

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 80 ขึ้นไป

แบบสัมภาษณ์
แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 80 ขึ้นไป

1. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ- สกุล..... อายุ.....ปี
 เพศ.....สถานภาพสมรส.....
 บ้านเลขที่.....หมู่บ้าน.....
 ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์
 อาชีพ อดีต/ปัจจุบัน.....
 รายได้ต่อ เดือน / ปี

2. ข้อมูลด้านกาย จิต สังคม และความสามารถในการสื่อสารของผู้สูงอายุ

2.1 สุขภาพกาย

สุขภาพกายของท่านเป็นอย่างไร.....

2.2 สุขภาพใจ

สุขภาพกายของท่านเป็นอย่างไร.....

2.3 ความสามารถในการสื่อสาร (การรับรู้วัน เวลา สถานที่)

- 2.3.1 ชื่อหมู่บ้าน.....
 2.3.2 ที่นี้ที่ไหน (บริเวณสัมภาษณ์)
 2.3.3 อายุเท่าไร.....
 2.3.4 ผู้ใหญ่บ้านคือใคร.....
 2.3.5 ขณะนี้เป็นช่วงไหนของวัน (เช้า สาย กลางวัน บ่าย เย็น).....
 2.3.6 คนที่เห็นในภาพนี้เป็นใคร (ภาพพยาบาล).....

แบบสัมภาษณ์

แนวคำถามด้านแบบแผนชีวิตผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาว

1. การดูแลตนเองทั่วไป

- 1.1 การอาบน้ำ สระผม ล้างหน้า แปรงฟัน ทำอย่างไร ความถี่ของการปฏิบัติ
- 1.2 การแต่งตัว การดูแลเครื่องแต่งกาย ใครเป็นผู้ทำ อย่างไร บ่อยแค่ไหน
- 1.3 การเคลื่อนไหวภายในและภายนอกบ้าน ทำได้หรือไม่ มีปัญหาอย่างไร

แก้ปัญหาอย่างไร.....

2. การบริโภคอาหาร

- 2.1 รับประทานอาหารเข้าหรือไม่.....
- 2.2 รับประทานอาหารครบ 3 มื้อหรือไม่.....
- 2.3 ทำนวางแผนและรับประทานอาหารครบ 5 หมู่หรือไม่.....
- 2.4 ท่านเลือกรับประทานอาหารตามความชอบหรือคุณค่าด้านโภชนาการ.....
- 2.5 อาหารประเภทใดที่รับประทานเป็นประจำ เช่น ข้าว ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้

เนื้อสัตว์ เนื้อปลา ไข่ ผัก ขนมหวาน ขนมกรูบกรอบ.....

- 2.6 ท่านชอบอาหารรสชาติใด เช่น เผ็ด เค็ม เปรี้ยว หวาน จืด ขม.....
- 2.7 ท่านมักจะรับประทานอาหารที่ปรุงอย่างไร เช่น ด้ม ผัด ทอด นึ่ง ปิ้งย่าง.....
- 2.8 ท่านดื่มน้ำวันละกี่แก้ว
- 2.9 ดื่มน้ำจากแหล่งใด.....
- 2.10 การดื่มเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เครื่องดื่มสมุนไพร

3. การออกกำลังกายและนันทนาการ

- 3.1 ออกกำลังกายหรือไม่.....
- 3.2 ออกกำลังกายด้วยวิธีไหน
- 3.3 ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง.....
- 3.4 ความถี่และความสม่ำเสมอ ก็ครั้งต่อสัปดาห์หรือต่อเดือน
- 3.5 กิจกรรมอื่นๆยามว่าง เช่น ทำสวน ปลูกดอกไม้ เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ดูแล
ลูกหลาน ท่องเที่ยว สังสรรค์กับเพื่อนฝูง ดูทีวี เล่นหอยเชอร์รี่

4. การนอนหลับ

- 4.1 หลับสนิทหรือไม่ บอกลักษณะเช่นนอนไม่หลับเลย นอนหลับๆตื่นๆ ตื่นกลางดึกแล้วหลับต่อไม่ได้
- 4.2 การแก้ปัญหาในข้อ 1
- 4.3 เข้านอนเป็นเวลาหรือไม่.....
- 4.4 ระยะเวลาการนอนกี่ชั่วโมง.....
- 4.5 ตื่นมาแล้วรู้สึกสดชื่นหรือไม่
- 4.6 การใช้ยานอนหลับ.....

5. การจัดการกับความเครียด

- 5.1 เมื่อรู้สึกเครียด หรือไม่สบายใจท่านทำอะไร ปฏิบัติอะไรหรือไม่.....
- 5.2 ท่านรู้สาเหตุของความเครียดหรือไม่
- 5.3 ท่านคิดว่าทุกปัญหามีทางแก้.....
- 5.4 หากไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ท่านจะหมกหมุ่นครุ่นคิดตลอดไป แม้เหตุการณ์จะผ่านไปแล้ว.....
- 5.5 การใช้ยาคลายเครียด.....

6. ความพึงพอใจในชีวิต

- 6.1 รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า ยังสามารถทำประโยชน์แก่ผู้อื่นแก่สังคม ลูกหลานเห็นความสำคัญ
- 6.2 หมายถึงความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีและสุขภาพที่ดีตามมาในที่สุด.....
- 6.3 ประสบความสำเร็จในชีวิตหรือยัง คืออะไร เช่นความร่ำรวยมีเงินทอง การมีชื่อเสียง เกียรติยศ
- 6.4 ท่านมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และพยายามไปให้ถึง

7. การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

- 7.1 การพบปะ สังสรรค์ พุดคุย กับเพื่อนบ้านญาติ
- 7.2 การเป็นสมาชิกชมรม/สมาคม เช่นชมรมผู้สูงอายุ ลูกเสือชาวบ้าน กลุ่มแม่บ้าน
- 7.3 การร่วมงานในชุมชน เช่นงานแต่งงาน งานปีใหม่ งานศพ
- 7.4 ท่านรู้จักคนในหมู่บ้านเป็นส่วนใหญ่หรือไม่.....

8. การขับถ่าย

8.1 การขับถ่าย ทำได้เองหรือไม่ อย่างไร

8.2 ท่านกลั้นอุจจาระปัสสาวะ ทำได้เองหรือไม่ อย่างไร

9. การพึ่งตนเองทางสังคม

9.1 ท่านมีการพึ่งตนเองอย่างไรบ้าง เช่น ด้านการดำรงชีวิต การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นต้น

9.2 เมื่อเจ็บป่วยท่านทำอะไร เพราะเหตุใด เช่น การไปรักษาที่โรงพยาบาล ซื้อยา

กินเอง ไปรักษากับหมอพื้นบ้าน อยู่เฉยๆ

10. การจัดการสิ่งแวดล้อม

การจัดการสิ่งแวดล้อมของท่านเป็นอย่างไร.....