

ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

แบบสอบถาม

สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

2. คำตอบในแบบสอบถามนี้ จะนำไปเป็นข้อมูล สำหรับการศึกษาสภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนมเท่านั้น ซึ่งไม่มีผลใดๆ ต่อตัวท่าน

3. ความคิดเห็นของท่านจะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาคั้งนี้ จึงขอความกรุณาท่าน ในการตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อคำถาม แบบสอบถามนี้มี 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ การปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเอง การควบคุมอาหารและการควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดและการพักผ่อน การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและการรับประทานยา การรับการตรวจรักษาและการสังเกตภาวะแทรกซ้อน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อมูล 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ () ชาย () หญิง

2. อายุ ปี

3. สถานภาพ

() โสด () สมรส () หม้าย

() หย่า/แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

- () ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 4 () ประถมศึกษา
 () มัธยมศึกษาตอนต้น () มัธยมศึกษาตอนปลาย
 () อนุปริญญา/เทียบเท่า () ปริญญาตรี

5. อาชีพ

- () ไม่ได้ประกอบอาชีพ () ค้าขาย
 () รับจ้าง () การเกษตร
 () ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ

6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว คน

7. บทบาทหน้าที่ในครอบครัว

- () หัวหน้าครอบครัว () สมาชิกในครอบครัว

8. น้ำหนักตัว กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร
คิดเป็นค่า BMI

9. รอบเอว เซนติเมตร

10. สิทธิในการรักษาพยาบาล

- () ชำระค่ารักษาพยาบาล () เบิกค่ารักษาพยาบาล
 () ประกันสังคม () ประกันชีวิต
 () บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า/บัตรทอง

11. ภาวะความดันโลหิตในวันสอบถาม มิลลิเมตรปรอท

12. ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ปี

13. การรักษาด้วยโรคความดันโลหิตสูงของท่านในปัจจุบัน

- () ไม่ได้รับยา () ยา 1 ชนิด () ยา 2 ชนิด
 () ยา 3 ชนิดขึ้นไป () ยาอื่นๆ ระบุ

14. เคยเข้ารับการรักษาโดยนอนในโรงพยาบาลด้วยโรคความดันโลหิตสูง

หรือไม่

- () ไม่เคย () 1-5 ครั้ง
 () 6-10 ครั้ง () 11 ครั้งขึ้นไป

15. หนึ่งปีที่ผ่านมา ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองและโรคความดันโลหิตสูง จากแหล่งใดบ้าง

- () ไม่เคย
- () อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
- () กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน
- () แพทย์/พยาบาลเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- () โทรทัศน์
- () บุคคลในครอบครัวหรือบุคคลรอบข้าง
- () วิทยู
- () เอกสาร/แผ่นพับ
- () สื่ออื่นๆ ระบุ

ตอนที่ 2 สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตตำบลเวินพระบาทอำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

1. สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เป็นอย่างไร มีวิธีการอย่างไร และต้องการให้หน่วยงานใดเข้ามาช่วยเหลือบ้างอย่างไร

.....

.....

2. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการปฏิบัติกิจกรรม ในการดูแลตนเองเป็นอย่างไร มีวิธีการหรือกิจกรรมอย่างไร และมีความต้องการอย่างไรบ้าง

.....

.....

3. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการควบคุมอาหาร เป็นอย่างไร มีวิธีการควบคุมอย่างไร อาหารทำปรุงเองหรือซื้อมารับประทานและมีความ ต้องการอย่างไรบ้าง

.....

.....

4. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการออกกำลังกาย เป็นอย่างไร มีวิธีการออกกำลังกายอย่างไร เวลาใด ประจำแค่ไหน ใช้เวลาออกกำลังกายเท่าไร และมีความต้องการอย่างไรบ้าง

.....

.....

แบบทดสอบ

ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงในเขตตำบลเวียงพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
ในเขตตำบลเวียงพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม โดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง
ความคิดเห็นช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านและขอความอนุเคราะห์ให้ท่าน
ได้ตอบคำถามทุกข้อด้วย ซึ่งแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบทดสอบ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
ในเขตตำบลเวียงพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม โดยแบบสอบถามลักษณะ
เป็นแบบเลือกตอบ (Check List) ซึ่งเลือกตอบ 3 ตัวเลือก ได้แก่ ถูก ผิด และไม่ทราบ
จำนวน 20 ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ที่ท่านสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบ
แบบทดสอบซึ่งผู้วิจัยจะแปลผลข้อมูลในภาพรวม ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง
มา ณ โอกาสนี้

แพรพิชญ์ชา แก้วพุด นักศึกษาปริญญาโท
สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒน
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ตอนที่ 1

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบทดสอบ

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. สถานภาพ

() โสด () สมรส () หม้าย () หย่า/แยกกันอยู่

3. อายุ

() 20-35 ปี () 36-45 ปี () 46-55 ปี () 56 ปีขึ้นไป

4. ระดับการศึกษา

() ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 4 () ประถมศึกษา
 () มัธยมศึกษาตอนต้น () มัธยมศึกษาตอนปลาย
 () อนุปริญญา/เทียบเท่า () ปริญญาตรี

5. อาชีพ

() ไม่ได้ประกอบอาชีพ () ค้าขาย
 () รับจ้าง () การเกษตร
 () ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ

6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว

() 1-2 คน () 3-4 คน () 5 คนขึ้นไป

7. ระยะเวลาในการรักษา

() 1-2 วัน () 3 วันขึ้นไป

8. สถานที่ในการรักษาพยาบาล

() โรงพยาบาล () โรงพยาบาลตำบล () คลินิก

ตอนที่ 2

แบบทดสอบความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ และเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความ
ที่ท่านคิดว่า ถูกต้อง

ข้อที่	ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	ถูก	ผิด	ไม่ ทราบ
1.	ความดันโลหิตปกติ คือ ความดันโลหิตเท่ากับหรือต่ำกว่า 120/80 มม./ปรอท			
2.	ความดันโลหิตสูง คือความดันโลหิตเท่ากับหรือสูงกว่า 140/90 มม./ปรอท			
3.	บิดามารดาที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงบุตรมีโอกาส เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้			
4.	ผู้ที่รับประทานอาหารรสเค็ม เสี่ยงต่อการเกิด โรคความดันโลหิตสูง			
5.	คนอ้วนและอ้วนลงพุงเสี่ยงต่อการเกิด โรคความดันโลหิตสูง ได้มากกว่าคนปกติ			
6.	ผู้ที่มีภาวะเครียดเป็นประจำ เสี่ยงต่อการเกิด โรคความดันโลหิตสูง			
7.	ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เสี่ยงต่อการเกิด โรคความดันโลหิตสูง			
8.	ผู้ที่สูบบุหรี่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง			
9.	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละอย่างน้อย 30 นาทีจะช่วยลดความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง			

ข้อที่	ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
10.	ผู้ที่รับประทานอาหารมันหรือกะทิเป็นประจำเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง			
11.	ผู้ที่กินผักและผลไม้สดอย่างน้อยวันละ 5 ชนิดต่อวัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิต			
12.	โรคความดันโลหิตสูงคือ ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเท่ากับหรือสูงกว่า 100-125 มก./ดล			
13.	บิดามารดาที่ป่วยเป็นโรค บุตรมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้			
14.	ผู้ที่รับประทานอาหารรสหวาน ขนมหวาน เป็นประจำเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
15.	ผู้ที่เป็นโรคอ้วนมีโอกาสสูงที่จะเกิดโรคเรื้อรัง เช่นโรคความดันโลหิตสูง			
16.	โรคความดันโลหิตสูง มีสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์			
17.	วิธีป้องกันตนเองให้ห่างไกลโรคคือ รับประทานอาหารเป็นบางมื้อเท่านั้น			
18.	การทำงานโดยไม่ค่อยได้ออกแรงมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
19.	การดื่มสุราเป็นประจำเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
20.	การมีภาวะเครียดนานๆ ไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง			

**แบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม**

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจและเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้องเกณฑ์การเลือกตอบ ดังนี้

ทำประจำ หมายถึง ผู้ป่วยมีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นประจำมีค่า

เท่ากับ 4 คะแนน

ทำเป็นบางครั้ง หมายถึง ผู้ป่วยมีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้งมีค่า

เท่ากับ 3 คะแนน

นานๆ ครั้ง หมายถึง ผู้ป่วยมีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นนานๆ ครั้งมีค่า

เท่ากับ 2 คะแนน

ไม่ได้ทำ หมายถึง ผู้ป่วยไม่ได้มีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	พฤติกรรมผู้ผู้ป่วยมีการปฏิบัติกิจกรรม			
	ทำ ประจำ	ทำเป็น บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ได้ทำ
ด้านการควบคุมอาหาร				
1. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมันและเครื่องใน สัตว์บ่อยเพียงใด				
2. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมัน เช่น หมูชะมวง ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หอยทอด ผัดไท แครบหมูและ ข้าวซอย เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
3. ท่านรับประทานอาหารประเภททอด เนื้อทอด หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด และไข่ทอด เป็นต้น บ่อยเพียงใด				

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	พฤติกรรมผู้ป่วยมีการปฏิบัติตามกิจกรรม			
	ทำ ประจำ	ทำเป็น บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ได้ ทำ
4. ท่านใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมัน จากถั่วเหลือง จากดอกทานตะวัน บ่อยเพียงใด				
5. ท่านเติมน้ำปลา หรือซอสปรุงรสเพิ่มในอาหาร ก่อนรับประทาน บ่อยเพียงใด				
6. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ไข่เค็ม ผักกาดดอง กระเทียมดอง น้ำบูดู ปลาร้า น้ำปู และกะปิ เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
7. ท่านรับประทานอาหารที่ใส่กะทิมันๆ เช่น แกง มัสมั่น แกงกะทิ และแกงเขียวหวาน บ่อยเพียงใด				
8. ท่านรับประทานผลไม้ดอง เช่น มะม่วงดอง มะขามดอง ฝรั่งดอง และลูกกระท้อนดอง เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
9. ท่านรับประทานผลไม้เชื่อม เช่น มะม่วงเชื่อม มะขามเชื่อม และลำไย/เงาะกระป๋อง เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
10. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสหวานมาก บ่อยเพียงใด				
11. ท่านรับประทานผลไม้รสหวาน เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน ลำไย และขนุน บ่อยเพียงใด				
12. ท่านรับประทานผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง ผักกาด ผักคะน้า เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
13. ท่านกินผัก ผลไม้สดวันละ 5 ซีดหรือ 500 กรัม ต่อวัน บ่อยเพียงใด				
14. ท่านรับประทานอาหารพวกปลาหมึก หอย และกุ้ง บ่อยเพียงใด				

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	พฤติกรรมผู้ป่วยมีการปฏิบัติกิจกรรม			
	ทำ ประจำ	ทำเป็น บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ได้ ทำ
15. ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ กึ่งสำเร็จรูป มาม่า และอาหารกระป๋อง บ่อยเพียงใด				
16. ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน บ่อยเพียงใด				
ด้านการออกกำลังกาย				
17. ท่านทำงานบ้านจนเหงื่อออก เช่น ถูบ้าน ตัดหญ้า รดน้ำต้นไม้ ทำสวน เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
18. ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ บ่อยเพียงใด				
19. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 20-30 นาทีต่อครั้ง บ่อยเพียงใด				
20. ท่านออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะๆ เดินแอโรบิค ว่ายน้ำ หรือโยคะ บ่อยเพียงใด				
21. ท่านบริหารร่างกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการทำงาน บ่อยเพียงใด				
ด้านการจัดการกับความเครียดและการพักผ่อน				
22. เมื่อรู้สึกเครียด ท่านจะปรับตัวด้วยการอยู่ลำพัง คนเดียว บ่อยเพียงใด				
23. เมื่อมีอาการปวดศีรษะ หรือคิดมากในเรื่องต่างๆ ท่านพักผ่อนเพื่อเป็นการผ่อนคลาย บ่อยเพียงใด				
24. เมื่อท่านรู้สึกเครียดท่านจะพูดคุยระบายเล่าสิ่ง ต่างๆ ให้คนที่ไว้วางใจฟัง บ่อยเพียงใด				
25. ท่านรู้สึกวิตกกังวลในเรื่องการงาน การเงิน รายได้ ที่ไม่เพียงพอกับรายจ่าย บ่อยเพียงใด				
26. ท่านรู้สึกหงุดหงิด รำคาญบุคคลรอบข้างบ่อย เพียงใด				

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	พฤติกรรมผู้ป่วยมีการปฏิบัติตามกิจกรรม			
	ทำ ประจำ	ทำเป็น บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ได้ ทำ
27. ท่านพักผ่อน นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง บ่อยเพียงใด				
28. เมื่อท่านรู้สึกเครียด กังวล นอนไม่หลับ หงุดหงิด ท่านได้จัดการความเครียด เช่น ดูโทรทัศน์ ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ไปทำบุญที่วัดหรือพบปะพูดคุยกับ เพื่อนบ้าน บ่อยเพียงใด				
ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง				
29. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ สาโทและเหล้าป่น เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
30. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพื่อคลายเครียด บ่อยเพียงใด				
31. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพื่อช่วยให้เจริญอาหาร บ่อยเพียงใด				
32. ท่านสูบบุหรี่ บ่อยเพียงใด				
33. ท่านดื่มกาแฟ ชาหรือเครื่องดื่มชูกำลัง บ่อยเพียงใด				
34. ท่านมีภาวะท้องผูก บ่อยเพียงใด				
ด้านการรับประทานยา				
35. ท่านรับประทานยารักษาโรคความดันโลหิตสูง สม่ำเสมอ และตรงตามเวลา บ่อยเพียงใด				
36. ท่านหยุดรับประทานยาเอง บ่อยเพียงใด				
37. ท่านลืมรับประทานยา บ่อยเพียงใด				
38. ท่านรับประทานยาอื่นๆ ที่นอกเหนือจากแพทย์สั่ง เช่น ยาสมุนไพร ยาลูกกลอน เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
39. ท่านมีอาการหายใจลำบาก อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ มีนงง หัวใจเต้นเร็ว หลังรับประทานยา บ่อยเพียงใด				
40. ท่านเข้ารับการตรวจรักษา ตามแพทย์นัดทุกครั้ง อย่างสม่ำเสมอ บ่อยเพียงใด				

**แบบประเมินความสอดคล้องของข้อความ
สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท
อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม**

ผู้เชี่ยวชาญ

ตำแหน่ง

สถานที่ทำงาน/สังกัด

คำชี้แจง

โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง + 1, 0 หรือ - 1 โดยมีความหมาย ดังนี้

+ 1 หมายถึง เมื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแล้ว เห็นว่า “สอดคล้อง”

0 หมายถึง เมื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแล้ว เห็นว่า “ไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง”

- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าเครื่องมือ “ไม่สอดคล้อง”

รายการประเมิน	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	+ 1	0	- 1	
1. สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เป็นอย่างไร มีวิธีการอย่างไร และต้องการให้หน่วยงานใดเข้ามาช่วยเหลือบ้างอย่างไร				
2. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในด้านการปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเอง เป็นอย่างไร มีวิธีการหรือกิจกรรมอย่างไร และมีความต้องการอย่างไรบ้าง				
3. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในด้านการควบคุมอาหาร เป็นอย่างไร มีวิธีการควบคุมอย่างไร อาหารทำปรุงเองหรือซื้อมารับประทานและมีความต้องการอย่างไรบ้าง				

รายการประเมิน	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	+ 1	0	- 1	
4. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในด้านการออกกำลังกายเป็นอย่างไร มีวิธีการ ออกกำลังกายอย่างไร เวลาใด ประจำแค่วัน ใช้เวลา ออกกำลังกายเท่าไรและมีความต้องการอย่างไรบ้าง				
5. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในด้านการจัดการกับความเครียดและการพักผ่อน การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง เป็นอย่างไร มีวิธีการจัดการ ความเครียด นอนพักผ่อน อย่างไรและมีความต้องการ อย่างไรบ้าง				
6. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในด้านการรับประทานยาเป็นอย่างไร มีวิธีการ รับประทานยาเป็นอย่างไร ทานประจำหรือไม่ ใครเป็น ผู้บอกว่าจะต้องทานยาและทานเวลาใด มีความต้องการ อย่างไรบ้าง				
7. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในด้านการรับการตรวจรักษาเป็นอย่างไร มีวิธีการ อย่างไร มีอาการเช่นไรถึงเข้ารับการตรวจรักษา ทราบได้อย่างไรว่าต้องไปตรวจรักษาและมี ความต้องการอย่างไรบ้าง				
8. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในด้านการสังเกตภาวะแทรกซ้อนเป็นอย่างไร มีวิธีการ การสังเกตอย่างไร และทำอย่างไร ใครพาไปพบแพทย์ และมีความต้องการอย่างไรบ้าง				

แบบประเมินความสอดคล้องของข้อความถาม
ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

ผู้เชี่ยวชาญ

ตำแหน่ง

สถานที่ทำงาน/สังกัด.

คำชี้แจง

โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง + 1, 0 หรือ - 1 โดยมีความหมาย ดังนี้

+ 1 หมายถึง เมื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแล้ว เห็นว่า “สอดคล้อง”

0 หมายถึง เมื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแล้ว เห็นว่า “ไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง”

- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าเครื่องมือ “ไม่สอดคล้อง”

ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ โรคความดันโลหิตสูง	เกณฑ์ค่าความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
1. ความดันโลหิตปกติ คือ ความดันโลหิต เท่ากับหรือต่ำกว่า 120/80 มม./ปรอท				
2. ความดันโลหิตสูง คือความดันโลหิตเท่ากับ หรือสูงกว่า 140/90 มม./ปรอท				
3. บิดามารดาที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง บุตรมีโอกาส เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้				
4. ผู้ที่รับประทานอาหารรสเค็ม เสี่ยงต่อการ เกิดโรคความดันโลหิตสูง				
5. คนอ้วนและอ้วนลงพุงเสี่ยงต่อการเกิดโรค ความดันโลหิตสูง ได้มากกว่าคนปกติ				

ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ โรคความดันโลหิตสูง	เกณฑ์ค่าความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
6. ผู้ที่มีภาวะเครียดเป็นประจำ เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง				
7. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง				
8. ผู้ที่สูบบุหรี่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง				
9. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละอย่างน้อย 30 นาที จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง				
10. ผู้ที่รับประทานอาหารมันหรือกะทิเป็นประจำเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง				
11. ผู้ที่กินผักและผลไม้สดอย่างน้อยวันละ 5 ซีดต่อวัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตและ				
12. โรคความดันโลหิตสูงคือ ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเท่ากับหรือสูงกว่า 100-125 มก./ดล				
13. บิดามารดาที่ป่วยเป็นโรค บุตรมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้				
14. ผู้ที่รับประทานอาหารรสหวาน ขนมหวาน เป็นประจำเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง				
15. ผู้ที่เป็นโรคอ้วนมีโอกาสสูงที่จะเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง				
16. โรคความดันโลหิตสูง มีสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์				

ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ โรคความดันโลหิตสูง	เกณฑ์ค่าความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
17. วิธีป้องกันตนเองให้ห่างไกลโรคคือ รับประทานอาหารเป็นบางมื้อเท่านั้น				
18. การทำงานโดยไม่ค่อยได้ออกแรงมีโอกา สเป็นโรคความดันโลหิตสูง				
19. การดื่มสุราเป็นประจำเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อ การเป็นโรคความดันโลหิตสูง				
20. การมีภาวะเครียดนานๆ ไม่ใช่สาเหตุ ของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง				

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

แบบประเมินความสอดคล้องของข้อความ
แบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

ผู้เชี่ยวชาญ

ตำแหน่ง

สถานที่ทำงาน/สังกัด.

คำชี้แจง

โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง + 1, 0 หรือ - 1 โดยมีความหมาย ดังนี้

+ 1 หมายถึง เมื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแล้ว เห็นว่า “สอดคล้อง”

0 หมายถึง เมื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแล้ว เห็นว่า “ไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง”

- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าเครื่องมือ “ไม่สอดคล้อง”

พฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	เกณฑ์ค่าความสอดคล้อง			ข้อเสนอ เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ด้านการควบคุมอาหาร				
1. ทานรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมันและ เครื่องในสัตว์บ่อยเกินไป				
2. ทานรับประทานอาหารที่มีไขมัน เช่น หมูชะมวง ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หอยทอด ผัดไท แครบหมู และข้าวซอย เป็นต้น บ่อยเกินไป				
3. ทานรับประทานอาหารประเภททอด เนื้อทอด หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด และไข่ทอด เป็นต้น บ่อยเกินไป				
4. ทานใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันจากถั่วเหลือง จากดอกทานตะวัน บ่อยเกินไป				

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	เกณฑ์ค่าความสอดคล้อง			ข้อเสนอ เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
5. ทานเติมน้ำปลา หรือซอสปรุงรสเพิ่ม ในอาหาร ก่อนรับประทาน บ่อยเพียงใด				
6. ทานรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ไข่เค็ม ผักกาดดอง กระเทียมดอง น้ำบูดู ปลาร้า น้ำปู และกะปิ เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
7. ทานรับประทานอาหารที่ใส่กะทิมันๆ เช่น แกงมัสมั่น แกงกะทิ และแกงเขียวหวาน บ่อยเพียงใด				
8. ทานรับประทานผลไม้ดอง เช่น มะม่วงดอง มะขามดอง ฝรั่งดอง และลูกกระท้อนดอง เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
9. ทานรับประทานผลไม้เชื่อม เช่น มะม่วง แช่อิ่ม มะขามแช่อิ่ม และลำไย/เงาะกระป๋อง เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
10. ทานรับประทานอาหารที่มีรสหวานมาก บ่อยเพียงใด				
11. ทานรับประทานผลไม้รสหวาน เช่น มะม่วงสุก ทูเรียน ลำไย และขนุน บ่อยเพียงใด				
12. ทานรับประทานผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง ผักกาด ผักคะน้า เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
13. ทานกินผัก ผลไม้สดวันละ 5 ซีดหรือ 500 กรัมต่อวัน บ่อยเพียงใด				
14. ทานรับประทานอาหารพวกปลาหมึก หอย และกุ้งบ่อยเพียงใด				

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	เกณฑ์ค่าความสอดคล้อง			ข้อเสนอ เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
15. ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป มาม่า และอาหารกระป๋อง บ่อยเพียงใด				
16. ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน บ่อยเพียงใด				
ด้านการออกกำลังกาย				
17. ท่านทำงานบ้านจนเหงื่อออก เช่น ถูบ้าน ตัดหญ้า รดน้ำต้นไม้ ทำสวน เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
18. ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ บ่อยเพียงใด				
19. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 20-30 นาทีต่อครั้ง บ่อยเพียงใด				
20. ท่านออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ หรือโยคะ บ่อยเพียงใด				
21. ท่านบริหารร่างกาย โดยการยืดเหยียด กล้ามเนื้อ หลังการทำงาน บ่อยเพียงใด				
ด้านการจัดการกับความเครียดและการพักผ่อน				
22. เมื่อรู้สึกเครียด ท่านจะปรับตัวด้วยการ อยู่ลำพังคนเดียว บ่อยเพียงใด				
23. เมื่อมีอาการปวดศีรษะ หรือคิดมาก ในเรื่องต่างๆ ท่านพักผ่อนเพื่อเป็น การผ่อนคลาย บ่อยเพียงใด				
24. เมื่อท่านรู้สึกเครียดท่านจะพูดคุยระบาย เล่าสิ่งต่างๆ ให้คนที่ไว้ใจฟัง บ่อยเพียงใด				

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	เกณฑ์ค่าความสอดคล้อง			ข้อเสนอ เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
25. ท่านรู้สึกวิตกกังวลในเรื่องการงาน การเงิน รายได้ที่ไม่เพียงพอกับรายจ่าย บ่อยเพียงใด				
26. ท่านรู้สึกหงุดหงิด รำคาญบุคคลรอบข้าง บ่อยเพียงใด				
27. ท่านพักผ่อน นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง บ่อยเพียงใด				
28. เมื่อท่านรู้สึกเครียด กังวล นอนไม่หลับ หงุดหงิด ท่านได้จัดการความเครียด เช่น ดูโทรทัศน์ ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ไปทำบุญที่วัดหรือพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน บ่อยเพียงใด				
ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง				
29. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ สาโท และเหล้าปั่น เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
30. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ เพื่อคลายเครียด บ่อยเพียงใด				
31. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์เพื่อช่วยให้เจริญอาหาร บ่อยเพียงใด				
32. ท่านสูบบุหรี่ บ่อยเพียงใด				
33. ท่านดื่มกาแฟ ชาหรือเครื่องดื่มชูกำลัง บ่อยเพียงใด				
34. ท่านมีภาวะท้องผูก บ่อยเพียงใด				

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	เกณฑ์ค่าความสอดคล้อง			ข้อเสนอ เพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ด้านการรับประทานยา				
35. ท่านรับประทานยารักษาโรคความดันโลหิตสูง สม่ำเสมอ และตรงตามเวลา บ่อยเพียงใด				
36. ท่านหยุดรับประทานยาเอง บ่อยเพียงใด				
37. ท่านลืมรับประทานยา บ่อยเพียงใด				
38. ท่านรับประทานยาอื่นๆ ที่นอกเหนือจากแพทย์สั่ง เช่น ยาสมุนไพร ยาลูกกลอน เป็นต้น บ่อยเพียงใด				
39. ท่านมีอาการหายใจลำบาก อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ มึนงง หัวใจเต้นเร็ว หลังรับประทานยา บ่อยเพียงใด				
40. ท่านเข้ารับการตรวจรักษา ตามแพทย์นัด ทุกครั้ง อย่างสม่ำเสมอ บ่อยเพียงใด				