

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



ที่ ศษ 0555.45/ว.255

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี  
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

13 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางเบญจา ช้างแก้ว นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและพัฒนาประชาคมเมืองและชนบทมาตั้งแต่ปีการศึกษา 2549 ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
เรือเอกรุ่งนรินทร์ สอาดโอบษฐ์ รหัส 509722T18	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและภาวะสุขภาพของ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี	ดร.บุษราคัม ทรัพย์อุดมผล

ทั้งนี้ให้นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้วจึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญแก้ว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290



ที่ ศษ 0555.45/ว.255

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี  
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

13 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางปราณี ออบเชย สาธารณสุขอำเภอปากท่อ

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและพัฒนาประชาคมเมืองและชนบทมาตั้งแต่ปีการศึกษา 2549 ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
เรือเอกรุ่งนรินทร์ สอาดโอบษฐ์ รหัส 509722T18	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและภาวะสุขภาพของ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี	ดร.บุษราคัม ทรัพย์อุดมผล

ทั้งนี้นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้วจึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญแก้วขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290



ที่ ศษ 0555.45/ว.255

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี  
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

13 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายวิชาญ รังสีวรรณะ นายกเทศมนตรีตำบลปากท่อ

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและพัฒนาประชาคมเมืองและชนบทมาตั้งแต่ปีการศึกษา 2549 ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
เรือเอกรุ่งนรินทร์ สอาดโอบษฐ์ รหัส 509722T18	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและภาวะสุขภาพของ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี	ดร.บุษราคัม ทรัพย์อุดมผล

ทั้งนี้นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้วจึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

ที่ ศธ. 0555.45/ว.256



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี  
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

13 กันยายน 2553

เรื่อง ขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลปากท่อ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน ..... ชุด

เนื่องด้วย เรือเอกรุ่งนิรันดร์ สะอาดโอษฐ์ รหัสประจำตัว 509722T18 เป็นนักศึกษาหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารและพัฒนาประชาคมเมืองและชนบท มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้ทำภาคนิพนธ์เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี จึงขออนุญาตส่งแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัยโดยขอความอนุเคราะห์หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตอบแบบสอบถามดังกล่าวเพื่อประโยชน์ในการศึกษาโดยผู้วิจัยจะเป็นผู้มาเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บันทึกศึกษา

โทรสาร. 0 32-493290

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**  
**เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ**  
**อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี**

---

**คำอธิบาย**

แบบสัมภาษณ์นี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำภาคินพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี”

ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านขอให้ท่านโปรดตอบคำถามตามแบบสัมภาษณ์ทุกข้อตามความจริงเพราะข้อมูลแต่ละข้อมีความสำคัญในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง ข้อมูลที่ได้ครั้งนี้ถือเป็นความลับ และจะนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการประกอบภาคินพนธ์เท่านั้น ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ต้องบอกชื่อ - นามสกุล

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- พฤติกรรมการรับประทานอาหาร จำนวน 8 ข้อ
- พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 6 ข้อ
- พฤติกรรมการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย จำนวน 8 ข้อ
- พฤติกรรมการจัดการความเครียด จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 5 ข้อ
- ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน จำนวน 7 ข้อ
- ความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวัน จำนวน 6 ข้อ

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับแบบสัมภาษณ์นี้ ท่านสามารถสอบถามได้จากผู้สัมภาษณ์ และขอขอบทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ และเสียสละเวลาในการให้ข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์ด้วยความตั้งใจและเต็มใจ

เรือเอกรุ่งนรินทร์ สอาด โอบษฐ์

นักศึกษาระดับปริญญาโทรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

เลขที่แบบสอบถาม □ □ □

## แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ  
ในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี

## ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด และโปรดเติมข้อมูลลงในช่องว่าง

1. เพศของท่าน คือ
  - 1. ชาย
  - 2. หญิง
2. ปัจจุบันท่านอายุ ..... ปี
3. ระดับการศึกษาของท่าน
  - 1. ไม่ได้รับการศึกษา
  - 2. ต่ำกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
  - 3. ได้รับความศึกษาในระดับชั้น (โปรดระบุ).....
5. สถานภาพสมรสของท่าน
  - 1. โสด
  - 2. คู่
  - 3. หม้าย
  - 4. หย่า/แยก
6. ท่านได้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่จัดตั้งขึ้นในหมู่บ้าน / ตำบล ของท่านหรือไม่
  - 1. ไม่เป็นสมาชิก
  - 2. เป็นสมาชิก

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

### 1. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับพฤติกรรมที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด  
เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยคำตอบมี 4 ตัวเลือก ดังนี้

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำหรือครบตามที่กำหนด  
 ปฏิบัติส่วนมาก หมายถึง ปฏิบัติเป็นส่วนมากหรือเกือบครบตามที่กำหนด  
 ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง บางเวลาหรือบางโอกาส  
 ปฏิบัติน้อยหรือไม่เลย หมายถึง ปฏิบัติน้อย นาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติเลย

พฤติกรรมรับประทานอาหารของท่านต่อไปนี้เป็นเช่นไร	ระดับพฤติกรรม			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติส่วนมาก	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยหรือไม่เลย
1. การรับประทานอาหารประเภทแกงใส่กะทิ				
2. การรับประทานอาหารรสเค็มจัด เช่น ผักดอง ปลาเค็ม ปลาหมึกเค็ม				
3. รับประทานอาหารผัก ผลไม้ หลายชนิด				
4. ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
5. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว				
6. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ๆ				
7. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ ประเภท ปลา				
8. รับประทานอาหารผักและอาหารที่มี กากใย				

## 2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับพฤติกรรมที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด  
เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยคำตอบมี 4 ตัวเลือก ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำหรือครบตามที่กำหนด  
 ปฏิบัติส่วนมาก หมายถึง ปฏิบัติเป็นส่วนมากหรือเกือบครบตามกำหนด  
 ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง บางเวลาหรือบางโอกาส  
 ปฏิบัติน้อยหรือไม่เลย หมายถึง ปฏิบัติน้อย นาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติเลย

พฤติกรรมออกกำลังกายของท่านต่อไปนี้เป็นเช่นไร	ระดับพฤติกรรม			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติส่วนมาก	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยหรือไม่เลย
1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง				
2. ใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที				
3. ออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ไร่ไม่พลอง ไร่มวยจีน				
4. บริหารกล้ามเนื้อด้วยการแกว่งแขน แกว่งขา เกร็งข้อมือ เกร็งข้อเท้า				
5. ในการออกกำลังกายท่านเริ่มจากท่าเบา ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ แรงขึ้น แล้วจบด้วยการยืดกล้ามเนื้อ				
6. ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ทำสวน ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้				

### 3. พฤติกรรมการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับพฤติกรรมที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด  
เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยคำตอบมี 4 ตัวเลือก ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำหรือครบตามที่กำหนด  
ปฏิบัติส่วนมาก หมายถึง ปฏิบัติเป็นส่วนมากหรือเกือบครบตามกำหนด  
ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง บางเวลาหรือบางโอกาส  
ปฏิบัติน้อยหรือไม่เลย หมายถึง ปฏิบัติน้อย นาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติเลย

พฤติกรรมการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วยของท่าน ต่อไปนี้ เป็นเช่นไร	ระดับพฤติกรรม			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ ส่วนมาก	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ น้อย หรือไม่เลย
1. ถึงแม้จะเจ็บป่วยเล็กน้อย ท่านก็ไม่ซ้อยาร รับประทานเอง				
2. ท่านรับประทานเฉพาะยาแผนปัจจุบันที่ได้รับ จากบุคลากรสาธารณสุขเท่านั้น				
3. เมื่อมีปัญหาเรื่องการรับประทานยา ท่านปรึกษามูลนิธิสาธารณสุข				
4. ท่านรับการตรวจร่างกายและตรวจคัดกรองโรค เป็นประจำทุกปี				
5. ท่านหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย				
6. ท่านไปรับการตรวจทุกครั้งที่แพทย์นัด				
7. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุข เมื่อท่านเจ็บป่วย หรือไม่สบาย				
8. ท่านรับประทานยาได้อย่างถูกต้องตามที่บุคลากร สาธารณสุขแนะนำ				

#### 4. พฤติกรรมการจัดการความเครียด

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับพฤติกรรมที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยคำตอบมี 4 ตัวเลือก ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำหรือครบตามที่กำหนด  
 ปฏิบัติส่วนมาก หมายถึง ปฏิบัติเป็นส่วนมากหรือเกือบครบตามที่กำหนด  
 ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง บางเวลาหรือบางโอกาส  
 ปฏิบัติน้อยหรือไม่เลย หมายถึง ปฏิบัติน้อย นาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติเลย

พฤติกรรมจัดการความเครียดของท่านต่อไปนี้เป็นเช่นไร	ระดับพฤติกรรม			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติส่วนมาก	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติน้อยหรือไม่เลย
1. ท่านพักผ่อนหย่อนใจโดยการพูดคุยกับบุคคลในบ้าน				
2. ท่านพักผ่อนหย่อนใจ โดยการพูดคุยกับเพื่อนบ้าน เมื่อมีโอกาส				
3. ท่านหมกมุ่นหรือหงุดหงิดกับปัญหาหรือความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น				
4. ท่านไปร่วมงานแต่งงาน งานศพ งานบวช และงานประเพณีอื่น ๆ				
5. เมื่อรู้สึกเครียดท่านสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ				
6. เมื่อรู้สึกเครียด ท่านฟังวิทยุ อ่านหนังสือ				
7. เมื่อมีเวลาว่างท่านทำกิจกรรมที่เพลิดเพลินทำ เช่น การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงปลาสวยงาม				
8. ท่านพูดคุยและปรับทุกข์สุขกับเพื่อนในวัยเดียวกัน				



## 2. ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยคำตอบมี 4 ตัวเลือก ดังนี้

ทำได้ปกติ หมายถึง ปฏิบัติได้เองทั้งหมด

ทำได้ปานกลาง หมายถึง ปฏิบัติได้เป็นส่วนใหญ่ แต่ทำได้ไม่ทั้งหมด ต้องมีผู้ช่วยเหลือเป็นบางครั้ง

ทำได้เล็กน้อย หมายถึง ปฏิบัติได้เล็กน้อย ต้องมีผู้ช่วยเหลือเป็นส่วนใหญ่

ทำไม่ได้เลย หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้เลยต้องมีผู้ช่วยเหลือตลอด

ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน	ระดับภาวะสุขภาพ			
	ทำได้ปกติ	ทำได้ปานกลาง	ทำได้เล็กน้อย	ทำไม่ได้เลย
1. ท่านสามารถอาบน้ำได้เอง เช่นการหยิบขันตักน้ำ การถูสบู่ การสระผม การผลัดผ้า				
2. ท่านสามารถแต่งตัวได้เอง เช่น การถอดและสวมใส่เสื้อผ้า การสวมรองเท้า				
3. ท่านสามารถรับประทานอาหารได้เอง เช่นการใช้ช้อนตักข้าว ตักแกง				
4. ท่านสามารถลุกจากที่นอน ลุกจากเก้าอี้ ลุกจากแคร่ หรือเปลี่ยนอิริยาบถได้เอง				
5. ท่านสามารถ ปัสสาวะ และอุจจาระได้เอง				
6. ท่านสามารถทำความสะอาดตน หลังอุจจาระ ปัสสาวะ ได้เอง				
7. ท่านสามารถขึ้นลง บันได้บ้านได้เอง				

### 3. ความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวัน

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยคำตอบมี 4 ตัวเลือก ดังนี้

ทำได้ปกติ หมายถึง ปฏิบัติได้เองทั้งหมด

ทำได้ปานกลาง หมายถึง ปฏิบัติได้เป็นส่วนใหญ่ แต่ทำได้ไม่ทั้งหมด ต้องมีผู้ช่วยเหลือเป็นบางครั้ง

ทำได้เล็กน้อย หมายถึง ปฏิบัติได้เล็กน้อย ต้องมีผู้ช่วยเหลือเป็นส่วนใหญ่

ทำไม่ได้เลย หมายถึง ปฏิบัติไม่ได้เลยต้องมีผู้ช่วยเหลือตลอด

ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน	ระดับภาวะสุขภาพ			
	ทำได้ปกติ	ทำได้ปานกลาง	ทำได้เล็กน้อย	ทำไม่ได้เลย
1. ท่านสามารถทำความสะอาดบ้านได้เอง เช่น ปัดกวาดถูบ้าน กวาดบริเวณบ้าน				
2. ท่านสามารถไปจ่ายตลาด ซื้อมือถือหรือซื้อสิ่งของเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้เอง				
3. ท่านสามารถเตรียมสิ่งของในการประกอบอาหารและประกอบอาหารได้เอง				
4. ท่านสามารถเดินไปใส่บาตร ไปเยี่ยมเพื่อนบ้านหรือไปวัดได้				
5. ท่านสามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัวหรือรถโดยสารประจำทางหรือรถไฟไปต่างจังหวัดเพื่อเยี่ยมบุตรหลาน หรือเพื่อไปท่องเที่ยวได้				
6. ท่านสามารถเก็บเงินและใช้จ่ายเงินด้วยตัวเองได้				

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	เรือเอกรุ่งนรินทร์ สอาดโอบุญ
วัน เดือน ปีเกิด	13 พฤษภาคม 2505
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2533 สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ.2538 สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (อาชีวอนามัยและความปลอดภัย) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ.2547 พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
ประวัติการทำงาน	พ.ศ.2526 – พ.ศ.2528 ประจำกรมแพทย์ทหารเรือ พ.ศ.2528 – พ.ศ.2532 โรงพยาบาลอากาศรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ พ.ศ.2532 – พ.ศ.2533 โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ พ.ศ.2533 – พ.ศ.2540 กองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบินกรมแพทย์ทหารเรือ พ.ศ.2540 – พ.ศ.2543 โรงพยาบาลฐานทัพเรือสงขลา พ.ศ.2543 – พ.ศ.2551 กองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน กรมแพทย์ทหารเรือ พ.ศ.2551 – ปัจจุบันกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี