

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า
ภาควิชาโภชนาวิทยา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สุธรรม นันทมงคลชัย
ภาควิชาอนามัยครอบครัว
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาภา ยิ่งประดิษฐ์
วิทยาลัยพยาบาล และสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ภาคผนวก ข
เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารรับรองโครงการวิจัย
โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เอกสารรับรองเลขที่	MUPH 2011-144
ชื่อโครงการ :	การประยุกต์ใช้แนวคิดนวัตกรรมการดูแลภาวะเรื้อรังในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร
รหัสโครงการ :	51/2554
ชื่อหัวหน้าโครงการ :	นางบุญรัตน์ พงศ์กัณธารักษ์
หน่วยงานที่สังกัด :	หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
วันที่รับรอง :	9 มิถุนายน 2554
วันที่หมดอายุ :	8 มิถุนายน 2555

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับคำประกาศเจตจำนง
จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ลงนาม
(รองศาสตราจารย์สุณีย์ ละกำป็น)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ลงนาม
(รองศาสตราจารย์พิทยา จารุพูนผล)

คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์



Certificate of Approval
Ethical Review Committee for Human Research
Faculty of Public Health, Mahidol University

COA. No. MUPH 2011-144

Protocol Title : THE INNOVATIVE CARE FOR CHRONIC CONDITIONS APPLICATION TO PROMOTE HEALTH BEHAVIOR IN HYPERTENSION RISK GROUP, BANGKOK METROPOLITAN

Protocol No. : 51/2554

Principal Investigator : Mrs. Buiyarat Pongphantarak

Affiliation : Master of Science (Public Health) Program in Public Health Nursing
Faculty of Public Health, Mahidol University

Date of Approval : 9 June 2011

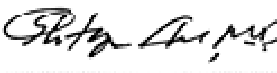
Date of Expiration : 8 June 2012

The aforementioned project and informed consent have been reviewed and approved by Ethics Committee for Human Research, according to the Declaration of Helsinki.



(Assoc. Prof. Sunee Lagampan)

Chairman of Ethical Review Committee for Human Research



(Assoc. Prof. Phitaya Charupoonphol)

Dean of Faculty of Public Health

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามผู้มีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนอายุ 35-59 ปี
เรื่อง

โปรแกรมการประยุกต์ใช้แนวคิดนวัตกรรมการดูแลภาวะเรื้อรังในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
ของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามก่อนการทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้
แนวคิดนวัตกรรมการดูแลภาวะเรื้อรังในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรค
ความดันโลหิตสูง ข้อมูลที่ได้จะนำไปประเมินผลโปรแกรมเพื่อกำหนดกิจกรรมในการพัฒนาการ
สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2. ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้โอกาสเสี่ยง ความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง
ประโยชน์ อุปสรรคของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง 20 ข้อ

ส่วนที่ 3. ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ของกลุ่มเสี่ยงต่อการมีส่วนร่วมของตนเอง
ครอบครัว เพื่อนำชุมชน และพยาบาล และ/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการป้องกันโรคความดัน
โลหิตสูง รวม 4 ตอน จำนวนทั้งหมด 16 ข้อ

ส่วนที่ 4. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ในด้าน การ
ควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และการ
ไม่สูบบุหรี่ รวม 2 ตอน จำนวนทั้งหมด 12 ข้อ

ครั้งที่.....

เลขที่แบบสอบถาม.....

วัน/เดือน/ปีที่ตอบ.....

แบบสอบถามผู้มีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำแนะนำ โปรดเติมข้อความ หรือทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบในช่อง หน้าข้อความที่เลือกตอบ
ชุมชน.....แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม.

เพศ 1. ชาย 2. หญิง

ปัจจุบัน ท่าน อายุปี (นับเต็มปีเมื่อครบรอบวันเกิดครั้งสุดท้าย)

ผลการตรวจร่างกาย

ระดับความดันโลหิต ครั้งที่ 1.....มิลลิเมตรปรอท
ครั้งที่ 2.....มิลลิเมตรปรอท

ส่วนสูงเซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม
ดัชนีมวลกาย.....กิโลกรัม/ตารางเมตร

รอบเอว.....เซนติเมตร (วัดผ่านสะดือ)

โรคประจำตัว (ระบุ) 1..... ระยะเวลาที่เริ่มเป็น.....ปี
2..... ระยะเวลาที่เริ่มเป็น.....ปี
3..... ระยะเวลาที่เริ่มเป็น.....ปี

บุคคลที่ระบุว่าท่านเป็นโรคประจำตัว.....

1. สถานภาพสมรส

1. โสด 2. คู่ 3. หม้าย/หย่า/แยก

2. ระดับการศึกษาสูงสุด

1. ไม่ได้เรียน 2. ประถมศึกษา
 3. มัธยมศึกษาตอนต้น 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือปวช.
 5. อนุปริญญาหรือปวส. 6. ปริญญาตรี หรือสูงกว่า

3. อาชีพหลัก

1. แม่บ้าน 2. รับจ้าง 3. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว
 4. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ 5. ว่างาน 6. อื่นๆระบุ.....

4. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวท่านประมาณ.....บาท/เดือน

5. ลักษณะของครอบครัว

1. อยู่ตัวคนเดียว 2. อยู่กับคู่สมรส 3. อยู่กับบุตร-หลาน
 4. อยู่กับคู่สมรสและบุตร-หลาน 5. อื่นๆ ระบุ.....

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยได้รับการตรวจวัดความดันโลหิตหรือไม่

1. ไม่เคย 2. 1 ครั้ง/ปี 3. มากกว่า 1 ครั้ง/ปี

ข้อ	ข้อความ	ทราบ		3.ไม่ทราบ
		1.มี	2.ไม่มี	
6	ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ชุมชนของท่านมีบริการตรวจวัดความดันโลหิตหรือไม่			
7	ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ชุมชนของท่านมีกิจกรรมให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงแก่ประชาชนหรือไม่			
ข้อ	ข้อความ	ทราบ		3.ไม่ทราบ
		1.มี	2.ไม่มี	
8	ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ชุมชนของท่านมีกิจกรรมรณรงค์ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่			
9	มีคนในชุมชนของท่านป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่			

10. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคความดันโลหิตสูงและแนวทางการป้องกันหรือไม่

1. ไม่ได้รับ 2. ได้รับ ระบุรายละเอียดประเภทข้อมูลข่าวสาร.....

11. ในด้านการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน ท่านคิดว่าชุมชนของท่านควรมีการรวมตัวกันเพื่อทำงานป้องกันโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่ (ถ้าตอบ 1 ข้ามไปข้อ 16)

1. ไม่ควร 2. ควร โปรดระบุเหตุผล.....

12. จากข้อ 11 ใครเหมาะสมที่จะเป็นแกนนำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ประธานชุมชน 2. อาสาสมัครสาธารณสุข 3. เจ้าหน้าที่
 4. อื่นๆ ระบุ.....

โปรดระบุเหตุผลที่เลือก.....

13. ในด้านการร่วมทำกิจกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน ท่านคิดว่า หากชุมชนมีการร่วมทำกิจกรรมท่านคิดว่าควรเริ่มเมื่อไหร่

1. ภายใน 1 เดือน 2. ภายใน 2 เดือน
 3. อื่นๆ ระบุ.....

14. จากข้อ 13 ระยะเวลาที่เหมาะสม คือช่วงเวลาไหน

1. เช้า (9-12 น.) 2. เย็น (16-18 น.)
 3. อื่นๆ ระบุ.....

ข้อ	ข้อความถาม	คำตอบ	
		1. ไม่เข้าร่วม	2. เข้าร่วม
15	ประเภทกิจกรรมเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงที่ท่านคิดว่าท่านจะเข้าร่วมด้วย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 15.1 กิจกรรมเกี่ยวกับอาหารป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เช่น กิจกรรมตลาดนัดอาหารเพื่อสุขภาพด้านโรคความดันโลหิตสูง การประกวดอาหารอาหารป้องกันโรคความดันโลหิตสูง		
	15.2 กิจกรรมเกี่ยวกับออกกำลังกายป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เช่น กิจกรรมกลุ่มเดินเร็ว กิจกรรมกลุ่มโยคะ		
	15.3 กิจกรรมอื่นๆ เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เช่น กิจกรรมสวนมนต์ไหว้พระ ฟังสมาธิ		

ข้อ	ข้อความถาม	คำตอบ		
		1. ไม่ใช่	2. ใช่	
16	ท่านออกกำลังกาย <u>สม่ำเสมอ</u>			วิธีออกกำลังกาย..... สัปดาห์ละ.....ครั้งๆละ.....นาที
17	ท่านผ่อนคลายความเครียด			วิธีคลายความเครียด.....
18	ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์			ชนิด ปริมาณ..... ความถี่...../สัปดาห์
19	ท่านหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ เมื่อมีคนชักชวน ให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์			<input type="checkbox"/> สำเร็จ <input type="checkbox"/> ไม่สำเร็จ
20	ท่านสูบบุหรี่			ชนิด ปริมาณ..... ความถี่.....มวน
21	ท่านหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเมื่อมีคนชักชวน ให้สูบบุหรี่			<input type="checkbox"/> สำเร็จ <input type="checkbox"/> ไม่สำเร็จ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการวัดการรับรู้โอกาสเสี่ยง ความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง ประโยชน์ และอุปสรรคของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยมีตัวเลือกดังนี้

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความมากที่สุด
- เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความมาก
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความน้อย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความเลย

คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 4	เห็นด้วย 3	ไม่เห็นด้วย 2	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง 1
การรับรู้โอกาสเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูง 1. การรับประทานอาหารรสจัด... 2. การสูบบุหรี่-ดื่มสุราทำให้... 3. เมื่อมีความเครียด... 4. การออกกำลังกาย... 5. คนพอมก็เสี่ยง... 20.....				

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ของกลุ่มเสี่ยงต่อการมีส่วนร่วมของตนเองและครอบครัว แกนนำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

คำชี้แจง ตอนที่ 1 โปรดทำเครื่องหมาย ✓ เพื่อแสดงความคิดเห็นตามการรับรู้ของท่าน ในช่องข้อความที่ตรงกับกรมีส่วนร่วมของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยมีตัวเลือกดังนี้

- มีส่วนร่วมทุกครั้ง หมายถึง ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวไม่เคยขาด
- มีส่วนร่วมเป็นส่วนมาก หมายถึง ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวเป็นส่วนใหญ่ ขาด

เมื่อจำเป็นไม่เกิน 2 ครั้ง

- มีส่วนร่วมน้อย หมายถึง ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวบ้าง ไม่บ่อย
- ไม่มีส่วนร่วม หมายถึง ท่านไม่เคยมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวเลย

คำถาม	มีส่วนร่วม ทุกครั้ง 4	มีส่วนร่วม เป็นส่วนมาก 3	มีส่วน ร่วมน้อย 2	ไม่มี ส่วนร่วม 1
1. ท่าน ร่วมออกกำลังกาย...				
2. ท่าน ร่วมกิจกรรม...				
3. ท่าน ร่วมกิจกรรม..				

คำชี้แจง ตอนที่ 2 โปรดทำเครื่องหมาย ✓ เพื่อแสดงความคิดเห็นตามการรับรู้ของท่าน ในข้อ
ข้อความที่ตรงกับกรมีส่วนร่วมของครอบครัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยมีตัวเลือกดังนี้

- มีส่วนร่วมทุกครั้ง หมายถึง ครอบครัวท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวไม่เคยขาด
- มีส่วนร่วมเป็นส่วนมาก หมายถึง ครอบครัวท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวเป็นส่วนใหญ่ ขาดเมื่อจำเป็นไม่เกิน 2 ครั้ง
- มีส่วนร่วมน้อย หมายถึง ครอบครัวท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวบ้าง ไม่บ่อย
- ไม่มีส่วนร่วม หมายถึง ครอบครัวท่านไม่เคยมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวเลย

คำถาม	มีส่วนร่วม ทุกครั้ง 4	มีส่วนร่วม เป็นส่วนมาก 3	มีส่วน ร่วมน้อย 2	ไม่มี ส่วนร่วม 1
4. สมาชิกในครอบครัวของท่าน...				
5. สมาชิกในครอบครัวของท่าน...				
6. ครอบครัวของท่าน...				
7. ครอบครัวของท่าน...				
8. ครอบครัวของท่าน...				

คำชี้แจง ตอนที่ 3 โปรดทำเครื่องหมาย ✓ เพื่อแสดงความคิดเห็นตามการรับรู้ของท่าน ในช่องข้อความที่ตรงกับการมีส่วนร่วมของแกนนำชุมชนมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยมีตัวเลือกดังนี้

- มีส่วนร่วมทุกครั้ง หมายถึง แกนนำชุมชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวไม่เคยขาด
- มีส่วนร่วมเป็นส่วนมาก หมายถึง แกนนำชุมชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวเป็นส่วนใหญ่ ขาดเมื่อจำเป็นไม่เกิน 2 ครั้ง
- มีส่วนร่วมน้อย หมายถึง แกนนำชุมชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวบ้าง ไม่บ่อย
- ไม่มีส่วนร่วม หมายถึง แกนนำชุมชนไม่เคยมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวเลย

คำถาม	มีส่วนร่วม ทุกครั้ง 4	มีส่วนร่วม เป็นส่วนมาก 3	มีส่วน ร่วมน้อย 2	ไม่มี ส่วนร่วม 1
9. ประธานชุมชน ...				
10. ประธานชุมชน...				
11. อาสาสมัครสาธารณสุข...				
12. อาสาสมัครสาธารณสุข...				
13. ในกรณีสงสัยว่า...				

คำชี้แจง ตอนที่ 4 โปรดทำเครื่องหมาย ✓ เพื่อแสดงความคิดเห็นตามการรับรู้ของท่าน ในช่องข้อความที่ตรงกับกรมีส่วนร่วมของพยาบาล และ/ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยมีตัวเลือกดังนี้

- มีส่วนร่วมทุกครั้ง หมายถึง พยาบาล และ/ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าว ไม่เคยขาด
- มีส่วนร่วมเป็นส่วนมาก หมายถึง พยาบาล และ/ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวเป็นส่วนใหญ่ ขาดเมื่อจำเป็นไม่เกิน 2 ครั้ง
- มีส่วนร่วมน้อย หมายถึง พยาบาล และ/ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวบ้าง ไม่บ่อย
- ไม่มีส่วนร่วม หมายถึง พยาบาล และ/ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขไม่เคยมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวเลย

คำถาม	มีส่วนร่วม ทุกครั้ง 4	มีส่วนร่วม เป็นส่วนมาก 3	มีส่วนร่วม น้อย 2	ไม่มี ส่วนร่วม 1
14. พยาบาล และ...				
15. พยาบาล และ...				
16. พยาบาล และ...				

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

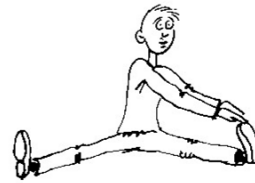
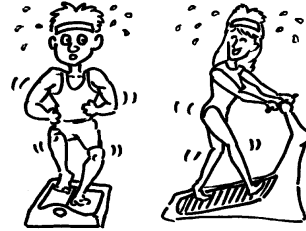
คำชี้แจง ตอนที่ 1 ให้ท่านทบทวนการปฏิบัติกิจกรรมด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย ภายใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติพฤติกรรมของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	ความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรม				
	5-7 วัน/ สัปดาห์ 1	3-4 วัน/ สัปดาห์ 2	1-2 วัน/ สัปดาห์ 3	น้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์ 4	ไม่ ปฏิบัติ 5
ด้านการควบคุมอาหาร					
1. ท่านรับประทาน...					
2. ท่านรับประทาน...					
3. ท่านรับประทาน...					
4. ขณะรับประทาน...					
5. ท่านดื่มน้ำหวาน...					
ด้านการออกกำลังกาย					
6. ท่านออกกำลังกาย...					
7. ท่านทำงานบ้าน...					

คำชี้แจง ตอนที่ 2 ให้ท่านทบทวนการจัดการความเครียด ภายใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติพฤติกรรมของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	ความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรม			
	ไม่เคยเลย 1	เป็นครั้งคราว 2	เป็นบ่อย 3	เป็นประจำ 4
ด้านการจัดการความเครียด				
8. เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจ...				
9. เมื่อท่านรู้สึกหงุดหงิด...				
10. ท่านออกกำลังกาย...				
11. เมื่อนอนไม่หลับ...				
12. ท่านหายใจเข้า...				

คู่มือสุขภาพประจำตัวกลุ่มเสี่ยง โรคความดันโลหิตสูง



โดย บุญรัตน์ พงศ์ภัณฑารักษ์

นักศึกษาปริญญาโท ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สารบัญ

	หน้า
คำแนะนำการใช้คู่มือ	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง	1
สาเหตุ	1
อาการและอาการแสดงของโรคความดันโลหิตสูง	2
เป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้วทำไมต้องรักษา	3
การควบคุมความดันโลหิต	3
แนวทางการป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูงใน	4
ประชากรกลุ่มเสี่ยง	
แบบบันทึกสุขภาพ	12
ประวัติส่วนตัว	13
สรุปผลการตรวจร่างกาย	13
สรุปผลการตรวจร่างกายประจำปี	14
เป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	14
บันทึกการประเมินการปฏิบัติของตนเองรายวัน	15
แบบบันทึกการบริโภคอาหารด้วยตนเองรายวัน	16
แบบบันทึกการออกกำลังกายด้วยตนเองรายวัน	17
แบบประเมินความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง	18
แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง	20
เอกสารอ้างอิง	23

เรื่อง

โครงการการประยุกต์ใช้แนวคิดนวัตกรรมการดูแลภาวะเรื้อรังในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
ของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 เป็นแผนการ เสริมสร้างการรับรู้ข่าวสาร ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยง
ของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ 35-59 ปี จำนวน 30 คน

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องประชุมศูนย์บริการสาธารณสุข 55 เตชะสัมพันธ์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ 35-59 ปี ได้รับรู้ข้อมูล ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยง
ของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ในเรื่อง การประเมินความเสี่ยง สถานการณ์ของโรคความดัน
โลหิตสูง ผ่านกิจกรรมการถ่ายทอดประสบการณ์จากผู้ป่วย สถานการณ์จำลองและการอภิปราย เพื่อ
การเรียนรู้ร่วมกัน

สื่อ

1. ป้ายชื่อ
2. กระดาษรูปผลไม้มะละกอ กัลฉ่าย ส้ม ชมพู ชนิดละ 8 ชิ้น
2. แบบประเมินความเสี่ยง
3. ภาพและข้อความแสดงขนาดและความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง
4. กระดาษ A4 กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาลูกลื่น ปากกาเคมี
5. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น อัมพฤกษ์

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การตอบคำถามและร่วมแสดงความคิดเห็น

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 เป็นแผนการสร้างแรงจูงใจ และการมีส่วนร่วม ในการป้องกันโรค ความดันโลหิตสูงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ในเรื่องประโยชน์ อุปสรรคของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง การเลือก การจัดสัดส่วนอาหาร การสาธิตและการฝึกทักษะการประเมินและการวัด คำนีมวลกาย และรอบเอว

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ 35-59 ปี จำนวน 30 คน

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องประชุมศูนย์บริการสาธารณสุข 55 เตชะสัมพันธ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ 35-59 ปี เกิดแรงจูงใจ และมีส่วนร่วม ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ผ่านกิจกรรม การถ่ายทอดประสบการณ์จากผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี การเลือก การจัดสัดส่วนอาหาร การสาธิตและการฝึกทักษะการประเมินและการวัด คำนีมวลกาย และรอบเอว

สื่อ

1. ผู้สูงอายุที่เป็นตัวแบบในการดูแลตนเองและมีสุขภาพแข็งแรง
2. กระดาษ A4 ปากกาลูกกลิ้ง
3. คู่มือการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงพร้อมแบบบันทึกสุขภาพ
4. เครื่องชั่งน้ำหนัก และสายวัดรอบเอว
5. รูปภาพประเภท เค็ม มัน หวาน และอาหารที่เหมาะสมกับกลุ่มเสี่ยงต่อโรค

ความดันโลหิตสูงขนาดประมาณ 6 x 8 นิ้ว ประเภทละ 3 อย่าง

6. โมเดลอาหาร 5 หมู่

การประเมินผล 1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

2. การตอบคำถามและร่วมแสดงความคิดเห็น

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 เป็นแผนการสร้างแรงจูงใจ และการมีส่วนร่วม ในการป้องกันโรค ความดันโลหิตสูงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพในเรื่อง การประเมินอาการและการตรวจวัดความดันโลหิต การออกกำลังกาย

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ 35-59 ปี จำนวน 30 คน

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องประชุมศูนย์บริการสาธารณสุข 55 เตชะสัมพันธ์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ 35-59 ปี เกิดแรงจูงใจ และมีส่วนร่วม ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ในเรื่อง การประเมินอาการและการตรวจวัดความดันโลหิต การออกกำลังกาย

- สื่อ**
1. เครื่องชั่งน้ำหนัก และสายวัดรอบเอว
 2. เครื่องวัดความดันโลหิตพร้อมหูฟัง
 3. คู่มือการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงพร้อมแบบบันทึกสุขภาพ
 4. กลุ่มเสี่ยงที่เป็นตัวแบบที่ดีในการควบคุมน้ำหนัก ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย

สม่าเสมอ และมีระดับความดันโลหิตที่เหมาะสม

5. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี
6. ผู้วิจัยสาธิตการออกกำลังกายตามรูปแบบที่กลุ่มเลือก

- การประเมินผล**
1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 2. การตอบคำถามและร่วมแสดงความคิดเห็น

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4 เป็นแผนการสร้างแรงจูงใจ และการมีส่วนร่วม ในการป้องกันโรค ความดันโลหิตสูงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพในเรื่อง การจัดการความเครียด และการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ การไม่สูบบุหรี่

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ 35-59 ปี จำนวน 30 คน

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องประชุมศูนย์บริการสาธารณสุข 55 เตชะสัมพันธ์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ 35-59 ปี เกิดแรงจูงใจ และมีส่วนร่วม ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ในเรื่อง การจัดการความเครียดและการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ การไม่สูบบุหรี่

- สื่อ**
1. เหตุการณ์สมมติ เรื่องของบุญชู
 2. ละครฉายฟิลิปชาร์ท ปากกาเคมี
 3. เครื่องเล่นซีดี พร้อมเพลงบรรเลงที่ฟังแล้วผ่อนคลาย
 4. คู่มือการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงพร้อมแบบบันทึกสุขภาพ
 5. ละครฉายฟิลิปชาร์ท ปากกาเคมี

- การประเมินผล**
1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 2. การตอบคำถามและร่วมแสดงความคิดเห็น

ภาคผนวก ง

ตารางการแสดงผลการจำแนกรายข้อ

ตารางที่ ง.1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อเกี่ยวกับการวัดการรับรู้โอกาสเสี่ยง ความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง ประโยชน์และอุปสรรคของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ระหว่างก่อนการทดลอง (สัปดาห์ที่ 0) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 12)

ข้อความ	ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง (ระดับ)		หลังการทดลอง (ระดับ)	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ
1. การรับประทานอาหารรสจัดจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง	3.07(มาก)	2.97(ปานกลาง)	3.57(มาก)	2.60(ปานกลาง)
2. การสูบบุหรี่-ดื่มสุราทำให้มีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้น	3.33(มาก)	3.50(มาก)	3.70(มาก)	3.27(มาก)
3. เมื่อมีความเครียดความดันโลหิตสูงจะเพิ่มขึ้น	3.40(มาก)	3.40(มาก)	3.83(มาก)	3.40(มาก)
4. การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เช่น เดินเร็วช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง	3.20(มาก)	3.27(มาก)	3.53(มาก)	3.23(มาก)
5. คนผอมก็เสี่ยงต่อความดันโลหิตสูงได้	3.20(มาก)	3.00(ปานกลาง)	3.40(มาก)	2.87(ปานกลาง)
6. ความดันโลหิตสูงทำให้เกิดโรคไตวายเรื้อรังได้	2.97 (ปานกลาง)	3.23(มาก)	3.47(มาก)	3.30(มาก)
7. ความดันโลหิตสูงหากไม่รักษาจะทำให้เสียชีวิตได้	2.90 (ปานกลาง)	3.17(มาก)	3.47(มาก)	3.23(มาก)
8. ความดันโลหิตสูงทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด	2.87 (ปานกลาง)	3.10(มาก)	3.50(มาก)	3.10(มาก)
9. ความดันโลหิตสูงทำให้เส้นเลือดในสมองแตก	3.43(มาก)	3.27(มาก)	3.70(มาก)	3.40(มาก)
10. ความดันโลหิตสูงทำให้ต้องกินยาตลอดชีวิต	3.13(มาก)	3.07(มาก)	3.60(มาก)	2.80(ปานกลาง)
11. ท่านเชื่อว่าการลดอาหารเค็ม มัน ช่วยป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	3.47(มาก)	3.20(มาก)	3.57(มาก)	3.23(มาก)
12. ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	3.33(มาก)	3.30(มาก)	3.77(มาก)	3.33(มาก)
13. ท่านเชื่อว่าการควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน ส่งผลดีต่อการควบคุมความดันโลหิต	3.40(มาก)	3.43(มาก)	3.57(มาก)	3.27(มาก)
14. ท่านเชื่อว่าการงดสูบบุหรี่-ดื่มสุราเป็นการช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	3.60(มาก)	3.40(มาก)	3.83(มาก)	3.23(มาก)
15. ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกาย ช่วยลดความเครียดและช่วยป้องกันความดันโลหิตสูง	3.37(มาก)	3.33(มาก)	3.63(มาก)	3.30(มาก)

ตารางที่ ง.1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายชื่อเกี่ยวกับการวัดการรับรู้โอกาสเสี่ยง ความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง ประโยชน์และอุปสรรคของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ระหว่างก่อนการทดลอง (สัปดาห์ที่ 0) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 12) (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง (ระดับ)		หลังการทดลอง (ระดับ)	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ
16. ท่านไม่สามารถเลือกรับประทานผักได้ทุกวัน	2.40 (ปานกลาง)	2.20(ปานกลาง)	3.00	2.07(ปานกลาง)
17. ท่านไม่มีเวลาออกกำลังกายได้ทุกวัน	2.47(ปานกลาง)	2.33(ปานกลาง)	2.97 (ปานกลาง)	2.40 (ปานกลาง)
18. ท่านเลือกรับประทานอาหารไม่ใส่กะทิ ไม่ทอด ไม่มัน ได้ทุกครั้ง	2.30 (ปานกลาง)	2.47(ปานกลาง)	2.93 (ปานกลาง)	2.30(ปานกลาง)
19. ท่านเบื่อกิจจะออกกำลังกายคนเดียวตามลำพัง	2.47 (ปานกลาง)	2.47(ปานกลาง)	2.67 (ปานกลาง)	2.50(ปานกลาง)
20. ท่านนอนไม่หลับเพราะเครียด	2.40 (ปานกลาง)	2.37(ปานกลาง)	2.57 (ปานกลาง)	2.20(ปานกลาง)

ตารางที่ ง.2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายชื่อเกี่ยวกับการวัดการรับรู้ของกลุ่มเสี่ยงต่อการมีส่วนร่วมของตนเองและครอบครัว แกนนำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ระหว่างก่อนการทดลอง (สัปดาห์ที่ 0) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 12)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง (ระดับ)		หลังการทดลอง (ระดับ)	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ
1. ท่าน ร่วมออกกำลังกายที่จัดขึ้นในชุมชนทุกครั้ง	1.70(น้อย)	1.80(น้อย)	3.07 (มาก)	2.07(ปานกลาง)
2. ท่าน ร่วมกิจกรรมรณรงค์ลดการบริโภคเค็ม และมัน ในชุมชนทุกครั้ง	1.73(น้อย)	1.90(น้อย)	3.07 (มาก)	1.97(น้อย)
3. ท่าน ร่วมกิจกรรมลดเค็มเกลือหิรั-คิมแอลกอฮอล์ในชุมชน	1.80(น้อย)	1.83(น้อย)	3.07 (มาก)	1.87(น้อย)
4. สมาชิกในครอบครัวของท่าน เข้าใจว่าท่านมีความเสี่ยงและต้องป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	2.67 (ปานกลาง)	2.53 (ปานกลาง)	3.30 (มาก)	2.27(ปานกลาง)
5. สมาชิกในครอบครัวของท่าน ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกับท่าน	2.10(น้อย)	2.10(ปานกลาง)	2.47 (ปานกลาง)	1.77(น้อย)
6. ครอบครัวของท่าน ปรุงอาหารโดยเน้น ไม่มัน ไม่เค็ม เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง	2.73 (ปานกลาง)	2.97 (ปานกลาง)	3.27 (มาก)	2.97 (ปานกลาง)
7. ครอบครัวของท่าน ร่วมรณรงค์ลดการเค็มแอลกอฮอล์ลดเค็มเกลือหิรัในครอบครัว	2.67 (ปานกลาง)	3.17 (มาก)	3.33 (มาก)	3.30 (มาก)
8. ครอบครัวของท่าน ร่วมสนับสนุนกิจกรรมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	2.83 (ปานกลาง)	3.47 (มาก)	3.60 (มาก)	3.37 (มาก)
9. ประธานชุมชน กรรมการชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุข รู้ว่าท่านมีความเสี่ยงและควรป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	2.80 (ปานกลาง)	2.77 (ปานกลาง)	3.50 (มาก)	2.80 (ปานกลาง)
10. ประธานชุมชน กรรมการชุมชน มีการสนับสนุนทรัพยากร และรณรงค์ส่งเสริมความร่วมมือในการทำงานป้องกันโรคความดันโลหิตสูงร่วมกับชุมชน	3.17 (มาก)	2.90 (ปานกลาง)	3.80 (มาก)	2.93 (ปานกลาง)
11. อาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน ดำเนินงานคัดกรองภาวะความดันโลหิตสูงร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	3.17 (มาก)	2.97 (ปานกลาง)	3.80 (มาก)	3.03 (มาก)
12. อาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน มีความรู้เรื่องการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	3.07 (มาก)	2.93 (ปานกลาง)	3.37 (มาก)	3.00 (ปานกลาง)
13. ในกรณีสงสัยว่ามีความดันโลหิตสูงผิดปกติ อาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน มีการแนะนำให้ประชาชนพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม	3.13 (มาก)	3.00 (ปานกลาง)	3.87 (มาก)	2.90 (ปานกลาง)

ตารางที่ ง.2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายชื่อเกี่ยวกับการวัดการรับรู้ของกลุ่มเสี่ยงต่อการมีส่วนร่วมของตนเองและครอบครัว แกนนำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ระหว่างก่อนการทดลอง (สัปดาห์ที่ 0) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 12) (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง (ระดับ)		หลังการทดลอง (ระดับ)	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ
14. พยาบาล และ/เจ้าหน้าที่ศูนย์บริการสาธารณสุขบอกให้คนในชุมชนเห็นความสำคัญของการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	3.30 (มาก)	3.10 (มาก)	3.83 (มาก)	3.07 (มาก)
15. พยาบาล และ/เจ้าหน้าที่ศูนย์บริการสาธารณสุขบอกวิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงให้คนในชุมชนทราบ	3.33 (มาก)	3.13 (มาก)	3.77 (มาก)	3.10 (มาก)
16. พยาบาล และ/เจ้าหน้าที่ศูนย์บริการสาธารณสุขส่งเสริมสนับสนุนวัสดุ อุปกรณ์ ความรู้ และสอนทักษะเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน	3.00 (ปานกลาง)	2.87 (ปานกลาง)	3.63 (มาก)	2.97 (ปานกลาง)

ตารางที่ 3.3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ในด้าน การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ระหว่างก่อนการทดลอง (สัปดาห์ที่ 0) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 12)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง (ระดับ)		หลังการทดลอง (ระดับ)	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ
1. ท่านรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารทอด	2.73 (ปานกลาง)	2.60 (ปานกลาง)	3.47 (ปานกลาง)	2.60 (ปานกลาง)
2. ท่านรับประทานอาหารประเภท ถั่วถั่วเขียว ขนมหอมแกง ขนมน้ำกะทิ	2.97 (ปานกลาง)	2.93 (ปานกลาง)	4.10 (มาก)	2.77 (ปานกลาง)
3. ท่านรับประทานอาหารประเภท ปลาเค็ม ปลาร้า ผักกาดดอง ปลูเค็ม	2.97 (ปานกลาง)	2.60 (ปานกลาง)	3.80 (มาก)	2.57 (ปานกลาง)
4. ขณะรับประทานอาหารเช้า ท่านเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส ลงในอาหารเพิ่มเติมจากที่ปรุงมาแล้ว	2.90 (ปานกลาง)	2.57 (ปานกลาง)	3.63 (มาก)	2.90 (ปานกลาง)
5. ท่านดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม กาแฟเย็น กระทั่งแดง	2.37 (ปานกลาง)	2.53 (ปานกลาง)	3.10 (ปานกลาง)	2.57 (ปานกลาง)
6. ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง นาน 30 นาทีขึ้นไป เช่น เดินเร็ว เดินแอโรบิค วิ่ง เพื่อให้เหงื่อออก	3.47 (ปานกลาง)	3.50 (ปานกลาง)	4.20 (มาก)	3.40 (ปานกลาง)
7. ท่านทำงานบ้านติดต่อกันนานเกิน 20 นาที เช่น ถูบ้าน รีดผ้า ล้างรถ	3.63 (มาก)	3.67 (มาก)	4.43 (มาก)	3.50 (ปานกลาง)
8. เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจ ท่านปรึกษาคนใกล้ชิดที่ไว้วางใจเพื่อแก้ไขปัญหา	2.37 (ปานกลาง)	2.37 (ปานกลาง)	2.80 (ปานกลาง)	2.80 (ปานกลาง)
9. เมื่อท่านรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจ ท่านฟังเพลง/ ดูทีวี/ สวดมนต์หรือออกไปเดินเล่น	2.87 (ปานกลาง)	2.87 (ปานกลาง)	3.27 (ปานกลาง)	2.90 (ปานกลาง)
10. ท่านออกกำลังกายเมื่อรู้สึกเบื่อ	2.27 (ปานกลาง)	2.27 (ปานกลาง)	3.10 (ปานกลาง)	2.13 (น้อย)
11. เมื่อนอนไม่หลับท่านลุกมาสวดมนต์ หรืออ่านหนังสือ หรือทำงานบ้าน	2.50 (ปานกลาง)	2.63 (ปานกลาง)	3.10 (ปานกลาง)	2.60 (ปานกลาง)
12. ท่านหายใจเข้า-ออกยาวๆ เมื่อท่านรู้สึกคั่งคั่ง	2.63 (ปานกลาง)	2.73 (ปานกลาง)	3.23 (ปานกลาง)	3.13 (ปานกลาง)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล

นางบุญรัตน์ พงศ์ภัณฑารักษ์

วัน เดือน ปีเกิด

1 เมษายน พ.ศ. 2511

สถานที่เกิด

จังหวัดนครศรีธรรมราช

วุฒิการศึกษา

วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ พ.ศ. 2531-2535

พยาบาลศาสตรบัณฑิต

มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2549

ประกาศนียบัตรการพยาบาลเฉพาะทาง

สาขาเวชปฏิบัติ (การรักษารอคเบื้องต้น)

มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2552-2557

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)

สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

ทุนการศึกษา

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

สมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่อยู่ปัจจุบัน

1298/1098 ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี

เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120

ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบันและสถานที่ทำงาน

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

กลุ่มงานการพยาบาลและบริหารทั่วไป

ศูนย์บริการสาธารณสุข 55 เตชะสัมพันธ์

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร 10120