

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กฎบัตรอตตาวา. (2529) [Online] Available : www.thaihed.com/html/show.php?SID=115
(14 ต.ค.53)

กระทรวงสาธารณสุข กองโภชนาการ. (2550) **โรคอ้วนลงพุง**. กรุงเทพมหานคร :

ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กระทรวงสาธารณสุข สำนักโรคไม่ติดต่อ. (2551) **รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บ พ.ศ. 2550**. นนทบุรี : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

กำพล ศรีวัฒนกุล. (2543) **อ้วนไขมัน**. กรุงเทพมหานคร : สยามสปอร์ตซินดิเคท.

เจมส์ ภูฎ์ สีนสายอ. (2548) **การมีส่วนร่วมของชุมชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในเพศหญิง หมู่บ้านแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา**.

วิทยานิพนธ์ สม. (สาขาวิชาการบริหารสาธารณสุข) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.

จุฑาทวี วงษ์สมบัติ. (2551) **ผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพต่อเส้นรอบเอว ดัชนีมวลกายและความดันโลหิตของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวเกิน**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จุฬารัตน์ โสตะ. (2546) **กลยุทธ์การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ**. ขอนแก่น : ภาควิชาสุขศึกษา.

ชัชวาลย์ ทัดศิวัช. (2549) **การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research - PAR) : มิติใหม่ของรูปแบบวิธีวิจัยเพื่อการพัฒนาชุมชนระดับท้องถิ่น**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : www.polpacon7.ru.ac.th/download/article/การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.doc (1 ตุลาคม 2552)

ชัยชาญ ดีโรจนวงศ์. (2552) “โรคอ้วน” ใน **อายุรศาสตร์ 2009**. สุงชัย อังธารารักษ์. หน้า 99. กรุงเทพมหานคร : ซีดีพีรินทร์.

ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2552) **การวิจัยปฏิบัติการ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. อุบลราชธานี : ขงสวัสดิ์อินเตอร์กรุ๊ป.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2549) **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : จามจุรีโปรดักส์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- พนัส พฤกษ์สุนันท์และคณะ. (มกราคม-มีนาคม 2544) “การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของสมาชิกชุมชนเพื่อพัฒนาชุมชนน่าอยู่ กรณีศึกษาจังหวัดราชบุรี” วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. 25 (1) หน้า 54.
- พรทิศา ชัยอำนาจ. (2545) เอกสารงานวิจัยส่วนบุคคลเรื่อง แนวทางการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในประเทศไทย วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร. กรุงเทพมหานคร : คอมพิวเตอร์.
- มนต์ชัย ซาลาประววรรณ. (2551) “โรคอ้วน” ใน **Update in Problem-Based Medical Practices**. หน้า 36. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนัส ยอดคำ. (2548) สุขภาพกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.
- มันทนา ประทีปะเสนและคณะ. (2549) รายงานการสำรวจภาวะโภชนาการและอาหารของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- รวิชา หงส์โรจนภักย์. (2545) การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการปฏิบัติเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกินในสตรีวัยกลางคน. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลสตรี) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รักษณา สิงห์เทพ. (2551) การพัฒนาศักยภาพในการป้องกันโรคของชุมชนโดยเทคนิค AIC : กรณีศึกษา บ้านโสกนาค ตำบลวังม่วง อำเภอเปือยน้อย จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ สม. (สาขาวิชาการบริหารสาธารณสุข) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รังสรรค์ ตั้งตรงจิตร. (2550) โรคอ้วน : การเปลี่ยนแปลงทางด้านโภชนาการและชีวเคมี. กรุงเทพมหานคร : เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- รัตนา เสงส์สวัสดิ์. (เมษายน 2549) “โรคอ้วน” วารสารรามคำแหง. 23 (2) หน้า 208. ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย.
- โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช หน่วยปฐมภูมิ. (2552) รายงานการตรวจสุขภาพประชาชนชุมชนอรุณนิเวศน์ปี 2552.
- วนิดา วีระกุล. (2547) การสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.พ.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- วรัตน์ สุขคุ้ม. (2551) ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักต่อพฤติกรรมการบริโภค ขนาดของรอบเอวและค่าดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะอ้วน. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วารภรณ์ ภูมิสวัสดิ์. (2548) คู่มือแนวทางการดูแลรักษาโรคอ้วน. กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- วัลลภ พัฒนาโสภณและวิทยา ศรีดามา. (2548) “แนวทางการวินิจฉัยและรักษาโรคอ้วน” ใน **Evidence – Base Clinical Practice Guideline**. หน้า 194-195. กรุงเทพมหานคร : ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย.
- วิชัย ดันไพจิตร และปรียา ลีพหกุล. (2541) “ภาวะความผิดปกติของโปรตีนและพลังงาน” ใน **แผนกกลยุทธ์การวิจัยสุขภาพ**. หน้า 641-647. กรุงเทพมหานคร : พีเอลิฟวิ่ง.
- วิชัย ดันไพจิตรและคณะ. (2544) “แนวทางการวินิจฉัยและรักษาโรคอ้วน” **สารราชวิทยาลัยอายุรแพทย์**. 18 (1) หน้า 17-33.
- วีรพันธุ์ โชวิฑูรกิจ. (2551) “โรคอ้วน” ใน **เวชศาสตร์ร่วมสมัย 2551**. ชุมนว สวนกระต่าย. หน้า 313. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระศักดิ์ ศรีนันทากร.(2549) “โรคอ้วน” ใน **อายุรศาสตร์ 2006**. สมศักดิ์ ถัทธิกุลธรรม. หน้า 109. กรุงเทพมหานคร : ซีดีพรีนซ์.
- ศรีวัชรา เต็มวงษ์. (2551) การพัฒนาสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒน) ลพบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- ศัลยาคนสมบูรณ์เวช. (2548) **อาหารบำบัดโรคสุขภาพดีเริ่มต้นที่กินให้เป็น**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- สภาการพยาบาล. (2551) **ขอบเขตและสมรรถนะผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูงสาขาต่างๆ**. [Online] แหล่งที่มา : http://www.tnc.or.th/files/2010/02/page-125/_20344.pdf (20 ธ.ค.54)
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2546) **แนวคิดการปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูงในระบบสุขภาพตามนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า**. สภากาพยาบาล. กรุงเทพมหานคร : คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สมจิตนา คำพินิจ. (2548) การพัฒนารูปแบบการป้องกันอุบัติเหตุในนักเรียนโรงเรียนราชินี เขต
พระนคร กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาการจัดการสุขภาพ)
สมุทรปราการ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- สังวาล พงษ์พิสิษฐ์. (2550) การปฏิบัติบทบาทพยาบาลวิชาชีพตามการรับรู้ของตนเอง หน่วย
บริการปฐมภูมิจังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล)
ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจ กระทรวงศึกษาธิการ และสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
(2545) ชุดวิชาการวิจัยชุมชน. กรุงเทพมหานคร : เอส อาร์ พรินติ้ง.
- สุภาพรณ์ นิยมสรวนุ. (2550) การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาระบบเฝ้าระวังโรคความดัน
โลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาเอกบริหารสาธารณสุข) กรุงเทพมหานคร :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรัสวดี ชื่นชูศักดิ์. (2544) การศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างเส้นรอบวงเอวและ
อัตราส่วนระหว่างเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพกกับระดับไขมันในเลือดในเพศชาย.
วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อคิน รพีพัฒน์. (2547) การมีส่วนร่วมของประชาชนในงานพัฒนา. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์
การศึกษานโยบายสาธารณสุข.
- องค์การบริหารส่วนตำบล. (2549) หน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล. [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล
: http://www.mittaphap.go.th/index.php?mod=blog&path=blog&id_sub=75 (20 ก.พ.54)
- อรุณรุ่ง บุญชนันตพงศ์. (มกราคม-มิถุนายน 2549) “ไม่ใช่เรื่องง่ายกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมี
ส่วนร่วม” วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร. 1 (1) หน้า 25.
- อุทุมพร วงศ์ประยูร. (2545) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสถานการณ์
คุณลักษณะของงาน กับการปฏิบัติงานตามบทบาทของพยาบาลวิชาชีพในหน่วยบริการ
ปฐมภูมิ โรงพยาบาลชุมชน. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล)
กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บรรณานุกรม (ต่อ)

ภาษาอังกฤษ

- Alexander, et al. (2000) **Obesity and Eating Disorder**. New York : Mc Graw – Hill.
- Ali, H. Mokdad and other. (January 2003) “Prevalence of Obesity, Diabetes, and Obesity-Related Health Risk Factors” **The Journal of the American Medical Association**. 289 (1) p 76-79.
- Alzheimer’s association. (2003) **Obesity after 70 Increases Risk for Alzheimer’s Disease**. [Online] Available : <http://www.alz.org/Media/newsrelease/> (15 February 2009)
- American Heart Association. (2005) **AHA Conference Proceedings Obesity Impact on Cardiovascular Disease**. [Online] Available : <http://www.circ.ahajournals.org/cgi/content/full/98/14/1472>. (15 February 2009)
- Anand, BK. and Brobeck, JR. (November 1951) “Hypothalamic Control of Food Intake in Rats and Cats” **Yale Journal of Biology and Medicine**. 24 (2) p 123-140.
- Bandura, A. (1977) **Social Learning Theory**. Englewood Cliffs. New Jersey : Prentice – Hall.
- Best.J.W. (1977) **Research in Education**. New Jersey : Prentice Hall Inc.
- Cataldo et al. (1999) **Nutrition and Diet Therapy**. Belmont : West/Wads Worth.
- Eyler et al. (1997) “Physical Activity and Woman in United State : An Overview of Health Benefits, Prevalence and Intervention Opportunities” **Woman & Health**. 26 (2) p 27-49.
- Freedman, DM. and Other. (January 2006) “Body Mass Index and All-Cause Mortality in a Nationwide US Cohort” **International Journal of Obesity**. 30 (5) p 822-829.
- Galbraith, A. and Kappasi, A. (1989) “Regulation of Food Intake and Body Weight by Cobalt Porphyrins in Animals” **Journal of Physiology and Pharmacology**. 86 (19) p 7653-7657.
- Institute for Clinical System Improvement. (2005) **Lipid Management in Adults Algorithm Annotations**. [On line] Available : http://www.ngc.gov/summary/summary.aspx?doc_id=4172&nbv=3197&string. (15 February 2009)

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Kemmis & McTaggart. (1990) **The Action Research Planner**. Victoria Australia : Deakin University Press.
- Kiewiet, M. (May 2006) “Gallstone Formation after Weight Loss Following Gastric Banding in Morbidly Obese Dutch Patients” **Obesity Surgery**. 16 (5) p 592-596.
- Loeb, SJ. and Abudagga, A. (November 2006) “Health-Related Research on Older Inmates : an Integrative Review” **Research in Nursing & Health**. 29 (6) p 556-565.
- Mogelvang, R., Scharling, H. and Jensen, JS. (June 2006) “A Simple Linear Model for the Effect of Changes in Metabolic Risk Factors on Coronary Heart Disease” **Journal of Internal Medicine**. 259 (6) p 561 – 568.
- NationalCenter for Health Statistics. (2008) **Chartbook on Trends in the Health of Americans**. [Online] Available : <http://www.cdc.gov/nchs/data/hus/hus07.pdf> (6 Febuary 2009)
- Peppard, P.E. and other. (December 2000) “Longitudinal Study of Moderate Weight Change and Sleep-Disorder Breathing” **Journal of American Medicine Association**. 284 (23) p 3015-3021.
- Pischon, T. and Other. (August 2006) “Body Size and Risk of Renal Cell Carcinoma in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)” **International Journal of Cancer**. 118 (3) p 728-738.
- Popruk, S. and other (Febuary 2005) “Relationship between Soluble Leptin Receptor, Leptin, Lipid Profiles and Anthropometric Parameters in Overweight and Obese Thai Subjects” **J Med Assoc Thai**. 88 (2) p 220-227.
- Raplan, R. M., Sallis, Jr., J. F., & Patterson, T. L. (1993) **Health and Human Behavior**. Singapore : McGraw Hill
- Reinhard, W. and Other. (April 2006) “Association of the Metabolic Syndrome with Early Coronary Disease in Families with Frequent Myocardial Infarction” **American Journal of Cardiology**. 97 (7) p 964-967.
- Seabrook. (1997) **Nutrition in General Practice : Giving Advice to Women**. Oxford : Butterworth-Heineman.
- Shilts et al. (1994) **Modern Nutrition in Health Disease**. Philadelphia : Lea Febiger.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Shore, A. (June 2006) "Obesity and Asthma : Cause for Concern" **Current Opinion in Pharmacology** . 6 (3) p 230-236.
- Tomaller & Grunewald. (1987) "Menstrual Cycle and Food Craving College Human" **Journal of the American Dietetic Association**. 87 (2) p 311-315.
- William, S.R. (1994) "Nutrition for Adult : Early, Middle and Later Year" **Essentials of Nutrition and Diet Therapy**. 10 (3) page 272-289.
- Wolk, R. and Somers, VK. (May 2006) "Obesity-Related Cardiovascular Disease : Implications of Obstructive Sleep Apnea" **Diabetes, Obesity and Metabolism**. 8 (3) p 250-260.
- World Health Organization. (2000) **The Asia-Pacific Perspective Redefining Obesity and its Treatment**. Sydney : **Health Communication** . [Online] Available : <http://www.wpro.who.int/internet/resources.ashx/NUT/Redefining+obesity.pdf> (15 February 2009)
- World Health Organization. (2005) **Obesity and Overweight**. [Online] Available : <http://www.WHO.int/dietphysicalactivity/publication/facts/obesity/en/> (1 February 2009)
- Yanover. (2005) **Predicting Obesity from Four Eating Behaviors**. [Online] Available : <http://scholarcommons.usf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article> (20 March 2011)



ภาคผนวก

ผนวก ข.

คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ดิฉันนาวาอากาศตรีหญิง นิชาภา โพธาเจริญ เป็นนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กำลังศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ รูปแบบการจัดการโรคอ้วนด้วยการมีส่วนร่วมของชุมชน ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนบุคคล การปฏิบัติตัวในการจัดการโรคอ้วนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 20 – 30 นาที โดยข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็นความลับและไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ แต่จะนำไปวิเคราะห์ในภาพรวมเพื่อเป็นประโยชน์ในการกำหนดแนวทางร่วมกับชุมชนในการหาวิธีการดำเนินกิจกรรมในการจัดการโรคอ้วนของชุมชนอรุณนิเวศน์ต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับข้อคำถามในการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีให้ข้อมูลเพิ่มเติม ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และถึงแม้ท่านจะเข้าร่วมในการวิจัยแล้ว ท่านก็ยังมีสิทธิที่จะยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา

ที่สำคัญที่สุดงานวิจัยนี้จะสำเร็จตามวัตถุประสงค์ได้ก็ด้วยความอนุเคราะห์และความร่วมมือจากทุกท่านที่กรุณาสละเวลา จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง

น.ต.หญิง นิชาภา โพธาเจริญ
ผู้วิจัย

ผนวก ค.

แบบสอบถาม

เรื่องการปฏิบัติตัวในการจัดการโรคอ้วน

คำแนะนำ แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม3ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถตนเองในการจัดการโรคอ้วน

ส่วนที่ 3 การปฏิบัติตัวในการจัดการโรคอ้วนเกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

ชื่อ-สกุลผู้ให้ข้อมูล.....

บ้านเลขที่..... เบอร์โทรศัพท์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	
1. อายุ.....ปี	
2. เพศ () 1 ชาย () 2 หญิง	
3. สถานภาพสมรส	
() 1 คู่ () 2 โสด () 3 แยก/หย่า () 4 หม้าย	
4. ระดับการศึกษา	
() 1 ไม่ได้รับการศึกษา () 2 ประถมศึกษา () 3 มัธยมศึกษา	
() 4 ปวช, ปวส, อนุปริญญา () 5 ปริญญาตรี () 6 สูงกว่าปริญญาตรี	
() 7 อื่นๆ ระบุ.....	
5. อาชีพ	
() 1 ไม่ได้ทำงาน () 2 แม่บ้าน () 3 รับจ้าง	
() 4 รับราชการ () 5 รัฐวิสาหกิจ () 6 ค้าขาย	
() 7 ธุรกิจส่วนตัว () 8 อื่นๆ ระบุ.....	
6. ลักษณะงาน	
() 1 ทำงานกลางแจ้ง () 2 ทำงานนั่งโต๊ะทั้งวัน	
() 3 ทำงานมีกิจกรรมบ้างไม่ได้นั่งโต๊ะทั้งวัน	
() 4 มีกิจกรรมตลอดเวลาไม่ได้นั่งโต๊ะ () 5 อื่นๆ ระบุ.....	

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

7. รายได้ครอบครัวต่อเดือน
- () 1 น้อยกว่า 5,000 บาท () 2 ระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท
- () 3 ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาท () 4 มากกว่า 15,000 บาท
8. ความพอเพียงในการใช้จ่าย
- () 1 มีเหลือเก็บ () 2 พอกินพอใช้ () 3 ไม่พอใช้
9. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ
- () 1 อยู่คนเดียว () 2 อยู่กับญาติ () 3 อยู่กับเพื่อน/คนรู้จัก
- () 4 อยู่กับภรรยา/สามี/บุตร
- () 5 อยู่กับครอบครัว (บิดา/ มารดา/ สามี/ ภรรยา/ บุตรหลาน)
- () 6 อื่นๆ ระบุ.....
10. ขณะอยู่บ้านท่านจัดเตรียมอาหารสำหรับรับประทานอย่างไร
- () 1 จัดทำเอง () 2 ซื้ออาหารสำเร็จ () 3 คนในครอบครัวจัดทำให้
- () 4 อื่นๆ ระบุ.....
11. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
- () 1 ไม่มี () 2 มี ได้แก่ () 3 ความดันโลหิตสูง
- () 4 เบาหวาน
- () 5 ไขมันในเลือดสูง
- () 6 อื่นๆ ระบุ.....
12. ท่านคิดว่าตนเองมีรูปร่างอย่างไร
- () 1 รูปร่างดี () 2 ผอม
- () 3 ท้วม () 4 อ้วน
13. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องการควบคุมน้ำหนักตัวหรือไม่
- () 1 ไม่เคย () 2 เคยจาก
- () 3 แพทย์
- () 4 พยาบาล
- () 5 ญาติ/คนในครอบครัว
- () 6 เพื่อน
- () 7 สื่อโฆษณา เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์
- () 8 อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดการ โรคอ้วน

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงความนึกคิด ความเชื่อมั่นในความสามารถของท่านในการจัดการ โรคอ้วนเกี่ยวกับเรื่องการบริหาร โภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยขอให้ท่านตอบคำถามนั้นๆ ให้ตรงกับความคิดหรือความเชื่อมั่นของท่านตามความเป็นจริง

ข้อคำถามในแบบสอบถามชุดนี้มีคำตอบให้เลือก 5 คำตอบ คือ ไม่มั่นใจเลย มั่นใจเล็กน้อย มั่นใจปานกลาง มั่นใจมาก มั่นใจมากที่สุด ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริง

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

- (1) ไม่มั่นใจเลย หมายถึง ท่านไม่มั่นใจเลยว่าจะสามารถกระทำได้
- (2) มั่นใจเล็กน้อย หมายถึง ท่านมั่นใจเล็กน้อยว่าจะสามารถกระทำได้
- (3) มั่นใจปานกลาง หมายถึง ท่านมั่นใจปานกลางว่าจะสามารถกระทำได้
- (4) มั่นใจมาก หมายถึง ท่านมั่นใจมากกว่าจะสามารถกระทำได้
- (5) มั่นใจมากที่สุด หมายถึง ท่านมั่นใจมากที่สุดว่าจะสามารถกระทำได้

ลำดับ	ข้อความ	1	2	3	4	5
	การบริหารโภชนาการ					
21	ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ที่หวานจัด เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก ลำไย ลิ้นจี่ ละมุด องุ่น เงาะ ได้					
2	ฉันสามารถรับประทานผักใบเขียวที่มีกาก เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักกาด แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ ได้ทุกวัน					
43	ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทแป้งที่ทำให้อ้วน เช่น โดนัท ขนมปัง คุกกี้ ขนมเค้ก ได้					

ลำดับ	ข้อความ	1	2	3	4	5
	การบริโภคอาหาร					
4	ฉันสามารถดื่มนมไขมันต่ำ แทนการดื่มนมทั่วไปได้					
5	ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน เช่น ไก่ทอด หมูทอด ลูกชิ้นทอดได้					
6	ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานขนมกรอบต่างๆ หรือขนมขบเคี้ยวได้					
7	ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานขนมหวานต่างๆ เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง หรือขนม น้ำเชื่อมต่าง ๆ ได้					
8	ฉันสามารถดื่มน้ำเปล่าแทนการดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลมได้					
9	ฉันสามารถรับประทานข้าวมือละไม่เกิน 2ทัพพี ได้ทุกวัน					
10	ฉันสามารถหยุดรับประทานอาหารที่ชอบได้ทันทีเมื่อรู้สึกอึด					
11	ฉันสามารถงดรับประทานอาหารหรือขนมขณะดูโทรทัศน์ ได้					
12	ฉันสามารถจำกัดปริมาณอาหารในมือเย็นให้น้อยกว่ามือเช้าและมือกลางวัน ได้					
13	ฉันสามารถปฏิเสธการดื่มสุรา เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อื่น ๆ ได้ แม้ว่าเพื่อนของฉันจะชักชวนก็ตาม					
14	เมื่อฉันมีความทุกข์ เครียดหรือไม่สบายใจ ฉันจะไม่แก้ปัญหาโดยการรับประทานอาหารหรือดื่มสุราอย่างแน่นอน					

ลำดับ	ข้อความ	1	2	3	4	5
	การออกกำลังกาย					
15	เมื่อรับประทานอาหารมื้อเย็นเสร็จแล้ว ฉันจะไม่นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ อย่างเด็ดขาด					
16	ฉันสามารถลดกิจกรรมที่ได้แต่นั่งหรือนอนติดต่อกันหลายชั่วโมง เช่น นั่งเย็บผ้า ดูโทรทัศน์ นั่งขับรถ หรือนั่งหน้าคอมพิวเตอร์ได้					
17	ฉันสามารถใช้เวลว่างทำกิจกรรมที่ออกแรง เช่น ออกกำลังกาย รดน้ำต้นไม้ ทำงานบ้าน มากกว่ากิจกรรมที่นั่งหรือนอนอยู่กับที่					
18	ฉันสามารถเดินเมื่อไปในที่ไม่ไกลมากนักโดยไม่ต้องนั่ง หรือขับรถไป					
19	ฉันสามารถแบ่งเวลา สำหรับการออกกำลังกายในแต่ละวันได้					
20	ฉันสามารถออกกำลังกายอย่างเต็มที่ วันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้					

ส่วนที่ 3 การปฏิบัติตัวในการจัดการโรคอ้วนเกี่ยวกับเรื่องการบริหารโภชนาการ และการออกกำลังกาย
คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ถ้าท่านกระทำพฤติกรรมนั้นทุกวันหรือทุกครั้ง ให้ตอบ ปฏิบัติเป็นประจำ
 ถ้าท่านกระทำพฤติกรรมนั้น 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ตอบ ปฏิบัติบ่อยครั้ง
 ถ้าท่านกระทำพฤติกรรมนั้น 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ตอบ ปฏิบัติบางครั้ง
 ถ้าท่านไม่เคยกระทำพฤติกรรมนั้นเลย ให้ตอบ ไม่เคยปฏิบัติ

ข้อที่	การปฏิบัติตัวในการ โรคอ้วน	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1	การบริหารโภชนาการ ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อโดย รับประทานแก้มือไม่มากจนแน่นท้อง				
2	ท่านรับประทานอาหารมื้อเย็น ห่างจากเวลา นอน มากกว่า 4 ชั่วโมง				
3	ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่ง ทอด ช็อคโกแลต เค้ก คุกกี้ ถั่ว				
4	ท่านรับประทานผักที่มีกาก เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักกาด แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ				
5	ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานเช่น ทุเรียน มะม่วงสุก ลำไย ลิ้นจี่ ทุเรียน องุ่น เงาะ				
6	ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสาม ชั้น หนังเป็ด หนังไก่				
7	ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยการทอด และผัดด้วยน้ำมัน				
8	ท่านรับประทานอาหารประเภท แกงใส่กะทิ หรือขนมหวาน				
9	ท่านรับประทานน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน				
10	ท่านดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว				

ข้อที่	การปฏิบัติตัวในการจัดการโรคอ้วน	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
11	การออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่งเหยาะๆ				
12	ท่านจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย และเหงื่อ ออก				
13	ท่านใช้เวลาว่างโดยการออกกำลังกาย				
14	ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที				
15	ก่อนออกกำลังกายท่านจะยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที				
16	หลังการออกกำลังกาย ท่านจะผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ 5-10 นาที				
17	ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาเดียวกันเสมอ เช่น ช่วงเช้า หรือเย็น				
18	เมื่อมีเวลาว่างท่านจะคุโรโทรศัพท์				
19	ถ้าไปในที่ไม่ไกลมากนัก ท่านจะเดินมากกว่า นั่ง/ขับรถ				
20	ท่านทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้าง ห้องน้ำ				

ผนวก ง.

แนวคำถาม

เรื่องบทบาทของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการโรคอ้วนในชุมชน

บทบาทของคณะกรรมการชุมชนในการจัดการโรคอ้วน

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. ท่านผลักดันและสนับสนุนให้มีสถานที่ส่วนกลางสำหรับการออกกำลังกายในชุมชนหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

2. ท่านชักชวนชาวบ้านให้ออกมาร่วมกิจกรรมของชุมชน เช่นการออกกำลังกายหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

3. ท่านเปิดโอกาสให้ชาวบ้านร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาโรคอ้วนในชุมชน และร่วมหาแนวทางการแก้ไขปัญหาหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

4. ท่านประสานบุคลากรสุขภาพมาให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อจัดการโรคอ้วนในชุมชนหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

5. ท่านจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันหรือควบคุมโรคอ้วนในชุมชน หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

แนวคำถาม

เรื่องบทบาทของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการโรคอ้วนในชุมชน

บทบาทของพยาบาลหน่วยปฐมภูมิในการจัดการโรคอ้วน

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. ท่านผลักดันและสนับสนุนให้ชุมชนใช้สถานที่ที่มีอยู่ในชุมชนสำหรับการออกกำลังกายหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

2. ท่านให้บริการ ค้นหา และตรวจคัดกรองโรคอ้วนในชุมชนหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

3. ท่านมีการตอบกลับข้อมูลการค้นหา และตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องโรคอ้วนให้ชุมชนรับทราบถึงสาเหตุ และปัญหาของการเกิดโรคอ้วน รวมถึงให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการหาแนวทางการแก้ไขปัญหาหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

4. ท่านสนับสนุนให้ชุมชนเกิดการรวมตัวและมีการจัดกิจกรรมเพื่อจัดการโรคอ้วนในชุมชนหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

5. ท่านมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับการจัดการโรคอ้วนในชุมชนหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

ผนวก จ.

กิจกรรมการมีส่วนร่วมในการจัดการโรคอ้วนในชุมชนอรุณนิเวศน์

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคอ้วนในชุมชน (สัปดาห์ที่ 1-3)

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ที่เป็นโรคอ้วน สมาชิกในครอบครัว คณะกรรมการชุมชนและพยาบาลหน่วยปฐมภูมิ

สถานที่ หมู่บ้านอรุณนิเวศน์

1. ตรวจร่างกายและทำแบบสอบถามในผู้ที่เป็นโรคอ้วน



2. ประชุมกลุ่มแบบไม่เป็นทางการในคณะกรรมการชุมชนและพยาบาลหน่วยปฐมภูมิ



ขั้นตอนที่ 2สร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมในการจัดการโรคอ้วนระหว่างผู้ที่เป็โรคอ้วน สมาชิกในครอบครัว คณะกรรมการชุมชนและพยาบาลหน่วยปฐมภูมิ(สัปดาห์ที่ 4-17)

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ที่เป็นโรคอ้วน สมาชิกในครอบครัว คณะกรรมการชุมชนและพยาบาลหน่วยปฐมภูมิ

สถานที่ สโมสรหมู่บ้านอรุณนิเวศน์

1. ร่วมกันค้นหาสาเหตุโรคอ้วน



2. ร่วมกันหากิจกรรมกำหนดบทบาทหน้าที่ผู้รับผิดชอบและระยะเวลาการปฏิบัติ



3. ลงมือปฏิบัติ



อบรมและฝึกปฏิบัติเลือกอาหารแลกเปลี่ยน ฝึกคำนวณพลังงานโดยนักโภชนาการ



อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการและการเลือกการออกกำลังกายที่ถูกต้อง



แลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยชมเชยผู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ บอกเล่าวิธีการที่ประสบผลสำเร็จและให้กำลังใจผู้ที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้



คณะกรรมการชุมชนชักชวนผู้ที่ป่วยโรคอ้วนมาออกกำลังกายร่วมกัน



จัดทำสมุดบันทึกสุขภาพ



ติดตามเยี่ยมบ้าน



จัดการแข่งขันและมอบรางวัลผู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและลดน้ำหนักได้มากที่สุด

4. ประเมินผลการปฏิบัติ



ผนวก จ.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. นาวาอากาศเอกนายแพทย์ธนา ปุกหุด
หัวหน้าสำนักงานประกันสุขภาพ
โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดชกรมแพทย์ทหารอากาศ
2. นาวาอากาศโทหญิง ดร.ภัทรภรณ์ ภัทรโยธิน
หัวหน้าแผนกการพยาบาลพื้นฐาน
วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ
3. คุณบุษบงก์ วิเศษพลชัย
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาเกลือ อ. พระสมุทรเจดีย์ จ. สมุทรปราการ



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นาวาอากาศตรีหญิง นิชาภา โปธาเจริญ
วัน เดือน ปี เกิด	7 ตุลาคม 2505
ที่อยู่ปัจจุบัน	802/76 หมู่ 12 ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2527	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ
พ.ศ. 2547	การพยาบาลเฉพาะทางสาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย
พ.ศ. 2550	เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
ตำแหน่งและสถานที่ทำงานในปัจจุบัน	
พ.ศ. 2550-ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ หน่วยปฐมภูมิ โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช