

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



ที่ ศธ 0555.45/ว.079

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

15 มีนาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน แพทย์หญิงกนกกรัตน์ เพชรศรีจันทร์ แพทย์ชำนาญการอายุรกรรม

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาภาคนิพนธ์
นางเนาวรัตน์ จันทานนท์ รหัสประจำตัว 519276S11	พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงในอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร	ดร.วิวัฒน์ วรวงษ์

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290



ที่ ศธ 0555.45/ว.079

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

15 มีนาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายอวยชัย สุขแก้ว นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาภาคินพนธ์
นางเนาวรัตน์ จันทานนท์ รหัสประจำตัว 519276S11	พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงในอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร	ดร.วิวัฒน์ วรวงษ์

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว
จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290



ที่ ศธ 0555.45/ว.079

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

15 มีนาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวนราดี สันสยะ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาภาคินพนธ์
นางเนาวรัตน์ จันทานนท์ รหัสประจำตัว 519276S11	พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงในอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร	ดร.วิวัฒน์ วรวงษ์

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว
จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290



ที่ ศธ 0555.45/ว.079

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

15 มีนาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางรุ่งนภา หนูม่วง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาภาคินพนธ์
นางเนาวรัตน์ จันทานนท์ รหัสประจำตัว 519276S11	พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงในอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร	ดร.วิวัฒน์ วรวงษ์

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว
จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290



ที่ ศธ 0555.45/ว.079

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

15 มีนาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวไอรสา พรหมสถิตย์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
ที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาภาคนิพนธ์
นางเนาวรัตน์ จันทานนท์ รหัสประจำตัว 519276S11	พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงในอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร	ดร.วิวัฒน์ วรวงษ์

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบแล้ว
จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หรือเติมรายละเอียดลงในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ

☐

1. ชาย

☐

2. หญิง

2. อายุ.....ปี (นับจำนวนเต็มปีถึงวันที่สัมภาษณ์)

3. สถานภาพสมรส

☐

1. โสด

☐

2. คู่

☐

3. หม้าย

☐

4. หย่า

☐

5. แยก

4. อาชีพ

☐

1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ

☐

2. รับจ้าง

☐

3. รับราชการ

☐

4. เกษตรกรรม

☐

5. ค้าขาย

☐

6. แม่บ้าน

5. รายได้ของท่านเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายแต่ละเดือนหรือไม่

☐

1. ไม่เพียงพอ

☐

2. เพียงพอ

☐

3. มีเหลือเก็บ

6. ระดับการศึกษาสูงสุด

☐

1. ไม่ได้เรียน

☐

2. ประถมศึกษา

☐

3. มัธยมศึกษา

☐

4. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

☐

5. ปริญญาตรี

☐

6. สูงกว่าปริญญาตรี

7. ระยะเวลาที่ท่านป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมาแล้วปี

8. ท่านมีญาติสายตรงที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1)

☐

1. ไม่มี

☐

2. มี ระบุ.....

☐

3. ไม่ทราบ

9. โรคประจำตัวอื่น ๆ (โรคประจำตัวที่แพทย์วินิจฉัยแล้ว)

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 1. ไม่มี | ☐ 2. อัมพฤกษ์ |
| ☐ 3. อัมพาต | ☐ 4. โรคหัวใจ |
| ☐ 5. โรคเบาหวาน | ☐ 6. โรคข้อ |
| ☐ 7. โรคหอบหืด | ☐ 8. โรคอื่นๆ |

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ ให้ตรงกับข้อความทางซ้ายมือเพียงช่องเดียว ตามที่ผู้ตอบแบบสอบถามตอบ ถ้าตอบถูกต้อง ให้ลงในช่อง คำตอบ “ใช่” ถ้าตอบไม่ถูกต้อง ให้ลงในช่องคำตอบ “ไม่ใช่” และถ้าตอบไม่ทราบให้ลงในช่องคำตอบ “ไม่ทราบ”

ข้อที่	ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1.	เมื่ออายุมากขึ้นมีโอกาasเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ง่ายขึ้นเนื่องจากหลอดเลือดแข็งตัว มากขึ้น			
2.	ถ้าบิดามารดาเป็นโรคความดันโลหิตสูง บุตรก็มีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วย			
3.	การที่มีระดับความดันโลหิตสูงเป็นเวลานานและควบคุมไม่ได้ อาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตก ตีบ ตัน และเป็นอัมพาตได้			
4.	อาการอันตรายจากภาวะความดันโลหิตสูง ได้แก่ ปวดศีรษะ มึนงง ตาพร่ามัว คลื่นไส้อาเจียน แขนขาอ่อนแรง			
5.	คนที่อ้วนมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าคนปกติ			
6.	การออกกำลังกายหรือแบกของ ลาก ดึง หรือดันของหนักจะทำให้ระดับความดันโลหิต สูงขึ้นได้			
7.	การสูบบุหรี่ จะทำให้ภาวะความดันโลหิตสูง รุนแรงขึ้น			
8.	การดื่มสุรา เบียร์ หรือไวน์ จะช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้			
9.	การรับประทานอาหารรสเค็ม จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น			
10.	การใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร จะช่วยลดไขมันในเลือดได้			
11.	อาหารที่ทำจากมะพร้าวหรือกะทิ เช่น แกงหรือผัดใส่กะทิ ขนมที่มีกะทิหรือกวนกับกะทิ จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น			

ข้อที่	ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
12.	การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการท่องเที่ยว การทำสมาธิ จะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้			
13.	การเปลี่ยนท่าทางจากนอนเป็นนั่งหรือจากนั่งเป็นยืนอย่างรวดเร็ว อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุจากอาการหน้ามืดได้			
14.	เมื่อควบคุมระดับความดันโลหิตได้แล้ว ผู้ป่วยสามารถ <u>ลดยา</u> ได้ด้วยตนเอง			
15.	เมื่อมีอาการใจสั่น ตาพร่ามัว แขนขาอ่อนแรงต้องรับประทานยาลดความดันโลหิต <u>เพิ่มขึ้น</u> เป็น 2 เท่า			
16.	การควบคุมระดับความดันโลหิตโดยวิธีธรรมชาติปราศจากการใช้ยาทำได้โดยการ <u>งด</u> รับประทานอาหารเค็ม อาหารมัน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			
17.	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และไม่หักโหมจนเกินไป			
18.	ท่าน <u>ไม่จำเป็น</u> ต้องไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง			

ส่วนที่ 3 ความเชื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความเชื่อว่าเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด ในแต่ละข้อความให้ท่านเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกรู้สึก คิดเห็นของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกรู้สึก คิดเห็นของท่านปานกลาง

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกรู้สึก คิดเห็นของท่าน

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยปานกลาง	ไม่เห็นด้วย
1.	การเป็นโรคความดันโลหิตสูงเป็นเรื่องของโชชะตา			
2.	คนที่เป็โรคความดันโลหิตสูงมีโอกาเป็นโรคหัวใจได้มากกว่าคนที่ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง			
3.	ถ้าไม่รักษาโรคความดันโลหิตสูงอย่างถูกต้องจะทำให้อายุสั้น			
4.	คนที่เป็ความดันโลหิตสูงต้องควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน			
5.	การควบคุมน้ำหนักเป็นเรื่องยากไม่สามารถปฏิบัติได้			
6.	การเลือกรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารรสเค็มทำให้เป็นภาระของครอบครัว			
7.	การออกกำลังกายทำบางโอกาสที่มีเวลาก็เพียงพอ			
8.	คนที่เป็โรคความดันโลหิตสูงไม่จำเป็นต้องควบคุมอาหารหรือออกกำลังกาย ถ้ารับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ			
9.	คนที่เป็โรคความดันโลหิตสูงจำเป็นต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาลทุกราย			
10.	คนที่เป็โรคความดันโลหิตสูงไม่จำเป็นต้องมาพบแพทย์ สามารถหาซื้อยารับประทานได้			
11.	การหยุดรับประทานยาลดความดันเพียงบางมื่อ จะไม่มีผลต่อระดับความดันโลหิต			

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย ปานกลาง	ไม่เห็น ด้วย
12.	ภายหลังการรักษา เมื่อรู้สึกว่าการดีขึ้นแล้วก็สามารถหยุดยาได้เอง			
13.	ถ้าล้มรับประทุษร้าย มีต่อไปก็รับประทุษร้ายชดเชยได้			
14.	คนที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่จำเป็นต้องตรวจสุขภาพประจำปี ถ้าสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้อง			
15.	ไม่ว่าจะดูแลสุขภาพได้อย่างไร ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้			

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความรู้สึกว่าเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด ในแต่ละข้อความให้ท่านเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์ดังนี้

เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นมากที่สุด

เป็นจริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นปานกลาง

ไม่เป็นจริงเลย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

ข้อ	ข้อความ	เป็นจริง มากที่สุด	เป็นจริง ปานกลาง	ไม่เป็น จริงเลย
1.	คนในครอบครัวทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่น มั่นใจและปลอดภัย			
2.	คนในครอบครัวไม่เคยแสดงท่าทางที่ทำให้ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ			
3.	คนในครอบครัวคอยเตือนให้ท่านไปตรวจตามนัด			
4.	คนในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของท่าน			
5.	คนในครอบครัวคอยกระตุ้นเตือนเมื่อท่านไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์			

ข้อ	ข้อความ	เป็นจริง มากที่สุด	เป็นจริง ปานกลาง	ไม่เป็น จริงเลย
6.	คนในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของตนเอง			
7.	คนในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านได้พูดคุยกับผู้ที่มีความรู้เรื่องโรคที่ท่านเป็นอยู่			
8.	คนในครอบครัวสอบถามอาการเจ็บป่วยของท่านจากแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุขและนำมาให้คำแนะนำแก่ท่าน			
9.	เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับโรคที่เป็นอยู่ คนในครอบครัวจะช่วยแก้ปัญหาให้แก่ท่าน			
10.	เมื่อท่านมีปัญหาด้านการเงิน คนในครอบครัวคอยช่วยเหลือ			
11.	เมื่อท่านไม่สามารถทำงานบ้านได้ มีคนในครอบครัวคอยช่วยเหลือทำให้แทน			
12.	คนในครอบครัวพาท่านมาตรวจตามที่แพทย์นัดทุกครั้ง			
13.	ท่านได้รับความช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็นจากคนในครอบครัว			

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย ✓ ลงในแบบสัมภาษณ์ที่ตรงกับการปฏิบัติตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด ในแต่ละข้อคำถามเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว โดยการเลือกตอบมีเกณฑ์ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง กิจกรรมในข้อความนั้นท่านได้ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ
ทุกครั้ง

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง กิจกรรมในข้อความนั้นท่านได้ปฏิบัติบางครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง กิจกรรมในข้อความนั้นท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานยาครบตามจำนวนที่แพทย์สั่ง			
2. ท่านรับประทานยาตรงเวลาที่แพทย์สั่ง			
3. เมื่อท่านลืมรับประทานยาท่านจะข้ามมือนั้นไปเลย			
4. ท่านจะรีบไปพบแพทย์ทันทีที่มีอาการผิดปกติ			
5. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุขเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
6. ท่านและครอบครัวซื้ออาหารสำเร็จรูปรับประทาน			
7. ท่านรับประทานอาหารคาว-หวาน ที่มีส่วนผสมของกะทิ			
8. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น ปลาเค็ม ของหมัก			
9. ท่านรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น อาหารทอด			
10. ท่านรับประทานอาหารพวกผักใบเขียว อาหารที่มีเส้นใยอย่างไม่จำกัด			
11. ท่านรับประทานผลไม้สด เช่น กล้วยน้ำว้า แอปเปิ้ล ส้ม			
12. ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว			
13. ท่านดื่มสุรา เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
14. ท่านจัดบ้านให้สะอาด น่าอยู่			
15. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง			

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
16. ท่านจะพูดคุยหรือปรับทุกข์กับญาติหรือเพื่อนสนิทเวลาที่ท่านมีปัญหา			
17. เมื่อท่านเครียด ท่านจะมีวิธีผ่อนคลายความเครียดโดย การอยู่เงียบ ๆ คนเดียว			
18. ท่านไปมาหาสู่ พบปะ พูดคุย หรือ โทรศัพท์ติดต่อกับผู้อื่น เหมือนก่อนป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
19. ท่านอ่านข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง			
20. ท่านพยายามหาความรู้เพิ่มเติมในการดูแลสุขภาพของตนเอง			