

APPENDICES

APPENDIX A

The Demographic Data Tool

รหัสโรงพยาบาล.....รหัสผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย.....ชื่อย่อ.....

เพศ.....อายุ.....วันเดือนปีเกิด.....

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต

.....
.....
.....

การรักษาและยาที่ได้รับในปัจจุบัน

.....
.....
.....

1. น้ำหนัก.....kg ส่วนสูง.....cm

	เริ่มต้น	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	2 เดือน	3 เดือน	6 เดือน
วันที่							
น้ำหนัก							
BMI							

APPENDIX C

Instruments For Monitoring And Assessing Physical Activity

สมุดบันทึกการทำกิจกรรมทางกาย

คำชี้แจง

สมุดบันทึกเล่มนี้เป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้ท่านสามารถติดตามความก้าวหน้าในการทำกิจกรรมทางกาย และเป็นการเตือนท่านเมื่อท่านอาจล้าหรือลืมนอกกำลังกาย โดยให้ท่านปฏิบัติตามดังนี้

1. ประเมินความแข็งแรงของท่านก่อนที่จะเริ่มเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการทางกาย และภายหลังที่ท่านเข้าร่วมโปรแกรมไปแล้วเป็นระยะเวลา 3 และ 6 เดือน
2. บันทึกระยะเวลาที่ท่านใช้ในการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมต่างๆต่อหนึ่งวัน เป็นระยะเวลา 3 เดือน โดยการทำเครื่องหมายบนกระดาษกราฟ
3. บันทึกกิจกรรมที่ท่านทำทุกกิจกรรมในแต่ละวัน ตั้งแต่ตื่นนอนเช้า จนถึงเข้านอน ให้ระบุระยะเวลาในการนอนหลับในตอนกลางคืน และการนอนพักในระหว่างวันด้วย เมื่อใดก็ตามที่ไม่ได้ทำกิจกรรมตามที่ตั้งใจไว้ ให้ระบุเหตุผลที่ไม่สามารถทำกิจกรรมได้ตามตั้งใจ พร้อมทั้งบอกแนวทางในการแก้ไข

ตารางบันทึกกิจกรรมทางกาย
เดือน....เมษายน 2554.....

วันที่	กิจกรรมที่ทำ	จำนวนนาที/ชม.
1 เมษายน	- ใช้เวลานอนนาน	6 ชม.
	- ซักผ้าด้วยเครื่อง	1 ชม.
	- รับประทานอาหารเช้า	15 นาที
	- ไปจ่ายตลาด	30 นาที
	- ขับรถยนต์	1 ชม.
	- นั่งประชุม	30 นาที
	- ซื่ออาหารกระต่าย	10 นาที
	- นั่งทำงานคอมพิวเตอร์	3 ชม.
	- นอนพักกลางวัน	1 ชม.
	- นอนอ่านหนังสือ	2 ชม.
	- ไปไต่ร็อกส์ฟ	1 ชม.
	- รดน้ำต้นไม้	30 นาที
	- ปลูกลงต้นไม้	30 นาที
	- ทำอาหาร	30 นาที
	- รับประทานอาหารกลางวัน	30 นาที
	- รับประทานอาหารเย็น	30 นาที
	- ดูโทรทัศน์	4 ชั่วโมง

ตารางบันทึกกิจกรรมทางกาย
เดือน.....

วันที่	แผนการออกกำลังกาย (นาที)	กิจกรรมที่ทำจริง (นาที)	สาเหตุที่ไม่สามารถ กระทำตามที่ตั้งใจ และแนวทางในการแก้ไข

APPENDIX D

List of Experts

1. Instructor Dr. Chodchoi Wattana, Ph. D
Faculty of Nursing, Thammasat University
2. Associate Professor Srun Kuanprasert, MD
Cardiovascular Division, Department of Medicine, Faculty of Medicine,
Chiang Mai University
3. Instructor Narawudt Prasertwitayakij, MD
Cardiovascular Division, Department of Medicine, Faculty of Medicine,
Chiang Mai University

APPENDIX E

Ethical Approval



No.092/2010

CERTIFICATE OF ETHICAL CLEARANCE
Research Ethics Review Committee
Faculty of Nursing, Chiang Mai University

The Research Ethics Review Committee of the Faculty of Nursing, Chiang Mai University declares approval of

Research Project Title : Effects of a Self - management Supporting Program on Eating Behaviors, Physical Activity, and Metabolic Control Among People with Metabolic Syndrome

Principal Investigator : Mrs. Nattaya Suwankruhasn

Participating Institution : Doctoral Program Faculty of Nursing Chiang Mai University

The above research project does not violate rights, well being, and/or endanger human subjects and is justified to conduct the research procedures as proposed.

This clearance is valid from the date of approval to June 24, 2011

Date of approval June 24, 2010


.....

(Professor Dr. Wichit Srisuphan)
Chair, Research Ethics Review Committee
Faculty of Nursing, Chiang Mai University


.....

(Associate Professor Dr. Thanaruk Suwanprapisa)
Dean of Faculty of Nursing, Chiang Mai University

CURRICULUM VITAE

Name Mrs. Nattaya Suwankruhasn

Date of Birth February 26, 1967

Education

1997-2001 Master of Health Education (Health Promotion)

Chiang Mai University, Thailand

1985-1989 Bachelor of Nursing Science (Honor)

Chiang Mai University, Thailand

Experience

1990-1992 Registered Nurse, Pediatric Ward

Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital

Department of Medicine, Chiang Mai University, Thailand

1995-1997 Registered Nurse, Pediatric Ward

Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital

Department of Medicine, Chiang Mai University, Thailand

1997-2002 Registered Nurse, Northern Cardiac Center

Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital

Department of Medicine, Chiang Mai University, Thailand

2002-present Lecturer

Division of Medical Nursing, Faculty of Nursing,

Chiang Mai University, Thailand