

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อและความเที่ยงตรงของแบบสัมภาษณ์ ประวัติการเจ็บป่วย พฤติกรรมการบริโภค และความรู้ของผู้สูงอายุในเรื่องภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ต่าย เชิญฉวี | ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. นพ.พูลลาภ จันทวิจิตรวงศ์ | แพทย์ประจำโรงพยาบาลสันทราย
จังหวัดเชียงใหม่ |
| 3. นางสาวสลิดา สมรรตเวช | เภสัชกรโรงพยาบาลสันทราย
จังหวัดเชียงใหม่ |
| 4. นางนุชจรินทร์ พันธุ์บุญปลูก | นักวิชาการสาธารณสุขอำเภอสันทราย
จังหวัดเชียงใหม่ |
| 5. นางสาวลักษณีย์ เวชพร | พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสันทราย
จังหวัดเชียงใหม่ |

ภาคผนวก ข

ตารางแทรกผลการศึกษากภาวะโลหิตจางในผู้สูงอายุ

ตาราง 9 แสดงจำนวน ร้อยละผู้สูงอายุที่มีภาวะโลหิตจาง แยกตามเพศ อายุ (N =118)

อายุ	เพศหญิง		เพศชาย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
60 – 65 ปี	21	28.00	11	25.58
66 – 70 ปี	18	24.00	6	13.95
มากกว่า 70 ปี	36	48.00	26	60.47
รวม	75	100.00	43	100

จากตาราง 9 พบว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะโลหิตจางส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 75 คน ส่วนใหญ่อายุมากกว่า 70 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.00 ในเพศชายผู้สูงอายุที่มีภาวะโลหิตจาง ส่วนใหญ่อายุมากกว่า 70 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.47

ตาราง 10 แสดงจำนวนร้อยละของผู้สูงอายุที่มีภาวะโลหิตจางกับคะแนนพฤติกรรมการบริโภค

ระดับคะแนนพฤติกรรมการบริโภค	จำนวน คน	ร้อยละ
คะแนนระดับสูง	2	1.69
คะแนนระดับปานกลาง	33	27.97
คะแนนระดับต่ำ	83	70.34
รวม	118	100.00

จากตาราง 10 ผู้สูงอายุที่มีภาวะโลหิตจางส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการบริโภคในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 70.34 รองลงมา มีระดับคะแนนพฤติกรรมการบริโภคระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27.97 และมีระดับคะแนนพฤติกรรมการบริโภคในระดับสูงเพียงร้อยละ 1.69

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

1. ชื่อ-สกุล.....ที่อยู่.....หมู่ที่.....
2. อายุ () 60- 65 ปี () 66 - 70 ปี () มากกว่า 70 ปี
3. เพศ () ชาย () หญิง
4. สถานภาพสมรส
() โสด () คู่ () หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่
5. รายได้
() น้อยกว่า 2,000 บาท/เดือน () ระหว่าง 2,000 – 5,000 บาท/เดือน
() มากกว่า 5,000 บาท/เดือน
6. น้ำหนักกก. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
7. โรคประจำตัว
() มี ได้แก่..... () ไม่มี
8. ท่านอาศัยอยู่กับใคร
() อยู่คนเดียว () อยู่กับคู่สมรส
() อยู่กับบุตร หลาน () อยู่กับญาติพี่น้อง
() อยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ () อยู่กับคนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ญาติ
9. ท่านประกอบอาชีพอะไร
() ทำสวน ทำนา ทำไร่ () ค้าขาย กิจกรรมส่วนตัว
() รับจ้างทั่วไป () ข้าราชการบำนาญ
() ทำงานบ้าน หรืออยู่บ้านเฉยๆ
10. ค่าเม็ดเงินอดแดงอัดแน่น.....
11. ความดันโลหิต.....

แบบสอบถามประวัติการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในเดือนที่ผ่านมา

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับท่าน

1. ในเดือนที่ผ่านมาท่านป่วยเป็นไข้หวัด ไอ จาม น้ำมูกไหล คัดจมูก มีเสมหะ
 () มากกว่า 5 ครั้ง () 1-5 ครั้ง () ไม่เคยเป็น
2. ในเดือนที่ผ่านมาท่านถ่ายอุจจาระเป็นน้ำติดต่อกันวันละ 4-5 ครั้งเป็นเวลา 2-3 วันติดต่อกัน
 () มากกว่า 5 ครั้ง () 1-5 ครั้ง () ไม่เคยเป็น
3. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาท่านเคยถ่ายอุจจาระมีสีดำหรือมีเลือดปนออกมา
 () มากกว่า 5 ครั้ง () 1-5 ครั้ง () ไม่เคยเป็น
4. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาท่านเคยมีเลือดกำเดาออก
 () มากกว่า 5 ครั้ง () 1-5 ครั้ง () ไม่เคยเป็น
5. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาท่านเคยรู้สึกหน้ามืด ตาลาย วิงเวียนศีรษะ เวลาใช้แรงงาน
 () มากกว่า 5 ครั้ง () 1-5 ครั้ง () ไม่เคยเป็น
6. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาท่านเคยมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ซีด
 () มากกว่า 5 ครั้ง () 1-5 ครั้ง () ไม่เคยเป็น

แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. มีอาหารที่ท่านรับประทานใน 1 วัน
 - มื้อเช้า () รับประทาน () ไม่รับประทาน
 - มื้อกลางวัน () รับประทาน () ไม่รับประทาน
 - มื้อเย็น () รับประทาน () ไม่รับประทาน
2. ส่วนใหญ่ท่านได้อาหารมารับประทานโดยวิธีใด
 - () ประกอบอาหารเอง
 - () ซื้ออาหารสำเร็จรูป
 - () ซื้ออาหารสำเร็จรูปและประกอบอาหารเอง
3. ใครเป็นผู้จัดหาอาหารให้ท่าน
 - () ท่านเตรียมอาหารเอง
 - () คู่สมรส
 - () บุตร หลาน
 - () อื่น ๆ
4. อาหารว่างที่ท่านชอบรับประทานเป็นประจำ
 - () เมี่ยง
 - () ผลไม้
 - () ขนมหวาน
5. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านรับประทานอาหารที่ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ เลือด ตับ เครื่องในสัตว์ ใดๆ
 - () ไม่ได้รับประทาน
 - () รับประทาน 1 มื้อ
 - () รับประทาน 2 มื้อ
 - () รับประทาน 3 มื้อขึ้นไป

6. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านรับประทานผักที่มีสีเขียวเข้ม อย่างไร
- () รับประทาน () รับประทาน 1-3 มื้อ
- () รับประทาน 4-6 มื้อ () รับประทาน 7 มื้อขึ้นไป
7. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านรับประทานผลไม้รสเปรี้ยวหลังมื้ออาหารอย่างไร
- () รับประทาน () รับประทาน 1-3 มื้อ
- () รับประทาน 4-6 มื้อ () รับประทาน 7 มื้อขึ้นไป
8. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านรับประทานนมหลังมื้ออาหาร อย่างไร
- () รับประทาน () รับประทาน 1-3 มื้อ
- () รับประทาน 4-7 มื้อ () รับประทานมากกว่า 7 มื้อขึ้นไป
9. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านดื่ม น้ำชา กาแฟ หลังมื้ออาหาร อย่างไร
- () รับประทาน () รับประทาน 1-3 มื้อ
- () รับประทาน 4-7 มื้อ () รับประทานมากกว่า 7 มื้อขึ้นไป
10. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านรับประทาน ผลไม้ ผักต่างๆ ที่มีรสฝาด อย่างไร
- () รับประทาน () รับประทาน 1-3 มื้อ
- () รับประทาน 4-6 มื้อ () รับประทาน 7 มื้อขึ้นไป
11. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (น้ำเต้าหู้) อย่างไร
- () รับประทาน () รับประทาน 1-3 มื้อ
- () รับประทาน 4-6 มื้อ () รับประทาน 7 มื้อขึ้นไป

แบบสอบถามความรู้ผู้สูงอายุเรื่องโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

ข้อความ/คำถาม	รู้/ใช่	ไม่รู้/ไม่ใช่
1. โรคซีด โรคเลือดจางเกิดจาก เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่พอกับความต้องการของร่างกาย		
2. ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างเลือด		
3. เลือด ตับ เครื่องในสัตว์ มีธาตุเหล็กสูง		
4. เนื้อสัตว์ มีธาตุเหล็กสูง		
5. ผักใบเขียวเข้ม มีธาตุเหล็กสูง		
6. ถ้าร่างกายขาดธาตุเหล็ก ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย		
7. การเสียเลือด ทำให้เกิดการสูญเสียธาตุเหล็กด้วย		
8. ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กเกิดจากกรรมพันธุ์เท่านั้น		
9. ผู้ที่เป็นโรคพยาธิปากขอทำให้เกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้		
10. ผู้ที่มีภาวะโลหิตจางมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ผิวพรรณซีด		
11. ผู้ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานด้อยกว่าคนปกติ		
12. ผู้ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ควรรับประทานพวกนม น้ำชา กาแฟ พร้อมมื้ออาหาร เพื่อช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก		
13. การดื่มน้ำเต้าหู้ทุกวันช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้		
14. ผลไม้ที่มีวิตามินซีช่วยดูดซึมธาตุเหล็กในถั่วเมล็ดแห้งและผักใบสีเขียวเข้ม		
15. การรับประทานอาหารที่มีกากใยสูงสูงทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กลดลง		
16. เนื่อปลาเป็นอาหารที่ไม่มีธาตุเหล็ก		
17. การดื่มน้ำอัดลมทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก เพื่อช่วยในการดูดซึม		

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางกันยา แผนกุล
วัน เดือน ปีเกิด	27 มกราคม 2509
ที่อยู่ปัจจุบัน	17/1 หมู่ 3 ตำบลทุ่งสมอ อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2528	มัธยมศึกษาตอนปลาย
พ.ศ.2530	โรงเรียนสตรีกาญจนานุเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ.2530	ประกาศนียบัตรวิชาการพยาบาลและผดุงครรภ์ระดับต้น
	วิทยาลัยพยาบาลราชบุรี
พ.ศ.2537	ปริญญาตรีสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต
	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ.2530	พยาบาลเทคนิค 2 โรงพยาบาลสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ.2533	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 3 สถานีอนามัยวังศาลา
	อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ.2540-ปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุข 5 สถานีอนามัยเจดีย์แม่ครัว
	อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่