

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชิตชงค์ ส.นันทนาเนตร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรัตน์ ปทุมเจริญวัฒนา

อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. อาจารย์ ดร.สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล

อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัย

4. รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ

อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ

5. รองศาสตราจารย์ เล็ก สมบัติ

อาจารย์ประจำภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง
ของผู้สูงอายุ

แบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามความต้องการในการเรียนรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อเสริมสร้างการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างและตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ตอนที่ 2 ความต้องการในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยแบ่งการดูแลสุขภาพตนเองออกเป็น 3 แบบ ดังนี้ 1) การดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป 2) การดูแลสุขภาพตนเองตามวัย และ 3) การดูแลสุขภาพตนเองเมื่ออยู่ในภาวะเจ็บป่วย

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ตอนที่ 3 ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง

2. สถานภาพสมรส

☐ โสด ☐ แต่งงาน ☐ หม้าย/ หย่า/ แยก

3. อายุ.....ปี

ส่วนที่ 2 แบบวัดความต้องการการเรียนรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง

ประเด็น	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. การดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป					
1.1 วิธีการรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามวัย					
1.2 วิธีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย					
1.3 วิธีการขับถ่ายอย่างถูกวิธี					
1.4 วิธีการพักผ่อนอย่างเหมาะสมตามวัยเพื่อให้ประโยชน์แก่ร่างกาย					
1.5 อันตรายจากการดื่มสุราและการสูบบุหรี่					
2. การดูแลสุขภาพตนเองตามวัย					
2.1 วิธีการทำจิตใจให้มีความสุข					
2.2 วิธีการแสวงหากิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย					
2.3 วิธีการป้องกันตนเองจากอันตรายต่างๆ					
2.4 วิธีการทำกิจกรรมในสังคมอย่างมีความสุข					
2.5 วิธีการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขโดยลำพัง					
3. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่ออยู่ในภาวะเจ็บป่วย					
3.1 วิธีการรักษาเมื่อเกิดความเจ็บป่วย					

ประเด็น	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
3.2 วิธีการดูแลจิตใจเมื่อเกิดความเจ็บป่วยและพิการ					
3.3 วิธีการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วยเมื่อต้องอยู่โดยลำพัง					
3.4 วิธีการป้องกันตัวเองไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย					
3.5 แนวทางการขอคำปรึกษากับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย/พิการ					

ส่วนที่ 3 ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

1. ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง หรือไม่

.....เคย

..... ไม่เคย
2. ท่านต้องการให้มีกิจกรรมใดๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในแต่ละเนื้อหาวิชา

(สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

.....การอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

.....การฟังบรรยาย

.....การเล่นบทบาทสมมุติ

.....การสาธิต

.....การลงมือปฏิบัติจริง

.....การทำกิจกรรมกลุ่ม

.....อื่นๆ (โปรดระบุ.....)

3. ท่านเห็นว่าควรใช้ระยะเวลากี่วันในการจัดกิจกรรม

() 1-2 วัน () 3-4 วัน () 5-8 วัน () 9-12 วัน () 13 วันขึ้นไป

4. ระยะเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมในแต่ละวัน

() 2 ชั่วโมง () 3 ชั่วโมง () 4 ชั่วโมง () 5 ชั่วโมง () 6 ชั่วโมง

5. วันที่สะดวกและเหมาะสมในการเข้าร่วมกิจกรรม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() วันอาทิตย์ () วันจันทร์ () วันอังคาร () วันพุธ () วันพฤหัสบดี

() วันศุกร์ () วันเสาร์

6. สถานที่ที่ท่านคิดว่าเหมาะสมในการจัดกิจกรรม

() ชมรมผู้สูงอายุ

() วัด

() ลานจัดกิจกรรม

() อื่นๆ (โปรดระบุ.....)

ภาคผนวก ค

แบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

แบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง

วัตถุประสงค์

แบบวัดความรู้นี้ มีวัตถุประสงค์ที่จะทำการศึกษาความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุทั้ง 3 ด้านดังนี้ 1) การดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป 2) การดูแลสุขภาพตนเองตามวัย และ 3) การดูแลสุขภาพตนเองเมื่ออยู่ในภาวะเจ็บป่วย

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงกับความคิดเห็นของท่าน
 โดยจากข้อความที่อ่านให้พิจารณาว่า ข้อใด ถูก ให้ตอบ ใช่ และถ้า ข้อใด ผิด ให้ตอบ ไม่ใช่

ประเด็นคำถาม	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป		
1. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำไม่ทำให้ท่านท้องผูก	✓	
2. การรับประทานปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง	✓	
3. ท่านควรดื่มน้ำอย่างน้อย 8-10 แก้วต่อวัน	✓	
4. ร่างกายจะแข็งแรงถ้าท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน	✓	
5. การที่ท่านสูบบุหรี่จากไม่อันตรายต่อร่างกายเหมือนการสูบบุหรี่		✓

ประเด็นคำถาม	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
6. การที่ท่านสูบบุหรี่จากหรือสูบบุหรี่วันละ 1-2 มวนไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย		✓
7. การที่ท่านดื่มเหล้าอยู่กับบ้านจะไม่เกิดอันตรายต่อร่างกาย		✓
8. การดื่มเหล้าทำให้ท่านเจริญอาหาร		✓
9. การนอนหลับที่เพียงพอ คือ การนอนวันละ 3-5 ชั่วโมง		✓
10. การดูรายการโทรทัศน์ คือ การพักผ่อนอย่างหนึ่ง	✓	
ด้านการดูแลสุขภาพตามวัย		
11. การที่ท่านพึงธรรมชาติทำให้จิตใจสงบ และสามารถลดความเครียดได้	✓	
12. การที่ท่านไปท่องเที่ยวทำให้สมองและจิตใจปลอดโปร่ง	✓	
13. การที่ท่านทำงานอดิเรก เช่น การปลูกต้นไม้ ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนัก		✓
14. การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนในวัยเดียวกันทำให้ท่านอารมณ์ดี	✓	
15. การที่ท่านล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร ไม่สามารถป้องกันเชื้อโรคได้		✓
16. ถ้าร่างกายของท่านรู้สึกผิดปกติ ควรไปพบแพทย์	✓	
17. ถ้าดวงตาของท่านสามารถมองเห็นได้ต่างๆ ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์		✓

ประเด็นคำถาม	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
18. ทุกคนควรรู้เรื่องยา สามัญประจำบ้าน	✓	
19. ภายใน 1 ปี ท่านควรไปตรวจสุขภาพอย่างน้อย 1 ครั้ง	✓	
20. การตรวจสุขภาพประจำปี เป็นสิ่งที่ทำให้ท่านเสียเวลา		✓
21. เมื่อเกิดการเจ็บป่วยท่านควรทานยาและนอนพักผ่อน มากๆ	✓	
22. ถ้าไม่มีอาการเจ็บป่วยร้ายแรง ท่านไม่จำเป็นต้อง รับประทานยา		✓
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย		
23. ยาพาราเซตามอล ยาแก้ไอ ยาธาตุน้ำแดง คือยา บรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น	✓	
24. การประคบร้อน-เย็น คือวิธีการรักษาอาการบาดเจ็บ ของข้อเท้า วิธีหนึ่ง	✓	
25. เมื่อข้อเข่าท่านไม่ดี ควรมีไม้เท้าช่วยพยุงตัวเอง	✓	
26. ควรปรึกษากับคนในครอบครัว เมื่อท่านเกิดอาการ ผิดปกติขึ้นในร่างกาย	✓	
27. ท่านควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เมื่อเกิดความ เจ็บป่วย/พิการแก่ร่างกาย	✓	
28. เมื่อท่านไปรักษาที่โรงพยาบาลควรสอบถามอาการ วิธีการรักษากับแพทย์ให้แน่ชัด	✓	
29. เมื่อเกิดความพิการแก่ร่างกายของท่านควรนอนอยู่กับ ที่ตลอดเวลา		✓

ประเด็นคำถาม	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
30. เมื่อเกิดความพิการแก่ร่างกายของท่าน ควรทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง เพื่อเป็นการกายภาพร่างกาย	✓	

ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน

นางสาววิจินดา พวงสอาด

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ง

แบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

แบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด

พฤติกรรม	ระดับของทักษะ				
	ทำเป็นประจำ (5)	ทำบ่อยครั้ง (4)	ทำเป็นบางครั้ง (3)	ทำน้อย (2)	ทำน้อยที่สุด (1)
1.ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป					
1.1 อาหาร					
1.1.1 ในแต่ละมื้อท่านรับประทาน อาหารครบ 5 หมู่					
1.1.2 ท่านงดอาหารจำพวกไขมัน และ เนื้อสัตว์ และหันมารับประทานผัก ผลไม้ มากขึ้น					
1.1.3 ท่านดื่มนมเพื่อบำรุงร่างกาย					
1.1.4 ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้วต่อวัน					
1.1.5 ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีรส เค็มจัด หรือหวานจัด					
1.2 การออกกำลังกายและการ พักผ่อน					
1.2.1 ท่านออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาทีต่อครั้ง					

พฤติกรรม	ระดับของทักษะ				
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำเป็นบางครั้ง	ทำน้อย	ทำน้อยที่สุด
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1.2.2 ท่านทำกิจกรรมเช่น ปลูกต้นไม้ เป็นต้น เพื่อเป็นการผ่อนคลาย					
1.2.3 ท่านออกกำลังกายด้วยการ เดิน วิ่ง อยู่เสมอ					
1.2.4 ท่านนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง					
1.2.5 ท่านใช้ยานอนหลับเมื่ót่านนอนไม่หลับ					
1.3 การขับถ่าย					
1.3.1 ท่านขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน					
1.3.2 ท่านรับประทานผัก ผลไม้ เพื่อช่วยในการขับถ่ายที่ดี					
1.3.3 ท่านไม่อั้นปัสสาวะเป็นเวลานานๆ					
1.3.4 ท่านล้างมือทุกครั้งหลังปัสสาวะเสร็จสิ้น					
1.4 การสูบบุหรี่ / ดื่มสุรา					
1.4.1 ท่านสูบบุหรี่เมื่อมีเรื่องเครียด					
1.4.2 ท่านทำกิจกรรมอื่น เพื่อระบายความเครียดแทนการสูบบุหรี่					
1.4.3 ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					

พฤติกรรม	ระดับของทักษะ				
	ทำเป็นประจำ (5)	ทำบ่อยครั้ง (4)	ทำเป็นบางครั้ง (3)	ทำน้อย (2)	ทำน้อยที่สุด (1)
1.4.4 ท่านออกไปพบปะผู้อื่นเพื่อคลายเหงา					
2. ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย					
2.1 ด้านร่างกาย					
2.1.1 ท่านตรวจสุขภาพฟันทุกปี					
2.1.2 ท่านตรวจหาปริมาณน้ำตาลในเลือดทุกปี					
2.1.3 ท่านตรวจวัดสายตาทุกปี					
2.1.4 ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี					
2.1.5 ท่านหาความรู้ใหม่เรื่องโรคและการป้องกันโรค อยู่เสมอ					
2.2 ด้านจิตใจ					
2.2.1 ท่านใช้ธรรมะ เป็นหลักในการดำเนินชีวิตมากขึ้น					
2.2.2 ท่านหากิจกรรมทำยามว่าง เพื่อการผ่อนคลาย					
2.2.3 เมื่อท่านมีเรื่องท้อแท้ใจ ท่านใช้ธรรมะแก้ปัญหาเสมอ					

พฤติกรรม	ระดับของทักษะ				
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำเป็นบางครั้ง	ทำน้อย	ทำน้อยที่สุด
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
3.ด้านการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วย					
3.1 เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านรับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการเบื้องต้น					
3.2 ถ้าร่างกายผิดปกติท่านไปพบแพทย์อย่างรวดเร็ว					
3.3 ท่านปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย					
3.4 ท่านฝึกทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง เมื่อเกิดความเจ็บป่วย หรือความผิดปกติทางร่างกาย					
3.5 ท่านปล่อยวาง และให้กำลังใจตนเองได้ เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย หรือความผิดปกติทางร่างกาย					

ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน

นางสาววิจินดา พวงสอาด

ผู้วิจัย

ภาคผนวก จ

แบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

แบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างแต่ละช่องตามความคิดเห็นของท่าน

ทัศนคติในการดูแล สุขภาพตนเอง	ความคิดเห็น				
	เห็นด้วย มากที่สุด (5)	เห็นด้วย มาก (4)	เห็นด้วย ปานกลาง (3)	เห็นด้วย น้อย (2)	เห็นด้วย น้อยที่สุด (1)
1.ด้านการดูแล สุขภาพตนเอง โดยทั่วไป					
1.1 อาหาร					
1.1.1ฉันเห็นด้วยว่า อาหารที่มีประโยชน์ควร มีครบทั้ง 5 หมู่					
1.1.2ฉันเห็นด้วยว่าการ รับประทานผัก ผลไม้ และนม ช่วยทำให้ กระดูก และฟันแข็งแรง					
1.1.3 ฉันคิดว่าอาหารที่ มีไขมัน จะเป็นอันตราย ต่อร่างกาย					
1.1.4 ฉันคิดว่าฉันควร หันมาใส่ใจเรื่องการ รับประทานอาหารเพื่อ สุขภาพของฉัน					

ทัศนคติในการดูแล สุขภาพตนเอง	ความคิดเห็น				
	เห็นด้วย มากที่สุด (5)	เห็นด้วย มาก (4)	เห็นด้วย ปานกลาง (3)	เห็นด้วย น้อย (2)	เห็นด้วย น้อยที่สุด (1)
1.1.5 ฉันเห็นด้วยว่า การดื่มน้ำให้เพียงพอ จะทำให้ร่างกายสดชื่น					
1.2 การออกกำลังกายและการพักผ่อน					
1.2.1 ฉันเห็นด้วยว่า การออกกำลังกายทำให้ ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น					
1.2.2 ฉันชอบออกกำลังกาย มากกว่าอยู่เฉยๆ					
1.2.3 ถ้าฉันไม่ออก กำลังกาย ฉันจะเป็นโรค ได้ง่าย					
1.2.4 ฉันคิดว่าการ พักผ่อนให้เพียงพอเป็น สิ่งจำเป็น					
1.2.5 ฉันคิดว่าการ ทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น การปลูกต้นไม้ เป็น ต้น ทำให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย มากยิ่งขึ้น					
1.3 การขับถ่าย					

ทัศนคติในการดูแล สุขภาพตนเอง	ความคิดเห็น				
	เห็นด้วย มากที่สุด (5)	เห็นด้วย มาก (4)	เห็นด้วย ปานกลาง (3)	เห็นด้วย น้อย (2)	เห็นด้วย น้อยที่สุด (1)
1.3.1 ฉันเห็นด้วยว่า การขยับถ่ายอย่าง สม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ดี					
1.3.2 ฉันคิดว่าการ รับประทานอาหาร จำพวกผัก ผลไม้ จะ ช่วยให้ขยับถ่ายดีขึ้น					
1.3.3 ฉันเห็นด้วยว่า การอั้นปัสสาวะเป็น เวลานานเป็นอันตราย ต่อสุขภาพ					
1.3.4 ฉันเห็นด้วยว่า ควรล้างมือทุกครั้งหลัง การขยับถ่ายเพื่อ สุขอนามัยที่ดี					
1.4การดื่มสุรา และ การสูบบุหรี่					
1.4.1ฉันเห็นด้วยว่า การดื่มสุราจะทำให้ ร่างกายอ่อนแอลง					
1.4.2ฉันคิดว่าการสูบ บุหรี่ทำให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย เวลาเครียด					

ทัศนคติในการดูแล สุขภาพตนเอง	ความคิดเห็น				
	เห็นด้วย มากที่สุด (5)	เห็นด้วย มาก (4)	เห็นด้วย ปานกลาง (3)	เห็นด้วย น้อย (2)	เห็นด้วย น้อยที่สุด (1)
1.4.3ฉันคิดว่าเรา สามารถผ่อนคลาย ความเครียดวิธีอื่นแทน การดื่มสุรา และสูบบุหรี่					
1.4.4 คนที่ดื่มสุรา และ สูบบุหรี่ คือคนที่ไม่รัก ตัวเอง					
2. ด้านการดูแล สุขภาพตนเองตามวัย					
2.1 ด้านร่างกาย					
2.1.1ฉันรู้สึกว่าคุณไม่ จำเป็นต้องรู้เรื่องการ ดูแลสุขภาพตนเอง					
2.1.2 ฉันรู้สึกว่าการถ้า ใส่ฟันปลอม ต้องดูแล รักษาความสะอาด					
2.1.3 ฉันเห็นด้วยว่า การตรวจสุขภาพเป็น การดูแลสุขภาพอย่าง หนึ่ง					
2.1.4ฉันรู้สึกว่าการรู้ เรื่องยาสามัญประจำ บ้าน เป็นสิ่งที่ดีสำหรับ คนวัยสูงอายุ					

ทัศนคติในการดูแล สุขภาพตนเอง	ความคิดเห็น				
	เห็นด้วย มากที่สุด (5)	เห็นด้วย มาก (4)	เห็นด้วย ปานกลาง (3)	เห็นด้วย น้อย (2)	เห็นด้วย น้อยที่สุด (1)
2.1.5 ฉันเห็นด้วยว่า เมื่อมีอาการผิดปกติ ของร่างกายควรรีบไป พบแพทย์ทันที					
2.2 ด้านจิตใจ					
2.2.1 ฉันคิดว่าธรรมชาติ ช่วยให้จิตใจสงบ					
2.2.2 ฉันคิดว่าฉันโชคดี ที่มีอายุยืนยาวมาจนถึง วัยสุดท้ายของชีวิต					
2.2.3 ฉันคิดว่าการ พบปะ ทำกิจกรรมกับ เพื่อนวัยเดียวกัน ช่วย ทำให้อารมณ์ดีมาก ยิ่งขึ้น					
2.2.4 ฉันไม่รู้สึกลำบาก หรือน้อยใจเมื่อต้องอยู่ เพียงลำพัง					
2.2.5 ฉันไม่กลัวความ ตาย เพราะมันคือวัฏ จักรของชีวิต					
3. ด้านการดูแล สุขภาพตนเองใน ภาวะเจ็บป่วย					

ทัศนคติในการดูแล สุขภาพตนเอง	ความคิดเห็น				
	เห็นด้วย มากที่สุด (5)	เห็นด้วย มาก (4)	เห็นด้วย ปานกลาง (3)	เห็นด้วย น้อย (2)	เห็นด้วย น้อยที่สุด (1)
3.1ฉันรู้สึกว่าคุณรู้ เรื่องยา และการบรรเทา อาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เป็นสิ่งสำคัญ					
3.2ความเจ็บป่วยและ ความพิการ ทำให้ฉัน รู้สึกหดหู่ และไม่ อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป					
3.3 ฉันรู้สึกว่าถ้าไม่มี ลูกหลาน ดูแลในยาม เจ็บป่วย ฉันก็ไม่ สามารถดูแลตัวเองได้					
3.4ฉันเห็นด้วยว่าเมื่อ เกิดความเจ็บป่วยเรา ต้องเชื่อฟังคำสั่งของ แพทย์ เพื่อการรักษาที่ ถูกวิธี					
3.5 ฉันเห็นด้วยว่าแม้จะ เกิดความเจ็บป่วย หรือ ความพิการขึ้นกับ ร่างกาย แต่เราควรมี กำลังใจในชีวิตต่อไป					

ภาคผนวก จ

แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
และคู่มือการฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

การส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และสามารถทำไปปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับตนเองได้

ระยะเวลา 240 นาที

อุปกรณ์

1. ดันไม้
2. แผ่นป้ายความรู้
3. เทปขาว
4. ผลของต้นไม้
5. ไม้พลอง
6. เพลงเต้นลีลาศ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. การค้นพบสถานการณ์จริง
 - 1.1 วิทยากรพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ว่าในวัยนี้ผู้สูงอายุคิดว่าพวกเขามีสุขภาพเป็นอย่างไร
 - 1.2 วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์เดิมในเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพื่อทำความเข้าใจในสภาพการณ์ด้านสุขภาพและการออกกำลังกายของตัวผู้สูงอายุ
2. การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ
 - 2.1 วิทยากรให้ความรู้ถึงประโยชน์ในการออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ
 - 2.2 ให้ผู้สูงอายุสะท้อนความคิดในการออกกำลังกายของตนเองเพื่อเสริมสร้างพลังในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองโดยผ่านกิจกรรม “ดันไม้ของฉัน” ดังนี้
 - ขั้นที่ 1 ปลุกดันไม้ 3 ต้น
 - เต้นลีลาศ
 - เต้นมวยไทยตามจังหวะ

ต้นแอโรบิคด้วยไม้พลอง

ขั้นที่ 2 เติมกิ่งก้านให้ต้นไม้โดยให้ทุกคนเลือกป้ายประโยชน์ของการออกกำลังกายมาเติมแต่งกิ่งก้านของต้นไม้ทั้ง 3 ต้น

ขั้นที่ 3 วิทยากรทำการสรุปประโยชน์ของต้นไม้แต่ละต้นว่ามีประโยชน์อย่างไรกับผู้สูงอายุ

3. การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม

3.1 จากกิจกรรมต้นไม้ของฉัน วิทยากรจะให้ผู้สูงอายุได้ทำการเลือกวิธีการออกกำลังกายที่ตนเองคิดว่าเหมาะสมกับตนมากที่สุด ดังนี้

3.2 ให้ผู้สูงอายุเดินไปเลือกต้นไม้ของตน โดยการหยิบผลของต้นไม้ที่ตนเลือก และมานั่งเข้ากลุ่มต้นไม้ของตน

3.3 วิทยากรพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการเลือกการออกกำลังกายของแต่ละกลุ่ม

3.4 วิทยากรสรุปผลกิจกรรม

4. การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

4.1 ให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายทั้ง 3 แบบเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดทักษะ และรู้สึกมีความมั่นใจในการปฏิบัติครั้งต่อไป ดังต่อไปนี้

ฝึกปฏิบัติ ลีลาศ

ฝึกปฏิบัติมวยไทยตามจังหวะ

ฝึกปฏิบัติแอโรบิคด้วยไม้พลอง

การประเมินผล

1.จากการสังเกตพฤติกรรม

2.จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

การส่งเสริมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงวิธีการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุและสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

ระยะเวลา 300 นาที

อุปกรณ์

1. น้ำส้มทิปโก้
2. น้ำทับทิม
3. น้ำสัปปะรด
4. น้ำเฮลล์บลูบอย
5. น้ำแข็ง
6. ไซดา

7. แผ่นภาพให้ความรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. การค้นพบสถานการณ์จริง

1.1 แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มละ 6 คน

1.2 ให้ทุกกลุ่มพูดคุยในกลุ่มถึงอาหารที่ชอบรับประทานเป็นประจำ และคิดออกมาว่ามีอะไรบ้าง

1.3 วิทยากรนำอาหารของแต่ละกลุ่มมาคิดคำนวณแคลอรีให้ผู้สูงอายุตระหนักว่าอาหารที่รับประทานมีผลดี หรือผลเสียต่อร่างกายอย่างไรเพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริง

2. การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ

วิทยากรเปิดแผ่นภาพวิธีปรุงอาหาร และอาหารต่างๆ และทำการแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สูงอายุว่าวิธีการปรุงอาหารและอาหารใดบ้างที่เป็นประโยชน์ และโทษต่อร่างกายของผู้สูงอายุ

3. การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม

ให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มนำความรู้ที่ได้รับมาปรับเปลี่ยนใช้กับอาหารที่ตนเองชอบรับประทาน เพื่อเป็นการเลือกวิธีการปฏิบัติที่ตนคิดว่าเหมาะสมที่สุด

4. การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อผู้สูงอายุได้ทราบถึงอาหารที่มีประโยชน์แล้ว วิทยากรจะนำผู้สูงอายุ ทำการฝึกทำตัวอย่างอาหารที่มีประโยชน์ในวัยผู้สูงอายุด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจและเป็นทางเลือกในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ

การประเมินผล

- 1.จากการสังเกตพฤติกรรม
- 2.จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

การส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้

ระยะเวลา 300 นาที

อุปกรณ์

1. ตัวอย่างกิจกรรมยามว่างที่น่าสนใจ
2. อุปกรณ์การแสดง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. การค้นพบสถานการณ์จริง

วิทยากรพูดคุยและแลกเปลี่ยนถึงชีวิตรประจำวันของผู้สูงอายุว่าในแต่ละวันผู้สูงอายุทำกิจกรรมอะไรบ้างเพื่อให้ทราบถึงสภาพการณ์จริงของการใช้ชีวิตรประจำวันของผู้สูงอายุ

2. การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ

วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมยามว่างที่น่าสนใจของวัยผู้สูงอายุและให้ผู้สูงอายุบอกถึงประโยชน์ของกิจกรรมที่วิทยากรให้ความรู้

3. การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม

3.1 แบ่งกลุ่มๆละ 6 คน

3.2 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดกิจกรรมยามว่างที่น่าสนใจ เช่น การร้องเพลง ร้องเต้นรำ เป็นต้น

4. การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงกิจกรรมที่ตนคิดให้กลุ่มอื่นๆชม

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรม
2. จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

วิธีการผ่อนคลายความเครียดและการปรับตัวกับอารมณ์ของวัยผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงวิธีการผ่อนคลายความเครียดและวิธีการปรับตัวกับอารมณ์ในวัยผู้สูงอายุ

ระยะเวลา 240 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ชุดสวมใส่สบาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. การค้นพบสถานการณ์จริง

1.1 วิทยากรพูดคุยถึงความเครียดและสิ่งที่ตนกังวล เพื่อให้แต่ละคนทราบและยอมรับถึงสถานการณ์ที่เป็นจริงของตนเอง

1.2 วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้ถึงผลกระทบของความเครียดและยกตัวอย่างประสบการณ์ผลกระทบของความเครียด

2. การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ

2.1 พระอาจารย์บรรยายธรรมะเรื่องวิธีการผ่อนคลายความเครียดและประโยชน์ของการผ่อนคลายความเครียดของวัยผู้สูงอายุ

2.2 เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุถามกระทู้ธรรมกับพระอาจารย์

3. การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม

3.1 ให้ผู้สูงอายุเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมโดยผ่านกิจกรรม “ดับทุกข์คลายร้อน” ดังนี้

ขั้นที่ 1 แบ่งกลุ่มความเครียดของผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มเครียดเรื่องครอบครัว

กลุ่มเครียดเรื่องสุขภาพ

ขั้นที่ 2 แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามความเครียดของตน

ขั้นที่ 3 ให้ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มนำความรู้ที่ได้รับจากวิทยากร และพระอาจารย์ มาใช้ในการ
ดับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยเลือกวิธีที่ดีและเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด

ขั้นที่ 4 ร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้

4. การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

4.1 วิทยากรและผู้สูงอายุร่วมกันฝึกปฏิบัติวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ผู้สูงอายุเลือก

4.2 ฝึกปฏิบัติวิธีการผ่อนคลายแบบใหม่เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้สูงอายุ เช่น การนอน

ตาย การบอบานัม

การประเมินผล

1.จากการสังเกตพฤติกรรม

2.จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

การดูแลตนเองในยามเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงวิธีการดูแลตนเองในยามเจ็บป่วยและสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

ระยะเวลา 180 นาที

อุปกรณ์

1. ยาสามัญประจำบ้าน
2. ทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
3. รูปภาพสมุนไพร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. การค้นพบสถานการณ์จริง

1.1 วิทยากรพูดแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุและให้ผู้สูงอายุเล่าตัวอย่างประสบการณ์ความเจ็บป่วยของตนเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับสภาพการณ์จริงของวัยผู้สูงอายุ

2. การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ

2.1 วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นพร้อมสาธิตการปฐมพยาบาลเบื้องต้นของวัยผู้สูงอายุ

2.2 วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องยาสามัญประจำบ้านที่จำเป็นต่อวัยผู้สูงอายุพร้อมยกตัวอย่างยาสามัญประจำบ้าน

2.3 วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องวิธีการสังเกตอาการผิดปกติในร่างกายและอาการผิดปกติของโรคต่างๆในวัยผู้สูงอายุ

3. การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม

3.1 แบ่งกลุ่มๆละ 6 คน

3.2 เล่นเกมตามล่าหายาสามัญประจำบ้าน โดยให้แต่ละกลุ่มหายาสามัญประจำบ้านในกองยาที่ตั้งไว้ให้ได้มากที่สุดและบอกได้ว่ายาที่หยิบมานั้นคือยาอะไรบ้างกลุ่มไหนทราบถูกมากที่สุดกลุ่มนั้นเป็นฝ่ายชนะ

4. การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

4.1 วิทยากรจำลองสถานการณ์ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุและให้ผู้สูงอายุเลือกวิธีการจัดการความเจ็บป่วยที่ตนคิดว่าเหมาะสมที่สุดและนำมาปฏิบัติ

4.2 ให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากสถานการณ์จำลองต่างๆ เพื่อการเสริมสร้างพลังในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุและเพื่อสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันต่อไปได้

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรม
2. จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุ

คู่มือการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดการเสริม
พลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง
ของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

คู่มือนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบันทึกการฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 30 ชั่วโมง

คำชี้แจง

ให้ผู้สูงอายุทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติในแต่ละวัน โดยเมื่อรวมทั้ง 5 วันแล้ว ต้องปฏิบัติรวมกันไม่ต่ำกว่า 16 ชั่วโมง จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์

วันที่ 1		(จำนวน 6 ชั่วโมง)	
		รวมเวลา ชั่วโมง	
กิจกรรม	การปฏิบัติกิจกรรม		
	ทำ	ไม่ทำ	
1. ออกกำลังกาย (30 นาที)			
2. ทำอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (30 นาที)			
3. การผ่อนคลายความเครียด (60 นาที)			
4. การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (60 นาที)			
5. การพบปะเพื่อนฝูงเพื่อผ่อนคลายความเครียด (60 นาที)			
6. เดินทางไปพักผ่อนนอกบ้านเพื่อพักผ่อนกายและใจ (60 นาที)			
7. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย (60 นาที)			

วันที่ 2		(จำนวน 6 ชั่วโมง)	
		รวมเวลา ชั่วโมง	
กิจกรรม	การปฏิบัติกิจกรรม		
	ทำ	ไม่ทำ	
1. ออกกำลังกาย (30 นาที)			
2. ทำอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (30 นาที)			
3. การผ่อนคลายความเครียด (60 นาที)			
4. การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (60 นาที)			
5. การพบปะเพื่อนฝูงเพื่อผ่อนคลายความเครียด (60 นาที)			
6. เดินทางไปพักผ่อนนอกบ้านเพื่อพักผ่อนกายและใจ (60 นาที)			
7. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย (60 นาที)			

วันที่ 3 (จำนวน 6 ชั่วโมง)		
รวมเวลา ชั่วโมง		
กิจกรรม	การปฏิบัติกิจกรรม	
	ทำ	ไม่ทำ
1.ออกกำลังกาย (30 นาที)		
2.ทำอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (30 นาที)		
3.การผ่อนคลายความเครียด (60 นาที)		
4.การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (60 นาที)		
5.การพบปะเพื่อนฝูงเพื่อผ่อนคลายความเครียด (60 นาที)		
6.เดินทางไปพักผ่อนนอกบ้านเพื่อพักผ่อนกายและใจ (60 นาที)		
7.ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย (60 นาที)		

วันที่ 4 (จำนวน 6 ชั่วโมง)		
รวมเวลา ชั่วโมง		
กิจกรรม	การปฏิบัติกิจกรรม	
	ทำ	ไม่ทำ
1.ออกกำลังกาย (30 นาที)		
2.ทำอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (30 นาที)		
3.การผ่อนคลายความเครียด (60 นาที)		
4.การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (60 นาที)		
5.การพบปะเพื่อนฝูงเพื่อผ่อนคลายความเครียด (60 นาที)		
6.เดินทางไปพักผ่อนนอกบ้านเพื่อพักผ่อนกายและใจ (60 นาที)		
7.ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย (60 นาที)		

วันที่ 5		(จำนวน 6 ชั่วโมง)	
		รวมเวลา ชั่วโมง	
กิจกรรม	การปฏิบัติกิจกรรม		
	ทำ	ไม่ทำ	
1.ออกกำลังกาย (30 นาที)			
2.ทำอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (30 นาที)			
3.การผ่อนคลายความเครียด (60 นาที)			
4.การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (60 นาที)			
5.การพบปะเพื่อนฝูงเพื่อผ่อนคลายความเครียด (60 นาที)			
6.เดินทางไปพักผ่อนนอกบ้านเพื่อพักผ่อนกายและใจ (60 นาที)			
7.ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย (60 นาที)			

รวมเวลาทั้งหมด ชั่วโมง

เกณฑ์

☐ ผ่านเกณฑ์

☐ ไม่ผ่านเกณฑ์

ภาคผนวก ช

แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ตามแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของ
ผู้สูงอายุ

แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการ

เสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดระบุความคิดเห็นต่อข้อความและกรณำทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความ
พึงพอใจของท่านมากที่สุด โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ระดับความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
	ด้านกิจกรรม					
1	เนื้อหาสาระของกิจกรรม สอดคล้องกับความต้องการของ ท่าน					
2	เนื้อหาสาระของกิจกรรม สอดคล้องกับการนำไป ประยุกต์ใช้ได้จริง					
3	เนื้อหาสาระของกิจกรรมที่ความ ง่ายต่อความเข้าใจ					
4	เนื้อหาสาระสามารถนำไป ปฏิบัติและเผยแพร่ได้อย่าง ต่อเนื่อง					
5	กิจกรรมมีประโยชน์กับการดูแล สุขภาพตนเอง					

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ระดับความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
	ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม					
6	ความเหมาะสมของกิจกรรม					
7	เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
8	ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อชีวิตจริงได้					
	ด้านการจัดการ					
9	สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความน่าสนใจ และเหมาะสม					
10	เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม					
11	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม					
12	ความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวม					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ขอขอบคุณอย่างสูง

วิจินดา พวงสอาด

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ซ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. แบบวัดความต้องการการเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	ค่า IOC	
1. เพศ ☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง	1	-
2. สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ แต่งงาน ☐ หม้าย/ หย่า/ แยก	1	-
3. อายุ.....ปี	1	-

ส่วนที่ 2 แบบวัดความต้องการการเรียนรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	ค่า IOC	
1. การดูแลสุขภาพตนเอง โดยทั่วไป		
1.1 วิธีการรับประทานอาหารให้ เหมาะสมตามวัย	1	-
1.2 วิธีการออกกำลังกายเพื่อ เสริมสร้างความแข็งแรงของ ร่างกาย	1	-
1.3 วิธีการขับถ่ายอย่างถูกวิธี	1	-
1.4 วิธีการพักผ่อนอย่างเหมาะสม ตามวัยเพื่อให้ประโยชน์แก่ร่างกาย	1	-
1.5 อันตรายจากการดื่มสุราและ การสูบบุหรี่	1	-

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	ค่า IOC	
2. การดูแลสุขภาพตนเองตามวัย		
2.1 วิธีการทำจิตใจให้มีความสุข	1	-
2.2 วิธีการแสวงหากิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย	0.8	ควรชัดเจนกว่ากว่านี้
2.3 วิธีการป้องกันตนเองจากอันตรายต่างๆ	1	-
2.4 วิธีการทำกิจกรรมในสังคมอย่างมีความสุข	1	-
2.5 วิธีการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขโดยลำพัง	1	-
3. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่ออยู่ในภาวะเจ็บป่วย		
3.1 วิธีการรักษาเมื่อเกิดความเจ็บป่วย	0.8	ควรชัดเจนกว่ากว่านี้
3.2 วิธีการดูแลจิตใจเมื่อเกิดความเจ็บป่วยและพิการ	1	-
3.3 วิธีการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วยเมื่อต้องอยู่โดยลำพัง	1	-
3.4 วิธีการป้องกันตัวเองไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย	1	-
3.5 แนวทางการขอคำปรึกษากับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย/พิการ	1	-

ส่วนที่ 3 ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

7. ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง หรือไม่เคย
 ไม่เคย

8. ท่านต้องการให้มีกิจกรรมใดๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในแต่ละเนื้อหาวิชา
 (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

.....การอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
การฟังบรรยาย
 การเล่นบทบาทสมมติ
การสาธิต
การลงมือปฏิบัติจริง
การทำกิจกรรมกลุ่ม
อื่นๆ(โปรดระบุ.....)

9. ท่านเห็นว่าควรใช้ระยะเวลากี่วันในการจัดกิจกรรม

() 1-2 วัน () 3-4 วัน () 5-8 วัน () 9-12 วัน () 13 วันขึ้นไป

10. ระยะเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมในแต่ละวัน

() 2 ชั่วโมง () 3 ชั่วโมง () 4 ชั่วโมง () 5 ชั่วโมง () 6 ชั่วโมง

11. วันที่สะดวกและเหมาะสมในการเข้าร่วมกิจกรรม(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() วันอาทิตย์ () วันจันทร์ () วันอังคาร () วันพุธ () วันพฤหัสบดี
 () วันศุกร์ () วันเสาร์

12. สถานที่ที่ท่านคิดว่าเหมาะสมในการจัดกิจกรรม

() ชมรมผู้สูงอายุ

() วัด

() ลานจัดกิจกรรม

() อื่นๆ (โปรดระบุ

.....)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
ค่า IOC	
1	-

ผลรวมค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มีค่าเท่ากับ 0.97

2. แบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง

ประเด็นคำถาม	คำตอบ		ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอ แนะ เพิ่มเติม
	ใช่	ไม่ใช่	ค่า IOC	
ด้านการดูแลสุขภาพตนเอง โดยทั่วไป				
31. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำไม่ทำให้ท่านท้องผูก	✓		1	-
32. การรับประทานปลาเล็กปลาน้อย ทอดกรอบทำให้กระดูกและฟัน แข็งแรง	✓		1	-
33. ท่านควรดื่มน้ำอย่างน้อย 8-10 แก้ว ต่อวัน	✓		1	-
34. ร่างกายจะแข็งแรงถ้าท่านออกกำลังกาย กำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน	✓		1	-
35. การที่ท่านสูบใบจากไม่อันตรายต่อ ร่างกายเหมือนการสูบบุหรี่		✓	1	-
36. การที่ท่านสูบใบจาก หรือสูบบุหรี่ วันละ 1-2 มวนไม่ก่อให้เกิด อันตรายต่อร่างกาย		✓	1	-
37. การที่ท่านดื่มเหล้าอยู่กับบ้านจะไม่ เกิดอันตรายต่อร่างกาย		✓	1	-
38. การดื่มเหล้าทำให้ท่านเจริญ อาหาร		✓	1	-
39. การนอนหลับที่เพียงพอ คือ การ นอนวันละ 3-5 ชั่วโมง		✓	1	-
40. การดูรายการโทรทัศน์ คือ การ พักผ่อนอย่างหนึ่ง	✓		1	-

ประเด็นคำถาม	คำตอบ		ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ ค่า IOC	ข้อเสนอ แนะ เพิ่มเติม
	ใช่	ไม่ใช่		
ด้านการดูแลสุขภาพตามวัย				
41. การที่ท่านพึงธรรมชาติทำให้จิตใจสงบ และสามารถลดความเครียดได้	✓		1	-
42. การที่ท่านไปท่องเที่ยวทำให้สมองและจิตใจปลอดโปร่ง	✓		1	-
43. การที่ท่านทำงานอดิเรก เช่น การปลูกต้นไม้ ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนัก		✓	1	-
44. การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนในวัยเดียวกันทำให้ท่านอารมณ์ดี	✓		1	-
45. การที่ท่านล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร ไม่สามารถป้องกันเชื้อโรคได้		✓	1	-
46. ถ้าร่างกายของท่านรู้สึกผิดปกติ ควรไปพบแพทย์	✓		1	-
47. ถ้าดวงตาของท่านสามารถมองเห็นได้ล่างๆ ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์		✓	1	-
48. ทุกคนควรรู้เรื่องยาสามัญประจำบ้าน	✓		1	-
49. ภายใน 1 ปี ท่านควรไปตรวจสุขภาพอย่างน้อย 1 ครั้ง	✓		1	-
50. การตรวจสุขภาพประจำปี เป็นสิ่งที่ทำให้ท่านเสียเวลา		✓	1	-

ประเด็นคำถาม	คำตอบ		ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอ แนะ เพิ่มเติม
	ใช่	ไม่ใช่		
51. เมื่อเกิดการเจ็บป่วยท่านควรทานยา และนอนพักผ่อนมากๆ	✓		1	-
52. ถ้าไม่มีอาการเจ็บป่วยร้ายแรง ท่านไม่จำเป็นต้องรับประทานยา	✓		1	-
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย				
53. ยาพาราเซตามอล ยาแก้ไอ ยาธาตุ น้ำแดง คือยาบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น	✓		1	-
54. การประคบร้อน-เย็น คือวิธีการรักษาอาการบาดเจ็บของข้อเท้าวิธีหนึ่ง	✓		1	-
55. เมื่อข้อเข่าท่านไม่ดี ควรมีไม้เท้าช่วยพยุงตัวเอง	✓		1	-
56. ควรปรึกษากับคนในครอบครัว เมื่อท่านเกิดอาการผิดปกติขึ้นในร่างกาย	✓		1	-
57. ท่านควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เมื่อเกิดความเจ็บป่วย/ พิกการแก่ร่างกาย	✓		1	-
58. เมื่อท่านไปรักษาที่โรงพยาบาลควรสอบถามอาการ วิธีการรักษากับแพทย์ให้แน่ชัด	✓		1	-
59. เมื่อเกิดความพิกการแก่ร่างกายของท่านควรนอนอยู่กับที่ตลอดเวลา		✓	1	-

ประเด็นคำถาม	คำตอบ		ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	ใช่	ไม่ใช่	ค่า IOC	
60. เมื่อเกิดความพิการแก่ร่างกายของท่าน ควรทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง เพื่อเป็นการกายภาพร่างกาย	✓		1	-

ผลรวมค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มีค่าเท่ากับ 1

3. แบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง

พฤติกรรม	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	ค่า IOC	
1.ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป		
1.1 อาหาร		
1.1.1 ในแต่ละมื้อท่าน รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	1	-
1.1.2 ท่านดื่มน้ำจืดอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน และท่านรับประทานผัก ผลไม้ มาก ขึ้น	1	-
1.1.3 ท่านดื่มนมเพื่อบำรุงร่างกาย	1	-
1.1.4 ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้วต่อ วัน	1	-
1.1.5 ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัด	1	-
1.2 การออกกำลังกายและการพักผ่อน		
1.2.1 ท่านออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที ต่อครั้ง	1	-
1.2.2 ท่านทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ปลูกต้นไม้ เป็นต้น เพื่อเป็นการ ผ่อนคลาย	1	-
1.2.3 ท่านออกกำลังกายด้วยการ เดิน วิ่ง อยู่ เสมอ	1	-
1.2.4 ท่านนอนหลับพักผ่อนวันละ 6-8 ชั่วโมง	1	-
1.2.5 ท่านใช้ยานอนหลับเมื่อท่านนอนไม่ หลับ	1	-

พฤติกรรม	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	ค่า IOC	
1.3 การขับถ่าย		
1.3.1 ทานขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน	1	-
1.3.2 ทานรับประทานผัก ผลไม้ เพื่อช่วยใน การขับถ่ายที่ดี	1	-
1.3.3 ทานไม้อันยีสสาวะเป็นเวลานานๆ	1	-
1.3.4 ทานล้างมือทุกครั้งหลังปัสสาวะเสร็จ สิ้น	1	-
1.4 การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา		
1.4.1 ทานสูบบุหรี่เมื่อมีเรื่องเครียด	1	-
1.4.2 ทานทำกิจกรรมอื่นๆเพื่อระบาย ความเครียดแทนการสูบบุหรี่	1	-
1.4.3 ทานหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1	-
1.4.4 ทานออกไปพบปะผู้อื่นเพื่อคลายเหงา	1	-
2. ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย		
2.1 ด้านร่างกาย		
2.1.1 ทานตรวจสุขภาพฟันทุกปี	0.8	ควรปรับให้ ชัดเจน
2.1.2 ทานตรวจหาปริมาณน้ำตาลในเลือดทุก ปี	0.8	ควรปรับให้ ชัดเจน
2.1.3 ทานตรวจวัดสายตาทุกปี	0.8	ควรปรับให้ ชัดเจน
2.1.4 ทานตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี	1	-
2.1.5 ทานหาความรู้ใหม่เรื่องโรคและการ ป้องกันโรค อยู่เสมอ	1	-
2.2 ด้านจิตใจ		

พฤติกรรม	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	ค่า IOC	
2.2.1 ท่านใช้ธรรมะ เป็นหลักในการดำเนินชีวิตมากขึ้น	1	-
2.2.2 ท่านหากิจกรรมทำยามว่างเพื่อการผ่อนคลาย	0.8	ควรปรับให้ชัดเจน
2.2.3 เมื่อท่านมีเรื่องท้อแท้ใจ ท่านใช้ธรรมะแก้ปัญหาเสมอ	1	-
2.2.4 ท่านใช้หลักวัฏจักรชีวิต มาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน	0.8	ควรปรับคำให้ง่ายคำนี้
3.ด้านการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วย		
3.1 เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านรับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการเบื้องต้น	1	-
3.2 ถ้าร่างกายผิดปกติท่านไปพบแพทย์อย่างรวดเร็ว	1	-
3.3 ท่านปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัดเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย	1	-
3.4 ท่านฝึกทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองเมื่อเกิดความเจ็บป่วย หรือความผิดปกติทางร่างกาย	1	-
3.5 ท่านปล่อยวาง และให้กำลังใจตนเองได้เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย หรือความผิดปกติทางร่างกาย	1	-

ผลรวมค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มีค่าเท่ากับ 0.96

4. แบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง

ทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	ค่า IOC	
1.ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป		
1.1 อาหาร		
1.1.1 ฉันเห็นด้วยว่าอาหารที่มีประโยชน์ควรมีครบทั้ง 5 หมู่	1	-
1.1.2 ฉันเห็นด้วยว่าการรับประทานผัก ผลไม้ และนม ช่วยทำให้กระดูก และฟันแข็งแรง	1	-
1.1.3 ฉันคิดว่าอาหารที่มีไขมัน จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย	1	-
1.1.4 ฉันคิดว่าฉันควรหันมาใส่ใจเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของฉัน	1	-
1.1.5 ฉันเห็นด้วยว่าการดื่มน้ำให้เพียงพอ จะทำให้ร่างกายสดชื่น	1	-
1.2 การออกกำลังกายและการพักผ่อน		
1.2.1 ฉันเห็นด้วยว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น	1	-
1.2.2 ฉันมีความคิดว่าฉัน ชอบออกกำลังกายมากกว่าอยู่เฉยๆ	1	-
1.2.3 ถ้าฉันไม่ออกกำลังกาย ฉันจะเป็นโรคได้ง่าย	1	-
1.2.4 ฉันคิดว่าการพักผ่อนให้เพียงพอเป็นสิ่งจำเป็น	1	-
1.2.5 ฉันคิดว่าการทำางานอดิเรกที่ชอบ เช่น การปลูกต้นไม้ เป็นต้น ทำให้ฉันรู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น	1	-

ทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	ค่า IOC	
1.3 การขยับถ่าย		
1.3.1 ฉันเห็นด้วยว่าการขยับถ่ายอย่าง สม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ดี	1	-
1.3.2 ฉันเห็นด้วยว่าการรับประทานอาหาร จำพวกผัก ผลไม้ จะช่วยให้การขยับถ่ายดีขึ้น	1	-
1.3.3 ฉันเห็นด้วยว่าการอั้นปัสสาวะเป็น เวลานานเป็นอันตรายต่อสุขภาพ	1	-
1.3.4 ฉันเห็นด้วยว่าควรล้างมือทุกครั้งหลัง การขยับถ่ายเพื่อสุขอนามัยที่ดี	1	-
1.4การดื่มสุรา และการสูบบุหรี่		
1.4.1 ฉันเห็นด้วยว่าการดื่มสุราเป็นสิ่งไม่ดี เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนแอลง	1	-
1.4.2 ฉันคิดว่าการสูบบุหรี่ทำให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย เวลาเครียด	1	-
1.4.3ฉันคิดว่าเราสามารถผ่อนคลาย ความเครียดวิธีอื่น แทนการดื่มสุรา และสูบ บุหรี่ได้	0.8	ควรปรับให้ ชัดเจนกว่านี้
1.4.4คนที่ดื่มสุรา และสูบบุหรี่ คือคนที่ไม่รัก ตัวเอง	1	-
2. ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย		
2.1 ด้านร่างกาย		
2.1.1ฉันรู้สึกว่าคุณไม่จำเป็นต้องรู้เรื่องการ ดูแลสุขภาพตนเอง	0.8	ควรปรับให้ กระชับมากขึ้น
2.1.2 ฉันรู้สึกว่าการใส่ฟันปลอม ต้องดูแล รักษาความสะอาด	1	-

ทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	ค่า IOC	
2.1.3 ฉันเห็นด้วยว่าการตรวจสุขภาพเป็นการ ดูแลสุขภาพอย่างหนึ่ง	1	-
2.1.4 ฉันรู้สึกว่าการรู้เรื่องยาสามัญประจำ บ้าน เป็นสิ่งที่ดีสำหรับคนวัยสูงอายุ	1	-
2.1.5 ฉันเห็นด้วยว่าเมื่อมีอาการผิดปกติของ ร่างกายควรรีบไปพบแพทย์ทันที	1	-
2.2 ด้านจิตใจ		
2.2.1 ฉันคิดว่าธรรมชาติ ช่วยทำให้จิตใจสงบ	1	-
2.2.2 ฉันคิดว่าฉันโชคดีที่มีอายุยืนยาวมา จนถึงวัยสุดท้ายของชีวิต	1	-
2.2.3 ฉันคิดว่าการพบปะ ทำกิจกรรมกับ เพื่อนวัยเดียวกัน ช่วยทำให้อารมณ์ดีมาก ยิ่งขึ้น	1	-
2.2.4 ฉันไม่รู้สึกเหงา หรือน้อยใจเมื่อต้องอยู่ เพียงลำพัง	1	-
2.2.5 ฉันไม่กลัวความตาย เพราะมันคือ วัฏจักรของชีวิต	1	-
3. ด้านการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะ เจ็บป่วย		
3.1 ฉันรู้สึกว่าคุณรู้เรื่องยา และการบรรเทา อาการเจ็บป่วยเบื้องต้นเป็นสิ่งสำคัญ	1	-
3.2 ความเจ็บป่วยและความพิการ ทำให้ฉัน รู้สึกหดหู่ และไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่ต่อไป	1	-
3.3 ฉันรู้สึกว่าถ้าไม่มีลูกหลาน ดูแลในยาม เจ็บป่วย ฉันก็ไม่สามารถดูแลตัวเองได้	1	-

ทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
	ค่า IOC	
3.4 ฉันเห็นด้วยว่าเมื่อเกิดความเจ็บป่วยเรา ต้องเชื่อฟังคำสั่งของแพทย์ เพื่อการรักษาที่ถูก วิธี	1	-
3.5 ฉันเห็นด้วยว่าแม้จะเกิดความเจ็บป่วย หรือความพิการขึ้นกับร่างกาย แต่เราควรมี กำลังใจในชีวิตต่อไป	1	-

ผลรวมค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มีค่าเท่ากับ 0.98

5. แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ความคิดเห็น ของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
		ค่า IOC	
	ด้านกิจกรรม		
1	เนื้อหาสาระของกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการของท่าน	1	-
2	เนื้อหาสาระของกิจกรรมสอดคล้องกับการนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง	1	-
3	เนื้อหาสาระของกิจกรรมมีความง่ายต่อความเข้าใจ	1	-
4	เนื้อหาสาระสามารถนำไปปฏิบัติและเผยแพร่ได้อย่างต่อเนื่อง	1	-
5	กิจกรรมมีประโยชน์กับการดูแลสุขภาพตนเอง	1	-
	ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม		
6	ความเหมาะสมของกิจกรรม	1	-
7	เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	-
8	ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อในชีวิตจริงได้	1	-
	ด้านการจัดการ		
9	สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความน่าสนใจ และเหมาะสม	1	-
10	เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	-

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ความคิดเห็น ของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
		ค่า IOC	
11	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความ เหมาะสม	1	-
12	ความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวม	1	-

ผลรวมค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มีค่าเท่ากับ 1

6. แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุและคู่มือการฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

6.1 แผนการจัดกิจกรรม

แผน	กิจกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		ค่า IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
1	การส่งเสริมการออกกำลังกาย	1	-
2	การส่งเสริมการรับประทานอาหาร	1	-
3	การส่งเสริมการใช้เวลาร่วมกันให้เกิดประโยชน์	1	-
4	การผ่อนคลายความเครียดและปรับอารมณ์ตามวัย	1	-
5	ความรู้เรื่องยาและการดูแลตนเองยามเจ็บป่วย	1	-

6.2 คู่มือการฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

คู่มือ	กิจกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		ค่า IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
1	ออกกำลังกาย (30 นาที)	1	-
2	ทำอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (30 นาที)	1	-
3	การผ่อนคลายความเครียด (60 นาที)	1	-
4	การใช้เวลาร่วมกันให้เกิดประโยชน์ (60 นาที)	1	-
5	การพบปะเพื่อนฝูงเพื่อผ่อนคลายความเครียด (60 นาที)	1	-
6	เดินทางไปพักผ่อนนอกบ้านเพื่อพักผ่อนกายและใจ (60 นาที)	1	-
7	ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย (60 นาที)	1	-

ผลรวมค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มีค่าเท่ากับ 1

นอกจากนั้นผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติม ดังนี้

1. ควรจัดกิจกรรมที่เน้นการลงมือทำ มากกว่าการนั่งบรรยาย เพราะวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ชอบการลงมือทำมากกว่า
2. ควรเขียนคู่มือให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจได้ง่าย