

# ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.พาณี สีตกะลิน  
อาจารย์ประจำพิเศษ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ม.สุโขทัยธรรมาธิราช
2. ดร.อรพินท์ จิตตวิสุทธิกุล  
รองชนะเลิศฝ่ายบริหาร คณะกายภาพบำบัด ม.รังสิต
3. นพ. บุญธรรม ทุมพงษ์  
ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข 45 ตำแหน่ง นายแพทย์ 8



ภาคผนวก ข  
ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent form)



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent form)

โครงการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมต่อพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย และความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว ซึ่งผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจและเข้าร่วมโครงการนี้โดยสมัครใจ

ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ ถ้าข้าพเจ้าปราศรัย โดยไม่เสียสิทธิ์ใดๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาในโอกาสต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับและจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย

การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น และจำต้องได้รับคำยินยอมจากข้าพเจ้าเป็นลายลักษณ์อักษร

ข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้กำกับดูแลการวิจัย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และคณะกรรมการที่เกี่ยวข้อง สามารถเข้าไปตรวจสอบเพื่อเป็นการยืนยันถึงขั้นตอนโครงการวิจัย โดยไม่ล่วงละเมิดเอกสิทธิ์ในการปิดบังข้อมูลของการสมัครตามกรอบที่กฎหมายและกฎระเบียบได้อนุญาตไว้

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วและมีความเข้าใจดีทุกประการและได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ฟังจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ข้าพเจ้าสามารถติดต่อ ผศ.อรรธรณ น้อยวัฒน์ (หัวหน้าโครงการวิจัย) ได้ที่ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ม.สุโขทัยธรรมาราช ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ. นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 02-504-8031-3 , 083-0159263

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ภาคผนวก ค

แผนการจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ



## กิจกรรมครั้งที่ 1

**เรื่อง** การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม  
ในภาพรวม

**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ ครอบครัว คนในชุมชนและสังคม

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเข้าใจรายละเอียดของโครงการวิจัย
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ กับการดูแลสุขภาพในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ พฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
4. กลุ่มเป้าหมายสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างของโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 1 วัน

**กิจกรรม**

1. อธิบายสาระสำคัญของโครงการวิจัยและการถามตอบ
2. การประเมินก่อนการเข้าร่วมโครงการวิจัย
3. การบรรยายความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ กับการดูแลสุขภาพในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ พฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
4. การแบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างของโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้
5. การถามตอบ

**สื่อการสอน**

1. Power point
2. กระดาษ flip chart

**สาระสำคัญ**

1. ชี้แจงความเป็นมา วัตถุประสงค์ รายละเอียดโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุ ครอบครัวหรือผู้ดูแล และชุมชนหรือสังคมได้รับ และตอบคำถามก่อนเข้าร่วมการวิจัย
2. ประเมินก่อนการเข้าร่วมการวิจัย

3. การบรรยายความรู้เกี่ยวกับ **“การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุกับการดูแลสุขภาพในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม”** มีรายละเอียดดังนี้
  - 3.1 บรรยายความรู้เรื่อง **“การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับบุคคล”** โดยใช้ทฤษฎีการดูแลสุขภาพตนเองของโอเร็ม (Orem) เป็นการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุใน 3 ด้าน ได้แก่
    - 1) การดูแลตนเองที่จำเป็นทั่วไป
    - 2) การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการของผู้สูงอายุ
    - 3) การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีภาวะเปี่ยงเบนทางด้านสุขภาพ
  - 3.2 บรรยายความรู้เรื่อง **“การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับครอบครัว”** โดยใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) เน้นการสนับสนุนจากครอบครัวใน 5 ด้าน ได้แก่
    - 1) ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา
    - 2) วิธีการพูดคุยและการแก้ปัญหาาร่วมกัน
    - 3) การยอมรับความต้องการในการทำสิ่งใหม่ๆ
    - 4) การแสดงความรักและเอาใจใส่
    - 5) การใช้เวลาอยู่ร่วมกัน
  - 3.3 บรรยายความรู้เรื่อง **“การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับชุมชนและสังคม”** โดยใช้ทฤษฎีเครือข่ายทางสังคม (Social Network Theory) เกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนทรัพยากร การให้ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม และการให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ
4. บรรยายความรู้เกี่ยวกับ **“การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ พฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”**
  - 4.1 การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณหรือปัญญา
  - 4.2 พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุใน 3 ด้าน คือ พฤติกรรมการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมเมื่อรู้สึกไม่สบาย และพฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย
  - 4.3 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม
5. แบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม

#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายมีความเข้าใจสาระสำคัญของโครงการวิจัย
2. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุกับการดูแลสุขภาพในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม



3. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ พฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
4. กลุ่มเป้าหมายมีความเข้าใจและสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างของโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้

#### การประเมินผล

1. แบบประเมินก่อนเข้าร่วมโครงการ
2. การถามตอบ
3. การสังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. สรุปผลการแบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้



## กิจกรรมครั้งที่ 2

**เรื่อง** การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับบุคคลกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ/ปัญหา

**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองในด้านร่างกายได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองในด้านจิตใจได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองในด้านสังคมได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองในด้านจิตวิญญาณ/ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 2 วัน

**กิจกรรม**

1. การบรรยายเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ/ปัญหา
2. การชมวิดีโอทัศน์การทำสมาธิ การทำสมาธิและการกำหนดลมหายใจ
3. การสาธิตการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
4. การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับ การจัดตารางอาหารใน 1 สัปดาห์, การทำสมาธิ, การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 14 ท่า การทำสมาธิและกำหนดลมหายใจ
5. การเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดการด้านการนอนหลับ และการปรับตัวด้านสังคมของผู้สูงอายุ
6. กิจกรรมสนทนาการเสริมสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุ
7. แบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของผู้สูงอายุและการดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีภาวะเป็ยงเบนทางด้านสุขภาพใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ/ปัญหา

**สื่อการสอน**

1. Power point
2. วิดีทัศน์
3. ตัวอย่างรายการอาหารผู้สูงอายุ
4. กระดาษ flip chart

**สาระสำคัญ**

1. การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการดูแลสุขภาพตนเองของโอเร็ม (Orem) กับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณหรือปัญหา มีรายละเอียดดังนี้

### 1.1 ด้านร่างกาย

### 1.1.1 การดูแลตนเองที่จำเป็นทั่วไป

#### 1) การบริโภคอาหาร

- โดยการบรรยายและให้ผู้สูงอายุฝึกจัดตารางอาหารใน 1 วัน

#### 2) การออกกำลังกาย

- โดยการบรรยาย ชมวิดีโอทัศน์และฝึกปฏิบัติกายบริหารเพื่อรักษาสมดุลของร่างกายโดยการทำมณีเวช และการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

#### 3) การนอนหลับ

- โดยการเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดการด้านการนอนหลับ ทั้งปัญหาการนอนไม่หลับและวิธีแก้ไข และประโยชน์ของการนอนหลับ

### 1.1.2 การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการของผู้สูงอายุ

- พัฒนาการของผู้สูงอายุกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
- การดูแลตนเองของผู้สูงอายุเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย โดยการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

### 1.1.3 การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีภาวะเป็ยงเบนทางด้านสุขภาพ

- ปัญหาสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ
- การดูแลตนเองของผู้สูงอายุเมื่อมีปัญหาสุขภาพกาย โดยการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## 1.2 ด้านจิตใจ

### 1.2.1 การดูแลตนเองที่จำเป็นทั่วไป

- การจัดการความเครียด

โดยการชมวิดีโอทัศน์และฝึกปฏิบัติการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อลดความเครียด

### 1.2.2 การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการของผู้สูงอายุ

- พัฒนาการของผู้สูงอายุกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
- การดูแลตนเองของผู้สูงอายุเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ โดยการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

### 1.2.3 การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีภาวะเป็ยงเบนทางด้านสุขภาพ

- ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
- การดูแลตนเองของผู้สูงอายุเมื่อมีปัญหาสุขภาพจิต โดยการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## 1.3 ด้านสังคม

### 1.3.1 การดูแลตนเองที่จำเป็นทั่วไป

- การปรับตัวด้านสังคมของผู้สูงอายุ

โดยเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการปรับตัวด้านสังคมของผู้สูงอายุ

### 1.3.2 การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการของผู้สูงอายุ

- พัฒนาการของผู้สูงอายุกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

- การดูแลตนเองของผู้สูงอายุเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม  
โดยการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

### 1.3.3 การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีภาวะเป็ยงเบนทางด้านสุขภาพ

- ปัญหาด้านสังคมของผู้สูงอายุ
- การดูแลตนเองของผู้สูงอายุเมื่อมีปัญหาด้านสังคม  
โดยการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## 1.4 ด้านจิตวิญญาณหรือปัญญา

### 1.4.1 การดูแลตนเองที่จำเป็นทั่วไป

- การสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ  
โดยกิจกรรมบรรยายเกี่ยวกับการประเมินคุณค่าในตนเองและสันทนาการ  
เสริมสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุ

### 1.4.2 การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการของผู้สูงอายุ

- พัฒนาการของผู้สูงอายุกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา
- การดูแลตนเองของผู้สูงอายุเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา  
โดยการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

### 1.4.3 การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีภาวะเป็ยงเบนทางด้านสุขภาพ

- ปัญหาด้านจิตวิญญาณหรือปัญญาของผู้สูงอายุ
- การดูแลตนเองของผู้สูงอายุเมื่อมีปัญหาด้านจิตวิญญาณหรือปัญญา  
โดยการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุสามารถอธิบายเกี่ยวกับการดูแลตนเองในด้านร่างกายได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้สูงอายุสามารถอธิบายเกี่ยวกับการดูแลตนเองในด้านจิตใจได้อย่างถูกต้อง
3. ผู้สูงอายุสามารถอธิบายเกี่ยวกับการดูแลตนเองในด้านสังคมได้อย่างถูกต้อง
4. ผู้สูงอายุสามารถอธิบายเกี่ยวกับการดูแลตนเองในด้านจิตวิญญาณ/ปัญญาได้อย่างถูกต้อง

## การประเมินผล

1. แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
2. การปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
3. การถามตอบ
4. การสังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## กิจกรรมครั้งที่ 3

เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันการโรคและส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมเมื่อรู้สึกไม่สบายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
4. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน

ระยะเวลาการจัดกิจกรรม 2 วัน

กิจกรรม

1. การบรรยายความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. กรณีศึกษาในเรื่องพฤติกรรมป้องกันการโรคและส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมเมื่อรู้สึกไม่สบาย และพฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย โดยให้กลุ่มเป้าหมายแบ่งกลุ่มเพื่อวิเคราะห์กรณีศึกษาทั้ง 3 ด้าน และอธิบายว่าการปฏิบัติพฤติกรรมต่างๆ ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่
3. การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันการโรคและส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมเมื่อรู้สึกไม่สบาย และพฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย
4. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม
5. การถามตอบ

สื่อการสอน

1. Power point
2. กรณีศึกษา
3. สื่อบุคคล ได้แก่ วิทยากรการฝึกปฏิบัติ/อุปกรณ์การฝึกปฏิบัติ
4. กระดาษ flip chart

สาระสำคัญ

1. พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุใน 3 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมป้องกันการโรคและส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมเมื่อรู้สึกไม่สบาย และพฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย มีรายละเอียดดังนี้
  - 1.1 พฤติกรรมป้องกันการโรคและส่งเสริมสุขภาพ

เป็นการปฏิบัติกิจกรรมของผู้ที่เชื่อว่าตนเองมีสุขภาพดีและไม่เคยมีอาการเจ็บป่วยมาก่อนเพื่อดำรงภาวะสุขภาพและป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ ซึ่งพฤติกรรมป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ สามารถแบ่งพฤติกรรมได้ 4 กลุ่ม คือ

- 1) การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ
- 2) การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
- 3) การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตราย
- 4) การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการค้นหาความผิดปกติในระยะเริ่มแรกของโรค

โดยการบรรยาย ทัศนศึกษา และการฝึกปฏิบัติ

## 1.2 พฤติกรรมเมื่อรู้สึกไม่สบาย

การปฏิบัติกิจกรรมของผู้ที่เริ่มไม่แน่ใจในภาวะสุขภาพตน คือ เริ่มมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นทำให้ความสงสัยว่าตนเองจะเจ็บป่วยและต้องการหาความกระจ่างในอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น โดยแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นในคำแนะนำและตัดสินใจที่จะหาแหล่งให้คำปรึกษาที่เป็นไปตามเงื่อนไขทางสังคมและวัฒนธรรม ดังนั้นพฤติกรรมเมื่อรู้สึกไม่สบายจึงครอบคลุมตั้งแต่ปฏิกิริยาของบุคคลเมื่อเริ่มมีอาการเจ็บป่วย การแสวงหาความช่วยเหลือ หรือการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่ตนเองเชื่อว่าจะสามารถให้ความช่วยเหลือได้ ซึ่งเป็นได้ทั้งสถานบริการสุขภาพของรัฐและเอกชน บุคคลในครอบครัว ญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน รวมทั้งการที่ไม่ทำอะไรเลยแต่จะคอยให้อาการผิดปกติต่างๆ นั้นหายไปเอง

โดยการบรรยาย ทัศนศึกษา และการฝึกปฏิบัติ

## 1.3 พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย

การปฏิบัติกิจกรรมของผู้ที่ทราบแล้วว่าตนเองเจ็บป่วย ซึ่งเป็นการทราบจากความคิดเห็นของผู้อื่นหรือเป็นความคิดของตัวเองก็ได้ ได้แก่ พฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้ยารักษาโรค การออกกำลังกายเมื่อเกิดการเจ็บป่วย รวมไปถึงการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย โดยการบรรยาย ทัศนศึกษา และการฝึกปฏิบัติ

## 2. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม มีรายละเอียดดังนี้

### 2.1 ด้านร่างกาย

ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมี ผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึก สุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์ อื่น ๆ เป็นต้น

โดยการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้



## 2.2 ด้านจิตใจ

ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความ เคร้า หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึง ความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อ การดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น โดยการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## 2.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าจะตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

โดยการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## 2.4 ด้านสิ่งแวดล้อม

ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนิน ชีวิต เช่น การรับรู้ว่าจะตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าจะได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าจะตนมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าจะตนได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

โดยการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันการโรคและส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
2. กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมเมื่อรู้สึกไม่สบายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
4. กลุ่มเป้าหมายเกิดการรับรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้านและมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี

### การประเมินผล

1. แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. การสังเกตจากความสนใจและการให้ความร่วมมือในแต่ละกิจกรรม

## กิจกรรมครั้งที่ 4

**เรื่อง** การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับครอบครัว

**กลุ่มเป้าหมาย** ครอบครัวหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถระบุปัญหาและให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุเมื่อมีปัญหา
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถพูดคุยให้คำปรึกษาและแก้ปัญหาาร่วมกันในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียและเกิดการยอมรับความต้องการในการทำสิ่งใหม่ๆ ของผู้สูงอายุ
4. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเข้าใจและสามารถระบุวิธีการแสดงความรักและการเอาใจใส่ผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม
5. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเข้าใจและสามารถระบุกิจกรรมการใช้เวลาอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุได้

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 2 วัน

**กิจกรรม**

1. การบรรยายความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆของผู้สูงอายุ ปัญหาของผู้สูงอายุ เทคนิคการสังเกตปัญหาและการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ เทคนิคการพูดคุยให้คำปรึกษาาระหว่างครอบครัว ความต้องการของผู้สูงอายุและความต้องการในการทำสิ่งใหม่ๆ เทคนิคการให้คุณค่ากับผู้สูงอายุ วิธีการแสดงออกถึงความรักและการเอาใจใส่ผู้สูงอายุ
2. แบ่งกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์จำลองและแนวทางการช่วยเหลือเมื่อผู้สูงอายุมีปัญหา
3. จับคู่วิเคราะห์สถานการณ์จำลอง และฝึกปฏิบัติการให้พูดคุยให้คำปรึกษาและแก้ปัญหาร่วมกัน
4. อภิปรายกลุ่มวิเคราะห์ความต้องการในการทำสิ่งใหม่ๆ ของผู้สูงอายุ ระบุข้อดีและข้อเสียในประเด็นต่างๆ
5. การเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมที่แสดงออกถึงความรักและเอาใจใส่ต่อผู้สูงอายุ
6. การเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำร่วมกันกับผู้สูงอายุ
7. การกำหนดเป้าหมายการแสดงความรัก การเอาใจใส่ และการใช้เวลาอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุ

**สื่อการสอน**

1. Power point
2. กระดาษ flip chart

**สาระสำคัญ**

1. การประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ในการดูแลสุขภาพระดับครอบครัวใน 5 ด้าน ได้แก่ การให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา , วิธีการพูดคุยและการแก้ปัญหาร่วมกัน , การยอมรับความต้องการในการทำสิ่งใหม่ๆ , การแสดงความรักและเอาใจใส่ และการใช้



เวลาอยู่ร่วมกัน กับการปฏิบัติของครอบครัวในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังนี้

### 1.1 การให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา

- บรรยายการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆของผู้สูงอายุ และปัญหาของผู้สูงอายุ
- บรรยายเทคนิคการสังเกตปัญหาและการให้ความช่วยเหลือ
- แบ่งกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์จำลองปัญหาผู้สูงอายุ และนำเสนอแนวทางการให้ความช่วยเหลือ

### 1.2 วิธีการพูดคุยและการแก้ปัญหาร่วมกัน

- บรรยายเทคนิคการพูดคุยให้คำปรึกษาระหว่างครอบครัว
- จับคู่วิเคราะห์สถานการณ์จำลอง และฝึกปฏิบัติพูดคุยให้คำปรึกษาและแก้ปัญหาร่วมกัน

### 1.3 การยอมรับความต้องการในการทำสิ่งใหม่ๆ

- บรรยายเรื่องความต้องการของผู้สูงอายุและความต้องการในการทำสิ่งใหม่ๆ
- อภิปรายกลุ่มวิเคราะห์ความต้องการในการทำสิ่งใหม่ๆ ของผู้สูงอายุ ระบุข้อดีและข้อเสียในประเด็นต่างๆ

### 1.4 การแสดงความรักและเอาใจใส่

- บรรยายเทคนิคการให้คุณค่ากับผู้สูงอายุ วิธีการแสดงออกถึงความรักและการเอาใจใส่ผู้สูงอายุ
- กลุ่มเป้าหมายผลัดกันเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมที่ตนเองแสดงออกถึงความรักและเอาใจใส่ต่อผู้สูงอายุ
- กลุ่มเป้าหมาย ตั้งเป้าหมายกิจกรรมแสดงความรักและการเอาใจใส่ต่อผู้สูงอายุ โดยระบุรายละเอียดกิจกรรมใน 1 เดือน

### 1.5 การใช้เวลาอยู่ร่วมกัน

- กลุ่มเป้าหมายผลัดกันเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมที่ตนเองทำร่วมกันกับผู้สูงอายุที่บ้านหรือยามว่าง
- กลุ่มเป้าหมาย ตั้งเป้าหมายกิจกรรมการใช้เวลาอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุ โดยระบุรายละเอียดกิจกรรมการใช้เวลาอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุใน 1 สัปดาห์

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถอธิบายปัญหาและวิธีการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม
2. กลุ่มเป้าหมายพูดคุยให้คำปรึกษาและแก้ปัญหาร่วมกันในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม
3. กลุ่มเป้าหมายทราบข้อดีข้อเสีย และยอมรับความต้องการในการทำสิ่งใหม่ๆ ของผู้สูงอายุ
4. กลุ่มเป้าหมายสามารถอธิบายการแสดงความรักและการเอาใจใส่ผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม
5. กลุ่มเป้าหมายระบุกิจกรรมการใช้เวลาอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุได้

### การประเมินผล

1. แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติของครอบครัวในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
2. การสังเกตจากความสนใจและการให้ความร่วมมือในแต่ละกิจกรรม



## กิจกรรมครั้งที่ 5

**เรื่อง** การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับชุมชนและสังคม

**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้ที่มีบทบาทหน้าที่ด้านสุขภาพหรือบุคคลที่มีสำคัญกับชุมชน

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการรับรู้และสามารถอธิบายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระดับชุมชนและสังคมในด้านการแลกเปลี่ยนทรัพยากรได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการรับรู้และสามารถอธิบายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระดับชุมชนและสังคมในด้านการให้ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการรับรู้และสามารถอธิบายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระดับชุมชนและสังคมในด้านการให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพของชุมชนได้อย่างเหมาะสม

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 2 วัน

**กิจกรรม**

1. การบรรยายความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระดับชุมชนและสังคมใน 3 ด้าน ได้แก่ การแลกเปลี่ยนทรัพยากร การให้ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม และการให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพของชุมชน
2. การเล่าประสบการณ์โดยให้กลุ่มเป้าหมายเล่าประสบการณ์การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุว่าตนเองมีบทบาทหน้าที่และได้ปฏิบัติอย่างไร สรุปและร่วมกันวิเคราะห์หาแนวทางที่เหมาะสมเพื่อสามารถนำไปใช้กับการดำเนินงานของกลุ่มเป้าหมายร่วมกันได้
3. ตัวอย่างกรณีศึกษาเพื่อให้ผู้สูงอายุได้วิเคราะห์ปัญหาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระดับชุมชนและสังคมใน 3 ด้านและอธิบายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อแก้ไขปัญหา
4. อภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับชุมชนและสังคมแบบยั่งยืนใน 3 ด้าน ได้แก่ การแลกเปลี่ยนทรัพยากร การให้ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม และการให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพของชุมชน
5. การถามตอบ

**สื่อการสอน**

1. Power point
2. กรณีศึกษา
3. ประเด็นการอภิปรายกลุ่ม
4. กระดาษ flip chart

**สาระสำคัญ**

1. การประยุกต์ใช้ทฤษฎีเครือข่ายทางสังคม (Social Network Theory) ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระดับชุมชนและสังคมใน 3 ด้าน ได้แก่ การแลกเปลี่ยนทรัพยากร การให้ความช่วยเหลือจาก

บุคคลอื่นในสังคม และการให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพของชุมชน กับการรับรู้ของชุมชนและสังคมในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ดังนี้

- 1.1 การแลกเปลี่ยนทรัพยากร
- 1.2 การให้ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม
- 1.3 การให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพของชุมชน

โดยการบรรยาย การเล่าประสบการณ์ และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเป้าหมายสามารถอธิบายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระดับชุมชนและสังคมในด้านการแลกเปลี่ยนทรัพยากรได้อย่างเหมาะสม
2. กลุ่มเป้าหมายสามารถอธิบายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระดับชุมชนและสังคมในด้านการให้ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม
3. กลุ่มเป้าหมายสามารถอธิบายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระดับชุมชนและสังคมในด้านการให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพของชุมชนได้อย่างเหมาะสม

#### การประเมินผล

1. แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับการรับรู้ของชุมชนและสังคมในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
2. การสังเกตจากความสนใจและการให้ความร่วมมือในแต่ละกิจกรรม

## กิจกรรมครั้งที่ 6

**เรื่อง** แนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับบุคคล ครอบครัว  
ชุมชนและสังคมแบบยั่งยืน

**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้สูงอายุ ครอบครัว คนในชุมชนและสังคม

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายทราบสรุปผลการจัดกิจกรรม
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ  
ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม แบบต่อเนื่องและยั่งยืน

**ระยะเวลาการจัดกิจกรรม** 1 วัน

**กิจกรรม**

1. อภิปรายเกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับบุคคล ครอบครัว  
ชุมชนและสังคม แบบต่อเนื่องและยั่งยืน
2. นำเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแบบยั่งยืนของผู้สูงอายุและสรุปผลการจัดกิจกรรม  
และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

**สื่อการสอน**

1. Power point
2. กระดาษ flip chart

**สาระสำคัญ**

1. แนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม  
แบบต่อเนื่องและยั่งยืน  
โดย อภิปรายกลุ่ม นำเสนอและสรุปแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
2. สรุปกิจกรรมโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว  
ชุมชนและสังคม  
โดย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1. กลุ่มเป้าหมายทราบผลสรุปการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมและภาพรวม
2. แนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม  
แบบต่อเนื่องและยั่งยืน

**การประเมินผล**

1. แบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ
2. การสังเกตจากผลการสนทนากลุ่ม

ภาคผนวก ง  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมต่อพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิต  
ของผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี

- คำชี้แจง** เครื่องมือวิจัยนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม  
ของผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินตนเอง  
(Self-report) สำหรับผู้สูงอายุ ครอบครัว และคนในชุมชน แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ
- ส่วนที่ 1 แบบประเมินตนเองสำหรับผู้สูงอายุ** ประกอบด้วย
    - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
    - ตอนที่ 2 การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
    - ตอนที่ 3 การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ
    - ตอนที่ 4 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
  - ส่วนที่ 2 แบบประเมินตนเองสำหรับครอบครัว** ประกอบด้วย
    - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
    - ตอนที่ 2 การปฏิบัติของครอบครัวในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ
  - ส่วนที่ 3 แบบประเมินตนเองสำหรับชุมชน** ประกอบด้วย
    - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
    - ตอนที่ 2 การรับรู้ของชุมชนและสังคมในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

โดยข้อมูลที่ท่านได้ตอบนี้ ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและวิเคราะห์ข้อมูลเป็นภาพรวม ไม่นำมาเปิดเผย  
ข้อมูลส่วนบุคคล ดังนั้นจึงขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณ น้อยวัฒน์)

หัวหน้าโครงการวิจัย





## แบบประเมินตนเองสำหรับผู้สูงอายุ

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ
 

|                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ชาย | <input type="checkbox"/> 2. หญิง |
|---------------------------------|----------------------------------|
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพสมรส
 

|   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. โสด                   |  |
| <input type="checkbox"/> 2. สมรส                  |  |
| <input type="checkbox"/> 3. หม้าย หย่า แยกกันอยู่ |  |
4. ระดับการศึกษา
 

|  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ     | <input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา                     |
| <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษาตอนต้น       | <input type="checkbox"/> 4. มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า |
| <input type="checkbox"/> 5. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า | <input type="checkbox"/> 6. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า           |
5. อาชีพหลักในปัจจุบันของท่าน
 

|   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. พ่อบ้าน / แม่บ้าน | <input type="checkbox"/> 2. รับจ้าง                             |
| <input type="checkbox"/> 3. คำขาย             | <input type="checkbox"/> 4. ข้าราชการ/ข้าราชการเกษียณอายุราชการ |
| <input type="checkbox"/> 5. ธุรกิจส่วนตัว     | <input type="checkbox"/> 6. อื่น ๆ ระบุ.....                    |
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....บาท
7. ท่านได้รับเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจากแหล่งใด
 

|   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. จากตัวเอง (เช่น การประกอบอาชีพ บำนาญ ค่าตอบแทน ดอกเบี้ยเงินฝาก) |  |
| <input type="checkbox"/> 2. จากบุคคลในครอบครัว  |  |
| <input type="checkbox"/> 3. จากบุคคลอื่น ระบุ.....  |  |
7. จำนวนสมาชิกครอบครัวในปัจจุบัน ..... คน
8. ปัจจุบันท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (โดยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์)
 

|   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ทราบ                             |  |
| <input type="checkbox"/> 2. ไม่มีโรคประจำตัว                    |  |
| <input type="checkbox"/> 3. มีโรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) |  |
| <input type="checkbox"/> 3.1 โรคความดันโลหิตสูง                 | <input type="checkbox"/> 3.2 โรคเบาหวาน          |
| <input type="checkbox"/> 3.3 โรคไขมันในเลือดสูง                 | <input type="checkbox"/> 3.4 โรคอื่น ๆ ระบุ..... |

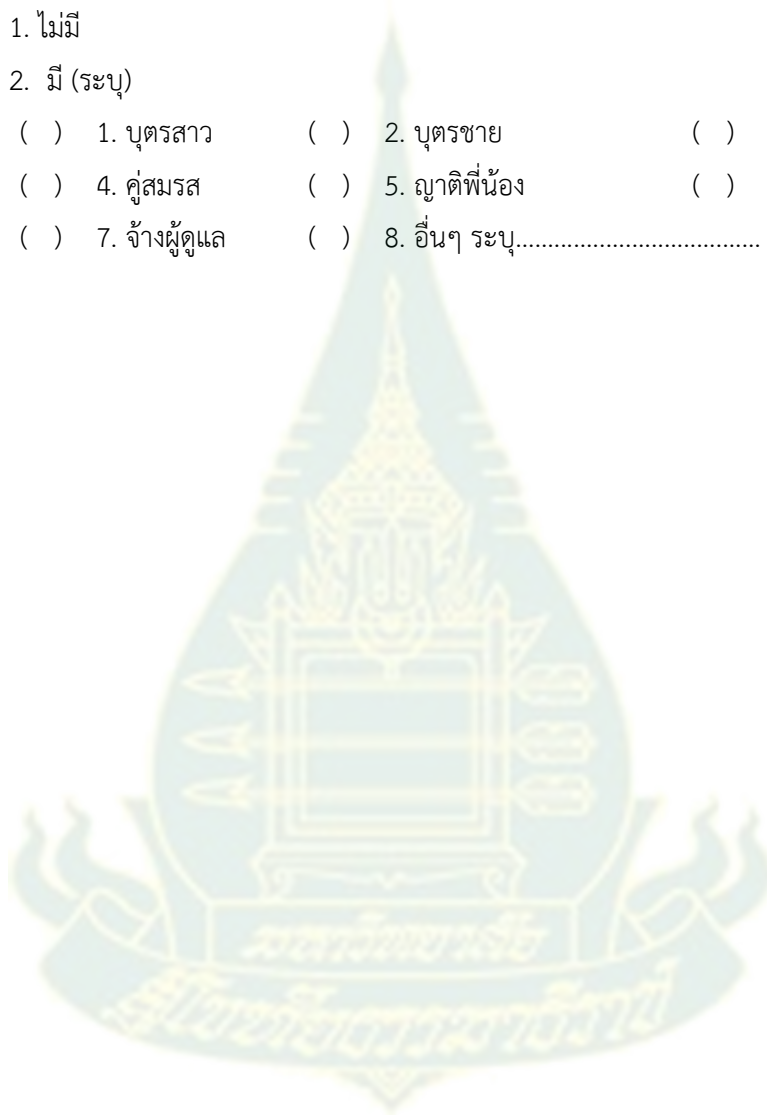


## 9. สิทธิในการรักษาพยาบาล

- ( ) 1. ชำระเงินเอง ( ) 2. สวัสดิการข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ  
 ( ) 3. ประกันสังคม ( ) 4. บัตรประกันสุขภาพ  
 ( ) 5. อื่น ๆ ระบุ.....

## 10. ผู้ให้การดูแลท่านมากที่สุดคือ

- ( ) 1. ไม่มี  
 ( ) 2. มี (ระบุ)  
     ( ) 1. บุตรสาว ( ) 2. บุตรชาย ( ) 3. หลาน  
     ( ) 4. คู่สมรส ( ) 5.ญาติพี่น้อง ( ) 6. เพื่อนบ้าน  
     ( ) 7. จ้างผู้ดูแล ( ) 8. อื่นๆ ระบุ.....



ตอนที่ 2 การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นของท่านเพียงช่องเดียว

| ข้อความ  | ระดับการดูแลสุขภาพ |     |         |      |            |
|--|--------------------|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด          | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| <b>ด้านร่างกาย</b>   |                    |     |         |      |            |
| 1. ท่านสามารถดูแลอนามัยส่วนบุคคลได้อย่างถูกต้อง  |                    |     |         |      |            |
| 2. ท่านสามารถดูแลตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายตามวัย เช่น การดูแลฟัน การดูแลผิวหนังและเส้นผม เป็นต้น       |                    |     |         |      |            |
| 3. ท่านสามารถป้องกันโรคหรืออุบัติเหตุที่อาจเกิดการบาดเจ็บกับตัวท่านเองได้  |                    |     |         |      |            |
| 4. ท่านสามารถดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วยได้   |                    |     |         |      |            |
| 5. ท่านสามารถดูแลตนเองตามคำแนะนำแพทย์เมื่อเกิดการเจ็บป่วยได้   |                    |     |         |      |            |
| <b>ด้านจิตใจ</b>   |                    |     |         |      |            |
| 6. ท่านสามารถประเมินสุขภาพจิตของตนเองได้   |                    |     |         |      |            |
| 7. ท่านสามารถบอกสาเหตุของการเกิดความเครียดหรือความกังวลได้   |                    |     |         |      |            |
| 8. ท่านสามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตัวท่านเอง   |                    |     |         |      |            |
| 9. ท่านสามารถฝึกสมาธิเพื่อผ่อนคลายความเครียดได้  |                    |     |         |      |            |
| 10. ท่านสามารถจัดการกับความเครียดและควบคุมความวิตกกังวลได้   |                    |     |         |      |            |
| <b>ด้านสังคม</b>   |                    |     |         |      |            |
| 11. ท่านได้รับการดูแลช่วยเหลือจากคนในครอบครัว  |                    |     |         |      |            |
| 12. ท่านสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ตามปกติ   |                    |     |         |      |            |
| 13. ท่านเคารพและให้เกียรติผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันในสังคม   |                    |     |         |      |            |
| 14. ท่านสามารถรับผิดชอบค่าใช้จ่ายต่างๆ ในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เช่น ค่าการรักษาพยาบาล |                    |     |         |      |            |
| 15. ท่านสามารถจัดการปัญหาที่เกิดระหว่างตัวท่านเองกับบุคคลอื่นๆ ได้   |                    |     |         |      |            |
| <b>ด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา</b>   |                    |     |         |      |            |
| 16. ท่านคิดว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่าต่อครอบครัวและผู้อื่น   |                    |     |         |      |            |
| 17. ท่านสามารถเพิ่มคุณค่าให้ตัวท่านเองได้  |                    |     |         |      |            |

| ข้อความ  | ระดับการดูแลสุขภาพ |     |         |      |            |
|--|--------------------|-----|---------|------|------------|
|  | มากที่สุด          | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 18. ท่านได้รับความรักห่วงใยเอื้ออาทรจากคนใกล้ชิดเป็นพลังในการดูแลสุขภาพของท่าน   |                    |     |         |      |            |
| 19. ท่านเพิ่มพลังในตัวเองหวังว่าจะหายจากโรคเมื่อเกิดการเจ็บป่วย (เช่น การจิตเวช/ภูมิต้านทาน/ภูมิต้านทาน/ขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์) |                    |     |         |      |            |
| 20. ท่านคิดว่าตัวท่านเองมีคุณค่าแม้ว่าท่านเจ็บป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้   |                    |     |         |      |            |



### ตอนที่ 3 การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

|             |         |                             |
|-------------|---------|-----------------------------|
| เป็นประจำ   | หมายถึง | ปฏิบัติทุกวันใน 1 สัปดาห์   |
| บ่อยมาก     | หมายถึง | ปฏิบัติ 5-6 วันใน 1 สัปดาห์ |
| บ่อยปานกลาง | หมายถึง | ปฏิบัติ 3-4 วันใน 1 สัปดาห์ |
| น้อย        | หมายถึง | ปฏิบัติ 1-2 วันใน 1 สัปดาห์ |
| น้อยที่สุด  | หมายถึง | ใน 1 สัปดาห์ไม่ปฏิบัติเลย   |

| ข้อความ   | การปฏิบัติ |         |             |      |            |
|---|------------|---------|-------------|------|------------|
|   | เป็นประจำ  | บ่อยมาก | บ่อยปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| <b>พฤติกรรมป้องกันการโรคและส่งเสริมสุขภาพ</b>   |            |         |             |      |            |
| 1. ท่านรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 5 หมู่ทุกมื้อ  |            |         |             |      |            |
| 2. ท่านนอนหลับพักผ่อนได้ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน  |            |         |             |      |            |
| 3. ท่านออกกำลังกายหรือทำกายบริหารเพื่อรักษาสมดุลของร่างกายได้   |            |         |             |      |            |
| 4. ท่านสามารถป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับตัวท่านเองได้  |            |         |             |      |            |
| 5. ท่านสังเกตหรือตรวจร่างกายเพื่อค้นหาอาการผิดปกติของตัวท่านเอง เช่น การตรวจสุขภาพ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง |            |         |             |      |            |
| <b>พฤติกรรมเมื่อรู้สึกไม่สบาย</b>   |            |         |             |      |            |
| 6. เมื่อท่านเกิดความสงสัยว่าตนเองจะเจ็บป่วยท่านจะค้นหาคำตอบว่าท่านเจ็บป่วยด้วยโรคใดหรือสาเหตุใด           |            |         |             |      |            |
| 7. เมื่อท่านเริ่มรู้สึกไม่สบายท่านปรึกษาครอบครัวหรือคนที่ท่านจะขอความช่วยเหลือได้                         |            |         |             |      |            |
| 8. เมื่อท่านเริ่มรู้สึกไม่สบายท่านจะคอยให้อาการผิดปกติหายไปเอง  |            |         |             |      |            |
| 9. เมื่อท่านเริ่มรู้สึกไม่สบายท่านจะแสวงหาวิธีการรักษาให้หายจากอาการเจ็บป่วย (เช่น ซักยาทานเอง ไปพบแพทย์) |            |         |             |      |            |
| <b>พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย</b>  |            |         |             |      |            |
| 10. เมื่อเจ็บป่วยท่านจะปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้ยาหรือตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด                         |            |         |             |      |            |
| 11. เมื่อเจ็บป่วยท่านจะปรึกษาคนในครอบครัว   |            |         |             |      |            |
| 12. เมื่อเจ็บป่วยท่านมีการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม  |            |         |             |      |            |

## ตอนที่ 4 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

**คำชี้แจง** ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์หรือความรู้สึกของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก คือ

|                  |         |   |
|------------------|---------|---|
| <b>มากที่สุด</b> | หมายถึง | ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว้าวมบูรณ์ รู้สึกพอใจมาก รู้สึกดีมาก |
| <b>มาก</b>       | หมายถึง | ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อย ๆ รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี   |
| <b>ปานกลาง</b>   | หมายถึง | ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลาง ๆ หรือรู้สึกแยระดับกลาง ๆ                       |
| <b>เล็กน้อย</b>  | หมายถึง | ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนาน ๆ ครั้งรู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อยรู้สึกไม่พอใจ หรือ รู้สึกแย่               |
| <b>ไม่เลย</b>    | หมายถึง | ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก                                    |

| ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา   | ระดับคุณภาพชีวิต |     |         |          |        |
|---|------------------|-----|---------|----------|--------|
|   | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | เล็กน้อย | ไม่เลย |
| 1. ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้เพียงใด  |                  |     |         |          |        |
| 2. การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักเพียงใด |                  |     |         |          |        |
| 3. ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองเมื่อเกิดความชราเพียงใด                                |                  |     |         |          |        |
| 4. ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากนักเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน          |                  |     |         |          |        |
| 5. ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันไหม  |                  |     |         |          |        |
| 6. ท่านรู้สึกมีความสุขในชีวิตมากนักเพียงใด  |                  |     |         |          |        |
| 7. ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน                                     |                  |     |         |          |        |
| 8. ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมามากน้อยเพียงใด                                      |                  |     |         |          |        |
| 9. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นในชุมชนแค่ไหน  |                  |     |         |          |        |
| 10. ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากครอบครัวแค่ไหน  |                  |     |         |          |        |
| 11. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีในแต่ละวัน   |                  |     |         |          |        |
| 12. ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด   |                  |     |         |          |        |

| ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา                               | ระดับคุณภาพชีวิต |     |         |          |        |
|---|------------------|-----|---------|----------|--------|
|   | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | เล็กน้อย | ไม่เลย |
| 13. ท่านพอใจในการได้รับบริการสุขภาพของภาครัฐเพียงใด     |                  |     |         |          |        |
| 14. ท่านได้พบปะผู้อื่นมากน้อยเพียงใด                    |                  |     |         |          |        |
| 15. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด       |                  |     |         |          |        |
| 16. สภาพแวดล้อมต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด           |                  |     |         |          |        |
| 17. ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนมากน้อยเพียงใด       |                  |     |         |          |        |
| 18. ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน |                  |     |         |          |        |
| 19. ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด           |                  |     |         |          |        |
| 20. ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับใด            |                  |     |         |          |        |





## แบบประเมินตนเองสำหรับครอบครัว

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริง

1. เพศ

( ) 1. ชาย

( ) 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

( ) 1. โสด

( ) 2. สมรส

( ) 3. หม้าย หย่า แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

( ) 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ

( ) 2. ประถมศึกษา

( ) 3. มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) 4. มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

( ) 5. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

( ) 6. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

5. อาชีพหลักในปัจจุบันของท่าน

( ) 1. พ่อบ้าน / แม่บ้าน

( ) 2. รับจ้าง

( ) 3. ค้าขาย

( ) 4. ข้าราชการ/ข้าราชการเกษียณอายุราชการ

( ) 5. ธุรกิจส่วนตัว

( ) 6. อื่น ๆ ระบุ.....

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....บาท

7. ความสัมพันธ์ของท่านกับผู้สูงอายุ

( ) 1.สามี / ภรรยา

( ) 2. บุตร/หลาน

( ) 3.ญาติพี่น้อง

( ) 4. อื่น ๆ ระบุ.....



## ตอนที่ 2 การปฏิบัติของครอบครัวในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับกรปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

|             |         |                             |
|-------------|---------|-----------------------------|
| เป็นประจำ   | หมายถึง | ปฏิบัติทุกวันใน 1 สัปดาห์   |
| บ่อยมาก     | หมายถึง | ปฏิบัติ 5-6 วันใน 1 สัปดาห์ |
| บ่อยปานกลาง | หมายถึง | ปฏิบัติ 3-4 วันใน 1 สัปดาห์ |
| น้อย        | หมายถึง | ปฏิบัติ 1-2 วันใน 1 สัปดาห์ |
| น้อยที่สุด  | หมายถึง | ใน 1 สัปดาห์ไม่ปฏิบัติเลย   |

| ข้อความ   | ระดับการปฏิบัติ |         |             |      |            |
|---|-----------------|---------|-------------|------|------------|
|   | เป็นประจำ       | บ่อยมาก | บ่อยปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| <b>การให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้สูงอายุมีปัญหา</b>  |                 |         |             |      |            |
| 1. คนในครอบครัวให้คำแนะนำเรื่องวิธีการปฏิบัติตนเมื่อไม่สบายแก่ท่านผู้สูงอายุ                                      |                 |         |             |      |            |
| 2. คนในครอบครัวดูแลรับ-ส่งผู้สูงอายุ เมื่อต้องไปพบแพทย์ หรือเดินทางไปที่ต่างๆ                                     |                 |         |             |      |            |
| 3. คนในครอบครัวแนะนำให้ผู้สูงอายุสังเกตอาการผิดปกติต่างๆของร่างกาย และบอกแนวทางการแก้ไข                           |                 |         |             |      |            |
| 4. คนในครอบครัวมีการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับสถานที่หรืออุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุเมื่อมีปัญหาสุขภาพ          |                 |         |             |      |            |
| <b>การพูดคุยและการแก้ปัญหาาร่วมกัน</b>  |                 |         |             |      |            |
| 5. สมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุมีการ พูดคุย ปรีกษาหารือ แลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารกันเป็นประจำ                     |                 |         |             |      |            |
| 6. เมื่อประสบปัญหาสมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุสามารถหาทางออกได้ โดยไม่ทำร้ายร่างกายและจิตใจ หรือแสดงอารมณ์รุนแรง |                 |         |             |      |            |
| 7. คนในครอบครัวมีการสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุ หากมีพฤติกรรมผิดปกติครอบครัวมีการค้นหาสาเหตุร่วมกัน                  |                 |         |             |      |            |
| 8. เมื่อคนในครอบครัวและผู้สูงอายุมีความคิดเห็นขัดแย้งกันจะมีการพูดคุยทำความเข้าใจร่วมกัน                          |                 |         |             |      |            |
| <b>การยอมรับความต้องการของผู้สูงอายุในการทำสิ่งใหม่ๆ</b>  |                 |         |             |      |            |
| 9. คนในครอบครัวเข้าใจว่าผู้สูงอายุต้องการกระทำสิ่งใด  |                 |         |             |      |            |
| 10. คนในครอบครัวปฏิบัติตามสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการ  |                 |         |             |      |            |
| 11. คนในครอบครัวสามารถอธิบายให้ผู้สูงอายุเข้าใจเมื่อถูกปฏิเสธความต้องการได้                                       |                 |         |             |      |            |



| ข้อความ  | ระดับการปฏิบัติ |         |             |      |            |
|--|-----------------|---------|-------------|------|------------|
|  | เป็นประจำ       | บ่อยมาก | บ่อยปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 12. คนในครอบครัวยอมรับความต้องการของผู้สูงอายุในการทำสิ่งใหม่ๆ ด้วยเหตุผล                                |                 |         |             |      |            |
| <b>การแสดงความรักและเอาใจใส่</b>   |                 |         |             |      |            |
| 13. คนในครอบครัวมีการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงาน บ้านซึ่งกันและกัน (เช่น การทำอาหาร การทำความสะอาดบ้าน)      |                 |         |             |      |            |
| 14. คนในครอบครัวมีการแสดงความชื่นชมผู้สูงอายุและเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน                                  |                 |         |             |      |            |
| 15. คนในครอบครัวมีการแสดงออกที่สื่อถึงความรักและความเอาใจใส่ในชีวิตประจำวัน เช่น การสัมผัส การให้กำลังใจ |                 |         |             |      |            |
| 16. คนในครอบครัวเคารพและให้เกียรติผู้สูงอายุ   |                 |         |             |      |            |
| <b>การใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ</b>   |                 |         |             |      |            |
| 17. คนในครอบครัวมีการทำกิจกรรมประจำวันร่วมกับผู้สูงอายุ (เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย)          |                 |         |             |      |            |
| 18. คนในครอบครัวมีการทำงานอดิเรกกับผู้สูงอายุ  |                 |         |             |      |            |
| 19. คนในครอบครัวมีการท่องเที่ยวพักผ่อนกับผู้สูงอายุ  |                 |         |             |      |            |
| 20. คนในครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจเพื่อใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ                 |                 |         |             |      |            |



## แบบประเมินตนเองสำหรับชุมชน

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริง

#### 1. เพศ

( ) 1. ชาย

( ) 2. หญิง

#### 2. อายุ.....ปี

#### 3. สถานภาพสมรส

( ) 1. โสด

( ) 2. สมรส

( ) 3. หม้าย หย่า แยกกันอยู่

#### 4. ระดับการศึกษา

( ) 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ

( ) 2. ประถมศึกษา

( ) 3. มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) 4. มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

( ) 5. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

( ) 6. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

#### 5. อาชีพหลักในปัจจุบันของท่าน

( ) 1. พ่อบ้าน / แม่บ้าน

( ) 2. รับจ้าง

( ) 3. คำขาย

( ) 4. ข้าราชการ/ข้าราชการเกษียณอายุราชการ

( ) 5. ธุรกิจส่วนตัว

( ) 6. อื่น ๆ ระบุ.....

#### 6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....บาท

#### 7. ปัจจุบันท่านมีบทบาทในด้าน

( ) 1. ผู้นำชุมชน

( ) 2. นักสาธารณสุข

( ) 3. อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน อสม.

( ) 4. อื่น ๆ ระบุ.....

## ตอนที่ 2 การรับรู้ของชุมชนและสังคมในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

**คำชี้แจง** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น ของท่าน เพียงช่องเดียว

| ข้อความ   | ระดับการรับรู้ |     |         |      |            |
|---|----------------|-----|---------|------|------------|
|   | มากที่สุด      | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| <b>การแลกเปลี่ยนทรัพยากร</b>  |                |     |         |      |            |
| 1. ชุมชนของท่านได้แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพกับหน่วยงานอื่น                            |                |     |         |      |            |
| 2. ชุมชนของท่านได้ใช้วัสดุ/อุปกรณ์เพื่อสนับสนุนงานด้านสุขภาพจากหน่วยงานอื่น                   |                |     |         |      |            |
| 3. ชุมชนของท่านได้ใช้บุคลากรจากหน่วยงานอื่นเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานด้านสุขภาพ                |                |     |         |      |            |
| 4. ชุมชนของท่านได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานอื่นเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานด้านสุขภาพ    |                |     |         |      |            |
| <b>การให้ความช่วยเหลือ</b>  |                |     |         |      |            |
| 5. ผู้สูงอายุในชุมชนของท่านได้รับความช่วยเหลือในด้านการสาธารณสุข                              |                |     |         |      |            |
| 6. ผู้สูงอายุในชุมชนของท่านได้รับความช่วยเหลือในด้านสวัสดิการผู้สูงอายุ                       |                |     |         |      |            |
| 7. ผู้สูงอายุในชุมชนของท่านได้รับความช่วยเหลือในด้านการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต                 |                |     |         |      |            |
| 8. ผู้สูงอายุในชุมชนของท่านได้รับความช่วยเหลือในด้านการประกอบอาชีพหลังเกษียณ                  |                |     |         |      |            |
| <b>การให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพของชุมชน</b>   |                |     |         |      |            |
| 9. คนในชุมชนของท่านมีบุคคลที่สามารถถ่ายทอดความรู้หรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ                |                |     |         |      |            |
| 10. ชุมชนของท่านมีกิจกรรมต่างๆ เช่น การประชุม/ ประชาคมหมู่บ้านเพื่อให้ความรู้ในเรื่องสุขภาพ   |                |     |         |      |            |
| 11. คนในชุมชนของท่านได้รับคำแนะนำด้านสุขภาพจากบุคลากรด้านสาธารณสุข                            |                |     |         |      |            |
| 12. คนในชุมชนได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับสถานที่รับการและบริการต่างๆด้านการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย |                |     |         |      |            |

ภาคผนวก จ

การวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Object Congruence - IOC)



## การวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Object Congruence - IOC)

การวิจัยในเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมต่อพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี มีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยประยุกต์วิธีการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Object Congruence - IOC) ของแบบประเมินตนเอง ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญตามแบบประเมินตนเอง

สำหรับผู้สูงอายุ

-ตารางที่ 1 การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

-ตารางที่ 2 การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

-ตารางที่ 3 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญตามแบบประเมินตนเอง

สำหรับครอบครัว

-ตารางที่ 4 การปฏิบัติของครอบครัวในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญตามแบบประเมินตนเอง

สำหรับชุมชน

-ตารางที่ 5 การรับรู้ของชุมชนและสังคมในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีสูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{n}$$

$\sum R$  = ผลรวมของคะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

$n$  = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้พิจารณาให้คะแนนความสอดคล้องดังนี้

1 หมายถึงมั่นใจว่าข้อความ/คำถาม ตรงตามวัตถุประสงค์และ

มีความสอดคล้องกับนิยามที่กำหนด

0 หมายถึงไม่มั่นใจว่าข้อความ/คำถาม ตรงตามวัตถุประสงค์และ

มีความสอดคล้องกับนิยามที่กำหนด

-1 หมายถึงมั่นใจว่าข้อความ/คำถาม ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์และ

มีความสอดคล้องกับนิยามที่กำหนด

ซึ่งใช้เกณฑ์การคัดเลือกข้อความ / ข้อคำถามดังนี้

ข้อความ/ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5-1.00 ใช้ได้

ข้อความ/ข้อคำถามที่มีค่า IOC < 0.5 พิจารณาปรับปรุงหรือตัดทิ้ง

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ตรรกะนี้ความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ  
ตามแบบประเมินตนเองสำหรับผู้สูงอายุ

ตารางที่ 1 การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

| คำถามข้อที่ | คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ |         |         | R | ค่า IOC |
|-------------|---------------------------------|---------|---------|---|---------|
|             | คนที่ 1                         | คนที่ 2 | คนที่ 3 |   |         |
| 1           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 2           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 3           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 4           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 5           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 6           | 1                               | 0       | 1       | 2 | 0.6     |
| 7           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 8           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 9           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 10          | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 11          | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 12          | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 13          | 1                               | 1       | 0       | 2 | 0.6     |
| 14          | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 15          | 1                               | 0       | 1       | 2 | 0.6     |
| 16          | 1                               | 0       | 1       | 2 | 0.6     |
| 17          | 1                               | -1      | 1       | 1 | 0.3     |
| 18          | 0                               | 1       | 1       | 3 | 0.6     |
| 19          | 1                               | 0       | 1       | 2 | 0.6     |
| 20          | 1                               | 1       | 0       | 2 | 0.6     |

ตารางที่ 2 การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

| คำถามข้อที่ | คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ |         |         | R | ค่า IOC |
|-------------|---------------------------------|---------|---------|---|---------|
|             | คนที่ 1                         | คนที่ 2 | คนที่ 3 |   |         |
| 1           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 2           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 3           | 1                               | 1       | 1       | 1 | 1       |
| 4           | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 5           | 1                               | 1       | 0       | 2 | 0.6     |
| 6           | -1                              | 1       | 1       | 1 | 0.3     |
| 7           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 8           | 1                               | -1      | 1       | 1 | 0.3     |
| 9           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 10          | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 11          | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 12          | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |



ตารางที่ 3 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

| คำถามข้อที่ | คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ |         |         | R | ค่า IOC |
|-------------|---------------------------------|---------|---------|---|---------|
|             | คนที่ 1                         | คนที่ 2 | คนที่ 3 |   |         |
| 1           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 2           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 3           | 1                               | 0       | 1       | 2 | 0.6     |
| 4           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 5           | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 6           | -1                              | 1       | 1       | 1 | 0.3     |
| 7           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 8           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 9           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 10          | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 11          | 1                               | 0       | 1       | 2 | 0.6     |
| 12          | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 13          | 0                               | 1       | -1      | 0 | 0       |
| 14          | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 15          | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 16          | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 17          | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 18          | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 19          | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 20          | 1                               | 1       | 0       | 2 | 0.6     |



ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ตรรกะนี้ความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ  
ตามแบบประเมินตนเองสำหรับครอบครัว

ตารางที่ 4 การปฏิบัติของครอบครัวในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

| คำถามข้อที่ | คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ |         |         | R | ค่า IOC |
|-------------|---------------------------------|---------|---------|---|---------|
|             | คนที่ 1                         | คนที่ 2 | คนที่ 3 |   |         |
| 1           | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 2           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 3           | 1                               | 1       | 1       | 2 | 1       |
| 4           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 5           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 6           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 7           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 8           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 9           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 10          | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 11          | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 12          | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 13          | 0                               | 1       | -1      | 0 | 0       |
| 14          | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 15          | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 16          | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 17          | 0                               | 0       | 1       | 1 | 0.3     |
| 18          | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 19          | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 20          | 1                               | 1       | 0       | 2 | 0.6     |

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ตรรกะที่ความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ  
ตามแบบประเมินตนเองสำหรับชุมชน

ตารางที่ 5 การรับรู้ของชุมชนและสังคมในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

| คำถามข้อที่ | คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ |         |         | R | ค่า IOC |
|-------------|---------------------------------|---------|---------|---|---------|
|             | คนที่ 1                         | คนที่ 2 | คนที่ 3 |   |         |
| 1           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 2           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 3           | 1                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 4           | 0                               | 0       | 1       | 1 | 0.3     |
| 5           | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 6           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 7           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 8           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 9           | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 10          | 0                               | 1       | 1       | 2 | 0.6     |
| 11          | 1                               | 1       | 1       | 3 | 1       |
| 12          | 1                               | 1       | 1       | 2 | 1       |

