

ภาคผนวก ก

แบบฟอร์มการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ดิฉันนางสาววิภาวรัตน์ ศรีสวัสดิ์ เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เขตเมืองและเขตชนบทในจังหวัดสุราษฎร์ธานี” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความแตกต่างของแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตเมืองกับเขตชนบท เนื่องจากท่านเป็นบุคคลสำคัญยิ่งเพราะเป็นตัวแทนของผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของท่าน โดยจะนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนางานด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ดังนั้นดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม ตามความเป็นจริง และตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มความสามารถ ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และส่วนที่ 3 แบบบันทึกการวัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที

การให้ข้อมูลของท่านขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน ไม่ว่าจะท่านจะเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่จะไม่จะมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมแต่อย่างใด แม้ว่าท่านได้เข้าร่วมการวิจัยและภายหลังเกิดการเปลี่ยนใจ ท่านมีสิทธิจะขอถอนตัวได้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ ในระหว่างการตอบแบบสอบถาม หากมีข้อสงสัยใดๆ ดิฉันยินดีตอบข้อสงสัยท่านตลอดเวลา สำหรับผลวิจัยที่ได้จะนำเสนอเป็นภาพรวมและไม่ระบุชื่อผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ข้อมูลที่ได้จะเก็บไว้เป็นความลับ และดิฉันขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณอย่างยิ่ง

(นางสาววิภาวรัตน์ ศรีสวัสดิ์)

ผู้วิจัย

วันที่เดือน.....พ.ศ.

หมายเหตุ

ท่านสามารถแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้ทั้งเป็นลายลักษณ์อักษร และไม่เป็นลายลักษณ์อักษร หากท่านประสงค์จะเข้าร่วมการวิจัยอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษรท่านสามารถลงนามในข้อความในส่วนหลังนี้

สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านหรือได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดจากแบบฟอร์มพิทักษ์สิทธิ ผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างครบถ้วน มีความเข้าใจเป็นอย่างดี และมีความยินดีเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมการวิจัย

(.....)

วันที่ เดือน.....พ.ศ.

ภาคผนวก ข

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตาราง ข 1

เปรียบเทียบความแตกต่างและร้อยละกลุ่มโรคประจำตัวของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมือง และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.

ข้อมูลส่วนบุคคล	เขตเมือง (n =100) เขตชนบท (n =100)		χ^2
	ร้อยละ	ร้อยละ	
โรคประจำตัว			4.94 ^{ns}
ไม่มี	27	25	
มี	73	75	
โรคความดันโลหิตสูง	26	20	
โรคไขมันในหลอดเลือด	21	7	
โรคหัวใจ	8	5	
โรคเบาหวาน	12	7	
โรคข้อเสื่อม	22	20	
โรคปวดหลัง	21	27	
โรคหอบหืด	5	5	
โรคกระเพาะ	6	9	
โรคมะเร็ง	0	1	
โรคเกาต์	0	1	
โรคถุงลมโป่งพอง	0	1	
ตาต้อเนื้อ	0	2	
ตาต้อกระจก	1	1	
โรคภูมิแพ้	1	2	
โรคกระดูกทับเส้นประสาท	0	1	
โรคริดสีดวงทวาร	1	1	
โรคไทรอยด์	1	0	
โรคพาร์กินสัน	1	0	

ns = non significant

ตาราง ข 2

เปรียบเทียบความแตกต่างรายข้อแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.

แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ	เขตเมือง (n = 100)			เขตชนบท (n = 100)			χ^2
	ไม่เคย	บางครั้ง	ประจำ	ไม่เคย	บางครั้ง	ประจำ	
ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต							
1. ท่านพึงพอใจในตนเองกับความสำเร็จในชีวิต	1	27	72	2	35	63	1.96
2. ท่านรู้สึกว่าชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น	3	30	67	2	53	45	10.89**
3. ท่านรู้สึกมีความสุขในชีวิต	1	31	68	0	45	55	4.95
4. ท่านมีการวางแผนชีวิต เช่น การทำพินัยกรรม, การสะสมเงินทอง, การไปเยี่ยมลูกหลาน	17	40	43	21	38	41	.52
5. ท่านคิดถึงอนาคตของท่านเอง	8	29	63	8	46	46	6.50*
6. ท่านเชื่อในความสามารถของตนเองในการทำงานต่าง ๆ	0	25	75	0	32	68	1.20
7. ท่านรู้สึกว่าชีวิตนี้ยังมีค่า มีประโยชน์ต่อสังคมและผู้อื่น	0	10	90	2	23	75	8.48*
8. ท่านรู้สึกพึงพอใจกับความเป็นอยู่ในปัจจุบัน	1	13	86	1	28	71	6.92*
9. ท่านปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เช่น ไปวัด โบสถ์ มัสยิด สวดมนต์	1	34	65	0	33	67	1.04
10. ท่านได้อ่านหนังสือ ฟังเทศน์หรือ ฟังบรรยายเกี่ยวกับธรรมะ	3	42	55	3	46	51	.33

* P < .05 ** P < .01

ตาราง ข 2 (ต่อ)

แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริม สุขภาพ	เขตเมือง (n=100)			เขตชนบท (n=100)			χ^2
	ไม่เคย	บางครั้ง	ประจำ	ไม่เคย	บางครั้ง	ประจำ	
11. ท่านคิดว่าการมีอายุมากขึ้นเป็น อุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตตามปกติ	32	46	22	40	41	19	1.39
2. ความรับผิดชอบด้านสุขภาพ							
12. ท่านไปตรวจร่างกายกับแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	29	17	54	17	24	59	4.54
13. เมื่อท่านมีอาการผิดปกติ ท่านไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์	7	19	74	4	29	67	3.24
14. เมื่อท่านสงสัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ ท่านจะถามจากผู้มีความรู้ด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล	5	23	75	9	28	63	2.23
15. ท่านสังเกตการเปลี่ยนแปลงและความผิดปกติของร่างกาย	4	27	69	3	31	66	.48
16. เมื่อเจ็บป่วยท่านรับประทานยา และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด	1	7	92	0	9	91	1.25
17. ท่านสูบบุหรี่	4	8	88	6	8	86	.42
18. ท่านดื่มสุรา	0	16	84	0	9	91	2.24
19. ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง	11	47	42	12	13	75	28.61**

** P < .01

ตาราง ข 2 (ต่อ)

แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริม สุขภาพ	เขตเมือง (n=100)			เขตชนบท (n=100)			χ^2
	ไม่เคย	บางครั้ง	ประจำ	ไม่เคย	บางครั้ง	ประจำ	
20. ท่านให้ความสนใจในการ อาบน้ำทำความสะอาด ร่างกาย	1	5	94	0	5	95	1.00
21. ท่านสนใจในการขับถ่าย ให้เป็นปกติ	2	15	83	0	21	79	3.09
22. ท่านสนใจฟังหรืออ่าน ข่าวสารด้านสุขภาพ	5	19	76	8	42	50	14.73**
3. การออกกำลังกาย 23. ท่านออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง ออกกายบริหารครั้งละ 20 - 30 นาที	9	26	65	11	43	46	7.64*
24. ท่านได้ร่วมทำกิจกรรม หรือร่วมออกกำลังกาย กับผู้อื่น	20	32	48	13	51	36	7.54*
25. หลังการออกกำลังกาย ท่านพักผ่อนจนหายเหนื่อย ก่อนไปทำกิจกรรมอย่างอื่น	3	15	82	4	23	73	2.35
26. ท่านออกกำลังกายเมื่อ ร่างกายพร้อม	3	12	85	0	31	69	13.05**
27. ท่านทำกิจวัตรประจำวัน ได้ตามปกติ	0	5	95	0	7	93	.35
28. ท่านได้ทำกิจกรรมเพื่อ พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ฟังวิทยุ อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์	0	20	80	1	27	72	2.46

* P < .05 ** P < .01

ตาราง ข 2 (ต่อ)

แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริม สุขภาพ	เขตเมือง (n=100)			เขตชนบท (n=100)			χ^2
	ไม่เคย	บางครั้ง	ประจำ	ไม่เคย	บางครั้ง	ประจำ	
4. การรับประทานอาหาร							
29. รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	6	24	70	2	23	75	2.19
30. ท่านระวังไม่ให้ร่างกายอ้วนหรือผอมเกินไป	9	29	62	13	18	69	3.67
31. ท่านรับประทานอาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง หรืออาหารสุกๆ ดิบ ๆ	5	55	40	3	43	54	4.05
32. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด	14	44	42	11	54	35	2.01
33. ท่านรับประทานผักและผลไม้	1	17	82	0	30	70	5.54
34. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ ถั่ว นม ไข่	2	39	59	3	39	58	.20
35. ท่านดื่มน้ำวันละอย่างน้อย 6 - 8 แก้ว	10	25	65	6	36	58	3.38
36. ท่านรับประทานอาหารจำพวกแป้ง ของหวาน และของมันลดน้อยลงกว่าเดิม	2	50	48	5	51	44	1.47
37. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1	18	81	3	21	76	1.39
5 การสนับสนุนระหว่างบุคคล							
38. ท่านเข้ากัับบุตรหลานและบุคคลอื่นๆ ได้	2	7	91	0	11	89	2.91

ตาราง ข 2 (ต่อ)

แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริม สุขภาพ	เขตเมือง (n=100)			เขตชนบท (n=100)			χ^2
	ไม่เคย	บางครั้ง	ประจำ	ไม่เคย	บางครั้ง	ประจำ	
39. ท่านได้รับความรัก ความห่วงใย และการดูแล จากบุตรหลาน	1	12	87	0	21	79	3.84
40. ท่านมีส่วนร่วมใน การตัดสินใจเรื่องราวต่างๆ ของบุตรหลาน	3	40	57	12	41	47	6.37*
41. ท่านให้ความช่วยเหลือ กิจกรรมในครอบครัว	0	14	86	2	23	75	4.94
42. ท่านร่วมทำกิจกรรมที่ ชุมชนจัดขึ้น เช่น การจัด งานในเทศกาลต่างๆ	0	17	83	4	42	54	20.73**
43. ท่านให้ความช่วยเหลือ เพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่น	0	36	64	3	31	66	3.40
44. ท่านไปมาหาสู่และ พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน	0	28	72	2	26	72	2.07
45. ท่านมีปัญหาใน การติดต่อพูดคุยกับผู้อื่น	25	31	44	24	24	52	1.57
46. ท่านได้รับความ ช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง	2	44	54	4	44	52	.70
<i>6. การจัดการกับ ความเครียด</i>							
47. ท่านมีเวลาพักผ่อน อย่างเพียงพอ	0	27	73	0	23	77	.42
48. ท่านรับทราบสาเหตุที่ ทำให้ท่านเครียด	13	45	42	8	42	50	1.99

* P < .05 ** P < .01

ตาราง ข 2 (ต่อ)

แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริม สุขภาพ	เขตเมือง (n=100)			เขตชนบท (n=100)			χ^2
	ไม่เคย	บางครั้ง	ประจำ	ไม่เคย	บางครั้ง	ประจำ	
49. ท่านนอนหลับสนิทและ เต็มอิ่ม 6 - 8 ชั่วโมงต่อคืน	3	37	60	4	50	46	3.93
50. ท่านง่วงนอน อ่อนเพลีย หงุดหงิด	13	57	30	14	61	25	.62
51. ท่านรู้ตัวขณะที่ท่าน แสดงอารมณ์ เช่น โกรธ กลัว หงุดหงิด	12	45	43	4	30	66	11.85**
52. อารมณ์ของท่าน เปลี่ยนแปลงง่าย	15	62	23	23	54	23	2.23
53. ท่านทำสมาธิหรือ สวดมนต์เมื่อรู้สึกเครียด	15	37	48	24	30	46	2.85
54. ท่านระบายความรู้สึก หรือปรึกษาบุคคลใกล้ชิด เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ	13	42	45	13	37	50	.58
55. ท่านมีเรื่องวิตกกังวล หรือไม่สบายใจ	10	66	24	10	60	30	.95

** P < .01

ตาราง ข 3

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพทางกายแยกตามเพศชายและเพศหญิงของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมือง และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท.

สมรรถภาพทางกาย	เพศ	เขตเมือง (n = 100)		เขตชนบท (n = 100)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
สมรรถภาพทางกายรายด้าน						
1. ขนาดของร่างกาย						
1.1 ดัชนีความหนาแน่นร่างกาย	ชาย	23.57	3.37	24.44	3.98	.80 ^{ns}
	หญิง	24.43	4.64	23.19	3.98	1.78 ^{ns}
1.2 สัดส่วนรอบเอวและรอบสะโพก	ชาย	.84	.09	.85	.08	-.57 ^{ns}
	หญิง	.84	.07	.86	.08	-1.50 ^{ns}
2. ความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ						
2.1 แตะมือด้านหลังขวาอยู่บน	ชาย	-5.35	7.90	-4.39	8.02	-.40 ^{ns}
	หญิง	-5.10	8.99	-5.74	10.83	.40 ^{ns}
แตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บน	ชาย	-10.65	8.90	-10.57	8.33	-.03 ^{ns}
	หญิง	-11.83	9.24	-10.65	10.28	-.75 ^{ns}
2.2 นั่งงอตัว	ชาย	14.52	7.22	18.24	3.59	2.21 [*]
	หญิง	16.38	4.68	17.03	4.03	-.92 ^{ns}
3. ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ						
3.1 ลูกนั่งเก้าอี้ 30 นาที	ชาย	14.26	3.90	9.17	2.29	9.39 ^{**}
	หญิง	13.86	2.10	10.25	2.66	7.91 ^{**}
3.2 นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที	ชาย	17.87	3.57	13.57	3.10	4.36 ^{**}
	หญิง	16.95	4.12	15.52	2.90	2.49 [*]
4. ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด						
4.1 ยืนยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ 2 นาที	ชาย	73.87	19.12	57.61	19.91	2.83 ^{**}
	หญิง	74.47	18.90	65.88	21.14	2.66 ^{**}

ns = non significant * p < .05 ** p < .01

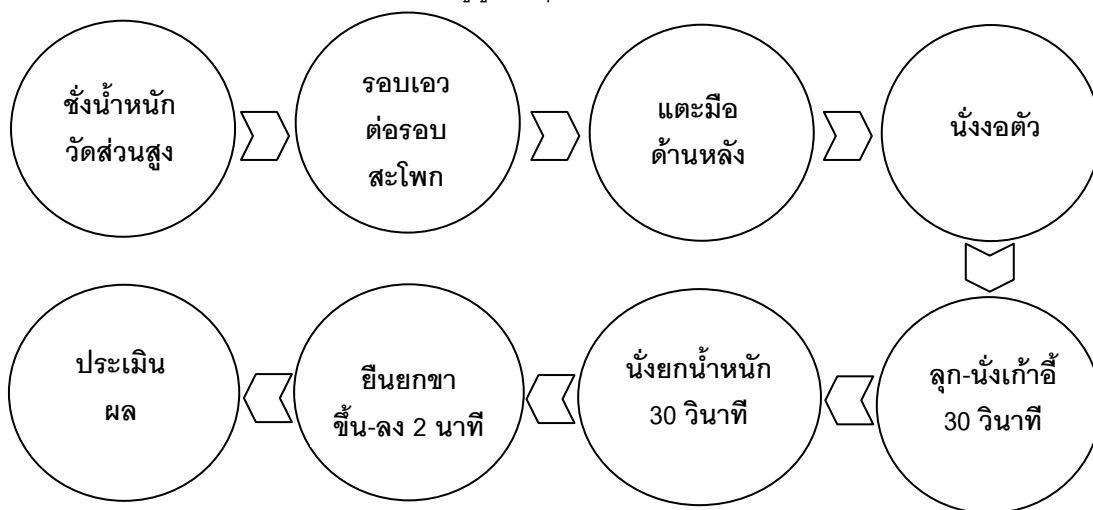
ภาคผนวก ค

คู่มือ วัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายในวัยผู้สูงอายุ เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย (Sports Authority of Thailand Simplified Physical Fitness Test [SATST]) สำหรับผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของสมรรถภาพทางกายตามวัย มีความปลอดภัยขณะทดสอบ มีวิธีการทดสอบที่สะดวก ที่เป็นมาตรฐานเหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนี้แสดงถึงประสิทธิภาพของการประกอบภารกิจประจำวันของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยแบบทดสอบ ที่จะชี้วัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ 4 ด้าน ดังนี้

1. ขนาดของร่างกาย ประกอบด้วยวิธีการทดสอบ 2 วิธี คือ
 - 1.1 ค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (body mass index [BMI])
 - 1.2 ค่าสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (waist to hip ratio [WHR])
2. ความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยวิธีการทดสอบ 2 วิธี คือ
 - 2.1 ตะแคงมือด้านหลัง (Shoulder girdle flexibility test)
 - 2.2 นั่งต้วงอ (Sit and reach test)
3. ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยวิธีการทดสอบ 2 วิธี คือ
 - 3.1 ลูกนั่งเก้าอี้ 30 วินาที (30 - Second chair stand)
 - 3.2 นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที (30 - Second arm curl)
4. ด้านความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ประกอบด้วย วิธีการทดสอบ 1 วิธี คือ
 - 4.1 การยืนยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ 2 นาที (2 - Minute step in place)

คำชี้แจง การวัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยขั้นตอนการทดสอบ ดังต่อไปนี้



1. ดัชนีความหนาแน่นร่างกาย (body mass index [BMI])

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดความเหมาะสมของขนาดรูปร่างแต่ละคน

อุปกรณ์

เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

วิธีการ

1. ถอดรองเท้าก่อนชั่งน้ำหนัก
2. ชูดสวมใส่ควรมีน้ำหนักเบา

สูตรคำนวณ BMI = น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)

ส่วนสูง² (เมตร)

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่า BMI (กิโลกรัม/เมตร²)



ขนาดรูปร่าง	ชาย	หญิง
ผอมบาง	18.4 ลงมา	18.4 ลงมา
พอเหมาะ	18.5-24.9	18.5-24.9
ตัวหนา	25.0-29.9	25.0-29.9
อ้วน	30 ขึ้นไป	30 ขึ้นไป

2. สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (waist to hip ratio [WHR])

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้ถึงการมีสัดส่วนรูปร่างที่เหมาะสม ปริมาณการสะสมไขมันบริเวณเอว และท้อง

อุปกรณ์ เทปวัดระยะทางยาวประมาณ 60 นิ้ว หรือสายวัด

วิธีการ

1. วัดส่วนเว้าที่สุดของเอว (มักอยู่เหนือสะดือเล็กน้อย ดังรูป ก.) แต่ถ้าไม่มี ส่วนเว้า ให้วัดรอบตามแนวสะดือ (รูป ข.) ห้ามแขม่วท้องหรือเบ่งท้องตั้ง

2. วัดรอบสะโพกหรือแนวของหัวกระดูกต้นขา (รูป ค.)

$$\text{สูตรคำนวณ WHR} = \frac{\text{รอบเอว (นิ้ว)}}{\text{รอบสะโพก (นิ้ว)}}$$



รูป ก.



รูป ข.



รูป ค.

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่า WHR

ช่วงอายุ (ปี)	เพศชาย				เพศหญิง			
	เอวเล็ก	พอเหมาะ	เอวใหญ่	ลงพุง	เอวเล็ก	พอเหมาะ	เอวใหญ่	ลงพุง
60-69	0.85 ลงมา	0.86- 0.98	0.99- 1.04	1.05 ขึ้นไป	0.80 ลงมา	0.81- 0.93	0.94-0.99	1.00 ขึ้นไป
70-79	0.85 ลงมา	0.86- 0.98	0.99- 1.04	1.05 ขึ้นไป	0.81 ลงมา	0.82- 0.94	0.95-1.00	1.01 ขึ้นไป
80-89	0.81 ลงมา	0.82- 0.96	0.97- 1.03	1.04 ขึ้นไป	0.81 ลงมา	0.82- 0.94	0.95-1.00	1.01 ขึ้นไป

3. ตะแอมือด้านหลัง (Shoulder girdle flexibility test)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ ของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณไหล่

อุปกรณ์ ไม้บรรทัด แบ่งระยะเป็นเซนติเมตร

วิธีการ

1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ สะบัก หน้าอก และแขน

2. ยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่แล้วงอศอกลงให้ฝ่ามือ และนิ้วตะแคงด้านหลังมากที่สุด (คว่ำมือ)

3. แขนซ้ายงอศอกขึ้นแนบหลังแล้วยกให้สูงที่สุด (หงายมือ) พยายามให้นิ้วและมือทั้งสองข้างใกล้กันหรือทับกันมากที่สุด (มือขวาทับมือซ้าย) และทำค้างไว้

4. วัดระยะทางปลายนิ้วกลางของมือทั้งสองข้าง ถ้าปลายมือทั้งสองข้างแตะกันพอดีระยะทางเป็น 0 ถ้านิ้วและมือทับกันระยะทางเป็น + เซนติเมตร (รูป ก.) ถ้านิ้วและมือไม่ถึงกันระยะทางเป็น - เซนติเมตร (รูป ข.)

5. ปฏิบัติซ้ำตั้งแต่ข้อแรกแต่สลับเปลี่ยนมือด้านตรงข้าม



รูป ก.



รูป ข.

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่าผลการตะแคงมือด้านหลัง (เซนติเมตร)

ขวาอยู่บน

ช่วงอายุ	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	3 ขึ้นไป	(-3) - 2	(-16) - (-4)	(-22) - (-17)	(-23) ลงมา	8 ขึ้นไป	3 - 7	(-8) - 2	(-13) - (-9)	(-14) ลงมา
70-79	1 ขึ้นไป	(-5) - 0	(-18) - (-6)	(-24) - (-19)	(-25) ลงมา	7 ขึ้นไป	1 - 6	(-12) - 0	(-18) - (-13)	(-19) ลงมา
80-89	(-5) ขึ้นไป	(-10) - (-6)	(-21) - (-11)	(-26) - (-22)	(-27) ลงมา	(-4) ขึ้นไป	(-11) - (-5)	(-26) - (-12)	(-33) - (-27)	(-34) ลงมา

ซ้ายอยู่บน

ช่วงอายุ	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	(-3) ขึ้นไป	(-9) - (-4)	(-22) - (-10)	(-28) - (-23)	(-29) ลงมา	2 ขึ้นไป	(-3) - 1	(-14) - (-4)	(-19) - (-15)	(-20) ลงมา
70-79	(-4) ขึ้นไป	(-10) - (-5)	(-23) - (-11)	(-29) - (-24)	(-30) ลงมา	(-1) ขึ้นไป	(-6) - (-2)	(-17) - (-7)	(-22) - (-18)	(-23) ลงมา
80-89	(-13) ขึ้นไป	(-17) - (-14)	(-26) - (-18)	(-30) - (-27)	(-31) ลงมา	(-11) ขึ้นไป	(-16) - (-12)	(-27) - (-17)	(-32) - (-28)	(-33) ลงมา

4. นั่งอตัว (Sit and reach test)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดถึงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง หลังส่วนล่าง

อุปกรณ์ เทปวัดระยะทางหรือไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว วางทาบกับพื้น

วิธีการ

1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ต้นขาด้านหลัง สะโพก ไหล่
 2. นั่งพื้น เหยียดขาตรง เทปวัดระยะทางอยู่แนวกลางระหว่างขาให้ส้นเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่จุด 15 นิ้ว โดยจุดเริ่มอยู่ใกล้เข้าทั้งสองข้าง
 3. แยกส้นเท้าออกจากเทปวัดระยะทางด้านละ 5 นิ้ว แล้วเหยียดแขนตรงฝ่ามือชิดกันโดยใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะพื้น (รูป ก.)
 4. ค่อยๆ ก้มแล้วเหยียดมือออกไปให้ไกลที่สุดตามแนวพื้น โดยที่เข่าไม่งอ (รูป ข.)
- ทำค้างไว้ 2 วินาที บันทึกค่าเป็นนิ้ว ถ้าปลายนิ้วไม่ถึงส้นเท้าจะน้อยกว่า 15 นิ้ว



รูป ก.



รูป ข.

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่าการนั่งอตัว (นิ้ว)

ช่วงอายุ	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	19 ขึ้นไป	16 - 18	9 - 15	6 - 8	5 ลงมา	21 ขึ้นไป	19 - 20	14 - 18	12 - 13	11 ลงมา
70-79	16 ขึ้นไป	14 - 15	9 - 13	7 - 8	6 ลงมา	21 ขึ้นไป	19 - 20	14 - 18	12 - 13	11 ลงมา
80-89	15 ขึ้นไป	13 - 14	8 - 12	6 - 7	5 ลงมา	21 ขึ้นไป	19 - 20	14 - 18	12 - 13	11 ลงมา

5. ลูกนั่งเก้าอี้ 30 วินาที (30 - Second chair stand)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่างของร่างกาย จากการลุกขึ้นยืนจากท่านั่งเก้าอี้ ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายใน 30 วินาที

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. เก้าอี้ที่ไม่มีเท้าแขนแต่มีพนักพิง ความสูงของที่นั่งประมาณ 17 นิ้ว

(43.2 เซนติเมตร)

วิธีการ

1. วางเก้าอี้ชิดฝาหรือยึดติด เพื่อป้องกันการเลื่อน
2. ท่าเริ่มทดสอบ โดยนั่งตรงกลางเก้าอี้ หลังตรง เท้าทั้งสองข้างอยู่บนพื้น มือทั้งสอง

กอดอก

3. ลูกขึ้นยืนตรง แล้วนั่งลงทันที พยายามลุกนั่ง ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายในเวลา 30 วินาที
4. นับจำนวนครั้งขณะที่ลุกขึ้นยืนตรง ภายใน 30 วินาที ถ้าเวลาหมดหลังจากที่ลุกขึ้นแล้วให้นับเป็น 1 ครั้งได้



เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่าการลุกนั่งเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง)

ช่วงอายุ	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	25 ขึ้นไป	23 - 24	18 - 22	16 - 17	15 ลงมา	22 ขึ้นไป	20 - 21	15 - 19	13 - 14	12 ลงมา
70-79	22 ขึ้นไป	20 - 21	15 - 19	13 - 14	12 ลงมา	20 ขึ้นไป	18 - 19	13 - 17	11 - 12	10 ลงมา
80-89	20 ขึ้นไป	18 - 19	13 - 17	11 - 12	10 ลงมา	17 ขึ้นไป	15 - 16	10 - 14	8 - 9	7 ลงมา

6. นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที (30 - Second arm curl)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วงบนของร่างกาย จากการเหยียดอแขนยกน้ำหนักให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายในเวลา 30 วินาที

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. แก้วน้ำ
3. ลูกน้ำหนัก (ดัมเบล) น้ำหนัก 5 ปอนด์ (2.3 กิโลกรัม) และ น้ำหนัก 8 ปอนด์ (3.6 กิโลกรัม)

วิธีการ

1. นั่งบนเก้าอี้หลังตรง ใช้มือข้างหนึ่งจับลูกน้ำหนัก
2. เริ่มทดสอบด้วยเหยียดแขนข้างที่มีถือน้ำหนักโดยคว้ามือออกด้านนอกของต้นขา (รูป ก.)
3. ให้ผู้ช่วยทดสอบ เอาฝ่ามือรองหลังแขนท่อนบนของผู้ถูกทดสอบ และวางนิ้วชี้ อยู่บริเวณกึ่งต้นแขนด้านหน้า อีกมือหนึ่งประคองด้านหลังศอก เพื่อไม่ให้เหยียดมากเกินไป (รูป ก.)
4. ขณะออกแรงยกน้ำหนักขึ้นให้หายใจออกจนสุดมุมของการงอ และขณะเหยียดออกให้มือเหมือนท่าเริ่มต้น (รูป ข.)
5. ทำจำนวนครั้งให้มากที่สุด ภายใน 30 วินาที นับจำนวนครั้ง เมื่อแขนท่อนล่าง งอสัมผัสกับ นิ้วมือผู้ช่วยทดสอบ ถ้าหมดเวลาในขณะที่ยกเกินครึ่งทางให้นับเป็น 1 ครั้งได้



รูป ก.



รูป ข.

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่าการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที (ครั้ง)

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

7. ยืนยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ 2 นาที (2 - Minute step in place)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนของเลือด โดยการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. เส้นกำหนดระยะทาง
3. เทปวัดระยะ

วิธีการ

1. วัดระยะความสูงของการยกขาของแต่ละคน อยู่ที่ระยะกึ่งกลางระหว่างเข่า และ สะโพกวัดระยะแล้วติดจุดกำหนดความสูงที่ผนัง หรือเลื่อนเส้นระยะความสูงของการยก
2. เมื่อเริ่มทดสอบให้ยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ (ห้ามวิ่ง) โดยให้ขาแต่ละข้างยกสูงเท่ากับ เส้นระยะการยก ภายใน 2 นาที ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด นับทุกครั้งที่ยกสูงเท่าเส้นระยะความสูงที่กำหนด
3. สามารถหยุดพักและทำต่อไป ได้จนกว่าหมดเวลา ถ้าไม่สามารถทรงตัวขณะทดสอบได้ให้จับโต๊ะหรือเก้าอี้ เพื่อช่วยในการทรงตัว หลังการทดสอบเสร็จให้เดินช้าๆ ไปรอบๆ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย



เกณฑ์มาตรฐานประเมินยืนยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ 2 นาที (ครั้ง)

ช่วงอายุ	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	107 ขึ้นไป	99 - 106	82 - 98	74 - 81	73 ลงมา	100 ขึ้นไป	92 - 99	75 - 91	67 - 74	66 ลงมา
70-79	101 ขึ้นไป	92 - 100	73 - 91	64 - 72	63 ลงมา	89 ขึ้นไป	81 - 88	64 - 80	56 - 63	55 ลงมา
80-89	87 ขึ้นไป	79 - 86	62 - 78	54 - 61	53 ลงมา	68 ขึ้นไป	62 - 67	49 - 61	43 - 48	42 ลงมา

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสอบถาม.....

สถานที่

วันที่ / /

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย เรื่อง “แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและเขตชนบทในจังหวัดสุราษฎร์ธานี” มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมอยู่ในเขตเมือง และในเขตชนบทของจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อนำงานวิจัยไปใช้ประโยชน์เป็นข้อมูลพื้นฐานในการสร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบประเมินแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกการวัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้ขีดเครื่องหมายลง ✓ ในช่อง () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ

() 1. ชาย

() 2. หญิง

2. อายุ ปี

3. สถานภาพสมรส

() 1. โสด

() 2. คู่

() 3. หม้าย

() 4. หย่า

() 5. แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

() 1. ไม่ได้รับการศึกษา

() 2. ประถมศึกษา

() 3. มัธยมศึกษา

() 4. อนุปริญญา

() 5. ปริญญาตรี

() 6. ปริญญาโทขึ้นไป

5. ศาสนา

() 1. พุทธ

() 2. อิสลาม

() 3. คริสต์

() 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

6. อาชีพในปัจจุบัน

() 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ

() 2. ข้าราชการบำนาญ

() 3. เกษตรกรรม

() 4. ค้าขาย /ทำธุรกิจ

() 5. รับจ้าง

() 6. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

() 7. อื่นๆ โปรดระบุ

7. รายได้เฉลี่ยปัจจุบันเฉลี่ยต่อเดือน

..... บาท

8. ความเพียงพอของรายได้

() 1. พอใช้จ่าย

() 2. ไม่พอใช้จ่าย

() 3. เหลือใช้มีไว้เก็บ

9. แหล่งของรายได้

- () 1. จากอาชีพ () 2. จากบุตรหลาน
 () 3. จากบ้านญาติ () 4. อื่นๆ ระบุ.....

10. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร

- () 1. อยู่คนเดียว () 2. อยู่กับบุตร/หลาน
 () 3. อยู่กับคู่สมรส () 4. อื่นๆ ระบุ.....

11. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- () 1. ไม่มี
 () 2. มี ระบุระยะเวลาที่เป็น.....
 () 1. ความดันโลหิตสูง
 () 2. โรคไขมันในเลือดสูง
 () 3. โรคหัวใจ
 () 4. โรคเบาหวาน
 () 5. ไชข้ออักเสบ ข้อเสื่อม
 () 6. ปวดหลัง/เอว
 () 7. วัณโรค
 () 8. หอบหืด
 () 9. โรคกระเพาะ
 () 10. มะเร็ง
 () 11. โรคอื่น ๆ ระบุ

12. ระดับสุขภาพของท่านอยู่ในระดับใด

- () 1. แข็งแรงดีมาก () 2. ดี
 () 3. ค่อนข้างอ่อนแอ () 4. อ่อนแอ

13. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาท่านต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล จำนวน.....ครั้ง

14. ท่านใช้บริการทางการแพทย์จำนวนกี่ครั้งในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา.....ครั้ง

15. ท่านเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่นี้มานานเท่าไร.....ปี/เดือน

16. ท่านมาร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุเฉลี่ยปีละครั้ง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ต้องการทราบถึงแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพในด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในแบบสอบถามจะมีข้อความถามถึงความรู้สึก ความคิดเห็น และการกระทำกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของท่านตามความเป็นจริงที่ท่านกระทำอยู่ในชีวิตประจำวันแต่ละข้อของแบบสอบถาม ขอให้ท่านตอบเพียงคำตอบเดียว โดยเลือกหลักเกณฑ์ ดังนี้

โปรดทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบตัวเลข (○) ในแต่ละข้อความตามความเป็นจริงของความถี่ของการปฏิบัติในแต่ละกิจกรรม โดยมีเกณฑ์การตอบ ดังนี้

คำตอบ เป็นมาตราส่วนประมาณค่าเป็น 3 ระดับโดยมีการกำหนดค่าคะแนนและความหมายคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าเป็น 3 ระดับ ดังนี้

เป็นประจำ หมายถึง มีความรู้สึก ความคิด และการกระทำกิจกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอหรือเป็นประจำ

เป็นบางครั้ง หมายถึง มีความรู้สึก ความคิด และการกระทำกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้งบางวัน ไม่สม่ำเสมอ

ไม่เคย หมายถึง ไม่มีความรู้สึก ความคิด หรือไม่เคยกระทำกิจกรรมนั้นเลย
การกำหนดค่าคะแนน ดังนี้

คะแนน 1 คะแนน เมื่อตอบว่า ไม่เคย

คะแนน 2 คะแนน เมื่อตอบว่า เป็นบางครั้ง

คะแนน 3 คะแนน เมื่อตอบว่า เป็นประจำ

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
1	ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต ท่านพึงพอใจในตนเองกับ ความสำเร็จในชีวิต	3	2	1
2	ท่านรู้สึกว่าชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น	3	2	1
3	ท่านรู้สึกมีความสุขในชีวิต	3	2	1
4	ท่านมีการวางแผนชีวิต เช่น การทำ พินัยกรรม, การสะสมเงินทอง, การไปเยี่ยมลูกหลาน	3	2	1

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
5	ท่านคิดถึงอนาคตของท่านเอง	3	2	1
6	ท่านเชื่อในความสามารถของตนเองใน การทำงานต่าง ๆ	3	2	1
7	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตนี้ยังมีค่า มีประโยชน์ต่อ สังคมและผู้อื่น	3	2	1
8	ท่านรู้สึกพึงพอใจกับความเป็นอยู่ใน ปัจจุบัน	3	2	1
9	ท่านปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เช่น ไปวัด โบสถ์ มัสยิด สวดมนต์	3	2	1
10	ท่านได้อ่านหนังสือ ฟังเทศน์หรือ ฟังบรรยายเกี่ยวกับธรรมะ	3	2	1
11	ท่านคิดว่าการมีอายุมากขึ้นเป็น อุปสรรค ต่อการดำเนินชีวิตตามปกติ	3	2	1
12	2. ความรับผิดชอบด้านสุขภาพ ท่านไปตรวจร่างกายกับแพทย์อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง	3	2	1
13	เมื่อท่านมีอาการผิดปกติท่านไปรับ การตรวจรักษาจากแพทย์	3	2	1
14	เมื่อท่านสงสัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ ท่านจะถามจากผู้มีความรู้ด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล	3	2	1
15	ท่านสังเกตการเปลี่ยนแปลงและ ความผิดปกติของร่างกาย	3	2	1
16	เมื่อเจ็บป่วยท่านรับประทานยา และปฏิบัติ ตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด	3	2	1
17	ท่านสูบบุหรี่	3	2	1
18	ท่านดื่มสุรา	3	2	1

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
19	ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง	3	2	1
20	ท่านให้ความสนใจในการอาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกาย	3	2	1
21	ท่านสนใจในการขยับถ่ายให้เป็นปกติ	3	2	1
22	ท่านสนใจฟังหรืออ่านข่าวสารด้านสุขภาพ	3	2	1
23	3. การออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง ออกกำลังกายบริหารครั้งละ 20-30 นาที	3	2	1
24	ท่านได้ร่วมทำกิจกรรมหรือร่วม ออกกำลังกายกับผู้อื่น	3	2	1
25	หลังการออกกำลังกายท่านพักผ่อนจนหาย เหนื่อยก่อนไปทำกิจกรรม อย่างอื่น	3	2	1
26	ท่านออกกำลังกายเมื่อร่างกายพร้อม	3	2	1
27	ท่านทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ	3	2	1
28	ท่านได้ทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ฟังวิทยุ อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์	3	2	1
29	4. การรับประทานอาหาร รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	3	2	1
30	ท่านระวังไม่ให้ร่างกายอ้วนหรือผอมเกินไป	3	2	1
31	ท่านรับประทานอาหารหมักดอง อาหาร กระป๋อง หรืออาหารสุกๆ ดิบๆ	3	2	1
32	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด	3	2	1
33	ท่านรับประทานอาหารผักและผลไม้	3	2	1
34	ท่านรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ ถั่ว นม ไข่	3	2	1
35	ท่านดื่มน้ำวันละอย่างน้อย 6 - 8 แก้ว	3	2	1

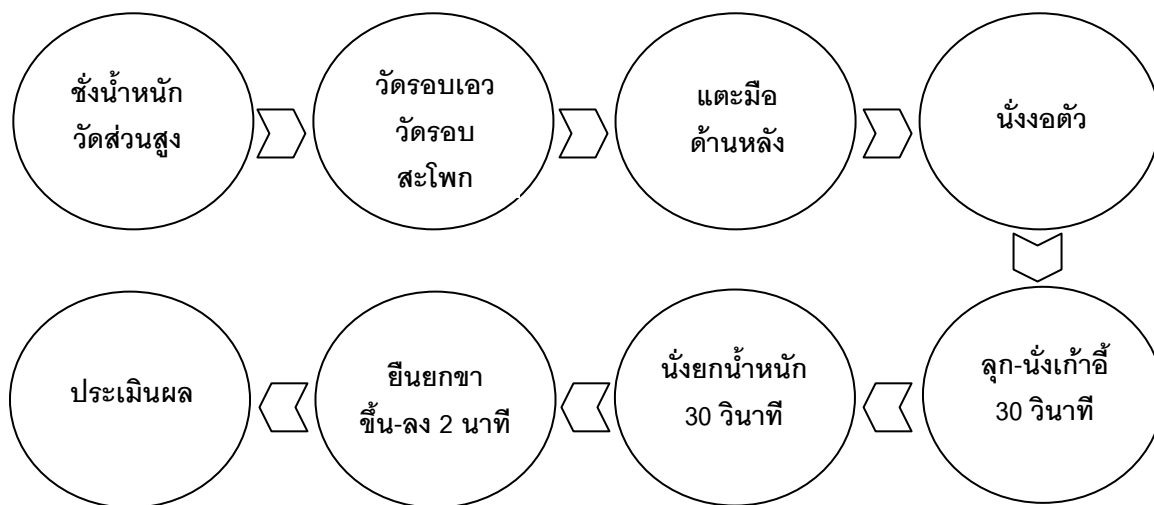
ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
36	ท่านรับประทานอาหารจำพวกแป้ง ของหวาน และของมันลดน้อยลงกว่าเดิม	3	2	1
37	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย	3	2	1
38	<i>5. การสนับสนุนระหว่างบุคคล</i> ท่านเข้ากับบุตรหลานและบุคคลอื่น ๆ ได้	3	2	1
39	ท่านได้รับความรักความห่วงใย และการดูแลจากบุตรหลาน	3	2	1
40	ท่านมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ของบุตรหลาน	3	2	1
41	ท่านให้ความช่วยเหลือกิจกรรมในครอบครัว	3	2	1
42	ท่านร่วมทำกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น เช่น การจัดงานในเทศกาลต่าง ๆ	3	2	1
43	ท่านให้ความช่วยเหลือเพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่น	3	2	1
44	ท่านไปมาหาสู่และพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน	3	2	1
45	ท่านมีปัญหาในการติดต่อพูดคุยกับผู้อื่น	3	2	1
46	ท่านได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง	3	2	1
47	<i>6. การจัดการกับความเครียด</i> ท่านมีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ	3	2	1
48	ท่านรับทราบสาเหตุที่ทำให้ท่านเครียด	3	2	1
49	ท่านนอนหลับสนิทและเต็มอิ่ม 6 - 8 ชั่วโมงต่อคืน	3	2	1
50	ท่านง่วงนอน อ่อนเพลีย หงุดหงิด	3	2	1

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
51	ท่านรู้ตัวขณะที่ท่านแสดงอารมณ์ เช่น โกรธ กลัว หงุดหงิด	3	2	1
52	อารมณ์ของท่านเปลี่ยนแปลงง่าย	3	2	1
53	ท่านทำสมาธิหรือสวดมนต์เมื่อรู้สึกเครียด	3	2	1
54	ท่านระบายความรู้สึกหรือปรึกษาบุคคล ใกล้ชิด เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ	3	2	1
55	ท่านมีเรื่องวิตกกังวลหรือไม่สบายใจ	3	2	1

ส่วนที่ 3 บันทึกการวัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง การวัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1. ขั้นตอนการทดสอบ ดังต่อไปนี้



2. บันทึกข้อมูลผลการวัดสมรรถภาพทางกายลงในช่องว่าง (...) ของเกณฑ์มาตรฐาน การประเมินสมรรถภาพทางกายที่วัดได้แต่ละขั้นตอน

1. ดัชนีความหนาแน่นร่างกาย (BMI)

$$\text{สูตรคำนวณ BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}} \dots\dots\dots \frac{\text{กิโลกรัม}}{\text{เมตร}}$$

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่า BMI (กิโลกรัม/เมตร²)

ขนาดรูปร่าง	ชาย	หญิง
ผอมบาง	18.4 ลงมา	18.4 ลงมา
พอเหมาะ	18.5-24.9	18.5-24.9
ตัวหนา	25.0-29.9	25.0-29.9
อ้วน	30 ขึ้นไป	30 ขึ้นไป

2. สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก

$$\text{สูตรคำนวณ WHR} = \frac{\text{รอบเอว(นิ้ว)}}{\text{รอบสะโพก(นิ้ว)}} \dots\dots\dots \text{นิ้ว}$$

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่า WHR

ช่วงอายุ (ปี)	เพศชาย				เพศหญิง			
	เอวเล็ก	พอเหมาะ	เอวใหญ่	ลงพุง	เอวเล็ก	พอเหมาะ	เอวใหญ่	ลงพุง
60-69	0.85 ลงมา	0.86- 0.98	0.99- 1.04	1.05 ขึ้นไป	0.80 ลงมา	0.81- 0.93	0.94- 0.99	1.00 ขึ้นไป
70-79	0.85 ลงมา	0.86- 0.98	0.99- 1.04	1.05 ขึ้นไป	0.81 ลงมา	0.82- 0.94	0.95- 1.00	1.01 ขึ้นไป
80-89	0.81 ลงมา	0.82- 0.96	0.97- 1.03	1.04 ขึ้นไป	0.81 ลงมา	0.82- 0.94	0.95- 1.00	1.01 ขึ้นไป

3. แตะมือด้านหลัง

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่าผลการแตะมือด้านหลัง (เซนติเมตร)

ชาวอยู่บน เซนติเมตร

ช่วง อายุ	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	3 ขึ้นไป	(-3) - 2	(-16) - (-4)	(-22) - (-17)	(-23) ลงมา	8 ขึ้นไป	3 - 7	(-8) - 2	(-13) - (-9)	(-14) ลงมา
70-79	1 ขึ้นไป	(-5) - 0	(-18) - (-6)	(-24) - (-19)	(-25) ลงมา	7 ขึ้นไป	1 - 6	(-12) - 0	(-18) - (-13)	(-19) ลงมา
80-89	(-5) ขึ้นไป	(-10) - (-6)	(-21) - (-11)	(-26) - (-22)	(-27) ลงมา	(-4) ขึ้นไป	(-11) - (-5)	(-26) - (-12)	(-33) - (-27)	(-34) ลงมา

ซ้ายอยู่/บน เซนติเมตร

ช่วง อายุ	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
60-69	(-3) ขึ้นไป	(-9) - (-4)	(-22) - (-10)	(-28) - (-23)	(-29) ลงมา	2 ขึ้นไป	(-3) - 1	(-14) - (-4)	(-19) - (-15)	(-20) ลงมา
70-79	(-4) ขึ้นไป	(-10) - (-5)	(-23) - (-11)	(-29) - (-24)	(-30) ลงมา	(-1) ขึ้นไป	(-6) - (-2)	(-17) - (-7)	(-22) - (-18)	(-23) ลงมา
80-89	(-13) ขึ้นไป	(-17) - (-14)	(-26) - (-18)	(-30) - (-27)	(-31) ลงมา	(-11) ขึ้นไป	(-16) - (-12)	(-27) - (-17)	(-32) - (-28)	(-33) ลงมา

4. นั่งงอตัว นิ้ว

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่าการนั่งงอตัว (นิ้ว)

ช่วง อายุ	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก
60-69	19 ขึ้นไป	16 - 18	9 - 15	6 - 8	5 ลงมา	21 ขึ้นไป	19 - 20	14 - 18	12 - 13	11 ลงมา
70-79	16 ขึ้นไป	14 - 15	9 - 13	7 - 8	6 ลงมา	21 ขึ้นไป	19 - 20	14 - 18	12 - 13	11 ลงมา
80-89	15 ขึ้นไป	13 - 14	8 - 12	6 - 7	5 ลงมา	21 ขึ้นไป	19 - 20	14 - 18	12 - 13	11 ลงมา

5. ลูกนั่งเก้าอี้ 30 วินาที ครั้ง

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่าการลูกนั่งเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง)

ช่วง อายุ	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก
60-69	25 ขึ้นไป	23 - 24	18 - 22	16 - 17	15 ลงมา	22 ขึ้นไป	20 - 21	15 - 19	13 - 14	12 ลงมา
70-79	22 ขึ้นไป	20 - 21	15 - 19	13 - 14	12 ลงมา	20 ขึ้นไป	18 - 19	13 - 17	11 - 12	10 ลงมา
80-89	20 ขึ้นไป	18 - 19	13 - 17	11 - 12	10 ลงมา	17 ขึ้นไป	15 - 16	10 - 14	8 - 9	7 ลงมา

6. น้ํยกน้ําหน้ก 30 วินาที ครั้ง

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่าการน้ํยกน้ําหน้ก 30 วินาที (ครั้ง)

ช่วง อายุ	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก
60-69	24 ขึ้นไป	22 - 23	17 - 21	15 - 16	14 ลงมา	24 ขึ้นไป	22 - 23	17 - 21	15 - 16	14 ลงมา
70-79	22 ขึ้นไป	20 - 21	15 - 19	13 - 14	12 ลงมา	22 ขึ้นไป	20 - 21	15 - 19	13 - 14	12 ลงมา
80-89	20 ขึ้นไป	18 - 19	13 - 17	11 - 12	10 ลงมา	19 ขึ้นไป	17 - 18	12 - 16	10 - 11	9 ลงมา

7. ยืนยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ 2 นาที ครั้ง

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่าการยืนยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ 2 นาที (ครั้ง)

ช่วง อายุ	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก	ดีมาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก
60-69	107 ขึ้นไป	99 - 106	82 - 98	74 - 81	73 ลงมา	100 ขึ้นไป	92 - 99	75 - 91	67 - 74	66 ลงมา
70-79	101 ขึ้นไป	92 - 100	73 - 91	64 - 72	63 ลงมา	89 ขึ้นไป	81 - 88	64 - 80	56 - 63	55 ลงมา
80-89	87 ขึ้นไป	79 - 86	62 - 78	54 - 61	53 ลงมา	68 ขึ้นไป	62 - 67	49 - 61	43 - 48	42 ลงมา