

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิผู้ที่เข้าร่วมในการวิจัยดังนี้

"ดิฉันนางสาวพุดเมฆา หมื่นคำแสน เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงต่อไป จึงใคร่ขอความร่วมมือจากคุณ.....ในการตอบแบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้ ซึ่งในการตอบแบบสัมภาษณ์คุณมีสิทธิ์ที่จะตอบรับ หรือปฏิเสธ หรืออาจยกเลิกการสัมภาษณ์ได้ตามความต้องการ คำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดิฉันจะถือว่าเป็นความลับ และนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ขอขอบคุณค่ะ ที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์"

พุดเมฆา หมื่นคำแสน

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ข

แบบประเมินการรับรู้ วัน เวลา สถานที่ และบุคคลของผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยง

คำชี้แจง : ก่อนทำการประเมินความสามารถในการดูแลตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยงทุกราย จะต้องสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยงเพื่อทดสอบการรับรู้ วัน เวลา สถานที่ และบุคคล ของผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยง ถ้าผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยงสามารถตอบถูกต้องได้อย่างน้อย 5 ข้อ จึงทำการเก็บข้อมูลในส่วนอื่นต่อไป แบบประเมินการรับรู้ วัน เวลา สถานที่ และบุคคล ประกอบด้วยคำถามจำนวน 6 ข้อ ดังนี้

1. ช่วงนี้เป็นฤดูอะไร (ฤดูฝน ฤดูหนาว ฤดูร้อน)
2. วันนี้เป็นข้างขึ้น หรือข้างแรม
3. ตอนนี้เป็นเวลาไหนของวัน (เช้า กลางวัน บ่าย เย็น)
4. ผู้ใหญ่บ้านหมู่บ้านนี้ชื่ออะไร
5. ที่นี้ที่ไหน (บริเวณที่สัมภาษณ์)
6. ภาพที่เห็นนี้คืออะไร (ภาพต้นไม้)

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างเครื่องมือวิจัย

คำชี้แจง : แบบบันทึกการสัมภาษณ์ฉบับนี้ใช้เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเอง และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยง ซึ่งจะดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยและล่ามภาษากะเหรี่ยง แบบบันทึกนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกข้อมูลในส่วนนี้ประกอบด้วยคำถามทั้งหมดจำนวน 19 ข้อ เป็นการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยงเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป โดยผู้สัมภาษณ์ถามผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยง แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ลงในวงเล็บหน้าข้อความ หรือเติมคำในช่องว่างตามที่ผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยงได้ตอบแบบสัมภาษณ์ให้ตรงตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการดูแลตนเอง แบบบันทึกข้อมูลในส่วนนี้ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 24 ข้อ มีคำตอบเป็นมาตราส่วน 3 ระดับ คือ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงปานกลาง และไม่เป็นจริงเลย โดยให้ผู้สัมภาษณ์ ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยงเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเอง และให้ผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยงตอบว่าตนเองมีความสามารถในการปฏิบัติกรดูแลตนเองได้ระดับใด เมื่อได้คำตอบให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องคำตอบ

ส่วนที่ 3 แบบวัดภาวะสุขภาพ แบบบันทึกข้อมูลในส่วนนี้ประกอบด้วยคำถามจำนวน 11 ข้อ มีคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าเชิงเส้นตรง ซึ่งเส้นตรงมีช่วงคะแนน 0-100 โดยให้ผู้สัมภาษณ์ ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยงเกี่ยวกับสุขภาพ หรือปัญหาสุขภาพและการพักผ่อนโดยทั่วไป และให้ผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยงประเมินตามความรู้สึกของตนเองว่าความรู้สึกเกี่ยวกับภาวะสุขภาพอยู่ในช่วงใดของเส้นตรง แล้วให้ผู้สูงอายุชี้ตำแหน่งที่บ่งบอกถึงความรู้สึกต่อภาวะสุขภาพของตนเองลงบนคำตอบที่เป็นเส้นตรง

ลำดับที่.....

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : กรุณาตอบคำถามเกี่ยวกับตัวท่านให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

วัน/เดือน/ปี.....

สำหรับผู้วิจัย

- | | |
|--|---------|
| 1. เพศ | |
| () ชาย () หญิง | [] |
| 2. อายุ.....ปี | [] [] |
| 3. สถานภาพสมรส | |
| () โสด () คู่ | [] |
| () หม้าย () หย่า/แยกกันอยู่ | |
| 4. ศาสนา | |
| () พุทธ () คริสต์ | [] |
| () อื่นๆ (ระบุ)..... | |
| 5. ระยะเวลาที่ท่านอาศัยอยู่ในอำเภออุ้มผาง | |
| () ต่ำกว่า 1 ปี (ระบุเดือน.....) | [] |
| () 1 ปี ถึง 5 ปี | |
| () มากกว่า 5 ปี | |
| 6. อาชีพ | |
| () ไม่ได้ประกอบอาชีพ | [] |
| () เกษตรกรรม (ระบุ)..... | |
| () อื่นๆ (ระบุ)..... | |
| 7. รายได้เฉลี่ย.....บาท/เดือน | [] [] |
| 8. แหล่งของรายได้ | |
| () จากการประกอบอาชีพ | [] |
| () จากบุตรหลาน | |
| () อื่นๆ (ระบุ)..... | |

9. ความเพียงพอของรายได้ สำหรับผู้วิจัย
- () เพียงพอและเหลือเก็บ []
- () เพียงพอและไม่เหลือเก็บ
- () ไม่เพียงพอ
10. ความสามารถในการใช้และเข้าใจภาษาไทย []
- () ฟังไม่เข้าใจและพูดไม่ได้ () ฟังเข้าใจแต่พูดไม่ได้
- () ฟังเข้าใจและพูดได้ () อ่านออกและเขียนได้
11. แหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย []
- () กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน
- () อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
- () เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- () บุคคลในครอบครัวหรือบุคคลรอบข้าง
- () วิทยุ/โทรทัศน์
- () อื่นๆ (ระบุ).....
12. ลักษณะครอบครัว []
- () ครอบครัวเดี่ยว (สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วยตัวท่าน คู่สมรส บุตร รวมทั้งหมด.....คน)
- () ครอบครัวขยาย (สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วยตัวท่าน คู่สมรส บุตร และครอบครัวของบุตร หรือญาติพี่น้องรวมทั้งหมด.....คน)
- () อยู่กับผู้อื่นที่ไม่ใช่ครอบครัว หรือญาติ
- () อยู่คนเดียว
13. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่? []
- () ไม่มี () มี (ระบุ).....
14. อาการผิดปกติของร่างกายที่พบบ่อย []
- () ไม่มี () มี (ระบุ).....
15. ผู้ที่ดูแลท่านเมื่อท่านเจ็บป่วย []
- () คู่สมรส () บุตร () หลาน
- () เพื่อนบ้าน () ไม่มีผู้ดูแล
- () อื่นๆ (ระบุ).....

16. เมื่อท่านเจ็บป่วย ส่วนใหญ่ท่านไปใช้บริการที่ใด? สำหรับผู้วิจัย
- () สถานบริการสาธารณสุขชุมชน/สถานีนอนมัย []
- () โรงพยาบาลประจำอำเภอ
- () หมอน้ำมนต์ หรือหมอประจำหมู่บ้าน
- () ใช้สมุนไพรรักษาภายในหมู่บ้าน
- () อื่นๆ (ระบุ).....
17. ระยะทางจากบ้านของท่านถึงสถานบริการที่ท่านไปรับบริการเมื่อท่านเจ็บป่วยประมาณ.....กม. []
18. ท่านใช้เวลาเดินทางจากบ้านของท่านถึงสถานบริการที่ท่านไปรับบริการเมื่อเจ็บป่วยประมาณ.....ชั่วโมง.....นาที []
19. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่?
- () ไม่สูบ () สูบ (ระบุจำนวน).....มวน/วัน []
20. ท่านดื่มสุราหรือไม่
- () ไม่ดื่ม () ดื่มนานๆ ครั้ง []
- () ดื่มเป็นประจำ (ระบุปริมาณ).....แก้ว/วัน
21. ท่านอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างไร?
- () อาบน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง []
- () ไม่ได้อาบน้ำทุกวัน (ระบุ).....วัน/ครั้ง
22. ท่านทำความสะอาดปากและฟันอย่างไร?
- () ไม่เคยแปรงฟัน และไม่เคยบ้วนปาก []
- () ใช้วิธีบ้วนปากอย่างเดียว
- () แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- () แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
- () อื่นๆ (ระบุ).....
23. น้ำหนัก.....กก.
24. ส่วนสูง.....ซม.
25. คำนี้นีมวลกาย.....กก./เมตร²

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการดูแลตนเอง

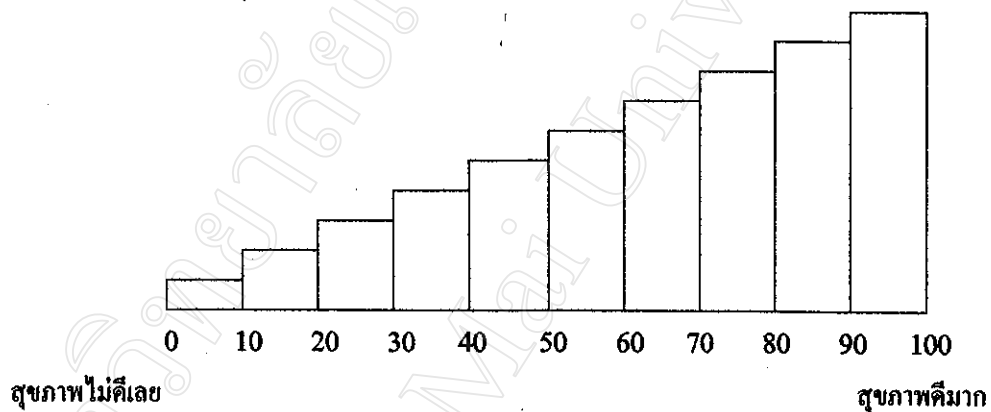
คำชี้แจง : ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเองของท่าน เมื่อข้าพเจ้าถามข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ ให้ท่านฟังและพิจารณาว่า ข้อความนั้นตรงกับตัวท่านหรือไม่ หรือท่านมีความสามารถในการดูแลตนเองได้จริงหรือไม่จริง โดยให้ท่านเลือกตอบว่า เป็นจริงที่สุด เมื่อท่านปฏิบัติได้ตรงตามข้อความนั้น และเลือกตอบว่าเป็นจริงปานกลางเมื่อท่านปฏิบัติได้ในบางครั้ง หรือไม่จริงเลยเมื่อท่านไม่สามารถปฏิบัติได้ตามข้อความนั้น

ข้อความ	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงปานกลาง	ไม่เป็นจริงเลย
1. แม้ว่าอายุมากขึ้น ท่านปรับปรุง และปฏิบัติตัวเพื่อให้สุขภาพดีอยู่เสมอ			
2. ท่านคิดว่าสิ่งที่ทำอยู่เพียงพอที่จะทำให้มีสุขภาพดี			
3. เมื่อท่านรู้สึกอ่อนเพลีย ทำอะไรไม่ไหว ท่านจะปรับกิจกรรมให้เหมาะสม			
4. ท่านรักษาความสะอาดของสิ่งแวดล้อมรอบตัวท่าน			
5. ท่านจะทำในสิ่งที่จะช่วยให้ท่านมีสุขภาพดีก่อนสิ่งอื่น			
13. ท่านได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ			
14. เมื่อท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเอง แต่ยังไม่เข้าใจ ท่านจะต้องถามให้เข้าใจ หรือรู้เรื่อง			
15. ท่านได้ตรวจดูความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตัวเองเสมอ			
23. ท่านมีเวลาวางใจให้ตนเองอย่างเพียงพอ			
24. ท่านสามารถเคลื่อนไหวได้ดี และสามารถดูแลตนเองได้ตามต้องการ			

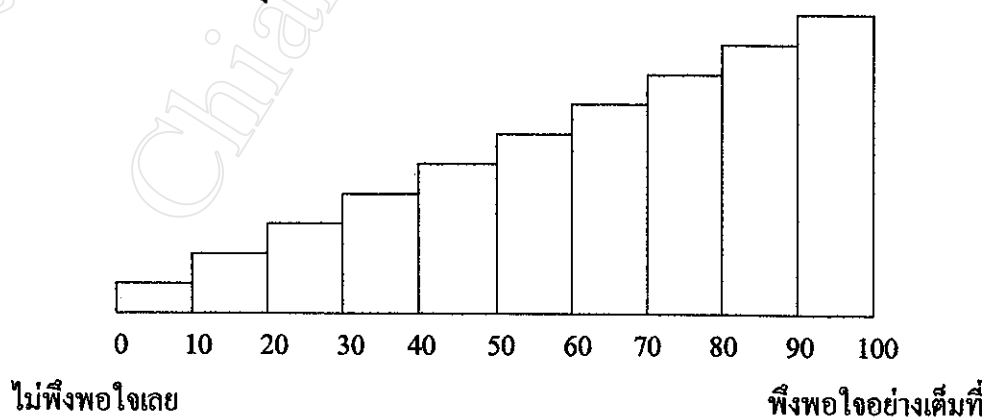
ส่วนที่ 3 แบบวัดภาวะสุขภาพ

คำชี้แจง : ข้อคำถามส่วนนี้ประกอบด้วยคำถามจำนวน 11 ข้อ คำถามแต่ละข้อเป็นข้อความที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพและการพักผ่อนโดยทั่วไปตามความรู้สึกของท่าน โดยให้ท่านประเมินด้วยตนเองว่าความรู้สึกเกี่ยวกับภาวะสุขภาพอยู่ในช่วงใดของเส้นตรง ซึ่งเส้นตรงมีช่วงคะแนน 0-100 และไม่ว่าท่านจะขึ้นตำแหน่งใด ไม่มีตำแหน่งที่ผิดหรือถูก เพราะเป็นความรู้สึกของท่านต่อภาวะสุขภาพของท่านในข้อนั้นๆ โปรดชี้ตำแหน่งที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

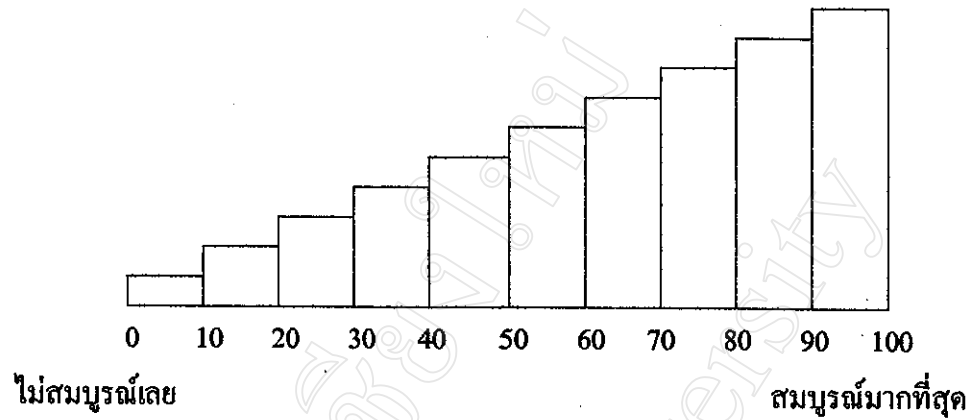
1. ในขณะนี้ ท่านคิดว่าสุขภาพของท่านดีเพียงใด



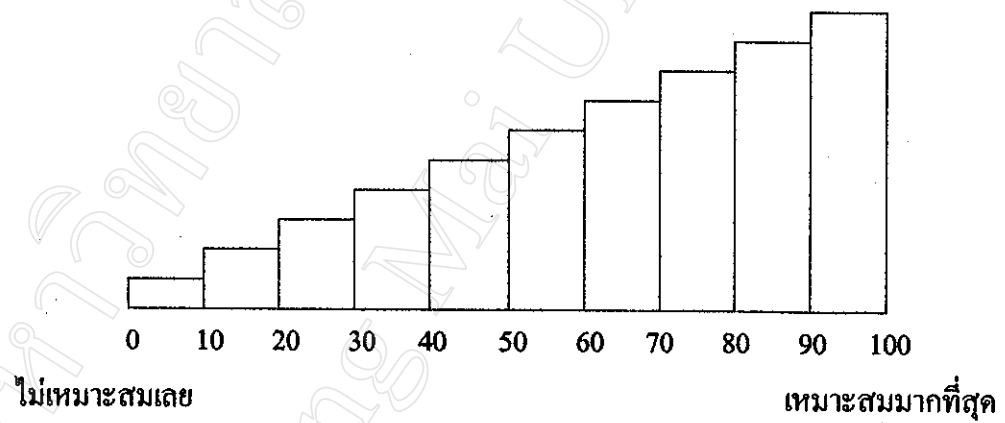
2. ในขณะนี้ ท่านพึงพอใจกับสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด



10. ท่านคิดว่าขณะนี้ท่านมีสุขภาพสมบูรณ์ขนาดไหน



11. ท่านคิดว่าขณะนี้ท่านรับประทานอาหารครบตามหลักโภชนาการ และเหมาะสมกับวัยหรือไม่



ขอขอบคุณค่ะ

ภาคผนวก ง

ข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความสามารถในการดูแลตนเองรายข้อ และโดยรวม

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการดูแลตนเองรายข้อ และโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง (n = 150)

ข้อที่	ความสามารถในการดูแลตนเอง	X	S. D	ระดับ
1.	ความสามารถในการปรับปรุง และปฏิบัติตัวเพื่อให้สุขภาพดีขึ้น	2.52	0.63	สูง
2.	ความสามารถในการทำสิ่งที่เพียงพอกำหนดให้มีสุขภาพดี	2.39	0.68	สูง
3.	ความสามารถในการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมเมื่อรู้สึกอ่อนเพลียทำอะไรไม่ไหว	2.48	0.74	สูง
4.	ความสามารถในการรักษาความสะอาดของสิ่ง แวดล้อมรอบตัว	2.33	0.68	ปานกลาง
5.	ความสามารถในการคิดจะทำสิ่งที่ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น	2.35	0.80	ปานกลาง
6.	ความสามารถในการกระทำการดูแลตนเองได้ตามต้องการ	2.57	0.70	สูง
7.	ความสามารถในการคิดหาวิธีที่จะดูแลตนเองให้ ดีขึ้น	2.43	0.64	สูง
8.	ความสามารถในการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายตามความเหมาะสม	2.61	0.64	สูง
9.	ความสามารถในการควบคุมน้ำหนักตัวตามความเหมาะสม	2.10	0.81	ปานกลาง
10.	ความสามารถในการพยายามพึ่งพาตนเอง	2.57	0.71	สูง
11.	ความสามารถในการศึกษาศักยภาพในการออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอ	1.89	0.84	ปานกลาง
12.	ความสามารถในการแสวงหาผู้ให้ความช่วยเหลือเมื่อต้องการ	2.75	0.55	สูง
13.	ความสามารถในการพักผ่อนให้เพียงพอ	2.59	0.59	สูง
14.	ความสามารถในการสอบถาม และการทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำแนะนำเรื่องการดูแลตนเอง	2.03	0.88	ปานกลาง
15.	ความสามารถในการตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงร่างกายของตนเอง	1.95	0.65	ปานกลาง
16.	ความสามารถในการสอบถามเกี่ยวกับการรักษา และผลข้างเคียงจากการใช้ยา	1.69	0.83	ปานกลาง
17.	ความสามารถในการปรับเปลี่ยนสุขนิสัย เพื่อ ปรับปรุงให้สุขภาพดีขึ้น	2.21	0.62	ปานกลาง
18.	ความสามารถในการดูแลความปลอดภัยของตนเอง และครอบครัว	2.73	0.49	สูง
19.	ความสามารถในการตรวจสอบให้สิ่งที่ทำอยู่ถูกต้องเสมอ เพื่อรักษาสุขภาพ	2.15	0.65	ปานกลาง
20.	ความสามารถในการใช้เวลาสำหรับการดูแลตนเอง ในชีวิตประจำวัน	2.51	0.58	สูง
21.	ความสามารถในการแสวงหาความรู้ที่ต้องการสำหรับการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย	2.60	0.60	สูง
22.	ความสามารถในการแสวงหาความช่วยเหลือ หรือที่ปรึกษาเมื่อต้องการ เมื่อไม่สามารถดูแลตนเองได้	2.78	0.50	สูง
23.	ความสามารถในการหาเวลาว่างให้ตนเองอย่าง เพียงพอ	2.70	0.50	สูง
24.	ความสามารถในการเคลื่อนไหว และดูแลตนเองได้ตามต้องการ	2.92	0.32	สูง
ความสามารถในการดูแลตนเองโดยรวม		57.83	5.38	สูง

ภาคผนวก จ

ข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภาวะสุขภาพ

ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ เรียงลำดับจากน้อยไปหามาก

ภาวะสุขภาพ	$\bar{X}$	S. D
ข้อ 1	64.02	16.41
ข้อ 2	66.01	16.41
ข้อ 3	70.33	14.40
ข้อ 4	68.70	15.40
ข้อ 5	67.09	14.75
ข้อ 6	72.12	13.60
ข้อ 7	67.74	14.72
ข้อ 8	61.35	15.50
ข้อ 9	50.19	13.16
ข้อ 10	61.20	14.89
ข้อ 11	54.45	13.91

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวพุดเมฆา นามสกุล หมั่นคำแสน

วัน เดือน ปีเกิด 14 เมษายน 2514

สถานที่เกิด จังหวัดเชียงราย

ประวัติการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	พ. ศ.
มัธยมศึกษาปีที่ 6	โรงเรียนตากพิทยาคม จังหวัดตาก	2533
ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช พิษณุโลก	2537

ประวัติการทำงาน

สังกัด	
โรงพยาบาลอุ้มผาง	2537 - ปัจจุบัน
ปฏิบัติงาน ตำแหน่งพยาบาล	อำเภออุ้มผาง จังหวัดตาก
ประจำการในโรงพยาบาลชุมชน	