

## บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2554). สถิติโรคเรื้อรัง. กรุงเทพฯ : สำนักกระบาดวิทยา.
- กรรณิกา เรือนจันทร์. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพและการดูแลตนเองในการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลพะเยา จังหวัดพะเยา. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กิตติวรรณ จันทร์ฤทธิ์. (2542). การใช้บริการแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลชุมชนของประชาชนในจังหวัดนครสวรรค์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กองสุขศึกษา. (2544). คู่มือประชาชนแนวทางการสร้างสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กองสุขศึกษา.
- กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2542). แนวคิดทฤษฎีและการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กองสุขศึกษา.
- งานควบคุมโรคไม่ติดต่อ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง. (2553). ข้อมูลสถิติการตายด้วยโรคไม่ติดต่อ จังหวัดระนอง พ.ศ.2548-2553. ระนอง : เอกสารอัดสำเนา.
- จารุวรรณ นิพานนท์. (2543). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าของพระในเขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฉายศรี สุขพรศิลป์ชัย. (2547). รายงานการสัมมนาแนวทางการดูแลสถานะความดันโลหิตสูงในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชลนกุล คำนึ่ง. (2544). การรับรู้และการดูแลตนเองของบุคคลที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2537). สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : เจริญพร.
- ธัญญาลักษณ์ ไชยรินทร์. (2544). ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมความเจ็บป่วยของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในโรงพยาบาลสารภี จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปราณี ทองพิลา. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประวิชัย ต้นประเสริฐ. (2546). ข้อเสนอการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. นนทบุรี : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

ปิยะนุช รักพาณิชย์. (2542). โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด กับการปฏิบัติตัว.

กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.

ไพรวลัย เตชะ โกศล. (2546). การจัดการสุขภาพชุมชน ในจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์

มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ไพรวลัย นรสิงห์. (2546). การประยุกต์ใช้แนวคิดเทคนิค AIC ในการส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วย  
ความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ ในตำบลเขารวก อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี.

วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มาลัย กำเนิดชาติ. (2552). การจัดการแบบมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ตำบลหนองไข่น้ำ อำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี. ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

เยาวลักษณ์ อนุลักษณ์ และคณะ. (2543). กระบวนการสุขศึกษากับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพก้าวสู่ยุค

2000. กรุงเทพฯ : บริษัท ชิกมาดีไซน์กราฟฟิคจำกัด.

รัตนา เรือนอินทร์. (2550). ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการควบคุมโรคของผู้ที่มีภาวะความดัน

โลหิตสูง ในศูนย์สุขภาพชุมชนเครือข่ายโรงพยาบาลลี้ จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ราตรี มณีชาติย์. (2550). ผลของการเยี่ยมบ้านต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ตำบล

อุโมงค์จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

รุ่งนภา ประสงค์หอม. (2548). การพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

โรงพยาบาลท่าซ่าง อำเภอท่าซ่าง จังหวัดสิงห์บุรี. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร  
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

เรืองศักดิ์ ศิริผล. (2542). การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานโรคหัวใจ

ขาดเลือด. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

วรรณ รัชตะ ไพบูลย์. (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและการรับรู้ของ

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงต่อพฤติกรรมที่มีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวต่อการดูแล  
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง.

วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- วิจิตรา ถูกแผน. (2546). การมีส่วนร่วมของแกนนำสุขภาพประจำครอบครัวในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง : ศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิภาวรรณ จรรย์สุกรินทร์. (2547). การประยุกต์แรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากญาติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศศิธร อุดตะมะ. (2549). ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศุภรัชต์ ผาธรรม. (2551). รูปแบบการจัดการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในศูนย์สุขภาพชุมชนอำเภอศรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สกุณา บุญนรากร. (2551). การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ : เหมการพิมพ์.
- สุปรียา ตันสกุล และคณะ. (2548). ทฤษฎีและโมเดลการประยุกต์ใช้ในงานสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ยุทธินทร์การพิมพ์.
- สุพรรณ ชูชื่น. (2547). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมจิต หนูเจริญกุล และอรสา พันธุ์ภักดี. (2542). การพยาบาลโรคความดันโลหิตสูง : การทบทวนองค์ความรู้สถานการณ์และปัจจัยการสนับสนุนในการดูแลตนเอง. นนทบุรี : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- Becker, H. (1997). **The Health Belief Model and Sick Role Behavior.** Health Education Monography.
- Chang, L. and Others. (2003). **Behavioral Change for Blood Pressure Control Among Urban And Rural Adults in Taiwan.** Dissertation Abstracts International.
- Dickinson, H. O. and Others. (2006). **Lifestyle Interventions to Reduce Raised Blood Reassure : A Systematic Review of Randomized Controlled Trials.** Journal of Hypertension.
- Geleijnse, J. M., Grobbee, D. E. and Kok, F. .J. (2005). **Impact of Dietary and Lifestyle Factors on the Prevalence of Hypertension in Western Populations.** European Journal of Public Health.

- วิจิตรา ถูกแผน. (2546). การมีส่วนร่วมของแกนนำสุขภาพประจำครอบครัวในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง : ศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิภาวรรณ จรรย์ศุภรินทร์. (2547). การประยุกต์แรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากญาติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศศิธร อุตตะมะ. (2549). ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศุภรัชต์ ฬารธรรม. (2551). รูปแบบการจัดการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในศูนย์สุขภาพชุมชนอำเภอศรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สกุณา บุญนรากร. (2551). การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ : เเทมการพิมพ์.
- สุปรียา ดันสกุล และคณะ. (2548). ทฤษฎีและโมเดลการประยุกต์ใช้ในงานสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ยูทริเนท์การพิมพ์.
- สุพรรณ ชูชื่น. (2547). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมจิต หนูเจริญกุล และอรสา พันธุ์ศักดิ์. (2542). การพยาบาลโรคความดันโลหิตสูง : การทบทวนองค์ความรู้สถานการณ์และปัจจัยการสนับสนุนในการดูแลตนเอง. นนทบุรี : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- Becker, H. (1997). **The Health Belief Model and Sick Role Behavior**. Health Education Monography.
- Chang, L. and Others. (2003). **Behavioral Change for Blood Pressure Control Among Urban And Rural Adults in Taiwan**. Dissertation Abstracts International.
- Dickinson, H. O. and Others. (2006). **Lifestyle Interventions to Reduce Raised Blood Reassure : A Systematic Review of Randomized Controlled Trials**. Journal of Hypertension.
- Geleijnse, J. M., Grobbee, D. E. and Kok, F. J. (2005). **Impact of Dietary and Lifestyle Factors on the Prevalence of Hypertension in Western Populations**. European Journal of Public Health.

- Green, L. W. and Kreuter, M. W. (1991). **Health Promotion Planning : An Educational and Environmental Approach**. Toronto : Mayfield Publishing Company.
- Mishra, V. and Others. (2005). **WP25 : Epidemiology of Obesity and Hypertension Uzbekistan**. Demographic and Health Research.
- Pender, N. J. (1996). **Health Promotion in Nursing Practice**. Norwalk : Appleton & Lange.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2006). **Health Promotion in Nursing Practice**. New Jersey : Upper Saddle River.
- World Health Organization (W.H.O). (1996). **The world health report**. Research Nursing Health.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



### รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. นายแพทย์วีรชัย ชีวาศิษย์กุล ตำแหน่งนายแพทย์แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลรามาริบัติ
2. นางสาวสุดา ภูทอง ตำแหน่งอาจารย์พยาบาล (ข้าราชการบำนาญ)  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา
3. นางสาวเรณู บุญจันทร์ ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข
4. นางสาวชุตติ เอี่ยมมงคล ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
5. นางบุญนาค คงวัดใหม่ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ.๐๕๕๕.๔๕/ ๖๑๔๘๕



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี  
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

๒ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายแพทย์วีรชัย ชีวาศิษย์กุล

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ  
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่  
ที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางศิชดาภัทรพรไพโรจน์ รหัสประจำตัว ๕๑๕๒๑๖๘๕๖	พฤติกรรมมารดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รองศาสตราจารย์สุเทพ ลิ้มอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. ๐ ๑๒๔๕ ๑๒๕๐

ที่ ศธ.๐๕๕๕.๔๕/ว ๑๔๘๘



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี  
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

๒ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวสุดา ภูทอง

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ  
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่  
ที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางศิษดาภัทรพรไพโรจน์ รหัสประจำตัว ๕๑๘๒๑๖๖๘๖	พฤติกรรมมารดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รองศาสตราจารย์สุเทพ ลีมอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. ๐ ๓๒๔๕ ๓๒๕๐



ที่ ศธ.๐๕๕๕.๔๕/ ๖๑๔๘๕

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี  
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

๒ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวเรณู บุญจันทร์

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ  
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง  
ที่สังเกตเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางศิษดาภัทรพรไพโรจน์ รหัสประจำตัว ๕๑๕๒๑๖๘๕๖	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รองศาสตราจารย์สุเทพ ล้อมอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. ๐ ๓๒๔๕ ๓๒๕๐

ที่ ศธ.๐๕๕๕.๔๕/ว ๑๔๘๕



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี  
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

๒ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวชอุติ เอี่ยมมงคล

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางศศิศาภัทรพรไพโรจน์ รหัสประจำตัว ๕๑๕๒๗๖๕๖	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รองศาสตราจารย์สุเทพ ลิ้มอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับ โครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. ๐ ๓๒๔๕ ๓๒๕๐

ที่ ศท.๐๕๕๕.๔๕/ ๖๑๔๘๕



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี  
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

๒ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางบุญนาค คงวัดใหม่

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ  
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่  
ที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคานิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางศิขดา ภัทรพรไพโรจน์ รหัสประจำตัว ๕๑๕๒๑๖๘๕๖	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รองศาสตราจารย์สุเทพ ลิ้มอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. ๐ ๓๒๔๕ ๓๒๕๐

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

## แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี  
จังหวัดระนอง

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบที่ต้องการเพียงคำตอบเดียวหรือเติมคำลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้สมบูรณ์

## 1. เพศ

 ชาย หญิง

## 2. อายุ

 ต่ำกว่า 40 ปี 40-49 ปี 50-59 ปี 60-69 ปี 70-79 ปี 80 ปีขึ้นไป

## 3. สถานภาพสมรส

 โสด สมรส หม้าย แยกกันอยู่

## 4. ระดับการศึกษา

 ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.หรือเทียบเท่า อนุปริญญา/ปวส. ปริญญาตรีขึ้นไป ไม่ได้ศึกษา

## 5. อาชีพ

 เกษตรกรรม รับจ้าง ค้าขาย รับราชการ งานบ้าน ว่างาน

## 6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

 น้อยกว่า 10,000 บาท 10,000-20,000 บาท 20,001-30,000 บาท

## 7. ระยะเวลาที่ป่วย

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 5 ปี          | <input type="checkbox"/> 5 ปี 1 เดือน - 10 ปี  |
| <input type="checkbox"/> 10 ปี 1 เดือน - 15 ปี | <input type="checkbox"/> 15 ปี 1 เดือน - 20 ปี |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 20 ปี         |  |

## 8. แหล่งการรับความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงท่านได้รับจากแหล่งใดมากที่สุด

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> วิทยุโทรทัศน์            | <input type="checkbox"/> หอกระจายข่าว |
| <input type="checkbox"/> เจ้าหน้าที่ แพทย์ พยาบาล | <input type="checkbox"/> สิ่งพิมพ์    |

ตอนที่ 2 ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง  
คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความต่อไปนี้จึงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเอง	ระดับความคิดเห็น			สำหรับ ผู้วิจัย
	เห็นด้วย มาก (3)	เห็นด้วย ปานกลาง (2)	เห็นด้วย น้อย (1)	
<b>ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม</b>				[ ]
1. บุคคลในครอบครัวของท่านมีส่วนร่วมในการดูแลในการ รับประทานยา การพบแพทย์ การรับประทานอาหาร การออก กำลังกาย การพักผ่อน				[ ]
2. เพื่อนบ้านของท่านมีส่วนร่วมในการดูแลหรือสนับสนุนท่าน ในการให้กำลังใจ				[ ]
3. ท่านเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรมต่างๆ ในหมู่บ้านในการช่วยกัน ดูแลสุขภาพของโรคความดันโลหิตสูง				[ ]
4. สมาชิกกลุ่มหรือชมรมมีส่วนร่วมในการดูแลหรือสนับสนุน การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการคลายเครียด				[ ]
<b>ปัจจัยด้านการเข้าถึงบริการ</b>				[ ]
5. ระยะเวลาในการเดินทาง ไปรับบริการที่สถานบริการที่ขึ้น ทะเบียนรักษามีความใกล้เคียงและสะดวก				[ ]
6. ระยะทางจากบ้านท่านกับสถานบริการที่ขึ้นทะเบียนรักษา ใกล้เคียงสามารถเข้าถึงการรักษาได้				[ ]
7. ท่านมีสวัสดิการในการรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วยเช่นบัตรทอง สิทธิข้าราชการ ประกันสังคม ในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง				[ ]
8. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้มาเยี่ยมที่บ้านและให้ความรู้เรื่องโรค ความดันโลหิตสูงแก่ท่าน				[ ]
9. ท่านมีพาหนะเดินทางไปรับยาที่สถานบริการที่สะดวกและ ปลอดภัย				[ ]
10. ท่านพึงพอใจและสะดวกที่จะไปรับบริการของสถานพยาบาล ได้แก่ โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล				[ ]

ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเอง	ระดับความคิดเห็น			สำหรับ ผู้วิจัย
	เห็นด้วย มาก (3)	เห็นด้วย ปานกลาง (2)	เห็นด้วย น้อย (1)	
11. ท่านพึงพอใจที่จะรับบริการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ และพยาบาล				[ ]
12. ความรุนแรงโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่รักษาไม่หายต้องรักษาตลอดชีวิต				[ ]
13. ความรุนแรงโรคความดันโลหิตสูงทำให้เสียชีวิต				[ ]
14. ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย				[ ]
15. ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงทำให้หลอดเลือดสมองตีบทำให้เป็นอัมพาต				[ ]
16. ภาวะคุกคามโรคความดันโลหิตสูงทำให้ต้องปฏิบัติตัวในการรักษาโรคตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด สามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้				[ ]
17. ภาวะคุกคามโรคความดันโลหิตสูงทำให้ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเรื่องโรคความดันโลหิตสูง				[ ]
18. ภาวะคุกคามโรคความดันโลหิตสูงทำให้ท่านยอมรับคำแนะนำจากอาสาสมัครสาธารณสุขเรื่องโรคความดันโลหิตสูง				[ ]
19. การใช้แรงหรือการออกกำลังกายมากเกินไป อาจทำให้ภาวะความดันโลหิตสูงเป็นมากขึ้น				[ ]
20. การปรับลดขนาดยาเอง โดยไม่ได้รับการปรึกษาจากแพทย์มีผลทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้				[ ]

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง  
คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความต่อไปนี้จึงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของท่าน

พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	ระดับการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย	
<b>ด้านการบริโภคอาหาร</b>				[ ]
1. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม				[ ]
2. ท่านรับประทานอาหารเติมน้ำปลา หรือซอสปรุงรสเพิ่ม ในอาหารก่อนรับประทาน				[ ]
3. ท่านรับประทานอาหาร และขนมใส่กะทิ				[ ]
4. ท่านรับประทานอาหารที่หลากหลายโดยเน้นผัก และ ผลไม้รสไม่หวาน				[ ]
5. ท่านรับประทานอาหารข้าวขาหมู ข้าวมันไก่				[ ]
6. ท่านรับประทานอาหารประเภทผัด หรือทอด				[ ]
7. ท่านใช้ผงชูรส หรือผงปรุงรส ในการปรุงอาหาร				[ ]
8. ท่านรับประทานอาหารประเภท ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก หอยนางรม				[ ]
<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>				[ ]
9. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน				[ ]
10. ท่านออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง				[ ]
11. ความบ่อยของการออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์				[ ]
13. ท่านได้ควบคุมระดับความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 180/110 มิลลิเมตรปรอทก่อนออกกำลังกาย				[ ]
14. ท่านออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนสลับกับเท้าที่ก้าวเดิน สาวเท้ายาว เขวี้ยงแขนสูงในช่วงเช้า หรือเย็น				[ ]
<b>ด้านการจัดการความเครียดการพักผ่อน</b>				[ ]
15. เมื่อมีความเครียดท่านได้ปรึกษาหารือกับคนที่ท่านไว้วางใจ บ่อยเพียงใด				[ ]

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	ระดับการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย	
16. เมื่อมีความเครียดท่านมีวิธีคลายเครียดของตนเองเช่น การทำสมาธิ ฟังธรรมะ ทำบุญตักบาตร ฟังเพลง ดูทีวี				[ ]
17. ท่านนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง				[ ]
18. ท่านทำงานหนัก ไม่ค่อยมีเวลาพักผ่อน				[ ]
19. ท่านการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงโดยการรับประทาน อาหารที่มีคุณค่า ออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับ ให้เพียงพอ				[ ]
20. ท่านพยายามลืมปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นหรือผ่อนคลาย ความเครียด โดยการสูบบุหรี่				[ ]
21. ท่านคลายเครียดโดยการทำสมาธิเบื้องต้นและเดินจงกรม				[ ]
22. ท่านรับประทานยานอนหลับก่อนนอน				[ ]
23. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ได้แก่ สุรา เบียร์ ไวน์ ชาดอง เหล้า วิสกี้				[ ]
24. ท่านแสดงอารมณ์โกรธ ฉุนเฉียวเมื่อเครียด บ่อยแค่ไหน				[ ]
<b>ด้านการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง</b>				
25. ท่านไปรับการตรวจรักษาตามวันและเวลาที่แพทย์หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข				[ ]
26. ท่านไปรับการตรวจวัดความดันโลหิตเพื่อทราบความ เปลี่ยนแปลงของระดับความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ				[ ]
27. ท่านไปรับการตรวจตามวันและเวลาที่แพทย์นัด				[ ]
28. ท่านหยุดรับประทานยาหรือลดปริมาณยาเอง เมื่อมีอาการดีขึ้น				[ ]
29. ท่านรับประทานยาอย่างต่อเนื่องเพื่อควบคุมภาวะโรค ไม่ให้เป็นมากขึ้นหรือมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นน้อยที่สุด				[ ]
30. ท่านเพิ่มปริมาณยาเอง เมื่ออาการไม่ดีขึ้น				[ ]
31. เมื่อมีปัญหาหรืออาการผิดปกติ ท่านมาพบแพทย์ก่อนนัด				[ ]
32. เวลามารับการตรวจรักษา ท่านมีคนในครอบครัวมารับฟัง ผลการตรวจหรือคำแนะนำจากแพทย์				[ ]

ภาคผนวก ง

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

## ส่วนที่ 2 A1- C8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	49.17	18.557	.194	.845
a2	49.67	15.747	.290	.836
a3	49.43	19.220	.263	.874
a4	49.33	14.575	.892	.793
b1	49.20	18.579	.193	.847
b2	49.33	14.575	.892	.793
b3	49.23	16.392	.428	.820
b4	49.33	14.575	.892	.793
b5	49.30	16.562	.340	.824
b6	49.33	14.575	.892	.793
b7	49.33	17.126	.180	.833
c1	49.33	14.575	.892	.793
c2	49.00	18.069	.789	.831
c3	49.33	14.575	.892	.793
c4	49.00	18.069	.768	.831
c5	49.33	14.575	.892	.793
c6	49.00	18.069	.232	.831
c7	49.33	14.575	.892	.793
c8	49.00	18.069	.367	.831

## Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 19

Alpha = .829

### ส่วนที่ 3 D1-G8

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
d1	79.86	40.195	.869	.805
d2	79.52	45.759	.657	.827
d3	79.86	40.195	.869	.805
d4	79.52	45.759	.512	.827
d5	79.86	40.195	.869	.805
d6	79.76	42.833	.480	.818
d7	79.86	40.195	.869	.805
d8	80.10	44.739	.049	.835
e1	79.79	43.670	.172	.829
e2	79.86	40.195	.869	.805
e3	79.97	49.034	.390	.851
e4	80.07	46.138	.098	.848
e5	79.90	48.239	.397	.843
e6	79.97	43.320	.245	.825
f1	79.86	40.195	.869	.805
f2	79.93	44.281	.073	.836
f3	79.86	40.195	.869	.805
f4	79.86	43.195	.366	.821
f5	79.86	40.195	.869	.805
f6	79.86	40.195	.869	.805
f7	80.07	44.424	.042	.840
f8	79.86	40.195	.869	.805
f9	80.00	41.714	.576	.814
f10	79.86	40.195	.869	.805
g1	79.79	43.741	.249	.824
g2	79.86	40.195	.869	.805
g3	79.52	45.759	.027	.827
g4	79.86	40.195	.869	.805
g6	80.07	48.995	.445	.848

g7	79.69	46.436	.157	.834
g8	79.79	45.599	.008	.831

## Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0                      N of Items = 31

Alpha = .826

## ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ

Item-Total Statistics				Cronbach's
	Scale Mean if	Scale Variance if	Corrected Item-	Alpha if Item
	Item Deleted	Item Deleted	Total Correlation	Deleted
a1	131.52	119.116	.148	.910
a2	132.03	112.534	.304	.907
a3	131.79	121.956	.275	.916
a4	131.69	108.722	.899	.900
b1	131.55	118.828	.109	.910
b2	131.69	108.722	.899	.900
b3	131.59	113.180	.502	.904
b4	131.69	108.722	.899	.900
b5	131.66	113.591	.419	.905
b6	131.69	108.722	.899	.900
b7	131.69	115.222	.247	.907
c1	131.69	108.722	.899	.900
c2	131.34	118.020	.789	.907
c3	131.69	108.722	.899	.900
c4	131.34	118.020	.768	.907
c5	131.69	108.722	.899	.900
c6	131.34	118.020	.232	.907
c7	131.69	108.722	.899	.900
c8	131.34	118.020	.367	.907
d1	131.69	108.722	.899	.900
d2	131.34	118.020	.657	.907
d3	131.69	108.722	.899	.900

d4	131.34	118.020	.512	.907
d5	131.69	108.722	.899	.900
d6	131.59	113.108	.510	.904
d7	131.69	108.722	.899	.900
d8	131.93	116.209	.081	.910
e1	131.62	115.030	.166	.909
e2	131.69	108.722	.899	.900
e3	131.79	123.241	.374	.916
e4	131.90	117.025	.009	.914
e5	131.72	122.493	.432	.914
e6	131.79	113.527	.304	.906
f1	131.69	108.722	.899	.900
f2	131.76	115.975	.077	.911
f3	131.69	108.722	.899	.900
f4	131.69	113.936	.373	.905
f5	131.69	108.722	.899	.900
f6	131.69	108.722	.899	.900
f7	131.90	116.739	.023	.913
f8	131.69	108.722	.899	.900
f9	131.83	111.791	.555	.903
f10	131.69	108.722	.899	.900
g1	131.62	114.387	.297	.906
g2	131.69	108.722	.899	.900
g3	131.34	118.020	.027	.907
g4	131.69	108.722	.899	.900
g6	131.90	123.667	.469	.915
g7	131.52	119.116	.148	.910
g8	131.62	118.101	.029	.909

## Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 50

Alpha = .907

## ประวัติผู้วิจัย



<b>ชื่อ-นามสกุล</b>	นางศิษดา ภัทรพรไพโรจน์
<b>วัน เดือน ปีเกิด</b>	14 กุมภาพันธ์ 2509
<b>สถานที่เกิด</b>	จังหวัดระนอง
<b>ที่อยู่ปัจจุบัน</b>	5/5 หมู่ 1 ตำบลน้ำจืดน้อย อ.กระบุรี จังหวัดระนอง
<b>ประวัติการศึกษา</b>	
พ.ศ. 2530	วุฒิเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน (ผดุงครรภ์อนามัย) โรงเรียนผดุงครรภ์อนามัยยะลา
พ.ศ. 2536	วุฒิพยาบาลและผดุงครรภ์ระดับต้น ศูนย์อนามัยแม่และเด็กเขต 7 ราชบุรี
พ.ศ. 2536	ครุศาสตรบัณฑิต (เอกสุขศึกษา) มหาวิทยาลัยสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2546	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราธิวาส
<b>ประสบการณ์ในการทำงาน</b>	
พ.ศ. 2530-2540	ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลกระบุรี อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
พ.ศ. 2541-2544	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
พ.ศ. 2546-2554	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากจั่น อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
ปัจจุบัน	ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนพล อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

