

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
สูตรที่ใช้ในการคำนวณ

สูตรที่ใช้ในการคำนวณ

สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย (Lachin, 1981)

$$n = \frac{(Z_{\alpha} + Z_{\beta})^2}{C^2_{(r)}} + 3$$

เมื่อ n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

Z_{α} = ค่ามาตรฐานคงที่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 5%
= 0.05, $Z = 1.96$

Z_{β} = ค่ามาตรฐานคงที่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 90%
= 0.10, $Z = 1.28$

$$C_{(r)} = \frac{1}{2} \log_e \frac{(1+r)}{(1-r)}$$

เมื่อ r = ระดับความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งมีค่าต่ำสุดที่ใช้เป็นค่าประมาณ ได้จากการศึกษานำร่อง

สูตรการคำนวณสัดส่วนประชากร (นิยม, 2521)

$$n_n = \frac{n \times N_n}{N}$$

n_n = จำนวนตัวอย่างประชากรในแต่ละคุ้ม

n = จำนวนประชากรในแต่ละคุ้ม

N_n = จำนวนตัวอย่างประชากรทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัย (213 คน)

N = จำนวนประชากรทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัย (339 คน)

สูตรหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability)

1. สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{S_i^2}{S_t^2} \right]$$

α = ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือ

S_i^2 = ผลรวมความแปรปรวนของแบบวัดแต่ละข้อ

S_t^2 = ความแปรปรวนของแบบวัดรวมทั้งหมด

n = จำนวนข้อทั้งหมดของแบบวัด

2. สูตร K-R 20 ของคูเดอร์ และริชาร์ดสัน

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} \left[\frac{\sigma^{o2} - p_i q_i}{\sigma^{o2}} \right]$$

k = จำนวนรายการที่มีอยู่ในแบบวัด

p_i = สัดส่วนของประชากรที่ตอบรายการ i ได้ถูกต้อง

q_i = สัดส่วนของประชากรที่ตอบรายการ i ผิด

σ^{o2} = ความผันแปรของการทดสอบ

$\frac{k}{k-1}$ = ค่าปรับแก้ที่ทำให้ $r_{tt} = 1$

$p_i q_i$ = ค่าผันแปรของรายการทุกรายการรวมกัน

ภาคผนวก ข.

ตารางแสดงสถิติผู้ป่วยสูงอายุที่มารับบริการที่โรงพยาบาลพล
ระหว่างปี พ.ศ. 2534 - พ.ศ. 2537

สถิติผู้ป่วยสูงอายุที่มารับบริการที่โรงพยาบาลพล
ระหว่างปี พ.ศ. 2534 - พ.ศ. 2537

พ.ศ.	จำนวนผู้ป่วยสูงอายุ		หมายเหตุ
	ผู้ป่วยใน (คน)	ผู้ป่วยนอก (คน)	
2534	1,784	6,694	
2535	1,881	9,629	
2536	1,872	11,032	
2537	2,382	12,591	

ภาคผนวก ค.

แสดงคำร้อยละของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรม
การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป และตามระยะพัฒนาการ
จำแนกเป็นรายข้อ

ตารางที่ 11 แสดงค่าร้อยละของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายข้อ

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ของผู้สูงอายุ	ปฏิบัติ มากที่สุด ร้อยละ	ปฏิบัติ มาก ร้อยละ	ปฏิบัติ น้อย ร้อยละ	ไม่ได้ ปฏิบัติ ร้อยละ
ด้านการได้รับอากาศที่เพียงพอ				
เดินรับอากาศบริสุทธิ์ในช่วงเช้า หรือช่วงเย็น	20.7	40.4	26.7	12.2
จัดบ้านให้ลมพัดผ่านได้สะดวก	18.8	64.8	16.4	0
หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	82.2	8.0	3.8	6.0
ด้านการได้รับน้ำที่เพียงพอ				
ดื่มน้ำสะอาดเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกายทุกวัน	71.8	20.2	8.0	0
ไม่ดื่มสุรา เบียร์ และเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ผสม	62.0	31.0	5.6	1.4
ไม่ดื่มเครื่องดื่ม ประเภทที่มีสาร กระตุ้น เช่น กระเทียมแดง สปอน เซอร์	79.3	18.8	1.4	0.5
ไม่ดื่มชาและ/หรือกาแฟ	57.7	29.6	8.5	4.2
ดื่มเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย เช่น นม โอวัลติน น้ำเต้านู๋	18.3	31.9	35.2	14.6
ด้านการได้รับอาหารที่เพียงพอ				
รับประทานอาหารเพียงพอกับ ความต้องการของร่างกายทุกวัน	67.1	31.0	1.9	0
รับประทานอาหารประเภทเนื้อ สัตว์ และผักต่าง ๆ	38.0	52.6	9.34	0

ตารางที่ 11 แสดงค่าร้อยละของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ของผู้สูงอายุ	ปฏิบัติ มากที่สุด ร้อยละ	ปฏิบัติ มาก ร้อยละ	ปฏิบัติ น้อย ร้อยละ	ไม่ได้ ปฏิบัติ ร้อยละ
หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหมักดอง	40.8	58.7	0.5	0
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด	33.3	53.1	10.3	3.3
รับประทานอาหารที่มีไขมันให้น้อยลง	23.9	39.9	33.3	2.9
ด้านการขับถ่ายและการระบาย				
ดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้ขับถ่ายอุจจาระและ ปัสสาวะปกติ	64.3	26.7	8.5	0.5
รับประทานอาหารผักและผลไม้ เพื่อให้ขับถ่าย อุจจาระปกติ	23.9	65.3	10.3	0.5
ออกกำลังกายเพื่อให้การขับถ่ายอุจจาระ เป็นปกติ	20.2	35.7	31.0	13.1
เมื่อเกิดอาการท้องผูกแล้วไม่ได้ใช้วิธี ปล่อยให้นายเอง	32.4	19.2	15.1	33.3
เมื่อเกิดอาการท้องผูกจะไม่ใช้ยาระบาย	66.2	14.1	10.8	8.9
ด้านการคงไว้ซึ่งความสมดุลระหว่างการ มีกิจกรรมและการพักผ่อน				
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	26.8	33.3	24.9	15.0
นอนหลับสนิทและเพียงพอในตอนกลาง คืน	74.1	16.0	9.4	0.5
มีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอในตอนกลาง วัน	19.7	23.9	51.6	4.2
จัดหางานอดิเรกทำเมื่อมีเวลาว่าง	8.4	26.6	13.6	51.2

ตารางที่ 11 แสดงค่าร้อยละของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จำแนก
เป็นรายข้อ (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ของผู้สูงอายุ	ปฏิบัติ มากที่สุด ร้อยละ	ปฏิบัติ มาก ร้อยละ	ปฏิบัติ น้อย ร้อยละ	ไม่ได้ ปฏิบัติ ร้อยละ
ด้านการคงไว้ซึ่งการอยู่ลำพังและการ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคม				
ในแต่ละวันมีเวลาอยู่เงียบๆ ตามลำพังเพื่อ ความเป็นส่วนตัว	34.7	31.9	29.1	4.3
ในแต่ละวันมีเวลาสนทนาพูดคุยกับสมาชิกใน ครอบครัว เพื่อนบ้าน	46.0	42.3	9.9	1.8
ไปเยี่ยมญาติพี่น้อง และเพื่อน ๆ	14.1	24.4	50.7	10.8
เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมต่าง ๆ เช่น ชมรม ผู้สูงอายุ	5.6	10.8	24.4	59.2
ด้านการป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และ สวัสดิภาพ				
เอาใจใส่และระมัดระวังตนเองเพื่อป้องกัน อุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นเสมอ เช่น การข้ามถนน การขึ้นลงบันได การเข้า ห้องน้ำ การใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า	88.7	9.9	1.4	0
ภายในบ้าน จัดสิ่งแวดลอมให้ปลอดภัยจาก อุบัติเหตุ เช่น จัดบ้านให้เป็นระเบียบ จัดให้มีแสงสว่างที่เพียงพอ ดูแลเครื่อง ใช้ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัย	60.6	32.4	7.0	0

ตารางที่ 11 แสดงค่าร้อยละของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ของผู้สูงอายุ	ปฏิบัติ มากที่สุด ร้อยละ	ปฏิบัติ มาก ร้อยละ	ปฏิบัติ น้อย ร้อยละ	ไม่ได้ ปฏิบัติ ร้อยละ
ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาการให้ถึง ขีด สูงสุด				
รักษาความสะอาดของร่างกาย เช่น ความ สะอาดของผมหัน ผิวน้ำ เล็บมือ เล็บ เท้า ฯลฯ	50.2	45.1	4.7	0
ไปพบแพทย์ทุกครั้งที่มีความผิดปกติเกิดขึ้นกับ ร่างกาย	42.3	43.2	13.6	0.6
สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดทุกวัน	46.5	48.8	4.7	0
ด้านการคงไว้ซึ่งความตระหนักในตนเอง				
ยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นเสมอ	27.7	63.8	8.0	0.5
ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองเสมอ	27.7	62.9	8.9	0.5
พยายามปรับปรุงข้อผิดพลาดของตนเองเสมอ	34.3	59.2	6.0	0.5
ด้านการคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง				
เมื่อบุตรหลานมีปัญหาจะมาขอคำปรึกษาและ ปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับเสมอ	28.2	51.6	18.3	1.9
พยายามช่วยเหลือบุคคลอื่น และสังคมเสมอ เมื่อมีโอกาส	35.2	55.8	8.5	0.5
พยายามใช้ความสามารถที่มีอยู่ปฏิบัติงาน ต่างๆ จนพบกับความสำเร็จเสมอ	54.4	40.4	4.7	0.5

ตารางที่ 11 แสดงค่าร้อยละของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ของผู้สูงอายุ	ปฏิบัติ มากที่สุด ร้อยละ	ปฏิบัติ มาก ร้อยละ	ปฏิบัติ น้อย ร้อยละ	ไม่ได้ ปฏิบัติ ร้อยละ
ด้านการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง				
หลังจากตื่นนอนจะล้างหน้า แปรงฟัน ดูแล ความเรียบร้อยของร่างกายก่อนปฏิบัติ ภารกิจอย่างอื่นเสมอ	65.3	33.3	1.4	0
การแต่งกายมักจะได้รับความชมจากคนอื่นเสมอ ว่าถูกต้องตามกาลเทศะและสมัย	23.5	57.3	17.8	1.4
ยังคงทำงานต่างๆ อย่างกระฉับกระเฉง แม้ว่าการเคลื่อนไหวร่างกายจะช้าลง ไปบ้าง	23.0	51.6	23.9	1.5
ด้านการคงไว้ซึ่งความสม่ำเสมอในตนเอง				
การปฏิบัติของผู้สูงอายุเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ				
อ่านหนังสือ	9.9	17.4	31.5	41.2
ฟังเทศน์	28.6	31.0	32.4	8.0
ทำบุญ ตักบาตร	35.7	36.6	21.6	6.1
ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	9.9	17.4	49.3	23.4
ดูโทรทัศน์	15.5	19.7	41.3	23.5
ฟังเพลง	3.8	2.8	23.4	70
เลี้ยงสัตว์	5.6	10.8	39.9	43.7
ปลูกต้นไม้	8.9	22.5	41.8	26.8

ตารางที่ 11 แสดงค่าร้อยละของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จำแนก
เป็นรายข้อ (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ของผู้สูงอายุ	ปฏิบัติ มากที่สุด ร้อยละ	ปฏิบัติ มาก ร้อยละ	ปฏิบัติ น้อย ร้อยละ	ไม่ได้ ปฏิบัติ ร้อยละ
เมื่อท่านต้องเผชิญเหตุการณ์เฉพาะ หน้าที่รุนแรง เช่น สูญเสียบุคคลใกล้ ชิดท่านจะปฏิบัติดังต่อไปนี้				
พยายามแก้ไขด้วยวิธีการต่างๆ ด้วยตนเอง	28.6	58.7	12.7	0
ลืมปัญหาและปล่อยให้ปัญหาผ่านไป	11.9	11.3	21.1	65.7
หนีปัญหา	.9	4.7	16.9	77.5
ยอมรับต่อปัญหา	23.0	73.2	3.3	0.5
ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น	33.8	53.5	10.8	1.9
ยึดหลักคำสอนทางศาสนาเป็นแนวทางใน การดำเนินชีวิต	63.3	36.2	-	.5

ภาคผนวก ง.
การศึกษานำร่อง

การศึกษานำร่อง

วิธีการศึกษา

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษานำร่อง (Pilot Study) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 15 ราย ซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลบ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น สาเหตุที่เลือกศึกษานำที่เขตเทศบาลตำบลบ้านไผ่ เนื่องจากเป็นอำเภอที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับอำเภอฟลวก โดยตั้งอยู่ห่างจากอำเภอฟลวก 34 กิโลเมตร มีการปกครองในระดับท้องถิ่น โดยเทศบาลเช่นเดียวกับกับอำเภอฟลวก มีแหล่งบริการทางด้านสุขภาพอนามัยที่ค่อนข้างใกล้เคียงกับอำเภอฟลวก โดยจะมีโรงพยาบาลขนาด 90 เตียง ไว้คอยบริการประชาชน ในขณะที่อำเภอฟลวกนั้น จะมีโรงพยาบาลขนาด 60 เตียง 1 แห่ง และมีโรงพยาบาลแม่และเด็ก ขนาด 60 เตียง อีก 1 แห่งไว้คอยบริการ นอกจากนั้นทั้งอำเภอบ้านไผ่และอำเภอฟลวก ยังเป็นเมืองที่เป็นทางผ่านของการคมนาคม จึงทำให้มีการขยายตัวของย่านการค้าต่าง ๆ ค่อนข้างมาก จากสภาพต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกันมากของทั้งสองอำเภอ ผู้วิจัยจึงได้เลือกศึกษานำร่องที่เทศบาลตำบลบ้านไผ่

สำหรับเทศบาลตำบลบ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น แบ่งเขตการปกครองเป็น 3 ชุมชน ดังนี้

1. ตำบลในเมือง จะเป็นย่านการค้าที่อยู่บริเวณใจกลางของเมือง
2. ตำบลบ้านไผ่ เป็นชุมชนเขตรอบตลาด
3. ตำบลแคนเหนือ เป็นชุมชนเขตรอบตลาด

ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานำร่องครั้งนี้ ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจากตำบลในเมือง ซึ่งเป็นย่านการค้า จำนวน 7 คน และเลือกจากตำบลบ้านไผ่ ซึ่งเป็นชุมชนเขตรอบตลาดอีก 8 คน เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบมีเค้าโครง และสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ในขณะที่ให้สัมภาษณ์ และในขณะที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่าง ๆ การสัมภาษณ์และการสังเกตในผู้สูงอายุแต่ละคน ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

ผลการศึกษา

- 1) การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ผลจากการศึกษานำร่องนี้ พบที่จะสรุปได้ว่าผู้สูงอายุส่วนมากมีการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันดังต่อไปนี้

หลังจากตื่นนอนในตอนเช้า ซึ่งส่วนใหญ่จะตื่นนอนเวลา 05.00 น. ก็จะมีการออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยการยกแขนและขา หลังจากนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะช่วยบุตรหลานในการประกอบอาหารและทำงานบ้าน มีเวลาที่จะเดินรับอากาศบริสุทธิ์ในตอนเช้าน้อย น้ำที่ดื่มส่วนใหญ่จะเป็นน้ำฝน และจะดื่มวันละประมาณ 6-8 แก้ว ส่วนเครื่องดื่มร้อน ๆ จะมีโอกาสดื่มในบางครั้ง ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำเต้าหู้ ไม่ดื่มสุรา ไม่ดื่มกาแฟ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษานำส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง จึงไม่พบว่าสูบบุหรี่ รับประทานอาหารวันละ 2-3 มื้อ ส่วนใหญ่จะรับประทานเฉพาะเวลาที่รู้สึกหิว อาหารที่ชอบรับประทานคือ น้ำพริกกับผัก ไม่ชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก ๆ มีผู้สูงอายุบางส่วนที่ชอบรับประทานอาหารรสจัด เพราะเชื่อว่าอาหารรสจัดทำให้ตนเองแข็งแรง มีการขับถ่ายอุจจาระวันละ 1-2 ครั้ง ผู้สูงอายุบางส่วนที่มีปัญหาท้องผูก และจะแก้ปัญหาโดยการซื้อยาระบายจากร้านขายยามารับประทาน ไม่มีปัญหากลิ้นปัสสาวะหรืออุจจาระ เป็นเวลานาน ๆ เนื่องจากไม่สามารถจะกลั้นได้ การจัดสิ่งแวดล้อมใน ห้องน้ำ ส่วนใหญ่จะดี คือ พื้นไม้ลื่น มีแสงสว่างเพียงพอ การออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดมีการออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยการยกแขนและขาในช่วงก่อนเข้านอนและหลังตื่นนอนเท่านั้น มี ผู้สูงอายุบางส่วนที่ให้ความเห็นว่า ร่างกายของตนเองแข็งแรงดี ไม่มีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย และบางส่วนคิดว่าตนเองทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่แล้วถือเป็นการออกกำลังกาย สำหรับการทำงานอดิเรก มีผู้สูงอายุเพียงส่วนน้อยที่ทำงานอดิเรก เช่น ถักโครเช่ร์ ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น ผู้สูงอายุเกือบครึ่งที่มีปัญหาเรื่องนอนไม่หลับ หลับ ๆ ตื่น ๆ ในช่วงตอนกลางคืน ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งจะแก้ปัญหาโดยการดูโทรทัศน์จนง่วงนอน และจะมี ผู้สูงอายุเพียงส่วนน้อยที่แก้ปัญหาโดยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ไม่พบการแก้ปัญหาโดยใช้ยานอนหลับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานภายในบ้าน ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนบ้านที่ปลูกบ้านอยู่บริเวณใกล้เคียง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมยังมีน้อย ไม่ได้เป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรมใด ๆ และการพบปะกับเพื่อนผู้สูงอายุก็จะมีเฉพาะในวันพระ หรือวันสำคัญทางศาสนาที่ผู้สูงอายุจะไปร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัด ในเรื่องของการระวังอันตราย ผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญกับเรื่องการขึ้นบันได-ลงบันได การเข้าห้องน้ำ การข้ามถนน และเรื่องการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า สำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุมาก ๆ ลุกเดินลำบากก็จะใช้ไม้เท้าช่วยพยุง และเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ส่วนใหญ่จะไปพบแพทย์ที่ โรงพยาบาล หรือคลินิก แต่ก็มีผู้สูงอายุบางคนที่ไม่บุตรซื้อยาจากร้านขายยามาให้รับประทาน

การดูแลตนเองด้านจิตใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ เช่น ความคล่องแคล่วในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ลดลง แต่ถึงแม้จะจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ก็ยังคงมีบทบาทร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับการตัดสินใจ

ปัญหาภายในครอบครัว ส่วนใหญ่มีความพอใจในความเป็นอยู่ในปัจจุบัน พยายามปรับตัวให้เข้ากับบุตรหลาน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่ทำให้บุตรหลานต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้ตนเองต้องเฝ้าบ้านตามลำพังในช่วงกลางวัน แต่ก็มีผู้สูงอายุบางส่วนที่ยอมรับว่าเมื่ออายุมากขึ้น จะมีความเหนื่อยหัดหัดง่าย น้อยใจง่าย แต่เมื่ออารมณ์หงุดหงิดก็จะแก้ปัญหาโดยการเดินหนีจากเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือทำให้ใจให้สงบ ไม่รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ไม่นำเรื่องราวต่าง ๆ มาคิดให้กลุ้มใจ หรือบางครั้งก็จะไปอยู่กับบุตรคนอื่นช่วงเวลาที่สบายใจขึ้นจึงกลับบ้าน ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดคิดว่าการยึดคำสอนทางศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจจะทำให้ใจสงบ ดังนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงพยายามปฏิบัติศาสนกิจเท่าที่โอกาสจะอำนวย หรือตามสภาพร่างกาย เช่น ไปวัดทุกวันพระ หรือทุกวันที่เป็นวันสำคัญทางศาสนา ใส่บาตรทุกเช้า สวดมนต์ก่อนนอนทุกคืน เป็นต้น

2) ภาวะสุขภาพ ผลจากการศึกษานำ พบสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนมากจะรับรู้ว่ามีสุขภาพดีนั้น เป็นผู้ที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย

จากการศึกษานำร่องผู้สูงอายุรับรู้ว่ามีภาวะสุขภาพด้านร่างกายดี ได้แก่ ผู้ที่ไม่เจ็บป่วยจนต้องเข้านอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล สามารถอาบน้ำ แต่งตัว ซักเสื้อผ้า กวาดถูบ้าน ทำกับข้าวได้เอง ไปตลาดได้เองตามลำพัง ขึ้นลงบันไดได้เองตามลำพัง สามารถช่วยบุตรดูแลร้านค้าช่วยขายของได้ สามารถเดินทางไปเยี่ยมบุตรหลานที่ต่างอำเภอ หรือต่างจังหวัดได้ สามารถไปเที่ยวร่วมกับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกันได้ เช่น ไปทอดกฐิน ทอดผ้าป่า เป็นต้น นอกจากนั้นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจะต้องสามารถไปร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัดได้ รับประทานอาหารอร่อย นอนหลับได้ดี ไม่มีอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะบ่อย ๆ ไม่มีอาการเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย

ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

จากการศึกษานำร่อง ผู้สูงอายุรับรู้ว่ามีสุขภาพด้านจิตใจดี ได้แก่ ผู้สูงอายุพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ไม่มีความทุกข์ทางใจ จิตใจสงบ ไม่มีความเศร้า ไม่กลัวหรือกังวลใจกับการที่จะต้องเฝ้าบ้านตามลำพังในเวลาที่ยุทธหลานออกไปทำงาน สามารถเผชิญปัญหาได้ด้วยจิตใจที่สงบ มีความสนใจ เอาใจใส่ในการดูแลตนเองเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ไม่โกรธ น้อยใจบ่อย ๆ รู้สึกว่าตนเองมีค่า เป็นที่เคารพของบุตรหลาน

ภาคผนวก จ.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ภาวะสุขภาพด้านสังคม

ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณที่มีสังคมดีจะต้องไปมาหาสู่กับเพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง บุตรหลาน อย่างสม่ำเสมอ ไม่มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับบุตรหลาน หรือเพื่อนบ้าน และจะต้องรู้จักไปร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัด โดยเฉพาะในวันพระ หรือวันสำคัญทางศาสนา เช่น งานกฐิน ผ้าป่า เข้าพรรษา ออกพรรษา ซึ่งผู้วิจัยได้รับฟังข้อคิดเห็นจากผู้สูงอายุท่านหนึ่งว่า 'เฒ่าแล้วกะควรสิเข้าวัด เข้าวา เอ็ดบุญเอ็ดทาน บ่แมนวเฒ่าแล้วเข้าวัดบ่หลม คนอื่นเขาสิว่าได้ว่าเฒ่าญ๋อนเกิดโดน' (แก่แล้วควรจะไปเข้าวัด เข้าวา ทำบุญทำทาน ไม่ใช่แก่แล้วไม่รู้จักเข้าวัด คนอื่นจะนินทาได้ว่า แก่เพราะเกิดมานาน)

จากผลการศึกษาที่น่าเท่าที่กล่าวมา จะพบว่า ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณที่มีภาวะสุขภาพที่ดีนั้น จะต้องเป็นผู้ที่ไม่มีภาวะของการเจ็บป่วยจนต้องเข้าพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล สามารถปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้ มีจิตใจที่สงบ จิตใจแจ่มใส ไม่มีความทุกข์ทางใจ ไม่เศร้าหมอง และควรมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุตรหลาน และบุคคลทั่วไป มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
เรื่อง
การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....นามสกุล.....
 บ้านเลขที่.....ซอย.....ถนน.....ตำบล.....
 อำเภอ.....จังหวัด.....วันที่สัมภาษณ์.....
 เวลา.....ชื่อผู้สัมภาษณ์.....

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา ศาสนา สถานภาพสมรส รายได้และที่มาของรายได้ ลักษณะการพักอาศัย เป็นต้น

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ข้อมูล 2 ส่วน คือ

- 2.1 กิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป
- 2.2 กิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะสุขภาพ ประกอบด้วยข้อมูล 3 ตอน คือ

- 3.1 แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านร่างกาย
- 3.2 แบบตรวจสภาพจิต
- 3.3 แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านสังคม

1.9.2 ถ้ามีแหล่งที่มาของรายได้

[] 15

1[] บำนาญ

2[] บุตร

3[] คู่สมรส

4[] อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2
แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้ต้องการทราบถึงการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน ขอให้ท่านตอบให้ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด คำตอบของท่านจะไม่มีถูกหรือผิด ข้อความเกี่ยวกับการรับรู้การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองจะมีข้อความให้เลือก 4 คำตอบ ดังนี้

ปฏิบัติมากที่สุด	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความหรือกิจกรรมนั้นได้กระทำบ่อยที่สุดจนเป็นกิจวัตร
ปฏิบัติมาก	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความหรือกิจกรรมนั้นได้กระทำบ่อยครั้งแต่ไม่เป็นกิจวัตร
ปฏิบัติน้อย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าตรงกับข้อความ หรือกิจกรรมที่กระทำนาน ๆ ครั้ง
ไม่ได้ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าตรงกับข้อความ หรือกิจกรรมที่ไม่เคยกระทำเลย

กิจกรรม	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติน้อย	ไม่ได้ปฏิบัติ	สำหรับผู้วิจัย
การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไป					
ก) ด้านการได้รับอากาศที่เพียงพอ : ท่านได้ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด					
1. เดินรับอากาศบริสุทธิ์ในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น					[] 17
2. จัดบ้านให้ลมพัดผ่านได้สะดวก					[] 18
3. สูบบุหรี่ยเป็นประจำ					[] 19

กิจกรรม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ได้ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
ข) ด้านการได้รับน้ำที่เพียงพอ : ท่านได้ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด					
1. ดื่มน้ำสะอาดเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกายทุกวัน					[] 20
2. ดื่มน้ำสุรา เบียร์ และเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ผสม					[] 21
3. ดื่มเครื่องดื่มประเภทที่มีสาร กระตุ้นเช่น กระทิงแดง สปอนเซอร์					[] 22
4. ดื่มน้ำชา หรือกาแฟ					[] 23
5. ดื่มเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย เช่น นม โอวัลติน น้ำเต้าหู้					[] 24
ค) ด้านการได้รับอาหารที่เพียงพอ : ท่านได้ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด					
1. รับประทานอาหารเพียงพอกับ ความต้องการของร่างกายทุกวัน					[] 25
2. รับประทานอาหารประเภทเนื้อ สัตว์และผักต่าง ๆ					[] 26
3. รับประทานอาหารประเภทหมัก ดอง เช่น ผักดอง					[] 27
4. รับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด					[] 28
5. รับประทานอาหารที่มีไขมันให้น้อยลง					[] 29

กิจกรรม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ได้ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
ง. ด้านการขับถ่ายและการระบาย : ท่านได้ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้มากน้อย เพียงใด					[] 30
1. ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อให้ขับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะปกติ					[] 31
2. รับประทานผักและผลไม้เพื่อให้ขับ ถ่ายอุจจาระเป็นปกติ					[] 32
3. ออกกำลังกายเพื่อให้การขับถ่าย อุจจาระเป็นปกติ					[] 33
4. เมื่อเกิดอาการท้องผูกแล้วปล่อย ให้หายเอง					[] 34
5. ให้อาหารระบาย					[] 35
จ. ด้านการคงไว้ซึ่งความสมดุลระหว่างการ มีกิจกรรมและการพักผ่อน : ท่านได้ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้มากน้อย เพียงใด					
1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ					[] 36
2. นอนหลับสนิทและเพียงพอในตอน กลางคืน					[] 37
3. ท่านมีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอใน ตอนกลางวัน					[] 38
4. ท่านจัดหางานอดิเรกทำเมื่อมีเวลาว่าง					[] 39

กิจกรรม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ได้ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
จ. ด้านการคงไว้ซึ่งการอยู่ลำพังและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคม : ท่านได้ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด					
1. ในแต่ละวันท่านหาเวลาอยู่เงียบ ๆ ตามลำพังเพื่อความเป็นส่วนตัว					[] 40
2. ในแต่ละวันท่านมีเวลาสนทนาพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน					[] 41
3. ท่านไปเยี่ยมญาติพี่น้อง และเพื่อนของท่าน					[] 42
4. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ					[] 43
ข. ด้านการป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ : ท่านได้ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด					
1. ท่านเอาใจใส่ และระมัดระวังตนเองเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นเสมอ เช่น การข้ามถนน การขึ้นลงบันได การเข้าห้องน้ำ การใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า					[] 44
2. ภายในบ้านของท่านได้จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุเช่น จัดบ้านให้เป็นระเบียบ จัดให้มีแสงสว่างที่เพียงพอ แลเครื่องใช้ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัย					[] 45

กิจกรรม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ได้ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
ข. ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด : ท่านได้ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้มาน้อยเพียงใด 1. ท่านรักษาความสะอาดของร่างกาย เช่น ความสะอาดของนม ฟัน ผิวหนัง เล็บมือ เล็บเท้า เป็นต้น 2. ท่านสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดทุกวัน 3. ท่านไปพบแพทย์ทุกครั้งที่มีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายของท่าน การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ ก. ด้านการคงไว้ซึ่งความตระหนักในตนเอง : ท่านได้ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้มาน้อยเพียงใด 1. ท่านยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น เช่น บุตรหลานเสมอ 2. ท่านยอมรับข้อผิดพลาดของท่านเสมอ 3. ท่านพยายามปรับปรุงข้อผิดพลาดของท่านอยู่เสมอ ข. ด้านการคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง : ท่านได้ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้มาน้อยเพียงใด 1. เมื่อบุตรหลานมีปัญหาจะมาขอคำปรึกษาจากท่าน และปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับเสมอ					[] 46 [] 47 [] 48 [] 49 [] 50 [] 51 [] 52

กิจกรรม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ได้ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
2. ท่านพยายามช่วยเหลือบุคคลอื่นและ สังคมเสมอเมื่อมีโอกาส					[] 53
3. ท่านพยายามใช้ความสามารถที่มีอยู่ ปฏิบัติงานต่างๆ จนพบกับความ สำเร็จเสมอ					[] 54
ค. ด้านการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง					
: ท่านได้ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้มากน้อย เพียงใด					
1. หลังจากตื่นนอนท่านจะล้างหน้า แปรงฟัน ดูแลความเรียบร้อยของ ร่างกายก่อนปฏิบัติภารกิจอย่าง อื่นเสมอ					[] 55
2. การแต่งกายของท่านมักจะได้รับคำ ชมจากคนอื่นเสมอว่าถูกต้องตาม กาลเทศะและสมวัย					[] 56
3. ท่านยังคงทำงานต่างๆ อย่างกระฉับ กระเฉง แม้ว่าการเคลื่อนไหว ร่างกายจะช้าลงไปบ้าง					[] 57
ง. ด้านการคงไว้ซึ่งความสม่ำเสมอในตนเอง					
: ท่านได้ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้มากน้อย เพียงใด					
1. เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจท่านปฏิบัติ ดังต่อไปนี้					
1.1 อ่านหนังสือ					[] 58
1.2 ฟังเทศน์					[] 59
1.3 ทำบุญ ตักบาตร					[] 60

กิจกรรม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ได้ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
1.4 ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา					[] 61
1.5 ดูโทรทัศน์					[] 62
1.6 ฟังเพลง					[] 63
1.7 เลี้ยงสัตว์					[] 64
1.8 ปลูกต้นไม้					[] 65
2. เมื่อท่านต้องเผชิญเหตุการณ์เฉพาะ หน้าที่รุนแรง เช่น สูญเสียบุคคลใกล้ชิด คิดท่านจะปฏิบัติดังต่อไปนี้					
2.1 พยายามแก้ไขด้วยวิธีการต่างๆ ด้วยตัวเอง					[] 66
2.2 สัมปัญหาแล้วปล่อยให้ปัญหาผ่านไป					[] 67
2.3 หนีปัญหา					[] 68
2.4 ยอมรับผิดชอบต่อปัญหา					[] 69
2.5 ปรีกษาหรือขอความช่วยเหลือ จากผู้อื่น					[] 70
3. ท่านยึดหลักคำสอนทางศาสนาเป็น แนวทางในการดำเนินชีวิต					[] 71

ส่วนที่ 3

แบบประเมินภาวะสุขภาพ

3.1 แบบสัมภาษณ์ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ประกอบด้วย

3.1.1 แบบประเมินความสามารถในการกระทำกิจวัตรประจำวันในแง่กายภาพ

3.1.2 แบบประเมินความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในชุมชน

คำชี้แจง ให้ผู้สูงอายุตอบตามความสามารถในการปฏิบัติของตนเองแล้วผู้สัมภาษณ์เขียน

เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

ทำได้ปกติ	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นสามารถทำได้เองทั้งหมด
ทำได้ปานกลาง	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นทำได้เป็นส่วนใหญ่ แต่ ทำได้ไม่ทั้งหมด มีผู้ช่วยเหลือเป็นบางครั้ง
ทำได้เล็กน้อย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นสามารถทำได้เล็กน้อย ต้องมีผู้ช่วยเหลือเป็นส่วนใหญ่
ทำไม่ได้เลย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นไม่สามารถทำได้เลย ต้องมีผู้ช่วยเหลือตลอด

กิจกรรม	ทำได้ ปกติ	ทำได้ ปานกลาง	ทำได้ เล็กน้อย	ทำไม่ ได้เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
ก. ความสามารถในการกระทำกิจวัตรประจำวันในแง่กายภาพ 1. ท่านสามารถอาบน้ำได้เอง เช่น การหยิบขันตักน้ำ การถูสบู่ การ สระผม การผลัดผ้า 2. ท่านสามารถแต่งตัวได้เอง เช่น การถอดและสวมใส่เสื้อผ้า การ สวมรองเท้า					[] 72 [] 73

กิจกรรม	ทำได้ ปกติ	ทำได้ ปานกลาง	ทำได้ เล็กน้อย	ทำไม่ได้เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
3. ท่านสามารถรับประทานอาหารได้ เอง เช่น การใช้มือปั้นข้าวเหนียว จากกระติบ การใช้ช้อนตักแกง					[] 74
4. ท่านสามารถลุกจากที่นอน ลุกจาก เก้าอี้ ลุกจากแคร่ หรือเปลี่ยน อิริยาบถได้เอง					[] 75
5. ท่านสามารถปัสสาวะ และอุจจาระ ได้เอง					[] 76
6. ท่านสามารถทำความสะอาดตัว หลังอุจจาระ ปัสสาวะ ได้เอง					[] 77
7. ท่านสามารถขึ้น-ลงบันได้บ้านได้ เอง					[] 78
ข. ความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ใน ชุมชน					
1. ท่านสามารถทำความสะอาดบ้าน ได้เอง เช่น ปัดกวาด ถูบ้าน กวาดบริเวณบ้าน					[] 79
2. ท่านสามารถไปจ่ายตลาด ซื้อกับ ข้าวหรือซื้อสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ได้					[] 80
3. ท่านสามารถเตรียมสิ่งของในการ ประกอบอาหาร และประกอบ อาหารได้เอง					[] 81
4. ท่านสามารถเดินไปใส่บาตร ไป เยี่ยมเพื่อนบ้าน หรือไปวัดได้					[] 82

กิจกรรม	ทำได้ ปกติ	ทำได้ ปานกลาง	ทำได้ เล็กน้อย	ทำไม่ได้เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
5. ท่านสามารถเดินทางโดยรถยนต์ ส่วนตัวหรือรถโดยสารประจำทาง หรือรถไฟไปต่างจังหวัด เพื่อเยี่ยม บุตรหลาน หรือเพื่อไปท่องเที่ยวได้					[] 83
6. ท่านสามารถเก็บเงินและใช้จ่าย เงินด้วยตนเองได้					[] 84

3.2 แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

แบบตรวจสภาพจิต

1. การรับรู้ เวลา สถานที่ (6 คะแนน)

- (1) วันนี้ วันอะไรของสัปดาห์ (จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ฯลฯ)
- (1) วันนี้ วันที่เท่าไร
- (1) เดือนนี้ เดือนอะไร
- (1) ขณะนี้เป็นช่วง (ตอน) ไหนของวัน (เช้า เที่ยง บ่าย เย็น)
- (1) ที่นี้ที่ไหน (บริเวณที่สัมภาษณ์)
- (1) คนที่เห็นในภาพนี้มีอาชีพอะไร (รูปภาพหน้า 16 เป็นภาพพยาบาล)

2. การบันทึกจำ (3)

- (3) ผู้ทดสอบบอกชื่อของ 3 อย่าง โดยยพุดห่างกัน ครั้งละ 1 วินาที (ต้นไม้ รถยนต์ มือ) เพียงครั้งเดียว แล้วจึงให้ผู้ถูกทดสอบบอกให้ครบตามที่ผู้ทดสอบบอกในครั้งแรก ให้ 1 คะแนน ในแต่ละคำตอบที่ตอบถูก

*หมายเหตุ หลังจากให้คะแนนแล้วให้บอกซ้ำจนผู้ถูกทดสอบจำได้ทั้ง 3 อย่าง และบอกให้ผู้ถูกทดสอบทราบว่าสักครูจะกลับมาถามใหม่

3. ความตั้งใจ และการคำนวณ

ให้บอกวันอาทิตย์ - วันเสาร์ ย้อนหลัง ให้ครบสัปดาห์ (ให้ตอบซ้ำได้ 1 ครั้ง)

(1) ศุกร์

(1) พฤหัสบดี

(1) พุธ

(1) อังคาร

(1) จันทร์

การคำนวณ ให้คำนวณ 100-7 ไปเรื่อย ๆ 3 ครั้ง (ให้ 1 คะแนน ในแต่ละครั้งที่ตอบถูกใช้เวลาคิดในแต่ละช่วงคำตอบไม่เกิน 1 นาที หลังจากจบคำถาม)

ถ้าผู้ถูกทดสอบไม่ตอบคำถามที่ 1 ให้ตั้งเลข 93-7 ลงทำในการคำนวณครั้งต่อไป และ 86-7 ในครั้งสุดท้าย

(1) 100-7

(1) -7

(1) -7

4. ภาษา (10 คะแนน)

(1) ผู้ทดสอบชี้ไปที่นาฬิกาข้อมือ แล้วถามผู้ถูกทดสอบว่า โดยทั่วไป 'เราเรียกสิ่งนี้ว่า อะไร' (นาฬิกา)

(1) ผู้ทดสอบชี้ไปที่เสื้อของตนเองแล้วถามผู้ถูกทดสอบว่า โดยทั่วไป 'เราเรียกสิ่งนี้ว่า อะไร' (เสื้อ, ผ้า)

(1) ผู้ทดสอบบอกผู้ถูกทดสอบว่า จงฟังประโยคต่อไปนี้ให้ดี แล้วจำไว้ จากนั้นให้พูดตาม 'ยายพาหลานไปซื้อขนมที่ตลาด'

จงทำตามคำสั่งต่อไปนี้ (มี 3 ขั้นตอนคำสั่ง) ให้ผู้ทดสอบพูดต่อกันไปให้ครบประโยค ทั้ง 3 ขั้นตอน ให้คะแนนขั้นตอนละ 1 คะแนน)

(1) หยิบกระดาดด้วยมือขวา

(1) พับกระดาดเป็นครึ่งแผ่น

(1) แล้วส่งกระดาดให้ผู้ตรวจ

(1) ให้ผู้ถูกทดสอบอ่านแล้วทำตาม 'หลักตา' (ข้อความอยู่หน้า 16)

(2) จงวาดภาพต่อไปนี้ให้เหมือนตัวอย่างมากที่สุด เท่าที่ท่านจะสามารถทำได้ (ภาพอยู่หน้า 16) ให้ผู้ถูกทดสอบดูตัวอย่างตลอดเวลาที่วาด)

(1) กล้วยกับส้มเหมือนกัน คือเป็นผลไม้

แมวกับสุนัขเหมือนกัน คือ

(เป็นสัตว์, เป็นสิ่งมีชีวิต)

5. การรำลึก (3 คะแนน)

สิ่งของ 3 อย่างที่บอกให้จำสักครู่ มีอะไรบ้าง

(1) ต้นไม้

(1) รถยนต์

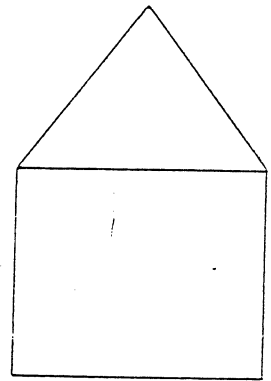
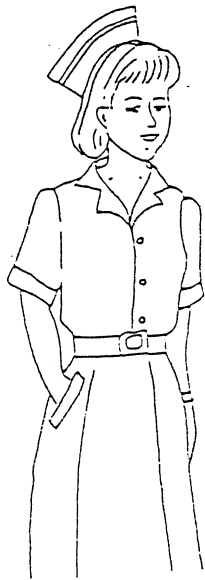
(1) มือ

รวมคะแนนทั้งหมด.....[II] 85-86

ผู้ทดสอบ.....

หมายเหตุ

ก่อนใช้แบบทดสอบนี้กับผู้สูงอายุต้องบอกให้ทราบก่อนว่าต้องการทดสอบความคิด ความจำ บางครั้งจะรู้สึกคำถามอาจง่ายเกินไป ก็ไม่ต้องวิตกว่าจะเป็นการดูหมิ่นสติปัญญา เพียงแต่การทดสอบนี้เป็นมาตรฐานที่ใช้กับประชากรทุกระดับการศึกษาและอาชีพ



“ ๑ ”
หลับตา

แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านสังคม

คำชี้แจง โปรดแสดงเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ โดยมีเกณฑ์ในการเลือกคำตอบดังนี้

ไม่เป็นความจริงเลย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าไม่เคยเกิดความรู้สึกหรือเหตุการณ์เช่นนี้เลย
เป็นความจริงเพียงเล็กน้อย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าความรู้สึกหรือเหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นน้อยมาก
เป็นความจริงมาก	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าความรู้สึกหรือเหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นบ่อยแต่ไม่ทุกครั้ง
เป็นความจริงมากที่สุด	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าความรู้สึก หรือเหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นทุกครั้ง

คำตอบเหล่านี้ไม่มีถูกผิด แต่เป็นเพียงการทดสอบเกี่ยวกับความรู้สึกของท่านเท่านั้น

ความรู้สึกหรือเหตุการณ์	เป็นความจริงมากที่สุด	เป็นความจริงมาก	เป็นความจริงเล็กน้อย	ไม่เป็นความจริงเลย	สำหรับผู้วิจัย
1. ท่านเข้ากับสมาชิกในครอบครัวได้ดีไม่มีปัญหา					[] 87
2. ท่านเข้ากับญาติพี่น้องได้ดีไม่มีปัญหา					[] 88
3. ท่านมักจะมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนบ้านเสมอ					[] 89
4. บุตร หลาน ญาติพี่น้องมักแสดงให้ท่านรู้สึกว่าพอใจที่ได้ใกล้ชิดท่าน					[] 90
5. บุตร หลาน ญาติมิตร มักจะแสดงกิริยาที่ทำให้ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ					[] 91
6. ท่านมีคนที่ท่านรู้สึกไว้วางใจ และสามารถพูดคุยปัญหาต่าง ๆ ที่สำคัญได้					[] 92

ความรู้สึกหรือเหตุการณ์	เป็นความ จริง มากที่สุด	เป็นความ จริง มาก	เป็นความ จริง เล็กน้อย	ไม่เป็น ความจริง เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
7. ท่านยังติดต่อพบปะเพื่อนฝูงอยู่เสมอ					☐ 93
8. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำ ประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นในสังคมหรือ ชุมชนของท่าน เช่น การร่วมพัฒนา ชุมชนย่อย เป็นต้น					☐ 94
9. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ					☐ 95
10. เมื่อท่านได้รับเชิญให้ไปงานประเพณี หรืองานพิธีต่าง ๆ ท่านจะ ไปร่วมทุก งาน					☐ 96
11. ท่านสามารถเข้าร่วมพิธีทางศาสนา ได้ค่อนข้างบ่อย					☐ 97

ภาคผนวก จ.
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.รุจา ภูไพบูลย์
ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. รองศาสตราจารย์อัมพร เจริญชัย
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนัษฐา พานิชชีวะกุล
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรณงาม พรณเชษฐ์
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. นายแพทย์ประกาศ เชาวน์ปรีชา
ข้าราชการบำนาญ อดีตนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น
6. พ.ต.อ.สำเนียง เวียงสมุทร
ประธานชมรมผู้สูงอายุขอนแก่น
7. อาจารย์นายแพทย์ธวัชชัย กฤษะประกกรกิจ
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น