

## รายการอ้างอิง

1. กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย 2533-2563. กรุงเทพมหานคร, 2538.
2. นภาพร ชโยวรรณ และ มาลินี วงษ์สิทธิ์. ปัญหาผู้สูงอายุในประเทศไทยและผลการวิจัยเบื้องต้น. ในการประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2530. โดยสมาคมนักประชากรไทย โรงแรมอิมพีเรียล. กรุงเทพมหานคร, พฤศจิกายน 2530.
3. อนามัย, กรม. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. นนทบุรี : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2542.
4. Solomon,R. Coping with Stress : A Physician s Guide to Mental Health in Aging. Geriatric. 5 (July 1996) : 46-51.
5. เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์, 2528.
6. แม่บ้านสาธารณสุข, สมาคม. คู่มือการดำเนินงานโครงการสังเคราะห์ผู้สูงอายุ.กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2536.
7. สมจิต หนูเจริญกุล. การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลปะทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : วี.เจ.พรินติ้ง, 2539.
8. จำเรียง กุระมะสุวรรณ และคณะ. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคล ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
9. วาสนา เลื่อนวงษ์. พฤติกรรมดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.

10. อัสรา อวารณ. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพภายในครอบครัว การสนับสนุนปัจจัยทางชีวสังคมกับความสามารถในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
11. มัลลิกา มัติโก. ประมวลสถานการณ์ทางสุขภาพและสังคมของผู้สูงอายุไทย : วิเคราะห์จากวิทยานิพนธ์. กรุงเทพมหานคร : กองบริหารงานวิจัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.
12. ชื่น เตชามหาชัย และ คณะ. การประเมินผลการดูแลสุขภาพอนามัยพึงประสงค์ในผู้สูงอายุ. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2541.
13. นิสา ชูโต. คนชราไทย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
14. สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
15. กชกร สังขชาติ. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2536.
16. บรรลุ ศิริพานิช. 20ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : คบไฟ, 2541.
17. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542.
18. Orem, D.E. Nursing : concept of Practice. 3<sup>rd</sup> ed. New York : Mc Graw-Hill book company, 1991.
19. สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุด 100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
20. อัจฉรา นวจินดา และ ขจิรัตน์ ภิรมย์ธรรมศิริ. ความพึงพอใจ : ตัวแปรกลางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงแรมรอยัลริเวอร์, 2534.

21. สุมน อมรวิวัฒน์. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร, ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
22. อนุชาติ พวงสำลี และ อรทัย อาจอ่ำ. การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2539.
23. UNESCO, The use of Socio-Economic Indicators in Development Planning. UNESCO, Paris, 1976.
24. ประภาพร จินันทุยา. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุคืนแดง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
25. Miles, Ian, Social Indicators for human development. London : Frances Printer, 1985.
26. ศิริวรรณ ศิริบุญ. ข้อเท็จจริงและทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงดูและการดูแลผู้สูงอายุของคนหนุ่มสาวไทย. เอกสารงานวิจัยสถาบันประชากรศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
27. สุลี ทองวิเชียร และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. การดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเขตกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
28. สุวิทย์ วินุลผลประเสริฐ และคณะ. การศึกษาวิเคราะห์ความต้องการผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยตนเองไม่ได้ในอีก 2 ทศวรรษหน้า. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. 2 (เมษายน-มิถุนายน, 2540) : 36-46.
29. ธราดล เก่งการพานิช. พฤติกรรมการรักษาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชนบทกรณีศึกษา : บ้านโป่งสาวเอ้ ตำบลเรณู อำเภอรณูนคร จังหวัดนครพนม. วารสารสุขศึกษา. 19 (มกราคม-เมษายน) : 26-34.
30. มยุรา นพพรพันธุ์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2534.

31. ชุตติภา วรรณวิบูล. การเลือกใช้สถานบริการสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต, ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา สาขาประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2535.
32. ยูวดี กฤษวัฒนาภรณ์. การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุในเคหะชุมชนทุ่ง  
สองห้อง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.
33. สุนันต์ วงศ์กุญชร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกชมรม  
ผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุร่มเกล้า เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์  
ปริญญามหาบัณฑิต(สาธารณสุข), สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล,  
2537.
34. มาลี เลิศมาลีวงศ์ และ สุทธิศรี ตระกูลสิทธิโชค. ความสามารถในการดูแลตนเอง การสนับสนุน  
ทางสังคมและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. รามาชิปดีพยาบาลสาร. 1 (มกราคม-เมษายน 2538) :  
24-32.
35. สมคิด โพธิ์ชนะพันธ์ และคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ การสนับสนุนทาง  
สังคม. พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วารสาร  
มหาวิทยาลัยมหิดล. 2 (มกราคม-มีนาคม 2538) : 88-96.
36. ไสว ฝึกฝน. พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี.  
สรรพสิทธิ์เวชสาร. 18 (มกราคม-มีนาคม 2540) : 39-46.
37. มัลลิกา มัติโก และคณะ. ภาวะสุขภาพอนามัยและการดูแลตนเองเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของ  
ผู้สูงอายุพื้นที่ศึกษาในเขตภาคเหนือ. เอกสารการสัมมนาโครงการวิจัยครบวงจรเรื่อง  
ผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : ศุภนิชการพิมพ์, 2540.
38. ทัสสนี นุชประยูร และ เต็มศรี ชานิจารกิจ. สถิติในการวิจัยทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 2  
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541

39. Pender, N.J. Health Promotion in Nursing Practice. 2<sup>nd</sup> ed. Norwalk Connecticut: Appleton & Lange, 1987
40. วันดี โภคะกุล และคณะ . การศึกษาคุณลักษณะผู้สูงอายุไทยที่มีอายุเกิน100ปี พ.ศ. 2539.  
รายงานการวิจัยสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข , 2541
41. สำเร้ง แหงกระโทก และ รุจิรา มังคละศิริ. ศูนย์สุขภาพชุมชน : หนทางสู่ระบบบริการที่พึงประสงค์. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครราชสีมา : สมบูรณ์การพิมพ์, 2545.
42. บุญศรี สรรเสอาด และคนอื่นๆ. แนวทางการจัดบริการด้านสงเคราะห์ทางสาธารณสุขแก่ผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร, 2533.
43. นภาพร ชโยวรรณ และ จอร์น โนเดล. รายงานการสำรวจสภาวะผู้สูงอายุในประเทศไทย.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
44. จรัสวรรณ เทียนประภาส และ พัชรี ต้นศิริ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองธรรม, 2533.
45. ทศนีย์ ระย้า. การประเมินความสามารถของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.
46. เฉก ธนะสิริ. ทำอย่างไรจึงจะปราศจากโรคและชลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : แปลนพลับลิชชิ่ง. 2532.
47. บรรลุ ศิริพานิช และคณะ. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่อายุยืนแข็งแรง.  
กรุงเทพมหานคร : สามดีการพิมพ์, 2532.
48. นริศรา ทิถามานิตย์. ความรู้และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของชาวบ้านสัน โป่ง ต. บานลาด กิ่งอ.แม่วาง จ.เชียงใหม่ : ความรู้และการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองของผู้สูงอายุ. การค้นคว้าอิสระปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534.

49. WHO. Health Aging. World Health Organization. Geneva, 1993.
50. ชูศักดิ์ เวชแพทย์. การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุให้มีอายุยืน. กรุงเทพมหานคร : ศุภวณิชการพิมพ์, 2532.
51. จินตนา ศรีธรรมมา. ปัจจัยที่ผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบท จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2539
52. ดวงพร รัตนอมรชัย. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้สภาวะสุขภาพ และการรับรู้การควบคุมสุขภาพกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเอกพยาบาลสาทรณสุข. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
53. วรณี ชัชวาลทิพากร และคณะ. การประเมินพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุและการดำเนินงานของเจ้าหน้าที่ภาครัฐและภาคเอกชนในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. รายงานการวิจัย ฝ่ายอบรมอนามัยในบ้าน สำนักงานกลาง สภาอากาศไทย, 2543.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

วันที่.....

## แบบสัมภาษณ์

## พฤติกรรม การดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเขตลาดกระบัง

**คำชี้แจง** ผู้สัมภาษณ์บันทึกข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ลงในช่องว่าง หรือขีดเครื่องหมาย × ลงใน  หน้าข้อความที่เป็นคำตอบแต่ละข้อตามความเป็นจริง

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยพื้นฐาน

1. ผู้ตอบแบบสอบถามคือใคร
 

<input type="checkbox"/> 1. ผู้สูงอายุ	<input type="checkbox"/> 2. ผู้สูงอายุร่วมกับผู้ดูแล
<input type="checkbox"/> 3. ผู้ดูแล	<input type="checkbox"/> 4. ญาติ (ระบุ).....
2. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่แขวง.....
3. เพศ
 

<input type="checkbox"/> 1. ชาย	<input type="checkbox"/> 2. หญิง
---------------------------------	----------------------------------
4. ปัจจุบันอายุ ..... ปี
5. ท่านสำเร็จการศึกษาสูงสุด ระดับใด
 

<input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้รับการศึกษา	<input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา
<input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษา	<input type="checkbox"/> 4. อนุปริญญา/ปวส./ปวช.
<input type="checkbox"/> 5.ปริญญาตรี / สูงกว่า	
6. ท่านนับถือศาสนา
 

<input type="checkbox"/> 1. ศาสนาพุทธ	<input type="checkbox"/> 2. ศาสนาคริสต์
<input type="checkbox"/> 3. ศาสนาอิสลาม	<input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ ระบุ .....
7. ท่านมีสภาพสมรส
 

<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 2. คู่ อยู่บ้านเดียวกัน
<input type="checkbox"/> 3. คู่อยู่คนละบ้าน	<input type="checkbox"/> 4. หม้าย (คู่สมรสเสียชีวิต)
<input type="checkbox"/> 5. หย่า / แยก / เลิกกัน	
8. ท่านมีอาชีพอะไร
 

<input type="checkbox"/> 1. รับจ้าง	<input type="checkbox"/> 2. ค้าขาย
<input type="checkbox"/> 3. เกษตรกรรม	<input type="checkbox"/> 4. ไม่มีอาชีพ
8. ท่านมีรายได้ต่อเดือน ( บาท )
 

<input type="checkbox"/> 1. ไม่มีรายได้เป็นตัวเอง	<input type="checkbox"/> 2. ต่ำกว่า 1000 บาท
<input type="checkbox"/> 3. 1001 – 3000 บาท	<input type="checkbox"/> 4. 3001 – 6000 บาท
<input type="checkbox"/> 5. 6001 – 9000 บาท	<input type="checkbox"/> 6. 9001 บาท ขึ้นไป



9. แหล่งที่มาของรายได้
- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ทำงานด้วยตัวเอง | <input type="checkbox"/> 2. คู่สมรส  |
| <input type="checkbox"/> 3. เงินสะสม / มรดก | <input type="checkbox"/> 4. ค่าเช่า  |
| <input type="checkbox"/> 5. บำนาญ / บำเหน็จ | <input type="checkbox"/> 6. บุตรหลาน |
10. ท่านมีลักษณะครอบครัวอย่างไร
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ครอบครัวเดี่ยว | <input type="checkbox"/> 2. ครอบครัวขยาย |
|--|--|
12. ปัจจุบันท่านเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุหรือไม่
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. เป็นสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุ .....  | <input type="checkbox"/> 2. ไม่เป็น เพราะ..... |
| <input type="checkbox"/> 3. เป็นสมาชิกชมรม อื่นๆ (ระบุ)..... |  |
13. ท่านมีสิทธิอะไร ในการรักษาพยาบาล
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. มีสิทธิมีบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (30บาท) | <input type="checkbox"/> 2. มีสิทธิไม่มีบัตรประกันสุขภาพฯ |
| <input type="checkbox"/> 3. เบิกค่ารักษาพยาบาลได้                     | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....               |
14. ท่านเคยใช้บริการบัตรประกันสุขภาพหรือไม่
- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1. เคย | <input type="checkbox"/> 2. ไม่เคย เพราะ..... |
|---------------------------------|---|
15. เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านไปรับบริการที่ใด
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. โรงพยาบาล      | <input type="checkbox"/> 2. ศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน |
| <input type="checkbox"/> 3. คลินิกใกล้บ้าน | <input type="checkbox"/> 4. ร้านขายยา                    |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่น ๆ.....    |  |
16. ระยะทางในการเดินทางไปสถานบริการด้านสุขภาพ.....กิโลเมตรและใช้เวลานาน.....นาที

## ส่วนที่ 2 สภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ

1. ปัจจุบันนี้การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุท่านนี้จำเป็นต้องมีผู้ดูแลหรือไม่
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ใช่ (กรุณาตอบข้อ 2) | <input type="checkbox"/> 2. ไม่ใช่ (ไม่ต้องตอบข้อ 2) |
|---|--|
2. ผู้ดูแลท่าน คือ บุคคลใดต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. คู่ชีวิต               | <input type="checkbox"/> 2. บุตร               |
| <input type="checkbox"/> 3. พี่น้อง                | <input type="checkbox"/> 4. ญาติ               |
| <input type="checkbox"/> 5. คนทำงานบ้าน / คนรับใช้ | <input type="checkbox"/> 6. เพื่อน             |
| <input type="checkbox"/> 7. พยาบาล                 | <input type="checkbox"/> 8. อื่น ๆ (ระบุ)..... |
3. สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร (สภาพปัจจุบัน ณ วันที่ถูกสัมภาษณ์)
- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> 1. สามารถเดินทางให้สัมภาษณ์ได้                    |
| <input type="checkbox"/> 2. สามารถเดินทางมาให้สัมภาษณ์ได้โดยใช้ไม้เท้าช่วย |
| <input type="checkbox"/> 3. สามารถเดินทางมาให้สัมภาษณ์ได้โดยใช้รถเข็น      |
| <input type="checkbox"/> 4. อยู่บนที่นอนตลอดเวลาไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ |

## 4. คำถามด้านสภาวะสุขภาพจิต

ข้อความ	ตลอดเวลา	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้ง
• สมาชิกในครอบครัวปรึกษาหารือเรื่องต่างๆ กับท่านเพียงใด				
• ท่านได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านเพียงใด				
• ท่านรู้สึกว่าเป็นผู้ที่มีประโยชน์ต่อครอบครัว และชุมชน				
• ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นภาระของครอบครัว และชุมชน				
• ท่านรู้สึกว่าท่านเป็นคนสำคัญของครอบครัว				
• ท่านรู้สึกว่าลูกหลาน และคนใกล้ชิดดูแลเอาใจใส่ท่านเป็นอย่างดี				

## 5. ท่านมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่ และปรึกษาใคร

อาการ	ไม่มีอาการ	บุคคลที่ปรึกษา/วิธีแก้					
		บุคลากร สาธารณสุข	เพื่อน บ้าน	หมอดู	คนใน ครอบครัว	นั่ง สมาธิ	อื่นๆ
• หงุดหงิด							
• น้อยใจ							
• โกรธง่าย							
• วิดกกังวล							
• เหวงว้าเหว่							
• เครียด							

6. ในรอบปีที่ผ่านมา (นับย้อนไป 1 ปี นับจากวันสัมภาษณ์) ท่านเป็นโรคเหล่านี้หรือไม่และทราบได้อย่างไร

โรค	ไม่เป็น	เป็น	วินิจฉัยโรค		
			แพทย์	บุคลากรสาธารณสุข	คิดเอง
• หัวใจขาดเลือด					
• มะเร็ง ระบุ.....					
• เส้นเลือดในสมองอุดตัน					
• ข้อเสื่อม					
• ความดันโลหิตสูง					
• เบาหวาน					
• วัณโรค					
• โรคเอดส์					
• อื่น ๆ (ระบุ).....					

### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ความสามารถในการดำเนินกิจกรรมประจำวันพื้นฐานของผู้สูงอายุ

1.1 ท่านผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจวัตรส่วนตัวในการทำกิจกรรมต่อไปนี้

กิจกรรม	ทำไม่ได้เลย	ทำได้แต่ต้องใช้ อุปกรณ์ช่วย	ทำได้เอง
1. อาบน้ำ			
2. การแต่งตัว			
3. การกินอาหาร			
4. การนั่งหรือลุกจากเตียงหรือเก้าอี้			
5. การเข้าห้องน้ำ			
6. การเคลื่อนที่ภายในบ้าน			

1.2 ท่านผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือผู้อื่นในการทำกิจกรรมต่อไปนี้

การช่วยเหลือผู้อื่น	ทำได้	ทำไม่ได้	หมายเหตุ
7. ทำงานบ้าน (เช่น หุงข้าว ประกอบอาหาร ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน ฝ้ายบ้าน เลี้ยง สัตว์ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ)			
8. เลี้ยงหลาน			
9. เป็นที่ปรึกษากับคนในบ้าน			
10. เป็นที่ปรึกษากับคนในชุมชน			
11. ช่วยเหลือผู้อื่นยามเจ็บไข้ (เช่น ช่วยเฝ้าไข้ อยู่เป็นเพื่อน )			
12. เป็นอาสาสมัครในชุมชน			

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร (การปฏิบัติในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา)

ใน 1 สัปดาห์ท่านได้ปฏิบัติพฤติกรรมต่อไปนี้บ่อยเพียงใด ( การดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหาร)	ทุกวัน	4-6 วัน	1-3 วัน	ไม่เคยเลย
1.ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่				
2ท่านรับประทานอาหารมือเช้า				
3ในแต่ละวันรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ				
4. ท่านรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักสด ผลไม้				
5. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อปนมัน พะโล้ แกงกะทิ ฯลฯ				
6.ในการรับประทานอาหารแต่ละครั้ง ท่านปรุงรสให้หวาน เค็มขึ้นกว่าเดิม.				
7. ท่านรับประทานอาหารปิ้ง,ย่าง ที่ไหม้เกรียม				
8. ท่าน รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ				
9. ท่าน รับประทานอาหารปลา, เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน				
10.ท่านดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว				

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการออกแรงกาย

กิจกรรม (ติดต่อกันนาน 20 นาที)	ไม่ได้ ทำ	(ทำ) ความบ่อย		(ทำ) ระดับความเหนื่อย		
		3 - 7 วัน ต่อ สัปดาห์	น้อยกว่า สัปดาห์ละ 3 วัน	ไม่ เหนื่อย	เหนื่อย ปานกลาง	เหนื่อย มาก
1. การออกกำลังกาย 1.1 เดิน 1.2 วิ่งเหยาะ 1.3 ถีบจักรยาน 1.4 การบริหารร่างกาย 1.5 รำมวยจีน 1.6 เล่นกีฬา						
2. การออกแรงกาย (งานบ้าน) (ระบุ)..... 3. การออกแรงกาย (งานในอาชีพ) เช่น ทำสวน, ทำไร่, ทำนา						

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ส่วนที่ 3 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ อย่างใดอย่างหนึ่งของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์ หรือความรู้สึกของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย ขึ้นช่องคำตอบที่เหมาะสม และเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

คำตอบมี 5 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก

เล็กน้อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจหรือรู้สึกแย่มาก

ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลางๆ หรือรู้สึกแย่ระดับกลาง

มาก หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยๆ รู้สึกเช่นนั้นมาก รู้สึกพอใจหรือรู้สึกยินดี

มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว่าสมบูรณ์รู้สึก

พอใจมากรู้สึกดีมาก

ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1	ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้เพียงใด					
2	การเจ็บป่วยตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากน้อยเพียงใด					
3	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวันใหม่ (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)					
4	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อยเพียงใด					
5	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด					
6	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆดีเพียงใด					
7	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน					
8	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม					

9	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน					
ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
10	ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไรๆผ่านไปได้ในแต่ละวัน					
11	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะทำงาน หรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน					
12	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมามากน้อยเพียงใด					
13	ท่านพอใจต่อการผูกมิตร หรือเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมาแค่ไหน					
14	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆแค่ไหน					
15	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน					
16	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด					
17	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด					
18	ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุข					
19	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
20	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด					
21	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด					
22	ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน ( หมายถึง การคมนาคม ) มากน้อยเพียงใด					

ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
23	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยเพียงใด					
24	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด					
25	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน? (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้ว ท่านมีวิธีการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึงการช่วยตัวเอง หรือการมีเพศสัมพันธ์)					
ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	แย่มาก	แย่	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
26	ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ในระดับใด					

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นาง สมพร ใจสมุทร เกิดวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ.2498 ที่ ลพบุรี สำเร็จการศึกษาปริญญา  
ศึกษาศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อปีการศึกษา 2524 เข้าศึกษาต่อปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ในสาขาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะ  
แพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2546 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่ง  
นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ 7 ว กลุ่มงานอนามัยชุมชน โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร  
สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย