

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

แบบสัมภาษณ์

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์งานวิจัยนี้ต้องการทราบข้อมูลความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมอง และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดและการพักผ่อนของประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ 35 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งตะโก จังหวัดชุมพร แบ่งข้อคำถามออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลและปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคของประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ 35 ปี ขึ้นไป จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง ความเชื่อ และทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพและโรค จำนวน 39 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียดและการพักผ่อน จำนวน 14 ข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์

นางสุภา เกตุสถิตย์

นักศึกษาปริญญาโทวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

แบบสอบถาม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ จำนวน 10 ข้อ

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ถามคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ตามที่ผู้ถูกสัมภาษณ์
ตอบหน้าข้อความที่ตรงตามความจริงมากที่สุด

1. เพศ

() 1. ชาย

() 2. หญิง

2. อายุ ปี (นับจำนวนเต็มปีถึงวันที่สัมภาษณ์)

3. ท่านสำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับใด

() 1. ประถมศึกษา

() 2. มัธยมศึกษา

() 3. อุดมศึกษา

4. ปัจจุบันท่านมีสถานภาพใด

() 1. โสด/หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่

() 2. สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน

5. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพ

() 1. เกษตรกรรม

() 2. รับจ้าง

() 3. รับราชการ

() 4. ค้าขาย

() 5. ธุรกิจส่วนตัว

6. รายได้ของครอบครัวท่าน

() 1. ไม่เพียงพอกับรายจ่าย

() 2. เพียงพอ

() 3. เพียงพอกับรายจ่ายเหลือเก็บ

7. ภาวะอ้วนลงพุง

() 1. รอบเอวชายมากกว่า 90 ซม./รอบเอวหญิงมากกว่า 80 ซม.

() 2. รอบเอวชายน้อยกว่า 90 ซม./รอบเอวหญิงน้อยกว่า 80 ซม.

8. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (จากการวินิจฉัยของแพทย์)

() 1. ไม่มี

() 2. มี (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() 2.1 โรคความดันโลหิตสูง

() 2.2 เบาหวาน

() 2.3 โรคหัวใจ

() 2.4 ไขมันในเลือดสูง

() 2.5 มะเร็ง

9. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่

() 1. สูบ

() 2. ไม่สูบ

10. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่

() 1. ไม่ดื่ม

() 2. ดื่มทุกวัน

() 3. ดื่ม 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์

() 4. นาน ๆ ครั้ง (นานกว่า 1 เดือนหรือเมื่อเข้าสังคม)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง ความเชื่อ และทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพการรับรู้
ภาวะสุขภาพ จำนวน 39 ข้อ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ท่านคิดว่าถูกต้องเพียงข้อเดียว

ความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน 10 ข้อ

1. ชื่อนิยมเรียกภาษาไทยของโรคหลอดเลือดสมอง

☐ 1. โรคอัมพฤกษ์อัมพาต	☐ 2. โรคหัวใจขาดเลือด
☐ 3. โรคความดันโลหิตสูง	☐ 4. โรคเบาหวาน
☐ 5. ไม่ทราบ	
2. สัญญาณเตือนภัยเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง

☐ 1. ชาหรือ อ่อนแรงครึ่งซีกที่หน้า หรือขา
☐ 2. เจ็บคออย่างรุนแรงเฉียบพลัน
☐ 3. น้ำตาไหล
☐ 4. ปวดข้อเดินไม่ได้
☐ 5. ไม่ทราบ
3. อาการของโรคอัมพฤกษ์อัมพาตเนื่องจากหลอดเลือดแดงในสมองแตก

☐ 1. ปวดศีรษะอย่างรุนแรง หรือปวดศีรษะซีกเดียว
☐ 2. ปวดกลืนเนื้อหลัง
☐ 3. ใจสั่นใจหวิว
☐ 4. ปัสสาวะออกเป็นเลือด
☐ 5. ไม่ทราบ
4. ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง

☐ 1. สูบบุหรี่และดื่มสุรา
☐ 2. เดินวันละ 10 กิโลเมตร
☐ 3. ออกกำลังกายเป็นประจำ
☐ 4. เต็มรา
☐ 5. ไม่ทราบ

5. อาการชาใบหน้า น้ำลายไหลมุมปาก กลืนไม่ได้
 - () 1. โรคอัมพฤกษ์อัมพาต
 - () 2. โรคหัวใจ
 - () 3. โรคเบาหวาน
 - () 4. โรคถุงลมโป่งพอง
 - () 5. ไม่ทราบ
6. อาการของโรคอัมพฤกษ์อัมพาตที่เกิดจากการตีบหรือตันของหลอดเลือด
 - () 1. มีอาการแขนขาซีกหนึ่งอ่อนแรงลงทันทีทันใด
 - () 2. เป็นแล้วมีภูมิคุ้มกันไม่เป็นอีก
 - () 3. ป้องกันไม่ได้
 - () 4. เป็นแล้วไม่มีทางรักษา
 - () 5. ไม่ทราบ
7. อาการแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคอัมพฤกษ์อัมพาต
 - () 1. กล้ามเนื้อลีบ
 - () 2. ปวดขา
 - () 3. เดินได้
 - () 4. รับประทานอาหารไม่ได้
 - () 5. ไม่ทราบ
8. อาการตามืดด้านใดด้านหนึ่งหรือเห็นภาพซ้อน
 - () 1. ไปรักษาที่โรงพยาบาล
 - () 2. ซื้อยากินเอง
 - () 3. รอดูอาการก่อน
 - () 4. รักษาสมุนไพรพื้นบ้าน
 - () 5. ไม่ทราบ
9. บุคคลที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอัมพฤกษ์อัมพาต
 - () 1. ผู้ที่ปวดเข้าปวดข้อเป็นเวลานาน
 - () 2. ผู้ที่ชอบออกกำลังกายเป็นประจำ
 - () 3. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงนาน ๆ
 - () 4. ผู้ที่ชอบท่องเที่ยว
 - () 5. ไม่ทราบ

10. การรักษาโรคอัมพฤกษ์อัมพาต

- () 1. รักษาด้วยการผ่าตัดสมอง
- () 2. รักษาหายขาดทุกราย
- () 3. รักษาไม่ได้เสียชีวิตทันทีเมื่อมีอาการ
- () 4. ไม่มีทางรักษาเลย
- () 5. ไม่ทราบ

ความเชื่อและทัศนคติ เกี่ยวกับสุขภาพ จำนวน 10 ข้อ

คำชี้แจง จากข้อความต่อไปนี้ให้พิจารณาว่าท่านมีความคิดเห็นเป็นอย่างไรแต่ละข้อแล้วใส่เครื่องหมาย

✓ ลงในช่องให้ตรงกับความคิดเห็น โดยมีเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดของท่าน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่านเป็นบางส่วน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านเลย

ความเชื่อและทัศนคติ เกี่ยวกับสุขภาพ	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย
1. โรคหลอดเลือดสมองเป็นโรคติดต่อร้ายแรง			
2. ทุกคนมีโอกาสเป็นโรคอัมพฤกษ์อัมพาตได้			
3. โรคอัมพฤกษ์อัมพาตเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ			
4. โรคอัมพฤกษ์อัมพาตสามารถป้องกันได้			
5. การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องช่วยลดการเกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตได้			
6. บุคคลที่เป็นโรคอัมพฤกษ์อัมพาตเป็นบุคคล น่ารังเกียจ			
7. การได้รับความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมองช่วยลดภาวะเสี่ยงจากการเป็นโรค			
8. การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพช่วยให้มีแนวทางปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสม			
9. การดูแลสุขภาพตนเองที่ดีช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บได้			
10. การออกกำลังกายช่วยลดการเกิดโรคอัมพฤกษ์อัมพาตได้			

การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพและโรค ได้แก่ การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงต่อการเป็นโรค การรับรู้ประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อุปสรรค การส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 19 ข้อ

คำชี้แจง จากข้อความต่อไปนี้ให้พิจารณาว่าท่านมีความรู้สึกหรือความคิดเห็นอย่างไรในแต่ละข้อแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความเป็นจริง โดยมีเกณฑ์พิจารณาดังนี้

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านเป็นบางส่วน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกท่านเลย

การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพและโรค	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย
การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรค			
1. การสูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคอัมพฤกษ์อัมพาตสูงกว่าคนทั่วไป			
2. การมีภาวะไขมันในเลือดสูงมีโอกาสเป็นโรคอัมพฤกษ์อัมพาต			
3. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงมีโอกาสเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตได้			
4. การเป็นโรคความดันโลหิตสูงมีโอกาสเป็นโรค อัมพฤกษ์อัมพาต			
5. ภาวะอ้วนมีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดสมองได้			
การรับรู้ความรุนแรงต่อการเป็นโรค			
6. หากเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองต้องใช้เวลาในการรักษานาน			
7. ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเป็นแล้วสามารถเป็นซ้ำได้			
8. โรคหลอดเลือดสมองเมื่อเป็นแล้วอาจตายได้			
9. การรักษาโรคหลอดเลือดสมองมีค่าใช้จ่ายสูง			
10. การรักษาโรคหลอดเลือดสมองโดยเร็วมีโอกาสรอดชีวิตสูง			
การรับรู้ประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพ			
11. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง			
12. การออกกำลังกายทำให้สุขภาพจิตดี			
13. การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้หลอดเลือดแข็งแรง			

การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพและโรค	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
14. การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ หลอดเลือด โรคอ้วน			
15. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทำให้ร่างกายแข็งแรง			
การรับรู้อุปสรรคการส่งเสริมสุขภาพ			
16. ไม่สามารถออกกำลังกายได้ทุกวันเพราะต้องทำงานและไม่มีเวลาว่าง			
17. ไม่ออกกำลังกายเนื่องจากขาดแคลนอุปกรณ์			
18. ไม่สามารถออกกำลังกายได้ถ้าไม่มีเพื่อน			
19. รับประทานอาหารได้น้อยเพราะร่างกายเหนื่อยล้าจากการออกกำลังกาย			

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียดและการพักผ่อน จำนวน 14 ข้อ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับคำตอบของผู้ตอบ โดยเลือกเพียงคำตอบเดียว

ปฏิบัติสม่ำเสมอ หมายถึง ท่านปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ เป็นประจำ สม่ำเสมอ (4-7 วัน/สัปดาห์)

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ เป็นบางครั้ง (1-3 วัน/สัปดาห์)

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ เลย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ		
	สม่ำเสมอ	บางครั้ง	ไม่เคย
ด้านการบริโภคอาหาร			
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ ทุกวัน			
2. กินอาหารครบ 3 มื้อ			
3. กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น คอหมูย่าง			
4. กินผักและผลไม้			
ด้านการออกกำลังกาย			
5. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที			

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ		
	สม่ำเสมอ	บางครั้ง	ไม่เคย
6. ก่อนออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที			
7. ออกกำลังกายโดยเล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล แบดมินตัน ฟุตบอล			
8. ออกกำลังกายโดยทำงานในสวน เช่น ตัดหญ้า ขุดดิน			
9. ออกกำลังกายโดยทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูพื้น			
ด้านการจัดการความเครียดและการพักผ่อน			
10. หมกมุ่นในการทำงานมากเกินไป			
11. ระบายความรู้สึกกับเพื่อนหรือคนใกล้ชิดเมื่อไม่สบายใจ			
12. ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์เพื่อคลายเครียด			
13. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อคลายเครียด			
14. นอนหลับในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกและไม่มีสิ่งรบกวน			

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกของประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง

ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ.....
 เพศ.....
 อายุ.....ปี
 การศึกษา.....
 สถานภาพ.....
 อาชีพ.....
 รายได้.....

ประเด็นการสังเกต

1. ลักษณะทางภูมิศาสตร์
2. ลักษณะโครงสร้างทางสังคม
4. ลักษณะการประกอบอาชีพ
5. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง
6. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง

แนวคำถามทั่วไป

ด้านประชากร กลุ่มชนตามการตั้งถิ่นฐาน
 ด้านชีวภาพ ลักษณะพื้นที่และการประกอบอาชีพในชุมชน
 ด้านความเชื่อ ทัศนคติ กิจกรรมต่าง ๆ การดำรงชีวิต
 ด้านเศรษฐกิจ รายได้ของครอบครัว

แนวคำถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วยประเด็นหลัก ๆ ดังนี้

สุขภาพทั่วไป ประวัติการเจ็บป่วย ก่อนการเป็นโรค หลังการการเป็นโรค
 การรักษาและการดูแลสุขภาพตนเองในปัจจุบัน
 ความรู้สึกต่อภาวะสุขภาพด้านต่าง ๆ ของตนเองในปัจจุบัน

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล	นางสุภา เกตุสถิตย์
วัน เดือน ปีเกิด	14 กรกฎาคม 2506
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2541 สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ.2553 สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2530-2533 เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน สถานีอนามัยตำบลทุ่งระยะ อำเภอสวี จังหวัดชุมพร พ.ศ.2534 - ปัจจุบัน เจ้าพนักงานสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ทุ่งตะโก อำเภอทุ่งตะโก จังหวัดชุมพร