

APPENDICES

APPENDIX A
LIST OF EXPERTS

Four experts were consulted regarding the content validity of the **Demographic characteristics, health history, menstrual and sexual history, frequency and severity of menopausal symptoms, health practices form, they were**

1. Associate professor Saibua Chichareon
Faculty of Medicine, Prince of Songkla University
2. Assistance Professor Wandee Suttarangsee
Faculty of Nursing, Prince of Songkla University
3. Assistance Professor Jeranoun Thassri
Faculty of Nursing, Prince of Songkla University
4. Assistance Professor Sureeporn Kritcharoen
Faculty of Nursing, Prince of Songkla University
5. M.D. Malinee Sangtawhan
Obstetric and Gynecological Department, Hadyai Hospital

APPENDIX B

QUANTITATIVE STUDY CONSENT FORM FOR PARTICIPANT

Investigator : Miss Somjit Chaiput

Explanation of procedures

I am Somjit Chaiput, a master student at the Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Thailand. You are being asked to participate in a research project designed to study the menopausal symptoms, experiences and health practice among Middle aged Thai Muslim women. If you decide to participate in this research you will be asked to participate in interviews and give information regarding your demographic data, health history, menstruation history and sexual information, menopausal symptoms and health practices. The information gather will be reported as a thesis, which is a requirement for master and may be presented at professional meetings. This information could help nurses and other health care professionals to understand the situation of Middle aged Thai Muslim women regarding menopause and health practices in order to develop an appropriate plan to provide better service for them. All information and your responses in connection with this study will remain confidential. Only the researcher is eligible to access the data. Neither your name nor any identifying information will be used in the reports of the study. You have the right to withdraw from participation anytime without any problems prior to completion of data collection

APPENDIX B

THAI TRANSLATION FORM

QUANTITATIVE STUDY CONSENT FORM FOR PARTICIPANT

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมงานวิจัยเชิงปริมาณ

ผู้วิจัย นางสาวสมจิต ไชยพุทธ

คำชี้แจง ดิฉันชื่อ นางสาวสมจิต ไชยพุทธ นักศึกษาปริญญาโทหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (นานาชาติ) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ท่านคือผู้ที่ดิฉันจะเชิญให้เข้าร่วมในงานวิจัยเรื่อง อาการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนและการปฏิบัติตัวที่เกี่ยวกับสุขภาพของสตรีวัยกลางคนชาวมุสลิม ในการวิจัยครั้งนี้ จะมีการสัมภาษณ์เกี่ยวกับ ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ข้อมูลเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ อาการการหมดประจำเดือน และการปฏิบัติตนในวัยกลางคน ข้อมูลที่ได้ในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องดูแลสุขภาพของสตรีวัยกลางคนได้เข้าใจถึงสถานะการณ์ของอาการหมดประจำเดือน และการปฏิบัติตัวในวัยนี้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบการดูแลให้สอดคล้องกับความต้องการมากขึ้น ขอรับรองว่าข้อมูลเหล่านี้จะไม่มีผลกระทบต่อท่าน ข้อมูลทั้งหมดจะถือเป็นความลับและใช้ในการรายงานการวิจัยเท่านั้น ในการให้สัมภาษณ์ครั้งนี้ ถ้าท่านรู้สึกไม่สบายใจในการตอบแบบสอบถาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวได้ตลอดเวลา

APPENDIX C

INTERVIEW FORM

Instruments: Demographic Form, Health history, Menstruation History and sexual information, Menopausal Symptoms List and Health Practices Questionnaire.

Explanation: This questionnaire is used to assess menopausal symptoms, experiences and health practice among middle aged women who participate in the study. The questionnaire comprises 4 parts: demographic data, Menstruation History, Menopausal Symptoms list and Health Practice Questionnaire.

1. Demographic data contains 8 closed-ended questions.
2. Health history contains 6 closed-ended questions
3. Menstruation History contains 9 closed-ended questions.
4. The Menopausal Symptom list questionnaire is composed of 43 symptoms. Each symptom will be assessed in terms of frequency and severity experienced by each subject in the last months. Higher scores will be interpreted as the women being faced with bigger problems during menopause.
5. The Health Practice Questionnaire comprises of 35 closed ended questions with odd number questions assessing health practices. Higher scores will be interpreted as good health practices.

For Researcher

Part I: Demographic Data

1. Ageyears

[] [] age

2. Marital status

[] mrtatus

.....1. Single

.....2. Married

.....3. Widowed

.....4. Divorced

.....5. Separated

3. Education level

[] [] educ

.....1. Illiterate

.....2. Primary school

.....3. Secondary school

.....4. Vocational

.....5. Bachelor's degree or higher

4. Occupation

[] occup

.....1. Housewife

.....2. Agriculture

.....3. Government official

.....4. Employee

.....5. Trader or own business

.....6. Other (Specify)

For Researcher

5. Average income per month

[] income

.....1. Less than 5,000 Baht

.....2. 5001-10,000 Baht

.....3. 10,001-15,000 Baht

.....4. 15,001-20,000 Baht

.....5. More than 20,000 Baht

6. Adequacy of income per month

[] adincom

.....1. Enough

.....2. Not enough

7. Married for..... years

[] nomary

8. Number of children

[] nochild

Part 2 : Health history data

1. Chronic illness

[] chroill

.....1. Cardiovascular disease

.....2. Hypertension

.....3. Osteoporosis

.....4. Other (specify).....

.....5. None

2. Regularly medication use

.....1. Yes (specify).....

[] regmed

.....2.No

For researcher

-3. 5-7 days
-4. More than 7 days
4. Menstruation characteristic in the last prior year of interviewing]menchar
-1. Regular
-2. Irregular
5. The amount of your menstruation in each month in the last years]amomen
-1. Normal
-2. Less than normal
-3. Heavy
6. Dysmenorrhea in each menstruation cycle in the last year]dysmen
-1. Yes
-2. No
7. Irregular menstruation since.....years old.] [] iregmen
8. Age of last menstrual period.....years] [] agelame
9. Miss menstruation for] [] missmen
-1. 1-3 months
-2. 4-6 months
-3. 7-9 months
-4. 10-12 months
-5. More than 12 months

Part 4 : menopause symptoms list

Please mark a cross (X) in the blank for the frequency of occurrences and severity of menopausal symptoms in the past 1 months.

Frequency of occurrence

1= Never	means	Not at all in the last months.
2=Occasionally	means	About 1-2 times in the last months
3=Often	means	more than 4 times in the last months.
4=Almost always	means	Daily in the last months.

Severity of the symptoms

1=Not applicable	means	Symptom not experienced.
2=Mild	means	A small change or sensation.
3=Moderate	means	Quiet a noticeable change or sensation.
4=Severe	means	A strong change or sensation.

Symptoms	Frequency				Severity			
	Never	Occasional	Often	Almost always	Not applicable	Mild	Moderate	Severe
1. Vaginal dryness (irritating or dry vagina)								
2. Dyspareunia (painful or difficult sexual intercourse)								
3. Loss of sexual interest (loss of interest and desire for sexual activity)								
4. Frequent of urination (running to the toilet often) more than 5-9 times/day								
5. Involuntary urination (urinary leakage, unable to hold urine)								
6. Urinary stress incontinence								
7. Burning micturition or dysuria								
8. Back pain (backache or trouble with pain in back)								

[]f1[]s1

[]f2[]s2

[]f3[]s3

[]f4[]s4

[]f5[]s5

[]f6[]s6

[]f7[]s7

[]f8[]s8

Symptoms	Frequency				Severity			
	Never	Occasional	Often	Almost always	Not applicable	Mild	Moderate	Severe
9. Aches in the back or neck and skull (pain and stiffness in the back of neck and skull)								
10. Palpitation (heart beating quickly and strongly)								
11. Dry eyes (feeling of dryness in the eyes)								
12. Tired eyes (red or sore eyes)								
13. Poor appetite (loss of desire or interest in food and eating)								
14. Weight gain (weight increase in the last year of more than 5%)								
15. Sleeplessness (Difficult falling and staying asleep)								
16. Difficulty falling asleep (trouble in falling asleep but sleep well once asleep)								
17. Early morning awakening (waking early in the morning and unable to fall back to sleep)								
18. Loss of interest (lost interest in most things and activities)								

[]f9[]s9

[]f10[]s10

[]f11[]s11

[]f12[]s12

[]f13[]s13

[]f14[]s14

[]f15[]s15

[]f16[]s16

[]f17[]s17

[]f18[]s18

Symptoms	Frequency				Severity			
	Never	Occasional	Often	Almost always	Not applicable	Mild	Moderate	Severe
19. Restlessness (can't keep still or jumpy)								
20. Constipation (difficulty in emptying the bowels)								
21. Shortness of breath (running out of breath)								
22. Headache (pain in the head but not severe enough to be call a migraine)								
23. Numbness and tingling (loss of feeling or tingling or pricking sensation in any part of the body)								
24. Loss of feeling in hands and feet (numbness or loss feeling in hands and feet)								
25. Cold hands and feet (hands and feet feeling cold despite rest of the body being warm)								
26. Involuntary sweating (sweating without exerting energy or during exercise)								
27. Night sweats (sweating in the night whilst asleep)								
28. Hot flushes (a heat that suddenly occurs and may involve the chests, neck and face)								

[]f19[]s19

[]f20[]s20

[]f21[]s21

[]f22[]s22

[]f23[]s23

[]f24[]s24

[]f25[]s25

[]f26[]s26

[]f27[]s27

[]f28[]s28

Symptoms	Frequency				Severity			
	Never	Occasional	Often	Almost always	Not applicable	Mild	Moderate	Severe
29. Skin crawling								
30. Poor concentration (difficult in keeping your mind upon task)								
31. Tense feelings (feeling tense or wound up)								
32. Excitable (easily aroused or stirred up)								
33. Depression (feeling unhappy, miserable or sad without reason)								
34. Moodiness (changing mood or feelings for no reason)								
35. Irritability (easily upset or annoyed)								
36. Pressure or tightness in head or body (tense or tight feeling in the head or body)								
37. Nervousness (feeling jumpy or agitated)								
38. Crying spells (crying or wanting to cry without reason)								
39. Panicky feelings (feeling of fright or panic)								
40. Fear of being alone in the public								

researcher

[]f29[]s29

[]f30[]s30

[]f31[]s31

[]f32[]s32

[]f33[]s33

[]f34[]s34

[]f35[]s35

[]f36[]s36

[]f37[]s37

[]f38[]s38

[]f39[]s39

[]f40[]s40

Symptoms	Frequency				Severity			
	Never	Occasional	Often	Almost always	Not applicable	Mild	Moderate	Severe
41. Worrying needlessly (concerned and upset about things for no reason)								
42. Worrying about nervous breakdown (preoccupation with thoughts that you are having severe emotional problems)								
43. Feelings of adequacy (feeling that you or things you do are not good enough)								

researcher

[]f41[]s41

[]f42[]s42

[]f43[]s43

Part 5 : Health practices questionnaire

What is the frequency of health practices that you perform.

Never	means	Never practice
Some	means	Practices 1-2 times/ week
Often	means	Practices 3-5 times/ week
Routinely	mean	Practices everyday

Health practices	Never	Some	Often	Routinely	For researcher
1. Consume protein from chicken, meat, fishes, beans, and other sources					[]hp1
2. Consume carbohydrate from rice, flour, and other sources					[]hp2
3. Consume vegetable and fruits					[]hp3
4. Consume high fat food such as meat that contain high fat, chicken skin, curry that cooked with coconut milk, fried food. and other sources					[]hp4
5. consume more than 2 egg yolks/day					[]hp5
6. Consume salty or ferment food					[]hp6
7. Consume calcium from dry beans, small fishes, dried shrimp, shrimp paste, black sesame, and other sources					[]hp7
8. Drink water 8 – 10 glasses/ day					[]hp8
9. Drink tea or coffee more than 2 cups / day					[]hp9
10. Drink aerated water, soft drink and dessert					[]hp10
11. Drink milk or soy bean at least 1 cup a day					[]hp11
12. Drink alcohol					[]hp12

Health practices	Never	Some	Often	Routinely	For researcher
13. Take synthesized vitamins					[]hp13
14. before exercise, checking the body to assess physical abnormality to prevent injury during exercise					[]hp14
15. Warm up before exercise and cool down after exercise.					[]hp15
16. Exercise by jogging, bicycling, aerobics or other physical exercises.					[]hp16
17. Exercise 20 – 30 minutes per day.					[]hp17
18. Exercise pelvic floor by doing kegel exercises.					[]hp18
19. Sleep 6 – 8 hours per day					[]hp19
20. Keep the bedroom at a comfortable temperature to help a good sleeping.					[]hp20
21. Use tranquilizers for sleep.					[]hp21
22. Rest during daytime about 30 – 60 minutes per day.					[]hp22
23. Make a conscious to relax before sleep.					[]hp23
24. Provide free time to rest each day.					[]hp26
25. Always keep troubles to yourself					[]hp24
26. Do a hobby such as watching television, listening to radio, or growing plant, etc.					[]hp25
27. Talk and express feeling feelings to a relatives or closed friend when having a problem.					[]hp27
28. Use reason more than emotion to manage a problem.					[]hp28
29. Use laxative drugs					[]hp29
30. Hold urine for a long time					[]hp30
31. Perineum care after elimination					[]hp31

For
researcher

[]hp32

[]hp33

[]hp34

[]hp35

Health practices	Never	Some	Often	Routinely
32. Seek knowledge about health practices during middle aged from relatives, friend or health care provider				
33. Do breast self-examination monthly.				
34. Have pap smear checks up yearly.				
35. Have physical examination yearly.				

APPENDIX C
INTERVIEW FORM
THAI TRANSLATION

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

สำหรับผู้วิจัย

1. อายุปัจจุบันของท่านคือ..... ปี

age

2. สถานภาพสมรส

mrtatus

.....1. โสด

.....2. คู่

.....3. หม้าย

.....4. หย่า

.....5. แยก

3. การศึกษาของท่านคือ

educ

.....1. ไม่ได้เรียนหนังสือ

.....2. จบชั้นประถม

.....3. จบชั้นมัธยม

.....4. จบประกาศนียบัตรวิชาชีพ

.....4. จบปริญญาตรีหรือสูงกว่า

4. อาชีพของท่านคือ

occup

.....1. แม่บ้าน

.....2. เกษตรกร

.....2. รับราชการ

.....3. พนักงาน / ลูกจ้าง

.....4. ค้าขาย หรือ ประกอบธุรกิจส่วนตัว

.....5. อื่นๆ (ระบุ).....

สำหรับผู้วิจัย

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน income
-1. ต่ำกว่า 5,000
-2. 5,001-10,000
-3. 10,001-15,000
-4. 15,001-20,000
-5. มากกว่า 20,000
6. ความเพียงพอของรายได้เฉลี่ยต่อเดือน amoinco
-1. เพียงพอ
-2. ไม่เพียงพอ
7. ท่านแต่งงานมาเป็นเวลากี่ปี [] nomary
8. จำนวนบุตรของท่าน [] nochild

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ

1. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ [] physi
-1. มี (ระบุ).....
-2. ไม่มี
2. ท่านมียาประจำตัวหรือไม่ [] med
-1. มี (ระบุ).....
-2. ไม่มี
3. ท่านมีประวัติผ่าตัดมดลูกหรือรังไข่หรือไม่ [] ophist
-1. มี
-2. ไม่มี
4. ท่านใช้ฮอร์โมนทดแทนในการรักษาอาการการหมดประจำเดือน [] hormon
-1. มี
-2. ไม่มี
5. ท่านใช้สมุนไพรในการรักษาอาการการหมดประจำเดือน [] herbal
-1. มี
-2. ไม่มี

สำหรับผู้วิจัย

6. ท่านใช้วิธีบีบนิ้วเพื่อบรรเทาอาการหมดประจำเดือน

.....1. มี

.....2. ไม่มี

ส่วนที่ 3 : ประวัติการมีประจำเดือน

1. ท่านมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุ.....ปี

สำหรับผู้วิจัย

[] [] agefsme

2. ท่านยังมีประจำเดือนหรือไม่ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

[] menstru

3. ระยะเวลาที่ประจำเดือนมาในแต่ละเดือน

[] presmen

.....1. ไม่มีประจำเดือน

.....2. 1-3 วัน

.....3. 3-5 วัน

.....4. 5-7 วัน

.....5. มากกว่า 7 วัน

4. ใน 1 ปีที่ผ่านมาลักษณะของประจำเดือนในแต่ละเดือนเป็นเช่นไร

[] menchar

.....1. สม่ำเสมอ

.....2. ไม่สม่ำเสมอ

5. จำนวนประจำเดือนที่มาในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

[] amome

.....1. ปกติ เหมือนทุกเดือน

.....2. น้อยกว่าปกติ กะปริดกะปรอย

.....3. มากกว่าปกติ

6. ท่านมีอาการปวดท้องมากเวลามีประจำเดือนหรือไม่

[] dysmen

.....1. มี

.....2. ไม่มี

7. ประจำเดือนเริ่มมาไม่สม่ำเสมอเมื่ออายุ..... ปี

[] irregme

8. ประจำเดือนครั้งสุดท้ายเมื่ออายุ..... ปี

[] agelstm

9. ประจำเดือนไม่มาเป็นเวลา.....ปี

[] lstmelo

ส่วนที่ 4 : อาการการหมดประจำเดือน

คำแนะนำ ความถี่และความรุนแรงของอาการการหมดประจำเดือนในข้อใดที่ตรงกับตัวท่านที่สุด

ความถี่ของการเกิดอาการ

1= ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยมีอาการนี้เกิดขึ้นใน 1 เดือนที่ผ่านมา.
2= บางครั้ง	หมายถึง	มีอาการนี้เกิดขึ้น 1-2 ครั้ง ใน 1 เดือนที่ผ่านมา
3= บ่อย	หมายถึง	มีอาการนี้เกิดขึ้นกว่า 4 ครั้ง ใน 1 เดือนที่ผ่านมา
4= เกือบทุกวัน	หมายถึง	มีอาการนี้เกิดขึ้นเกือบทุกวัน

ความรุนแรงของอาการ

1=ไม่มี	หมายถึง	ไม่มีอาการเกิดขึ้น.
2=เล็กน้อย	หมายถึง	รู้สึกมีการรบกวนของอาการเล็กน้อย
3=ปานกลาง	หมายถึง	รู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงและรบกวนปานกลาง
4=มาก	หมายถึง	รู้สึกได้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงและรบกวนความรู้สึกมาก

อาการ	ความถี่ของการเกิดอาการ				ความรุนแรงของการเกิดอาการ				สำหรับผู้ป่วย
	ไม่มี	บางโอกาส	บ่อย	เกือบทุกวัน	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	
1. ช่องคลอดแห้ง มีมูกน้อยลง									[]f1[]s1
2. เจ็บช่องคลอดขณะมีเพศสัมพันธ์									[]f2[]s2
3. ความรู้สึกทางเพศลดลง									[]f3[]s3
4. บิดสภาวะบ่อยกว่าปกติ									[]f4[]s4
5. กัดบ้นบิดสภาวะไม่ได้									[]f5[]s5
6. ไขว้จาม ออกกำลังกายแล้วมีบิดสภาวะเส็ด									[]f6[]s6
7. บิดสภาวะแสบขัด									[]f7[]s7
8. ปวดหลัง									[]f8[]s8
9. ปวดต้นคอ และกะโหลกศีรษะ									[]f9[]s9
10. ใจสัน									[]f10[]s10
11. ตาแห้ง									[]f11[]s11

อาการ	ความถี่ของการเกิดอาการ				ความรุนแรงของการเกิดอาการ				สำหรับผู้วิจัย
	ไม่มี	บางโอกาส	บ่อย	เกือบทุกวัน	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	
12. ตาแดง ระคายเคืองตา									[]f12[]s12
13. เบื่ออาหาร									[]f13[]s13
14. น้ำหนักเพิ่ม									[]f14[]s14
15. นอนไม่หลับ									[]f15[]s15
16. หลับยาก แต่เมื่อหลับจะหลับได้ดี									[]f16[]s16
17. ตื่นนอนเร็วเกินไป หลับต่อไม่ได้									[]f17[]s17
18. ไม่อยากทำอะไร									[]f18[]s18
19. ลุกลุกนอน									[]f19[]s19
20. ท้องผูก									[]f20[]s20
21. หายใจไม่ทั่วท้อง									[]f21[]s21
22. ปวดศีรษะ									[]f22[]s22

อาการ	ความถี่ของการเกิดอาการ				ความรุนแรงของการเกิดอาการ				สำหรับผู้ป่วย
	ไม่มี	บางโอกาส	บ่อย	เกือบทุกวัน	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	
23. ชาตามตัว									[]f23[]s23
24. ชาปลายมือปลายเท้า									[]f24[]s24
25. มือเท้าเย็น									[]f25[]s25
26. เหนือออกโดยไม่ได้ทำกิจกรรมใดๆ									[]f26[]s26
27. เหนือออกกลางคืน									[]f27[]s27
28. ร้อนวูบวาบ									[]f28[]s28
29. รู้สึกเหมือนมีอะไรไต่ตามผิวหนัง									[]f29[]s29
30. สมองไม่ตี									[]f30[]s30
31. รู้สึกตึงเครียด									[]f31[]s31
32. ตื่นเต้นง่าย									[]f32[]s32
33. ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุ									[]f33[]s33

อาการ	ความถี่ของการเกิดอาการ				ความรุนแรงของการเกิดอาการ				สำหรับผู้วิจัย
	ไม่มี	บางโอกาส	บ่อย	เกือบทุกวัน	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	
34. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย									[]f34[]s34
35. ขี้รำคาญ									[]f35[]s35
36. แน่นตึงตามร่างกายและศีรษะ									[]f36[]s36
37. อ่อนไหวง่าย									[]f37[]s37
38. ร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ									[]f38[]s38
39. กลัว ตกใจง่าย									[]f39[]s39
40. กลัวการอยู่คนเดียวในที่สาธารณะ									[]f40[]s40
41. กังวลโดยไม่จำเป็น									[]f41[]s41
42. กังวลว่าตนเองมีปัญหาทางอารมณ์									[]f42[]s42
43. ไม่พึงพอใจกับสิ่งที่ทำ คิดว่าทำไม่ได้ดีพอ									[]f43[]s43

ส่วนที่ 5 : การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับสุขภาพ

คำแนะนำ : ความถี่ของปฏิบัติตัวสุขภาพใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาตรงกับข้อใดมากที่สุด

ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
บางครั้ง	หมายถึง	ประมาณ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์
บ่อย	หมายถึง	ประมาณ 3-5 ครั้ง/สัปดาห์
ประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นประจำ

การปฏิบัติ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อย	ประจำ	ผู้วิจัย
1. บริโภคอาหารโปรตีนจากไก่ เนื้อ ปลา ถั่ว หรือจากแหล่งอื่น					hp1
2. รับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงเช่นอาหารจำพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล และแหล่งอื่น					hp2
3. รับประทานผัก ผลไม้					hp3
4. บริโภคอาหารไขมันสูง เช่นเนื้อที่มีมันมาก, หนังไก่, แกงกะทิ, ข้าวผัด หรืออื่นๆ					hp4
5. บริโภคไข่แดงมากกว่า 2 ฟองต่อวัน					hp5
6. บริโภคอาหารเค็มจัด หรืออาหารหมักดอง					hp6
7. บริโภคอาหารแคลเซียมสูง เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง ปลาตัวเล็กๆ กุ้งแห้ง งาดำ หรือจากแหล่งอื่นๆ					hp7
8. ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว					hp8
9. ดื่มชา กาแฟ มากกว่า 2 ถ้วยต่อวัน					hp9
10. ดื่มน้ำอัดลมหรือรับประทานของหวาน					hp10
11. ดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว					hp11
12. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					hp12
13. รับประทานวิตามินหรืออาหารเสริม					hp13
14. ตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บในระหว่างออกกำลังกาย					hp14
15. อุ่นเครื่องก่อนออกกำลังกาย และผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย					hp15

อาการ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อย	ประจำ	ผู้วิจัย
16. ออกกำลังกายโดยการเดิน เดินแอโรบิค วิ่งเหยาะๆ หรืออื่นๆ					hp16
17. ออกกำลังกายวันละ 20-30 นาทีต่อวัน					hp17
18. ออกกำลังกายกล้ามเนื้อเนื้อแข็งเกรามโดยวิธีการขมิบช่องคลอด					hp18
19. นอนวันละ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน					hp19
20. ควบคุมอุณหภูมิในห้องนอนไม่ให้ร้อนหรือเย็นเกินไป					hp20
21. ใช้ยานอนหลับโดยไม่ได้รับความเห็นชอบจากแพทย์ เช่น ซ็อยารับประทานเอง					hp21
22. พักผ่อนตอนกลางวันประมาณวันละ 20-30 นาที/วัน					hp22
23. ทำจิตใจให้ผ่อนคลายก่อนนอน					hp23
24. มีเวลาร่างเพื่อพักผ่อนในแต่ละวัน					hp24
25. เวลามีปัญหาที่ทำให้ไม่สบายใจมักจะเก็บไว้คนเดียว					hp25
26. ทำงานอดิเรกเช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ดูทีวี เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด					hp26
27. พูด เปิดเผยความรู้สึกกับญาติ หรือเพื่อนสนิท เมื่อมีปัญหา					hp27
28. ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ในการจัดการกับปัญหา					hp28
29. ใช้ยาระบายโดยไม่มีคำสั่งแพทย์					hp29
30. กลับปัสสาวะไว้เป็นเวลานาน					hp30
31. ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์หลังขับถ่าย					hp31
32. หาความรู้ในเรื่องการปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพในวัยหมดประจำเดือนจากเพื่อน ญาติ หรือเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพ					hp32
33. ตรวจเต้านมด้วยตนเอง หรือรับการตรวจจากเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพ					hp33
34. รับการตรวจมะเร็งปากมดลูกปีละครั้ง					hp34
35. รับการตรวจสุขภาพปีละครั้ง					hp35

APPENDIX D

DESCRIPTIVE FREQUENCY TABLES OF DATA ANALYSIS

Table 1 Number and percentage of Thai Muslims Middle Aged Categorized by frequency of menopausal symptoms (N = 366)

Menopausal symptoms	Frequency									
	Never		Occasionally		Often		Almost always		Often & Almost always	
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%
1. Vaginal dryness	148	49.8	109	36.7	34	11.4	6	2.0	40	13.4
2. Painful intercourse	222	74.7	64	21.5	9	3.0	2	0.7	11	3.7
3. Loss of sexual interest	111	37	4	87	29.3	75	25	3	24	8.1
4. frequent of urination	243	66.4	80	21.9	32	8.7	11	3.0	43	11.7
5. Involuntary urination	261	71.3	80	21.9	18	4.9	7	1.9	25	6.8
6. Urinary stress incontinence	198	54.1	131	36.6	27	7.4	7	1.9	34	9.3
7. Burning micturition or dysuria	310	84.7	47	12.8	8	2.2	1	.3	9	2.5
8. Back pain	99	27.0	184	50.3	64	17.5	19	5.2	83	22.7
9. Ache in the back or neck and skull	153	41.8	170	46.4	36	9.8	7	1.9	43	11.7
10. Palpitation	157	42.9	167	54.6	37	10.1	5	1.4	42	11.5
11. Dry eyes	263	71.9	89	24.3	10	2.7	4	1.1	14	3.8
12. Tired eyes	218	59.6	128	35.0	17	4.6	3	.8	20	5.4
13. Poor appetite	259	70.2	83	22.7	15	4.1	9	2.5	24	6.6
14. Weight gain	228	62.3	93	25.4	40	10.9	5	1.4	45	12.3
15. Sleeplessness	198	54.1	127	34.7	27	7.4	14	3.8	41	11.2
16. Difficult falling asleep	185	50.5	136	37.2	25	6.8	20	5.5	45	12.3
17. Early morning awakening	204	57.7	114	31.1	35	9.6	13	3.6	48	13.2
18. Loss of interest	199	54.4	153	41.8	14	3.8	0	0	14	3.8
19. Restlessness	229	62.2	121	33.0	15	4.1	1	3.0	16	7.1
20. Constipation	243	66.4	93	25.4	26	7.1	4	1.1	30	8.2

Table 1 (Continued)

Menopausal symptoms	Frequency									
	Never		Occasionally		Often		Almost always		Often & Almost always	
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%
21. Shortness of breath	188	51.4	158	43.2	16	4.4	4	1.1	20	5.5
22. Headache	120	32.8	203	55.5	37	10.1	6	1.6	43	11.7
23. Numbness and tingling	197	53.8	126	34.4	35	9.6	8	2.2	43	11.8
24. Loss of feeling in hand and feet	138	37.7	162	44.3	55	15.0	11	3.0	66	18.0
25. Cold hand and feet	224	61.2	123	33.6	14	3.8	5	1.4	19	5.2
26. Loss of feeling in hand and feet	209	57.1	124	33.9	30	8.2	3	.8	33	9.0
27. Night sweat	237	64.8	108	29.5	18	4.9	3	.8	21	5.7
28. Hot flushes	199	54.4	124	33.9	42	11.5	1	.3	43	11.8
29. Skin crawling	232	63.4	109	29.8	22	6.0	3	.8	25	6.8
30. Poor concentration	136	37.2	195	53.3	33	9.0	2	.5	35	9.5
31. Tense feeling	152	41.5	182	49.7	31	8.5	1	.3	32	8.8
32. Excitable	130	35.5	207	56.6	28	7.7	1	.3	29	8.0
33. Depression	259	70.8	95	26.0	11	3.0	1	.3	12	3.3
34. Moodiness	183	50.0	157	42.9	26	7.1	1	.3	27	7.4
35. Irritability	157	42.9	164	44.8	44	12.0	1	.3	45	12.3
36. Pressure or tightness in head or body	177	48.4	165	45.1	24	6.6	0	0	24	6.6
37. Numbness	194	53.0	138	37.7	34	9.3	0	0	34	9.3
38. Crying spell	322	88.0	35	9.6	8	2.2	1	.3	9	2.5
39. Panicky feeling	178	48.6	154	42.1	34	9.3	0	0	34	9.3
40. Fear of being alone in the public	317	86.6	41	11.2	8	2.2	0	0	8	2.2
41. Worrying needlessly	259	70.8	90	24.6	15	4.1	2	.5	17	4.6
42. Worry about nervous breakdown	298	81.4	64	17.5	4	1.1	0	0	4	1.1
43. Feeling of adequacy	270	73.8	88	24.0	8	2.2	0	0	8	2.2

Table 2 Number and percentage of Thai Muslims Middle Aged Categorized by severity of menopausal symptoms. (N = 366)

Menopausal symptoms	Severity									
	Not applicable		Mild		Moderate		Severe		Moderate & Severe	
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%
1. Vaginal dryness	248	83.5	44	14.8	3	1.0	2	.7	5	1.7
2. Painful intercourse	261	87.9	31	10.4	5	1.7	0	0	5	1.7
3. Loss of sexual interest	212	71.4	58	19.5	22	7.4	5	1.7	27	9.1
4. frequent of urination	302	82.5	47	12.8	14	3.8	3	.8	17	4.6
5. Involuntary urination	311	85.0	44	12.0	9	2.5	2	.5	11	3.0
6. Urinary stress incontinence	288	78.5	64	17.5	10	2.7	4	1.1	14	3.8
7. Burning micturition or dysuria	341	93.2	19	5.2	4	1.1	2	.5	6	1.6
8. Back pain	206	27.0	116	31.7	37	10.1	7	1.9	44	12.0
9. Ache in the back or neck and skull	253	41.8	90	24.6	17	4.6	6	1.6	23	6.2
10. Palpitation	259	70.8	85	23.2	15	4.1	7	1.9	22	6.0
11. Dry eyes	319	87.2	38	10.4	6	1.6	3	.8	9	2.4
12. Tired eyes	305	83.3	53	14.5	6	1.6	2	.5	8	2.1
13. Poor appetite	313	85.5	40	10.9	9	2.5	4	1.1	13	3.6
14. Weight gain	295	80.6	63	17.2	8	2.2	0	0	8	2.2
15. Sleeplessness	276	74.3	68	18.6	22	6.0	4	1.1	26	7.1
16. Difficult falling asleep	277	75.5	60	16.4	27	7.4	2	.5	29	7.9
17. Early morning awakening	277	75.7	59	16.1	26	7.1	4	1.1	30	8.2
18. Loss of interest	319	87.2	44	12.0	2	.5	1	.3	3	.8
19. Restlessness	331	90.4	32	8.7	2	.5	1	.3	3	.8
20. Constipation	308	84.2	42	11.5	11	3.0	5	1.4	16	4.4
21. Shortness of breath	288	78.7	67	18.3	10	2.7	1	.3	11	3.0
22. Headache	237	64.8	106	29.0	19	5.2	4	1.1	23	6.3
23. Numbness and tingling	259	70.8	83	22.7	22	6.0	2	.5	24	6.5

Table 2 (Continued)

Menopausal symptoms	Severity									
	Not applicable		Mild		Moderate		Severe		Moderate & Severe	
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%
24. Loss of feeling in hand and feet	240	65.6	103	28.1	19	5.2	4	1.1	23	6.3
25. Cold hand and feet	297	81.1	60	16.4	8	2.2	1	.3	9	2.5
26. Loss of feeling in hand and feet	308	84.2	48	13.1	9	2.5	1	.3	10	2.8
27. Night sweat	322	88	36	9.8	7	1.9	1	.3	8	2.2
28. Hot flushes	276	75.4	71	19.4	14	3.8	5	1.4	19	5.2
29. Skin crawling	300	82.0	54	14.8	10	2.7	2	.5	12	3.2
30. Poor concentration	303	82.8	54	14.8	8	2.1	1	.3	9	2.4
31. Tense feeling	269	73.5	84	23.0	13	3.6	0	0	13	3.6
32. Excitable	275	75.1	78	21.3	11	3.0	2	.5	13	3.5
33. Depression	311	85.0	52	14.2	3	.8	0	0	3	.8
34. Moodiness	284	77.6	75	20.5	6	1.6	1	.3	7	1.9
35. Irritability	260	71.1	94	25.7	12	3.3	0	0	12	3.3
36. Pressure or tightness in head or body	280	77.0	73	19.9	10	2.7	1	.3	11	3.0
37. Numbness	295	80.6	60	16.4	10	2.7	1	.3	11	3.0
38. Crying spell	339	92.3	23	6.3	3	.8	1	.3	4	1.1
39. Panicky feeling	297	81.1	58	15.8	9	2.5	2	.5	11	3.0
40. Fear of being alone in the public	341	93.2	19	5.2	6	1.6	0	0	6	1.6
41. Worrying needlessly	324	88.5	35	9.6	6	1.6	1	.3	7	1.9
42. Worry about nervous breakdown	338	92.3	25	6.8	2	.5	1	.3	3	.8
43. Feeling of adequacy	325	88.8	39	10.7	2	.5	0	0	2	.5

Table 3 Number and percentage of Thai Muslim middle aged women categorized by health practices. (N = 366)

Health practices	Frequency									
	Never		Some		Often		Routinely		Often & Routinely	
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%
1. Consume protein from chicken, meat, fishes, beans, etc	1	.3	9	102	57	15.6	299	81.7	356	97.3
2. Consume carbohydrate from rice and flour	1	.3	4	1.1	54	14.8	307	83.9	361	98.7
3. Consume vegetable and fruits	3	.8	31	8.5	95	26	237	64.8	332	90.8
4. Don't consume high fat food	23	6.3	74	20.2	223	60.9	46	12.6	269	73.5
5. Don't consume more than 2 eggs yolk per day	8	2.2	24	6.6	124	33.9	210	57.4	334	91.3
6. Don't consume salty or ferment food	27	7.4	64	17.5	184	49.5	94	25.7	278	75.2
7. Consume high calcium food such as dried bean, small fishes, dried shrimp, etc.	12	3.3	137	37.4	102	27.9	115	31.4	217	59.3
8. Drink water, 8-10 glass per day	59	16.1	61	16.7	43	11.7	203	55.5	246	67.2
9. Don't drink tea or coffee more than 2 cup per day	32	8.7	17	4.6	54	14.8	263	71.9	317	86.7
10. Don't drink aerated water, soft drink and dessert	102	27.4	43	11.7	152	41.5	69	18.9	221	60.4
11. Drink milk at least 1 cup per day	210	57.4	119	32.5	21	5.7	16	4.4	37	10.1
12. Don't drink alcohol	0	0	0	0	0	0	366	100	366	100

Table 3 (Continued)

Health practices	Frequency									
	Never		Some		Often		Routinely		Often & Routinely	
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%
13. Take synthesized vitamin.	228	62.3	95	26	26	7.1	17	4.6	43	11.7
14. Check the body to assess physical abnormality or disease to prevent injury during exercise	278	76.0	56	15.3	9	2.5	23	6.3	32	8.8
15. Warm up before exercise and cool down after exercise	296	80.9	51	13.9	5	1.4	14	3.8	19	5.2
16. Exercise by jogging, bicycling, aerobics, or other physical exercise	243	66.4	88	21.9	15	4.1	28	7.7	43	11.8
17. Exercise 20 – 30 minutes per day	266	72.7	65	17.8	16	4.4	19	5.2	35	9.6
18. Exercise pelvic floor by doing kegel exercise	278	76	69	18.9	9	2.5	10	2.7	19	5.2
19. Sleep 6 – 8 hours per day	27	7.4	50	13.7	85	23.2	204	55.7	289	78.9
20. Make a conscious to relax before sleep	25	6.8	86	23.5	98	26.8	157	42.9	255	69.7
21. Keep the bedroom at a comfortable temperature to help a good sleeping	17	4.6	77	21.0	94	25.7	178	48.6	272	74.3
22. Don't use tranquilizers for sleep	23	6.3	10	2.7	33	9.0	300	82.0	333	91.0
23. Provide free time for rest each day	19	5.2	97	26.5	117	32.0	133	36.3	250	68.3
24. Rest during daytime about 20 – 30 minute	34	9.3	84	23.0	123	33.6	125	34.2	248	67.8
25. Do a hobby such as watching television, listening to the radio or growing plants	19	5.2	96	26.2	117	32.0	134	36.6	251	68.6
26. Don't keeping the trouble that make you feel bad by yourself	45	12.3	64	17.5	141	38.5	116	31.7	257	70.2

Table 3 (Continued)

Health practices	Frequency									
	Never		Some		Often		Routinely		Often & Routinely	
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%
27. Talk and express feelings to relative or closed friend	58	15.8	124	33.9	104	28.4	80	21.9	184	50.3
28. Use reason more than emotion to manage a problem	10	2.7	127	34.7	121	33.1	108	29.5	229	62.6
29. Don't use laxative drugs	6	1.6	7	1.9	35	9.6	318	86.9	353	96.5
30. Don't holding urine for a long time	13	3.6	10	2.7	142	38.8	201	54.9	343	93.7
31. perineum care	0	0	5	1.4	17	4.6	344	94	361	98.6
32. seek knowledge about health practices during menopause from relative or closed friend	109	29.8	113	30.9	126	34.4	18	4.9	144	39.3
33. Do breast self exercise monthly	128	35.0	71	19.4	55	15	112	30.6	167	45.6
34. Have pap smear check up yearly	281	76.8	62	16.9	8	2.2	15	4.1	23	6.3
35. Have physical examination yearly	192	52.5	91	24.9	19	5.2	64	17.5	83	22.7