



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก. แบบสอบถาม

แบบสัมภาษณ์

ความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันความดันโลหิตสูง
ของประชาชนอายุ 20 ปีขึ้นไป

ส่วนที่ 1

ข้อมูลทั่วไป

1. ข้อมูลส่วนบุคคล
 1. ชื่อ.....สกุล.....
 2. อายุ.....ปี
 3. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
 4. การศึกษาของท่าน (จบชั้นสูงสุด)

() 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ	() 2. จบ ป. 4
() 3. ป. 6	() 4. ม.6 เดิม/ม.ศ.3
() 5. ม.ศ.5/ม.6 ปัจจุบัน	() 6. ประกาศนียบัตร, อนุปริญญา
() 7. ปริญญาตรี	() 8. อื่น ๆ ระบุ.....
 5. สถานภาพสมรส

() 1. คู่	() 2. โสด
() 3. หม้าย	() 4. หย่า
() 5. แยก	
 6. อาชีพ (เวลาส่วนใหญ่ของท่านทำอาชีพอะไร)

() 1. รับจ้างทั่วไป	() 2. เกษตรกรรม
() 3. ค้าขาย	() 4. ลูกจ้างประจำ
() 5. รับราชการ	() 6. อื่น ๆ ระบุ.....
 7. รายได้ของผู้ถูกสัมภาษณ์/ปี บาท.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 2

แบบสัมภาษณ์ความรู้ของประชาชน

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความแก่ผู้ถูกสัมภาษณ์ช้า ๆ เมื่ออ่านจบแล้วให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบ คำว่า "ถูก" หรือ "ผิด" ถ้าไม่ทราบให้ตอบว่า "ไม่ทราบ" โปรดอย่าเดา เมื่อผู้สัมภาษณ์ตอบแล้ว ให้ผู้สัมภาษณ์เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องขวามือ ให้ตรงกับข้อความนั้น ๆ

ลำดับที่	รายละเอียดการสัมภาษณ์	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1.	ความดันโลหิตสูงหายเองได้โดยไม่ต้องรักษา			
2. ✓	อาการร่วงเหงาหาวนอนจะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง			
3.	อาการปวดศีรษะ วิงเวียน ประสาทเครียด นอนไม่หลับ มักเกิดขึ้นกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง			
4.	ความดันโลหิตล่างสูงกว่า 95 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าความดันโลหิตสูง			
5.	ความดันโลหิตล่างต่ำกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าปกติ			
6.	บุคคลที่อ้วนมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนที่ผอม			
7.	คนที่เครียดจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนที่ไม่เครียด			
8.	การวัดความดันโลหิต ควรวัดต่อเมื่อมีอาการปวดหัว			
9.	การตรวจวัดความดันเป็นระยะ ๆ สม่ำเสมอจะช่วยให้ทราบว่า เป็นโรคความดันโลหิตสูง			
10.	การคั้นน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติไม่ให้อ้วนเกินไป จะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง			
11.	อาหารที่มีรสหวานมากเกินไป จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มสูง			

เลขหมู่.....
เลขทะเบียน..... 118524

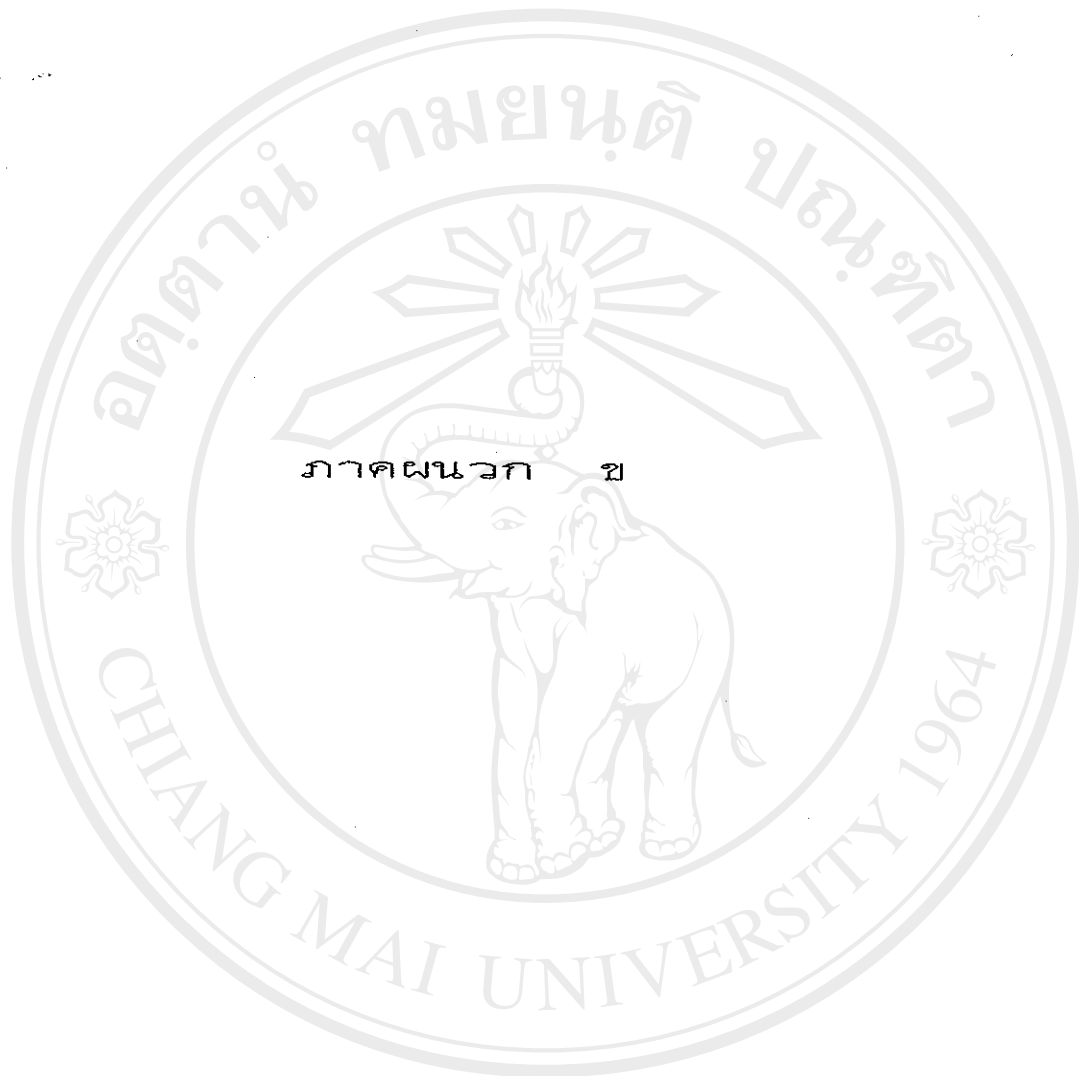
สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 2 (ต่อ)

ลำดับที่	รายละเอียดการสัมภาษณ์	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
12.	ส่วนมาก การอ้วนมาก ๆ ไน้มนำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง			
13.	ถ้าอ้วนเกินไป การลดน้ำหนักตัวจะช่วยให้ความดันโลหิตลดลงด้วย			
14.	การเติมน้ำปลา หรือเกลือลงในอาหารที่ปรุงแล้วจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้			
15.	การดื่มเหล้า, เบียร์ จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น			
16.	การที่มีความกังวลสูง อาจมีความดันโลหิตสูงขึ้นได้			
17.	ถ้าไม่ควบคุมความดันโลหิตสูง อาจพบโรคแทรกซ้อนคือหลอดเลือดเลี้ยงสมองแตก หัวใจวาย ไตวาย			
18.	การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้			
19.	ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง ควรงดการสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด			
20.	โรคความดันโลหิตสูงอาจเกิดจาก กรรมพันธุ์ได้			
21.	การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง			
22.	ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรงดเว้นการออกกำลังกายทุกชนิด			

ส่วนที่ 3
แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติ

ลำดับที่	รายละเอียดการสัมภาษณ์	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติบ้าง
1.	ท่านไปรับการตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ			
2.	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเป็นประจำ			
3.	ท่านดื่มเหล้าหรือเบียร์ทุกวัน			
4.	ท่านใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารทุกครั้ง (ในอาหารที่ควรปรุงด้วยน้ำมัน)			
5.	ท่านดื่ม กาแฟ หรือโอเลี้ยงเป็นประจำ			
6.	ท่านออกกำลังกายชนิดที่ทำให้มีเหงื่อออกทุกวัน			
7.	ท่านจะเติมเกลือ หรือน้ำปลาก่อนรับประทานอาหารที่ปรุงแล้วทุกครั้ง			
8.	ท่านสูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด			
9.	เมื่อท่านกลุ้มใจ/เครียด/โกรธ ท่านจะระบายโดยบอกเล่าให้คนอื่นฟัง			
10.	เมื่อท่านกลุ้มใจ/เครียด/โกรธ ท่านจะไปหาพระ,			
11.	ท่านจะปฏิบัติทำสมาธิเป็นประจำ			
12.	ท่านพยายามควบคุมน้ำหนัก โดยรับประทานผัก, ผลไม้			
13.	ท่านสูบบุหรี่เป็นประจำ			
14.	ท่านสูบบุหรี่ หรือยานัตเป็นประจำ			
15.	ท่านชอบรับประทานอาหารที่หวานจัด			



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สูตร K.R 20 เป็นสูตรการหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ให้คะแนน 0-1 คือ ถ้าตอบถูกให้ 1 คะแนน ข้อผิดให้ 0 คะแนน มีสูตรการคำนวณดังนี้

$$r = \frac{K}{K-1} \left[\frac{Epq}{S^2} \right]$$

r = ค่าความเชื่อมั่น

K = จำนวนข้อคำถามทั้งหมดในแบบสอบถาม

P = สัดส่วนระหว่างจำนวนคนตอบถูกกับจำนวนคนตอบผิดทั้งหมด

q = สัดส่วนระหว่างคนตอบผิด กับจำนวนคนตอบถูกทั้งหมด

S^2 = ความแปรปรวนของคะแนนการทดสอบทั้งกลุ่ม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สูตรในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

$$n = \frac{pq}{SE^2}$$

$$p = \% \text{ สัดส่วนของคนที่มีความรู้หรือมีการปฏิบัติ} = 50 \% = .5$$

$$q = 1 - p \text{ หรือ } 100 - 50 = 50 \% = .5$$

SE = ความคลาดเคลื่อนของค่าเฉลี่ยของตัวอย่าง (Standard error of the means) กำหนดให้ = 5 % = .05

$$n = \frac{(.5)(.5)}{(.05)^2}$$

$$n = 100 \text{ คน}$$

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นามสกุล นางชฎิตต์ ญาณทัชชะ

วัน เดือน ปีเกิด 1 ตุลาคม 2491

ประวัติการศึกษา

คุณวุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีการศึกษา
ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาปีที่ 3	โรงเรียนอรุโณทัย ลำปาง	2507
ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาปีที่ 5	โรงเรียนอินทศึกษา พระนคร	2509
ประกาศนียบัตรพยาบาลผดุงครรภ์ และอนามัย	แมคคอร์มิค	2514
สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช	2528

ตำแหน่งและสถานที่ทำงานถึงปัจจุบัน

พ.ศ. 23529 - ปัจจุบัน นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพระดับ 6
ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved