

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เลขที่แบบบันทึกและแบบวัด No.

วันที่ตอบแบบบันทึกและแบบวัด.....

แบบบันทึกและแบบวัดสำหรับงานวิจัย

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในบุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือด
ผิดปกติ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี

คำชี้แจง :

แบบบันทึกและแบบวัดนี้ใช้สำหรับบุคลากรโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัด
อุบลราชธานี ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ เพื่อทราบถึงข้อมูลส่วนบุคคล ผลการตรวจระดับ
ไขมันในเลือด และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- | | | |
|---------|---|-------------------------------------|
| ส่วนที่ | 1 | แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล |
| ส่วนที่ | 2 | แบบบันทึกผลการตรวจระดับไขมันในเลือด |
| ส่วนที่ | 3 | แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ |

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หรือเติมคำตอบลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

ชื่อ - นามสกุล HN เบอร์โทรศัพท์.....

ที่อยู่.....

ท่านปฏิบัติงานที่แผนก

1. เพศ [] ชาย

[] หญิง

2. อายุ ปี

3. สถานภาพสมรส [] 1. โสด

[] 2. หม้าย หย่า แยกกันอยู่

[] 3. คู่และอยู่ด้วยกัน

4. ระดับการศึกษา [] 1. มัธยมศึกษาตอนปลาย

[] 2. ประกาศนียบัตร

[] 3. ปริญญาตรี

[] 4. ปริญญาตรีขึ้นไป

5. รายได้ / เดือน [] 1. น้อยกว่า 5,000 บาท

[] 2. 5,000 – 10,000 บาท

[] 3. 10,000 – 15,000 บาท

[] 4. มากกว่า 15,000 บาท

6. ท่านปฏิบัติงานในหน้าที่ (ตำแหน่งหน้าที่การงาน)

[] 1. พยาบาลเทคนิค

[] 2. เจ้าหน้าที่พยาบาล

[] 3. นักสังคมสงเคราะห์

[] 4. นักจิตวิทยา

[] 5. เจ้าหน้าที่ฝ่ายพัสดุ

[] 6. เจ้าหน้าที่งานเภสัชกรรม

[] 7. ผู้ช่วยเหลือคนไข้

[] 8. คนงาน

[] 9. เจ้าหน้าที่ฝ่ายโภชนาการ

[] 10. เจ้าหน้าที่แผนกเอกซเรย์

[] 11. เจ้าหน้าที่เวชสถิติและเวชสารสนเทศ

[] 12. เจ้าหน้าที่งานวิทยาศาสตร์การแพทย์ [] 13. พนักงานขับรถ

[] 14. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย [] 15. นักการภารโรง

[] 16. ช่างซ่อมบำรุง

[] 17. อื่นๆ ระบุ.....

สำหรับผู้วิจัย

K1 ☐

K2 ☐

K3 ☐

K4 ☐

K5 ☐

K61 ☐ K62 ☐

K63 ☐ K64 ☐

K65 ☐ K66 ☐

K67 ☐ K68 ☐

K69 ☐ K610 ☐

K611 ☐ K612 ☐

K613 ☐ K614 ☐

K615 ☐ K616 ☐

K617 ☐

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกผลการตรวจระดับไขมันในเลือดและแบบบันทึกค่าดัชนีมวลกาย

ครั้งที่	วันที่ ตรวจ	ผลการตรวจระดับไขมันในเลือด				ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)		
		โคเลสเตอรอล (TC) (mg / dl)	แอลดีแอลโคเลสเตอรอล (LDL) (mg / dl)	เอชดีแอลโคเลสเตอรอล (HDL) (mg / dl)	ไตรกลีเซอไรด์ (TG) (mg / dl)	น้ำหนัก (kgs)	ส่วนสูง (cms)	BMI (kg / m ²)
①	ก่อนเข้าร่วม โปรแกรม							
②	หลังเข้าร่วม โปรแกรม ครบ 4 สัปดาห์							
③	หลังเข้าร่วม โปรแกรม ครบ 8 สัปดาห์							
ค่าปกติ		< 200	< 130	> 40	< 150			ปกติ = 20-24.9 เริ่มเกิน = 25-25.9 อ้วน = 30 ขึ้นไป

ส่วนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ตัวอย่าง)

คำชี้แจง: แบบวัดนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถามที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตในปัจจุบันหรือสิ่งที่คุณปฏิบัติเป็นประจำจนเป็นนิสัย มีข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 52 ข้อ กรุณาตอบข้อคำถามตามความเป็นจริงที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และพยายามอย่าข้ามข้อคำถาม โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับความถี่ของการปฏิบัติในแต่ละพฤติกรรมที่คุณกระทำตามที่ได้แสดงให้เห็นดังนี้ :

ไม่เคย	หมายถึง	พฤติกรรมที่ไม่เคยปฏิบัติ
บางครั้ง	หมายถึง	พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	พฤติกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง
เป็นประจำ	หมายถึง	พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ

ข้อคำถาม	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ				สำหรับ ผู้วิจัย
	ไม่ เคย	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ	
1. พุดคุยเกี่ยวกับ.....					
2.					
3.					
4.					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
52. เปิดโอกาสให้ตนเอง.....					

โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ เป็นภาวะเสี่ยงที่สำคัญภาวะหนึ่ง อันจะนำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมาได้ ถ้าหากไม่มีการควบคุมภาวะนี้ และนำมาซึ่งผลกระทบต่อบุคคลนั้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติสามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือแบบแผนการดำเนินชีวิตที่เป็นปัจจัยเสี่ยง ถึงแม้ว่าในปัจจุบันจะมีการนำยาลดไขมันชนิดต่างๆ มาใช้ในการลดระดับไขมันในเลือดก็ตาม แต่ถ้าหากบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แม้จะได้รับยาลดไขมันในเลือดอยู่ก็ตาม โอกาสที่ระดับไขมันในเลือดจะกลับมามีค่าผิดปกติอีกครั้งก็มีได้เช่นเดียวกัน อีกทั้งยาที่ใช้ในการรักษาภาวะไขมันในเลือดผิดปกตินั้นก็มีความแพง ถ้าหากบุคคลเหล่านี้คิดที่จะทำการรักษาด้วยยาเพียงอย่างเดียว ย่อมจะนำมาซึ่งการสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเป็นอย่างมาก ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเนื่องไปถึงระบบเศรษฐกิจของประเทศด้วย

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสม เป็นวิธีการที่จะช่วยลดระดับไขมันในเลือด โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านการบริโภคอาหาร การมีกิจกรรมและการออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะส่งเสริมให้บุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม อีกทั้งเป็นการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ที่อาจเกิดตามมาได้ โดยโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ จะต้องมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างเหมาะสม และคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง แต่การที่บุคคลจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสมและคงไว้ซึ่งการปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องได้นั้น บุคคลจะต้องเห็นความสำคัญ รับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆ โดยจะต้องผสมผสานกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพให้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของบุคคล ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดีตลอดช่วงชีวิต

ดังนั้น ในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกตินี้ จึงได้ใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 2002) มาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้บุคคลมีการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยมุ่งหวังว่าบุคคลจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม และต่อเนื่อง รวมไปถึงการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การมีกิจกรรมและการออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติมีภาวะสุขภาพที่ดี ระดับไขมัน โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ แอลดีแอลลดลง และระดับเอชดีแอล เพิ่มขึ้น

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

เพื่อให้บุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม เกิดการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การมีกิจกรรมและการออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด รวมไปถึงการมีการเปลี่ยนแปลงของระดับไขมันในเลือด ดังนี้คือ ระดับโคเลสเตอรอล ระดับไตรกลีเซอไรด์ ระดับแอลดีแอลโคเลสเตอรอลลดลง และระดับเอชดีแอลโคเลสเตอรอลเพิ่มขึ้น

องค์ประกอบของโปรแกรม

โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติและการปฏิบัติตัว ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยการอภิปรายกลุ่ม และการฝึกปฏิบัติจริง ในด้าน

1. พฤติกรรมด้านโภชนาการ
2. การมีกิจกรรมและการออกกำลังกาย
3. การจัดการกับความเครียด

จัดทำโดย

นางสาวประภัศร ความชูช่าง นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ระยะเวลาในการดำเนินการ

ในการดำเนินการวิจัยใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ คือ ตั้งแต่วันที่ 24 เมษายน พ.ศ.2549 ถึง วันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ.2549

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ที่ไม่ใช่กลุ่มผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสุขภาพ ที่ได้รับการคัดเลือกตามคุณสมบัติของประชากรกลุ่มตัวอย่างแล้ว

อุปกรณ์

แผ่นพับชี้แจงรายละเอียดของโปรแกรม	จำนวน 45	ชุด
คู่มือการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	จำนวน 45	ชุด
เครื่องบันทึกเสียง	จำนวน 1	เครื่อง
เครื่องคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์ในการนำเสนอโดยใช้ Power point	จำนวน 1	ชุด
แฟ้มเอกสาร กระดาษ และปากกา	จำนวน 45	ชุด

การประเมินผล

- 1) การบอกเล่าของสมาชิกในกลุ่ม
- 2) พฤติกรรมของกลุ่มในการแสดงความสนใจ การฝึกปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยประเมินได้จากการสังเกต การปฏิบัติได้จริง
- 3) แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
- 4) แบบบันทึกผลการระดับไขมันในเลือด

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและให้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จำนวน 45 คน จะได้รับการประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และทำการตรวจระดับไขมันในเลือดก่อนการดำเนินการวิจัย และผู้วิจัยได้จัดการให้โปรแกรมในรูปแบบของการประชุมกลุ่มและบรรยายให้ความรู้ ใช้เวลา 2 วัน ตั้งแต่เวลา 08.30 น.-16.00 น. โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ และแนวทางในการปฏิบัติและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยเน้นให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการ

ปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยจัดให้กลุ่มตัวอย่างได้มีการอภิปรายกลุ่ม มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และมีการนำเสนอเกี่ยวกับแนวทางในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ มีการฝึกปฏิบัติจริง ดังนั้นเพื่อความเหมาะสมในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยจึงได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 จำนวน 24 (เข้าร่วมกิจกรรมในวันแรก และแบ่งเป็นกลุ่มย่อยอีก 3 กลุ่มๆ ละ 8 คน ตามลำดับ) และกลุ่มที่ 2 จำนวน 21 คน (เข้าร่วมกิจกรรมในวันที่สอง และแบ่งเป็นกลุ่มย่อยอีก 3 กลุ่มๆ ละ 7 คน ตามลำดับ) ซึ่งมีรายละเอียดในการดำเนินการดังนี้ คือ

รายละเอียดโปรแกรม มีดังนี้

ลำดับ ที่	ขั้นตอน / วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กรอบ แนวคิด / ทฤษฎีที่ใช้	กิจกรรม	หมายเหตุ
1. ใช้ เวลา 5 นาที	<u>ขั้นตอน</u> 1. แนะนำตัว 2. สร้าง สัมพันธภาพ <u>วัตถุประสงค์</u> 1. เพื่อทำ ความรู้จักและ สร้างความ คุ้นเคย 2. สร้าง สัมพันธภาพ	การแนะนำตัว และสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่าง และทำการแบ่งกลุ่มย่อยโดยมีรายละเอียด ดังนี้ 1. 2. 3. 4. หลังจากนั้นให้ทุกคนแนะนำตัว และทำความรู้จักกัน		ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ โดยการแนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม การปฏิบัติตนและระยะเวลาของการเข้ากลุ่มให้กลุ่มตัวอย่างได้แนะนำตนเอง และทำความรู้จักกัน	ภาพประกอบตาม power point ที่
2. ใช้ เวลา นาที	<u>ขั้นตอน</u> การให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือด ไขมันในเลือดผิดปกติ <u>วัตถุประสงค์</u> เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ไขมันในเลือดคืออะไร ไขมัน (Lipids) เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะไขมันให้พลังงานสูงสุดถึง 9 กิโลแคลอรีต่อ 1 กรัม นอกจากนั้นไขมันยังเป็นองค์ประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มเซลล์ และถูกนำไปสร้างฮอร์โมนหลายชนิด ร่างกายจึงต้องการอาหารไขมันในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อรักษาระดับไขมันในเลือดและร่างกายอยู่ในภาวะปกติ	การส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 2002)	การให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติโดยผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้และ.....	ภาพประกอบตาม power point ที่.....

ตัวอย่างรายการอาหาร

ตัวอย่างรายการอาหารเพื่อรักษาระดับไขมันในเลือด (ปรีชา ลิ้มพุก และคณะ , 2548)

ตัวอย่างรายการอาหารที่แนบมานี้ เป็นรายการอาหารทั้ง 3 มื้อ มีตัวอย่างให้ดูมีอยู่ 5 รายการ ผู้ที่จะนำไปปฏิบัติเลือกได้ว่า ในแต่ละวันควรจะเลือกรับประทานอาหารในแต่ละมื้ออย่างไรบ้าง เพื่อให้ได้ตามหลักการข้างต้น และในตารางนี้ได้ให้ส่วนประกอบที่สำคัญของอาหารไว้ ท่านสามารถเพิ่มหรือลดให้เหมาะกับตัวท่านได้ เช่น รับประทานเฉพาะไข่ขาวไม่รับประทานไข่แดง ก็จะลดปริมาณโคเลสเตอรอลได้อย่างดีทีเดียว ลดปริมาณอาหารที่เป็นแป้งและไขมันลง เพื่อลดพลังงาน เพื่อความสะดวกและได้รับกรดไลโนเลอิกเพิ่มขึ้น ด้วยการดื่ม Gen – Formula (48 กรัม ละลายน้ำอุ่น 200 มล.) ซึ่งเป็นอาหารทางการแพทย์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เป็นอาหารมือเช้าหรือมือไหนก็ได้แล้วแต่สะดวก

แต่อย่างไรก็ตามถ้าท่านที่มีไขมันสูงในเลือดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น กรรมพันธุ์ โรคบางชนิด ท่านต้องรับประทานลดไขมันและรักษาโรคต่างๆ ที่เป็นสาเหตุให้ไขมันสูงในเลือด ควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารให้ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยเสริมผลการรักษาให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น และลดปริมาณการรับประทานยาได้

ตัวอย่างรายการอาหารเช้า

ตัวอย่างที่	ส่วนประกอบ / ปริมาณอาหาร	พลังงานและสารอาหารที่ได้รับ					
		พลังงาน (kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮเดรต (g)	โคเลสเตอรอล (mg)	กรดไลโนเลอิก (g)
1. กาแฟ , ขนมปังปิ้ง , แยม , ไข่ดาว	- กาแฟ 1 ช้อนชา - น้ำตาลเทียม 2 เม็ด - นมพร่องไขมัน 20 มล. - ขนมปังขาว 2 แผ่น - แยม 2 ช้อนชา - แยม 2 แผ่น - ไข่ไก่ 1 ฟอง - น้ำมันถั่วเหลือง 3 ช้อนชา	375	21	21	26	277	8.26
2. ข้าวต้ม , ไข่เจียว , ผักกาดดอง	- ข้าว 1 ½ ทัพพี - ไข่ไก่ 1 ฟอง - ผักกาดดอง 3 ช้อนคำ - น้ำมันถั่วเหลือง 3 ช้อนชา	325	9	20	26	247	8.26
3. โจ๊กหมู , น้ำต้มคั้น	- ข้าว 2/3 ทัพพี - หมูสับ 3 ช้อนกินข้าว - น้ำต้มคั้น 200 มล. (1 แก้ว)	282	11	12	32	36	1.13

ตัวอย่างที่	ส่วนประกอบ / ปริมาณอาหาร	พลังงานและสารอาหารที่ได้รับ					
		พลังงาน (kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮเดรต (g)	โคเลสเตอรอล (mg)	กรดไขมัน ไม่อิ่มตัว (g)
4. นมไขมันต่ำ, ขนมปัง, แฮม	-นมไขมันต่ำ 1 กล่อง - แฮม 1 ½ แผ่น - ขนมปังชนิดธัญพืช 2 แผ่น	450	25	14	55	30	4.86
5. นมไขมันต่ำ, แอปเปิ้ล	- นมไขมันต่ำ 1 กล่อง - แอปเปิ้ล ½ ผล	266 กิโล แคลอรี	8 กรัม	8 กรัม	41 กรัม	0 มก.	3.81 กรัม

kcal = กิโลแคลอรี , g = กรัม , mg = มิลลิกรัม

ตัวอย่างรายการอาหารกลางวัน

ตัวอย่างที่	ส่วนประกอบ / ปริมาณอาหาร	พลังงานและสารอาหารที่ได้รับ					
		พลังงาน (kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮเดรต (g)	โคเลสเตอรอล (mg)	กรดไขมัน ไม่อิ่มตัว (g)
1. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ลูกชิ้นหมู , ขนมจีนน้ำยาป่า	- เส้นเล็ก 2 ทัพพี - ถั่วงอก 1/4 ทัพพี - ลูกชิ้นหมู 5 ลูก - น้ำมันถั่วเหลือง 1 ช้อนชา - ปลาช่อน 1 ½ ช้อนกินข้าว - กระชาย 15 กรัม - ขนมจีน 1 ½ จีบ	405	11	13	62	84	3.56
2. ส้มตำไทย , ไก่ย่าง , ลาบหมู , ข้าวเหนียว	- ข้าวเหนียว ½ ทัพพี - มะละกอ 6-8 คำ - กุ้งแห้ง 1/3 ช้อนกินข้าว - ไก่ 7 ช้อนกินข้าว - หมูสับ 3 ช้อนกินข้าว	391	37	15	28	106	1.63

ตัวอย่างที่	ส่วนประกอบ / ปริมาณอาหาร	พลังงานและสารอาหารที่ได้รับ					
		พลังงาน (kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮเดรต (g)	โคเลสเตอรอล (mg)	กรดไขมัน ไม่อิ่มตัว (g)
3. ผัดไทยกุ้งสด, สับปะรด	- เส้นเล็ก 2 ทัพพี - ไข่เป็ด 1 ฟอง - เต้าหู้แข็ง 1 ½ ช้อนกินข้าว - กุ้งแห้ง 1/3 ช้อนกินข้าว - น้ำมันถั่วเหลือง 4 ช้อนชา - สับปะรด 6-8 คำ	600	19	34	55	398	12.78
4. เส้นใหญ่ ราดหน้าหมู , แตงโม	- เส้นใหญ่ 2 ทัพพี - กระเทียม 1 ทัพพี - น้ำมันถั่วเหลือง 2 ช้อนชา - น้ำมันหอย 1 ช้อนชา - หมู 3 ช้อนกินข้าว - แตงโม 6-8 คำ	316	6	12	46	9	5.26
5. สุกี้ไก่ , ส้มเขียวหวาน	- ผักกาดขาว 1 ทัพพี - ต้นหอม ½ ทัพพี - ขึ้นฉ่าย ½ ทัพพี - ผักบุ้ง 1 ทัพพี - ไข่ไก่ 1 ฟอง - วุ้นเส้น 1/4 ถ้วยตวง - ไก่ 3 ½ ช้อนกินข้าว - เต้าหู้ยี้ 1 ก้อน - ส้มเขียวหวานขนาดกลาง 2 ผล	496	22	13	73	282	3.46

kcal = กิโลแคลอรี , g = กรัม , mg = มิลลิกรัม

ตัวอย่างรายการอาหารเย็น

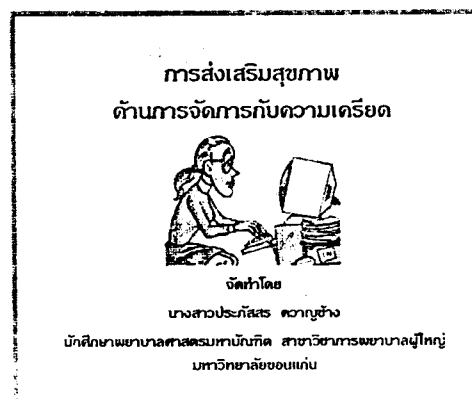
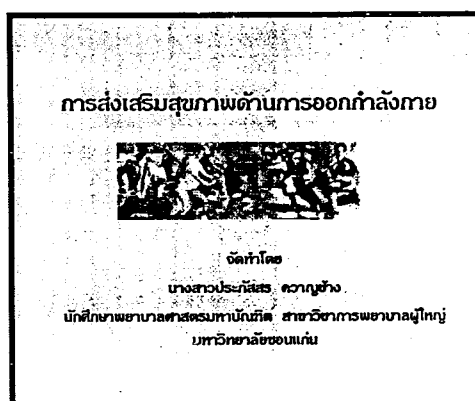
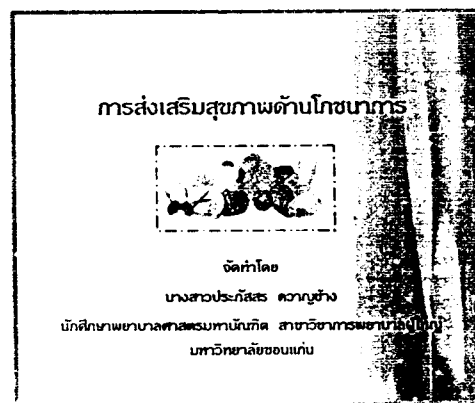
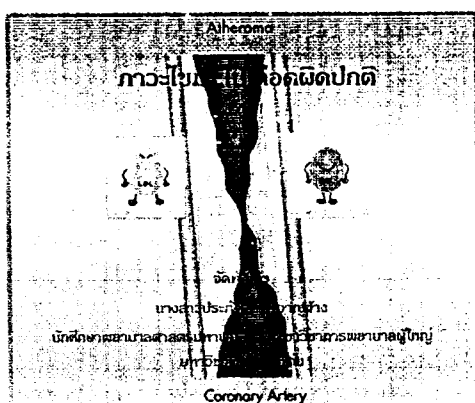
ตัวอย่างที่	ส่วนประกอบ / ปริมาณอาหาร	พลังงานและสารอาหารที่ได้รับ					
		พลังงาน (kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบ ไฮเดรต (g)	โคเลสเตอรอล (mg)	กรดไขมัน ไม่อิ่มตัว (g)
1. ข้าวสวย , ต้มยำปลาหมึก สดเห็ดฟาง , ปลาคูย่าง	- ข้าวสวย 2 ทัพพี - เห็ดฟาง 2 ½ ถ้วยตวง - ปลาหมึกสด 100 กรัม (1 ชีด) - ปลาคู 7 ช้อนกินข้าว	455	39	9	54	159	1.16
2. ข้าวสวย , แกงเลียง , ปลาทุทอด	- ข้าวสวย 2 ทัพพี - กุ้งแห้ง 1 ช้อนกินข้าว - กุ้งสด 3 ช้อนกินข้าว - บวบ 1 ทัพพี - ฟักทอง 1 ทัพพี - เห็ดฟาง ½ ถ้วยตวง - ปลาทุ 1 ตัว - น้ำมันถั่วเหลือง 2 ช้อนชา	294	28	17	6	83	5.26
3. ข้าวสวย , แกงป่าไก่ , แกงจืดเต้าหู้หมู สับ	- ข้าวสวย 2 ทัพพี - ไก่ 3 ½ ช้อนกินข้าว - เต้าหู้อ่อน 10 ช้อนกินข้าว - หมูสับ 3 ช้อนกินข้าว	605	41	21	64	71	5.00
4. ข้าวสวย , ผัดพริกขิง , แกงจืดวุ้นเส้น หมูสับ	- ข้าวสวย 2 ทัพพี - เนื้อหมู 3 ช้อนกินข้าว - ถั่วงอกยาว 1 ทัพพี - น้ำมันถั่วเหลือง 2 ช้อนชา - วุ้นเส้น 2 ทัพพี - หมูสับ 3 ช้อนกินข้าว	538	29	23	53	93	6.24
5. ข้าวสวย , ปลาหมึกผัดกระ เพรา , ต้มจับฉ่าย	- ข้าวสวย 2 ทัพพี - ปลาหมึก 100 กรัม (1 ชีด) - น้ำมันถั่วเหลือง 4 ช้อนชา - หัวผักกาดขาว 1 ทัพพี - กระหล่ำปลี ½ ทัพพี - ถั่วงอก 1/4 ทัพพี - เต้าหู้แข็ง 1/4 แผ่น	518	30	34	23	148	12.14

kcal = กิโลแคลอรี , g = กรัม , mg = มิลลิกรัม

Power point ประกอบการให้ความรู้

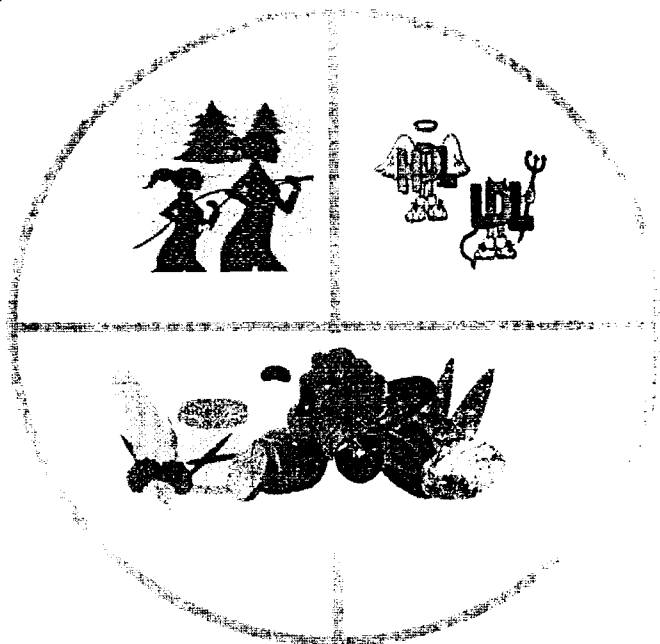
Power point ประกอบการให้ความรู้ มีจำนวน 4 เรื่อง ดังนี้ คือ

- 1) ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
- 2) พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ
- 3) พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการมีกิจกรรมและการออกกำลังกาย และ
- 4) พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด



ตัวอย่างคู่มือการส่งเสริมสุขภาพ

คู่มือ การส่งเสริมสุขภาพ



สำหรับบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

คำนำ

ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดผลกระทบที่เป็นปัญหาต่อผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ โดยเฉพาะผู้ที่มีระดับไขมันในเลือดสูง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ และได้จัดทำคู่มือสำหรับบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ เนื้อหาประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ การปฏิบัติตัวที่เหมาะสม โดยมุ่งหวังว่า จะมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ มีการปรับลดพฤติกรรมที่ทำให้ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร มีการออกกำลังกายและทำกิจกรรม ได้อย่างเหมาะสมต่อเนื่อง และมีการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม อันจะนำไปสู่การมีภาวะสุขภาพ และแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ดีต่อไป

ประภัสสร ความญ้าง

ผู้จัดทำ



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ความรู้เกี่ยวกับไขมันในเลือด	1
ไขมันในเลือดคืออะไร	1
ไขมันมีกี่ชนิด	2
ไขมันในเลือดผิดปกติเป็นอย่างไร	4
จะทราบได้อย่างไรว่าระดับไขมันในเลือดผิดปกติ	4
อะไรคือสาเหตุของระดับไขมันในเลือดผิดปกติ	5
ไขมันในเลือดผิดปกติทำให้หลอดเลือดตีบตันได้อย่างไร	5
ไขมันในเลือดผิดปกติก่อให้เกิดปัญหาอะไรได้บ้าง	6
จะรักษาภาวะไขมันในเลือดผิดปกติได้อย่างไร	8
การเสริมสุขภาพสำหรับผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	10
พฤติกรรมเสริมสุขภาพสำหรับผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	
• ด้านโภชนาการ	11
• ด้านการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย	20
• ด้านการจัดการกับความเครียด	28
เอกสารอ้างอิง	ค

ภาคผนวก ข
การคำนวณการกำหนดขนาดตัวอย่าง

การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

การคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมตามขนาดของ Effect size คำนวณได้จากสูตรการทดสอบทางเดียวสำหรับตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Samples) โดยการนำค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแตกต่างของประชากรของทั้ง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกันมาคำนวณหาขนาดของ Effect size ดังสูตรต่อไปนี้ (Cohen, 1988; พีรพงษ์ บุญสวัสดิ์กุลชัย, 2547)

$$d_z = \frac{m_z}{\sigma_z} \rightarrow \frac{X_1 - X_2}{\frac{\sqrt{\sigma_1^2 - \sigma_2^2}}{2}}$$

เมื่อ d_z = ค่า Effect size

m_z = ค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของประชากร 2 กลุ่ม

σ_z = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแตกต่างของประชากรของทั้ง 2 กลุ่ม

จากการศึกษางานวิจัยที่ใกล้เคียงกัน (อารีรัตน์ สุขโข, 2546 : ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มาตรฐานที่อยู่ใกล้เขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น)

พบว่า ค่า m_z = 5.92

σ_z = 8.212

เมื่อแทนค่าในสูตร ; $d_z = \frac{5.92}{8.212} = 0.72$

ดังนั้น ขนาดของ Effect size = 0.72

เมื่อนำค่าที่ได้ไปเปิดตาราง Power Analysis โดยกำหนดให้ $\alpha = 0.05$ และ $1 - \beta = 0.8$ ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ต้องใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 33 คน

เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว (one-group) เพื่อป้องกันการถอนตัวของกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาวิจัย จึงต้องเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างขึ้นอีก 30% ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เท่ากับ 45 คน

ภาคผนวก ค
จริยธรรมการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

คำชี้แจงเพื่ออธิบายแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ

เรียน ท่านผู้เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาวประภัสสร ควณูช้าง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในบุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ในฐานะที่ท่านเป็นบุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ดังนั้นท่านจึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โปรแกรมดังกล่าวประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม ในด้านโภชนาการ การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียดเพื่อช่วยในการส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม ซึ่งในโปรแกรมจะมีการเน้นให้ท่านมีการรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมร่วมด้วย โดยในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ข้าพเจ้าจะได้รับการตรวจเลือดเพื่อตรวจหาระดับไขมันในเลือดจำนวน 3 ครั้งๆ ละ ประมาณ 5 cc. (ก่อนได้รับการอบรม และหลังได้รับการอบรมตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเมื่อครบ 1 และ 2 เดือนตามลำดับ) ซึ่งค่าใช้จ่ายในการตรวจเลือดนั้นทางโครงการจะเป็นผู้รับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่ายให้ทั้งหมด และจะได้รับสิ่งตอบแทนจากทางโครงการคือ เสื้อกีฬา คนละ 1 ตัว และเอกสารประกอบการบรรยายอีกคนละ 1 ชุด ส่วนในกิจกรรมอื่นๆ ตลอดระยะเวลา 2 เดือน ท่านจะได้รับการอบรมคนละ 1 ครั้ง และหลังจากนั้นจะมีการบันทึกอาหารบริโภค บันทึกการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย และการฝึกหายใจ ในช่วง 1 สัปดาห์แรก โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการและรับรองว่าจะใช้ข้อมูลเพื่อการวิจัยโดยไม่เปิดเผยผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะถือเป็นความลับและจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ท่านแต่ประการใด และผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ตลอดจนเป็นการพัฒนาบทบาทของพยาบาลทางด้านการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติอีกด้วย

ในการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจและสามารถถอนตัวเมื่อใดก็ได้โดยไม่เสียสิทธิใดๆ ทั้งสิ้น หากท่านมีปัญหาสงสัยสามารถติดต่อสอบถามผู้วิจัยได้ที่ สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หรือหากท่านมีปัญหาข้อสงสัยในภายหลังหรือต้องการทราบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพของท่านจากการวิจัยนี้

ท่านสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวประภัสสร คว้าชัย สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หมายเลขโทรศัพท์ 01-5936889

หากท่านมีปัญหาสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของท่านขณะเข้าร่วมศึกษานี้ โปรดสอบถามที่ - สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้น 6 อาคารสำนักงานคณะบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40002 หรือทางโทรศัพท์หมายเลข โทร.043-363723, 363749 เบอร์ภายใน 3723, 3749 โทรสาร 043-348373 "

แบบยินยอมอาสาสมัคร

ข้าพเจ้า (นาย . นาง . นางสาว).....นามสกุล.....อายุ.....ปี
 อยู่บ้านเลขที่.....ซอย.....หมู่ที่.....ตำบล.....
 อำเภอ.....จังหวัด.....โทรศัพท์.....

ได้รับฟังคำอธิบายจาก นางสาวประภัสสร ความช่าง เกี่ยวกับการเป็นอาสาสมัครในโครงการวิจัยเรื่อง ผลของ
 โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในบุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
 โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ได้รับทราบถึงรายละเอียดของโครงการวิจัยเกี่ยวกับ

- วัตถุประสงค์และระยะเวลาที่ทำการวิจัย
- ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติที่ข้าพเจ้าต้องปฏิบัติ
- ผลประโยชน์ที่ข้าพเจ้าจะได้รับ
- ผลข้างเคียงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการ

โดยข้อความที่อธิบายประกอบด้วยการเข้าร่วมในโปรแกรมการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัวในด้าน
 โภชนาการ การมีกิจกรรมและการออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียดเพื่อช่วยในการส่งเสริมและ
 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม ซึ่งในโปรแกรมจะมีการเน้นการรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติ
 พฤติกรรมร่วมด้วย โดยในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ข้าพเจ้าจะได้รับการตรวจเลือดเพื่อตรวจหาระดับไขมันใน
 เลือดจำนวน 3 ครั้งๆ ละ ประมาณ 5 cc. (ก่อนได้รับการอบรม และหลังได้รับการอบรมตามโปรแกรม
 ส่งเสริมสุขภาพเมื่อครบ 1 และ 2 เดือน ตามลำดับ) ซึ่งค่าใช้จ่ายในการตรวจเลือดนั้นทางโครงการจะเป็น
 ผู้รับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่ายให้ทั้งหมด และจะได้รับสิ่งตอบแทนจากทางโครงการคือ เสื้อกีฬา คนละ 1 ตัว และ
 เอกสารประกอบการบรรยายอีกคนละ 1 ชุด ส่วนในกิจกรรมอื่นๆ ตลอดระยะเวลา 2 เดือน ข้าพเจ้าจะได้รับการ
 อบรมคนละ 1 ครั้ง และหลังจากนั้นจะมีการบันทึกอาหารบริโภค บันทึกการออกกำลังกาย และการฝึกหายใจ
 ในช่วง 1 สัปดาห์แรก และข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ถ้าข้าพเจ้าปรารถนา โดยไม่เสียสิทธิ
 ใดๆ ในการรับการรักษาพยาบาลที่จะเกิดขึ้นตามมาในอนาคตต่อไปทั้งในปัจจุบันและอนาคต ณ สถานพยาบาลแห่ง
 นี้หรือสถานพยาบาลอื่น และหากเกิดมีอาการข้างเคียงขึ้น คือ ถ้าหากมีระดับไขมันในเลือดที่สูงขึ้นหรือผิดปกติจน
 อาจเกิดอันตราย ข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการวิจัยครั้งนี้ และจะได้รับการรักษาจากแพทย์ทันที และถ้าหากมีรอย
 ฟกช้ำจากการเจาะเลือด ข้าพเจ้าจะรายงานให้แพทย์หรือเจ้าหน้าที่ที่กำลังปฏิบัติงานอยู่ในขณะนั้นทราบทันที

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจคำอธิบายข้างต้นแล้ว จึงได้ลงนามยินยอมเป็นอาสาสมัครของโครงการวิจัยดังกล่าว

ลายมือชื่ออาสาสมัคร.....

(.....)

ลายมือชื่อผู้ให้ข้อมูล.....

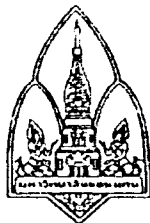
(นางสาวประภัสสร ความช่าง)

พยาน.....(ไม่ใช่ผู้อธิบาย)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



มหาวิทยาลัยขอนแก่น

หนังสือฉบับนี้ให้ไว้ เพื่อแสดงว่า

โครงการวิจัยเรื่อง

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงในบุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี

(The effect of health promotion program on health-promotion behaviors among staff with dyslipidemia, Sappasitiprasong Hospital, Ubon Ratchathani province)

ผู้วิจัย:

นางสาวประภัสสร ความคู่ช้าง และคณะ

หน่วยงานที่สังกัด:

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น สาขาวิชาพยาบาลผู้ใหญ่
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

โดยยึดหลักเกณฑ์ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki)

ให้ไว้ ณ วันที่ 19 มกราคม พ.ศ. 2549

(รองศาสตราจารย์จันทวรรณ ศรีนันทวัน)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ลำดับที่ 4.2.18: 1/2549

เลขที่: HE481135

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Institutional Review Board Number HE480000189

สำนักงาน: 171 ถนนมิตรภาพ ต.เมือง ขอนแก่น 40000

Federalwide Assurance, FWA00001472

โทร: (043) 363121, (043) 363749 โทรสาร: (043) 348173

Permission Form

UNIVERSITY OF
Nebraska
Medical Center

COLLEGE OF NURSING
Gerontological, Psychosocial, & Community
Health Nursing Department

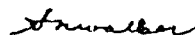
985330 Nebraska Medical Center
Omaha, NE 68198-5330
402/559-6362
Fax 402/559-6379

Dear Colleague:

Thank you for your request and payment to use the *Health-Promoting Lifestyle Profile II*. As indicated in the enclosed form, you have permission to copy and use the enclosed *Health-Promoting Lifestyle Profile II* for non-commercial data collection purposes such as research or evaluation projects provided that content is not altered in any way and the copyright/permission statement at the end is retained. The instrument may be reproduced in the appendix of a thesis, dissertation or research grant proposal without further permission. Reproduction for any other purpose, including the publication of study results, is prohibited without specific permission.

We thank you for your interest in the *Health-Promoting Lifestyle Profile II* and wish you much success with your efforts.

Sincerely,



Susan Noble Walker, EdD, RN, FAAN
Professor and Chair,
Department of Gerontological, Psychosocial and Community Health Nursing

Encl.: Health-Promoting Lifestyle Profile II
Scoring instructions
List of publications reporting use of the original Lifestyle Profile

ภาคผนวก ง
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือมีดังนี้

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. นายแพทย์อาคม อารยวิชานนท์ | นายแพทย์ 8 กลุ่มงานอายุรกรรม
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี |
| 2. นางรัตนภรณ์ ตั้งยิ่งยง | พยาบาลวิชาชีพ 8 แผนกอายุรกรรม
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี |
| 3. นางกาญจนาศรี สิงห์ภู | พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ 9 แผนกเวชกรรมสังคม
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 4. รองศาสตราจารย์ผ่องพรรณ อรุณแสง | อาจารย์พยาบาลระดับ 9 สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 5. อาจารย์ ดร.วาสนา รวยสูงเนิน | อาจารย์พยาบาลระดับ 7 สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น |