

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายแพทย์วิทยา พงษ์สุรเชษฐ์ นายแพทย์ประจำกลุ่มงานอายุรกรรม
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
2. คุณวิภาภรณ์ ปัญญาดี นักวิชาการสุศึกษา ฝ่ายสุศึกษา
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
3. คุณภาวดี วิมลพันธ์ พยาบาลวิชาชีพ งานพัฒนาคุณภาพและการบริการ
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
4. คุณนงรัตน์ จันทิ นักวิชาการสุศึกษา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน
5. คุณรุ่งนภา กล่อมแก้ว หัวหน้างานผู้ป่วยนอก ฝ่ายการพยาบาล
โรงพยาบาลพญาเม็งราย จังหวัดเชียงราย

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์ เรื่อง วิธีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

วัน / เดือน / ปี ที่สัมภาษณ์.....

เลขที่ทั่วไป.....

เลขที่ประจำตัวคลินิกโรคหัวใจ.....

การวินิจฉัยโรค.....

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้ให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ตอบคำถามทุกข้อให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

คำตอบที่ได้คือเป็นความลับและนำไปใช้เฉพาะในการศึกษาเท่านั้น แบบสัมภาษณ์

แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบประเมินวิธีการดำเนินชีวิต

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ หญิง ☐ ชาย ☐

2. อายุปัจจุบัน.....ปี

3. ทราบว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจมานาน.....ปี

4. อายุก่อนที่จะทราบว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

☐ 21 - 40 ปี☐ 41 - 60 ปี☐ 61 ปีขึ้นไป

[สำหรับผู้สัมภาษณ์]

ส่วนที่ 2 แบบประเมินวิถีการดำเนินชีวิต

ให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อว่าท่านปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในลักษณะใด **ก่อนที่** ท่านจะได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ แล้วตอบแบบสัมภาษณ์ตามความเป็นจริงโดยที่

ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลยในหนึ่งสัปดาห์

เป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นบางครั้งคือ 1-3 วันในหนึ่งสัปดาห์

บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นบ่อยครั้งคือ 4-6 วันในหนึ่งสัปดาห์

เป็นประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นประจำในหนึ่งสัปดาห์

ข้อความ	การปฏิบัติ				ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	เป็น บาง ครั้ง	ไม่ เคย	
1. ท่านอาศัยอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก					☐
2. ท่านอยู่ในสถานที่ที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่(ระบุ.....)					☐
3. ท่านนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6 - 8 ชั่วโมง					☐
4. ท่านต้องใช้ยาระบายช่วยในการขับถ่าย					☐
5. ท่านต้องใช้แรงเบ่งอย่างมากในการขับถ่าย					☐
6. ท่านสูบบุหรี่ (ระบุชนิด.....จำนวน.....มวน/วัน)					☐
7. ท่านดื่มสุราหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ระบุชนิด.....จำนวน.....แก้ว/วัน)					☐
8. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหรือน้ำอัดลมประเภทโคล่า (ระบุจำนวน.....ขวด/วัน)					☐
9. ท่านดื่มกาแฟหรือชา (ระบุจำนวน.....แก้ว/วัน)					☐
10. ท่านรับประทานอาหาร 3 มื้อในแต่ละวัน					☐
11. ท่านรับประทานเครื่องดื่มประเภทชงและขนมอื่น ๆ แทนอาหารเช้า					☐

ข้อความ	การปฏิบัติ				ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	เป็น บาง ครั้ง	ไม่ เคย	
12. ท่านเลือกอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ					☐
13. ท่านเติมน้ำปลา เกลือ หรือซีอิ๊วก่อนรับประทานอาหาร					☐
14. ท่านรับประทานอาหารประเภทหมักดอง					☐
15. ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยวอาหารว่างระหว่างมื้อ อาหาร					☐
16. ท่านรับประทานอาหารหวานจัดหรือขนมหวานจัด					☐
17. ท่านรับประทานอาหารที่มีกากหรือเส้นใย ได้แก่ ผัก ผลไม้					☐
18. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยข้าว เนื้อ นม ไข่ ผัก และผลไม้ในแต่ละวัน					☐
19. ท่านรับประทานอาหารที่ใช้ไขมันหมูในการประกอบ อาหาร					☐
20. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก เช่น หนังไก่ทอด					☐
21. ท่านรับประทานอาหารประเภทไข่ (ระบุจำนวน..... ฟอง/วัน)					☐
22. ท่านรับประทานอาหารประเภทปลา					☐
23. ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออก มากอย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที					☐
24. ท่านออกกำลังกายโดยการทำบริหาร วิ่ง หรือ เดิน จนได้เหงื่อ					☐
25. ท่านออกกำลังกายเพื่อการพักผ่อน					☐

ข้อความ	การปฏิบัติ				ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	เป็น บาง ครั้ง	ไม่ เคย	
26. เมื่อเดินทางในระยะใกล้ ๆ ท่านเลือกการเดินทางมากกว่าการใช้ยานพาหนะ					☐
27. ท่านมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจในแต่ละวัน					☐
28. ท่านมีกิจกรรมทำในยามว่าง เช่น ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้ หรือจักสาน เป็นต้น					☐
29. ท่านนอนไม่หลับในเวลากลางคืน					☐
30. ท่านตื่นเช้าด้วยความรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย					☐
31. ท่านสังเกตการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติของ ร่างกายด้วยตัวท่านเอง					☐
32. ท่านจะบอกอาการ ไม่สบายหรือความผิดปกติทาง ร่างกายต่าง ๆ ให้ผู้ใกล้ชิดทราบ					☐
33. ท่านซื้อยามารักษาตัวเองเมื่อ ไม่สบาย					☐
34. เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านเลือกใช้บริการจากสถานบริการ สาธารณสุขของรัฐ (ระบุ.....)					☐
35. ท่านพึงบทรความเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง จากวิทยุหรือสื่ออื่น ๆ					☐
36. ท่านปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับบุคคลใกล้ชิด					☐
37. เมื่อท่านมีปัญหาท่านมักเก็บไว้คนเดียว					☐
38. ท่านมักคิดว่าปัญหาที่ท่านประสบนั้นเป็นปัญหาใหญ่ ไม่สามารถแก้ไขได้					☐
39. ท่านรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ					☐

ข้อความ	การปฏิบัติ				ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	เป็น บาง ครั้ง	ไม่ เคย	
40. ท่านรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเครียดหรือไม่ สบายใจ					☐
41. ท่านเกิดอารมณ์โกรธง่าย					☐
42. ท่านรู้สึกหงุดหงิดง่าย					☐
43. ท่านรู้สึกน้อยใจบุคคลรอบข้าง					☐
44. ท่านคิดถึงเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง					☐
45. ท่านเข้าร่วมในกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมต่าง ๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมลูกเสือชาวบ้าน					☐
46. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ของชุมชน					☐
47. ท่านไปร่วมงานสังคมต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานบุญ ต่าง ๆ					☐
48. ท่านให้ความสนใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในชุมชนของ ท่าน					☐
49. ท่านเข้าร่วมในกิจกรรมทางศาสนาของท่าน					☐
50. ท่านได้พูดคุยในเรื่องที่สนใจร่วมกันกับเพื่อนบ้านหรือ เพื่อนร่วมงาน					☐

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวรุ่งทิwa ไชยวงศ์
วัน เดือน ปีเกิด	8 กันยายน 2512
ที่อยู่ปัจจุบัน	295 ซอย 8 หมู่ 10 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
ประวัติการศึกษา	2534 วิทยาศาสตรบัณฑิต (ถ่ายภาพน้ำบัค) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2536 สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (บริหารสาธารณสุข) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ประวัติการทำงาน	2534 นักถ่ายภาพน้ำบัค 3 โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ 2536 นักถ่ายภาพน้ำบัค 4 โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ 2538 นักถ่ายภาพน้ำบัค 5 โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ 2541 ถึงปัจจุบัน นักถ่ายภาพน้ำบัค 6 โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์