



ภาคผนวก

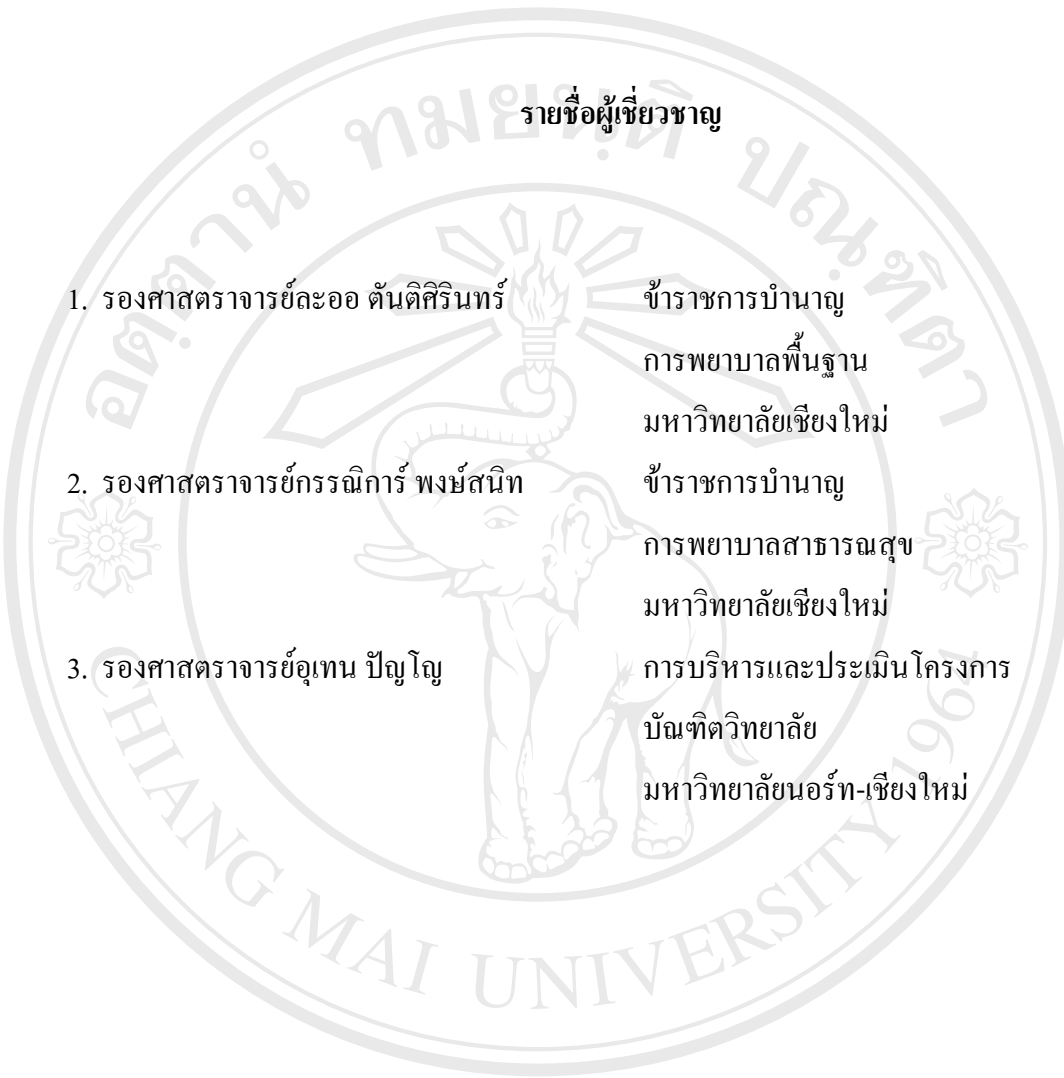
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- 
- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ละอ อ้นศิริรินทร์  | ข้าราชการบำนาญ<br>การพยาบาลพื้นฐาน<br>มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                 |
| 2. รองศาสตราจารย์กรรณิการ์ พงษ์สนธิ | ข้าราชการบำนาญ<br>การพยาบาลสาธารณสุข<br>มหาวิทยาลัยเชียงใหม่               |
| 3. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ        | การบริหารและประเมินโครงการ<br>บัณฑิตวิทยาลัย<br>มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ข

## แบบสัมภาษณ์

เลขที่.....

แบบสัมภาษณ์นี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ชุมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร ซึ่งผู้ศึกษาหวังว่าจะได้รับความกรุณาในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างดี

## คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์นี้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกการประเมินภาวะโภชนาการ

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

1. ชาย  2. หญิง

2. อายุ.....ปี

1. 60 - 64 ปี  2. 65 - 69 ปี  
 3. 70 - 74 ปี  4. 75 - 79 ปี  
 5. 80 - 84 ปี  6. 85 - 89 ปี  
 7. 90 ปีขึ้นไป

4. สถานภาพสมรส

1. โสด  2. สมรส  
 3. หย่า/แยกกันอยู่  4. หม้าย

5. ศาสนาที่ท่านนับถือ

1. พุทธ  2. คริสต์  
 3. อิสลาม  4. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

.

.

.

13. ผู้ดูแลเรื่องอาหารการกินของท่าน คือ.....

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2.1 คำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ (วัน/สัปดาห์)

คำถามเกี่ยวกับ การปฏิบัติของท่าน	การปฏิบัติ				
	ไม่เคย ปฏิบัติ	บางครั้ง 1-3 วัน	บ่อยครั้ง 4-5 วัน	เป็นประจำ 6-7วัน	สำหรับผู้ วิจัย
1. ในการปรุงอาหาร ท่านเลือก ใช้เนื้อสัตว์เป็นหลัก*					
2. ท่านจัดอาหารให้มีความ หลากหลายครบทั้ง 5 หมู่					
3. ท่านหมั่นดูแลน้ำหนักตัว					
4. ท่านวัดส่วนสูง					
5. ท่านเดินออกกำลังกายในตอน เช้าหรือเย็น อย่างน้อย 30 นาที					
.					
.					
.					
15. ท่านเลือกกินอาหารซ้ำ ๆ กัน*					

## ส่วนที่ 2.2 คำถามเกี่ยวกับการบริโภค (มือ/สัปดาห์)

คำถามเกี่ยวกับการบริโภค ของท่าน	การบริโภค				
	ไม่เคย บริโภค	บางครั้ง 1-9 มื้อ	บ่อยครั้ง 10-15 มื้อ	เป็นประจำ 16 มื้อขึ้นไป	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านกินอาหารครบทั้ง 5 หมู่					
2. ท่านกินข้าววันละ 8-10 ทัพพี					
3. ท่านกินอาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน					
4. ท่านกินอาหารที่มีสีส้น สวยงาม*					
5. ท่านกินผักตามฤดูกาล					
.					
.					
.					
15. กินอาหารที่มีไขมันจากสัตว์ เป็นส่วนประกอบ*					

## ส่วนที่ 3 แบบบันทึกการประเมินภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

เลขที่.....

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
2. ความสูง.....เซนติเมตร
3. เส้นรอบเอว.....เซนติเมตร
4. เส้นรอบสะโพก.....เซนติเมตร
5. ค่า BMI ( $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก}}{\text{ส่วนสูง}^2}$ ).....กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>
  - ( ) 1. ภาวะโภชนาการเกินกว่ามาตรฐาน
  - ( ) 2. ภาวะโภชนาการปกติ
  - ( ) 3. ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
6. ค่าเส้นรอบเอวและสะโพก(Waist-Hip Ratio, WHR).....เซนติเมตร
  - ( ) 1. ภาวะโภชนาการเกินกว่ามาตรฐาน
  - ( ) 2. ภาวะโภชนาการปกติ

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นายปรัชญา แพมมงคล

วัน เดือน ปี เกิด

21 พฤศจิกายน 2524

ภูมิลำเนา

15/93 หมู่ 13 ซอยสตรีวิทยา 2 ถนนโชคชัย 4  
เขตลาดพร้าว จังหวัดกรุงเทพฯ

ประวัติการศึกษา

2544

ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

วิชาเอกอาหารและโภชนาการ

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตโชติเวช

2546

ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต

วิชาเอกอาหารและโภชนาการ คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตโชติเวช

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved