



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1.รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร | อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2.รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ | อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาการบริหารและประเมิน
โครงการบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ |
| 3.นายรักษันรินทร์ แก้วมีศรี | นักวิชาการระดับ 5 เทศบาลตำบลหนองผึ้ง
อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ |

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือ

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านเมืองกุด ตำบลกุดช้าง

อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1. อายุ ปี
2. () เพศชาย () เพศหญิง
3. การศึกษา
 - () ไม่เคยเข้าโรงเรียน () ประถมศึกษา () ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 - () มัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. () อนุปริญญาหรือปวส. () ปริญญาตรีขึ้นไป

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง (6 ด้าน)

1. ปัจจัยด้านการรับประทานอาหาร

1.1 ที่มาของอาหารที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่ได้มาอย่างไร

- () ทำอาหารรับประทานเองในครอบครัว
- () ซื้ออาหารถุงมารับประทาน

1.2 ผู้ที่รับผิดชอบในการซื้ออาหารเข้าบ้าน

- () ซื้อด้วยตนเอง
- () บุตร หลาน ญาติ
- () แม่บ้าน
- () พ่อบ้าน

1.3 วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารมาจากแหล่งใด

- () ซื้อจากตลาด () เพาะปลูกเอง () ทั้งสองอย่าง

1.4 จำนวนมืออาหารที่รับประทานต่อวัน

- () 1 มือ () 2 มือ () 3 มือ

ท่านรับประทานอาหารว่างระหว่างมือหรือไม่

- () มี เช่น..... () ไม่มี

1.5 วิธีการปรุงอาหารของท่าน

1.5.1 เนื้อสัตว์ที่ท่านรับประทานมากที่สุด คือ.....

ปรุงอย่างไร.....

1.5.2 ผักที่ท่านรับประทานมากที่สุด คือ.....

ปรุงอย่างไร.....

1.5.3 ประเภทข้าวที่รับประทาน คือ

- () ข้าวเหนียว () ข้าวเจ้า () ทั้งสองอย่าง

ท่านได้ข้าวมาจาก

- () ทำนาเอง () ซื้อ ครั้งละ.....(กิโลกรัม/ลิตร)

1.6 ท่านชอบอาหารรสชาติใด

- () จืด () เค็ม () เปรี้ยว () เผ็ด () หวาน () กลมกล่อม

1.7 การใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร

- () ใช่

- () ไม่ใช่

1.8 ท่านดื่มเครื่องดื่มอะไรบ้าง

- () นมถั่วเหลือง () นมวัว () น้ำผลไม้ () เครื่องดื่มชูกำลัง

- () น้ำชา/กาแฟ

1.9 ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่

() ดื่ม

() ไม่ดื่ม

1.10 ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

() สูบ

() ไม่สูบ

() เคยสูบแต่เลิกแล้ว

2. ปัจจัยด้านการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เหมาะสมของกลุ่มตัวอย่าง

2.1 วิธีการออกกำลังกายของท่านคือ.....

2.2 ท่านออกกำลังกายกี่วัน/สัปดาห์

() 1. ทุกวัน

() 2. 2-3 วัน/สัปดาห์

() 3. 4-5 วัน/สัปดาห์

() 4. 6-7 วัน/สัปดาห์

2.3 ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเท่าไร

() 1. น้อยกว่า 30 นาที

() 2. ระหว่าง 30-45 นาที

() 3. ระหว่าง 45-60 นาที

() 4. ไม่แน่นอน

2.4 ท่านออกกำลังกายที่ใด

() 1. บ้าน

() 2. สนามออกกำลังกาย

() 3. อื่นๆ

2.5 ท่านมีเพื่อนออกกำลังกายด้วยหรือไม่.....

2.7 ผลของการออกกำลังกายส่งผลต่อสุขภาพของท่านอย่างไร

() สุขภาพดีขึ้น

() ร่างกายแข็งแรง

() ไม่ส่งผลใดๆ

2.8 ท่าน เข้านอน.....ตื่นนอน.....

3. ปัจจัยด้านการตรวจสุขภาพและการใช้บริการด้านสาธารณสุข

3.1 ท่านได้รับการตรวจร่างกายทุกปีหรือไม่

() ตรวจ

() ไม่ตรวจ

3.2 ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

() มี คือ โรค.....

() ไม่มี

3.3 ท่านเดินทางไปสถานพยาบาลสะดวกหรือไม่

สะดวก ไม่สะดวก

(พาหนะที่ใช้เดินทาง)

ระยะทางไปสถานพยาบาล.....กิโลเมตร

ระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทาง.....นาที/ชั่วโมง

3.4 ท่านใช้บริการทางการแพทย์ของรัฐอย่างไร

1. ใช้บริการของรัฐเท่านั้น

2. ใช้บริการทั้งของรัฐและเอกชน

3.5 ท่านได้รับการเยี่ยมบ้านจากอาสาสมัครประจำหมู่บ้านหรือไม่

มี ไม่มี

หากมี เจ้าหน้าที่ให้ความรู้เพิ่มเติมหรือไม่.....

3.6 เมื่อท่านมีปัญหาสุขภาพ ท่านมีyarับประทานหรือไม่

มี ไม่มี

แหล่งที่ได้รับยา

คลินิกเอกชน

สถานบริการสุขภาพในชุมชน/สถานเอนามัย

โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

โรงพยาบาลเอกชน

วิธีการปฏิบัติกรณีที่ไม่มียา

รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทำ/ซื้อยาสมุนไพรกินเอง

ไม่ทำอะไรเลย (ปล่อยให้หายเอง)

4. ปัจจัยด้านการร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างในชุมชน

4.1 ในชุมชนของท่านมีการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพหรือไม่ เช่น การตรวจความดัน การให้

ความรู้เรื่องสุขภาพทั่วไป

มี ไม่มี

ตัวอย่างกิจกรรมที่มีในชุมชน.....

4.2 ในชุมชนของท่านมีการจัดกิจกรรมด้านศาสนาหรือวัฒนธรรม เช่น การฟังเทศน์ การร่วมพิธีบายศรีสู่ขวัญ พิธีกรรมรดน้ำคำหัว หรือไม่

มี ไม่มี

ตัวอย่างกิจกรรมที่มีในชุมชน.....
.....

5. บัญชีด้านรายได้ของกลุ่มตัวอย่าง

5.1 แหล่งที่มาของรายได้ของท่านมาจากแหล่งใด

1. ประกอบอาชีพด้วยตนเอง คือ.....บาท

น้อยกว่า 1,000 บาท

1,000 – 5,000 บาท

5,001 บาทขึ้นไป

2. ไม่ได้ประกอบอาชีพ.....บาท

2. เงินช่วยเหลือจากรัฐบาล.....บาท

3. เงินช่วยเหลือจากบุคคลอื่น.....บาท

4. เงินช่วยเหลือจากหน่วยงานเอกชน.....บาท

5.2 ท่านมีรายจ่ายด้านใดบ้างต่อเดือน

1. ค่าอาหาร.....บาท

2. ค่าเสื้อผ้าและเครื่องนุ่มห่ม.....บาท

3. ค่าสาธารณูปโภคต่างๆ เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ฯลฯ.....บาท

4. ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ เช่น ค่ายา ค่ารักษาพยาบาล.....บาท

5. ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ (ระบุ).....บาท

6. บัญชีด้านสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของกลุ่มตัวอย่าง

6.1 บ้านที่อยู่อาศัยเป็นของท่านหรือไม่

เป็นของตนเอง ไม่ใช่ของตนเอง

หากไม่ใช่ เป็นบ้านของ

เช่า บ้านลูก/หลาน บ้านญาติ/พี่น้อง

6.2 จำนวนสมาชิกในบ้าน

- () 1. ท่านอยู่คนเดียว () 2. 2-3 คน
 () 3. 4-5 คน () 4. มากกว่า 5 คนขึ้นไป

6.3 บ้าน/ที่พักอาศัยของท่านอยู่ใกล้สถานที่ใดบ้าง

- () 1. โรงเรียน () 2. วัด/โบสถ์/มัสยิด
 () 3. โรงพยาบาล/สถานีอนามัย () 4. สถานีตำรวจ/ป้อมตำรวจ
 () 5. สถานที่เลี้ยงสัตว์ เช่น หมู ไก่ () 6. หน่วยงานราชการ

6.4 ท่านทำความสะอาดบ้านอย่างไร

- () ทำ () ไม่ทำ

หากทำ ใครเป็นผู้ทำความสะอาดบ้าน

- () ตัวเอง () ญาติ/ลูกหลาน () สมาชิกในครอบครัว

- () แม่บ้าน/ภรรยา () พ่อบ้าน/สามี

จำนวนครั้งของการทำความสะอาดบ้าน

- () 1. ทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน
 () 2. ทำความสะอาด 1-2 วัน/อาทิตย์
 () 3. ทำความสะอาด 3-4 วัน/อาทิตย์
 () 4. ทำความสะอาด 5-6 วัน/อาทิตย์

ขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือ

แบบบันทึกจากการสังเกต

1. ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ให้สัมภาษณ์

ผม.....

ผิวพรรณ.....

เล็บ.....

อารมณ์ที่ให้สัมภาษณ์.....

2. ลักษณะบริเวณที่อยู่อาศัย

มีน้ำกินน้ำใช้สะดวกหรือไม่ () มี () ไม่มี

มีการปลูกพืชผักที่ใส่ยาฆ่าแมลงหรือไม่ () มี () ไม่มี

มีการจัดเก็บขยะมูลฝอยหรือไม่ () มี () ไม่มี

มีความปลอดภัยของอากาศหรือไม่ () มี () ไม่มี

ลักษณะถนนในการคมนาคม

() เป็นดินลูกรัง () เป็นคอนกรีต () เป็นถนนลาดยาง

3. ลักษณะความปลอดภัยของบ้าน

ลักษณะบ้าน

() บ้านไม้ยกพื้นสูง.....

() บ้านไม้ติดพื้นดิน.....

() บ้านปูนซีเมนต์ยกพื้นสูง.....

() บ้านปูนซีเมนต์ติดพื้นดิน.....

() กระโจม/บ้านที่ไม่แข็งแรง.....

() อื่นๆ.....

ที่ตั้งของห้องน้ำ () อยู่ในบ้าน () อยู่นอกบ้าน () อื่นๆ.....

ที่ตั้งของห้องครัว () อยู่ในบ้าน () อยู่นอกบ้าน () อื่นๆ.....

ภาคผนวก ก

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน ผู้สูงอายุชุมชนบ้านเมืองกีด ตำบลกีดช้าง อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่

ข้าพเจ้า นางสาวกุลทรัพย์ อ่างนิลพันธ์ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study)

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านเมืองกีด ตำบลกีดช้าง อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่ ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมในการให้สัมภาษณ์ครั้งนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการสัมภาษณ์ โดยกรุณาตอบการสัมภาษณ์ให้ครบตามความจริงที่สุด ท่านมีสิทธิ์จะยกเลิกหรือถอนตัวออกจากการศึกษาในระหว่างการดำเนินการโดยไม่เกิดผลเสียหายต่อท่านไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากท่าน ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานที่รับผิดชอบดำเนินการช่วยเหลือ และส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุต่อไป

เมื่อท่านยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

()

ลายมือชื่อ.....พยาน

()

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางสาวกุลทรัพย์ อ่างนิลพันธ์)

ภาคผนวก ง

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index)

แบบสัมภาษณ์เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านเมืองกีด
ตำบลกีดช้าง อำเภอมะเแตง จังหวัดเชียงใหม่

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาคำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของ
ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 1} = 38/39 = 0.97$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 37/39 = 0.95$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 38/39 = 0.97$$

$$\text{รวม} = 0.96$$

$$\text{ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 37.34/39 = 0.95$$

ภาคผนวก จ

ตารางหาขนาดตัวอย่าง ตามวิธีของ Chotedelok

เมื่อกำหนด เงื่อนไข 1) กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ระดับ 95% 2) กำหนดร้อยละของความคลาดเคลื่อน (e) = 0.05 หรือ 5% 3) $p=q=\frac{1}{2}$ 4) ประมวลค่า $Z_{\frac{\alpha}{2}} = 2$

N	n	N	n	N	n	N	n
10	10	160	114	500	222	3,500	359
15	14	170	120	600	240	4,000	364
20	19	180	124	700	255	5,000	370
25	24	190	129	800	267	6,000	375
30	28	200	134	900	277	7,000	378
35	32	210	138	1,000	286	8,000	381
40	36	220	142	1,100	294	9,000	383
45	41	230	146	1,200	300	10,000	385
50	45	240	150	1,300	306	11,000	386
55	48	250	154	1,400	311	12,000	387
60	52	260	158	1,500	316	13,000	388
65	56	270	161	1,600	320	14,000	389
70	60	280	165	1,700	324	15,000	390
75	63	290	168	1,800	327	16,000	390
80	67	300	172	1,900	331	17,000	391
85	70	310	175	2,000	333	18,000	391
90	74	320	178	2,100	336	19,000	392
95	77	330	181	2,200	339	20,000	392
100	80	340	184	2,300	341	21,000	393
105	83	350	187	2,400	343	22,000	393
110	86	360	190	2,500	345	23,000	393
115	89	370	192	2,600	347	24,000	393
120	92	380	195	2,700	348	25,000	394
125	95	390	198	2,800	350	26,000	394
130	98	400	200	2,900	352	27,000	394
135	101	410	203	3,000	353	28,000	394
140	104	420	205	3,100	354	29,000	395
145	107	430	207	3,200	356	30,000	395
150	109	440	210	3,300	357	50,000	397
155	112	450	212	3,400	358	100,000	398

ภาคผนวก ฉ

ภาพเกี่ยวกับชุมชนบ้านเมืองกีดและกลุ่มตัวอย่าง



ภาพแปลงปลูกผักสวนครัวของกลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ้านเมืองกีด



ภาพการทำข้าวของกลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ้านเมืองกีด



ภาพบ้านของกลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ้านเมืองกีด



ภาพการร่วมกิจกรรมด้านศาสนา/วัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ้านเมืองกีด

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาว กุลทรัพย์ อ่างนิลพันธ์

วัน เดือน ปีเกิด

24 พฤศจิกายน 2527

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2550

ปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต
(การบริหารธุรกิจระหว่างประเทศ)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2551-2554

เจ้าหน้าที่บรรยายภาคภาษาอังกฤษ
ศูนย์บริหารช่าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2554-ปัจจุบัน

เลขานุการผู้บริหาร
บริษัท ทีซีส อินเทอร์เน็ต จำกัด
อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัด เชียงใหม่