



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก
ตารางแผนปฏิบัติงานของงานวิจัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางแผนปฏิบัติงานของงานวิจัย

ประกอบด้วยกิจกรรมรวม 4 กิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง เรื่องพฤติกรรมการจัดการความเครียด การลดการสูบบุหรี่และลดการดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย การทานยาและการมาตรวจตามนัด

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ตาราง/แผนปฏิบัติการ โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

สัปดาห์	ชั่วโมงที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ	วัดผล
1	1-3	เพื่อให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีความรู้และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเรื่องการบริโภคอาหารและการลดการดื่มแอลกอฮอล์	พฤติกรรม การบริโภคอาหาร	- ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง - รับฟังประสบการณ์จากตัวแบบผู้ป่วย - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์	- ฉายสไลด์เรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง - ฉายภาพผักผลไม้ที่ควรทาน	- ผู้ป่วยสามารถเลือกอาหารที่ควรรับประทานและควรหลีกเลี่ยงได้อย่างถูกต้อง
		เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้และความเชื่อมั่นในความสามรถของตนเองเรื่องการจัดการกับโรคหลอดเลือดหัวใจ	พฤติกรรม การจัดการความเครียด การลดการสูบบุหรี่ และการลดการดื่มแอลกอฮอล์	- ความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจ การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์สำหรับผู้ป่วย - ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ - การหาวระบับ	- สไลด์เรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจ - ของการ เครียด การสูบบุหรี่ การดื่ม - แอลกอฮอล์	- ผู้ป่วยสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเองด้วยการฝึกหาวระบับด้วยตัวเองที่บ้าน
5-7	5-7	เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้และความเชื่อมั่นในความสามรถของตนเองเรื่องการจัดการกับโรคหลอดเลือดหัวใจ	พฤติกรรม การจัดการความเครียด การลดการสูบบุหรี่ และการลดการดื่มแอลกอฮอล์	- ความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจ การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์สำหรับผู้ป่วย - ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ - การหาวระบับ	- สไลด์เรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจ - ของการ เครียด การสูบบุหรี่ การดื่ม - แอลกอฮอล์	- ผู้ป่วยสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเองด้วยการฝึกหาวระบับด้วยตัวเองที่บ้าน
		เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้และความเชื่อมั่นในความสามรถของตนเองเรื่องการจัดการกับโรคหลอดเลือดหัวใจ	พฤติกรรม การจัดการความเครียด การลดการสูบบุหรี่ และการลดการดื่มแอลกอฮอล์	- ความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจ การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์สำหรับผู้ป่วย - ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ - การหาวระบับ	- สไลด์เรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจ - ของการ เครียด การสูบบุหรี่ การดื่ม - แอลกอฮอล์	- ผู้ป่วยสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเองด้วยการฝึกหาวระบับด้วยตัวเองที่บ้าน

ตารางแสดงกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

สัปดาห์	ชั่วโมงที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ	วัดผล
2	1-3	เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุและโรคได้	พฤติกรรม การออกกำลังกายและการมาตรวัดตามนัด	- การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคนแต่ละวัย - ประโยชน์ของการมาตรวัดตามนัดและทานยาตรงเวลา	-	ผู้ป่วยสามารถนำไปออกกำลังกายที่บ้านได้
	5-7	เพื่อให้ผู้ป่วยได้พบทวนแนวทางการดูแลสุขภาพและเพื่อการปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	- ผู้ป่วยเล่าประสบการณ์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ		กลุ่มตัวอย่างมีความคุ้นเคยกัน



ภาคผนวก ข

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบสอบถามเรื่อง

การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มาใช้บริการคลินิกชุมชน

เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอมะเณง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความตามความเป็นจริง หรือ เติมข้อความ
ในช่องว่าง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ – นามสกุล ผู้ตอบแบบสอบถาม

(นาย / นาง / นางสาว).....นามสกุล.....อายุ.....ปี

2. รายได้รายเดือนของครอบครัว

☐ น้อยกว่า 5,000 บาท ☐ 5,000 – 10,000 บาท ☐ มากกว่า 10,000 บาท

3. ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท

4. สถานภาพสมรส

☐ โสด☐ คู่☐ หม้าย☐ หย่า☐ แยกกันอยู่☐ อื่นๆ ระบุ.....

5. ระดับการศึกษา

☐ ไม่ได้ศึกษา☐ ประถมศึกษา☐ มัธยมศึกษาตอนต้น☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย☐ ปวช/ปวส/อนุปริญญา☐ ปริญญาตรี☐ อื่นๆ ระบุ.....

6. อาชีพ

☐ แม่บ้าน/พ่อบ้าน☐ เกษตรกรรม☐ รับจ้าง☐ ค้าขาย☐ รับราชการ/ข้าราชการบำนาญ☐ รัฐวิสาหกิจ☐ อื่นๆ ระบุ.....

7. ประวัติการสูบบุหรี่

- ☐ สูบบุหรี่ ครั้งละ.....มวน/ซอง ต่อ.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลาที่สูบ.....ปี
- ☐ เคยสูบบุหรี่ ปัจจุบันเลิกสูบบุหรี่แล้ว ระยะเวลาที่เคยสูบบุหรี่.....ปี
- ☐ ไม่เคยสูบบุหรี่

8. ประวัติการดื่มสุรา

- ☐ ดื่มสุรา ครั้งละ.....แก้ว/ซีซี ต่อ.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลาที่ดื่ม.....ปี
- ☐ เคยดื่มสุรา ปัจจุบันเลิกดื่มสุราแล้ว ระยะเวลาที่เคยดื่ม.....ปี
- ☐ ไม่เคยดื่มสุรา

9. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายโดยวิธีการใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|--|
| ☐ เดินเร็ว | ☐ เต้นแอโรบิค |
| ☐ ถีบจักรยาน | ☐ วิ่ง |
| ☐ ว่ายน้ำ | ☐ กายบริหาร |
| ☐ ไม่เคยออกกำลังกาย | ☐ อื่นๆ ระบุ..... |

10. ท่านรับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนขณะเป็นโรคความดันโลหิตสูงในเรื่องใดบ้าง

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ การบริโภคอาหาร | ☐ การออกกำลังกาย |
| ☐ การจัดการกับความเครียด | ☐ การงดสูบบุหรี่ |
| ☐ การลดการดื่มแอลกอฮอล์ | ☐ การตรวจตามแพทย์นัด |
| ☐ ยังไม่ได้รับข้อมูลใดๆ | |

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง แบบสอบถามมีจำนวน 28 ข้อ กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าท่านมีความมั่นใจมากน้อยเพียงใดที่จะปฏิบัติในข้อนั้นๆ เพื่อควบคุมโรคความดันโลหิตสูง แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามการรับรู้ของท่านเพียงข้อเดียว กล่าวคือ

ระดับคะแนน 5 หมายถึง ท่านมีความมั่นใจว่าสามารถที่จะปฏิบัติได้มากที่สุด

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ท่านมีความมั่นใจว่าสามารถที่จะปฏิบัติได้มาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ท่านมีความมั่นใจว่าสามารถที่จะปฏิบัติได้ปานกลาง

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ท่านมีความมั่นใจว่าสามารถที่จะปฏิบัติได้น้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ท่านไม่มีความมั่นใจว่าสามารถที่จะปฏิบัติได้

ข้อความ	การรับรู้สมรรถนะของตนเอง				
	5	4	3	2	1
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 1. สำหรับท่านที่สูบบุหรี่ ท่านมั่นใจว่าจะค่อยๆ ลดการสูบบุหรี่ลงในแต่ละวัน หรือท่านที่ไม่เคยสูบบุหรี่เลย มั่นใจว่าจะยังคงไม่สูบบุหรี่ในอนาคต 2. สำหรับท่านที่ดื่มสุรา เบียร์ หรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ มั่นใจว่าจะลดการดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละวัน หรือท่านที่ไม่ดื่มสุรา เบียร์ หรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์เลย มั่นใจว่าจะไม่ดื่มสุราในอนาคต 3. ท่านมั่นใจว่าสามารถตรวจตามแพทย์นัดได้ทุกครั้ง 4. ท่านมั่นใจว่าสามารถรับประทานยาครบตามจำนวนที่แพทย์สั่งทุกครั้ง 5. ท่านมั่นใจว่าสามารถรับประทานยาตรงตามเวลาที่แพทย์สั่งทุกครั้ง					

ข้อความ	การรับรู้สมรรถนะของตนเอง				
	5	4	3	2	1
ด้านกิจกรรมทางกาย 6. ท่านมั่นใจว่าสามารถออกกำลังกายโดยการเดินหรือวิ่งเหยาะ หรือถีบจักรยาน หรือกายบริหารให้เหงื่อออกอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 7. ท่านมั่นใจว่าสามารถออกกำลังกายได้นาน ครั้งละ 20–30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 8. ท่านมั่นใจว่าท่านจะปกป้องสุขภาพของตนเอง โดยจะงดเว้นการออกกำลังกายแบบหักโหมหรือใช้กำลังโดยการดึง ชู หรือ ยกของหนัก 9. ท่านมั่นใจว่าสามารถทำงานให้เหงื่อออก เช่น ถูบ้าน คายหญ้า หรืออื่นๆ ซึ่งขึ้นกับ อายุ และงานที่ปฏิบัติ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง 10. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นขณะออกกำลังกายได้ เช่น ใจสั่น หายใจเหนื่อยหอบ หน้ามืด เป็นลม เป็นต้น					
ด้านโภชนาการ 11. ท่านมั่นใจว่าท่านจะรับประทานอาหารที่ใช้ไขมันพืชน เช่น ไขมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันรำข้าว หรือน้ำมันข้าวโพด ในการปรุงอาหารทุกวัน 12. ท่านมั่นใจว่า ท่านจะรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และอาหารจำพวกทอด เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ไก่ทอด แครกหมู ปาท่องโก๋ ได้มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 13. ท่านมั่นใจว่า จะงดเว้นการรับประทานอาหารรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม ผักกาดเค็ม ปูเค็ม ได้ทุกวัน					

ข้อความ	การรับรู้สมรรถนะของตนเอง				
	5	4	3	2	1
14. ท่านมั่นใจว่า ท่านจะไม่เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือป่นลงในอาหารเพิ่มเติมจากที่ปรุงรส มาแล้ว ทุกครั้งที่รับประทานอาหาร					
ด้านการปฏิสัมพันธ์ 15. ท่านมั่นใจว่าท่านจะปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับบุคคลใน ครอบครัวได้ เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจ หรือมี ปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 16. ท่านมั่นใจว่าท่านจะให้คำปรึกษาปัญหา ต่างๆ กับบุคคลในครอบครัวเวลาที่พวกเขา มีปัญหาได้ทุกครั้ง 17. ท่านมั่นใจว่าท่านจะช่วยงาน หรือช่วยเหลือ กิจกรรมต่างๆ ของเพื่อนบ้าน ได้ทุกครั้ง 18. ท่านมั่นใจว่าท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมของ กลุ่ม หน่วยงาน หรือชมรมต่างๆ ในชุมชน ได้ทุกครั้ง 19. ท่านมั่นใจว่าท่านจะหลีกเลี่ยงปัญหาหรือข้อ ขัดแย้งกับผู้อื่นในแต่ละวันได้					
ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ 20. ท่านมั่นใจว่าท่านสามารถควบคุมระดับ ความดันโลหิตให้ปกติตามวิธีที่ท่านเชื่อถือ เช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือการทำ สมาธิ เป็นต้น ร่วมกับการรักษาด้วยยา 21. ท่านมั่นใจว่า ท่านจะสามารถควบคุม ระดับความดันโลหิตให้ปกติ โดยการใช้ปฏิบัติ กิจทางศาสนา เช่น ไปวัด/ทำบุญ/เข้าโบสถ์ หรือทำละหมาด 22. ท่านมั่นใจว่า ท่านจะควบคุมระดับความดัน โลหิตให้ปกติ โดยมีเป้าหมายระยะยาวในชีวิต					

ข้อความ	การรับรู้สมรรถนะของตนเอง				
	5	4	3	2	1
23. ท่านมั่นใจว่าถ้าท่านสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้ปกติได้ ท่านจะรู้สึกพอใจและทำให้ชีวิตมีความสุขได้ ด้านการจัดการกับความเครียด 24. ท่านมั่นใจว่า ท่านจะสามารถควบคุมอารมณ์หงุดหงิด โกรธ หรืออารมณ์เสีย ได้ในแต่ละวัน 25. ท่านมั่นใจว่าทุกครั้งที่ท่านมีความเครียด ท่านสามารถจัดการความเครียดได้โดยการผ่อนคลาย เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ภาวนาตามศาสนาที่นับถือ หรือ นอนหลับ เดินเล่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงดูทีวี หรือไปเที่ยว 26. ท่านมั่นใจว่าท่านจะไม่สูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือใช้ยาเสพติดประสาท เป็นการจัดการความเครียด 27. ท่านมั่นใจว่า ถ้าท่านสามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ท่านจะมีความรู้สึกภาคภูมิใจ 28. ท่านมั่นใจว่า ในแต่ละคืนท่านสามารถนอนหลับได้อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง แบบสอบถามมีจำนวน 28 ข้อ กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าท่านปฏิบัติใน
ข้อนั้นๆ เพื่อควบคุมโรคความดันโลหิตสูง และเลือกหนึ่งคำตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓
ลงในช่องว่าง

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

- ในแต่ละวันท่านสูบบุหรี่มากน้อยเพียงใด
☐ ไม่สูบเลย ☐ สูบบุหรี่น้อยที่สุด ระบุจำนวน.....มวน
☐ สูบบุหรี่มากที่สุด ระบุจำนวน.....มวน
- ใน 1 สัปดาห์ที่ท่านผ่านมามีดื่มสุรา เบียร์ หรือ เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์บ่อยเพียงใด
☐ ไม่ดื่มเลย ☐ ดื่มเป็นบางครั้ง ระบุจำนวน.....ครั้ง
☐ ดื่มน้อยครั้ง ระบุจำนวน.....ครั้ง
- ใน 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านมาตรวจตามแพทย์นัดบ่อยเพียงใด+
☐ ไม่มาตรวจตามนัดเลย ☐ ไม่มา บางครั้ง เหตุผล (ระบุ).....
☐ มาตรวจตามนัดทุกครั้ง
- ใน 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมามีรับประทานยาครบตามจำนวนที่แพทย์สั่งบ่อยเพียงใด
☐ ไม่ได้รับประทานยาครบตามจำนวน
☐ รับประทานยาไม่ครบตามจำนวนเป็นบางครั้ง เหตุผล (ระบุ).....
☐ รับประทานยาครบตามจำนวนทุกครั้ง
- ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานยาตรงตามเวลาที่แพทย์สั่งบ่อยเพียงใด
☐ ไม่ได้รับประทานยาตรงตามเวลา
☐ รับประทานยาไม่ตรงตามเวลาเป็นบางครั้ง เหตุผล (ระบุ).....
☐ รับประทานยาตรงตามเวลาทุกครั้ง

ด้านกิจกรรมทางกาย

6. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน หรือกายบริหารให้เหงื่อออกบ่อยเพียงใด
- ☐ ไม่เคยเลย ☐ 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์ ☐ มากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง
7. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านออกกำลังกายครั้งละ 20 – 30 นาที บ่อยเพียงใด
- ☐ ไม่เคยเลย ☐ 1 – 2 ครั้ง ☐ มากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง
8. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านออกกำลังกายแบบหักโหม หรือใช้กำลังโดยการดึง ขุด หรือยกของหนัก บ่อยเพียงใด
- ☐ ไม่เคยเลย ☐ 1 – 2 ครั้ง ☐ มากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง
9. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านทำงานให้เหงื่อออก เช่น ถูบ้าน คายหญ้า หรืออื่นๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับอายุและงานที่ปฏิบัติ
- ☐ ไม่เคยเลย ☐ 1 – 2 ครั้ง ☐ มากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง
10. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ขณะและหลังออกกำลังกาย ท่านมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น รู้สึกหัวใจเต้นผิดปกติ หายใจเหนื่อยหอบ หน้ามืด เป็นลมบ่อยเพียงใด
- ☐ ไม่เคยเลย ☐ เป็นบางครั้งที่ออกกำลังกาย มีอาการ (ระบุ).....
- ☐ ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย มีอาการ (ระบุ).....

ด้านโภชนาการ

11. ท่านใช้น้ำมันชนิดใดปรุงอาหาร
- ☐ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่
- ☐ ทั้งน้ำมันจากพืช และน้ำมันจากสัตว์
- ☐ น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด

12. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ บ่อยเพียงใด

- ☐ รับประทานมากกว่า 3 ครั้ง ☐ รับประทาน 1 – 3 ครั้ง
☐ ไม่รับประทานเลย

13. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารพวกทอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด ปาท่องโก๋ บ่อยเพียงใด

- ☐ รับประทานมากกว่า 3 ครั้ง ☐ รับประทาน 1 – 3 ครั้ง
☐ ไม่รับประทานเลย

14. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม ผักกาดเค็ม ปูเค็ม บ่อยเพียงใด

- ☐ รับประทานมากกว่า 3 ครั้ง ☐ รับประทาน 1 – 3 ครั้ง
☐ ไม่รับประทานเลย

15. ในระหว่างรับประทานอาหาร ท่านต้องเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือป่น ลงในอาหารเพิ่มเติมจากที่ปรุงมาแล้ว บ่อยเพียงใด

- ☐ เติมทุกครั้ง ☐ เติมบางครั้ง ☐ ไม่เติมเลย

ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

16. ใน 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยปรึกษาปัญหาต่างๆ กับบุคคลในครอบครัว บ่อยเพียงใด

- ☐ ไม่เคยเลย ☐ เป็นบางครั้งที่มีปัญหา ☐ ทุกครั้งที่มีปัญหา

17. ใน 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยให้คำปรึกษาปัญหาต่างๆ กับบุคคลในครอบครัว บ่อยเพียงใด

- ☐ ไม่เคยเลย ☐ ให้คำปรึกษาเป็นบางครั้ง
☐ ให้คำปรึกษาทุกครั้ง

18. ใน 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยช่วยงานหรือช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ของเพื่อนบ้านบ่อยเพียงใด

- ☐ ไม่เคย ☐ เป็นบางครั้ง ระบุ.....ครั้ง
☐ ทุกครั้งที่มีงาน/กิจกรรม

19. ใน 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม หน่วยงาน หรือชมรมต่างๆ ในชุมชน

บ่อยเพียงใด

- ☐ ไม่เคย ☐ เป็นบางครั้ง ระบุ.....ครั้ง
- ☐ ทุกครั้งที่มีการจัดงาน/กิจกรรม

20. ใน 3 เดือนที่ผ่านมา ความสัมพันธ์ของท่านกับบุคคลอื่นเป็นอย่างไร

- ☐ มีปัญหาหรือข้อขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยครั้ง
- ☐ มีปัญหาหรือข้อขัดแย้งกับผู้อื่นเป็นบางครั้ง
- ☐ ไม่เคยมีปัญหาหรือข้อขัดแย้งกับผู้อื่น

ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ

21. ใน 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านปฏิบัติกิจทางศาสนา เช่น สวดมนต์ภาวนา ทำละหมาด ทำสมาธิ หรือทำบุญ ทำทาน เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิต บ่อยเพียงใด

- ☐ ไม่เคยทำ ☐ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ระบุจำนวน.....ครั้ง
- ☐ ปฏิบัติทุกครั้งที่มีกิจทางศาสนา

22. ท่านสามารถทำงานเพื่อบำรุงไปสู่เป้าหมายระยะยาวที่ตั้งไว้ในชีวิต

- ☐ ทำไม่ได้เลย ☐ ทำได้เป็นบางเรื่อง ☐ ทำได้สำเร็จทุกเรื่อง

23. ในแต่ละวัน ท่านรู้สึกพอใจและมีความสุขมากน้อยเพียงใด

- ☐ ไม่รู้สึกพอใจเลย ☐ รู้สึกพอใจและมีความสุขบ้างในบางครั้ง
- ☐ รู้สึกพอใจและมีความสุขมาก

ด้านการจัดการกับความเครียด

24. ใน 3 เดือนที่ผ่านมา เมื่อท่านมีความเครียด ท่านผ่อนคลายโดยการนั่งสมาธิ สวดมนต์ภาวนา ตามศาสนาที่ท่านนับถือหรือนอนหลับ เดินเล่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูทีวี ไปเที่ยว บ่อยเพียงใด

- ☐ ไม่เคย ☐ เป็นบางครั้ง โดยการ (ระบุ).....
- ☐ ทุกครั้ง โดยการ (ระบุ).....

25. ใน 3 เดือนที่ผ่านมา เมื่อท่านมีความเครียด ท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้ยาระงับประสาทบ่อยเพียงใด
- ☐ ไม่เคย ☐ เป็นบางครั้ง โดยการ (ระบุ).....
- ☐ ทุกครั้ง โดยการ (ระบุ).....
26. ใน 3 เดือนที่ผ่านมา เมื่อท่านรับรู้ว่ามีอารมณ์เสีย หงุดหงิด หรือ โกรธ ท่านควบคุมอารมณ์ไม่ให้มีอารมณ์ดังกล่าว บ่อยเพียงใด
- ☐ ไม่เคยควบคุมอารมณ์เลย ☐ ควบคุมอารมณ์เป็นบางครั้ง
27. ใน 3 เดือนที่ผ่านมา เมื่อท่านมีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงหรือมีเรื่องไม่สบายใจอื่นๆ ท่านพูดคุยปรึกษากับคนใกล้ชิด มากน้อยเพียงใด
- ☐ ทุกครั้ง ☐ เป็นบางครั้ง
- ☐ ไม่เคย
28. ในแต่ละคืนท่านนอนหลับนานเท่าใด
- ☐ น้อยกว่า 4 ชั่วโมง ☐ 4 – 6 ชั่วโมง
- ☐ มากกว่า 6 ชั่วโมง



ภาคผนวก ค
รูปภาพการทำกิจกรรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

รูปภาพการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร



กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง เรื่องพฤติกรรมจัดการความเครียด
การลดการสูบบุหรี่และลดการดื่มแอลกอฮอล์



กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย
การทานยาและการมาตรวจตามนัด



กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์



การติดตามเยี่ยมบ้านผู้พิการเพื่อให้ญาติ บุคคลใกล้ชิดร่วมมือให้ความช่วยเหลือในการพัฒนาการดูแลตนเองขณะอยู่บ้าน



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวกรกมล เรืองวุฒิ
วัน เดือน ปีเกิด	24 พฤศจิกายน 2523
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2545 ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ พ.ศ.2540 ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2537 ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	พ.ศ.2552-ปัจจุบัน นักวิชาการประชาสัมพันธ์ 3 เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ.2549 – 2552 พนักงานแผนกData Entry โครงการวิจัยด้านไวรัสเอดส์PHPT พ.ศ.2545 - 2549 พนักงานร้านแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ สาขาส.ก.