

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	สื่อ	เวลา(นาที)
12.	1. ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	1. ความเครียด -ความหมาย -อาการแสดงที่สังเกตได้ -สาเหตุความเครียด -ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด -วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีความเครียด	-แผ่นใส -เครื่องฉาย -ภาพข้ามศีรษะ -โปสเตอร์ -ภาพพลิก	60
	2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย	2. การบริหารร่างกาย ท่าต่าง ๆ พัก 15 นาที	-วีดีทัศน์ -เทปเสียง -นกหวีด	30
	3. เพื่อให้ผู้สูงอายุก่อร่วมกิจกรรมนันทนาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ	3. -รับฟังและให้คำแนะนำปัญหาสุขภาพ -กิจกรรมนันทนาการ -แจ้งข่าวที่น่าสนใจ -สวดมนต์	-เทปเสียง -วีดีทัศน์ -โปสเตอร์	45

ขอบข่าย โครงสร้างเนื้อหาในการสร้างเครื่องมือการวิจัย

(ไว้ประกอบการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ)

เรื่อง ผลการจัดโปรแกรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

ในการวิจัยเรื่อง ผลการจัดโปรแกรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยศึกษาและ ได้ยึดหลักการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เพื่อนำมาสร้างแบบวัดสุขภาพกายและสุขภาพจิตตั้งรายละเอียดการตรวจสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังต่อไปนี้

1. การตรวจสุขภาพกาย

การประเมินสภาวะสุขภาพกาย สามารถกระทำได้โดยตรวจร่างกายทั่วไป ดังนี้
(มาลี สนธิเกษตริน, 2526:13-189; กาญจนา รัตนพิบูลย์, ม.ป.ป. :47-147)

1.1 น้ำหนักและส่วนสูง

การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงเพื่อดูภาวะโภชนาการ จะช่วยในการพิจารณาว่าภาวะโภชนาการปกติ ผอม หรืออ้วนเกินไป โดยคำนวณน้ำหนักที่พึงประสงค์เป็นกิโลกรัม (Ideal Body Weight) คำนวณหาค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index, BMI) โดยใช้สูตรดังนี้

$$\bullet \text{ ดัชนีความหนาของร่างกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก(กิโลกรัม)}}{(\text{ส่วนสูงเป็นเมตร})^2}$$

ค่าปกติ คือ 20-24.9 ถ้าต่ำกว่า 20 ถือว่าผอม และหากได้ค่า 25 ขึ้นไป ถือว่าอ้วน เมื่อภาวะโภชนาการเกินทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้หลายอย่าง เช่น โรคหัวใจ โรคข้อเสื่อม ความดันโลหิตสูง ระดับไขมันในเลือดสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น ส่วนน้ำหนักตัวต่ำเกินไปพบได้ในโรคต่าง ๆ หลายชนิด เช่น เบาหวาน ต่อมธัยรอยด์เป็นพิษ โรคขาดอาหาร เป็นต้น

1.2 อุณหภูมิของร่างกาย

เพื่อตรวจระดับความร้อนของร่างกาย โดยวัดทางปาก ให้ผู้ที่ต้องการวัดอมปรอทไว้ใต้ลิ้นปิดปากให้สนิทและทิ้งไว้นาน 3 นาที แล้วจึงอ่านผล โดยบันทึกผลที่ได้เป็นจำนวน องศาเซลเซียสการแปลความหมายนั้น ผู้ที่มีอุณหภูมิของร่างกายปกติ จะมีอุณหภูมิของร่างกายซึ่งวัดได้มีค่าต่ำกว่า 37.5 องศาเซลเซียสแล้วถือว่า อุณหภูมิของร่างกายผิดปกติ

1.3 ชีพจร

เพื่อตรวจดูระยะการเต้น และลักษณะของชีพจร ซึ่งมีวิธีการวัดดังนี้

1) ให้ผู้ที่ต้องการวัดอยู่ในท่าที่สบาย

2) ใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง วางลงตำแหน่งของแแรเดียล อาเตอร์รี่ (Radial Artery) กดเบา ๆ พอให้วัดความรู้สึกของการขยายและหดตัวของผนังหลอดเลือดได้

3) นับจำนวนชีพจรเต็มเวลา 1 นาที และจังหวะการเต้น

การบันทึกผลเป็นจำนวนครั้งต่อนาที และบอกจังหวะการเต้นว่าสม่ำเสมอหรือไม่สม่ำเสมอการแปลความหมาย ผู้ที่มีจำนวนชีพจรระหว่าง 60-100 ครั้งต่อนาที และจังหวะการเต้นสม่ำเสมอเท่านั้นที่ถือว่าเป็นผู้มีชีพจรปกติ นอกจากนี้แล้วถือว่าเป็นผู้มีชีพจรผิดปกติ

1.4 การหายใจ

เพื่อตรวจดูอัตราและจังหวะของการหายใจ โดยมีวิธีการวัดดังนี้

1) การนับการหายใจ ดูจากการขยายตัวของกระดูกซี่โครงและกระบังลมที่บริเวณหน้าอก สังเกตในขณะที่มือบังจับชีพจรผู้ที่ต้องการตรวจอยู่ เพื่อไม่ให้ผู้ที่ต้องการตรวจรู้ตัว

2) นับ 1 ครั้ง ในขณะที่มีการหดและขยาย นับเต็ม 1 นาที

การบันทึกผลเป็นจำนวนครั้งต่อนาที และบอกจังหวะการหายใจว่า สม่ำเสมอหรือไม่สม่ำเสมอ

การแปลความหมายนั้น ผู้ที่มีจำนวนการหายใจระหว่าง 16-24 ครั้งต่อนาที และจังหวะการหายใจสม่ำเสมอเท่านั้นที่ถือว่าเป็นผู้ที่มีการหายใจปกติ นอกจากนี้แล้วถือว่าเป็นผู้ที่มีการหายใจผิดปกติ

1.5 ความดันโลหิต

การตรวจวัดความดันโลหิต เพื่อให้ทราบปริมาณของเลือด และเพื่อช่วยในการวินิจฉัยโรคมีวิธีการวัด ดังนี้

- 1) ให้ผู้ที่ต้องการวัดนั่ง หรือนอน เหยียดแขนข้างที่จะทำการวัดให้อยู่ในท่าที่สบายพร้อมทั้งหงายฝ่ามือขึ้น แล้วพันแขนเลื้อยข้างที่จะวัดขึ้นไปเหนือข้อศอกประมาณ 5 นิ้ว
- 2) วางเครื่องวัดความดันโลหิตให้อยู่ในระดับเดียวกับหัวใจ โดยเฉพาะชนิดที่เป็นปรอท ให้สายตาอยู่ในระดับเดียวกับสเกล(Scale) ที่จะอ่านและวางไว้ห่างไกลจากสายตาไม่ควรเกิน 2 ฟุต เพราะอาจทำให้การอ่านผิดพลาดได้
- 3) ไล่ลมออกจากลูกยาง (Cuff) ให้หมด และพันรอบ ๆ แขนเหนือบริเวณเส้นเลือดแดงที่จะทำการวัด ไม่ให้แน่นหรือหลวมจนเกินไป ตรงส่วนปลายไว้ให้เรียบร้อย
- 4) คลำชีพจรให้ได้ตรงตำแหน่งของเส้นเลือดแดงที่เต้นแรงที่สุด และวางสแต็ทโทสโคป(Stethoscope) ลงบนตำแหน่งนี้
- 5) เพิ่มความดันในเครื่องมือโดยการบีบลูกยาง จนกระทั่งระดับปรอทหรือเข็มสูง 150-180 มิลลิเมตรปรอท ค่อย ๆ ปล่อยความดันออกช้า ๆ ในขณะที่ให้หูฟังเสียงการเต้นของเส้นเลือด เสียงแรกที่ได้ยินในตำแหน่งใดก็เป็นค่าของซิสโตลิกเพรสเชอร์ (Systolic Pressure) ค่อย ๆ ปล่อยความดันออกช้า ๆ จนกระทั่งเสียงหายไป ตำแหน่งที่เสียงหายไปเป็นค่าของไดแอสโตลิก เพรสเชอร์ (Diasstolic Pressure)

การบันทึกผลโดยบันทึกค่าที่วัดได้เป็นจำนวนมิลลิเมตรปรอท

การแปลความหมายนั้น ในผู้สูงอายุ ผู้ที่มีค่าความดันโลหิตระหว่าง 140/90 หรือต่ำกว่าความดัน 140/90-160/95 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าปกติ ความดัน 160/95 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปถือว่าผิดปกติ

1.6 ความสามารถในการมองเห็น

ในการวิจัยครั้งนี้วัดความสามารถในการมองเห็น 2 ระยะคือ

- 1) การมองเห็นระยะไกลโดยให้ผู้ถูกตรวจอ่านตัวอักษรบน สนิลเลน ซาท (Snellen Chart) ซึ่งมีลักษณะ อี ซาท (E. Chart) คือทำเป็นรูปตัวอี (E) มี 7 บรรทัด

สำหรับทดสอบสายตาของคนที่อ่านหนังสือไม่ออก นับไม่เป็น แต่สามารถรู้ทิศทาง มีวิธีการทดสอบดังนี้ คือ (สุนันท์ พิพัฒน์เพ็ญ, 2528:26-27)

- ให้ผู้ถูกตรวจยืนตรงจุดที่ห่างจากแผ่นตรวจสายตาระยะ 6 เมตร
- ผู้ทำการทดสอบเป็นที่แผ่นทดสอบ ใช้ไม้ชี้ตัวอักษร
- ทดสอบตาทีละข้าง ถ้าทดสอบตาซ้ายให้ปิดตาขวา ทดสอบตาขวาให้ปิดตา

ซ้าย (ใช้มือของตนเองปิดเบา ๆ)

- ให้อ่านบรรทัดล่างสุด (เล็กที่สุด) ก่อน ถ้าอ่านได้หมดทุกตัวหรือผิดไม่เกิน 2 ตัว ก็ถือว่าตาข้างนั้นปกติไม่ต้องอ่านบรรทัดอื่น แต่ถ้าผิดเกิน 2 ตัว ให้เลื่อนขึ้นไปอ่านบรรทัดสูงขึ้นเรื่อย ๆ ไป

- อ่านบรรทัดไหนได้ บันทึกสายตาในบรรทัดนั้น

- ถ้าอ่านบรรทัดบนสุดไม่ได้ ให้เลื่อนเข้าไปเป็นที่จุด 5 เมตร ถ้ายังอ่านบรรทัดบนสุดไม่ได้ก็ให้เลื่อนเข้าไปเป็นที่จุด 4 เมตร และ 3 เมตร 2 เมตร 1 เมตร ตามลำดับ

- การบันทึกผลการทดสอบให้บันทึกตาข้างที่อ่านได้ที่ละข้าง เช่น ถ้าตาขวาอ่านบรรทัดล่างสุดได้ก็ให้บันทึกว่า ขวา 6/6 ถ้าอ่านบรรทัดอื่นไม่ได้เลย อ่านได้เฉพาะบรรทัดบนสุดเท่านั้น ให้บันทึกว่า ขวา 6/60 เป็นต้น

เศษ คือ ระยะที่ยืนห่างจากแผ่นตรวจสอบ

ส่วน คือ ระยะตัวอักษรที่มีตัวเลขเขียนกำกับอยู่ในแผ่นตรวจสอบ

การแปลความหมาย คนที่มีสายตาศกตวิญญูจะอ่านบรรทัดล่างสุดได้ในระยะ 6 เมตรเท่านั้น นอกจากนั้นแล้วถือว่า สายตาศกตวิญญูทั้งนั้น

2) การมองเห็นในระยะใกล้ มีวิธีการตรวจโดยให้ผู้ถูกตรวจอ่านหนังสือพิมพ์ที่อยู่ห่างตัว 1 ฟุต แล้วบันทึกผลว่า ชัดเจน หรือไม่ชัดเจน

การแปลความหมายนั้น ผู้ที่สามารถมองเห็นตัวหนังสือได้ชัดเจน โดยไม่ต้องสวมแว่นเท่านั้นที่ถือว่า เป็นผู้ที่มีสายตาหรือมีความสามารถในการมองเห็นในระยะใกล้ปกติ นอกจากนั้นแล้วถือว่าผิดปกติทั้งนั้น

1.7 การรับรู้เสียงของหู

ในการวิจัยครั้งนี้ ตรวจสอบการรับรู้เสียงของหู 2 ระยะ คือ

1) ระยะ ไกลตัว โดยใช้เสียงพูด ซึ่งผู้ที่ถูกตรวจจะอยู่ในท่านั่ง ผู้ตรวจยืนทางด้านข้างของผู้ถูกตรวจห่างประมาณ 2 ฟุต แล้วผู้ตรวจพูดคำใดก็ได้ ทำเช่นนี้ทั้งสองข้าง การบันทึกผลนั้น บันทึกว่า บอกรับรู้ได้ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง

การแปลความหมาย ผู้ที่สามารถบอกรับรู้ได้ว่าผู้ตรวจพูดอะไร ได้อย่างถูกต้องเท่า นั้น ถือว่า เป็นผู้ที่มีการรับรู้เสียงของหูในระยะ ไกลตัวปกติ นอกจากนั้นแล้วถือว่าผิดปกติ

2) ระยะ ใกล้ตัว โดยใช้เสียงนาฬิกา ซึ่งผู้ตรวจถือนาฬิกาไว้ในตำแหน่งใด ๆ ที่ยังพอได้ยินเสียงได้

การบันทึกผลนั้น บันทึกว่า บอกรับรู้ได้ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง

การแปลความหมาย ผู้ที่สามารถบอกรับรู้ได้ว่า เสียงนาฬิกาดังจากทิศใด ได้อย่างถูกต้องเท่า นั้นถือว่า เป็นผู้ที่มีการรับรู้เสียงของหูในระยะ ใกล้ตัวปกติ นอกจากนั้นแล้วถือว่าผิดปกติ

สำหรับการแปลความหมายรวมทั้งในระยะ ไกลและระยะ ใกล้นั้น ผู้ที่มีการรับรู้เสียงของหูปกติทั้งในระยะ ไกลและระยะ ใกล้ของหูทั้งสองข้างเท่า นั้น ที่ถือว่า เป็นผู้ที่มีการรับรู้เสียงของหูปกติ นอกจากนั้นแล้วถือว่าผิดปกติ

1.8 หัน เหงือก

ในการตรวจฟันนั้น ให้ผู้ถูกตรวจอยู่ในท่านั่ง ใช้วิธีการสังเกตเป็นวิธีการตรวจ โดยต้องใช้ ไฟฉายและ ไม้ดัดฟัน การบันทึกผล ให้บันทึกถึงลักษณะที่พบเห็น

การแปลความหมาย ผู้ที่มีฟันแท้ 20 ซี่ขึ้นไป ไม่ผุ ไม่โยก และมีเหงือกสีชมพูไม่อักเสบ ไม่มีเลือดออก ไม่ร่น เท่า นั้น ที่ถือว่า เป็นผู้ที่มีฟัน เหงือก ปกติ นอกจากนั้นแล้วถือว่าผิดปกติ

1.9 ต่อมทอนซิล

ในการตรวจต่อมทอนซิลนั้น ใช้เทคนิคการสังเกตเช่นเดียวกับการตรวจฟันและเหงือก

การบันทึกผลการตรวจนั้น บอกขนาดและรอยโรค ดังนี้

- 1* = มองเห็นขอบของต่อมทอนซิล
- 2* = ขอบของต่อมทอนซิลมาอยู่ใกล้ ลิ้นไก่ (Uvula)
- 3* = ขอบของต่อมทอนซิลมาแตะที่ลิ้นไก่
- 4* = ขอบของต่อมทอนซิลมาอยู่กึ่งกลางคอ

การแปลความหมายนั้น ผู้ที่ต่อมทอนซิลมองเห็นไม่มีการบวมเท่ากันทั้งสองข้างของลำคอ ไม่มีรอยโรค สัมพันธ์กับเชื่อบุช่องปากเท่านี้ถือว่าเป็นผู้ที่มีต่อมทอนซิลปกติ นอกจากนั้นแล้วถือว่าผิดปกติ

1.10 ลักษณะการขยายตัวของปอด

การตรวจใช้เทคนิคการคลำ โดยให้ผู้ถูกตรวจอยู่ในท่านั่ง ผู้ตรวจเอาฝ่ามือทาบบนแนวซี่โครงด้านหลัง มือแต่ละข้างอยู่ในบริเวณระดับเดียวกันทั้งสองข้าง โดยที่หัวแม่มืออยู่ตรงแนวกระดูกสันหลัง หัวไหล่จะเป็นศูนย์กลางสำหรับการเคลื่อนไหวของมือผู้ตรวจตามจังหวะการหายใจ

การบันทึกผลนั้น บันทึกลักษณะการเคลื่อนที่ของหัวแม่มือออกจากจุดกลางแนวสันหลังว่าเท่ากันหรือไม่ ในขณะที่มีการหายใจเข้าแต่ละครั้ง

การแปลความหมายนั้น ผู้ที่มีการเคลื่อนของนิ้วมือ ออกจากจุดกลางเท่ากันทั้งสองข้างเท่านี้ถือว่าเป็นผู้ที่มีลักษณะการขยายตัวของปอดปกติ นอกจากนั้นถือว่าผิดปกติ

1.11 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา

ตรวจความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน โดยใช้กล้ามเนื้อข้อศอก โดยมีวิธีการตรวจ 2 ท่า คือ ท่าข้อศอกด้านแรง และเหยียดข้อศอกด้านแรง ตรวจเหมือนกันทั้ง 2 ข้าง คือ

- 1) ผู้ถูกตรวจงอข้อศอก ผู้ตรวจกำที่ข้อมือออกแรงดึงให้ข้อศอกเหยียดออก
- 2) ผู้ถูกตรวจงอข้อศอก ผู้ตรวจกำที่ข้อมือออกแรงดันให้ข้อศอกหุบเข้า ตรวจ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยใช้ข้อเข่า มีการตรวจดังนี้

- ผู้ถูกตรวจงอเข่าขึ้น ให้ผู้ตรวจเกร็งเข่าเพื่อสู้แรงที่ผู้ตรวจพยายามยืด

ข้อเข้าออก โดยผู้ตรวจใช้มือจับข้อเท้า อีกมือหนึ่งกดหัวข้อออกแรงดึงให้เข้าเหยียดออก ตรวจที่
ละข้าง

- ผู้ถูกตรวจงอเข่าขึ้น ผู้ตรวจใช้มือชันใต้เข่า อีกมือหนึ่งกำที่ข้อเท้าออก
แรงกดข้อเท้าให้เข่างอเข้า ตรวจทีละข้าง

การบันทึกผลการตรวจความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- 0 หมายถึง ไม่มีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
- 1 หมายถึง สามารถเคลื่อนไหวปลายมือหรือปลายเท้า ได้เล็กน้อย
- 2 หมายถึง สามารถเคลื่อนไหวได้แต่ไม่สามารถต้านแรงดึงได้
- 3 หมายถึง เคลื่อนไหวได้ดีพอควร สามารถต้านแรงดึงได้ แต่
ไม่สามารถจะต้านกำลังของผู้ตรวจได้
- 4 หมายถึง เคลื่อนไหวได้ดีพอควร แต่ไม่เต็มที่
- 5 หมายถึง เคลื่อนไหวได้ตามปกติ

การแปลความหมายนั้น ผู้ที่มีการเคลื่อนไหวได้ตามปกติของแขนทั้งสองข้างและขา
ทั้งสองข้างเท่ากัน ถือว่าเป็นผู้ที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อขาปกติ นอกจากนั้นถือว่า
ผิดปกติ

1.12 การหาน้ำตาลและ โปรตีนในปัสสาวะ

ตรวจโดยการใช้ ยูริสติก เทสต์ (Uristix test) ซึ่งสามารถตรวจหาน้ำตาล
และ โปรตีนในปัสสาวะ ได้ ในขณะเดียวกัน โดยการจุ่มกระดาษสำหรับตรวจลงในปัสสาวะยกขึ้นแล้ว
อ่านผล

การบันทึกผล บันทึกโดยการเปรียบเทียบกับสีชาร์ท (Chart) ซึ่งมี 6 ระดับ คือ
ไม่ผิดปกติ (Negative), เล็กน้อย (Trace), 1⁺, 2⁺, 3⁺ และ 4⁺ ทั้งน้ำตาลและโปรตีน

การแปลความหมายนั้น ผู้ที่มีน้ำตาลและโปรตีนในปัสสาวะ ทั้งสองอย่างมีผลเป็น
ไม่ผิดปกติ (Negative), เล็กน้อย (trace) เท่านี้ถือว่าเป็นผู้ที่มีน้ำตาลและโปรตีนใน
ปัสสาวะปกติ นอกจากนั้นแล้วถือว่าผิดปกติ

การตรวจสุขภาพกายนี้ใช้เป็นแนวในการประเมินสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุและสร้างเครื่องมือในการวิจัย

2. การตรวจสุขภาพจิต

การตรวจสภาพจิต กระทำได้โดยการสังเกต พูดคุยในเรื่องดังต่อไปนี้
(ไพร์ตัน พฤษชาติคุณากร, 2533:153-148)

2.1 พฤติกรรมและลักษณะที่ปรากฏ สิ่งที่ต้องสังเกต คือ

1) ระดับความรู้สึกตัว (Consciousness) ดูว่ามีความสับสน งุนงง ง่วง หาวนอน ซึม ไม่ค่อยรู้สึกตัว หรือรู้สึกตัวดี หรือรู้สึกตัวเป็นบางช่วง ระดับความรู้สึกทดสอบได้ โดยการออกคำสั่งให้ปฏิบัติตาม

2) รูปร่างลักษณะ อวัยวะสมประกอบหรือพิการ หน้าตาสมวัย หรือไม่

3) การแต่งกาย ผม และอนามัยส่วนบุคคล

4) การแสดงออกทางสีหน้า ดูว่าขณะสัมภาษณ์ มีสีหน้าอย่างไร เรียบ เฉย เศร้า โศก บุคบัง โกรธ เกร็ง เครียด กังวล ระวังสงสัย ผ่อนคลาย หรือเป็นมิตร การแสดงออกของสีหน้า เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับเรื่องราวที่คุยกันเพียงใด

5) ท่าทางและการเคลื่อนไหว สังเกตว่ามีท่าทางแปลก ๆ หรือการกระทำที่ซ้ำ ๆ กันโดยไม่มีจุดหมาย เช่น การแยกเขี้ยวอิงพัน การบิดตัวแบบแปลก ๆ หรือการกระตุก การออกท่าทางประกอบคำพูด ความเป็นระเบียบของเรื่องที่พูด ความสัมพันธ์ระหว่างท่าทางการเคลื่อนไหวกับเรื่องที่พูด การมีสมาธิกับเรื่องที่พูด หรือเหม่อลอย การประสานสายตากับผู้ตรวจ

2.2 คำพูด (Speech) สังเกตความดัง ความชัด ความกังวล สูง-ต่ำของเสียง ตลอดจนจังหวะของคำพูด ความเป็นระเบียบของเรื่องที่พูด ได้แก่ การพูดตรงเรื่อง ได้ใจความ ไม่วกวน ปริมาณของคำพูด มาก-น้อยเพียงใด ความเร็วในการพูด เร็ว-ช้าเพียงใด ภาษาที่พูด เข้าใจได้ พูดเป็นภาษา เรื่องที่พูดเป็นจริงหรือไม่

2.3 อารมณ์ (Affective or Emotional State) เป็นสิ่งที่แสดงถึงความรู้สึกต่อสิ่งต่าง ๆ อารมณ์ที่ตรวจพบได้ คือ อารมณ์ปกติ (Normal) เศร้า (Depressed) หงุดหงิด (Irritable) กังวล (Anxious) เป็นต้น

2.4 ความคิด (Thought process) จะต้องพิจารณาในเรื่องต่อไปนี้คือ

1) กระแสความคิด ได้แก่ ความต่อเนื่องและความสัมพันธ์กันระหว่างเรื่องที่พูด จังหวะของการพูด

2) เนื้อหาความคิดของผู้ป่วย สังเกตความถูกต้อง มีเหตุผลถูกต้องและเหมาะสมหรือไม่ ได้แก่ การขำคิดขำทำ ความกลัว หวาดระแวง

2.5 การรับรู้สิ่งเร้า มีหูแว่ว ภาพหลอน หรือประสาทหลอนชนิดอื่นหรือไม่ มีการแปลภาพผิด หรือการแปลเสียงผิดหรือไม่

2.6 การรับรู้เวลา สถานที่และบุคคล (Orientation) ควรพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องดังนี้คือ

1) เวลา ควรรู้เกี่ยวกับเวลา (กี่โมง) วัน เดือน ปี

2) สถานที่ ควรรู้อยู่ที่ไหน จังหวัดอะไร

3) บุคคล ควรรู้จักชื่อของตนเอง บุคคลใกล้ชิด

2.7 ความจำ (Memory) คำถามต้องครอบคลุมถึงสิ่งต่อไปนี้

1) ความจำเก่า เรื่องในวัยเด็ก หรือความจำในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว

2) ความจำใหม่ ความจำในสิ่งที่เกิดขึ้นในเวลาใกล้ ๆ

2.8 ความตั้งใจและสมาธิ (Attention and Concentration)

ในการวิจัยครั้งนี้ประเมินภาวะสุขภาพทางกาย โดยการประเมินในเรื่องภาวะโภชนาการ อุดหนุมิของร่างกาย ซึ่พจร การหายใจ ความดันโลหิต ความสามารถในการมองเห็น การรับรู้เสียงของหู ฟัน เหงือก ต่อมทอนซิล ลักษณะการขยายตัวของปอด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา การทาน้ำตาลและโปรตีนในนมัสสาวะ ส่วนสุขภาพจิตนั้น ประเมินในเรื่องของระดับการรู้สึกรู้ตัว ความจำ ความคิด อารมณ์ การปฏิบัติหน้าที่

จากขอบข่ายโครงสร้างเนื้อหาดังกล่าว ผู้วิจัย นำมาแยกประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้เป็น 2 ส่วน คือ สุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยการวิเคราะห์โครงสร้างเนื้อหาจากข้อความหลัก แยกเป็นพฤติกรรมย่อยและพฤติกรรมบ่งชี้

ตาราง วิเคราะห์โครงสร้างเนื้อหาจากพฤติกรรมหลักเป็นพฤติกรรมย่อยและพฤติกรรมบ่งชี้

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
1. สุขภาพกาย	1. ภาวะโภชนาการ 2. อุณหภูมิ 3. ชีพจร 4. อัตราการหายใจ 5. ความดันโลหิต	จากน้ำหนักและส่วนสูง หาดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) 1.1 BMI มีค่า 20-24.9 แสดงว่าปกติ 1.2 BMI < 20 แสดงว่าผอม 1.3 BMI > 25 แสดงว่าอ้วน จากการวัดอุณหภูมิ 2.1 36.5-37.5 องศาเซลเซียส 2.2 37.5-38.5 องศาเซลเซียส 2.3 สูงกว่า 38.5 องศาเซลเซียส จากการวัดชีพจร 3.1 60-100 ครั้ง 3.2 ต่ำกว่า 60 ครั้ง 3.3 สูงกว่า 100 ครั้ง จากการวัดการหายใจใน 1 นาที 4.1 16-24 ครั้ง 4.2 น้อยกว่า 16 ครั้ง 4.3 มากกว่า 24 ครั้ง จากการวัดความดันโลหิต 5.1 110/70-160/95 5.2 ต่ำกว่า 110/70

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
1. สุขภาพกาย(ต่อ)	<p>6. สายตา</p> <p>7. หู</p> <p>8. ฟัน เหงือก</p> <p>9. ต่อมทอนซิล</p> <p>10. ลักษณะการขยายตัวของ</p>	<p>5.3 มากกว่า 160/95</p> <p>จากการทดสอบสายตา</p> <p>6.1 สายตาศปกติ</p> <p>6.2 สายตาวายหรือสายตาสั้น</p> <p>6.3 อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>จากการทดสอบระยะ ไกล้และ ไกลตัว</p> <p>7.1 ได้ยินเสียงพูดปกติ</p> <p>7.2 ได้ยินเฉพาะระยะ ไกล้หรือระยะ ไกลตัว</p> <p>7.3 ไม่ได้ยินทั้งระยะ ไกล้และระยะ ไกลตัว</p> <p>จากการตรวจ ฟัน เหงือก</p> <p>8.1 ฟันครบ 20 ซี่ เหงือกปกติ</p> <p>8.2 ฟันน้อยกว่า 20 ซี่ เหงือกปกติ</p> <p>8.3 ฟันน้อยกว่า 20 ซี่ เหงือกอักเสบเคี้ยวอาหารลำบาก</p> <p>จากการตรวจต่อมทอนซิล</p> <p>9.1 ต่อมทอนซิล ไม่มีการบวมไม่มีรอยโรค</p> <p>9.2 ต่อมทอนซิลมีสีแดง บวมเล็กน้อย</p> <p>9.3 มีอาการบวมจนมาแตะที่ลิ้นได้</p> <p>จากการตรวจคลำ ปอด</p> <p>10.1 ลักษณะการเคลื่อนไหวของนิ้วมือผู้ตรวจออกจากจุดกลางเท่ากัน</p>

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมมุ่งชี้
1. สุขภาพกาย(ต่อ)	<p>11. การเคลื่อนไหวของแขนขา</p> <p>12. การหาน้ำตาลและโปรตีนในปัสสาวะผลการตรวจ</p>	<p>10.2 ลักษณะการเคลื่อนไหวของนิ้วมือผู้ตรวจออกจากจุดกลางเอียงเล็กน้อย</p> <p>10.3 ลักษณะการเคลื่อนไหวของนิ้วมือผู้ตรวจออกจากจุดกลางเอียงกันมาก</p> <p>จากการตรวจกล้ามเนื้อ แขน ขา</p> <p>11.1 ระดับการเคลื่อนไหวได้ค่า 4,5</p> <p>11.2 ระดับการเคลื่อนไหวได้ค่า 2,3</p> <p>11.3 ระดับการเคลื่อนไหวได้ค่า 0,1</p> <p>จากการตรวจหาโดยใช้ ยูริสติก เทสต์ (Uristix test)</p> <p>12.1 ระดับ Negative, trace</p> <p>12.2 ระดับ 1 , 2</p> <p>12.3 ระดับ 3 , 4</p> <p>การให้คะแนนในแต่ละข้อย่อยของ 1 ถึง 12</p> <p>ข้อ.1 ให้ 3 คะแนน</p> <p>ข้อ.2 ให้ 2 คะแนน</p> <p>ข้อ.3 ให้ 1 คะแนน</p>
2. สุขภาพจิต	1. รู้สึกว่าตนเองเพียบพร้อมสมบูรณ์ทุกอย่าง และมีสุขภาพ	<p>จากการสอบถาม</p> <p>1.1 ดีกว่าปกติที่เคยเป็น</p> <p>1.2 เท่าที่เคยเป็น</p> <p>1.3 เลวร้ายกว่าที่เคยเป็น</p> <p>1.4 เลวร้ายมากกว่าที่เคยเป็น</p>

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. สุขภาพจิต(ต่อ)	<p>2. รู้สึกว่าตนเองขาดกำลังใจ และพลังงาน</p> <p>3. คิดว่าตนเองไม่สบาย</p> <p>4. กลัวว่าตนเองจะล้มลงไปในที่สาธารณะ</p> <p>5. ตื่นขึ้นมากกลางดึกและนอนไม่หลับ</p>	<p>จากการสอบถาม</p> <p>2.1 ไม่เคยเลย</p> <p>2.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น</p> <p>2.3 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น</p> <p>2.4 มากกว่าที่เคยเป็น</p> <p>จากการสอบถาม</p> <p>3.1 ไม่เคยเลย</p> <p>3.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น</p> <p>3.3 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น</p> <p>3.4 มากกว่าที่เคยเป็น</p> <p>จากการสอบถาม</p> <p>4.1 ไม่เคยเลย</p> <p>4.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น</p> <p>4.3 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น</p> <p>4.4 มากกว่าที่เคยเป็น</p> <p>จากการสอบถาม</p> <p>5.1 ไม่เคยเลย</p> <p>5.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น</p> <p>5.3 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น</p> <p>5.4 มากกว่าที่เคยเป็น</p>

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. สุขภาพจิต(ต่อ)	6. ตื่นนอนด้วยความรู้สึกไม่สดชื่น	จากการสอบถาม 6.1 ไม่เคยเลย 6.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น 6.3 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 6.4 มากกว่าที่เคยเป็น
	7. รู้สึกเหนื่อยมากและหมดแรงแม้แต่รับประทานอาหาร	จากการสอบถาม 7.1 ไม่เคยเลย 7.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น 7.3 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 7.4 มากกว่าที่เคยเป็น
	8. นอนไม่หลับเป็นเวลานานเนื่องจากกังวลใจ	จากการสอบถาม 8.1 ไม่เคยเลย 8.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น 8.3 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 8.4 มากกว่าที่เคยเป็น
	9. นอนหลับยาก	จากการสอบถาม 9.1 ไม่เคยเลย 9.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น 9.3 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 9.4 มากกว่าที่เคยเป็น

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมมุ่งชี้
2. สุขภาพจิต(ต่อ)	10. ผันรำยหรือผัดนํากลัว เนื่องจากกังวลใจ	จากการสอบถาม 10.1 ไม่เคยเลย 10.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น 10.3 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 10.4 มากกว่าที่เคยเป็น
	11. เมื่อตื่นขึ้นมารู้สึก ไม่สดชื่น	จากการสอบถาม 11.1 ไม่เคยเลย 11.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น 11.3 ค่อนข้างมากกว่าที่เคยเป็น 11.4 มากกว่าที่เคยเป็น
	12. ทำตัวไม่ว่างหรือมีงานทำ ตลอดเวลา	จากการสอบถาม 12.1 มากกว่าปกติ 12.2 เท่ากับปกติที่เคยเป็น 12.3 น้อยกว่าปกติ 12.4 น้อยกว่าปกติมาก
	13. บริหารจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่ากับคนอื่น ๆ	จากการสอบถาม 13.1 ดีกว่าคนอื่น 13.2 เท่ากับคนอื่น 13.3 ไม่ดีเท่าคนอื่น 13.4 ไม่ดีน้อยกว่าคนอื่นมาก

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. สุขภาพจิต(ต่อ)	14. รู้สึกอบอุ่นใจและมี ความรู้สึกที่ดีกับบุคคล ใกล้ชิด	จากการสอบถาม 14.1 มากกว่าที่เคยเป็น 14.2 เท่ากับที่เคยเป็น 14.3 น้อยกว่าที่เคยเป็น 14.4 น้อยกว่าที่เคยเป็นมาก
	15. รู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ที่ไม่มี ใครสนใจ	จากการสอบถาม 15.1 ไม่เคยเลย 15.2 นาน ๆ ครั้ง 15.3 บ่อย 15.4 เป็นประจำ
	16. รู้สึกว่าตนเองยังได้รับ การเคารพนับถือจากผู้อื่น	จากการสอบถาม 16.1 เป็นประจำ 16.2 บ่อย 16.3 นาน ๆ ครั้ง 16.4 ไม่เคยเลย
	17. รู้สึกว่าตนเองมีความสุข กับกิจกรรมที่ทำประจำวัน	จากการสอบถาม 17.1 มากกว่าที่เคยเป็น 17.2 เท่ากับที่เคยเป็น 17.3 น้อยกว่าปกติ 17.4 น้อยกว่าปกติมาก

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. สุขภาพจิต(ต่อ)	18. คิดว่าตนเองยังมีค่าต่อสังคม	จากการสอบถาม 18.1 มากกว่าที่เคยเป็น 18.2 เท่ากับที่เคยเป็น 18.3 น้อยกว่าปกติ 18.4 น้อยกว่าปกติมาก
	19. รู้สึกว่าตนเองกำลังถูกเคราะห์กรรมลงโทษ	จากการสอบถาม 19.1 ไม่เคยเลย 19.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น 19.3 ค่อนข้างมาก 19.4 มากกว่าปกติ
	20. รู้สึกว่าตนเองกำลังแก่ลง แ่ลงกว่าเดิม	จากการสอบถาม 20.1 ไม่เคยเลย 20.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น 20.3 ค่อนข้างมาก 20.4 มากกว่าปกติ
	21. สามารถที่จะเผชิญปัญหาเกี่ยวกับตนเองและครอบครัวได้	จากการสอบถาม 21.1 มากกว่าที่เคยเป็น 21.2 เท่ากับที่เคยเป็น 21.3 น้อยกว่าที่เคยเป็น 21.4 น้อยกว่าที่เคยเป็นมาก

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมมุ่งชี้
2. สุขภาพจิต(ต่อ)	22. รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะ สมอยู่บนหัว	จากการสอบถาม 22.1 ไม่เคยเลย 22.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น 22.3 ค่อนข้างมากกว่าที่ เคยเป็น 22.4 มากกว่าที่เคยเป็น
	23. สิ่งที่ทำในชีวิตประจำ วันล้วนเป็นสิ่งที่น่าสนใจ	จากการสอบถาม 23.1 มากกว่าปกติ 23.2 เท่ากับปกติ 23.3 น้อยกว่าปกติ 23.4 น้อยกว่าปกติมาก
	24. คิดว่าไม่มีค่าที่จะมีชีวิตอยู่	จากการสอบถาม 24.1 เป็นประจำ 24.2 บ่อย 24.3 นาน ๆ ครั้ง 24.4 ไม่เคยเลย
	25. พบว่าตนเองทำอะไร ไม่ได้มันเป็นเพราะ ประสาทไม่ปกติ	จากการสอบถาม 25.1 ไม่เคยเลย 25.2 เท่ากับปกติ 25.3 ค่อนข้างมากกว่าปกติ 25.4 มากกว่าปกติ

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. สุขภาพจิต(ต่อ)	26. ภาวนาอยากจะให้ตนเอง เสียชีวิตและหนีพ้นจาก สิ่งต่าง ๆ	จากการสอบถาม 26.1 ไม่เคยเลย 26.2 เท่ากับปกติ 26.3 ค่อนข้างมากกว่าปกติ 26.4 มากกว่าปกติ
	27. ตนเองมีอาการเสีย หงุดหงิดมากกว่าเดิม	จากการสอบถาม 27.1 ไม่เคยเลย 27.2 เท่ากับที่เคยเป็น 27.3 น้อยกว่าที่เคยเป็น 27.4 น้อยกว่าที่เคยเป็นมาก
	28. ปัจจุบันคิดว่าตนเองเข้า กับคนอื่นได้ง่าย	จากการสอบถาม 28.1 ไม่เคยเลย 28.2 ไม่มากกว่าที่เคยเป็น 28.3 ค่อนข้างมาก 28.4 มากกว่าปกติ
	29. คิดว่าคนรอบข้างตนเอง น่าสนใจ	จากการสอบถาม 29.1 ดีเท่าปกติ 29.2 เท่าที่เคยเป็น 29.3 น้อยกว่าที่เคยเป็น 29.4 น้อยกว่ามากจากที่เคยเป็น

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. สุขภาพจิต(ต่อ)	30 คิดว่าตนเองได้ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้ว	<p>จากการสอบถาม</p> <p>30.1 มากกว่าที่เคยเป็น</p> <p>30.2 เท่ากับปกติ</p> <p>30.3 น้อยกว่าปกติ</p> <p>30.4 น้อยกว่าปกติมาก</p> <p>การให้คะแนนแต่ละข้อย่อยของข้อ</p> <p>1 ถึง 30</p> <p>ข้อ.1 ให้ 4 คะแนน</p> <p>ข้อ.2 ให้ 3 คะแนน</p> <p>ข้อ.3 ให้ 2 คะแนน</p> <p>ข้อ.4 ให้ 1 คะแนน</p>

สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

แบบตรวจสอบเครื่องมือสำหรับการวิจัย

เรื่อง ผลการจัดโปรแกรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

1. แบบวัดสุขภาพชุดนี้สร้างขึ้นเพื่อประกอบการวิจัย เรื่อง ผลการจัดโปรแกรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ คือ
 - 1.1 เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุก่อนกับหลังทดลองใช้โปรแกรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของกลุ่มทดลอง
 - 1.2 เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ก่อนกับหลังทดลองใช้โปรแกรมสุขภาพทั่วไปของกลุ่มควบคุม
 - 1.3 เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุหลังทดลองใช้โปรแกรมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของกลุ่มทดลองกับโปรแกรมสุขภาพทั่วไปของกลุ่มควบคุม
2. แบบวัดสุขภาพชุดนี้สร้างขึ้นภายใต้ขอบข่ายเนื้อหาตามรายละเอียดที่แนบมา
3. โปรดพิจารณาว่าการตรวจ มีความสอดคล้อง และครอบคลุมขอบข่ายเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ระบุไว้ และพิจารณาการใช้ภาษาว่าถูกต้องเหมาะสมหรือไม่แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "คะแนนพิจารณา" ตามความคิดเห็นของท่าน ดังนี้
 - กา ✓ ลงในช่อง +1 ถ้าเห็นว่าตรงตามเนื้อหาและมีความเหมาะสม
 - กา ✓ ลงในช่อง 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าตรงตามเนื้อหาหรือไม่แน่ใจว่ามีความเหมาะสม
 - กา ✓ ลงในช่อง -1 ถ้าเห็นว่าไม่ตรงตามเนื้อหาและ ไม่มีความเหมาะสม

แบบวัดสุขภาพที่ใช้ในการวัดสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

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

คำแนะนำเพิ่มเติม.....
.....
.....

ตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาพกาย

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	ภาวะโภชนาการ จากการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง คำนวณ ดัชนีความหนาของร่างกาย	
	1.1 มีค่า 20-24.9				
	1.2 มีค่าน้อยกว่า 20				
	1.3 มีค่ามากกว่า 25				
2	อุณหภูมิของร่างกาย..... องศาเซลเซียส	
	2.1 36.5-37.5 องศาเซลเซียส				
	2.2 37.6-38.5 องศาเซลเซียส				
	2.3 สูงกว่า 38.5 องศาเซลเซียส				
3	ชีพจร.....ครั้งต่อนาที	
	3.1 61-100 ครั้ง				
	3.2 ต่ำกว่า 60 ครั้ง				
	3.3 สูงกว่า 100 ครั้ง				
4	อัตราการหายใจ.....ครั้งต่อนาที	
	4.1 16-24 ครั้ง				
	4.2 น้อยกว่า 16 ครั้ง				
	4.3 มากกว่า 24 ครั้ง				

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
5	ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท	
	5.1 110/70-160/95				
	5.2 ต่ำกว่า 110/70				
	5.3 มากกว่า 160/95				
6	สายตา ผลการตรวจสอบ.....	
	6.1 สายตปกติ				
	6.2 สายตาวาวหรือสายตาสั้น				
	6.3 อื่นๆ (ระบุ).....				
7	หู ผลการตรวจสอบ ระยะ ไกลตัว.....	
	ผลการตรวจสอบ ระยะ ไกลตัว.....				
	7.1 ได้ยินเสียงพูดปกติ				
	7.2 ได้ยินเฉพาะระยะ ใกล้หรือระยะ ไกลตัว				
	7.3 ไม่ได้ยินทั้งระยะ ใกล้และระยะ ไกลตัว				
8	ฟัน เหงือก ผลการตรวจ.....	
	8.1 ฟันครบ 20 ซี่ เหงือกปกติ				
	8.2 ฟันน้อยกว่า 20 ซี่ เหงือกปกติ				
	8.3 ฟันน้อยกว่า 20 ซี่ เหงือกอักเสบ เคี้ยวลำบาก				
9	ต่อมทอนซิล ผลการตรวจ.....	
	9.1 ต่อมทอนซิล ไม่มีการบวม ไม่มีรอยโรค				
	9.2 ต่อมทอนซิล มีสีแดง บวมเล็กน้อย				
	9.3 มีอาการบวมจนมาแตะที่ลิ้นได้				

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
10	ลักษณะการขยายตัวของปอด.....	
	10.1 ลักษณะการเคลื่อนของนิ้วมือผู้ตรวจ ออกจากจุดกลางเท่ากัน				
	10.2 ลักษณะการเคลื่อนของนิ้วมือผู้ตรวจ ออกจากจุดกลางเอียงเล็กน้อย				
	10.3 ลักษณะการเคลื่อนของนิ้วมือผู้ตรวจ ออกจากจุดกลางเอียงกันมาก				
11	การเคลื่อนไหวของแขน ขา.....	
	11.1 ระดับการเคลื่อนไหวได้ค่า 4,5				
	11.2 ระดับการเคลื่อนไหวได้ค่า 2,3				
	11.3 ระดับการเคลื่อนไหวได้ค่า 0,1				
12	การหาน้ำตาลและ โปรตีนในปัสสาวะผลการตรวจ.....	
	12.1 ระดับ Negative, trace				
	12.2 ระดับ 1 , 2				
	12.3 ระดับ 3 , 4				

ตอนที่ 3 แบบวัดสุขภาพจิต

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอนแนะ
		+1	0	-1	
1	รู้สึกว่าคุณเองเพียงพร้อมสมบูรณ์ทุกอย่าง และมีสุขภาพ ดีกว่าปกติที่เคยเป็น เท่าที่เคยเป็น เลวร้ายกว่าที่เคยเป็น เลวร้ายมากกว่าที่เคยเป็น	
2	รู้สึกว่าคุณเองขาดกำลังและพลังงาน ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
3	คิดว่าตนเอง ไม่สบาย ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
4	กลัวว่าคุณเองจะล้มลง ไปในที่สาธารณะ ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
5	ตื่นตื่นมากกลางดึกและนอนไม่หลับ ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
7	รู้สึกเหนื่อยมากและหมดแรงแม้แต่จะรับประทานอาหาร ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
8	นอนไม่หลับเป็นเวลานาน เนื่องจากกังวลใจ ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
9	นอนหลับยาก ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
10	ฝันร้ายหรือฝันมากเกินไปเนื่องจากกังวลใจ ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
11	เริ่มต้นทำงานช้า หรือเริ่มงานบ้านช้า ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
12	กลัวหรือตกใจโดยปราศจากเหตุผล ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
13	บริหารจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่ากับคนอื่น ๆ ดีกว่าคนอื่น เท่ากับคนอื่น ไม่ดีเท่าคนอื่น น้อยกว่าคนอื่นมาก	
14	รู้สึกอบอุ่นใจและมีความรู้สึกที่ดีกับบุคคล ใกล้ชิด มากกว่าที่เคยเป็น เท่ากับที่เคยเป็น น้อยกว่าที่เคยเป็น น้อยกว่าที่เคยเป็นมาก	

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอนแนะ
		+1	0	-1	
15	รู้สึกว่าคุณเองเป็นผู้ที่ไม่มีใครสนใจ ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
16	รู้สึกว่าคุณเองยัง ได้รับการเคารพนับถือจากผู้อื่น เป็นประจำ บ่อยครั้ง นาน ๆ ครั้ง ไม่เคยเลย	
17	รู้สึกว่าคุณเองมีความสุขกับกิจกรรมที่ทำประจำวัน มากกว่าที่เคยเป็น เท่ากับที่เคยเป็น น้อยกว่าปกติ น้อยกว่าปกติมาก	
18	คิดว่าตนเองยังมีค่าต่อสังคม มากกว่าที่เคยเป็น เท่ากับที่เคยเป็น น้อยกว่าปกติ น้อยกว่าปกติมาก	
19	รู้สึกว่าคุณเองกำลังถูกเคราะห์กรรมลงโทษ ไม่เคยเลย * นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
20	รู้สึกว่าคุณเองกำลังแก่ลง แยกลงกว่าเดิม ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
21	สามารถที่จะ เพลิดเพลินได้เกี่ยวกับตนเองและครอบครัวได้ มากกว่าที่เคยเป็น เท่ากับที่เคยเป็น น้อยกว่าที่เคยเป็น น้อยกว่าที่เคยเป็นมาก	

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอนแนะ
		+1	0	-1	
22	รู้สึกว่าคุณสิ่งทุกอย่างจะสมอยู่บนหัว ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
23	สิ่งที่กระทำในชีวิตประจำวันล้วนเป็นสิ่งที่น่าสนใจ มากกว่าปกติ เท่ากับปกติ น้อยกว่าปกติ น้อยกว่าปกติมาก	
24	คิดว่า ไม่มีค่าที่จะมีชีวิตอยู่ ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
25	พบว่าที่ตนเองทำอะไรไม่ได้นั้นเป็นเพราะประสาทไม่ปกติ ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
26	ภาวนาอยากจะทำให้ตนเองเสียชีวิตและหนีพ้นจากสิ่งต่าง ๆ ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
27	ตนเองมีอาการมึนเสีย หงุดหงิด ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	
28	ปัจจุบันคิดว่าตนเองเข้ากับคนอื่นไม่ได้ ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ	

ข้อ	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
29	คิดว่าคนรอบข้างตนเองน่าสนใจ	
	ดีเท่าปกติ				
	เท่าที่เคยเป็น				
	น้อยกว่าที่เคยเป็น				
	น้อยกว่าจากที่เคยเป็นมาก				
30	คิดว่าตนเองได้ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้ว	
	มากกว่าที่คิด				
	เท่ากับที่คิด				
	น้อยกว่าที่คิด				
	น้อยกว่าที่คิดมาก				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาตรวจสอบแบบวัดสุขภาพเพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

.....

(นางสาววิไลวรรณ ยอดล้ำ)

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

รายนามผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

- | | | |
|-------------------|--------------|---|
| 1. นายแพทย์พีระ | คงทอง | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลร่อนพิบูลย์
อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช |
| 2. นางเสงี่ยม | วงศ์สวัสดิ์ | หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมการรักษา สำนักงาน
สาธารณสุขจังหวัด จังหวัดนครศรีธรรมราช |
| 3. นางอาภา | รักษาพล | หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลร่อนพิบูลย์
จังหวัดนครศรีธรรมราช |
| 4. นางสาวจินตวีพร | เขมะจรรย์กุล | วิทยาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
จังหวัดสงขลา |
| 5. นางอุบล | ก่อตระกูล | หัวหน้าแผนกเอกสารการพิมพ์
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคใต้ |