



ภาคผนวก ก

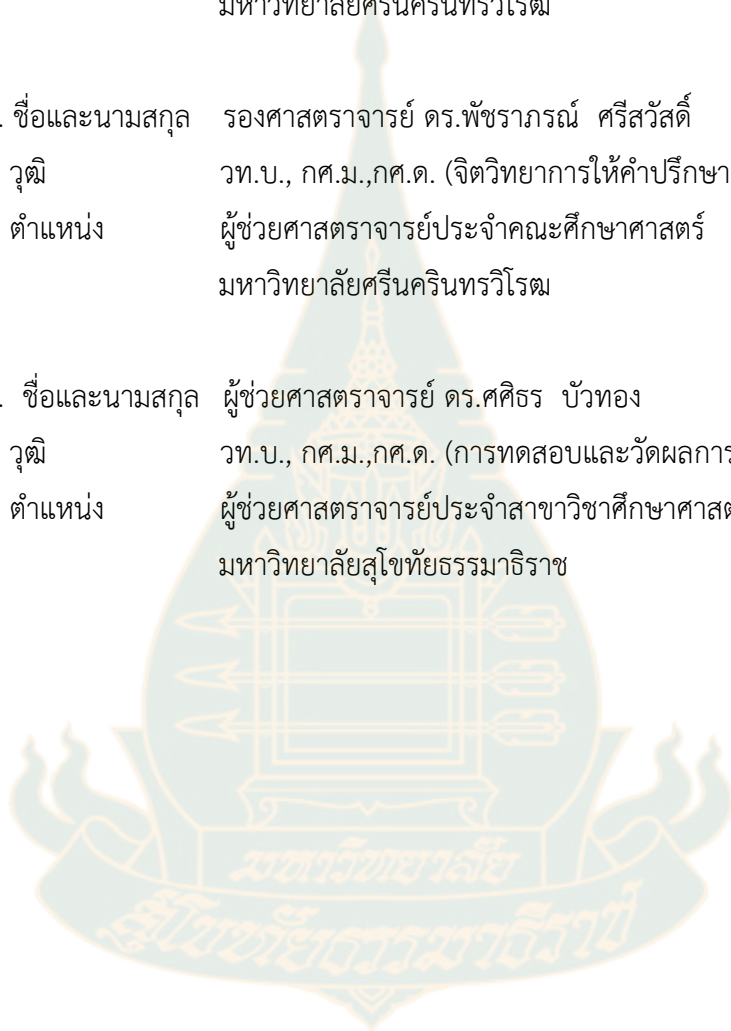
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อและนามสกุล รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง
 วุฒิ พย.บ. กศ.ม. ปร.ด. (จิตวิทยาให้คำปรึกษา)
 ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ชื่อและนามสกุล รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
 วุฒิ วท.บ., กศ.ม., กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. ชื่อและนามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิธร บัวทอง
 วุฒิ วท.บ., กศ.ม., กศ.ด. (การทดสอบและวัดผลการศึกษา)
 ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



ภาคผนวก ข

โครงการศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ
และแนวทางการลดความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี



ผลการศึกษาแนวทางการลดความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี

จากการสนทนากลุ่มโดยการสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ได้แนวทางการลดความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี ดังนี้

1. การปฏิบัติด้านร่างกาย

1) ให้ความสำคัญของการตรวจสุขภาพประจำปี ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ หรือตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อตรวจดูแลรักษาอาการผิดปกติที่พบ โรคประจำตัว และโรคทั่วไปที่อาจเกิดขึ้น

2) ถ้ามีอาการเจ็บป่วย ไม่ว่าจะ เป็นโรคธรรมดาหรือโรคเรื้อรัง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาอย่างต่อเนื่อง

3) หากเป็นโรคเรื้อรัง ต้องรักษาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในการควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้ อ้วน คุมเบาหวานให้เคร่งครัด (ระดับน้ำตาล) คุมไขมันให้ปกติ (ไขมันในเลือด) และคุมความดันโลหิตสูงให้เคร่งครัด

4) ควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง จากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบุหรี่ โดยไม่ดื่มสุรา หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ดื่มเกินขนาด ดื่มจำนวนมาก และไม่สูบบุหรี่ หยุดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรืออยู่ในที่มีควันบุหรี่

5) ควรมีความรู้และให้ความสำคัญกับภาวะสุขภาพกับโภชนาการ โดยเฉพาะอาหารที่ช่วยบำรุงสมอง ได้แก่

5.1) ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอยู่เสมอ

5.2) ทานอาหารที่สมดุลสามารถถนอมเส้นเลือดให้คงสุขภาพดีไว้ได้ ช่วยลดโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงและระดับคอเลสเตอรอลสูงได้ และช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคสมองเสื่อมอันมีสาเหตุจากสมองขาดเลือดได้

5.3) ลดการทานหวาน ทานเค็ม เลี่ยงอาหารที่มีไขมันและโคเลสเตอรอลสูง เน้นอาหารไขมันต่ำ

5.4) ทานอาหารให้ครบทุกหมู่

5.5) ทานวิตามิน บี12 ซี และ อี ให้เพียงพอ ทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

5.6) ทานปลาทะเลให้มาก

6) มีวินัยในการสร้างสุขภาพด้วยตนเอง โดยเฉพาะการออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่ได้ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดังนี้

6.1) ออกกำลังกายเป็นประจำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งๆละ 20-30 นาที

6.2) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที

6.3) เลือกชนิดการออกกำลังกาย (แนะนำโยคะ ร่วมกับการออกกำลังกายชนิดอื่นๆ)

6.4) ฝึกการทำกายบริหารร่างกายป้องกันสมองเสื่อม

- 7) พักผ่อนให้พอเพียง
- 8) ทำกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นการใช้สมอง หรือฝึกทักษะการใช้ความจำในการทำงานของสมอง บ่อยๆ อาทิ การอ่านหนังสือ คิดเลข การเล่นเกมกรุก เล่นเกมส่ตอบปัญหา ฝึกหัดใช้อุปกรณ์และเทคโนโลยีใหม่ๆ
- 9) ระวังอย่าให้เกิดอุบัติเหตุที่อาจทำให้เกิดการกระทบกระเทือนแก่ศีรษะและสมอง (1 คน)

2. การปฏิบัติด้านจิตใจ

- 1) ควรมีงานอดิเรกของตนเองอย่างน้อย ๑ อย่าง ทำงานอดิเรกที่ฝึกสมอง ทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบ เช่น ร้องเพลง ทำงานศิลปะ ทำงานฝีมือ
- 2) ฝึก “การปล่อยวาง” เพื่อลดความเครียด ฝึกการควบคุมร่างกายจิตใจ ให้เหมาะสม มีสติในการดำเนินชีวิต มีการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ

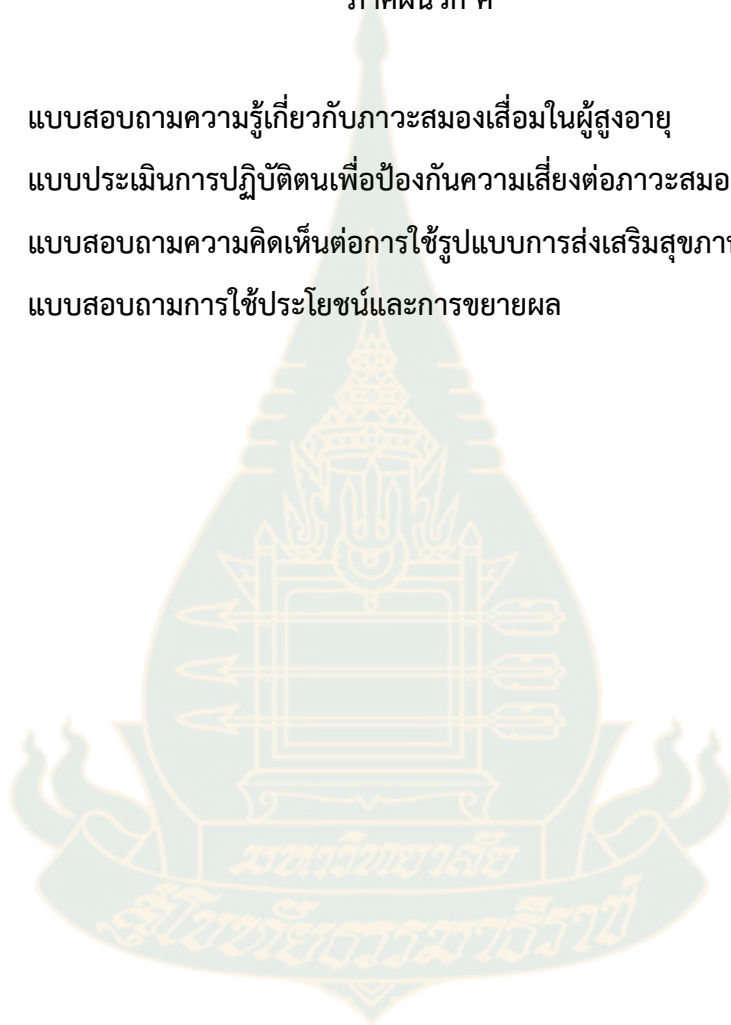
3. การปฏิบัติด้านสังคม

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือกิจกรรมทางสังคมเพื่อสร้าง Social Relationship ผู้สูงอายุ จะเกิดการวางแผนกิจกรรมประจำวัน การสนทนา การแลกเปลี่ยนมุมมองประสบการณ์ผ่อนคลาย ความเครียด สร้างคุณค่าในตัวเอง ลดภาวะซึมเศร้า ดังนี้

- 1) การพบปะพูดคุยกับผู้อื่นบ่อยๆ เช่น ไปวัดคุยธรรมะ ไปงานสังสรรค์ เข้าร่วมในชมรมผู้สูงอายุ หรือ
- 2) ชมรมที่มีกิจกรรมเพื่อสุขภาพในด้านต่างๆ
- 3) ทำกิจกรรมสนทนาการต่างๆ
- 4) ทำกิจกรรมจิตอาสา

ภาคผนวก ค

- แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ
- แบบประเมินการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม
- แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ
- แบบสอบถามการใช้ประโยชน์และการขยายผล



๒ เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับการตอบแบบสอบถามอายุ 18 ปีขึ้นไป ๓

คำชี้แจง : ในเอกสารฉบับนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามหัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้แทนให้ช่วยอธิบายจนกว่าท่านจะเข้าใจดี

ชื่อโครงการ	ประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ
ชื่อผู้วิจัย	รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ ดร.อภิสิทธิ์ เกษะบุตร
สถานที่ทำงาน	สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เลขที่ 9/9 ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัด นนทบุรี 11120
หมายเลขโทรศัพท์	092-9955-462
ช่องทางการติดต่อ	Email : sukaron.won@stou.ac.th
อื่น ๆ	
สถานที่วิจัย	ชมรมผู้สูงอายุพื้นที่ในจังหวัดนนทบุรี
ผู้ให้ทุนวิจัย	ทุนอุดหนุนการวิจัยวิชาการเพื่อเสริมสร้างศักยภาพการวิจัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ข้อมูลโครงการวิจัยโดยย่อ :

โครงการวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อ 1) สร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี 2) เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมและการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ 3) เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมและการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม ระหว่างผู้สูงอายุที่ใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ กับผู้สูงอายุที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ 4) ศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ต่อรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม และ 5) ศึกษาการนำความรู้และวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมไปใช้ประโยชน์และขยายผลของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัยนี้คือ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถถ่ายทอดความรู้และวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมให้แก่ผู้อื่นได้ นำไปสู่การสร้างสรรคประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคม

บุคคล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ สามารถนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการไปใช้ในการป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เพราะ ท่านเป็นผู้สูงอายุมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่ไม่ได้รับการที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนนทบุรี มีความสามารถในการสื่อสารด้านการพูด อ่าน เขียน **จำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้น 40 คน**

ระยะเวลาที่จะทำวิจัยทั้งสิ้น 1 ปี (เดือนสิงหาคม 2565 ถึง เดือนกรกฎาคม 2566)

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะขอให้ท่านตอบแบบสอบถามจำนวน 2-4 ฉบับ โดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามฉบับละประมาณ 10 นาที และโดยผู้วิจัยจะกระจายแบบสอบถามและขอรับคืนด้วยตนเอง

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อและข้อมูลส่วนตัวของท่านในการบันทึกข้อมูล และจะดำเนินการทำลายข้อมูลตลอดจนข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับท่านโดยผู้วิจัยดำเนินการลบไฟล์ข้อมูลทั้งหมดในคอมพิวเตอร์ และนำเอกสารทั้งหมดเข้าเครื่องทำลายเอกสารภายในระยะเวลา 1 ปี หลังเสร็จสิ้นการวิจัย (ภายในเดือนกรกฎาคม 2567)

➤ หากมีข้อมูลใหม่ที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบโดยเร็ว ไม่ปิดบัง

➤ ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการวิจัย ท่านอาจรู้สึกอึดอัด หรืออาจรู้สึกไม่สบายใจอยู่บ้างกับบางคำถาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นได้ รวมถึงท่านมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากโครงการนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน

➤ ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวม ผู้ที่มีสิทธิ์เข้าถึงข้อมูลของท่านจะมีเฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนเท่านั้น

➤ หากท่านมีข้อสงสัยที่จะสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยนี้ ท่านสามารถติดต่อไปยัง รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หลุยง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม หมายเลขโทรศัพท์ 092-9955-462 และอาจารย์ ดร.อภิสิทธิ์ เถายะบุตร หมายเลขโทรศัพท์ 091-8621399 ได้ตลอดเวลา

➤ หากท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ ท่านสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมฯ หรือผู้แทน ที่สำนักงานฯ ซึ่งตั้งอยู่ที่สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120 หมายเลขโทรศัพท์ 02-504-8036 ,02-504-8037

ขอขอบคุณที่กรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม

ขอแสดงความนับถือ

รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หลุยง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม

อาจารย์ อภิสิทธิ์ เถายะบุตร

๙ เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับการประชุมกลุ่ม ๙

คำชี้แจง : ในเอกสารฉบับนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามหัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้แทนให้ช่วยอธิบายจนกว่าท่านจะเข้าใจดี จนกว่าท่านจะเข้าใจดี

ชื่อโครงการ	ประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ
ชื่อผู้วิจัย	รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หลิ่ง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ ดร.อภิสิทธิ์ เกાયะบุตร
สถานที่ทำงาน	สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เลขที่ 9/9 ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัด นนทบุรี 11120
หมายเลขโทรศัพท์	092-9955-462
ช่องทางการติดต่อ	Email : sukaron.won@stou.ac.th
อื่น ๆ	
สถานที่วิจัย	ชมรมผู้สูงอายุพื้นที่ในจังหวัดนนทบุรี
ผู้ให้ทุนวิจัย	ทุนอุดหนุนการวิจัยวิชาการเพื่อเสริมสร้างศักยภาพการวิจัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ข้อมูลโครงการวิจัยโดยย่อ :

โครงการวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อ 1) สร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี 2) เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมและการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ 3) เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมและการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุที่ใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ และผู้สูงอายุที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ 4) ศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ต่อรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม และ 5) ศึกษาการนำความรู้และวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมไปใช้ประโยชน์และขยายผลของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัยนี้คือ ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถถ่ายทอดความรู้และวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมให้แก่ผู้อื่นได้ นำไปสู่การสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคม

บุคคล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ สามารถนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการไปใช้ในการป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เพราะ ท่านเป็นผู้สูงอายุมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความสามารถการสื่อสารด้านการพูด อ่าน เขียน มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร มีสมาร์ตโฟนเป็นของตนเอง และนำมาเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง

จำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้น 40 คน

ระยะเวลาที่จะทำวิจัยทั้งสิ้น 1 ปี (เดือนสิงหาคม 2565 ถึง เดือนกรกฎาคม 2566)

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะขอให้ท่านร่วมแสดงความคิดเห็นในประเด็นเกี่ยวกับการศึกษาประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ โดยใช้เวลาในการประชุมกลุ่ม จำนวน 14 ครั้ง ครั้งละประมาณ 120-180 นาที สถานที่ในการประชุมกลุ่ม คือห้องประชุมขององค์การบริหารส่วนตำบลลำโพ และมีการป้องกันการระบาดของเชื้อโรคโควิด 19 โดย มีการเว้นระยะห่าง วัตถุประสงค์และสวมหน้ากากอนามัยอย่างเคร่งครัด

ข้อมูลที่ได้จากการการประชุมกลุ่ม ผู้วิจัยจะดำเนินการทำลายข้อมูลตลอดจนข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับท่านด้วย โดยผู้วิจัยดำเนินการลบไฟล์ข้อมูลทั้งหมดในคอมพิวเตอร์ และนำเอกสารทั้งหมดเข้าเครื่องทำลายเอกสารภายในระยะเวลา 1 ปี หลังเสร็จสิ้นการวิจัย (ภายในเดือนกรกฎาคม 2567)

➤ หากมีข้อมูลใหม่ที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบโดยเร็ว ไม่ปิดบัง

➤ ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการวิจัย ท่านอาจรู้สึกอึดอัด หรืออาจรู้สึกไม่สบายใจอยู่บ้างกับบางคำถาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นได้ รวมถึงท่านมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากโครงการนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน

➤ ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวม ผู้ที่มีสิทธิ์เข้าถึงข้อมูลของท่านจะมีเฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนเท่านั้น

➤ การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีค่าพาหนะ มีอาหารว่าง อาหารกลางวัน เครื่องดื่ม และไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

➤ หากท่านมีข้อสงสัยที่จะสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยนี้ ท่านสามารถติดต่อไปยัง รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม หมายเลขโทรศัพท์ 092-9955-462 และอาจารย์ ดร.อภิสิทธิ์ เกษะบุตร หมายเลขโทรศัพท์ 091-8621399 ได้ตลอดเวลา

➤ หากท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ ท่านสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมฯ หรือผู้แทน ที่สำนักงานฯ ซึ่งตั้งอยู่ที่สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย

สุโขทัยธรรมมาธิราช ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120 หมายเลขโทรศัพท์ 02-504-8036 ,02-504-8037

ขอขอบคุณที่กรุณาสละเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม
ขอแสดงความนับถือ
รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม



แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

โดย รศ.พ.ต.ท.หญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม

อ.อภิสิทธิ์ เกษะบุตร

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

คำชี้แจง ขอให้ท่านตอบคำถาม โดยทำเครื่องหมายกากบาท (x) ลงในข้อที่ท่านคิดว่าถูกต้อง

1.โรคสมองเสื่อมคือ

ก. โรคหลอดเลือดสมอง หรืออัมพฤกษ์อัมพาต

ข. ผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องความจำ หลงๆลืมๆ

ค. ผู้ป่วยที่มีการลดลงของความคิดความอ่านมากพอที่จะรบกวนการใช้ชีวิต

ง. ผู้ป่วยที่มีสมองฝ่อ

2.ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม

ก. อายุที่มากขึ้น

ข. คนในครอบครัวเป็นโรคสมองเสื่อม

ค. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ง. การสูบบุหรี่

3.ข้อใดเป็นสาเหตุของโรคสมองเสื่อม

ก. โรคลมชัก

ข. โรคอัลไซเมอร์

ค. โรคหัวใจ

ง. โรคไตวาย

4.ผู้ใดไม่ได้มีอาการของโรคสมองเสื่อม

ก. นารีจำอาหารที่รับประทานมื้อเช้าและมื้อเย็นของเมื่อวานไม่ได้

ข. มาลัยไม่สามารถไปธนาคารและทำธุรกรรมทางการเงินได้ด้วยตัวเอง

ค. มะลิมีอาการอ่อนแรงแขนขาด้านขวา

ง. มีนาไม่สามารถประกอบอาหารได้ตามปกติอย่างที่เคยทำ

5.ข้อใดช่วยในการวินิจฉัยโรคสมองเสื่อม

ก. ประวัติของผู้ป่วย

ข. การตรวจร่างกาย

ค. เอกซเรย์สมอง

ง. ถูกทุกข้อ

6. ข้อใดผิดเกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์

ก. โรคอัลไซเมอร์เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือดสมอง

ข. โรคอัลไซเมอร์เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของโรคสมองเสื่อม

ค. อาการของผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์จะค่อยๆ แย่ลงเรื่อยๆ

ง. ปัจจุบันยังไม่มีการรักษาโรคอัลไซเมอร์ที่มีประสิทธิภาพ

7. เพราะเหตุใดการออกกำลังกายทุกรูปแบบจึงทำให้ความจำเสื่อม

ก. ช่วยให้เจริญอาหาร

ข. ช่วยให้นอนหลับเพียงพอ

ค. ช่วยให้สดชื่นอารมณ์ดี

ง. ช่วยเพิ่มเลือดไหลเวียนไปที่สมอง

8. จากข้อมูลของมูลนิธิวิจัยและป้องกันโรคอัลไซเมอร์ พบว่าการออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันความเสี่ยงในการเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้กี่เปอร์เซ็นต์

ก. 30

ข. 40

ค. 50

ง. 60

9. ข้อใดไม่ใช่ข้อควรระวังในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ก. มีอายุมากกว่า 70 ปี

ข. ลิ้นหัวใจตีบ ขนาดปานกลางถึงรุนแรง

ค. จังหวะการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ

ง. มีอาการเจ็บแน่นหน้าอก ที่ยังคงควบคุมอาการไม่ได้

10. การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน/การวางแผนหลังเกษียณ เป็นการพัฒนาสมองในด้านใด

ก. การพัฒนาทางสังคม

ข. การพัฒนาด้านกระบวนการคิด

ค. การพัฒนาทางจิตวิญญาณ

ง. การพัฒนาด้านเศรษฐฐานะ

ขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง

คณะผู้วิจัย

แบบประเมินการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม

โดย รศ.พ.ต.ท.หญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม

อ.อภิสิทธิ์ เกษะบุตร

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

คำชี้แจง ขอความกรุณาจากท่านได้โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

ลำดับ	รายการประเมิน	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1	ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไขมันอิ่มตัวสูง อาหารที่มีรสเค็มและรสหวาน เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม		
2	ท่านรับประทานผักใบเขียวเพื่อช่วยบำรุงสมองช่วยบำรุงสมอง		
3	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30-45 นาที		
4	หากท่านมีอาการมึนงง เวียนศีรษะ หรือเดินเซขณะออกกำลังกายใน ท่านจะหยุดการออกกำลังกายทันที		
5	ท่านนอนหลับพักผ่อนวันละ 6-8 ชั่วโมง		
6	ท่านฝึกสมองด้วยกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การร้องเพลง งานศิลปะ งานประดิษฐ์ การอ่านหนังสือ การเขียน การเล่นเกม หมากกรุก หมากฮอส หรืออื่น ๆ		
7	ท่านฝึกสมาธิเพื่อกระตุ้นความจำ		
8	ท่านฝึกหัวเราะบำบัดเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่งและลดความเครียด		
9	ท่านควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม ได้แก่ โรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่ และสารเสพติด		
10	ท่านตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง		

แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ
เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม

โดย รศ.พ.ต.ท.หญิง ดร.สุพรรณ วังษ์ทิม

อ.อภิสิทธิ์ เกษะบุตร

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย กากบาท (✓) ลงในแต่ละข้อ ตามความคิดเห็นของท่าน

ลำดับ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
ด้านเนื้อหาสาระ						
1	สอดคล้องกับความต้องการของท่าน					
2	เป็นประโยชน์ต่อการนำไปปฏิบัติตนเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม					
3	ไม่ยากและเข้าใจง่าย					
ด้านวิทยากร						
1	บุคลิกภาพเหมาะสม					
2	มีความสามารถในการถ่ายทอด					
3	มีความสามารถในการใช้สื่อ					
ด้านสื่อ เอกสาร วัสดุ อุปกรณ์						
4	ทันสมัย					
5	อ่านง่าย					
6	จำนวนเพียงพอ					
ด้านอาหาร						
7	สะอาด					
8	รสชาติดี					
9	มีคุณภาพ					

ลำดับ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
ด้านสถานที่						
10	มีความกว้างพอเหมาะ					
11	มีความสะอาด เป็นระเบียบ					
12	เดินทางมาสะดวก					
ด้านการบริการ						
13	อัตรากำลังดี					
14	ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการอบรม					
15	ให้บริการด้วยความเต็มใจ					

ขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง
คณะผู้วิจัย



แบบสอบถามการใช้ประโยชน์และการขยายผล

โดย รศ.พ.ต.ท.หญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม

อ.อภิสิทธิ์ เกษะบุตร

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

1. ท่านได้นำความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมและการดูแลตนเองเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมไปใช้กับตนเองภายหลังการอบรมอย่างไรบ้าง

.....

2. ท่านได้นำความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมและการดูแลตนเองเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมไปแนะนำผู้อื่นอย่างไรบ้าง

ลำดับ	รายการแนะนำ	แนะนำ	ไม่แนะนำ	จำนวนครั้งของการแนะนำผู้อื่น
1	การรับประทานอาหารเพื่อบำรุงสมอง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน อาหารรสเค็มและรสหวาน			
2	การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ			
3	การออกกำลังกายเพื่อฝึกสมอง			
4	การไม่สูบบุหรี่			
5	การไม่ดื่มสุรา			
6	การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน			
7	การพัฒนาความสามารถด้านภาษาเพื่อฝึกสมอง (เช่น เขียน อ่าน พูด)			
8	การคิดอย่างสร้างสรรค์เพื่อกระตุ้นสมอง			
9	การฝึกสมองด้วยการร้องเพลง			
10	การฝึกสมองด้วยศิลปะหรือทำงานประดิษฐ์			
11	การฝึกสมองด้วยงานประดิษฐ์			
12	การทำกิจกรรมต่างๆเพื่อเสริมสร้างสมอง (เช่น เล่นเกม หมากรูก หมากฮอส หรืออื่นๆ)			
13	การลดความเครียด			

ลำดับ	รายการแนะนำ	แนะนำ	ไม่แนะนำ	จำนวนครั้งของการแนะนำผู้อื่น
14	การหัวเราะเพื่อให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส			
15	การฝึกสมาธิ			

3. ปัญหาอุปสรรคที่พบจากการนำความรู้ไปใช้มีอะไรบ้าง

.....

.....

4. ปัญหาอุปสรรคที่พบจากการแนะนำผู้อื่นมีอะไรบ้าง

.....

.....

5. ท่านคิดว่าจะดูแลตนเองเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม และจะแนะนำผู้อื่นตลอดไปหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

6. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง

คณะผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม
ประวัติการศึกษา	<p>พยาบาลศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (การบริหารสาธารณสุข) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช</p> <p>การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ</p> <p>การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ</p>
สถานที่ทำงาน	<p>แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช</p>



ประวัติผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ	อาจารย์ ดร. อภิสิตธิ์ เกษะบุตร
ประวัติการศึกษา	<p>การศึกษาระดับบัณฑิต (เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม</p> <p>การศึกษามหาบัณฑิต (เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม</p> <p>การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (เทคโนโลยีการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ</p>
สถานที่ทำงาน	<p>สำนักเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช</p>

