

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

" ความรู้ ความเชื่อ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในจังหวัดเชียงใหม่"

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาเรื่องความรู้ ความเชื่อ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบโดยตรงต่อตัวท่านแต่อย่างใด ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลเพื่อใช้เป็นประโยชน์พื้นฐานในการให้ความรู้ คำแนะนำแก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีต่อไป

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว จำนวน 13 ข้อ
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการของผู้ติดเชื้อ จำนวน 32 ข้อ
- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของผู้ติดเชื้อ จำนวน 22 ข้อ
- ส่วนที่ 4
 - (4.1) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคของผู้ติดเชื้อจำนวน 42 ข้อ
 - (4.2) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคเมื่อมีอาการหรือภาวะแทรกซ้อนจากการเจ็บป่วยของผู้ติดเชื้อ จำนวน 6 ข้อ

7. รายได้ของท่าน

- น้อยกว่า 1,000 บาท ต่อเดือน
- 1,001 –3,000 บาท ต่อเดือน
- 3,001 –6,000 บาท ต่อเดือน
- 6,001 –9,000 บาท ต่อเดือน
- มากกว่า 9,000 บาท ต่อเดือน

8. รายได้ของท่านเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> เพียงพอ เหลือเก็บ | <input type="checkbox"/> เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ |
| <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน | <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน |

9. ท่านทราบว่าติดเชื้อมานาน.....ปี

10. ท่านคาดว่าท่านติดเชื้อจาก

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> เพศสัมพันธ์ | <input type="checkbox"/> ยาเสพติด |
| <input type="checkbox"/> รับเลือด | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... |

11. ท่านเคยรับประทาน หรือกำลังรับประทานยาต้านเชื้อไวรัสอยู่หรือไม่

- ไม่เคย
- เคย ชื่อ.....

12. ท่านเคยฉีดวัคซีนหรือกำลังได้รับวัคซีนต้านเชื้อไวรัสอยู่หรือไม่

- ไม่เคย
- เคย

13. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการรับประทานอาหารที่เหมาะสมบ้างหรือไม่

ไม่เคย

เคย (ถ้าเคย ท่านได้รับคำแนะนำจากแหล่งใดมากที่สุด ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่อนามัย

บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ สามี ภรรยา ลูก ญาติพี่น้อง

เพื่อน ผู้ร่วมงาน กลุ่มเครือข่ายผู้ติดเชื้อ

โทรทัศน์

วิทยุ

หนังสือพิมพ์

เอกสารเผยแพร่ความรู้

อื่นๆ เช่น.....

ส่วนที่ 2 **แบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการ**

ความหมาย :

ใช่	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความดังกล่าวถูกต้อง
ไม่ใช่	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความดังกล่าวไม่ถูกต้อง
ไม่ทราบ	หมายถึง	ท่านไม่มีความรู้ในเรื่องดังกล่าว

ความรู้ด้านโภชนาการ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. อาหารประเภทข้าว แป้ง เผือก มัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย			
2. ผู้ติดเชื้อมีควรรับประทานข้าวให้มาก ๆ			
3. ผู้ติดเชื้อมีควรหลีกเลี่ยงการรับประทานแป้งที่หมัก เช่น ขนมจีน			
4. นม ไข่ เนื้อสัตว์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ			
5. ผู้ติดเชื้อมีควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว เพราะมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการมาก			
6. การดื่มนมมาก ๆ ทำให้ท้องเสียได้ง่าย			
7. ผู้ติดเชื้อมีควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง เพราะมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการมาก			
8. ผู้ติดเชื้อมีควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อปลาเป็นประจำ			
9. ผู้ติดเชื้อมีควรรับประทานอาหารทะเลให้มาก			
10. น้ำมันและไขมันจากสัตว์ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย			
11. ผู้ติดเชื้อมีควรใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารมากกว่าใช้น้ำมันหมู			
12. การดื่มน้ำ ควรดื่มให้มากประมาณวันละ 8-10 แก้ว			
16. ผู้ติดเชื้อมีควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ยังร้อนอยู่			
14 การเลือกซื้ออาหารควรเลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด			
15 อาหารที่จะนำมารับประทาน ควรรอให้เย็นก่อนนำมารับประทาน			
16. ผู้ติดเชื้อมีไม่ควรรับประทานอาหารหมักดอง			
17. ผู้ติดเชื้อมีไม่ควรรับประทานอาหารสุกๆ ดิบ ๆ			

ความรู้ด้านโภชนาการ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
18. ผู้ติดเชื่อควรดื่มเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย เช่น น้ำเกลือแร่ ลิโพ			
19. ผู้ติดเชื่อไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เช่นเหล้า เบียร์			
20. ผู้ติดเชื่อควรรับประทานผัก และผลไม้ให้มากๆ			
21. ผักและผลไม้มีประโยชน์ในการช่วยสร้างภูมิคุ้มกันได้			
22. ผักและผลไม้ที่จะนำมารับประทานต้องล้างให้สะอาด			
23. ก่อนนำผักมารับประทานควรต้มให้เปื่อยเสียก่อน			
24. ผักที่มีสีเขียว เช่น ตำลึง กระถิน มีวิตามินเอที่ช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันได้			
25. ผลไม้รสเปรี้ยวมีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันได้			
26. อาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันได้			
27. อาหารทะเลพวกปลาหู ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันได้			
28. อาหารประเภทนมช่วยสร้างภูมิคุ้มกันได้			
29. การรับประทานอาหารให้เพียงพอก็สามารถช่วยสร้างภูมิคุ้มกันได้			
30. การซักรับประทาน ควรซักรับประทานอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง			
31. การออกกำลังกายช่วยสร้างภูมิคุ้มกันได้			
32. การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายเป็นประจำ หรือประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที			

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความเชื่อด้านอาหาร

ความหมาย

เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับความเชื่อดังกล่าว
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านไม่เห็นด้วยกับความเชื่อดังกล่าว
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ท่านไม่แน่ใจในความเชื่อดังกล่าว

ความเชื่อเรื่องอาหารของผู้ติดเชื่อ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
1. ท่านมีความเชื่อว่าการดื่มนมวัว หรือนมกล่องจะทำให้ท้องเสีย			
2. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารทะเลโดยเฉพาะ ปลาหมึก ปลาทู จะทำให้ไม่สบายปวดศีรษะและท้องเสีย			
3. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานเนื้อวัวสุก จะทำให้มีผื่นคัน เวียนศีรษะ เป็นไข้และปวดเมื่อยตามตัว			
4. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานเห็ด จะทำให้มีไข้ ปวดศีรษะ			
5. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารหมักดอง ปลาสด จะทำให้อาการของโรคทรุด			
6. ท่านมีความเชื่อว่าการดื่มน้ำมะพร้าวจะทำให้อาการของโรคทรุด			
7. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานผักสดทุกวันจะทำให้ร่างกายแข็งแรง			
8. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ			
9. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารที่ปรุงจากไก่ จะทำให้มีอาการคันตามตัว			
10. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานปลา ไม่มีเกล็ดเช่น ปลาฉู จะทำให้เป็นตุ่มบริเวณผิวหนังได้ง่าย			

ความเชื่อเรื่องอาหารของผู้ติดเชื่อ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
11. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานถั่วเน่าทำให้อาการของโรคทรุด			
12. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานมะระจีนทำให้อาการของโรคดีขึ้น			
13. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารเหลวทำให้คู่ตามผิวหนังเป็นน้ำ			
14. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานผักที่มีรสขมเป็นยาช่วยรักษาโรค			
15. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานปลาร้าทำให้อาการของโรคทรุด			
16. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานขนมจีนทำให้ท้องร่วง			
17. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานลาบดิบ ลู่ เป็นยาบำรุงกำลัง			
18. ท่านมีความเชื่อว่าการดื่ม โสม หรือรังนกจะช่วยบำรุงร่างกาย			
19. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานข้าวมากๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง			
20. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานสัปรดทำให้ท้องเสีย			
21. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานลำไยมากทำให้ปากเป็นแผล			
22. ท่านมีความเชื่อว่าการรับประทานหอยทำให้อาการของโรคทรุดลง			

ส่วนที่ 4.1 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภค

ความหมาย :

ทำประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 5 ถึง 7 วัน / สัปดาห์
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 3 ถึง 4 วัน / สัปดาห์
บ่อย	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 ถึง 2 วัน / สัปดาห์
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 ถึง 3 วัน / เดือน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเลย

พฤติกรรมกรรมการบริโภคของท่าน	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ					
2. ท่านรับประทานอาหารเช้า					
3. ท่านรับประทานอาหารกลางวัน					
4. ท่านรับประทานอาหารมื้อเย็น					
5. ท่านรับประทานอาหารประเภทข้าว					
6. ท่านรับประทานอาหาร ประเภท ขนมจีน					
7. ท่านรับประทานอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์					
8. ท่านรับประทานผัก					
9. ท่านรับประทานผลไม้					
10. ท่านดื่มนมวัว					
11. ท่านดื่มน้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง					
12. ท่านดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 – 10 แก้ว					
13. ท่านรับประทานอาหารประเภทไข่					
14. ท่านรับประทานอาหารทะเล					
15. ท่านรับประทานขนมหวานใส่กะทิ					
16. ท่านรับประทานอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ					
17. ท่านดื่มน้ำสุรา					
18. ท่านดื่มน้ำเบียร์					

พฤติกรรมกรรการบริโภคของท่าน	เป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	บ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
19. ท่านรับประทานอาหารทอด					
20. ท่านทำอาหารรับประทานเอง					
21. ท่านรับประทานอาหารนอกบ้าน					
22. ท่านซื้ออาหารสดที่ตลาด					
23. ท่านซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทาน					
24. ท่านซื้ออาหารสดจากห้างสรรพสินค้า					
25. ท่านรับประทานอาหาร ดิบ ๆ สุก ๆ					
26. ท่านดื่มน้ำอัดลม					
27. ท่านดื่มน้ำผลไม้					
28. ท่านรับประทานผลไม้ดอง					
29. ท่านรับประทานอาหารรสจัด					
30. ท่านรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป					
31. ท่านรับประทานอาหารหมัก ดอง					
32. ท่านใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร					
33. ท่านล้างผักก่อนนำไปบริโภคทุกครั้ง					
34. ท่านล้างผลไม้ก่อนนำไปบริโภคทุกครั้ง					
35. ท่านรับประทานน้ำแข็ง					
36. ท่านล้างมือก่อนการปรุงอาหาร					
37. ท่านล้างมือก่อนรับประทานอาหาร					
38. ท่านล้างมือก่อนและหลังเข้าห้องน้ำ					
39. ท่านทำความสะอาดภาชนะหลังการใช้ทุกครั้ง					
40. ท่านล้างภาชนะให้แห้งก่อนนำไปเก็บทุกครั้ง					
41. ท่านทำความสะอาดของสด เช่น เนื้อ ผัก ก่อนการ รับประทานทุกครั้ง					
42. ท่านอุ่นอาหารที่ปรุงค้างคืนก่อนนำมารับประทาน					

ส่วนที่ 4.2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคเมื่อมีอาการหรือภาวะแทรกซ้อนจากการเจ็บป่วย

ท่านเคยมีหรือกำลังมีอาการเหล่านี้หรือไม่

1. อาการคลื่นไส้ อาเจียน

ไม่เคย

เคย ถ้าเคยท่านปฏิบัติตัวเช่นไรบ้าง (ตอบ ได้มากกว่า 1 ข้อ)

รับประทานอาหารที่อ่อนโยนง่าย

รับประทานอาหารเข้าเป็นอาหารแห้ง เช่น ขนมปังกรอบ ขนมปังปิ้ง

รับประทานอาหารของขบเคี้ยวระหว่างมื้อ

ไม่ดื่มน้ำทั้งก่อนและระหว่างรับประทานอาหาร

ดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้ระหว่างมื้ออาหาร

รับประทานอาหารครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง รับประทานอาหารช้า ๆ

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นแรง

รับประทานอาหารที่มีรสจัดขึ้น

อื่น ๆ.....

2. อาการเบื่ออาหาร

ไม่เคย

เคย ถ้าเคยท่านปฏิบัติตัวเช่นไรบ้าง (ตอบ ได้มากกว่า 1 ข้อ)

พยายามจัดอาหารและรับประทานอาหารตามความชอบ

พยายามเปลี่ยนชนิดของอาหารและปรุงอาหารให้มีรสชาติอร่อย

รับประทานอาหารที่ละน้อย แต่บ่อยครั้ง

อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารที่ให้สารอาหารที่มีพลังงานสูง เช่น

ข้าว เนื้อสัตว์

สร้างบรรยากาศในการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารร่วมกับ

ครอบครัว

มีอาหารขบเคี้ยวใกล้ตัว เพื่อสะดวกในการหยิบรับประทาน

อื่น ๆ.....

3. อาการเป็นแผลและเจ็บในช่องปาก

ไม่เคย

เคย ถ้าเคยทำนปฏิบัติตัวเช่นไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีความแข็งกระด้าง

เสริมอาหารที่มีแคลอรีสูง กลืนง่าย เช่น พวกลงของเหลว ที่มีพลังงานสูง (เช่น

นม อาหารเสริมชนิดน้ำ น้ำผึ้ง น้ำหวาน) อาหารเด็กอ่อน

ใช้หลอดดูดอาหารเหลว

อาหารที่รับประทานไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป

หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่

ถ้ามีน้ำลายแห้งหรือมีน้ำลายน้อย ใช้ลูกอมที่มีรสเปรี้ยว รสมันท์

รักษาสุขภาพและความสะอาดของฟัน และช่องปาก

ใช้วาสลีน ลิปมัน หรือครีมทาริมฝีปากบ่อย ๆ

อื่น ๆ

4. อาการท้องอืด

ไม่เคย

เคย ถ้าเคยทำนปฏิบัติตัวเช่นไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รับประทานอาหารบ่อย ๆ ทีละน้อย

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงหรือมันจัด

หลีกเลี่ยงอาหารที่จะทำให้เกิดอาการปวดท้องหรือมีลมในกระเพาะ เช่น เครื่อง

ดื่มที่มีแก๊ส เบียร์ อาหารพวกถั่ว หอม พริก ผักชี แดง ผักกะเฉด ผักคองต่างๆ

ส่วนผลไม้ เช่น ขนุน ทูเรียน แดงโม พุทรา น้อยหน่า มังคุด มะม่วงดิบ มัน

แคว แอปเปิ้ล

ปิดปาก เวลาเคี้ยวอาหาร

จำกัดการดื่มเครื่องดื่มที่เย็นจัดหรือมีน้ำแข็ง

รับประทานอาหารอ่อนแทนอาหารร้อน

อื่น ๆ

5. อาการท้องเสีย

ไม่เคย

เคย ถ้าเคยทำนปฏิบัติตัวเช่นไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารไม่สะอาด สุก ๆ ดิบ ๆ

หลีกเลี่ยงอาหารค้างคืน

หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง

รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

งดอาหารประเภทนม

รับประทานอาหารย่อยง่ายไม่มีกาก

งดแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน

อื่น ๆ.....

6. นำหนักตัวลด

ไม่เคย

เคย ถ้าเคยทำนปฏิบัติตัวเช่นไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

พยายามจัดอาหารและรับประทานอาหารตามความชอบ

พยายามเปลี่ยนชนิดของอาหารและปรุงอาหารให้มีรสชาติอร่อย

รับประทานอาหารทีละน้อย แต่บ่อยครั้ง

อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารที่ให้สารอาหารที่มีพลังงานสูง เช่น ข้าว
เนื้อสัตว์สร้างบรรยากาศในการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารร่วมกับ
ครอบครัว

อื่น ๆ.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาว ดาราลักษณ์ ถาวรประสิทธิ์
วัน เดือน ปี เกิด	15 เมษายน 2512
สถานที่เกิด	อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2535
ประวัติการทำงาน	2535-2536 พยาบาลประจำการแผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลภัทรเวช จังหวัดพิจิตร 2536-2540 พยาบาลประจำการเฉพาะทางโรคหัวใจ (ซี ซี ยู) โรงพยาบาลกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร 2540-2542 ผู้แทนฝ่ายการตลาดแผนกยาและเวชภัณฑ์ บริษัท ฟาร์มาเซียแอนค็อพอย์น (ประเทศไทย) จำกัด 2542-ปัจจุบัน พยาบาลผู้ประสานงานโครงการวิจัย หน่วยโรคติดเชื้อและ เวชศาสตร์เขตร้อน ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่