



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 29 แสดงโปรแกรมการจัดการตนเองต่อกลุ่มอาการเมตาบอลิกในประชาชน
วัยกลางคน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	สื่อ อุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม	ประเมินผล
ขั้นตอนที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) 1. สร้างความรู้ ความเข้าใจที่ ถูกต้อง	1. เพื่อทำความรู้ จักและสร้าง สัมพันธภาพ 2. เพื่อเสริมสร้าง ความรู้ความ เข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับกลุ่ม อาการอ้วนลงพุง และการปฏิบัติ ตน	1. สื่อ Power Point 2. เพลง เกมส์ 3. ชุดดวงอาหาร 4. อาหารจำลอง 5. คู่มือพิชิตอ้วน พิชิตพุง (โสภณ เมฆธน, 2552) 6. ป้ายชื่อ 7. สื่อบุคคล 8. ฟิตบอล	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย แนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ 2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม และ จับคู่ Buddy 3. บรรยายและสาธิต โดยมี สาระสำคัญ ดังนี้ - กลุ่มอาการเมตาบอลิก : ความหมาย สาเหตุ ผลเสียต่อ สุขภาพ วิธีการรักษา - การวางแผนการบริโภคอาหาร มีเนื้อหาเกี่ยวกับ โภชนบัญญัติ 9 ประการ กลุ่มอาหารในธง โภชนาการ อาหารโซนสีอาหาร แลกเปลี่ยน การวางแผนการกิน อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก พลังงานที่ได้รับจากอาหารที่ ควรรับประทานใน 1 วัน - การวางแผนการออกกำลังกาย มีเนื้อหาเกี่ยวกับ ประโยชน์ของ การออกกำลังกาย การออก กำลังกายเพื่อลดไขมันในช่อง ท้องและลดน้ำหนัก กิจวัตร ประจำวันและพลังงานที่ใช้ใน การทำกิจกรรมต่างๆ และสาธิต การกระชับสัดส่วนด้วยฟิตบอล - การควบคุมอารมณ์และ ความรู้สึก มีเนื้อหาเกี่ยวกับ เทคนิค 3 ส (สกด สะกด สะกด) เทคนิคการรับประทานอาหาร เพื่อลดน้ำหนัก	- การสังเกต - แสดงความคิดเห็น - ตอบคำถาม - ความสนใจ

ตาราง 29 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	สื่ออุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม	ประเมินผล
			4. เปิดโอกาสให้กลุ่ม ทดลองอภิปรายและ ซักถาม	
			5. กิจกรรม Health Break	
2. ฝึกทักษะ การจัดการ ตนเอง	- เพื่อเสริมสร้างทักษะ การจัดการตนเองใน การควบคุมกลุ่ม อาการชั่วนลงพุง	1. สัญลักษณ์ประจำกลุ่ม	1. แบ่งกลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มๆละ 6 คน จำนวน 5 กลุ่ม	- ความสนใจ - การมีส่วนร่วม
			2. ผู้วิจัยอธิบายกติกา การเข้าฐานฝึก ทักษะการจัดการ ตนเอง	
ฐานที่ 1 รอบเขวและ พลังงาน อาหารของฉันทัน	1. เพื่อฝึกทักษะการวัด รอบเขวด้วยตนเอง 2. เพื่อฝึกการลงบันทึก ข้อมูลรอบเขวประจำ สัปดาห์ และกราฟ ประเมินรอบเขวใน สมุดบันทึกการ จัดการตนเอง	1. สายวัดรอบเขว 2. สมุดบันทึกการจัดการ ตนเอง 3. เครื่องคิดเลข	1. ผู้ช่วยวิจัยอธิบาย และสาธิตวิธีวัดรอบ เขวด้วยตนเอง รวมถึงวิธีการลงบันทึก ข้อมูลรอบเขวประจำ สัปดาห์และกราฟ ประเมินรอบเขวใน สมุดบันทึกการ จัดการตนเอง 2. กลุ่มทดลองฝึก ทักษะการวัดรอบเขว ด้วยตนเอง รวมถึง ลงบันทึกข้อมูลรอบ เขวประจำสัปดาห์ และกราฟประเมิน รอบเขวในสมุด บันทึกการจัดการ ตนเอง	- วัดรอบเขวด้วยตนเองได้ ถูกต้อง - ลงบันทึกข้อมูลได้ถูกต้อง - ทราบพลังงานที่ได้รับ จากอาหารที่ควร รับประทานใน 1 วัน

ตาราง 29 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	สื่ออุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม	ประเมินผล
			<p>3. ผู้ช่วยวิจัยอธิบาย และร่วมกันคำนวณ พลังงานที่ได้รับจาก อาหารที่ควรวินประทานใน 1 วัน (ควรรวดประมาณ 5-10% ของน้ำหนักตัว เมื่อเริ่มลดในเดือนแรก) เช่น น้ำหนัก 70 กิโลกรัม ควรลด ประมาณ 3.5-7 กิโลกรัม คุณด้วย 25,30,35 กิโลแคลอรี ตามการใช้แรงงาน ของบุคคลตัวอย่าง กรณีทำงานนั่งโต๊ะ</p> <p>1. 70 กิโลกรัม - 7 กิโลกรัม = 63 กิโลกรัม</p> <p>2. 63 กิโลกรัม \times 25 กิโลแคลอรี = 1,575 กิโลแคลอรี</p>	

ตาราง 29 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	สื่ออุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม	ประเมินผล
ฐานที่ 2 เป้าหมายและ แรงเสริม	1. เพื่อให้กลุ่มทดลอง ตั้งเป้าหมายและมี ความมุ่งมั่นที่จะ ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายนั้น 2. เพื่อให้กลุ่มทดลอง สามารถเลือกสิ่ง เสริมแรงตนเองเมื่อ สามารถทำได้	1. สมุดบันทึกการ จัดการตนเอง 2. กล้องถ่ายรูป 3. เครื่องคิดเลข	1. ผู้วิจัยอธิบายถึง ความหมายและ ความสำคัญของการ ตั้งเป้าหมาย ค่าปกติ ของรอบเวร ระดับไตร กลีเซอไรด์ในเลือด ระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอล ระดับ ความดันโลหิต ระดับ น้ำตาลในเลือด 2. ผู้วิจัยร่วมกับกลุ่ม ทดลองตั้งเป้าหมายใน การลดรอบเวร ลดระดับ ไตรกลีเซอไรด์ในเลือด เพิ่มระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอลลดระดับ ความดันโลหิต ลดระดับ น้ำตาลในเลือดให้ เหมาะสมกับแต่ละ บุคคลและจดบันทึกลง ในสมุดบันทึกการ จัดการตนเอง 3. ผู้วิจัยอธิบายถึง ลักษณะและ ความสำคัญของแรง เสริมและให้กลุ่มทดลอง เขียนแรงเสริมหรือ รางวัลแก่ตนเองเมื่อ สามารถทำตาม เป้าหมายได้ในสมุด บันทึกการจัดการตนเอง	- ตั้งเป้าหมายได้เหมาะสม และสามารถเลือกสิ่ง เสริมแรงตนเองได้ - ลงบันทึกข้อมูลในสมุด บันทึก

ตาราง 29 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	สื่ออุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม	ประเมินผล
ฐานที่ 3 การจัดการ ตนเองด้านกา บริโภคนอาหาร	1. เพื่อให้มีทักษะ เลือกตักปริมาณ อาหารที่ควร ได้จากอาหาร ที่ควร รับประทานใน 1 วัน 2. เพื่อให้กลุ่ม ทดลองมีความรู้ ความเข้าใจ และ มีทักษะการเลือก รับประทานกลุ่ม อาหารตามโซนสี	1. ชุดตวงอาหาร 2. อาหารจำลอง 3. อาหารสาธิต 4. รูปอาหารตามโซน สี 5. สมุดบันทึกการ จัดการตนเอง 6. แผ่นฟิวเจอร์บอร์ด สีแดง สีเหลือง สี เขียว	1. ผู้ช่วยวิจัยอธิบาย และสาธิต การตวงปริมาณอาหาร ที่ควร ได้รับจากอาหารที่ควร รับประทานใน 1 วัน ได้แก่ ข้าว/แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ นมไขมันต่ำ รวมถึงวิธีลง บันทึกข้อมูลการกินอาหาร ระหว่างวันลงในสมุดบันทึก การจัดการตนเอง 2. กลุ่มทดลองฝึกทักษะตวง ปริมาณอาหารที่ควรได้รับจาก อาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน ตามการคำนวณพลังงาน จากฐานที่ 1 และทดลอง บันทึกข้อมูลการกินอาหาร ระหว่างวันลงในสมุดบันทึก การจัดการตนเอง 3. ผู้ช่วยวิจัยอธิบาย และสาธิต การเลือกรับประทานกลุ่ม อาหารตามโซนสีต่างๆ ประกอบด้วย โซนสีเขียว (อาหารเลือกกินให้มาก), โซน สีเหลือง (เลือกกินแต่พอควร), โซนสีแดง (เลือกกินให้น้อย ที่สุด) 4. กลุ่มทดลองช่วยกันเลือก รูปภาพอาหารไปติดฟิวเจอร์ บอร์ดกลุ่มอาหารตามโซนสี ต่างๆ 5. ผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความ ถูกต้องและสรุปเนื้อหา	- ตักปริมาณอาหารที่ควร ได้รับใน 1 วันได้ เหมาะสม - เลือกรับประ ทานกลุ่ม อาหารตามโซนสีได้ ถูกต้อง

ตาราง 29 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	สื่ออุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม	ประเมินผล
ฐานที่ 4 การจัดการ ตนเองด้านการ ควบคุม อารมณ์และ ความรู้สึก	1. เพื่อให้กลุ่ม ทดลองประเมิน อารมณ์/ สถานการณ์/ พฤติกรรม/ กิจกรรม ของ ตนเองที่จบลง ด้วยการกิน อาหาร และฝึก ทักษะ แนวทางหรือ กิจกรรมอื่นทำ แทนเมื่อรู้สึกหิว หรืออยากกิน อาหารก่อนถึง เวลามื้ออาหาร หลัก	1. สมุดบันทึกการ จัดการตนเอง	1. ผู้ช่วยวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนึก ทบทวนตนเองว่าอารมณ์และ ความรู้สึกที่อื่นกินนอกเวลา มื้ออาหารอะไรบ้างที่มี นำไปสู่ความรู้สึกหิวหรืออยาก กินอาหารก่อนถึงเวลา อาหารหลักบ่อยที่สุด 3 - 5 อย่าง โดยผู้ช่วยวิจัย ยกตัวอย่างกิจกรรมให้ฟัง เช่น ขณะดูภาพยนตร์/โทรทัศน์ โทรศัพท์/เพื่อน เพื่อนชวนกิน เป็นต้น 2. กลุ่มตัวอย่างนึกทบทวน ตนเองและลงบันทึกการ ควบคุมอารมณ์และ ความรู้สึก ของตนในสมุดบันทึกการ จัดการตนเอง 3. ผู้ช่วยวิจัยยกตัวอย่าง แนวทางหรือกิจกรรมที่ควรทำ แล้วชอบ มีความสุข ทำแทนเมื่อรู้สึกหิวหรืออยากกิน อาหารก่อนถึงเวลา มื้ออาหารหลัก เช่น ล้างรถ รดน้ำหรือ ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ เดินเล่น ไปคุยกับเพื่อนบ้าน เป็น ต้น 4. กลุ่มตัวอย่างเลือกแนวทาง หรือกิจกรรมอื่นทำแทนเมื่อ รู้สึกหิวหรืออยากกินอาหาร ก่อนถึงเวลา มื้ออาหารหลัก 3 - 5 อย่างและลงบันทึกการ ควบคุมอารมณ์และ ความรู้สึก ของตนในสมุดบันทึกการ จัดการตนเอง	- การลงบันทึกการควบคุม อารมณ์และ ความรู้สึก ในสมุดบันทึก

ตาราง 29 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	สื่ออุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม	ประเมินผล
ฐานที่ 5 การจัดการ ตนเองด้านการ ออกกำลังกาย	1. เพื่อให้กลุ่ม ทดลองมีความรู้ ความเข้าใจ และ มีทักษะในการ ออกกำลังกาย เพื่อลดไขมันใน ช่องท้องและลด น้ำหนัก	1. สื่อบุคคล 2. เพลงประกอบการ ออกกำลังกาย 3. สมุดบันทึกการ จัดการตนเอง	1. ผู้ช่วยวิจัยอธิบายและสาธิต หลักการออกกำลังกายสร้าง กล้ามเนื้อและลดไขมันให้ ได้ผลตามคู่มือพิชิตอ้วน พิชิต พุง (โสภณ เมฆธน, 2552 หน้า 24) ได้แก่ ท่าที่ 1 การใช้ลูกพีตบอล ท่าที่ 2 การจิดอับ ท่าที่ 3 การยกดัมเบล ท่าที่ 4 การลุกนั่ง โดยแต่ละท่าทางปฏิบัติดังนี้ - ทำซ้ำๆ - ทำ 12 - 20 ครั้งต่อท่า - ทำสลับท่า เริ่มท่า 1 ท่า 2 ท่า 3 แล้วไปท่า 4 - ต้องไม่เจ็บ - หยุดเมื่อเริ่มล้า 2. ผู้ช่วยวิจัยและกลุ่มทดลอง ร่วมกันฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย	- การมีส่วนร่วมในการออก กำลังกายและปฏิบัติได้ ถูกต้อง

ตาราง 29 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	สื่ออุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม	ประเมินผล
ขั้นตอนที่ 3 การติดตามผล และการ ประเมินผลการ ปฏิบัติ	1. เพื่อติดตามผล และการ ประเมินผลการ ปฏิบัติ 2. เพื่อกระตุ้นให้ กลุ่มทดลองเกิด แรงจูงใจในการ ปฏิบัติ	1. สายวัดรอบเอว 2. สมุดบันทึกการ จัดการตนเอง 3. เอกสารข้อมูล สำหรับกลุ่ม ตัวอย่าง 4. แบบสอบถาม		
สัปดาห์ที่ 4			1. นัดติดตามผลรอบเอว และ เก็บข้อมูลแบบสอบถาม พฤติกรรมกรรมการควบคุมกลุ่ม อาการเมตามอลิครั้งที่ 2 2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการ ตนเองในผู้ที่สามารถทำได้ และทำไม่ได้ตามเป้าหมายที่ กำหนดไว้โดยผู้วิจัยเป็น Facilitator	- การมีส่วนร่วมใน แลกเปลี่ยนเรียนรู้
สัปดาห์ที่ 8			1. นัดติดตามผลรอบเอว และ เก็บข้อมูลแบบสอบถาม พฤติกรรมกรรมการควบคุมกลุ่ม อาการเมตามอลิครั้งที่ 3 2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการ ตนเองในผู้ที่สามารถทำได้ และทำไม่ได้ตามเป้าหมายที่ กำหนดไว้โดยผู้วิจัยเป็น Facilitator	- การมีส่วนร่วมใน แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ตาราง 29 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	สื่ออุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม	ประเมินผล
สัปดาห์ที่ 12 การประเมินผล การปฏิบัติ			<p>1. ผู้วิจัยพบกลุ่มทดลองที่แผนกผู้ขายนอกเพื่อประเมินผล โดย วัดรอบเอว ตราจากระดับ ไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ระดับ เอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอล เก็บรวบรวมข้อมูล แบบสอบถามการปฏิบัติ การจัดการตนเอง ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการควบคุมอารมณ์และความรู้สึก (เก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 4)</p> <p>2. แจกผลคู่ Buddy ที่ได้รับรางวัล คู่ที่สามารถลดรอบเอว และลดปัจจัยเสี่ยงกลุ่มอาการเมตาบอลิกได้มากที่สุดของกลุ่มทดลองได้แก่ ลดระดับ ไตรกลีเซอไรด์ในเลือด และเพิ่มระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอล ลดระดับความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด</p>	- ข้อมูลการประเมินผล

แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิก

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับข้อมูลของท่าน

1. อายุ.....ปี
2. เพศ
 ชาย หญิง
3. สถานภาพ
 โสด หม้าย
 คู่ แยก / หย่า
4. การศึกษาสูงสุด
 ไม่ได้เรียน ประถมศึกษา
 มัธยมศึกษา อนุปริญญา / เทียบเท่า
 ปริญญาตรี / เทียบเท่า สูงกว่าปริญญาตรีขึ้นไป
5. อาชีพ
 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ เกษตรกรรม
 ค้าขาย รับจ้าง
 ไม่ได้ทำงาน อื่นๆ ระบุ.....
6. รายได้ บาท
7. น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม.
8. เส้นรอบเอว.....ซม.
9. ระดับไตรกลีเซอไรด์มก./ดล.
 ระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอลมก./ดล.
 ความดันโลหิต มม.ปรอท
 ระดับน้ำตาลขณะอดอาหาร มก./ดล.
10. โรคประจำตัว ระบุ.....
11. การสูบบุหรี่ สูบ ไม่สูบ สูบแต่เลิกแล้ว
12. การดื่มแอลกอฮอล์ ดื่ม ไม่ดื่ม ดื่มแต่เลิกแล้ว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมกลุ่มเมตาบอลิก

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำทั้ง 6-7 วัน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 3-5 วัน

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1-2 วัน

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติเลย

ข้อความ	พฤติกรรมการจัดการตนเอง			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านตั้งเป้าหมายที่จะลดรอบเอว				
2. ท่านตั้งเป้าหมายที่จะลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด				
3. ท่านตั้งเป้าหมายที่จะเพิ่มระดับเอช-ดี-แอลโคเลสเตอรอล				
4. ท่านตั้งเป้าหมายที่จะลดระดับความดันโลหิต				
5. ท่านตั้งเป้าหมายที่จะลดระดับน้ำตาลในเลือด				
6. ท่านสังเกตปริมาณอาหารที่กินใน 1 วัน				
7. ท่านตรวจสอบรอบเอวของท่านเป็นประจำสม่ำเสมอเพื่อควบคุมไม่ให้อ้วนเกินไป				
8. ท่านทำการเปรียบเทียบผลการวัดรอบเอวกับเป้าหมายที่กำหนดไว้				
9. ท่านทำการเปรียบเทียบผลระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดกับเป้าหมายที่กำหนดไว้				
10. ท่านทำการเปรียบเทียบผลระดับเอช-ดี-แอลโคเลสเตอรอล กับเป้าหมายที่กำหนดไว้				

ข้อความ	ปฏิบัติการจัดการตนเอง			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
11. ท่านทำการเปรียบเทียบผลระดับความดันโลหิตกับเป้าหมายที่กำหนดไว้				
12. ท่านทำการเปรียบเทียบผลระดับน้ำตาลในเลือดกับเป้าหมายที่กำหนดไว้				
13. ท่านให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อสามารถลดรอบเวาได้				
14. ท่านให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อสามารถลดระดับไตรกลีเซอไรด์ได้				
15. ท่านให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อสามารถเพิ่มระดับเอช-ดี-แอลโคเลสเตอรอลได้				
16. ท่านให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อสามารถลดระดับความดันโลหิตได้				
17. ท่านให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้				
18. ท่านกินอาหารมือเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง				
19. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์				
20. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารประเภทผัด/ทอด/อาหารใส่กะทิ				
21. ท่านใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน ในการประกอบอาหารแทนน้ำมันจากสัตว์				
22. ท่านกินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน เช่น ปลา ไข่ขาว เนื้อกึ่ง เนื้อไก่ไม่ติดหนัง เนื้อสันในหมู				

ข้อความ	ปฏิบัติการจัดการตนเอง			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
23. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารมัน ๆ เช่น หมูย่าง ไก่ติดหนัง หมูสามชั้น แฮม เนยแข็ง				
24. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม กาแฟ โกโก้				
25. ท่านกินผลไม้(ไม่หวาน)วันละ 3-4 ส่วน				
26. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด/ขนมที่มีแป้งและน้ำตาลมาก เช่น ขนมหวาน น้ำผึ้ง ขนมเชื่อม ไอศกรีม ลูกอม				
27. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารกระป๋องหรืออาหารกึ่งสำเร็จรูป				
28. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม หรืออาหารแปรรูปต่างๆ เช่น เนื้อเค็ม หมูเค็ม ปลาเค็ม ปลาแห้ง น้ำพริก ผักดอง หมูฝอย หมูหวาน เป็นต้น				
29. ท่านไม่เติมเครื่องปรุงรส เช่น เกลือหรือน้ำปลาเพิ่มในอาหารที่ปรุงเสร็จ				
30. ท่านออกกำลังกายแบบแอโรบิก ประมาณวันละ 30 – 60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์				
31. เมื่อมีเวลาว่างท่านทำกิจกรรมต่างๆแทนการนั่งหรือนอน เช่น ปลูกต้นไม้ งานอดิเรก กิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกายได้ใช้พลังงาน				
32. ท่านใช้การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์หรือบันไดเลื่อน				

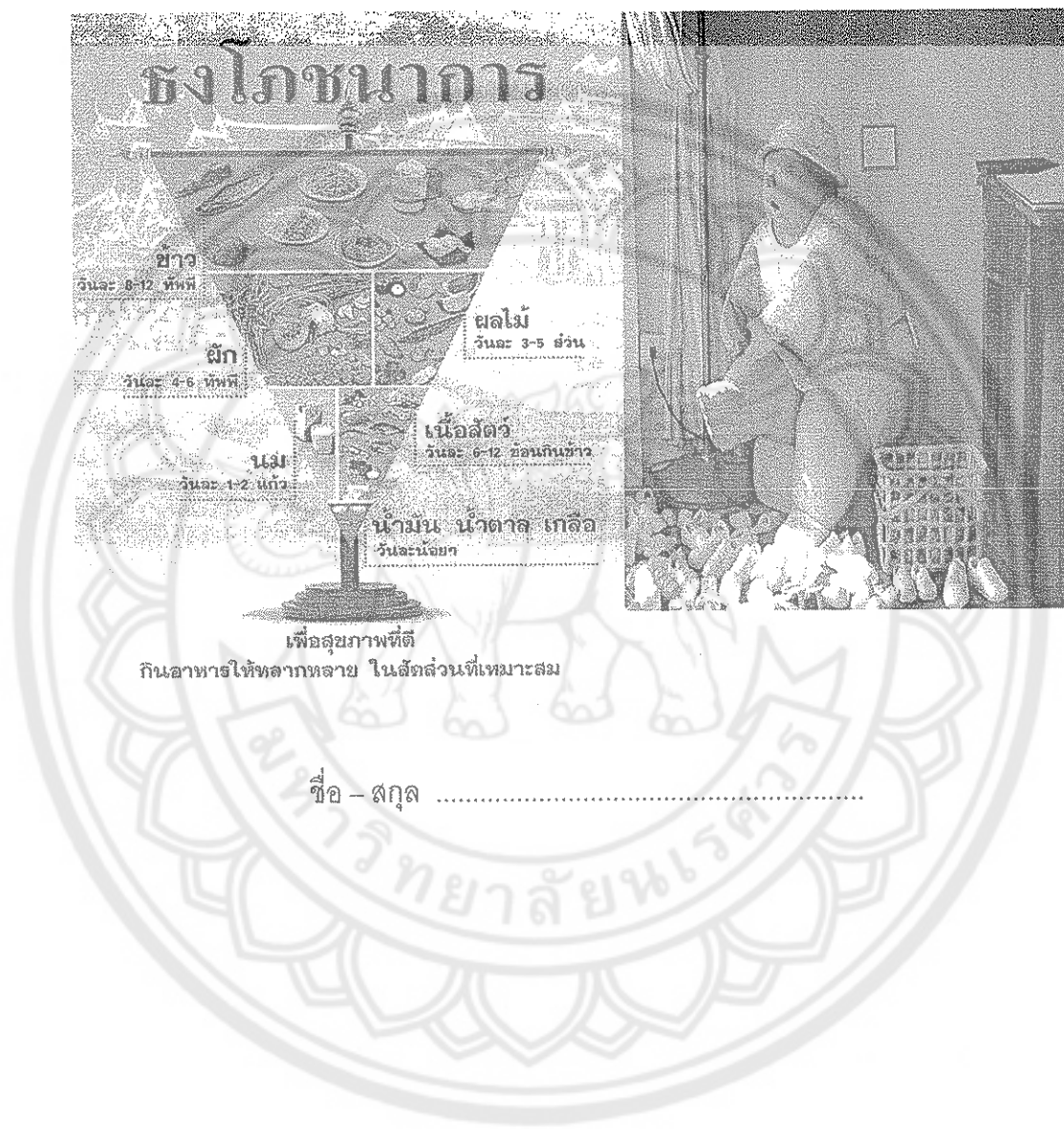
ข้อความ	ปฏิบัติการจัดการตนเอง			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
33. ท่านใช้การเดินทางไปในสถานที่ที่ไม่ไกลแทนการใช้รถ เช่น ในชุมชน สถานที่ทำงาน				
34. ท่านหลีกเลี่ยงการกินอาหารทดแทนเมื่อมีอาการเครียด โกรธ เหงา เหนื่อย				
35. ท่านนอนหลับสนิทไม่น้อยกว่า 6 – 8 ชั่วโมงต่อวัน				
36. ท่านปฏิเสธการกินอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น เนื้อติดมัน ประเภทผัดทอด ใช้กะทิ ขนมหวาน ทุเรียน				
37. ท่านรับประทานอาหารเมื่อถึงเวลามื้ออาหารเท่านั้น				
38. ท่านสามารถจัดการกับความอยากกินนอกเวลามื้ออาหารได้โดยทำกิจกรรมอื่นทดแทน				
39. ท่านดักอาหารใส่ในจานของตัวเองแต่พออิ่ม				
40. ท่านกินอาหารเฉพาะส่วนที่ตักมาครั้งแรกเท่านั้น เมื่อหมดแล้วจะไม่ตักเพิ่มอีก				

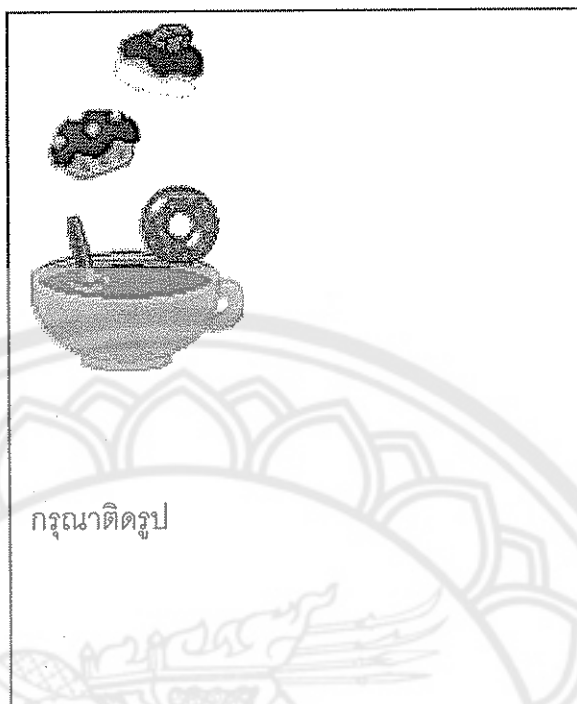
สมุดบันทึกการจัดการตนเอง
 กลุ่มอาการเมตาบอลิกในประชาชนวัยกลางคน



เพื่อสุขภาพที่ดี
 กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

ชื่อ - สกุล





เส้นรอบเอวเซนติเมตร
 ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดมิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
 ระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอลมิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
 ระดับความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท
 ระดับน้ำตาลในเลือด.....มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
 รูปของฉันทันเริ่มเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการตนเอง
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เป้าหมายของฉัน

หลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการตนเอง



เป้าหมายระยะสั้น (ภายใน 1 เดือน)

เส้นรอบเอวของฉันต้องลดลงอย่างน้อย เซนติเมตร

เป้าหมายระยะยาว (ภายใน 3 เดือน)

เส้นรอบเอว ต้องลดลงเป็น เซนติเมตร

ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ต้องลดลงเป็น มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอล ต้องเพิ่มขึ้นเป็น มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ระดับความดันโลหิต..... มิลลิเมตรปรอท

ระดับน้ำตาลในเลือด..... มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

รางวัลของฉันเมื่อฉันทำได้

.....
.....
.....
.....

แผนการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิกของฉัน

1. ฉันจะออกกำลังกายประมาณวันละ 30 – 60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
2. ฉันจะรับประทานข้าวมือเย็นไม่เกิน 1 จานทุกวันของมือเย็น
3. ฉันจะไม่รับประทานอาหารจุกจิกนอกมื้ออาหาร

แบบบันทึกการควบคุมอารมณ์และความรู้สึก
เมื่อฉันอยากกินนอกเวลามีอาหาร



อารมณ์และความรู้สึกที่ฉันกินนอกเวลามีอาหาร

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

แนวทาง/กิจกรรมที่ฉันจะทำแทนการกินนอกเวลามีอาหาร

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

แบบบันทึกรอบเวรประจำสัปดาห์ด้วยตนเอง

คำชี้แจง ให้เติมค่าลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ และใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องประเมินตามความเป็นจริง

สัปดาห์ ที่	วันจันทร์	เวลา	รอบเวร (ชม.)	รอบเวรเปรียบเทียบกับการวัด สัปดาห์ที่ผ่านมา		
				ลดลง (ชม.)	เท่าเดิม (ชม.)	เพิ่มขึ้น (ชม.)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

คำแนะนำ ตำแหน่งที่ใช้วัด คือ เส้นรอบเวร วิธีการวัดเส้นรอบเวร โดย 1) อยู่ในท่ายืน 2) ใช้สายวัด วัดรอบเวรโดยวัดผ่านสะดือ 3) วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเวรวางอยู่ในแนวขนานกับพื้น

การวัดเส้นรอบเวรเพื่อติดตามผล ใช้สายวัดเดิมทุกครั้ง และกำหนดเวลาวัดให้เป็นเวลาเดียวกันโดยกำหนดให้เป็นช่วงเวลาเช้า

แบบบันทึกการกินอาหารระหว่างวัน



วัน เดือน ปี/ มื้ออาหาร	ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกิน ข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นมไขมัน ต่ำ (แก้ว)
วันที่ 1 มีนาคม 53					
- เช้า	3	2	2	-	1
- กลางวัน	3	3	2	-	
- เย็น	2	2	2	2	
- มื้ออื่นๆ...อาหารว่าง	-	-	-	2	
รวม	8	7	6	4	1
วันที่.....					
- เช้า
- กลางวัน
- เย็น
- มื้ออื่นๆ.....
รวม					
วันที่.....					
- เช้า
- กลางวัน
- เย็น
- มื้ออื่นๆ.....
รวม					

**** น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น (น้ำมัน น้ำตาลไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา)



- เส้นรอบเอว เซนติเมตร
- ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
- ระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอล มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
- ระดับความดันโลหิต..... มิลลิเมตรปรอท
- ระดับน้ำตาลในเลือด..... มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

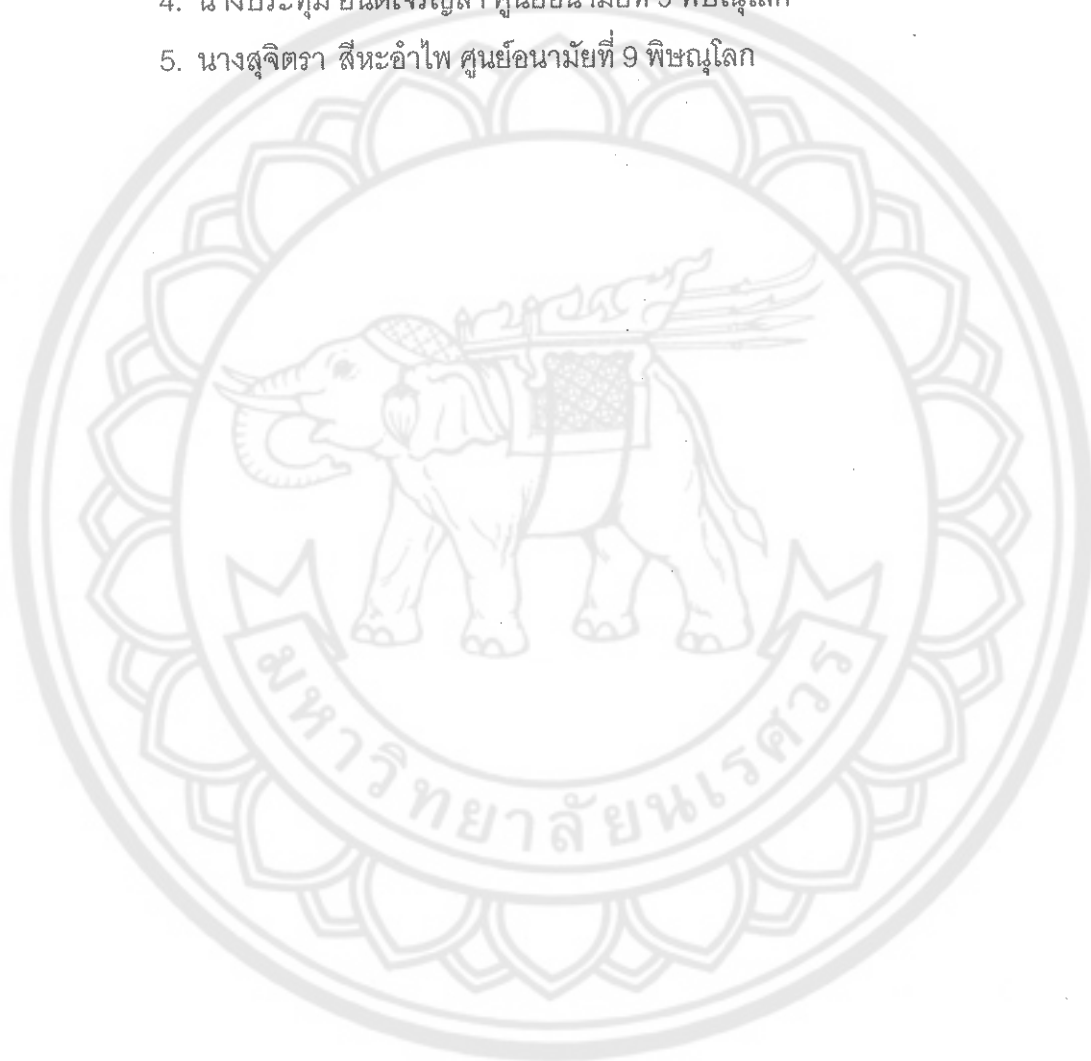
หลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการตนเอง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



ภาคผนวก ข รายชื่อบุคคลผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

1. นายแพทย์วีระชัย สิทธิปิยะสกุล ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก
2. รองศาสตราจารย์ ดร.อัคราพร สีหิรัญวงศ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ดร.ฐิติอาภา ตั้งคำวานิช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
4. นางประทุม ยนต์เจริญล้ำ ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก
5. นางสุจิตรา สีหะอำไพ ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก



ภาคผนวก ง ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตาราง 30 แสดงความผิดปกติทางเมตะบอลิซึมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

จำนวนความผิดปกติ ทางเมตะบอลิซึม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนการทดลอง				
2 ข้อ	15	50.00	15	50.00
3 ข้อ	11	36.67	11	36.67
4 ข้อ	4	13.33	4	13.33
หลังการทดลอง				
ไม่มีความผิดปกติทางเมตะบอลิซึม	7	23.33	0	0.00
1 ข้อ	19	63.34	1	3.33
2 ข้อ	4	13.33	6	20.00
3 ข้อ	0	0.00	18	60.00
4 ข้อ	0	0.00	5	16.67

จากตาราง 30 พบว่า จำนวนความผิดปกติทางเมตะบอลิซึมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีจำนวนเท่ากัน เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีจำนวน 2 ข้อ มากที่สุด ร้อยละ 50.00

ความผิดปกติทางเมตะบอลิซึมหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า ความผิดปกติทางเมตะบอลิซึมมีจำนวนลดลง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีจำนวน 1 ข้อมากที่สุด ร้อยละ 63.34 รองลงมาคือ ไม่มีความผิดปกติทางเมตะบอลิซึม ร้อยละ 23.33 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ความผิดปกติทางเมตะบอลิซึมมีจำนวนเพิ่มขึ้น เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีจำนวน 3 ข้อ มากที่สุด ร้อยละ 60.00 รองลงมาคือ จำนวน 2 ข้อ ร้อยละ 20.00

ภาคผนวก ค เอกสารรับรองการวิจัยในมนุษย์



เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตร

ชื่อโครงการ ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมควบคุม
กลุ่มอาการเมตาบอลิกในประชาชนวัยกลางคน
Effects of Self-Management Program on Controlling Metabolic
Syndrome among Middle Age People

ชื่อหัวหน้าโครงการ นางรัชฎา จอป่า

ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.ดร.จรรยา ลั่นตยากร

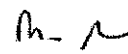
เลขที่โครงการ/รหัส 53 02 02 0010

สังกัดหน่วยงาน/คณะ พยาบาลศาสตร์

การรับรอง ขอรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวข้างบนนี้ได้ผ่านการพิจารณาและรับรอง
จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตร
ครั้งที่ 2/2553 เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2553

ประเภทการรับรอง รับรองแบบเร่งรัด

ลงนาม


(ศาสตราจารย์ พิเศษ ดร.กาญจนา เจารัมย์)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ตาราง 31 แสดงค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิก พฤติกรรมก่อนเริ่มทดลอง พฤติกรรมหลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองจำแนกตามการจัดการตนเองรายขั้นตอน และโดยภาพรวม

การจัดการตนเอง กลุ่มทดลอง	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิก			
	ก่อนทดลอง	4 สัปดาห์	8 สัปดาห์	12 สัปดาห์
	\bar{X} , SD	\bar{X} , SD	\bar{X} , SD	\bar{X} , SD
การตั้งเป้าหมาย	$\bar{X}=1.65$ SD=.28	$\bar{X}=2.82$ SD=.49	$\bar{X}=3.35$ SD=.36	$\bar{X}=3.63$ SD=.34
การติดตามตนเอง	$\bar{X}=2.55$ SD=.31	$\bar{X}=3.16$ SD=.33	$\bar{X}=3.31$ SD=.23	$\bar{X}=3.60$ SD=.14
การประเมินตนเอง	$\bar{X}=2.22$ SD=.66	$\bar{X}=2.85$ SD=.39	$\bar{X}=3.23$ SD=.33	$\bar{X}=3.54$ SD=.18
การเสริมแรงตนเอง	$\bar{X}=1.65$ SD=.54	$\bar{X}=2.72$ SD=.34	$\bar{X}=2.83$ SD=.30	$\bar{X}=3.28$ SD=.23
การจัดการตนเอง โดยภาพรวม	$\bar{X}=2.27$ SD=.27	$\bar{X}=3.01$ SD=.26	$\bar{X}=3.24$ SD=.16	$\bar{X}=3.55$ SD=.09

จากตาราง 31 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิกของกลุ่มทดลองการจัดการตนเองโดยภาพรวม พบว่า พฤติกรรมหลังเริ่มทดลอง 12 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=3.55$, SD=.09) ส่วนพฤติกรรมก่อนเริ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X}=2.27$, SD=.27) เมื่อจำแนกรายขั้นตอน พบว่า ก่อนเริ่มทดลองและหลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ ขั้นตอนการติดตามตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=2.55$, SD=.31 และ $\bar{X}=3.16$, SD=.33) หลังเริ่มทดลอง 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ขั้นตอนการตั้งเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=3.35$, SD=.36 และ $\bar{X}=3.63$, SD=.34)

ตาราง 32 แสดงค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิก พฤติกรรมก่อนเริ่มทดลอง พฤติกรรมหลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติจำแนกตามการจัดการตนเอง รายชั้นตอน และโดยภาพรวม

การจัดการตนเอง กลุ่มควบคุม	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิก			
	ก่อนทดลอง \bar{X} , SD	4 สัปดาห์ \bar{X} , SD	8 สัปดาห์ \bar{X} , SD	12 สัปดาห์ \bar{X} , SD
การตั้งเป้าหมาย	$\bar{X}=1.75$ SD=.31	$\bar{X}=1.90$ SD=.45	$\bar{X}=1.86$ SD=.39	$\bar{X}=1.72$ SD=.30
การติดตามตนเอง	$\bar{X}=2.65$ SD=.34	$\bar{X}=2.36$ SD=.20	$\bar{X}=2.35$ SD=.20	$\bar{X}=2.50$ SD=.22
การประเมินตนเอง	$\bar{X}=2.32$ SD=.74	$\bar{X}=2.22$ SD=.62	$\bar{X}=2.17$ SD=.61	$\bar{X}=1.58$ SD=.37
การเสริมแรงตนเอง	$\bar{X}=1.38$ SD=.67	$\bar{X}=1.43$ SD=.44	$\bar{X}=1.34$ SD=.55	$\bar{X}=1.42$ SD=.41
การจัดการตนเอง โดยภาพรวม	$\bar{X}=2.33$ SD=.28	$\bar{X}=2.17$ SD=.20	$\bar{X}=2.14$ SD=.21	$\bar{X}=2.13$ SD=.16

จากตาราง 32 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิกของกลุ่มควบคุมการจัดการตนเองโดยภาพรวม พบว่า พฤติกรรมก่อนเริ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 2.33$, SD = .33) ส่วนพฤติกรรมหลังเริ่มทดลอง 12 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.13$, SD = .16) เมื่อจำแนกรายชั้นตอน พบว่า ก่อนเริ่มทดลอง หลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ชั้นตอนการติดตามตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด