

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลในพื้นที่

(สำเนา)

ที่ ทม 0610(16)/380

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
239 ถนนห้วยแก้ว อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50200

27 ตุลาคม 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

ด้วยนางสาวสุธิดา ไชยชาวงษ์ รหัส 3982561 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง "วิธีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของชาวโรงวัว ตำบลแม่ก้า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่" โดยมีรองศาสตรมโนล ยอดคำ และอาจารย์สามารถ ศรีจำนงค์ เป็นคณะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลและทำกิจกรรมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ณ บ้านโรงวัว ตำบลแม่ก้า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งอยู่ในพื้นที่ความรับผิดชอบของท่าน โดยนักศึกษาจะเข้ามาเก็บรวบรวมข้อมูลและทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างเดือนตุลาคม 2541 ถึงเดือนกรกฎาคม 2542

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดให้ความอนุเคราะห์นักศึกษาเข้ามาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม) โสภณ อรุณรัตน์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์)

ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

โทรฯ เชียงใหม่ 944225

โทรสาร (053) 944225

ภาคผนวก ข

บริษัทชุมชนบ้านโรงวัว ตำบลแม่ก้า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

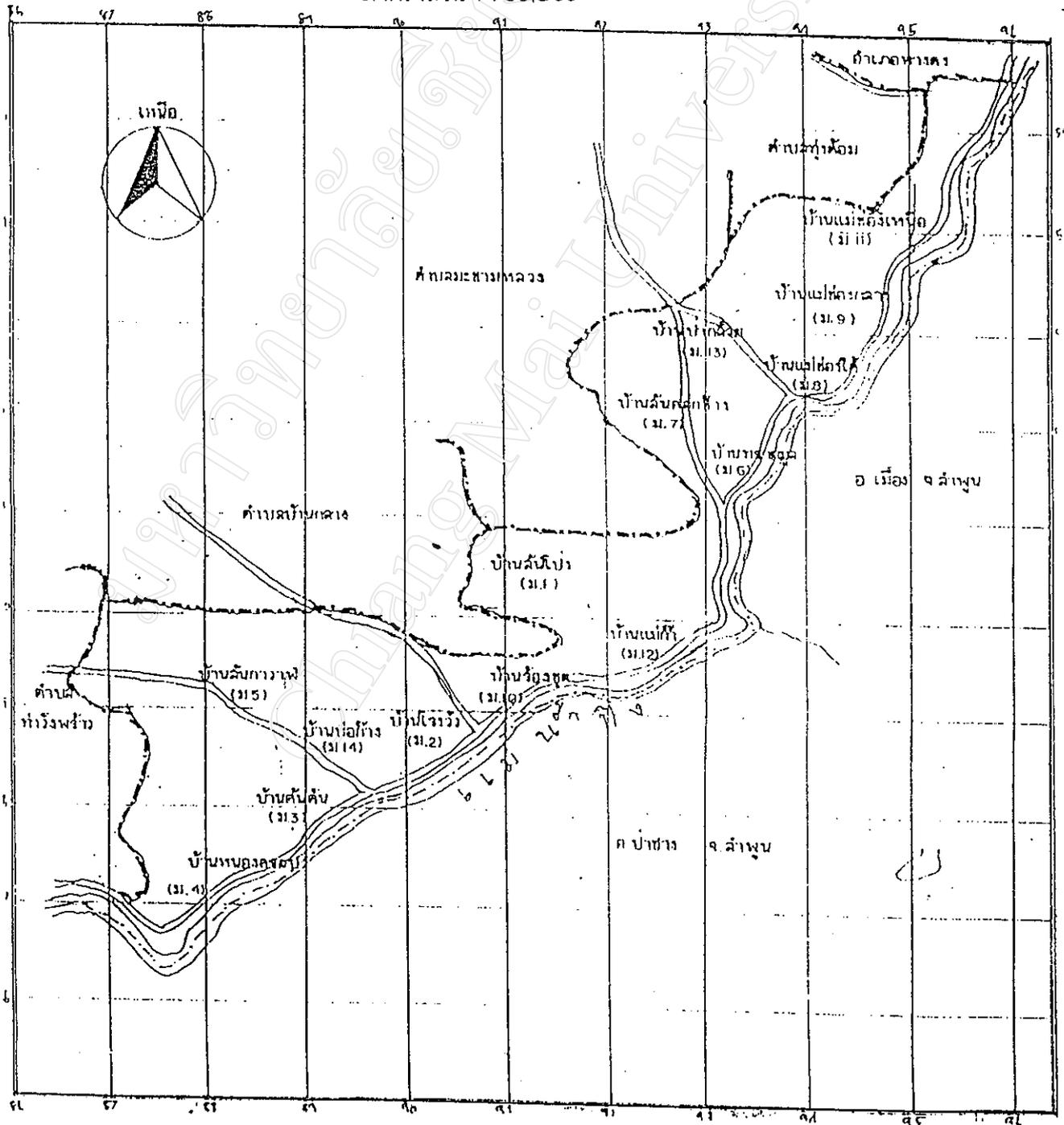
ตำบลแม่ก้า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วยหมู่บ้านทั้งหมด 14 หมู่บ้าน

ดังนี้

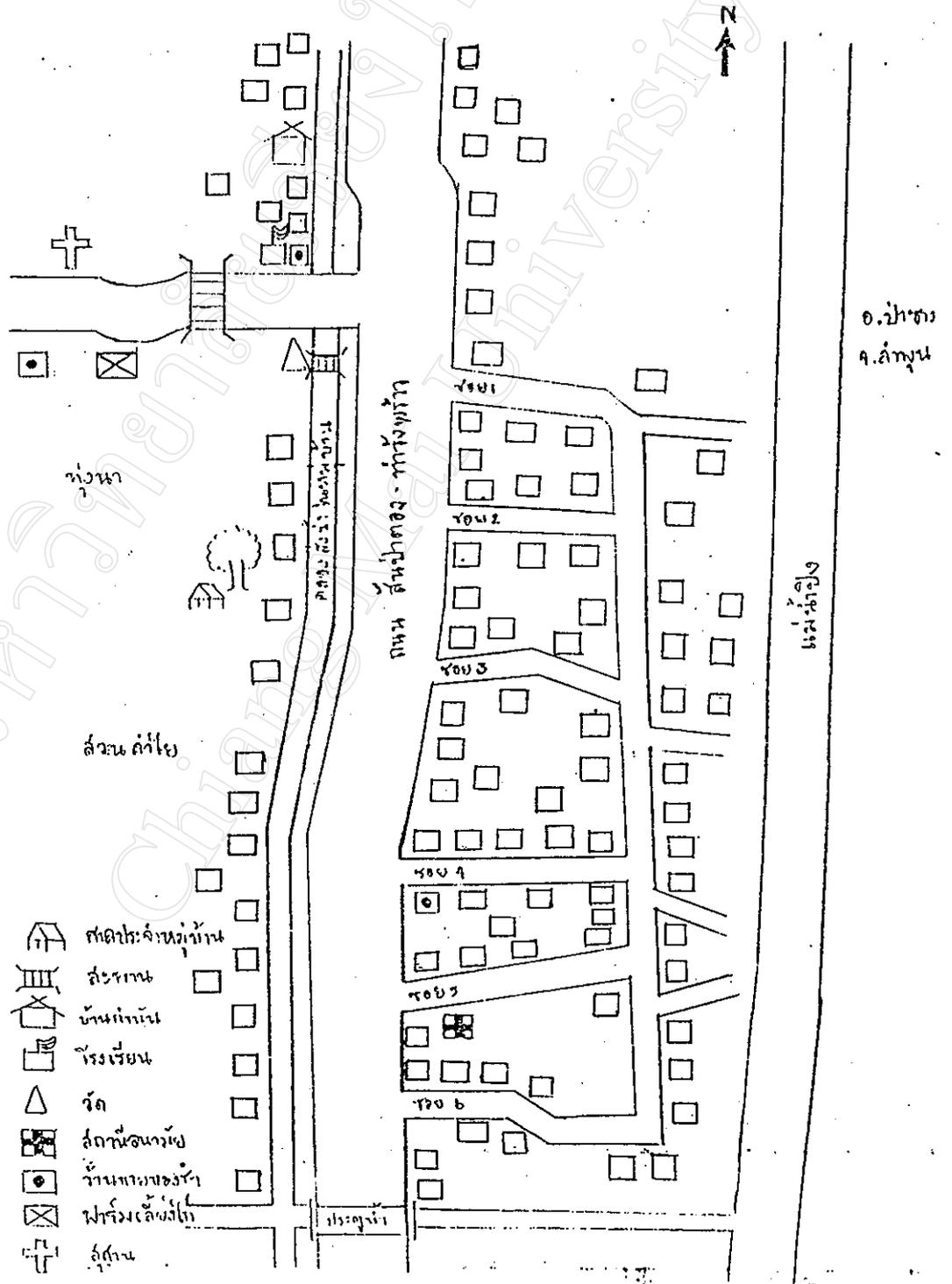
- | | |
|------------|------------------|
| หมู่ที่ 1 | บ้านสันโม่ |
| หมู่ที่ 2 | บ้านโรงวัว |
| หมู่ที่ 3 | บ้านต้นตัน |
| หมู่ที่ 4 | บ้านหนองคอรับ |
| หมู่ที่ 5 | บ้านสันกาว่าฟ |
| หมู่ที่ 6 | บ้านทรายมูล |
| หมู่ที่ 7 | บ้านสันคอกช้าง |
| หมู่ที่ 8 | บ้านแม่ช่องใต้ |
| หมู่ที่ 9 | บ้านแม่ช่องกลาง |
| หมู่ที่ 10 | บ้านร้องซุด |
| หมู่ที่ 11 | บ้านแม่ช่องเหนือ |
| หมู่ที่ 12 | บ้านแม่ก้า |
| หมู่ที่ 13 | บ้านปากกล้วย |
| หมู่ที่ 14 | บ้านบ่อก้าง |

แผนที่แนวเขตการปกครอง
ตำบลแม่แก้ว
อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่
(อยู่ในแผนที่ทหารชุด L 7017 ระวัง 474611)

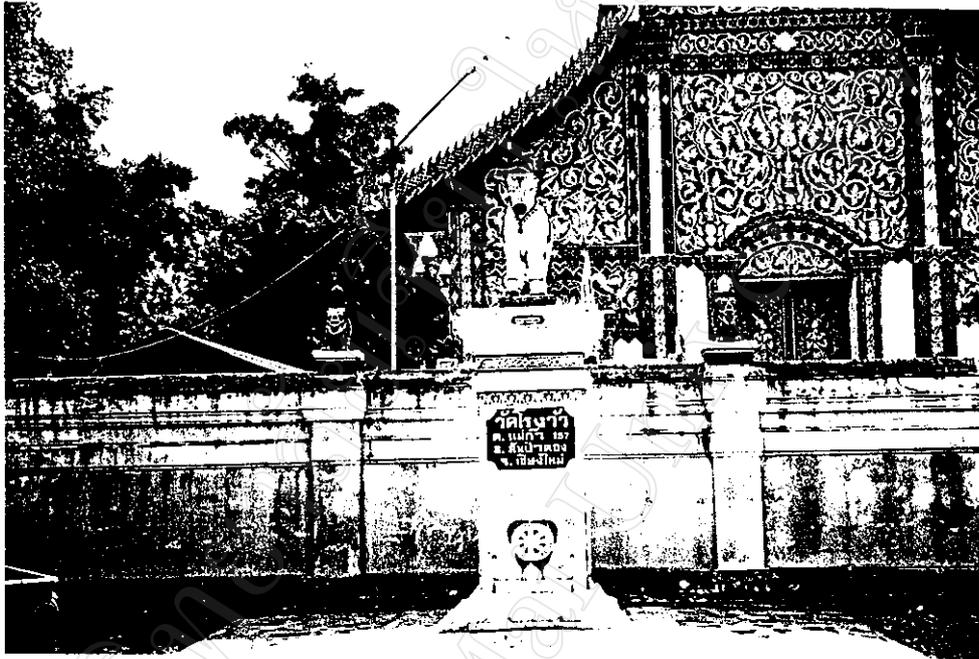
มาตราส่วน 1 : 50,000



แผนที่ตั้งหมู่บ้านโรงวัว ตำบลแม่แก้ว
อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่



รูปภาพบริบทชุมชนบ้านโรงวัว ตำบลแม่แก้ว อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่



สัญลักษณ์ของหมู่บ้าน



สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือของหมู่บ้าน

ผลผลิตของชุมชน





ลานกีฬาในหมู่บ้าน



สถานีอนามัยบ้านโจ้ว



ลักษณะอาหาร



อาหารที่มีขายในร้านขายของชำภายในหมู่บ้าน

อาหารที่มีขายในร้านขายของชำในหมู่บ้าน



ผู้วิจัยสอบถามข้อมูล



มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ค

แนวทางการสัมภาษณ์เกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

- มี 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 บริบทของชุมชน
ส่วนที่ 2 วิถีการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ

ส่วนที่ 1 บริบทชุมชน

1. ข้อมูลทั่วไป

- 1.1 แผนที่โดยสังเขปของหมู่บ้านแสดงภูมิประเทศที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิต
- 1.2 บรรพบุรุษ (เชื้อชาติ , ตระกูล , ลักษณะที่แตกต่างจากปกติ)
- 1.3 เวลาที่อาศัยในหมู่บ้านนี้
- 1.4 สถานที่ดั้งเดิมของบรรพบุรุษ (เหตุผลและเวลาที่มาตั้งอยู่ในถิ่นฐานปัจจุบัน)
- 1.5 ลักษณะการเดินทางมาตั้งถิ่นฐาน (เส้นทางการเดินทาง,วิถีการเดินทาง,เวลาที่ใช้)
- 1.6 เหตุผลในการย้ายถิ่นฐานเดิม
- 1.7 ศาสนา
- 1.8 กลุ่มคนที่อพยพมาพร้อมกับบรรพบุรุษของท่าน (อาศัยตั้งถิ่นฐานอยู่ในพื้นที่ใดบ้าง และปัจจุบันมีการติดต่อสื่อสารหรือมีความสัมพันธ์กันลักษณะใดบ้าง)

2. ประวัติการตั้งถิ่นฐาน-ประวัติหมู่บ้าน (ลักษณะการตั้ง, ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง, องค์ประกอบอื่นที่สำคัญ มีร่องรอยสำคัญ เช่น สิ่งก่อสร้าง ประเพณี การปฏิบัติใดที่หลงเหลืออยู่บ้าง และสิ่งสำคัญนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร

3. สถานที่สำคัญ (ทางประวัติศาสตร์, ธรรมชาติ, แหล่งท่องเที่ยว, พิธีกรรม, สิ่งก่อสร้างสำคัญ ฯลฯ)

- 3.1 ชื่อสถานที่ (ชื่อ ความหมาย เหตุผลการตั้งชื่อ)
- 3.2 สถานที่ตั้ง (ข้อสังเกตที่เห็นได้ชัดเจน)
- 3.3 ลักษณะเฉพาะ
- 3.4 ลักษณะทางศิลปะ (ถ้ามี)

3.5 ความสำคัญและความเป็นมาของสถานที่นั้น (การใช้ประโยชน์, โอกาสที่ใช้, ขั้นตอนการใช้)

3.6 ตำนาน เรื่องเล่าหรือนิทานประกอบ (แหล่งที่มา, ความเชื่อ)

4. วัฒนธรรม

4.1 ภาษา (ภาษาที่ใช้ในหมู่บ้าน)

4.2 ประเพณีพื้นบ้าน (การไหว้ผีบ้าน, เลี้ยงผีปู่ย่า, การแต่งงาน, การละเล่นดนตรี ฯลฯ) โดยถามถึงลักษณะโอกาส ขั้นตอน การกระทำ

4.3 ความเชื่อและพิธีกรรม (การเกิด การตาย การปลุกบ้าน การทำบุญ พิธีกรรมทางศาสนา ฯลฯ) โดยถามถึงลักษณะโอกาส ขั้นตอนการกระทำ เหตุผลในการกระทำ ฯลฯ)

5. พื้นฐานความเป็นอยู่

5.1 อาชีพ (ระบบการทำงาน องค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอาชีพ เช่น เครื่องมือ เครื่องใช้ ฤดูกาล ฯลฯ)

- การทำนา

- การเลี้ยงสัตว์

- การหาปลา

- การค้าขาย (วิธีการ การติดต่อ การแลกเปลี่ยนสมัยใหม่)

6. การปกครองในท้องถิ่น

6.1 องค์กรและสถาบัน (ฌาปนกิจ ออมทรัพย์ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มหนุ่มสาว ฯลฯ) โดยถามถึงลักษณะการตั้ง กิจกรรมที่กระทำ จุดมุ่งหมาย

6.2 การถือกรรมสิทธิ์ที่ดิน

6.3 การเกณฑ์แรงงาน

6.4 กิจกรรมท้องถิ่น

7.อาหารการกิน (ส่วนประกอบ โอกาส ความหมาย) ภายใน 12 เดือน เน้นประเพณีและ ฤดูกาล

7.1 อาหารคาว

7.2 อาหารหวาน

- 7.3 อาหารว่าง
- 7.4 อาหารในพิธีกรรม
- 7.5 วิธีถนอมอาหาร
- 7.6 เครื่องดื่ม
- 7.7 อื่น ๆ (ระบุ)
- 8. สุขภาพอนามัย
 - 8.1 โรค (ส่วนใหญ่)
 - 8.2 ยารักษาโรค
 - 8.3 วิธีรักษาโรค
 - 8.4 อุปกรณ์การปฐมพยาบาล
 - 8.5 หมอยา (พ่อเลี้ยงยาที่สืบทอดเกี่ยวกับการรักษาโรค) วิธีการรักษาโรค
- 9. ทักษะต่อความทันสมัยและเทคโนโลยี (ตามความคิดเห็น)
 - 9.1 การรักษาโรค-สาธารณสุข
 - 9.2 การศึกษา
 - 9.3 ความสัมพันธ์ในครอบครัวและหมู่บ้าน
 - 9.4 การยอมรับความทันสมัย

ส่วนที่ 2 วิธีการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ

1. ข้อมูลส่วนตัว

1.1 ขณะนี้ท่านมีอายุเท่าไร มีอาชีพหลักและอาชีพรองอะไรบ้าง เวลาที่ท่านทำงาน ลักษณะงานที่ท่านทำเป็นอย่างไร (ท่านเรียนจบชั้นอะไร อ่านและเขียนหนังสือได้หรือไม่ อย่างไร)

1.2 ปัจจุบันท่านอยู่กับใครบ้าง ถ้าไม่ได้ทำงานใครเป็นผู้เลี้ยงดู ใครหาเลี้ยงครอบครัว ถ้าท่านเป็นผู้เลี้ยงดูครอบครัว ท่านต้องเลี้ยงดูใครบ้าง อย่างไร ฐานะในครอบครัวเป็นอย่างไร ท่านมีความรับผิดชอบในครอบครัวอย่างไร

1.3 ในอดีตท่านมีอาชีพอะไร รายได้เท่าไรต่อวัน ต่อเดือน เวลาทำงานต่อวันต่อเดือน ลักษณะงานเป็นอย่างไร ท่านเป็นหัวหน้าครอบครัวหรือไม่อย่างไร

1.4 ประวัติความเจ็บป่วยในครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร เคยป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง หรือเสียชีวิตด้วยโรคอะไรบ้าง รับการรักษาอย่างไร

2. แบบแผนการดำเนินชีวิต

2.1 ด้านการบริโภคอาหาร

2.2 ก่อนที่ท่านจะป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ท่านเคย

2.1.1 รับประทานอาหารกี่มื้อต่อวัน เวลาไหนบ้าง เวลาที่ใช้รับประทานอาหาร รับประทานอะไรเป็นหลัก (ชนิดของข้าว) กับข้าวเป็นอย่างไร ปริมาณมากน้อยเป็นอย่างไร ชอบรับประทานอาหารประเภทใดมากที่สุด แสดงเหตุผล

2.1.2 ชอบรับประทานอาหารว่างหรือไม่อย่างไร ประเภทใด รับประทานเวลาใด ปริมาณเท่าใด ทำเองหรือซื้อจากที่ใด

2.1.3 ในครอบครัวใครเป็นผู้ประกอบอาหาร วิธีการประกอบอาหารทำอย่างไร (ทอด แกง ต้ม ผัด ฯลฯ) ลักษณะการปรุงอาหารปรุงรสชาดอย่างไร ชอบอาหารรสชาดใดเป็นพิเศษหรือไม่อย่างไร

2.1.4 ท่านปรุงอาหารเองหรือไม่ ถ้าท่านเป็นผู้ปรุงอาหารเอง ท่านทราบวิธีการปรุงอาหารมาจากใคร อย่างไร

2.1.5 ปัจจุบันท่านรับประทานอาหารกี่มื้อต่อวัน เวลาไหนบ้าง เวลาที่ใช้รับประทานอาหาร รับประทานอาหารอะไรบ้างในหนึ่งวัน ปริมาณมากน้อยเท่าใด เหตุผลที่ชอบ วิธีการประกอบอาหารและปรุงอาหารทำอย่างไร ชอบอาหารรสชาดใด ชอบรับประทานอาหารว่างหรือไม่ ชอบรับประทานอาหารว่างชนิดใด ปริมาณเท่าใด

2.2 การสูบบุหรี่

ก่อนที่ท่านจะป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ท่านเคย

2.2.1 ท่านเคยสูบบุหรี่หรือไม่ ถ้าสูบ สูบบุหรี่มานานเท่าใด มักสูบเวลาใด จำนวนหรือปริมาณที่สูบ ลักษณะของการสูบอย่างไร สาเหตุที่สูบบุหรี่ สูบแล้วท่านรู้สึกอย่างไร ท่านคิดว่า บุหรี่มีประโยชน์หรือโทษอย่างไร

ครั้งแรกที่เริ่มสูบบุหรี่ ใครเป็นผู้แนะนำให้ท่านสูบบุหรี่ สาเหตุที่เริ่มสูบบุหรี่ ท่านเอาบุหรี่หรือยาเส้นจากที่ไหน (ปลูกเองที่ไหน ปริมาณที่ปลูก ซื้อจากที่ไหน ใครเป็นผู้ขาย)

ถ้าเป็นยาสูบ ท่านมีวิธีการทำบุหรี่เพื่อการสูบอย่างไร (อธิบายขั้นตอน)

ถ้าท่านไม่ได้สูบบุหรี่ท่านจะรู้สึกอย่างไร

2.2.2 ท่านเคยอยู่ในบริเวณที่มีควันบุหรี่หรือไม่ เวลาใดที่ต้องอยู่ในบริเวณที่มีควันบุหรี่ ใช้เวลานานเท่าใด จำนวนครั้ง สาเหตุที่ต้องอยู่ในบริเวณที่มีควันบุหรี่ ท่านรู้สึกอย่างไรที่ต้องอยู่ในที่มีควันบุหรี่ ท่านรู้สึกอย่างไรที่เห็นคนอื่นสูบบุหรี่

2.2.3 ปัจจุบันท่านยังสูบบุหรี่อยู่หรือไม่ สูบบุหรี่เวลาใด จำนวนเท่าใดต่อวัน ชนิดของบุหรี่ที่สูบ ลักษณะของการสูบอย่างไร

2.3 การดื่มแอลกอฮอล์

ก่อนที่ท่านจะป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ท่านเคย

2.3.1 ท่านเคยดื่มสุราหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่ ดื่มมานานเท่าใด จำนวนที่ดื่มต่อวัน ดื่มสุราประเภทใด ลักษณะการดื่ม (ผสม/ไม่ผสม) สาเหตุของการดื่ม ดื่มแล้วรู้สึกอย่างไร ครั้งแรกที่ดื่มใครแนะนำให้ดื่ม ดื่มอย่างไร ดื่มนับกับใคร เมื่อใดที่ดื่มมาก ปกติจะดื่มที่ไหน ทำเองหรือซื้อมาดื่ม ซื้อมาจากที่ไหน หลังจากดื่มแล้วท่านรู้สึกอย่างไร ท่านคิดว่ากาการดื่มสุรามีประโยชน์หรือโทษต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

2.3.2 ปัจจุบันท่านยังดื่มสุราหรือไม่ ดื่มปริมาณเท่าใดต่อวัน ดื่มเวลาใด ดื่มสุราประเภทใด ลักษณะการดื่ม หาซื้อจากที่ใด สาเหตุที่ดื่มสุรา

2.4 การดื่มชากาแฟ

ก่อนที่ท่านจะป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ท่านเคย

2.4.1 ท่านเคยดื่มชากาแฟหรือไม่ ดื่มมานานเท่าใด มักจะดื่มเวลาใด จำนวนที่ดื่มต่อวัน ปริมาณเท่าใด ลักษณะการดื่ม ส่วนผสมของการดื่มแต่ละครั้งเป็นอย่างไร ลักษณะของชากาแฟที่ใช้ดื่ม ดื่มแล้วรู้สึกอย่างไร สาเหตุที่ต้องดื่ม มักจะดื่มชากาแฟที่ไหน กับใคร จัดชากาแฟมาจากที่ใด ชื่อที่ใด เหตุจูงใจที่ทำให้ต้องดื่มชากาแฟ หลังจากดื่มชากาแฟแล้วท่านรู้สึกอย่างไร

2.4.2 ปัจจุบันท่านยังดื่มชากาแฟอยู่หรือไม่ ดื่มเวลาใด จำนวนที่ดื่มต่อวัน ลักษณะการดื่ม ส่วนผสมของการดื่มแต่ละครั้งเป็นอย่างไร

2.5 การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพ กระทิงแดง เอ็ม 100 เอ็ม 150 ฯลฯ

ก่อนที่ท่านจะป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ท่านเคย

2.5.1 ท่านเคยดื่มเครื่องดื่มชูกำลังต่าง ๆ หรือไม่ ดื่มมานานเท่าไร มักจะดื่มเวลาใด จำนวนที่ดื่ม ปริมาณเท่าใด ลักษณะการดื่ม ผสมกับเครื่องดื่มอื่นหรือไม่ อย่างไร ดื่มแล้วรู้สึกอย่างไร สาเหตุที่ทำให้ต้องดื่ม เหตุจูงใจที่ทำให้ดื่ม ครั้งแรกในการดื่มใครเป็นผู้แนะนำให้ดื่มดื่มกับใคร หาซื้อมาจากที่ไหน หลังจากดื่มแล้วท่านรู้สึกอย่างไร

2.5.2 ปัจจุบันท่านยังดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหรือไม่ ดื่มเวลาใด ปริมาณเท่าใด ลักษณะการดื่ม ผสมกับเครื่องดื่มอื่นหรือไม่ อย่างไร สาเหตุที่ทำให้ยังต้องดื่มอยู่

2.6 การออกกำลังกาย

2.6.1 ท่านได้ออกกำลังกายบ้างหรือไม่ โดยวิธีใด ถ้าเป็นกีฬาได้เล่นกีฬาประเภทใด มีลักษณะอย่างไร ทำมานานเท่าใด ทำวันละกี่ครั้งทำเวลาใด สม่าเสมอหรือไม่ ในเวลานานเท่าใด ออกกำลังกายแล้วรู้สึกอย่างไร ใครเป็นผู้แนะนำให้ออกกำลังกายวิธีนี้ ทำไมท่านจึงออกกำลังกายวิธีนี้

2.6.2 ถ้าไม่ได้เล่นกีฬา แต่ท่านคิดว่าเป็นการออกกำลังกาย ท่านทำวิธีใด ทำนานเท่าใด ทำวันละกี่ครั้ง สม่าเสมอหรือไม่ ทำแล้วท่านรู้สึกอย่างไร ทำไมท่านจึงคิดว่าสิ่งที่ทำเป็นการออกกำลังกาย

2.6.3 ถ้าท่านไม่ออกกำลังกายด้วยวิธีใด ๆ เลย เหตุผลที่ท่านไม่ออกกำลังกายเลย ท่านคิดว่าการออกกำลังกายมีเหตุผลต่อสุขภาพร่างกายของท่านอย่างไรบ้าง

2.7 การจัดการกับความเครียด

2.7.1 โดยปกติท่านมีความเครียดหรือมีความวิตกกังวลใจหรือไม่ อย่างไร ท่านมีความวิตกกังวลใจในเรื่องใดบ้าง ถ้ามถึงรายละเอียดและเหตุผล

2.7.2 ท่านมีอาการอย่างไรเมื่อเริ่มรู้สึกวิตกกังวลใจ หรือมีความเครียด

2.7.3 ท่านพยายามลดความวิตกกังวลใจของท่านอย่างไร ได้ผลหรือไม่ อย่างไร

2.7.4 ท่านคิดว่าความวิตกกังวลใจของท่านทำให้ท่านป่วยได้หรือไม่อย่างไร

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวสุธิดา ไชยชาวงษ์
วัน เดือน ปีเกิด	18 มกราคม 2515
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2530	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2533	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปิ่นสร้อยแยดส์วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2537	ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (การพยาบาลและผดุงครรภ์) มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	
พ.ศ.2537-2542	พยาบาลประจำการ โรงพยาบาลลานนา จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2543-ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 3 โรงพยาบาลไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่