

บรรณานุกรม

- กรรมธิการ วิจิตรสุนทร. (2544). อาหารสำหรับเด็ก. เอกสารประกอบแผนการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่
ชุมชน มูลนิธิเด็กอ่อนในสลัมฯ (เอกสารโรเนียวเย็บเล่ม).
- กนกวรรณ สุวรรณปฏิกรณ์. (2544). พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพครอบครัว. วิทยานิพนธ์ดุขฎี
บัณฑิต ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรมสุขภาพจิต. (2540). คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุข.
- กองโภชนาการ. (ม.ป.ป.). ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. นนทบุรี. กองโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9. (2544). ร่างแผนพัฒนา
สุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- จริยาวัตร คมพัยค์ม. (ตุลาคม - ธันวาคม 2529). "ครอบครัว : หน่วยพื้นฐานของสุขภาพและการ
ดูแล" วารสารพยาบาลศาสตร์. 4 (3) : 351 - 365.
- จากรวรรณ เหมะธรร. (2545). "การพยาบาลผู้สูงอายุในชุมชน". เอกสารการสอนชุดวิชาการพยาบาล
ชุมชนและการรักษาเบื้องต้น สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดอรุณการพิมพ์.
- จวีร์รัตน์ เพชรทอง. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจ
ภูธร จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. (ถ่ายเอกสาร).
- เทพ หิมะทองคำ. (2544). ความรู้เรื่องเบาหวานฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : วิทย์พัฒนา.
- นิตยา วงษ์จันทร์. (2543). ความรู้สึกรู้คุณค่าในตนเอง การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ
และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิตยา ภาสุนันท์. (2532). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพและความรู้เกี่ยวกับการดูแล
ตนเองกับความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด. วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาขาการพยาบาลศาสตร์), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิภา มนุญปิฎ. (2528). การวิจัยทางสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรบัณฑิต.
- นุชระพี สุทธิกุล. (2540). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษาระดับมัธยมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
(ถ่ายเอกสาร).

ประไพศรี ศิริจักรวาล และคณะ. (2542). "ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย".

โภชนาการ. 34 (กรกฎาคม - ธันวาคม) : 55.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2527). พฤติกรรมสุขภาพ. ในเอกสารประกอบการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา
หน่วยที่ 1 - 7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. กรุงเทพ
มหานคร : ป. สัมพันธ์พานิชย์.

ประภาเพ็ญ สุวรรณและลวิง สุวรรณ. (2534). พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพศึกษา.
กรุงเทพมหานคร : เจ้าพระยาการพิมพ์.

ประเวศ วะสี. (2544). "สู่สุขภาพลัทธิมิติ." สู่สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ. สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.) : นนทบุรี.

ประสงค์ วีรพงษ์นภลัย. (2541). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา
สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ จท.ม. (สาธาณสุขศาสตร์).

ปราณี ทองพิลา. (2542). การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง.
วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่). บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 6
กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พิเชฐ เจริญเกษ. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา
สังกัดสำนักงานสามัญศึกษา จังหวัดนครนายก. วิทยานิพนธ์ จท.ม. (สาธาณสุขศาสตร์).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. (ถ่ายเอกสาร).

ไพโรจน์ พรหมพันใจ. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคนงานโรงงาน
อุตสาหกรรม จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ จท.ม. (สาธาณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

มยุรี นิรัตน์ธราดร. (2539). การศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ
และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาพยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

มัลลิกา มัลลิกโก. (2530). "แนวความคิดและพัฒนาการของการดูแลสุขภาพตนเอง." ใน การดูแลสุขภาพ
สุขภาพตนเองที่คณะทางสังคมวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข.
มหาวิทยาลัยมหิดล.

- วันดี แยมจันทร์ฉาย. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ทางสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริพร พงษ์โกศา. (2532). การศึกษาความรู้เรื่องโรค ความเชื่อด้านสุขภาพและปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการติดต่อของโรคในมารดาหลังคลอดที่เป็นพาหะของโรคตับอักเสบไวรัสบี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยมหิดล. (อัครสำเนา).
- ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล. (2539). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), สาขาวิชาเอกดุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมชาย ลีทองอินทร์. (2543). "ออกกำลังกายอย่างไรให้มีสุขภาพดี." โภชนาการ. 35 (เมษายน - มิถุนายน) : 54 - 56.
- สมทรง ศุภศิลป์. (2526). ความเชื่อและปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ ที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันโรคอุจจาระร่วงของมารดา และบุตรในชนบท ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. (อัครสำเนา).
- สุกัญญา มุสิกวัน พานิชเจริญนาม. (2543). "การออกกำลังกายที่ถูกวิธีเพื่อการมีสุขภาพดี." โภชนาการ. 35 (เมษายน - มิถุนายน) : 62.
- สุทธนิช หุณฑลาร. (2539). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนเขตชนบท จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาพยาบาลสาธารณสุข). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวคนธ์ ฤกษ์นิ. 2539). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะในตนเองสัมพันธ์ภาพระหว่างคู่สมรสกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. (สาขาพยาบาลศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวิมล ฤทธิมนตร์. (2536). ความรู้เรื่องโรคความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันในคู่สมรสของผู้ป่วยโรคตับอักเสบไวรัสบี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. (อัครสำเนา).
- อังคณา จิราจันต์. (2530). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมของมารดาเมื่อบุตรอุจจาระร่วง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. (อัครสำเนา).

- อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์. (2540). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. (ถ่ายเอกสาร).
- Antonovsky, A. and R.Kats. (1970). "The Model dental patient : An empirical study of
Preventive health behavior." Social Science and Medicine. 4 : 367.
- Becker, M.H. and others. (1977). "The health belief model and prediction of Dietary
compliance : A field experiment," Journal of health and Social Behavior.
18 (December) : 348 – 366.
- _____ (1977). "Selected psychosocial models and correlates of individual health
related behavior," Medical Care. 15 (May) : 125 – 135.
- Caldwell, J.R. and others. (1970). "The dropout problem in antihypertensive therapy",
Journal of Chronic Disease. 22 (August) : 579 – 592.
- Cain AD. (1986) "Family therapy : One role of the clinical specialist in psychiatric nursing"
Nursing Clinics of North America. 21 (March) : 483 – 492.
- Cerkoney, K. and L.K. Hart. (1980). "The relationship between the Health belief model
and compliance of person with diabetes militus." Diabetes Care. 3 (November /
December) : 594 – 598.
- Charney, E. and others. (1967). "How well do patient take oral penicillin :
A collaborative study in private practice," Pediatrics. 40 (August) : 188 – 195.
- Cumming, K.M. and others. (1979). "Psychosocial determinants of Immunigation
Behavioral in a Swine Flu in Fluenga Compring," Medical Care. 17 (June)
: 639 – 649.
- Davis M.S. (1968). "Variations in patients compliance with doctor's advice ; an empirical
analysis of communication," American Journal of Public Health. 58 (February) : 274 – 288.
- Duffy, M.E. (1988). Health promotion in family : Current finding and directives for nursing
research . Journal of Advance Nursing. 13 : 109 – 117
- Eilling, R. Whitternere and M. Green (1960). "patient participant in a pediatric program".
Journal of Health Human Behavior. 1 (January) : 183 – 191.

- Franz, M.J. (1996) Exercise and diabetes. In Debra, H.J. (Ed). Management of diabetes : Perspective of care across the life span. (2nd ed., pp. 162 – 201). St. Louis : Mosby.
- Friedman MM. (1981) Family nursing : theory and assessment. New York : Appleton – Century – Crofts.
- Good, Carter. V. (1959). Dictionary of Education. New York : Mc Graw – Hill Book Company.
- Green, Lawrence W. and Kreuter, Marshall W. (1991). Health Promotion Planning : And Environmental Approach. Toronto : Mayfield Publishing.
- Hallal, J.C. (1982). "The relationship of health belief , health locus of control and self concept to the practice of breast self examination in adult woman." Nursing Research. 31 (December) : 137 – 142.
- Harris, D.M. and Guten, S. (1979). Health – protective behavior : An exploratory study. Journal of Health Social Behavior, 17 (April) : 17 – 29.
- Heinzelmann, F. and R.W. Bagley. (1970). "Response to Physical Activity programs and Their Effect on Health Behavior," Public Health Reports. 85 (October) : 911.
- Hochbaum. G.M. (1958). "Public Participation in Medical Screening Program." PHS Publication. (May) : 1 – 28.
- Kemm. John and Ann Close. (1995). Health Promotion : Theory and Practice. London : Macmillan press.
- King, H, Aubert R.E., and Herman W.H., (1998). Global burden of diabetes 1995 – 2025 : Prevalence, numerical estimates, and projections. Diabetes Care. 21(9) : 1414 – 1431.
- Larson. R. (1997). "Thirty years of research on the subjective well-being behavior." Journal of Gerontology. 33 : 109 – 125.
- Leavit, F. (1979). "The health beliefs model and utilization of ambulatory care services." Social Science and Medicine. 13 : 105 – 112.
- Lusk, S.L., et al. (1994). Test of the health Promotion Model as a Causal Model of Workers Use of Hearing Protection." Nursing Research. 43 : 151 – 157.

- Merriam Webster. (1985). Merriam Webster's Medical Desk Dictionary. Merriam – Webster, Incorporated, Publishers Springfield, Massachusetts : U.S.A.
- Nelson, E.C. and others. (1978). "Impact of patient perception on compliance with treatment for hypertension." Medical Care. 16 (November) : 893 – 906.
- Nemeck, M.A. (1990). "Health beliefs and preventive behavior : A review of research Literature," A AOHN Journal. 38 (March) : 127 – 136.
- Palank, C.L. (1991). Determinants of health – promotion behavior. Nursing Clinics of North America, 20(3), 129 – 149.
- Pender, N.J. (1987). Health promotion in nursing practice (2nd ed.) New York : Appleton & Lange.
- _____. (1996). Health promotion in nursing practice. Stamford, CT : Appleton & Lange.
- Robertson, D., and Keller, C. (1992). Relationships among health beliefs self-efficacy And exercise adherarance in patients with coronary disease. Health & Lung, 21, 56 – 63.
- Rosenstock, I.M. (1974). "The health belief model and preventive health behavior," Health Education Monographs. 2 : 331 – 386.
- Thomas and Biddle. (1979). "Basic Concepts for Classifying the Phenomena of Role " Role Theory : Concept and Research. New York : Robert E. krieger.
- Walker, et al. (1990). "A Spanish Language Version of the Health Promotion Lifestyle Profile," Nursing Research. 39 (September – October) : 268 – 273.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R. and Pender, N.J. (1995). The health promoting life style profile II. Unpublished manuscript.
- Weinberger, M. and others. (1981). "Health beliefs and smoking behavior." American Journal of Public Health. 71 : 1253 – 1255.
- Wright and Leakey. (1984). Nurses and families. Philadelphia, FA Davis.



ภาคผนวก

แบบสอบถามเรื่อง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ของครอบครัวในชุมชน



แบบสอบถามเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ
ครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ ใช้ถามหัวหน้าครอบครัวหรือสมาชิกของครอบครัว ซึ่งเป็นผู้ที่สามารถให้
คำตอบ ข้อมูลของสมาชิกครอบครัวทั้งหมดได้ (ไม่รวมนับคนใช้) ประกอบด้วย 3 ตอน
และแต่ละตอนจะมีคำอธิบายคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามและครอบครัว

ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

ตอนที่ 3 ข้อมูลปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามและครอบครัว (เป็นข้อมูล ณ วันที่ถาม)
โปรดใส่เครื่องหมาย ลงใน () หน้าข้อความหรือเติมคำลงในช่องว่างให้ตรงกับ
ความเป็นจริงของผู้ตอบ

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบ

(1) สถานภาพในครอบครัว

() หัวหน้าครอบครัว

() คู่สมรส

() บุตร

() อื่นๆ ระบุ.....

(2) เพศ

() ชาย

() หญิง

(3) อายุ ปี

(4) สถานภาพสมรส

() โสด

() คู่แยกกันอยู่

() คู่อยู่ด้วยกัน

() ม่าย / หย่า / เลิกกัน

(5) จบการศึกษา

- () ไม่ได้เรียน
- () ประถมศึกษา
- () มัธยมศึกษา / ปวช.
- () อนุปริญญา หรือ ประกาศนียบัตร / ปวส.
- () ปริญญาตรี
- () สูงกว่าปริญญาตรี (โปรดระบุ)

(6) อาชีพหลัก

- () ไม่ได้ประกอบอาชีพ (งานบ้าน, ตกงาน)
- () รับจ้าง (โปรดระบุชนิดงาน).....
- () ค้าขาย (โปรดระบุชนิดสินค้า)
- () รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ.....
- () ธุรกิจส่วนตัว (โปรดระบุชนิดธุรกิจ).....
- () อื่นๆ (โปรดระบุชนิดอาชีพ).....

1.2 ข้อมูลครอบครัว

- (1) รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนบาท
- (2) ความเพียงพอของรายได้
- () พอใช้
- () ไม่พอใช้
- (3) ในครอบครัวมีสมาชิกรวมทั้งหมด.....คน
- (4) สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย
- () ท่านและคู่สมรส
- () ท่าน คู่สมรสและบุตร
- () ท่าน คู่สมรส บุตร และญาติของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง (ระบุคือใคร.....)
- () อื่นๆ (ระบุว่ามิใครบ้าง.....)
- (5) ครอบครัวของท่านนับถือศาสนา
- () พุทธ
- () อิสลาม
- () อื่นๆ ระบุ.....

- (6) บ้านที่ท่านอาศัยอยู่เป็นของใคร
- () เป็นของตนเอง () บ้านเช่า
- () อาศัยผู้อื่น () อื่น ๆ ระบุ.....
- (7) สมาชิกในครอบครัวมีปัญหาสุขภาพ / โรคประจำตัว
- () ไม่มี () มีปัญหา / โรค(ระบุ).....
- (ระบุ).....
- (ระบุ).....
- (8) เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น เป็นหวัด ปวดศีรษะ ส่วนใหญ่ ครอบครัวดูแลรักษาอย่างไร
- () ไม่เคยมีการเจ็บป่วย
- () ปลดปล่อยให้หายเอง
- () ซื้อยารับประทาน
- () ไปพบแพทย์
- () อื่นๆ (ระบุวิธีการ).....
- (9) เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีการเจ็บป่วยมาก หรือรุนแรง เช่น ได้รับอุบัติเหตุ ต้องเสีย มาก ส่วนใหญ่ ครอบครัวมีการดูแลอย่างไร
- () ไม่เคยมีการเจ็บป่วยมากหรือรุนแรง
- () ซื้อยารับประทาน
- () ไปพบแพทย์ (ระบุสถานที่ไป).....
- () อื่นๆ (ระบุวิธีการ).....
- (10) ครอบครัวท่านได้รับข้อมูล ข่าวสาร ด้านการส่งเสริมสุขภาพจากแหล่งใดบ้าง (ระบุได้หลายแหล่ง)
- () ไม่เคยได้รับเลย เพราะ.....(ข้ามไปตามข้อ 12)
- () วิทยุ () หนังสือพิมพ์
- () โทรทัศน์ () หนังสือหรือเอกสารอื่นๆ
- (ระบุชนิด.....)
- () เพื่อน / เพื่อนบ้าน / เพื่อนร่วมงาน
- () เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ระบุประเภทเจ้าหน้าที่).....
- () อื่นๆ (ระบุ).....
- แหล่งข้อมูล แหล่งใด ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่ครอบครัวของท่าน มากที่สุด

(11) ข้อมูล ข่าวสาร การส่งเสริมสุขภาพที่ครอบครัวของท่านได้รับ คือเรื่องใดบ้าง
(ระบุได้หลายเรื่อง)

- () อาหาร () การออกกำลังกาย
() การคลายเครียด () การพักผ่อน
() อื่นๆ (ระบุ).....

ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ เรื่องใดที่สมาชิกในครอบครัวของท่านสามารถนำไปปฏิบัติได้
มากที่สุด.....

(12) ครอบครัวของท่านเคยมีพยาบาลมาเยี่ยมหรือไม่

- () ไม่ทราบ () ไม่เคย
() เคย (ระบุมาจากที่ใด.....เหตุที่มาเยี่ยม.....)

(13) โดยรวมแล้วท่านคิดว่าครอบครัวของท่านมีสุขภาพอย่างไร

- () แข็งแรงดี () มีการเจ็บป่วยเล็กน้อยบ้าง
() ไม่ค่อยแข็งแรง () อื่นๆ (ระบุ).....

เพราะ.....



ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องความถี่ของการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ แต่ละข้อตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในครอบครัว โดยอธิบายให้ผู้ตอบทราบว่า

เป็นประจำ หมายถึง สมาชิกส่วนใหญ่ในครอบครัวกระทำกิจกรรมข้อความบ่อยๆ หรือทุกครั้ง

บางครั้ง หมายถึง สมาชิกส่วนใหญ่ในครอบครัวกระทำกิจกรรมตามข้อความนานๆ ครั้ง หรือทำบ้างไม่ทำบ้าง

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง สมาชิกส่วนใหญ่ในครอบครัวไม่เคยกระทำกิจกรรมตามข้อความซ้ำมือเลย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรม			สำหรับผู้วิจัย
	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย	
1. ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1.1 ครอบครัวสังเกตการเปลี่ยนแปลงและความผิดปกติของสุขภาพ				
1.2 ครอบครัวอ่านหรือดูโทรทัศน์ เพื่อหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ				
1.3 ถ้ามีความผิดปกติของสุขภาพครอบครัวจะปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล				
1.4 ครอบครัวจะถามแพทย์หรือพยาบาลเมื่อไม่เข้าใจคำแนะนำที่ได้รับ				
1.5 เมื่อได้พบแพทย์หรือพยาบาลแล้ว ครอบครัวจะปฏิบัติตาม				
1.6 ครอบครัวปรึกษาเรื่องการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพกับผู้มีประสบการณ์				
2. การปฏิบัติกิจกรรมและการออกกำลังกาย				
2.1 ครอบครัวทำงานบ้านด้วยตนเอง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง				
2.2 ครอบครัวมีการออกกำลังกายด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง				
2.3 ครอบครัวมีการออกกำลังกายด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งอย่างน้อยวันละ 20 นาที				
2.4 ครอบครัวพยายามปฏิบัติกิจวัตรประจำวันให้มีการออกกำลังกาย เช่น ขึ้น - ลงบันได				

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรม			ผ่านรับผู้วิจัย
	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย	
3. โภชนาการ				
3.1 ครอบครัวยังรับประทานอาหารเช้า				
3.2 ครอบครัวยังรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และรับประทานตรงเวลา				
3.3 ครอบครัวยังรับประทานอาหารครบทั้งแป้ง เนื้อสัตว์ / ไข่ ไขมัน ผักและผลไม้				
3.4 ครอบครัวยังดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว				
3.5 ไม่ครอบครัวยังดื่มน้ำเด้าบู หรือนมสด หรือนมเปรี้ยว				
3.6 ครอบครัวยังรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยการนึ่งหรืออบมากกว่าทอด				
3.7 ครอบครัวยังรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันท่วมหรือข้าวโพด หรือ ดอกคำฝอย				
3.8 ครอบครัวยังจำกัดและหลีกเลี่ยงอาหารเค็ม				
3.9 ครอบครัวยังจำกัดปริมาณน้ำตาลในอาหารและหลีกเลี่ยงขนมหวาน				
4. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
4.1 ครอบครัวยังใส่ใจความทุกข์ - สุข ซึ่งกันและกัน				
4.2 ครอบครัวยังให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน				
4.3 ครอบครัวยังสังสรรค์กับเพื่อนบ้าน หรือเพื่อน				
4.4 ครอบครัวยังร่วมทำกิจกรรมต่างๆ กับญาติ หรือเพื่อน หรือเพื่อนบ้าน				
4.5 ครอบครัวยังชอบที่จะคบเพื่อนใหม่				
4.6 ครอบครัวยังแสดงความยินดีกับผู้อื่นเมื่อเขาโชคดี หรือประสบความสำเร็จ				
5. พัฒนาการทางจิตวิญญาณ				
5.1 ครอบครัวยังดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย				
5.2 ครอบครัวยังมีความสุข				
5.3 ครอบครัวยังมีความพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่				
5.4 ครอบครัวยังมีความสงบและสันติสุข				
5.5 ครอบครัวยังเข้าร่วมกิจกรรมที่มีประโยชน์กับชุมชน				
5.6 ครอบครัวยังยึดหลักคำสอนของศาสนาในการดำเนินชีวิต				
5.7 ครอบครัวยังปล่อยวางปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้				

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรม			สำหรับผู้วิจัย
	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย	
6. การจัดการกับความเครียด				
6.1 ครอบครัวมีที่ปรึกษาเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ				
6.2 ครอบครัวปล่อยวางปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้				
6.3 ครอบครัวสามารถจัดการ / หาทางออกได้ เมื่อมีปัญหาหรือความเครียด				
6.4 ครอบครัวมีการแสดงออกถึงความรู้สึกที่มีอยู่อย่างเปิดเผย				
6.5 ครอบครัวมีการทำกิจกรรมยามว่าง / งานอดิเรก				



ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

3.1 ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องคำตอบของแต่ละข้อความตามความเป็นจริง
ของผู้ตอบ โดยอธิบายให้ผู้ตอบทราบว่า

ใช่ หมายถึง ข้อความนั้นถูกต้องตรงความคิดของผู้ตอบ

ไม่ใช่ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ถูกต้องตามความคิดของผู้ตอบ

ความรู้	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับผู้วิจัย
1. การอ่านหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพเป็นการส่งเสริมสุขภาพ			
2. การตรวจสุขภาพเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย			
3. การออกกำลังกาย ทำให้อวัยวะต่างๆ เสื่อมเร็วขึ้น			
4. การทำกิจวัตรประจำวันโดยไม่รีบเร่งเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง			
5. บุคคลทุกคนควรรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่			
6. บุคคลทุกคนควรรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ และรับประทานอาหารเช้าให้ตรงเวลา			
7. อาหารเสริม เช่น โยเกิร์ต ไอซ์ครีมนั้น เป็นสิ่งจำเป็นต่อการใช้สุขภาพดี			
8. เมื่ออายุมากขึ้น ควรเพิ่มปริมาณอาหารจำพวกแป้ง และไขมัน			
9. บุคคลใกล้ชิดสามารถช่วยแบ่งเบาความทุกข์และแนะนำสิ่งที่ดีได้			
10. การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้สุขภาพจิตดี			
11. การปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาทำให้สุขภาพจิตเข้มแข็ง			
12. การจัดการกับความเครียดอย่างถูกต้องทำให้ปัญหาและความเครียดลดลงได้			
13. การพักผ่อนอย่างเพียงพอทำให้ร่างกายสดชื่น			
14. การพักผ่อนคือการนอนเท่านั้น			
15. สุขภาพที่แข็งแรงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความสุข			

3.2 การรับรู้ภาวะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องคำตอบของแต่ละข้อความ ตามความเป็นจริง
ของผู้ตอบ โดยอธิบายว่า

- เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของผู้ตอบที่มี
ต่อภาวะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวมากที่สุดหรือทั้งหมด
- เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของผู้ตอบที่มี
ภาวะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวเพียงเล็กน้อยหรือไม่
ทั้งหมด
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของผู้ตอบ
ที่มีต่อภาวะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว

การรับรู้	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
<p>การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย</p> <ol style="list-style-type: none"> ครอบครัวของท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ เนื่องจาก จากรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ การที่สมาชิกในครอบครัวอ้วนเกินไป หรือผอมเกินไปมีโอกาส เสี่ยงต่อภาวะความเจ็บป่วย การที่สมาชิกในครอบครัวไม่ออกกำลังกายมีโอกาสจะทำให้ กล้ามเนื้อต่างๆ ไม่แข็งแรง ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีความเครียดต่างๆ จะทำให้มีโอกาส เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง การขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจทำให้ครอบครัวมีโอกาสสุขภาพ จิตเสื่อมได้ 				
<p>การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย</p> <ol style="list-style-type: none"> การเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ถ้าให้การดูแลถูกต้อง โรคจะไม่รุนแรง เกินไป การที่น้ำหนักตัวลดลงมากหรือลดลงอย่างต่อเนื่อง อาจเป็น อาการแสดงของโรคร้ายแรง โรคบางชนิดเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องควบคุมด้วยยาไปตลอดชีวิต จึง จะทำให้โรคไม่รุนแรงขึ้น โรคบางโรคเมื่อเป็นแล้วยังไม่มีการรักษาให้หายได้ แต่การมี พฤติกรรมสุขภาพที่ดีจะช่วยทุเลาความรุนแรงได้ 				

การรับรู้	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
5. การรักษาโรคเรื้อรังที่ไม่ต่อเนื่องทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน 6. การปฏิบัติตามความเชื่อที่ผิดๆ อาจมีผลทำให้โรครมีความรุนแรงขึ้น 7. สุขภาพจิตที่เสื่อมโทรมทำให้อาการเจ็บป่วยทางกายรุนแรงขึ้น				
8. ในภาพรวมครอบครัวของท่านเมื่อเจ็บป่วยจะป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรง				
การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 1. การที่ครอบครัวรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง 2. การรับประทานผักผลไม้เป็นประจำในครอบครัว จะช่วยป้องกันภาวะท้องผูก 3. การออกกำลังกายเป็นประจำของสมาชิกครอบครัว จะช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและจิตใจ 4. การตรวจสุขภาพประจำปีของสมาชิกในครอบครัวทำให้ทราบปัญหาสุขภาพและได้รับการรักษาทันที่ 5. กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจของครอบครัวจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น และคลายเครียดได้ 6. ความรักในครอบครัวเปรียบเสมือนเกราะคุ้มกันความเจ็บป่วย 7. การปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา จะทำให้ลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ				
8. ในภาพรวมครอบครัวของท่านเห็นว่าการส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น				
การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ 1. ครอบครัวของท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเพื่อการดูแลสุขภาพ 2. การตรวจสุขภาพประจำปีทำให้สมาชิกในครอบครัวต้องเสียเวลาทำงาน 3. ครอบครัวของท่านต้องทำงานอย่างหนัก เพื่อหารายได้ทำให้มีเวลาพักผ่อนน้อย 4. อาหารที่มีประโยชน์ เช่น นม เนื่อสัตว์ มีราคาแพงเกินกว่าที่ครอบครัวท่านจะรับประทานได้ทุกวัน 5. ภาระที่มากทั้งที่ทำงานและที่บ้านทำให้ครอบครัวไม่มีเวลาออกกำลังกาย 6. ครอบครัว ไม่รู้วิธีการจัดการกับความเครียด 7. การสังสรรค์กับเพื่อนทำให้ครอบครัวต้องมีค่าใช้จ่ายมากขึ้น 8. ครอบครัวของท่านไม่มีที่ปรึกษา เกี่ยวกับสุขภาพ 9. ครอบครัวไม่รู้แหล่งบริการสุขภาพในชุมชน				
10. ในภาพรวมครอบครัวของท่านเห็นว่าการส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เนื่องจากมีอุปสรรคหลายประการ				

3.3 ความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบของแต่ละข้อความตามความเป็นจริง
ของผู้ตอบ โดยอธิบายว่า

- เชื่อมั่นมาก หมายถึง ข้อความนั้นผู้ตอบมีความเชื่อมั่นว่าครอบครัวจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ได้ทุกครั้งหรือล้าเมอ
- เชื่อมั่นน้อย หมายถึง ข้อความนั้นผู้ตอบมีความเชื่อมั่นว่า ครอบครัวสามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้น, ได้เป็นครั้งคราว หรือไม่ล้าเมอ
- ไม่เชื่อมั่น หมายถึง ข้อความนั้นผู้ตอบไม่เชื่อมั่นเลยว่าครอบครัวจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้ หรือปฏิบัติได้สำเร็จ

ความเชื่อมั่น	เชื่อมั่นมาก	เชื่อมั่นน้อย	ไม่เชื่อมั่น	สำหรับผู้วิจัย
1. ครอบครัวมีการจัดเก็บของมีคมและของอันตรายเป็นอย่างดี ทำให้มั่นใจว่าจะไม่เกิดอุบัติเหตุ				
2. ครอบครัวมั่นใจว่าจะสามารถบริหารเวลาให้มีเพียงพอ เพื่อการตรวจสุขภาพประจำปีได้				
3. การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และตรงเวลาของครอบครัว ทำให้มั่นใจได้ว่าจะไม่เจ็บป่วยง่าย				
4. ครอบครัวมีความเชื่อมั่นว่าสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ถูกต้อง				
5. ครอบครัวมีความมั่นใจว่า เมื่อมีการเจ็บป่วยเล็กน้อยเกิดขึ้น จะสามารถดูแลตนเองได้ถูกต้อง				
6. ครอบครัวมีความมั่นใจว่ามีวิธีการช่วยเหลือสมาชิกให้ผ่อนคลายความเครียดได้				
7. ครอบครัวมีความมั่นใจว่า สามารถหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ได้ตามที่ต้องการ				
8. ครอบครัวมีความมั่นใจว่าสามารถจัดสรรเวลา ระหว่างการทำงานและการออกกำลังกาย / พักผ่อนได้				
9. ครอบครัวมีความมั่นใจว่า จะสามารถตัดสินใจเลือกแหล่งบริการสุขภาพได้ตรงกับความเป็น				
10. ในภาพรวม ครอบครัวมีความเชื่อมั่นว่า สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้				

3.4 ความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงที่สุดของผู้ตอบเกี่ยวกับความสะดวกของครอบครัว โดยอธิบายว่า

- เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงที่ผู้ตอบเห็นว่าครอบครัวจะทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ง่ายขึ้น หรือสะดวกขึ้นเป็นอย่างมาก
- เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงที่ผู้ตอบเห็นว่าครอบครัวจะทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ง่ายขึ้น หรือสะดวกขึ้นเพียงเล็กน้อย
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงที่ผู้ตอบเห็นว่าครอบครัวจะสามารถทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ง่ายหรือสะดวกขึ้นเลย

ความสะดวก	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ที่พักของครอบครัวที่กินอยู่ใกล้ตลาดที่สามารถจะซื้ออาหารได้				
2. ตลาดที่ครอบครัวทำนซื้ออาหารมีราคาไม่แพง เมื่อเปรียบเทียบกับที่อื่น				
3. ครอบครัวของท่านมีความสะดวกที่จะซื้อสิ่งของและอาหารจากศูนย์การค้า				
4. ที่พักของครอบครัวอยู่ใกล้สนามกีฬา หรือสนามเด็กเล่นหรือลานออกกำลังกาย				
5. ครอบครัวของท่านสามารถใช้สนามกีฬา สนามเด็กเล่น ลานออกกำลังกายได้ทุกโอกาส				
6. ที่พักของครอบครัวอยู่ใกล้สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ เช่น สวนสนุก สวนสาธารณะ โรงภาพยนตร์				
7. ครอบครัวของท่านสามารถเดินทางไปสถานบริการสุขภาพ เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาล ได้สะดวก				
8. ครอบครัวไม่มีปัญหาด้านค่าใช้จ่ายในการจัดซื้ออาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้สมาชิก				
9. ที่พักของครอบครัวมีบริเวณพอที่จะทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อนร่วมกัน				
10. ครอบครัวมีเวลาว่างพอที่จะพูดคุยเพื่อผ่อนคลายความเครียด				
11. ในภาพรวมครอบครัวของท่านมีความสะดวกในการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพ				

ประวัติย่อผู้วิจัย

คณะผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ - นามสกุล นาง จริยาวัตร คมพัยค์ม์
ประวัติการศึกษา สาธารณสุขศาสตร์ชุมชนบัณฑิต
สถานที่ติดต่อ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
โทรศัพท์ 02 - 3126300 ต่อ 1231

ผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล นางชฎาภา ประเสริฐทรง
ประวัติการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว)
สถานที่ติดต่อ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
โทรศัพท์ 02 - 3126300 ต่อ 1234

ผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล นายทวีศักดิ์ กลสินล
ประวัติการศึกษา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (พยาบาลชุมชน)
สถานที่ติดต่อ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
โทรศัพท์ 02 - 3126300 ต่อ 1234

ผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล นางสาวนภาพร แก้วนิมิตชัย
ประวัติการศึกษา ครุศาสตร์ชุมชนบัณฑิต (อุดมศึกษา)
สถานที่ติดต่อ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
โทรศัพท์ 02 - 3126300 ต่อ 1233

ผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล นางวิชุดา กิจธรรรม
ประวัติการศึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (ชีวเภสัช)
สถานที่ติดต่อ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
โทรศัพท์ 02 - 3126300 ต่อ 1232

ผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล นางรัตนา ลำราญใจ
ประวัติการศึกษา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลแม่และเด็ก)
สถานที่ติดต่อ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
โทรศัพท์ 02 - 3126300 ต่อ 1235