

ภาคผนวก

ตัวอย่างแบบตรวจสอบสภาพ
การวิจัยเรื่อง ภาวะสุขภาพผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา
และนอกสถานสงเคราะห์ในจังหวัดยะลา

เลขที่แบบสอบถาม

1	2	3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

ชื่อ.....สกุล.....วันเดือนปีเกิด.....

อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....หมู่ที่.....ตำบล.....

ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

สำหรับผู้วิจัย

1. ท่านอยู่ในกลุ่ม
- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. ผู้สูงอายุในบ้านทักษิณ ยะลา | |
| 2. สมาชิกชมรม หกสิบ ไทเก๊ก โยคะ | |
| 3. ผู้สูงอายุทั่วไป | |

4

2. เพศ

- | | |
|-------------|--------------|
|1. ชาย |2. หญิง |
|-------------|--------------|

5

3. อายุ.....ปี

- | | |
|---------------------|-------------------|
|1. 60 - 69 ปี |2. 70 -79 ปี |
|3. 80 ปีขึ้นไป | |

6

7

4. ศาสนา

- | | |
|----------------|---------------------------|
|1. พุทธ |2. อิสลาม |
|3. คริสต์ |4. อื่นๆ (ระบุ.....) |

8

5. สถานภาพสมรส

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
|1. โสด หม้าย หย่า แยก |2. สมรสและอยู่ด้วยกัน |
|----------------------------|----------------------------|

9

6. ระดับการศึกษาของท่านอยู่ระดับใด.....

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
|1. ไม่ได้เรียน |3. มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า |
|2. ระดับประถมศึกษา | |

10

7. ปัจจุบันท่านมีรายได้เดือนละ.....บาท

จาก.....

11 12 13 14 15 16

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

8. พอใช้จ่ายในชีวิตประจำวันหรือไม่

.....1. พอใช้2. ไม่พอใช้ ■

17

9. อาชีพเดิม..... อาชีพปัจจุบัน.....

.....1. รับจ้าง2. ค้าขาย3. แม่บ้าน

.....4. เกษตรกร5. รับราชการ6. ไม่มีอาชีพ

18

19

10. ปัจจุบันท่านได้รับการดูแลจากผู้ใด

.....1. ไม่มีผู้ดูแล(ดูแลตัวเอง)2. ผู้อื่นระบุ.....

20

ตอนที่ 2 แบบตรวจสุขภาพกายผู้สูงอายุ

1. ภาวะโภชนาการจากการชั่ง น้ำหนัก.....ก.ก. ส่วนสูง.....เมตร

คำนวณดัชนีความหนาของร่างกาย

โดยใช้สูตรดัชนีความหนาของร่างกาย(BMI) = $\frac{\text{น้ำหนักเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ส่วนสูงเป็นเมตร})^2}$

BMI มีค่า 20 -24.9 (ปกติ)

BMI ค่าน้อยกว่า 20 (ผอม)

BMI ค่ามากกว่า 24 (อ้วน)

21

2. การหายใจ อัตราการหายใจได้.....ครั้ง/นาที

ปกติ 18- 24 ครั้ง/นาที

น้อยกว่า 18 ครั้ง/นาที

มากกว่า 24 ครั้ง/นาที

23

3. ความดันโลหิต.....ม.ม. ปรกติ

ตั้งแต่ 140/90 mm.Hg.ลงมา

มากกว่า 140/90 mm.Hg.

24

4. ผิวหนัง

ผิวหนังไม่ซีด ไม่เขียว - คล้ำ และไม่บวม

ผิวหนัง มี แผล-ผื่น คัน

ผิวหนัง ซีด- เขียวคล้ำ และบวม

25

5. ฟันซี่

มีฟันครบ 32 ซี่ ไม่ผุ ไม่ปวด มีฟันมากกว่า 20 ซี่ ไม่ผุ ไม่ปวด

มีฟันน้อยกว่า 20 ซี่ ฟันผุ เคี้ยวอาหารลำบาก

26

27

- | | |
|---|--------------------------|
| 6. ตา ตรวจสายตา | 28 |
| ○ สายตาปกติ ○ สายตาวาว ○ สายตาสั้น | <input type="checkbox"/> |
| 7. ตา ลักษณะที่พบ | 29 |
| ○ พบต้อเนื้อ ต้อหิน ต้อกระจก ○ ไม่พบต้อเนื้อ ต้อหิน ต้อกระจก | <input type="checkbox"/> |
| 8. หู (การได้ยิน) | 30 |
| ○ ได้ยินเสียงพูดคุยกปกติ ○ ต้องตะโกนพูดจึงได้ยิน | <input type="checkbox"/> |
| ○ ตะโกนพูดแล้วยังไม่ได้ยิน | |
| 9. การเคลื่อนไหวของ แขน-ขา | 31 |
| ○ แขน ขาเคลื่อนไหวได้ตามปกติ ○ แขน ขา มีอาการสั่น | <input type="checkbox"/> |
| ○ แขน ขา เคลื่อนไหวไม่ได้เป็นอัมพาตซีกเดียว | |
| ○ แขนและขาเคลื่อนไหวไม่ได้ทั้งหมด | |
| 10. โครงสร้างของกระดูก | 32 |
| ○ โครงสร้างของกระดูกปกติ ○ ข้อมีการอักเสบ | <input type="checkbox"/> |
| ○ กระดูกและข้อพิการ | |

ตอนที่ 3 แบบตรวจสุขภาพจิต ดังต่อไปนี้

คำชี้แจง ให้ผู้ตรวจ สอบถามและ/หรือสังเกต ตามรายละเอียดที่ระบุไว้ ในแต่ละข้อคำถาม ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ○ หน้าข้อความที่ท่านได้รับคำตอบจากผู้สูงอายุ และสามารถเขียนได้ทุกช่อง ○ หน้า ข้อความตามข้อเท็จจริง

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. สติสัมปชัญญะ ให้คะแนนดังนี้ | 33 |
| ○ ครึ่งหลับครึ่งตื่น ○ ง่วงซึม | <input type="checkbox"/> |
| ○ รู้สึกตัวครึ่งๆ กลางๆ ○ รู้สึกตัวผิดปกติ | |
| 2. ความจำปัจจุบัน ให้ถาม | 34 |
| ○ วัน ○ เดือน | <input type="checkbox"/> |
| ○ ปี ○ จังหวัดที่อยู่ | |

3. ความจำในอดีต ให้ถาม 35
 ชื่อพ่อ ชื่อแม่ จำนวนญาติที่ใกล้ชิด
 สถานที่เกิด โรงเรียนที่เคยเรียน
4. ประสาทอ่อน หรือประหม่า ให้สังเกตอาการ 36
 มือสั่น เสียงสั่น เหงื่อออก
 ตีตอ้าง ไม่ผิดปกติ
5. ร้องไห้บ่อยๆ 37
 ร้องไห้เพราะผิดหวัง ร้องไห้เพราะคับข้องใจ
 ร้องไห้เพราะจิตกังวล ร้องไห้เพราะไม่สามารถช่วยตนเองได้
 ไม่พบความผิดปกติ
6. เป็นลมวิงเวียน 38
 กินไม่ได้ เหนื่อยมาก นอนไม่หลับ
 สะเทือนใจ ไม่พบความผิดปกติ
7. โกรธหงุดหงิด 39
 เพราะอาหารไม่ถูกปาก ทำอะไรไม่ทันใจ
 ญาติพูดไม่ไพเราะ ของเคลื่อนที่บ่อยๆ
 ไม่พบความผิดปกติ
8. คิดอยากตาย 40
 คิดอยู่ตลอดเวลา คิดเป็นพักๆ
 พยายามฆ่าตัวตาย มีความตั้งใจอย่างแรงกล้า
 ไม่มีความคิด
9. ได้ยินเสียงที่คนอื่นไม่ได้ยิน 41
 คนจะทำร้าย คนรังเกียจ
 มีคนมาเข้าทรง คนตำว่า
 ไม่พบความผิดปกติ

10. กลัวโดยไม่มีเหตุผล

- | | | |
|--|--|--------------------------|
| <input type="radio"/> กลัวตำรวจ | <input type="radio"/> กลัวใจผู้ร้าย | 42 |
| <input type="radio"/> กลัวคนวางยาพิษ | <input type="radio"/> กลัวอาหารในบ้านเป็นพิษ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> ไม่พบความผิดปกติ | | |

11. ต่ำหนึ่ตัวเองในเรื่องต่างๆ

- | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/> ไม่มีความสามารถ | <input type="radio"/> ยากจน | 43 |
| <input type="radio"/> ไม่เคยเลี้ยงดูพ่อแม่ | <input type="radio"/> ทำบาป | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> ไม่ผิดสังเกต | | |

12. รู้สึกเหงา

- | | | |
|--------------------------------------|---|--------------------------|
| <input type="radio"/> ลูกหลานแยกบ้าน | <input type="radio"/> ถูกทอดทิ้งให้เฝ้าบ้าน | 44 |
| <input type="radio"/> ไม่มีงานอดิเรก | <input type="radio"/> ไม่มีเพื่อน | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> ไม่ผิดสังเกต | | |

13. กังวลในสิ่งต่างๆ มากไป

- | | | |
|--|--|--------------------------|
| <input type="radio"/> กลัวจน | <input type="radio"/> กลัวตาย | 45 |
| <input type="radio"/> กลัวถูกทอดทิ้ง | <input type="radio"/> กลัวเจ็บไข้ได้ป่วย | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> ไม่พบความผิดปกติ | | |

14. ความผิดปกติในการนอน

- | | | |
|----------------------------------|--|--------------------------|
| <input type="radio"/> ตื่นบ่อย | <input type="radio"/> นอนหลับๆ ตื่นๆ | 46 |
| <input type="radio"/> นอนหลับยาก | <input type="radio"/> ไม่พบความผิดปกติ | <input type="checkbox"/> |

15. รู้สึกขาดตามตัว

- | | | |
|---|--|--------------------------|
| <input type="radio"/> ขาดลดขา | <input type="radio"/> ขาที่แขน | 47 |
| <input type="radio"/> ขาเป็นบางจุด | <input type="radio"/> ขาที่ปลายมือปลายเท้า | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> ไม่พบอาการผิดปกติ | | |

16. ชอบตรวจสิ่งที่ทำไปแล้วซ้ำแล้วซ้ำอีก

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| <input type="radio"/> ปิดประตูซ้ำๆ | <input type="radio"/> ล้างมือบ่อยครั้ง | 48 |
| <input type="radio"/> เปลี่ยนเสื้อผ้าบ่อย | <input type="radio"/> เช็ดถูซ้ำแล้วซ้ำอีก | <input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> ไม่พบสิ่งผิดปกติ | | |

17. รู้สึกสิ้นหวังกับอนาคต
- | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> กลัวตาย | <input type="radio"/> กลัวจน | 49
<input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> กลัวคนทำร้าย | <input type="radio"/> กลัวคนไม่ดูแล | |
| <input type="radio"/> ไม่พบสิ่งผิดปกติ | | |
18. รู้สึกตัวเองไม่มีค่า
- | | | |
|--|--|--------------------------------|
| <input type="radio"/> คิดว่าตนเองจน | <input type="radio"/> คิดว่าตัวเองเลว | 50
<input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> ไม่มีใครเชื่อถือ | <input type="radio"/> คิดว่าตนเองเป็นภาระกับคนอื่น | |
| <input type="radio"/> ไม่พบสิ่งผิดปกติ | | |
19. รู้สึกสะเทือนใจง่าย
- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="radio"/> พุดเกี่ยวกับความจน | 51
<input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> พุดเกี่ยวกับความต่ำต้อยของตน | |
| <input type="radio"/> พุดเกี่ยวกับคู่ครองไม่ซื่อสัตย์ | |
| <input type="radio"/> ได้รับฟังเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของตน | |
| <input type="radio"/> ไม่พบความผิดปกติ | |
20. รู้สึกอยากทำร้ายคนอื่น
- | | | |
|---|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> เรียกร้องความสนใจ | <input type="radio"/> เห็นแล้วเกลียด | 52
<input type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> ทำท่ารังเกียจ | <input type="radio"/> พุดจาไม่ไพเราะ | |
| <input type="radio"/> ไม่พบสิ่งผิดปกติ | | |

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ ดังมีรายนามต่อไปนี้

1. นายแพทย์อนันต์ สุโลมาน ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 12 ยะลา
2. นายแพทย์สุทธิศักดิ์ พัฒนปรีชากุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 12 ยะลา
3. แพทย์หญิงสมนึก ศิริสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมป้องกัน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยะลา
4. คุณวิมล วิสุมิตะพันธ์ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 12 ยะลา
5. อาจารย์ปริญญ์ ชัยกองเกียรติ วิทยากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา

ที่ ทม 1212.03/

ภาควิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000

มีนาคม พ.ศ. 2539

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลในสถานื่อนามัย

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดยะลา

ด้วย นางสาวมัลลี กุดตมางกูร นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน ภาควิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์และนอกสถานสงเคราะห์” ซึ่งในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ ต้องเก็บข้อมูลประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของท่านดังนี้ คือ

1. สถานื่อนามัยตำบลท่าสาป วันที่ 17 เมษายน พ.ศ. 2539
2. สถานื่อนามัยตำบลหน้าถ้ำ วันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2539
3. สถานื่อนามัยตำบลพร่อน วันที่ 23 เมษายน พ.ศ. 2539
4. สถานื่อนามัยตำบลยะลา วันที่ 24 เมษายน พ.ศ. 2539
5. สถานื่อนามัยตำบลเปาะแตง วันที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2539

การวิจัยครั้งนี้คาดว่าจะประโยชน์ต่อการพัฒนาการบริการสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดยะลาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาววิภาดา สินประจักษ์ผล)

หัวหน้าภาควิชาการศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการภาควิชาการศึกษาศาสตร์

โทร.(073) 349111 ต่อ 1321

ที่ ทม 1212.03/

ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000

มีนาคม พ.ศ. 2539

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านทักษิณ จังหวัดยะลา

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์คนชราบ้านทักษิณ จังหวัดยะลา

ด้วย นางสาวมลลีย์ อุตตมางกูร นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์และนอกสถานสงเคราะห์” ใน การเก็บข้อมูลครั้งนี้ ต้องเก็บข้อมูลประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านทักษิณ จังหวัดยะลา ซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบของท่าน จะเก็บข้อมูลในวันเสาร์ที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2539 การวิจัยครั้งนี้คาดว่าจะประโยชน์ต่อการพัฒนาการบริการสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดยะลาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาววิธาดา สิ้นประจักษ์ผล)

หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชาการศึกษา

โทร. (073) 349111 ต่อ 1321

ขอข่ายโครงสร้างเนื้อหาในการสร้างเครื่องมือการวิจัย (ใช้ประกอบการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ)

เรื่อง ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์และนอกสถานสงเคราะห์

.....

ในการวิจัยเรื่องภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์และนอกสถานสงเคราะห์ ผู้วิจัยศึกษาโดยยึดหลักการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพื่อนำมาสร้างแบบตรวจสุขภาพ ซึ่งสุขภาพของผู้สูงอายุมีผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลง 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เกิดขึ้นในทุกระบบหน้าที่ของร่างกาย ความสามารถในการทำงานของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ลดลง ได้แก่ (มณฑนา เจริญกุล, 2534 : 12-14)

1.1 ระบบเซลล์และเนื้อเยื่อ เมื่ออายุมากขึ้น กระบวนการของความเสื่อมและการเจริญเติบโต เซลล์ทุกเซลล์มีอายุขัยแตกต่างกันไปแล้วแต่ชนิด เมื่อเซลล์เก่าตายจะมีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเพื่อซ่อมแซม ยกเว้นการทำงานของเซลล์ประสาท เมื่อเซลล์ที่ตายมีมากและเป็นไปรวดเร็วกว่าอัตราการสร้างเซลล์ใหม่ กระบวนการเจริญเติบโต หรือการดำรงรักษาของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย ด้วยเหตุนี้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เซลล์ต่าง ๆ จะเหี่ยวลง

1.2 ระบบประสาทรับสัมผัส ผู้สูงอายุมีการเสื่อมของประสาทสัมผัสภายนอก คือ ตา หู ลิ้น และผิวหนัง การมองเห็นในผู้สูงอายุมักมีความผิดปกติ พบว่ามีสายตาสีเทา มองเห็นความชัดของภาพลดลง ลานสายตาจะแคบลง เป็นสาเหตุให้ได้รับอุบัติเหตุได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงทางการได้ยินเกิดขึ้น มีการเหี่ยวของเนื้อเยื่อภายในหูชั้นใน กระดูกภายในหูอาจมีการเปราะแตกง่าย ทำให้มีปัญหาในการสื่อสาร การดมกลิ่นและการรับรสจะลดลง ความรู้สึกอยากอาหารน้อยลง เนื่องจากต่อมรับรสเหี่ยวและน้ำลายในปากลดน้อยลง ผิวหนังของผู้สูงอายุเหี่ยวแห้ง เนื่องจากขาดไขมันใต้ผิวหนังไปช่วยหล่อเลี้ยง ความยืดหยุ่นของผิวลดลง

1.3 ระบบโครงกระดูก แคลเซียมจะสลายตัวจากกระดูกร่วมกับการขาดวิตามินดี จะทำให้เกิดรูพรุนตามแนวกระดูกยาว เกิดโรคกระดูกพรุนได้ง่าย รอยต่อของกระดูกสันหลังจะหดลง โค้งงุ้ม และความสูงลดลง นอกจากนี้กระดูกอ่อนตามข้อต่าง ๆ จะเสื่อมมากขึ้นตามอายุ น้ำไขข้อลดลงทำให้กระดูกสัมผัสกันมากขึ้นขณะเคลื่อนไหวทำให้เกิดการเสียดของข้อ อาจพบว่าการอักเสบของข้อ ปวดข้อ ข้อติดแข็งหรือพิการผิดรูปไป

1.4 ระบบประสาทศูนย์การควบคุม ประสาทส่วนกลางจะทำงานลดลง บริเวณไขสันหลังจะมีการเหี่ยวบางเซลล์ โดยเฉพาะในส่วนที่สัมผัสบริเวณด้านต้นคอ และบางแห่งมีการเสื่อมสลายของปลอกหุ้มเซลล์ประสาท การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมีความสับสน ขาดสมาธิ หลงลืมง่าย

1.5 ระบบหัวใจและหลอดเลือด หัวใจมีการเพิ่มขนาดโดยเฉพาะผนังของหัวใจจะหนาขึ้น เนื่องจากมีไขมันเพิ่มในช่องว่างของผนังหุ้มทรวงอก ลิ้นหัวใจจะแข็งตัวเนื่องจากมีกล้ามเนื้อพังผืดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดโคโรนารีบางแห่งมีการตีบและอุดตัน ความดันโลหิตสูงขึ้นโดยเฉพาะความดันซิสโตลิก ความผิดปกติของระบบหัวใจและหลอดเลือดพบได้บ่อยมากในผู้สูงอายุ

1.6 ระบบทางเดินอาหาร การย่อยอาหาร ความอยากอาหารจะลดลงเพราะประสาทรับกลิ่นและรับรสมีความสามารถรับสัมผัสน้อยลง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของฟันและเหงือกทำให้การรับประทานอาหารเป็นไปอย่างลำบากต้องเลือกลักษณะอาหารมากขึ้น การหลั่งน้ำย่อยของกระเพาะอาหารลดลง กรดเกลือในกระเพาะอาหารอยู่ในระดับต่ำอาหารถูกย่อยไม่สมบูรณ์ การดูดซึมแคลเซียมและเหล็กลดลง ผู้สูงอายุจึงมักเป็นโรคขาดอาหารและซีดได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ท้องเสียได้ง่าย เพราะประสิทธิภาพในการทำงานของระบบย่อยอาหารลดลง

1.7 ระบบการหายใจ พบว่ามีการเสื่อมของเซลล์ซึ่งปกคลุมผนังของทางผ่านอากาศหายใจ และมีการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน การเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือด กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อของระบบการหายใจ ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างผนังกล้ามเนื้อทรวงอกมีความแข็งเพิ่มขึ้นเพราะกระดูกซี่โครงมีการเคลื่อนไหวช้าลงทำให้ความจุของปอดลดน้อยลง อัตราการหายใจช้าลงทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอหรือน้อย มีคาร์บอนไดออกไซด์คั่งในถุงลมมากขึ้น ดังนั้นจึงมักพบว่าผู้สูงอายุเหนื่อยง่าย

1.8 ระบบต่อมไร้ท่อ มีการเสื่อมหน้าที่อย่างรวดเร็ว การผลิตฮอร์โมนต่ำลงเป็นผลทำให้ผู้สูงอายุเบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย รูปร่างผอม ขนบริเวณรักแร้และหัวเหน่าร่วง อวัยวะเพศเหี่ยวและมีขนาดเล็กลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุที่พบได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อนฝูง บทบาททางสถานภาพทางครอบครัว สังคมและเศรษฐกิจ ทำให้มีความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่าไร้ประโยชน์ สูญเสียความภาคภูมิใจ หวาดระแวงเกี่ยวกับการเจ็บป่วย กลัวความตาย กลัวถูกทอดทิ้ง มีอารมณ์เศร้า หมัดกำลั้งใจ

ว่าแห้ว วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่ออาหาร เบื่อสิ่งต่าง ๆ และเรียกร้องความสนใจ หรือมีอาการทางกายเช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง เป็นต้น (วชิราภรณ์ สุมนวงศ์, 2536 : 16)

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทหรือพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติเป็นประจำ อาจเนื่องจากการเกษียณอายุทำให้มีเวลามากขึ้น การทำกิจกรรมที่เคยทำลดลง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ทั้งยังทำให้ขาดรายได้จากเดิมที่เคยมีอยู่ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางครอบครัวเมื่อลูก ๆ เจริญเติบโตมีครอบครัวเป็นของตนเองก็ต้องการสร้างครอบครัวใหม่ บุคคลในครอบครัวที่เคยอยู่ด้วยกันแยกย้ายกันไป ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่ต้องอยู่ตามลำพัง จึงต้องเผชิญกับการสูญเสียมากมายในชีวิต ซึ่งถ้าไม่มีบทบาทหรือกิจกรรมอื่นมาทดแทนอาจเกิดปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์มากขึ้น มองโลกในแง่ร้าย ซึมเศร้าและสิ้นหวัง ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิต เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคจิตในวัยสูงอายุได้ (วชิราภรณ์ สุมนวงศ์, 2536 : 17)

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านทักซิณ จังหวัดยะลา ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมหกสิบ ชมรมไทเก๊ก ชมรมโยคะ ซึ่งทั้งสามชมรมนี้มีกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และผู้สูงอายุทั่วไปที่ไม่ได้เป็นสมาชิกของชมรมดังกล่าว

ภาวะสุขภาพ หมายถึง ผลการประเมินจากการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุเกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สุขภาพกาย หมายถึง ผลจากการ ถาม ตรวจอวัยวะและสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ คือ ตา หู ฟัน ผิวหนัง ต่อม้ำเหลือง น้ำหนัก ความดันโลหิต การเคลื่อนไหวของแขนขา

สุขภาพจิต หมายถึง ผลจากการตรวจผู้สูงอายุในเรื่องของความจำ อารมณ์ ระดับการรู้สึกตัว

อายุ หมายถึง อายุของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งเป็นช่วงอายุดังต่อไปนี้

1. 60-69 ปี
2. 70-79 ปี
3. 80 ปีขึ้นไป

สถานภาพสมรส หมายถึง สถานภาพของการสมรสในปัจจุบันของผู้ตอบแบบสอบถาม
ได้แก่

1. โสด หม้าย หย่า
2. คู่และอยู่ด้วยกัน

ระดับการศึกษา หมายถึง การศึกษาขั้นสูงสุดของผู้สูงอายุที่สำเร็จการศึกษาได้แก่

1. ไม่ได้เรียน
2. ประถมศึกษา
3. มัธยมศึกษาขึ้นไป

รายได้ หมายถึงเงินที่ได้รับจากบุคคลอื่น และจากการประกอบอาชีพโดยเฉลี่ยต่อเดือน ตามเกณฑ์ขั้นต่ำ ซึ่งกำหนดโดยกรมแรงงานกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยการกำหนดอัตราค่าแรงขั้นต่ำ เพื่อให้เป็นฐานในการแบ่งกลุ่มรายได้

การได้รับการดูแล หมายถึง ผู้สูงอายุได้รับการดูแล เมื่อมีอาการเจ็บป่วยจากผู้ใดตลอดจนความเป็นอยู่ อาหาร เป็นต้น ได้แก่

1. ดูแลตัวเอง
2. ผู้อื่นดูแล

การตรวจสุขภาพกาย

เป็นการประเมินสภาวะสุขภาพกาย กระทำได้โดยตรวจร่างกายทั่วไป ดังนี้
ผิวหนัง ดู สี ลักษณะความหนามบาง สภาวะการขาดน้ำ ผื่น แผล มีอาการบวมหรือไม่
ตา ดูการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อตา เยื่อบุตา ความสามารถในการมองเห็น ในการ
วิจัยครั้งนี้วัดความสามารถในการมองเห็น และตรวจดูว่ามีต้อหรือไม่

หู ตรวจการได้ยิน ในการวิจัยครั้งนี้ตรวจการได้ยิน โดยใช้เสียงพูด ซึ่งผู้ถูกตรวจจะ
อยู่ในท่าหนึ่ง ผู้ตรวจยืนทางด้านข้างของผู้ถูกตรวจห่างประมาณ 2 ฟุต แล้วผู้ตรวจพูดคำใดก็ได้
ทำเช่นนี้ทั้งสองข้าง การแปลความหมาย ผู้ที่สามารถบอกได้ว่า ผู้ตรวจพูดอะไรได้อย่างถูกต้อง
เท่านั้นถือว่า เป็นผู้ที่การได้ยินระยะไกลตัวปกติ นอกจากนี้แล้วถือว่าผิดปกติ

ฟัน ตรวจจำนวนฟันครบ 32 ซี่หรือไม่ มีโรคฟันผุหรือไม่ มีอาการเจ็บปวดหรือเคี้ยว
อาหารลำบากหรือไม่

การหายใจ ในผู้ใหญ่ประมาณ 18-24 ครั้ง ไม่ควรเกินกว่านี้

ความดันโลหิต การตรวจวัดความดันโลหิต เพื่อช่วยในการวินิจฉัยโรค ปกติในผู้สูง
อายุ 140/90 มม.ปรอท ลงมาถือว่าความดันปกติ

การเคลื่อนไหว สามารถเคลื่อนไหวด้วยตัวเองหรือไม่ เป็นปกติหรือไม่

ข้อและกระดูก สันหลังปกติ แขนขาไม่ผิดรูป ข้อต่อต่างๆ ไม่ติด

น้ำหนักและส่วนสูง การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงเพื่อดูภาวะโภชนาการ จะช่วยในการพิจารณาว่า ภาวะโภชนาการปกติ ผอม หรือ อ้วนเกินไป โดยคำนวณน้ำหนักที่พึงประสงค์ เป็นกิโลกรัม (Ideal body weight) คำนวณ หาค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (body mass index ,BMI) โดยใช้สูตร = $\frac{\text{น้ำหนัก(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูงเป็นเมตร}^2}$

ค่าปกติคือ 20–24.9 ถ้า ต่ำกว่า 20 ถือว่าผอม และหากได้ค่า 25 ขึ้นไปถือว่าอ้วน (จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ดันศิริ. 2536 : 445)

การตรวจสุขภาพจิต

เป็นการตรวจสุขภาพจิตกระทำได้โดยการสังเกต พูดคุยในเรื่องดังต่อไปนี้ (ไพรัตน์ พุกษชาติคุณากร, 2533 : 135-148)

1. พฤติกรรมและลักษณะที่ปรากฏ สิ่งที่ต้องสังเกต คือ

1.1 ระดับความรู้สึกตัว (Consciousness) ดูว่ามีความตื่นตัว จุนงง ง่วงเหงาหาวนอน ซึม ไม่ค่อยรู้สึกตัว หรือรู้สึกตัวดี หรือรู้สึกตัวเป็นบางช่วง ระดับความรู้สึกตัวทดสอบได้โดยการออกคำสั่งให้ปฏิบัติตาม

1.2 รูปร่างลักษณะ อวัยวะสมประกอบหรือพิการ หน้าตาสมวัยหรือไม่

1.3 การแต่งกาย ผอม และอนาถส่วนบุคคล

1.4 การแสดงคคกทางสีหน้า ดูว่าขณะสัมภาษณ์ มีสีหน้าอย่างไร เวียบเฉย เศร้า โศก นุดบึ้ง โกรธ เคร่งเครียด กังวล ระวังสงสัย ผ่อนคลาย หรือเป็นมิตร การแสดงออกของสีหน้า เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับเรื่องราวที่คุยกันเพียงใด

1.5 ท่าทางและการเคลื่อนไหว สังเกตว่ามีท่าทางแปลก ๆ หรือการกระทำที่ซ้ำ ๆ กันโดยไม่มีจุดหมาย เช่น การแยกเขี้ยวขึงฟัน การบิดตัวแบบแปลก ๆ หรือการกระตุก การออกท่าทางประกอบคำพูด ความสัมพันธ์ระหว่างท่าทางการเคลื่อนไหวกับเรื่องที่พูด การมีสมาธิกับเรื่องที่พูด หรือเหม่อลอย การประสานสายตากับผู้ตรวจ

2. คำพูด (Speech) สังเกตความดัง ความชัด ความกังวาล สูง-ต่ำของเสียง ตลอดจนจังหวะของคำพูด ความเป็นระเบียบของเรื่องที่พูด ได้แก่ การพูดตรงเรื่อง ได้ใจความ ไม่วกวน ปริมาณของคำพูด มาก-น้อย เพียงใด ความเร็วในการพูด เร็ว-ช้าเพียงใด ภาษาที่พูด เข้าใจได้ พูดเป็นภาษาเรื่องที่พูดเป็นจริงหรือไม่
3. อารมณ์ (Affective or Emotional state) นอกจากสังเกตจากสีหน้าแล้ว ต้องอาศัยคำถามเกี่ยวกับความรู้สึก ควรเป็นคำถามปลายเปิด และเป็นคำถามที่ต้องตอบ จะใช้การพยักหน้าไม่ได้ เช่น “ขณะนี้อารมณ์ท่านเป็นอย่างไร?”
4. ความคิด (Thought process) จะต้องพิจารณาในเรื่องต่อไปนี้คือ
 - 4.1 กระแสความคิด ได้แก่ ความต่อเนื่องและความสัมพันธ์กันระหว่างเรื่องที่พูด จังหวะของการพูด
 - 4.2 เนื้อหาความคิดของผู้ป่วย สังเกตความถูกต้อง มีเหตุผลถูกต้องและเหมาะสมหรือไม่
5. การรับรู้สิ่งเร้า (Perception) ควรใช้คำถามเปิด ไม่ใช่คำถามนำ
6. การรับรู้เวลา สถานที่และบุคคล (Orientation) พิจารณาเกี่ยวกับเรื่องดังนี้คือ
 - 6.1 เวลา ควรรู้เกี่ยวกับเวลา(กี่โมง) วัน วันที่ เดือน ปี
 - 6.2 สถานที่ ควรรู้ว่าอยู่ที่ไหน จังหวัดอะไร
 - 6.3 บุคคล ควรรู้จักชื่อของตนเอง
7. ความจำ (Memory) คำถามต้องครอบคลุมถึงสิ่งต่อไปนี้
 - 7.1 ความจำเก่า เรื่องในวัยเด็ก หรือความจำในสิ่งที่ผ่านไปแล้วเป็นเวลาหลาย ๆ ปี
 - 7.2 ความจำใหม่ ความจำในสิ่งที่เกิดขึ้นในเวลาใกล้ ๆ เป็นคำถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระยะไม่กี่ชั่วโมง อาจทดสอบโดยให้จำชื่อวัตถุ หรือสถานที่สัก 3-5 อย่าง หลังจากนั้นทดสอบสิ่งอื่น ๆ แล้วค่อยวกกลับมาถามสิ่งที่เราบอกให้เขาจำ

ในการวิจัยครั้งนี้ประเมินภาวะสุขภาพทางกายโดยประเมินในเรื่องของน้ำหนัก ความดันโลหิต การหายใจ สภาพของผิวหนัง ฟัน ตา หู การเคลื่อนไหวของแขนขา โครงสร้าง

ของกระดูก ส่วนสุขภาพจิตนั้นประเมินในเรื่องของระดับความรู้สึกตัว ความจำ อารมณ์ต่าง ๆ เช่น กลัว กังวล เหงา

จากขอบข่ายโครงสร้างเนื้อหาดังกล่าว ผู้วิจัยนำมาแยกประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้เป็น 2 ส่วน คือ สุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยการวิเคราะห์โครงสร้างเนื้อหา จากข้อความหลัก แยกเป็นพฤติกรรมย่อยและพฤติกรรมบ่งชี้ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง วิเคราะห์โครงสร้างเนื้อหาจากพฤติกรรมหลัก เป็นพฤติกรรมย่อยและพฤติกรรมบ่งชี้

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
1. สุขภาพกาย	1. ภาวะโภชนาการ	จากน้ำหนักและส่วนสูง หาดัชนีความหนาของร่างกาย(BMI) 1.1 BMI มีค่า 20-24.9 แสดงว่าปกติ 1.2 BMI < 20 แสดงว่าผอม 1.3 BMI >25 แสดงว่าอ้วน ให้ 2 คะแนน เมื่ออยู่ในเกณฑ์ ให้ 1 คะแนน เมื่อ < หรือ >เกณฑ์ปกติ
	2. การหายใจ	จากการนับอัตรา การหายใจ 2.1 ค่าปกติ 18-24 ครั้ง/นาที 2.2 ได้ค่า <18 ครั้ง/นาที 2.3 ได้ค่า >24 ครั้ง/นาที ให้ 2 คะแนน เมื่ออยู่ในเกณฑ์ ให้ 1 คะแนน เมื่อ < หรือ >เกณฑ์ปกติ
	3. ความดันโลหิต	จากการวัดความดันโลหิต 3.1 ปกติ 140/90 mm.Hg. ลงมา 3.2 ได้ค่า >140/90 mm.Hg. ให้ 2 คะแนน เมื่ออยู่ในเกณฑ์ปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อ >เกณฑ์ปกติ
	4. ผิวหนัง	จากการดูลักษณะของผิวหนังทั่วไป 4.1 ปกติจะไม่แผล ผื่นคัน ไม่บวม 4.2 มีแผล ผื่น คัน 4.3 มีสีซีด เทียวคล้ำ บวม ให้ 2 คะแนน เมื่อพบ ข้อ 4.1 ให้ 1 คะแนน เมื่อพบ ข้อ 4.2, 4.3

ตาราง วิเคราะห์โครงสร้างเนื้อหาจากพฤติกรรมหลัก เป็นพฤติกรรมย่อยและพฤติกรรมบ่งชี้ (ต่อ)

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
1. สุขภาพกาย (ต่อ)	5. ตา	จากการตรวจการมองเห็น โดยใช้แผ่นภาพสนีลเลน(Snellen Chart) เพื่อแยกความผิดปกติของสายตา 5.1 สายตาสั้น 5.2 สายตายาว 5.3 สายตาสั้น ให้ 2 คะแนน เมื่อพบ ข้อ 5.1, 5.2 ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 5.3
	6. ต้อ	6.1 ดูว่ามีต้อหรือไม่ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่มีต้อ ให้ 1 คะแนน เมื่อมีต้อ
	7. หู (การได้ยิน)	จากการตรวจการได้ยินโดยใช้เสียงพูด 7.1 ได้ยินเสียงพูดตามปกติ 7.2 ต้องตะโกนพูดจึงได้ยิน 7.3 ตะโกนพูดแล้วยังไม่ได้ยิน ให้ 2 คะแนน เมื่อ พบ ข้อ 7.1 ให้ 1 คะแนน เมื่อพบ ข้อ 7.2,7.3
	8. ฟัน	จากการตรวจฟัน 8.1 มีฟันครบ 32 ซี่ไม่ผุ ไม่ปวด 8.2 มีฟันมากกว่า 20 ซี่ ไม่ผุไม่ปวด 8.3 มีฟันน้อยกว่า 20 ซี่ ผุ ปวด เคี้ยวอาหารลำบาก ให้ 2 คะแนน เมื่อพบ ข้อ 8.1 นอกนั้น ให้ 1 คะแนน

ตาราง วิเคราะห์โครงสร้างเนื้อหาจากพฤติกรรมหลัก เป็นพฤติกรรมย่อยและพฤติกรรมบ่งชี้ (ต่อ)

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. สุขภาพจิต	9. การเคลื่อนไหว	<p>โดยการตรวจการเคลื่อนไหวของแขนและขา</p> <p>9.1 แขน ขาเคลื่อนไหวได้ตามปกติ</p> <p>9.2 แขน ขา มีอาการสั่น</p> <p>9.3 แขน ขาเคลื่อนไหวไม่ได้ซีกเดียว</p> <p>9.4 แขน ขา เคลื่อนไหวไม่ได้ทั้งหมด</p> <p>ให้ 2 คะแนน เมื่อพบ ข้อ 9.1</p> <p>ให้ 1 คะแนน เมื่อพบ ข้อ 9.2, 9.3, และ 9.4</p>
	10. โครงสร้างของกระดูก	<p>จากการตรวจลักษณะของกระดูกสันหลังและข้อต่อต่าง ๆ</p> <p>10.1 กระดูกและข้อต่อปกติ</p> <p>10.2 หักมีการหักเสย</p> <p>10.3 กระดูกและข้อพิการ</p> <p>ให้ 2 คะแนน เมื่อพบ ข้อ 9.1</p> <p>ให้ 1 คะแนน เมื่อพบ ข้อ 9.2, 9.3</p>
	1. ระดับการรู้สึกตัว	<p>1.1 รู้สึกตัวดี (ปกติ)</p> <p>1.2 มีอาการง่วงซึม</p> <p>1.3 มีอาการครึ่งหลับครึ่งตื่น</p> <p>1.4 มีอาการรู้สึกตัวครึ่งๆกลางๆ</p> <p>ให้ 2 คะแนน เมื่อพบข้อ 1.1</p> <p>ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 1.2,1.3,1.4</p>
	2. ความจำในปัจจุบัน	<p>2.1 ตามวัน</p> <p>2.2 ตามเดือน</p> <p>2.3 ตามปี</p> <p>2.4 ตามจังหวัดที่อยู่</p>

ตาราง วิเคราะห์โครงสร้างเนื้อหาจากพฤติกรรมหลัก เป็นพฤติกรรมย่อยและพฤติกรรมบ่งชี้ (ต่อ)

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. สุขภาพจิต (ต่อ)	3. ความจำในอดีต	ให้ 2 คะแนนเมื่อตอบได้ทุกข้อ ให้ 1 คะแนนเมื่อตอบได้บางข้อ 3.1 ถ้ามชื้อพ่อ 3.2 ถ้ามชื้อแม่ 3.3 ถ้ามสถานที่เกิด 3.4 ถ้ามชื้อโรงเรียนที่เคยเรียน 3.5 ถ้ามจำนวนญาติใกล้ชิด
	4. ประสบการณ์หรือ ประหลาด	ให้ 2 คะแนนเมื่อตอบได้ทุกข้อ ให้ 1 คะแนนเมื่อตอบได้บางข้อ 4.1 มือสั่น 4.2 เสียงสั่น 4.3 เหงื่อออก 4.4 ติดอ่าง 4.5 ไม่พบสิ่งผิดปกติ
	5. การร้องไห้	ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบสิ่งผิดปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 4.1, 4.2, 4.3, 4.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด 5.1 ร้องไห้เพราะผิดหวัง 5.2 ร้องไห้เพราะคับข้องใจ 5.3 ร้องไห้เพราะไม่สามารถช่วยตนเองได้ 5.4 ร้องไห้เพราะจิตกังวล 5.5 ไม่พบสิ่งผิดปกติ
		ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบสิ่งผิดปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 5.1, 5.2, 5.3, 5.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด

ตาราง วิเคราะห์โครงสร้างเนื้คหาจากพฤติกรรมหลัก เป็นพฤติกรรมย่อยและพฤติกรรมบ่งชี้ (ต่อ)

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. สุขภาพจิต (ต่อ)	6. เป็นลมวิงเวียน	6.1 กินไม่ได้ 6.2 นอนไม่หลับ 6.3 เหนื่อยมาก 6.4 สะเทือนใจ 6.5 ไม่พบความผิดปกติ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบความผิดปกติ
	7. โกรธหงุดหงิด	7.1 เพราะอาหารไม่ถูกปาก 7.2 ญาติพูดไม่ไพเราะ 7.3 ทำอะไรไม่ทันใจ 7.4 ของเคลื่อนที่บ่อยๆ 7.5 ไม่พบความผิดปกติ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบความผิดปกติ
	8. คิดอยากตาย	ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 7.1,7.2 7.3,7.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด 8.1 คิดอยู่ตลอดเวลา 8.2 คิดเป็นพักๆ 8.3 มีความตั้งใจอย่างแรงกล้า 8.4 พยายามฆ่าตัวตาย 8.5 ไม่มีความคิด ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่มีความคิด ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด

ตาราง วิเคราะห์โครงสร้างเนื้อหาจากพฤติกรรมหลัก เป็นพฤติกรรมย่อยและพฤติกรรมางชี้ (ต่อ)

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. สุขภาพจิต(ต่อ)	9. ได้ยินเสียงที่คนอื่นไม่ได้ยิน	9.1 คนจะทำร้าย 9.2 คนตำว่า 9.3 คนรังเกียจ 9.4 มีคนมาเข้าทรง 9.5 ไม่พบความผิดปกติ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบความผิดปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 9.1, 9.2, 9.3, 9.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด
	10. กลัวโดยไม่มีเหตุผล	10.1 กลัวคนวางยาพิษ 10.2 กลัวอาหารในบ้านเป็นพิษ 10.3 กลัวตำรวจ 10.4 กลัวโจรผู้ร้าย 10.5 ไม่พบความผิดปกติ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบความผิดปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 10.1, 10.2, 10.3, 10.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด
	11. ตาหนิตัวเองในเรื่องต่าง ๆ	11.1 ไม่มีความสามารถ 11.2 ยากจน 11.3 ไม่เคยเลี้ยงดูพ่อแม่ 11.4 ทำบาป 11.5 ไม่พบความผิดปกติ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบความผิดปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 11.1, 11.2, 11.3, 11.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด

ตาราง วิเคราะห์โครงสร้างเนื้อหาจากพฤติกรรมหลัก เป็นพฤติกรรมย่อยและพฤติกรรมบ่งชี้ (ต่อ)

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. สุขภาพจิต(ต่อ)	12. รู้สึกเหงา	12.1 ลูกหลานแยกบ้าน 12.2 ลูกทอดทิ้งให้เฝ้าบ้าน 12.3 ไม่มีเพื่อน 12.4 ไม่มีงานอดิเรก 12.5 ไม่ผิตสังเกต ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่ผิตสังเกต ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 12.1, 12.2, 12.3, 12.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด
	13. กังวลในสิ่งต่างๆ มากเกินไป	13.1 กลัวจน 13.2 กลัวตาย 13.3 กลัวเจ็บไข้ได้ป่วย 13.4 กลัวถูกทอดทิ้ง 13.5 ไม่พบความผิตปกติ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบความผิตปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 13.1, 13.2, 13.3, 13.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด
	14. ความผิตปกติใน การนอน	14.1 ตื่นบ่อย 14.2 นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ 14.3 นอนหลับยาก 14.4 ไม่พบความผิตปกติ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบความผิตปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 14.1, 14.2, 14.3 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด

ตาราง วิเคราะห์โครงสร้างเนื้อหาจากพฤติกรรมหลัก เป็นพฤติกรรมย่อยและพฤติกรรมบ่งชี้ (ต่อ)

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. สุขภาพจิต (ต่อ)	15. รู้สึกซาตามตัว	15.1 ซาตลอดซา 15.2 ซาที่แขน 15.3 ซาเป็นบางจุด 15.4 ซาที่ปลายมือปลายเท้า 15.5 ไม่พบอาการผิดปกติ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบอาการผิดปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 15.1, 15.2, 15.3, 15.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด
	16. อาการตรวจสิ่งที่ทำ ไปแล้วซ้ำแล้วซ้ำอีก	16.1 ปิดประตูซ้ำ ๆ 16.2 ล้างมือบ่อยครั้ง 16.3 เปลี่ยนเสื้อผ้าบ่อย 16.4 เช็ดถูซ้ำแล้วซ้ำอีก 16.5 ไม่พบความผิดปกติ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบความผิดปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 16.1, 16.2, 16.3, 16.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด
	17. รู้สึกสิ้นหวังกับ อนาคต	17.1 กลัวตาย 17.2 กลัวจน 17.3 กลัวคนทำร้าย 17.4 กลัวคนไม่ดูแล 17.5 ไม่พบความผิดปกติ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบความผิดปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 17.1, 17.2, 17.3, 17.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด

ตาราง วิเคราะห์โครงสร้างเนื้อหาจากพฤติกรรมหลัก เป็นพฤติกรรมย่อยและพฤติกรรมบ่งชี้ (ต่อ)

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. สุขภาพจิต (ต่อ)	18. รู้สึกตัวเองไม่มีค่า	18.1 คิดว่าตนเองจน 18.2 คิดว่าตนเองเลว 18.3 คิดว่าตนเองเป็นภาระกับคนอื่น 18.4 ไม่มีใครเชื่อถือ 18.5 ไม่พบความผิดปกติ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบความผิดปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 18.1, 18.2, 18.3, 18.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด
	19. รู้สึกสะเทือนใจง่าย	19.1 พุดเกี่ยวกับความจน 19.2 พุดเกี่ยวกับความต่ำต้อยของตน 19.3 พุดเกี่ยวกับคู่ครองไม่เชื่อ 19.4 ได้รับฟังเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของตน 19.5 ไม่พบความผิดปกติ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบความผิดปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 19.1, 19.2, 19.3, 19.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด
	20. รู้สึกอยากทำร้ายคนอื่น	20.1 เรียกร้องความสนใจ 20.2 เห็นแล้วเกลียด 20.3 พุดจาไม่ไพเราะ 20.4 ทำท่ารังเกลียด 20.5 ไม่พบความผิดปกติ ให้ 2 คะแนน เมื่อไม่พบความผิดปกติ ให้ 1 คะแนน เมื่อพบข้อ 20.1, 20.2, 20.3, 20.4 ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบตรวจสอบเครื่องมือสำหรับการวิจัย

เรื่อง ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์และนอกสถานสงเคราะห์

คำชี้แจง

1. แบบตรวจสอบสุขภาพชุดนี้สร้างขึ้นเพื่อประกอบการวิจัย เรื่องภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์และนอกสถานสงเคราะห์ โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้ คือ

1.1 เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านทักษิณกับผู้สูงอายุนอกสถานสงเคราะห์ที่เป็นสมาชิกชมรม หกสิบ ไทเก๊ก โยคะและผู้สูงอายุทั่วไปในอำเภอเมืองยะลา

1.2 เพื่อเปรียบเทียบภาวะสุขภาพกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านทักษิณยะลา กับผู้สูงอายุนอกสถานสงเคราะห์ที่เป็นสมาชิกชมรมและผู้สูงอายุทั่วไปในอำเภอเมืองยะลา

1.3 เพื่อเปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านทักษิณยะลา กับผู้สูงอายุนอกสถานสงเคราะห์ที่เป็นสมาชิกชมรมและผู้สูงอายุทั่วไปในอำเภอเมืองยะลา

1.4 เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ การได้รับการดูแล กับภาวะสุขภาพกายภาวะสุขภาพจิตและของผู้สูงอายุ

2. แบบตรวจสอบสุขภาพชุดนี้สร้างขึ้นภายใต้ขอบข่ายเนื้อหาตามรายละเอียดที่แนบมา

3. โปรดพิจารณาว่าการตรวจ มีความสอดคล้องและครอบคลุมขอบข่ายเนื้อหาตามโครงสร้างที่ระบุไว้ และพิจารณาการใช้ภาษาว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “คะแนนพิจารณา” ตามความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

- กา ✓ ลงในช่อง + 1 ถ้าเห็นว่าตรงกับขอบข่ายโครงสร้างเนื้อหาที่ระบุไว้
- กา ✓ ลงในช่อง 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าตรงกับขอบข่ายโครงสร้างเนื้อหาที่ระบุไว้
- กา ✓ ลงในช่อง - 1 ถ้าเห็นว่าไม่ตรงกับขอบข่ายโครงสร้างเนื้อหาที่ระบุไว้

ตัวอย่าง แบบตรวจสอบสภาพที่ใช้ในการตรวจสอบสภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์และนอก

สถานสงเคราะห์ในจังหวัดยะลา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อ	ข้อความ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1.	เพศ 1. ชาย 2. หญิง	_____	_____
2.	อายุ 1. 60-69 ปี 2. 70-79 ปี 3. 80 ปีขึ้นไป	_____	_____
3.	ศาสนา 1. พุทธ 2. อิสลาม 3. คริสต์ 4. อื่นๆ(ระบุ.....)	_____	_____
4.	สถานภาพสมรส 1. โสด หม้าย หย่า แยก 2. สมรสและอยู่ด้วยกัน	_____	_____
5.	ระดับการศึกษา 1. ไม่ได้เรียน 2. ประถมศึกษา 3. มัธยมศึกษา	_____	_____
6.	ปัจจุบันมีรายได้เดือนละ.....บาท	_____	_____
7.	พอใช้จ่ายในชีวิตประจำวันหรือไม่ 1. พอใช้ 2. ไม่พอใช้	_____	_____
8.	อาชีพเดิม 1. รับจ้าง 2. ค้าขาย 3. เกษตรกร 4. รับราชการ	_____	_____
9.	ปัจจุบันได้รับการดูแลจากใคร 1. ไม่มีผู้ดูแล 2. ผู้ดูแล(ไประบุ.....)	_____	_____

ตอนที่ 2 การตรวจสุขภาพกาย

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอนะ
		+ 1	0	-1	
1.	ภาวะโภชนาการ จากน้ำหนักและส่วนสูง หาดัชนีความหนาของร่างกาย(BMI) 1.1 BMI มีค่า 20-24.9 แสดงว่าปกติ 1.2 BMI < 20 แสดงว่าผอม 1.3 BMI >25 แสดงว่าอ้วน		
2.	การหายใจ จากการนับอัตราการหายใจ 2.1 ค่าปกติ 18-24 ครั้ง/นาที 2.2 ได้ค่า <18 ครั้ง/นาที 2.3 ได้ค่า >24 ครั้ง/นาที		
3.	ความดันโลหิต จากการวัดความดันโลหิต 3.1 ปกติตั้งแต่ 140/90 mm.Hg. ลงมา 3.2 ได้ค่า >140/90 mm.Hg.		
4.	ผิวหนัง จากการดูลักษณะของผิวหนังทั่วไป 4.1 ปกติจะไม่แฉล ผื่นคัน ไม่บวม 4.2 มีแผล ผื่น คัน 4.3 มีสีซีด เขียวคล้ำ บวม		
5.	ตา จากการตรวจการมองเห็น โดยใช้แผ่นภาพสนีลเลน(Snellen Chart) เพื่อแยกความผิดปกติของสายตา 5.1 สายตปกติ 5.2 สายตาวาว				

ตอนที่ 2 การตรวจสุขภาพกาย (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+ 1	0	-1	
5(ต่อ)	5.3 สายตาสั้น	
6.	6.1 ตามีต้อ				
	6.2 ตาไม่มีต้อ.....	
7.	หู (การได้ยิน)จากการตรวจการ ได้ยิน โดยใช้เสียงพูด				
	7.1 ได้ยินเสียงพูดตามปกติ				
	7.2 ต้องตะโกนพูดจึงได้ยิน				
	7.3 ตะโกนพูดแล้วยังไม่ได้ยิน	
8.	ฟัน จากการตรวจฟัน				
	8.1 มีฟันครบ 32 ซี่ ไม่ผุ ไม่ปวด				
	8.2 มีฟันมากกว่า 20 ซี่ ไม่ผุไม่ปวด				
	8.3 มีฟันน้อยกว่า 20 ซี่ ผุ ปวด เคี้ยว อาหารลำบาก	
9.	การเคลื่อนไหว โดยการตรวจการ เคลื่อนไหวของแขนและขา				
	9.1 แขน ขาเคลื่อนไหวได้ตามปกติ				
	9.2 แขน ขา มีอาการสั่น				
	9.3 แขน ขาเคลื่อนไหวไม่ได้ซีกเดียว				
	9.4 แขน ขา เคลื่อนไหวไม่ได้ทั้งหมด	
10.	โครงสร้างของกระดูก				
	10.1 กระดูกและข้อต่อปกติ				
	10.2 ข้อมีการอักเสบ				
	10.3 กระดูกและข้อพิการ.....	

ตอนที่ 3 การตรวจสอบสภาพจิต

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+ 1	0	- 1	
1.	ระดับการรู้สึกตัว				
	1.1 รู้สึกตัวดี (ปกติ)				
	1.2 มีอาการง่วงซึม				
	1.3 มีอาการครึ่งหลับครึ่งตื่น				
	1.4 มีอาการรู้สึกตัวครึ่งๆกลางๆ.....	
2.	ความจำในปัจจุบัน				
	2.1 ตามวัน				
	2.2 ตามเดือน				
	2.3 ตามปี				
	2.4 ตามจังหวัดที่อยู่				
	2.5 ตามที่เกิด	
3.	ความจำในอดีต				
	3.1 ตามชื่อพ่อ				
	3.2 ตามชื่อแม่				
	3.3 ตามสถานที่เกิด				
	3.4 ตามชื่อโรงเรียนที่เคยเรียน				
	3.5 ตามจำนวนญาติใกล้ชิด.....	
4.	ประสาทอ่อนหรือประหม่า				
	4.1 มือสั่น				
	4.2 เสียงสั่น				
	4.3 เหงื่อออก				
	4.4 ตีตอ้าง				
	4.5 ไม่พบสิ่งผิดปกติ				

ตอนที่ 3 การตรวจสุขภาพจิต (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+ 1	0	- 1	
5.	การร้องไห้				
	5.1 ร้องไห้เพราะผิดหวัง				
	5.2 ร้องไห้เพราะคับข้องใจ				
	5.3 ร้องไห้เพราะไม่สามารถช่วยตนเองได้				
	5.4 ร้องไห้เพราะจิตกังวล				
	5.5 ไม่พบความผิดปกติ.....	
6.	เป็นลมวิงเวียน				
	6.1 กินไม่ได้				
	6.2 นอนไม่หลับ				
	6.3 เหนื่อยมาก				
	6.4 สะเทือนใจ				
	6.5 ไม่พบความผิดปกติ	
7.	โกรธหงุดหงิด				
	7.1 เพราะอาหารไม่ถูกปาก				
	7.2 ญาติพูดไม่ไพเราะ				
	7.3 ทำอะไรไม่ทันใจ				
	7.4 ของเคลื่อนที่บ่อยๆ				
	7.5 ไม่พบความผิดปกติ.....	
8.	คิดอยากตาย				
	8.1 คิดอยู่ตลอดเวลา				
	8.2 คิดเป็นพักๆ				
	8.3 มีความตั้งใจอย่างแรงกล้า				
	8.4 พยายามฆ่าตัวตาย				
	8.5 ไม่มีความคิด.....	

ตอนที่ 3 การตรวจสอบภาพจิต (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+ 1	0	- 1	
9.	ได้ยินเสียงที่คนอื่นไม่ได้ยิน				
	9.1 คนจะทำร้าย				
	9.2 คนด่าว่า				
	9.3 คนรังเกียจ				
	9.4 มีคนมาเข้าทรง				
	9.5 ไม่พบความผิดปกติ.....	
10.	กลัวโดยไม่มีเหตุผล				
	10.1 กลัวคนวางยาพิษ				
	10.2 กลัวอาหารในบ้านเป็นพิษ				
	10.3 กลัวตำรวจ				
	10.4 กลัวใจผู้ร้าย				
	10.5 ไม่พบความผิดปกติ.....	
11.	ตำหนิตัวเองในเรื่องต่าง ๆ				
	11.1 ไม่มีความสามารถ				
	11.2 ยากจน				
	11.3 ไม่เคยเลี้ยงดูพ่อแม่				
	11.4 ทำบาป				
	11.5 ไม่พบความผิดปกติ.....	
12.	รู้สึกเหงา				
	12.1 ลูกหลานแยกบ้าน				
	12.2 ลูกทอดทิ้งให้เฝ้าบ้าน				
	12.3 ไม่มีเพื่อน				
	12.4 ไม่มีงานอดิเรก				
	12.5 ไม่ผิดสังเกต				

ตอนที่ 3 การตรวจสอบสภาพจิต (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอนแนะ
		+ 1	0	- 1	
13.	กังวลในสิ่งต่างๆ มากเกินไป				
	13.1 กลัวจน				
	13.2 กลัวตาย				
	13.3 กลัวเจ็บไข้ได้ป่วย				
	13.4 กลัวถูกทอดทิ้ง				
	13.5 ไม่พบความผิดปกติ.....	
14.	ความผิดปกติในการนอน				
	14.1 ตื่นบ่อย				
	14.2 นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ				
	14.3 นอนหลับยาก				
	14.4 ไม่พบความผิดปกติ.....	
15.	รู้สึกชาตามตัว				
	15.1 ชาตลอดขา				
	15.2 ชาที่แขน				
	15.3 ชาเป็นบางจุด				
	15.4 ชาที่ปลายมือปลายเท้า				
	15.5 ไม่พบอาการผิดปกติ.....	
16.	ชอบตรวจสิ่งที่ทำไปแล้วซ้ำแล้วซ้ำอีก				
	16.1 ปิดประตูซ้ำ ๆ				
	16.2 ล้างมือบ่อยครั้ง				
	16.3 เปลี่ยนเสื้อผ้าบ่อย				
	16.4 เช็ดถูซ้ำแล้วซ้ำอีก				
	16.5 ไม่พบสิ่งผิดปกติ	

ตอนที่ 3 การตรวจสอบสภาพจิต (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอนแนะ
		+1	0	-1	
17.	รู้สึกสิ้นหวังกับอนาคต				
	17.1 กลัวตาย				
	17.2 กลัวจน				
	17.3 กลัวคนทำร้าย				
	17.4 กลัวคนไม่ดูแล				
	17.5 ไม่พบสิ่งผิดปกติ.....	
18.	รู้สึกตัวเองไม่มีค่า				
	18.1 คิดว่าตนเองจน				
	18.2 คิดว่าตัวเองเลว				
	18.3 คิดว่าตนเองเป็นภาระกับคนอื่น				
	18.4 ไม่มีใครเชื่อถือ				
	18.5 ไม่พบสิ่งผิดปกติ	
19.	รู้สึกสะเทือนใจง่าย				
	19.1 พุดเกี่ยวกับความจน				
	19.2 พุดเกี่ยวกับความต่ำต้อยของตน				
	19.3 พุดเกี่ยวกับคู่ครองไม่ซื่อ				
	19.4 ได้รับฟังเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของ ตน				
	19.5 ไม่พบความผิดปกติ	
20.	รู้สึกอยากทำร้ายคนอื่น				
	20.1 เรียกร้องความสนใจ				
	20.2 เห็นแล้วเกลียด				
	20.3 พุดจาไม่ไพเราะ				
	20.4 ทำท่ารังเกียจ				
	20.5 ไม่พบสิ่งผิดปกติ .				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาตรวจสอบแลประเมินภาหณ์และตรวจสอบคุณภาพ เพื่อเป็น
เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

(นางสาว มัลลีย์ อุตตมางกูร)

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี