

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

--	--	--

¹⁻³

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

สถานภาพสมรส

--

⁴

- 1.() คู่
- 2.() โสด
- 3.() หม้าย
- 4.() หย่า หรือแยกกันอยู่

ระดับการศึกษา

--

⁵

- 1.() ไม่ได้เรียนหนังสือ
- 2.() ประถมศึกษา
- 3.() มัธยมศึกษา
- 4.() อาชีวศึกษาหรืออนุปริญญา
- 5.() อุดมศึกษา

รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

--

⁶

- 1.() ต่ำกว่า 2,000 บาท
- 2.() 2,000 - 4,000 บาท
- 3.() สูงกว่า 4,000 บาท

อาชีพ

--

⁷

- 1.() รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ
- 2.() ค้าขาย
- 3.() เกษตรกร
- 4.() รับจ้าง
- 5.() แม่บ้าน

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ เกี่ยวกับการหมคประจำ เดือนของสตรีวัยหมคประจำ เดือน

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรับรู้ของท่าน ต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจในวัยหมคประจำ เดือน ซึ่งจะถามความคิดเห็น ความเข้าใจ หรือความรู้สึกของท่าน โปรดพิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็น ความเข้าใจ หรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด ซึ่งแต่ละข้อให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และโปรดตอบให้ครบทุกข้อ โดยมีคำตอบให้เลือกดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็น ความเข้าใจ หรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยมาก หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็น ความเข้าใจ หรือความรู้สึกของท่านเป็นส่วนใหญ่

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็น ความเข้าใจ หรือความรู้สึกของท่านปานกลาง

เห็นด้วยเล็กน้อย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็น ความเข้าใจ หรือความรู้สึกของท่านเล็กน้อย

ไม่เห็นด้วย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็น ความเข้าใจ หรือความรู้สึกของท่าน

การรับรู้ เกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน

"ท่านคิดว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนอาจจะมีอาการต่างๆดังต่อไปนี้ได้"

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย เล็กน้อย	ไม่ เห็นด้วย	
1. ร้อนวูบวาบตามตัว						☐ 8
2. เหงื่อออก มากกว่าปกติ โดยไม่สอดคล้องกับอากาศ						☐ 9
3. มีไข้บ่อยๆ *						☐ 10
4. ปวดศีรษะหรือมีศีรษะบอบ ขึ้นกว่าแต่ก่อน						☐ 11
5. มีผื่นแดงตามผิวหนัง						☐ 12
6. ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ เช่นมาห่างขึ้น มาน้อยลง มามากขึ้น						☐ 13
7. ท่านคิดว่าเลือดประจำเดือน ที่ไม่ออกมามักเป็นเลือดเสีย และเป็นพิษต่อร่างกายได้						☐ 14

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย เล็กน้อย	ไม่ เห็นด้วย	
8. ช่องคลอดแห้ง หรือมีน้ำหล่อลื่นช่องคลอดน้อย						☐ 15
9. เจ็บปวดขณะร่วมเพศ						☐ 16
10. มีเลือดออกขณะร่วมเพศ						☐ 17
11. ค้นช่องคลอดมากกว่าปกติ						☐ 18
12. ช่องคลอดอักเสบง่าย						☐ 19
13. ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ						☐ 20
14. ปวดแบ่งเวลาถ่ายปัสสาวะ						☐ 21
15. ปัสสาวะเล็ด ขณะไอหรือจาม						☐ 22
16. กระดูกผุบางซึ่งเป็น สาเหตุของกระดูกหักง่าย เมื่อเกิดอุบัติเหตุ						☐ 23
17. ปวดตามข้อมือ ข้อเท้ามากกว่าแต่ก่อน						☐ 24

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย เล็กน้อย	ไม่ เห็นด้วย	
18. ปวดหลังมากกว่าแต่ก่อน						☐ 25
19. ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ มากกว่าแต่ก่อน						☐ 26
20. กล้ามเนื้อมีอาการ ปวด บวม คลำดูรู้สึกร้อนกว่าที่อื่น*						☐ 27
21. ใจสั่น						☐ 28
22. หัวใจเต้นแรง						☐ 29
23. หายใจไม่อิ่ม หรือหายใจไม่ทั่วท้อง						☐ 30
24. หายใจเร็วและแรง						☐ 31
25. ท้องผูก						☐ 32
26. ถ่ายอุจจาระเหลว มากกว่าวันละ 3 ครั้ง						☐ 33
27. เบื่ออาหารมากกว่าแต่ก่อน						☐ 34

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย เล็กน้อย	ไม่ เห็นด้วย
28. คลื่นไส้ อาเจียน					
29. ปากแห้ง น้ำลายเหนียว					

☐ 35

☐ 36

การรับรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของสตรีวัยหมดประจำเดือน

"ท่านคิดว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนอาจจะมีอาการต่างๆดังต่อไปนี้ได้"

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย เล็กน้อย	ไม่ เห็นด้วย
1. หงุดหงิด โมโหฉุนเฉียว					
2. โกรธง่าย					
3. ร้องไห้ง่าย โดยไม่ทราบสาเหตุ					
4. คิดมาก วิตกกังวล					
5. นอนหลับยาก หรือหลับไม่สนิท ตื่นกลางดึกบ่อยๆ					
6. หดหู่ ซึมเศร้า					
7. อยากอยู่คนเดียว ไม่ชอบ ไปพบปะสังสรรค์กับใคร					

☐ 37

☐ 38

☐ 39

☐ 40

☐ 41

☐ 42

☐ 43

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย เล็กน้อย	ไม่ เห็นด้วย
8. อ่อนเพลียหรือเหนื่อยล้า มากกว่าแต่ก่อน					
9. สุขภาพทรุดโทรม หรือเจ็บป่วย *					
10. ตื่นเต้นตกใจง่าย					
11. กระวนกระวาย กระสับกระส่าย					
12. อาจเป็นบ้า หรือเสียสติได้ *					
13. ขาดความมั่นใจในตนเอง					
14. รู้สึกตนเองไร้ค่า ไร้ประโยชน์					
15. ต้องการให้คนเอาใจ มากขึ้น *					

☐ 44

☐ 45

☐ 46

☐ 47

☐ 48

☐ 49

☐ 50

☐ 51

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย เล็กน้อย	ไม่ เห็นด้วย
16. ก้าวร้าว เช่นอยากดุด่า หรือ พุดจาหยาบคาย อยากกระทำความรุนแรง ใช้กำลัง					
17. ต่อต้านสังคม หรือขัดแย้ง กับการกระทำ หรือ ความคิดเห็นของผู้อื่น					
18. ไม่มีสมาธิในการทำงาน					
19. หลงลืมง่าย					
20. รู้สึกเป็นการสิ้นสุด ช่วงชีวิตที่น่าตื่นเต้น ไม่สนุกสนานเหมือนเมื่อก่อน*					
21. งุนงง วิงเวียน					
22. รู้สึกเหมือนมีแมลงตัวเล็กๆ ไต่อยู่บนผิวหนัง					
23. รู้สึกสูญเสียความสุข ความงาม *					

☐ 52

☐ 53

☐ 54

☐ 55

☐ 56

☐ 57

☐ 58

☐ 59

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย เล็กน้อย	ไม่ เห็นด้วย
24. ความสนใจทางเพศลดลง					
25. รู้สึกเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ยากขึ้น หรือช้าลง					
26. รู้สึกว่าการ หมดประจำเดือนเป็นเครื่อง หมายของความแก่ชรา					

☐ 60

☐ 61

☐ 62

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือน คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับการกระทำหรือการปฏิบัติตนด้านสุขภาพอนามัยของท่าน กรุณาพิจารณาว่าขณะที่ท่านอยู่ในวัยหมดประจำเดือนนี้ท่านกระทำหรือปฏิบัติตนในการดูแลตนเองอย่างไร โปรดพิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับการกระทำหรือการปฏิบัติของท่านให้มากที่สุด เพียงคำตอบเดียว และตอบให้ครบทุกข้อ โดยมีคำตอบให้เลือกดังนี้

ทำเป็นประจำ หมายถึง ข้อความนั้น ท่านกระทำทุกครั้ง และ / หรือปฏิบัติ
ทุกวันอย่างสม่ำเสมอ

ทำเป็นบางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้น ท่านกระทำเป็นบางครั้ง หรือกระทำเป็น
ส่วนน้อย

ไม่เคยทำเลย หมายถึง ข้อความนั้น ท่านไม่เคยกระทำเลย

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1. ท่านเปิดประตู หน้าต่างในบ้าน ในห้องนอน ให้อากาศถ่ายเท ได้สะดวก หรือเดินรับอากาศ บริสุทธิ์ในตอนเช้าทุกวัน			
2. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย วันละ 6 - 8 แก้ว			
3. ท่านรับประทานหมู วัว ปลา เปิด ไข่ อย่างใด อย่างหนึ่ง ทุกวัน			

☐ 63

☐ 64

☐ 65

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
4. ท่านรับประทานปลาเล็ก ปลาน้อยหรือรับประทานอาหาร ทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง			
5. ท่านรับประทานไข่ สัปดาห์ละ 3 – 5 ฟอง			
6. ท่านดื่มนมทุกวัน			
7. ท่านรับประทานผักทุกวัน			
8. ท่านรับประทานผลไม้ ตามฤดูกาลทุกวัน			
9. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุง ด้วยน้ำมันหมู *			
10. ท่านเลาะไขมันที่ติดมากับ เนื้อหมู เนื้อวัว หรือเลาะ หนังเป็ด หนังไก่ ออกก่อน ปรุงอาหารทุกครั้ง			
11. ท่านรับประทานอาหาร รสเค็มจัด ทุกวัน *			

☐ 66

☐ 67

☐ 68

☐ 69

☐ 70

☐ 71

☐ 72

☐ 73

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
12. ท่านถ่ายอุจจาระเป็นเวลา				☐ 74
13. ท่านทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ หลังขับถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระทุกครั้ง				☐ 75
14. ท่านกลั้นปัสสาวะเป็นเวลานานๆ *				☐ 76
15. ท่านอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง				☐ 77
16. ท่านนอนหลับสนิทคืนละ 6 - 8 ชั่วโมง				☐ 78
17. ท่านดื่ม สุรา ชา กาแฟ ชอคโกแลต หรือ โคล่า หลังอาหาร มื้อเย็น *				☐ 79
18. ท่านดูแลต้นไม้ อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือ อดอย่างใดอย่างหนึ่ง ทุกวัน				☐ 80

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
19. ท่านออกกำลังกาย ในระยะเวลา 30 นาทีอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง			
20. เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ท่านเล่าให้คนใกล้ชิดในครอบครัวฟัง			
21. ท่านไปมาหาสู่ พบปะพูดคุยกับคนอื่น			
22. ท่านสนใจติดตามข่าวเกี่ยวกับสุขภาพในวัยของท่าน			
23. ท่านสูบบุหรี่และ/หรือดื่มสุรา			
24. ท่านตรวจสุขภาพและตรวจภายใน อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง			
25. ท่านระวังเรื่องการหกล้ม ตกบันได			
26. ท่านสังเกตสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน			

☐ 81

☐ 82

☐ 83

☐ 84

☐ 85

☐ 86

☐ 87

☐ 88

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
27. เมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับท่าน ท่านไปพบเจ้าหน้าที่ทางด้าน สุขภาพและปฏิบัติตาม คำแนะนำทุกครั้ง			
28. ท่านพูดคุยเรื่องเพศกับคนอื่น เป็นประจำ			
29. ท่านหลีกเลี่ยงไม่พบปะผู้คน เนื่องจากรู้สึกอายที่ใบหน้า มีริ้วรอยเหี่ยวย่น ผมหงอก ผิวหนังหย่อนยาน *			
30. ท่านแต่งกายด้วยเสื้อผ้า สีฉูดฉาด เพื่อให้ดูอ่อนกว่าวัย*			
31. ท่านจำเป็นต้องเข้าร้าน เสริมสวย และใช้เครื่องสำอาง เพื่อชะลอความแก่ *			
32. ท่านควบคุมน้ำหนักตัว ไม่ให้อ้วน			
33. ท่านไปวัด ใส่บาตร หรือ ฟังเทศน์ อย่างใดอย่างหนึ่ง			

☐ 89

☐ 90

☐ 91

☐ 92

☐ 93

☐ 94

☐ 95

ภาคผนวก ข.
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์แพทย์หญิง กอบจิตต์ ลิ้มปพยอม
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ สุรพล วีระศิริ
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ปิยะรัตน์ นิลอัยกา
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. รองศาสตราจารย์ สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. รองศาสตราจารย์ พรรณี เหมือนวงศ์
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กัลยา พัฒนศรี
ภาควิชาการศึกษาวิจัยและบริหารการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
7. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร จิรวัดน์กุล
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
8. รองศาสตราจารย์ ดร.รุจา ภูไพบูลย์
ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อธิษฐาน ชินสุวรรณ
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น