



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

เลขที่แบบสอบถาม

แบบสอบถาม เรื่องพฤติกรรมการสุขภาพของกลุ่มสตรีที่ทำงานจักสาน

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามกลุ่มสตรีที่มีอาชีพทำงานจักสาน แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการสุขภาพ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ข้อคำถามมีลักษณะทั้งปลายปิดและปลายเปิด ข้อคำถามปลายเปิดให้ เติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้

และข้อคำถามปลายปิดให้ทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. ปัจจุบันท่านมีอายุเท่าใด.....ปี.....เดือน Age.

2. ท่านมีสถานภาพสมรสใด Stat.

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. โสด | <input type="checkbox"/> 2. คู่ |
| <input type="checkbox"/> 3. หม้าย | <input type="checkbox"/> 4. หย่า |
| <input type="checkbox"/> 5. แยกกันอยู่ | |

3. วุฒิกการศึกษาของท่านสูงสุดอยู่ในระดับใด Edu.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียน | <input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษาตอนต้น (ป1-4) |
| <input type="checkbox"/> 3. ประถมตอนปลาย (ป.5-6) | <input type="checkbox"/> 4. มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-3) |
| <input type="checkbox"/> 5. มัธยมศึกษาตอนปลาย | <input type="checkbox"/> 6. ปวช./ปวส./อนุปริญญา |
| <input type="checkbox"/> 7.ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> 8. สูงกว่าปริญญาตรี |

4. ครอบครัวของท่านมีรายได้ต่อเดือนเท่าใด.....บาท Inc.1
5. รายได้จากการทำงานจักสานต่อเดือนเท่าใดบาท Inc.2
6. จำนวนสมาชิกในครอบครัวท่านมีเท่าใด.....คน Mem.1
7. จำนวนสมาชิกที่ท่านต้องดูแล เช่น เด็ก,คนแก่หรือผู้พิการมีเท่าใด.....คน Mem.2
8. ท่านมีประสบการณ์ในการทำงานจักสานเป็นระยะเวลาเท่าใด.....ปี Exp.
และลักษณะงานเป็นอย่างไร How.
1. ทำเป็นงานหลักหรืออาชีพประจำ
2. ทำเป็นงานเสริม อาชีพประจำคือ.....
9. ประเภทงานจักสานที่ท่านทำเป็นอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) Type.
1. งานจักตอก 2. งานสาน
3. งานจัก 3. การชุค
5. การเผา 6. การเย็บ
7. อื่นๆ ระบุ.....
10. ท่านใช้เวลาในการทำงานจักสานต่อวันกี่ชั่วโมง.....ชั่วโมง Hour
11. ท่าทางของท่านขณะทำงานจักสานเป็นอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) Posi
1. นั่ง 2. ยืน
3. ก้มตลอดเวลา 4. ก้มๆเงยๆ
12. ในหนึ่งสัปดาห์ท่านทำงานจักสานกี่วัน.....วัน Day
13. สถานที่ที่ท่านใช้ทำงานจักสานคือบริเวณใด Place
1. ในบริเวณบ้าน 2. ที่ทำการกลุ่มจักสาน
3. อื่นๆระบุ.....
14. เมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยท่านทำอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) Sick
1. ปล่อยให้หายเอง 2. รักษาด้วยยาสมุนไพร
3. รักษาด้วยแพทย์แผนโบราณ
4. ซึ้อยามารับประทานเอง 5. อื่นๆ ระบุ.....
15. สถานที่ที่ท่านซื้อยา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) Drug
1. ร้านขายยาที่มีเภสัชกรประจำ
2. ร้านชำในหมู่บ้าน
3. อื่นๆ ระบุ.....

16. เมื่อท่านเจ็บป่วยที่ต้องพบบุคลากรทางการแพทย์ท่านไปรักษาที่ใด

	III

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. สถานีอนามัย | <input type="checkbox"/> 2. โรงพยาบาลชุมชน |
| <input type="checkbox"/> 2. โรงพยาบาลจังหวัด | <input type="checkbox"/> 4. คลินิก |
| <input type="checkbox"/> 5. โรงพยาบาลเอกชน | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ ระบุ..... |

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง

แบบสอบถามส่วนต่อไปนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงการปฏิบัติพฤติกรรมที่เป็นลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน ในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ ด้านอารมณ์และสังคม ด้านการดูแลสุขภาพ ด้านการป้องกันโรคอันตรายต่อสุขภาพ ด้านการสูบบุหรี่และด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในแบบสอบถามนี้จะมีข้อคำถามแต่ละข้อ ผู้สอบถามจะถามคำถามแต่ละข้อ แล้วให้ท่านตอบความเป็นจริงมากที่สุด ผู้สอบถามพิจารณาคำตอบแล้วขีดเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบกับตัวท่านแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงงานสาธารณสุขต่อไป คำถามแต่ละข้อจะมีคำตอบให้เลือก 4 ระดับ โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

ทำเป็นประจำ	หมายถึง	กิจกรรมนั้นผู้ตอบกระทำเป็นประจำทุกวันหรือสม่ำเสมอทุกครั้ง (1 ครั้งต่อวันหรือเกือบทุกวัน)
ทำบ่อยครั้ง	หมายถึง	กิจกรรมนั้นผู้ตอบกระทำเว้นบ้างเป็นบางวันหรือทำเป็นครั้งคราวเท่านั้น (3-4 ครั้งต่อสัปดาห์)
ทำบางครั้ง	หมายถึง	กิจกรรมนั้นผู้ตอบกระทำเป็นบางวันหรือเว้นระยะไปนานถึงจะทำสักครั้ง (1-3 ครั้งต่อเดือน)
ไม่ทำเลย	หมายถึง	กิจกรรมนั้นผู้ตอบไม่เคยกระทำเลย

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่ทำเลย	
ด้านการรับประทานอาหาร					
1. ท่านได้รับประทานผักและผลไม้ทุกวัน					<input type="checkbox"/> Nu1
2. ท่านรับประทาน ข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง					<input type="checkbox"/> Nu2
3. ท่านได้รับประทาน เนื้อ หมู ไก่ ไข่ ปลาหรืออาหารประเภทถั่วเมล็ดแข็งเช่นถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง					<input type="checkbox"/> Nu3
4. ท่านปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันจากสัตว์เช่นน้ำมันหมู					<input type="checkbox"/> Nu4
5. ท่านปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันพืชจากถั่วเหลือง					<input type="checkbox"/> Nu5
6. ท่านซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน					<input type="checkbox"/> Nu6
7. ท่านรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ หลู้ อย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์					<input type="checkbox"/> Nu7
8. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น ไข่เค็ม ผักกาดดองเค็ม หรือ เดิมเกลือหรือน้ำปลาในอาหารที่ปรุงสำเร็จ					<input type="checkbox"/> Nu8
9. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ของเชื่อม ขนมหวาน					<input type="checkbox"/> Nu.9
10. ท่านดื่มนมหรือนมถั่วเหลืองวันละ 1-2 แก้ว					<input type="checkbox"/> Nu10
11. ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว					<input type="checkbox"/> Nu11
ด้านการออกกำลังกาย					
12. ท่านเดินหรือปั่นจักรยานแทนการใช้รถในระยะทางที่ไกลเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป					<input type="checkbox"/> Ex.1
13. ท่านทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังงานปานกลางเช่น การกวาดบ้าน ถูบ้าน					<input type="checkbox"/> Ex.2

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่ทำเลย	
14. ท่านออกกำลังกายเป็นเวลา 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ระบุชนิดของการออกกำลังกาย..... สาเหตุที่ท่านไม่ได้ออกกำลังกาย.....					<input type="checkbox"/> Ex.3
15. ท่านเตรียมร่างกายก่อนออกกำลังกาย เช่น การวิ่งเหยาะๆ การบริหารข้อต่อด้วยการยืดกล้ามเนื้อ					<input type="checkbox"/> Ex.4
16. หลังจากการออกกำลังกายท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายคืนสู่ภาวะปกติโดยการลดความเร็วและความแรงของการออกกำลังกาย					<input type="checkbox"/> Ex.5
ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ					
17. ท่านนอนหลับสนิทติดต่อกันเป็นเวลา 6 - 8 ชั่วโมงต่อวัน					<input type="checkbox"/> Rest.1
18. ท่านใช้ยานอนหลับในกรณีที่ท่านนอนไม่หลับ					<input type="checkbox"/> Rest.2
19. ท่านได้นอนหลับหรือเอนหลังเพื่อพักผ่อนในเวลากลางวัน					<input type="checkbox"/> Rest.3
20. ท่านใช้เวลาว่างเพื่ออ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์ , ปลูกต้นไม้ ฯลฯ					<input type="checkbox"/> Rest.4
21. ท่านไปเที่ยวนอกบ้าน เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เช่น น้ำตก หรือแหล่งสวนสาธารณะต่างๆ					<input type="checkbox"/> Rest.5
22. ท่านมีวันหยุดพักผ่อนประจำสัปดาห์					<input type="checkbox"/> Rest.6
ด้านอารมณ์และสังคม					
23. ท่านรู้สึกวิตกกังวลหรือเครียด สาเหตุที่ทำให้ท่านวิตกกังวลหรือเครียด.....					<input type="checkbox"/> Emo.1

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่ทำเลย	
24. ท่านผ่อนคลายความเครียด โดยการฟังเพลง ดูโทรทัศน์ นั่งสมาธิหรืออื่นๆ					<input type="checkbox"/> Emo.2
25. เวลาท่านไม่สบายใจท่านสามารถระบายความคับข้องใจกับญาติหรือบุคคลใกล้ชิด					<input type="checkbox"/> Emo.3
26. ท่านปฏิบัติกิจกรรมต่างๆร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เช่นรับประทานอาหาร การเล่นกีฬา					<input type="checkbox"/> Emo.4
27. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆร่วมกับสมาชิกในชุมชน เช่น การทำบุญทอดผ้าป่า, การประชุมของหมู่บ้าน					<input type="checkbox"/> Emo.5
28. ท่านพบปะ พูดคุยกับเพื่อนบ้านหรือญาติพี่น้อง					<input type="checkbox"/> Emo.6
ด้านการดูแลสุขภาพและการใช้บริการสุขภาพ					
29. ท่านสนใจติดตามข่าวสาร รายการวิทยุ โทรทัศน์ และจากเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ ที่ให้ความรู้หรือข้อมูลด้านสุขภาพ					<input type="checkbox"/> H.C.1
30. ท่านหยุดทำงานเมื่อรู้สึกไม่สบาย หรือเจ็บป่วย					<input type="checkbox"/> H.C.2
31. ท่านตรวจด้านมด้วยตัวเองทุกเดือน					<input type="checkbox"/> H.C.3
32. ท่านเข้ารับการตรวจหามะเร็งปากมดลูกทุกปี					<input type="checkbox"/> H.C.4
33. ท่านเข้ารับการตรวจคัดกรองเบื้องต้นในการค้นหาโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานทุกปี					<input type="checkbox"/> H.C.5
34. ท่านรับประทานยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงาน					<input type="checkbox"/> H.C.6
35. ท่านทำงานติดต่อกัน โดยไม่ได้พักเป็นเวลาอย่างน้อย 4 ชั่วโมง					<input type="checkbox"/> H.C.7
36. เมื่อท่านใช้สายตาเพ่งในการทำงานนานๆท่านหยุดพักสายตา เช่นการมองต้นไม้หรือลูกไปทำงานอย่างอื่น					<input type="checkbox"/> H.C.8

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่ทำเลย	
37. ท่านนั่งทำงานเท่าเดี๋ยวนานๆ					<input type="checkbox"/> H.C.9
ด้านการป้องกันอันตรายต่อสุขภาพ					
38. ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากการถูกมีดหรือของมีคมบาด เช่น ปลอดภัยมือ สาเหตุที่ไม่ใช่.....					<input type="checkbox"/> Pro.1
39. ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากฝุ่นไม้เช่น ผ้าปิดจมูก สาเหตุที่ไม่ใช่.....					<input type="checkbox"/> Pro.2
40. ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากการสัมผัสหรือสูดดมสารเคมี เช่น ถุงมือ ผ้าปิดจมูก สาเหตุที่ไม่ใช่.....					<input type="checkbox"/> Pro.3
41. ท่านใช้อุปกรณ์ทุ่นแรงในการยกของหนักหรือการขนย้ายวัสดุ เช่น การใช้รถเข็น สาเหตุที่ไม่ใช่.....					<input type="checkbox"/> Pro.4
42. ท่านเก็บอุปกรณ์ในการทำงานเช่นมีด เป็นระเบียบเรียบร้อย					<input type="checkbox"/> Pro.5
ด้านการใช้สารเสพติด					
43. ท่านสูบบุหรี่ ท่านสูบบุหรี่ชนิดใด..... ระยี่ห้อ..... จำนวนที่สูบต่อวัน.....มวน					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Smok.1
44. บริเวณที่ท่านทำงานมีควันบุหรี่					<input type="checkbox"/> Smok.2

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่ทำเลย	
45. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ผลไม้หรือสาโท ท่านดื่มเครื่องดื่มชนิดใด..... ระบุชื่อ..... จำนวนที่ดื่มต่อวัน.....แก้ว					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Alc.1
46. ท่านดื่ม ชา กาแฟ จำนวนที่ดื่มต่อวัน.....ถ้วย					<input type="checkbox"/> Caf.1
47. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเช่นกระทิงแดง ลิโพ เอ็ม100 เอ็ม150 หรือยี่ห้ออื่นๆ ท่านดื่มเครื่องดื่มชนิดใด..... ระบุชื่อ..... จำนวนที่ดื่มต่อวัน.....ขวด					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Caf.2
48. ท่านดื่มน้ำอัดลม เช่น โคล่า เป๊ปซี่ ท่านดื่มเครื่องดื่มชนิดใด..... จำนวนที่ดื่มต่อวัน.....ขวด					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Caf.3
49. ท่านเคี้ยวเมี่ยง กี่ครั้งต่อวัน.....					<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Caf.4

ภาคผนวก ข

ข้อมูลกลุ่มสตรีที่ทำงานจักสานจำแนกตามรายละเอียดของข้อความพฤติกรรมสุขภาพแต่ละด้าน

ตารางที่ 16 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มสตรีที่ทำงานจักสาน จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารแยกเป็นรายชื่อ

พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร (N=137)	ทำเป็น	ทำบ่อย	ทำบาง	ไม่
	ประจำ N (%)	ครั้ง N (%)	ครั้ง N (%)	ทำเลย N (%)
1. ท่านได้รับประทานผักและผลไม้ทุกวัน	123 (89.8)	12 (8.7)	2 (1.5)	0
2. ท่านรับประทาน ข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง	6 (4.4)	11 (8.0)	38 (21.7)	82 (59.9)
3. ท่านได้รับประทาน เนื้อ หมู ไก่ ไข่ ปลาหรือ อาหารประเภทถั่วเมล็ดแข็งเช่นถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง	123 (89.8)	12 (8.7)	2 (1.5)	0
4. ท่านปรุงอาหาร โดยใช้ไขมันจากสัตว์เช่น น้ำมันหมู	6 (4.4)	7 (5.1)	41 (29.9)	83 (60.6)
5. ท่านปรุงอาหาร โดยใช้ไขมันพืชจากถั่วเหลือง	111 (81.0)	16 (11.7)	9 (6.6)	1 (0.7)
6. ท่านซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน	15 (11.0)	27 (19.7)	61 (44.5)	34 (24.8)
7. ท่านรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ หลู้ อย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์	10 (7.3)	14 (10.2)	73 (53.3)	40 (29.2)
8. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น ไข่เค็ม ผักกาดดองเค็ม หรือ เต็มเกลือหรือน้ำปลา ในอาหาร ที่ปรุงสำเร็จ	10 (7.3)	14 (10.2)	56 (40.9)	57 (41.6)
9. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสหวาน เช่น ทอง หยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ของเชื่อม ขนมหวาน	21 (15.3)	24 (17.5)	61 (44.5)	31 (22.7)
10. ท่านดื่มนมหรือนมถั่วเหลืองวันละ 1-2 แก้ว	39 (28.5)	33 (24.1)	38 (27.7)	27 (19.7)
11. ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	126 (92)	9 (6.5)	2 (1.5)	0

ตารางที่ 17 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มสตรีที่ทำงานจักสาน จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ
ด้านการออกกำลังกายแยกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย (N=137)	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่ทำเลย
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
1. ท่านเดินหรือปั่นจักรยานแทนการใช้รถใน ระยะทางที่ไกลเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป	67 (48.9)	16 (11.7)	28 (20.4)	26 (19.0)
2. ท่านทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังงานปานกลางเช่น การกวาดบ้าน ถูบ้าน	101 (73.7)	18 (13.1)	15 (11.0)	3 (2.2)
3. ท่านออกกำลังกายเป็นเวลา 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	29 (21.2)	10 (7.3)	10 (7.3)	88 (64.2)
4. ท่านเตรียมร่างกายก่อนออกกำลังกาย เช่น การวิ่งเหยาะๆ การบริหารข้อต่อด้วยการยืด กล้าม เนื้อ	15 (10.9)	3 (2.2)	15 (10.9)	104 (76.0)
5. หลังจากการออกกำลังกายท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เนื้อ เพื่อให้ร่างกายคืนสู่ภาวะปกติโดยการลด ความเร็วและความแรงของการออกกำลังกาย	16 (11.7)	7 (5.1)	11 (8.0)	103 (75.2)

ตารางที่ 18 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มสตรีที่ทำงานจักสาน จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับแยกเป็นรายชื่อ

พฤติกรรมสุขภาพด้านการพักผ่อน และการนอนหลับ (N=137)	ทำเป็นประจำ N (%)	ทำบ่อย ครั้ง N (%)	ทำบาง ครั้ง N (%)	ไม่ ทำเลย N (%)
1. ทำนอนหลับสนิทติดต่อกันเป็นเวลา 6 - 8 ชั่วโมงต่อวัน	115 (83.9)	17 (12.4)	3 (2.2)	2 (1.5)
2. ทำนใช้ยานอนหลับในกรณีที่ทำนอนไม่หลับ	3 (2.2)	6 (4.4)	17 (12.4)	111 (81.0)
3. ทำนได้นอนหลับหรือเอนหลังเพื่อพักผ่อน ในเวลากลางวัน	88 (64.2)	18 (13.2)	21 (15.3)	10 (7.3)
4. ทำนใช้เวลาว่างเพื่ออ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์, ปลูกต้นไม้ ฯลฯ	41 (29.9)	47 (34.3)	39 (28.5)	10 (7.3)
5. ทำนไปเที่ยวนอกบ้าน เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เช่นน้ำตก หรือแหล่งสวนสาธารณะต่างๆ	28 (20.4)	15 (11.0)	67 (48.9)	27 19.7)
6. ทำนมีวันหยุดพักผ่อนประจำสัปดาห์	58 (42.3)	6 (4.4)	15 (11.0)	58 (42.3)

ตารางที่ 19 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มสตรีที่ทำงานจักสาน จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ ด้านอารมณ์และสังคมแยกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์และสังคม (N=137)	ทำเป็น	ทำบ่อย	ทำบาง	ไม่
	ประจำ N (%)	ครั้ง N (%)	ครั้ง N (%)	ทำเลย N (%)
1. ท่านรู้สึกวิตกกังวลหรือเครียด	20 (14.6)	15 (10.9)	33 (24.1)	69 (50.4)
2. ท่านผ่อนคลายความเครียด โดยการฟังเพลง ดูโทรทัศน์ นั่งสมาธิหรืออื่นๆ	43 (31.4)	24 (17.5)	56 (40.9)	14 (10.2)
3. เวลาท่านไม่สบายใจท่านสามารถระบายความ คับข้องใจกับญาติหรือบุคคลใกล้ชิด	53 (38.7)	46 (33.6)	25 (18.2)	13 (9.5)
4. ท่านปฏิบัติกิจกรรมต่างๆร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เช่น รับประทานอาหาร การเล่นกีฬา	111 (81.1)	21 (15.3)	5 (3.6)	0
5. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆร่วมกับสมาชิกในชุมชน เช่น การทำบุญทอดผ้าป่า, การประชุมของ หมู่บ้าน	117 (85.4)	12 (8.8)	7 (5.1)	1 (0.7)
6. ท่านพบปะ พูดคุยกับเพื่อนบ้านหรือญาติพี่น้อง	104 (75.9)	30 (21.9)	3 (2.2)	0

ตารางที่ 20 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มสตรีที่ทำงานจักสาน จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการดูแลสุขภาพและการใช้บริการสุขภาพแยกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมสุขภาพด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการสุขภาพ (N=137)	ทำเป็นประจำ N (%)	ทำบ่อย ครั้ง N (%)	ทำบาง ครั้ง N (%)	ไม่ ทำเลย N (%)
1. ท่านสนใจติดตามข่าวสาร รายการวิทยุ โทรทัศน์ และจากเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ ที่ให้ความรู้ หรือข้อมูลด้านสุขภาพ	33 (24.1)	46 (33.6)	49 (35.7)	9 (6.6)
2. ท่านหยุดทำงานเมื่อรู้สึกไม่สบาย หรือเจ็บป่วย	90 (65.7)	15 (11.0)	27 (19.7)	5 (3.6)
3. ท่านตรวจเต้านมด้วยตัวเองทุกเดือน	23 (16.8)	8 (5.8)	25 (18.3)	81 (59.1)
4. ท่านเข้ารับการตรวจหามะเร็งปากมดลูกทุกปี	53 (38.7)	15 (11.0)	18 (13.1)	51 (37.2)
5. ท่านเข้ารับการตรวจคัดกรองเบื้องต้นในการ ค้นหาโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานทุกปี	63 (46.0)	19 (13.9)	23 (16.8)	32 (23.3)
6. ท่านรับประทานยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการปวด เมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงาน	57 (41.6)	15 (11.0)	41 (29.9)	24 (17.5)
7. ท่านทำงานติดต่อกัน โดยไม่ได้พักเป็นเวลา อย่างน้อย 4 ชั่วโมง	67 (48.9)	44 (32.1)	19 (13.9)	7 (5.1)
8. เมื่อท่านใช้สายตาเพ่งในการทำงานนานๆ ท่านหยุดพักสายตา เช่นการมองต้นไม้หรือลุกไป ทำงานอย่างอื่น	70 (51.1)	32 (23.3)	33 (24.1)	2 (1.5)
9. ท่านนั่งทำงานท่าเดียวนานๆ	48 (35.0)	46 (33.6)	34 (24.8)	9 (6.6)

ตารางที่ 21 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มสตรีที่ทำงานจักสาน จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการป้องกันอันตรายต่อสุขภาพแยกเป็นรายชื่อ

พฤติกรรมสุขภาพด้านการป้องกันอันตราย ต่อสุขภาพ (N=137)	ทำเป็น	ทำบ่อย	ทำบาง	ไม่
	ประจำ N (%)	ครั้ง N (%)	ครั้ง N (%)	ทำเลย N (%)
1. ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากการถูกมีด หรือของมีคมบาด เช่น ปลอดภัยมือ	34 (24.8)	2 (1.5)	7 (5.1)	94 (68.6)
2. ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากฝุ่นไม้เช่น ผ้าปิดจมูก	22 (16.0)	6 (4.4)	9 (6.6)	100 (73.0)
3. ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากการสัมผัส หรือสูดดมสารเคมี เช่น ถุงมือ ผ้าปิดจมูก	22 (16.0)	12 (8.8)	9 (6.6)	94 (68.6)
4. ท่านใช้อุปกรณ์ทุ่นแรงในการยกของหนัก หรือการขนย้ายวัสดุ เช่น การใช้รถเข็น	16 (11.7)	11 (8.0)	38 (27.7)	72 (52.6)
5. ท่านเก็บอุปกรณ์ในการทำงานเช่นมีด เป็นระเบียบเรียบร้อย	96 (70.1)	19 (13.8)	13 (9.5)	9 (6.6)

ตารางที่ 22 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มสตรีที่ทำงานจักสาน จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการใช้สารเสพติดแยกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้สารเสพติด (N=137)	ทำเป็น	ทำบ่อย	ทำบาง	ไม่
	ประจำ N (%)	ครั้ง N (%)	ครั้ง N (%)	ทำเลย N (%)
1. ทานสูบบุหรี่	12 (8.8)	0	1 (0.7)	124 (90.5)
2. บริเวณที่ท่านทำงานมีควันบุหรี่	87 (63.5)	26 (19.0)	8 (5.8)	16 (11.7)
3. ทานดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ผลไม้หรือสาโท	1 (0.7)	11 (8.0)	12 (8.8)	113 (82.5)
4. ทานดื่ม ชา กาแฟ	26 (19.0)	5 (3.6)	9 (6.6)	97 (70.8)
5. ทานดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเช่นกระทิงแดง ลิโป้ เอ็ม100 เอ็ม150 หรือยี่ห้ออื่นๆ	0	1 (0.7)	6 (4.4)	130 (94.9)
6. ทานดื่มน้ำอัดลม เช่น โคล่า เป๊ปซี่	5 (3.7)	4 (2.9)	27 (19.7)	101 (73.7)
7. ทานเคี้ยวเมี่ยง	41 (29.9)	14 (10.2)	23 (16.8)	59 (43.1)

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละของสตรีที่ทำงานจักสาน จำแนกตามชนิดของการออกกำลังกาย

ชนิดการออกกำลังกาย	จำนวน (คน) (n = 49)	ร้อยละ
แอโรบิค	14	28.6
ปั่นจักรยาน	17	34.7
วิ่ง	10	20.4
เดิน	8	16.3
รวม	49	100.0

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละของสตรีที่ทำงานจักสาน จำแนกตามสาเหตุของการไม่
ออกกำลังกาย

สาเหตุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย	จำนวน (คน) (n = 88)	ร้อยละ
ไม่มีเวลา	72	81.8
ออกกำลังกายไม่ถึง 10 นาที	4	4.5
ทำงานทั้งวัน	13	14.7
รวม	88	100.0

ตารางที่ 25 จำนวนและร้อยละของสตรีที่ทำงานจักสาน จำแนกสาเหตุที่ทำให้เกิด
ความเครียด

สาเหตุที่ทำให้เครียด	จำนวน (คน) (n = 67)	ร้อยละ
ครอบครัว	29	43.2
เศรษฐกิจ	34	50.8
สุขภาพ	4	6.0
รวม	67	100.0

ตารางที่ 26 จำนวนและร้อยละของสตรีที่ทำงานจักสาน จำแนกตามชนิดของบุหรีที่สูบและ
จำนวนที่สูบต่อวัน

ชนิดของบุหรี	จำนวน (คน) (n = 12)	ร้อยละ
บุหรีพื้นบ้าน (จีโย)	6	50.0
บุหรีชนิดซอง	6	50.0
รวม	12	100.0
จำนวนที่สูบต่อวัน		
1-2 มวน	4	33.3
3-4 มวน	1	8.3
5 มวนขึ้นไป	7	58.4
รวม	12	100.0

ตารางที่ 27 จำนวนและร้อยละของสตรีที่ทำงานจักสาน จำแนกตามชนิดของเครื่องดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์และจำนวนที่ดื่มต่อครั้ง

	จำนวน (คน) (n = 24)	ร้อยละ
ชนิดของเครื่องดื่ม		
เหล้า	10	41.7
เบียร์	14	58.3
รวม	24	100.0
จำนวนที่ดื่มต่อครั้ง		
1-2	14	58.4
3-4	2	8.3
5 แก้วขึ้นไป	8	33.3
รวม	24	100.0

ตารางที่ 28 จำนวนและร้อยละของสตรีที่ทำงานจักสานที่ดื่มกาแฟ จำแนกตามปริมาณการดื่มต่อวัน

จำนวนกาแฟที่ดื่มต่อวัน	จำนวน (คน) (n = 41)	ร้อยละ
1 แก้ว	39	95.0
2 แก้ว	1	2.5
3 แก้วขึ้นไป	1	2.5
รวม	41	100.0

ตารางที่ 29 จำนวนและร้อยละของสตรีที่ทำงานจักสานที่ดัดเครื่องดัดบำรุงกำลัง จำแนกตามปริมาณการดัดต่อวัน

ปริมาณที่ดัดต่อวัน	จำนวน (คน) (n = 7)	ร้อยละ
1 ขวด	6	85.7
2 ขวด	1	14.3
รวม	7	100.0

ตารางที่ 30 จำนวนและร้อยละของสตรีที่ทำงานจักสานที่ดัดน้ำอัดลมที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนผสม จำแนกตามปริมาณการดัด ต่อครั้ง

ปริมาณการดัด ต่อครั้ง	จำนวน (คน) (n = 36)	ร้อยละ
1 ขวด	35	97.2
2 ขวด	1	2.8
รวม	36	100.0

ตารางที่ 31 จำนวนและร้อยละของสตรีที่ทำงานจักษุสถานที่เคียวเมือง จำแนกตามปริมาณการ
เคียวต่อวัน

ปริมาณการเคียวเมืองต่อวัน	จำนวน (คน) (n = 78)	ร้อยละ
1 ครั้ง	16	21.0
2 ครั้ง	27	35.0
3 ครั้ง	32	40.0
4 ครั้งขึ้นไป	3	4.0
รวม	78	100.0

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ชลอศรี แดงเปี่ยม | ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นงเยาว์ อุดมวงศ์ | ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. เกสัชกรคนัย วิณะอุปต์ | หัวหน้าฝ่ายยุทธศาสตร์และแผนงาน
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางเป็ร่งนภา กาญจนสิงห์
วัน เดือน ปี เกิด	14 กรกฎาคม 2508
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ (ระดับต้น) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2529 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพุทธชินราช พิษณุโลก ปีการศึกษา 2535
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2529 - 2532 พยาบาลเทคนิค งานหอผู้ป่วยศัลยกรรม ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย พ.ศ. 2535 - 2536 พยาบาลวิชาชีพ งานหอผู้ป่วยศัลยกรรม ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย พ.ศ. 2537 - 2540 พยาบาลวิชาชีพ งานหอผู้ป่วยอายุรกรรม กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2543 - ปัจจุบัน นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยตำบลหนองแก้ว อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่