

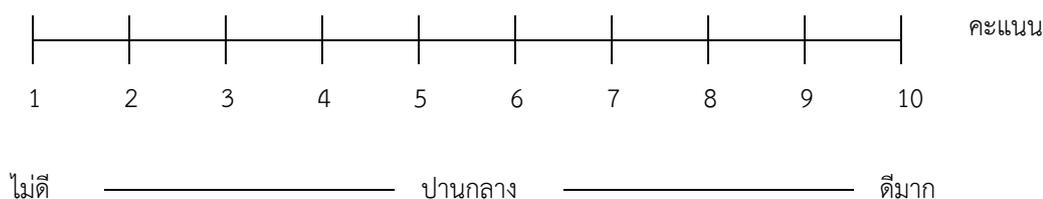
ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

13. ท่านดื่มเหล้าหรือไม่
 13.1 () ไม่ดื่ม
 13.2 () เคยดื่ม หยุดดื่มมานาน.....ปี
 13.3 () ดื่ม
 - ดื่มมานาน..... ปี ดื่ม.....ครั้ง/วัน ดื่มสัปดาห์ละ.....วัน ครั้งละเท่าไร (ระบุ).....
14. กิจกรรมที่ทำเมื่อมีเวลาว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 () 1.ปลูกพืชผักสวนครัว () 2. ดูแลสัตว์เลี้ยง () 3.ดูโทรทัศน์
 () 4. สังสรรค์กับเพื่อน () 5. ท่องเที่ยว () 6. อื่นๆ (ระบุ).....
15. การไปมาหาสู่ พบปะเพื่อนฝูง () ไม่มี () มีระบุ..... จำนวนครั้งต่อสัปดาห์
 16. การไปมาหาสู่ พบปะญาติพี่น้อง () ไม่มี () มี ระบุ..... จำนวนครั้งต่อสัปดาห์
 17. การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา () ไม่มี () มี ระบุ.....
18. เมื่อต้องการความช่วยเหลือ ใครที่ท่านต้องการให้ช่วย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 () 1.คู่สมรส () 2. ลูกหลาน () 3.พี่น้อง
 () 4. เพื่อน () 5. อื่นๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลภาวะสุขภาพทางร่างกาย

- 1.ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาท่านเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุจนต้องไปรับการตรวจรักษาหรือไม่
 () ไม่มี
 () มี.....ครั้ง ระบุรายละเอียด.....
- 2.โรคประจำตัวของท่าน
 () ไม่มี
 () มี ระบุ 1.....2.....3.....
- 3.ท่านมียาที่รับประทานในการรักษาโรคเป็นประจำ
 () ไม่มี
 () มี ระบุยารักษาโรค.....
- 4.ผู้ดูแลในยามเจ็บป่วย
 () อยู่ลำพัง ขาดผู้ดูแล
 () คู่ครอง
 () ลูกหลาน
 () เพื่อน คนรู้จัก
 () อื่นๆ โปรดระบุ.....

5.โดยภาพรวมท่านคิดว่าสุขภาพทางร่างกายของท่านอยู่ในระดับใด



ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์สุขภาพทางจิตใจ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงสภาวะสุขภาพของท่านในระยะเวลาสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้อย่างเป็นจริงที่เกิดขึ้นของท่านมากที่สุดในปัจจุบันหรือในช่วงสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยไม่รวมถึงปัญหาที่ท่านเคยมีในอดีต และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ

ในระยะเวลาสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาท่าน

- 1) สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้

ก. ดีกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
---------------	---------------	-----------------	--------------------
- 2) นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 3) รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่างๆ

ก. มากกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
----------------	---------------	------------------------	-------------------
- 4) รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆได้

ก. มากกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	---------------	-----------------	--------------------
- 5) รู้สึกดีใจหรือดีใจอยู่ตลอดเวลา

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 6) รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะเอาชนะความยากลำบากต่างๆได้

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 7) สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้

ก. มากกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	---------------	-----------------	--------------------
- 8) สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆของตัวเองได้

ก. ดีกว่าปกติ	ข. เหมือนปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
---------------	---------------	-----------------	--------------------
- 9) รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 10) รู้สึกเสียความมั่นใจในตัวเองไป

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 11) คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า

ก. ไม่เลย	ข. ไม่มากกว่าปกติ	ค. ค่อนข้างมากกว่าปกติ	ง. มากกว่าปกติมาก
-----------	-------------------	------------------------	-------------------
- 12) รู้สึกมีความสุขดีตามสมควรเมื่อดูโดยรวมๆ

ก. มากกว่าปกติ	ข. เท่าๆปกติ	ค. น้อยกว่าปกติ	ง. น้อยกว่าปกติมาก
----------------	--------------	-----------------	--------------------

ตอนที่ 4 แบบประเมินความเครียด (ST5)

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วงระยะ 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่ท่านประเมิน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				

ตอนที่ 5 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า

5.1 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

คำถาม	ไม่ใช่	ใช่
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกหงุดหงิดหรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่	0	1
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกเบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่	0	1

หมายเหตุ ถ้าคำถาม (2Q) positive ข้อใดข้อหนึ่ง ให้ทำแบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

5.2 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็น ทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้าท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครวัผิดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลง จนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเองหรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

หมายเหตุ ถ้าคะแนน 9Q ≥ 7 ให้ทำแบบประเมินด้วย 8 คำถาม (8Q) ต่อ

5.3 แบบประเมินด้วย 8 คำถาม (8Q)

คำถาม	ไม่ใช่	ใช่
1. ในเดือนที่ผ่านมาคุณรู้สึกอยากตายหรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2. ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้คุณอยากทำร้ายตัวเองหรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3. ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ....)	0	6
- ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตาย..ที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่หรือ	ได้	ไม่ได้
- บอกไม่ได้ว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	0	8
4. ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5. ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตัวเอง หรือเตรียมการจะฆ่าตัวตายโดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	0	9
6. ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บแต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7. ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8. ตลอดชีวิตที่ผ่านมาท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4

ตอนที่ 6 แบบสัมภาษณ์ความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

แบบสัมภาษณ์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในด้านต่างๆ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ/อารมณ์ ด้านความคิด ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตของท่าน

ความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิต	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านร่างกาย					
1.การออกกำลังกาย					
2.การพักผ่อนนอนหลับ					
3.การรับประทานอาหาร					
4.การรับบริการสุขภาพ					
ด้านจิตใจ/อารมณ์					
5.การผ่อนคลายความเครียด					
6.การปล่อยวาง					
7.การมีอารมณ์ขัน					
8.การท่องเที่ยว					
9.การทำงานอดิเรก					
10. การได้รับการดูแลจากคนในครอบครัว					
ด้านความคิด					
11.การมองโลกในแง่บวก					
12.การคิดดี					
ด้านสังคม					
13.การเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน					
14.การรวมกลุ่มพบปะเพื่อนฝูง					
15.การใช้เวลาว่างกับครอบครัว					
16.การบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเหลือสังคม					
17.การไม่เบียดเบียน					
18.การได้รับการยอมรับนับถือจากคนในชุมชน					
ด้านจิตวิญญาณ					
19.การเข้าวัดทำบุญ					
20.การทำสมาธิ					
21.การสวดมนต์ ไหว้พระ					
22.การทำบุญ ตักบาตร					
23.การทำทาน					
24.การปฏิบัติตามความเชื่อ/ศรัทธา เช่น การสะเดาะเคราะห์ การปล่อยนก ปล่อยปลา การดูหมอ การเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ฯ					

25. ท่านต้องการให้ครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุหรือไม่

() ไม่ต้องการ

() ต้องการ ท่านต้องการให้ครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในบทบาทหรือกิจกรรมใด

.....

6. Naming (2 คะแนน)

6.1 ยื่นดินสอให้ผู้ถูกทดสอบดูแล้วถามว่า

“ของสิ่งนี้เรียกว่าอะไร”

6.2 ชี้นำพิก้าข้อมือให้ผู้ถูกทดสอบดูแล้วถามว่า

“ของสิ่งนี้เรียกว่าอะไร”

7. Repetition (1 คะแนน)

(พูดตามได้ถูกต้องได้ 1 คะแนน)

ตั้งใจฟังผม (ดิฉัน) เมื่อผม (ดิฉัน) พูดข้อความนี้ แล้วให้คุณ (ตา,ยาย)พูดตามผม (ดิฉัน) จะบอกเพียงครั้งเดียว

“ใครใคร่ขายไก่ไข่”

8. Verbal command (3 คะแนน)

ข้อนี้ฟังคำสั่ง “ฟังดิฉันนะเดี๋ยวผม (ดิฉัน) จะส่งกระดาษให้แล้วให้คุณ (ตา , ยาย....)

รับด้วยมือขวาพับครึ่งกระดาษแล้ววางไว้ที่.....” (พื้น,โต๊ะ,เตียง)

ผู้ทดสอบแสดงกระดาษเปล่าขนาดประมาณเอ-4 ไม่มีรอยพับให้ผู้ถูกทดสอบ

 รับด้วยมือขวา พับครึ่ง วางไว้ที่”(พื้น,โต๊ะ,เตียง)

9. Written command (1 คะแนน)

ต่อไปเป็นคำสั่งที่เขียนเป็นตัวหนังสือต้องการให้คุณ (ตา , ยาย....) อ่านแล้วทำตาม (ตา , ยาย....) จะอ่านออกเสียงหรือ

อ่านในใจ

ผู้ทดสอบแสดงกระดาษที่เขียนว่า “หลับตาได้” หลับตาได้

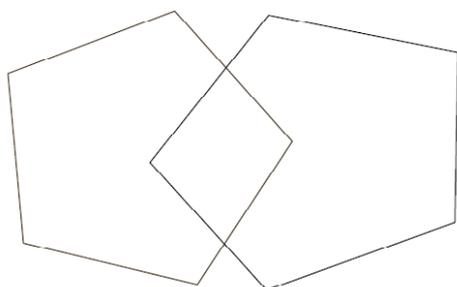
10. Writing (1 คะแนน)

ข้อนี้จะเป็นคำสั่งให้ “คุณ (ตา , ยาย....) เขียนข้อความอะไรก็ได้ที่อ่านแล้วรู้เรื่อง

หรือมีความหมายมา 1 ประโยค” ประโยคมีความหมาย

11. Visuoconstruction (1 คะแนน)

ข้อนี้เป็นคำสั่ง “จงวาดภาพให้เหมือนภาพตัวอย่าง”

(ในช่องว่างด้านขวาของภาพตัวอย่าง) 

แนวคำถามในการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนในเขตอีสานใต้

1. สุขภาพผู้สูงอายุเป็นอย่างไรบ้าง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
2. ผู้สูงอายุรู้สึกไม่สบายใจ หรือรู้สึกเศร้า เหงาบ้างหรือไม่ และคิดว่าความรู้สึกเหล่านี้เกิดจากอะไร
3. วิธีการหรือแนวทางที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้น มีอะไรบ้าง
4. ผู้สูงอายุจะมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตตนเองอย่างไรบ้าง
5. ครอบครัวจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง
6. ชุมชนจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง
7. ความต้องการการส่งเสริมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้น มีอะไรบ้าง ในด้านต่อไปนี้
 - ด้านร่างกาย
 - ด้านอารมณ์
 - ด้านความคิด
 - ด้านสังคม
 - ด้านจิตวิญญาณ
 - ด้านอื่นๆ.....
8. ความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง
9. ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองได้รับการยอมรับ นับถือจากผู้อื่นหรือไม่ อย่างไร ทำไมจึงคิดเช่นนั้น