ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เลขที่แบบสัมภาษณ์…….

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง ในเขตเทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

<u>ตอนที่ 1</u> ข้อมูลปัจจัยพื้นฐาน และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1.1 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

1.2 ระดับการศึกษา ☐ ไม่ได้รับการศึกษา ☐ ประถมศึกษา
☐ มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ มัธยมศึกษาตอนปลายและสูงกว่า

1.3 ที่อยู่อาศัย ☐ อยู่บ้านเช่าตามลำพัง ☐ อยู่บ้านตนเองตามลำพัง
☐ อาศัยอยู่กับคู่สมรส ☐ อาศัยอยู่กับบุตร
☐ อาศัยอยู่กับญาติ

1.4 อาชีพปัจจุบัน ☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ
☐ ประกอบอาชีพ

1.5 รายได้ของตนเอง

1.5.1 รายได้ต่อเดือนของตนเอง (ระบุ) จำนวน……...…….บาท

1.5.2 ภาวะหนี้สินในปัจจุบัน

☐ มากกว่า 500,000 บาท ☐ น้อยกว่า 50,000 บาท
☐ ตั้งแต่ 100,000 – 500,000 บาท ☐ ตั้งแต่ 50,000-100,000 บาท
☐ ไม่มีเลย

1.5.3 ปัจจุบันท่านมีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต

☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ

1.6 รายได้ของครอบครัว

1.6.1 รายได้ต่อเดือนของครอบครัว (ระบุ) จำนวน ……..…. บาท

1.6.2 ภาวะหนี้สินในปัจจุบัน

☐ มากกว่า 500,000 บาท ☐ ตั้งแต่ 100,000 – 500,000 บาท

☐ ตั้งแต่ 50,000 – 100,000 บาท ☐ น้อยกว่า 50,000 บาท

☐ ไม่มีเลย

1.7 ปัจจุบันท่านมีรายได้เพียงพอต่อการดูแลครอบครัว

☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ

<u>ตอนที่ 2</u> ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยทางด้านระบบสุขภาพ

คำชี้แจง ปัจจัยด้านสังคม ประกอบด้วย การร่วมกิจกรรมทางสังคม และสัมพันธภาพระหว่างครอบครัว ปัจจัยทางด้านระบบสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ภาวะสุขภาพ การรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพส่วนบุคคล

2.1 การร่วมกิจกรรมทางสังคม

การร่วมกิจกรรมทางสังคม	ความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด/ไม่เคยเลย
1. คุณไปทำบุญตักบาตรที่วัด					
2. คุณไปร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา					
3. คุณมีโอกาสพูดคุยกับเพื่อนบ้าน					
4. คุณไปเยี่ยมญาติหรือญาติมาเยี่ยมท่าน					
5. คุณเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมต่าง ๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมเดินไปคุยไป					

2.2 สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว

สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว	ความถี่ของการทำกิจกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด/ไม่เคยเลย
1. คุณได้พูดคุยกับสมาชิกในบ้าน					
2. สมาชิกในครอบครัวของคุณช่วยจัดหาอาหารให้คุณ					
3. สมาชิกในครอบครัวของคุณเอาใจใส่ดูแลคุณ					
4. ในบางครั้งคุณรู้สึกว่าต้องอยู่คนเดียว					
5. หากคุณเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อครอบครัว					
6. คุณยังได้รับความสำคัญในการปรึกษาเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัว					

2.3 ภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ	ความถี่ของระดับความรู้สึกกังวลต่อภาวะสุขภาพในปัจจุบัน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด/ไม่เคยเลย
1. คุณมีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ เช่น ใจสั่น เหนื่อยง่าย					
2. คุณมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น คัดจมูก หอบ					
3. คุณมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเดิน					
4. คุณมีปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย เช่น ปัสสาวะขัด กลั่นปัสสาวะไม่ได้ ท้องผูก					
5. คุณมีปัญหาเกี่ยวตา เช่น ตามัว ตาฟางตา อักเสบ					
6. คุณมีปัญหาเกี่ยวกับเหงือกและฟัน					
7. คุณมีปัญหาเกี่ยวกับหู เช่น หูอื้อ ได้ยินไม่ชัดเจน					
8. คุณมีปัญหาเกี่ยวกับการได้กลิ่น					

2.3 ภาวะสุขภาพ (ต่อ)

ภาวะสุขภาพ	ความถี่ของระดับความรู้สึกกังวลต่อภาวะสุขภาพในปัจจุบัน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด/ไม่เคยเลย
9. คุณมีปัญหาเกี่ยวกับการรับรส เช่น ไม่รู้รสอาหาร ขมในปาก					
10. คุณมีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น ปวดข้อ ปวดหลัง ปวดเมื่อย					
11. คุณมีปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เช่น อัมพาตแขนขา อาการสั่น เคลื่อนไหวลำบาก					
12. คุณมีปัญหาเกี่ยวกับความจำ หลงลืม					

2.4 การรับรู้ข่าวสารในการดูแลสุขภาพ

การรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพ	ความถี่ของการรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด/ไม่เคยเลย
1. คุณได้รับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพจากวิทยุ					
2. คุณได้รับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพจากโทรทัศน์					
3. คุณได้รับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพจากเพื่อนบ้าน					
4. คุณได้รับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข					
5. คุณได้รับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพจากบุตรหรือญาติ					
6. คุณนำข่าวสารด้านสุขภาพที่ได้รับมาใช้ในการดูแลสุขภาพ					

2.5 พฤติกรรมการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพส่วนบุคคล

พฤติกรรมการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพส่วนบุคคล	ความถี่ในการรับบริการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด/ไม่เคยเลย
1. การไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยทำให้คุณไม่เกิดการเจ็บป่วยขึ้น					
2. เมื่อคุณรู้สึกไม่สบายคุณมักจะรีบไปรักษากับแพทย์					
3. คุณมักจะดูแลสุขภาพตัวคุณเอง แม้เวลาเจ็บป่วย					
4. ครอบครัวคุณมีส่วนอย่างมากในการดูแลเวลาที่คุณเจ็บป่วย					
5. เมื่อคุณรู้สึกไม่สบายคุณมักจะไปรักษากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำตำบล					
6. เมื่อคุณรู้สึกไม่สบายคุณมักจะไปซื้อยากินเอง					
7. เมื่อคุณรู้สึกไม่สบายคุณมักจะไปรักษากับหมอพื้นบ้าน					
8. เมื่อคุณรู้สึกไม่สบาย คุณมักปล่อยให้หายเอง					
9. คุณพอใจกับสวัสดิการของผู้สูงอายุที่รัฐจัดให้					
10. คุณมั่นใจกับระบบคุณภาพในการรักษาของโครงการหลักประกันสุขภาพ 30 บาท					

<u>ตอนที่ 3</u> พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การลดโรค การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การมีพัฒนาการทางอารมณ์ และอนามัยสิ่งแวดล้อม

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง	ระดับของพฤติกรรม		
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
3.1 การลดโรค			
1. การขับถ่าย			
1.1 คุณขับถ่ายเป็นเวลาทุกวัน			
1.2 คุณใช้ยาระบายเป็นประจำเวลาท้องผูก			
1.3 คุณรับประทานผัก ผลไม้ และดื่มน้ำเพื่อป้องกันท้องผูก			
1.4 คุณมักกลั้นปัสสาวะ			
2. การนอนหลับพักผ่อน			
2.1 คุณมีเวลาพักผ่อนในตอนกลางคืนอย่างเต็มที่ประมาณ 6-8 ชั่วโมง			
2.2 คุณนอนหลับกลางวันร่วมด้วย			
2.3 คุณตื่นขึ้นมาตอนกลางดึก			
2.4 คุณมีเวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้			
3. การรักษาความสะอาดของร่างกาย			
3.1 คุณอาบน้ำมากกว่า 2 ครั้ง			
3.2 คุณท่านสระผม			
3.3 คุณทำความสะอาดเล็บเท้า			
3.4 คุณเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่			
3.5 คุณแปรงฟัน วันละ 2 ครั้ง			

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง	ระดับของพฤติกรรม		
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
3.1 การลดโรค			
4. การหลีกเลี่ยงยาเสพติด			
4.1 คุณสูบบุหรี่			
4.2 คุณดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
4.3 คุณดื่ม ชา กาแฟ			
4.4 คุณกินหมาก พลู			
4.5 คุณดมยานัตถุ์			
4.6 คุณกินยาแก้ปวด			
4.7 คุณใช้ยาลม ยาดม			
5. การป้องกันอุบัติเหตุ			
5.1 คุณมักจะปิดเครื่องไฟฟ้าทุกชนิดก่อนออกจากบ้าน			
5.2 คุณมักสวมหมวกกันน็อคและคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง			
5.3 คุณจะไม่ขับขี่รถหากดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
5.4 คุณข้ามทางม้าลายเสมอหรือข้ามถนนเมื่อปลอดภัยเท่านั้น			
5.5 คุณจะเคารพกฎจราจรและควบคุมความเร็วในขณะขับรถ			
5.6 คุณเก็บข้าวของเป็นระเบียบเสมอเพื่อป้องกันการสะดุดหกล้ม			
5.7 เวลาคุณลงบันได คุณจะจับราวบันไดและขึ้นลงอย่างช้า ๆ เสมอ			
5.8 คุณจะมีการระมัดระวังการใช้ยาและจะใช้ยาตามแพทย์สั่งเท่านั้น			
3.2 การรับประทานอาหาร			
1. คุณดื่มนม			
2. คุณรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ			
3. คุณรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น ปลา เนื้อสัตว์ ถั่วเหลือง เป็นต้น			
4. คุณรับประทานผัก			

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง	ระดับของพฤติกรรม		
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
5. คุณรับประทานผลไม้			
6. คุณรับประทานอาหารรส เผ็ดจัด เค็มจัด			
7. คุณรับประทานอาหารหวาน เช่น ขนมหวาน			
8. คุณรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อติดมัน			
9. คุณดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานเป็นประจำ เช่น กระทิงแดง เอ็ม 150			
10. คุณดื่มน้ำอัดลม			
11. คุณดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว			
3.3 การออกกำลังกาย			
1. คุณออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและต่อเนื่องอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์			
2. คุณได้มีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย			
3. คุณใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 30 นาที หรือมากกว่านั้น			
4. คุณออกกำลังกายโดยการทำงานบ้านเป็นส่วนใหญ่			
3.4 การมีพัฒนาการอารมณ์			
1. เมื่อคุณไม่สบายใจท่านจะเก็บปัญหาไว้คนเดียว			
2. คุณจะปฏิบัติศาสนกิจตามศาสนาที่ท่านนับถือ			
3. เมื่อคุณไม่สบายใจท่านจะปรึกษาบุคคลที่ท่านไว้ใจ			
4. เมื่อคุณมีความเครียดท่านระบายความเครียดโดยการนั่งสมาธิ			
5. เมื่อคุณมีความเครียดท่านจะระบายโดยการขว้างปาสิ่งของ			
3.5 อนามัยสิ่งแวดล้อม			
1. คุณทำความสะอาดบ้านเรือนทุกวัน			
2. คุณทิ้งขยะในถังขยะเป็นประจำ			
3. คุณจะล้างมือทุกครั้งหลังออกจากห้องน้ำ			
4. คุณได้อาศัยหรือพักผ่อนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก			
5. คุณแยกขยะก่อนทิ้งทุกครั้ง			