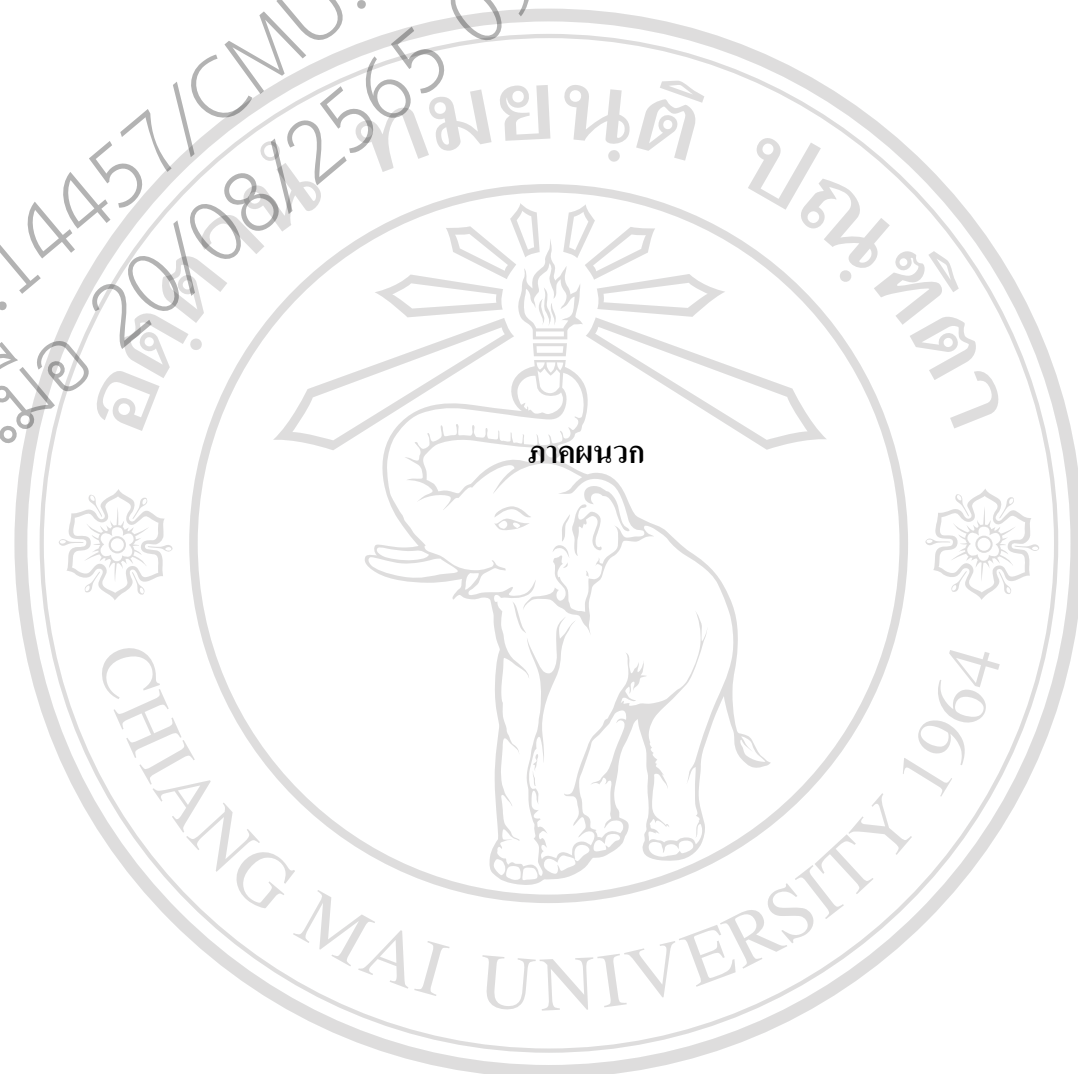


10.14457/CMU.res.2007.478  
เมื่อ 20/08/2565 09:44:30



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสัมภาษณ์ .....

## แบบสัมภาษณ์

เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง อำเภอเมือง จังหวัด  
เชียงราย

ที่อยู่ปัจจุบันของผู้ให้สัมภาษณ์ หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

## คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) หรือ เติมคำในช่องว่าง ที่ตรงกับความรู้สึกหรือวิธีปฏิบัติตัว  
ของผู้ให้สัมภาษณ์มากที่สุด

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

2. ปัจจุบันอายุ.....ปี

3. น้ำหนักตัวของท่าน.....กิโลกรัม

4. ส่วนสูงของท่าน.....เซนติเมตร

5. สถานภาพสมรส

( ) 1. โสด

( ) 2. สมรส

( ) 3. หย่า/แยก

( ) 4. หม้าย

( ) 5. อื่นๆ (ระบุ).....

6. ระดับการศึกษา

( ) 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ/อ่านเขียนไม่ได้

( ) 2. ประถมศึกษา

( ) 3. มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย

( ) 5. อื่น ๆ (ระบุ).....

7. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพหลัก

( ) 1. ไม่มีอาชีพ/แม่บ้าน

( ) 2. ค้าขาย

( ) 3. เกษตรกรรม (ทำนา ทำไร่ ทำสวน)

( ) 4. รับจ้าง ระบุ.....

( ) 5. รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ

( ) 6. อื่น ๆ ระบุ.....

8. ภายหลังจากที่ท่านได้รับการคัดกรองภาวะเบาหวานและความดันโลหิตแล้ว

ท่านทราบว่าตัวเองมีภาวะเสี่ยงด้วยโรคใด

- ( ) 1.ภาวะเสี่ยงด้วยโรคเบาหวาน  
 ( ) 2.ภาวะเสี่ยงด้วยโรคความดันโลหิตสูง  
 ( ) 3.ภาวะเสี่ยงด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง  
 ( ) 4.ไม่ทราบว่ามีความเสี่ยง / ไม่แน่ใจ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ คำถามต่อไปนี้จะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ หลังจากทราบผลการคัดกรองโรค

#### พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร

1. หลังจากการคัดกรองภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตแล้ว ท่านรับประทานอาหารต่อไปนี้

	ลดลง	เท่าเดิม	เพิ่มขึ้น
1.1 อาหารจำพวกแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ขนมเค้ก เป็นต้น	( )	( )	( )
1.2 อาหารที่มีน้ำมันมากๆ เช่น ของทอด ปาท่องโก๋ หมูทอด ไข่ทอด	( )	( )	( )
1.3 อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ เช่น แกงกะทิ ขนมใส่กะทิ	( )	( )	( )
1.4 อาหารที่มีน้ำตาลมากๆ เช่น ขนมหวาน น้ำหวาน กาแฟ โอวัลติน	( )	( )	( )
1.5 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน เช่น เนื้อปลา	( )	( )	( )
1.6 อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไข่แดง สมอหมู กุ้ง หอยนางรม ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู หมูสามชั้น	( )	( )	( )
1.7 อาหารจำพวก เต้าหู้ หรือ ถั่วชนิดต่างๆ	( )	( )	( )
1.8 ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย แดงไทย เงาะ ขนุน เป็นต้น	( )	( )	( )
1.9 อาหาร ผักใบเขียว หรือ อาหารที่มีเส้นใยมาก เช่น ผักคะน้า ผักกาดขาว ผักบุ้ง	( )	( )	( )
1.10 อาหารที่มีรสเค็มจัดเช่น ปลาเค็ม หมูเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม เป็นต้น	( )	( )	( )
1.11 การใช้เครื่องปรุงอาหารที่มีส่วนผสมของเกลือ เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ผงปรุงรสชนิดต่างๆ	( )	( )	( )
1.12 อาหารประเภทหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง	( )	( )	( )
1.13 ท่านมีการควบคุมการรับประทานอาหารด้วยวิธีอื่นๆ (ระบุ).....			

**พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย**

2. ท่านมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย โดยมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องนานครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป ด้วยวิธีใดบ้าง และสม่ำเสมอเพียงใด

- ( ) 2.1 ท่านไม่ได้มีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย โดยมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องอย่างไร  
 ( ) 2.2 ท่านมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย โดยมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องโดยวิธี ดังนี้  
 (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย/ การเคลื่อนไหวร่างกาย	จำนวนวันที่ออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์				อื่นๆ (ระบุ)
	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน	
2.2.1 เดิน	( )	( )	( )	( )	.....
2.2.2 วิ่ง	( )	( )	( )	( )	.....
2.2.3 เต้นแอโรบิค	( )	( )	( )	( )	.....
2.2.4 ปั่นจักรยาน	( )	( )	( )	( )	.....
2.2.5 แกว่งแขน ขา แรงๆ	( )	( )	( )	( )	.....
2.2.6 รำมวยจีน/รำกระบอง/รำไม้พลอง	( )	( )	( )	( )	.....
2.2.7 ทำงานบ้าน	( )	( )	( )	( )	.....
2.2.8 อื่นๆ (ระบุ).....	( )	( )	( )	( )	.....

**พฤติกรรมเลี้ยงต่อสุขภาพ**

3. หลังจากทราบผลการคัดกรองโรคแล้ว ปัจจุบันท่านมีการสูบบุหรี่/ ยาสูบ อย่างไร

- ( ) 1. ไม่เคยสูบบุหรี่/ ยาสูบ  
 ( ) 2. เคยสูบบุหรี่/ ยาสูบ แต่ เลิกสูบก่อนการคัดกรองโรคแล้ว  
 ( ) 3. เคยสูบบุหรี่/ ยาสูบ แต่ เลิกสูบภายหลังจากการคัดกรองโรคแล้ว  
 ( ) 4. สูบบุหรี่/ ยาสูบ ลดลง  
 ( ) 5. ยังสูบบุหรี่/ ยาสูบ เท่าเดิม  
 ( ) 6. สูบบุหรี่/ ยาสูบ เพิ่มมากขึ้น

4. หลังจากทราบผลการคัดกรองโรคแล้ว ปัจจุบันท่านมีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อย่างไร

- ( ) 1. ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์  
 ( ) 2. เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แต่ เลิกดื่มก่อนการคัดกรองโรคแล้ว  
 ( ) 3. เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แต่ เลิกดื่มภายหลังจากการคัดกรองโรคแล้ว  
 ( ) 4. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลดลง  
 ( ) 5. ยังดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เท่าเดิม  
 ( ) 6. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพิ่มมากขึ้น

5. หลังจากทราบผลการคัดกรองโรคแล้ว ปัจจุบันท่านมีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง (เช่น กระทิงแดง, การาบาวแดง, เอ็ม100, เอ็ม150, สปอนเซอร์ ฯลฯ) อย่างไร

- ( ) 1. ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง
- ( ) 2. เคยดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง แต่ เลิกดื่มก่อนการคัดกรองโรคแล้ว
- ( ) 3. เคยดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง แต่ เลิกดื่มหลังจากการคัดกรองโรคแล้ว
- ( ) 4. ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังลดลง
- ( ) 5. ยังเครื่องดื่มชูกำลังเท่าเดิม
- ( ) 6. ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเพิ่มมากขึ้น

#### พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์

6. หลังจากท่านทราบผลการคัดกรองโรคว่าตนเองมีภาวะเสี่ยงด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงแล้ว ท่านมีความรู้สึกอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. รู้สึกเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนจากภาวะเสี่ยงของโรค
- ( ) 2. รู้สึกหดหู่ ผิดหวัง ท้อแท้ ซึมเศร้า ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรค
- ( ) 3. รู้สึกเบื่อหน่าย ที่จะต้องมีการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย
- ( ) 4. รู้สึกขาดความมั่นใจในการดูแลตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน
- ( ) 5. รู้สึกตนเองจะเป็นภาระต่อผู้อื่นในครอบครัว ที่จะต้องมาดูแล
- ( ) 6. อื่นๆ (ระบุ).....

7. ท่านมีการปรับหรือดูแลตนเองในด้าน ความรู้สึก จิตใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. พูดยุบายความทุกข์หรือความไม่สบายใจกับบุคคลที่ท่านไว้วางใจ
- ( ) 2. หากิจกรรมที่ชอบหรืออดทนทำ เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ดูทีวี ฟังวิทยุ ทำสมาธิ เป็นต้น
- ( ) 3. ใช้เวลาในการทำกิจกรรม งานอดิเรก ร่วมกับครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือ ชุมชน
- ( ) 4. เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น ไปทำบุญ ตักบาตร ในวันพระ วันสำคัญทางศาสนา ต่างๆ
- ( ) 5. ยอมรับ และทำความเข้าใจ กับภาวะเสี่ยงจากโรค ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- ( ) 6. อื่นๆ (ระบุ).....

8. ท่านกับคนในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ ต่อกันอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. คนในครอบครัว ให้กำลังใจ ช่วยเหลือในการดูแลสุขภาพ เพื่อลดภาวะเสี่ยงจากโรค
- ( ) 2. คนในครอบครัว ให้ความมั่นใจว่า ท่านสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงได้
- ( ) 3. เมื่อท่านไม่สบาย เจ็บป่วย คนในครอบครัว ให้ความสนใจ ดูแล
- ( ) 4. คนในครอบครัว ให้ความสนใจ รับฟัง เมื่อท่านพูดคุยด้วย
- ( ) 5. เมื่อท่านเครียด หรือ ไม่สบายใจ ท่านจะระบายความรู้สึกให้คนในครอบครัวทราบ
- ( ) 6. ท่านทำกิจกรรม งานอดิเรก ร่วมกับคนในครอบครัว
- ( ) 7. อื่นๆ .....

9. ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชน อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรม พบปะ พูดคุย สัมผัสกับคนในชุมชน อย่างสม่ำเสมอ
- ( ) 2. คนในชุมชน ให้กำลังใจ ช่วยเหลือให้คำปรึกษา ในการดูแลสุขภาพ เพื่อลดภาวะเสี่ยงจากโรค
- ( ) 3. คนในชุมชน ให้ความสนใจ ชักชวน ท่านเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน อย่างต่อเนื่อง
- ( ) 4. เมื่อท่าน ไม่สบาย เจ็บป่วย คนในชุมชน ให้ความสนใจ มาเยี่ยมเยียน
- ( ) 5. อื่นๆ.....

**พฤติกรรมด้านการใช้ยาเพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง**

10. ภายหลังจากที่ท่านทราบผลการคัดกรองโรคแล้ว ท่านมีการใช้ยาในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร

1. ไม่ใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์ใดๆ ในการดูแลสุขภาพตนเอง ( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่
2. เมื่อมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ท่านจะซื้อยารับประทานเอง ( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่
3. ท่านใช้ยาในการดูแลสุขภาพตนเอง ( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่  
เช่น ยาวิตามิน ยาบำรุง ยาสมุนไพร เป็นต้น
4. ท่านใช้ผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น ( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่  
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์สมุนไพร เป็นต้น
5. อื่นๆ (ระบุ).....

**พฤติกรรมด้านการควบคุมน้ำหนัก**

11. ท่านดูแลหรือควบคุมน้ำหนักตัวเองอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ไม่ได้ดูแล ควบคุมน้ำหนักตัวเอง ( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่
2. รับประทานอาหารเพียงพอมื้อในแต่ละมื้อ ( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่
3. ไม่รับประทานอาหารจุบจิบ หรือไม่รับประทานอาหารระหว่างมื้อ ( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่
4. คอยระวังน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนหรือไม่เพิ่มขึ้น ( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่
5. ชั่งน้ำหนักเป็นประจำอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่

12. หากท่านมีการ ดูแล ควบคุมน้ำหนักตัวเองแล้ว ในช่วงระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา น้ำหนักตัวของท่านเปลี่ยนแปลงหรือไม่

- ( ) 1. เปลี่ยนแปลง โดยน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากเดิม.....กิโลกรัม
- ( ) 2. เปลี่ยนแปลง โดยน้ำหนักตัวลดลงจากเดิม.....กิโลกรัม
- ( ) 3. น้ำหนักเท่าเดิม ไม่ได้เปลี่ยนแปลง
- ( ) 4. ไม่ทราบ

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. นายแพทย์ศุภเลิศ เนตรสุวรรณ

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการควบคุมโรค  
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

2. คุณบุษบา ชัยมณี

พยาบาลวิชาชีพ 7 วช.  
ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ  
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

3. ดร.ปรมินทร์ อริเดช

ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล  
การศึกษาผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ค

## การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index)

แบบสัมภาษณ์ พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและ  
ความดันโลหิตสูง

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา คำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของ  
ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 32/33 = 0.96$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 31/33 = 0.93$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 31/33 = 0.93$$

$$\text{รวม} = 2.82$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 2.82 / 3 = 0.94$$

ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์สุขภาพของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยง  
ต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เท่ากับ 0.94

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University  
All rights reserved



## ภาคผนวก ง

## การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้สูตร ทาโร ยามาเน่

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N คือ ขนาดของประชากร

e คือ ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ในการสุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 %

คำนวณได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 369 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของจำนวนประชากรกลุ่มเสี่ยงของแต่ละสถานบริการ และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (systematic sampling) ดังตารางต่อไปนี้

ลำดับ	ชื่อสถานบริการ	จำนวนประชากรกลุ่มเสี่ยง (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
1	ดงเทพ	14	1
2	คอยถาน	43	3
3	คอยฮาง	83	7
4	ท่าสาย	190	15
5	ท่าสุด	0	0
6	นางแล	556	43
7	บ้านคู	68	6
8	ปางขอน	1	1
9	ปางริมกรณ์	15	2
10	ป่าขางมน	351	27
11	โป่งพระบาท	119	9
12	ป่าอ้อ	33	3

ลำดับ	ชื่อสถานบริการ	จำนวนประชากรกลุ่มเสี่ยง (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
13	พนาสวรรค์	24	2
14	แม่กรณ์	479	38
15	แม่ข้าวต้ม	1,089	86
16	แม่ยาว	35	3
17	รวมมิตร	0	0
18	ร่องเบือ	23	2
19	ร่องปลาขาว	131	11
20	รอบเวียง	223	18
21	ริมกก	747	55
22	โละป่าต๋ม	86	7
23	โละป่าห้า	54	5
24	สันตาลเหลือง	5	1
25	สันทราย	186	15
26	ห้วยชมพู	1	0
27	ห้วยฝาย	70	6
28	ห้วยแม่ซ้าย	5	1
29	ห้วยสัก	22	2
	รวม	4,653	369

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - นามสกุล

นางอุไรวรรณ ชัยมินทร์

วัน เดือน ปี เกิด

25 ตุลาคม 2513

สถานที่เกิด

จังหวัดเชียงราย

ประวัติการศึกษา

ประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์ (ระดับต้น)

วิทยาลัยบรมราชชนนี จังหวัดเชียงใหม่

ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว.

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved