



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองโครงการ



เอกสารเลขที่ 021/2549

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง : “ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการ
สนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ” (Effect of Self-
efficacy and Social Support Enhancement Program on Exercise Behavior Among the Elderly with
Coronary Artery Disease)

ของ : นางจิรพร แอชตัน

สังกัด : นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพและไม่ก่อให้เกิดอันตราย
แก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 31 มีนาคม 2550

หนังสือออกวันที่ 1 มีนาคม 2549

ลงนาม.....

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาดา คุณาวิทิตกุล)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



เอกสารเลขที่ 244/2549

เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์

ชื่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย : คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่อยู่ : 110 ถนนอินทวโรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย จิรพร แอชตัน

สังกัด : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อเรื่องโครงการวิจัย : ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม
ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

เอกสารที่รับรอง	เอกสารอ้างอิง
โครงการวิจัย	- ฉบับที่ 1 วันที่ 25 กรกฎาคม 2549
หนังสือแสดงความยินยอม/ ข้อมูลสำหรับผู้ป่วย	- ฉบับที่ 2 วันที่ 30 สิงหาคม 2549
อดีตประวัติส่วนตัวหัวหน้าโครงการ	- อยู่ในโครงการวิจัย
เอกสารประชาสัมพันธ์ : (ถ้ามี)	- ไม่มี
แบบสัมภาษณ์ข้อมูล	- ฉบับที่ 1 วันที่ 25 กรกฎาคม 2549

ผลการพิจารณา: คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาแล้ว มีมติ

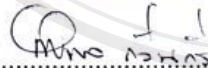
[✓] เห็นชอบให้ดำเนินการวิจัยในขอบเขตที่เสนอได้

[] เห็นชอบให้ดำเนินการวิจัยได้ภายใต้เงื่อนไขข้างล่าง

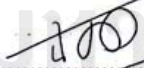
กระบวนการพิจารณาโครงการวิจัย : เร่งพิเศษ (Expedited Review)

อนุมัติ ณ วันที่ 1 พฤศจิกายน 2549 มีผลถึงวันที่ 31 ตุลาคม 2550

คณะกรรมการฯ ชุดนี้จัดตั้งและดำเนินการตาม GCPs และแนวทางจริยธรรมสากล กฎหมายและข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง

ลงชื่อ :  (ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์กำพล กลั่นกลิ่น)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

ลงชื่อ :  (รองศาสตราจารย์ นายแพทย์นิเวศน์ นันทจิต)

คณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

เอกสารพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (กลุ่มทดลอง)

ส่วนที่ 1 เอกสารคำชี้แจงแก่ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

ชื่อผู้วิจัย นางจิรพร แอชตัน นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้วิจัยขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ โดยผู้วิจัยจะอธิบายให้ท่านทราบเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัยก่อน ถ้าท่านมีข้อข้องใจใดๆ เกี่ยวกับการวิจัย รวมทั้งสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้วิจัย หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับเอกสารคำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และสำเนาเอกสารแสดงการยินยอมของ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ท่านเซ็นชื่อกำกับไว้ 1 ฉบับ

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคหัวใจและหลอดเลือด แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับจากการวิจัย

ท่านจะได้รับการรักษาพยาบาลจากทางโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ตามปกติ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ นอกเหนือจากเดิม ท่านจะ ได้รับข้อมูลเรื่องโรคหลอดเลือดหัวใจ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค และคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ สำหรับการเดินทางมาทำกิจกรรมที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ท่านจะได้รับค่าชดเชยและค่าขนพาหนะ และผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นโดยรวม คือ เป็นแนวทางให้บุคลากรทีมสุขภาพได้ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรคหลอดเลือดหัวใจในผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นแนวทางการวิจัยเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจในโอกาสต่อไป นอกจากนี้สิทธิประโยชน์อื่นอันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิจกรรมและระยะเวลาที่ท่านต้องมีส่วนร่วมในการวิจัย

เมื่อท่านและผู้ดูแลหลักได้รับทราบรายละเอียดของการวิจัย และตกลงที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย ได้เซ็นชื่อกำกับในเอกสารแสดงการยินยอมของ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย รวมทั้งได้รับการอนุญาตให้ออกกำลังกายได้จากแพทย์ ท่านจะได้รับ

1. การสัมภาษณ์และลงบันทึกไว้เป็นหลักฐานเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ดูแลหลัก พฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย โดยวิธีการอ่านให้ฟังแล้วให้ท่านตอบ

2. การเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย เป็นรายกลุ่มๆละประมาณ 5-6 ราย ที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 สัปดาห์ละ 3 ครั้ง (วันเว้นวัน) รวม 6 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 60-90 นาที ดังนี้

2.1 สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 ท่านและผู้ดูแลหลักจะได้รับข้อมูลเรื่องโรคหลอดเลือดหัวใจ และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค รวมทั้งคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ท่านจะได้ชมวีดิทัศน์แบบผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค และฝึกออกกำลังกายโดยการเดิน ผู้ดูแลหลักจะได้รับข้อมูลเรื่องการเตรียมบทบาทในการให้การสนับสนุนแก่ท่านในการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถให้การดูแล ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะกับผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย

2.2 สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2 และ 3 สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1 2 และ 3 ท่านจะฝึกออกกำลังกายด้วยการเดิน โดยมีผู้ดูแลหลักให้การดูแล ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะขณะฝึก

3. ท่านไปออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยมีผู้ดูแลให้การดูแล ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ หรือข้อเสนอแนะขณะออกกำลังกาย ในสัปดาห์ที่ 3 ถึง 10 โดยที่สัปดาห์ที่ 3 และ 4 ผู้วิจัยจะไป ติดตามเยี่ยมบ้านของท่านสัปดาห์ละครั้ง ในสัปดาห์ที่ 6 ท่านจะได้รับการสัมภาษณ์พฤติกรรม การออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมในการ ออกกำลังกายและจะได้รับการสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายอีกครั้ง ในสัปดาห์ที่ 10 ซึ่งถือเป็น การสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับท่านจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย

ขณะเข้าร่วมโครงการวิจัยถ้าท่านมีอาการผิดปกติ เช่น เจ็บหน้าอก ใจสั่น ผู้วิจัยจะหยุด การวิจัยทันที และดูแลให้การรักษาพยาบาลจนกระทั่งท่านมีอาการดีขึ้น ถ้าท่านมีอาการไม่ดีขึ้น และแพทย์วินิจฉัยได้ว่าเป็นผลมาจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับการรักษาอย่าง เต็มที่จนกว่าจะหายเป็นปกติ

เหตุผลที่ท่านจะต้องยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัว ออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลาแม้ว่าท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยไปแล้ว และผู้วิจัยจะหยุด การวิจัยทันทีถ้าท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ต่อไป โดยจะ ไม่มีการสูญเสียผลประโยชน์ใดๆที่ท่านควรจะได้รับ

การปกป้องรักษาข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่าน

ไม่มีบุคคลใดทราบข้อมูลส่วนตัวของท่าน ข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และ ดำเนินการอย่างรัดกุม ปลอดภัย จะไม่มีการอ้างถึงท่านโดยการใช้ชื่อของท่านในการรายงานใดๆ ที่ เกี่ยวกับการวิจัยนี้ การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมของผลการวิจัย ทั้งหมด ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน หากท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าว กรุณาแจ้งผู้วิจัย

บุคคลที่ท่านสามารถติดต่อได้ถ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการวิจัยนี้ ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ชื่อ นางจิ รพร แอชตัน ที่อยู่ 2 อาคารนครพิงค์คอนโดมีเนียม ห้อง 501 ถ.ราชพฤกษ์ ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ. เชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ 50300 โทรศัพท์ 0-1783-0448 หรือ 0-5340-4362 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ ปานอุทัย ที่ 0-5394-5020 และ 0-5394-5047 (ในเวลาราชการ) หรือ
 ถ้าท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ให้ติดต่อที่ ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร ศรี
 สุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 โทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

เอกสารสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (กลุ่มควบคุม)

ส่วนที่ 1 เอกสารคำชี้แจงแก่ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

ชื่อผู้วิจัย นางจิรพร แอชตัน นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้วิจัยขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ โดยผู้วิจัยจะอธิบายให้ท่านทราบเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัยก่อน ถ้าท่านมีข้อข้องใจใดๆ เกี่ยวกับการวิจัย รวมทั้งสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้วิจัย หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับเอกสารคำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และสำเนาเอกสารแสดงการยินยอมของ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ท่านเซ็นชื่อกำกับไว้ 1 ฉบับ

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคหัวใจและหลอดเลือด แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับจากการวิจัย

ท่านจะได้รับการรักษาพยาบาลจากทางโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ตามปกติ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ นอกเหนือจากเดิม ท่านจะ ได้รับข้อมูลเรื่องโรคหลอดเลือดหัวใจ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค และคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ สำหรับการเดินทางมาทำกิจกรรมที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ท่านจะได้รับค่าชดเชยและค่าขนพาหนะ และผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นโดยรวม คือ เป็นแนวทางให้บุคลากรทีมสุขภาพได้ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรคหลอดเลือดหัวใจในผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นแนวทางการวิจัยเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรค

กิจกรรมและระยะเวลาที่ท่านต้องมีส่วนร่วมในการวิจัย

เมื่อท่านได้รับทราบรายละเอียดของการวิจัย และตกลงที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย ได้เซ็นชื่อกำกับในเอกสารแสดงการยินยอมของ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย รวมทั้งได้รับการอนุญาตให้ออกกำลังกายได้จากแพทย์ ท่านจะได้รับ

1. การสัมภาษณ์และลงบันทึกไว้เป็นหลักฐานเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย โดยวิธีการอ่านให้ฟังแล้วให้ท่านตอบ
2. ผู้วิจัยจะติดตามเยี่ยมบ้านในสัปดาห์ที่ 1 และ 2
3. ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายอีกครั้ง ในสัปดาห์ที่ 10 รวมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจ การออกกำลังกาย และมอบคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับท่านจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย

ขณะเข้าร่วมโครงการวิจัยถ้าท่านมีอาการผิดปกติ เช่น เจ็บหน้าอก ใจสั่น ผู้วิจัยจะหยุดการวิจัยทันที และดูแลให้การรักษาพยาบาลจนกระทั่งท่านมีอาการดีขึ้น ถ้าท่านมีอาการไม่ดีขึ้น และแพทย์วินิจฉัยได้ว่าเป็นผลมาจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับการรักษาอย่างเต็มที่จนกว่าจะหายเป็นปกติ

เหตุผลที่ท่านจะต้องยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลาแม้ว่าท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยไปแล้ว และผู้วิจัยจะหยุดการวิจัยทันทีถ้าท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ต่อไป โดยจะไม่มีการสูญเสียผลประโยชน์ใดๆที่ท่านควรจะได้รับ

การปกป้องรักษาข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่าน

ไม่มีบุคคลใดทราบข้อมูลส่วนตัวของท่าน ข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และดำเนินการอย่างรัดกุม ปลอดภัย จะไม่มีการอ้างถึงท่านโดยการใช้ชื่อของท่านในการรายงานใดๆ ที่

บุคคลที่ท่านสามารถติดต่อได้ถ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการวิจัยนี้ ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ชื่อ นางจิรพร แอชตัน ที่อยู่ 2 อาคารนครพิงค์คอนโดมิเนียม ห้อง 501 ถ.ราชพฤกษ์ ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ 50300 โทรศัพท์ 0-1783-0448 หรือ 0-5340-4362 หรืออาจารย์ที่ปรึกษาผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ ปานอุทัย ที่ 0-5394-5020 และ 0-5394-5047 (ในเวลาราชการ) หรือถ้าท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ให้ติดต่อที่ ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 เอกสารแสดงการยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อ
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

ชื่อผู้วิจัย นางจิรพร แอชตัน นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะ
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

มีความยินดีในการเป็น ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบ และทำความเข้าใจ
เกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าขอลงลายมือชื่อกำกับไว้เป็นหลักฐานว่า
ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

ลงนาม.....ผู้สูงอายุ
(.....)

ลงนาม.....ผู้ดูแลหลัก
(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย
(นางจิรพร แอชตัน)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ
3. แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ
4. แบบสอบถามการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ
5. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ
6. โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ
7. บทสคริปต์วิดีโอที่สนทนาแบบสัมภาษณ์เรื่อง “การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ”
8. คู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ
9. คู่มือบทบาทผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ
10. แบบบันทึกการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

สถานที่.....

วัน/เดือน/ปี.....

แบบสัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย
การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนบุคคลการรับรู้
สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย และ
พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

เลขที่แบบบันทึกข้อมูล.....กลุ่ม () ควบคุม () ทดลอง วันที่บันทึกข้อมูล.....

1. อายุ.....ปี

2. เพศ () หญิง () ชาย

3. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน

4. บุคคลที่ให้การดูแล.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

14. ข้าราชการโรคหลอดเลือดหัวใจที่ได้รับ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นารสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมายถูก

(/) ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้สูงอายุให้มากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถามดังนี้

มั่นใจมาก หมายถึง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมมาก

มั่นใจปานกลาง หมายถึง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมปานกลาง

มั่นใจเล็กน้อย หมายถึง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมเล็กน้อย

ไม่มั่นใจเลย หมายถึง ผู้สูงอายุไม่มีความมั่นใจในความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรม

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ข้อเสนอแนะ
ท่านมั่นใจว่า			
1. ท่านสามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย			
2. ถึงแม้ว่าท่านมีภาระที่บ้าน ท่านก็สามารถมาออกกำลังกายได้			
13. ท่านสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ ถึงแม้ว่าท่านไม่สามารถเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายได้			

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็น การสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้สูงอายุให้มากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถามดังนี้

เป็นจริงมากที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่สุด
เป็นจริงส่วนใหญ่	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่
เป็นจริงเล็กน้อย	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย
ไม่เป็นจริง	หมายถึง ข้อความนั้นไม่เป็นจริงเลย

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง ส่วน ใหญ่	จริง เล็ก น้อย	ไม่ เป็น จริง	สำหรับ ผู้วิจัย
ท่านได้รับสิ่งต่อไปนี้จากครอบครัว เพียงใด	มากที่สุด				
ด้านอารมณ์					
1. ความรัก และการดูแลเอาใจใส่ในการออกกำลังกาย					
2. การรับฟังความรู้สึกของท่านเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
15. การพาท่านไปออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬา					

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้ เป็นการสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุให้มากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถามดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 สัปดาห์
 ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ หรือ 1-2 ครั้งใน 1 สัปดาห์
 ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่ปฏิบัติกิจกรรม หรือ ไม่ออกกำลังกายเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	สำหรับผู้วิจัย
1. ท่านออกกำลังกายโดยที่ร่างกายมีการยืดหดกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ				
2. ท่านมีการเดินตามระยะเวลาที่ได้กำหนดไว้				
3. ท่านประเมินความพร้อมของตัวเองก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เช่น ไม่มีอาการปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ไม่มีไข้ ไม่มีใจสั่น ไม่มีเจ็บอก เป็นต้น				
13. ภายหลังจากการออกกำลังกายท่านได้นั่งพักและดื่มน้ำ หรือน้ำผลไม้เพียงเล็กน้อยก่อนการทำกิจกรรมอื่น				

ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย และ อ. ดร. ทศนา ขววรรณะปกรณ์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ด้านการปฏิบัติทางการพยาบาล เป็นแนวทางให้บุคลากรทีมสุขภาพ ผู้บริหาร และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยนำไปโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค
2. ด้านการวิจัย เป็นแนวทางในการนำทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนร่วมกับแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมไปใช้ในการวิจัยเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจในอนาคตต่อไป

บทสรุปสื่อวีดิทัศน์การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์
เรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ”

ลำดับ ภาพ	ถ่ายภาพ	เสียง
1	ภาพ: ผู้สูงอายุเดินช้าๆ ในชุด กีฬา (แกว่งแขน ทะมัดทะแมง คล้ายกำลังออกกำลังกายจริง) มีลูก เเดินตาม ตัวอักษรซ้อน ขึ้นมา (fade in) :พฤติกรรม การออกกำลังกายที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือด หัวใจ แล้วตัวอักษรจางหาย (fade out) ผู้สูงอายุเดินต่อไป	บรรยาย: พฤติกรรม การออกกำลังกายที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือด หัวใจ
3		
25.	ภาพ: อักษรทึบ: จัดทำโดย จิรพร แอชตัน นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	ดนตรี

คู่มือการปฏิบัติตนสำหรับ ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ



จัดทำโดย

จิรพร แอชตัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย

อาจารย์ ดร. ทศนา ชูวรรณะปกรณ์

สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

คู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคม



จัดทำโดย

จิรพร แอชตัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย

อาจารย์ ดร. ทศนา ชูวรรณะปกรณ์

สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ง

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index, CVI)

$$CVI = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังนี้

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2	=	.85
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 3	=	1.00
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 4	=	.69
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 5	=	1.00
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 3	=	.85
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 4	=	.62
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 5	=	1.00
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 4	=	.69
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 5	=	1.00
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และ 5	=	.69

รวมทั้งหมด = 8.39

รวมจำนวนคู่ของความเห็นที่ตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = 10

ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ $8.39/10 = .84$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังนี้

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2	=	.85
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 3	=	1.00
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 4	=	.69
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 5	=	1.00
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 3	=	.85
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 4	=	.69
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 5	=	1.00
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 4	=	.69
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 5	=	1.00
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และ 5	=	.69
รวมทั้งหมด	=	8.46
รวมจำนวนคู่ของความเห็นที่ตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ	=	10
ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ $8.46/10$	=	.85

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ดังนี้

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2	=	.85
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 3	=	1.00
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 4	=	.69
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 5	=	1.00
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 3	=	.85
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 4	=	.69
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 5	=	1.00
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 4	=	.69
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 5	=	1.00
ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และ 5	=	.69
รวมทั้งหมด	=	8.46
รวมจำนวนคู่ของความเห็นที่ตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ	=	10
ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ $8.46/10$	=	.85

ภาคผนวก จ

คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน คะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน		คะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคม	
	ก่อนการทดลอง	หลังได้รับการส่งเสริม (สัปดาห์ที่ 6)	ก่อนการทดลอง	หลังได้รับการส่งเสริม (สัปดาห์ที่ 6)
1	21	45	27	53
2	18	38	32	48
3	25	40	28	46
4	20	42	30	48
5	24	40	31	49
6	24	40	27	45
7	21	40	22	47
8	21	42	28	46
9	25	42	32	48
10	24	40	34	50
11	20	43	31	49
12	21	43	25	49
13	22	43	25	48
14	21	42	31	46
15	19	45	32	52
เฉลี่ย	21.7	41.7	29	48.3

ภาคผนวก จ

คะแนนเฉลี่ยรายด้านของการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง

ด้าน	ขั้นตอนการทดลอง/ สัปดาห์ที่					
	ก่อนการทดลอง	ขณะได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม				
		0	2	3	4	5
ด้านอารมณ์	11.2	16.7	16.7	16.5	15.8	16.5
ด้านการประเมินค่า	6.0	9.6	9.4	9.3	9.5	9.6
ด้านข้อมูลข่าวสาร	4.8	9.13	10.13	10.13	9.7	10.2
ด้านทรัพยากร	6.9	12.7	12.3	12.7	12.0	11.7

ภาคผนวก ข

คะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน การทดลอง	หลัง การทดลอง (สัปดาห์ที่ 10)	ก่อน การทดลอง	หลัง การทดลอง (สัปดาห์ที่ 10)
1	19	36	22	22
2	22	32	23	23
3	22	32	23	23
4	24	31	21	23
5	24	32	26	25
6	22	33	22	29
7	25	27	22	31
8	21	29	21	30
9	22	34	23	26
10	21	28	21	28
11	21	34	24	27
12	21	31	19	24
13	21	32	23	24
14	23	33	21	24
15	23	31	23	22
เฉลี่ย	22.06	31.67	22.33	25.40

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

เป็นการฝึกเดินออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ

1. ระยะอบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารร่างกาย การยืดกล้ามเนื้อขา ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที
2. ระยะการเดิน โดยการเดินตามหลักการเดิน และระยะเวลาของการเดิน ดังนี้

สัปดาห์ที่	ระยะเวลาการเดิน (นาที)	ค่าคะแนนการรับรู้ ความเหนื่อย	ระดับความรู้สึกเหนื่อย
1	5	10 ถึง 11	รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย
2	8	10 ถึง 11	
3	11	10 ถึง 11	
4	14	12 ถึง 13	รู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก รู้สึกใจเต้นแรง
5	17	12 ถึง 13	
6	20	12 ถึง 13	

3. ระยะผ่อนคลาย โดยการบริหารร่างกาย การยืดกล้ามเนื้อขา เหมือนระยะอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

ภาคผนวก ณ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

สังกัด

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์ | ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. พิภู บุญช่วง | ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดวงฤดี ลาสุขะ | ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 4. อ. ดร. จตุพร วงศ์สาริตกุล | ภาควิชากายภาพบำบัด
คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 5. นางสาวรินทร เวียงโอสถ | พยาบาลวิชาชีพ
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 6. นางสาว โสภภรณ์สุต | แผนกโสตทัศนศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ

นางจิรพร แอชตัน

วัน เดือน ปี เกิด

19 กรกฎาคม 2518

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2542 พยาบาลศาสตรบัณฑิต
มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2542-2544 พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลราชเวช เชียงใหม่
พ.ศ. 2544-2547 พยาบาลวิชาชีพ ปฏิบัติงาน ณ หอผู้ป่วยศัลยกรรมอุบัติเหตุ
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved