

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ทม 0610(16)/421

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
239 ถนนห้วยแก้ว อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50200

22 กันยายน 2543

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนครพิงค์, นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, คณบดีคณะ
ศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม

ด้วยนาย กวี เมฆประดับ รหัส 4122541 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการ
ส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง
ของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อควบคุมและป้องกัน
ภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก” โดยมี
รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ไกรพิบูลย์ เป็น
คณะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษาที่มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญ อาจารย์ทศพร คำผลศิริ
ข้าราชการในสังกัดของท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

คณะอาจารย์ที่ปรึกษาฯ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า อาจารย์ทศพร คำผลศิริ เป็นผู้ที่มีความรู้
ความสามารถและมีประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อ
เสนอแนะในการทำการศึกษาวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และโปรดพิจารณาอนุญาตให้ อาจารย์ทศพร คำผลศิริ เป็น
ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์)

ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญทรงคุณวุฒิ

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1.รองศาสตราจารย์รัชนีพร ภู่กร | อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏพิบูลสงครามพิษณุโลก |
| 2.รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญญา | อาจารย์ประจำภาควิชาประเมินผลและวิจัยการ ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3.แพทย์หญิงทิพยา แสนไชย | แพทย์ประจำโรงพยาบาลนครพิงค์ อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ |
| 4.อาจารย์นิ่มอนงค์ งามประภาสม | อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 5.อาจารย์วิไลลักษณ์ บุญเคลือบ | อาจารย์ประจำสายวิชาภาษาไทย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 6.อาจารย์ทศพร คำผลศิริ | อาจารย์ประจำภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 7.คุณศรีเกษ ธัญญาวินิชกุล | นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ 7 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ |

ภาคผนวก ค

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน
ในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

กิจกรรมครั้งที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|--|--|---|--|--|---|--|
| <p>ขั้นก่อนเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>-กลุ่มสัมพันธ์ภาพ</p> <p>ขั้นเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>-โรคความดันโลหิตสูง</p> <p>-ความหมายโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>-ชนิดของโรค</p> <p>-สาเหตุของการเกิดโรค</p> <p>-ลักษณะอาการ</p> <p>-การรักษาโรค</p> <p>-การปฏิบัติตนในการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>-สรุปกิจกรรมการเรียนรู้</p> | <p>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย</p> <p>2. เพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ</p> <p>หลังกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สูงอายุสามารถ</p> <p>1. บอกความหมายโรคความดันโลหิตสูงได้</p> <p>2. บอกชนิดของโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>3. บอกสาเหตุของการเกิดโรคได้</p> <p>4. บอกลักษณะอาการของโรคได้</p> <p>5. บอกวิธีการรักษาโรคที่ถูกต้องได้</p> <p>6. บอกวิธีปฏิบัติตนในการควบคุมควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน</p> <p>เพื่อสรุปความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</p> | <p>- ผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และผู้สูงอายุแนะนำตัว</p> <p>- ร่วมกันร้องเพลง/เล่นเกม</p> <p>ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง มีเนื้อหา ครอบคลุมในเรื่อง</p> <p>1. ความหมายของโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>2. ชนิดของโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>3. สาเหตุของการเกิดโรค</p> <p>4. ลักษณะอาการแสดงที่พบบ่อยๆ</p> <p>5. อันตรายจากโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>6. การรักษาและการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน</p> <p>- การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม</p> <p>- การออกกำลังกาย</p> <p>- การจัดการกับความเครียด</p> <p>- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ</p> <p>- การหลีกเลี่ยงปัจจัยทำให้โรครุนแรงขึ้น</p> | <p>- เกม/ร้องเพลง</p> <p>- การบรรยาย</p> <p>- การชมวีดิทัศน์</p> <p>- ชักถามพูดคุย</p> <p>แสดงความคิดเห็น</p> <p>เห็นแลกเปลี่ยน</p> <p>ประสบการณ์</p> <p>โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม</p> <p>- ผู้วิจัยเป็นภาพ</p> <p>พลิก, ภามคำ</p> <p>ภาพ, ช่วยเสริม</p> | <p>- อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>จังหวะ</p> <p>- รูปภาพ</p> <p>- วีดิทัศน์</p> <p>- สนิทนามกลุ่ม</p> <p>- รูปภาพ</p> <p>- ภาพพลิก</p> | <p>ผู้วิจัย</p> <p>ผู้ช่วยวิจัย</p> <p>ผู้สูงอายุ</p> <p>"-----"</p> <p>"-----"</p> | <p>- สังเกตจากการพูดคุยกัน</p> <p>- การให้ความร่วมมือในกิจกรรม</p> <p>- สังเกตจากความสนใจ</p> <p>- การชมวีดิทัศน์</p> <p>- การชักถาม</p> <p>- การตอบคำถาม</p> <p>- การแสดงความคิดเห็น</p> <p>สังเกตการตอบคำถาม</p> |

กิจกรรมครั้งที่ 2 เรื่อง อาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง

- วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับโรค
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุได้รับการพัฒนาการรับรู้ความสามารถในตนเองเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับโรค

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลยุทธ์ | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|--|--|---|---|---|---|--|
| <p>ขั้นก่อนเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>-กลุ่มสัมพันธ์</p> <p>ขั้นเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>-อาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง</p> | <p>-เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้</p> <p>หลังจากการเรียนรู้ ผู้สูงอายุสามารถ</p> <p>1.บอกอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูงได้</p> | <p>-ร้องเพลง/เกม</p> <p>-บทพจนานุกรมทางการแพทย์และป้องกันภาวะแทรกซ้อน ซึ่งอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยควบคุมไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนไม่ได้ ถ้ารู้จักเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>-อาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง</p> | <p>เพลง/เกม</p> <p>-บรรยาย</p> <p>-ซักถาม สทนา</p> <p>กลุ่ม แลกเปลี่ยน</p> <p>ประสบการณ์</p> <p>ประสบการณ์</p> <p>และความรู้โดยมี</p> <p>ผู้ช่วยวิจัยและ</p> <p>นำเพิ่มเติม</p> | <p>เพลง/เกม</p> <p>อุปกรณ์ประกอบจังหวะ</p> <p>-ภาพอาหาร</p> <p>5 หมู่</p> <p>วีดิทัศน์</p> <p>-กิจกรรมกลุ่ม</p> | <p>ผู้วิจัย</p> <p>ผู้ช่วยวิจัย</p> <p>ผู้สูงอายุ</p> | <p>สังเกตจาก</p> <p>ความสนใจใน</p> <p>-การซักถาม</p> <p>-การตอบคำถาม</p> <p>ถาม</p> <p>-การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น</p> <p>-สังเกตความ</p> <p>ร่วมมือในการ</p> <p>ฝึกปฏิบัติ</p> <p>-ความถูกต้อง</p> |
| <p>-การฝึกปฏิบัติการเลือกอาหารและเครื่องดื่มที่มีในท้องถิ่นที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง</p> | <p>2.ฝึกเลือกอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง</p> | | <p>-แบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม</p> <p>แข่งกันแยกอาหารเหมาะสมและไม่เหมาะสม</p> | <p>-แผ่นรายการอาหาร</p> <p>อาหาร</p> <p>-กระดาษ</p> <p>-กระดาษขาว</p> | | |

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|--|---|---------------|--|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <p>ขั้นสรุป</p> <p>-สรุปกิจกรรมการเรียนรู้</p> | <p>-สรุปความรู้ และการเลือกอาหาร และเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับโรค ความดันโลหิตสูง</p> | | <p>พร้อมทั้งนำเสนอ ต่อกลุ่ม และเหตุผล โดยอีกกลุ่ม ตรวจสอบ นับกัน ว่าใครถูกต้องมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ</p> <p>-ผู้วิจัยชมเชยเมื่อ ถูกต้องและเพิ่มเติมถ้าไม่ถูกต้อง</p> <p>-ผู้วิจัยซักถาม</p> <p>-ผู้บันทึกรายการอาหารจำนวน 4 รายการตามผู้สูง อายุและให้เหตุผลประกอบ</p> | <p>-บัตรรายการอาหาร</p> <p>อาหาร</p> | <p>-ผู้วิจัย</p> <p>-กลุ่มใหญ่</p> | <p>ของการจัดกลุ่มอาหาร</p> <p>117</p> <p>-การตอบคำถาม</p> |

กิจกรรมครั้งที่ 3 เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีภาวะความดันโลหิตสูงชนิดไม่เรื้อรัง ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีภาวะความดันโลหิตสูงชนิดเรื้อรังที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีภาวะความดันโลหิตสูงชนิดไม่เรื้อรังที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|---|---|--|---|--|---|--|
| <p>ขั้นตอนเข้าสู่กิจกรรม</p> <p>-กลุ่มสัมพันธ์</p> <p>ขั้นเข้าสู่กิจกรรม</p> <p>การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> | <p>-เพื่อให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้</p> <p>หลังจากการเรียนรู้ ผู้สูงอายุสามารถบอกความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้</p> <p>-บอกความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>-บอกความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>-บอกประโยชน์และโทษของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>-บอกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค</p> <p>-บอกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค</p> <p>สรุปภาพ</p> | <p>-ร้องเพลง/เกม/ทบทวนความรู้ก่อนเรียน</p> <p>การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะช่วยให้สามารถควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน ซึ่งควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>-ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>-ความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>เพื่อสุขภาพและทำงาน</p> <p>-ประโยชน์และโทษของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>-วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค</p> <p>ความดันโลหิตสูง</p> <p>-สอบถามผู้สูงอายุถึงการออกกำลังกายแต่ละบุคคล</p> | <p>เพลง/เกม</p> <p>-วิทยากรและผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำ</p> <p>ร่วมพูดคุย แสดงความคิดเห็น</p> <p>แลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>ประวัติและ</p> <p>ฝึกปฏิบัติ</p> | <p>เพลง/เกม</p> <p>-ภาพพดิกการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>-สื่อบุคคล</p> <p>-กิจกรรมกลุ่ม</p> <p>สื่อบุคคล</p> | <p>ผู้วิจัย</p> <p>ผู้ช่วยวิจัย</p> <p>ผู้สูงอายุ</p> | <p>การให้ความร่วมมือในกิจกรรม</p> <p>สังเกตความสนใจในการพูดคุยซักถามและศรัทธาตอบคำถาม</p> <p>สังเกตจากความสนใจใน</p> |

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|---|---|--|---|---|---|--|
| <p>ขั้นสรุป</p> <p>สรุปกิจกรรมการเรียนรู้</p> | <p>วัดความรู้ และการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ</p> | <p>เนื้อหาโดยย่อ</p> <p>-การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับโรค เสนอการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และมีปฏิบัติ โดยเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย, การมีฝน และการผ่อนคลายร่างกาย</p> <p>-การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความหมาย,ประโยชน์-โทษ,วิธีการควรทำอย่างไรบ้าง</p> | <p>กลยุทธ์</p> <p>พูดคุยซักถาม</p> <p>ตามวัตถุประสงค์</p> | <p>สื่อ/อุปกรณ์</p> <p>-ภาพพดิก</p> <p>-แผ่นพับ</p> | <p>ผู้รับผิดชอบ</p> <p>ผู้วิจัย</p> <p>ผู้ช่วยวิจัย</p> <p>ผู้สูงอายุ</p> | <p>การประเมินผล</p> <p>-การซักถาม</p> <p>-การมีส่วนร่วม</p> <p>ในกิจกรรม</p> <p>-การปฏิบัติตามคำแนะนำ</p> <p>119</p> <p>-ความสนใจในการตอบคำถาม</p> |

กิจกรรมครั้งที่ 4 เรื่อง การจัดการความเครียดในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

- วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดที่ถูกต้องเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุได้รับการรับรู้ความสามารรถตนเองเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|---|--|---|---|---------------------------------|---|--|
| <p>ขั้นก่อนเข้าสู่กิจกรรม</p> <p>-กลุ่มสัมพันธ์</p> <p>ขั้นเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>-การจัดการและผ่อนคลาย</p> | <p>-เพื่อให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้</p> <p>หลังจากการเรียนรู้ ผู้สูงอายุสามารถ</p> <p>-บอกความหมายของความเครียดได้</p> <p>-บอกสาเหตุของความเครียดได้</p> <p>-บอกโทษของความเครียดได้</p> <p>-บอกแนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดได้</p> <p>-บอกวิธีผ่อนคลายความเครียดได้</p> | <p>-ร้องเพลง/เกม/ทบทวนความรู้เดิม</p> <p>การผ่อนคลายความเครียด</p> <p>-ความหมาย</p> <p>-สาเหตุของความเครียด</p> <p>-โทษของความเครียด</p> <p>-แนวทางแก้ไขปัญหาค่าความเครียด</p> <p>-วิธีผ่อนคลายความเครียด</p> | <p>เพลง/เกม/ถาม</p> <p>-วิทยากรบรรยาย</p> <p>-แลกเปลี่ยน</p> <p>ประสบการณ์</p> <p>ซักถาม แสดงความคิดเห็น</p> <p>-ให้แต่ละบุคคล</p> <p>บอกและแสดงวิธีการคลายเครียด</p> | <p>เพลง/เกม</p> <p>-ภาพพลิก</p> | <p>-วิทยากรในชุมชน</p> <p>-ผู้วิจัย</p> <p>-ผู้ช่วยวิจัย</p> <p>-ผู้สูงอายุ</p> | <p>-สังเกตความสนใจในการมีส่วนร่วมในการซักถาม แสดงความคิดเห็น</p> <p>และตอบคำถาม</p> <p>-การมีส่วนร่วมในกิจกรรม</p> <p>-การปฏิบัติตามการแนะนำ</p> <p>-ความสนใจและความถูกต้องเวลาปฏิบัติ</p> |
| <p>-การฝึกปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความเครียด</p> | <p>-ฝึกปฏิบัติวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง</p> | <p>ฝึกปฏิบัติการคลายเครียด</p> <p>-การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>-การฝึกหายใจ</p> <p>-การทำสมาธิ</p> <p>-การนวด</p> | <p>-สาธิต</p> <p>-ฝึกปฏิบัติ</p> | <p>-บุคคล</p> | | |

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|--|---|---|---|--------------|--------------|-------------------------------|
| <p>ขั้นสรุป</p> <p>-สรุปกิจกรรมการเรียนรู้</p> | <p>สรุปความรู้ และการฝึกปฏิบัติ การ</p> <p>คลายความเครียด</p> | <p>ความรู้เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด</p> <p>และการแก้ไขปัญหาคเครียด</p> | <p>วิทยากรถาม</p> <p>ความรู้ตามวัตถุประสงค์และแลกเปลี่ยนหรือให้ข้อมูลเพิ่มเติมถ้ายังตอบไม่ถูกต้อง</p> | | | <p>การตอบคำถาม</p> <p>121</p> |

กิจกรรมครั้งที่ 5 เรื่อง การทบทวนความรู้และแนวทางการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน

- วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุได้ทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและการควบคุมป้องกันภาวะแทรกซ้อน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุให้มีความสำคัญของการมีพฤติกรรมกรรมการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุมีความมั่นใจในตนเองในการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรค
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|---|---|--|--|---|---|---|
| <p>ขั้นก่อนเข้าสู่กิจกรรมการ เรียนรู้</p> <p>-กลุ่มสัมพันธ์</p> <p>ขั้นเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>-ทบทวนความรู้</p> | <p>-เพื่อให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้</p> <p>ผู้สูงอายุสามารถ</p> <p>1.บอกความรู้เบื้องต้นของโรคความดันโลหิตสูงได้</p> <p>2.บอกวิธีการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคได้</p> | <p>-ร้องเพลง/เกม/โรคความดันโลหิตสูงและการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุตั้งรายละเอียดที่ได้เรียนมาแล้ว</p> | <p>เพลง/เกม</p> <p>-ผู้สูงอายุร่วมกันทบทวนความรู้ด้วยการเล่นเกมตอบคำถามโดยอาศัยความรู้ที่ได้อ่านมาแล้ว แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม ทำกัน ตอบถูกได้ 1 คะแนน</p> | <p>เพลง/เกม</p> <p>-กระดาษดำ</p> <p>-ปากกาเขียน</p> | <p>ผู้วิจัย</p> <p>ผู้ช่วยวิจัย</p> <p>ผู้สูงอายุ</p> | <p>-สังเกตความสนใจ</p> <p>122</p> <p>-การมีส่วนร่วมในกลุ่ม</p> <p>-และการตอบคำถาม</p> |

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|------------------------------------|---|---|--|--------------|--|--|
| ขั้นสรุป สรุปกิจกรรมการเรียนรู้ | -สรุปความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและการควบคุมป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรค ปัญหาที่พบและแนวทางการแก้ไข | โรคความดันโลหิตสูงและการควบคุมป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรค | -ผู้วิจัยร่วม สถานภาพผู้ช่วย พูดคุย/ซักถาม | สถานภาพกลุ่ม | ผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย ผู้สูงอายุ | การมีส่วนร่วม ในการสนทนา พูดคุย แสดง ความคิดเห็นให้ -ส่ง feedback ความสนใจใน การซักถาม ตอบคำถาม |

กิจกรรมครั้งที่ 6 เยี่ยมเยียนผู้ช่วยความต้นโลหิตสูงในชุมชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความต้นโลหิตสูงเกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความต้นโลหิตสูงร่วมทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ชุมชน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความต้นโลหิตสูงเห็นคุณค่าของตนเอง

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|--|--|--|--|--|---|--|
| เยี่ยมเยียนผู้ช่วยที่พบในชุมชนเกิดจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อัมพาต, อัมพฤกษ์, หัวใจ | <p>เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความต้นโลหิตสูงบอกภาวะแทรกซ้อนได้</p> <p>เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความต้นโลหิตสูงบอกการปฏิบัติตนในการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้</p> | <p>เนื้อหาโดยย่อ</p> <p>-ชี้แจงวัตถุประสงค์การเยี่ยมเยียนให้ผู้สูงอายุอายุทราบ</p> <p>-จัดให้ผู้สูงอายุออกเยี่ยมเยียนผู้ช่วยที่มีความต้นโลหิตสูงและเกิดภาวะแทรกซ้อนร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ อสม. และผู้วิจัย</p> <p>-เยี่ยมเยียนทัศนภาพประวัติอาการก่อนการเจ็บป่วย และหลังจากการเจ็บป่วย การดูแลรักษาจากผู้ช่วย ญาติ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมกันสนทนากลุ่มถึงสิ่งที่ได้พบมาให้การเยี่ยมเยียนและแนวทางการที่จะควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนดังกล่าว</p> <p>-ผู้วิจัย เสิร์มและสรุป</p> | <p>กลวิธี</p> <p>-เยี่ยมเยียน</p> <p>-สนทนากลุ่ม</p> | <p>สื่อ/อุปกรณ์</p> <p>-ผู้ช่วยภาวะแทรกซ้อน</p> <p>-ญาติ</p> <p>-เจ้าหน้าที่สาธารณสุข</p> <p>-กระดาน</p> <p>-ปากกา</p> | <p>ผู้รับผิดชอบ</p> <p>-ผู้วิจัย</p> <p>-เจ้าหน้าที่สาธารณสุข</p> | <p>การประเมินผล</p> <p>-การสังเกตจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>-ความสนใจการซักถาม 124</p> <p>-สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น</p> <p>-การตอบคำถาม</p> |

กิจกรรมครั้งที่ 7 สันทนาการกลุ่มระหว่างผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ดูแล และแกนนำในชุมชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ดูแล และแกนนำในชุมชนตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน
2. เพื่อพัฒนาภาคผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ดูแลและแกนนำในชุมชน ไปสู่การเป็นเครือข่ายในการดูแลผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงในชุมชน

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|--|--|---|--|---------------------------------------|---|---|
| ขั้นก่อนกิจกรรม สันทนาการกลุ่มระหว่าง ผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ และแกนนำในชุมชน ขั้นดำเนินการกิจกรรม | สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและสร้าง บรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง สามารถวางแผนการปฏิบัติตนในการ ควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่ เหมาะสมกับตนเองได้ กลุ่มผู้ดูแลและแกนนำในชุมชน วาง แผนในการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มี ความดันโลหิตสูงเพื่อการควบคุม และป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้ | เนื้อหาโดยย่อ การควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน -ผลดีของการควบคุมและป้องกันภาวะแทรก ซ้อน -ผลเสียของการไม่ควบคุมและป้องกันภาวะ แทรกซ้อน | เกมร้องเพลง ผู้วิจัยบรรยาย ประกอบภาพและ การสนทนา ยกกรณีตัวอย่าง แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มช่วยกัน ระดมความคิด และนำเสนอแผน ปฏิบัติตนและ แผนช่วยเหลือ | วีดิทัศน์ บุคคล กระดาษ ปากกา | นักวิจัย ผู้ช่วยวิจัย ผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ดูแล และแกนนำ ในชุมชน | สังเกตจาก ความสนใจ ร่วม มือในกิจกรรม แผนการปฏิบัติ ตัวหรือแผนใช้ ช่วยเหลือ |

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลยุทธ์ | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|-------------------------------------|---|----------------------|---|---------------------|---------------------|--------------------------------|
| <p>ขั้นสรุป</p> <p>-สรุปกิจกรรม</p> | <p>วัตถุประสงค์เฉพาะ</p> <p>สรุปแผนการปฏิบัติงานเพื่อควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน</p> <p>สรุปแผนการช่วยเหลือจากผู้ดูแลและแนะนำในชุมชน</p> | <p>เนื้อหาโดยย่อ</p> | <p>กลยุทธ์</p> <p>วิทยากรเน้นให้นำไปปฏิบัติเพื่อจะได้เกิดผลดีต่อตัวผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง</p> | <p>สื่อ/อุปกรณ์</p> | <p>ผู้รับผิดชอบ</p> | <p>การประเมินผล</p> <p>126</p> |

กิจกรรมครั้งที่ 8 สันทนาการกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละบุคคล
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการดูแลสุขภาพและป้องกันภาวะแทรกซ้อน

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี/กิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|--|--|---|--|---|-----------------------------------|--|
| <p>ขั้นก่อนกิจกรรม</p> <p>การสันทนาการกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง</p> <p>ขั้นกิจกรรม</p> | <p>สร้างบรรยากาศ</p> <p>ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงสามารถระบุปัญหาในการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน</p> <p>ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงช่วยเหลือกันในการแก้ไขหรือเสริมสร้างกำลังใจเพื่อควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน</p> | <p>ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้แก่ การบริโภคอาหาร, การออกกำลังกาย, การจัดการกับความเครียด, ฯลฯ</p> | <p>เกม/เพลง</p> <p>ผู้วิจัยถามผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงที่ละคนว่าได้นำความรู้และวิธีการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนไปปฏิบัติหรือไม่ อย่างไร และพบปัญหาอุปสรรคหรือไม่ อย่างไร มีแนวทางแก้ไขอย่างไร ถ้าไม่มีหรือบุคคลภายในกลุ่มแนะนำแนวทางเลือก</p> | <p>สันทนาการ</p> <p>ปากกา</p> <p>กระดาษ</p> | <p>ผู้วิจัย</p> <p>ผู้สูงอายุ</p> | <p>สังเกตจากการสนทนาพูดคุย</p> <p>การซักถามถึงตอบคำถาม</p> |

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลยุทธ์ | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|-------------------------------------|-------------------|---------------|--|--------------|--------------|--------------|
| <p>ขั้นสรุป</p> <p>-สรุปกิจกรรม</p> | | | <p>กลยุทธ์</p> <p>ผู้วิจัยสรุปและ</p> <p>เน้นให้นำไป</p> <p>ปฏิบัติ ตลอดคน</p> <p>ให้กำลังใจกับผู้</p> <p>สูงอายุที่มีความ</p> <p>ต้นใจดีสูง</p> | | | 128 |

กิจกรรมส่งเสริมความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและแนวทางการสนับสนุนทางสังคม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้กลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุกู้เรื่องเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงซึ่งชนิดไม่ทราบสาเหตุมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและทราบแนวทางการสนับสนุนทางสังคม

| กิจกรรมหัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|---|---|--|---|--|--|---|
| <p>ขั้นก่อนเข้าสู่กิจกรรมการ</p> <p>เรียนรู้</p> <p>-กลุ่มสัมพันธ์ภาพ</p> <p>ขั้นเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>-โรคความดันโลหิตสูง</p> <p>-ความหมาย/โรคความ</p> <p>ดันโลหิตสูง</p> <p>-ชนิดของโรค</p> <p>-สาเหตุของการเกิดโรค</p> <p>-ลักษณะอาการ</p> <p>-การรักษาโรค</p> <p>-การปฏิบัติตนในการ</p> <p>ควบคุมป้องกันภาวะ</p> <p>แทรกซ้อน</p> <p>-แนวทางการสนับสนุน</p> <p>ทางสังคม</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>-สรุปกิจกรรม</p> | <p>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย</p> <p>2. เพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียน</p> <p>หลังกิจกรรมกลุ่มผู้ดูแลสามารถ</p> <p>1. บอกความหมาย/โรคความดัน</p> <p>โลหิตสูงได้</p> <p>2. บอกชนิดของโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>3. บอกสาเหตุของการเกิดโรคได้</p> <p>4. บอกลักษณะอาการของโรคได้</p> <p>5. บอกวิธีการรักษาโรคที่ถูกต้องได้</p> <p>6. บอกวิธีปฏิบัติตนในการควบคุม</p> <p>ควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน</p> <p>7. แนวทางการสนับสนุนทางสังคม</p> <p>เพื่อสรุปความรู้เกี่ยวกับโรคความดัน</p> <p>โลหิตสูง</p> | <p>- ผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และผู้สูงอายุแนะนำตัว</p> <p>- ร่วมกันร้องเพลง/เล่นเกม</p> <p>ความรู้เบื้องต้นโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>มีเนื้อหา ครอบคลุมในเรื่อง</p> <p>1. ความหมายของโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>2. ชนิดของโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>3. สาเหตุของการเกิดโรค</p> <p>4. ลักษณะอาการแสดงที่พบบ่อยๆ</p> <p>5. อันตรายจากความดันโลหิตสูง</p> <p>6. การรักษาและการปฏิบัติตนเพื่อควบคุม</p> <p>และป้องกันภาวะแทรกซ้อน</p> <p>7. แนวทางการสนับสนุนทางสังคม</p> | <p>- เกมร้องเพลง</p> <p>- การบรรยาย</p> <p>- การชมวีดิทัศน์</p> <p>- ชักถามพูดคุย</p> <p>แสดงความคิดเห็น</p> <p>เห็นแลกเปลี่ยน</p> <p>ประสบการณ์</p> <p>โดยมีผู้วิจัยเป็น</p> <p>ผู้นำกลุ่ม</p> <p>- ผู้วิจัยชักถาม,</p> <p>ผู้วิจัยช่วยเสริม</p> | <p>- อุปกรณ์</p> <p>ประกอบ</p> <p>จังหวัด</p> <p>- รูปภาพ</p> <p>- วีดิทัศน์</p> <p>- สุนัขกลุ่ม</p> <p>- รูปภาพ</p> <p>- ชักถาม</p> | <p>ผู้วิจัย</p> <p>ผู้ช่วยวิจัย</p> <p>ผู้ดูแลผู้สูง</p> <p>อายุ</p> <p>"-----"</p> <p>"-----"</p> | <p>- สังเกตจากการ</p> <p>พูดคุยกัน</p> <p>- การให้ความ</p> <p>ร่วมมือใน</p> <p>กิจกรรม</p> <p>- สังเกตจาก</p> <p>ความสนใจใน</p> <p>- การชมวีดิทัศน์,</p> <p>- การชักถาม</p> <p>- การตอบคำ</p> <p>ถาม</p> <p>- การแสดง</p> <p>ความคิดเห็น</p> <p>สังเกตการณ์ใจ</p> <p>- ตอบคำถาม</p> |

กิจกรรมการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบปัญหาของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง
2. เพื่อให้การสนับสนุนช่วยเหลือในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|--|---|---|--|--|---|----------------------------------|
| ขั้นก่อนกิจกรรม เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ขั้นกิจกรรม | เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับครอบครัว 1. เพื่อทราบปัญหาของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง 2. เพื่อให้ความรู้ คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุและครอบครัวของผู้สูงอายุ 3. เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทราบถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมป้องกันภาวะแทรกซ้อน | การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง -แนะนำตัว -ตรวจวัดความดันโดยอาสาสมัครสาธารณสุขหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง -การปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน 1.การออกกำลังกาย 2.การบริโภคอาหาร 3.การจัดการกับความเครียด 4.การรับประทานยา/ตรวจวัดความดัน 5.การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ -ปัญหาของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง -สรุปและให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง | -ซักถามพูดคุย -การเสริมแรง -ตรวจวัดความดันโลหิต -ร่วมพิจารณาความเหมาะสมและการอาหาร ร่วมกับสรุป | แผ่นพับ เครื่องวัดความดัน กระดาษปากกา ชั่งกาม | ผู้วิจัย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน | ความร่วมมือในกิจกรรม ตอบคำถาม |
| ขั้นสรุป | | | | | | 130 |

วัตถุประสงค์

กิจกรรมการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2

เพื่อให้การสนับสนุนช่วยเหลือในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

| กิจกรรม/หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์เฉพาะ | เนื้อหาโดยย่อ | กลวิธี | สื่อ/อุปกรณ์ | ผู้รับผิดชอบ | การประเมินผล |
|--|--|--|--|--|--|---|
| <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง</p> <p>ขั้นกิจกรรม</p> | <p>เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับครอบครัว</p> <p>เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทราบถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมป้องกันภาวะแทรกซ้อน</p> | <p>การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง</p> <p>-แนะนำตัว</p> <p>-ตรวจวัดความดันโดยอาสาสมัครสาธารณสุขหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง</p> <p>-ปัญหาของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง</p> <p>-การรับประทานอาหารเครื่องดื่ม</p> <p>-การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>-การจัดตารางความเครียด</p> <p>-การรับประทานยาและตรวจตามนัด</p> <p>-การหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้โรครุนแรงขึ้น</p> <p>-สรุปและให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง</p> | <p>-ซักถามพูดคุย</p> <p>-การเสริมแรง</p> <p>-ตรวจวัดความดันโลหิต</p> | <p>แผ่นพับ</p> <p>เครื่องวัดความดัน</p> <p>กระดาษปากกา</p> | <p>ผู้วิจัย</p> <p>อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน</p> | <p>ความร่วมมือในกิจกรรม</p> <p>การซักถามตอบคำถามและตอบคำถาม</p> |
| <p>ขั้นสรุป</p> | <p>เพื่อให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง</p> | | <p>ร่วมกันสรุป</p> | <p>ซักถาม</p> | | |

ภาคผนวก ง

แบบสัมภาษณ์เลขที่.....

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์นี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมและศึกษาข้อมูลของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ (อายุ 60-70 ปี) ในอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
2. แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น
 - 2.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย ชื่อ-นามสกุล อายุ เพศ การศึกษา ที่อยู่ อาชีพ รายได้ สถานภาพสมรส
 - 2.2 ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วยความรู้เรื่อง ความหมาย ชนิด สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน การควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคความดันโลหิตสูง
 - 2.3 การสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยการสนับสนุนในด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัสดุสิ่งของและบริการ
 - 2.4 การควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ประกอบด้วยเรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรค การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด การรับประทานยาและมาตรวจตามนัด และการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ
3. การสัมภาษณ์นั้นให้ผู้สัมภาษณ์บันทึกข้อมูลลงในแบบสัมภาษณ์ในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ตามความเป็นจริง
4. ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ถือว่าเป็นความจริง ผู้วิจัยจะนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

ขอขอบพระคุณ

ชื่อ-ชื่อสกุล (ผู้สัมภาษณ์).....

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

1. ชื่อ/สกุล (นาย/นาง/นางสาว)
2. เพศ () 1.ชาย () 2.หญิง
3. อายุปี (อายุเต็ม)
4. ท่านมีระดับความดันโลหิตครั้งหลังสุด เท่ากับ...../.....มิลลิเมตรปรอท
5. น้ำหนักตัว.....ส่วนสูง.....เซนติเมตร
6. ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ.....ปี
 () 1. น้อยกว่า 1 ปี () 2. 1-5 ปี () 3. 5-10 ปี () 4. มากกว่า 10 ปี
7. สถานภาพสมรส () 1.โสด () 2.คู่ อยู่ด้วยกัน () 3. คู่ แต่แยกกันอยู่
 () 4.หม้าย () 5.หย่า
8. ระดับการศึกษา () 1.ไม่ได้เรียน () 2.ประถมศึกษา () 3.มัธยมศึกษา/ปวช
 () 4.อนุปริญญา หรือสูงกว่า () 5.อื่นๆ ระบุ.....
9. ปัจจุบันอาชีพหลัก () 1.ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ () 2.รับจ้างทั่วไป
 () 3.ค้าขาย ทำธุรกิจส่วนตัว () 4.เกษตกรรม
 () 5.ไม่มีอาชีพ ทำงานบ้าน () 6.อื่นๆ ระบุ.....
10. แหล่งที่มาของรายได้หลัก
 () 1.เงินเดือน/บำนาญ () 2. รับจ้าง () 3. ค้าขาย
 () 4. เกษตกรรม () 5. บุตรหลาน และญาติ () 6.อื่นๆ ระบุ.....
11. รายได้เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายหรือไม่
 () 1.ไม่เพียงพอ และมีหนี้สิน () 2.ไม่เพียงพอ แต่ไม่มีหนี้สิน
 () 3.เพียงพอ แต่ไม่เหลือเก็บ () 4.เพียงพอ และเหลือเก็บ
12. ท่านเสียค่ารักษาพยาบาลในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง อย่างไร
 () 1.เบิกได้ทั้งหมด () 2.เบิกค่ารักษาได้บางส่วน () 3.เสียค่ารักษาเองทั้งหมด
 () 4.ใช้สิทธิบัตรรักษาพยาบาลต่างๆ เช่น บัตรผู้สูงอายุ () 5.อื่นๆ ระบุ.....

**ส่วนที่ 2 ความรู้ การสนับสนุนทางสังคม และการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน
ของผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง**

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความให้ผู้ให้สัมภาษณ์ฟังซ้ำๆ เมื่อจบแล้วให้ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบว่า “ถูก” หรือ “ผิด” หรือถ้าไม่ทราบให้ตอบว่า “ไม่ทราบ” ไม่ควรเดา เมื่อผู้ให้สัมภาษณ์ตอบแล้วให้ผู้สัมภาษณ์เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องด้านขวามือให้ตรงกับข้อความนั้นๆ

1. ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

| ข้อ | รายละเอียดการสัมภาษณ์ | ถูก | ผิด | ไม่ทราบ |
|-----|---|-----|-----|---------|
| 1 | โรคความดันโลหิตสูง เกิดจาก หัวใจบีบตัวเพื่อนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย มีแรงดันโลหิตที่สูงกว่าปกติ | | | |
| 2 | ผู้ที่ตรวจวัดระดับความดันโลหิตได้สูงกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท แสดงว่า เจ็บป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง | | | |
| 3 | โรคความดันโลหิตสูง ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ | | | |
| 4 | โรคความดันโลหิตสูง แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ชนิดที่ทราบสาเหตุและไม่ทราบสาเหตุ | | | |
| 5 | ผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ | | | |
| 6 | โรคความดันโลหิตสูง สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ | | | |
| 7 | ผู้ที่อ้วนมากๆ จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ไม่อ้วน | | | |
| 8 | ผู้ที่มีความเครียดเป็นประจำ จะทำให้มีโอกาเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ | | | |
| 9 | ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารรสเค็มเป็นประจำ จะมีโอกาสเจ็บป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ | | | |
| 10 | ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในระยะแรกๆ ส่วนใหญ่จะไม่แสดงอาการให้เห็น | | | |
| 11 | อาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่พบได้บ่อยๆ คือปวดศีรษะ | | | |
| 12 | ผู้ที่มีระดับความดันโลหิตสูง เป็นเวลานานๆ ไม่ดูแลรักษาต่อเนื่อง จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย | | | |

| ข้อ | รายละเอียดการสัมภาษณ์ | ถูก | ผิด | ไม่ทราบ |
|-----|---|-----|-----|---------|
| 13 | อาการเจ็บหัวใจอย่างรุนแรง เป็นอาการอันตรายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่ต้องรีบไปปรึกษาแพทย์ทันที | | | |
| 14 | ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้ดูแลรักษาตนเองอย่างต่อเนื่อง จะมีโอกาสป่วยเป็นโรคหัวใจได้ | | | |
| 15 | ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้ดูแลรักษาตนเองอย่างต่อเนื่อง จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดเส้นเลือดในสมองแตกได้ | | | |
| 16 | ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้ดูแลรักษาตนเองอย่างต่อเนื่อง จะมีโอกาสป่วยเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตได้ | | | |
| 17 | ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมและป้องกันโรคแทรกซ้อนได้ด้วยการไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม | | | |
| 18 | ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง สามารถรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงได้ตามปกติ | | | |
| 19 | ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ไม่ควรดื่มสุราหรือเบียร์ | | | |
| 20 | การดื่มน้ำชาหรือกาแฟเป็นประจำ จะทำให้โรคความดันโลหิตสูงมีความรุนแรงมากขึ้นได้ | | | |
| 21 | การสูบบุหรี่ จะทำให้โรคความดันโลหิตสูงมีความรุนแรงมากขึ้นได้ | | | |
| 22 | การควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้อ้วน จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้ | | | |
| 23 | ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ต้องควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่ให้เครียด | | | |
| 24 | ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง สามารถออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมากนักได้ เช่น การเดิน ถีบจักรยาน หรือบริหารร่างกาย | | | |
| 25 | การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น | | | |
| 26 | ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ควรมีการอบอุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง | | | |

| ข้อ | รายละเอียดการสัมภาษณ์ | ถูก | ผิด | ไม่ทราบ |
|-----|---|-----|-----|---------|
| 27 | ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หลังออกกำลังกายไม่ควรอาบน้ำทันที | | | |
| 28 | เมื่อมีอาการดีขึ้น ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง สามารถลดยาหรือหยุดรับประทานยารักษาโรคความดันโลหิตสูงได้เอง | | | |
| 29 | ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรไปตรวจวัดระดับความดันโลหิตอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง | | | |
| 30 | เมื่อลิ้มรับประทานยารักษาโรคความดันโลหิตสูงมือใดมือนึง ควรรับประทานยาเพิ่มเป็น 2 เท่าในมือต่อไป | | | |

2. การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความให้ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงฟังซ้ำๆ และเมื่อฟังข้อความจบแล้วให้เลือกตอบว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ ตามความเป็นจริง

| ข้อ | การได้รับการสนับสนุนทางสังคม | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|---|-----|--------|
| 1 | <u>การสนับสนุนด้านอารมณ์หรือจิตใจ</u> คนในครอบครัว/ญาติพี่น้อง ชักถามเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยโรคความดันโลหิตสูงของท่าน | | |
| 2 | คนในครอบครัวของท่าน คอยดูแล เอาใจใส่แนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแก่ท่าน | | |
| 3 | เมื่อท่านมีปัญหา/ไม่สบายใจ ท่านสามารถพูดคุยปรึกษา หรือระบายความในใจให้กับคนในครอบครัวของท่านได้ | | |
| 4 | เพื่อนบ้าน มาเยี่ยมเยียน ชักถามเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยของท่าน | | |
| 5 | บุคลากรด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ให้เอาใจใส่ ชักถามในอาการเจ็บป่วยโรคความดันโลหิตสูงของท่าน | | |
| 6 | <u>การสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของหรือบริการ</u> คนในครอบครัว ช่วยออกค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลให้ท่าน | | |
| 7 | คนในครอบครัว ซื้ออาหาร/เครื่องบำรุงร่างกายให้แก่ท่านเสมอ | | |
| 8 | เมื่อท่านเจ็บป่วย คนในครอบครัวของท่านจะให้ความช่วยเหลือพาท่านไปตรวจ รักษาหรือมาเป็นเพื่อนเสมอ | | |
| 9 | คนในครอบครัวของท่าน จัดหาเอกสาร แผ่นพับ เกี่ยวกับความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงให้ท่าน | | |
| 10 | อาสาสมัครสาธารณสุข พุดคุยหรือตรวจวัดความดันโลหิตแก่ท่าน | | |
| 11 | อาสาสมัครสาธารณสุข จัดหาเอกสาร แผ่นพับ เกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและการปฏิบัติตัวให้ท่าน | | |
| 12 | แพทย์หรือพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หาเอกสาร แผ่นพับเกี่ยวกับเรื่องโรคความดันโลหิตสูงและการปฏิบัติตนให้ท่าน | | |

| ข้อ | การได้รับการสนับสนุนทางสังคม | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|--|-----|--------|
| 13 | การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ท่านและคนในครอบครัว พุดคุยแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับเรื่อง การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเสมอ | | |
| 14 | คนในครอบครัวของท่าน บอกหรือท้วงติง ในสิ่งที่ท่านปฏิบัติตัวไม่ ถูกต้องเหมาะสมสำหรับการเจ็บป่วยโรคความดันโลหิตสูงเสมอ | | |
| 15 | ท่านและกลุ่มเพื่อนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีการพูดคุยความรู้ เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงหรือปัญหาการเจ็บป่วยเป็นประจำ | | |
| 16 | อาสาสมัครสาธารณสุข ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่ เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแก่ท่าน | | |
| 17 | เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ท้วงติงหรือแนะนำแก่ท่าน เมื่อท่านปฏิบัติตน ไม่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับการเจ็บป่วยโรคความดันโลหิตสูง | | |
| 18 | เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแก่ท่าน | | |

3. การควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความให้ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงฟังซ้ำๆ และเมื่อฟังข้อความจบ

แล้วให้เลือกตอบว่า ปฏิบัติประจำ หรือ ปฏิบัติบางครั้ง หรือ ไม่ปฏิบัติ ตามความเป็นจริง

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงกระทำเป็นประจำหรือสม่ำเสมอ

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงกระทำเป็นบางครั้ง หรือ นานๆ ครั้ง

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงไม่ได้กระทำ

| ข้อ | รายละเอียดการสัมภาษณ์ | ปฏิบัติ ประจำ | บางครั้ง หรือ นานๆ ครั้ง | ไม่ ปฏิบัติ |
|-----|--|------------------|-----------------------------|----------------|
| 1 | <u>การเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ เหมาะสมกับโรค</u> ท่านรับประทานอาหารรสหวาน | | | |
| 2 | ท่านรับประทานผักสด | | | |
| 3 | ท่านรับประทานอาหารประเภทหมักดอง | | | |
| 4 | ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น เครื่องกระป๋อง | | | |
| 5 | ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม (เทียบกับคนอื่นๆ) | | | |
| 6 | ท่านรับประทานอาหารที่ใช้ไขมันพืชประกอบ อาหาร(อาหารที่ต้องใช้น้ำมันประกอบอาหาร) | | | |
| 7 | ท่านรับประทานอาหารไขมันสูง เช่น หมู 3 ชั้น กะทิ เป็นต้น | | | |
| 8 | <u>การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ</u> ท่านออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ | | | |
| 9 | ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่น ร่างกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ | | | |
| 10 | ท่านอาบน้ำหลังจากออกกำลังกายทันที | | | |

| ข้อ | รายละเอียดการสัมภาษณ์ | ปฏิบัติ ประจำ | บางครั้ง หรือ นาน ๆ ครั้ง | ไม่ ปฏิบัติ |
|-----|--|------------------|------------------------------|----------------|
| 11 | <u>การจัดการกับอารมณ์และความเครียด</u> เมื่อมีสิ่งที่ทำให้ท่านไม่พอใจ/ไม่สบายใจ มากกระทบ ท่านพยายามหลีกเลี่ยงไม่เครียด | | | |
| 12 | ท่านหาวิธีผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด | | | |
| 13 | ท่านรับประทานยานอนหลับเพื่อคลายความเครียด | | | |
| 14 | ท่านพูดคุยปัญหาให้คนใกล้ชิดฟังเพื่อคลาย ความเครียด | | | |
| 15 | ท่านสูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด | | | |
| 16 | ท่านทำสมาธิเพื่อคลายเครียด | | | |
| 17 | <u>การรับประทานยาและการตรวจตามนัด</u> ท่านซื้อยารักษาโรคความดันโลหิตสูงมารับ ประทานเอง | | | |
| 18 | ท่านลดยาหรือหยุดยาเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์ | | | |
| 19 | ท่านรับประทานยารักษาโรคความดันสูงตรงเวลา | | | |
| 20 | ท่านไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง | | | |
| 21 | ท่านตรวจวัดความดันโลหิตเดือนละ 1 ครั้ง | | | |
| 22 | <u>การหลีกเลี่ยงจากปัจจัยที่ทำให้เกิดความรุนแรง ของโรคมากขึ้น</u> ท่านดื่มสุราหรือเบียร์ | | | |
| 23 | ท่านดื่มกาแฟหรือไอศกรีม | | | |
| 24 | ท่านสูบบุหรี่ | | | |
| 25 | ท่านควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้อ้วน | | | |

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างแบบบันทึกกิจกรรมการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนขณะอยู่บ้าน

เมื่อท่านเครียดท่านปฏิบัติตน อย่างไรบ้าง

| วัน | วิธีการคลายเครียด | หมายเหตุ |
|----------|-------------------|----------|
| จันทร์ | | |
| อังคาร | | |
| พุธ | | |
| พฤหัสบดี | | |
| ศุกร์ | | |
| เสาร์ | | |
| อาทิตย์ | | |

ปัญหาอุปสรรคหรือข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก จ

สถานีอนามัยตำบลเนินกุ่ม อำเภอบางกระทุ่ม
จังหวัดพิษณุโลก 65210

...../...../.....

เรียน คุณลุง, คุณป้า.....

เป็นอย่างไรบ้างครับ (คุณลุง, คุณป้า) หลังจากที่เราได้มาพบและพูดคุยกัน เมื่อวันที่..... (คุณลุง, คุณป้า) ได้นำสิ่งที่เราได้พูดคุยและตกลงกันในวันนั้น ไปลองปฏิบัติบ้างหรือเปล่าครับ ในเรื่องของการเลือกรับประทานอาหารและการลดรับประทานอาหารรสเค็ม โดยพยายามไม่เติมน้ำปลา เกลือลงในอาหารที่ปรุงมาแล้ว หลีกเลี่ยงอาหารมัน มีไขมันสูง อาหารทอด และของหวานๆ ผมเข้าใจและเห็นใจนะครับว่า เรื่องเหล่านี้มันทำได้ยากพอสมควร เนื่องจากเป็นความชอบและความเคยชิน แต่ถ้า (คุณลุง, คุณป้า) ไม่พยายามปรับตัวในเรื่องเหล่านี้ ก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพอย่างที่เราได้คุยกันแล้ว ลองพยายามทำดูนะครับ ซึ่งในระยะแรกๆ อาจยังไม่เคยชินอยู่บ้าง ถ้าหาก (คุณลุง, คุณป้า) มีความตั้งใจและตั้งใจ ทุกอย่างก็ยอมที่จะประสบผลสำเร็จ และในที่สุดก็จะเคยชินไปเอง ซึ่งการปรับตัวครั้งนี้จะส่งผลดีต่อสุขภาพของ (คุณลุง, คุณป้า) อีกด้วย พยายามต่อไปนะครับ ผมจะคอยเป็นกำลังใจ

(คุณลุง, คุณป้า) ครับ พยายามลองทำดูนะครับ ได้ผลเป็นอย่างไร หรือมีข้อสงสัยปัญหาอุปสรรคอะไร เราจะได้มาพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันในกลุ่มครั้งหน้า ในวันที่ นะครับ

ด้วยความห่วงใย (คุณลุง, คุณป้า)

กวี เมฆประดับ

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

| ลำดับที่ | ชื่อ-นามสกุล | อายุ (ปี) |
|----------|------------------------|-----------|
| 1 | นางพลอย เรืองจ้อย | 65 |
| 2 | นางเข้า อินทโชติ | 66 |
| 3 | นางตอง คงสมบัติ | 70 |
| 4 | นางปุ่น สีหมี | 60 |
| 5 | นางวิเชียร บุญชู | 60 |
| 6 | นางสังเวียน กลิ่นบุญ | 61 |
| 7 | นางกมล ใจอารีย์ | 60 |
| 8 | นายบุญชู เขียมแวง | 66 |
| 9 | นางบุญมา สีหมี | 61 |
| 10 | นางกิมล้วน ป้อมสาหร่าย | 60 |
| 11 | นายฝอย เขตพิจิตร | 63 |
| 12 | นายแสวง ดิษฐ์ชานา | 63 |
| 13 | นางจำลอง สีนวน | 63 |
| 14 | นางสาวสมาน ชวงชิด | 60 |
| 15 | นางฉลวย อ่ำปิ่น | 65 |
| 16 | นางสะอาด จันทะวงษ์ | 61 |
| 17 | นางพวง น้อยเย็น | 64 |
| 18 | นางทวี มีศิริ | 64 |
| 19 | นางสาวสัมฤทธิ์ ใจงาม | 68 |
| 20 | นางสาวสมจิตร เขื่อดี | 63 |

ภาคผนวก ช

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

| เพศ | ข้อมูลทั่วไป | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------|---------------------|-------|--------|
| เพศ | ชาย | 4 | 20.00 |
| | หญิง | 16 | 80.00 |
| | รวม | 20 | 100.00 |
| อายุ (ระหว่าง 60-70 ปี) | 60 ปี | 5 | 25.00 |
| | 61 ปี | 3 | 15.00 |
| | 63 ปี | 4 | 20.00 |
| | 64 ปี | 2 | 10.00 |
| | 65 ปี | 2 | 10.00 |
| | 66 ปี | 2 | 10.00 |
| | 68 ปี | 1 | 5.00 |
| | 70 ปี | 1 | 5.00 |
| | รวม | 20 | 100.00 |
| ระดับการศึกษา | ไม่ได้เรียน | 0 | 0.00 |
| | ประถมศึกษา | 19 | 95.00 |
| | มัธยมศึกษา | 1 | 5.00 |
| | อนุปริญญา/ปริญญาตรี | 0 | 0.00 |
| | อื่นๆ ระบุ..... | 0 | 0.00 |
| | รวม | 20 | 100.00 |

ตาราง 7 (ต่อ) จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------------|-------|--------|
| สถานภาพสมรส | | |
| โสด | 4 | 20.00 |
| คู่ อยู่ด้วยกัน | 12 | 60.00 |
| คู่ แต่แยกกันอยู่ | 0 | 0.00 |
| ม่าย | 4 | 20.00 |
| หย่า | 0 | 0.00 |
| รวม | 20 | 100.00 |
| อาชีพหลัก | | |
| ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ | 0 | 0.00 |
| รับจ้างทั่วไป | 3 | 15.00 |
| ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว | 1 | 5.00 |
| เกษตกรรวม | 9 | 45.00 |
| ไม่ประกอบอาชีพ | 7 | 35.00 |
| อื่นๆ ระบุ..... | 0 | 0.00 |
| รวม | 20 | 100.00 |
| แหล่งที่มาของรายได้หลัก | | |
| เงินเดือน/บำนาญ | 0 | 0.00 |
| รับจ้าง | 3 | 15.00 |
| ค้าขาย | 1 | 5.00 |
| เกษตกรรวม | 9 | 45.00 |
| บุตร/ญาติพี่น้อง | 7 | 35.00 |
| อื่นๆ ระบุ..... | 0 | 0.00 |
| รวม | 20 | 100.00 |

ตาราง 7 (ต่อ) จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| ความเพียงพอของรายได้ต่อค่าใช้จ่าย | | |
| ไม่เพียงพอ และมีหนี้สิน | 0 | 0.00 |
| ไม่เพียงพอ แต่ไม่มีหนี้สิน | 2 | 10.00 |
| เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ | 15 | 75.00 |
| เพียงพอ เหลือเก็บ | 3 | 15.00 |
| รวม | 20 | 100.00 |
| ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง | | |
| น้อยกว่า 1 ปี | 0 | 0.00 |
| 1 - 5 ปี | 14 | 70.00 |
| 6 - 10 ปี | 1 | 5.00 |
| มากกว่า 10 ปี | 5 | 25.00 |
| รวม | 20 | 100.00 |
| สวัสดิการในการรักษาพยาบาลโรคความดันโลหิตสูง | | |
| เบิกค่ารักษาพยาบาลได้ทั้งหมด | 2 | 10.00 |
| เบิกค่ารักษาพยาบาลได้บางส่วน | 0 | 0.00 |
| เสียค่ารักษาพยาบาลเองทั้งหมด | 0 | 0.00 |
| ได้รับสิทธิบัตรรักษาพยาบาลจากภาครัฐ | 18 | 90.00 |
| อื่นๆ ระบุ..... | 0 | 0.00 |
| รวม | 20 | 100.00 |

ภาคผนวก ฉ

ตาราง 8 ระดับความดันโลหิต น้ำหนัก และส่วนสูง ของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงก่อนและ
หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

| ชื่อ-สกุล | อายุ ปี | ระดับความดันโลหิต | | น้ำหนัก | | ส่วนสูง (เซนติเมตร) |
|------------------------|------------|-------------------|--------|---------|------|------------------------|
| | | ก่อน | หลัง | ก่อน | หลัง | |
| นางพลอย เรืองจ้อย | 65 | 120/80 | 130/80 | 65.0 | 64.5 | 160.0 |
| นางเช้า อินทโชติ | 66 | 160/90 | 150/90 | 66.0 | 66.0 | 160.5 |
| นางตอง คงสมบัติ | 70 | 140/90 | 140/90 | 65.0 | 65.5 | 159.5 |
| นางปุ่น สีสหมี | 60 | 160/90 | 130/80 | 61.0 | 61.0 | 159.5 |
| นางวิเชียร บุญชู | 60 | 120/80 | 130/80 | 67.5 | 66.0 | 166.0 |
| นางสังเวียน กลิ่นบุญ | 61 | 130/80 | 140/80 | 70.0 | 71.5 | 163.0 |
| นางกมล ใจอารีย์ | 60 | 130/80 | 130/80 | 60.0 | 59.0 | 162.0 |
| นายบุญชู เข้มมแวว | 66 | 140/80 | 120/80 | 64.0 | 63.5 | 166.0 |
| นางบุญมา สีสหมี | 61 | 160/90 | 120/80 | 52.0 | 52.0 | 158.0 |
| นางกิมล้วน ป้อมสาหร่าย | 60 | 130/80 | 130/80 | 63.5 | 61.0 | 160.0 |
| นายฝอย เขตพิจิตร | 63 | 110/80 | 110/70 | 69.5 | 69.5 | 170.0 |
| นายแสวง ดิษฐ์ขาวนา | 63 | 110/80 | 110/70 | 66.0 | 66.0 | 165.0 |
| นางจำลอง สีนวน | 63 | 130/80 | 140/90 | 62.0 | 63.5 | 167.0 |
| นางสาวสมาน ช่างขีด | 60 | 120/80 | 130/80 | 59.0 | 59.0 | 167.0 |
| นางฉลวย อ่ำปิ่น | 65 | 140/80 | 130/80 | 70.0 | 70.0 | 168.0 |
| นางสะอาด จันทะวงษ์ | 61 | 140/90 | 130/80 | 63.0 | 63.0 | 166.0 |
| นางพวง น้อยเย็น | 64 | 130/80 | 120/80 | 68.0 | 68.0 | 169.0 |
| นางทวี มีศิริ | 64 | 160/90 | 120/80 | 62.0 | 62.0 | 159.0 |
| นางสาวสมฤทธิ ใจงาม | 68 | 130/80 | 130/80 | 50.0 | 51.0 | 159.0 |
| นางสาวสมจิตร เข็อดี | 63 | 120/80 | 110/70 | 63.0 | 61.0 | 163.0 |

ภาคผนวก ก

ตาราง 9 น้ำหนักของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงเทียบดัชนีมวลกาย

| ชื่อ-สกุล | น้ำหนัก (BMI) | | แปรผล | |
|------------------------|---------------|-------|-------|------|
| | ก่อน | หลัง | ก่อน | หลัง |
| นางพลอย เรืองจ้อย | 25.39 | 25.19 | ก | ก |
| นางเข้า อินทโชติ | 25.62 | 25.62 | ก | ก |
| นางตอง คงสมบัติ | 25.55 | 25.74 | ก | ก |
| นางปุ่น สีหมี | 23.97 | 23.97 | ป | ป |
| นางวิเชียร บุญชู | 24.49 | 23.95 | ก | ป |
| นางสังเวียน กลิ่นบุญ | 26.34 | 26.91 | ก | ก |
| นางกมล ไจอารีย์ | 22.86 | 22.48 | ป | ป |
| นายบุญชู เอี่ยมแวง | 23.22 | 23.04 | ป | ป |
| นางบุญมา สีหมี | 20.82 | 20.82 | ป | ป |
| นางกิมล้วน ป้อมสาหร่าย | 24.80 | 23.82 | ก | ป |
| นายฝอย เขตพิจิตร | 24.04 | 24.04 | ป | ป |
| นายแสวง ดิษฐ์ชานา | 24.24 | 24.24 | ป | ป |
| นางจำลอง สีนวน | 22.77 | 23.32 | ป | ป |
| นางสาวสมาน ช่วงชิด | 21.41 | 21.41 | ป | ป |
| นางฉลวย อ่ำปิ่น | 24.80 | 24.80 | ก | ก |
| นางสะอาด จันทะวงษ์ | 22.86 | 22.86 | ป | ป |
| นางพวง น้อยเย็น | 23.80 | 23.80 | ป | ป |
| นางทวี มีศิริ | 24.52 | 24.52 | ก | ก |
| นางสาวสัมฤทธิ์ ใจงาม | 19.77 | 20.17 | ป | ป |
| นางสาวสมจิตร เชื้อดี | 23.71 | 22.95 | ป | ป |

ก หมายถึง เกินกว่าเกณฑ์กำหนด

ป หมายถึง ปกติตามเกณฑ์

ภาคผนวก ฏ

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละน้ำหนักผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงเทียบกับดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

| น้ำหนัก | ก่อนทดลอง | | หลังทดลอง | |
|-------------|-----------|--------|-----------|--------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| สูงกว่าปกติ | 8 | 40.00 | 6 | 30.00 |
| ปกติ | 12 | 60.00 | 14 | 70.00 |
| ต่ำกว่าปกติ | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 |

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

| ความดันโลหิต | ก่อนทดลอง | | หลังทดลอง | |
|--------------|-----------|--------|-----------|--------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| สูงกว่าปกติ | 6 | 30.00 | 3 | 15.00 |
| ปกติ | 14 | 70.00 | 17 | 85.00 |
| ต่ำกว่าปกติ | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 |

ประวัติผู้เขียน

| | |
|--------------------------------|--|
| ชื่อ-นามสกุล | นายทวี เมฆประดับ |
| วัน/เดือน/ปีเกิด | 2 ธันวาคม 2511 |
| ที่อยู่ปัจจุบัน | 77/5 ถนนสีหราชเดโชชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก |
| การศึกษา | |
| 2532 | ประกาศนียบัตรเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขภาคเหนือพิษณุโลก |
| 2540 | ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สถาบันราชภัฏพิบูลสงครามพิษณุโลก |
| ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน | |
| | นักวิชาการสาธารณสุข 5 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก |