

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์พิมพ์สินี นาวานุรักษ์
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏสวนสุนันทา
2. อาจารย์ ดร.ยุทธนา สุดเจริญ
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย
ราชภัฏสวนสุนันทา
3. อาจารย์ มานพ คณะโต
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ
จังหวัดสมุทรสงคราม

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ปัจจัยทางชีวสังคม)
 - ส่วนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
 - ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
 - ตอนที่ 2 การรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
 - ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยเอื้อในการดูแลสุขภาพ
 - ตอนที่ 1 การมีทรัพยากรที่ส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ
 - ตอนที่ 2 การมีกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
 - ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยเสริมในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ
 - ตอนที่ 1 การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเรื่องการรับประทานอาหารจากสื่อต่างๆ
 - ตอนที่ 2 การได้รับคำแนะนำ การสนับสนุนให้ปฏิบัติตนเรื่องการรับประทานอาหารของวัยสูงอายุจากบุคคลต่างๆ
 - ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ
2. โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ตามความเป็นจริง เพื่อความสมบูรณ์และสามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้

ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ที่กรุณาให้ข้อมูล

แบบสัมภาษณ์เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ
จังหวัดสมุทรสงคราม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปี
3. สถานภาพ โสด คู่ หม้าย / หย่า / แยก
4. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> อยู่คนเดียว	<input type="checkbox"/> อยู่กับคู่สมรส
<input type="checkbox"/> อยู่กับหลาน	<input type="checkbox"/> อยู่กับบุตร
<input type="checkbox"/> อยู่กับญาติ	<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....
5. รายได้ บาท/เดือน
6. แหล่งที่มาของรายได้

<input type="checkbox"/> จากการประกอบอาชีพ
<input type="checkbox"/> จากบุตรหลาน
<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....
7. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ ไม่มี มี โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำ

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความรู้ ความเข้าใจของท่านเพียงคำตอบเดียว

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	การบริโภคผัก ผลไม้ที่มีสีสันท่างกัน ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เส้นเลือดในสมองอุดตัน		
2	การรับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้		
3	ผู้สูงอายุที่รับประทานอาหารรสเค็มจัด ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง		
4	การดื่มนมเป็นประจำทุกวันช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก		
5	การดื่มน้ำดองเหล้าช่วยให้เจริญอาหารและรับประทานอาหารได้มากขึ้น *		
6	ผู้สูงอายุ <i>ควร</i> รับประทานเนื้อปลา มากกว่าเนื้อ และหมู		
7	ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน <i>ไม่ควร</i> รับประทานอาหารที่มีรสหวาน และทำด้วยกะทิ		
8	น้ำเต้าหู้ โอวัลติน เครื่องดื่มธัญญาพืชเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ		
9	ผู้สูงอายุ <i>ควร</i> ดื่มกาแฟเป็นประจำทุกวัน *		
10	ปลาตัวเล็กตัวน้อย มีแคลเซียมสูง ช่วยป้องกันภาวะกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ		
11	อาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง หอย มีโคเลสเตอรอลสูง		
12	ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 – 10 แก้ว		
13	ผักบางชนิด เช่น บวบก กระเทียม ข่า ตะไคร้ เป็นยาสมุนไพร		
14	ผู้สูงอายุ <i>ไม่ควร</i> รับประทานอาหารที่ทอดจากน้ำมันหมู		
15	ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย มะม่วงสุก ผู้สูงอายุ <i>ไม่ควร</i> รับประทาน		

ตอนที่ 2 การรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1	การหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ช่วยลดภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคอ้วน และไขมันในเส้นเลือดสูง			
2	การรับประทานปลาเล็กปลาน้อย ถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง			
3	การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทแป้งหรืออย่างอื่น การป้องกัน การได้รับสารก่อ มะเร็งได้			
4	การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรงและป้องกันโรค			
5	การออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายได้			
6	ความเครียดส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต			
7	การนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่ทำให้ร่างกายสดชื่น			
8	การตรวจสุขภาพประจำปีทำให้ทราบความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายในระยะเริ่มแรก			
9	การ ไม่ สูบบุหรี่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดได้			
10	การ ไม่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในขณะที่ขับขี่ยานพาหนะจะช่วยลดอุบัติเหตุได้			

ส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน
ในแต่ละข้อโดยในแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

มาก	หมายถึง	หน่วยงานมีปัจจัยเอื้อมากเพียงพอ
ปานกลาง	หมายถึง	หน่วยงานมีปัจจัยเอื้อปานกลาง
น้อย	หมายถึง	หน่วยงานมีปัจจัยเอื้อน้อย
ไม่มีเลย	หมายถึง	หน่วยงานไม่มีปัจจัยเอื้อเลย

ตอนที่ 1 การมีทรัพยากรที่ส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ

ข้อ	ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มีเลย
1	ตลาดหรือร้านจำหน่ายอาหารที่หลากหลายและมี ประโยชน์ต่อสุขภาพ				
2	น้ำดื่มที่สะอาด				
3	สถานที่ออกกำลังกาย				
4	สวนหย่อม สวนสาธารณะ หรือมุมพักผ่อนหย่อนใจ				

ตอนที่ 2 การมีกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ข้อ	ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มีเลย
1	โครงการหรือการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการ รับประทานอาหารของผู้สูงอายุ				
2	โครงการหรือการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม				
3	โครงการหรือการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด				
4	โครงการหรือกิจกรรมในการป้องกันโรค เช่น การกำจัดสัตว์ที่เป็นตัวนำโรค ได้แก่ ยุง แมลงสาบ และ หนู				
5	โครงการ / กิจกรรม หลีกเลี้ยงสิ่งเสพติดและของมี เมา				

ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง
ในแต่ละข้อ โดยแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

ได้รับประจำ หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสาร/คำแนะนำ ประมาณ 5-7 ครั้ง/สัปดาห์
ได้รับนานๆครั้ง หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสาร/คำแนะนำ ประมาณ 1-4 ครั้ง/สัปดาห์
ไม่ได้รับเลย หมายถึง ไม่เคยได้รับข้อมูลข่าวสาร/คำแนะนำเลยในหนึ่งสัปดาห์

ตอนที่ 1 การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุจากสื่อต่างๆ

ข้อ	ข้อความ	ได้รับประจำ	ได้รับนานๆครั้ง	ไม่ได้รับเลย
1	ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากสื่อต่างๆ ต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด วิทยุกระจายเสียง			
2	โทรทัศน์			
3	หนังสือพิมพ์			
4	แผ่นพับ โปสเตอร์ ป้ายประกาศ			

ตอนที่ 2 การได้รับคำแนะนำ การสนับสนุนให้ปฏิบัติตนเรื่องการรับประทานอาหารของ วัยสูงอายุจากบุคคลต่างๆ

ข้อ	ข้อความ	ได้รับประจำ	ได้รับนานๆครั้ง	ไม่ได้รับเลย
1	ท่านได้รับคำแนะนำ สนับสนุนให้ปฏิบัติพฤติกรรมดูแลสุขภาพจากบุคคลต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด บุคคลในครอบครัวญาติพี่น้อง หรือบุตรหลาน			
2	เพื่อนบ้าน			
3	บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข			

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของท่านมากที่สุด

ในแต่ละข้อ โดยแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติเป็นประจำตั้งแต่ 5 -7 ครั้ง/สัปดาห์

ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึง ท่านได้ปฏิบัตินานๆครั้ง ประมาณ 1 - 4 ครั้ง/สัปดาห์

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ท่านไม่ได้ปฏิบัติเลยในหนึ่งสัปดาห์

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
1	ท่านรับประทานอาหารเช้า			
2	ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่			
3	ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว			
4	ท่านรับประทานอาหารข้าวกล้อง ถั่ว และธัญพืช			
5	ท่านรับประทานอาหารผัก			
6	ท่านรับประทานอาหารปิ้งย่างจนไหม้เกรียม			
7	ท่านรับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็ม เผ็ด			
8	ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิ			
9	ท่านรับประทานอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน			
10	ท่านรับประทานอาหารจำพวกปลา			
11	ท่านรับประทานอาหารจำพวกเนื้อ เนื้อหมู			
12	ท่านรับประทานอาหารทะเล			
13	ท่านดื่มน้ำเต้าหู้ หรือนม			
14	ท่านรับประทานอาหารเสริม เช่น ซุปไก่สกัด หรือรังนก			
15	ท่านรับประทานอาหารผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่นทุเรียน มะม่วงสุก ลำไย			
16	ท่านเก็บน้ำมันที่เหลือจากการทอดอาหารไว้ทอดอาหารจนดำแล้วจึงทิ้ง			
17	ท่านดื่มน้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มเกลือแร่ หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง			
18	ท่านดื่มชา หรือกาแฟ			
19	ท่านดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
20	ท่านรับประทานอาหารวิตามินเพื่อบำรุงร่างกาย			