

## ภาคผนวก ก เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

### แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

รหัสผู้ป่วย .....

1. อายุ.....ปี

2. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

3. สถานภาพสมรส ( ) โสด ( ) คู่ ( ) หม้าย ( ) หย่าร้าง -  
แยกกันอยู่

4. นับถือศาสนา ( ) พุทธ ( ) คริสต์ ( ) อิสลาม ( ) อื่นๆ

5. ระดับการศึกษา ( ) ไม่ได้เรียนหนังสือ ( ) ประถมศึกษา ( )  
มัธยมศึกษา

( ) ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา ( )ปริญญาตรี

( ) สูงกว่าปริญญาตรี

6. อาชีพ ( ) รับจ้าง ( ) เกษตรกร ( ) ค้าขาย/เจ้าของกิจการ

( ) แม่บ้าน ( ) รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ

( ) ราชการบำนาญ ( ) ไม่ได้ประกอบอาชีพ ( ) อื่นๆ ระบุ.....

7. การจ่ายค่ารักษาพยาบาล ( ) ชำระเอง ( ) ประกันสุขภาพ ( ) ประกันสังคม  
( ) เบิกได้ ( ) อื่นๆ

8. เริ่มเป็นโรคความดันโลหิตสูงเมื่ออายุ.....ปี

9. เป็นโรคความดันโลหิตสูงมานานเท่าไร.....ปี

10. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

1.( ) สูบ 2.( ) ไม่สูบ

10.1. ถ้าสูบบุหรี่สูบวันละกี่มวน.....มวน/วัน

10.2. ถ้าเคยสูบบุหรี่ท่านหยุดสูบนานเท่าไร.....ปี

11. สมาชิกในครอบครัวมีผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่

1.( ) มี 2.( ) ไม่มี

11.1. ถ้ามีสมาชิกป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง มีกี่คน.....คือ.....

12. ท่านได้รับการรักษาต่อเนื่องหรือไม่

1. ( ) ใช่ 2. ( ) ไม่ใช่ ยาที่ได้รับ.....

13. ระดับความดันโลหิต (วันที่สัมภาษณ์).....mmHg ชีพจร .....ครั้ง/นาที

14. ปัจจุบันท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่

- |                            |                         |                 |                  |
|----------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|
| 1. ( ) ปวดมึนท้ายทอย       | 2. ( ) ตึงที่ต้นคอ      | 3. ( ) วิงเวียน | 4. ( ) ตามัว     |
| 5. ( ) ปวดศีรษะตุบๆ        | 6. ( ) อ่อนเพลีย        | 7. ( ) ใจสั่น   | 8. ( ) มือเท้าชา |
| 9. ( ) เมื่อยคืนนอนไม่หลับ | 10. ( ) มีเลือดกำเดาไหล |                 |                  |

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง

**คำชี้แจง** ข้อความในแบบสอบถามจะถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ซึ่งหมายถึง การกระทำต่างๆ อย่าง ที่จะส่งเสริมให้ท่านมีการดูแลตนเองที่ดี เพื่อการดำรงชีวิต สุขภาพ และ ความผาสุกในชีวิตของท่าน แม้จะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง

การตอบแบบสัมภาษณ์ ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง ในการกระทำกิจกรรมประจำวันของท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ ความหมายของข้อความ ที่เลือกตอบ มีดังนี้

เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง ท่านมีการปฏิบัติกิจกรรมในข้อนั้น 6-7 วัน/สัปดาห์

เป็นจริงมาก หมายถึง ท่านมีการปฏิบัติกิจกรรมในข้อนั้น 4-5 วัน/สัปดาห์

เป็นจริงปานกลาง หมายถึง ท่านมีการปฏิบัติกิจกรรมในข้อนั้น 2-3 วัน/สัปดาห์

เป็นจริงน้อย หมายถึง ท่านมีการปฏิบัติกิจกรรมในข้อนั้น 1-2 วัน/สัปดาห์

เป็นจริงน้อยที่สุด หมายถึง ท่านมีการปฏิบัติกิจกรรมในข้อนั้นนานๆ ครั้ง หรือไม่ได้ปฏิบัติ

แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง

| ข้อความ                                                                                                                                  | เป็นจริง<br>มาก<br>ที่สุด | เป็นจริง<br>มาก | เป็นจริง<br>ปาน<br>กลาง | เป็นจริง<br>น้อย | เป็นจริง<br>น้อย<br>ที่สุด |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|----------------------------|
| ด้านการแสวงหาความรู้และความช่วยเหลือ                                                                                                     |                           |                 |                         |                  |                            |
| 1. ท่านได้รับความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูงจากแพทย์, พยาบาล                                         |                           |                 |                         |                  |                            |
| 2. ท่านอ่านและได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและการปฏิบัติตัวจากเอกสารของโรงพยาบาลและสถานีอนามัยใกล้บ้าน                        |                           |                 |                         |                  |                            |
| 3. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงจากบทความ, วิทยุ, ทีวี, หนังสือพิมพ์เพิ่มเติมจากเอกสารที่ได้รับจากโรงพยาบาลและสถานีอนามัย |                           |                 |                         |                  |                            |
| 4. ท่านหาข้อมูลเพื่อการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยสอบถาม พูดคุยกับคนที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูงเช่นเดียวกับท่าน              |                           |                 |                         |                  |                            |
| 5. เมื่อมีปัญหาในการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ท่านมีผู้คอยช่วยเหลือแก้ไขปัญหาให้ท่าน                                               |                           |                 |                         |                  |                            |
| 6. ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงพยาบาลจัดขึ้นสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง                                                        |                           |                 |                         |                  |                            |
| 7. ท่านมีคนในครอบครัวของท่านที่คอยดูแลช่วยเหลือให้กำลังใจตลอดเวลาที่ท่านเป็นโรคความดันโลหิตสูง                                           |                           |                 |                         |                  |                            |

| ข้อความ                                                                                                               | เป็นจริง<br>มากที่สุด | เป็นจริง<br>มาก | เป็นจริง<br>ปาน<br>กลาง | เป็นจริง<br>น้อย | เป็นจริง<br>น้อย<br>ที่สุด |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|------------------|----------------------------|
| 8. คนในครอบครัวของท่านช่วยส่งเสริมการปฏิบัติตัวในด้านต่างๆ เช่น การเลือกอาหารรับประทาน, กระตุ้นให้ออกกำลังกายอยู่เสมอ |                       |                 |                         |                  |                            |
| 9. คนในครอบครัวของท่านช่วยชี้แนะ แก้ไข ตักเตือน การปฏิบัติตัวในด้านต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมแก่ท่านอยู่เสมอ                 |                       |                 |                         |                  |                            |
| 10. ท่านมีโอกาสได้เข้าร่วมประชุม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้ป่วย ความดันโลหิตสูงด้วยกัน                            |                       |                 |                         |                  |                            |
| 11. ท่านมีคนในครอบครัวคอยบอกและเตือนท่านให้ไปตรวจตามนัดทุกครั้ง                                                       |                       |                 |                         |                  |                            |
| ด้านการระมัดระวังผลของยา<br>12. ท่านไม่รับประทานอาหารเค็ม อาหารหมักดอง กะปิ ปลา ร้าหรือผงชูรส                         |                       |                 |                         |                  |                            |
| 13. ท่านไม่เติมน้ำปลา หรือซอสปรุงรสเพิ่มในอาหารก่อนรับประทาน                                                          |                       |                 |                         |                  |                            |
| 14. ท่านไม่รับประทานอาหารมัน, ขนมหวาน และอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ                                                     |                       |                 |                         |                  |                            |
| 15. ท่านรับประทานผักและผลไม้รสไม่หวาน                                                                                 |                       |                 |                         |                  |                            |
| 16. ท่านหลีกเลี่ยงและ/หรือไม่รับประทานอาหารประเภทผัดหรือทอด                                                           |                       |                 |                         |                  |                            |
| 17. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ                                                                         |                       |                 |                         |                  |                            |



| ข้อความ                                                                                                                                       | เป็นจริง<br>มาก<br>ที่สุด | เป็นจริง<br>มาก | เป็นจริง<br>ปาน<br>กลาง | เป็นจริง<br>น้อย | เป็นจริง<br>น้อย<br>ที่สุด |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|----------------------------|
| 18. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มที่ทำให้ความดันโลหิตของท่านสูงขึ้น เช่น ชา กาแฟ สุรา เบียร์ และเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น M 150 กระทั่งแดง สปอร์นเซอร์ |                           |                 |                         |                  |                            |
| 19. ท่านพยายามที่จะไม่เครียดและหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้ท่านเกิดความเครียด                                                                     |                           |                 |                         |                  |                            |
| ด้านการปฏิบัติตามแผนการรักษา<br>20. ท่านไม่เคยเพิ่มและลดยาโรคความดันโลหิตเองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์                                              |                           |                 |                         |                  |                            |
| 21. ท่านไม่เคยหยุดรับประทานลดความดันโลหิตเองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์                                                                              |                           |                 |                         |                  |                            |
| 22. เมื่อลืมรับประทานยาลดความดันโลหิต ท่านจะรับประทานทันทีที่นึกได้ และไม่เพิ่มยาเป็น 2 เท่า ในมือต่อไป                                       |                           |                 |                         |                  |                            |
| 23. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์                                                                                                  |                           |                 |                         |                  |                            |
| 24. ท่านมาตรวจตามนัดหมายของโรงพยาบาลได้ ทุกครั้ง                                                                                              |                           |                 |                         |                  |                            |
| ด้านการป้องกันความไม่สุขสบายจากผลข้างเคียงของการรักษา<br>25. เมื่อต้องออกจากบ้านหรือเดินทางไกล ท่านนำยาลดความดันโลหิต ติดตัวไปด้วยทุกครั้ง    |                           |                 |                         |                  |                            |
| 26. เมื่อมีอาการปวดมึนท้ายทอย ตึงที่ต้นคอ วิงเวียน ปวดศีรษะ ท่านจะวัดความดันโลหิตด้วยตนเองหรือวัดที่คลินิกใกล้บ้านทุกครั้ง                    |                           |                 |                         |                  |                            |

| ข้อความ                                                                                                   | เป็นจริง<br>มาก<br>ที่สุด | เป็นจริง<br>มาก | เป็นจริง<br>ปาน<br>กลาง | เป็นจริง<br>น้อย | เป็นจริง<br>น้อย<br>ที่สุด |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|----------------------------|
| 27. ท่านได้ไปปรับตรวจเช็คสุขภาพประจำปีเป็นประจำทุกปี                                                      |                           |                 |                         |                  |                            |
| <b>ด้านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น</b>                                                         |                           |                 |                         |                  |                            |
| 28. ท่านมีญาติสนิท, เพื่อนที่รู้จัก พุดคุยปัญหาต่างๆ ได้ในยามที่ท่านต้องการคำปรึกษาหรือระบายความไม่สบายใจ |                           |                 |                         |                  |                            |
| 29. ท่านหาเวลาทำกิจกรรมที่เป็นงานอดิเรกที่ท่านชอบได้                                                      |                           |                 |                         |                  |                            |
| 30. ท่านได้ปฏิบัติศาสนกิจในศาสนาที่ท่านนับถือได้บ่อย                                                      |                           |                 |                         |                  |                            |
| 31. ท่านได้นำข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับมาปรับปรุงการปฏิบัติตัว                                                 |                           |                 |                         |                  |                            |
| <b>ด้านการมีชีวิตร่วมกับโรคและการรักษา</b>                                                                |                           |                 |                         |                  |                            |
| 32. ท่านสามารถทำงานได้ตามปกติถึงแม้ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง                                            |                           |                 |                         |                  |                            |
| 33. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ตามปกติแม้ว่าท่านจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง                                     |                           |                 |                         |                  |                            |
| 34. ในขณะที่ท่านออกกำลังกายท่านมีอาการวิงเวียน ปวดศีรษะ หน้ามืด บ่อยๆ                                     |                           |                 |                         |                  |                            |
| 35. ท่านสามารถรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง                                               |                           |                 |                         |                  |                            |
| 36. ท่านสามารถดำรงชีวิตได้ถึงแม้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง                                                |                           |                 |                         |                  |                            |
| 37. ท่านพักผ่อน 6 – 8 ชั่วโมงต่อวัน                                                                       |                           |                 |                         |                  |                            |

ภาคผนวก ข แบบเก็บรวบรวมระดับความดันโลหิต

แบบเก็บรวบรวมระดับความดันโลหิต

(    ) กลุ่มทดลอง    (    ) กลุ่มควบคุม

| ชื่อ – สกุล<br>ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง | ระดับความดันโลหิต                     |                       |                                       |                       | หมายเหตุ |
|------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------|----------|
|                                          | ก่อนทดลอง สัปดาห์ที่ 1<br>วันที่..... |                       | หลังทดลองสัปดาห์ที่ 12<br>วันที่..... |                       |          |
|                                          | ความดัน<br>ซิสโตลิก                   | ความดัน<br>ไดแอสโตลิก | ความดัน<br>ซิสโตลิก                   | ความดัน<br>ไดแอสโตลิก |          |
| 1.                                       |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 2.                                       |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 3.                                       |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 4.                                       |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 5.                                       |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 6.                                       |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 7.                                       |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 8.                                       |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 9.                                       |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 10.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 11.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 12.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 13.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 14.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 15.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 16.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 17.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 18.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 19.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 20.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 21.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 22.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |
| 23.                                      |                                       |                       |                                       |                       |          |

ภาคผนวก ค โปรแกรมการพยาบาลตามระบบสนับสนุนและให้ความรู้สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ชุดที่ 1 การสอน การชี้แนะ การสนับสนุน และการสร้างสิ่งแวดล้อม ( $X_1$   $X_{2,1}$   $X_{3,1}$   $X_{4,1}$ )

|                     |                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|
| เรื่อง              | โรคความดันโลหิตสูงและการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง |
| ประเภท              | แบบรายกลุ่ม                                                   |
| ผู้เข้าร่วม         | ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และญาติ          |
| ระยะเวลา            | 4 ชั่วโมง                                                     |
| วันที่ให้การพยาบาล  | สัปดาห์ที่ 1                                                  |
| สถานที่             | โรงพยาบาลมโหสถ                                                |
| ผู้ให้การพยาบาล     | นางสุภาภรณ์ พิมมะสอน                                          |
| วิธีให้การช่วยเหลือ | การสอน ชี้แนะ สนับสนุน และสร้างสิ่งแวดล้อม                    |

**โปรแกรมการพยาบาลตามระบบสนับสนุนและให้ความรู้สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง**  
**การสอน การชี้แนะ การสนับสนุน และการสร้างสิ่งแวดล้อม**

| วัตถุประสงค์                                                                                                        | เนื้อหา                                                                                                                                          | กิจกรรม                                                                                                                                                                          | สื่อการเรียนรู้                            | ประเมินผล                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. เพื่อแนะนำตนเองและสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มทดลอง                                                                   | ผู้วิจัยทักทายกลุ่มทดลอง แนะนำชื่อ นามสกุล ในฐานะนักวิจัย และสอบถามอาการทั่วไปของผู้ป่วยเป็นรายบุคคล                                             | สนทนากับกลุ่มทดลองด้วยท่าทีที่เป็นมิตร                                                                                                                                           |                                            | ความสนใจและท่าทีของกลุ่มทดลอง                                                               |
| 2. เพื่อให้กลุ่มทดลองเข้าใจเป้าหมายและขั้นตอนของการเข้าร่วมโปรแกรมการพยาบาลตามระบบสนับสนุนและให้ความรู้อย่างครบถ้วน | ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับเป้าหมายและขั้นตอนของการเข้าร่วมโปรแกรม การพยาบาลตามระบบสนับสนุนและให้ความรู้ การเก็บรวบรวมแบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเอง | บอกเป้าหมาย<br>- สอบถามทบทวนชื่อผู้ป่วย แจ้ง น้ำหนักตัว ระดับความดันโลหิตที่วัดได้<br>- อธิบายขั้นตอนการเข้าร่วมโปรแกรมแสดงเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครและใบยินยอมเข้าร่วมโปรแกรม | เอกสารข้อมูลใบยินยอมเข้าร่วมวิจัยแบบสอบถาม | จากการซักถามกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองสามารถบอกเป้าหมายและขั้นตอนของการเข้าร่วมโปรแกรมได้ถูกต้อง |

| วัตถุประสงค์                                                                  | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | กิจกรรม                                                                                                  | สื่อการเรียนรู้                 | ประเมินผล                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. เพื่อให้กลุ่มทดลองสามารถอธิบายความหมายของโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง | <p><b>บทนำ</b> ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบได้บ่อยและเป็นกันมากในปัจจุบัน หากผู้ป่วยไม่รู้วิธีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการควบคุมความดันโลหิตจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา โรคความดันโลหิตสูงปัจจัยเสี่ยงอันดับหนึ่งคือ โรคอัมพาต โรคหลอดเลือดในสมอง และโรคไต ได้ง่าย</p> <p>ความดันโลหิตสูง หมายถึง ความดันโลหิตที่วัดได้โดยใช้เครื่องวัดความดันในขณะที่หัวใจบีบตัวทำให้แรงดันของกระแสเลือดกระทบต่อผนังของหลอดเลือดแดงจะเกิดความดันซิสโตลิกหรือว่าความดันโลหิตตัวบนมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือความดันโลหิตในขณะแรงดันของกระแสเลือดที่หัวใจคลายตัวจะเกิดความดันไดแอสโตลิก หรือความดันตัวล่างมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท</p> | <p>ผู้สอนบรรยายและสุ่มเรียกชื่อกลุ่มทดลอง 1 คน</p> <p>ตอบคำถามเกี่ยวกับความหมายของโรคความดันโลหิตสูง</p> | <p>PowerPoint</p> <p>บรรยาย</p> | <p>ความสนใจ และจากการซักถามกลุ่มทดลอง</p> <p>กลุ่มทดลอง สามารถบอกว่า ความดันโลหิตซิสโตลิกเท่าไรและความดันโลหิตไดแอสโตลิกเท่าไรจึงเรียกว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง</p> |

| วัตถุประสงค์                                                          | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | กิจกรรม                                                                                                                             | สื่อการเรียนรู้      | ประเมินผล                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. เพื่อให้กลุ่มทดลองสามารถอธิบายอาการของโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง | อาการของโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการมักตรวจพบโดยบังเอิญขณะไปพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษาปัญหาอื่นๆ ส่วนน้อยอาจมีอาการปวดมึนท้ายทอย ตึงที่ต้นคอ วิงเวียน มักจะเป็นเวลาตื่นนอนใหม่ๆ พอตอนสายจะทุเลาไปเอง บางรายอาจมีอาการปวดศีรษะตุบๆ แบบไมเกรนได้ ในรายที่เป็นมานานๆ หรือความดันโลหิตสูงมากๆ อาจมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ มือเท้าชา ตามัว มีเลือดกำเดาไหล   | ผู้สอนบรรยายและเรียกชื่อกลุ่มทดลอง 1 คน ตอบคำถามเกี่ยวกับอาการของโรคความดันโลหิตสูง                                                 | PowerPoint<br>บรรยาย | ความสนใจ และจากการซักถาม กลุ่มทดลองสามารถบอกสาเหตุอาการของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างน้อย 7 ใน 10 อาการ               |
| 5. เพื่อให้กลุ่มทดลองสามารถอธิบายการรักษาได้ถูกต้อง                   | การรักษา มี 2 วิธีคือ<br>1. การรักษาด้วยยาลดความดันโลหิต<br>2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ทำทุกราย<br>แม้ในรายที่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูงก็อาจป้องกันหรือชะลอการเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้<br>การรักษาโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องทำในผู้ป่วยทุกรายที่ได้รับวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงและช่วยลดระดับความดันโลหิตได้บ้าง ทำให้สามารถลดปริมาณการใช้ยาลด | ผู้สอนบรรยายและสุ่มเรียกชื่อกลุ่มทดลอง 1 คน<br>ตอบคำถามเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง | PowerPoint<br>บรรยาย | ความสนใจ และจากการซักถาม กลุ่มทดลองสามารถอธิบายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง |

| วัตถุประสงค์                                                               | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | กิจกรรม                                                                                            | สื่อการเรียนรู้          | ประเมินผล                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | <p>ความดันโลหิต ซึ่งจะต้องปรับพฤติกรรม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การลดน้ำหนัก</li> <li>- รับประทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัดให้มาก</li> </ul> <p>ลดปริมาณไขมันในอาหารโดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันที่ได้มาจากสัตว์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จำกัดเกลือในอาหาร</li> <li>- ควรออกกำลังกายชนิด aerobic อย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดินเร็วๆ (อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และเกือบทุกวัน)</li> <li>- ลด เลิกการดื่มแอลกอฮอล์</li> </ul> |                                                                                                    |                          |                                                                                                                        |
| 6. เพื่อให้กลุ่มทดลองสามารถบอกอาการแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง | <p>โรคแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงที่พบบ่อย</p> <p>1. โรคหลอดเลือดในสมอง อาจทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดในสมองตีบตันและแตกกลายเป็นโรคอัมพาตครึ่งซีก ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อย ในรายที่มีเส้นโลหิตฝอยในสมองส่วนสำคัญแตกก็อาจตายได้อย่างรวดเร็ว ถ้าเป็นเรื้อรังบางคนอาจกลายเป็นโรคความจำเสื่อมสมาธิลดลง ในรายที่มีความดันโลหิตสูงรุนแรงที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน อาจทำให้เกิดอาการชักหรือหมดสติได้</p>                                                                    | <p>ผู้สอนบรรยายและเรียกชื่อกลุ่มทดลอง 1 คน ตอบคำถามเกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง</p> | <p>PowerPoint บรรยาย</p> | <p>ความสนใจ และจากการซักถามกลุ่มทดลองกลุ่มทดลอง สามารถบอกอาการแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างน้อย 3 ใน 5 ข้อ</p> |



| วัตถุประสงค์ | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | กิจกรรม | สื่อการเรียนรู้ | ประเมินผล |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|-----------|
|              | <p>2. โรคหัวใจ หัวใจทำงานหนักทำให้หัวใจโต จนกระทั่งเกิดภาวะหัวใจวายได้ นอกจากนี้ อาจทำให้หลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจตีบตันกลายเป็นโรคหัวใจขาดเลือด และถึงขั้นรุนแรงจนเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายในที่สุด</p> <p>3. โรคไต อาจเกิดภาวะไตวายเรื้อรังเนื่องจากหลอดเลือดแดงเสื่อม เลือดไปเลี้ยงไตไม่พอ ภาวะไตวายนี้ยังจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นเกิดจากไตเสื่อมสมรรถภาพ</p> <p>4. จอประสาทตาผิดปกติ การเกิดความดันโลหิตสูงระยะยาวจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของประสาทตา และระบบประสาทส่วนกลาง ในรายที่รุนแรงมักจะมี การเปลี่ยนแปลงที่จอตาคือ หลอดเลือดฝอยในตาตีบตัน ต่อมาอาจแตกมีเลือดออกที่จอตาทำให้ประสาทตาเสื่อม ตามัวลงเรื่อยๆ จนถึงขั้นตาบอดได้พบว่า ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท มีโอกาสเกิดหลอดเลือดดำในจอประสาทตาอุดตันเป็น 2-5 เท่าของคนที่ไม่มีความดันโลหิตสูง</p> |         |                 |           |

| วัตถุประสงค์                                         | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | กิจกรรม                                                                                                                                                             | สื่อการเรียนรู้      | ประเมินผล                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | 5. หลอดเลือดส่วนปลาย ความดันโลหิตสูงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดทั่วไป ทำให้หลอดเลือดตีบแคบหรือโป่งพอง ผลคือทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงแขนขาและอวัยวะภายในลดลง ทำให้ปวดขา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |                      |                                                                                                                                       |
| 7. เพื่อให้กลุ่มทดลองสามารถบอกการดูแลตนเองได้ถูกต้อง | <p>การดูแลตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญ และจำเป็นอย่างมากในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงซึ่งเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ซึ่งผู้ป่วยต้องปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิต ให้เหมาะสมซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรักษา เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม เพื่อดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การควบคุมอาหาร</li> <li>2. การลดน้ำหนักและ/หรือควบคุมน้ำหนักตัว</li> <li>3. การออกกำลังกาย</li> <li>4. การจัดการกับความเครียด</li> <li>5. ลดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</li> <li>6. เลิกสูบบุหรี่</li> <li>7. การรับประทานยา</li> <li>8. การมาตรวจตามนัด</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- สาธิตการบริหารร่างกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>การผ่อนคลายความเครียดโดยการนั่งสมาธิ</li> </ul> | PowerPoint<br>บรรยาย | ความสนใจ และจากการซักถามกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลอง สามารถอธิบายวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงให้ถูกต้อง 6 ใน 8 ข้อ |

| วัตถุประสงค์                                                                                                    | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | กิจกรรม                                                                                                                                                                        | สื่อการเรียนรู้                                | ประเมินผล                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 8. เพื่อสนับสนุนกลุ่มทดลองในการดูแลตนเองให้ถูกต้อง                                                              | ผู้วิจัยแนะนำบุคคลที่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ดี และอยู่ในเกณฑ์ปกติ ให้บุคคลต้นแบบพูดคุยถึงประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมความดันโลหิต                                                                                                                                                                                                                         | - บุคคลต้นแบบบรรยาย พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ในการดูแลตนเองให้แก่กลุ่มทดลองและญาติ<br>- ผู้วิจัยช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่าและความสามารถในการดูแลตนเอง | บุคคลต้นแบบที่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ | ผู้ป่วยและญาติมีความสนใจซักถามถึงความสำเร็จของบุคคลต้นแบบ |
| 9. เพื่อให้กลุ่มทดลอง และญาติรับรู้ถึงผลกระทบของสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีต่อสุขภาพของสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีต่อกลุ่มทดลอง | ผู้วิจัยอธิบายและสนทนากับกลุ่มทดลองและญาติ ถึงผลเสียของสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีต่อสุขภาพของผู้ป่วย สิ่งแวดล้อมในที่นี้หมายถึง บุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้อง สภาพแวดล้อมภายในบ้านและล้อมรอบบ้าน การมีสัมพันธภาพกับเพื่อนบ้านใกล้เคียง                                                                                                                                                                 | ผู้วิจัยสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม                                                                                                                         | บรรยาย                                         | ความสนใจและการซักถามของกลุ่มทดลอง                         |
| 10. เพื่อให้กลุ่มทดลอง และครอบครัวจัดบ้านที่เอื้ออำนวยต่อการควบคุมระดับความดันโลหิตและการดูแลตนเองได้ถูกต้อง    | ผู้วิจัยแนะนำกับกลุ่มทดลองและญาติ ในการสร้างสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสมกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในเรื่องของการจัดบ้านทั้งในบ้าน และบริเวณรอบบ้านให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลือกอาหาร ทำอาหาร กระตุ้นให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่งเสริมการรับประทานยาให้กำลังใจ ช่วยให้ผู้ป่วยได้ติดต่อพูดคุยกับเพื่อนบ้านใกล้เคียงที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วยกัน | ผู้วิจัย แนะนำกลุ่มทดลองและญาติในการสร้างสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้ป่วยกลุ่มทดลอง                                                                                             | บรรยาย                                         |                                                           |

| วัตถุประสงค์                                                                                              | เนื้อหา                                                                                                                                                                       | กิจกรรม                                                                                           | สื่อการเรียนรู้ | ประเมินผล                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. เพื่อทบทวนการปฏิบัติการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเมื่อได้รับโปรแกรมการพยาบาล                  | ทบทวนขั้นตอนของการดำเนินโปรแกรมการพยาบาลและสรุปประเด็นที่สำคัญต่างๆ ในวันนี้ นัดหมายวัน เวลา ที่จะไปเยี่ยมบ้านกลุ่มทดลอง                                                      | - สรุปประเด็นสำคัญ<br>- เชิญผู้ป่วยพักผอน เฉพาะผู้ที่ยังมีปัญหาในการปฏิบัติตัวสามารถขอคำปรึกษาได้ |                 | จากความสนใจ และจากการซักถามของผู้ป่วย                                                          |
| 11. เพื่อค้นหาอุปสรรคการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ | ผู้วิจัยพูดคุยกับกลุ่มทดลองและญาติถึงปัญหาและอุปสรรคที่ยังไม่สามารถปฏิบัติการดูแลตนเองได้ดี ในด้านการดำเนินชีวิต การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด   | ผู้วิจัยเป็นผู้กระตุ้นและค้นหาปัญหาร่วมกับกลุ่มทดลอง และญาติ                                      | บรรยาย          | กลุ่มทดลองสามารถบอกถึงปัญหาและอุปสรรคในการดูแลตนเอง                                            |
| 12. เพื่อให้กลุ่มทดลองเลือกวิธีการปฏิบัติการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม                                      | ผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาและชี้แนะทางเลือกในการปฏิบัติกานดูแลตนเองในด้านต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความแตกต่างกันของแต่ละบุคคลแต่ละครอบครัว | ผู้วิจัยให้ข้อมูลความรู้และให้คำชี้แนะแก่กลุ่มทดลอง                                               | บรรยาย          | - จากการซักถามของกลุ่มทดลอง<br>- กลุ่มทดลองเลือกแนวทางในการปฏิบัติ การดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม |

โปรแกรมการพยาบาลตามระบบสนับสนุนและให้ความรู้สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ชุดที่ 2 การสร้างสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง (X<sub>4.2</sub>)

|                     |                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------|
| เรื่อง              | การสร้างสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง      |
| ประเภท              | แบบรายบุคคล (เยี่ยมบ้าน)                             |
| ผู้เข้าร่วม         | ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และญาติ |
| ระยะเวลา            | 45 นาที                                              |
| วันที่ให้การพยาบาล  | สัปดาห์ที่ 2-4                                       |
| สถานที่             | บ้านของผู้ป่วย                                       |
| ผู้ให้การพยาบาล     | นางสุภาภรณ์ พิมมะสอน                                 |
| วิธีให้การช่วยเหลือ | การสร้างสิ่งแวดล้อม                                  |

**โปรแกรมการพยาบาลตามระบบสนับสนุนและให้ความรู้สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง**  
**การสร้างสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง**

| วัตถุประสงค์                                           | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | กิจกรรม                                                                                                                                                                                       | สื่อการเรียนรู้ | ประเมินผล                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. เพื่อแนะนำตนเอง และสร้างสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มทดลอง    | ผู้วิจัยแนะนำตนเอง บอกชื่อ นามสกุล ในฐานะนักวิจัย และบอกวัตถุประสงค์ในการเยี่ยมบ้าน                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | สนทนากับกลุ่มทดลอง และญาติด้วยท่าทีที่เป็นมิตร                                                                                                                                                | บรรยาย          | ความสนใจและท่าทีของกลุ่มทดลอง                                                                                                     |
| 2. เพื่อสำรวจปัญหาของกลุ่มทดลองในเรื่องของการดูแลตนเอง | ผู้วิจัยพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างและญาติในเรื่องของการดำเนินชีวิตและค้นหาแหล่งประโยชน์ต่างๆ ที่จะเป็นการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมการเป็นอยู่ในแต่ละวัน เช่น ในเรื่องของการออกกำลังกาย แหล่งอาหารจากที่บ้าน การทำทานอาหารสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และวิถีจัดการกับความเครียด การรับประทานยาในแต่ละวัน สัมพันธภาพในครอบครัว เพื่อนบ้าน พูดคุย ให้กำลังใจเพื่อให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง | ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างค้นหาปัญหาร่วมกัน ประเมินสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยญาติและกลุ่มทดลองร่วมกันเดินดูสภาพแวดล้อมภายใน/ภายนอกบ้านหาวิธีปรับบ้านให้มีที่ให้ได้เดินหรือเหมาะที่จะออกกำลังกายในบ้าน | บรรยาย          | จากการซักถามและการทบทวนประเด็นปัญหาที่ได้ร่วมกันกับกลุ่มทดลองและญาติ การปรับสภาพแวดล้อมสนับสนุนให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น |
| 3. เพื่อทบทวนการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่าง        | สรุป ผู้วิจัยสรุปการเยี่ยมบ้าน ทบทวนขั้นตอนในการเข้าร่วมโปรแกรม นัดหมายกลุ่มทดลองว่าจะได้มีการโทรศัพท์เยี่ยมเพื่อถามถึงการดูแลตนเองของกลุ่มทดลอง                                                                                                                                                                                                                                                 | ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ                                                                                                                                                                      |                 | จากความสนใจและการซักถาม                                                                                                           |

โปรแกรมการพยาบาลตามระบบสนับสนุนและให้ความรู้สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง  
ชุดที่ 3 การกระตุ้นเตือนทางโทรศัพท์สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ( $X_{3.2}$ )

|                     |                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------|
| เรื่อง              | การกระตุ้นเตือนทางโทรศัพท์สำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง |
| ประเภท              | แบบรายบุคคล                                               |
| ผู้เข้าร่วม         | ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน              |
| ระยะเวลา            | 15 นาที                                                   |
| วันที่ให้การพยาบาล  | สัปดาห์ที่ 6                                              |
| สถานที่             |                                                           |
| ผู้ให้การพยาบาล     | นางสุภาภรณ์ พิมมะสอน                                      |
| วิธีให้การช่วยเหลือ | กระตุ้นเตือนและให้คำแนะนำ                                 |

**โปรแกรมการพยาบาลตามระบบสนับสนุนและให้ความรู้สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง**  
**การกระตุ้นเตือนทางโทรศัพท์**

| วัตถุประสงค์                                                             | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                  | กิจกรรม                  | สื่อการเรียนรู้ | ประเมินผล                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนให้ผู้ป่วยมีการปฏิบัติการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง | <p>พูดคุยกับผู้ป่วยในเรื่องของ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การรับประทานอาหาร</li> <li>- การออกกำลังกาย</li> <li>- การผ่อนคลายความเครียด</li> <li>- การรับประทานยา</li> <li>- การมาตรวจตามนัด</li> </ul> | โทรศัพท์พูดคุยกับผู้ป่วย | โทรศัพท์        | <p>กลุ่มทดลองสามารถบอกเกี่ยวกับ</p> <p>การรับประทานอาหาร</p> <p>การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การรับประทานยา</p> <p>ในแต่ละมือได้ สามารถบอกวันและเวลาที่หมอนัดได้ถูกต้อง</p> |



โปรแกรมการพยาบาลตามระบบสนับสนุนและให้ความรู้สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง  
ครั้งที่ 4 การชี้แนะสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง (X<sub>2.2</sub>)

|                     |                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------|
| เรื่อง              | การชี้แนะสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง                |
| ประเภท              | แบบรายกลุ่ม และรายบุคคล                              |
| ผู้เข้าร่วม         | ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และญาติ |
| ระยะเวลา            | 30 นาที                                              |
| วันที่ให้การพยาบาล  | สัปดาห์ที่ 9                                         |
| สถานที่             | โรงพยาบาลมโหสถ                                       |
| ผู้ให้การพยาบาล     | นางสุภาภรณ์ พิมมะสอน                                 |
| วิธีให้การช่วยเหลือ | การชี้แนะ                                            |

**โปรแกรมการพยาบาลตามระบบสนับสนุนและให้ความรู้**  
**ชุดที่ 4 การชี้แนะสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง**

| วัตถุประสงค์                                                    | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | กิจกรรม                                                    | สื่อการเรียนรู้ | ประเมินผล                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ต่อเนื่องระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มทดลอง | ผู้วิจัยทักทายและพูดคุยกับกลุ่มทดลอง แจ้งวัตถุประสงค์ในการพบกันครั้งนี้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | สนทนากับกลุ่มทดลองและญาติด้วยท่าทีที่เป็นมิตร              |                 | ความสนใจและท่าทีของกลุ่มทดลอง                                                                                                                                  |
| 2. เพื่อค้นหาปัญหาและอุปสรรคในการดูแลตนเองของกลุ่มทดลอง         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยพูดคุยกับกลุ่มทดลองและญาติ ถึงปัญหาและอุปสรรคที่ยังไม่สามารถปฏิบัติกรดูแลตนเองได้ดี ในด้านการดำเนินชีวิต ทั้งในเรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด การรับประทานยา</li> <li>- ผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาและชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติงานดูแลตนเองในด้านต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่มีความแตกต่างกันของแต่ละบุคคล แต่ละครอบครัว</li> </ul> | ผู้วิจัยให้ข้อมูลและคำชี้แนะในการดูแลตนเองให้แก่กลุ่มทดลอง | บรรยาย          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- จากการซักถามของกลุ่มทดลอง</li> <li>- กลุ่มทดลองสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการดูแลตนเองตามคำชี้แนะจากผู้วิจัย</li> </ul> |
| 3. เพื่อทบทวนการเลือกการปฏิบัติกรดูแลตนเองของกลุ่มทดลอง         | ผู้วิจัยทบทวนปัญหาและวิธีการที่กลุ่มทดลองสามารถเลือกนำไปปฏิบัติ ผู้วิจัยนัดหมายวัน และเวลาในการพบกันครั้งต่อไป                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ                                   |                 | จากท่าทีความสนใจและจากการซักถาม                                                                                                                                |

**คำชี้แจง** เมนูอาหารนี้เป็นเมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อส่งเสริมให้ท่านมีการดูแลตนเองในเรื่องของการควบคุมอาหาร ผู้วิจัยจึงกำหนดเมนูอาหารเพื่อให้ท่านสามารถลดความดันโลหิตได้ด้วยตนเอง โดยให้ท่านทำรับประทานและบันทึก สัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันจันทร์ และ วันพฤหัสบดี

ในเมนูอาหารท่านสามารถเลือกท่านอย่างใดอย่างหนึ่งในมื้ออาหารไม่ใช่ทั้งหมดของเมนูอาหารในแต่ละมื้อ เช่น มื้อเช้า ข้าวสวย 1 ทัพพี แองจิต ½ ถ้วย กล้วย 1 ลูก นมพร่องมันเนย 1 แก้ว เป็นต้น

**ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน**

ปริมาณอาหารที่ควรกินในแต่ละวัน ใช้ปริมาณอาหารตามธงโภชนาการที่แนะนำให้บริโภคในระดับพลังงานต่างๆ ใน 1 วัน ดังนี้

| กลุ่มอาหาร | หน่วย                   | พลังงาน (กิโลแคลอรี) |       |       |       |
|------------|-------------------------|----------------------|-------|-------|-------|
|            |                         | 1,200                | 1,600 | 2,000 | 2,400 |
| ข้าว-แป้ง  | ทัพพี                   | 6                    | 8     | 10    | 12    |
| ผัก        | ทัพพี                   | 6                    | 6     | 5     | 6     |
| ผลไม้      | ส่วน                    | 3                    | 4     | 4     | 6     |
| เนื้อสัตว์ | ช้อนกินข้าว             | 5                    | 6     | 9     | 12    |
| นม         | แก้ว                    | 1                    | 1     | 1     | 1     |
| น้ำมัน     | ช้อนชา                  | 3                    | 5     | 7     | 9     |
| น้ำตาล     | ช้อนชา                  | 2                    | 4     | 6     | 8     |
| เกลือ      | กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น |                      |       |       |       |

**หมายเหตุ** 1200 กิโลแคลอรี สำหรับผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินและต้องการลดน้ำหนัก  
1,600 กิโลแคลอรี สำหรับหญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป  
2,000 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี  
2,400 กิโลแคลอรี สำหรับหญิง -ชายที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร, ผู้ใช้แรงงาน, นักกีฬา

ตามตารางข้างต้น หน่วยดวงวัดที่ใช้เป็นหน่วยที่ใช้ในครัวเรือน เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว และแก้ว ยกเว้นผลไม้แนะนำเป็น ส่วน

วันจันทร์ ที่ .....

| มื้อ<br>อาหาร | การรับประทานอาหาร                                                                                                                                                                  | ระดับความดัน<br>โลหิตสูง | อาการผิดปกติ                                                                                              |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เช้า          | ข้าวสวย <input type="checkbox"/> 1 ทัพพี <input type="checkbox"/> 2 ทัพพี<br>ข้าวเหนียว <input type="checkbox"/> 1/2 ทัพพี <input type="checkbox"/> 1 ทัพพี                        | .....mmHg                | ปวดมึนท้ายทอย <input type="checkbox"/><br>ตึงที่ต้นคอ <input type="checkbox"/>                            |
|               | แกงจืด 1/2 ถ้วย <input type="checkbox"/> หมูปิ้ง 1 ไม้ <input type="checkbox"/><br>ไข่ต้ม 1/2 ฟอง <input type="checkbox"/>                                                         |                          | วิงเวียน <input type="checkbox"/> ตามัว <input type="checkbox"/><br>ปวดศีรษะตุบๆ <input type="checkbox"/> |
|               | กล้วย 1 ลูก <input type="checkbox"/> แดงโม่ง 5-6 ชิ้น <input type="checkbox"/><br>ส้มเขียวหวาน 1 ลูก <input type="checkbox"/>                                                      |                          | อ่อนเพลีย <input type="checkbox"/><br>ใจสั่น <input type="checkbox"/> มือเท้าชา <input type="checkbox"/>  |
|               | นมพร่องมันเนย 1 แก้ว <input type="checkbox"/>                                                                                                                                      |                          | เมื่อคืนนอนไม่หลับ <input type="checkbox"/><br>มีเลือดกำเดาไหล <input type="checkbox"/>                   |
| กลางวัน       | ข้าวสวย <input type="checkbox"/> 1 ทัพพี <input type="checkbox"/> 2 ทัพพี<br>ข้าวเหนียว <input type="checkbox"/> 1 ทัพพี <input type="checkbox"/> 2 ทัพพี<br>กล้วยเดี่ยวไก่ 1 ถ้วย |                          |                                                                                                           |
|               | ผัดผักบุ้งไฟแดง <input type="checkbox"/> ผัดผักรวมมิตร <input type="checkbox"/><br>แกงป่าปลาช่อน <input type="checkbox"/>                                                          |                          |                                                                                                           |
|               | กล้วย 1 ลูก <input type="checkbox"/> ส้มเขียวหวาน 1 ลูก <input type="checkbox"/><br>มะละกอ 5-6 ชิ้น <input type="checkbox"/>                                                       |                          |                                                                                                           |
| เย็น          | ข้าวสวย <input type="checkbox"/> 1 ทัพพี <input type="checkbox"/> 2 ทัพพี<br>ข้าวเหนียว <input type="checkbox"/> 1/2 ทัพพี <input type="checkbox"/> 1 ทัพพี                        |                          |                                                                                                           |
|               | น้ำพริกมะเขือเทศ ผักสด <input type="checkbox"/><br>แกงจืดแตงกวายัดไส้ไก่สับ <input type="checkbox"/><br>แกงปลา <input type="checkbox"/> ปลานึ่งจิง <input type="checkbox"/>        |                          |                                                                                                           |
|               | แก้วมังกร 1/2 <input type="checkbox"/><br>มะละกอสุก 5-6 ชิ้น <input type="checkbox"/><br>ส้มเขียวหวาน 1 ลูก <input type="checkbox"/><br>สับปะรด 5-6 ชิ้น <input type="checkbox"/>  |                          |                                                                                                           |

เครื่องมือกำกับการทดลอง

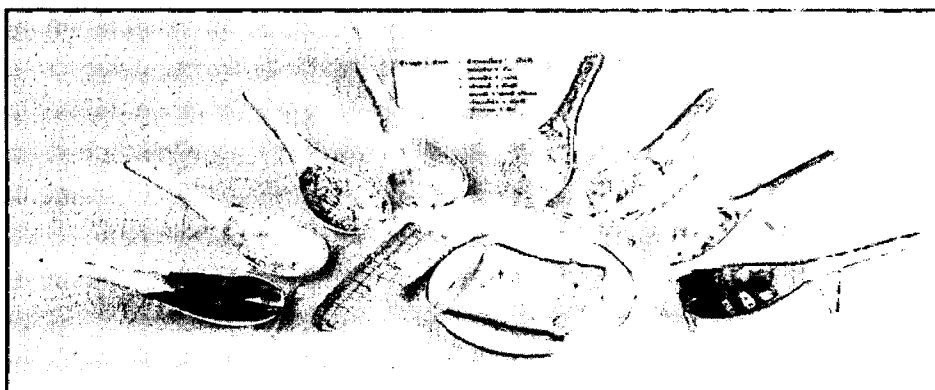
วันพฤหัสบดี ที่ .....

| มื้อ<br>อาหาร | การรับประทานอาหาร                                                                                                                                                                  | ระดับความดัน<br>โลหิตสูง | อาการผิดปกติ                                                                                              |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เช้า          | ข้าวสวย <input type="checkbox"/> 1 ทักพี <input type="checkbox"/> 2 ทักพี<br>ข้าวเหนียว <input type="checkbox"/> 1/2 ทักพี <input type="checkbox"/> 1 ทักพี                        | .....mmHg                | ปวดมึนท้ายทอย <input type="checkbox"/><br>ตึงที่ต้นคอ <input type="checkbox"/>                            |
|               | แกงจืด 1/2 ถ้วย <input type="checkbox"/> หมูปิ้ง 1 ไม้ <input type="checkbox"/><br>ไข่ต้ม 1/2 ฟอง <input type="checkbox"/>                                                         |                          | วิงเวียน <input type="checkbox"/> ตามัว <input type="checkbox"/><br>ปวดศีรษะตุบๆ <input type="checkbox"/> |
|               | กล้วย 1 ลูก <input type="checkbox"/> แดงโม่ง 5-6 ชิ้น <input type="checkbox"/><br>ส้มเขียวหวาน 1 ลูก <input type="checkbox"/>                                                      |                          | อ่อนเพลีย <input type="checkbox"/><br>ใจสั่น <input type="checkbox"/> มือเท้าชา <input type="checkbox"/>  |
|               | นมพร่องมันเนย 1 แก้ว <input type="checkbox"/>                                                                                                                                      |                          | เมื่อคืนนอนไม่หลับ <input type="checkbox"/><br>มีเลือดกำเดาไหล <input type="checkbox"/>                   |
|               |                                                                                                                                                                                    |                          |                                                                                                           |
| กลางวัน       | ข้าวสวย <input type="checkbox"/> 1 ทักพี <input type="checkbox"/> 2 ทักพี<br>ข้าวเหนียว <input type="checkbox"/> 1 ทักพี <input type="checkbox"/> 2 ทักพี<br>กล้วยเดี่ยวไก่ 1 ถ้วย |                          |                                                                                                           |
|               | ผัดผักบุ้งไฟแดง <input type="checkbox"/> ผัดผักรวมมิตร <input type="checkbox"/><br>แกงป่าปลาช่อน <input type="checkbox"/>                                                          |                          |                                                                                                           |
|               | กล้วย 1 ลูก <input type="checkbox"/> ส้มเขียวหวาน 1 ลูก <input type="checkbox"/><br>มะละกอ 5-6 ชิ้น <input type="checkbox"/>                                                       |                          |                                                                                                           |
| เย็น          | ข้าวสวย <input type="checkbox"/> 1 ทักพี <input type="checkbox"/> 2 ทักพี<br>ข้าวเหนียว <input type="checkbox"/> 1/2 ทักพี <input type="checkbox"/> 1 ทักพี                        |                          |                                                                                                           |
|               | น้ำพริกมะเขือเทศ ผักสด <input type="checkbox"/><br>แกงจืดเต้าหู้ยัดไส้ไก่สับ <input type="checkbox"/><br>แกงปลา <input type="checkbox"/> ปลานึ่งซิง <input type="checkbox"/>       |                          |                                                                                                           |
|               | แก้วมังกร 1/2 <input type="checkbox"/><br>มะละกอสุก 5-6 ชิ้น <input type="checkbox"/><br>ส้มเขียวหวาน 1 ลูก <input type="checkbox"/><br>สับปะรด 5-6 ชิ้น <input type="checkbox"/>  |                          |                                                                                                           |
|               |                                                                                                                                                                                    |                          |                                                                                                           |

## รูปภาพสัดส่วนของอาหารแต่ละกลุ่ม

### กลุ่มข้าว - แป้ง

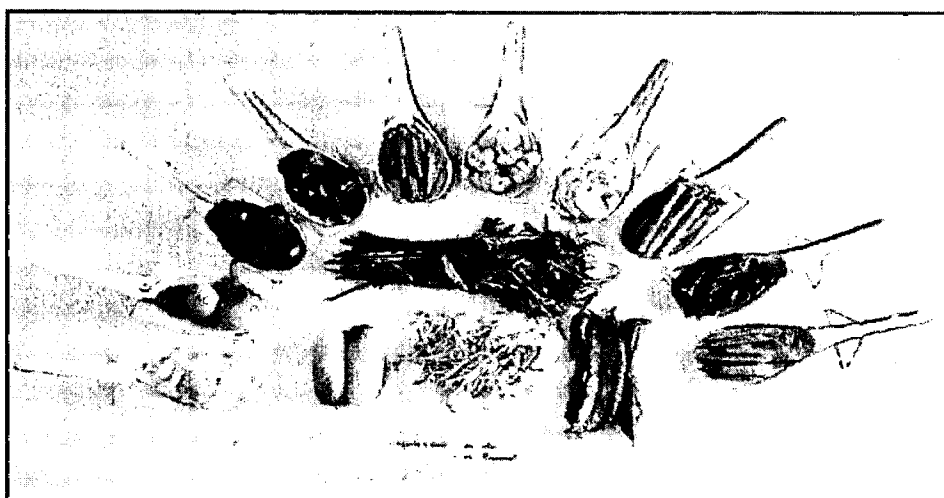
เช่น ข้าวสุก 1 ทัพพี = ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี = ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี = ขนมจีน 1 จับ =  
ขนมปัง 1 แผ่น = บะหมี่ 1/2 ก้อน



เลือกกินข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย ขนมปังโฮลวีท ลูกเดือย ข้าวโอ๊ต  
กินกลุ่มข้าว-แป้ง มื้อละ 2-3 ทัพพี

### กลุ่มผัก

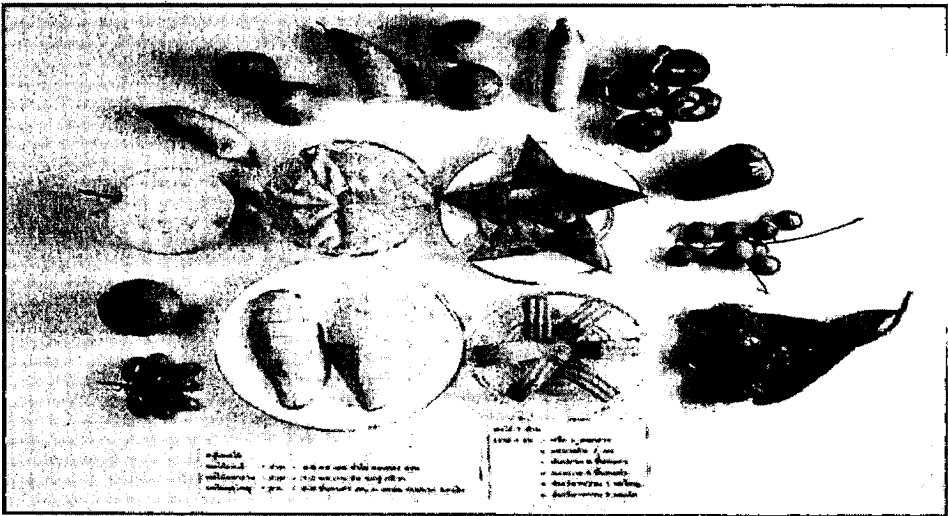
เช่น พักทองสุก 1 ทัพพี = ผักคะน้าสุก 1 ทัพพี = ผักบุ้งจีนสุก 1 ทัพพี = แตงกวาดิบ  
2 ผลกลาง



เลือกกินพืชผักให้ได้มื้อละ 2 ทัพพี และเลือกกินสมุนไพรที่มีสรรพคุณ  
ลดความดันโลหิต เช่น กระเจี๊ยบแดง กระถินไทย (ยอด+ผักอ่อน) เม็ดกระถินคั่ว  
กระเทียม กะเพราแดง/ขาว ขิงสด คื่นช่าย ตะไคร้ ใบบัวบก ใบผักกาดหอม ผักชีฝรั่ง  
พริกหยวก ใบมะกรูด ใบมะกอก ใบสะระแหน่ หอมใหญ่ โหระพา

กลุ่มผลไม้

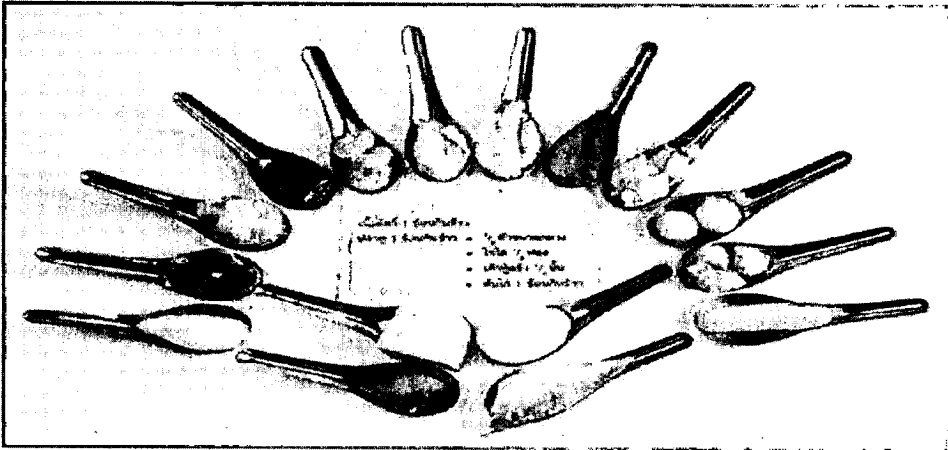
ตัวอย่างผลไม้ 1 ส่วน = เงาะ 4 ผล = ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง = มะม่วงดิบ 1/2 ผล =  
กล้วยน้ำว้า 1 ผล = ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ = มะละกอหรือสับปะรดหรือแตงโม 6-8 ชิ้นคำ =  
ลองกองหรือลำไยหรือองุ่น 6-8 ผล



เลือกกินกล้วย เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยหักมุก กล้วยเล็บมือนาง  
ส้ม มะละกอ ฝรั่ง หรือผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด มีต่อ 1 ส่วนหลังอาหารหรือ  
กินเป็นอาหารว่าง

กลุ่มเนื้อสัตว์

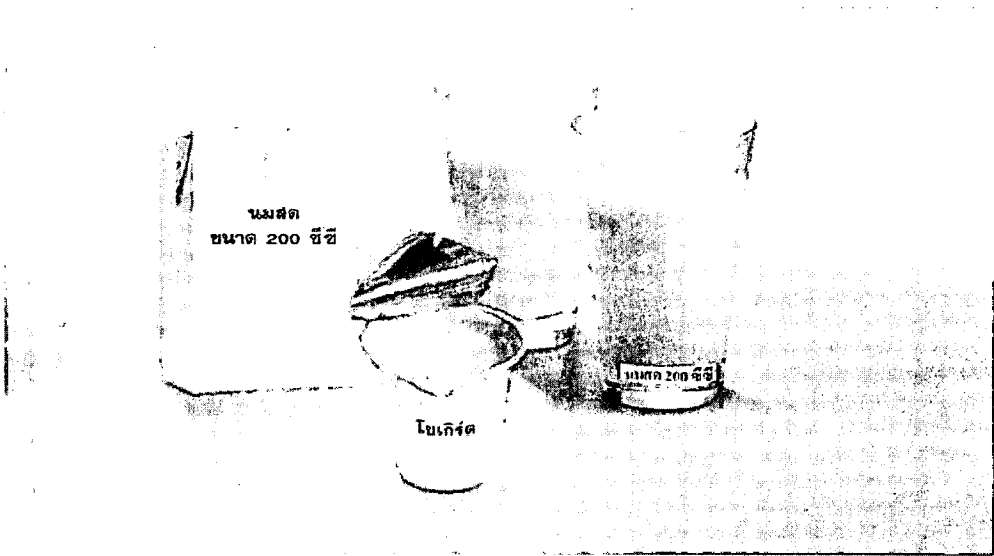
เช่น ปลาทู 1 ช้อนกินข้าว (1/2 ตัวขนาดกลาง) = เนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว = ไช้ไก่ 1/2 ฟอง  
= เต้าหู้แข็ง 1/4 ชิ้น = ถั่วเมล็ดแห้ง



เลือกกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ และไม่ติดมัน เช่น เนื้อปลา ไก่ (ไม่ติดหนัง) ถั่วดำ  
ถั่วแดง ถั่วเหลือง รวมทั้งผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร  
โดยเลือกกินเนื้อสัตว์ มีต่อ 2-3 ช้อนกินข้าว

กลุ่มนม

เช่น นมสด 1 แก้ว = โยเกิร์ต 1 ถ้วย = นมพว่องมันเนย 1 แก้ว = นมขาดมันเนย 1 แก้ว  
ขนาด 200 มิลลิลิตร



ดื่มนมรสจืด หรือผลิตภัณฑ์นมเป็นอาหารว่าง วันละ 1 แก้ว กรณีที่มีไขมันในเลือดสูง  
หรือน้ำหนักเกินควรดื่มนมขาดมันเนย





## ภาคผนวก จ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิติอาภา ตั้งคำวานิช  
ตำแหน่ง รองคณบดีฝ่ายวิชาการและประกันคุณภาพการศึกษา  
สถานที่ทำงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ดร.สภารกร แนวนบุตร  
ตำแหน่ง อาจารย์  
สถานที่ทำงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. อาจารย์อัญชลี ทองเสน  
ตำแหน่ง อาจารย์  
สถานที่ทำงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
4. คุณอมรรัตน์ สมมิตร  
ตำแหน่ง หัวหน้าหอผู้ป่วย 5 B  
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก
5. คุณปิยมาลย์ อาชาสันติสุข  
ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล  
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก



ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร  
เรื่อง อนุมัติให้บัณฑิตระดับปริญญาโทดำเนินการทำวิจัย  
ครั้งที่ ๐๔๐/๒๕๕๗

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้ นางสาวภรณ์ พิมมะสอน รหัสประจำตัว ๕๕๐๖๔๓๔๒ นิสิตระดับปริญญาโท  
หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ดำเนินการทำวิจัย  
ตามโครงร่างวิทยานิพนธ์ ที่เสนอ

|        |            |                                                                                                                                                 |
|--------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เรื่อง | ภาษาไทย    | “ผลของโปรแกรมการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสาธารณสุขรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาว”                  |
|        | ภาษาอังกฤษ | “EFFECTS OF NURSING SUPPORTIVE AND EDUCATIVE PROGRAM ON SELF-CARE BEHAVIORS AMONG PATIENTS WITH HYPERTENSION, LAO PEOPLE'S DEMOCRATIC REPUBLIC” |
| โดยมี  |            | รองศาสตราจารย์ ดร.นงนุช โอบะ เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์                                                                                     |

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๗

(ศาสตราจารย์ ดร.รัตนะ บัวสนธ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร



ที่ ศธ ๐๕๒๗.๐๒.๐๑/๖๑๗๙

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร  
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๓ ธันวาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมโหสถ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วย นางสาวสุภาภรณ์ พิมมะสอน รหัสประจำตัว ๕๕๐๖๔๓๔๒ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นงนุช โอบะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องขอเก็บข้อมูลจากบุคลากรในหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ภาณุ พุทธวงศ์)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๕๖-๘๘๓๒

โทรสาร ๐-๕๕๕๖-๘๘๒๖

๒. นางสาวสุภาภรณ์ พิมมะสอน

โทร ๐๘๖-๖๘๑-๗๙๓๘

COA No. 036/2014

IRB No. 359/56



## คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยนเรศวร

99 หมู่ 9 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000 เบอร์โทรศัพท์ 05596 8642

## เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

- ชื่อโครงการ : ผลของโปรแกรมการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงसारณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
- ผู้วิจัยหลัก : นางสาวภรณ์ พิมมะสอน
- สังกัดหน่วยงาน : คณะพยาบาลศาสตร์
- วิธีทบทวน : แบบเร่งรัด
- รายงานความก้าวหน้า : ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี หรือ ส่งรายงานฉบับสมบูรณ์หากดำเนินโครงการเสร็จสิ้นก่อน 1 ปี

## เอกสารรับรอง

1. AF 01-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 16 ธันวาคม 2556
2. AF 02-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 16 ธันวาคม 2556
3. AF 03-10 เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 27 มกราคม 2557
4. AF 04-10 เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 27 มกราคม 2557
5. AF 05-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 16 ธันวาคม 2556
6. สรุปโครงการวิจัย เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 27 มกราคม 2557
7. โครงร่างวิทยานิพนธ์ เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 16 ธันวาคม 2556
8. ประวัติผู้วิจัย เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 16 ธันวาคม 2556
9. จบบรรณการทำการวิจัย เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 16 ธันวาคม 2556
10. แบบสัมภาษณ์ เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 27 มกราคม 2557

ลงนาม

(นายแพทย์สมบูรณ์ ดันสุกสวัสดิกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยนเรศวร

- วันที่รับรอง : 11 กุมภาพันธ์ 2557
- วันหมดอายุ : 11 กุมภาพันธ์ 2558

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)

นักวิจัยทุกท่านที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยต้องปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

1. ดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
2. ใช้เอกสารแนะนำอาสาสมัคร ใบยินยอม (และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัยหรือใบโฆษณาถ้ามี) แบบสัมภาษณ์ และหรือแบบสอบถาม เฉพาะที่มีตราประทับของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เท่านั้น และส่งสำเนาเอกสารดังกล่าวที่ใช้กับผู้เข้าร่วมวิจัยจริงรายแรกมาที่คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐาน
3. รายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นหรือการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมวิจัยใดๆ ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ภายในระยะเวลาที่กำหนดไว้ในวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs)
4. ส่งรายงานความก้าวหน้าต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการร้องขอ
5. หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในกำหนด ผู้วิจัยต้องยื่นขออนุมัติใหม่ก่อน อย่างน้อย 45 วัน ก่อนใบรับรองหมดอายุ
6. เอกสารทุกฉบับที่ได้รับการรับรองครั้งนี้ หมดอายุตามอายุของโครงการวิจัยที่ได้รับการรับรองก่อนหน้านี้ (หมายเลขโครงการ : 359/56)

\* รายชื่อของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (ชื่อและตำแหน่ง) ที่อยู่ในที่ประชุมวันที่รับรองโครงการวิจัยได้แนบมาด้วย (หากร้องขอล่วงหน้า) เอกสารที่รับรองทั้งหมดจะถูกส่งไปยังผู้วิจัยหลัก