

ภาคผนวก ค

เอกสารประกอบการวิจัย

เอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย* (Research Subject Information sheet)

ชื่อโครงการวิจัย

(ภาษาไทย) รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ
(ภาษาอังกฤษ) A Model of Caring Chronic Illness Patients by Buddhist
Integration

วันที่ชี้แจง.....

ชื่อและสถานที่ทำงานของผู้วิจัย

พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน)
วัดใหม่เจริญผล ต.ท่าเรือ อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี ๗๑๑๓๐
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๔-๘๒๘-๒๐๓๖

ที่ปรึกษาโครงการวิจัย

พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร., พระมหาสุทิตย์ อาภากร, ดร., ดร.นพ.อุทัย สุดสุข

ผู้ให้ทุนวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

ท่านได้รับการเชิญชวนให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ แต่ก่อนที่ท่านจะตกลงใจเข้าร่วมหรือไม่ โปรดอ่านข้อความในเอกสารนี้ทั้งหมด เพื่อให้ทราบว่า เหตุใดท่านจึงได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ โครงการวิจัยนี้ทำเพื่ออะไร หากท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ท่านจะต้องทำอะไรบ้าง รวมทั้งข้อดีและข้อเสียที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการวิจัย

ในเอกสารนี้ อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามผู้วิจัยหรือผู้ช่วยผู้วิจัยที่ทำโครงการนี้เพื่อให้อธิบายจนกว่าท่านจะเข้าใจ ท่านจะได้รับเอกสารนี้ ๑ ชุดกลับไปอ่านที่บ้านเพื่อปรึกษากับญาติพี่น้อง เพื่อน หรือแพทย์ที่ท่านรู้จัก ให้ช่วยตัดสินใจว่าควรเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้หรือไม่ การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้จะต้องเป็น **ความสมัครใจ** ของท่าน ไม่มีการบังคับหรือชักจูง ถึงแม้ท่านจะไม่เข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านก็จะได้รับการรักษาพยาบาลตามปกติ การไม่เข้าร่วมหรือถอนตัวจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มี

* ผู้วิจัยนำรูปแบบการการเสนอโครงการวิจัยจาก คำแนะนำในการส่งโครงการวิจัยเพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๓, หน้า ๓๓-๓๕.

ผลกระทบต่อการได้รับบริการ การรักษาพยาบาลหรือผลประโยชน์ที่พึงจะได้รับของท่านแต่อย่างใด

โปรดอย่าลงลายมือชื่อของท่านในเอกสารนี้จนกว่าท่านจะแน่ใจว่ามีความประสงค์จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ คำว่า “ท่าน” ในเอกสารนี้ หมายถึงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยในฐานะเป็นอาสาสมัครในโครงการวิจัยนี้ หากท่านเป็นผู้แทนโดยชอบธรรมตามกฎหมายของผู้ที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัย และลงนามแทนในเอกสารนี้ โปรดเข้าใจว่า “ท่าน” ในเอกสารนี้หมายถึงผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยเท่านั้น

โครงการวิจัยนี้มีที่มาอย่างไร และวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

โรคเรื้อรัง คือ ภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง ที่ไม่ติดต่อกันหรือภาวะที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายตามอายุ ส่วนใหญ่จะไม่มีสาเหตุที่แน่นอน ประชาชนชาวไทยมีพฤติกรรมเสี่ยงเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น เพราะรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ การไม่ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือ การเสพสารเสพติด ทำให้เกิดโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น เนื่องจากปัญหาสุขภาพเรื้อรังต่าง ๆ มักเกิดขึ้นร่วมกัน ผู้ป่วยต้องมียาบำบัดอย่างมาในการเรียนรู้และร่วมดูแลรักษาตนเอง เพราะปัจจัยส่วนบุคคลมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อความสำเร็จของการดูแลรักษา เทคนิค ๓ ส. ๓ อ. ๑ น. พิชิตโรค เป็นแนวทางที่กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการ กำหนดเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพที่ส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้ฝึกฝนปฏิบัติในการดูแลตนเองเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค รักษาพยาบาล และฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยและผู้มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง โดยบูรณาการหลักพุทธธรรม หลักการแพทย์ การสาธารณสุข การสังคม และการเศรษฐกิจพอเพียง เข้ากับวิถีชีวิตประจำวันของประชาชน หลักธรรมและพิธีกรรมต่างๆ ทางพระพุทธศาสนาได้รับความสนใจและถูกนำมาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยมากขึ้น หรือเกิดการช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยวิธีพุทธแบบบูรณาการ เพื่อเป็นการบำบัดที่ให้ความสุขสบายกับผู้ป่วย ที่ให้ทั้งการรักษาและสุขสบาย

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาแนวคิด วิธีการ และสภาพปัญหาการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันในสังคมไทยและตามหลักพระพุทธศาสนา

๒. เพื่อบูรณาการการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันในสังคมไทยด้วยการดูแลผู้ป่วยตามหลักพระพุทธศาสนา

๓. เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันในสังคมไทยที่บูรณาการด้วยการดูแลผู้ป่วยตามหลักพระพุทธศาสนา

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เพราะคุณสมบัติที่เหมาะสมดังต่อไปนี้

ผู้ป่วยเรื้อรังที่ใช้ระยะเวลาในการรักษาติดต่อกันเกิน ๓ เดือนและกลุ่มเสี่ยงของการเกิดภาวะโรคเรื้อรัง

ท่านไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้หากท่านมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

ท่านไม่เข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการ มีภาวะแทรกซ้อนของโรคกะทันหัน มีอายุเกิน ๗๐ ปี และ หญิงมีครรภ์ใกล้คลอด

จะมีการทำโครงการวิจัยนี้ที่ใด และมีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งสิ้นเท่าไร

โครงการวิจัยนี้จะดำเนินกิจกรรมที่สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรมพระพุทธรังษี ต.วังกระแจะ อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี ซึ่งดำเนินกิจกรรมโดยมูลนิธิอุทัย สุขสุข และมีผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งสิ้น ๑๐๐ คน

ระยะเวลาที่ท่านจะต้องร่วมโครงการวิจัยและจำนวนครั้งที่นี่

ท่านจะได้รับการสอบถามข้อมูลพื้นฐาน และรับคำอธิบายเกี่ยวกับการวิจัย ก่อนการวิจัยเป็นระยะเวลา ๑ เดือน ระยะเวลาที่ท่านต้องเข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นระยะเวลา ๑ เดือน แบ่งเป็น ครั้งละ ๓ วัน และจำนวนครั้งในการนัดคือ ๔ ครั้ง

หากท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะต้องปฏิบัติตามขั้นตอน หรือได้รับการปฏิบัติอย่างไรบ้าง

ท่านจะได้รับการตรวจสอบสภาพเบื้องต้น จากนั้นจะได้รับการประเมินจากแบบสอบถามมาตรฐาน คือ แบบประเมินสภาวะอารมณ์ (The Thai Depression Inventory) เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้า (Depression score) และ แบบชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ครั้งที่ ๑ ก่อนการดำเนินการวิจัย ในระหว่างที่ดำเนินโครงการจะได้รับการแนะนำการใช้เทคนิคในการดูแลตามกรอบเวลาในการอบรม หลังจากจบโครงการแล้ว ท่านจะได้รับการตรวจสอบสภาพอีกครั้ง และจะได้ประเมินสภาวะอารมณ์ (The Thai Depression Inventory) เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้า (Depression score) และ แบบชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) อีกครั้งเป็นครั้งที่ ๒

ความไม่สบาย หรือความเสี่ยงต่ออันตรายที่อาจจะได้รับจากกรรมวิธีการวิจัยมีอะไรบ้าง และวิธีการป้องกัน/แก้ไขที่ผู้วิจัยเตรียมไว้หากมีเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้น

ไม่มีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะได้รับการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการวิจัย

๑. ได้แนวคิด วิธีการ และสภาพปัญหาการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันในสังคมไทยและตามหลักพระพุทธศาสนา
๒. ได้ทราบการบูรณาการการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันในสังคมไทยด้วยการดูแลผู้ป่วยตามหลักพระพุทธศาสนา
๓. ได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันในสังคมไทยที่บูรณาการด้วยการดูแลผู้ป่วยตามหลักพระพุทธศาสนา

ค่าใช้จ่ายที่ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยจะต้องรับผิดชอบ (ถ้ามี)

ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

ค่าตอบแทนที่จะได้รับเมื่อเข้าร่วมโครงการวิจัย

ไม่มีค่าตอบแทน

หากท่านไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ท่านมีทางเลือกอื่นอย่างไรบ้าง

ถ้าท่านไม่เข้าร่วมโครงการ ท่านสามารถรับการรักษาโรคตามสถานพยาบาลได้ตามปกติ

หากเกิดอันตรายที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัยนี้ จะติดต่อกับใคร และจะได้รับการปฏิบัติอย่างไร

หากเกิดการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถติดต่อกับ

๑. พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน) วัดใหม่เจริญผล ต.ท่าเรือ อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี ๗๑๑๓๐ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๔-๘๒๘-๒๐๓๖

๒. ดร.นพ.อุทัย สุตสุข ประธานกรรมการมูลนิธิอุทัย สุตสุข อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข ที่อยู่สถานที่ทำงานที่สามารถติดต่อได้สะดวก มูลนิธิอุทัย สุตสุข อาคาร ๓ ชั้น ๗ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ๘๘/๒๐ ม.๔ ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๒๔๔๑ โทรศัพท์มือถือ ๐๘๑-๘๓๑-๘๖๒๗

๓. อาจารย์นันทนา ศรีพินิจ มูลนิธิอุทัย สุตสุข อาคาร ๓ ชั้น ๗ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ๘๘/๒๐ ม.๔ ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๒๔๔๑ โทรศัพท์มือถือ ๐๘๑-๘๓๑-๘๖๒๗

ถ้ามีหากเกิดการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ จะมีเจ้าหน้าที่ประจำอยู่ที่สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรมพระพุทธรูปวัดมณี ต.วังกระแจะ อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี ตลอด ๒๔ ชั่วโมง และเป็นเจ้าหน้าที่ของกระทรวงสาธารณสุขปฏิบัติหน้าที่ให้ความรู้แก่ท่านตลอดโครงการ

หากท่านมีคำถามที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย จะถามใคร ระบุชื่อผู้วิจัยหรือผู้วิจัยร่วม

หากท่านมีคำถามที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย โปรดสอบถามได้ที่

๑. พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน)
๒. ดร.นพ.อุทัย สุตสุข
๓. อาจารย์นันทนา ศรีพินิจ

หากท่านรู้สึกว่าได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรมในระหว่างโครงการวิจัยนี้ ท่านอาจแจ้งเรื่องได้ที่

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ อาคารหอสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้น ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยุธยา เลขที่ ๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รหัสไปรษณีย์ ๑๓๑๗๐ โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๔๘-๐๗๒ ภายใน ๘๐๗๒

ข้อมูลส่วนตัวของท่านที่ได้จากโครงการวิจัยครั้งนี้จะถูกนำไปใช้ดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลที่ได้จากโครงการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางวิชาการโดยไม่เปิดเผยชื่อนามสกุล ที่อยู่ของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัว และข้อมูลที่ได้จากโครงการวิจัยไว้ในงานวิจัยดุษฎีบัณฑิตของผู้วิจัย

ท่านจะถอนตัวออกจากโครงการวิจัยหลังจากได้ลงนามเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้วได้หรือไม่

ท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยจะไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้น หรือท่านอาจถูกขอให้ออกจากโครงการวิจัยในกรณีที่ท่านมีโรคมีอาการรุนแรงขึ้น

ใบยินยอมด้วยความสมัครใจ*

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ (A Model of Caring Chronic Illness Patients by Buddhist Integration)

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตรายหรืออาการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้โดยสมัครใจและการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อการรักษาโรคที่ข้าพเจ้าจะได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับและจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย หรือการเปิดเผยข้อมูลต่อผู้มีหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนและกำกับดูแลการวิจัย

ผู้วิจัยรับรองว่าหากเกิดอันตรายใดๆ จากการวิจัยดังกล่าว ข้าพเจ้าจะได้รับการรักษาพยาบาลโดยไม่คิดมูลค่า และจะได้รับการชดเชยรายได้ที่สูญเสียไประหว่างการรักษาพยาบาลดังกล่าว ข้าพเจ้าสามารถติดต่อได้ที่

๑. พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน) วัดใหม่เจริญผล ต.ท่าเรือ อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี ๗๑๑๓๐ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๔-๘๒๘-๒๐๓๖

๒. พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร. สังกัด วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ปัจจุบัน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่อยู่สถานที่ทำงานที่สามารถติดต่อได้สะดวก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้อง ๓๐๕ อาคารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ ๓ วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ พระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร/โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

๓. พระมหาสุทิตย์ อาภากรโร, ดร. สังกัด วัดสุทธนิวาราม เขตสาทร กรุงเทพมหานครปัจจุบัน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่อยู่สถานที่ทำงานที่สามารถติดต่อได้สะดวก สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ อาคาร

* ผู้วิจัยนำรูปแบบการเสนอโครงการวิจัยจาก คำแนะนำในการส่งโครงการวิจัยเพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๓, หน้า ๓๖-๓๗.

หอสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้น ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยุธยา
เลขที่ ๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอมโนรมย์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รหัสไปรษณีย์
๑๓๑๗๐ มือถือ ๐๘๙-๖๖๙-๑๖๐๐

๔. ดร.นพ.อุทัย สุตสุข ประธานกรรมการมูลนิธิอุทัย สุตสุข อดีตปลัดกระทรวง
สาธารณสุข ที่อยู่สถานที่ทำงานที่สามารถติดต่อได้สะดวก มูลนิธิอุทัย สุตสุข อาคาร ๓ ชั้น ๗
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ๘๘/๒๐ ม.๔ ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี
๑๑๐๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๒๔๔๑ โทรศัพท์มือถือ ๐๘๑-๘๓๑-๘๖๒๗

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน
ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(.....ชื่อ-สกุล ตัวบรรจง)
ลงชื่อ.....ผู้ดำเนินโครงการวิจัย
(.....ชื่อ-สกุล ตัวบรรจง)
ลงนาม.....พยาน
(.....ชื่อ-สกุล ตัวบรรจง)
ลงนาม.....พยาน
(.....ชื่อ-สกุล ตัวบรรจง)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้แก่ข้าพเจ้า
ฟังจนเข้าใจดีแล้ว และข้าพเจ้าจึงได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(.....ชื่อ-สกุล ตัวบรรจง)
ลงชื่อ.....ผู้ดำเนินโครงการวิจัย
(.....ชื่อ-สกุล ตัวบรรจง)
ลงนาม.....พยาน
(.....ชื่อ-สกุล ตัวบรรจง)
ลงนาม.....พยาน
(.....ชื่อ-สกุล ตัวบรรจง)

แบบสอบถาม เรื่อง รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเพื่อการศึกษาของนิสิตปริญญาเอก สาขา พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คำตอบของท่านเป็นข้อมูลที่มีค่า ยิ่งต่อการศึกษาวิจัย ขอให้ท่านได้ตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง ขอขอบพระคุณ มา ณ โอกาสนี้ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น ๕ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคล

ตอนที่ ๒ แบบประเมินคุณภาพชีวิต

ตอนที่ ๓ แบบประเมินสภาวะอารมณ์

ตอนที่ ๔ ความคิดเห็น และ ข้อเสนอแนะทั่วไป

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ให้ไว้ในแต่ละข้อหรือเติมคำ ในช่องว่างตามความเหมาะสม

๑. เพศ () ๑.ชาย () ๒.หญิง

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ถนน/ซอย.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์

บ้าน..... /มือถือ.....

๒. อายุปัจจุบัน

() ๑. อายุ ๑๘-๓๐ ปี () ๒. อายุ ๓๑-๔๐ ปี

() ๓. อายุ ๔๑-๕๐ ปี () ๔. อายุ ๕๑-๖๐ ปี

() ๕. อายุ ๖๑-๗๐ ปี

๓. สถานภาพ () ๑.โสด () ๒.สมรส () ๓.หย่า () ๔.หม้าย

๔.ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ

() ๑.สามี/ภรรยา () ๒.บิดามารดา () ๓.บุตร

() ๔.คนเดียว () ๕.ญาติ () ๖.อื่นๆ ระบุ.....

๕.อาชีพปัจจุบัน

() ๑.ว่างงาน () ๒. กสิกรรม () ๓. ค้าขาย

() ๔.รับจ้าง/ ลูกจ้าง () ๕. รับราชการ () ๖. เอกชน

() ๗. ธุรกิจส่วนตัว () ๘. อื่นๆ ระบุ.....

๖. ประวัติการศึกษา

- () ๑.ไม่ได้เรียน () ๒.ประถมศึกษา () ๓. ม.ต้น
 () ๔. ม.ปลาย () ๕.ปวช. () ๖.อนุปริญญา
 () ๗.ปริญญาตรี () ๘.ปริญญาโท () ๙.ปริญญาเอก
 () อื่นๆ ระบุ.....

๗. สิทธิค่ารักษาพยาบาล

- () ๑.จ่ายเอง () ๒.เบิกราชการ/รัฐวิสาหกิจ () ๓.ประกันสังคม
 () ๔.โครงการประกันสุขภาพของรัฐบาล (๓๐ บาท)
 () ๕.ประกันสุขภาพเอกชน () ๖.อื่นๆ ระบุ.....

๘. ผลการตรวจสุขภาพ

น้ำหนัก.....ส่วนสูง.....
 ผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด.....

ข้อมูลด้านสุขภาพ

การสูบบุหรี่

- () ๑.ไม่เคย () ๒.บางครั้ง () ๓.เป็นประจำ () ๔.เลิกได้แล้ว

การดื่มสุรา

- () ๑.ไม่เคย () ๒.บางครั้ง () ๓.เป็นประจำ () ๔.เลิกได้แล้ว

การนอน

- () ๑.นอนหลับเป็นปกติ () ๒.นอนไม่ค่อยหลับ

การรับประทานอาหาร

- () ๑.รับประทานอาหารเป็นปกติ () ๒.รับประทานอาหารได้น้อยลง

ประวัติการรักษา ในระยะ ๑ ปีที่ผ่านมาการวินิจฉัยโรคของแพทย์

- () ๑. โรคเบาหวาน () ๒.โรคความดันโลหิตสูง () ๓.โรคหลอดเลือดหัวใจ
 () ๔. โรคหลอดเลือดสมองหัวใจ () ๕. อื่น ๆ.....

การปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนิกชน

ภายในระยะเวลา ๑ ปีที่ผ่านมา

๑. ท่านสวดมนต์หรือไม่ () ๑.ไม่เคย () ๒.บางครั้ง () ๓.เป็นประจำ
 ๒. ท่านเข้าวัดทำบุญหรือไม่ () ๑.ไม่เคย () ๒.บางครั้ง () ๓.เป็นประจำ
 ๓. ท่านเคยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมหรือไม่หรือ () ๑. ไม่เคย () ๒.บางครั้ง () ๓.เป็นประจำ
 ๔. ท่านถือศีลหรือไม่ () ๑.ไม่เคย () ๒.บางครั้ง () ๓.เป็นประจำ

๕. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในชุมชนหรือไม่

() ๑. ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรม () ๒. เข้าร่วมบางครั้ง () ๓. เข้าร่วมทุกครั้ง

ตอนที่ ๒ แบบประเมินคุณภาพชีวิต

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของท่าน ในช่วง ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์หรือความรู้สึกของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบที่เหมาะสมกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบมี ๕ ตัวเลือก คือ

ไม่เลย	หมายถึง	ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแถมมาก
เล็กน้อย	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆ ครั้งรู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อยรู้สึกไม่พอใจ หรือ รู้สึกแถม
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลาง ๆ หรือ รู้สึกแถมระดับกลางๆ
มาก	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยๆ รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี
มากที่สุด	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว้าสมบูรณ์ รู้สึกพอใจมาก รู้สึกดีมาก

ข้อที่	ในช่วง ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
๑	ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้เพียงใด					
๒	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักเพียงใด					
๓	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันไหม(ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)					
๔	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากนักเพียงใด					
๕	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด					

ข้อที่	ในช่วง ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
๖	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด					
๗	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน					
๘	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม					
๙	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล บ่อยแค่ไหน					
๑๐	ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน					
๑๑	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน					
๑๒	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมาากน้อยเพียงใด					
๑๓	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมาแค่ไหน					
๑๔	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ แค่นั้น					
๑๕	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน					
๑๖	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด					
๑๗	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด					
๑๘	ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตาม ความจำเป็นเพียงใด					
๑๙	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
๒๐	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด					
๒๑	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด					

ข้อที่	ในช่วง ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
๒๒	ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน (หมายถึงการคมนาคม) มากน้อยเพียงใด					
๒๓	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน					
๒๔	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด					
๒๕	ท่านพึงพอใจความสมบูรณ์ในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน					
๒๖	ท่านคิดว่าท่านมีชีวิตความเป็นอยู่อยู่ในระดับใด					

ตอนที่ ๓ แบบประเมินสภาวะอารมณ์

กรุณาวางกลมรอบข้อที่ตรงกับท่านหรือใกล้เคียงมากที่สุดในช่วง ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา

๑. เมื่อรู้ว่าเป็นโรคท่านมีความท้อแท้อย่างไร

- ก. ท้อแท้ใจมาก หหมดหวังในอนาคต
- ข. ท้อแท้ใจ มองอนาคตในแง่ร้าย
- ค. ท้อแท้ใจบ้างบางครั้ง
- ง. ไม่หมดหวัง

๒. เมื่อรู้ว่าเป็นโรคท่านมีเข้าใจต่อชีวิตอย่างไร

- ก. คิดวางแผนฆ่าตัวตาย
- ข. คิดอยากตาย
- ค. ชีวิตนี้ไม่น่าอยู่ คิดถึงเรื่องความตายบ่อยๆ แต่ไม่ถึงกับอยากตาย
- ง. ไม่ได้คิดถึงเรื่องการตาย

๓. เมื่อรู้ว่าเป็นโรคท่านมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร

- ก. รู้สึกมาก ว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี หรือไม่มีค่าเลย
- ข. รู้สึกผิด คิดแต่เรื่องความผิดของตัวเองในอดีต
- ค. รู้สึกตัวเองเป็นคนไม่ดีอยู่บ่อยๆ
- ง. ไม่รู้สึกผิด หรือคิดว่าตัวเองไม่ดี

๔. เมื่อรู้ว่าเป็นโรคท่านมีผลต่อการวางแผนในการทำงานอย่างไร

- ก. อยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร
- ข. คิดอะไร ทำอะไรเชิงช้าลงมาก

- ค. คิดอะไร ทำอะไรเชื่องช้าลงกว่าเดิมบ้าง
 ง. ความคิด การกระทำยังเหมือนเดิม
๕. เมื่อรู้ว่าเป็นโรคท่านมีอาการอย่างไร
 ก. ง่วงงัน เดินไปมา อยู่ไม่ติดที่ เป็นบ่อย
 ข. กระสับกระส่าย อยู่หนึ่งไม่ค่อยได้
 ค. ร้อนใจ กระวนกระวาย
 ง. ไม่ร้อนใจ หรือกระสับกระส่าย
๖. เมื่อรู้ว่าเป็นโรคท่านมีความซึมเศร้าอย่างไร
 ก. ซึมเศร้ามาก ร้องไห้บ่อย
 ข. หดหู่ ซึมเศร้าอยู่ตลอด ทำให้ให้สบายไม่ได้เลย
 ค. รู้สึกซึมเศร้า ไม่แจ่มใสเหมือนเคย
 ง. จิตใจสบายดี
๗. เมื่อรู้ว่าเป็นโรคท่านมีความกังวลใจอย่างไร
 ก. คิดมาก กังวลใจไปหมดทุกเรื่อง
 ข. คิดมาก กังวลใจบ่อย
 ค. คิดมาก กังวลใจง่ายกว่าแต่ก่อน
 ง. ไม่วิตกกังวล
๘. เมื่อรู้ว่าเป็นโรคท่านมีความเบื่ออย่างไร
 ก. เบื่อไปหมดทุกอย่าง ไม่อยากทำอะไรเลย
 ข. รู้สึกเบื่อ ไม่มีความเพลินใจ
 ค. เบื่อง่าย แต่ยังมีมีความเพลินใจอยู่บ้าง เช่น เวลาดูโทรทัศน์ มีคนมาคุยด้วย
 ง. มีความสนใจในเรื่องต่างๆ เหมือนเดิม
๙. เมื่อรู้ว่าเป็นโรคท่านมีความหงุดหงิดอย่างไร
 ก. หงุดหงิดมาก มีการทะเลาะกัน ทำลายข้าวของ
 ข. หงุดหงิด ฉุนเฉียวบ่อย
 ค. หงุดหงิดง่ายกว่าเดิม แต่พอคุมได้
 ง. ไม่มีอารมณ์หงุดหงิด
๑๐. เมื่อรู้ว่าเป็นโรคท่านคิดว่าการนอนหลับของท่านเป็นอย่างไร
 ก. หลับยากทุกคืน หรือต้องกินยาให้หลับ
 ข. หลับยากค่อนข้างบ่อย
 ค. หลับยากบางครั้ง
 ง. นอนหลับปกติดี

๑๑. เมื่อรู้ว่าเป็นโรค ท่านคิดว่าการตื่นนอนของท่านเป็นอย่างไร

- ก. ตื่นกลางดึกแทบทุกคืน หลับไม่ได้เลย
- ข. ตื่นค่อนข้างบ่อย หลับต้อยาก
- ค. นอนหลับไม่สนิท กระสับกระส่าย
- ง. หลับปกติดี

๑๒. เมื่อรู้ว่าเป็นโรค การรับประทานอาหารของท่านเป็นอย่างไร

- ก. เบื่ออาหารมาก กินแทบไม่ได้เลย
- ข. เบื่ออาหารแต่พอฝืนกินได้
- ค. ไม่เจริญอาหารเหมือนเดิม
- ง. กินอาหารได้ตามปกติ

๑๓. เมื่อรู้ว่าเป็นโรค อาการอ่อนเพลียของท่านเป็นอย่างไร

- ก. เหนื่อยหรืออ่อนเพลียมาก จนทำอะไรไม่ได้เลย
- ข. เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ทำอะไรก็เหนื่อยไปหมด
- ค. เหนื่อย อ่อนเพลียง่ายกว่าที่เคย
- ง. ไม่มีอาการอ่อนเพลีย

๑๔. เมื่อรู้ว่าเป็นโรค ความสนใจทางเพศของท่านเป็นอย่างไร

- ก. ไม่สนใจทางเพศอีกเลย
- ข. สนใจทางเพศลดลงมาก
- ค. สนใจทางเพศลดลงบ้างจากเคย
- ง. ความสนใจทางเพศคงเดิม

๑๕. เมื่อรู้ว่าเป็นโรค การตัดสินใจของท่านเป็นอย่างไร

- ก. ตัดสินใจอะไรไม่ได้เลย
- ข. ลังเลใจ ตัดสินใจไม่ค่อยได้ แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ
- ค. ลังเลใจบ้าง ไม่อยากตัดสินใจ
- ง. ไม่มีลังเลใจ

๑๖. เมื่อรู้ว่าเป็นโรค ท่านเชื่อมั่นต่อสุขภาพของตนเองอย่างไร

- ก. เชื่อว่าตัวเองมีโรคทางร่างกายแน่
- ข. กังวลใจ คิดว่าตัวเองน่าจะมีโรคทางร่างกาย
- ค. ห่วงสุขภาพของตัวเองกว่าแต่ก่อน
- ง. ไม่กังวลโรคทางร่างกาย

๑๗. เมื่อรู้ว่าเป็นโรค การมีสมาธิในการทำงานเป็นอย่างไร

- ก. ใจลอยมาก ไม่มีสมาธิเลย
- ข. ใจลอย สมาธิไม่ดี ต้องตั้งใจมาก เวลาจะทำอะไรสักอย่าง
- ค. ใจลอย สมาธิไม่ค่อยดีเหมือนก่อน
- ง. สมาธิปกติ

๑๘. เมื่อรู้ตัวว่ามีอาการเจ็บป่วยต่อการปฏิบัติงานของท่านเป็นอย่างไร

- ก. ทำงานไม่ได้เลย
- ข. ทำงานแย่งกว่าเดิม ต้องบังคับตัวเองมากให้ทำงาน
- ค. ต้องฝืนใจ เวลาจะทำงาน หรือเริ่มทำอะไรบางอย่าง
- ง. ทำงานได้ตามปกติ

๑๙. อาการทางร่างกาย เช่น ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม แขนท้อม มือชา ปวดศีรษะ

- ก. มีอาการเหล่านี้บ่อยมาก
- ข. มีอาการเหล่านี้ค่อนข้างบ่อย
- ค. มีอาการเหล่านี้บ้างบางครั้ง
- ง. ไม่มีอาการทางร่างกายอะไร

๒๐. การสนใจต่อบุคคลอื่น

- ก. ไม่สนใจใครเลย ใครจะเป็นอย่างไรก็ช่าง
- ข. ไม่ค่อยสนใจใคร ไม่คิดอยากพูดคุยกับใคร
- ค. สนใจคนอื่นๆ รอบข้างน้อยกว่าเดิม
- ง. ความสนใจต่อคนอื่นเหมือนเดิม

ตอนที่ ๔ ความคิดเห็น และ ข้อเสนอแนะทั่วไป

.....

.....

.....

.....

.....

ตารางกิจกรรมรูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ

วันที่ ๑ ของการอบรม		
เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๐๗.๐๐-๐๘.๐๐	ลงทะเบียน	
๐๘.๐๑-๑๐.๐๐	ตรวจสุขภาพ/ประเมินความรู้/ตอบแบบสอบถาม	
๑๐.๐๑-๑๐.๓๐	พิธีเปิดการเข้าค่ายการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพ	
๑๐.๓๑-๑๑.๓๐	แนะนำกิจกรรมการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพ	
๑๑.๓๑-๑๒.๐๐	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ รวมพลคนเข้าค่ายสุขภาพ	
๑๒.๐๑-๑๓.๐๐	รับประทานอาหารจานสุขภาพ	
๑๓.๐๑-๑๔.๓๐	สร้างสุขภาพดี วิธีพุทธแบบพึ่งพาตนเอง	
๑๔.๓๑-๑๖.๓๐	สมาธิบำบัด	
๑๖.๓๑-๑๗.๓๐	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	
๑๗.๓๑-๑๘.๓๐	รับประทานอาหารจานสุขภาพ	
๑๘.๓๑-๑๙.๓๐	ฝึกสมาธิบำบัด	
๑๙.๓๑-๒๑.๓๐	กิจกรรม ๓ ส -สวดมนต์ ๓๐ นาที -สมาธิ ๓๐ นาที (นั่ง-เดิน อย่างละ ๑๕ นาที) -สันทนาธรรม ๑๕ นาที -แผ่เมตตา ๕ นาที	
๒๑.๓๑-๐๕.๐๐	พักผ่อนตามหลัก ๑ น	

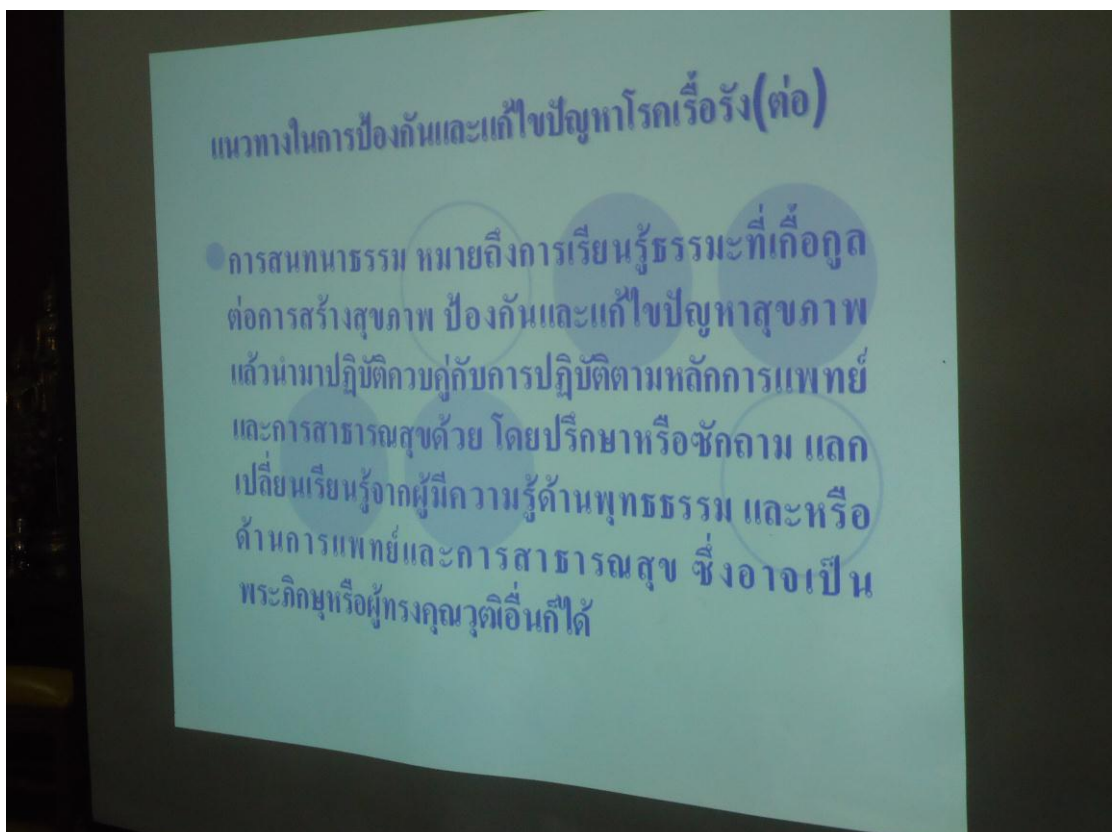
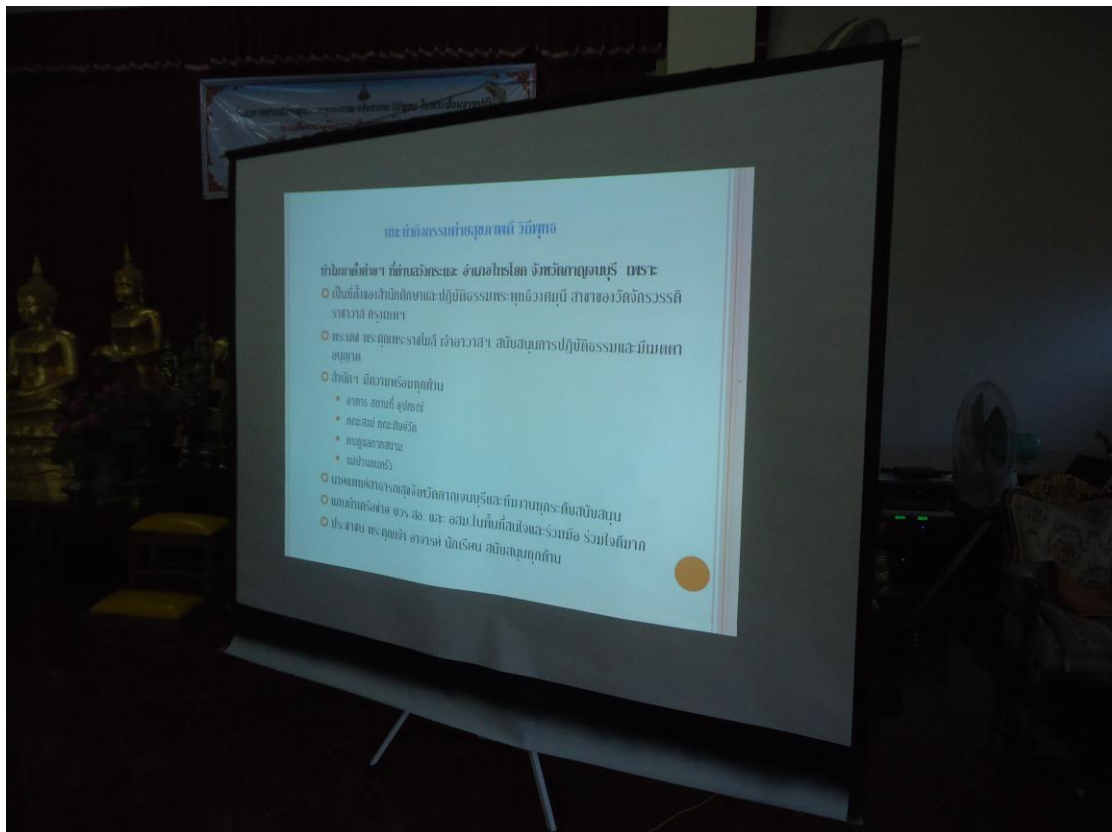
วันที่ ๒ ของการอบรม		
เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๐๕.๐๐	ตื่นนอน ปลุกด้วยเสียงธรรม	
๐๕.๓๑-๐๗.๐๐	กิจกรรม ๓ ส -สวดมนต์ ๓๐ นาที -สมาธิ ๓๐ นาที (นั่ง-เดิน อย่างละ ๑๕ นาที) -แผ่เมตตา ๕ นาที -โยคะ ยืดเหยียด ๒๕ นาที	
๐๗.๐๑-๐๗.๓๐	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	
๐๗.๓๑-๐๘.๓๐	รับประทานอาหารจานสุขภาพ	

๐๘.๓๑-๑๒.๐๐	กิจกรรมกลุ่มเข้าฐานสุขภาพ แลกเปลี่ยนความรู้ (ครั้งที่ ๑)	
๑๒.๐๑-๑๓.๐๐	- ฐานที่ ๑ การสร้างสุขภาพองค์รวม	
๑๓.๐๑-๑๖.๐๐	- ฐานที่ ๒ การสร้างสุขภาพประจำวันด้วย ๓ ส ๓ อ ๑ น	
	- ฐานที่ ๓ การสร้างสุขภาพ การป้องกัน การแก้ไข	
	ปัญหา โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด	
	สูง หัวใจและหลอดเลือด	
	รับประทานอาหารจานสุขภาพ	
	กิจกรรมกลุ่มเข้าฐานสุขภาพ แลกเปลี่ยนความรู้ (ครั้งที่ ๒)	
	- ฐานที่ ๑ การทำน้ำสมุนไพร	
	- ฐานที่ ๒ อาหารสุขภาพ	
๑๖.๐๑-๑๖.๓๐	- ฐานที่ ๓ ปลุกผักสมุนไพร ปลอดภัย	
๑๖.๓๑-๑๗.๐๐	- ฐานที่ ๔ การทำปุ๋ยหมัก	
๑๗.๐๑-๑๘.๐๐	สรุปบทเรียนจากกิจกรรม (ครั้งที่ ๑ และ ๒)	
๑๘.๐๑-๑๙.๓๐	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	
๑๙.๓๑-๒๑.๓๐	รับประทานอาหารจานสุขภาพ	
	เสวนาความรู้ ด้านสุขภาพ	
	กิจกรรม ๓ ส	
	-สวดมนต์ ๓๐ นาที	
	-สมาธิ ๓๐ นาที (นั่ง-เดิน อย่างละ ๑๕ นาที)	
๒๑.๓๑-๐๕.๐๐	-สนทนาธรรม ๑๕ นาที	
	- แผ่เมตตา ๕ นาที	
	พักผ่อนตามหลัก ๑ น	
วันที่ ๓ ของการอบรม		
เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๐๕.๐๐	ตื่นนอน ปลุกด้วยเสียงธรรม	
๐๕.๓๑-๐๗.๐๐	กิจกรรม ๓ ส	
	-สวดมนต์ ๓๐ นาที	
	-สมาธิ ๓๐ นาที (นั่ง-เดิน อย่างละ ๑๕ นาที)	
	- แผ่เมตตา ๕ นาที	
	-โยคะ ยืดเหยียด ๒๕ นาที	
๐๖.๓๑-๐๖.๔๕	พักอริยบท เตรียมตรวจสุขภาพ	
๐๖.๔๖-๐๘.๐๐	ตรวจสุขภาพหลังการเข้าค่าย	

๐๘.๐๑-๐๙.๐๐	รับประทานอาหารจานสุขภาพ	
๐๙.๐๑-๑๒.๐๐	เรียนรู้การดูแลด้านสุขภาพ -ฐานที่ ๑ เรียนสมุนไพรท้องถิ่น -ฐานที่ ๒ ฝึกหายใจ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ -ฐานที่ ๓ ฝึกประคบ/นวด -ฐานที่ ๔ ฝึกการกดจุดเพื่อผ่อนคลาย	
๑๒.๐๑-๑๓.๐๐	รับประทานอาหารจานสุขภาพ	
๑๓.๐๑-๑๔.๐๐	ประเมินความรู้หลังเข้าค่าย/ตอบแบบสอบถามหลัง เข้าค่าย/ กลุ่มเปิดใจ	
๑๔.๐๑-๑๕.๐๐	สรุปผลภาวะสุขภาพ เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้า ค่ายสุขภาพ	
๑๕.๐๑-๑๖.๐๐	แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพึ่งตนเอง	
๑๖.๐๑-๑๖.๓๐	กิจกรรมอำลา พิธีปิด/เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	

ภาคผนวก ง
รูปภาพประกอบการวิจัย









เข้าฐานเรียนรู้การดูแลสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ





ผู้วิจัยแนะนำประโยชน์ของการสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ ต่อการดูแลสุขภาพ



ออกกำลังกายอย่างมีสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา

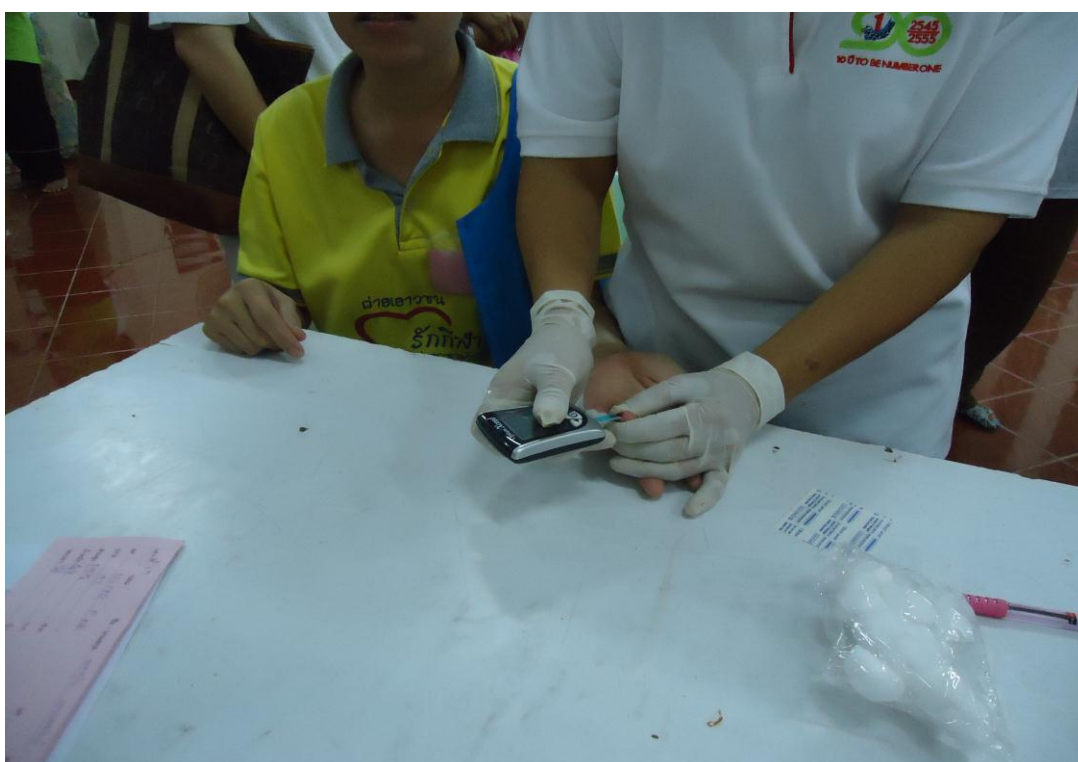




ตรวจสอบสุขภาพก่อนการทดลอง







ตรวจสอบสุขภาพหลังการทดลอง





จัดนิทรรศการให้ความรู้กับประชาชน ร่วมกับสาธารณสุขอำเภอท่ามะกา

ภาคผนวก จ

ค่า IOC และ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ค่า IOC

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
EX1	46	.00	1.00	.8913	.31470
EX2	46	.00	1.00	.8261	.38322
EX3	46	.00	1.00	.9130	.28488
EX4	46	.00	1.00	.8478	.36316
EX5	46	.00	1.00	.8696	.34050
Valid N	46				

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

RELIABILITY ANALYSIS- SCALE (ALPHA)

	Mean	Std Dev	Cases
A1	3.6667	.4795	30.0
A2	3.5333	.5074	30.0
A3	3.6333	.4901	30.0
A4	3.7667	.4302	30.0
A5	3.1667	.6989	30.0
A6	3.4667	.5713	30.0
A7	3.3000	.5960	30.0
A8	3.4333	.5683	30.0
A9	3.4333	.5683	30.0
A10	3.6333	.4901	30.0
A11	3.2333	.6261	30.0
A12	3.3667	.6687	30.0
A13	3.3000	.7022	30.0
A14	3.3667	.5561	30.0
A15	3.2333	.5040	30.0
A16	3.4333	.5683	30.0
A17	3.2667	.4498	30.0
A18	3.5000	.5085	30.0
A19	3.4000	.4983	30.0
A20	3.3667	.4901	30.0
A21	3.3333	.4795	30.0
A22	3.4667	.5074	30.0
A23	3.4667	.5074	30.0
A24	3.3667	.4901	30.0
A25	3.5333	.5074	30.0
A26	3.4000	.4983	30.0
B1	3.1333	.3457	30.0
B2	3.4000	.4983	30.0
B3	3.4667	.5074	30.0
B4	3.5333	.5074	30.0
B5	3.4000	.4983	30.0
B6	3.5667	.5040	30.0
B7	3.6333	.4901	30.0
B8	3.7000	.4661	30.0

B9	3.3667	.4901	30.0
B10	3.5333	.5074	30.0
B11	3.4667	.5074	30.0
B12	3.3333	.4795	30.0
B13	3.2333	.4302	30.0
B14	3.4333	.5040	30.0
B15	3.6667	.4795	30.0
B16	3.5667	.5040	30.0
B17	3.7333	.4498	30.0
B18	3.6000	.4983	30.0
B19	3.6667	.4795	30.0
B20	3.6333	.4901	30.0

N of Cases = 30.0

N of Items = 46

Alpha = .8915