 อยู่บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบล อำเภอ
 จังหวัด รหัสไปรษณีย์
 ได้รับฟังคำอธิบายจาก เกี่ยวกับ
 การเข้าร่วมในโครงการวิจัยเรื่องการพัฒนาตัวแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคสารกระตุ้น
 ประเภทคาเฟอีนเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายในการทำงานของประชากรวัยทำงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อ
 พัฒนาตัวแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคสารกระตุ้นประเภทคาเฟอีนและผลจากการวิจัยนี้
 จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคสารกระตุ้น ครอบครัว และชุมชนในการป้องกันผลกระทบและส่งเสริม
 สุขภาพจากการบริโภคสารกระตุ้นประเภทคาเฟอีน

โดยข้อความที่อธิบายประกอบด้วยการขออนุญาตในการจัดบันทึก พร้อมทั้งบันทึกเทปใน
 การสนทนากลุ่ม หรือถ่ายภาพ หรือบันทึกวิดีโอ ใช้เวลาประมาณ นาที เพื่อนำข้อมูลหรือ
 ภาพถ่ายหรือเทป วิดีโอ ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยตามที่ผู้อธิบายได้แจ้ง
 ให้ทราบแล้ว และผู้วิจัยจะต้องไม่มีการเผยแพร่ภาพถ่ายหรือวิดีโอที่มีรูปของข้าพเจ้าแก่สาธารณะ
 หากผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องแสดงภาพถ่ายที่มีรูปของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะระมัดระวังไม่ให้เห็นภาพ
 ใบหน้าทั้งหมดของข้าพเจ้า และใช้แสดงเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น “ในการเข้าร่วมเป็น
 อาสาสมัครของโครงการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าร่วมด้วยความสมัครใจ ” และข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจาก
 การศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ ถ้าข้าพเจ้าปรารถนาและหากเกิดมีเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจตามคำอธิบายข้างต้น แล้ว จึงได้ลงนามยินยอมเข้าร่วม
 โครงการวิจัยนี้

ลงชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ
 ()

ลงชื่อพยาน
 ()

วันที่ เดือน พ.ศ.....

แบบสัมภาษณ์การบริโภคกาแฟเย็นของประชากรวัยทำงาน (อายุ 15-59 ปี)

วัน เดือน ปีที่สัมภาษณ์.....

ชื่อผู้สัมภาษณ์.....หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อได้.....

โปรดกาเครื่องหมาย X หรือเติมข้อความที่สมบูรณ์ในช่องว่างที่กำหนด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะประชากร

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ (นาย/นาง/น.ส.).....นามสกุล.....

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....บ้าน.....ตำบล.....อำเภอปทุมธานี

จังหวัดนครราชสีมา หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อได้.....

1. เพศ (1) ชาย (2) หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส (1) โสด (2) คู่ (3) หม้าย / หย่า / แยก

4. จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อยู่ประจำ.....คน ประกอบด้วย.....

5. สถานภาพของท่านในครอบครัว

(1) หัวหน้าครอบครัว (2) สมาชิกในครอบครัว (3) อื่นๆ

(ระบุ).....

6. ระดับการศึกษา

(1) ไม่ได้ศึกษา (2) ประถมศึกษา

(3) มัธยมศึกษา (4) ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา

(5)ปริญญาตรี (6) สูงกว่าปริญญาตรี

7. อาชีพและรายได้โดยประมาณเป็นอย่างไร

(1) อาชีพหลัก.....รายได้ต่อเดือน.....บาท

(2) อาชีพเสริม.....รายได้ต่อเดือน.....บาท

8. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท

ส่วนที่ 2 ข้อมูลภาวะโภชนาการและภาวะสุขภาพ

9. ส่วนสูง.....ซม. น้ำหนัก.....กก. ดัชนีมวลกาย.....กก./ตร.ม.

10. ระดับความดันโลหิต...../.....มิลลิเมตรปรอท แปลผล.....

11. ท่านมีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังหรือไม่ (ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์)

(1) มี ระบุ..... (2) ไม่มี

12. ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาท่านเคยมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายบ้างหรือไม่

(1) เคย ระบุอาการ..... (2) ไม่เคย

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการบริโภคคาเฟอีน

13. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาท่านเคยบริโภค ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน เครื่องดื่มช็อกโกแลตหรือไม่ หากเคยท่านบริโภคผลิตภัณฑ์ใดบ่อยที่สุด

(1) ไม่เคยบริโภคผลิตภัณฑ์ใดเลย (เสร็จสิ้นการตอบแบบสอบถาม)

(2) เคย (กรุณาวางกลมผลิตภัณฑ์ที่บริโภคบ่อยที่สุด ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน เครื่องดื่มช็อกโกแลต)

14. ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์ในข้อ 13 มานานกี่ปี

(1) น้อยกว่า 1 ปี

(2) 1-5 ปี

(3) มากกว่า 5-10 ปี (

4) มากกว่า 10 ปี

15. ท่านมีวิธีการใหม่ๆหรือมีสูตรผสมใหม่ๆในการบริโภคผลิตภัณฑ์ในข้อ 13 หรือไม่

(1) ไม่มี บริโภคตามวิธีการที่ฉลากบรรจุภัณฑ์แนะนำ

(2) มี (โปรดระบุ).....

16. เหตุผลหลักของการบริโภคผลิตภัณฑ์ในข้อ 13 ได้แก่.....

17. ส่วนใหญ่ท่านสามารถบริโภคผลิตภัณฑ์ในข้อ 13 ได้จากที่ใดบ้าง.....

ส่วนที่ 4 ข้อมูลการรับรู้และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

18. ความรู้เกี่ยวกับคาเฟอีน จำนวน 12 ข้อ (กรุณาใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องของคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว)

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ		
		ใช่	ไม่ แน่ใจ	ไม่ใช่
18.1	คาเฟอีนเป็นสารกระตุ้นอยู่ในกลุ่มเดียวกับยาบ้าและโคเคน			
18.2	คาเฟอีนเป็นสารที่พบในเครื่องดื่มต่อไปนี้			
	1) ชาชงและชาบรรจุกล่อง/บรรจุขวด (ชาโออิชิ ชากรีนที ชาเพียวริค ฯลฯ)			
	2) กาแฟขงทุกชนิดและกาแฟกระป๋อง (เนสกาแฟ เบอร์ดี มอคโคน่า ฯลฯ)			
	3) น้ำอัดลมรสโคล่า ได้แก่ เป๊ปซี่ โค้ก และบิกโคล่า			

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ		
		ใช่	ไม่ แน่ใจ	ไม่ใช่
	4) เครื่องดื่มชูกำลังทุกยี่ห้อ			
	5) เครื่องดื่มช็อกโกแลตหรือโกโก้ (นมผสมช็อกโกแลต ไมโล โอวัลติน)			
18.3	คาเฟอีนสามารถออกฤทธิ์อยู่ในร่างกายของเราโดยเฉลี่ย 3-4 ชั่วโมง			
18.4	หากเราบริโภคคาเฟอีนเกินวันละ 200 มิลลิกรัมจะส่งผลเสียต่อร่างกาย			
18.5	คนที่บริโภคคาเฟอีนเป็นประจำทุกวันหรืออย่างน้อย 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ มีโอกาสเป็นผู้ที่เสพติดคาเฟอีนได้			
18.6	การบริโภคคาเฟอีนมากเกินไปมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็ว เต้นแรงและเต้นผิดปกติได้			
18.7	คาเฟอีนมีผลต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดกระเพาะอาหารอักเสบเกิดกรดไหลย้อนหรือทำให้ท้องเสียได้			
18.8	การนำสิ่งเหล่านี้ ได้แก่ ยาแก้ปวด เหล้าขาว หรือกาแฟของมาผสมกับเครื่องดื่มชูกำลังไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ			
18.9	อาการของผู้ที่ติดคาเฟอีนมักมีอาการหงุดหงิด ขุนเขี้ยวง่าย กระสับกระส่าย กระวนกระวาย			
18.10	ผู้ที่ติดคาเฟอีนสามารถบำบัดให้หายได้ด้วยตนเอง			
18.11	ผู้ที่ติดคาเฟอีนหากต้องการเลิกในทันทีที่เกิดอาการปวดศีรษะและคลื่นไส้อาเจียน แต่อาการเหล่านี้จะหายไปเองภายใน 2-3 วัน			
18.12	การลดปริมาณคาเฟอีนลง สามารถทำได้ด้วยตนเองได้ดังต่อไปนี้ เช่น ตรวจสอบปริมาณที่ตนเองบริโภคทุกวัน รับประทานอาหารให้อิ่มเพียงพอ ดื่มน้ำผลไม้หรือสมุนไพรแทน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เป็นต้น			

19. การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคคาเฟอีน จำนวน 12 ข้อ (กรุณาใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องคำตอบเพียงข้อเดียว)

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ		
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
19.1	ท่านเชื่อว่าการบริโภคคาเฟอีน 1 ถ้วยหรือเครื่องดื่มชูกำลัง 1 ขวดช่วยให้ท่านหายง่วงนอน มีสมาธิและสามารถทำงานได้มากกว่าปกติ			

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ		
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
19.2	ท่านเชื่อว่าหากไม่ได้บริโภคน้ำมันหรือเครื่องสำอางค์ ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด กระทบกระเทือน จนไม่อยากทำงานต่อไปอีก			
19.3	ท่านเชื่อว่าหากต้องการทำงานให้ได้ต่อเนื่องหรือเพิ่มมากขึ้น โดยไม่รู้สึกรำคาญ ไม่จำเป็นต้องบริโภคน้ำมันหรือเครื่องสำอางค์ก็ได้			
19.4	ท่านเชื่อว่าการบริโภคน้ำมันหรือเครื่องสำอางค์เป็นประจำทุกวันหรืออย่างน้อย 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ช่วยบำรุงร่างกายท่านให้แข็งแรง			
19.5	ท่านเชื่อว่าหากบริโภคน้ำมันหรือเครื่องสำอางค์มากเกินไป จะช่วยให้ท่านทำงานได้ต่อเนื่องหรือทำงานได้มากขึ้น โดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ			
19.6	ท่านเชื่อว่าร่างกายจะมีกำลังเพิ่มขึ้นหากท่านผสมเครื่องสำอางค์กับเหล้าขาว หรือยาแก้ปวด หรือบริโภคน้ำมันหรือเครื่องสำอางค์โดยไม่ผสมน้ำ หรือผสมกาแฟของลงในเครื่องสำอางค์			
19.7	ท่านเห็นว่าค่าใช้จ่ายในการซื้อผลิตภัณฑ์ฯ กาแฟ โกโก้ เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน หรือเครื่องสำอางค์ไม่ถือเป็นเรื่องสิ้นเปลือง			
19.8	ท่านเห็นว่าการบริโภคน้ำมัน กาแฟสด กาแฟกระป๋องทำให้ท่านเป็นคนสมัยใหม่			
19.9	ท่านเห็นว่าการบริโภคน้ำมันหรือเครื่องสำอางค์ทำให้ท่านเป็นคนรุ่นใหม่ เพราะดื่มแล้วเท่ห์ โก้ๆ และเป็นคนทันสมัย			
19.10	ท่านเห็นว่าผู้ที่อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปสามารถดื่มน้ำมันหรือเครื่องสำอางค์ได้เหมือนผู้ใหญ่ โดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ			
19.11	ท่านเห็นว่าหากท่านดื่มน้ำมันหรือเครื่องสำอางค์ไม่เป็นอันตรายต่อคนรอบข้าง เพราะไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้หรืออาการแพ้เหมือนการดื่มน้ำ กาชา หรือติดเฮโรอีน			
19.12	ท่านเห็นว่าการบริโภคน้ำมันหรือเครื่องสำอางค์อื่นๆ แทน เช่น น้ำเปล่า น้ำผลไม้ หรือนม เป็นต้น จะช่วยให้ท่านหลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำมัน กาแฟ โกโก้ เป๊ปซี่ หรือเครื่องสำอางค์ได้มากขึ้น			

20. แร่งสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการบริโภคคาเฟอีน จำนวน 12 ข้อ (กรุณาใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องคำตอบเพียงข้อเดียว)

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
20.1	ท่านบริโภคคาเฟอีน กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน ซ็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลังเพราะเห็นการโฆษณาผลิตภัณฑ์ดังกล่าว		
20.2	ท่านบริโภคคาเฟอีน กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน ซ็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลัง เพราะเห็นดารา นักร้องที่ท่านชอบโฆษณา		
20.3	ข้อมูลบนฉลากเกี่ยวกับปริมาณคาเฟอีนที่มีอยู่บนเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน ซ็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลังช่วยให้ท่านตัดสินใจว่าจะบริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านั้นหรือไม่มากขึ้น		
20.4	ของแถม ของสมนาคุณ หรือของรางวัลที่มาพร้อมกับผลิตภัณฑ์จำพวกชาเขียวบรรจุขวด กาแฟซอง กาแฟกระป๋อง ไมโล โอวัลติน ซ็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลัง มีส่วนช่วยให้ท่านอยากที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านั้นมากขึ้น		
20.5	คนในที่ทำงาน เช่น เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ท่านมีส่วนสำคัญในการทำให้ท่านได้มีโอกาสบริโภคเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน ซ็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลัง		
20.6	เมื่อท่านต้องทำงานหนักหรือนานกว่าปกติ คนในครอบครัวท่านมักจะซื้อกาแฟ ชา ไมโล โอวัลติน ซ็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลังมาให้ท่านบริโภคอยู่เสมอ		
20.7	เมื่อท่านเครียด หงุดหงิด หรือรู้สึกกระวนกระวายเพราะอยากบริโภคคาเฟอีน เครื่องดื่มชูกำลัง คนใกล้ชิดหรือครอบครัวจะมีวิธีช่วยให้ท่านคลายเครียด เช่น ชวนพูดคุย ดูหนัง ฟังเพลง หรือทำกิจกรรมอื่นๆ		
20.8	คนใกล้ชิดหรือครอบครัวท่านช่วยติดตามและตักเตือนเพื่อให้ท่านเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์ประเภทชา กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน ซ็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลังที่เหมาะสม		
20.9	เพื่อน คนใกล้ชิดหรือครอบครัวมีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลตินซ็อกโกแลต เครื่องดื่มชูกำลังมาบอกท่านอยู่เสมอ		
20.10	ครอบครัวท่านมีกิจกรรมในบ้านหรือส่งเสริมให้ท่านร่วมกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพที่จะทำให้ท่านมีการบริโภคคาเฟอีน กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลตินซ็อกโกแลต หรือเครื่องดื่มชูกำลังที่เหมาะสมกับตัวท่านเอง		

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
20.11	เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือ อสม.มีกิจกรรมที่ทำให้ท่านบริโภคน้ำมันที่เหมาะสม เช่น แจกข้อมูลข่าวสารความรู้ที่เป็นประโยชน์ ให้คำปรึกษา ติดตามประเมินการบริโภคของท่าน ส่งเสริมการลด ละ เลิกบริโภค ไขมัน ชาบรสจืด ไขมัน เป็ด เป็ด หรือเครื่องดื่มชูกำลังของท่าน		
20.12	ร้านค้าที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์ไขมันส่งเสริมกิจกรรมที่ทำให้ท่านบริโภค ไขมัน ชาบรสจืด ไขมัน เป็ด เป็ด หรือเครื่องดื่มชูกำลังที่เหมาะสม เช่น การแจกข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ที่เป็นประโยชน์ การให้คำปรึกษา ฝึกอบรม ติดตามและประเมินการบริโภคของท่าน หรือกิจกรรมอื่นๆที่ส่งเสริมการลด งดเว้น เลิกบริโภค ผลิตภัณฑ์เหล่านั้นของท่าน		

ส่วนที่ 5 การจัดการตนเองในการบริโภคไขมัน

21. การจัดการพฤติกรรมกรรมการบริโภคไขมันที่เหมาะสม จำนวน 10 ข้อ (กรุณาใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องคำตอบเพียงข้อเดียว)

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ				
		ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ทุกครั้ง
21.1	ท่านมีการตรวจสอบหรือสังเกตตนเองจนสามารถทราบได้ว่าท่านเป็นผู้บริโภค ไขมัน ชาบรสจืด ไขมัน เป็ด เป็ด ไม่โล โอวัลติน ช็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลังหรือไม่ ชนิดใดที่ติด และปริมาณที่ต้องได้รับต่อวันเท่าไร					
21.2	ท่านตั้งใจเป้าหมายไว้ว่าจะต้องลดการบริโภค ไขมัน ชาบรสจืด ไขมัน เป็ด เป็ด ไม่โล โอวัลติน ช็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลังลงให้ได้ตามเกณฑ์ คือ บริโภคไม่เกินวันละ 200 มิลลิกรัม หรือน้อยกว่านี้ภายใน 2 เดือน					
21.3	ท่านหวังว่าการบริโภค ไขมัน ชาบรสจืด ไขมัน เป็ด เป็ด ไม่โล โอวัลติน ช็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลังไม่เกินวันละ 200 มิลลิกรัมทำให้ท่านไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ					

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ				
		ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ทุกครั้ง
21.4	ท่านมีการวางแผนการบริโภคในแต่ละวันว่าท่านจะเลือกบริโภคชา กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน ช็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลังชนิดใดชนิดหนึ่งเพื่อไม่ให้ได้รับปริมาณคาเฟอีนเกินกำหนด					
21.5	ท่านดูข้อมูลเพื่อเทียบค่าปริมาณคาเฟอีนที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ชา กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน ช็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลังเพื่อทราบปริมาณที่ควรบริโภค					
21.6	ท่านดูแลตนเองไม่ให้บริโภคชา กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน ช็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลังเกินในปริมาณที่กำหนด					
21.7	ในกรณีที่ท่านไม่สามารถควบคุมการบริโภคชา กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน ช็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลังในปริมาณที่กำหนดได้ ท่านจะกลับมาทบทวนตนเองถึงสาเหตุ นั้น					
21.8	ท่านให้กำลังใจตนเองและชื่นชมตนเองเสมอหากท่านสามารถทราบปริมาณและควบคุมการบริโภคชา กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน ช็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลังที่ได้รับต่อวันได้					
21.9	ท่านเลือกที่จะพูดคุยกับคนที่ท่านชื่นชอบ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ นั่งสมาธิ เดินผ่อนคลายหรือมีวิธีการอื่นๆ เมื่อท่านเครียด หงุดหงิดหรือกระวนกระวายเพราะอยากบริโภคชา กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน ช็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลัง					

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ				
		ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ทุกครั้ง
21.10	ท่านมีการบริโภคผลิตภัณฑ์อย่างอื่นทดแทน การบริโภคชา กาแฟ ชาบรรจุขวด โค้ก เป๊ปซี่ ไมโล โอวัลติน ช็อกโกแลตหรือเครื่องดื่มชูกำลัง หากเมื่อใดที่ร่างกายต้องการเพิ่ม สมรรถภาพในการทำงานหรืออยากที่จะ บริโภคผลิตภัณฑ์ดังกล่าว					

วัน เดือน ปีที่บันทึก

.....

แบบบันทึกการบริโภคกาแฟใน 1 สัปดาห์

ชื่อ – สกุล ผู้บันทึก (นาย/นาง/นางสาว).....อายุ.....ปี บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....
อำเภอ.....จังหวัด.....หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ.....

ชนิดผลิตภัณฑ์	ยี่ห้อ (ระบุ)	ราคา (บาทต่อครั้ง)	ปริมาณที่ บริโภคต่อครั้ง (ถ้วย,ขวด,แก้วปกติ)	ความถี่ที่ บริโภค (ครั้งต่อสัปดาห์)	รวมปริมาณที่ ได้รับต่อวัน (มิลลิกรัม)	วิธีการบริโภค	
						(1) บริโภคปกติตามที่ฉลากระบุ (กา X หากเลือกข้อ (1)) (2) มีวิธีการบริโภคแบบใหม่ (โปรดระบุ)	
						(1)	(2)
1) ชาชงทุกชนิด		บาท		ครั้ง			
2) ชาเขียวบรรจุขวด		บาท		ครั้ง			
3) กาแฟซอง		บาท		ครั้ง			
4) กาแฟกระป๋อง		บาท		ครั้ง			

ชนิดผลิตภัณฑ์	ยี่ห้อ (ระบุ)	ราคา (บาทต่อครั้ง)	ปริมาณที่ บริโภคต่อครั้ง (ถ้วย,ขวด,แก้วปกติ)	ความถี่ที่ บริโภค (ครั้งต่อสัปดาห์)	รวมปริมาณที่ ได้รับต่อวัน (มิลลิกรัม)	วิธีการบริโภค	
						(1) บริโภคปกติตามที่ฉลากระบุ (ถ้า X หากเลือกข้อ (1)) (2) มีวิธีการบริโภคแบบใหม่ (โปรดระบุ)	
						(1)	(2)
5) ไมโล, โอวัลติน		บาท		ครั้ง			
6) เครื่องดื่มรส ช็อกโกแลตทุกชนิด		บาท		ครั้ง			
7) โยเกิร์ต, เป๊ปซี่, บิกโคล่า		บาท		ครั้ง			
8) เครื่องดื่มชูกำลัง		บาท		ครั้ง			
รวมทั้งหมด		 บาท	 มิลลิกรัม	 ครั้ง	 มิลลิกรัม		

แบบคัดกรองความเสี่ยงในการบริโภคคาเฟอีน

ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/นางสาว).....อายุ.....ปี

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....หมายเลขโทรศัพท์.....

ข้อที่	เกณฑ์คะแนนลักษณะความเสี่ยง	คะแนนที่ได้
1	ปริมาณการบริโภคคาเฟอีน (Dose of Risk) 1.1 บริโภคน้อยกว่าหรือเท่ากับ 50 มิลลิกรัมต่อวัน (1 คะแนน) 1.2 บริโภคมากกว่า 50-100 มิลลิกรัมต่อวัน (2 คะแนน) 1.3 บริโภคมากกว่า 100-150 มิลลิกรัมต่อวัน (3 คะแนน) 1.4 บริโภคมากกว่า 150-200 มิลลิกรัมต่อวัน (4 คะแนน) 1.5 บริโภคมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อวัน (5 คะแนน)	
2	ความถี่ของการบริโภคคาเฟอีน (Frequency of Risk) 2.1 บริโภค 1-2 ครั้งต่อเดือน (1 คะแนน) 2.2 บริโภค 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ (2 คะแนน) 2.3 บริโภค 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ (3 คะแนน) 2.4 บริโภค 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ (4 คะแนน) 2.5 บริโภคทุกวัน (5 คะแนน)	
3	วิธีการบริโภค (Method of Risk) 3.1 มีวิธีการปกติตามที่ฉลากระบุและไม่ดัดแปลงส่วนผสม (1 คะแนน) 3.2 มีวิธีการปกติและไม่ดัดแปลงส่วนผสม แต่ไม่บริโภคตามที่ฉลากระบุ (2 คะแนน) 3.3 มีการดัดแปลงสูตรส่วนผสมอื่นๆ เช่น ผสมแอลกอฮอล์ ยาแก้ปวด คาเฟอีนประเภทอื่นๆ หรือสิ่งอื่นๆ เป็นต้น (3 คะแนน)	
4	การมีโรคประจำตัวของผู้บริโภค (Health of Risk) 4.1 ไม่มีโรคประจำตัว (1 คะแนน) 4.2 กำลังตั้งครรภ์หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคเบาหวาน เป็นต้น (2 คะแนน)	
รวมคะแนนทั้งหมดที่ได้		
ผลระดับความเสี่ยง		
ระดับความเสี่ยงในการบริโภคคาเฟอีน (Caffeine Consumption Risk Level)	1) คะแนน 4-7 คะแนน หมายถึง มีความเสี่ยงต่ำ 2) คะแนน 8 -11 คะแนน หมายถึง มีความเสี่ยงปานกลาง 3) คะแนน 12-15 คะแนน หมายถึง มีความเสี่ยงสูง	

ตาราง 1ก แสดงปริมาณคาเฟอีนในเครื่องดื่มและอาหารชนิดต่างๆ

ผลิตภัณฑ์	ปริมาตร (มิลลิลิตร)	ปริมาณ คาเฟอีน (มิลลิกรัม)
กาแฟจากผงกาแฟคั่วบด (เครื่องไฟฟ้าแบบ drip)	150	110-150
กาแฟจากผงกาแฟคั่วบด (เครื่องไฟฟ้าแบบ percolator)	150	64-124
กาแฟสำเร็จ	150	40-108
กาแฟที่สกัดคาเฟอีนออก	150	2-5
ชาซอง	150	28-44
ชาผงจากใบ	150	30-48
ชาผงสำเร็จ	150	12-28
โกโก้ร้อน	180	5-30
เครื่องดื่มช็อคโกแลต	180	9-12
ช็อคโกแลตแท่งแบบเข้มข้น	60 กรัม	40-50
ช็อคโกแลตนมแบบแท่ง	60 กรัม	3-20
เครื่องดื่มน้ำอัดลมประเภทโคล่า		
- โคคา-โคล่า	355	46
- เป๊ปซี่-โคล่า	355	38
กาแฟกระป๋องพร้อมดื่มในประเทศไทย	180	74-212
เครื่องดื่มชูกำลังทุกยี่ห้อในประเทศไทย	100-150	50
ที่มา : สำนักงานอาหารและยาประเทศสหรัฐอเมริกา, National Coffee Association of the U.S.A., National Confectioners Association of the United State.		

ตาราง 2ก แสดงปริมาณคาเฟอีนในกาแฟกระป๋องพร้อมดื่ม

ผลิตภัณฑ์	ปริมาณ คาเฟอีน (มิลลิกรัม)
กาแฟสมปรั่งสำเร็จพร้อมดื่มมิลค์กี้ ตราเบอร์ดี	99.08
กาแฟโรบัสต้าปรั่งสำเร็จพร้อมดื่ม ตราเบอร์ดี	139.02
กาแฟปรั่งสำเร็จพร้อมดื่ม ตราเบอร์ดี	108.84
กาแฟผสมโกโก้ปรั่งสำเร็จพร้อมดื่มร็อคโกโก้ ตราเบอร์ดี	88.68

ผลิตภัณฑ์	ปริมาณ กาแฟอื่น (มิลลิกรัม)
กาแฟเย็น ตราฉลามผ่านการสเตอไรซ์	119.91
กาแฟใส่นมปรุงสำเร็จ(ธรรมชาติ) ตราควิกโก	74.24
กาแฟดำปรุงสำเร็จ(ธรรมชาติ) ตราควิกโก	126.61
กาแฟดำปรุงสำเร็จ(เข้มข้น) ตราควิกโก	131.98
กาแฟเอสเปรสโซปรุงสำเร็จพร้อมดื่มฟรีชเอ็กซ์ตร้า	192.22
กาแฟดำฟรีชเอ็กซ์ตร้า	148.00
กาแฟผสมนมปรุงสำเร็จพร้อมดื่มฟรีชเอ็กซ์ตร้า	112.94
กาแฟใส่นมสำเร็จรูป ตราคอฟ-ที	129.76
กาแฟดำคอฟ-ที	180.44
กาแฟดำ ตรายูเอฟซี	185.53
กาแฟเย็น ตราโทรฟี่	212.33
กาแฟดำ ตราฟรีช	109.57
ค่าเฉลี่ย	134.75
ที่มา : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	

ตาราง 3ก แสดงรายชื่อและปริมาณกาแฟอื่นในเครื่องดื่มชูกำลัง

ชื่อผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ (มิลลิลิตร)	ปริมาณกาแฟอื่น (มิลลิกรัม)
50-50 (ฟีฟตี้-ฟีฟตี้)	100	50
กระทิงแดงกลิ่นผลไม้รวม	150	50
กระทิงแดงเอส	150	50
กระทิงแดงแอล	150	50
กระทิงทอง	150	50
คูกกี้แดง	100	50
โคบาล	150	50
เจงกิ 100	100	50
เจงกิ 150	150	50
ฉลาม	100	50

ชื่อผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ (มิลลิลิตร)	ปริมาณคาเฟอีน (มิลลิกรัม)
นมขาว	150	50
ข้างทอง	150	50
ซี.เอส.บี.	150	50
ทีโอเพล็กซ์-ดี-ไซרב	100	50
นีโอรูซาน-ดี	100	50
แปรงสีฟันคู่	150	50
มัสแตง	150	50
ม้าแดง	150	50
ลิโพวิตัน-ดี	100	50
ลูกทุ่ง	150	50
วินซ่า	100	50
วิสต้า	100	50
ออร์ก้า	150	50
เอ็ม-100	100	50
เอ็ม-150	150	50
ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (ปริมาณคาเฟอีนที่ขึ้นทะเบียน)		