



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

เอกสารพิชัณฐลัทธลุ่มตัวอย่าง

เอกสารคำชี้แจงข้อมูลโครงการวิจัยและการยินยอมสำหรับอาสาสมัคร/ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(กลุ่มควบคุม)

ส่วนที่ 1 เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมจัดการตนเอง
และค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ชื่อผู้วิจัย นางเบญจมาศ ถาดแสง นักศึกษาปริญญาโท
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้วิจัยขอความร่วมมือท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมจัดการตนเองและค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัย ผู้วิจัยใคร่ขอชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยนี้ซึ่งหากท่านอ่านแล้วแต่ยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโครงการวิจัยครั้งนี้รวมทั้งสิทธิของท่าน ท่านสามารถสอบถามจากผู้วิจัยได้เพื่อให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้น

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมจัดการตนเอง และค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการตรวจที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลสันทราย จำนวน 34 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 17 ราย กลุ่มควบคุม 17 ราย ระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ และการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อท่านโดยตรงคือ ท่านจะได้รับข้อมูลเรื่องโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรมจัดการตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจะช่วยให้ท่านสามารถจัดการตนเองเพื่อควบคุมค่าความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ส่งผลให้สามารถช่วยป้องกันหรือลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากโรคความดันโลหิตสูงได้ โดยไม่เกิดผลเสียใดๆต่อท่านทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม นอกจากนี้ผลสรุปจากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางสำหรับบุคลากร

สุขภาพในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมจัดการตนเองและความสามารถในการควบคุม
ค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงคนอื่นต่อไป

ผู้วิจัยขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการในการทำวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากท่านมีคุณสมบัติตรง
ตามที่ผู้วิจัยกำหนด โดยท่านจะได้ตอบแบบวัดพฤติกรรมจัดการตนเองและจะได้รับการวัด
ความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมโครงการ จากนั้นท่านสามารถดำเนินชีวิตประจำวันและเข้ารับบริการที่
คลินิกโรคความดันโลหิตสูงตามปกติในสัปดาห์ที่ 1-12 จากนั้นในสัปดาห์ที่ 13 ท่านได้จะได้อตอบ
แบบวัดพฤติกรรมจัดการตนเองและได้รับการวัดความดันโลหิตอีกครั้ง และเมื่อสิ้นสุด
โครงการและพบว่าโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองได้ผลดี ท่านจะได้รับคู่มือการจัดการ
ตนเองสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง รวมทั้งจะได้รับโปรแกรมสนับสนุนการจัดการ
ตนเองสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงหากท่านสนใจ

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน และจะไม่มีผลเสีย
ประโยชน์ใดๆ ที่ควรได้รับหากท่านไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ และเมื่อท่านสมัครเข้าร่วม
โครงการแล้วก็สามารถถอนตัวออกจากโครงการได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผลและไม่มี
ผลกระทบต่อการรักษาของท่าน หากท่านยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ขอความร่วมมือให้ท่านลง
ลายมือชื่อในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้จะไม่
ปรากฏชื่อของท่าน แต่จะใช้รหัสแทน ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และการนำข้อมูลไป
อภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะนำเสนอในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้อง
กับท่านจะถูกทำลาย เมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัย ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะขอข้อมูลส่วนตัว
ของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

ในระหว่างที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยหากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับการศึกษา
ครั้งนี้ท่านสามารถติดต่อกับผู้วิจัยคือ นางเบญจมาศ ถาดแสง ได้ที่แฟลตข้าราชการ 8/6 ห้อง 715
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ 110 ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
รหัสไปรษณีย์ 52000 โทรศัพท์ 08-3862-1363 หรืออาจารย์ที่ปรึกษารองศาสตราจารย์ ดร.ดวงฤดี
ลาสุขะ ที่ 0-5394-9052 (ในเวลาราชการ) หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิของผู้เข้าร่วม
โครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามได้ที่ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธาน
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0-5394-
5033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....(ผู้วิจัย)

(นางเบญจมาศ ถาดแสง)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

**เอกสารคำชี้แจงข้อมูลโครงการวิจัยและการยินยอมสำหรับอาสาสมัคร/ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(กลุ่มทดลอง)**

ส่วนที่ 1 เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการจัดการตนเอง และค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ชื่อผู้วิจัย นางเบญจมาศ ถาดแสง นักศึกษาปริญญาโท
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้วิจัยขอความร่วมมือท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการจัดการตนเองและค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัย ผู้วิจัยใคร่ขอชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยนี้ซึ่งหากท่านอ่านแล้วแต่ยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโครงการวิจัยครั้งนี้รวมทั้งสิทธิของท่าน ท่านสามารถสอบถามจากผู้วิจัยได้เพื่อให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้น

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการจัดการตนเอง และค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ที่มารับการตรวจที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลสันทราย จำนวน 34 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 17 ราย กลุ่มควบคุม 17 รายระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ และการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อท่านโดยตรงคือ ท่านจะได้รับข้อมูลเรื่องโรคความดันโลหิตสูง

ผู้วิจัยขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการในการทำวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากท่านมีคุณสมบัติตรงตามที่ผู้วิจัยกำหนด โดยท่านจะได้ตอบแบบวัดพฤติกรรมการจัดการตนเองและจะได้รับการวัดค่าความดันโลหิตก่อนเข้าร่วมโครงการ จากนั้นท่านจะได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองเพื่อควบคุมโรคความดันโลหิตสูงซึ่งมีกิจกรรมทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 2.5 ชั่วโมง ที่คลินิกความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลสันทราย จังหวัดเชียงใหม่สัปดาห์ที่ 1 เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและการจัดการตนเองเพื่อควบคุมโรคความดันโลหิตสูงและจะได้รับคู่มือสนับสนุนการจัดการตนเองในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง สัปดาห์ที่ 2 เป็นการฝึกทักษะและส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในด้านการจัดการ

ปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ สัปดาห์ที่ 3 เป็นการฝึกทักษะและส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในด้านเทคนิคการจัดการอาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สัปดาห์ที่ 4 เป็นการฝึกทักษะและส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในด้านการรับประทานอาหาร สัปดาห์ที่ 5 เป็นการฝึกทักษะและส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในด้านการใช้รักษาความดันโลหิตสูง สัปดาห์ที่ 6 เป็นการฝึกทักษะและส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในด้านการสื่อสารกับบุคคลกรทางสุขภาพและการมาตรวจตามนัด สัปดาห์ที่ 7-12 ให้ท่านปฏิบัติตามโปรแกรมการสนับสนุนการจัดการตนเองที่บ้านโดยจะมีการติดตามโดยใช้โทรศัพท์หรือส่งไปรษณียบัตร เพื่อติดตามเยี่ยมทุกสัปดาห์โดยผู้วิจัย หลังจากนั้นเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 13 ท่านจะได้รับการตอบแบบวัดพฤติกรรมจัดการตนเองและได้รับการวัดความดันโลหิตอีกครั้ง เป็นการสิ้นสุดโครงการ หากท่านมีอาการผิดปกติใดๆ เช่น ใจสั่น เจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ ปวดศีรษะ ผู้วิจัยจะหยุดการวิจัยทันทีและให้การดูแลรักษาพยาบาลจนกระทั่งอาการดีขึ้นจึงดำเนินการวิจัยต่อ แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญพิสูจน์ได้ว่าเป็นผลมาจากการเข้าร่วมการวิจัยท่านจะได้รับการรักษาอย่างเต็มที่ที่จะกว่าจะหาย และหากต้องการหยุดการวิจัย ท่านสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน และจะไม่มีการสูญเสียประโยชน์ใดๆ ที่ควรได้รับหากท่านไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ หากท่านยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ขอความร่วมมือให้ท่านลงมือชื่อในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้จะไม่ปรากฏชื่อของท่าน แต่จะใช้รหัสแทน ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และการนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะนำเสนอในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับท่านจะถูกทำลาย และท่านสามารถแจ้งบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องอธิบายเหตุผลและไม่มีผลกระทบต่อการรักษาของท่านแต่อย่างใด เมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัย ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะขอข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ และสิทธิประโยชน์อื่น อันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบ ข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

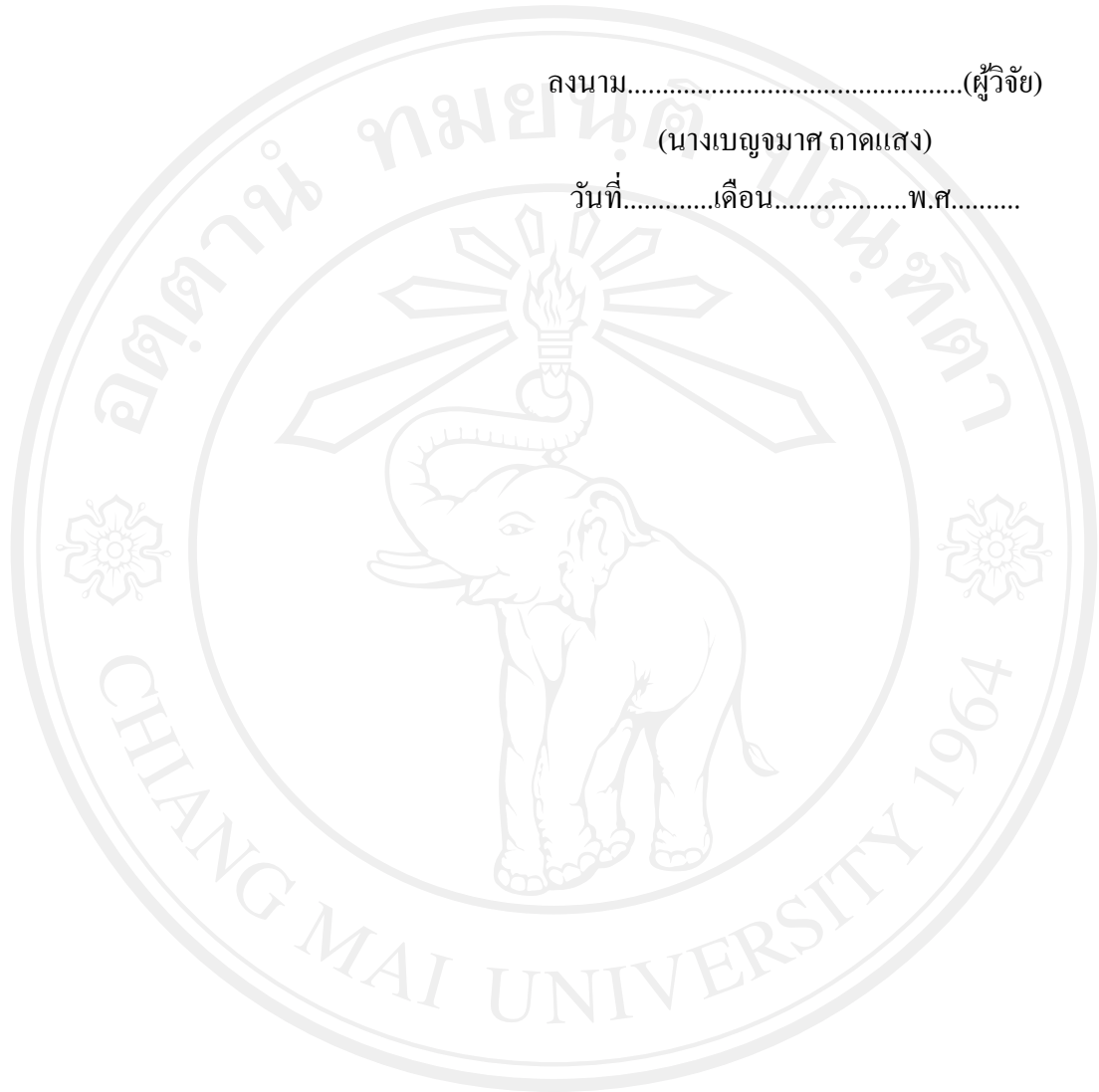
ในระหว่างที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยหากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ท่านสามารถติดต่อกับผู้วิจัยคือ นางเบญจมาศ ถาดแสง ใต้ที่แฟลตข้าราชการ 8/6 ห้อง 715 โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ 110 ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ 52000 โทรศัพท์ 08-3862-1363 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงฤดี ลาสุขะ ที่ 0-5394-9052 (ในเวลาราชการ) หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามได้ที่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธาน

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....(ผู้วิจัย)

(นางเบญจมาศ ถาดแสง)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ 221/2552

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง : ผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรม
การจัดการตนเองและค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง (Effect of a Self-
management Supporting Program on Self-management Behaviors and Blood Pressure
Among Elders with Hypertension)

ของ : นางเบญจมาศ ถาดแสง

สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสูงอายุ แผน ก.
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
ภัยอันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 14 มกราคม 2554

หนังสือออกวันที่ 14 มกราคม 2553

ลงนาม

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ธนารักษ์ สุวรรณประไพค์)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัยประกอบด้วย

- ตอนที่ 1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล
- ตอนที่ 2. แบบวัดพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง
- ตอนที่ 3. แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
- ตอนที่ 4. โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง
- ตอนที่ 5. คู่มือการจัดการตนเองในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง
- ตอนที่ 6. สมุดบันทึกพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์.....

(.....) กลุ่มควบคุม (.....) กลุ่มทดลอง

แบบสัมภาษณ์

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มี 3 ตอน

ตอนที่ 1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2. แบบวัดพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

ตอนที่ 3. แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการตนเองในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ตอนที่ 1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย / ลงใน () ที่เกี่ยวกับท่านในข้อความต่อไปนี้

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ ปี
3. น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร ค่าดัชนีสุขภาพ.....
4. ศาสนา () พุทธ () คริสต์ () อิสลาม () อื่นๆ
5. สถานภาพ () คู่ () โสด () หม้าย () หย่าร้าง
6. ระดับการศึกษา
7. อาชีพปัจจุบัน
8. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว.....
9. แหล่งรายได้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
.....
.....
.....
14. ค่าความดันโลหิตในปัจจุบัน
.....
.....

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง ประกอบด้วย ข้อคำถาม 26 ข้อ มีวัตถุประสงค์ เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ด้านการจัดการทางการแพทย์ การจัดการบทบาท และการจัดการด้านอารมณ์ เมื่อท่านได้อ่านคำถามแล้ว กรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด โดยให้ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียว และคำตอบที่ให้เลือกมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้สูงอายุทำกิจกรรมนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอ หรือทุกวันหรือทุกครั้งที่มีการกิจกรรม
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้สูงอายุทำกิจกรรมนั้นเป็นส่วนใหญ่ หรือ 3-6 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ผู้สูงอายุทำกิจกรรมนั้นนานๆ ครั้งหรือ 1-2 วันต่อสัปดาห์
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	ผู้สูงอายุไม่ทำกิจกรรมนั้นแล้วหรือ ไม่เคยทำกิจกรรมนั้นเลย

พฤติกรรมในการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
ด้านการจัดการทางการแพทย์และบทบาทในการปฏิบัติพฤติกรรมให้เหมาะสมกับความเจ็บป่วย - พฤติกรรมการออกกำลังกาย 1. ท่านออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป 2. ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง 3. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนัก 4. 5. ท่านควรหยุดออกกำลังกาย				

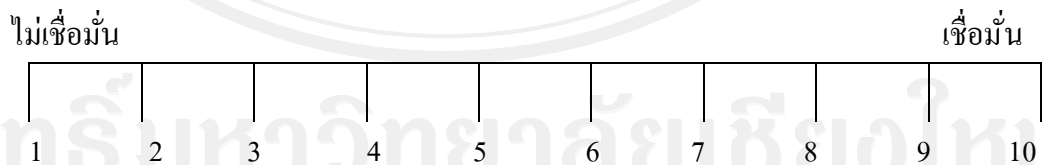
พฤติกรรมจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรค ความดันโลหิตสูง	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
-พฤติกรรมรับประทานอาหารและการ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ 6. ท่านหลีกเลี่ยง..... 7. 8. 9. 12..... -พฤติกรรมรับประทานยา 13. 19. <u>ด้านการจัดการอารมณ์</u> 20. 22..... <u>ด้านการประสานความร่วมมือระหว่างผู้ป่วยกับ บุคลากรสุขภาพ และการมาตรวจตามนัด</u> 23..... 26..... 				

ตอนที่ 3 แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

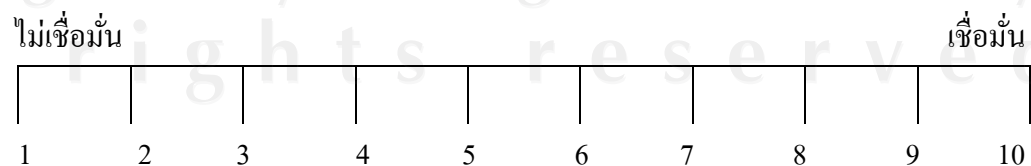
ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตน ในการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดประกอบด้วยข้อคำถามทางบวก 10 ข้อ ในด้านเทคนิคการจัดการอาการ 2 ข้อ การออกกำลังกาย 2 ข้อ การรับประทานอาหาร 3 ข้อ การติดต่อกับแพทย์ 1 ข้อ การจัดการด้านอารมณ์ 1 ข้อ และการจัดการด้านการใช้ยาลดความดัน 1 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 10 ระดับ โดยประเมินความมั่นใจในความสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการตนเอง มั่นใจมากที่สุด หมายถึง มีความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นมากให้คะแนนเท่ากับ 10 ไม่นั่นใจเลย หมายถึง ไม่มีความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลยให้คะแนนเท่ากับ 1 โดยผู้วิจัยจะยึดเกณฑ์ตามแบบวัดความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตน ในการจัดการตนเองของผู้ป่วยของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดโดยถ้าคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 7 แสดงว่ามีความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตน ถ้าคะแนนน้อยกว่า 7 แสดงว่าไม่มีความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตนท่านมีความเชื่อมั่นว่าท่านสามารถรับประทานอาหารได้ทุก 4-5 ชั่วโมงรวมทั้งสามารถรับประทานอาหารเข้าได้ทุกวัน



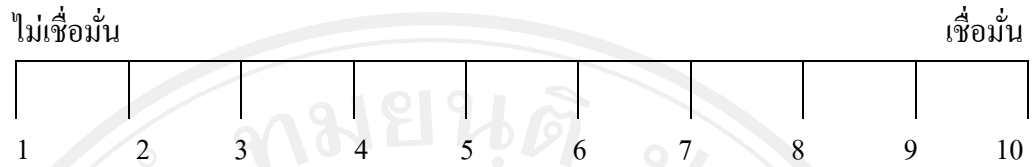
2. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าท่าน.....



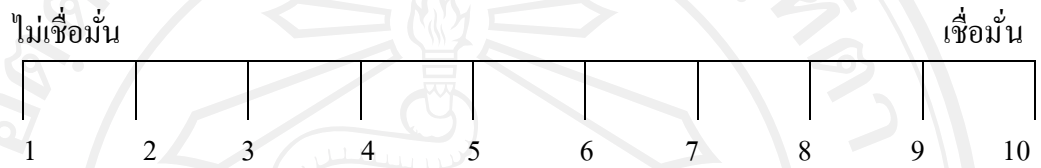
3. ท่านมีความเชื่อมั่นว่า.....



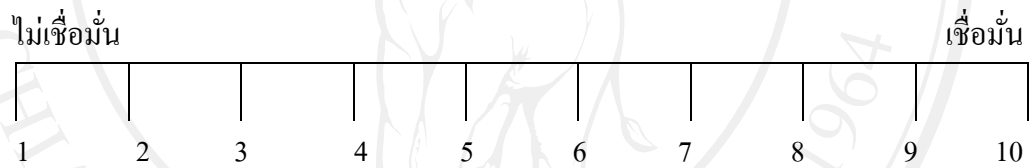
4. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าท่าน.....



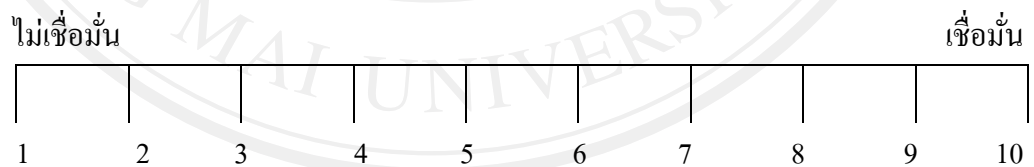
5. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าท่าน.....



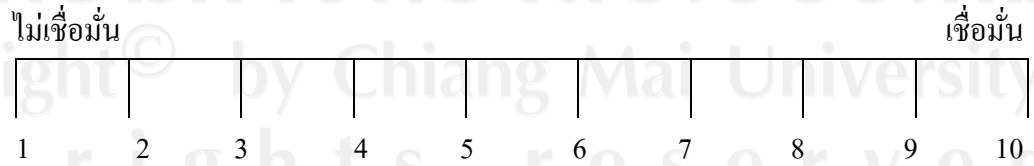
6. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าท่าน.....



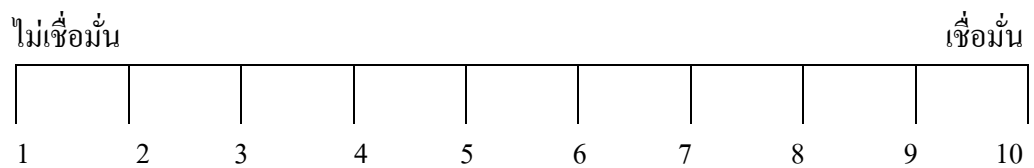
7. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อท่าน.....



8. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าท่าน.....



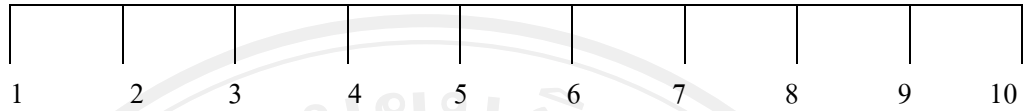
9. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าท่าน.....



10. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าท่าน.....

ไม่เชื่อมั่น

เชื่อมั่น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 4. โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

คำอธิบายการใช้โปรแกรม

โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเอง เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง โปรแกรมดังกล่าวสร้างขึ้นโดยใช้กรอบแนวคิดของ ลอริก และ โฮลแมน (Lorig & Holman, 2003) ลักษณะของโปรแกรมประกอบด้วย การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความรู้ และมีทักษะที่จำเป็น 6 ประการ

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนของแผนกิจกรรม

แผนครั้งที่ 1 เรื่อง ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและทักษะการจัดการตนเอง

เวลาที่ใช้ในการให้ความรู้ 45-60 นาที

วัตถุประสงค์ทั่วไป

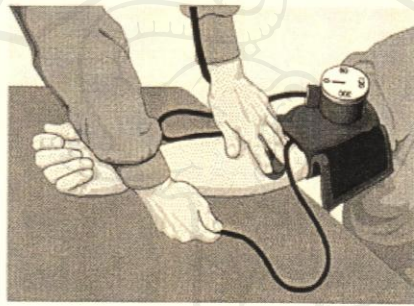
1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถตั้งจุดมุ่งหมายและเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการจัดการตนเอง

ได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
1.เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับผู้วิจัย	การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้สูงอายุกับผู้วิจัยจะทำให้เกิดความไว้วางใจและให้ความร่วมมือใน.....	- ผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตนเองกับผู้สูงอายุ ด้วยคำพูดที่แสดง.....	-	- ผู้สูงอายุให้ความสนใจในการแนะนำตนเอง.....

ตอนที่ 5. คู่มือการจัดการตนเองในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

คู่มือสนับสนุนการจัดการตนเองในผู้สูงอายุ
โรคความดันโลหิตสูง



จัดทำโดย

เบญจมาศ ถาดแสง

นักศึกษาปริญญาโทคณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงฤดี ลาสุขะ

ดร.ทศพร คำผลศิริ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บทที่ 1

ท่านจะจัดการตนเองอย่างไร ในการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง

1. ทำความเข้าใจ และมีความรู้เกี่ยวกับโรคเป็นอย่างดี
2. เรียนรู้และเริ่มต้นในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมโรค

หลัก 7 ประการ เพื่อช่วยในการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง

1. การรับประทานอาหารที่เหมาะสม (ลดเค็ม)
2. การควบคุมน้ำหนัก
3. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ
4. การลดหรือจัดการกับความเครียด
5. การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น การสูบบุหรี่, การดื่มแอลกอฮอล์
6. การรับประทานยาอย่างถูกต้อง
7.

พฤติกรรมมาตรวดตามนัด เป็นพฤติกรรมที่สำคัญอย่างมากที่จะช่วยให้แผนการรักษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และสามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดตามมาได้ การมาตรวดตามนัดเป็นการให้ความร่วมมือในการรักษาของผู้สูงอายุ และเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรส่งเสริมและเน้นให้ผู้สูงอายุ.....

ในการมาตรวดตามนัดผู้สูงอายุควรปฏิบัติดังนี้

1.
2.
3.

ตอนที่ 6. สมุดบันทึกพฤติกรรมจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

สมุดบันทึกพฤติกรรมจัดการตนเอง
ของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง



ชื่อ.....

ที่อยู่.....

เบอร์โทรศัพท์.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

[illegible][illegible][illegible]

**แบบบันทึกพฤติกรรมการจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุที่เป็น
โรคความดันโลหิตสูง**

ปัญหา	เป้าหมาย	กิจกรรม	สัปดาห์ที่											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.การจัดการ ตนเองด้านการ การออกกำลังกาย														
2.....														
3.....														
6. การจัดการ ตนเองด้านการ ประสานความ ร่วมมือ														
.....														

ภาคผนวก ง

คะแนนพฤติกรรมการจัดการตนเองและค่าความดันโลหิตของกลุ่มตัวอย่าง

คะแนนพฤติกรรมการจัดการตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง		
ลำดับที่	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ลำดับที่	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	82	66	1	80	97
2	87	81	2	83	99
3	83	86	3	62	92
4	84	98	4	64	90
5	68	87	5	82	68
6	92	97	6	78	97
7	97	85	7	81	83
8	73	82	8	79	98
9	71	80	9	84	95
10	77	89	10	66	79
11	69	99	11	85	95
12	83	84	12	88	94
13	84	88	13	86	98
14	82	97	14	95	101
15	68	88	15	82	96
16	93	63	16	90	100
17	96	83	17	74	94

ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง		
ลำดับที่	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ลำดับที่	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	150	140	1	140	130
2	130	140	2	130	120
3	130	140	3	130	120
4	130	130	4	130	120
5	130	130	5	150	140
6	140	130	6	130	130
7	150	140	7	150	140
8	140	140	8	130	120
9	130	120	9	130	120
10	130	140	10	150	130
11	130	120	11	150	140
12	140	130	12	140	130
13	160	150	13	130	130
14	140	140	14	140	130
15	140	120	15	150	120
16	150	140	16	150	120
17	140	140	17	140	140

ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง		
ลำดับที่	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ลำดับที่	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	90	80	1	80	70
2	80	80	2	80	80
3	80	70	3	80	70
4	80	90	4	80	70
5	80	70	5	90	90
6	80	80	6	80	80
7	90	90	7	90	90
8	80	80	8	80	80
9	80	80	9	80	80
10	80	100	10	90	80
11	80	80	11	80	80
12	80	80	12	80	80
13	80	90	13	90	90
14	80	80	14	80	80
15	80	70	15	100	80
16	90	90	16	80	70
17	80	80	17	80	70

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

- | | |
|---|--|
| 1. รองศาสตราจารย์พ. พิระศักดิ์ เลิศตระกูลนนท์ | ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์พ้องพรรณ อรุณแสง | ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. โรจน์ จินตนาวัฒน์ | ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. นิตยา ภิญโญคำ | ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 5. นางสาวศิริวรรณ ตั้งวิจิตรสกุล | ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
พยาบาลวิชาชีพ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางเบญจมาศ ถาดแสง

วัน เดือน ปีเกิด

25 มกราคม 2520

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2536

มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดโนนทัยพาศ์

พ.ศ. 2541

พยาบาลศาสตบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2541-2544

พยาบาลวิชาชีพ หอผู้ป่วยอายุรกรรมชาย 3

พ.ศ. 2545-ปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพ หอผู้ป่วยโรคปอด

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved