

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก

แบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย \surd ลงในช่อง () หน้าข้อความตามความเป็นจริง หรือ เติมข้อความในช่องว่าง

1. ชื่อ - นามสกุล ผู้ตอบแบบสอบถาม
(นาย / นาง/นางสาว).....นามสกุล.....อายุ.....ปี
2. จำนวนสมาชิกในครอบครัว..... คน
3. รายได้รายเดือนของครอบครัว
() น้อยกว่า 5,000 บาท
() 5,000 - 10,000 บาท
() มากกว่า 10,000 บาท

ข้อมูลสุขภาพทั่วไป

4. ปัจจุบันท่านมีน้ำหนักตัว.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
5. ความดันโลหิต มม.ปรอท
6. ระยะเวลาที่ท่านทราบว่าป่วยเป็นความดันโลหิตสูง ปี
7. สุขภาพของท่านในปัจจุบันเป็นอย่างไร (ระบุเพียง 1 ข้อ)
() แข็งแรง () สามารถทำอะไรได้ทุกอย่างที่ต้องการ
() พอทำอะไรได้พอสมควร
() มีโรคประจำตัว
ระบุโรค.....
() ไม่แข็งแรง () เจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อยๆ บ่อยๆ
() ไม่ค่อยแข็งแรง มีโรคประจำตัว
ระบุโรค.....
() อ่อนแอ ต้องให้คนดูแล
() อื่นๆ ระบุ.....

แนวทางการการสนทนากลุ่ม

แนวคำถาม

1. ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
 - 1.1 ท่านเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอย่างไร
 - 1.2 โรคความดันโลหิตสูง เกิดจากสาเหตุใด
 - 1.3 เพราะเหตุใด เมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว ต้องรักษา
 - 1.4 ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงควรปฏิบัติตัวอย่างไร เกี่ยวกับการรับประทานยา
 - 1.5 ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงควรปฏิบัติตัวอย่างไร การออกกำลังกาย การคุมอาหาร และการปฏิบัติตัวด้านอื่นๆ
2. ทักษะคิดและการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
 - 2.1 ท่านทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง
 - 2.2 ท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง
 - 2.3 เมื่อทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ท่านไปรักษาที่ใดบ้าง เพราะเหตุใด
 - 2.4 ท่านคิดว่าการรักษาโรคด้วยการรับประทานยา จะหายขาดหรือไม่
 - 2.5 ขณะที่ท่านป่วยเป็นความดันโลหิตสูงท่านปฏิบัติตัวอย่างไร การรับประทานยา การออกกำลังกาย การคุมอาหาร และการปฏิบัติตัวด้านอื่นๆ
3. ความต้องการของท่านเมื่อมารับบริการ ท่านต้องการอะไร

แบบวัดความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง

1. การประกอบอาหารรับประทานใช้น้ำมันยี่ห้ออะไรก็ได้ที่อยากใช้
 ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่
2. การควบคุมอาหารไม่ใช้เรื่องจำเป็นของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
 ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่
3. เป็นความดันโลหิตสูง ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม อาหารที่มีไขมันสูง ไม่ดื่มเหล้า ไม่ดื่มเบียร์ และต้องออกกำลังกาย อาศัยแต่หมอตัดการกินยาอย่างเดียวคงไม่ได้
 ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่
4. คนเป็นความดันโลหิตสูงที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตเพราะเกิดจากการหกล้มเท่านั้น
 ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่
5. ระดับความดันโลหิตตัวบนไม่ควรเกิน 140 มิลลิเมตรปรอท ตัวล่างไม่ควรเกิน 90 มิลลิเมตรปรอท
 ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่
6. ไม่ต้องรู้ว่าความดันของเราเท่าไรก็ได้ขอแค่หมอบอกว่าปกติก็ใช้ได้
 ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่
7. ยารักษาความดันโลหิตสูงรับประทานได้ทันทีหลังอัมข้าว
 ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่
8. แม้ว่าความดันของเราจะอยู่ในเกณฑ์ปกติแล้ว เรายังควรต้องกินยารักษาความดันโลหิตสูงต่อไป
 ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่
9. เมื่อมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียนต้องรับประทานยารักษาความดันโลหิตสูงมากกว่าที่หมอสั่งทันที
 ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่
10. การออกกำลังกายช่วยให้ระดับความดันโลหิตลดลงได้
 ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่
11. การออกแรงทำงานบ้านก็ถือว่าเป็นออกกำลังกายที่ดีสำหรับคนเป็นความดันโลหิตสูงแล้ว
 ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่

#####

ท่าบริหารร่างกายโดยใช้ไม้พลอง ของ ป้าบุญมี เครือรัตน์

การบริหารร่างกายโดยใช้ไม้ของป้าบุญมี เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัว หลังและต้นขา เป็นส่วนใหญ่ช่วยป้องกันและลดอาการปวดหลัง ส่งเสริมคุณภาพชีวิต การบริหารร่างกายอย่างต่อเนื่องประมาณ 20-30 นาที ช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานประมาณ 90-120 แคลอรี ขึ้นกับความแรงหรือความเร็วที่ทำ ความแรงอยู่ในระดับเบา จึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ควรทำทุกวันหรือเกือบทุกวันเวลาเช้าหรือเย็นแล้วแต่สะดวก

ไม้ที่ใช้ในการบริหารร่างกายมีความยาวเท่ากับช่วงข้อมือของแต่ละคนในขณะกางแขนออกหรือประมาณ 125-130 ซม. ไม้พลองควรมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว ไม่ควรเกิน 1.5 นิ้ว เพราะจะกำยากและไม่ถนัดในการบริหารวัสดุทำไม้พลองจะใช้ไม้ไผ่ ไม้หนาด ไม้พลองท่อพีวีซี หรือไม้ยูพีวีก็ได้ ควรมีน้ำหนักที่พอเหมาะกับกำลังแขนแต่ละคน

การบริหารร่างกายมี 12 ท่า ป้าบุญมีทำท่าละ 99 ครั้ง! โดยนับในใจไปด้วย ทำให้จิตมีสมาธิ สำหรับผู้ที่เริ่มต้นฝึก อาจเริ่มทำแต่ละท่าจำนวนน้อยครั้ง และเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อน เมื่อเกิดความชำนาญจึงเพิ่มจำนวนครั้งและความเร็วหากเหนื่อยอาจหยุดพักระหว่างท่าประมาณครึ่งถึงหนึ่งนาทีแล้วทำต่อ จะช่วยให้ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อต่างๆดีขึ้นตามลำดับ

1. เขย่าเข่า

ยกขาข้างใดข้างหนึ่งพาดบนโต๊ะ เก้าอี้ หรือสิ่งที่รองรับน้ำหนักได้ ความสูงหรือต่ำของโต๊ะขึ้นอยู่กับสภาพของแต่ละบุคคล ขาข้างที่ยืนย่อเล็กน้อยพยายามให้หลังตรงให้มากที่สุด ใช้มือทั้งสองข้างจับที่เข่าและเขย่าขึ้นลงจนครบ 99 ครั้ง เปลี่ยนข้างทำเช่นเดียวกันจนครบอีก 99 ครั้ง (เริ่มต้นควรทำจากน้อยๆเช่น 30 ครั้ง ก่อน)



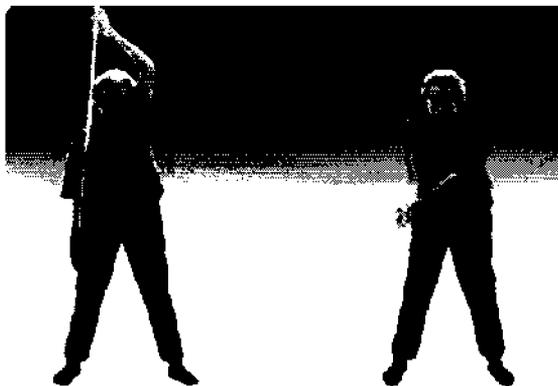
2. เหยียดข้าง

ยืนตรง แยกขาให้ห่างกันพอสมควรตั้งรูป
 หน้ามองตรงไปข้างหน้า มือทั้งสองข้างจับปลายไม้
 วาดไม้ออกด้านข้างลำตัวทางขวาขึ้นตั้งตรง
 พร้อมกับโยกตัวและย่อเข่าลงนับหนึ่ง(สังเกตท่าตั้งรูป)
 วาดไม้ไปทางซ้ายทำเช่นเดียวกันนับสอง.. ทำสลับกันไปจนครบ 99 ครั้ง



3. พายเรือ

ยืนตรง แยกขาพอสมควร หน้ามองตรง
 มือทั้งสองข้างจับปลายไม้ และตั้งขึ้นด้านข้างลำตัวทางขวา
 (มือขวาอยู่ล่าง มือซ้ายอยู่บน)วาดแขนซ้ายจากแนวตั้งไปแนวนอน
 ส่วนแขนขวาจะถูกผลักไปด้านหลังจนสุด ลักษณะคล้าย
 การพายเรือ นับหนึ่ง ทำซ้ำหลายๆครั้งจนครบ 99 ครั้ง
 เปลี่ยนข้างทำเช่นเดียวกันจนครบ 99 ครั้ง
 (พายข้างใดให้เอามือข้างนั้นถือปลายไม้ด้านล่าง)



4. หมุนกาย/หมุนเอว

ยืนตรง แยกขาสองข้าง ไบหน้ามองตรง
มือทั้งสองข้างจับที่ปลายไม้พลอง
วาดไม้ในแนวนอนไปด้านข้างทางขวา
และหมุนลำตัวให้รู้สึกตึงกล้ามเนื้อ
พร้อมย่อเข่าขวาขึ้นหนึ่ง
วาดไม้และหมุนตัวไปทางซ้าย
ทำเช่นเดียวกันนับสอง ทำสลับกันไปจนครบ 99 ครั้ง



5. ตาซิ่ง

ยืนตรง แยกขาสองข้าง ไม้พาดบ่าตั้งรูป
(แต่ต้องระวังอย่าให้กดที่คอ เริ่มต้นต้องช่วยเลื่อนให้ไม้ลงมาที่บ่า)
แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้ โดยใช้ข้อมือ
เอียงตัวไปทางขวา และวาดปลายไม้ข้างเดียวกันลงมา
พร้อมย่อเข่าซ้าย นับหนึ่ง เอียงตัวไปทางซ้าย
ทำเช่นเดียวกันนับสอง ทำสลับกันไปจนครบ 99 ครั้ง



6. ว่ายน้ำวัดวา

ยืนตรง แยกขาสองข้างตั้งรูป หน้ามองตรงไปข้างหน้า
ไม้พาดบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้
วาดปลายไม้ให้เป็นวงเหมือนว่ายน้ำไปข้างหน้า
วนรอบให้ได้ 1 รอบ นับหนึ่ง ทำซ้ำจนครบจำนวนที่ต้องการ



7. กรรเชียงถอยหลัง

ยืนตรง แยกขา หน้ามองตรงไปข้างหน้า
ไม้พาดอยู่บนบ่า แขนทั้งสองข้างอ้อมโอบปลายไม้ไว้
วาดปลายไม้ด้านซ้ายให้เป็นวงไปข้างหลัง
(ด้านขวาก็จะเป็นวงไปอีกด้านหนึ่งพร้อมๆกัน)
เหมือนว่ายน้ำทำกรรเชียงถอยหลังให้ได้ 1 รอบ นับหนึ่ง
ทำซ้ำจนครบ จำนวนที่ต้องการ



8. ดาวดิ่งสี่

ยืนตรง สันเท้าทั้งสองข้างชิดกัน ปลายเท้าแยกตั้งรูป
 ไบหน้ามองตรง ไม้พาดบนบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้
 วาดปลายไม้ลงด้านข้างทางขวา โดยให้ความรู้สึกที่ตึงที่สุดที่ได้
 ปลายไม้ด้านซ้ายก็จะวาดขึ้นด้านบนโดยอัตโนมัติ นับหนึ่ง
 อีกครั้งให้วาดปลายไม้ลงทางด้านซ้าย โดยที่ปลายไม้ด้านขวา
 จะวาดขึ้นด้านบนโดยอัตโนมัติ แล้วนับสอง ทำสลับกันไปจนครบ



9. นกบิน

ยืนตรง แยกขาสองข้าง หน้ามองตรง ไม้พาดบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้โดยใช้
 ข้อมือหมุนลำตัวและไหล่ไปทางขวาตามแนวราบให้ไม้ชี้ไปข้างหน้า
 พร้อมย่อเข่าขวาลงเล็กน้อยเพื่อความสมดุล นับหนึ่ง
 แล้วทำลักษณะคล้ายกันโดยหมุนตัวไปทางด้านซ้าย
 ทำเช่นเดียวกัน นับสอง ทำสลับกันไปจนครบจำนวนที่ต้องการ



10. ทศกัณฑ์โยกตัว

ยืนตรง แยกขาสองข้างเพื่อความมั่นคง ไบหน้ามองตรง
จับไม้พลองห่างประมาณลำตัว แขนทั้งสองห้อยทิ้งลงด้านหน้า
มือสองข้างจับไม้พลองตามแนวราบ ไว้ที่หน้าต้นขา
ค่อยๆย่อเข่าขวาพร้อมโยกตัวไปทางขวา
ให้ไม้พลองยังขนานอยู่กับพื้น นัยหนึ่ง
ทำซ้ำโดยย่อเข่าซ้าย โยกตัวไปทางด้านซ้าย
ทำเช่นเดียวกันนัยสอง ทำสลับกันไปจนครบ



11. ยกน้ำหนัก/จับไม้ข้ามหัว

ยืนตรง แยกขา หน้ามองตรง แขนทั้งสองข้างห้อยลง
มือจับไม้ไว้ที่หน้าต้นขาเช่นเดียวกับท่าที่สิบ
ค่อยๆวาดไม้ข้ามศีรษะและดึงลงด้านหลังของศีรษะ
ลงมาช้าๆจนไม้พลองหยุดในท่างอข้อศอกให้รู้สึกตึงที่สุด
จากนั้นวาดไม้ข้ามศีรษะกลับมาอยู่ในท่าเดิมนัยหนึ่งทำซ้ำจนครบ
จำนวนที่ต้องการ



12. นวดตัว

ยืนตรง แยกขา ใบน้ามองตรง แขนทั้งสองข้างห้อยลง
 มือจับไม้พลองให้ขนานพื้นไว้ที่หลังต้นขา
 ค่อยๆ ย่อเข่าลงทั้งสองข้างให้สมดุลย์
 (ไม่ควรย่อเข่าให้เกินกว่ามุมฉาก)
 ใช้ไม้ขนาดหรือคสังข์สั้นลง บริเวณหลังต้นขา กัน
 และบริเวณหลังระดับเอวตามใจชอบ
 ค่อยๆ ยืดเข่าขึ้นยืนจนตรง นับหนึ่ง
 ทำซ้ำจนครบจำนวนที่ต้องการ

