



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง อำเภอเมือง จังหวัด เชียงราย

ที่อยู่ปัจจุบันของผู้ให้สัมภาษณ์ หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หรือ เติมคำในช่องว่าง ที่ตรงกับความรู้สึกหรือวิธีปฏิบัติตัว ของผู้ให้สัมภาษณ์มากที่สุด

1. เพศ () ชาย () หญิง

2. ปัจจุบันอายุ.....ปี

3. น้ำหนักตัวของท่าน.....กิโลกรัม

4. ส่วนสูงของท่าน.....เซนติเมตร

5. สถานภาพสมรส

() 1. โสด

() 2. สมรส

() 3. หย่า/แยก

() 4. หม้าย

() 5. อื่นๆ (ระบุ).....

6. ระดับการศึกษา

() 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ/อ่านเขียนไม่ได้

() 2. ประถมศึกษา

() 3. มัธยมศึกษาตอนต้น

() 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย

() 5. อื่นๆ (ระบุ).....

7. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพหลัก

() 1. ไม่มีอาชีพ/แม่บ้าน

() 2. ค้าขาย

() 3. เกษตรกรรม (ทำนา ทำไร่ ทำสวน)

() 4. รับจ้าง ระบุ.....

() 5. รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ

() 6. อื่นๆ ระบุ.....

8. ภายหลังจากที่ท่านได้รับการคัดกรองภาวะเบาหวานและความดันโลหิตแล้ว

ท่านทราบว่าตัวเองมีภาวะเสี่ยงด้วยโรคใด

- () 1.ภาวะเสี่ยงด้วยโรคเบาหวาน
- () 2.ภาวะเสี่ยงด้วยโรคความดันโลหิตสูง
- () 3.ภาวะเสี่ยงด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
- () 4.ไม่ทราบว่ามีความเสี่ยง / ไม่แน่ใจ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ คำถามต่อไปนี้จะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ หลังจากทราบผลการคัดกรองโรค

พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร

1.หลังจากการคัดกรองภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตแล้ว ท่านรับประทานอาหารต่อไปนี้

	ลดลง	เท่าเดิม	เพิ่มขึ้น
1.1 อาหารจำพวกแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ขนมเค้ก เป็นต้น	()	()	()
1.2 อาหารที่มีน้ำมันมากๆ เช่น ของทอด ปาท่องโก๋ หมูทอด ไก่ทอด	()	()	()
1.3 อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ เช่น แกงกะทิ ขนมใส่กะทิ	()	()	()
1.4 อาหารที่มีน้ำตาลมากๆ เช่น ขนมหวาน น้ำหวาน กาแฟ โอวัลติน	()	()	()
1.5 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน เช่น เนื้อปลา	()	()	()
1.6 อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไข่แดง สมอหมู กุ้ง หอยนางรม ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู หมูสามชั้น	()	()	()
1.7 อาหารจำพวก เต้าหู้ หรือ ถั่วชนิดต่างๆ	()	()	()
1.8 ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย แดงไทย เงาะ ขนุน เป็นต้น	()	()	()
1.9 อาหาร ผักใบเขียว หรือ อาหารที่มีเส้นใยมาก เช่น ผักคะน้า ผักกาดขาว ผักบุ้ง	()	()	()
1.10 อาหารที่มีรสเค็มจัดเช่น ปลาเค็ม หมูเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม เป็นต้น	()	()	()
1.11 การใช้เครื่องปรุงอาหารที่มีส่วนผสมของเกลือ เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ผงปรุงรสชนิดต่างๆ	()	()	()
1.12 อาหารประเภทหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง	()	()	()
1.13 ท่านมีการควบคุมการรับประทานอาหารด้วยวิธีอื่นๆ (ระบุ).....			

พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

2. ท่านมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย โดยมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องนานครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป ด้วยวิธีใดบ้าง และสม่ำเสมอเพียงใด

- () 2.1 ท่านไม่ได้มีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย โดยมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องอย่างไร
 () 2.2 ท่านมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย โดยมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องโดยวิธี ดังนี้
 (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย/ การเคลื่อนไหวร่างกาย	จำนวนวันที่ออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์				อื่นๆ (ระบุ)
	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน	
2.2.1 เดิน	()	()	()	()
2.2.2 วิ่ง	()	()	()	()
2.2.3 เต้นแอโรบิค	()	()	()	()
2.2.4 ปั่นจักรยาน	()	()	()	()
2.2.5 แกว่งแขน ขา แรงๆ	()	()	()	()
2.2.6 รำมวยจีน/รำกระบอง/รำไม้พลอง	()	()	()	()
2.2.7 ทำงานบ้าน	()	()	()	()
2.2.8 อื่นๆ (ระบุ).....	()	()	()	()

พฤติกรรมเลี้ยงต่อสุขภาพ

3. หลังจากทราบผลการคัดกรองโรคแล้ว ปัจจุบันท่านมีการสูบบุหรี่/ยาสูบอย่างไร

- () 1. ไม่เคยสูบบุหรี่/ยาสูบ
 () 2. เคยสูบบุหรี่/ยาสูบ แต่เลิกสูบก่อนการคัดกรองโรคแล้ว
 () 3. เคยสูบบุหรี่/ยาสูบ แต่เลิกสูบภายหลังจากการคัดกรองโรคแล้ว
 () 4. สูบบุหรี่/ยาสูบ ลดลง
 () 5. ยังสูบบุหรี่/ยาสูบ เท่าเดิม
 () 6. สูบบุหรี่/ยาสูบ เพิ่มมากขึ้น

4. หลังจากทราบผลการคัดกรองโรคแล้ว ปัจจุบันท่านมีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างไร

- () 1. ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
 () 2. เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แต่เลิกดื่มก่อนการคัดกรองโรคแล้ว
 () 3. เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แต่เลิกดื่มภายหลังจากการคัดกรองโรคแล้ว
 () 4. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลดลง
 () 5. ยังดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เท่าเดิม
 () 6. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพิ่มมากขึ้น

5. หลังจากทราบผลการคัดกรองโรคแล้ว ปัจจุบันท่านมีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง (เช่น กระทิงแดง, การาบาวแดง, เอ็ม100, เอ็ม150, สปอนเซอร์ ฯลฯ) อย่างไร

- () 1. ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง
- () 2. เคยดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง แต่ เลิกดื่มก่อนการคัดกรองโรคแล้ว
- () 3. เคยดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง แต่ เลิกดื่มหลังจากการคัดกรองโรคแล้ว
- () 4. ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังลดลง
- () 5. ยังเครื่องดื่มชูกำลังเท่าเดิม
- () 6. ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเพิ่มมากขึ้น

พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์

6. หลังจากท่านทราบผลการคัดกรองโรคว่าตนเองมีภาวะเสี่ยงด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงแล้ว ท่านมีความรู้สึกอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. รู้สึกเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนจากภาวะเสี่ยงของโรค
- () 2. รู้สึกหดหู่ ผิดหวัง ท้อแท้ ซึมเศร้า ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรค
- () 3. รู้สึกเบื่อหน่าย ที่จะต้องมีการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย
- () 4. รู้สึกขาดความมั่นใจในการดูแลตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน
- () 5. รู้สึกตนเองจะเป็นภาระต่อผู้อื่นในครอบครัว ที่จะต้องมาดูแล
- () 6. อื่นๆ (ระบุ).....

7. ท่านมีการปรับหรือดูแลตนเองในด้าน ความรู้สึก จิตใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. พูดยุบายความทุกข์หรือความไม่สบายใจกับบุคคลที่ท่านไว้วางใจ
- () 2. ทำกิจกรรมที่ชอบหรืออดทนทำ เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ดูทีวี ฟังวิทยุ ทำสมาธิ เป็นต้น
- () 3. ใช้เวลาในการทำกิจกรรม งานอดิเรก ร่วมกับครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือ ชุมชน
- () 4. เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น ไปทำบุญ ตักบาตร ในวันพระ วันสำคัญทางศาสนา ต่างๆ
- () 5. ยอมรับ และทำความเข้าใจ กับภาวะเสี่ยงจากโรค ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- () 6. อื่นๆ (ระบุ).....

8. ท่านกับคนในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ ต่อกันอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. คนในครอบครัว ให้กำลังใจ ช่วยเหลือในการดูแลสุขภาพ เพื่อลดภาวะเสี่ยงจากโรค
- () 2. คนในครอบครัว ให้ความมั่นใจว่า ท่านสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงได้
- () 3. เมื่อท่านไม่สบาย เจ็บป่วย คนในครอบครัว ให้ความสนใจ ดูแล
- () 4. คนในครอบครัว ให้ความสนใจ รับฟัง เมื่อท่านพูดคุยด้วย
- () 5. เมื่อท่านเครียด หรือ ไม่สบายใจ ท่านจะระบายความรู้สึกให้คนในครอบครัวทราบ
- () 6. ท่านทำกิจกรรม งานอดิเรก ร่วมกับคนในครอบครัว
- () 7. อื่นๆ

9. ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชน อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1.ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรม พบปะ พูดคุย สังสรรค์กับคนในชุมชน อย่างสม่ำเสมอ
- () 2.คนในชุมชน ให้กำลังใจ ช่วยเหลือให้คำปรึกษา ในการดูแลสุขภาพ เพื่อลดภาวะเสี่ยงจากโรค
- () 3.คนในชุมชน ให้ความสนใจ ชักชวน ท่านเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน อย่างต่อเนื่อง
- () 4.เมื่อท่านไม่สบาย เจ็บป่วย คนในชุมชน ให้ความสนใจ มาเยี่ยมเยียน
- () 5.อื่นๆ.....

พฤติกรรมด้านการใช้ยาเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง

10.ภายหลังจากที่ท่านทราบผลการคัดกรองโรคแล้ว ท่านมีการใช้ยาในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร

- 1.ไม่ใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์ใดๆในการดูแลสุขภาพตนเอง () ใช่ () ไม่ใช่
- 2.เมื่อมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ท่านจะซื้อยารับประทานเอง () ใช่ () ไม่ใช่
- 3.ท่านใช้ยาในการดูแลสุขภาพตนเอง () ใช่ () ไม่ใช่
เช่น ยาวิตามิน ยาบำรุง ยาสมุนไพร เป็นต้น
- 4.ท่านใช้ผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น () ใช่ () ไม่ใช่
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์สมุนไพร เป็นต้น
- 5.อื่นๆ (ระบุ).....

พฤติกรรมด้านการควบคุมน้ำหนัก

11.ท่านดูแลหรือควบคุมน้ำหนักตัวเองอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.ไม่ได้ดูแล ควบคุมน้ำหนักตัวเอง () ใช่ () ไม่ใช่
- 2.รับประทานอาหารเพียงพอมื้อในแต่ละมื้อ () ใช่ () ไม่ใช่
- 3.ไม่รับประทานอาหารจุบจิบ หรือไม่รับประทานอาหารระหว่างมื้อ () ใช่ () ไม่ใช่
- 4.คอยระวังน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนหรือไม่เพิ่มขึ้น () ใช่ () ไม่ใช่
- 5.ชั่งน้ำหนักเป็นประจำอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง () ใช่ () ไม่ใช่

12.หากท่านมีการ ดูแล ควบคุมน้ำหนักตัวเองแล้ว ในช่วงระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา น้ำหนักตัวของท่านเปลี่ยนแปลงหรือไม่

- () 1.เปลี่ยนแปลง โดยน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากเดิม.....กิโลกรัม
- () 2.เปลี่ยนแปลง โดยน้ำหนักตัวลดลงจากเดิม.....กิโลกรัม
- () 3.น้ำหนักเท่าเดิม ไม่ได้เปลี่ยนแปลง
- () 4.ไม่ทราบ

ภาคผนวก ข



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index)

แบบสัมภาษณ์ พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและ
ความดันโลหิตสูง

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา คำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของ
ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 32/33 = 0.96$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 31/33 = 0.93$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 31/33 = 0.93$$

$$\text{รวม} = 2.82$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 2.82 / 3 = 0.94$$

ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์สุขภาพของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยง
ต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เท่ากับ 0.94

ภาคผนวก ง

การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้สูตร ทาโร ยามาเน่

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N คือ ขนาดของประชากร

e คือ ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ในการสุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 %

คำนวณได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 369 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของจำนวนประชากรกลุ่มเสี่ยงของแต่ละสถานบริการ และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (systematic sampling) ดังตารางต่อไปนี้

ลำดับ	ชื่อสถานบริการ	จำนวนประชากรกลุ่มเสี่ยง (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
1	ดงเทพ	14	1
2	คอยถาน	43	3
3	คอยฮาง	83	7
4	ท่าสาย	190	15
5	ท่าสุด	0	0
6	นางแล	556	43
7	บ้านคู	68	6
8	ปางขอน	1	1
9	ปางริมภรณ์	15	2
10	ป่าางมน	351	27
11	โป่งพระบาท	119	9
12	ป่า้อ	33	3

ลำดับ	ชื่อสถานบริการ	จำนวนประชากรกลุ่มเสี่ยง (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
13	พนาสวรรค์	24	2
14	แม่กรณ์	479	38
15	แม่ข้าวต้ม	1,089	86
16	แม่ยาว	35	3
17	รวมมิตร	0	0
18	ร่องเบือ	23	2
19	ร่องปลาขาว	131	11
20	รอบเวียง	223	18
21	ริมกก	747	55
22	โละป่าต๋ม	86	7
23	โละป่าห้า	54	5
24	สันตาลเหลือง	5	1
25	สันทราย	186	15
26	ห้วยชมพู	1	0
27	ห้วยฝาย	70	6
28	ห้วยแม่ซ้าย	5	1
29	ห้วยสัก	22	2
	รวม	4,653	369

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – นามสกุล	นางอุไรวรรณ ชัยมินทร์
วัน เดือน ปี เกิด	25 ตุลาคม 2513
สถานที่เกิด	จังหวัดเชียงราย
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์ (ระดับต้น) วิทยาลัยบรมราชชนนี จังหวัดเชียงใหม่ สาขารณสุขศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขารณสุขศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน	นักวิชาการสาขารณสุข 7 ว. สำนักงานสาขารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved