

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ**

1. รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ อารีย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ละออ ตันติศิริินทร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญส่ง นิลแก้ว วิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

รูปภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ



ถนนในหมู่บ้าน

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 1 เมษายน 2545



ลักษณะบ้านเรือนที่อยู่อาศัย

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 1 เมษายน 2545



การทำบุญในวันสงกรานต์

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 15 เมษายน 2545



พิธีกรรมตามความเชื่อ

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 15 เมษายน 2545



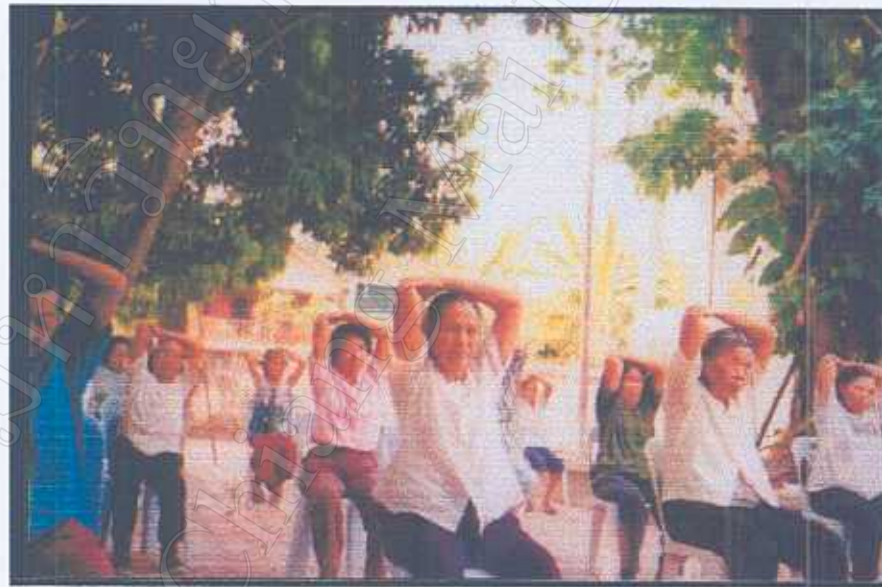
ผู้สูงอายุ ด้านหลังเป็นที่อยู่อาศัย

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชুব ประเสริฐผล 3 เมษายน 2545



การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชুব ประเสริฐผล 1 เมษายน 2545



การออกกำลังกายด้วยท่าต่าง ๆ ตามตัวอย่างจากวิดีโอที่มีทั้งแบบเก่า
และเสียงเพลงประกอบ
ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 1 เมษายน 2545

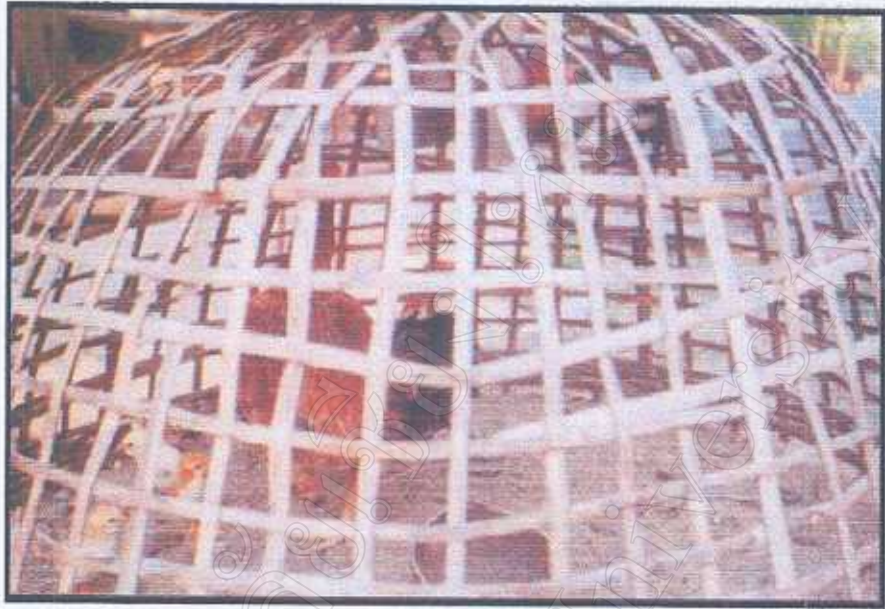


ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 1 เมษายน 2545



ร้านค้าภายในหมู่บ้าน

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 5 เมษายน 2545



การเลี้ยงไก่ไว้เป็นอาหาร

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 5 เมษายน 2545



การปลูกพืชผักไว้เป็นอาหาร

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 5 เมษายน 2545



ลักษณะห้องครัวของบ้านที่มีฐานะดี
ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชูบ ประเสริฐผล 5 เมษายน 2545



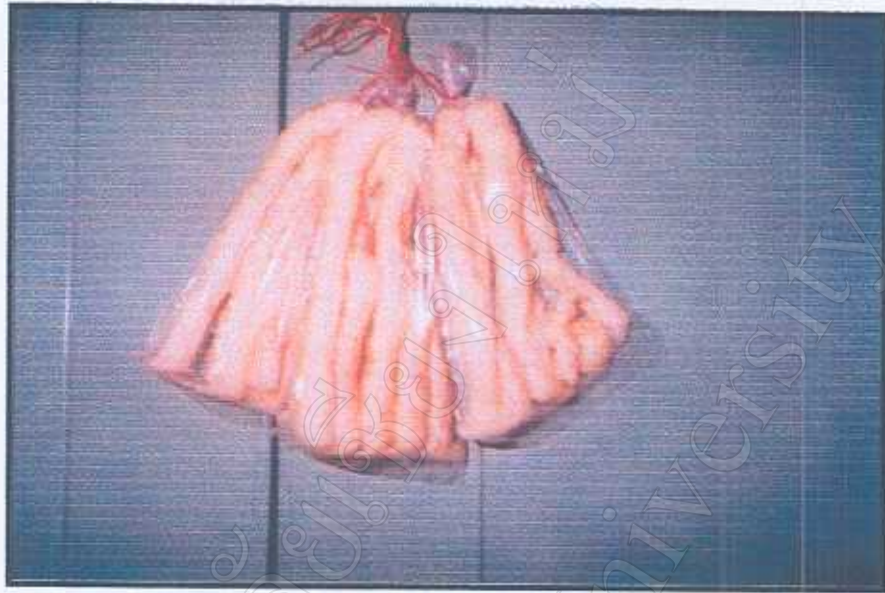
ลักษณะห้องครัวที่มีฐานะปานกลาง
ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชูบ ประเสริฐผล 5 เมษายน 2545



ขนมจ็อก ข้าวต้มหัวหงอก ในงานบุญวันสงกรานต์
ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 15 เมษายน 2545

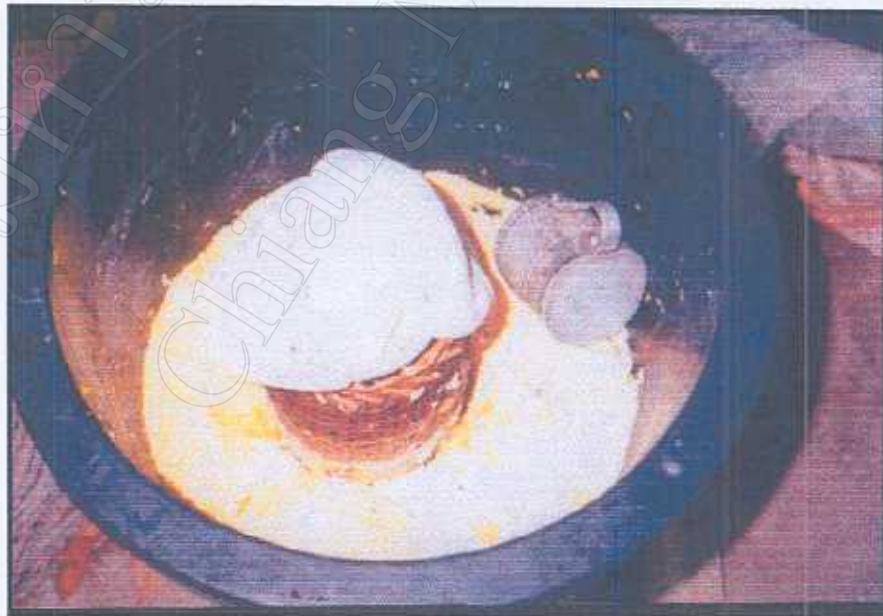


อาหารที่รับประทาน
ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 15 เมษายน 2545



อาหารว่างที่นิยมรับประทาน

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 15 เมษายน 2545



การทำสุราจากข้าวเหนียว

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 15 เมษายน 2545



น้ำคั้น

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 15 เมษายน 2545



บ่อน้ำสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญชู ประเสริฐผล 15 เมษายน 2545



การกำจัดขยะ

ถ่ายภาพโดย นาวาโทหญิง บุญสุข ประเสริฐผล 15 เมษายน 2545

ภาคผนวก ก**แบบสัมภาษณ์**

เรื่อง ความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุบ้านข้างคำหลวง
ตำบลบ้านแหวน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้ให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ตอบคำถามทุกข้อให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด คำตอบที่ได้ถือเป็นความลับและนำไปใช้เฉพาะในการศึกษาเท่านั้น

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ จำนวน 14 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้ทางโภชนาการของผู้สูงอายุ จำนวน 30 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น

ก. ข้อมูลการบริโภคอาหาร จำนวน 17 ข้อ

ข. ความถี่ในการรับประทานอาหาร ได้แก่ เนื้อสัตว์ นมและผลิตภัณฑ์ ไข่พืชและผลิตภัณฑ์ ไขมัน ผัก ผลไม้ และเครื่องดื่ม

ตอนที่ 2 แบบบันทึกการสังเกตผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม จำนวน 4 ข้อ และด้านสุขอนามัย จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 1
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

สำหรับผู้วิจัย

1. เพศ

<input type="checkbox"/> 1) ชาย	<input type="checkbox"/> 2) หญิง		<input type="checkbox"/>
---------------------------------	----------------------------------	--	--------------------------
2. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------
3. สถานภาพสมรส

<input type="checkbox"/> 1) โสด	<input type="checkbox"/> 4) ม่าย		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 2) คู่	<input type="checkbox"/> 5) แยกกันอยู่		
<input type="checkbox"/> 3) หย่า			
4. การศึกษา

<input type="checkbox"/> 1) ไม่ได้เรียน		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 2) ได้เรียนหนังสือ จบการศึกษาชั้นสูงสุด ระบุ.....		
5. อาชีพที่เคยทำ / ทำอยู่

		<input type="checkbox"/>
5.1 อาชีพที่เคยทำ		
<input type="checkbox"/> 1) เกษตรกรรม	<input type="checkbox"/> 4) รับราชการ	
<input type="checkbox"/> 2) ค้าขาย	<input type="checkbox"/> 5) รัฐวิสาหกิจ	
<input type="checkbox"/> 3) รับจ้าง	<input type="checkbox"/> 6) อื่น ๆ ระบุ.....	
5.2 อาชีพที่ทำอยู่ปัจจุบัน		
<input type="checkbox"/> 1) ไม่มีอาชีพ (เช่นอยู่บ้านเฉย ๆ ทำงานบ้าน)		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 2) ข้าราชการบำนาญ	<input type="checkbox"/> 5) ธุรกิจส่วนตัว	
<input type="checkbox"/> 3) รับจ้าง	<input type="checkbox"/> 6) อื่น ๆ ระบุ.....	
<input type="checkbox"/> 4) ค้าขาย		
6. แหล่งรายได้มาจาก..... (หากไม่มีรายได้ข้ามไปตอบข้อ 8)

		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 1) เงินบำนาญ	<input type="checkbox"/> 4) ญาติ พี่น้อง	
<input type="checkbox"/> 2) ค่าเช่า / ดอกเบี้ย	<input type="checkbox"/> 5) รับจ้าง	
<input type="checkbox"/> 3) บุตร หลาน	<input type="checkbox"/> 6) จากแหล่งอื่น ๆ ระบุ.....	

7. ท่านมีรายได้ โดยประมาณ
- 1) น้อยกว่า 1,000 บาทต่อเดือน 4) ระหว่าง 6,001-9,000 บาทต่อเดือน
- 2) ระหว่าง 1,001-3,000 บาทต่อเดือน 5) มากกว่า 9,000 บาทต่อเดือน
- 3) ระหว่าง 3,001-6,000 บาทต่อเดือน
8. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ
- 1) ตามลำพังคนเดียว 4) หลาน
- 2) คู่สมรส 5)ญาติ พี่น้อง
- 3) บุตร 6) อื่น ๆ ระบุ.....
9. ใครให้การเลี้ยงดูท่าน
- 1) เลี้ยงดูตนเอง 4) ญาติ / พี่น้อง
- 2) คู่สมรส 5) เพื่อน
- 3) ลูก / หลาน 6) อื่น ๆ ระบุ.....
10. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่
- 1) ไม่สูบ 3) เคยสูบ ปัจจุบันเลิกแล้ว
- 2) สูบนาน.....ปี วันละ.....มวน
11. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่
- 1) ไม่ดื่ม 3) เคยดื่ม ปัจจุบันเลิกแล้ว
- 2) ดื่ม
12. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่
- 1) เป็นประจำระบุประเภทกีฬา.....
- 2) ไม่เคย
13. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับท่านหรือไม่
- 1) เคย 2) ไม่เคย (ถ้าไม่เคยไม่ต้องตอบข้อ 14)
14. ท่านได้รับข่าวสารตามข้อ 13 จากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข / แพทย์ / พยาบาล
- 2) บุคคลในครอบครัว / เพื่อนบ้าน
- 3) หอกระจายข่าว
- 4) สื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์
- 5) อื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 ความรู้ทางโภชนาการของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ให้ท่านเลือกตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

ใช่ หมายถึง สิ่งที่ท่านคิดว่าถูกต้อง

ไม่ใช่ หมายถึง สิ่งที่ท่านคิดว่าไม่ถูกต้อง

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้วิจัย
1	ใน 1 วัน ผู้สูงอายุควรรับประทานให้ครบทั้ง 5 หมู่			
2	เนื้อปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ไขมันต่ำ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ			
3	ผู้สูงอายุที่เป็นโรคไขมันในเส้นเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไข่แดง			
4	ผู้สูงอายุสามารถรับประทานผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ แทนเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ได้			
5	ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการรับประทานกุ้งแห้ง ปลาเล็ก ปลาน้อย			
6	ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ข้าวเหนียว ขนมหวาน ที่ทำจากแป้งและน้ำตาล			
7	ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการรับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือเป็นประจำ			
8	ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการรับประทาน ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ขนมหิน วุ้นเส้นหรือก๋วยเตี๋ยวสลับกัน			
9	ผู้สูงอายุสามารถรับประทานขนมหวานที่ทำจากแป้ง และน้ำตาล ได้ตามต้องการ			
10	ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร โดยวิธีทอด			
11	ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลืองในการประกอบอาหารได้			

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้วิจัย
12	อาหารที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการรับประทานแกงฮังเล แคบหมู เพื่อป้องกันการสะสมของไขมัน			
13	ผู้สูงอายุสามารถรับประทาน ข้าวขาหมู ก๋วยเตี๋ยวผัด และข้าวมันไก่ ได้ตามต้องการ			
14	ผู้สูงอายุควรรับประทาน ผักแคบ ผักบุ้ง จะช่วยบำรุง สายตา			
15	ผู้สูงอายุควรรับประทานฟักทอง แครอท มะเขือเทศ เป็นประจำ			
16	ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการรับประทาน หน่อไม้ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร			
17	ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักพื้นบ้านเป็น ประจำ			
18	ส้มเขียวหวาน มะละกอสุก กลัวยน้ำว่า เป็นผลไม้ที่ เหมาะสมกับผู้สูงอายุ			
19	ผู้สูงอายุที่รับประทาน ส้ม ฝรั่ง เป็นประจำจะได้รับ วิตามินซีป้องกันโรคหวัดได้			
20	ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงรับประทานผลไม้เป็นอาหารว่าง ระหว่างมื้ออาหาร			
21	ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำผลไม้กระป๋อง เป็น ประจำ			
22	การรับประทานผัก ผลไม้ เป็นประจำ ช่วยป้องกันโรค และช่วยในการขับถ่าย			
23	ผู้สูงอายุสามารถรับประทานผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้ดอง ผลไม้กวน เป็นอาหารว่างได้			
24	ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว			
25	ผู้สูงอายุสามารถรับประทานอาหารดิบ อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบดิบได้			

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้วิจัย
26	ผู้สูงอายุควรงดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
27	ผู้สูงอายุสามารถสูบบุหรี่ รับประทานใบเมี่ยง และหมากได้			
28	ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำชา กาแฟได้			
29	การรักษาน้ำหนักตัวอยู่ในระดับปกติ ทำให้ท่านไม่มีโรคภัยเบียดเบียน			
30	ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน			

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

- สำหรับผู้วิจัย
- อาหารที่ท่านรับประทานมาจาก
 - 1) ปปรุง / ซื้อมา
 - 2) ปปรุง / ซื้อมาโดยคนอื่น
 - ปัจจัยที่ท่านเลือกรับประทานอาหารคือ
 - 1) วิธีประกอบอาหาร
 - 2) สีสรรและการจัดแต่ง
 - 3) คุณค่าของอาหาร
 - 4) รสชาติของอาหาร
 - 5) ความเชื่อ
 - 6) ความชอบ
 - 7) อื่น ๆ.....
 - ท่านรับประทานอาหารกี่มื้อใน 1 วัน
 - 1) 3 มื้อ
 - 2) น้อยกว่า 3 มื้อ (ระบุ.....)
 - 3) มากกว่า 3 มื้อ (ระบุ.....)
 - มื้ออาหารที่ท่านรับประทานมากที่สุด
 - 1) มื้อเช้า
 - 2) มื้อกลางวัน
 - 3) มื้อเย็นและมื้อก่อนนอน
 - 4) รับประทานเท่ากันทุกมื้อ

5. แหล่งอาหารที่รับประทานส่วนใหญ่ได้มาจาก
- 1) ปลุก / เลี้ยงเองทั้งหมด 3) ซื้อทั้งหมด
- 2) ปลุก / เลี้ยงบ้างซื้อบ้าง 4) เพื่อนบ้านให้
6. อาหารที่ท่านชอบรับประทาน
- 1) รับประทานผักมากกว่าเนื้อสัตว์
- 2) รับประทานเนื้อสัตว์มากกว่าผัก
- 3) รับประทานข้าว หุง / ข้าวเหนียว มากกว่า ขนมเส้น / ก๋วยเตี๋ยว
- 4) รับประทานขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว มากกว่า ข้าวหุง ข้าวเหนียว
- 5) อื่น ๆ ระบุ.....
7. ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูปหรือไม่
- 1) รับประทานเป็นประจำ 3) ไม่รับประทาน
- 2) นานๆ จึงจะรับประทานครั้งหนึ่ง 4) อื่น ๆ ระบุ.....
8. ใครเป็นผู้รับผิดชอบในการปรุงอาหารให้ท่านรับประทาน
- 1) ปรุงเอง 3) คู่สมรส
- 2) บุตร หลาน 4) อื่น ๆ ระบุ.....
9. อาหารที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่ ปรุงโดยวิธีใด
- 1) ต้ม 4) ทอด
- 2) นึ่ง 5) ปิ้ง / ย่าง
- 3) ผัด 6) อื่น ๆ ระบุ.....
10. อาหารที่ท่านชอบรับประทาน คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1) น้ำพริกหนุ่ม ผักสด ผักลวก
- 2) แกงพื้นเมือง (แกงแค แกงหยวก จอผักกาด)
- 3) จิ้นทอด (หมู ไก่) ไข่ฮั่ว หมูยอ
- 4) ลาบดิบ
- 5) ลาบคั่ว
- 6) แอ็บ / ห่อนึ่ง
- 7) อื่น ๆ ระบุ.....

11. อาหารหวานที่ท่านชอบรับประทานคือ
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1) ขนมห้อย | <input type="checkbox"/> 4) ขนมหุ้น |
| <input type="checkbox"/> 2) ข้าวต้มหัวหงอก | <input type="checkbox"/> 5) ขนมหอคชอง |
| <input type="checkbox"/> 3) ขนมหลือ | <input type="checkbox"/> 6) อื่น ๆ ระบุ..... |
12. รสชาติอาหารที่ท่านชอบรับประทาน
- | | |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1) เผ็ด | <input type="checkbox"/> 5) เปรี้ยว |
| <input type="checkbox"/> 2) หวาน | <input type="checkbox"/> 6) จืด |
| <input type="checkbox"/> 3) เค็ม | <input type="checkbox"/> 7) อื่น ๆ ระบุ..... |
| <input type="checkbox"/> 4) ขม | |
13. โดยปกติท่านมักจะรับประทานอาหาร
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1) รับประทานคนเดียว | <input type="checkbox"/> 3) รับประทานร่วมกันครอบครัว |
| <input type="checkbox"/> 2) รับประทานร่วมกับลูกหลาน | <input type="checkbox"/> 4) รับประทานร่วมกับเพื่อนบ้าน |
14. ลักษณะของอาหารที่ท่านรับประทาน
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1) เหมือนกับคนอื่นๆ ในครอบครัว | <input type="checkbox"/> 3) ทั้ง 2 ข้อรวมกัน |
| <input type="checkbox"/> 2) มีการจัดเตรียมให้เป็นพิเศษ | |
15. โดยทั่วไปท่านดื่มน้ำวันละกี่แก้ว
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1) น้อยกว่า 3 แก้ว | <input type="checkbox"/> 3) ระหว่าง 7-9 แก้ว |
| <input type="checkbox"/> 2) ระหว่าง 4-6 แก้ว | <input type="checkbox"/> 4) มากกว่า 9 แก้ว |
16. ปกติท่านดื่มน้ำอะไรเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1) น้ำฝน | <input type="checkbox"/> 6) ชื่อน้ำกรองของบริษัท |
| <input type="checkbox"/> 2) น้ำบ่อ | <input type="checkbox"/> 7) ชา กาแฟ |
| <input type="checkbox"/> 3) น้ำที่ดื่มแล้ว | <input type="checkbox"/> 8) น้ำอัดลม |
| <input type="checkbox"/> 4) น้ำประปา | <input type="checkbox"/> 9) อื่น ๆ ระบุ..... |
| <input type="checkbox"/> 5) น้ำผลไม้ | |

17. บอกชนิดอาหารและเครื่องดื่มที่ท่านเชื่อว่าแสดงโรคหรือที่ท่านมักจะหลีกเลี่ยงไม่
รับประทานในขณะที่ท่านมีภาวะปกติ หรือภาวะเจ็บป่วย และบอกสาเหตุดังกล่าว

ภาวะปกติชนิดอาหาร

สาเหตุที่หลีกเลี่ยง

.....

.....

.....

.....

.....

ภาวะเจ็บป่วยชนิดอาหาร

สาเหตุที่หลีกเลี่ยง

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ท่านรับประทานอาหารต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหาร			ช่องสำหรับ ผู้วิจัย
	เป็นประจำ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่รับประทาน	
เนื้อสัตว์ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อปลา กุ้ง หอย ปู (อาหารทะเล) เครื่องในสัตว์ ไข่ไก่, ไข่เป็ด				
นมและผลิตภัณฑ์ นมสด นมธรรมดา นมพร้อมมันเนย นมถั่วเหลือง				
ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า (ขัดขาว) ข้าวกล้อง ขนมจีน / ก๋วยเตี๋ยว / บะหมี่ เผือก / มัน				
ไขมัน น้ำมันพืช / น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันหมู กะทิ				

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหาร			ช่องสำหรับ ผู้วิจัย
	เป็นประจำ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่รับประทาน	
ผัก ผักชนิดสีเหลือง (ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท) ผักชนิดสีเขียว (ตำลึง กระถิน ผักบุ้ง)				
ผลไม้ ผลไม้รสหวานไม่จัด มะละกอ/ส้มเขียวหวาน/กล้วย น้ำว้า ผลไม้รสหวานจัด ขนุน ลำไย ทุเรียน ผลไม้แช่อิ่ม / ผลไม้คอง / ผลไม้ กวน				
เครื่องดื่ม โอวัลติน / ไมโล น้ำผลไม้ ชา / กาแฟ น้ำสะอาด				

ตอนที่ 2
แบบบันทึกการสังเกตผู้สูงอายุ
บ้านช่างคำหลวง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

เพศ 1) ชาย 2) หญิง

อายุ 1) 60 – 65 ปี 3) 71 – 75 ปี
 2) 65 – 70 ปี 4) มากกว่า 75 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	หมายเหตุ
สภาพแวดล้อม 1. ลักษณะที่อยู่อาศัย 2. ลักษณะห้องครัว 3. น้ำดื่ม น้ำใช้ 4. การกำจัดขยะ				
สุขอนามัยส่วนบุคคล 1. ความสะอาดของร่างกาย 2. การเตรียมอาหาร 3. เครื่องมือเครื่องใช้ในการเตรียมอาหาร				

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นาวาเอกหญิง บุญชู ประเสริฐผล
วัน เดือน ปี เกิด	6 กันยายน 2493
ภูมิลำเนา	174 ถนนสี่พระยา อำเภอบางรัก กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
2512	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสมบุญปัญญา อำเภอบางรัก กรุงเทพมหานคร
2517	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยเทคนิคกรุงเทพ
2528	ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาครุกรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	
2518	นายสิบพลาธิการ แผนกพัสดุ โรงงานเภสัชกรรมทหาร กรมการอุตสาหกรรมทหาร
2529	ประจำแผนกบริการและซ่อมบำรุง กองกลาง กรมการอุตสาหกรรมทหาร
2530	ประจำแผนกโรงงานรัฐวิสาหกิจ กองควบคุมโรงงาน กรมการอุตสาหกรรมทหาร
2534	ประจำแผนกส่งกำลัง กองกลาง กรมการอุตสาหกรรมทหาร ศูนย์การอุตสาหกรรมป้องกันประเทศและพลังงานทหาร
2542	หัวหน้าแผนกจัดหา กองสนับสนุนการผลิต สำนักงานคณะกรรมการ อุตสาหกรรมป้องกันประเทศ กรมการอุตสาหกรรมทหาร ศูนย์การอุตสาหกรรมป้องกันประเทศและพลังงานทหาร
2544	ประจำกรมการอุตสาหกรรมทหาร ศูนย์การอุตสาหกรรมป้องกันประเทศและพลังงานทหาร
ปัจจุบัน	นายทหารประจำโรงงานวัดพระเปิดทวาร กรมการอุตสาหกรรมทหาร ศูนย์การอุตสาหกรรมป้องกันประเทศและพลังงานทหาร