

ภาคผนวก ก

แบบฟอร์มพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

สวัสดิ์ค๊ะ ดิฉัน นางจตุมา ชูเผือก นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการสนับสนุนและให้ความรู้เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทยต่อสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน” เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้เป็นแนวทางในการกำหนด โปรแกรม การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนที่จะสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุต่อไป

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติและได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัย โดยท่านมีอิสระในการตัดสินใจให้ข้อมูลในการเข้าร่วมการวิจัย หรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ หากท่านเข้าร่วมการวิจัยและระหว่างการดำเนินการวิจัยเกิดข้อสงสัยใดๆ ปัญหาไม่พึงพอใจ ไม่สะดวกเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยยินดีช่วยเหลือให้คำแนะนำปรึกษาตามความเหมาะสม หากท่านต้องการถอนตัวจากการวิจัย ท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวได้ทุกเมื่อถ้าท่านต้องการ โดยจะไม่มีผลกระทบต่อการรักษาและการดูแลที่ท่านได้รับจากสถานีนอนามัย สำหรับข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ การนำเสนอหรือการอภิปรายผลข้อมูลในรายงานวิจัย จะเสนอในภาพรวมของผู้ร่วมการวิจัยทั้งหมด หากท่านยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย ลงนามไว้เป็นหลักฐานหรือประสงค์จะไม่ลงนามแต่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ดิฉันขอขอบคุณมากที่ท่านให้ความร่วมมือเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

.....
(.....)

ผู้เข้าร่วมวิจัย

วันที่.....

.....

(นางจตุมา ชูเผือก)

ผู้วิจัย

วันที่.....

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

คำชี้แจง แบบรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 4 แบบบันทึกการวัดสมรรถภาพทางกาย

ส่วนที่ 5 แบบบันทึกการเข้าร่วมออกกำลังกาย

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างรายชื่อ..... 1. () กลุ่มทดลอง 2. () กลุ่มควบคุม

คำชี้แจง โปรดบอกข้อมูลส่วนบุคคลของท่านตามความเป็นจริง

สำหรับผู้วิจัย

1.เพศ 1 ชาย 2 หญิง

2.อายุ.....ปี.....เดือน 1 60-74 ปี 2 75-84 ปี 3 85 ปีขึ้นไป

3.สถานภาพสมรส 1 โสด 2 คู่ 3 หม้าย

4 หย่า 5 แยกกันอยู่

4.ระดับการศึกษา 1 ไม่ได้รับการศึกษา

2 ประถมศึกษา

3 มัธยมศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ เมื่อข้าพเจ้าอ่านข้อความจากคำถามแต่ละข้อต่อไปนี้ให้ท่านฟังและโปรดพิจารณาเลือกว่าตรงกับตัวท่านในระดับใด โดย 6 ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และ 1 ตรงกับความเป็นจริงน้อยที่สุด

	น้อยที่สุด					มากที่สุด
1. ข้อกระดูกตามตัวของท่านเคลื่อนไหวได้ดีเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
2. ท่านใช้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในการดูแลตนเองเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
3. ความเป็นอยู่ในครอบครัวกับการดูแลสุขภาพของท่านไปด้วยกันได้ดีเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
4. ท่านลองใช้วิธีการดูแลสุขภาพแบบใหม่ๆตามคำแนะนำจากผู้รู้เพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
5. การดูแลสุขภาพและชีวิตครอบครัวของท่านสอดคล้องกับชีวิตด้านอื่นๆเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
6. ท่านเคยติดตามผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการดูแลสุขภาพด้วยตนเองเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
7. ท่านคิดหาวิธีดูแลสุขภาพด้วยตนเองที่เหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
8. ท่านคอยคิดหาวิธีดูแลสุขภาพแบบใหม่ๆจากสิ่งต่างๆรอบตัวเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
9. ท่านแข็งแรงเพียงใดในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง.....	1	2	3	4	5	6
10. ท่านคอยสังเกตตัวเองเพื่อปรับปรุงการดูแลสุขภาพของท่านเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
11. ท่านใช้ความพยายามเพียงใดในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองตามกำลังที่มี.....	1	2	3	4	5	6
12. ท่านสนใจสิ่งต่างๆรอบตัวที่จะมีผลกระทบต่อสุขภาพตนเองเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
13. ท่านมีความเชี่ยวชาญเพียงใดในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง	1	2	3	4	5	6
14. ท่านพยายามเพียงใดในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองตามที่ได้ตั้งใจไว้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น.....	1	2	3	4	5	6

	น้อยที่สุด			มากที่สุด		
15. ท่านรู้ในสิ่งที่ท่านต้องทำเพื่อดูแลสุขภาพเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
16. ท่านทำตามที่แพทย์แนะนำเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
17. ท่านดูแลตนเองเพราะเห็นว่าสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ ต่อท่านเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
18. ท่านจดจำความรู้ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพได้เพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
19. ท่านเข้าใจเพียงใดว่าท่านต้องใช้ความพยายามในการดูแลสุขภาพ ด้วยตนเอง.....	1	2	3	4	5	6
20. ท่านพิจารณาข้อดีข้อเสียของวิธีต่างๆ ก่อนนำมาดูแลสุขภาพ ด้วยตนเองเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
21. การดูแลสุขภาพด้วยตนเองเป็นเรื่องสำคัญสำหรับท่านเพียง ใด.....	1	2	3	4	5	6
22. ท่านเข้าใจตัวเองเพียงใดว่าเมื่อไหร่ท่านจะดูแลสุขภาพด้วย ตนเองได้หรือไม่ได้.....	1	2	3	4	5	6
23. ท่านหาความรู้หรือข้อคำแนะนำในการดูแลสุขภาพด้วยตัว เองเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
24. ท่านพยายามเพียงใดในการปรับสิ่งต่างๆ เพื่อให้การดูแลสุขภาพ ได้ผลดียิ่งขึ้น.....	1	2	3	4	5	6
25. ร่างกายของท่านมีความพร้อมเพียงใดในการดูแลสุขภาพ ด้วยตนเอง.....	1	2	3	4	5	6
26. ท่านเลือกใช้ชีวิตใหม่ ในการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับวิธี เดิมๆมากเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
27. ตาและหูของท่านดีพอที่ท่านจะดูแลสุขภาพด้วยตนเองเพียง ใด.....	1	2	3	4	5	6
28. ท่านจัดการดูแลสุขภาพโดยไม่เป็นอุปสรรคต่อสิ่งที่สำคัญใน ชีวิตท่านเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
29. ท่านพยายามทำสิ่งที่รู้ว่าจะเกิดผลดีต่อสุขภาพแม้ไม่อยากจะ ทำเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
30. ท่านมีวิธีการดูแลสุขภาพด้วยตนเองมากเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6

	น้อยที่สุด					มากที่สุด
31. เมื่อท่านเลือกดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีใด ท่านปฏิบัติตามวิธีนั้นอย่างเคร่งครัดเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
32. ท่านดูแลสุขภาพตามแบบฉบับของท่านเองเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
33. ท่านสนใจสังเกตผลของการดูแลสุขภาพด้วยตนเองเพียงใด	1	2	3	4	5	6
34. ท่านใช้ความพยายามเพียงใดในการทำสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อการดูแลสุขภาพ.....	1	2	3	4	5	6
35. ท่านนำความรู้จากผู้ที่เชื่อถือได้มาดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้นเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
36. ท่านแข็งแรงพอที่จะดูแลสุขภาพด้วยตนเองเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
37. ท่านมีความรอบคอบเพียงใดในการตัดสินใจเลือกดูแลสุขภาพด้วยวิธีต่างๆ.....	1	2	3	4	5	6
38. ท่านใช้เหตุผลเพียงใดในการเลือกดูแลสุขภาพด้วยวิธีต่างๆ	1	2	3	4	5	6
39. ท่านรู้ว่าอะไรสำคัญที่สุดที่ท่านต้องทำเพื่อสุขภาพตนเองเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6
40. ท่านสนใจติดตามผลของการดูแลสุขภาพตั้งแต่แรกเริ่มลงมือทำเพียงใด.....	1	2	3	4	5	6

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพ

คำชี้แจง: ข้อคำถามส่วนนี้ประกอบด้วยคำถามจำนวน 10 ข้อ คำถามแต่ละข้อเป็นข้อความที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ภาวะสุขภาพตามความรู้สึกของท่านในขณะนี้ โดยให้ท่านประเมินด้วยตนเองว่าความรู้สึกเกี่ยวกับภาวะสุขภาพอยู่บนช่วงใดของเส้นตรง ซึ่งเส้นตรงมีช่วงคะแนน 0-100 และไม่ว่าท่านจะชี้ลงบนตำแหน่งใด ไม่มีตำแหน่งที่ผิดหรือถูก เพราะเป็นความรู้สึกของท่านต่อภาวะสุขภาพของท่านในข้อนั้นๆ โปรดชี้ตำแหน่งที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

1. ในขณะนี้สุขภาพของท่านดีเพียงใด

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

สุขภาพไม่ดีเลย

สุขภาพดีมาก

2. ที่ผ่านมามีท่านคิดว่าสุขภาพของท่านดีเพียงใด

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

สุขภาพไม่ดีเลย

สุขภาพดีมาก

3. ขณะนี้ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ไม่พอใจเลย

พอใจมาก

4. ท่านคิดว่าระบบขับถ่ายเบาของท่านทำงานดีเพียงใด

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ไม่ดี

ดีมาก

5. ท่านคิดว่าระบบขับถ่ายหนักของท่านทำงานดีเพียงใด

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ไม่ดี

ดีมาก

6. ท่านแบ่งเวลาระหว่างการพักผ่อนและการทำงานได้เหมาะสมเพียงใด

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ไม่เหมาะสม

เหมาะสมมาก

7. หลังจากท่านได้นอนพักผ่อน ท่านรู้สึกว่าได้พักผ่อนน้อยเพียงใด

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

น้อยมาก

มากที่สุด

8. ท่านแบ่งเวลาระหว่างการอยู่คนเดียวกับการอยู่กับเพื่อนบ้านหรือลูกหลานได้เหมาะสมเพียงใด

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ไม่เหมาะสม

เหมาะสมมาก

9. ท่านหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นโทษหรือสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของท่านได้มากน้อยเพียงใด

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

น้อยมาก

มากที่สุด

10. ขณะนี้ท่านสามารถทำงานได้เพียงใดเมื่อเปรียบเทียบกับสมัยที่ท่านยังแข็งแรงอยู่

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

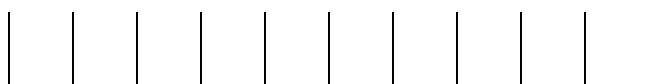
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ไม่ได้เลย

เต็มที่

11. ขณะนี้ท่านสามารถทำงานยามว่างหรือช่วยเหลืองานของชุมชนได้เพียงใดเมื่อเปรียบเทียบกับสมัยที่ท่านยังแข็งแรงอยู่

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



ไม่ได้เลย

เต็มที่

12. ท่านคิดว่าขณะนี้ท่านมีสุขภาพสมบูรณ์เพียงใด

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



ไม่มีเลย

สมบูรณ์ที่สุด

13. ท่านคิดว่าในขณะนี้ท่านกินอาหารตามหลักโภชนาการและเหมาะสมกับอายุเพียงใด

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



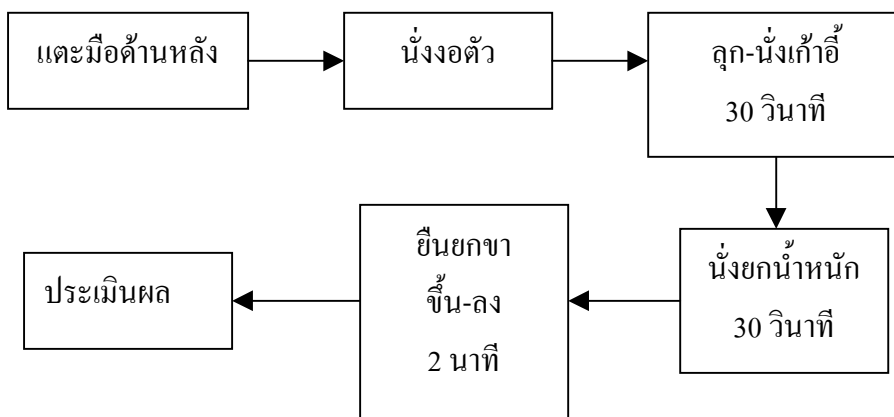
ไม่เหมาะสม

เหมาะสมที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบบันทึกการวัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง การวัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุประกอบด้วย

1. ขั้นตอนทดสอบ ดังต่อไปนี้



2. บันทึกข้อมูลผลการวัดสมรรถภาพทางกายลงในช่องว่าง (....)

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....เพศ.....

1. ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

1.1 แตะมือด้านหลัง

- ขวามือ.....เซนติเมตร

- ซ้ายมือ.....เซนติเมตร

1.2 นั่งอตัว.....นิ้ว

2. ความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

2.1 ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาทีครั้ง

2.2 นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที.....ครั้ง

3. ความทนทานของปอดและหัวใจ

3.1 ยืนยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ 2 นาที.....ครั้ง

เกณฑ์มาตรฐานประเมินผลสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

1. แตะมือด้านหลัง

ขวายู่บน.....เซนติเมตร

ช่วงอายุ	เพศชาย				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	3 ขึ้นไป	(-3)-2	(-16)-(-4)	(-22)-(-17)	(-23) ลงมา
70-79	1 ขึ้นไป	(-5)-0	(-18)-(-6)	(-24)-(-19)	(-25) ลงมา
80-89	(-5) ขึ้นไป	(-10)-(-6)	(-21)-(-11)	(-26)-(-22)	(-27) ลงมา

ช่วงอายุ	เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	8 ขึ้นไป	3-7	(-8)-(-2)	(-13)-(-9)	(-14) ลงมา
70-79	7 ขึ้นไป	1-6	(-12)-0	(-18)-(-13)	(-19) ลงมา
80-89	(-4) ขึ้นไป	(-11)-(-5)	(-26)-(-12)	(-33)-(-27)	(-34) ลงมา

ซ้ายอยู่บน.....เซนติเมตร

ช่วงอายุ	เพศชาย				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	(-3) ขึ้นไป	(-9)-(-4)	(-22)-(-10)	(-28)-(-23)	(-29) ลงมา
70-79	(-4) ขึ้นไป	(-10)-(-5)	(-23)-(-11)	(-29)-(-24)	(-30) ลงมา
80-89	(-13) ขึ้นไป	(-17)-(-14)	(-26)-(-18)	(-30)-(-27)	(-31) ลงมา

ช่วงอายุ	เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	2 ขึ้นไป	(-3)-1	(-14)-(-4)	(-19)-(-15)	(-20) ลงมา
70-79	(-1) ขึ้นไป	(-6)-(-2)	(-17)-(-7)	(-22)-(-18)	(-23) ลงมา
80-89	(-11) ขึ้นไป	(-16)-(-12)	(-27)-(-17)	(-32)-(-28)	(-33) ลงมา

2. นั้งอตัว.....นิ้ว

ช่วงอายุ	เพศชาย				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	19 ขึ้นไป	16-18	9-15	6-8	5 ลงมา
70-79	16 ขึ้นไป	14-15	9-13	7-8	6 ลงมา
80-89	15 ขึ้นไป	13-14	8-12	6-7	5 ลงมา

ช่วงอายุ	เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	21 ขึ้นไป	19-20	14-18	12-13	11 ลงมา
70-79	21 ขึ้นไป	19-20	14-18	12-13	11 ลงมา
80-89	21 ขึ้นไป	19-20	14-18	12-13	11 ลงมา

3. ลูกนั่งเก้าอี้ 30 วินาที.....ครั้ง

ช่วงอายุ	เพศชาย				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	25 ขึ้นไป	23-24	18-22	16-17	15 ลงมา
70-79	22 ขึ้นไป	20-21	15-19	13-14	12 ลงมา
80-89	20 ขึ้นไป	18-19	13-17	11-12	10 ลงมา

ช่วงอายุ	เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	22 ขึ้นไป	20-21	15-19	13-14	12 ลงมา
70-79	20 ขึ้นไป	18-19	13-17	11-12	10 ลงมา
80-89	17 ขึ้นไป	15-16	10-14	8-9	7 ลงมา

4. นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาทีครั้ง

ช่วงอายุ	เพศชาย				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	24 ขึ้นไป	22-23	17-21	15-16	14 ลงมา
70-79	22 ขึ้นไป	20-21	15-19	13-14	12 ลงมา
80-89	20 ขึ้นไป	18-19	13-17	11-12	10 ลงมา

ช่วงอายุ	เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	24 ขึ้นไป	22-23	17-21	15-16	14 ลงมา
70-79	22 ขึ้นไป	20-21	15-19	13-14	12 ลงมา
80-89	19 ขึ้นไป	17-18	12-16	10-11	9 ลงมา

5. ยืนยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ 2 นาที.....ครั้ง

ช่วงอายุ	เพศชาย				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	107 ขึ้นไป	99-106	82-98	74-81	73 ลงมา
70-79	101 ขึ้นไป	92-100	73-91	64-72	63 ลงมา
80-89	87 ขึ้นไป	79-86	62-78	54-61	53 ลงมา

ช่วงอายุ	เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	100 ขึ้นไป	92-99	75-91	67-74	66 ลงมา
70-79	89 ขึ้นไป	81-88	64-80	56-63	55 ลงมา
80-89	68 ขึ้นไป	62-67	49-61	43-48	42 ลงมา

ภาคผนวก ก

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตาราง ก

แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ($N = 69$)

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	\bar{X} (SD)	ระดับคะแนน	\bar{X} (SD)	ระดับคะแนน
<i>สมรรถภาพทางกาย</i>				
ความทนทานของปอดและหัวใจ				
ทดลอง	1.89 (0.83)	ต่ำมาก	2.80 (0.58)	ต่ำ
ควบคุม	1.91 (0.90)	ต่ำมาก	1.68 (0.80)	ต่ำมาก
ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนบน				
ทดลอง	2.43 (0.85)	ต่ำ	3.49 (0.78)	ปานกลาง
ควบคุม	2.18 (0.83)	ต่ำ	2.79 (1.00)	ต่ำ
ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนล่าง				
ทดลอง	1.71 (0.82)	ต่ำมาก	2.89 (0.71)	ต่ำ
ควบคุม	1.47 (0.66)	ต่ำมาก	1.62 (0.85)	ต่ำมาก
ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนบน				
ทดลอง	2.24 (1.05)	ต่ำ	2.22 (.91)	ต่ำ
ควบคุม	1.86 (.93)	ต่ำมาก	2.07 (.95)	ต่ำ
ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนล่าง				
ทดลอง	3.14 (0.94)	ปานกลาง	3.60 (0.88)	ปานกลาง
ควบคุม	3.65 (1.12)	ปานกลาง	3.24 (1.35)	ปานกลาง

ตาราง ก (ต่อ)

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	\bar{X} (SD)	ระดับ คะแนน	\bar{X} (SD)	ระดับ คะแนน
<i>ความสามารถในการดูแลตนเอง</i>				
ทดลอง	182.45 (24.19)	ดี	215.51 (17.77)	ดีมาก
ควบคุม	191.88 (21.34)	ดี	195.00 (20.36)	ดีมาก
<i>การรับรู้ภาวะสุขภาพ</i>				
ทดลอง	91.57 (15.88)	ดี	102.62 (10.25)	ดี
ควบคุม	97.20 (8.91)	ดี	95.61 (13.19)	ดี

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

คำชี้แจง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองแบ่งออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 โปรแกรมการเดินแบบภูมิปัญญาไทย

ส่วนที่ 2 แผนการสอน/การชี้แนะ

ส่วนที่ 3 คู่มือการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 โปรแกรมการเดินออกกำลังกายแบบภูมิปัญญาไทยสำหรับผู้สูงอายุ

โปรแกรมการเดินออกกำลังกายแบบภูมิปัญญาไทยสำหรับผู้สูงอายุ เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดหลักการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM, 1995) ซึ่งโปรแกรมการออกกำลังกายประกอบด้วย กิจกรรมการออกกำลังกายชนิดแอโรบิก สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ แบ่งออกเป็น 3 ระยะของการออกกำลังกายคือ ระยะการอบอุ่นร่างกาย ระยะการออกกำลังกาย และระยะผ่อนคลาย ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	จำนวน (จังหวะ)	ระยะเวลา (นาที)
1-8	1.ระยะการอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายจริง ให้อวัยวะต่างๆที่จะใช้ในการออกกำลังกายตื่นตัวพร้อมที่จะทำงานได้อย่างเต็มที่ เกิดความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวท่าที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกายมีดังนี้ ชุดบริหารคอ -ท่าที่ 1 ก้ม-เงย-แหงน -ท่าที่ 2 เอียงซ้าย-เอียงขวา -ท่าที่ 3 หันซ้าย-หันขวา	 4 4 4 4 4	5

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	จำนวน (จังหวะ)	ระยะเวลา (นาที)
1-8	<p>3. ระยะผ่อนคลาย</p> <p>เริ่มต้นด้วยการเดินเหยียบบนหินและกะลาอย่างช้าๆ โดยเริ่มจากจังหวะที่ 1 ใช้ปลายเท้าเดินเหยียบบนหิน/กะลา จังหวะที่ 2 ใช้กลางเท้า(อุ้งเท้า) และ จังหวะที่ 3 ใช้ส้นเท้า ให้เดินในลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบตามเวลาที่กำหนด และในการเดินเหยียบบนหิน/กะลาแต่ละครั้งจะต้องพยายามให้หิน/กะลาได้สัมผัสทั่วฝ่าเท้า</p>		5-10

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

1. แพทย์หญิงวิภาวรรณ ลีลาสำราญ
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. คุณธวัชชัย พรหมรัตน์
การกีฬาแห่งประเทศไทยภาค 4
3. ดร. อมาวสี อัมพันศิริรัตน์
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา
4. ดร. ขนิษฐา นาคะ
ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิภาวี คงอินทร์
ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ