

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรกานต์ ป้อมบุญมี. ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และสรีรศาสตร์.
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2538.
- กรมประชาสัมพันธ์, สำนักข่าว. ประมวลพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องใน
โอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542.
กรุงเทพฯ: กรมประชาสัมพันธ์, 2542.
- กรมอนามัย. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2543.
- กัลยา กิจบุญชู และคณะ. รายงานการวิจัย เรื่อง การศึกษาผลของการเรียนและฝึกโยคะต่อ
สมรรถภาพทางกาย วิธีการดำเนินชีวิต และการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีในเลือด.
สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. นิยามคำศัพท์กีฬา. กรุงเทพฯ: นิเวศน์มิตรการพิมพ์, 2544.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาการสาธารณสุข. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540-2544. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2539.
- เจริญ กระบวนรัตน์. โปสเตอร์ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ศ.พ., 2546.
- จำเรียง กุระมะสุวรรณ. ประชากรผู้สูงอายุกับการจัดสวัสดิการ. การพยาบาลผู้สูงอายุ, หน้า 1-34.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2531.
- คาราวรรณ รongเมือง. ผลของการบริหารการหายใจต่อสมรรถภาพปอดในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- เดช ไชยงาม. รายงานการวิจัย เรื่อง ผลของการออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองแบบป้านบุญมี เครีอ์
รัตน์ ต่อสมรรถภาพทางกายในกลุ่มผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี. กลุ่มงานเวชกรรมสังคม
โรงพยาบาลปทุมธานี, 2545.
- คำรงค์ กิจกุศล. คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2540.
- ถนอมขวัญ ทวีบุรณ และถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. ผลการฝึกแอโรบิกแดนซ์แบบแรงกระแทกต่ำ
และปลอดภัยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและสารเคมีในเลือดของผู้สูงอายุ. รายงาน
การวิจัยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.

ถนนอมวงศ์ ถนนพหลโยธิน และกมลจินดา เชียงกลาง. ปทานุกรมศัพท์กีฬา พลศึกษา และวิทยาศาสตร์
การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

ทิพย์รัตน์ สุทธิพงษ์ และพรสวรรค์ จารุพันธ์. รายงานการวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย
กำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีชัยนาท
สถาบันพระบรมราชชนก, 2544.

ธัญโสภาคย์ เกษมสันต์. บทบาทของผู้สูงอายุที่มีต่อครอบครัวและสังคมในยุคโลกาภิวัตน์.
วารสารผู้สูงอายุ 16(2) (2541): 36-51.

นวลศรี วิจารณ์ และคณะ. รายงานการวิจัย เรื่อง การประเมินการบริหารร่างกายโดยใช้ไม้แบบป่า
บุญมี. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2547.

นาค เทพหัสดิน ณ อยุธยา. วิชากระบี่กระบอง. พิมพ์เผยแพร่ในงานพระราชทานเพลิงศพ.
พระนคร: องค์การค้ำครุสภา, 2513.

บรรณ สุริพานิช และคณะ. รายงานการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มี
อายุยืนยาวและแข็งแรง. ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, 2531.

บุญเรียง ขจรศิลป์. สถิติวิจัย II. กรุงเทพฯ: หจก. เบสท์ กราฟฟิค เพรส, 2537.

ราชบัณฑิตยสถาน. ศัพท์และความหมายของคำในวงการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกาย.
เอกสารอัดสำเนา, 2547.

วิทยาลัยประชากรศาสตร์. สถิติผู้สูงอายุในประเทศไทย [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา:

http://www.cps.chula.ac.th/pop_info/thai/nop7/aging98.html [18 ธันวาคม 2549]

วิภาวี คงอินทร์. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์ 10(10) (2533):
27-30.

วิไลวรรณ ทองเจริญ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2533.

ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,
2539.

สมชาย ลีทองอิน. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารเพื่อนสุขภาพสำหรับทุกคน
12 (2543): 4-8.

สมชาย ลีทองอิน. คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. หนังสือชุด
ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ส.พ.,
2546.

สาทิศ อินทรกำแหง. ตะสุคชีวิต. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์คลินิกสุขภาพ, 2547.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์, 2541.

- สุรกุล เชนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- อรอนงค์ กุละพัฒน์. ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายเพื่อปอดและหัวใจ. หนังสือชุดข้อเสนอแนะ
การออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ส.พ., 2546
- อัญชลี กลิ่นอวล. ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายและความผาสุก
ของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ.
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- อากา ใจงาม. การประชุมใหญ่ทางวิชาการงานฉลอง 100 ปี ศิริราช. กรุงเทพฯ: ไม่ปรากฏชื่อ
สำนักพิมพ์, 2531.

ภาษาอังกฤษ

- Allen, A.M. The effects of Tai Chi on balance and mobility in older women who are at various risk levels of falls. Dissertation Abstracts International. Lakehead University, 2001.
- American College of Sport Medicine. ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. 2nd ed. Maryland: Williams & Wilkins, 1991.
- American College of Sport Medicine. ACSM fitness book. Hong Kong: Human Kinetics, 1992.
- American College of Sport Medicine. Exercise and physical activity for older adults. Medicine and Science in Sports and Exercise 30(6) (1998): 992-1008.
- American College of Sport Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 6th ed. Philadelphia Lippincott: Williams & Wilkins, 2000.
- Chen, K.M. The effects of Tai Chi on the well-being of community-dwelling elders in Taiwan. Dissertation Abstracts International. University of Minnesota, 2000.
- Dallas, M.I. Exercise walking for obesity management in older adult white women. Dissertation Abstracts International. Grand Vally State University, 1996.
- Fisher, K.J. et al. Promoting Health Through Tai Chi : Results From A Controlled Study. Californian Journal of Health Promotion 4(1) (2003): 79-87.
- Harrell, J.S. Age-related changes in the cardiovascular system. Gerontological Nursing: Concepts and practice. 2nd ed. Philadelphia: W.B. Saunders, 1997.
- Hazzard, W.R. et al. Principles of Geriatric Medicine and Gerontology. 3rd ed. New York: Mcgraw-Hill, 1994.

- Kart, C.S. et al. Human Aging and Chronic Disease. Boston: Jones and Bartett, 1992.
- Martin Barnard. Fitness Book. American College of Sports Medicine, 1998.
- Marzilli, T.S. et al. Effect of a Community-Based Strength and Flexibility Program on Performance-Based Measures of Physical Fitness in Older African-American Adults. Californian Journal of Health Promotion 3(2) (2004): 92-98.
- Murray, W.F. and Jarman, B.O. Predicting future trends in adult fitness using the Delphi approach. Research Quarterly for Exercise and Sport 58(2) (1987): 124-131.
- Pender, N.J. Health promotion in nursing practice. Norwalk: Appleton-Century-Crofts, 1987.
- Revinelli, R.J. and Hambleton, R.K. On the Use of Content Specialists in the Assessment of Criterion Referenced Test Item Validity. Dutch Journal of Educational Research 2 (1977): 49-60.
- Shin, Y.H. The effect of walking exercise program of physical function and emotional state of elderly Korean woman. Public Health Nursing 16(2) (1999): 146-154.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบประเมินเกี่ยวกับองค์ประกอบของ
การออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง

แบบประเมินนี้ สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อวัดระดับความเหมาะสมด้านองค์ประกอบของการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาศิลปะการป้องกันตัวแบบไทย และนำไปใช้เป็นการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามโครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ”

คำชี้แจง เมื่อท่าน ได้ดูการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองชุดนี้แล้ว โปรด
ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

| ข้อที่ | องค์ประกอบของการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง | ความคิดเห็น | | |
|--------|--|--------------|--------------|---------------------|
| | | เห็น ด้วย | ไม่ แน่ใจ | ไม่ เห็น ด้วย |
| 1 | ท่าการออกกำลังกาย 1.1 ท่าการออกกำลังกายน่าสนใจ..... 1.2 ท่าการออกกำลังกายทำได้ง่าย..... 1.3 ท่าการออกกำลังกายประกอบด้วยท่าเคลื่อนไหววัยวะ ทุกส่วนของร่างกาย..... 1.4 ท่าการออกกำลังกายมีความเหมาะสมสำหรับใช้ออกกำลังกาย และไม่ทำให้เกิดอันตราย..... | | | |
| 2 | ขั้นตอนการออกกำลังกาย 2.1 ช่วงอบอุ่นร่างกาย 2.1.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อทำได้ครบทุกส่วน ของร่างกาย..... 2.1.2 การเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อหัวใจทำได้เป็น อย่างดี..... | | | |

| ข้อที่ | องค์ประกอบของการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง | ความคิดเห็น | | |
|----------|---|-------------|-----------|-------------|
| | | เห็นด้วย | ไม่เห็นใจ | ไม่เห็นด้วย |
| | <p>2.1.3 การอบอุ่นร่างกายมีการจัดเรียงลำดับของท่าได้ต่อเนื่องสัมพันธ์กันดี.....</p> <p>2.1.4 การอบอุ่นร่างกายมีระยะเวลาที่พอเหมาะพอดี.....</p> <p>2.2 ช่วงการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง</p> <p>2.2.1 ท่าทางการเคลื่อนไหวและทักษะของการรำไม้พลองกระบี่กระบองที่นำมาใช้ในระหว่างการออกกำลังกายมีความเหมาะสม</p> <p>2.2.2 การออกกำลังกายมีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายได้เป็นอย่างดี.....</p> <p>2.2.3 การออกกำลังกายมีระยะเวลาพอเหมาะพอดี.....</p> <p>2.3 ช่วงผ่อนคลาย</p> <p>2.3.1 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำได้เป็นอย่างดี.....</p> <p>2.3.2 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและข้อต่อทำได้ครบทุกส่วนของร่างกาย.....</p> <p>2.3.3 การผ่อนคลายมีการจัดเรียงลำดับของท่าที่ต่อเนื่องสัมพันธ์กันดี</p> <p>2.3.4 การผ่อนคลายมีระยะเวลาที่พอเหมาะพอดี.....</p> | | | |
| 3 | <p>เพลงประกอบและจังหวะดนตรี</p> <p>3.1 เพลงประกอบและรูปแบบการออกกำลังกายเข้ากันได้ดี.....</p> <p>3.2 จังหวะดนตรีมีความเหมาะสม.....</p> | | | |
| 4 | <p>ผู้นำออกกำลังกาย</p> <p>4.1 แสดงท่าทางการออกกำลังกายได้ชัดเจนเข้าใจง่าย.....</p> <p>4.2 มีความสามารถเป็นผู้นำการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง.....</p> | | | |

ข้อเสนอแนะและคำแนะนำ เพื่อการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการออกกำลังกายแบบทำรำไม้พลอง
กระบี่กระบองชุดนี้.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
(.....)
...../...../.....

ภาคผนวก ข

ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
(Patient / Participant Information Sheet)

| | |
|----------------------|---|
| ชื่อโครงการวิจัย | การพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ |
| ชื่อผู้วิจัย | นายรุจน์ เลาทักดี |
| อาจารย์ที่ปรึกษา | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ |
| อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม | รองศาสตราจารย์ ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร |
| สถานที่ปฏิบัติงาน | สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| โทรศัพท์เคลื่อนที่ | 09 - 0905560 E-mail: - |

เรียน ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นหนึ่งในผู้รักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 60 คน ที่ได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 60-70 ปี ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนอย่างน้อย 1 เดือน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย
2. กลุ่มทดลองทุกคนได้รับการกระตุ้น และจงใจให้มีการออกกำลังกายตามโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ
3. ตลอดระยะเวลาการฝึก 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองออกกำลังกายตามโปรแกรมการฝึก
4. ในการฝึกทุกครั้ง กลุ่มทดลองแต่งกายด้วยชุดที่สะดวกในการออกกำลังกาย
5. กลุ่มทดลองมีการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งก่อนและหลังจากการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้น

6. การทดสอบสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพกระทำก่อนการทดลอง และสิ้นสุดการทดลอง
8. กลุ่มทดลองได้รับการฝึกออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 50 นาที
9. กลุ่มควบคุม ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ เป็นเวลา 12 สัปดาห์

สถานที่ฝึก คือ บริเวณภายในโรงพยาบาลเจ็ดเสมียน

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีทางเลือกในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
2. เพื่อเป็นการนำภูมิปัญญาศิลปะการป้องกันตัวแบบไทยมาใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อเป็นการพัฒนาและอนุรักษ์ภูมิปัญญาศิลปะการป้องกันตัวแบบไทย

ความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัย

ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการป้องกันตัวแบบไทยได้ยืนยันว่า ตลอด 40 ปีที่ได้สอนการรำไม้พลองกระบี่กระบอง ยังไม่พบว่าเกิดอันตรายใดๆ แก่ผู้เรียนเลย นอกจากนี้ในโปรแกรมจะมีการให้อาสาสมัครได้อบอุ่นร่างกายและผ่อนคลาย ก่อนและหลังการฝึก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามหากอาสาสมัครเกิดการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกาย อาสาสมัครจะต้องรีบบอกผู้วิจัยทันที ซึ่งผู้วิจัยจะได้ดำเนินการส่งอาสาสมัครไปยังสถานพยาบาลต่อไป

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างและแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูล และประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัย และชี้แจงให้ทราบว่า การตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็นความลับและนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ผลการวิจัยจะเสนอในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างสามารถแจ้งออกจากการศึกษาได้ ก่อนที่การวิจัยจะสิ้นสุดลง โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลหรือคำอธิบายใดๆ ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลอย่างไรต่อกลุ่มตัวอย่างและครอบครัว และเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้ทำการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การเปิดเผยข้อมูล

ข้อมูลส่วนตัว และข้อมูลอื่นๆ ที่อาจนำไปสู่การเปิดเผยตัวของท่านจะได้รับการปกปิด ยกเว้นว่าได้รับคำยินยอมจากท่าน ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับเฉพาะคณะผู้วิจัย ผู้กำกับดูแลการวิจัย ผู้ตรวจสอบ และคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม และจะเปิดเผยผลการวิจัยในภาพรวม หากท่านมีข้อซักถามประการใด กรุณาติดต่อ นายรุจน์ เลาทักดี โทรศัพท์เคลื่อนที่ 09-0905560

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

นายรุจน์ เลาทักดี

ใบหนังสือยินยอมของประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

(Informed Consent Form)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ

เลขที่ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลจากผู้วิจัยชื่อ นายรุจน์ เกาหักดี นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่อยู่ 64 ซอย 3 ถนนขนานทางรถไฟ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี 70120 หมายเลขโทรศัพท์สำหรับติดต่อ 09-0905560 ได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ลักษณะ และแนวทางการศึกษาวิจัยรวมทั้งทราบถึงผลดี ผลกระทบข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่ อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เมื่อยขา ในระหว่างการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง ตลอดจนประโยชน์ของการวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ รวมทั้งการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ไว้เป็นความลับ และการนำเสนอข้อมูลในภาพรวมที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด โดยที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้ให้ข้อมูลในการเสนอผลการวิจัย ซึ่งข้าพเจ้าได้ซักถาม ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาคงกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้วพร้อมทั้งยัง ได้ลงนามด้านท้ายหนังสือนี้

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ด้วยความสมัครใจและอาจถอนตัวจากการเข้าร่วมการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล พร้อมทั้งยอมรับผลกระทบข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการศึกษาวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับทราบจากผู้ทำการวิจัยว่า หากมีความผิดปกติใดๆเกิดขึ้นกับข้าพเจ้าเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ ข้าพเจ้าจะได้รับความคุ้มครองทางกฎหมาย และจะแจ้งให้ผู้ทำการวิจัยทราบทันที ในกรณี ที่มีได้แจ้งให้ทราบในทันทีถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้ จะถือว่าข้าพเจ้าทำการคุ้มครองและความปลอดภัยเป็น โฆษะ(ตามที่กฎหมายกำหนด)

ข้าพเจ้ายินดีให้ข้อมูลแก่คณะวิจัย เพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ได้ระบุไว้แล้วในข้างต้น

.....
สถานที่ / วันที่

.....
(.....)

ผู้ให้ข้อมูล

.....
สถานที่ / วันที่

.....
(.....)

ผู้วิจัย

.....
สถานที่ / วันที่

.....
(.....)

พยาน

ภาคผนวก ก

แบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย

Physical Activity Readiness Questionnaire = PAR-Q)

(สำหรับบุคคลทั่วไปที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป)

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นผลดีต่อสุขภาพและมีความสุขสนุกสนาน ประชาชนจำนวนมากเริ่มสนใจที่จะเข้าร่วมออกกำลังกายมากขึ้นทุกวัน โดยทั่วไปการออกกำลังกายหนักปานกลางค่อนข้างปลอดภัยสำหรับคนส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามอาจมีบางคนที่จำเป็นต้องได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์ก่อนที่จะเข้าร่วมการออกกำลังกายที่หนักขึ้น

ถ้าท่านมีแผนการที่จะออกกำลังกายหนักปานกลางมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน กรุณาตอบคำถามทั้ง 7 ข้อ ข้างล่างนี้ ถ้าท่านมีอายุระหว่าง 60 ปีขึ้นไป การตอบคำถามในแบบประเมินจะช่วยบอกว่าท่านสมควรเข้ารับการตรวจร่างกายจากแพทย์ก่อนที่จะเริ่มต้นออกกำลังกายหรือไม่

โปรดอ่านอย่างละเอียดและตอบคำถามเหล่านี้ตามความเป็นจริงว่า มี / เคย หรือ ไม่มี / ไม่เคย ในช่วง 6 เดือน ที่ผ่านมา

- | | | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------|--------|--|
| <input type="checkbox"/> | เคย | <input type="checkbox"/> | ไม่เคย | 1. แพทย์ที่ตรวจรักษาท่านเคยบอกหรือไม่ว่า ท่านมีความผิดปกติของหัวใจและ ควรออกกำลังกาย ภายใต้อาณัติของแพทย์ท่านนั้น ? |
| <input type="checkbox"/> | มี | <input type="checkbox"/> | ไม่มี | 2. ท่านมีความรู้สึกเจ็บปวดหรือแน่นบริเวณหน้าอก ขณะที่ท่านออกกำลังกายหรือไม่ ? |
| <input type="checkbox"/> | เคย | <input type="checkbox"/> | ไม่เคย | 3. ในรอบเดือนที่ผ่านมา ท่านเคยมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก ในขณะที่อยู่เฉย ๆ โดยไม่ได้ออกกำลังกายหรือไม่ ? |
| <input type="checkbox"/> | มี | <input type="checkbox"/> | ไม่มี | 4. ท่านมีอาการสูญเสียการทรงตัว (ยืนหรือเดินเซ) เนื่องจากอาการวิงเวียนศีรษะหรือไม่ ? หรือท่านเคยเป็นลมหมดสติหรือไม่ ? |
| <input type="checkbox"/> | มี | <input type="checkbox"/> | ไม่มี | 5. ท่านมีปัญหาที่กระดูกหรือข้อต่อ ซึ่งจะมีอาการแสบลงถ้าท่านออกกำลังกาย หรือไม่ ? |
| <input type="checkbox"/> | มี | <input type="checkbox"/> | ไม่มี | 6. แพทย์ที่ตรวจรักษาท่าน มีการสั่งยารักษาโรคความดันโลหิตสูง หรือความผิดปกติของหัวใจให้ท่านหรือไม่ ? |

- มี ไม่มี 7. เท่าที่ท่านทราบ ยังมีเหตุผลอื่นๆ อีกที่ทำให้ท่าน
ไม่สามารถออกกำลังกายได้หรือไม่?

ที่มา : ACSM , 2000

ข้าพเจ้าได้อ่านได้ทำความเข้าใจและกรอกแบบ PAR-Q ทุกคำถามด้วยความเต็มใจ

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมกิจกรรม วันที่...../...../.....
(.....)

ลายเซ็น

(นายรุจน์ เลาทักดี)

ผู้วิจัย

แบบสอบถามประวัติสุขภาพทั่วไปก่อนเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย

โปรดเขียนหรือเติมคำลงในช่องว่างและทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่กำหนดไว้

ชื่อ.....นามสกุล.....

ท่านประเมินสุขภาพทั่วไปของท่านอย่างไร

() ดีเลิศ () ดีมาก () ดี () พอใช้ () ต่ำ

1. ท่านเคยมีหรือมีอาการบางอย่างในประวัติทางการแพทย์

ใช่ ไม่ใช่

- (....) (....) 1.1 มีประวัติปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ หรือแพทย์บอกว่ามีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ
เช่น เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก หลอดเลือดอุดตัน
- (....) (....) 1.2 ความดันโลหิตสูงและไม่รับประทานยาลดความดันโลหิต
(มากกว่า 140 / 90 มม. / ปรอท)
- (....) (....) 1.3 มีความจำกัดในการเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย
- (....) (....) 1.4 แพทย์แนะนำไม่ให้ออกกำลังกาย
- (....) (....) 1.5 เพิ่งรับการผ่าตัดใหญ่ (ภายใน 12 เดือน ที่ผ่านมา เช่น ผ่าตัดหัวใจ)
- (....) (....) 1.6 มีประวัติปัญหาการหายใจหรือปอด เช่น หายใจติดขัด หายใจไม่เต็มปอด
- (....) (....) 1.7 มีปัญหากล้ามเนื้อ ข้อต่อ และ/หรือ หลัง
- (....) (....) 1.8 มีอาการหรือภาวะเบาหวานหรือไทรอยด์
- (....) (....) 1.9 มีอาการหรือภาวะไส้เลื่อนอาจทำให้มีอาการรุนแรงขึ้นจากการออกกำลังกาย
- (....) (....) 1.10 ท่านมีอาการหรือสภาพที่จำกัดการเคลื่อนไหว
- (....) (....) 1.11 ท่านเป็นหอบหืด
- (....) (....) 1.12 ท่านมีโรคประจำตัว เช่น โรคลมบ้าหมู อาการสั้นอย่างรุนแรง หรือ
อาการชัก

กรณีตอบ ใช่ โปรดอธิบาย.....

.....

.....

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลที่เขียนไว้ทั้งหมดข้างต้นนี้เป็นความจริง เพราะได้พิจารณาด้วยความไตร่ตรองแล้วทุกประการตามความรู้ความสามารถของข้าพเจ้า

ลงชื่อ.....ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม

(.....)

...../...../ 48

เรียบเรียงโดย รศ. ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และอาจารย์สิทธา พงษ์พิบูลย์
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์



98

ชื่อ นายรุจน์ เลาหกกิติ

เกิด 9 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2523

ที่อยู่ปัจจุบัน 64 ซอย 3 ถนนขนานทางรถไฟ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

การศึกษา พ.ศ. 2545 สำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตรบัณฑิต(วิทยาศาสตรการกีฬา)

แขนงวิชาวิทยาศาสตรสุขภาพประยุกต์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ

การทำงาน พ.ศ. 2545-2547 ทำงานในตำแหน่งอาสาสมัครลานกีฬา สังกัดฝ่ายวิชาการและพัฒนา
เทคนิค กองการกีฬา สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร