

ภาคผนวก

### แบบสอบถาม

เรื่อง การเพิ่มความสามารถในพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ  
กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลตำรวจ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง  
มากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1 เพศ

( ) ชาย

( ) หญิง

2 อายุ.....ปี

3 สถานภาพสมรส

( ) โสด

( ) สมรส

( ) หม้าย

( ) หย่า

( ) แยกกันอยู่

( ) อื่น ๆ (ระบุ).....

4 การศึกษา

( ) ไม่จบประถม

( ) ประถมศึกษา

( ) มัธยมศึกษา

( )ปริญญาตรี

( )ปริญญาโท

( )ปริญญาเอก

5 สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว

( ) ดีมาก

( ) ดี

( ) ปานกลาง

( ) ต่ำ

6 โรคประจำตัว

( ) ดีมาก

( ) ปานกลาง

7 ท่านเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ รพ. ตำรวจ..... ปี

8. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมดังต่อไปนี้ของชมรมผู้สูงอายุ รพ.ตำรวจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) ดนตรีไทย ( ) รำไทย  
 ( ) การฝีมือ ( ) อาโรบิค  
 ( ) มวยจีน ( ) สวดมนต์ไหว้พระ  
 ( ) ประชุมให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยสมาชิกในชมรมทุกวันพุธ

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมให้ความรู้

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกิจกรรมที่ท่านเคยได้รับเพียงข้อเดียว กรุณาตอบทุกข้อ เกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

- เคย** หมายถึง ท่านเคยได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว  
**ไม่เคย** หมายถึง ท่านไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

คำถาม	เคย	ไม่เคย
9. ท่านได้รับฟังคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคลากรทางการแพทย์		
10. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารจากบุคลากรทางการแพทย์		
11. ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอจากบุคลากรทางการแพทย์		
12. ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการตรวจสุขภาพประจำปีจากบุคลากรทางการแพทย์		
13. ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุจากบุคลากรทางการแพทย์		
14. ท่านพูดคุยหรือปรึกษานักวิชาการทางการแพทย์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ		
15. ท่านแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพกับเพื่อนผู้สูงอายุ		
16. ท่านเข้ารับฟังการอบรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ของชมรมผู้สูงอายุที่จัดขึ้น		

คำถาม	เคย	ไม่เคย
17. ท่านเข้ารับฟังการอบรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของ รพ. ตำรวจ ในเรื่องที่ท่านสนใจ		
18. ท่านได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ให้ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์หรือ วิดีทัศน์ทางสุขภาพ		
19. ท่านได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ให้อ่านเอกสารยามว่างเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ	-	-

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะการแสวงหาข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ท่านได้รับข้อมูลด้านสุขภาพ ของผู้สูงอายุ จากสิ่งต่อไปนี้หรือไม่และบ่อยเพียงใด

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติจริงท่าน เพียงคำตอบเดียว **กรุณาตอบทุกข้อ** เกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

- สม่ำเสมอ** หมายถึง ท่านได้รับข้อมูลด้านสุขภาพ จากสื่อ นั้น ๆ เป็นประจำ  
เกือบทุกวัน
- บ่อยครั้ง** หมายถึง ท่านได้รับข้อมูลด้านสุขภาพ จากสื่อ นั้น ๆ สัปดาห์ละครั้ง
- บางครั้ง** หมายถึง ท่านได้รับข้อมูลด้านสุขภาพ จากสื่อ นั้น ๆ เดือนละครั้ง
- นาน ๆ ครั้ง** หมายถึง ท่านได้รับข้อมูลด้านสุขภาพ จากสื่อ นั้น ๆ 6 เดือน ครั้ง
- ไม่เคย/น้อยมาก** หมายถึง ท่านได้รับข้อมูลด้านสุขภาพ จากสื่อ นั้น ๆ น้อยครั้ง  
มาก หรือไม่เคยได้รับเลย

คำถาม	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย/น้อยมาก
20. ท่านมักฟังวิทยุในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ					
21. เมื่อท่านต้องการข้อมูลด้านสุขภาพท่านมักดูโทรทัศน์					
22. ท่านมักอ่านหนังสือเพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ					
23. ท่านมักอ่านแผ่นพับหรือใบปลิวที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					

คำถาม	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย/น้อยมาก
24. ท่านคิดว่าข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทาง Internet					
25. เมื่อท่านต้องการข้อมูลด้านสุขภาพท่านมักพูดคุยสอบถามจากเพื่อน					
26. เมื่อท่านต้องการข้อมูลด้านสุขภาพท่านมักสอบถามจากบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว					
27. เมื่อท่านต้องการข้อมูลด้านสุขภาพท่านมักสอบถามจากบุคลากรทางการแพทย์					

#### ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการตัดสินใจแก้ไขปัญหาสุขภาพ

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติ

จริงท่านเพียงคำตอบเดียว **กรุณาตอบทุกข้อ** เกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

**สม่ำเสมอ** หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นประจำสม่ำเสมอ หรือเกือบทุกวัน

**บ่อยครั้ง** หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ สัปดาห์ละครั้ง

**บางครั้ง** หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ 1-2 เดือน/ครั้ง

**นาน ๆ ครั้ง** หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ 3-6 เดือน /ครั้ง

**ไม่เคย** หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ปีละครั้ง หรือ ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ เลย

คำถาม	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
28. ท่านรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น ปลาตัวเล็ก ๆ					
29. ท่านรับประทานอาหารที่มีเหล็กสูง เช่น ตับ ผักใบเขียว					
30. ท่านรับประทานผักและผลไม้บ่อยลง					

คำถาม	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
31. ท่านรับประทานอาหารมันและของทอดทุกชนิด					
32. ท่านมักรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลมากขึ้น จึงจะรู้สึกหิวขึ้นใจ					
33. ท่านลดอาหารเค็ม เช่น ซีอิ้ว เกลือแกง					
34. ท่านออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้า ๆ และค่อยเพิ่มการออกกำลังกายขึ้นทีละน้อย					
35. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแดดและมักออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารเช้า ๆ					
36. ถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก หายใจหอบ เวียนศีรษะ หูอื้อ ท่านจะหยุดออกกำลังกายทันที					
37. หากท่านไม่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อเข่า ท่านใช้การเดินขึ้นบันได 2 หรือ 3 ชั้น แทนการใช้ลิฟท์					
38. ท่านเลือกที่จะนั่งรถไปซื้อของตามร้านค้าใกล้ ๆ แทนการเดิน					
39. ท่านทำงานหรือกิจวัตรประจำวันโดยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉงและต่อเนื่อง เช่นทำงานบ้านหรือทำสวน					
40. หากท่านมีอาการ ตัวร้อน ไข้ หนาวสั่น มีไข้ติดกัน 3-4 วันปวดศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน ท่านจะรอดูอาการอีก 2-3 วัน หากไม่ดีขึ้นท่านจะไปพบแพทย์					

คำถาม	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ เคย
41. หากท่านมีน้ำมูกเขียวข้น ไอมีเสมหะ สีเขียว หรือเสมหะปนเลือด หายใจหอบ ท่านจะไปพบแพทย์ทันที					
42. หากท่านมีอาการทางผิวหนัง แผลพุพอง แผลเป็นหนองท่านจะไปพบแพทย์ทันที					
43. หากท่านมีอาการทางระบบทางเดินอาหาร เช่น อาเจียน เป็นอาหารหรือเป็นน้ำ เป็นมูกเลือด ท่านมักจะดื่มน้ำเกลือแร่และนอนพักผ่อน					
44. หากท่านมีอาการเลือดออกทางช่องคลอด หรือ บาดแผลบริเวณอวัยวะเพศ ท่านมักไปซื้อยามาเหน็บ ช่องคลอดหรือทาแผลบริเวณอวัยวะเพศ					
45. หากท่านมีอาการปัสสาวะบ่อย กระปิบ กระปรอย ปัสสาวะแสบ ขัด หรือมีเลือดปน ท่านจะรีบไปพบแพทย์ทันที					
46. หากท่านมีอาการเจ็บหน้าอก นอนราบไม่ได้ ท่านจะรีบไปพบแพทย์ทันที					
47. หากท่านมีอาการปวดกระบอกตา เจ็บระคายเคืองตา ตาอักเสบ ท่านจะไปซื้อยาหยอดตามาหยอด					
48. หากท่านมีอาการหุื้อ ปวดในหู มีน้ำหนอง ท่านมักจะไปพบแพทย์ทันที					
49. หากท่านมีอาการกลืนลำบาก ท่านจะรอ 2-3 วัน ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ท่านจะไปพบแพทย์					

คำถาม	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ เคย
50. หากท่านมีอาการปวดข้อ ปวดบวม แดง ร้อน บริเวณข้อต่อท่านมักประสบกับ หยาบ และนอนพัก					
51. หากท่านมีอาการวิตกกังวลมาก ๆ ซึมเศร้า ไม่สนใจตนเอง ท่านจะไปวัดนั่งสมาธิ					
52. ท่านดูแลจัดสิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่รก มีแสงสว่างเพียงพอ					
53. ท่านหลีกเลี่ยงการขับรถ และมักเดินทางเพียงลำพังคนเดียวเสมอ					
54. ท่านมักสวมรองเท้าที่เป็นพื้นยาง					
55. ภายในบ้านท่านมักมีราวยืดเกาะ โดยเฉพาะในห้องน้ำ					
56. ท่านมักแต่งกายรัดกุม ไม่รุ่มร่าม					

**ส่วนที่ 5** ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือนี้ออกแบบสอบถาม