

ภาคผนวก

แบบสอบถามการศึกษาวิจัย
เรื่อง ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
และโรค เบาหวาน ในกลุ่มเสี่ยงหมู่ที่ 7, 12 และ 14 ตำบลห้วยเม็ก
อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มี 6 หน้า โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้การดูแลสุขภาพในโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 20 ข้อ
และโรคเบาหวาน

ตอนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 20 ข้อ
และโรคเบาหวาน

ตอนที่ 4 ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการการจัดบริการลดเสี่ยงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เสี่ยงของประชาชน (เป็นคำถามปลายเปิด)

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพ

☐ โสด ☐ สม ☐ หม้าย/หย่า ☐

4. วุฒิการศึกษา

- ☐ ไม่ได้เรียน
☐ ประถมศึกษา
☐ มัธยมศึกษา
☐ อนุปริญญา/ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

5. ปัจจุบันท่านมีอาชีพ

- ☐ ทำสวน/ทำไร่/ทำนา ☐ ทำงานโรงงาน/บริษัท ☐ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
☐ รับจ้าง ☐ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ☐ ว่าง/ทำงานต่างประเทศ
☐ ทำงานบ้าน/พ่อบ้าน/แม่บ้าน ☐ ว่าง/ไม่ได้ประกอบอาชีพ

6. รายได้/เดือน

ไม่ ☐ รายได้

- ☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท
☐ 5,001 – 10,000 บาท
☐ มากกว่า 10,001 บาท

7. ดัชนีมวลกาย

- ☐ ปกติ/ไม่มีปัจจัยเสี่ยง
☐ มากกว่าเกณฑ์/ผิดปกติ/มีปัจจัยเสี่ยง

8. ขนาดรอบเอว

- ☐ ปกติ/ไม่มีปัจจัยเสี่ยง
☐ มากกว่าเกณฑ์/ผิดปกติ/มีปัจจัยเสี่ยง

9. โรคประจำตัว

- ☐ ไม่มี
- ☐ ไม่ทราบ
- ☐ มี

10. ประเภทโรค

- ☐ ทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง
- ☐ โรคความดันโลหิตสูง
- ☐ โรคเบาหวาน
- ☐ โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
- ☐ โรคหัวใจ
- ☐ โรคหลอดเลือดสมอง (CVD)

11. แหล่งความรู้ด้านสุขภาพ

- ☐ โทรทัศน์
- ☐ วิทยุ
- ☐ หนังสือพิมพ์/เอกสาร/วารสารแผ่นพับ/ป้าย/โปสเตอร์
- ☐ อสม./จนท.สาธารณสุข

12. การปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วย

- ☐ ซื้อ/จัดหาารับประทานเอง/ไปโรงพยาบาลเอกชนและอื่น ๆ
- ☐ ไปคลินิก
- ☐ ไปโรงพยาบาลใกล้บ้าน

13. การใช้ภูมิปัญญาในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

- ☐ ไม่ใช่
- ใช่ ☐

14. ประเภทภูมิปัญญา

- ☐ สมุนไพรพื้นบ้าน
- ☐ นวดแผนไทย
- ☐ สมุนไพรและนวดแผนไทย
- ☐ อื่นๆ

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาคำถามแล้ว / ลงในช่องคำตอบตามความเป็นจริง

ความรู้	ใช่	ไม่ใช่
1. ความดันโลหิต คือ แรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยง ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย		
2. คนอายุ 35 ปีขึ้นไปมีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ควรวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง		
3. ควรวัดความดันโลหิต หลังจากนั่งพักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง		
4. ความดันโลหิตปกติ คือ ความดันโลหิต 120/80 มม./ปรอท		
5. อาการอันตรายจากภาวะความดันโลหิตสูง ได้แก่ ปวดขมับ แขนขาอ่อนแรง อาเจียน		
6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่เป็นประจำเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง		
7. การกินอาหารประเภทสัจจัด เช่น เค็มจัด หวานจัดมันจัด เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง		
8. ความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของการเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต		
9. การออกกำลังกาย เพิ่มการกินผัก ลดความเค็มลดควบคุมน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ จะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้		
10. โรคความดันโลหิตสูง สามารถรักษาหายขาดได้หากกินยาต่อเนื่อง อย่างน้อย 6 เดือน, มาจากกรรมพันธุ์		
11. การมี พ่อ แม่ ญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวานเป็นภาวะเสี่ยงต่อโรคต่อเบาหวาน		
12. ภาวะความดันโลหิตสูง มีไขมัน(คลอเลสเตอรอล)สูงเป็นภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน		
13. สาเหตุสำคัญที่สุดของโรคเบาหวานมาจากกรรมพันธุ์		
14. โรคเบาหวาน มี 3 ชนิด คือ ชนิดต้องพึ่งอินซูลินไม่ต้องพึ่งอินซูลินและชนิดตั้งแต่กำเนิด		
15. การปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลด คันตามผิวหนัง เป็นอาการเริ่มต้นของโรคเบาหวาน		

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน (ต่อ)

ความรู้	ใช่	ไม่ใช่
16. การตรวจค่าน้ำตาลในเลือดทำได้โดยเจาะเลือดที่ปลายนิ้วและหยดเลือด ค่าที่แขน		
17. คนปกติก่อนรับประทานอาหารเช้าจะมีระดับน้ำตาลในเลือด 130 – 140 มก. %		
18. วิธีที่ดีที่สุดในการตรวจหาเบาหวาน คือการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเมื่อ อดอาหารและน้ำมาก่อนอย่างน้อย 24 ชั่วโมง		
19. ผู้ป่วยเบาหวาน ไม่ได้รับการรักษาต่อเนื่องอาจเกิดภาวะ ไตวายหรือตาบอดได้		
20. พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติในการป้องกันโรคเบาหวาน คือ ควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้อ้วนออกกำลังกายสม่ำเสมอ ลดอาหารมัน เค็มจัด		

ตอนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับ โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำ ตอบตามความเป็นจริง โดยเลือกตอบตามเกณฑ์ ดังนี้

พฤติกรรมสุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกัน โรคเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน	ความถี่ของการปฏิบัติ ต่อ สัปดาห์			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
พฤติกรรมสุขภาพโรคความดันโลหิตสูง				
1. ท่านรับประทานอาหารประเภทสจัดเช่น เค็มจัด หวานจัด มันจัด				
2. ท่านดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน				
3. ท่านมีความเครียดหรือวิตกกังวลในเรื่องการทำงาน				
4. ท่านออกกำลังกาย/เล่นกีฬา วันละ 15-30 นาทีอย่าง น้อย 3 วันต่อสัปดาห์				

ตอนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับ โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน

พฤติกรรมสุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน	ความถี่ของการปฏิบัติ ต่อ สัปดาห์			
	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
พฤติกรรมสุขภาพโรคความดันโลหิตสูง				
5. ท่านชอบรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไขมัน และ แกงกะทิ				
6. ท่านสูบบุหรี่หรือร่วมกลุ่มกับผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ				
7. ท่านได้รับการ ตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง				
8. ท่านได้นั่งพักบนเก้าอี้ เท้าวางราบกับพื้นอย่างน้อย 5 นาทีก่อนวัดความโลหิต				
9. ท่านดื่มน้ำ น้ำผลไม้ กาแฟ ที่ไม่มีคาเฟอีน				
10. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์				
พฤติกรรมสุขภาพโรคเบาหวาน				
11. ท่านไปรับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อติดตาม ความเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือด				
12. เมื่อมีเวลาว่างท่านจะหางานอดิเรกทำเช่น การปลูก ต้นไม้ ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง การไปปฏิบัติศาสนกิจ				
13.ท่านรับประทานอาหารที่หลากหลายไม่จำเจ โดยเน้นผัก และผลไม้รสไม่หวาน				
14. ท่านรับประทานอาหารประเภททอด				
15.ท่านมีพฤติกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ หรือวิถีชีวิตแบบคนเมือง				
16.ท่านใช้การย่าง อบ ต้ม หรือเผาแทนการทอด				

ตอนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับ โรคความดันโลหิตสูงและ โรคเบาหวาน

พฤติกรรมสุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพและ ป้องกันโรคเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และ โรคเบาหวาน	ความถี่ของการปฏิบัติ ต่อ สัปดาห์			
	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
พฤติกรรมสุขภาพโรคเบาหวาน				
17. ท่านได้รับการคัดกรองโรคเบาหวานในชุมชน เมื่อมี การณรงค์				
18. ท่านได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี				
19. ท่านไม่เคยทราบระดับไขมันในเลือดของ ตนเอง				
20. ท่านสนใจและรับทราบ เข้าร่วมกิจกรรมลด เสี่ยงโรคเบาหวาน				

ตอนที่ 4 ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการการจัดบริการลดเสี่ยงหรือปรับพฤติกรรม
เสี่ยงของประชาชน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประวัติย่อของผู้ศึกษา

ชื่อ – สกุล	นางพิชญา สีลาพล
วัน เดือน ปี เกิด	3 กรกฎาคม 2513
สถานที่เกิด	อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	137 หมู่ 15 ตำบลห้วยเม็ก อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ 46170
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2536 - 2537	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลห้วยผึ้ง
พ.ศ. 2537 - 2547	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลร่องคำ
พ.ศ. 2547 – ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลห้วยเม็ก
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม จังหวัด มหาสารคาม
พ.ศ. 2554	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)
ทุนการศึกษา	ทุนอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาเวชปฏิบัติทั่วไป (การรักษาโรคเบื้องต้น) ปี พ.ศ. 2550