

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง วิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในตำบลเหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้ให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ตอบคำถามทุกข้อ ได้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด คำตอบที่ได้ถือว่าเป็นความลับและนำไปใช้เฉพาะในการศึกษาเท่านั้น

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 2 วิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี แยกเป็น 3 ด้านคือ

2.1 ด้านการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ

2.2 ด้านสุขภาพและการทำกิจกรรม จำนวน 11 ข้อ

2.3 ด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 9 ข้อ

สุขภาพดี หมายถึง การมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งประเมินโดยใช้ค่าของ BMI (18.5-24.9 กก./ม²) ไม่เป็นโรคแทรกซ้อนใดๆ

แบบสัมภาษณ์ วิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ในตำบลเหมืองจี้
อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1. เพศ 1) ชาย

2) หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส 1) โสด

2) คู่

3) ม่าย

4) แยกทาง

5) หย่าร้าง

4. ศาสนา 1) พุทธ

2) คริสต์

3) อิสลาม

4) อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. ระดับการศึกษา

1) ไม่ได้เรียนหนังสือ

2) ต่ำกว่าประถมปีที่ 4

3) ประถมปีที่ 4-6

4) อื่นๆ โปรดระบุ.....

6. อาชีพ

1) ข้าราชการบำนาญ

2) เกษตรกร

3) ค้าขาย

4) ธุรกิจส่วนตัว

5) รับจ้าง

6) ไม่มีอาชีพ

สำหรับผู้วิจัย

4

5 6 7

8

9

10

11

สำหรับผู้วิจัย

7. ท่านมีรายได้มาจากที่ใด

- 1) บุตรหลาน
- 2) เงินบำนาญ
- 3) ทำงานด้วยตัวเอง
- 4) ค่าเช่า / ดอกเบี้ย
- 5) ญาติพี่น้อง
- 6) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

 12

8. รายได้ของท่านเพียงพอหรือไม่

- 1) เพียงพอ
- 2) ไม่เพียงพอ

 13มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตอนที่ 2 วิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี

2.1 ด้านการบริโภค

สำหรับผู้วิจัย

1. ในการรับประทานอาหาร ท่านมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารอย่างไร

14

- 1) ไม่เลือกอาหาร
 2) รับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบเท่านั้น
 3) เลือกประเภทอาหาร
 4) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2. ท่านรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ

15

- 1) 1 มื้อ 2) 2 มื้อ
 3) 3 มื้อ 4) มากกว่า 3 มื้อ

3. โดยปกติท่านเบื่ออาหารบ่อยหรือไม่

16

- 1) บ่อย 2) บางครั้ง
 3) ไม่บ่อย

4. ในขณะที่บริโภคอาหาร ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการบดเคี้ยวอาหารหรือกลืนอาหารลำบากหรือไม่

17

- 1) ลำบาก 2) ลำบากบางครั้ง
 3) ไม่ลำบาก

5. โดยปกติท่านดื่มน้ำวันละกี่แก้ว

18

- 1) น้อยกว่า 3 แก้ว 2) ระหว่าง 4 – 6 แก้ว
 3) ระหว่าง 7-9 แก้ว 4) มากกว่า 9 แก้ว
 5) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. ปกติน้ำที่ท่านใช้ดื่มเป็นประจำคืออะไร

19

- 1) น้ำฝน 2) น้ำบ่อ
 3) น้ำที่ต้มแล้ว 4) น้ำอัดลม
 5) ชา กาแฟ 6) น้ำแม่น้ำลำคลอง
 7) น้ำประปา 8) ซื่อน้ำดื่มของบริษัท
 9) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

17

สำหรับผู้วิจัย

7. รสอาหารที่ท่านชอบเป็นอย่างไร

- 1) เผ็ด 2) หวาน 3) เค็ม
 4) จืด 5) ขม 6) เปรี้ยว
 7) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

 ²⁰

8. อาหารที่ท่านรับประทานโดยทั่วไปได้จากแหล่งใด

- 1) 1 ตลาด 2) ร้านขายของชำ
 3) ลูกหลานหาให้ 4) เก็บหามาทานเอง
 5) เพื่อนบ้านหาให้

 ²¹

9. ใครเป็นผู้รับผิดชอบในการปรุงอาหารให้ท่านรับประทาน

- 1) ปรุงเอง 2) บุตรหลาน
 3) คู่สมรส 4) อื่นๆ โปรดระบุ.....

 ²²

10. ลักษณะของอาหารที่ท่านรับประทาน

- 1) เหมือนกับคนอื่นๆ ในบ้าน
 2) มีการจัดเตรียมให้เป็นพิเศษ
 3) ทั้ง 2 ข้อมรรวมกัน

 ²³

11. อาหารที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่ ๆ ปรุงโดยวิธีใด

- 1) ต้ม 2) ตุ่น
 3) นึ่ง 4) ปิ้งย่าง
 5) ทอด 6) ผัด
 7) อบ 8) อื่นๆ โปรดระบุ.....

 ²⁴

อาหารเหล่านี้ ที่ท่านรับประทานเป็นประจำเพียงใด

5-7 วัน/สัปดาห์ หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้นประมาณ 5-7 วัน/สัปดาห์

3-4 วัน/สัปดาห์ หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้นประมาณ 3-4 วัน/สัปดาห์

1-2 วัน/สัปดาห์ หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้นประมาณ 1-2 วัน/สัปดาห์

น้อยกว่า 4 วัน/เดือน หมายถึง ท่านรับประทานอาหารนั้นน้อยกว่า 4วัน/สัปดาห์

ไม่รับประทาน หมายถึง ท่านไม่รับประทานอาหารนั้น

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหาร					ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	5-7วัน/ สัปดาห์ (ทุกวัน)	3-4วัน/ สัปดาห์ (วันเว้นวัน)	1-2วัน/ สัปดาห์ (อาทิตย์ ละ 1 วัน)	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน (เดือนละ 1 วัน)	ไม่รับ ประทาน	
12.ข้าว						
- ข้าวเหนียว(ข้าวหนึ่ง)						<input type="checkbox"/> 25
- ข้าวเจ้า						<input type="checkbox"/> 26
- ข้าวกล้อง						<input type="checkbox"/> 27
- ข้าวซ้อมมือ						<input type="checkbox"/> 28
- อื่นๆ ระบุ.....						<input type="checkbox"/> 29
13. นม						
- นมสด นมธรรมดา						<input type="checkbox"/> 30
- นมพร้อมมันเนย						<input type="checkbox"/> 31
- นมเปรี้ยว						<input type="checkbox"/> 32
14.เนื้อสัตว์						
- เนื้อหมู						<input type="checkbox"/> 33
- เนื้อวัว						<input type="checkbox"/> 34
- เนื้อไก่						<input type="checkbox"/> 35
- เนื้อเป็ด						<input type="checkbox"/> 36
- เนื้อปลา						<input type="checkbox"/> 37
- กุ้ง, หอย, ปู						<input type="checkbox"/> 38

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหาร					ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	5-7วัน/ สัปดาห์ (ทุกวัน)	3-4วัน/ สัปดาห์ (วันเว้นวัน)	1-2วัน/ สัปดาห์ (อาทิตย์ ละ 1 วัน)	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน (เดือนละ 1 วัน)	ไม่รับ ประทาน	
- เครื่องในสัตว์						<input type="checkbox"/> 39
- ไข่ไก่, ไข่เป็ด						<input type="checkbox"/> 40
- อื่น ๆ ระบุ.....						<input type="checkbox"/> 41
15. ผัก						
- ผักพื้นบ้านต่าง ๆ						
- บะเต็ง(แตงกวา)						<input type="checkbox"/> 42
- บะหนูน(ขมุน)						<input type="checkbox"/> 43
- บะห่อยนก(มะระขี้นก)						<input type="checkbox"/> 44
- ผักกูด(ผักกูดขาว)						<input type="checkbox"/> 45
- ผักชีขวง(สะเดาดิน)						<input type="checkbox"/> 46
- ผักชีหูด(ผักเป็ด)						<input type="checkbox"/> 47
- ผักคาวตอง(ผักคาวทอง)						<input type="checkbox"/> 48
- ผักแคบ(ตำลึง)						<input type="checkbox"/> 49
- ผักบั้ง(ผักปลัง)						<input type="checkbox"/> 50
- ผักเผ็ด(ผักคราด)						<input type="checkbox"/> 51
- ผักไผ่						<input type="checkbox"/> 52
- ผักแว่น						<input type="checkbox"/> 53
- ผักส้มเสี้ยน(ผักเสี้ยน)						<input type="checkbox"/> 54
- ผักเสี้ยว(ผักคอดแดง, ชงโค)						<input type="checkbox"/> 55
- ผักหนอก(บัวบก)						<input type="checkbox"/> 56
- ผักหระ(ชะอม)						<input type="checkbox"/> 57
- ผักเอือด(เลียบ)						<input type="checkbox"/> 58
- พุ่ค้ำตีเมีย(ผักกั๊ก)						<input type="checkbox"/> 59
- บะพิกแก้ว(พิกทอง)						<input type="checkbox"/> 60

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหาร					ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	5-7วัน/ สัปดาห์ (ทุกวัน)	3-4วัน/ สัปดาห์ (วันเว้นวัน)	1-2วัน/ สัปดาห์ (อาทิตย์ ละ 1 วัน)	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน (เดือนละ 1 วัน)	ไม่รับ ประทาน	
- มะลิดไม้(เพกา)						<input type="checkbox"/> 61
- สะเลียม(สะเดา)						<input type="checkbox"/> 62
- ผักขี้เหล็ก						<input type="checkbox"/> 63
- ถั่วปู้(ถั่วพู)						<input type="checkbox"/> 64
- ผักกระถิน						<input type="checkbox"/> 65
- ผักโขม						<input type="checkbox"/> 66
- ผักบุ้ง						<input type="checkbox"/> 67
- ผักหวานป่า						<input type="checkbox"/> 68
- มะนอย(บวบ)						<input type="checkbox"/> 69
- ผักต้ง(มันสำปะหลัง)						<input type="checkbox"/> 70
- ผักม้วน(ตี่ดา)						<input type="checkbox"/> 71
- บะค้อนก้อม(มะรุม)						<input type="checkbox"/> 72
- ปลีกล้วย						<input type="checkbox"/> 73
- ผักแค						<input type="checkbox"/> 74
- ตูม						<input type="checkbox"/> 75
- อื่นๆ ระบุ.....						<input type="checkbox"/> 76
16. ผลไม้						
- ผลไม้สดตามฤดูกาล						
- กล้วยน้ำว้า						<input type="checkbox"/> 77
- ฝรั่ง						<input type="checkbox"/> 78
- ส้มเขียวหวาน						<input type="checkbox"/> 79
- ส้มโอ						<input type="checkbox"/> 80
- ลำไย						<input type="checkbox"/> 81
- มะละกอ						<input type="checkbox"/> 82

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหาร					ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	5-7วัน/ สัปดาห์ (ทุกวัน)	3-4วัน/ สัปดาห์ (วันเว้นวัน)	1-2วัน/ สัปดาห์ (อาทิตย์ ละ 1 วัน)	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน (เดือนละ 1 วัน)	ไม่รับ ประทาน	
- น้อยหน้า						<input type="checkbox"/> 83
- มะม่วง						<input type="checkbox"/> 84
- ชมพู่						<input type="checkbox"/> 85
- กระท้อน						<input type="checkbox"/> 86
- ลิ้นจี่						<input type="checkbox"/> 87
- สับปะรด						<input type="checkbox"/> 88
- เงาะ						<input type="checkbox"/> 89
- กล้วยไข่						<input type="checkbox"/> 90
- แดงโม						<input type="checkbox"/> 91
- แดงไทย						<input type="checkbox"/> 92
- อื่นๆ ระบุ						<input type="checkbox"/> 93
17.ขนมหวาน, น้ำตาล						
- ขนมปังต่างๆ						<input type="checkbox"/> 94
- ขนมหวานต่าง ๆ เช่น ขนมชั้น, ขนมตะโก้, ขนม หม้อแกง, ขนมสอดไส้ ฯลฯ						<input type="checkbox"/> 95
- เค้ก, คูกี้, โดนัท						<input type="checkbox"/> 96
- ขนมกรุบกรอบบรรจุสำเร็จ						<input type="checkbox"/> 97
- น้ำตาล						<input type="checkbox"/> 98
- น้ำผึ้ง						<input type="checkbox"/> 99
- อื่นๆ ระบุ.....						<input type="checkbox"/> 100

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหาร					ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	5-7วัน/ สัปดาห์ (ทุกวัน)	3-4วัน/ สัปดาห์ (วันเว้นวัน)	1-2วัน/ สัปดาห์ (อาทิตย์ ละ 1 วัน)	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน (เดือนละ 1 วัน)	ไม่รับ ประทาน	
18. อาหารทอด						
- หมูทอด						<input type="checkbox"/> 101
- ไก่ทอด						<input type="checkbox"/> 102
- เนื้อทอด						<input type="checkbox"/> 103
- ปลาทอด						<input type="checkbox"/> 104
- น้ำมันพืช						<input type="checkbox"/> 105
- น้ำมันจากสัตว์						<input type="checkbox"/> 106
- กะทิ						<input type="checkbox"/> 107
- เนย						<input type="checkbox"/> 108
- กุ้งฝอยชุบแป้งทอด						<input type="checkbox"/> 109
- ผักชุบแป้งทอด						<input type="checkbox"/> 110
- อื่นๆ ระบุ.....						<input type="checkbox"/> 111
19. เครื่องดื่ม						<input type="checkbox"/> 112
- สุรา, เบียร์						
- ชา, กาแฟ						<input type="checkbox"/> 113
- น้ำอัดลม						<input type="checkbox"/> 114
- ประเภทเกลือแร่						<input type="checkbox"/> 115
- น้ำผลไม้						<input type="checkbox"/> 116
- น้ำสมุนไพร						<input type="checkbox"/> 117
- โอวัลติน, ไมโล						<input type="checkbox"/> 118
- นมถั่วเหลือง						<input type="checkbox"/> 119
- อื่นๆ ระบุ.....						<input type="checkbox"/> 120

20. ท่านเชื่ออย่างไรว่าการรับประทานอาหารประเภทต่างๆ ต่อไปนี้มีผลดีต่อสุขภาพ
- 20.1 ประเภทข้าว
- เชื่อว่า..... 121
- เหตุผล..... 122
- 20.2 ประเภทนม
- เชื่อว่า..... 123
- เหตุผล..... 124
- 20.3 ประเภทเนื้อสัตว์
- เชื่อว่า..... 125
- เหตุผล..... 126
- 20.4 ประเภทผักพื้นบ้านต่างๆ
- เชื่อว่า..... 127
- เหตุผล..... 128
- 20.5 ประเภทผลไม้ต่างๆ
- เชื่อว่า..... 129
- เหตุผล..... 130
- 20.6 ประเภทขนมหวาน ขนมปัง น้ำตาล น้ำผึ้ง
- เชื่อว่า..... 131
- เหตุผล..... 132
- 20.7 ประเภทอาหารทอดและผัดต่างๆ
- เชื่อว่า..... 133
- เหตุผล..... 134
- 20.8 ประเภทเครื่องดื่มต่างๆ
- เชื่อว่า..... 135
- เหตุผล..... 136
- 20.9 ประเภทน้ำดื่ม
- เชื่อว่า..... 137
- เหตุผล..... 138
- 20.10 ประเภทอาหารแสง
- เชื่อว่า..... 139
- เหตุผล..... 140

2.2 ด้านสุขภาพ และการทำกิจกรรม

1. ปัจจุบันท่านเคยออกกำลังกายหรือไม่

- 1) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 2) บางครั้ง
 3) ไม่ออกกำลังกาย

2. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายโดยวิธีใด

- 1) ทำงานบ้าน 2) ทำท่ากายบริหาร
 3) ปั่นจักรยาน 4) เดิน
 5) อื่นๆ โปรดระบุ.....

3. ปัจจุบันสุขภาพร่างกายท่านเป็นอย่างไร(วันที่สัมภาษณ์)

- 1) แข็งแรง 2) ไม่ค่อยแข็งแรง

4. ในปัจจุบันท่านไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สถานอนามัยประจำตำบล/แพทย์ที่โรงพยาบาล หรือไม่

- 1) พบ
 2) บางครั้ง
 3) ไม่พบ

5. เกี่ยวกับการได้ยินในเวลาสนทนา ท่านเป็นอย่างไร

- 1) "ได้ยินชัดเจนดี 2) หูตึงเล็กน้อย
 3) หูตึงมาก ต้องพูดดังๆ 4) หูหนวก
 5) ใช้เครื่องช่วยฟัง

6. ในกรการบริโภคอาหาร ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องฟันหรือไม่

- 1) มี
 1. ปวดฟัน
 2. ฟันผุ
 3. ฟันโยก ฟันหลุด
 4. ฟันปลอมไม่มี จึงเคี้ยวไม่ถนัด
 2) ไม่มี

สำหรับผู้วิจัย

 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151

สำหรับผู้วิจัย

7. โดยปกติท่านมีความจำเอนยาหรือลึ้มบ่อยๆ 152
- 1) จำได้แม่นยำ 2) หลงๆ ลึ้มๆ
8. กิจกรรมก่อนนอนที่ท่านทำเป็นประจำคืออะไร 153
- 1) สวดมนต์ 2) นั่งสมาธิ
- 3) อื่น ๆ โปรดระบุ.....
9. ท่านได้มีส่วนร่วมเข้ากิจกรรมในหมู่บ้าน พัฒนาหมู่บ้าน, ประเพณีหมู่บ้าน, ผ้าป่าสามัคคี, ถวญ หรือไม 154
- 1) ร่วมทุกครั้ง 2) บางครั้งบางคราว
- 3) ไม่ไปร่วม
10. ท่านไปร่วมปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาหรือไม่ 155
- 1) ไปร่วมทุกวันพระและวันสำคัญทางศาสนาที่วัด
- 2) บางครั้งบางคราว
- 3) ไม่ไปร่วม
11. ท่านเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้านหรือไม่ 156
- 1) เป็นสมาชิก
- 2) ไม่เป็นสมาชิก

สำหรับผู้วิจัย

2.3 ด้านสิ่งแวดล้อม

1. ท่านมีน้ำใช้ในบ้านหรือไม่

- 1) มีใช้ 2) ไม่มีใช้

 157

2. น้ำที่ท่านใช้ในทุกวันได้จากแหล่งใด

- 1) น้ำบ่อ น้ำบาดาล
 2) น้ำประปาหมู่บ้าน
 3) น้ำฝน
 4) น้ำแม่น้ำลำคลอง

 158

3. บ้านที่ท่านอาศัยอยู่เป็นบ้านของใคร

- 1) บ้านของตนเอง 2) บ้านลูกหลาน
 3) บ้านของคนรู้จัก 4) บ้านญาติพี่น้อง
 5) บ้านเช่าคนอื่น

 159

4. ในสภาพห้องนอนและการนอนของท่านเป็นอย่างไร(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) นอนในมุ้งหรือมุ้งลวด 2) ไม่กางมุ้ง
 3) เปิดหน้าต่าง ลมผ่านได้สะดวก
 4) เปิดพัดลม 5) ปิดหน้าต่าง มิดชิด
 6) ไม่เปิดพัดลม 7) นอนบนที่นอน
 8) นอนพื้นกระดาน หรือปูเสื่อนอน
 9) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

 160 161 162 163 164 165 166 167 168

5. ท่านอาศัยอยู่สถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกหรือไม่

- 1) มีอากาศถ่ายเทสะดวก
 2) ไม่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

 169

6. ชุมหรือหมู่บ้านที่ท่านอาศัยอยู่แออัดหรือไม่

- 1) แออัด 2) ไม่แออัด

 170

7. ท่านมีความสนใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในชุมชนหรือหมู่บ้านของท่านหรือไม่

- 1) มีความสนใจ 2) สนใจบางครั้งบางคราว
 3) ไม่มีความสนใจ

 171

8. ชุมชนที่ท่านอยู่มีเสียงรบกวนหรือไม่

- 1) มี 2) ไม่มี

9. โรงงานที่ตั้งอยู่ในชุมชน ท่านมี

- 1) กระทบ 2) ไม่กระทบ

กระทบอย่างไร

- 1) กลิ่นเหม็น
 2) เสียงดังรบกวน
 3) มีน้ำเน่าเสีย

สำหรับผู้วิจัย

172

173

174 175

176

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ชูพา สุภากุล | ภาควิชาการสื่อสารมวลชน
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร | ภาควิชาอาชีวศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชราภรณ์ อารีย์ | ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
คณะพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 4. อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู | สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ | ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวฉันทพร สุรินทร์คำ
วัน เดือน ปีเกิด	17 พฤศจิกายน 2518
ประวัติการศึกษา	ปี 2537 สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ จากวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ ปี 2539 สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ จากวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ ปี 2541 สำเร็จการศึกษา ปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต สาขาการศึกษา เอกคหกรรมศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2542 บัณฑิตอาสาประชาสงเคราะห์ จังหวัดลำพูน กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม พ.ศ.2543-ปัจจุบัน วิทยากรพิเศษการทำอาหาร-ขนม ให้กับสำนักงาน ประชาสงเคราะห์จังหวัดลำพูน ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน