



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## แบบสอบถาม

### พฤติกรรมของผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อการศึกษาข้อมูลการค้นคว้าแบบอิสระ ตามหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมเกษตร คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ ผู้ศึกษาจึงขอความกรุณาท่าน โปรดให้ข้อมูลตรงกับเป็นจริงมากที่สุด และขอขอบพระคุณทุกท่านที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถาม

#### นิยามศัพท์

**อาหารเพื่อสุขภาพ** หมายถึง อาหารหลายๆ ชนิดทั้งมีอุปโภค และ/หรือมีโอเสริมที่รับประทานเข้าไปแล้วได้รับสารอาหารครบถ้วน และวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการปรุงอาหารที่มีลักษณะพิเศษกว่าปกติ เช่น เป็นพืชสมุนไพร เป็นผักปลอดสารพิษ เป็นพืชผักอินทรีย์ และผักออร์แกนิกส์ เป็นต้น วิธีการเตรียมอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ เช่น การนึ่ง/อบ แทนการทอด อาหารที่เชื่อว่าเป็นผลดีต่อผู้สูงอายุ รวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ทั้งในรูปแบบของเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่น ๆ

**ผู้ดูแลผู้สูงอายุ** หมายถึง บุคคลที่เป็นสมาชิกในครอบครัว หรือเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ยกเว้นผู้รับจ้างดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้ให้การดูแลช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ แก่ผู้สูงอายุ เช่น การจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และให้สอดคล้องกับสภาวะในร่างกายของผู้สูงอายุในแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังทำหน้าที่คอยดูแลผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจของผู้สูงอายุอีกด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ( ✓ ) หน้าคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ

- ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง

2. ระดับการศึกษา

- ( ) 1. ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย ( ) 2. มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.  
 ( ) 3. อนุปริญญา / ปวส. ( ) 4. ปริญญาตรี  
 ( ) 5. สูงกว่าปริญญาตรี

3. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน

- ( ) 1. ต่ำกว่า 5,000 บาท ( ) 2. 5,000-10,000 บาท  
 ( ) 3. 10,001-15,000 บาท ( ) 4. 15,001-20,000 บาท  
 ( ) 5. มากกว่า 20,000 บาท

4. ความเพียงพอของรายได้

- ( ) 1. มีเหลือเก็บ ( ) 2. มีพอในการใช้จ่าย  
 ( ) 3. มีไม่เพียงพอใช้จ่าย และมีหนี้สิน

5. อาชีพ

- ( ) 1. ข้าราชการ ( ) 2. ค้าขาย  
 ( ) 3. รับจ้าง ( ) 4. พนักงานบริษัท  
 ( ) 5. พนักงานรัฐวิสาหกิจ ( ) 6. เกษตรกร  
 ( ) 7. เจ้าของกิจการ ( ) 8. อื่นๆ.....

6. ที่พักอาศัย

- ( ) 1. บ้านของตัวเอง ( ) 2. บ้านของญาติพี่น้อง  
 ( ) 3. บ้านเช่า ( ) 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

7. ผู้สูงอายุที่ท่านดูแลมีจำนวน

- ( ) 1. 1 คน ( ) 2. 2 คน ( ) 3. มากกว่า 3 คน

8. ผู้สูงอายุที่ท่านดูแลเป็นเพศ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ ถ้าท่านดูแลผู้สูงอายุมากกว่า 1 คน)

- ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง

9. ผู้สูงอายุที่ท่านดูแลมีอายุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ ถ้าท่านดูแลผู้สูงอายุมากกว่า 1 คน)

- ( ) 1. 60-64 ปี ( ) 2. 65-69 ปี ( ) 3. 70 ปีขึ้นไป

10. ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

- ( ) 1. ไม่มีโรคประจำตัว ( ) 2. มีโรคประจำตัว (ระบุ).....

11. ท่านมีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุข้อใด

- ( ) 1. บุตร ( ) 2. หลาน  
 ( ) 3. สามเณร/ภรรยา ( ) 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม และปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพ

สำหรับการดูแลผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (✓) หน้าคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด เพียงข้อเดียว

ในปัจจุบันท่านมีการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ อย่างไร

	1 เป็นประจำ (6-7วันต่อสัปดาห์)	2 บ่อยครั้ง (3-5วันต่อสัปดาห์)	3 นาน ๆ ครั้ง (1-2วันต่อสัปดาห์)	4 ไม่เคยจัดให้ บริโภค
1. ข้าวเหนียวสุก	( )	( )	( )	( )
2. ข้าวสวย (ข้าวขาว)	( )	( )	( )	( )
3. ข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี)	( )	( )	( )	( )
4. เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว)	( )	( )	( )	( )
5. เนื้อปลา	( )	( )	( )	( )
6. อาหารประเภทไข่ (บริโภคทั้งฟอง)	( )	( )	( )	( )
7. พืชผักทั่วไป	( )	( )	( )	( )
8. พืชผักอินทรีย์หรือ ผักปลอดสารพิษ	( )	( )	( )	( )
9. ผลไม้	( )	( )	( )	( )
10. อาหารที่มีไขมัน/ คอเลสเตอรอล	( )	( )	( )	( )
11. กาแฟ น้ำชา	( )	( )	( )	( )
12. น้ำผัก น้ำผลไม้	( )	( )	( )	( )
13. นมโค นมถั่วเหลือง	( )	( )	( )	( )
14. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	( )	( )	( )	( )
15. อาหารที่มีรสชาติจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด	( )	( )	( )	( )

16. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ( ) ( ) ( ) ( )
17. อาหารที่จัดเป็นอาหารอ่อน ( ) ( ) ( ) ( )  
 ย่อยง่าย รสไม่จัด
18. ท่านเข้าใจความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุอย่างไร  
 ( ) 1. อาหารที่รับประทานแล้วได้รับสารอาหารครบถ้วน  
 ( ) 2. อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพ  
 ( ) 3. อาหารเจ หรืออาหารมังสวิรัต  
 ( ) 4. อื่นๆ (ระบุ).....
19. ท่านพิจารณาในการกำหนดอาหารสำหรับผู้สูงอายุอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 ( ) 1. ตามการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจของผู้สูงอายุ  
 ( ) 2. พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ  
 ( ) 3. ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ  
 ( ) 4. จัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ  
 ( ) 5. อื่นๆ (ระบุ).....
20. ท่านมีการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยวิธีใด  
 ( ) 1. ซื้ออาหารสำเร็จรูป ( ) 2. ซื้อวัตถุดิบมาปรุงเอง  
 ( ) 3. ซื้ออาหารสำเร็จรูป และวัตถุดิบมาปรุงเอง ( ) 4. อื่นๆ (ระบุ).....
21. จากข้อ. 20 เพราะเหตุใดท่านจึงเลือกจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจากวิธี ดังกล่าว  
 (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 ( ) 1. ความสะอาด ( ) 2. สะดวก  
 ( ) 3. มีอาหารให้เลือกหลากหลาย ( ) 4. ความสด, ใหม่  
 ( ) 5. ราคาไม่แพง ( ) 6. คุณภาพดี  
 ( ) 7. การบริการที่ดี ( ) 8. รสชาติถูกปาก  
 ( ) 9. อื่นๆ (ระบุ).....
22. ท่านจัดเตรียมอาหารประเภทข้าวให้กับผู้สูงอายุที่ท่านดูแลอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 ( ) 1. หุง ( ) 2. ต้ม  
 ( ) 3. ผัด ( ) 4. บด (โม่)

23. ท่านจัดเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ให้กับผู้สูงอายุที่ท่านดูแลอย่างไร

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ต้ม, ตุ่นเปื่อย | <input type="checkbox"/> 2. ทอด               |
| <input type="checkbox"/> 3. ผัด             | <input type="checkbox"/> 4. นึ่ง              |
| <input type="checkbox"/> 5. ปิ้ง, ย่าง      | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)..... |

24. ท่านจัดเตรียมอาหารประเภทปลาให้กับผู้สูงอายุที่ท่านดูแลอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ต้ม        | <input type="checkbox"/> 2. ทอด        |
| <input type="checkbox"/> 3. ผัด        | <input type="checkbox"/> 4. นึ่ง       |
| <input type="checkbox"/> 5. ปิ้ง, ย่าง | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ..... |

25. ท่านจัดเตรียมอาหารประเภทผักให้กับผู้สูงอายุที่ท่านดูแลอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ต้ม | <input type="checkbox"/> 2. ทอด        |
| <input type="checkbox"/> 3. ผัด | <input type="checkbox"/> 4. นึ่ง       |
| <input type="checkbox"/> 5. ลวก | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ..... |

26. ท่านจัดเตรียมอาหารประเภทผลไม้ให้กับผู้สูงอายุที่ท่านดูแลอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. รับประทานสด             | <input type="checkbox"/> 2. แปรรูปเป็นขนม เช่น ผลไม้<br>ลอยแก้ว |
| <input type="checkbox"/> 3. แปรรูป เช่น ตากแห้ง กวน | <input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ.....                          |

27. ท่านจัดเตรียมอาหารประเภทน้ำผัก และน้ำผลไม้ให้กับผู้สูงอายุที่ท่านดูแลอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. น้ำคั้นสดแบบแยกกาก          | <input type="checkbox"/> 2. บั่นสตรวมกาก |
| <input type="checkbox"/> 3. น้ำผัก และน้ำผลไม้สำเร็จรูป | <input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ.....   |

28. ท่านจัดเตรียมอาหารประเภทไข่ (บริโภคทั้งฟอง) ให้กับผู้สูงอายุที่ท่านดูแลสัปดาห์ละกี่ฟอง

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. 1 ฟอง/สัปดาห์ | <input type="checkbox"/> 2. 2 ฟอง/สัปดาห์         |
| <input type="checkbox"/> 3. 3 ฟอง/สัปดาห์ | <input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 3 ฟอง/สัปดาห์ |

29. จากข้อ 28. ท่านจัดเตรียมอาหารประเภทไข่ (บริโภคทั้งฟอง) ให้กับผู้สูงอายุที่ท่านดูแลอย่างไร

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ต้ม        | <input type="checkbox"/> 2. ทอด  |
| <input type="checkbox"/> 3. ลวก        | <input type="checkbox"/> 4. ตุ่น |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ..... |                                  |

30. ท่านจัดทานสำหรับผู้สูงอายุชนิดใดต่อไปนี้บ่อยที่สุด

- ( ) 1. นมทั่วไป ( ) 2. นมพร่องมันเนย  
 ( ) 3. นมที่มีแคลเซียมสูง ( ) 4. นมถั่วเหลือง  
 ( ) 5. อื่นๆ (ระบุ).....

31. ใครเป็นผู้แนะนำหรือให้ความรู้แก่ท่านในการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. ตัวท่านเอง ( ) 2. สามี-ภรรยา  
 ( ) 3. บุตร-หลาน ( ) 4. เพื่อน  
 ( ) 5. ญาติ ( ) 6. บุคลากรทางการแพทย์  
 ( ) 7. อื่นๆ โปรดระบุ.....

32. เหตุผลของการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพแก่ผู้สูงอายุคือข้อใด

- ( ) 1. เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ  
 ( ) 2. เพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่ของผู้สูงอายุ  
 ( ) 3. ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคของผู้สูงอายุ  
 ( ) 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

33. ท่านจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุบ่อยครั้งเพียงใด

- ( ) 1. เป็นประจำ (6-7วันต่อสัปดาห์)  
 ( ) 2. บ่อยครั้ง (3-5วันต่อสัปดาห์)  
 ( ) 3. นาน ๆ ครั้ง (1-2วันต่อสัปดาห์)

34. ท่านจัดอาหารเพื่อสุขภาพแก่ผู้สูงอายุจำนวนกี่มื้อ/วัน

- ( ) 1. 1-2 มื้อ/วัน ( ) 2. 3-4 มื้อ/วัน  
 ( ) 3. ทุกมื้อ

35. ท่านจัดอาหารเพื่อสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ รับประทานอาหารในแต่ละมื้ออย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. ผู้สูงอายุรับประทานอาหารเช่นเดียวกันกับที่ท่านรับประทาน ไม่ได้จัดทำพิเศษ  
 ( ) 2. จัดเตรียมอาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุและแยกรับประทาน  
 ( ) 3. รายการอาหารที่ท่านรับประทานมีอาหารเฉพาะผู้สูงอายุรวมอยู่ด้วยและรับประทานร่วมกัน  
 ( ) 4. วัตถุดิบในการเตรียมอาหารของท่านเป็นวัตถุดิบชนิดเดียวกับผู้สูงอายุ  
 ( ) 5. อื่นๆ.....



36. ท่านต้องจ่ายค่าอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเท่าใดในแต่ละเดือน
- ( ) 1. น้อยกว่า 1,000 บาท ( ) 2. 1,001-3,000 บาท  
 ( ) 3. 3,001-5,000 บาท ( ) 4. มากกว่า 5,000 บาทขึ้นไป
37. ท่านได้รับความรู้เรื่องการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จากสื่อใดบ้าง
- ( ) 1. เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ  
 ( ) 2. สื่อโทรทัศน์ วิทยุ  
 ( ) 3. นิตยสาร วารสาร  
 ( ) 4. กิจกรรมส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพต่าง ๆ  
 ( ) 5. แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว  
 ( ) 6. อื่น ๆ (ระบุ).....
38. ท่านต้องการให้มีการส่งเสริมผู้สูงอายุรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างไร (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) 1. ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ  
 ( ) 2. จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ  
 ( ) 3. กำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุให้ต่ำกว่าในปัจจุบัน  
 ( ) 4. การให้คำแนะนำบนฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ  
 สำหรับผู้สูงอายุ  
 ( ) 5. อื่น ๆ (ระบุ).....
39. ท่านเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ข้อใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) 1. รังนก ( ) 2. ชูปไก่สกัด  
 ( ) 3. น้ำมันตับปลา ( ) 4. แคลเซียมอัดเม็ด  
 ( ) 5. วิตามินชนิดต่างๆ ( ) 6. สมุนไพรอัดเม็ด  
 ( ) 7. อื่น ๆ (ระบุ).....
40. สาเหตุที่ท่านจัดหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในข้อ 39. ให้ผู้สูงอายุคือข้อใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) 1. เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี  
 ( ) 2. เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น  
 ( ) 3. เพื่อลด/บรรเทาปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน  
 ( ) 4. เพื่อให้ได้รับสารอาหารเพียงพอในแต่ละวัน  
 ( ) 5. อื่นๆ (ระบุ).....
41. ท่านเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจากแหล่งใดมากที่สุด
- ( ) 1. ร้านอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ ( ) 2. ห้างสรรพสินค้า  
 ( ) 3. ขายตรงหรือร้านขายยา ( ) 4. อื่นๆ (ระบุ).....



42. จากข้อ 41. เพราะเหตุใดท่านจึงเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจากแหล่งดังกล่าว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| ( ) 1. ความสะอาด                    | ( ) 2. สะดวกในการซื้อ |
| ( ) 3. มีอาหารเสริมให้เลือกหลากหลาย | ( ) 4. คุณภาพดี       |
| ( ) 5. ราคาไม่แพง                   | ( ) 6. การบริการที่ดี |
| ( ) 7. อื่นๆ (ระบุ).....            |                       |

43. ท่านมีค่าใช้จ่ายในการซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้สูงอายุประมาณเท่าใดในแต่ละเดือน

- |                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| ( ) 1. น้อยกว่า 500 บาท        | ( ) 2. 501-1,000 บาท   |
| ( ) 3. 1,001-2,000 บาท         | ( ) 4. 2,001-3,000 บาท |
| ( ) 5. มากกว่า 3,000 บาทขึ้นไป |                        |

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณท่านที่ได้สละเวลาในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้เป็นอย่างสูง

.....

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นายภูษิต นวลชานา

วัน เดือน ปีเกิด

26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2524

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2543 – 2549

คณะบริหารธุรกิจ สาขาการจัดการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

ประวัติการทำงาน

พ.ศ 2549 – 2550

เจ้าหน้าที่บริการร้านค้า (Field Support) บริษัท GE Capital  
(Thailand) Ltd,

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved