

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อตรวจทานและรวบรวมประเด็นสำคัญเพิ่มเติมจากตำราเกี่ยวกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สำหรับผู้เชี่ยวชาญที่ปรึกษา

ชื่อ-สกุล ผู้ให้ข้อมูล.....ตำแหน่ง.....

หน่วยงานที่สังกัด.....

วันที่ให้ข้อมูล.....เวลา.....

1) จากการศึกษาศาสตร์การพยาบาลผู้สูงอายุจากตำรา ได้มีการจำแนกแนวทางการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไว้ 8 ด้าน ได้แก่ ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนนอนหลับ ด้านการขับถ่าย ด้านการใช้ยา ด้านอุบัติเหตุ ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป และด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิต ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรหรือมีความต้องการที่จะเพิ่มเติมประเด็นสำคัญเกี่ยวกับแนวทางการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในด้านอื่นๆ อีกหรือไม่ อย่างไร

2) ท่านมีความเห็นว่าควรจะมีการรวบรวมองค์ความรู้ที่นอกเหนือจากตำราวิชาการประเด็นย่อยๆ ใดบ้างจากผู้เชี่ยวชาญที่เป็นบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข สังกัดรพ.สต.ในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก ที่จะเข้าร่วมประชุมเสวนากลุ่มย่อย (Focus Group) เพื่อให้การพัฒนาฐานความรู้การให้คำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ มีความครอบคลุมและเกิดประโยชน์สูงสุด

2.1 ด้านโภชนาการ ซึ่งตำราได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและสารอาหาร 5 หมู่ และน้ำในปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย แล้วควรมีประเด็นย่อยๆ ใดอีกหรือไม่ที่ควรรวบรวมเพิ่มเติม

2.2 ด้านการออกกำลังกาย ซึ่งตำราได้ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี เวลา และสถานที่ที่เหมาะสม วิธีการคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด แล้วควรมีประเด็นย่อยๆ ใดอีกหรือไม่ที่ควรรวบรวมเพิ่มเติม

2.3 ด้านการพักผ่อนนอนหลับ ซึ่งตำราได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสมในการนอน และหลักการปฏิบัติตนเพื่อให้หลับพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ แล้วควรมีประเด็นย่อยๆ ใดอีกหรือไม่ที่ควรรวบรวมเพิ่มเติม

2.4 ด้านการขับถ่าย ซึ่งตำราได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และหลักการปฏิบัติตนเพื่อให้ขับถ่ายอย่างสะดวก แล้วควรมีประเด็นย่อยๆ ใดอีกหรือไม่ที่ควรรวบรวมเพิ่มเติม

.....

 2.5 ด้านการใช้ยา ซึ่งตำราได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาตามแพทย์สั่ง การซื้อยามาใช้เอง และการเก็บรักษา ยา แล้วควรมีประเด็นย่อยๆ ได้อีกหรือไม่ที่ควรรวบรวมเพิ่มเติม

2.6 ด้านอุบัติเหตุ ซึ่งตำราได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการเพิ่มประสิทธิภาพของปัจจัยทางด้านร่างกาย และการเพิ่มประสิทธิภาพของปัจจัยทางด้านสถานที่และสภาพแวดล้อม แล้วควรมีประเด็นย่อยๆ ได้อีกหรือไม่ที่ควรรวบรวมเพิ่มเติม

2.7 ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป ซึ่งตำราได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน การดูแลผิวหนังและเล็บ การดูแลเส้นผม การดูแลสุขภาพตา การตรวจสุขภาพร่างกายพื้นฐานและการฝึกสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง แล้วควรมีประเด็นย่อยๆ ได้อีกหรือไม่ที่ควรรวบรวมเพิ่มเติม

2.8 ด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิต ซึ่งตำราได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการให้หลักธรรมเป็นแนวทางสอน การบริหารการเงินและเศรษฐกิจ การสร้างกิจกรรมบันเทิงเพื่อให้เกิดการพักผ่อนหย่อนใจ รวมถึง และการให้ความรู้ด้านกฎหมาย แล้วควรมีประเด็นย่อยๆ ได้อีกหรือไม่ที่ควรรวบรวมเพิ่มเติม

2.9 ประเด็นย่อยขององค์ความรู้ในด้านอื่นๆ ที่ควรรวบรวมจากผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติม

3) ตำราวิชาการได้จำแนกโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุตามลักษณะการเจ็บป่วยได้ 2 ประเภท ได้แก่ การเจ็บป่วยเฉียบพลัน (acute) และการเจ็บป่วยเรื้อรัง (chronic condition) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การเจ็บป่วยเฉียบพลัน (acute) ซึ่งตำราได้ยกตัวอย่างโรคในกลุ่มนี้ได้แก่ การติดเชื้อกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน และภาวะหกล้ม เป็นต้น ท่านมีความเห็นว่าควรมีโรคใดเพิ่มเติมอีกหรือไม่

3.2 การเจ็บป่วยเรื้อรัง (chronic condition) ซึ่งตำราได้ยกตัวอย่างโรคในกลุ่มนี้ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคของต่อมลูกหมาก โรคพาร์กินสัน โรคกระดูกพรุน โรคสมองเสื่อม ปัญหาสุขภาพปาก และโรคปวดเรื้อรัง เป็นต้น ท่านมีความเห็นว่าควรมีโรคใดเพิ่มเติมอีกหรือไม่

.....

.....

4) รูปแบบการแนะนำข้อมูลการบำบัดและรักษาโรคที่พบในผู้สูงอายุควรมีประเด็นข้อมูลใดๆ ที่ควรนำเสนออีกที่นอกเหนือจากการนำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ ชื่อโรค อาการโรค วิธีการวินิจฉัย ปัจจัยเสี่ยง แนวทางการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน และสมุนไพรไทย

.....

.....

5) ตำราวิชาการได้กำหนดหลักการประเมินสุขภาพผู้สูงอายุไว้ 6 มิติ ได้แก่ การประเมินสุขภาพด้านร่างกาย การประเมินสุขภาพด้านจิตใจ การประเมินด้านสติปัญญา การประเมินด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และการประเมินความสามารถในการทำหน้าที่ ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรหรือมีความต้องการที่จะเพิ่มเติมประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการประเมินสุขภาพ ตามประสบการณ์ท่านที่ใช้แล้วสำเร็จผลในมิติอื่นๆ อีกหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

6) ท่านใช้ประเด็นหรือเงื่อนไขใดมาเป็นข้อพิจารณาหรือตัดสินใจในการส่งต่อผู้ป่วย (ผู้สูงอายุ) เพื่อเข้าพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อการปรึกษาหรือบำบัดรักษาอาการโดยตรง

.....

.....

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์

(อาจารย์ปราโมทย์ สิทธีจักร)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ภาคผนวก ข

แบบรวบรวมองค์ความรู้การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
สำหรับผู้เชี่ยวชาญที่เข้าร่วมประชุมเสวนากลุ่ม (Focus Group)

ชื่อ-สกุล ผู้ให้ข้อมูล.....ตำแหน่ง.....

หน่วยงานที่สังกัด.....

วันที่ให้ข้อมูล....17 ธ.ค. 2555.....เวลา.....09.00 น. – 17.00 น.....

ด้านโภชนาการ

1. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีควรมีอะไรบ้าง?

สรุปสาระความรู้

.....

.....

.....

2. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังต่อไปนี
ควรมีอะไรบ้าง?

2.1 โรคหัวใจและหลอดเลือด

สรุปสาระความรู้

.....

.....

2.2 โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

สรุปสาระความรู้

.....

.....

2.3 โรคเบาหวาน

สรุปสาระความรู้

.....

.....

2.4 โรคความดันโลหิตสูง

สรุปสาระความรู้

.....

.....

2.5 โรคมะเร็ง

สรุปสาระความรู้.....

.....

2.6 โรคต่อมลูกหมาก

สรุปสาระความรู้.....

.....

2.7 โรคพาร์กินสัน

สรุปสาระความรู้.....

.....

2.8 โรคกระดูกพรุน

สรุปสาระความรู้.....

.....

2.9 โรคสมองเสื่อม

สรุปสาระความรู้.....

.....

2.10 ปัญหาสุขภาพปาก

สรุปสาระความรู้.....

.....

2.11 โรคปวดเรื้อรัง

สรุปสาระความรู้.....

.....

2.12 โรคอ้วน

สรุปสาระความรู้.....

.....

2.13 โรคซึมเศร้า/โรคจิต

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

3. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการแก่ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเฉียบพลันต่อไปนี้มีอะไรบ้าง?

3.1 การติดเชื้อ

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

3.2 กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

3.3 ภาวะหกล้ม

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

3.4 โรคหลอดเลือดสมอง

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

4. ท่านมีความคิดเห็นว่าการแพทย์ทางเลือกในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้ สามารถนำมาสร้างเป็นข้อมูลให้คำแนะนำด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์ได้หรือไม่ และควรให้คำแนะนำอย่างไรบ้าง?

4.1 อาหารหลักสมดุลร้อน-เย็น

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

4.2 สมุนไพรปรับสมดุล

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

4.3 การรับประทานอาหารตามลำดับ

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

ด้านออกกำลังกาย

1. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีควรมีอะไรบ้าง?

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังใด ที่ควรเสนอแนะเพิ่มเติม และมีวิธีการในการให้คำแนะนำ/ดูแลอย่างไร?

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเฉียบพลันใด ที่ควรเสนอแนะเพิ่มเติม และมีวิธีการในการให้คำแนะนำ/ดูแลอย่างไร?

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ท่านมีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายลักษณะต่างๆ ต่อไปนี้ สามารถนำมาสร้างเป็นข้อมูลให้คำแนะนำด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์ได้หรือไม่ และควรให้คำแนะนำอย่างไรบ้าง?

4.1 ไทเก๊ก

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

4.2 โยคะ

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

4.3 รำวงย้อนยุค

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

ด้านการพักผ่อนนอนหลับ

1. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านการพักผ่อนนอนหลับแก่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีควรมีอะไรบ้าง?

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

.....

2. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านการพักผ่อนนอนหลับแก่ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังใด ที่ควรเสนอแนะเพิ่มเติม และมีวิธีการในการให้คำแนะนำ/ดูแลอย่างไร?

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

-
-
-
3. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านการพักผ่อนนอนหลับแก่ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเฉียบพลันใด ที่ควรเสนอแนะเพิ่มเติม และมีวิธีการในการให้คำแนะนำ/ดูแลอย่างไร?

สรุปสาระความรู้.....

-
-
-
-
-
-
-
4. ท่านมีความคิดเห็นว่าการพักผ่อนนอนหลับตามหลักการนาฬิกาชีวิต สามารถนำมาสร้างเป็นข้อมูลให้คำแนะนำด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์ได้หรือไม่ อย่างไร?

สรุปสาระความรู้.....

ด้านการขับถ่าย

1. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านการขับถ่ายแก่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีควรมีอะไรบ้าง?

สรุปสาระความรู้.....

-
-
-
-
-
-
-
2. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านการขับถ่ายแก่ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังใด ที่ควรเสนอแนะเพิ่มเติม และมีวิธีการในการให้คำแนะนำ/ดูแลอย่างไร?

สรุปสาระความรู้.....

-
-
3. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านการขับถ่ายแก่ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเฉียบพลันใด ที่ควรเสนอแนะเพิ่มเติม และมีวิธีการในการให้คำแนะนำ/ดูแลอย่างไร?

สรุปสาระความรู้.....

-
-
-
-
-
4. ท่านมีความคิดเห็นว่าการแพทย์ทางเลือกในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้ สามารถนำมาสร้างเป็นข้อมูลให้คำแนะนำด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์ได้หรือไม่ และควรให้คำแนะนำอย่างไรบ้าง?

4.1 การดีท็อกซ์

สรุปสาระความรู้.....

4.2 การรับประทานสมุนไพรฤทธิ์เย็น

สรุปสาระความรู้.....

ด้านการใช้ยา

1. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านการใช้ยาแก่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีควรมีอะไรบ้าง?

1.1 ยาแผนปัจจุบัน

สรุปสาระความรู้.....

1.2 สมุนไพรไทย

สรุปสาระความรู้.....

2. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านการใช้ยาแผนปัจจุบัน และสมุนไพรไทยแก่ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังต่อไปนี้มีอะไรบ้าง?

2.1 โรคหัวใจและหลอดเลือด

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

2.2 โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

2.3 โรคเบาหวาน

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

2.4 โรคความดันโลหิตสูง

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

2.5 โรคมะเร็ง

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

2.6 โรคต่อมลูกหมาก

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

2.7 โรคพาร์กินสัน

สรุปสาระความรู้.....

2.8 โรคกระดูกพรุน

สรุปสาระความรู้.....

2.9 โรคสมองเสื่อม

สรุปสาระความรู้.....

2.10 ปัญหาสุขภาพปาก

สรุปสาระความรู้.....

2.11 โรคปวดเรื้อรัง

สรุปสาระความรู้.....

2.12 โรคอ้วน

สรุปสาระความรู้.....

2.13 โรคซึมเศร้า/โรคจิต

สรุปสาระความรู้.....

3. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพด้านการใช้ยาแผนปัจจุบัน และสมุนไพรไทยแก่ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเฉียบพลันต่อไปนี้มีอะไรบ้าง?

3.1 การติดเชื้อ

สรุปสาระความรู้.....

.....

3.2 กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

สรุปสาระความรู้.....

.....

3.3 ภาวะหกล้ม

สรุปสาระความรู้.....

.....

3.4 โรคหลอดเลือดสมอง

สรุปสาระความรู้.....

.....

ด้านอุบัติเหตุ

1. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายของผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยลดอัตราการเกิดอุบัติเหตุควรมีอะไรบ้าง?

สรุปสาระความรู้.....

.....

2. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการจัดสถานที่หรือสภาพแวดล้อมซึ่งจะช่วยลดอัตราการเกิดอุบัติเหตุควรมีอะไรบ้าง?

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป

1. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพทั่วๆ ไปแก่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีควรมีอะไรบ้าง?

1.1 วิธีการดูแลวัยะภายนอกต่างๆ

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.2 วิธีการตรวจสุขภาพพื้นฐานและการสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพทั่วๆ ไปในมิติของการดูแลและบำบัดอาการเบื้องต้น และ
มิติการสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายสำหรับผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังใด ที่ควรเสนอแนะเพิ่มเติม
และมีวิธีการในการให้คำแนะนำ/ดูแลอย่างไร?

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพต่างๆ ไปในมิติของการดูแลและบำบัดอาการเบื้องต้น และมิติการสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายสำหรับผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเฉียบพลันใด ที่ควรเสนอแนะเพิ่มเติม และมีวิธีการในการให้คำแนะนำ/ดูแลอย่างไร?

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิต

1. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีควรมีอะไรบ้าง?

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังใด ที่ควรเสนอแนะเพิ่มเติม และมีวิธีการในการให้คำแนะนำ/ดูแลอย่างไร?

สรุปสาระความรู้.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเฉียบพลันใด ที่ควรเสนอแนะเพิ่มเติม และมีวิธีการในการให้คำแนะนำ/ดูแลอย่างไร?

สรุปสาระความรู้.....

[illegible]

4. ท่านมีความคิดเห็นว่าการกิจกรรมะ สามารถนำมาใช้ส่งเสริม/ฟื้นฟูสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้หรือไม่ มีกิจกรรมใด และควรให้คำแนะนำอย่างไรบ้าง?

สรุปสาระความรู้.....

[illegible]

แนวทางการดูแลผู้สูงอายุระยะสุดท้าย

1. ข้อมูลคำแนะนำการดูแลและส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในระยะสุดท้าย ควรมีอะไรบ้าง ?

สรุปลักษณะความรู้.....

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ข้อที่	คำถาม	ความคิดเห็น			IOC	ความหมาย
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ควรปรับปรุง		
ความรู้ในด้านการส่งเสริมสุขภาพด้วย						
1.7	ช่วยค้นคืนชื่อผู้ใช้และรหัสผ่านเข้าใช้งานระบบ ในกรณีที่ลืม	3	-	-	1	เหมาะสม
ข้อเสนอแนะ - เปลี่ยนจากข้อความว่า “ช่วยค้นคืน” เป็น “สามารถค้นคืน”						
1.8	ช่วยจำชื่อผู้ใช้และรหัสผ่านในระยะเวลาที่กำหนด เพื่อใช้ในการเข้าสู่ระบบในครั้งต่อไป	3	-	-	1	เหมาะสม
ข้อเสนอแนะ เปลี่ยนจากข้อความว่า “ช่วยจำ” เป็น “สามารถจำ”						
1.9	ค้นหา/แสดงข้อมูลประวัติพื้นฐานของผู้ใช้ระบบทั้งหมด	3	-	-	1	เหมาะสม
1.10	ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวด้วยการเปิดเผย/ปกปิดข้อมูลประวัติส่วนตัวผู้ใช้ที่กรอกไว้ในขั้นตอนการสมัครสมาชิก	3	-	-	1	เหมาะสม
ข้อเสนอแนะ - เปลี่ยนจากข้อความว่า “เปิดเผย/ปกปิด” เป็น “เปิดเผยหรือปกปิด”						
2. รูปแบบบริการสืบค้นคำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพ						
2.1	สืบค้นคำแนะนำด้านโภชนาการโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้ตามความต้องการ	3	-	-	1	เหมาะสม
2.2	สืบค้นคำแนะนำด้านโภชนาการโดยใช้คำสำคัญที่ได้กำหนดไว้ให้ตามเงื่อนไข ได้แก่ อายุ, น้ำหนักและส่วนสูง, หมู่สารอาหารที่ต้องการ, ชื่อโรคที่ใช้โภชนาการบำบัด, นาฬิกาชีวิตด้านโภชนาการ เป็นต้น	3	-	-	1	เหมาะสม
2.3	สืบค้นคำแนะนำด้านการออกกำลังกายโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้ตามความต้องการ	3	-	-	1	เหมาะสม
2.4	สืบค้นคำแนะนำด้านการออกกำลังกาย	3	-	-	1	

ข้อที่	คำถาม	ความคิดเห็น			IOC	ความหมาย
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ควรปรับปรุง		
	โดยใช้คำสำคัญที่ได้กำหนดไว้ให้ตามเงื่อนไข ได้แก่ อายุ, วิธีการออกกำลังกาย ได้แก่ โยคะ ไทเก็ก การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ เป็นต้น					เหมาะสม
2.5	สืบค้นคำแนะนำด้านการพักผ่อนนอนหลับโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้ตามความต้องการ	3	-	-	1	เหมาะสม
2.6	สืบค้นคำแนะนำด้านการพักผ่อนนอนหลับโดยใช้คำสำคัญที่ได้กำหนดไว้ให้ตามเงื่อนไข ได้แก่ การจัดสภาพแวดล้อม, การปรับอารมณ์/จิตใจก่อนนอน, การฝึกการขับถ่าย, นาฬิกาชีวิตการนอนหลับพักผ่อน, สมุนไพร เป็นต้น	3	-	-	1	เหมาะสม
2.7	สืบค้นคำแนะนำด้านการขับถ่ายโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้ตามความต้องการ	3	-	-	1	เหมาะสม
2.8	สืบค้นคำแนะนำด้านการขับถ่ายโดยใช้คำสำคัญที่ได้กำหนดไว้ให้ตามเงื่อนไข ได้แก่ สมุนไพรแก้อาการท้องผูก, การปฏิบัติตนแก้อาการท้องผูก, กดจุดแก้อาการท้องผูก, สมุนไพร เป็นต้น	3	-	-	1	เหมาะสม
2.9	สืบค้นคำแนะนำด้านการใช้ยาโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้ตามความต้องการ	3	-	-	1	เหมาะสม
2.10	สืบค้นคำแนะนำด้านการใช้ยาโดยใช้คำสำคัญที่ได้กำหนดไว้ให้ตามเงื่อนไข ได้แก่ ชื่อโรค, ชื่อยา, การจัดดูยา, เทคนิคช่วยจำยาม, สมุนไพร เป็นต้น	3	-	-	1	เหมาะสม
2.11	สืบค้นคำแนะนำด้านอุบัติเหตุโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้ตามความต้องการ	3	-	-	1	เหมาะสม

ข้อที่	คำถาม	ความคิดเห็น			IOC	ความหมาย
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ควรปรับปรุง		
3.1	ค้นหา/แสดงประวัติส่วนตัว และรูปถ่ายของบุคลากรสาธารณสุขที่ให้คำปรึกษาในแต่ละห้อง	3	-	-	1	เหมาะสม
3.2	ค้นหา/แสดงตารางเวลาการให้คำปรึกษาของ บุคลากรสาธารณสุข	3	-	-	1	เหมาะสม
3.3	ส่งข้อความนัดหมายเข้ารับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขตามตารางเวลาที่ระบุไว้หรือนอกเวลา	3	-	-	1	เหมาะสม
3.4	ระบบเชื่อมต่อกับกล้องเว็บแคม เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขได้เห็นหน้าตาผู้ขอรับคำปรึกษา	3	-	-	1	เหมาะสม
ข้อเสนอแนะ - เพิ่มข้อความ “มี” หน้าคำถาม						
3.5	กำหนดระยะเวลาในการให้คำปรึกษา	3	-	-	1	เหมาะสม
3.6	บันทึกประวัติการขอรับคำปรึกษาด้านสุขภาพไว้อ้างอิงใช้ในภายหลัง	3	-	-	1	เหมาะสม
3.7	ค้นหาประวัติการขอรับคำปรึกษาด้านสุขภาพตามเงื่อนไข ได้แก่ วัน เดือน ปี เวลา, ชื่อ – สกุลผู้ขอรับคำปรึกษา, ชื่อ-สกุลแพทย์ผู้ให้คำปรึกษา เป็นต้น	3	-	-	1	เหมาะสม
3.8	สร้างห้องปรึกษาส่วนบุคคล	3	-	-	1	เหมาะสม
4. รูปแบบเครื่องมืออำนวยความสะดวกอื่นๆ บนระบบ						
4.1	กระดานสนทนา	3	-	-	1	เหมาะสม
ข้อเสนอแนะ เพิ่มข้อความ “มี” หน้าคำถาม						
4.2	แจ้งข่าวสารประชาสัมพันธ์จากรพ.สต.ในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก	3	-	-	1	เหมาะสม
4.3	กล่องฝากข้อความถึงผู้ดูแลระบบ	3	-	-	1	เหมาะสม
ข้อเสนอแนะ เพิ่มข้อความ “มี” หน้าคำถาม						

ข้อที่	คำถาม	ความคิดเห็น			IOC	ความหมาย
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ควรปรับปรุง		
4.4	แผนผังแสดงภาพรวมของระบบ	3	-	-	1	
ข้อเสนอแนะ เพิ่มข้อความ “มี” หน้าคำถาม						
4.5	คู่มือการใช้งานระบบเพื่อให้ดาวน์โหลด	3	-	-	1	เหมาะสม
ข้อเสนอแนะ เพิ่มข้อความ “มี” หน้าคำถาม						
4.6	ลิงค์เชื่อมโยงไปยังทีวี/วิทยุ/หนังสือพิมพ์ออนไลน์	3	-	-	1	เหมาะสม
4.7	ลิงค์เชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์รพ.สต. และสำนักงานสาธารณสุขในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก	3	-	-	1	เหมาะสม
4.8	ลิงค์เชื่อมโยงไปยังแหล่งให้ความรู้ด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีการเผยแพร่ออนไลน์	3	-	-	1	เหมาะสม

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจทานเครื่องมือการวิจัย

- 1.รองศาสตราจารย์ ดร.กัญญามน อินทหว่าง สังกัดสำนักวิจัยวางแผนและพัฒนามหาวิทยาลัยพิษณุโลก
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรสา เตติวัฒน์ สังกัดคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. นางกันยารัตน์ มาเกตู สังกัดศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลวัดโบสถ์

ภาคผนวก ง
แบบสอบถามเรื่อง
รูปแบบระบบแนะนำความรู้การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก

โครงการวิจัยนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการของผู้ใช้งาน และนำมาพัฒนาระบบแนะนำความรู้การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และการเชื่อมโยงการบริการให้คำปรึกษาจากแพทย์ทางไกลผ่านวิดีโอคอนเฟอเรนซ์ ทั้งนี้ระบบที่พัฒนาแล้วเสร็จจะเป็นศูนย์กลางความรู้ที่บริการให้กับผู้สูงอายุและผู้ดูแลในการเข้าถึงองค์ความรู้ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพในระดับปฐมภูมิได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งยังช่วยสนับสนุนองค์ความรู้ทั้งด้านศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ ให้กับแพทย์และนักวิชาการด้านสาธารณสุขสังกัดโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก ได้นำไปใช้ในการให้คำแนะนำและการวางแผนการบำบัดรักษาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ มี 2 ส่วน ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ส่วนที่ 2 ข้อมูลที่จำเป็นต่อการพัฒนารูปแบบระบบแนะนำ
 2. ท่านสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเสรี การตอบแบบสอบถามจะไม่มีถูกหรือผิด โดยข้อมูลที่รวบรวมได้จากท่าน จะนำไปวิเคราะห์หาบทสรุปเกี่ยวกับรูปแบบของระบบ และทำการออกแบบและพัฒนาระบบแนะนำความรู้การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่มีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้
 3. โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ โดยไม่ต้องระบุชื่อผู้ตอบในแบบสอบถามชุดนี้
- ผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

(อาจารย์ปราโมทย์ สิริธิจักร)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมายถูก **V** ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงบนเส้นประ

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ 20-29 ปี ☐ 30-39 ปี ☐ 40-49 ปี ☐ 50-59 ปี
☐ 60-69 ปี ☐ 70 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา
☐ ต่ำกว่าชั้น ม.3 ☐ ม.3 - ม. 6 ☐ ป.ว.ช.-ป.ว.ส. ☐ปริญญาตรี
☐ ปริญญาโท ☐ ปริญญาเอก ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
4. อาชีพ
☐ รับราชการ/ข้าราชการบำนาญ ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน
☐ ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว ☐ เกษตรกร ☐ รับจ้าง
☐ว่างงาน ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
5. สถานภาพ
☐ บุคลากรสาธารณสุขสังกัดรพ.สต. ☐ อาสาสมัครสาธารณสุข
☐ ผู้ดูแล/ญาติผู้สูงอายุ ☐ ผู้สูงอายุ
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลที่จำเป็นต่อการพัฒนาระบบแนะนำ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย **V** ในหัวข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ข้อ	รายการ	ระดับความสำคัญและจำเป็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่จำเป็น
1. รูปแบบการจัดการผู้ใช้งาน						
1.1	สมัครสมาชิกเพื่อเข้าใช้งานในระบบ					
1.2	สามารถปรับปรุงประวัติส่วนตัวสมาชิก					
1.3	อนุมัติการเป็นสมาชิกโดยผู้ดูแลระบบ ก่อนเข้าใช้งานระบบ					
1.4	แจ้งผลการอนุมัติการเป็นสมาชิกผ่านทางอีเมล					
1.5	แจ้งผลการอนุมัติการเป็นสมาชิกผ่านข้อความสั้น (SMS)					
1.6	ล็อกผู้ใช้ที่มีการกรอกรหัสผ่านเข้าใช้งานระบบผิดพลาด 3 ครั้ง					
1.7	ยกเลิกผู้ใช้จากระบบเมื่อไม่ได้เข้าใช้งานเกิน 1 เดือน					
1.8	สามารถค้นคืนชื่อผู้ใช้และรหัสผ่านเข้าใช้งานระบบ ในกรณีที่ลืม					
1.9	สามารถจำชื่อผู้ใช้และรหัสผ่านในระยะเวลาที่กำหนด เพื่อใช้ในการเข้าสู่ระบบในครั้งต่อไป					
1.10	ค้นหา/แสดงข้อมูลประวัติพื้นฐานของผู้ใช้ระบบทั้งหมด					

ข้อ	รายการ	ระดับความสำคัญและจำเป็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่จำเป็น
1.11	ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวด้วยการเปิดเผยหรือปกปิดข้อมูลประวัติส่วนตัวผู้ใช้ที่กรอกไว้ในขั้นตอนการสมัครสมาชิก					
2. รูปแบบบริการสืบค้นคำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพ						
2.1	สืบค้นคำแนะนำด้านโภชนาการโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้ตามความต้องการ					
2.2	สืบค้นคำแนะนำด้านโภชนาการโดยใช้คำสำคัญที่ได้กำหนดไว้ให้ตามเงื่อนไข ได้แก่ อายุ, น้ำหนักและส่วนสูง, หมู่สารอาหารที่ต้องการ, ชื่อโรคที่ใช้โภชนาการบำบัด, นาฬิกาชีวิตด้านโภชนาการ เป็นต้น					
2.3	สืบค้นคำแนะนำด้านการออกกำลังกายโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้ตามความต้องการ					
2.4	สืบค้นคำแนะนำด้านการออกกำลังกายโดยใช้คำสำคัญที่ได้กำหนดไว้ให้ตามเงื่อนไข ได้แก่ อายุ, วิธีการออกกำลังกาย ได้แก่ โยคะ, ไทเก๊ก, การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ เป็นต้น					
2.5	สืบค้นคำแนะนำด้านการพักผ่อนนอนหลับโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้ตามความต้องการ					
2.6	สืบค้นคำแนะนำด้านการพักผ่อนนอนหลับโดยใช้คำสำคัญที่ได้กำหนดไว้ให้ตามเงื่อนไข ได้แก่ การจัดสภาพแวดล้อม, การปรับอารมณ์จิตใจก่อนนอน, การฝึกการขับถ่าย, นาฬิกาชีวิตการนอนหลับพักผ่อน, สมุนไพร เป็นต้น					
2.7	สืบค้นคำแนะนำด้านการขับถ่ายโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้ตามความต้องการ					
2.8	สืบค้นคำแนะนำด้านการขับถ่ายโดยใช้คำสำคัญที่ได้กำหนดไว้ให้ตามเงื่อนไข ได้แก่ สมุนไพรแก้อาการท้องผูก, การปฏิบัติตนแก้อาการท้องผูก, กดจุดแก้อาการท้องผูก, สมุนไพร เป็นต้น					
2.9	สืบค้นคำแนะนำด้านการใช้ยาโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้ตามความต้องการ					
2.10	สืบค้นคำแนะนำด้านการใช้ยาโดยใช้คำสำคัญที่ได้กำหนดไว้ให้ตามเงื่อนไข ได้แก่ ชื่อโรค, ชื่อยา, การจัดดูยา, เทคนิคช่วยจำยาม, สมุนไพร เป็นต้น					
2.11	สืบค้นคำแนะนำด้านอุบัติเหตุโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้					

ข้อ	รายการ	ระดับความสำคัญและจำเป็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่จำเป็น
	ตามความต้องการ					
2.12	สืบค้นคำแนะนำด้านอุบัติเหตุโดยใช้คำสำคัญที่ได้กำหนดไว้ให้ตามเงื่อนไข ได้แก่ วิธีการบริหารร่างกายลดอุบัติเหตุ, การจัดสภาพแวดล้อม, นวัตกรรมช่วยลดอุบัติเหตุ, นวัตกรรมบำบัดผู้ประสบอุบัติเหตุ เป็นต้น					
2.13	สืบค้นคำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้ตามความต้องการ					
2.14	สืบค้นคำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปโดยใช้คำสำคัญที่ได้กำหนดไว้ให้ตามเงื่อนไข ได้แก่ วิธีการตรวจร่างกาย, อาการผิดปกติของอวัยวะในร่างกาย, เครื่องมือวัด, แบบประเมินสุขภาพ เป็นต้น					
2.15	สืบค้นคำแนะนำด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้คำสำคัญที่สามารถระบุได้ตามความต้องการ					
2.16	สืบค้นคำแนะนำด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้คำสำคัญที่ได้กำหนดไว้ให้ตามเงื่อนไข ได้แก่ สื่อจรรโลงใจ, หลักธรรมสร้างสุข, แนวทางพิชิตทุกข์จากผู้มีประสบการณ์ เป็นต้น					
2.17	แสดงจำนวน/ข้อมูลคำสำคัญอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับคำสำคัญที่ท่านใช้สืบค้น					
2.18	บันทึกรายการประวัติการสืบค้น เพื่อนำมาใช้ได้ในภายหลัง					
2.19	โหวตและแสดงระดับดาวให้กับคำแนะนำที่ใช้แล้วเกิดผลสำเร็จ					
3. รูปแบบบริการห้องปรึกษาสุขภาพออนไลน์						
3.1	ค้นหา/แสดงประวัติส่วนตัว และรูปถ่ายของบุคลากรสาธารณสุขที่ให้คำปรึกษาในแต่ละห้อง					
3.2	ค้นหา/แสดงตารางเวลาการให้คำปรึกษาของ บุคลากรสาธารณสุข					
3.3	ส่งข้อความนัดหมายเข้ารับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขตามตารางเวลาที่ได้ระบุไว้หรือนอกเวลา					
3.4	มีระบบเชื่อมต่อกับกล้องเว็บแคม เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขได้เห็นหน้าตาผู้ขอรับคำปรึกษา					

ข้อ	รายการ	ระดับความสำคัญและจำเป็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่จำเป็น
3.5	กำหนดระยะเวลาในการให้คำปรึกษา					
3.6	บันทึกประวัติการขอรับคำปรึกษาด้านสุขภาพไว้อ้างอิงใช้ในภายหลัง					
3.7	ค้นหาประวัติการขอรับคำปรึกษาด้านสุขภาพตามเงื่อนไข ได้แก่ วัน เดือน ปี เวลา, ชื่อ – สกุลผู้ขอรับคำปรึกษา, ชื่อ-สกุลแพทย์ผู้ให้คำปรึกษา เป็นต้น					
3.8	สร้างห้องปรึกษาส่วนบุคคล					
4. รูปแบบเครื่องมืออำนวยความสะดวกอื่นๆ บนระบบ						
4.1	มีกระดานสนทนา					
4.2	แจ้งข่าวสารประชาสัมพันธ์จากรพ.สต. ในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก					
4.3	มีกล่องฝากข้อความถึงผู้ดูแลระบบ					
4.4	มีแผนผังแสดงภาพรวมของระบบ					
4.5	มีคู่มือการใช้งานระบบเพื่อให้ดาวน์โหลด					
4.6	ลิงค์เชื่อมโยงไปยังทีวี/วิทยุ/หนังสือพิมพ์ออนไลน์					
4.7	ลิงค์เชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์รพ.สต. และสำนักงานสาธารณสุขในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก					
4.8	ลิงค์เชื่อมโยงไปยังแหล่งให้ความรู้ด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีการเผยแพร่ออนไลน์					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างสูง

