



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาคผนวก ก  
ใบอนุญาตและแบบบันทึกผล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## เอกสารชี้แจงโครงการวิจัย (ข้อมูลสำหรับอาสาสมัคร)

**ชื่อโครงการวิจัย** ผลการเดินอย่างกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่องและแบบสะสมรายวันต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของคนอายุ 40 – 59 ปี ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

### รายชื่อผู้วิจัย

นริศรา ชัยมงคล<sup>1</sup>, สายนที พรารณาผล<sup>2</sup>, ชวินทร์ เลิศศรีมงคล<sup>3</sup> <sup>1</sup>หน่วยงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลป่าซาง <sup>2</sup> ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ <sup>3</sup> ภาควิชาแพทยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### การศึกษา/วิจัยนี้เกี่ยวกับเรื่องอะไร

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการเดินอย่างกระฉับกระเฉงอย่างต่อเนื่องและแบบสะสมรายวันต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือด ที่ระดับความหนักปานกลาง ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ และทำงานที่โรงพยาบาลป่าซาง จังหวัดลำพูน อายุ 40 - 59 ปีจำนวน 20 คน โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วแบบกระฉับกระเฉงแบบต่อเนื่อง (1x30 ครั้ง/นาที) และแบบสะสมรายวัน (2 x15 ครั้ง/นาที) สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ที่ระดับความหนักปานกลาง (64 - 76 %MHR) ประเมินความสามารถในการทำงานด้วยการเดิน 6 นาที (6 MWT) และตรวจเลือดเพื่อหาระดับไขมันในเลือด ซึ่งประกอบด้วย โคลเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol) ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) แอลดีแอลโคเลสเตอรอล (LDL-Cholesterol) และเอชดีแอลโคเลสเตอรอล (HDL-Cholesterol) ก่อนและหลังการทดลอง ทำการวิเคราะห์เลือดในห้องปฏิบัติการ นักเทคนิคการแพทย์เป็นผู้เจาะเลือดจากเส้นเลือดดำบริเวณด้านหน้าของข้อศอก จำนวน 3 มิลลิลิตร เปรียบเทียบข้อมูลทั้งหมดโดยใช้สถิติ Independent Paired Sample T-Test และ Wilcoxon Signed Rank Test ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 แล้วแต่ความเหมาะสมของข้อมูล

### ท่านจะได้ประโยชน์อะไรจากการศึกษา/วิจัยนี้

ท่านจะทราบปริมาณไขมันในเลือด ผลการวัดสมรรถภาพของร่างกายของท่าน ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการเดินเร็วแบบกระฉับกระเฉงที่ระดับความหนักปานกลาง

### ท่านจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

ท่านจะต้องเข้าโปรแกรมการเดินเร็วแบบกระชับกระเฉงระดับความหนักปานกลาง สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และทำการเจาะเลือดและทดสอบสมรรถภาพร่างกายก่อนและ หลังการเข้าโปรแกรม ท่านต้องพักผ่อนให้เพียงพอ โดยนอนมากกว่า 6 ชั่วโมงก่อนเจาะเลือด และทดสอบสมรรถภาพทางกาย

### ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมการวิจัย / ค่าตอบแทน

ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ขณะเข้าร่วมการศึกษา

### อาการไม่พึงประสงค์/ ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัยนี้

หลังการทดสอบสมรรถภาพร่างกายท่านอาจปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้

### หากท่านได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วมศึกษา/วิจัย

หากท่านได้รับการบาดเจ็บจากการเข้าโปรแกรมท่านสามารถบอกเลิกการเข้าร่วมการศึกษาคั้งนี้ได้

### ท่านจะอย่างไรหากท่านไม่ต้องการเข้าร่วมการศึกษา/วิจัย หรือหากท่านเปลี่ยนใจระหว่างเข้าร่วมศึกษา

ท่านสามารถบอกเลิกการเข้าร่วมการศึกษาคั้งนี้ด้วยตนเองทั้งก่อนและขณะเข้าร่วมการศึกษา โดยบอกกับผู้ทำวิจัยหรือโทร 089 – 7010354

### ใครจะรู้บ้างว่าท่านเข้าร่วมการศึกษา/วิจัยนี้

นอกจากผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการศึกษาเท่านั้นที่ทราบว่าท่านเข้าร่วมการศึกษาคั้งนี้ ข้อมูลทั้งหมดที่วัดจากตัวท่านจะไม่มีผู้อื่นทราบว่าเป็นของท่านนอกจากตัวท่านและผู้ทำวิจัยเท่านั้น

### การปกป้องรักษาข้อมูล ข้อมูลใดบ้างที่จะถูกเก็บรวบรวมไว้จากการศึกษา/วิจัยนี้

ข้อมูลทั่วไป เช่น เพศ อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก และข้อมูลที่ต้องการวัด เช่น ระดับไขมันในเลือด ได้แก่ โคลเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol) ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) แอลดีแอล โคลเลสเตอรอล (LDL-Cholesterol) และเอชดีแอล โคลเลสเตอรอล (HDL-Cholesterol) และ

ความสามารถในการทำงาน จากการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับนอกจากตัวท่านและผู้วิจัยเท่านั้นที่ทราบ

**หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษานี้ท่านสามารถติดต่อใครได้บ้าง**

หากท่านมีคำถามหรือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยนี้ หรือสงสัยว่าท่านกำลังได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วมการวิจัยนี้ สามารถติดต่อคณะวิจัยได้ดังนี้

1. นางสาวนริศรา ชัยมงคล โทร 089 - 7010354
2. รศ. สายนที ประรณานผล โทร 084 - 1773652
3. ผศ.นพ. ชวินทร์ เลิศศรีมงคล โทร 081 - 8857974

**บุคคลผู้ทรงคุณวุฒิที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เนตร สุวรรณคฤหาสน์

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์ โทร. 053-124099

ก่อนท่านจะตอบรับเข้าร่วมโครงการวิจัย เราจะตอบข้อสงสัยทุกอย่างที่ท่านมีเกี่ยวกับโครงการนี้ ถ้าท่านพร้อมและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย โปรดเซ็นลงนามในใบนี้ เราจะสำเนาให้ท่านเก็บไว้ 1 ชุด

( ..... )

ลายเซ็นอาสาสมัคร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

(นางสาวนริศรา ชัยมงคล)

วันที่ .....

วันที่ .....

## แบบสอบถาม

ชื่อ-สกุล..... อายุ..... ปี เพศ.....

อาชีพ..... ฝ่ายงาน..... เบอร์โทรศัพท์.....

ที่อยู่.....

## ข้อมูลด้านสุขภาพ

1. ท่านมีโรคประจำตัว ( ) ไม่มี

( ) มี ( ) เบาหวาน เป็นมา..... ปี

( ) ความดันโลหิต เป็นมา..... ปี

( ) ไขมันในเลือดสูง เป็นมา..... ปี

( ) โรคข้ออักเสบ เป็นมา..... ปี

( ) โรคอื่นๆ .....

หมายเหตุ ( ) กินยาควบคุมสม่ำเสมอ ( ) ไม่กินยาควบคุม

2. ท่านดื่มสุรา ( ) ไม่ดื่ม ( ) ดื่มบางครั้ง ( ) ดื่มประจำ เป็นเวลา..... ปี

3. ท่านสูบบุหรี่ ( ) ไม่สูบ ( ) สูบ

4. การออกกำลังกาย ( ) ทุกวัน ( ) วันเว้นวัน ( ) อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

( ) น้อยกว่า 2 วันต่อสัปดาห์

5. การตรวจร่างกาย

น้ำหนักตัว.....kg

ความสูง.....cm

ดัชนีมวลกาย.....kg/m<sup>2</sup>

ความดันโลหิต.....mmHg

ชีพจร.....bpm

6. ผลการประเมิน

6 MWT ..... meter

Cholesterol..... mg/dl

Triglyceride..... mg/dl

LDL-Cholesterol..... mg/dl

HDL-Cholesterol ..... mg/dl



ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



เอกสารรับรองโครงการวิจัย  
โดย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่


ชื่อโครงการ : ผลการเดินอย่างกระจัดกระจ่างแบบต่อเนื่องและแบบสะสม  
รายวันต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือด  
ของคนอายุ 40-59 ปี ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ


หัวหน้าโครงการ : รองศาสตราจารย์ สายนที ปรรณนาผล

หน่วยงาน : ภาควิชากายภาพบำบัด  
คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รับรองโครงการเมื่อวันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2552

การรับรองโครงการมีผลถึงวันที่ 25 ตุลาคม พ.ศ. 2553

  
.....  
(นายเนตร สุวรรณคฤหาสน์)  
ประธานคณะกรรมการ

  
.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดมศักดิ์ เทวซึ่งเจริญ)  
คณบดีคณะเทคนิคการแพทย์



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวนริศรา ชัยมงคล
วัน เดือน ปี เกิด	21 พฤษภาคม พ.ศ. 2524
ประวัติการศึกษา	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปาง จังหวัดลำพูน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเวียงเจดีย์วิทยา จังหวัดลำพูน วิทยาศาสตรบัณฑิต (ถ่ายภาพบำบัด) ภาควิชาถ่ายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	นักรายภาพบำบัด (ลูกจ้างชั่วคราว) โรงพยาบาลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน
พ.ศ.2547	
พ.ศ. 2549-ปัจจุบัน	นักรายภาพบำบัด ระดับปฏิบัติการ (ข้าราชการ) หัวหน้าฝ่ายเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved