

ผนวก ก.

แบบสัมภาษณ์

โครงการวิจัยเรื่อง

ความรู้และการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอนามัยตนเองของผู้สูงอายุ
บ้านสันโป่ง ตำบลบ้านเก่าต กิ่งอำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์

โครงการวิจัยนี้ประสงค์จะวัดระดับความรู้ และการปฏิบัติในการ
ดูแลสุขภาพอนามัยตนเองของผู้สูงอายุ

คำแนะนำ

1. แบบสัมภาษณ์ใช้สัมภาษณ์เฉพาะผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี
ขึ้นไป
2. แบบสัมภาษณ์ใช้ 1 ชุดต่อ 1 คน
3. แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 8 ข้อ
ส่วนที่ 2 ข้อมูลการสำรวจภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุและสิ่ง
แวดล้อม โดยการสังเกต 5 ข้อ
ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัย
ตนเองของผู้สูงอายุ 23 ข้อ
ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอนามัย
ตนเองของผู้สูงอายุ 26 ข้อ
4. การบันทึกผลการสัมภาษณ์ ให้ทำการสัมภาษณ์ทุกข้อ และ
เติมข้อความในช่องว่างให้ครบถ้วน
5. ให้กาเครื่องหมาย x ใน () ล้อมรอบหัวข้อที่ผู้ให้สัมภาษณ์
ตอบ

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นามสกุล..... อายุ.....
 บ้านเลขที่..... หมู่ 3 ตำบลสันโป่ง ตำบลบ้านกาต กิ่งอำเภอแม่อาง จังหวัดเชียงใหม่
 วันที่สัมภาษณ์..... เดือน..... พ.ศ. 2534

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 จำนวนสมาชิกในครอบครัว คน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	เพศ	อายุ	ศาสนา	เชื้อชาติ	สถานภาพสมรส	ระดับการศึกษา	อาชีพ	รายได้ต่อเดือน

1.2 รายได้ครอบครัว บาท/ปี

1.3 ลักษณะครอบครัว

- () 1. เดี่ยว
- () 2. ขยาย
- () 3. อยู่คนเดียว
- () 3. อื่น ๆ ระบุ.....

1.4 บ้านที่อยู่อาศัยเป็นของ

- () 1. ตนเอง
- () 2. ลูกหลาน
- () 3. อาศัยผู้อื่นอยู่
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....

1.5 ในรอบปีที่ผ่านมาท่านมีเงินเหลือเก็บหรือไม่

- () 1. มีเหลือเก็บ () 2. เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ
() 3. ไม่เพียงพอ () 4. อื่น ๆ ระบุ.....

1.6 ท่านฟังข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยบ้างหรือไม่

- () 1. ได้ฟัง () 2. ไม่ได้ฟัง

1.7 ถ้าเคยฟังข่าวสารสุขภาพอนามัย ฟังจากแหล่งใด (ตอบได้หลายข้อ)

- () 1. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข () 2. พระภิกษุ
() 3. ครู () 4. ผสส./อสบ.
() 5. วิทยุ () 6. โทรทัศน์
() 7. หอกระจายข่าว () 8. หนังสือพิมพ์
() 9. อื่น ๆ ระบุ.....

18. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- () 1. ไม่มี () 2. มี ระบุโรค.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการสำรวจสุขภาพของผู้สูงอายุโดยการสังเกต

2.1 ความสะอาดทั่วไปของร่างกาย

ผิวหนัง () ปกติและสะอาด
() มีปัญหาระบุ.....

เหงือกและฟัน () ดี
() มีปัญหาระบุ.....

ผม () ดี สะอาด
() มีปัญหาระบุ.....

เล็บ () สั้นและสะอาด
() เล็บดำ ขาว

เสื้อผ้า () สะอาด
() มีปัญหาระบุ.....

2.2 ลักษณะการเคลื่อนไหวและการช่วยเหลือตนเอง

- () ปกติ
 () ไม่ปกติระบุ.....

2.3 สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน

แสง

- () สว่าง ส่อง ได้ทั่วถึง
 () ค่อนข้างมืด

เสียง

- () ไม่มีเสียงรบกวน
 () มีปัญหาระบุ.....

กลิ่น

- () ไม่มีกลิ่น
 () มีกลิ่นระบุ.....

การระบายอากาศ

- () อากาศถ่ายเทได้สะดวก
 () อากาศอับทึบ

ความสะดวกทั่วไประบบน้ำและ

- () ดี

บริเวณบ้าน

- () มีปัญหา

2.4 สัมพันธภาพในครอบครัว

- () ดี
 () ไม่มีปัญหา

2.5 สภาพความปลอดภัยในการทำงาน

- () ดี
 () มีปัญหาระบุ.....

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัยตนเองของผู้สูงอายุ

1. การดูแลสุขภาพอนามัยตนเองมีความสำคัญอย่างไร
 - () 1. ทำให้ร่างกายแข็งแรงสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข
 - () 2. ทำให้การเปลี่ยนแปลงในวัยชราช้าลง
 - () 3. ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น
 - () 4. ไม่ทราบ
 - () 5. อื่น ๆ ระบุ.....
2. ผู้ใดควรเป็นผู้ดูแลสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในยามปกติได้ดีที่สุด
 - () 1. ตัวผู้สูงอายุเอง สามี ภรรยา หรือลูกหลาน
 - () 2. เพื่อนบ้าน
 - () 3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล
 - () 4. ไม่ทราบ
 - () 5. อื่น ๆ ระบุ.....
3. ผู้ใดควรเป็นผู้ที่ดูแลสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุขณะเจ็บป่วยในอันดับแรกได้ดีที่สุด
 - () 1. ตัวผู้สูงอายุเอง สามี ภรรยา หรือลูกหลาน
 - () 2. เพื่อนบ้าน
 - () 3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล
4. สถานที่ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นเช่นไร
 - () 1. อากาศถ่ายเทดี แสงสว่างทั่วถึง
 - () 2. อากาศถ่ายเทไม่สะดวก แออัด
 - () 3. ห้องอับชื้น ค่อนข้างทึบ
 - () 4. ไม่ทราบ
 - () 5. อื่น ๆ ระบุ.....
5. อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นอาหารประเภทใดมากที่สุด
 - () 1. อาหารหลัก 5 หมู่ เน้นการบริโภคอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เนื้อปลา ไข่ นม
 - () 2. ลดหรืองดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม

- () 3. รับประทานเฉพาะอาหารจำพวก ผัก ผลไม้
- () 4. ไม่ทราบ
- () 5. อื่น ๆ ระบุ.....
6. เหตุใดผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารจำพวกโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ปลา และนม ถั่วเหลือง มากขึ้น
- () 1. ช่วยในการขับถ่าย
- () 2. ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร
- () 3. ช่วยเสริมสร้างส่วนที่เสื่อมลงของร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- () 4. ไม่ทราบ
- () 5. อื่น ๆ ระบุ.....
7. ลักษณะอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นข้อใด
- () 1. อาหารอ่อน ย่อยง่าย ไม่มีรสเผ็ด
- () 2. อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และอาหารหมักดอง
- () 3. ข้าวเหนียว แกงผัก
- () 4. ไม่ทราบ
- () 5. อื่น ๆ ระบุ.....
8. ในแต่ละวันผู้สูงอายุควรดื่มน้ำในปริมาณเท่าใดจึงจะเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย
- () 1. น้อยกว่า 4 แก้ว
- () 2. อย่างน้อย 6-8 แก้ว
- () 3. ไม่ทราบ
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
9. ผู้สูงอายุควรมีการขับถ่ายอุจจาระอย่างไรตามปกติ
- () 1. ถ่ายทุกวัน วันละ 1 ครั้ง
- () 2. ถ่ายกระปรินกระปรอย วันละหลาย ๆ ครั้ง
- () 3. ถ่าย 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์
- () 4. ไม่ทราบ
- () 5. อื่น ๆ ระบุ.....

10. ผู้สูงอายุสามารถป้องกันอาการท้องผูกได้อย่างไร
- () 1. รับประทานยาถ่าย หรือยาระบายเป็นประจำ
 - () 2. ดื่มน้ำและรับประทานผัก หรือผลไม้ให้มากขึ้น
 - () 3. สวมถุงจาระเป็นประจํา
 - () 4. ไม่ทราบ
 - () 5. อื่น ๆ ระบุ.....
11. ผู้สูงอายุควรรักษาความสะอาดปากและฟันอย่างไร
- () 1. ทำความสะอาดปากและฟันทุกวัน วันละครั้ง
 - () 2. ทำความสะอาดปากและฟันทุกวัน วันละ 2 ครั้ง
 - () 3. ทำความสะอาดปากและฟันทุกวัน วันละ 2 ครั้งและบ้วนปากหลังอาหารทุกมื้อ
 - () 4. ไม่ทราบ
 - () 5. อื่น ๆ ระบุ.....
12. การรักษาความสะอาดของปากและฟันมีประโยชน์อย่างไร
- () 1. ช่วยให้รับประทานอาหารได้ดีขึ้น
 - () 2. เพิ่มความอยากอาหาร
 - () 3. ปากสะอาด ไม่ทำให้เกิดความหมักหมมของเศษอาหาร ไม่มีกลิ่นเหม็นเหม็นออกและฟันแข็งแรง
 - () 4. ไม่ทราบ
 - () 5. อื่น ๆ ระบุ.....
13. ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างไร
- () 1. ไม่ควรออกกำลังกายเลย
 - () 2. ควรออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดิน อย่างสม่ำเสมอทุกวัน เท่าที่สามารถกระทำได้
 - () 3. ควรออกกำลังกายอย่างหนัก ใช้แรงมากที่สุดเท่าที่สามารถกระทำได้
 - () 4. ไม่ทราบ
 - () 5. อื่น ๆ ระบุ.....

14. การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร

- () 1. ร่างกายแข็งแรง สดชื่นขึ้น ป้องกันความเสี่ยงในวัยสูงอายุ รักษาความตั้งตัวของกล้ามเนื้อ
- () 2. ช่วยให้อ่อนเพลียมากขึ้น
- () 3. ช่วยให้ความจำดีขึ้น
- () 4. ไม่ทราบ
- () 5. อื่น ๆ ระบุ.....

15. การพักผ่อน นอนหลับที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นแบบใด

- () 1. นอนหลับสนิท 6-8 ชั่วโมงในตอนกลางคืน และพักผ่อนกลางวันประมาณ 1/2 - 1 ชั่วโมง
- () 2. นอนหลับสนิท 6-8 ชั่วโมงในตอนกลางคืน ไม่ต้องพักผ่อนกลางวัน
- () 3. นอนหลับสนิท 4-5 ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว
- () 4. ไม่ทราบ
- () 5. อื่น ๆ ระบุ.....

16. สภาพแวดล้อมใดที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

- () 1. บ้านโตสูงชัน ไม่มีราว
- () 2. พื้นลื่น และเปียกชื้นอยู่เสมอ
- () 3. บ้านโตมีราวเกาะ และมีแสงสว่างพอควร
- () 4. ไม่ทราบ
- () 5. อื่น ๆ ระบุ.....

17. การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม มีประโยชน์อย่างไร

- () 1. มีสุขภาพจิตดีขึ้น เพิ่มคุณค่าในตนเองทำให้สังคมมีการพัฒนา
- () 2. ได้รับความรู้มากขึ้น
- () 3. ร่างกายแข็งแรงขึ้น
- () 4. ไม่ทราบ
- () 5. อื่น ๆ ระบุ.....

18. เมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

- () 1. ร่างกายแข็งแรง การเคลื่อนไหวร่างกายได้เร็วขึ้น
- () 2. สภาพร่างกายเสื่อมโทรมลง หนื่อยง่ายขึ้น
- () 3. ไม่มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ
- () 4. ไม่ทราบ
- () 5. อื่น ๆ ระบุ.....

19. การระบายความทุกข์ หรือความไม่สบายใจอย่างไรจึงจะเหมาะสม

- () 1. เก็บตัวอยู่กับคนเดียว
- () 2. ปรึกษากับบุคคลในครอบครัว เพื่อนสนิท ไปวัดหรือทำบุญ
- () 3. ระบายกับลูกหลาน โดยการ บ่นหรือตำ
- () 4. ไม่ทราบ
- () 5. อื่น ๆ ระบุ.....

20. การเก็บกตอารมณืมีผลเสียต่อผู้สูงอายุอย่างไร

- () 1. ทำให้เกิดความเสื่อมของสมอง
- () 2. ทำให้เกิดความทุกข์ใจหรือไม่สบายใจ
- () 3. การทำงานช้าลง
- () 4. ไม่ทราบ
- () 5. อื่น ๆ ระบุ.....

21. ผู้สูงอายุควรรับการตรวจสุขภาพตามสถานเอนามัยหรือโรงพยาบาลเมื่อใด

- () 1. เฉพาะเมื่อมีการป่วยหรือไม่สบายอย่างรุนแรง
- () 2. ควรรับการตรวจสุขภาพทุกปี และเมื่อมีอาการเจ็บป่วยทุกครั้ง
- () 3. ไม่จำเป็นต้องรับการตรวจสุขภาพ ถึงแม้จะมีอาการเจ็บป่วย
- () 4. ไม่ทราบ
- () 5. อื่น ๆ ระบุ.....

22. บุหรี่มีผลต่อสุขภาพอย่างไร

- () 1. ทำให้เกิดการระคายเคืองของหลอดลม ทำให้ไอบ่อย อาจทำให้เกิดมะเร็งของปอดได้

- () 2. ไม่มีผลเสียใด ๆ
- () 3. ไม่ทราบ
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....

23. สุราจะมีผลอย่างไรต่อสุขภาพ

- () 1. ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร โรคมะเร็งตับ
- () 2. ไม่มีผลเสียใด ๆ
- () 3. ทำให้เจริญอาหาร
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....

3. แบบสัมภาษณ์ การปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอนามัยตนเองของผู้สูงอายุ

1. การทำกิจวัตรประจำวันของท่าน

- () 1. ช่วยเหลือตนเองได้ตามอัธยาศัย และ/หรือ ให้คนอื่นช่วยในบางกิจกรรม
- () 2. ช่วยเหลือตนเองได้น้อยมาก และต้องอาศัยคนช่วยเหลือเป็นส่วนใหญ่
- () 3. ช่วยเหลือตนเองได้น้อยมาก ต้องอาศัยคนช่วยเหลือตลอดเวลา
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....

2. งานหรือกิจวัตรประจำวันที่ท่านทำอยู่ขณะนี้มีลักษณะเช่นไร

- () 1. ไม่ได้ทำงานหรือกิจกรรมใด ๆ
- () 2. ใช้แรงงานน้อย ๆ งานเบา ๆ
- () 3. ใช้แรงงานมากหรือเคร่งเครียดทั้งวัน
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....

3. ท่านช่วยเหลือบุคคลอื่น ในครอบครัว ในการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ หรือไม่

- () 1. ไม่ได้ช่วยทำงานหรือทำกิจกรรมใด ๆ
- () 2. นาน ๆ ครั้ง ส่วนมากจะไม่ทำ
- () 3. ทำทุกครั้งเท่าที่สามารถจะช่วยให้
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....

4. เมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงนัก ใครเป็นผู้ทำการดูแลท่านเป็นอันดับแรก

- () 1. ตัวผู้สูงอายุเอง สามี ภรรยา หรือ ลูกหลาน

- () 2. เพื่อนบ้าน
- () 3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
5. ท่านอาศัยในสถานที่ยังไร
- () 1. ห้องที่มีอากาศอบอุ่น
- () 2. ห้องที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- () 3. ห้องที่อากาศถ่ายเทได้ดี มีหน้าต่าง แสงสว่างส่องทั่วถึง
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
6. อาหารส่วนใหญ่ที่ท่านรับประทานในแต่ละวันมีลักษณะเช่นไร
- () 1. รับประทานเนื้อสัตว์ เนื้อปลา ไข่ นม ผัก ผลไม้ ครบทุกวัน
- () 2. รับประทานมังสวิรัต
- () 3. รับประทานเนื้อสัตว์ นม ไข่ เป็นบางวัน
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
7. อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ส่วนใหญ่ท่านทำการปรุงอย่างไร
- () 1. ทำให้สุกทุกครั้ง
- () 2. ทำดิบ ๆ สุก ๆ เป็นประจำ
- () 3. ทำดิบ ๆ สุก ๆ เป็นบางครั้ง
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
8. ท่านรับประทานอาหารรสจัด หรือ อาหารหมักดองหรือไม่
- () 1. ไม่รับประทาน
- () 2. รับประทานบางครั้ง
- () 3. รับประทานเป็นประจำ
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
9. ท่านดื่มน้ำประเภทใด
- () 1. น้ำอ
- () 2. น้ำบาดาล
- () 3. น้ำต้มสุก หรือน้ำกรอง

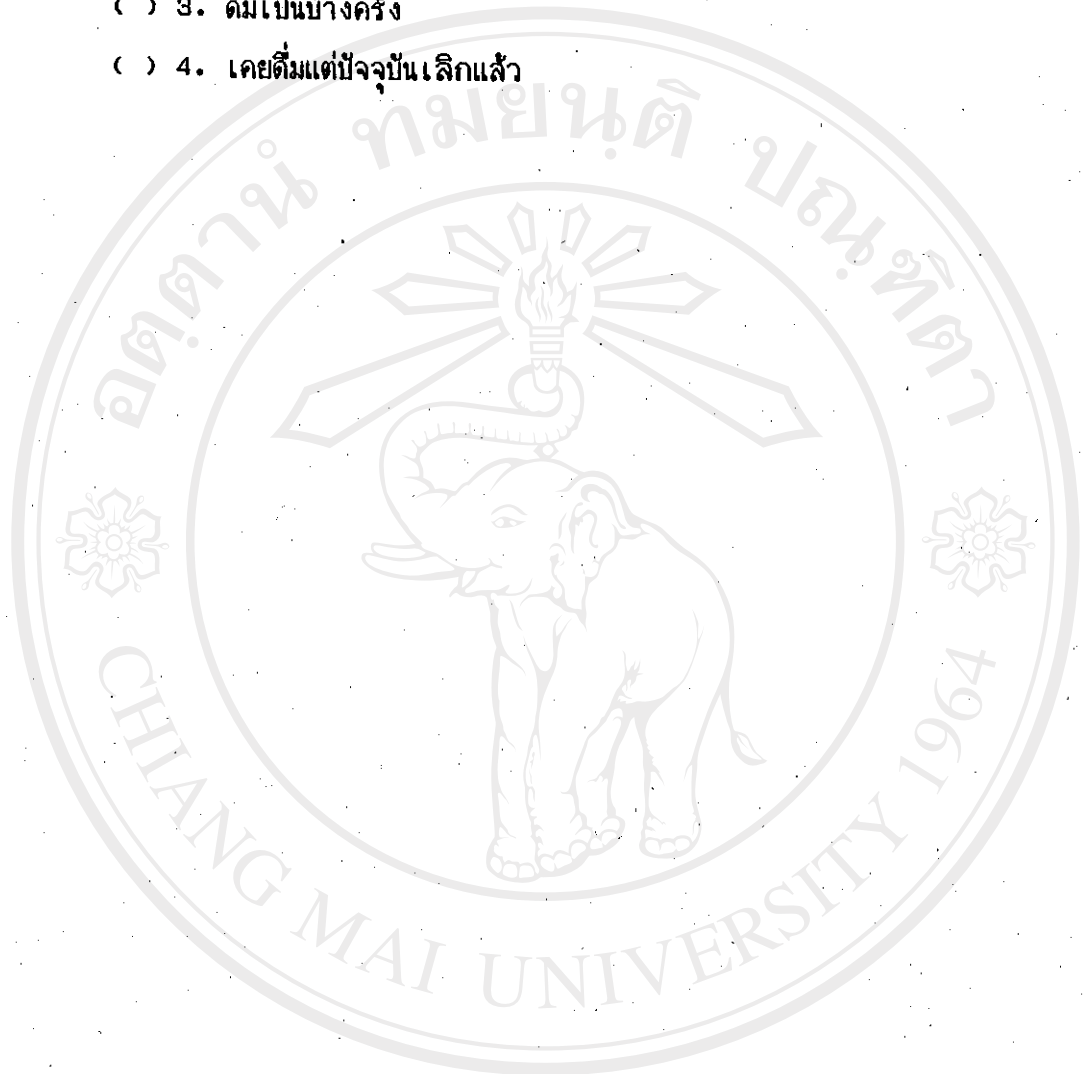
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
10. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำปริมาณเท่าใด
- () 1. ดื่มน้ำน้อยกว่า 4 แก้วต่อวัน
- () 2. ดื่มน้ำอย่างน้อย 6-8 แก้ว
- () 3. อื่น ๆ ระบุ.....
11. ท่านดูแลความสะอาดของร่างกายอย่างไร
- () 1. อาบน้ำเป็นบางวัน
- () 2. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- () 3. อื่น ๆ ระบุ.....
12. ท่านดูแลความสะอาดเล็บมือ เล็บเท้าอย่างไร
- () 1. ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ
- () 2. ไว้เล็บยาว ทำความสะอาดเป็นบางครั้ง
- () 3. ตัดหรือทำความสะอาดเมื่อมีผู้เตือนให้กระทำ
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
13. ท่านทำความสะอาดปากและฟันอย่างไร
- () 1. ไม่ทำความสะอาด
- () 2. แปรงฟันหรือบ้วนปากวันละ 1 ครั้ง
- () 3. แปรงฟันหรือบ้วนปากวันละ 2 ครั้ง และหลังอาหารทุกมื้อ
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
14. ท่านออกกำลังกายเพียงใด
- () 1. ไม่เคยออกกำลังกายเลย
- () 2. ออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดิน อย่างสม่ำเสมอ ทุกวัน
- () 3. ออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก ๆ ทุกวัน
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
15. ส่วนใหญ่ท่านพักผ่อนนอนหลับวันละกี่ชั่วโมง
- () 1. หลับสนิทประมาณ 8-10 ชั่วโมงในตอนกลางคืน และประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงในตอนกลางวัน

- () 2. มีอาการนอนไม่หลับ บ่อยครั้ง
- () 3. มีเวลานอนน้อยกว่า วันละ 6 ชั่วโมง
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
16. ท่านปฏิบัติอย่างไร เมื่อมีอาการนอนไม่หลับ
- () 1. ไม่มีปัญหา
- () 2. รับประทานยานอนหลับเป็นประจำ
- () 3. ไม่ปฏิบัติอย่างไรเป็นพิเศษ บางคืนก็นอนไม่หลับ
- () 4. สวดมนต์ หรือทำใจให้สบาย
- () 5. อื่น ๆ ระบุ.....
17. ท่านมีการระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุต่อตนเองภายในบ้านและนอกบ้านหรือไม่
- () 1. ไม่ระมัดระวัง
- () 2. ระมัดระวังเป็นครั้งคราว
- () 3. ระมัดระวังเป็นประจำ
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
18. ท่านได้ร่วมกิจกรรมในสังคมหรือไม่
- () 1. ไม่เคยร่วมทำกิจกรรมใด ๆ
- () 2. ร่วมทำกิจกรรมบางอย่างนาน ๆ ครั้ง
- () 3. ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
19. ท่านมีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวเป็นอย่างไร
- () 1. สุกหลานรักใคร่ ดูแล เอาใจใส่ดี
- () 2. ไม่ค่อยมีใครมาสนใจดูแล
- () 3. ทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อย ๆ
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
20. เมื่อรู้สึกอ่อนเพลียท่านทำอย่างไร
- () 1. ซึ่ยบำรุงหรือวิตามินมารับประทานเอง
- () 2. ทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามปกติ

- () 3. นิ่งหรือนอนนิ่งจนเอาการดิ้น
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
21. เมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วยท่านทำอย่างไร
- () 1. ปลดทิ้งไว้ให้หายเอง
- () 2. ซื้อยากินเอง
- () 3. ไปสถานเอนามัย หรือ ไปพบแพทย์ทำการตรวจ รักษาตามคลินิกหรือโรงพยาบาล
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
22. เมื่อท่านมีปัญหาทุกข์ใจหรือ ไม่สบายใจท่านทำอย่างไร
- () 1. ปรึกษาคณะในครอบครัวหรือเพื่อนสนิท
- () 2. ไม่ปรึกษาใครเลยชอบอยู่คนเดียว
- () 3. บ่นหรือว่ากล่าวคนอื่น เพื่อระบายความในใจ
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
23. เมื่อท่านมีอาการง่วงหรือท่านทำอย่างไร
- () 1. แสดงอาการหรือกริยาที่ระงับไม่อยู่เสมอ อาจโดยการด่า หรือบ่น
- () 2. เก็บกดอารมณ์ และหลบไปอยู่คนเดียว
- () 3. ค่อย ๆ พิจารณาสาเหตุ และหาแนวทางแก้ไขอย่างมีเหตุผล
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
24. ท่านได้ทำการตรวจสุขภาพอนามัยปีละครั้งหรือไม่
- () 1. ไม่เคยตรวจ
- () 2. ไปตรวจเป็นประจำทุกปี
- () 3. เคยไปตรวจ แต่ไม่ได้ไปทุกปี
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
25. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่
- () 1. ไม่สูบ
- () 2. สูบเป็นประจำ
- () 3. สูบเป็นบางครั้ง

26. การดื่มสุราของผู้สูงอายุ

- () 1. ไม่ดื่ม
- () 2. ดื่มเป็นประจำ
- () 3. ดื่มเป็นบางครั้ง
- () 4. เคยดื่มแต่ปัจจุบันเลิกแล้ว



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข

แนวคำถามในการสนทนากลุ่ม

โครงการวิจัยเรื่อง

ความรู้และการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอนามัยตนเองของผู้สูงอายุ บ้านสันโป่ง ตำบลบ้านกาต กิ่งอำเภอแม่อาง จังหวัดเชียงใหม่

การศึกษาแบบ Focus Group Discussion

1. เริ่มต้นการสนทนา
 - 1.1 กล่าวต้อนรับและขอบคุณทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมนี้
 - 1.2 อธิบายวัตถุประสงค์ในการสนทนาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความรู้และการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอนามัยตนเองของผู้สูงอายุ
 - 1.3 อธิบายถึงวิธีการในการสนทนาและซักถาม
 - มีการใช้เครื่องอัดเสียง
 - มีผู้ทำการจดบันทึกและการสนทนา
 - ขอให้ทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่
 - 1.4 ผู้ดำเนินการสนทนาแนะนำตนเองและผู้ร่วมงาน
 - ให้ผู้สูงอายุแนะนำตนเอง
 - 1.5 คำถามเริ่มต้นการสนทนา เพื่อสร้างความคุ้นเคย เช่น มีลูกกี่คน ทำงานอะไรกันบ้าง เป็นต้น

2. แนวคำถามเกี่ยวกับความรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัยตนเองของผู้สูงอายุ
 - 2.1 สุขภาพอนามัย หมายถึงอะไร
 การดูแลสุขภาพอนามัยตนเองมีความสำคัญอย่างไร.....
 ผู้สูงอายุควรกระทำอย่างไร จึงจะมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ สามารถอยู่ในสังคมได้
 อย่างปกติสุข.....
 ใครควรเป็นผู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในยามปกติได้อย่างเหมาะสม.....
 เพราะเหตุใด.....
 ใครควรเป็นผู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุขณะที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ร้ายแรงนัก.....
 เพราะเหตุใด.....
 การดูแลสุขภาพอนามัยด้วยตนเองมีประโยชน์อย่างไรบ้าง
 ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดูแลสุขภาพอนามัยตนเองได้เนื่องจากอะไร.....
 - 2.2 อาหารประเภทใดมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ
 มีประโยชน์อย่างไรบ้าง
 ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำปริมาณเท่าใด ในแต่ละวันจึงจะเพียงพอต่อความต้องการของ
 ร่างกาย
 ควรมีการปรับปรุงน้ำ ก่อนการบริโภคอย่างไร
 บริเวณที่อยู่อาศัยอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับผู้สูงอายุ
 ผู้สูงอายุควรมีการพักผ่อนนอนหลับวันละกี่ชั่วโมง จึงจะเพียงพอต่อความต้องการ
 ของร่างกาย
 - 2.3 ท้องผูกในผู้สูงอายุเกิดจากสาเหตุใด
 - 2.4 ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุได้บ่อย
 - 2.5 การทำความสะอาดปาก ฟัน มีประโยชน์อย่างไร
 - 2.6 การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร
 ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างไรจึงจะเหมาะสม.....
 - 2.7 เมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
 - 2.8 การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมมีประโยชน์อย่างไร
 - 2.9 การเก็บกตอารมณ์โกรธมีผลเสียอย่างไร
 - 2.10 การตรวจสุขภาพประจำปีมีประโยชน์อย่างไร

3. แนวคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอนามัยตนเองของผู้สูงอายุ

- 3.1 สุขภาพอนามัยของท่านเป็นอย่างไร.....
 ใคร เป็นผู้ดูแลสุขภาพของท่านในภาวะปกติ
 ทำอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด
 ใคร เป็นผู้ดูแลสุขภาพของท่านเมื่อมีอาการเจ็บป่วย.....
 ทำอย่างไรบ้าง.....เพราะเหตุใด
 ท่านได้ดูแลสุขภาพอนามัยตนเองอย่างไรบ้าง.....
 ในแต่ละวันท่านทำงานลักษณะอย่างไร
 3.2 ส่วนใหญ่ท่านรับประทานอาหารประเภทใดบ้างในแต่ละวัน.....
 ท่านดื่มน้ำวันละกี่แก้ว มาจากแหล่งใด
 ก่อนนำมาบริโภคได้ทำการปรับปรุงอย่างไร
 ที่อยู่อาศัยของท่านเป็นอย่างไร
 ท่านพักผ่อนนอนหลับ ในเวลากลางวันกี่ชั่วโมง
 กลางคืนกี่ชั่วโมง
 มีอาการนอนไม่หลับหรือไม่ แก้ไขอย่างไร
 3.3 ท่านมีอาการท้องผูกบ่อยเพียงใด
 แก้ไขอย่างไร
 ท่านได้ป้องกันการเกิดอาการท้องผูกอย่างไร.....
 3.4 ท่านเคยได้รับอุบัติเหตุอะไรบ้าง
 เกิดได้อย่างไร
 ท่านได้ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุอย่างไร
 3.5 ท่านทำความสะอาดปาก และฟันอย่างไร
 3.6 ท่านได้ออกกำลังกายหรือไม่ ทำอย่างไรบ้าง
 3.7 เมื่อมีอายุมากขึ้น ร่างกายท่านมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
 3.8 ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้านอย่างไรบ้าง
 3.9 เมื่อท่านเกิดอารมณ์โกรธท่านทำอย่างไร
 ครอบครัวของท่านมีความขัดแย้งกันบ่อยหรือไม่
 ท่านแก้ปัญหาได้อย่างไรบ้าง

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สาคร พุทธิปาน ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิกุล บุญช่วง ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุรภี ภู่งศ์ศักดิ์ ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อาจารย์ ดร.ประคิม สัจฉายา ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. อาจารย์ วราภรณ์ เลิศพนวิไลกุล ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

- ชื่อ นางนริศรา สิลามาตย์
- วัน เดือน ปี เกิด 29 สิงหาคม 2507
- ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนสาริตมหาวิทยาลัย เชียงใหม่ เมื่อปีการศึกษา 2525
สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาพยาบาล และผดุงครรภ์ จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อปี การศึกษา 2529
- ประสบการณ์การทำงาน ปัจจุบันทำงานใน ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตำแหน่งพยาบาลระดับ 4

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved