# ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ภาคผนวก ก**

**คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน คะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลอง**

| คนที่ | คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | คะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคม | |
|---|---|---|---|---|
| | ก่อน การทดลอง | หลัง ได้รับการส่งเสริม (สัปดาห์ที่ 2) | ก่อน การทดลอง | หลัง ได้รับการส่งเสริม (สัปดาห์ที่ 2) |
| 1 | 52 | 97 | 23 | 47 |
| 2 | 54 | 89 | 26 | 42 |
| 3 | 51 | 94 | 26 | 45 |
| 4 | 53 | 88 | 22 | 49 |
| 5 | 48 | 86 | 30 | 51 |
| 6 | 45 | 92 | 29 | 50 |
| 7 | 59 | 96 | 23 | 39 |
| 8 | 69 | 95 | 28 | 43 |
| 9 | 58 | 92 | 30 | 51 |
| 10 | 63 | 94 | 27 | 48 |
| 11 | 56 | 92 | 21 | 48 |
| 12 | 64 | 96 | 28 | 52 |
| 13 | 66 | 99 | 28 | 51 |
| 14 | 63 | 96 | 27 | 50 |
| 15 | 67 | 96 | 30 | 49 |
| เฉลี่ย | 57.87 | 93.47 | 26.53 | 47.67 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ภาคผนวก ข**

**คะแนนเฉลี่ยรายด้านของการได้รับการสนับสนุนทางสังคม**
**ในพฤติกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มทดลอง**

| ด้าน | ขั้นตอนการทดลอง/ สัปดาห์ที่ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ก่อนการทดลอง | ขณะได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม | | |
| | 0 | 2 | 3 | 4 |
| ด้านอารมณ์ | 7.1 | 10.9 | 10.9 | 10.9 |
| ด้านการประเมินค่า | 3.6 | 10.1 | 10.1 | 10.3 |
| ด้านข้อมูลข่าวสาร | 4.9 | 10.0 | 10.0 | 9.9 |
| ด้านทรัพยากร | 11.0 | 16.7 | 16.7 | 16.7 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ภาคผนวก ค**

**คะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง**

| คนที่ | กลุ่มทดลอง | | กลุ่มควบคุม | |
|---|---|---|---|---|
| | ก่อน การทดลอง | หลัง การทดลอง (สัปดาห์ที่ 9) | ก่อน การทดลอง | หลัง การทดลอง (สัปดาห์ที่ 9) |
| 1 | 48 | 77 | 48 | 46 |
| 2 | 47 | 81 | 44 | 43 |
| 3 | 46 | 83 | 48 | 46 |
| 4 | 43 | 84 | 48 | 47 |
| 5 | 41 | 80 | 46 | 46 |
| 6 | 42 | 76 | 44 | 45 |
| 7 | 48 | 88 | 48 | 48 |
| 8 | 63 | 86 | 48 | 47 |
| 9 | 48 | 80 | 48 | 45 |
| 10 | 53 | 81 | 64 | 64 |
| 11 | 52 | 85 | 56 | 56 |
| 12 | 56 | 87 | 57 | 56 |
| 13 | 57 | 88 | 55 | 56 |
| 14 | 59 | 87 | 52 | 52 |
| 15 | 64 | 87 | 53 | 51 |
| เฉลี่ย | 51.13 | 83.33 | 50.60 | 50.47 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ภาคผนวก ง**

## เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

**เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลของงานวิจัย ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ**

1. ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย และของสมาชิกครอบครัว
2. ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
3. ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
4. ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล**

**1.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย กลุ่ม ( ) ควบคุม ( ) ทดลอง**

1. อายุ ..... ปี
2. เพศ ( ) หญิง ) ชาย
3. สถานภาพสมรส

   ( ) โสด ( ) คู่ ( ) หม้าย ( ) หย่าร้าง/แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา

   ( ) ไม่ได้รับการศึกษา ( ) อ่านออกเขียนได้ ( ) ประถมศึกษา

   ( ) มัธยมศึกษา/ปวช. ( ) ประกาศนียบัตร/ปวส. ( ) ปริญญาตรี หรือสูงกว่า
5. อาชีพปัจจุบัน

   ( ) ไม่ได้ประกอบอาชีพ

   ( ) ประกอบอาชีพ

   ( ) เกษตรกรรม ( ) ค้าขาย ( ) รับจ้าง

   ( ) ข้าราชการบำนาญ ( ) อื่นๆ ระบุ.....

.

.

13. ยารักษาโรคหลอดเลือดหัวใจที่ได้รับ

| ชนิด | จำนวน | เวลา |
|---|---|---|
| 1.<br>2.<br>3. | | |

14. โรคประจำตัวอื่นๆ

   ( ) ไม่มี ( ) มี (ระบุ).....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**1.2 ข้อมูลส่วนบุคคลของสมาชิกครอบครัว**

1. อายุ ..... ปี
2. เพศ ( ) หญิง ( ) ชาย
3. ระยะเวลาที่ดูแลผู้ป่วย .....
4. ความสัมพันธ์กับผู้ป่วย
   ( ) บุตรหญิง/ชาย ( ) หลานหญิง/ชาย ( ) ภรรยา/สามี
   ( ) อื่นๆ ระบุ.....
5. สถานภาพสมรส
   ( ) โสด ( ) คู่ ( ) หม้าย ( ) หย่าร้าง/แยกกันอยู่
6. ระดับการศึกษา
   ( ) ไม่ได้รับการศึกษา ( ) อ่านออกเขียนได้ ( ) ประถมศึกษา
   ( ) มัธยมศึกษา/ปวช. ( ) ประกาศนียบัตร/ปวส. ( ) ปริญญาตรี หรือสูงกว่า
7. อาชีพปัจจุบัน
   ( ) ไม่ได้ประกอบอาชีพ ( ) เกษตรกรรม ( ) ค้าขาย
   ( ) รับจ้าง ( ) ข้าราชการบำนาญ ( ) อื่นๆ ระบุ .....
8. รายได้ตนเองเฉลี่ยต่อเดือน
   ( ) ไม่มี ( ) มี ..... บาท

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร**

**คำชี้แจง** ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ให้ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมายถูก ( / ) ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้สูงอายุมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถามดังนี้

มั่นใจมาก หมายถึง ท่านมั่นใจมากที่สุดว่าจะสามารถกระทำพฤติกรรมได้
มั่นใจปานกลาง หมายถึง ท่านมั่นใจปานกลางว่าจะสามารถกระทำพฤติกรรมได้
มั่นใจน้อย หมายถึง ท่านมั่นใจน้อยที่จะสามารถกระทำพฤติกรรมได้
ไม่มั่นใจเลย หมายถึง ท่านไม่มั่นใจเลยว่าจะสามารถกระทำพฤติกรรมได้

| ข้อความ | มั่นใจมาก | มั่นใจปานกลาง | มั่นใจน้อย | ไม่มั่นใจเลย | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|---|
| **ท่านมีความมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด**<br>1. เลือกอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เช่น เนื้อปลา เนื้อหมูไม่ติดมัน เนื้อไก่เลาะหนังออก เป็นต้น<br>.<br>.<br>.<br>13. ปรุงอาหารคาวหวานต่างๆ โดยใช้น้ำนมถั่วเหลือง นมไขมันต่ำ หรือนมพร่องมันเนยแทนการใช้กะทิ<br>.<br>.<br>.<br>27. เมื่อท่านไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภททอด หรือผัด | | | | | |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร**

**คำชี้แจง** ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการได้รับการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ จากสมาชิกครอบครัว ในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยให้ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมายถูก ( / ) ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้สูงอายุมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถามดังนี้

เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นมากที่สุด
เป็นจริงส่วนใหญ่ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่
เป็นจริงเล็กน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย
ไม่เป็นจริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก

| ข้อความ | เป็นจริงมากที่สุด | เป็นจริงส่วนใหญ่ | เป็นจริงเล็กน้อย | ไม่เป็นจริง | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|---|
| **ด้านอารมณ์** | | | | | |
| 1. ท่านได้รับการดูแลเอาใจใส่ จากสมาชิกครอบครัว ในการเลือกชนิดอาหาร การเตรียมหรือปรุงอาหาร และการบริโภคอาหาร | | | | | |
| 2. ท่านได้รับกำลังใจในการเลือกชนิดอาหาร การเตรียมหรือปรุงอาหาร และการบริโภคอาหาร | | | | | |
| . | | | | | |
| . | | | | | |
| . | | | | | |
| **ด้านทรัพยากร** | | | | | |
| 13. ท่านได้รับการช่วยเหลือจากสมาชิกครอบครัวในการเตรียมวัตถุดิบประกอบอาหาร | | | | | |
| 14. สมาชิกครอบครัวช่วยจัดสภาพแวดล้อมขณะรับประทานอาหาร | | | | | |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการรับประทานอาหาร**

**คำชี้แจง** ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ให้ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมายถูก ( / ) ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้สูงอายุมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถามดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ สม่ำเสมอ 3 ครั้งขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์ หรือทุกวัน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ สม่ำเสมอ 2 ครั้งขึ้นไปในหนึ่งสัปดาห์

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ไม่สม่ำเสมอ หรือ 1 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ผู้ตอบไม่มีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ เลย

| ข้อความ | ปฏบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัตินานๆ ครั้ง | ไม่ปฏิบัติ | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. ท่านเลือกอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เช่น เนื้อปลา เนื้อหมูไม่ติดมัน เนื้อไก่เลาะหนังออก เป็นต้น | | | | | |
| . | | | | | |
| . | | | | | |
| . | | | | | |
| 22. ท่านจำกัดปริมาณการเติมเครื่องปรุงต่างๆ เช่น น้ำปลา เกลือ น้ำตาล ซีอิ๊ว เป็นต้น ลงในอาหารปรุงสำเร็จ | | | | | |
| . | | | | | |
| . | | | | | |
| . | | | | | |
| 24. เมื่อท่านไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภททอด หรือผัด | | | | | |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ภาคผนวก จ**

**การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา**

การคำนวนดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index, CVI)

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

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังนี้

| | | |
|---|---|---|
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2 | = | .84 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 3 | = | .88 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 4 | = | .86 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 5 | = | .84 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 3 | = | .96 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 4 | = | .94 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 5 | = | .93 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 4 | = | .98 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 5 | = | .96 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และ 5 | = | .94 |
| รวมทั้งหมด | = | 9.16 |
| รวมจำนวนคู่ของความเห็นที่ตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ | = | 10 |
| ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 9.16/10 | = | .91 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาขอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังนี้

| | | |
|---|---|---|
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2 | = | .68 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 3 | = | .68 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 4 | = | .68 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 5 | = | .68 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 3 | = | 1.00 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 4 | = | 1.00 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 5 | = | 1.00 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 4 | = | 1.00 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 5 | = | 1.00 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และ 5 | = | 1.00 |
| รวมทั้งหมด | = | 8.72 |
| รวมจำนวนคู่ของความเห็นที่ตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ | = | 10 |
| ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 8.72/10 | = | .87 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังนี้

| | | |
|---|---|---|
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2 | = | .98 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 3 | = | 1.00 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 4 | = | .98 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 5 | = | 1.00 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 3 | = | .98 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 4 | = | .96 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 5 | = | .98 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 4 | = | .98 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 5 | = | 1.00 |
| ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และ 5 | = | .98 |
| รวมทั้งหมด | = | 9.84 |
| รวมจำนวนคู่ของความเห็นที่ตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ | = | 10 |
| ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 9.84/10 | = | .98 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ภาคผนวก ฉ**

**โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ**

.

.

**คำอธิบายการใช้โปรแกรม**

โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจครั้งนี้ เป็นโปรแกรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ตามทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) และเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยส่งเสริมสมาชิกครอบครัวให้สนับสนุนผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจได้ปฏิบัติพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981)

.

.

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น

.

.

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ด้านการปฏิบัติทางการพยาบาล เป็นแนวทางให้บุคลากรทีมสุขภาพ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยนำโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมไปใช้ในการส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อไป

2. ด้านการวิจัยเป็นแนวทางในการนำทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนและแนวคิดการสนับสนุนทางสังคม ไปใช้ในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ ในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

| สัปดาห์/ระยะเวลา | วัตถุประสงค์ | รูปแบบการส่งเสริม | กิจกรรม | เนื้อหา | สื่อ | ประเมินผล |
|---|---|---|---|---|---|---|
| สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 (ช่วงที่ 1) ระยะเวลา 60 นาที | - เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันภายในกลุ่ม<br>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกครอบครัวทราบรายละเอียด และเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติกิจกรรม<br>- เพื่อให้เกิดความไว้วางใจภายในกลุ่ม และช่วยลดความวิตกกังวลภายในกลุ่ม<br>- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจ | - การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนโดยให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบประสบการณ์จากผู้อื่น | 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย สร้างสัมพันธภาพ โดยการแนะนำตนเอง และให้กลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกครอบครัวแนะนำตนเอง<br>2. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ และชี้แจงเกี่ยวกับรายละเอียดของโปรแกรม และรายละเอียดของกิจกรรมครั้งที่ 1 ให้สมาชิกครอบครัว และกลุ่มตัวอย่างทราบ<br>3. ผู้วิจัยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกครอบครัวได้อภิปรายกลุ่ม แสดงความคิดเห็น เล่าถึงประสบการณ์การเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ การปฏิบัติตัว และการปฏิบัติพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ปัญหา และอุปสรรค เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ | - รายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ โปรแกรม รูปแบบกิจกรรม ประโยชน์ของกิจกรรม และระยะเวลาที่กลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกครอบครัวต้องเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งสาเหตุการยุติการเข้าร่วมโปรแกรม และกติการ่วมกันภายในกลุ่ม | - power point | - กลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกครอบครัวสนใจฟัง และซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ<br>- กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือเล่าประสบการณ์ และสนใจฟัง |



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ภาคผนวก ช**

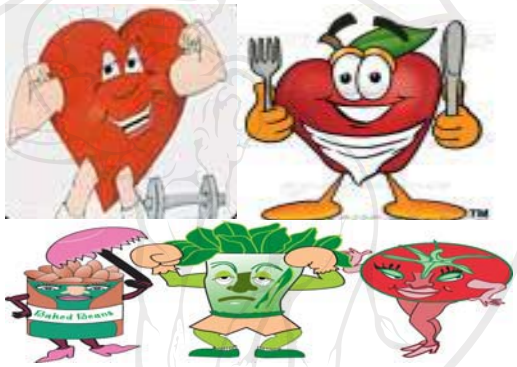
**บทสคริปต์สื่อวีดีทัศน์การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์**
**เรื่อง "พฤติกรรมการรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ"**

| ลำดับภาพ | ถ่ายภาพ | เสียง |
|---|---|---|
| 1 | ภาพ: กลุ่มผู้สูงอายุชาย และหญิง | ดนตรี |
| . | . | . |
| 6 | ภาพ: อักษรทึบ: วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เห็นแบบอย่างผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรค และสามารถนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติพฤติกรรมการรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสม | บรรยาย: พฤติกรรมการรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ |
| . | . | . |
| 16 | ภาพ : ผู้สูงอายุปรุงอาหารด้วยวิธีที่เหมาะสม เช่น การต้ม การนึ่ง เป็นต้น | พยาบาล: เดี๋ยวนี้คุณยายปรุงอาหารด้วยวิธีไหนบ้างคะ<br>ผู้สูงอายุ: ส่วนใหญ่จะเป็น ต้ม นึ่ง ส่วนทอดกับผัดต่างๆ ทำน้อยลงมาก<br>พยาบาล: แล้วคุณยายเปลี่ยนแปลงวิธีปรุงอาหารได้อย่างไรคะ<br>ผู้สูงอายุ: เมื่อเรารู้ว่าไขมันมากๆ มีผลเสียกับตัวเอง ก็เปลี่ยนมาใช้การปรุงอาหารแบบอื่นดูบ้าง ซึ่งมันก็ทำง่าย ๆ แล้วมันก็อร่อยดี ก็ทำเรื่อยมาจนเคยชิน แต่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ซ

# คู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ




จัดทำโดย

น.ส.พิกุล ตินามาส

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย

อาจารย์ ดร. ทัศนา ชูวรรธนะปกรณ์

สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ฌ

# คู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคม แก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

จัดทำโดย

น.ส.พิกุล ตินามาส สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย

อาจารย์ ดร. ทัศนา ชูวรรธนะปกรณ์



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

**ตารางบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารในแต่ละวัน**

**สำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ**

| สัปดาห์ 1<br>วันที่... | มื้อเช้า | มื้อกลางวัน | มื้อเย็น | อาหารว่าง | หมายเหตุ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**แบบบันทึกบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุน**
**ในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร**
**แก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ**

ท่านจะต้องให้การช่วยเหลือสิ่งต่อไปนี้ แก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ เพื่อช่วยสนับสนุนในการปฏิบัติพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ทั้งการเลือกอาหาร การเตรียมหรือปรุงอาหาร และการบริโภคอาหารรรที่เหมาะสม ดังนี้

1. ดูแลเอาใจใส่ ให้กำลังใจ

.

.

5. แนะนำ และชี้แนวทางการปฏิบัติเมื่อเกิดปัญหา และอุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุ

.

.

10. การพาไปซื้ออาหารตามร้านค้าต่างๆ

**ตารางบันทึกบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร**
**แก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ**

| **สัปดาห์ 1** | **บทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคม** | | | | **หมายเหตุ** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ว.ด.ป.** | **อารมณ์** | **การประเมินค่า** | **ข้อมูลข่าวสาร** | **ด้านทรัพยากร** | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ภาคผนวก ญ**

**เอกสารการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง**

**เอกสารสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (กลุ่มควบคุม)**

**ส่วนที่ 1 เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย**

**ชื่อโครงการวิจัย** ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาวพิกุล ตินามาส นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้วิจัยขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ โดยผู้วิจัยจะอธิบายให้ท่านทราบพร้อมกับเปิดโอกาสให้ท่านได้อ่านเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัยข้างล่างก่อน หากท่านมีข้อข้องใจใดๆเกี่ยวกับการวิจัย รวมถึงสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้วิจัยซึ่งจะสามารถให้ความกระจ่างแก่ท่านได้ หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับเอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และสำเนาเอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ท่านเซ็นชื่อกำกับไว้ 1 ฉบับ

**วัตถุประสงค์การวิจัย**

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคหัวใจ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 ราย และกลุ่มควบคุม 15 ราย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ประโยชน์ที่ท่านและผู้ที่เกี่ยวข้องจะได้รับจากการวิจัย**

ท่านจะได้รับการรักษาจากโรงพยาบาลนครพิงค์ตามปกติท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพิ่มเติม นอกเหนือจากรายการค่ารักษาเดิมที่ท่านได้จ่ายเป็นปกติ ภายหลังสิ้นสุดการวิจัยโดยท่านจะได้รับข้อมูลเรื่องโรคหลอดเลือดหัวใจ พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรค คู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ และผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น คือ เป็นแนวทางให้บุคลากรทีมสุขภาพได้นำมาใช้ในการส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ และเป็นแนวทางในการทำวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอื่นๆในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจต่อไป นอกจากนี้สิทธิประโยชน์อื่นอันเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**กิจกรรมและระยะเวลาที่ท่านต้องมีส่วนร่วมในการวิจัย**

หากท่านได้รับทราบรายละเอียดของการวิจัย และตกลงที่จะเข้าร่วมการวิจัย และได้เซ็นชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการแล้ว ท่านจะได้รับการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของท่าน ข้อมูลทั่วไปของผู้ดูแลหลัก พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยวิธีการอ่านให้ฟังแล้วให้ท่านตอบ พร้อมทั้งลงบันทึกไว้เป็นหลักฐาน จากนั้นท่านจะได้รับการรักษาพยาบาลจากทางโรงพยาบาลนครพิงค์ตามปกติ และผู้วิจัยจะไปติดตามเยี่ยมท่านในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 จากนั้นในสัปดาห์ที่ 9 ผู้วิจัยจะขอนัดพบท่านเพื่อประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ซึ่งถือเป็นการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการ

**ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับท่านจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย**

โครงการวิจัยนี้ไม่มีความเสี่ยงใดๆที่เกิดกับท่าน

**เหตุผลที่ท่านจะต้องยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัย**

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน หากท่านไม่สมัครใจท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีความผิด หรือสูญเสียผลประโยชน์ใดๆที่ท่านควรจะได้รับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**การปกป้องรักษาข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่าน**

ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับ และดำเนินการอย่างรัดกุม ปลอดภัย และจะไม่มีการใช้ชื่อท่านในการอ้างไว้ในรายงานใดๆที่เกี่ยวกับการวิจัยนี้ การนำข้อมูลไปอภิปรายผล หรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมของผลการวิจัยทั้งหมด ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน หากท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าว กรุณาแจ้งแก่ผู้วิจัย

**บุคคลที่ท่านสามารถติดต่อได้ถ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้**

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา คือ นางสาวพิกุล ตินามาส ได้ที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ 201 หมู่ 4 ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ 50180 โทรศัพท์ 04-0474280 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ 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)

ลงนาม……..…… .....ผู้สูงอายุ

(.....……)

ลงนาม.....ผู้ดูแลหลัก

(.....…….....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(นางสาวพิกุล ตินามาส)

ลงนาม.....พยาน

(.....…….....)

วันที่.....….เดือน.....……..พ.ศ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**เอกสารสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (กลุ่มทดลอง)**

**ส่วนที่ 1 เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย**

**ชื่อโครงการวิจัย** ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาวพิกุล ตินามาส นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้วิจัยขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ โดยผู้วิจัยจะอธิบายให้ท่านทราบพร้อมกับเปิดโอกาสให้ท่านได้อ่านเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัยข้างล่างก่อน หากท่านมีข้อข้องใจใดๆเกี่ยวกับการวิจัย รวมถึงสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้วิจัยซึ่งจะสามารถให้ความกระจ่างแก่ท่านได้ หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับเอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และสำเนาเอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ท่านเซ็นชื่อกำกับไว้ 1 ฉบับ

**วัตถุประสงค์การวิจัย**

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคหัวใจ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 ราย และกลุ่มควบคุม 15 ราย

**ประโยชน์ที่ท่านและผู้ที่เกี่ยวข้องจะได้รับจากการวิจัย**

ท่านจะได้รับการรักษาจากโรงพยาบาลนครพิงค์ตามปกติท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆเพิ่มเติม นอกเหนือจากรายการค่ารักษาเดิมที่ท่านได้จ่ายเป็นปกติ โดยท่านจะได้รับข้อมูลเรื่องโรคหลอดเลือดหัวใจ พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรค คู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ และคู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร สำหรับการเดินทางมาทำกิจกรรมที่โรงพยาบาลนครพิงค์ท่านจะได้รับค่าชดเชย และค่ายานพาหนะ จำนวน 80 บาท และผลการวิจัยที่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**กิจกรรมและระยะเวลาที่ท่านต้องมีส่วนร่วมในการวิจัย**

หากท่านและสมาชิกครอบครัวผู้ดูแลหลัก ได้รับทราบรายละเอียดของการวิจัย และตกลงที่จะเข้าร่วมการวิจัย และได้เซ็นชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการแล้ว ท่านจะได้รับ

1. การสัมภาษณ์และลงบันทึกไว้เป็นหลักฐานเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ข้อมูลทั่วไปของผู้ดูแลหลัก พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการสนับสนุนทางสังคม โดยวิธีการอ่านให้ฟัง แล้วให้ท่านตอบด้วยความสมัครใจและความพร้อมของท่าน

2. การเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร จะแบ่งเป็นรายกลุ่มๆละ 5 ราย ที่โรงพยาบาลนครพิงค์ ในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 4 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 60-90 นาที ดังนี้

2.1 สัปดาห์1 ครั้งที่ 1 ท่านและผู้ดูแลหลักจะได้รับข้อมูลเรื่องโรคหลอดเลือดหัวใจ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม พร้อมแจกคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ และผู้ดูแลหลักจะได้รับการเตรียมบทบาทสมาชิกในครอบครัว ในการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ พร้อมแจกคู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

2.2 สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2 ท่านจะได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ประกอบด้วย การประเมินสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ การชมวีดีทัศน์ตัวแบบผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจครั้งที่1 และการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการเลือกชนิดอาหารที่เหมาะสม โดยมีสมาชิกในครอบครัวแสดงบทบาทการเป็นผู้สนับสนุน และผู้วิจัยให้กำลังใจ ชมเชย ชักจูงให้ท่านมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

2.3 สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3 ท่านจะได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ประกอบด้วย การประเมินสภาวะด้านร่างกาย และอารมณ์ การชมวีดีทัศน์ตัวแบบผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจครั้งที่ 2 และการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการจัดเตรียมอาหารและปรุงอาหาร โดยมีสมาชิกในครอบครัวแสดงบทบาทการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.4 สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4 ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ประกอบด้วย การประเมินสภาวะด้านร่างกาย และอารมณ์ การชมวีดีทัศน์ตัวแบบผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจครั้งที่ 3 และการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม โดยมีสมาชิกแสดงบทบาทในการเป็นผู้ให้การสนับสนุนแก่กลุ่มตัวอย่าง และผู้วิจัยให้กำลังใจ ชมเชย ชักจูงให้ท่านมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ภายหลังจากสิ้นสุดกิจกรรมแล้ว ท่านจะได้รับการประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง หากพบว่าระดับคะแนนเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจะนัดหมายเวลาเยี่ยมบ้านอีก 1 สัปดาห์ถัดไป และในส่วนของท่านที่มีคะแนนของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่เปลี่ยนแปลงระดับขึ้น ผู้วิจัยจะดำเนินตามขั้นตอนของโปรแกรมเดิมซ้ำอีกครั้ง โดยปฏิบัติตั้งแต่ครั้งที่ 1-4 และประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการรับประทานอาหารอีก หากระดับคะแนนมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงนัดหมายเยี่ยมบ้านอีก 1 สัปดาห์ถัดไป

2.5 สัปดาห์ที่ 3-4 ท่านจะปฏิบัติพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมเองที่บ้าน โดยมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุน และจะต้องลงบันทึกในคู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทุกครั้ง และผู้วิจัยจะไปติดตามเยี่ยมบ้านของท่านแต่ละรายสัปดาห์ละครั้ง และผู้วิจัยจะประเมินการสนับสนุนทางสังคมของสมาชิกครอบครัวให้แก่กลุ่มตัวอย่าง หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับ ผู้วิจัยจะทำการทบทวนบทบาทการสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้าน ของสมาชิกครอบครัวผู้ดูแลหลักอีกครั้ง

2.6 สัปดาห์ที่ 5-8 ท่านจะปฏิบัติพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมเองที่บ้าน และมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้สนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้าน และสัปดาห์ที่ 9 ผู้วิจัยจะประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหารภายหลังได้รับโปรแกรม โดยวิธีการอ่านให้ฟังแล้วให้ท่านตอบ

**ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับท่านจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย**

ขณะเข้าร่วมการวิจัยถ้าท่านมีอาการผิดปกติ เช่น เจ็บหน้าอก หายใจเหนื่อย หน้ามืด ใจสั่น ผู้วิจัยจะหยุดดำเนินการวิจัย และดูแลให้การรักษาพยาบาลจนกระทั่งท่านมีอาการดีขึ้น จึงจะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**เหตุผลที่ท่านจะต้องยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัย**

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน หากท่านไม่สมัครใจท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา และผู้วิจัยจะยุติการวิจัยถ้าท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ต่อไป โดยไม่มีความผิด หรือสูญเสียผลประโยชน์ใดๆที่ท่านควรจะได้รับ

**การปกป้องรักษาข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่าน**

ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับ และดำเนินการอย่างรัดกุม ปลอดภัย และจะไม่มีการใช้ชื่อท่านในการอ้างไว้ในรายงานใดๆที่เกี่ยวกับการวิจัยนี้ การนำข้อมูลไปอภิปรายผล หรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมของผลการวิจัยทั้งหมด ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน หากท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าว กรุณาแจ้งแก่ผู้วิจัย

**บุคคลที่ท่านสามารถติดต่อได้ถ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้**

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา คือ นางสาวพิกุล ตินามาส ได้ที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ 201 หมู่ 4 ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ 50180 โทรศัพท์ 04-0474280 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ 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)

ลงนาม…….....ผู้สูงอายุ

(.....……)

ลงนาม.....ผู้ดูแลหลัก

(.....…….....)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(นางสาวพิกุล ตินามาส)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ภาคผนวก ฏ**

# เอกสารรับรองโครงการวิจัย

เอกสารเลขที่ 022/2549

**เอกสารรับรองโครงการวิจัย**

**โดย**

**คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์**

**มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า **โครงร่างการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง:**"ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ" (Effect of Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on Eating Behavior Among the Elderly with Coronary Artery Disease)

**ของ** : นางสาวพิกุล ตินามาส

**สังกัด** : นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรพยาบาล -ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ แผน ก. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพและไม่ก่อให้เกิดภยันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกหนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 31 มีนาคม 2550

หนังสือออกวันที่ 1 มีนาคม 2549

ลงนาม..... ลงนาม.....

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ) (รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาดา คุณาวิกติกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ภาคผนวก ฏ**

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ**

| ผู้ทรงคุณวุฒิ | สังกัด |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร. พิกุล บุญช่วง | ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์<br>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. พัชราภรณ์ อารีย์ | ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน<br>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์ | ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์<br>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดวงฤดี ลาศุขะ | ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์<br>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 5. นางสาววรินทร เวียงโอสถ | พยาบาลวิชาชีพ<br>คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 6. นางสาวโสภา กรรณสูต | งานบริการการศึกษา<br>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ประวัติผู้เขียน**

| | |
|---|---|
| **ชื่อ** | นางสาวพิกุล ตินามาส |
| **วัน เดือน ปี เกิด** | 15 ธันวาคม 2522 |
| **สถานที่เกิด** | จังหวัดกาญจนบุรี |
| **ประวัติการศึกษา** | พ.ศ. 2545 พยาบาลศาสตรบัณฑิต<br>มหาวิทยาลัยนเรศวรและวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช พิษณุโลก |
| **ประวัติการทำงาน** | พ.ศ. 2545-ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ 4<br>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่ จ. เชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved