

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. พาณี สีตกะดิน
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ม.สุโขทัยธรรมมาธิราช
2. ดร.อรพินท์ จิตตวิสุทธิกุล
รองคณะบดีฝ่ายบริหาร คณะกายภาพบำบัด ม.รังสิต
3. นพ. บุญธรรม ทุมพงษ์
ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข 45 ตำแหน่ง นายแพทย์ 8



ภาคผนวก ข
ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent form)



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent form)

โครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี
วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

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

ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ ถ้าข้าพเจ้าปรารถนา โดยไม่เสียสิทธิ์ใดๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาในโอกาสต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับและจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย

การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น และจำเป็นต้องได้รับคำยินยอมจากข้าพเจ้าเป็นลายลักษณ์อักษร

ข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้กำกับดูแลการวิจัย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และคณะกรรมการที่เกี่ยวข้อง สามารถเข้าไปตรวจสอบเพื่อเป็นการยืนยันถึงขั้นตอนโครงการวิจัย โดยไม่ล่วงละเมิดเอกสิทธิ์ในการปิดบังข้อมูลของการสมัครตามกรอบที่กฎหมายและกฎระเบียบได้อนุญาตไว้

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วและมีความเข้าใจดีทุกประการและได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ฟังจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ข้าพเจ้าสามารถติดต่ออาจารย์อรพรรณ น้อยวัฒน์ (หัวหน้าโครงการวิจัย) ได้ที่ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ม.สุโขทัยธรรมาราช ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ. นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 02-504-8031-3, 083-1888606

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ภาคผนวก ค
แผนการจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ



กิจกรรมครั้งที่ 1

เรื่อง การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับทันตสุขภาพอย่างถูกต้อง

กิจกรรม

1. การบรรยาย
2. การถามตอบ

สื่อการสอน

1. Power point

สาระสำคัญ

1. สารอาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับ การเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาหารที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง อาหารกับการโรคและอาหารที่ป้องกันการเกิดโรคของผู้สูงอายุ
2. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
3. ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ความสำคัญของการจัดการความเครียดในผู้สูงอายุ วิธีจัดการจัดการความเครียดในผู้สูงอายุ
4. ปัญหาทันตสุขภาพของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดและทันตสุขภาพ

การประเมินผล

1. แบบทดสอบความรู้เรื่องพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถาม

กิจกรรมครั้งที่ 2

เรื่อง การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรม

1. การอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับแนวทางการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ
2. การสาธิตการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุและอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
3. ฝึกปฏิบัติการจัดรายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุใน 1 วัน
4. ชมวิดีโอทัศน์การออกกำลังกายแบบซี้กงและฝึกปฏิบัติ
5. การเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของตนเองหรือคนใกล้ชิด

สื่อการสอน

1. อาหารหลัก 5 หมู่และอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ
2. วิดีทัศน์การออกกำลังกายแบบซี้กง

สาระสำคัญ

1. แนวทางการเลือกอาหารบริโภคที่ดีต่อสุขภาพและการออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ
2. การเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุและอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
3. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและการออกกำลังกายแบบซี้กง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและการออกกำลังกายที่เหมาะสม
2. ผู้สูงอายุสามารถเลือกอาหารบริโภคได้อย่างถูกต้องและจัดรายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุใน 1 วันได้อย่างเหมาะสม
3. ผู้สูงอายุสามารถบอกวิธีการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

การประเมินผล

1. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถาม

กิจกรรมครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการความเครียด
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมด้านทันตสุขภาพ

กิจกรรม

1. การอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการความเครียดและทันตสุขภาพ
2. สาธิตและฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพช่องปาก
3. ชมวีดิทัศน์และฝึกปฏิบัติการจัดการความเครียด
4. การเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการความเครียดและทันตสุขภาพ

สื่อการสอน

- 1, โมเดลฟันและแปรง
2. วีดิทัศน์การทำสมาธิเพื่อคลายความเครียด

สาระสำคัญ

1. แนวทางการปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการความเครียดและทันตสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. วิธีการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ
3. พฤติกรรมด้านทันตสุขภาพ ได้แก่ การดูแลสุขภาพช่องปาก ครอบคลุมในเรื่องการทำความสะอาดฟัน ฟันปลอม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการความเครียดและทันตสุขภาพ
2. ผู้สูงอายุมีวิธีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม
3. ผู้สูงอายุสามารถบอกวิธีดูแลสุขภาพช่องปากได้อย่างเหมาะสม

การประเมินผล

1. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถาม

กิจกรรมครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนาความคาดหวังในผลของการกระทำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความคาดหวังในผลการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความคาดหวังในผลการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรม

1. อภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับผลดีและผลเสียของการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
2. เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม

สื่อการสอน

1. กระดาษ flip chart

สาระสำคัญ

1. ผลดีและผลเสียของการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุสามารถอธิบายถึงผลดีและผลเสียของการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายได้

การประเมินผล

1. แบบสอบถามความคาดหวังในผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
2. สังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมครั้งที่ 5

เรื่อง การพัฒนาความคาดหวังในผลของการกระทำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความคาดหวังในผลการปฏิบัติพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียด
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความคาดหวังในผลการปฏิบัติพฤติกรรมทันตสุขภาพ

กิจกรรม

1. อภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับผลดีและผลเสียของพฤติกรรมการจัดการความเครียดและทันตสุขภาพ
2. เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมการจัดการความเครียดและทันตสุขภาพที่ไม่เหมาะสม

สื่อการสอน

1. กระดาษ flip chart

สาระสำคัญ

1. ผลดีและผลเสียของพฤติกรรมการจัดการความเครียดและทันตสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุสามารถอธิบายถึงผลดีและผลเสียของพฤติกรรมการจัดการความเครียดและทันตสุขภาพ

ได้

การประเมินผล

1. แบบสอบถามความคาดหวังในผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
2. สังเกตจากความสนใจและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย





เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี

คำชี้แจง เครื่องมือวิจัยนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ประกอบด้วยแบบสอบถามและแบบทดสอบ ดังนี้

1. แบบสอบถาม มีเนื้อหาประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 4 การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

2. แบบทดสอบ ความรู้เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ

โดยข้อมูลที่ท่านได้ตอบนี้ ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและวิเคราะห์ข้อมูลเป็นภาพรวม ไม่นำมาเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ดังนั้นจึงขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

(อาจารย์อรรณ น้อยวัฒน์)

หัวหน้าโครงการวิจัย



แบบสอบถาม

ส่วนที่ 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. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท

7. ปัจจุบันท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (โดยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์)

() 1. ไม่ทราบ
() 2. ไม่มีโรคประจำตัว
() 3. มีโรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() 3.1 โรคความดันโลหิตสูง () 3.2 โรคเบาหวาน
() 3.3 โรคไขมันในเลือดสูง () 4 โรคอื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น ของท่าน เพียงช่องเดียว

ข้อความ	ระดับการรับรู้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านการบริโภคอาหาร					
1. ท่านสามารถรับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่ทุกวัน					
2. ท่านสามารถรับประทานอาหารพวกผักและผลไม้ได้ทุกวัน					
3. ท่านสามารถงดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัดหวานจัดได้					
4. ท่านสามารถงดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น อาหารที่มีกะทิ เครื่องในสัตว์					
5. ท่านสามารถดื่มนมถั่วเหลืองหรือนมพร่องมันเนยอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว					
6. ท่านสามารถงดหรือหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์					
7. ท่านสามารถดื่มน้ำสะอาดได้วันละ 6-8 แก้ว					
ด้านการออกกำลังกาย					
8. ท่านสามารถออกกำลังกายได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
9. ท่านสามารถออกกำลังกายได้นานครั้งละประมาณ 30 นาที					
10. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งท่านสามารถอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที					
11. ท่านสามารถออกกำลังกายสม่ำเสมอต่อเนื่องทุกสัปดาห์ได้					
12. ท่านสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ทุกครั้ง ครั้งละ 5-10 นาที หลังการออกกำลังกาย					
13. ท่านสามารถรับรู้อาการผิดปกติของร่างกายที่ควรหยุดออกกำลังกายได้					
ด้านการจัดการความเครียด					

ข้อความ	ระดับการรับรู้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14. ท่านสามารถพักผ่อนนอนหลับได้อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง					
15. ท่านสามารถเลือกวิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมได้					
16. ท่านสามารถฝึกสมาธิเพื่อผ่อนคลายความเครียดได้					
17. ท่านสามารถระบายความทุกข์โดยพูดคุยกับเพื่อนญาติ หรือคนที่ท่านไว้วางใจได้					
18. ท่านรับรู้ถึงอารมณ์โกรธ เศร้า และสามารถควบคุมให้หายได้					
19. ท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษาและแสดงความคิดเห็นแก่ครอบครัวหรือผู้อื่นได้					
ด้านทันตสุขภาพ					
20. ท่านสามารถแปรงฟันอย่างน้อย 2 นาที ในทุกครั้ง					
21. หลังจากการแปรงฟันแล้วท่านสามารถแปรงลิ้นได้ทุกครั้ง					
22. ท่านสามารถเปลี่ยนแปรงด้ามใหม่ได้ในทุก 3 เดือน					
23. ท่านสามารถทำความสะอาดฟันหรือฟันปลอมได้อย่างถูกต้อง					
24. ท่านสามารถไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันได้ทุก 6 เดือน					

ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นของท่าน เพียงช่องเดียว

ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านการบริโภคอาหาร					
1. การได้รับปริมาณและสารอาหารเพียงพอกับร่างกาย ช่วยควบคุมความดันโลหิตให้ปกติได้					
2. การรับประทานอาหารพวกผักและผลไม้ช่วยให้ร่างกายสร้างสารต้านอนุมูลอิสระป้องกันการเกิดโรคได้					
3. การรับประทานอาหารทะเล เครื่องในสัตว์ และไข่ให้ น้อยลงจะช่วยลดคอเลสเตอรอลได้					
4. การงดรับประทานอาหารรสเค็มจัด หวานจัด จะช่วยลด ความผิดปกติของไต และการเกิดโรคเบาหวานได้					
5. การงดรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง จะลดการเกิด ไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้					
6. การดื่มนมถั่วเหลืองหรือนมพว่องมันเนยอย่างน้อยวันละ 1 แก้วจะช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนได้					
7. การดื่มน้ำสะอาดได้วันละ 6-8 แก้ว ช่วยให้ระบบขับถ่าย ทำงานปกติ					
ด้านการออกกำลังกาย					
8. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้การสูบฉีด เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้น					
9. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อ แข็งแรง ช่วยให้หายปวดเมื่อย ปวดข้อ และทรงตัวดีขึ้น					
10. การอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาทีและการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ 5-10 นาทีทุกครั้งจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บใน การออกกำลังกาย					
11. การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้งจะช่วย ป้องกันความดันโลหิตสูง					
12. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มสมาธิและทำให้อนอนหลับ สนิท					

ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13. การออกกำลังกายช่วยทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อ					
14. การออกกำลังกายตอนเย็นหรืออากาศเย็นเป็นเวลาที่เหมาะสมช่วยลดการทำงานของปอดขณะออกกำลังกาย					
ด้านการจัดการความเครียด					
15. การพักผ่อนนอนหลับทำให้ร่างกายผ่อนคลายและลดความดันโลหิตสูง					
16. การทำงานอดิเรก ทำตนให้เป็นประโยชน์ จะทำให้ไม่เกิดความฟุ้งซ่าน					
17. การฝึกสมาธิจะช่วยผ่อนคลายความเครียด					
18. การระบายความทุกข์โดยพูดคุยกับเพื่อน ญาติ หรือคนที่ท่านไว้วางใจได้ ทำให้เกิดผลดีทางด้านจิตใจ					
19. การยอมรับความจริงและการคิดในเชิงบวกช่วยทำให้เกิดผลดีกับจิตใจ					
ด้านทันตสุขภาพ					
20. การแปรงฟันอย่างถูกต้องเป็นประจำจะทำให้สุขภาพช่องปากแข็งแรง ลดการเกิดโรคฟันผุและเหงือกอักเสบ					
21. การแปรงลิ้นทุกครั้งหลังการแปรงฟันช่วยกำจัดแบคทีเรียในช่องปากที่ก่อให้เกิดโรค					
22. การเปลี่ยนแปรงด้ามใหม่ในทุก 3 เดือน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการแปรงฟันเพราะแปรงสีฟันเดิมจะเริ่มหมดสภาพ					
23. การทำความสะอาดฟันหรือฟันปลอมได้อย่างถูกต้องจะทำให้ฟันมีสุขภาพดี ไม่แตกร้าวเกิดการระคายเคืองต่อเหงือกและช่องปาก					
24. การไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันได้ทุก 6 เดือนจะช่วยรักษาและซ่อมแซมฟันให้มีสุขภาพดี					

ส่วนที่ 4 การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

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
ด้านการบริโภคอาหาร					
1. ท่านรับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่					
2. ท่านรับประทานอาหารพวกผักและผลไม้					
3. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด					
4. ท่านดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์					
5. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น อาหารที่มีกะทิ เครื่องใส่สัตว์					
6. ท่านดื่มนมถั่วเหลืองหรือนมพร่องมันเนย					
7. ท่านดื่มน้ำสะอาดได้วันละ 6-8 แก้ว					
ด้านการออกกำลังกาย					
8. ท่านเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน					
9. ท่านออกกำลังกายได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
10. ท่านออกกำลังกายได้นานครั้งละประมาณ 30 นาที					
11. ก่อนออกกำลังกายท่านอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที ทุกครั้ง					
12. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอต่อเนื่องทุกสัปดาห์ได้					
13. ท่านงดออกกำลังกายเมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติของร่างกาย					
14. ท่านออกกำลังกายโดยไม่เกิดการบาดเจ็บได้					
ด้านการจัดการความเครียด					
15. ท่านพักผ่อนนอนหลับได้อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง					

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ	บ่อยมาก	บ่อยปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16. ท่านเลือกวิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมได้					
17. ท่านฝึกสมาธิเพื่อผ่อนคลายความเครียดได้					
18. ท่านมีการระบายความทุกข์โดยพูดคุยกับเพื่อน ญาติ หรือคนที่ท่านไว้ใจได้					
19. ท่านควบคุมอารมณ์โกรธ เศร้าให้หายได้					
ด้านทันตสุขภาพ					
20. ท่านแปรงฟันอย่างน้อย 2 นาที ในทุกครั้ง					
21. หลังจากการแปรงฟันแล้วท่านจะแปรงลิ้นทุกครั้ง					
22. ท่านทำความสะอาดฟันหรือฟันปลอมได้ถูกต้อง					
23. ท่านใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อน มีสปริง หน้าตัดแปรงเรียบ มีปลายมน					
24. ท่านใช้ยาสีฟันที่เป็นครีมและมีฟลูออไรด์เป็นส่วนประกอบ					





แบบทดสอบ
ความรู้เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงช่องเดียว

คำถาม	ความรู้		
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
ด้านการบริโภคอาหาร			
1. ในหนึ่งวันผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่			
2. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารพวกผักและผลไม้เป็นประจำเพื่อร่างกายจะได้สร้างสารต้านอนุมูลอิสระป้องกันการเกิดโรค			
3. ผู้สูงอายุที่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเป็นประจำจะทำให้ไตทำงานผิดปกติได้			
4. ผู้สูงอายุที่ดื่มเครื่องดื่ม ชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์ จะทำให้เป็นโรคกระดูกพรุนและความดันโลหิตสูง			
5. ผู้สูงอายุที่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น อาหารที่มีกะทิ เครื่องใส่สัตว์ จะทำให้เกิดโรคหัวใจได้			
6. อาหารประเภทจืด ข้าวต้ม เหมาะสำหรับผู้สูงวัยรับประทานในมือเย็น เพราะย่อยง่าย ท้องไม่อืดในตอนกลางคืน			
7. ผู้สูงอายุควรรับประทานปลาเป็นประจำทุกวันเพราะเป็นอาหารที่ย่อยง่าย แต่ให้พลังงานสูง			
8. ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำสะอาดได้วันละ 6-8 แก้ว			
ด้านการออกกำลังกาย			
9. ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มต้นออกกำลังกาย			
10. ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง			
11. ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเป็นประจำเพราะจะทำให้กระดูกเสื่อมเร็ว			
12. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องมี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นอุ่นร่างกายและขั้นออกกำลังกายจริง			
13. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งไม่ควรใช้เวลาต่ำกว่า 20 นาที จึงจะเกิดผลดีต่อร่างกาย			

คำถาม	ความรู้		
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
14. การไม่ออกกำลังกายอาจทำให้เป็นโรคหัวใจได้			
ด้านการจัดการความเครียด			
15. ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง			
16. ความเครียดมีทั้งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ			
17. การจัดการความเครียดมีหลายวิธี วิธีที่ดีที่สุดคือการทำสมาธิ			
ด้านทันตสุขภาพ			
18. การแปรงฟันที่ถูกต้องคือแปรงอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที			
19. ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนแปรงสีฟันควรเปลี่ยนทุก 6 เดือน			
20. ผู้สูงอายุควรไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันเป็นประจำทุกปี ปีละ 1 ครั้ง			



ภาคผนวก จ

การวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Object Congruence - IOC)



การวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Object Congruence - IOC)

การวิจัยในครั้งนี้ มีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยประยุกต์วิธีการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Object Congruence - IOC) ของแบบสอบถามดังนี้

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 4 การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

การวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีสูตรดังนี้

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

$\sum R$ = ผลรวมของคะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

n = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้พิจารณาให้คะแนนความสอดคล้องดังนี้

1	หมายถึง	มั่นใจว่าข้อความ/คำถาม ตรงตามวัตถุประสงค์และมีความสอดคล้องกับนิยามที่กำหนด
0	หมายถึง	ไม่มั่นใจว่าข้อความ/คำถาม ตรงตามวัตถุประสงค์และมีความสอดคล้องกับนิยามที่กำหนด
-1	หมายถึง	มั่นใจว่าข้อความ/คำถาม ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์และมีความสอดคล้องกับนิยามที่กำหนด

ซึ่งใช้เกณฑ์การคัดเลือกข้อความ / ข้อคำถามดังนี้

ข้อความ/ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5-1.00 ใช้ได้

ข้อความ/ข้อคำถามที่มีค่า IOC < 0.5 พิจารณาปรับปรุงหรือตัดทิ้ง

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ระดับทัศนคติความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ
 ในส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ

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	0	1	2	0.6
4	0	1	1	2	0.6
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	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	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
21	0	1	1	2	0.6
22	0	-1	0	-1	-0.3
23	1	1	1	3	1
24	0	1	1	2	0.6

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ
 ในส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

คำถามข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			R	ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	-1	1	1	2	0.6
2	-1	1	1	2	0.6
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	0	1	1	2	0.6
6	0	1	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	1	0.6
11	1	1	1	3	1
12	-1	1	0	0	0
13	-1	1	-1	-1	-0.3
14	0	1	1	2	0.6
15	0	1	1	2	0.6
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
21	0	1	1	2	0.6
22	0	-1	0	-1	-0.3
23	1	1	1	3	1
24	0	1	1	2	0.6

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ
 ในส่วนที่ 4 การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

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	0	1	1	2	0.6
5	1	1	1	3	1
6	0	1	1	2	0.6
7	1	1	1	3	1
8	0	1	1	2	0.6
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	-1	0	0	-1	-0.3
14	-1	1	1	1	0.3
15	1	1	1	3	0.6
16	1	1	0	2	0.6
17	0	1	1	2	0.6
18	1	1	1	3	1
19	1	1	1	3	1
20	1	1	0	2	0.6
21	1	1	1	3	1
22	1	1	0	2	0.6
23	0	1	1	2	0.6
24	0	1	1	2	0.6