

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. รศ.ดร.สุลี ทองวิเชียร อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
2. รศ.ดร.สมโภช รติโอฬาร อาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
3. ดร.ศิริกุล การุณเจริญพาณิชย์ อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลบุคคลทุกช่วงวัย
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช
4. นายแพทย์จตุภูมิ นีละศรี นายแพทย์ชำนาญการพิเศษด้านเวชศาสตร์ครอบครัว
กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลนครปฐม
5. นายสมศักดิ์ ตันเจริญ ปลัดเทศบาลตำบลเบิกไพร อำเภอบ้านโป่ง
จังหวัดราชบุรี



ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์





สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

โทร. 02-504-8036-7 โทรสาร 0-2503-2620

School of Nursing, Sukhothai Thammathirat Open University Bangpood,
Pakkred, Nonthaburi 11120

Tel. (662) 5048036-7 Fax : (662) 5032620

เอกสารรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เลขที่ 20/2559

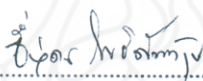
ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
คลังปัญญา สาขาบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

เลขที่โครงการ/รหัส ID 2575100025

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย นางสาวฐิติชญา ฉลาดล้ำ

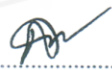
ที่ทำงาน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีรัช ต.ลาดบัวขาว อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี

ขอรับรองว่าโครงการวิจัยดังกล่าว ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการ
วิจัยในมนุษย์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลงนาม 

(อาจารย์ ดร.ชินจิตร โพธิ์พิทสุข)

กรรมการและเลขานุการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ลงนาม 

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ พุทธาพิทักษ์ผล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

วันที่ 20 มี.ค. 2559

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาใช้เครื่องมือการวิจัย
และหนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย





ที่ ศธ ๐๕๒๒.๒๖/ว ๕๕๕

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือการวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา สาขาอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

ด้วย นางสาวฐิติชญา ฉลาดล้ำ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา สาขาม้านโป่ง จังหวัดราชบุรี” ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นแกนนำชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา สาขาม้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มุลศาสตร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แนวสนทนากลุ่มและแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ในชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา สาขาม้านโป่ง จังหวัดราชบุรี แบ่งเป็นขอทดลองใช้เครื่องมือวิจัย จำนวน ๓๐ ราย และเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จำนวน ๕๐ ราย ทั้งนี้ นักศึกษาจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ดร.เรณูการ์ ทองคำรอด

(อาจารย์ ดร.เรณูการ์ ทองคำรอด)

รองประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ รักษาการแทน

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๐๓๖-๗

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๒๖๒๐

โทรศัพท์ ๐๙-๒๒๕๐-๙๒๓๖ (นางสาวฐิติชญา ฉลาดล้ำ)



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๒๖/ว ๔๔๔

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือการวิจัย

เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าผา

ด้วย นางสาวฐิติชญา ฉลาดล้ำ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลั่งปัญญา สาขาบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี” ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นแกนนำชมรมผู้สูงอายุคลั่งปัญญา สาขาบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มุลศาสตร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือการวิจัย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แนวสนทนากลุ่มและแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนจากผู้สูงอายุในชมรมของท่าน จำนวน ๓๐ ราย ทั้งนี้ นักศึกษาจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

เรณูการ์ ทองคำรอด

(อาจารย์ ดร.เรณูการ์ ทองคำรอด)

รองประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ รักษาการแทน

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๐๓๖-๗

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๒๖๒๐

โทรศัพท์ ๐๙-๒๒๕๐-๙๒๓๖ (นางสาวฐิติชญา ฉลาดล้ำ)



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๒๖/ว ๕๕๕

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเบิกไพร

ด้วย นางสาวฐิติชญา ฉลาดล้ำ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา สาขาบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี” ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นแกนนำชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา สาขาบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร มูลศาสตร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แนวสนทนากลุ่มและแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรม จากผู้สูงอายุในชมรมของท่าน จำนวน ๕๐ ราย ทั้งนี้ นักศึกษาจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

เรณูการ์ ทองคำรอด

(อาจารย์ ดร.เรณูการ์ ทองคำรอด)

รองประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ รักษาการแทน
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๐๓๖-๗

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๒๖๒๐

โทรศัพท์ ๐๙-๒๒๕๐-๙๒๓๖ (นางสาวฐิติชญา ฉลาดล้ำ)

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล



เอกสารคำชี้แจงเพื่ออธิบายรายละเอียดการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง

เนื่องด้วยนางสาว จุติชญา ฉลาดล้ำ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช มีความประสงค์จะทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา สาขานบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี” ซึ่งเป็นวิทยานิพนธ์ในหลักสูตรที่ศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษากิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี 2) เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี และ 3) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้รูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

ในการนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าท่านเป็นบุคคลหนึ่งซึ่งมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ของการเลือกกลุ่มตัวอย่างคือเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลเบิกไพร ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพตามรูปแบบที่ได้พัฒนาขึ้น และตอบแบบสอบถามก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมและตอบแบบสอบถามนี้เป็นไปตามความสมัครใจของท่าน และท่านสามารถถอนตัวออกจากกิจกรรมและการตอบแบบสอบถามเมื่อใดก็ได้ ไม่มีการบังคับ ให้โทษหรือเสียสิทธิ์ใด ๆ ทั้งสิ้น โดยการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่พัฒนาขึ้น และการตอบแบบสอบถามจะใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อรูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ในการเข้าร่วมกิจกรรมและการตอบแบบสอบถามของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการสร้างเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ซึ่งข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

ถ้าหากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยนี้ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่นางสาวจุติชญา ฉลาดล้ำ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช หมายเลขโทรศัพท์ 092-2509236 หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย โปรดสอบถามได้ที่ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช หมายเลขโทรศัพท์ 02-5048036-37

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี เมื่อท่านตอบแบบสอบถามแล้ว กรุณาส่งแบบสอบถามกลับคืนทางไปรษณีย์ตามที่อยู่ที่อยู่ระบุไว้หน้าของแบบสอบถาม และขอขอบคุณที่กรุณาใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวจุติชญา ฉลาดล้ำ)

นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

แบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล..... อายุ.....ปี
 อยู่บ้านเลขที่.....ซอย.....ถนน.....ตำบล.....อำเภอ.....
 จังหวัด.....ได้รับฟังคำอธิบายจากนางสาวฐิติชญา ฉลาดล้ำ เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมและ
 ตอบแบบสอบถามในงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุใน
 ชุมชนผู้สูงอายุคลั่งปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี” แล้ว โดยคำอธิบายมีเนื้อหาและรายละเอียด
 ครบถ้วนหัวข้อดังนี้ (1) วัตถุประสงค์และระยะเวลาที่ทำวิจัย (2) ขั้นตอนและวิธีการตอบแบบสอบถาม
 และ (3) ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ในการเข้าร่วมกิจกรรมและตอบแบบสอบถามในงานวิจัยนี้ ข้าพเจ้าสามารถเข้าร่วม ปฏิเสธหรือ
 ถอนตัวออกจากโครงการได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีความผิดหรือสูญเสียเปล่าประโยชน์ หรือไม่เสียสิทธิใดๆ
 ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าต้องถูกเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะไม่มีเปิดเผยชื่อในรายงานผลการวิจัย
 หรือเอกสารตีพิมพ์เพื่อเผยแพร่

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจตามคำอธิบายข้างต้นแล้ว และยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการ
 ตอบแบบสอบถามในงานวิจัยด้วยความสมัครใจของข้าพเจ้าเอง

ลงลายมือชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัย.....
 (.....)

ลงลายมือชื่อผู้วิจัยหรือผู้ที่ชี้แจง.....
 (.....)

ลงลายมือชื่อพยาน.....
 (.....)

วันที่..10...เดือน..กันยายน..พ.ศ..2559...

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วันที่ 10 กันยายน 2559

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลเบิกไพรทุกท่าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามในงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลั่งปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี”

เนื่องด้วยนางสาวฐิติชญา ฉลาดล้ำ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช มีความประสงค์จะทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลั่งปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี” ซึ่งเป็นวิทยานิพนธ์ในหลักสูตรที่ศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษากิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในชมรมผู้สูงอายุคลั่งปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี 2) เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลั่งปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี และ 3) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้รูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลั่งปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

ในการนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าท่านเป็นบุคคลหนึ่งซึ่งมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ของการเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลเบิกไพร ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามที่แนบมานี้ ซึ่งการให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้เป็นไปตามความสมัครใจของท่าน และท่านสามารถถอนตัวออกจากการตอบแบบสอบถามเมื่อใดก็ได้ ไม่มีการบังคับ ให้โทษหรือเสียสิทธิ์ใด ๆ ทั้งสิ้น การตอบแบบสอบถามนี้จะใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	9	ข้อ
ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ	จำนวน	26	ข้อ
ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน	46	ข้อ
ส่วนที่ 4 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	จำนวน	6	ข้อ
รวมทั้งหมด	จำนวน	87	ข้อ

คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการสร้างเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุต่อไป ซึ่งข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

ถ้าหากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยนี้ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่นางสาวฐิติชญา ฉลาดล้ำ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช หมายเลขโทรศัพท์ 092-2509236 หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย โปรดสอบถามได้ที่ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช หมายเลขโทรศัพท์ 02-5048036-37

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณที่กรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวฐิติชญา ฉลาดล้ำ)

นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

**แบบสอบถามความรู้ พฤติกรรมสุขภาพ และความพึงพอใจต่อกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ**

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงใน ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับท่านมากที่สุดหรือ
เติมข้อมูลลงในช่องว่าง

1. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง
2. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษาของท่าน

<input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้รับการศึกษา	<input type="checkbox"/> 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย	<input type="checkbox"/> 7. สูงกว่าปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา/เทียบเท่า	<input type="checkbox"/> 5. อนุปริญญา/เทียบเท่า	<input type="checkbox"/> 8. อื่น ๆ ระบุ.....
<input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษาตอนต้น	<input type="checkbox"/> 6. ปริญญาตรี	
4. สถานภาพสมรสของท่าน

<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 2. สมรส	<input type="checkbox"/> 3. หม้าย	<input type="checkbox"/> 4. หย่า/แยก
---------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------
5. การประกอบอาชีพที่มีรายได้

<input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ	<input type="checkbox"/> 2. ยังคงประกอบอาชีพอยู่ โดยทำอาชีพ.....
---	--
6. รายได้/รายรับ.....บาท/เดือน โดยได้จาก ระบุ.....
7. ภาวะสุขภาพของท่านในปัจจุบัน
 - 7.1 ท่านคิดว่าท่านมีสุขภาพดีหรือไม่

<input type="checkbox"/> 1. ดีมาก	<input type="checkbox"/> 2. ดี	<input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง	<input type="checkbox"/> 4. ไม่ดี	<input type="checkbox"/> 5. ไม่ดีมาก
-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------
 - 7.2 ปัจจุบันท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

<input type="checkbox"/> 1. ไม่มีโรคประจำตัว	<input type="checkbox"/> 2. มีโรคประจำตัว ระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
<input type="checkbox"/> 1. โรคเบาหวาน	เป็นมานาน.....ปี.....เดือน
<input type="checkbox"/> 2. โรคความดันโลหิตสูง	เป็นมานาน.....ปี.....เดือน
<input type="checkbox"/> 3. โรคหัวใจ	เป็นมานาน.....ปี.....เดือน
<input type="checkbox"/> 4. โรคไต	เป็นมานาน.....ปี.....เดือน
<input type="checkbox"/> 5. โรคอื่นๆ ระบุ.....	เป็นมานาน.....ปี.....เดือน
 - 7.3 ชนิดของยาที่ท่านรับประทานเป็นประจำ ระบุ.....
8. ปัจจุบันใครเป็นผู้ดูแลความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของท่าน

9. ในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ อย่างไร

- ☐ 1. ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมเลย ☐ 2. เข้าร่วมกิจกรรมนาน ๆ ครั้ง
- ☐ 3. เข้าร่วมกิจกรรมบ่อยครั้ง ☐ 4. เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในการตอบคำถามขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อและให้ท่านทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดของท่าน โดยมีคำตอบให้เลือก 3 ข้อ ได้แก่ ถูกต้อง ไม่แน่ใจ ไม่ถูกต้อง

ข้อที่	คำถาม	ถูกต้อง	ไม่ แน่ใจ	ไม่ ถูกต้อง
1	โภชนาการ ในแต่ละวันผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักและผลไม้			
2	ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู แกงเทโพ เป็นต้น เพื่อรักษาความอบอุ่นของร่างกาย			
3	ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหรือขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิหรือน้ำมัน เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน มัสมั่น แกงคั่ว ข้าวเหนียวมูล ก๋วยเตี๋ยว บั๊บลอย ลอดช่อง ทับทิมกรอบ เป็นต้น			
4	ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารผักให้หลากหลายชนิด เช่น ผักบุ้ง คื่นหีบน้ำตาล ฟัก มะเขือเทศ มะระ กะหล่ำปลี ถั่ว และอื่น ๆ อย่างน้อย 5 กำมือต่อวัน			
5	การออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรทำเป็นประจำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์			
6	การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรทำอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที			
7	ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยการวิ่งหรือกระโดดเชือก			
8	การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารนาน 15-30 นาที			
9	ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งผู้สูงอายุควรอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ			

ข้อที่	คำถาม	ถูกต้อง	ไม่ แน่ใจ	ไม่ ถูกต้อง
10	หลังการออกกำลังกายทุกครั้งผู้สูงอายุควรวิ่งเหยาะ ๆ หรือสະบັດ แขนแรง ๆ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย			
11	อาการที่แสดงว่าผู้สูงอายุออกกำลังกายมากเกินไป เช่น เจ็บหน้าอก หน้าซีดหรือแดงคล้ำ หายใจลำบาก เป็นต้น			
12	การจัดการความเครียด การฝึกหายใจเข้าออกหรือการนั่งสมาธิสามารถช่วยลดความเครียด ในผู้สูงอายุได้			
13	ผู้สูงอายุที่มีอารมณ์ร่าเริง แจ่มใสตลอดเวลา จัดเป็นผู้สูงอายุที่มี สุขภาพจิตดีเกินไปอาจเสี่ยงต่อโรคจิตได้			
14	ผู้สูงอายุที่ชอบอยู่คนเดียวหรือเก็บตัว อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอาการ ซึมเศร้าและหลีกเลี่ยงออกจากสังคม			
15	การผ่อนคลายความเครียดด้วยการใช้ยา สูบบุหรื ดื่มสุรา เป็นการ ผ่อนคลายความเครียดที่ส่งผลดีได้อย่างเร็วในผู้สูงอายุ			
16	ถ้าหากผู้สูงอายุมีความเครียดมาก ๆ ถึงขั้นมีอาการป่วยทางกาย ควบคุมตนเองไม่ได้ สับสน ว้าวุ่นใจมาก ๆ ผู้สูงอายุควรไปพบแพทย์			
17	ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผู้สูงอายุควรทำกิจกรรมร่วมกันกับคนในชุมชนหรือครอบครัวอย่าง สม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการแยกตัวออกจากสังคม			
18	เมื่อเกิดปัญหาคับข้องใจหรือไม่สบายใจ ผู้สูงอายุควรปรึกษาหรือ พูดคุยกับบุคคลที่ไว้ใจได้ เช่น เพื่อน ลูกหลาน หรือคนใกล้ชิด เป็นต้น			
19	ความรับผิดชอบด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุควรสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตน เช่น เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ไม่ถ่ายอุจจาระ เป็นต้น ควรรีบไปพบแพทย์			
20	เมื่อผู้สูงอายุไม่สบาย เป็นไข้ หรือมีอาการป่วยไม่รุนแรงมาก สามารถซื้อยามารับประทานเองได้ ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์			
21	ผู้สูงอายุควรมีการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง			
22	ผู้สูงอายุไม่มีความจำเป็นต้องหาความรู้ในการดูแลสุขภาพของ ตนเอง หรือการเข้าร่วมอบรมความรู้ทางด้านสุขภาพ เพราะอายุ มากแล้ว การเรียนรู้จะช้าลง และมีลูกหลานที่ต้องดูแล			

ข้อที่	คำถาม	ถูกต้อง	ไม่ แน่ใจ	ไม่ ถูกต้อง
23	การเจริญทางจิตวิญญาณ การทำสมาธิหรือวิปัสสนาเป็นวิธีการเจริญทางจิตวิญญาณที่ดีที่ ผู้สูงอายุควรกระทำ			
24	ผู้สูงอายุควรสร้างคุณประโยชน์ให้ลูกหลานหรือคนรุ่นหลัง			
25	ผู้สูงอายุที่รู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นในแง่ลบ จะทำให้ความมีคุณค่า ในตนเองลดลง			
26	ผู้สูงอายุควรมีการเตรียมพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจต่อความ เปลี่ยนแปลงในอนาคตที่อาจเกิดขึ้น			

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพหรือการกระทำของ
ผู้สูงอายุ ในการตอบคำถามขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อและพิจารณาว่าในช่วง 2
สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านมีพฤติกรรมตามข้อความแต่ละข้อบ่อยครั้งเพียงใดแล้วทำ
เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านโดยมีคำตอบให้เลือก 5
ระดับ ดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ท่านไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้น 1-2 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติปานกลาง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้น 3-4 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้น 5-6 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นสม่ำเสมอหรือทุกวันใน แต่ละสัปดาห์

ข้อ	คำถาม	ระดับการปฏิบัติ				
		ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น ประจำ
1	โภชนาการ ปริมาณของอาหารที่ท่านรับประทานแต่ละมื้อขึ้นอยู่กับ ความอ้วน					
2	ท่านรับประทานอาหารโดยการเคี้ยวช้า ๆ ให้ละเอียด					

ข้อ	คำถาม	ระดับการปฏิบัติ				
		ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
3	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์					
4	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้ เป็นต้น					
5	ในการรับประทานอาหารท่านจะเติมน้ำปลา น้ำปลาพริก ซีอิ้ว เพิ่ม					
6	ท่านรับประทานอาหารหรือขนมหวานที่มีปรุงด้วยกะทิ เช่น แกงกะทิ ข้าวขาหมู แกงเทโพ กลัวยาวดชี บัวลอย ลอดช่อง เป็นต้น					
7	ท่านรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เช่น ขาหมูติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก หอย เป็นต้น					
8	ในแต่ละวันท่านรับประทานผักหลากหลายชนิด เช่น ผักบุ้ง คื่นช่าย ตำลึง ฟัก มะเขือเทศ มะระ กะหล่ำปลี ถั่ว และอื่น ๆ ไม่น้อยกว่า 5 กำมือหรือน้อยกว่าครึ่งกิโลกรัม					
9	ในแต่ละวันท่านรับประทานผลไม้รสไม่หวานจัด เช่น กลัวยาวน้ำว้า มะละกอ ชมพู ส้มโอ เป็นต้น					
10	ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว					
11	ท่านรับประทานอาหารที่มีกระบวนการปรุงด้วยวิธีต้ม นึ่ง ลวก อบ					
12	การออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ขุดดิน ทำงานบ้าน ล้างรถ เป็นต้น จนรู้สึกอ่อนล้างเหนื่อยหรือน้อยกว่าปกติพอควร โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย					
13	ก่อนออกกำลังกาย ท่านมีการเตรียมร่างกายให้พร้อมโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ขา หรือเดินแกว่งแขนช้า ๆ					

ข้อ	คำถาม	ระดับการปฏิบัติ				
		ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
14	ท่านทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสาย เช่น การยืดขา ยืดแขน และบิดตัว เป็นต้น					
15	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนรู้สีกว่าหัวใจเต้นเร็ว แรง มีเหงื่อออก แต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้					
16	ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง นาน 30 นาที					
17	ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านมีความสุขสนุกสนาน					
18	หลังการออกกำลังกาย ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติ					
19	การจัดการกับความเครียด เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่านพยายามหาทางแก้ไขปัญหานั้นโดยไม่หลีกเลี่ยงปัญหา					
20	ท่านบอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้ และเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ					
21	เมื่อท่านมีปัญหาที่ทำให้ท่านเสียใจ ท่านมักจะร้องไห้และเก็บตัวอยู่ลำพังเงียบ ๆ คนเดียวไม่บอกใคร					
22	เมื่อรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ ท่านจะพยายามค้นหาสาเหตุที่ทำให้ท่านไม่สบายใจก่อน					
23	ท่านปฏิเสธคำขอร้องขอของผู้อื่นบ้างในบางโอกาสที่ท่านไม่สะดวกในการช่วยเหลือ					
24	ท่านหาวิธีผ่อนคลายความเครียด โดยหากิจกรรมผ่อนคลายทำ เช่น การรับประทานอาหารนอกบ้านท่องเที่ยว ทำงานอดิเรก เป็นต้น					
25	ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ญาติพี่น้องหรือคนใกล้ชิดของท่านยังคงให้ความช่วยเหลือเมื่อท่านต้องการ					
26	ท่านมีการติดต่อพูดคุยหรือไปเยี่ยมเยียนญาติหรือเพื่อนฝูง					

ข้อ	คำถาม	ระดับการปฏิบัติ				
		ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
27	เมื่อมีกิจกรรมสำคัญต่าง ๆ ในชุมชน ท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัวและเพื่อนบ้าน					
28	เมื่อท่านมีเวลาว่าง ท่านจะสังสรรค์หรือพูดคุยกับเพื่อนบ้าน					
29	เมื่อท่านมีปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือ ท่านสามารถพึ่งพาเพื่อนบ้านและสามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้					
30	ท่านมีคนในครอบครัวที่ให้การดูแลและให้ความช่วยเหลือ					
31	เมื่อสมาชิกในครอบครัวขอรับคำปรึกษาจากท่าน ท่านสามารถเป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำและกำลังใจกับคนในครอบครัวได้					
32	ความรับผิดชอบด้านสุขภาพ ท่านปรึกษาผู้มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกับแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที					
33	ท่านปรึกษากับคนในครอบครัว ญาติ เพื่อนบ้านในเมื่อมีอาการไม่สบายหรือเจ็บป่วย					
34	ท่านตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง					
35	ท่านมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองกับบุคคลอื่นเช่น เพื่อนบ้านหรือบุคคลที่มีปัญหาเดียวกับท่าน					
36	ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ไม่ถ่ายอุจจาระ เป็นต้น					
37	เมื่อมีอาการไม่สบายเล็กน้อย ๆ ท่านจะปล่อยให้หายเอง หรือซื้อยามารับประทานเอง					

ข้อ	คำถาม	ระดับการปฏิบัติ				
		ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
38	ท่านหาความรู้หรือสิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูรายการโทรทัศน์ หรือการเข้าร่วมอบรมความรู้ทางสุขภาพ เป็นต้น					
39	การเจริญทางจิตวิญญาณ ท่านทำในสิ่งที่ท่านชอบและมีความสุขกับสิ่งที่ทำ และพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่					
40	เมื่อนึกถึงชีวิตที่ผ่านมา ท่านรู้สึกมีความสุขและพอใจ					
41	ท่านสามารถยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน					
42	ท่านเป็นที่เคารพนับถือและรักใคร่ของเพื่อนบ้าน					
43	ท่านรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมและคนอื่นได้					
44	ท่านแสวงหาและปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุข					
45	ท่านเตรียมพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจต่อความเปลี่ยนแปลงในอนาคตที่อาจเกิดขึ้น					
46	ในวันหยุด/วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ท่านมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ทำบุญ ตักบาตร เป็นต้น					
47	ท่านมองว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นอนิจจัง ไม่ยึดติด ไม่ถือมั่น					
48	ท่านมีความสุขเมื่อลูกหลานให้ความสำคัญ และจะทุกข์ใจจนรับประทานอาหารไม่ได้ หากลูกหลานเมินเฉยหรือไม่ใส่ใจ					

ส่วนที่ 4 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในการตอบคำถามขอให้ท่านอ่าน ข้อความแต่ละข้อ ใน

การตอบคำถามขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน โดยมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับดังนี้

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านพึงพอใจต่อกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพนั้นประมาณ 1-20%

น้อย หมายถึง ท่านพึงพอใจต่อกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพนั้นประมาณ 21-40%

ปานกลาง หมายถึง ท่านพึงพอใจต่อกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพนั้นประมาณ 41-60%

มาก หมายถึง ท่านพึงพอใจต่อกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพนั้นประมาณ 61-80%

มากที่สุด หมายถึง ท่านพึงพอใจต่อกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพนั้นประมาณ 81-100%

ข้อ	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับความพึงพอใจ				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1	การประเมินภาวะสุขภาพ จุดที่ 1 กิจกรรมการวัดความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด วัด เส้นรอบเอว ชั่งน้ำหนัก					
2	จุดที่ 2 กิจกรรมการตรวจร่างกายเบื้องต้น และการ ประเมินภาวะสุขภาพ					
3	จุดที่ 3 กิจกรรมการประเมินภาวะข้อเข่าเสื่อมและ ประเมินสุขภาพจิต					
4	การอบรมให้ความรู้ กิจกรรมการบรรยายเรื่อง การออกกำลังกายอย่างไรจึงจะ ได้ผล					
5	กิจกรรมการบรรยายเรื่องความผิดปกติที่พบบ่อยใน ผู้สูงอายุ การสังเกตอาการ การป้องกันและการแก้ไข อาการผิดปกติเบื้องต้น					
6	การอภิปรายและเสวนาแลกเปลี่ยน กิจกรรมการอภิปรายเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพจิตและ จิตวิญญาณ					
7	กิจกรรมการเสวนาเรื่อง กินอยู่อย่างไรให้ชีวิตยืนยาว					

ข้อ	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับความพึงพอใจ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
8	<u>การฝึกปฏิบัติและฝึกทักษะ</u> กิจกรรมการฝึกทักษะเรื่องการจัดการความเครียด การผ่อนคลายภาระหนัก					
9	กิจกรรมการฝึกทักษะการบริหารจิต					
10	กิจกรรมการออกกำลังกายไม่พลองกลองยาวและการแกว่งแขน					
11	กิจกรรมแบ่งกลุ่มการสาธิตและปรุงอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ กลุ่มที่ 1 การหุงข้าวไรซ์เบอร์รี่					
12	กลุ่มที่ 2 การทำแกงเลียง					
13	กลุ่มที่ 3 การทำอาหารหวาน/ว่าง					
14	กลุ่มที่ 4 การทำน้ำสมุนไพร					
15	กิจกรรมสัมพันธ์: เพื่อนช่วยเพื่อนดูแลกันเพื่อสร้างสรรค์สุขภาพดี					
16	<u>การสรุปผลดำเนินโครงการ</u> กิจกรรมการนำเสนอผลการประเมินสุขภาพเบื้องต้น					
17	กิจกรรมการมอบรางวัลสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการอบรมดีเยี่ยม					
18	กิจกรรมการสรุปผลกิจกรรม แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ และการสร้างพันธะสัญญาในการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกัน					
19	กิจกรรมการแลกเปลี่ยนผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี และปัญหาอุปสรรคของผู้สูงอายุที่ไม่สามารถทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ					
20	<u>คู่มือ</u> กิจกรรมการจัดทำคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ					

ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสอบถามความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของแกนนำผู้สูงอายุ ในการตอบคำถามขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่จัดในชมรมเบิกไพรในช่วงที่ผ่านมาในระดับใด ในการตอบคำถามขอให้ท่านทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านโดยมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับดังนี้

- น้อยที่สุด หมายถึง ท่านพึงพอใจต่อกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพนั้นประมาณ 1-20%
 น้อย หมายถึง ท่านพึงพอใจต่อกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพนั้นประมาณ 21-40%
 ปานกลาง หมายถึง ท่านพึงพอใจต่อกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพนั้นประมาณ 41-60%
 มาก หมายถึง ท่านพึงพอใจต่อกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพนั้นประมาณ 61-80%
 มากที่สุด หมายถึง ท่านพึงพอใจต่อกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพนั้นประมาณ 81-100%

ข้อ	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ไม่มี กิจกรรมนี้/ ไม่ได้เข้า รวม	ระดับความพึงพอใจ				
			น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1	กิจกรรมการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับอาหาร						
2	กิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น รำไม้พลองป่าบุญมี รำไทเก็ก การแกว่งแขน เต้นลีลาศ เป็นต้น						
3	กิจกรรมการจัดการความเครียด						
4	กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การไปทำบุญ 9 วัด ไปฝึกวิปัสสนา เป็นต้น						
5	การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในวันประชุมประจำเดือน						
6	การจัดกิจกรรมของชมรมในวันสำคัญต่าง ๆ						

กิจกรรมที่ท่านต้องการให้ชมรมเบิกไพรจัดเพิ่มนอกเหนือจากกิจกรรมในตาราง

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถามได้ครบถ้วน

ภาคผนวก จ

ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายข้อ



ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ (รายชื่อ)

ข้อ ที่	คำถาม	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม				หลังเข้าร่วมกิจกรรม			
		ถูก	ร้อยละ	ไม่ถูกต้อง	ร้อยละ	ถูก	ร้อยละ	ไม่ถูกต้อง	ร้อยละ
1	ในแต่ละวันผู้สูงอายุ ควรรับประทาน อาหารที่มีคุณค่าทาง โภชนาการให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผัก และผลไม้	49.00	89.10	6.00	10.90	55.00	100.00	0.00	0.00
2	ผู้สูงอายุควร รับประทานอาหาร ที่มีไขมันสูง เช่น ข้าว ขาหมู แกงเหโปเป็น ต้น เพื่อรักษาความ อบอุ่นของร่างกาย	48.00	87.30	7.00	12.70	54.00	98.20	1.00	1.80
3	ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง การรับประทานอาหาร หรือขนมหวานที่ปรุง ด้วยกะทิหรือน้ำมัน เช่น แกงเผ็ด แกง เขียวหวาน มัสมั่น แกงคั่ว ข้าวเหนียวมูล กล้วยบวชชี บัวลอย ลอดช่อง ทับทิมกรอบ เป็นต้น	17.00	30.90	38.00	69.10	50.00	90.90	5.00	9.10
4	ผู้สูงอายุควร รับประทานผักให้ หลากหลายชนิด เช่น ผักบุ้ง คื่นหีง ตำลึง ฟัก มะเขือเทศ มะระ กะหล่ำปลี ถั่ว และ อื่นๆ อย่างน้อย 5 กำมือต่อวัน	46.00	83.60	9.00	16.40	55.00	100.00	0.00	0.00

ข้อ ที่	คำถาม	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม				หลังเข้าร่วมกิจกรรม			
		ถูก	ร้อยละ	ไม่ถูกต้อง	ร้อยละ	ถูก	ร้อยละ	ไม่ถูกต้อง	ร้อยละ
5	การออกกำลังกายควร ทำเป็นประจำอย่าง น้อย 3 วันต่อสัปดาห์	41.00	74.50	14.00	25.50	55.00	100.00	0.00	0.00
6	การออกกำลังกายใน แต่ละครั้งควรทำอย่าง ต่อเนื่องนาน 30 นาที	41.00	74.50	14.00	25.50	55.00	100.00	0.00	0.00
7	ผู้สูงอายุควรออกกำลังกาย ด้วยการวิ่งหรือ กระโดดเชือก	45.00	81.80	10.00	18.20	54.00	98.20	1.00	1.80
8	การออกกำลังกายที่ดี ควรออกกำลังกายหลัง รับประทานอาหารนาน 15-30 นาที	24.00	43.60	31.00	56.40	41.00	74.50	14.00	25.50
9	ก่อนออกกำลังกายทุก ครั้งผู้สูงอายุควรอบอุ่น ร่างกายด้วยการยืด เหยียดกล้ามเนื้อ	48.00	87.30	7.00	12.70	55.00	100.00	0.00	0.00
10	หลังการออกกำลังกาย ทุกครั้งผู้สูงอายุควรวิ่ง เหยาะ ๆ หรือสลับ แขนแรง ๆ เพื่อเป็น การผ่อนคลาย	4.00	7.30	52.00	92.70	31.00	56.40	24.00	43.60
11	อาการที่แสดงว่า ผู้สูงอายุออกกำลังกาย มากเกินไป เช่น เจ็บ หน้าอก หน้าซีดหรือ แดงคล้ำ หายใจลำบาก เป็นต้น	28.00	50.90	27.00	49.10	51.00	92.70	4.00	7.30
12	การฝึกหายใจเข้าออก หรือการนั่งสมาธิ สามารถช่วยลดความ เครียดในผู้สูงอายุได้	54.00	98.20	1.00	1.80	55.00	100.00	0.00	0.00

ข้อ ที่	คำถาม	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม				หลังเข้าร่วมกิจกรรม			
		ถูก	ร้อยละ	ไม่ถูกต้อง	ร้อยละ	ถูก	ร้อยละ	ไม่ถูกต้อง	ร้อยละ
13	ผู้สูงอายุที่มีอารมณ์ร่า เริง แจ่มใสตลอดเวลา จัดเป็นผู้สูงอายุที่มี สุขภาพจิตดีเกินไปอาจ เสี่ยงต่อโรคจิตได้	32.00	58.20	23.00	41.80	41.00	74.50	14.00	25.50
14	ผู้สูงอายุที่ชอบอยู่คน เดียวหรือเก็บตัว อาจ ส่งผลให้ผู้สูงอายุนี้อาจ มีอาการซึมเศร้าและ หลีกเลี่ยงออกจากสังคม	24.00	43.60	31.00	56.40	14.00	25.50	41.00	74.50
15	การผ่อนคลายความ เครียดด้วยการใช้ยา สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เป็น การผ่อนคลายความ เครียดที่ส่งผลดีได้อย่าง เร็วในผู้สูงอายุ	51.00	92.70	4.00	7.30	54.00	98.20	1.00	1.80
16	ถ้าหากผู้สูงอายุนี้อาจ มีความเครียดมาก ๆ ถึงขั้นมีอาการป่วย ทางกาย ควบคุม ตนเองไม่ได้ สับสน ว้าวุ่นใจมาก ๆ ผู้สูงอายุควรไปพบ แพทย์	50.00	90.90	5.00	9.10	55.00	100.00	0.00	0.00
17	ผู้สูงอายุควรทำ กิจกรรมร่วมกันกับคน ในชุมชนหรือครอบครัว อย่างสม่ำเสมอ เพื่อ ป้องกันการแยกตัวออก จากสังคม	33.00	60.00	22.00	40.00	52.00	94.50	3.00	5.50

ข้อ ที่	คำถาม	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม				หลังเข้าร่วมกิจกรรม			
		ถูก	ร้อยละ	ไม่ถูกต้อง	ร้อยละ	ถูก	ร้อยละ	ไม่ถูกต้อง	ร้อยละ
18	เมื่อเกิดปัญหาคับข้อง ใจหรือไม่สบายใจ ผู้สูงอายุควรปรึกษา หรือพูดคุยกับบุคคลที่ ไวใจได้ เช่น เพื่อน ลูกหลาน หรือคน ใกล้ชิด เป็นต้น	39.00	70.90	16.00	29.10	55.00	100.00	0.00	0.00
19	ผู้สูงอายุควรสังเกต อาการผิดปกติที่เกิด ขึ้นกับตน เช่น เบื่อ อาหาร อ่อนเพลีย ไม่ ถ่ายอุจจาระ เป็นต้น ควรรีบไปพบแพทย์	49.00	89.10	6.00	10.90	55.00	100.00	0.00	0.00
20	เมื่อผู้สูงอายุไม่สบาย เป็นไข้ หรือมีอาการ ป่วยไม่รุนแรงมาก สามารถซื้อยามา รับประทานเองได้ ไม่ จำเป็นต้องไปพบแพทย์	10.00	18.20	45.00	81.80	49.00	89.10	6.00	10.90
21	ผู้สูงอายุควรมีการ ตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง	48.00	87.30	7.00	12.70	53.00	96.40	2.00	3.60
22	ผู้สูงอายุไม่มีความ จำเป็นต้องหาความรู้ ในการดูแลสุขภาพของ ตนเอง หรือการเข้า ร่วมอบรมความรู้ทาง ด้านสุขภาพ เพราะ อายุมากแล้ว การ เรียนรู้จะช้าลง และมี ลูกหลานที่ต้องดูแล	25.00	45.50	30.00	54.50	47.00	85.50	8.00	14.50

ข้อ ที่	คำถาม	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม				หลังเข้าร่วมกิจกรรม			
		ถูก	ร้อยละ	ไม่ถูกต้อง	ร้อยละ	ถูก	ร้อยละ	ไม่ถูกต้อง	ร้อยละ
23	การทำสมาธิหรือ วิปัสสนาเป็นวิธีการ เจริญทางจิตวิญญาณที่ ดีที่ผู้สูงอายุควรกระทำ	51.00	92.70	4.00	7.30	54.00	98.20	1.00	1.80
24	ผู้สูงอายุควรสร้าง คุณประโยชน์ให้ ลูกหลานหรือคนรุ่น หลัง	53.00	96.40	2.00	3.60	52.00	94.60	3.00	5.50
25	ผู้สูงอายุที่รู้สึกต่อ ตนเองและผู้อื่นในแง่ ลบ จะทำให้ความมี คุณค่าในตนเองลดลง	30.00	54.50	25.00	45.50	44.00	80.00	11.00	20.00
26	ผู้สูงอายุควรมีการ เตรียมพร้อมทั้ง ร่างกายและจิตใจต่อ ความเปลี่ยนแปลงใน อนาคตที่อาจเกิดขึ้น	50.00	90.00	5.00	9.10	52.00	94.60	3.00	5.50

เปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม (รายชื่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม			p-value
		M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	
1	ปริมาณของอาหารที่ท่านรับประทานแต่ละมื้อขึ้นอยู่กับความอร่อย	3.11	0.86	ปานกลาง	3.54	0.74	มาก	0.00*
2	ท่านรับประทานอาหารโดยการเคี้ยวช้า ๆ ให้ละเอียด	2.65	0.97	ปานกลาง	3.73	1.28	มาก	0.00*
3	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	4.85	0.48	มากที่สุด	4.96	0.19	มากที่สุด	0.05*
4	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้ เป็นต้น	3.64	0.93	มาก	4.13	0.72	มาก	0.00*
5	ในการรับประทานอาหารท่านจะเติมน้ำปลา น้ำปลาพริก ซีอิ้ว เพิ่ม	3.49	0.79	ปานกลาง	4.20	0.56	มาก	0.00*
6	ท่านรับประทานอาหารหรือขนมหวานที่มีปรุงด้วยกะทิ เช่น แกงกะทิ ข้าวขาหมู แกงเทโพ กลัวยบวดซี่ บัวลอย ลอดช่อง เป็นต้น	3.07	0.92	ปานกลาง	3.82	0.64	มาก	0.00*
7	ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เช่น ขาหมูติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก หอย เป็นต้น	3.36	0.82	ปานกลาง	4.11	0.76	มาก	0.00*
8	ในแต่ละวันท่านรับประทานผักหลากหลายชนิด เช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง ฟัก มะเขือเทศ มะระ กะหล่ำปลี ถั่ว และอื่นๆ ไม่น้อยกว่า 5 กำมือหรือไม่ น้อยกว่าครึ่งกิโลกรัม	3.09	1.24	ปานกลาง	3.55	0.76	มาก	0.02*

ข้อ	คำถาม	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม			p-value
		M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	
9	ในแต่ละวันท่านรับประทานผลไม้รสไม่หวานจัด เช่นกล้วยน้ำว้า มะละกอ ชมพู่อัมโอ เป็นต้น	2.93	1.39	ปานกลาง	3.62	1.16	มาก	0.00*
10	ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	3.45	1.33	ปานกลาง	3.91	1.04	มาก	0.01*
11	ท่านรับประทานอาหารที่มีกระบวนการปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ลวก อบ	3.55	1.36	มาก	4.00	0.88	มาก	0.01*
	ภาพรวม	3.39	0.53	ปานกลาง	3.95	0.43	มาก	0.00*
12	ท่านออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ขุดดิน ทำงานบ้าน ล้างรถ เป็นต้น จนรู้สึกค่อนข้างเหนื่อย หรือเหนื่อยกว่าปกติพอควร โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย	2.56	1.09	ปานกลาง	3.04	0.79	ปานกลาง	0.00*
13	ก่อนออกกำลังกาย ท่านมีการเตรียมร่างกายให้พร้อมโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนขา หรือเดินแกว่งแขนช้าๆ	2.65	1.28	ปานกลาง	3.60	1.07	มาก	0.00*
14	ท่านทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสายเช่น การยืดขา ยืดแขน และบิดตัว เป็นต้น	2.62	1.25	ปานกลาง	3.64	1.14	มาก	0.00*
15	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนรู้สึกหัวใจเต้นเร็วแรง มีเหงื่อออก แต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้	2.09	1.39	น้อย	2.71	1.36	ปานกลาง	0.00*
16	ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง นาน 30 นาที	2.55	1.52	ปานกลาง	3.11	1.27	ปานกลาง	0.01*
17	ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านมีความสุขสนุกสนาน	3.04	1.59	ปานกลาง	3.84	1.19	มาก	0.00*

ข้อ	คำถาม	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม			p-value
		M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	
18	หลังการออกกำลังกาย ท่านมี การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะ ปกติ	2.84	1.62	ปาน กลาง	3.40	1.32	ปาน กลาง	0.01*
19	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นท่าน พยายามหาทางแก้ไขปัญหา นั้นโดยไม่หลีกเลี่ยงปัญหา	2.73	1.13	ปาน กลาง	3.31	1.28	ปาน กลาง	0.00*
20	ท่านบอกกับตนเองว่าปัญหา ทุกอย่างแก้ไขได้ และเผชิญ ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ	3.16	1.17	ปาน กลาง	3.85	0.85	มาก	0.00*
21	เมื่อท่านมีปัญหาที่ทำให้ท่าน เสียใจ ท่านมักจะร้องไห้และ เก็บตัวอยู่ลำพังเงียบ ๆ คน เดียวไม่บอกใคร	4.65	0.70	มาก ที่สุด	4.82	0.67	มาก ที่สุด	0.10
ภาพรวม		2.63	1.08	ปาน กลาง	3.33	0.92	ปาน กลาง	0.00*
22	เมื่อรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ ท่านจะพยายามค้นหาสาเหตุที่ ทำให้ท่านไม่สบายใจก่อน	2.64	1.31	ปาน กลาง	3.29	1.19	ปาน กลาง	0.00*
23	ท่านปฏิเสธคำขอร้องขอของผู้อื่น บ้างในบางโอกาสที่ท่านไม่ สะดวกในการช่วยเหลือ	2.38	1.06	น้อย	3.02	1.01	ปาน กลาง	0.00*
24	ท่านหาวิธีผ่อนคลายความ เครียด โดยหากิจกรรมผ่อนคลาย คลายทำ เช่น การรับประทาน อาหารนอกบ้าน ท่องเที่ยว ทำงานอดิเรก เป็นต้น	2.44	1.21	น้อย	3.13	1.20	ปาน กลาง	0.00*
ภาพรวม		3.03	0.59	ปาน กลาง	3.57	0.50	มาก	0.00*
25	ญาติพี่น้องหรือคนใกล้ชิดของ ท่านยังคงให้ความช่วยเหลือ เมื่อท่านต้องการ	3.00	1.05	ปาน กลาง	3.44	1.01	ปาน กลาง	0.02*

ข้อ	คำถาม	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม			p-value
		M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	
26	ท่านมีการติดต่อพูดคุยหรือไปเยี่ยมเยียนญาติหรือเพื่อนฝูง	2.80	0.87	ปานกลาง	3.40	0.97	ปานกลาง	0.00*
27	เมื่อมีกิจกรรมสำคัญต่าง ๆ ในชุมชน ท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัวและเพื่อนบ้าน	2.89	0.83	ปานกลาง	4.33	0.86	มาก	0.00*
28	เมื่อท่านมีเวลาว่าง ท่านจะสังสรรค์หรือพูดคุยกับเพื่อนบ้าน	3.36	1.06	ปานกลาง	3.71	0.94	มาก	0.03*
29	เมื่อท่านมีปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือ ท่านสามารถพึ่งพาเพื่อนบ้านและสามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้	2.82	1.11	ปานกลาง	3.38	1.01	ปานกลาง	0.00*
30	ท่านมีคนในครอบครัวที่ให้การดูแลและให้ความช่วยเหลือ	3.58	1.01	มาก	4.02	0.78	มาก	0.00*
31	เมื่อสมาชิกในครอบครัวขอรับคำปรึกษาจากท่าน ท่านสามารถเป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำและกำลังใจกับคนในครอบครัวได้	3.53	1.20	มาก	4.05	0.83	มาก	0.00*
ภาพรวม		3.14	0.63	ปานกลาง	3.76	0.69	มาก	0.00*
32	ท่านปรึกษาผู้มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกับแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที	2.64	1.47	ปานกลาง	3.20	1.11	ปานกลาง	0.01*
33	ท่านปรึกษากับคนในครอบครัว ญาติ เพื่อนบ้านในเมื่อมีอาการไม่สบายหรือเจ็บป่วย	2.80	1.47	ปานกลาง	3.35	1.06	ปานกลาง	0.01*
34	ท่านตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	3.53	1.69	มาก	3.84	1.42	มาก	0.19
35	ท่านมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองกับบุคคลอื่นเช่น เพื่อนบ้าน	2.36	1.21	น้อย	2.67	1.12	ปานกลาง	0.09

ข้อ	คำถาม	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม			p-value
		M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	
	หรือบุคคลที่มีปัญหาเดียวกับท่าน							
36	ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ไม่ถ่าย อูจจาละ เป็นต้น	2.38	1.27	น้อย	2.89	0.98	ปานกลาง	0.01*
37	เมื่อมีอาการไม่สบายเล็ก ๆ น้อย ๆ ท่านจะปล่อยให้หายเอง หรือซื้อยามารับประทานเอง	3.85	0.98	มาก	4.35	0.87	มาก	0.00*
38	ท่านหาความรู้หรือสิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูรายการโทรทัศน์ หรือการเข้าร่วมอบรมความรู้ทางสุขภาพ เป็นต้น	3.27	1.52	ปานกลาง	3.40	1.43	ปานกลาง	0.60
	ภาพรวม	2.98	0.97	ปานกลาง	3.38	0.77	ปานกลาง	0.01*
39	ท่านทำในสิ่งที่ท่านชอบและมีความสุข กับสิ่งที่ทำ และพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่	3.36	1.27	ปานกลาง	3.45	0.96	ปานกลาง	0.57
40	เมื่อนึกถึงชีวิตที่ผ่านมา ท่านรู้สึกมีความสุขและพอใจ	3.47	1.31	ปานกลาง	3.51	0.86	มาก	0.83
41	ท่านสามารถยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	3.42	1.36	ปานกลาง	3.96	0.92	มาก	0.00*
42	ท่านเป็นที่เคารพนับถือและรักใคร่ของเพื่อนบ้าน	3.38	1.19	ปานกลาง	3.55	1.10	มาก	0.36
43	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมและคนอื่นได้	4.42	1.36	มาก	3.93	1.10	มาก	0.02*

ข้อ	คำถาม	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม			p-value
		M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	
44	ท่านแสวงหาและปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุข	3.29	1.44	ปานกลาง	3.76	1.04	มาก	0.03*
45	ท่านเตรียมพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจต่อความเปลี่ยนแปลงในอนาคตที่อาจเกิดขึ้น	3.51	1.34	มาก	4.11	0.83	มาก	0.00*
46	ในวันหยุด/วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ท่านมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ทำบุญ ตักบาตร เป็นต้น	3.98	1.19	มาก	4.40	0.89	มาก	0.04*
47	ท่านมองว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นอนิจจัง ไม่ยึดติด ไม่ถือมั่น	3.49	1.33	ปานกลาง	4.22	0.92	มาก	0.00*
48	ท่านมีความสุขเมื่อลูกหลานให้ความสำคัญ และจะทุกข์ใจจนรับประทานอาหารไม่ได้ หากลูกหลานเมินเฉยหรือไม่ใส่ใจ	3.24	1.39	ปานกลาง	3.82	1.29	มาก	0.02*
ภาพรวม		3.46	0.78	ปานกลาง	3.80	0.56	มาก	0.00*

*P < .05