



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

เครื่องมือชุดที่ 1

เครื่องมือชุดที่ 1

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัยเรื่อง ความฉลาดทางสุขภาพและการพัฒนากิจกรรมเพื่อ
ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมบนพื้นฐานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ในจังหวัดจันทบุรี

.....
คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการกิจกรรมพัฒนา
เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ หมู่ 5 วัดเขาแก้ว ตำบลท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัด
จันทบุรี แบบสัมภาษณ์แบ่งเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับปัญหาคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ ได้แก่

- 1) ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย
- 2) ปัญหาด้านจิตใจ
- 3) ปัญหาด้านสังคม
- 4) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ
- 5) ปัญหาด้านสภาพแวดล้อม
- 6) ด้านความเชื่อ

ส่วนที่ 3 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตด้าน
ต่างๆได้แก่

- 1) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพร่างกาย
- 2) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ
- 3) กิจกรรมส่งเสริมด้านสังคม
- 4) กิจกรรมส่งเสริมด้านเศรษฐกิจ
- 5) กิจกรรมส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อม
- 6) กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาสติปัญญาและความเชื่อ

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็น

.....
.....
.....
.....

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลของท่านมากที่สุด

1. เพศ
 - () ชาย
 - () หญิง
2. อายุ(นับเป็นปีเต็ม).....
3. ระดับการศึกษา
 - () ไม่เคยเข้ารับการศึกษาระบบโรงเรียน
 - () ประถมศึกษา
 - () มัธยมศึกษาตอนต้น ม.1-ม.3
 - () มัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4- ม.6
 - () ปริญญาตรี
 - () สูงกว่าปริญญาตรี
4. สถานภาพสมรส
 - () โสด
 - () สมรส
 - () หม้ายหย่าร้าง
 - () แยกกันอยู่
5. สถานภาพครอบครัว
 - () อยู่คนเดียว
 - () อยู่กับครอบครัว
 - () อยู่กับผู้อื่น
6. รายได้.....บาท/เดือน
7. ที่มาของรายได้(สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - () เบี้ยเลี้ยงชีพผู้สูงอายุที่ได้รับทางองค์กรบริหารส่วนตำบล
 - () จากลูกหลาน
 - () จากคู่สมรส
 - () จากการทำงานเสริม
 - () อื่น ๆ
 (ระบุ).....

8. อาชีพสุดท้ายก่อนอายุ 60 ปี (ตอบเพียงข้อเดียว)

- () รับราชการ
- () รับจ้างทั่วไป
- () เกษตรกร
- () เลี้ยงสัตว์
- () อื่น ๆระบุ

.....

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับปัญหาและสาเหตุของปัญหาของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ

1. คำถามเกี่ยวกับปัญหาและสาเหตุของปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย

1.1 ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความรู้สึกสบายดี หรือ มีความเจ็บป่วยบ้างหรือไม่
อย่างไร

.....

.....

.....

1.2 หากท่านไม่สบายหรือเจ็บป่วย อาการเหล่านั้นมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน
หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

1.3 ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ และต้องรับประทานยาตามแพทย์สั่งหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

1.4 หากท่านมีโรคประจำตัว โรคดังกล่าวส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของท่านหรือไม่อย่างไร

สืบเสาะสืบของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

.....

.....

.....

1.5 ท่านได้รับการตรวจสุขภาพบ้างหรือไม่อย่างไร

.....

.....
.....
.....

1.6 ผลการตรวจสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร แพทย์ได้ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพของท่านหรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

1.7 ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับปัญหาโรคไวรัสโคโรนา2019 ที่ระบาดในปัจจุบันท่านคิดว่าเป็นอุปสรรคต่อการดูแลสุขภาพของท่านหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

2. คำถามเกี่ยวกับปัญหาและสาเหตุของปัญหาทางด้านจิตใจ

2.1 ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ กลัว สับสน บ้างหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

2.2 ถ้าท่านมีความรู้สึกเหล่านั้นท่านคิดว่าเกิดจากสาเหตุใด

.....
.....
.....

2.3 ท่านรู้สึกว่าเป็นภาระของลูกหลานหรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

2.4 สมาชิกในครอบครัวของท่านดูแลเอาใจใส่ท่านอย่างดีหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

.....
.....
.....

2.5 ท่านเคยรู้สึกว่าคุณถูกทอดทิ้งหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

2.6 หากท่านคิดว่าท่านถูกทอดทิ้ง อะไรเป็นสาเหตุทำให้ท่านคิดเช่นนั้น

.....
.....
.....

2.7 ท่านคิดว่าสถานการณ์ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา2019 เป็นสาเหตุต่อการขาดการติดต่อ หรือถูกทอดทิ้งหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

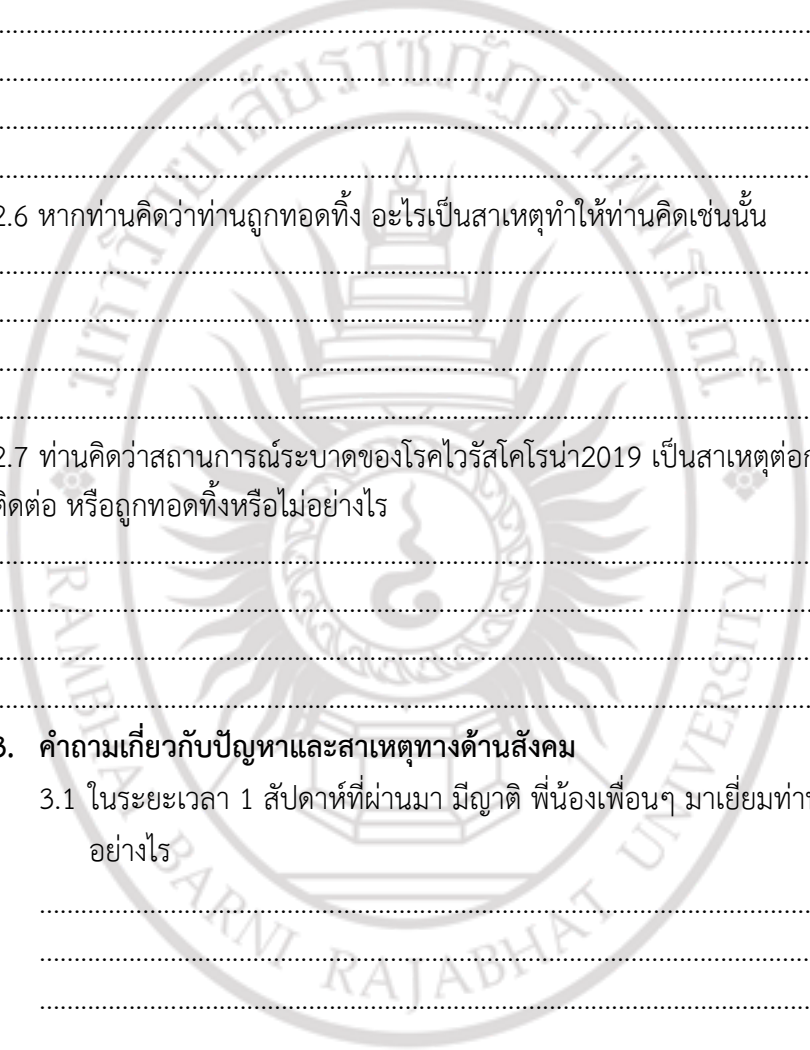
3. คำถามเกี่ยวกับปัญหาและสาเหตุทางด้านสังคม

3.1 ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีญาติ พี่น้องเพื่อนๆ มาเยี่ยมท่านบ้างหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

3.2 กรณีที่ญาติ พี่น้องมาเยี่ยมท่านน้อยลง ท่านคิดว่ามาจากสาเหตุใด

.....
.....
.....



3.3 ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านได้ไปเยี่ยมญาติ พี่น้อง หรือเพื่อน บ้างหรือไม่
อย่างไร

.....
.....
.....

3.4 ในกรณีที่ท่านไปเยี่ยมญาติ พี่น้องหรือเพื่อนฝูง น้อยลงเกิดจากสาเหตุใด ทำไมจึง
เป็นเช่นนั้น

.....
.....
.....

3.5 ปัจจุบันท่านเป็นตัวแทน หรือเป็นสมาชิกกลุ่ม กรรมการหมู่บ้าน หรือ แกนนำชุมชน
หรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

3.6 กลุ่มที่ท่านเป็นสมาชิกอยู่คงให้ความสำคัญและยอมรับความคิดเห็นของท่านหรือไม่
อย่างไร

.....
.....
.....

3.7 ท่านมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น หรือเสนอแนะต่อผู้นำชุมชน ผู้นำในท้องถิ่นใน
การประชุมหมู่บ้านหรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

3.8 ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา มีผู้มาขอคำปรึกษาจากท่านบ้างหรือไม่ ขอ
คำปรึกษาเกี่ยวกับอะไร

.....
.....
.....

3.9 ท่านมีโอกาสได้ไปรับประทานอาหาร หรือออกไปเที่ยวกับเพื่อนบ้างหรือไม่ หากไป
ส่วนมากไปกับใคร หรือกลุ่มไหน

.....
.....
.....

3.10 ท่านคิดว่าสถานการณ์ระบาดไวรัสโคโรน่า 2019 มีผลต่อการได้ไปพบปะ ญาติ พี่
น้อง เพื่อนฝูงหรือไม่อย่างไรจึงคิดเช่นนั้น

.....
.....
.....

4. คำถามเกี่ยวกับปัญหาด้านเศรษฐกิจ

4.1 รายได้หรือเงินที่ท่านมีต่อเดือนเพียงพอกับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของท่าน
หรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

4.2 ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ท่านมีค่าใช้จ่ายประมาณเท่าไร ท่านใช้จ่ายเกี่ยวกับอะไร

.....
.....
.....

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

4.3 ในกรณีที่รายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่ายท่านคิดว่ามาจากสาเหตุใด

.....
.....
.....

4.4 ท่านมีรายได้เสริมมาจากการทำงานหรือไม่ หากท่านมี มาจากไหน อย่างไรและ
ประมาณเท่าไร

.....
.....
.....

4.5 ท่านมีเงินออมหรือเงินเก็บมาจากการทำงานหรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

4.6 ปัจจุบันท่านมีหนี้สินหรือไม่ หากมีประมาณเท่าไร และเป็นหนี้ประเภทไหน เช่น
หนี้การกู้ยืมจากกองทุนรัฐบาล หนี้กู้ยืมจากภาคเอกชน เป็นต้น

.....
.....
.....

4.7 หากท่านมีหนี้ท่านสามารถจัดการเกี่ยวกับหนี้สินได้แค่ไหนอย่างไร

.....
.....
.....

4.8 ท่านคิดว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโคโรนา2019 มีผลต่อรายรับ รายจ่าย
ของท่านหรือไม่อย่างไร

.....
.....

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

5. คำถามเกี่ยวกับปัญหาทางด้านสภาพแวดล้อม

5.1 ท่านเคยสิ้นลั้ม หรือประสบอุบัติเหตุเนื่องจากสภาพที่อยู่อาศัยหรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

5.2 ห้องน้ำที่บ้านของท่านเป็นแบบไหน ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้ห้องน้ำหรือไม่

.....
.....
.....

5.3 ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์บ้านเมืองปัจจุบันจากสื่อ หรือคนรอบข้าง หรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

5.4 ท่านสามารถใช้เครื่องมืออุปกรณ์ไฟฟ้าภายในบ้านได้อย่างเข้าใจหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

5.5 ท่านสามารถใช้เครื่องมือสื่อสารสมัยใหม่ (โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์) ได้หรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

5.6 ท่านคิดว่าเทคโนโลยี การสื่อสารเป็นปัญหาสำหรับการดำเนินชีวิตของท่านหรือไม่ อย่างไร

.....
.....

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

5.7 ท่านรู้สึกอย่างไรกับเด็กสมัยใหม่เกี่ยวกับการใช้ชีวิต และพฤติกรรมที่แสดงออก

.....
.....
.....

5.8 ท่านคิดว่าสถานการณ์ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา2019 มีผลต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวท่านหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ

1. ความต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย

1.1 เมื่อท่านมีปัญหาเจ็บป่วยท่านต้องการให้มีกิจกรรมการช่วยเหลือดูแลท่านอย่างไร

.....

.....

.....

1.2 ท่านต้องการการช่วยเหลือด้านการรักษาพยาบาลหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

1.3 ท่านต้องการมีกิจกรรมที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ ถ้าท่านต้องการ เหตุใดท่านจึงต้องการ และอยากให้มีกิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

1.4 ท่านต้องการให้มีการจัดกิจกรรมพบหมอใกล้บ้าน โดยไม่ต้องเดินทางไกลหรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

1.5 ท่านต้องการกิจกรรมการออกคัดกรองสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

1.6 ท่านต้องการกิจกรรมการส่งเสริมความฉลาดทางด้านสุขภาพในการเข้าถึง เข้าใจ ข้อมูลสุขภาพ และสามารถจัดการกับปัญหาสุขภาพของตนเอง หรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

1.7 ท่านคิดว่าสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 เป็นอุปสรรคต่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายของท่านหรือไม่ และจะลดปัญหาเหล่านั้นได้อย่างไร

.....
.....
.....

2. คำถามเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ

2.1 ท่านต้องการให้มีกิจกรรมการให้คำปรึกษาดูแลการทารุณกรรมด้านจิตใจผู้สูงอายุ และการถูกทอดทิ้งหรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

2.2 ท่านต้องการกิจกรรมเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เช่นจัดกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ท้องถิ่นหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

2.3 ท่านต้องการให้มีกิจกรรมนันทนาการการรื่นเรึงที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร (ยกตัวอย่างเช่น)

.....
.....
.....

2.4 ท่านต้องการให้มีกิจกรรมส่งเสริมประเพณี หรือ เทศกาลต่าง ๆ เช่น งานบุญ ประเพณี สงกรานต์ลดน้ำผู้สูงอายุ เพื่อที่จะให้ลูกหลานได้กลับมาเยี่ยม และใช้เวลาทำกิจกรรม ร่วมกับท่านหรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

2.5 ท่านคิดว่าจากสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019 จะมีผลต่อการจัด กิจกรรมประเพณีหรือไม่ท่านต้องการให้มีแนวทางลดปัญหานั้นอย่างไร

.....
.....
.....

3. คำถามเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมส่งเสริมด้านสังคม

3.1 ท่านต้องการให้มีกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในทุกช่วงวัยหรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

3.2 ท่านต้องการกิจกรรมที่ท่านสามารถพบปะ พูดคุย พักผ่อน สำหรับผู้สูงอายุในวัย เดียวกัน หรือไม่อย่างไร (ยกตัวอย่างกิจกรรม)

.....
.....
.....

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

3.3 ท่านต้องการที่จะมีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์แก่คนรุ่นใหม่หรือไม่ อย่างไร (ยกตัวอย่างกิจกรรม)

.....
.....
.....

3.4 ท่านต้องการการเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีการสื่อสารเพื่อใช้ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่นหรือไม่ อย่างไร (ยกตัวอย่างกิจกรรมที่ท่านต้องการเรียนรู้)

.....
.....
.....

3.5 ท่านคิดว่าสถานการณ์การระบาดของโรคไวรัสโคโรนา2019 มีผลต่อการจัดกิจกรรมหรือไม่ หากมีท่านมีแนวทางการแก้ไขหรือเสนอแนะอย่างไร

.....
.....
.....

4. คำถามเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมส่งเสริมด้านเศรษฐกิจ

4.1 ท่านต้องการให้มีกิจกรรมฝึกอาชีพเสริมรายได้หรือไม่ หากต้องการ ท่านคิดว่าอาชีพใดเหมาะกับท่าน

.....
.....
.....

4.2 ท่านต้องการให้มีกิจกรรมกองทุนการออมของผู้สูงอายุในระดับชุมชนหรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

4.3 ท่านต้องการให้มีกิจกรรมหลักประกันรายได้ของผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

4.4 ท่านต้องการแหล่งเงินทุนเพื่อประกอบอาชีพเสริมรายได้หรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

4.5 ท่านต้องการกิจกรรมสนับสนุนส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อประกอบอาชีพในชุมชน หรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

4.6 ท่านต้องการให้มีการจัดตั้งกองทุนช่วยเหลือสวัสดิการสังคมในชุมชนหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

4.7 ท่านต้องการให้มีกิจกรรมนัดพบผู้ซื้อ ผู้ขายในตลาดนัด หรือตลาดขายสินค้าผลิตภัณฑ์ของชุมชน ในท้องถิ่นของท่านหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

4.8 ท่านคิดว่าสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา2019 มีผลต่อการปิดตลาดการซื้อขายหรือไม่ ถ้ามีท่านมีแนวทางการการแก้ไขปัญหาวางอย่างไร

.....
.....
.....

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

5. คำถามเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อม

5.1 ท่านต้องการให้มีกิจกรรมแนะนำที่พักที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

5.2 ท่านต้องการกิจกรรมดูแลที่พักอาศัยที่มีความปลอดภัยและมั่นคงสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่
อย่างไร

.....
.....
.....

5.3 ท่านอยากให้มามีกิจกรรมป้องกันอุบัติเหตุ ภายในบ้านสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร
ยกตัวอย่างกิจกรรม

.....
.....
.....

5.4 ท่านต้องการให้มีกิจกรรมการจัดตั้งศูนย์การศึกษาสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

5.5 ท่านต้องการได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นปัจจุบันและมีบริการข้อมูลข่าวสารที่สะดวก
รวดเร็ว หรือไม่ อย่างไร ยกตัวอย่างกิจกรรม

.....
.....
.....

5.6 ท่านคิดว่าสถานการณ์ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 มีผลต่อการจัดกิจกรรมส่งเสริม
สภาพแวดล้อมของท่านหรือไม่อย่างไร หากมี ท่านมีข้อแก้ไขอย่างไร

.....
.....
.....

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

6. ข้อคำถามเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมด้านความเชื่อและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

6.1 ท่านต้องการกิจกรรมทางศาสนาเช่น การทำบุญตักบาตรในตอนเช้า ทุกวันพระ หรือวันมงคลหรือไม่อย่างไร ถ้ามียกตัวอย่างกิจกรรมที่ท่านต้องการ

.....
.....
.....
.....
.....
.....

6.2 ท่านต้องการกิจกรรมการสอนทำสมาธิโดยพระอาจารย์ที่ท่านหรือชาวบ้านในพื้นที่นับถือหรือไม่อย่างไร หากต้องการต้องการปฏิบัติวันใด ทุกวันหรือสัปดาห์ละครั้ง

.....
.....
.....
.....

6.3 ท่านต้องการกิจกรรมสวดมนต์ทำวัตรเย็น หรือทำวัตรเช้า ประจำวันใด หรือไม่อย่างไร ถ้าต้องการ ควรเป็นวันใด เวลาใดที่ท่านสะดวก

.....
.....
.....
.....

6.4 ท่านต้องการให้มีกิจกรรมทำบุญประจำปีของหมู่บ้านหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

6.5 ท่านคิดว่าสถานการณ์ระบาดของโรคไวรัสโคโรน่า 2019 เป็นอุปสรรคต่อการจัดกิจกรรมทางศาสนาหรือด้านความเชื่อจิตวิญญาณของท่านอย่างไร และมีแนวทางแก้ไขปัญหาอย่างไร

.....
.....
.....
.....

ข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรมอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....


.....

.....



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

เครื่องมือชุดที่ 2



แบบประเมิน

ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อและโรคไร้เชื้อที่สำคัญ
ของประชาชนวัยสูงอายุในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตำบลจัดการสุขภาพ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของประชาชนวัยสูงอายุ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่อยู่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตำบลจัดการสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ๓ ตอน จำนวน ๔๖ ข้อ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ	จำนวน ๔ ข้อ
ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	จำนวน ๑๖ ข้อ
ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน ๒๖ ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคไร้เชื้อและโรคติดเชื้อ ซึ่งจะไม่มีการระบุชื่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้กลุ่มวัยทำงาน เกื้อหนุนและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

คำนิยาม :
 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะของประชาชนในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีถูกต้อง และสามารถขึ้นเนเรื่องสุขภาพต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชนนำไปปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อป้องกันโรคไร้เชื้อ และโรคติดเชื้อที่สำคัญของประชาชนวัยทำงาน หมายถึง การปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพ ในการป้องกันโรคไร้เชื้อ ได้แก่ แบทเวรณ ความดันโลหิตสูง มะเร็ง หัวใจ หลอดเลือด และการดูแลสุขภาพช่องปาก รวมถึงการป้องกันการติดเชื้อของโรคอุบัติใหม่ ได้แก่ โควิด-19 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนของประชาชนให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงและลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรค

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ชื่อหมู่บ้าน..... ชื่อตำบล.....

ชื่ออำเภอ..... ชื่อจังหวัด.....

โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

๑. เพศ ๑.ชาย ๒. หญิง

๒. ปัจจุบันท่านอายุ ๑. อายุ ๖๐-๖๙ ปี ๒. อายุ ๗๐-๗๙ ปี ๓. อายุ ๘๐ ปี ขึ้นไป

๓. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด

๑. ไม่ได้เรียนหนังสือ ๒. ประถมศึกษา ๓. มัธยมศึกษาตอนต้น

๔. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ๕. อนุปริญญา/ปวส. ๖.ปริญญาตรีขึ้นไป

๔. ท่านมีบทบาทตำแหน่ง/สถานะทางสังคมแบบใด

๑. อสม./ผู้ใหญ่บ้าน ๒. ประชาชนผู้ชุมชน ๓. ประชาชนในชุมชน

* * *

เครื่องมือชุดที่ 3

เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย
(WHOQOL - BREF - THAI)

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
ให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์หรือความรู้สึกของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย ✓
ในช่องคำตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก คือ

- ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก
- เล็กน้อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนาน ๆ ครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อยรู้สึกไม่พอใจ หรือ รู้สึกแย่
- ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลาง ๆ หรือ รู้สึกแย่ระดับกลาง ๆ
- มาก หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อย ๆ รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี
- มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว่าสมบูรณ์แบบ รู้สึกพอใจมาก รู้สึกดีมาก

ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1	ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในขณะนี้เพียงใด					
2	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักน้อยเพียงใด					
3	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันไหม (ทั้งเรื่องงาน หรือการทำเป็นชีวิตประจำวัน)					
4	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากนักน้อยเพียงใด					
5	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด					
6	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด					
7	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากนักน้อยแค่ไหน					
8	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม					



เครื่องมือชุดที่ 4

เครื่องมือชุดที่ 4

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในโครงการวิจัย เรื่อง ความฉลาดทางสุขภาพและการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมบนพื้นฐานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดจันทบุรี

ปัญหาที่กลุ่มสนใจเรื่อง

วัน/เดือน/ปี ที่สังเกตพฤติกรรม

วัตถุประสงค์ของการสังเกต คือ

1.เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับ

พฤติกรรมที่แสดงออก(บรรยายพฤติกรรมและเหตุการณ์ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะแนวทางช่วยเหลือ/แก้ไข

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ลงชื่อ.....ผู้สังเกตการณ์

เครื่องมือชุดที่ 5

เครื่องมือชุดที่ 5

แบบบันทึกการสนทนาเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการ
ของผู้สูงอายุในโครงการวิจัย เรื่อง ความฉลาดทางสุขภาพและการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริม
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมบนพื้นฐานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดจันทบุรี
ปัญหาที่กลุ่มสนใจ

วัน/เดือน/ปีที่สัมภาษณ์

วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ คือเพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับ

สรุปผลจากการสัมภาษณ์

ข้อสังเกต

ข้อเสนอแนะ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ลงชื่อ.....ผู้สัมภาษณ์

เครื่องมือชุดที่ 6



เครื่องมือชุดที่ 6

แบบทดสอบความรู้ก่อนเข้าร่วมโครงการ(Pre-test)

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง “ความฉลาดทางสุขภาพและการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมบนพื้นฐานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จังหวัดจันทบุรี
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพที่ถูกต้อง เกี่ยวกับหลักปฏิบัติตาม 3 อ 2 ส
โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อ
เดียว

1. อาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด
 - ก. อาหารที่มีรสเค็มจัด
 - ข. อาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำบ่อย
 - ค. อาหารที่มีรสหวานจัด
 - ง. อาหารหมักดอง
2. การกินผักหลายๆ ชนิดที่มีสีสั่นแตกต่างกัน จะช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยด้วยโรคใดมากที่สุด
 - ก. ความดันโลหิตสูง
 - ข. มะเร็ง
 - ค. เบาหวาน
 - ง. ไขมันในเลือดสูง
3. นิดหนอยชอบกินขนมหวาน เช่น ทองหยอด ฝอยทอง นิดหนอยจะเสี่ยงเป็นโรคใดมากที่สุด
 - ก. ไขมันในเลือดสูง
 - ข. ไตวายเฉียบพลัน
 - ค. ความดันโลหิตสูง
 - ง. เบาหวาน
4. การออกกำลังกายอย่างไรถึงจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงได้
 - ก. ออกกำลังกายจนเหนื่อยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที
 - ข. ออกกำลังกายอย่างหนักทุกวันต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 60 นาที
 - ค. ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านเกือบทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที
 - ง. ออกกำลังกายอย่างหนักแล้วพักผ่อนน้ำให้มากอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

5. การออกกำลังกายทุกครั้ง เราควรกระทำตามบุคคลในข้อใด
 - ก. ชงช้ำดื่มน้ำให้มาก ๆ ทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย
 - ข. ธารีอบอุ่นร่างกายก่อนและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย
 - ค. ทวีปทานอาหารให้อิ่มทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย
 - ง. เทวีญูออกกำลังกายอย่างหนักตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย
6. บุคคลในข้อใด ที่มีการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดี
 - ก. วีระคิดหาทางแก้ปัญหาทุกเรื่องให้ได้
 - ข. ชัยยศคอยระวังคนนินทาว่าร้ายตัวเอง
 - ค. นงคราญตั้งใจทำงานอย่างมีความสุข
 - ง. น้อยหน้าเข้าวัดฟังธรรมแม้จะไม่อยากเข้าก็ตาม
7. หากต้องการคลายเครียด กระทำตามข้อใดได้ผลดีที่สุด
 - ก. กินอาหารให้เพลิน อ่านหนังสือที่ชอบ
 - ข. ออกกำลังกายจนเหงื่อออก สวดมนต์นั่งสมาธิ
 - ค. ดูละครหลังข่าว นอนพักให้มาก
 - ง. ทำงานให้มาก หยุดพักไปท่องเที่ยว
8. โรคในข้อใด ที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการรับสารนิโคติน ทาร์คาร์บอนมอนอกไซด์และไซยาไนด์ จาก **ควันบุหรี่**
 - ก. โรคถุงลมโป่งพอง
 - ข. โรคหัวใจและหลอดเลือด
 - ค. โรคมะเร็งปอด
 - ง. โรคมะเร็งในตับ
9. บุคคลในข้อใดที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากการสูบบุหรี่**สูงที่สุด**
 - ก. ด.ช.นิต กินข้าวพร้อมกับพ่อที่สูบบุหรี่อยู่ตลอดเวลา
 - ข. นายน้อย สูบบุหรี่ไปคุยไป
 - ค. นางสาวแดง ลองหัดสูบบุหรี่ ตามคำชวนของเพื่อน
 - ง. นายชด สูบบุหรี่เมื่อมีความเครียด
10. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลกระทบต่อปัญหาใด**มากที่สุด**
 - ก. โรคตับแข็ง ความดันโลหิตสูง อุบัติเหตุ
 - ข. โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน
 - ค. โรคอ้วน โรคกระเพาะ โรคปอด
 - ง. โรคมะเร็ง โรคเครียด โรคไตวายเฉียบพลัน

เครื่องมือชุดที่ 7



เครื่องมือชุดที่ 7

แบบทดสอบความรู้หลังเข้าร่วมโครงการ(Post-test)

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง “ความฉลาดทางสุขภาพและการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมบนพื้นฐานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จังหวัดจันทบุรี
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพที่ถูกต้อง เกี่ยวกับหลักปฏิบัติตนตาม 3 อ 2 ส
โปรดทำเครื่องหมาย ✓หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. อาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด
 - ก. อาหารที่มีรสเค็มจัด
 - ข. อาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำบ่อย
 - ค. อาหารที่มีรสหวานจัด
 - ง. อาหารหมักดอง
2. การกินผักหลายๆ ชนิดที่มีสีสั่นแตกต่างกัน จะช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยด้วยโรคใดมากที่สุด
 - ก. ความดันโลหิตสูง
 - ข. มะเร็ง
 - ค. เบาหวาน
 - ง. ไขมันในเลือดสูง
3. นิดหน่อยชอบกินขนมหวาน เช่น ทองหยอด ฝอยทอง นิดหน่อยจะเสี่ยงเป็นโรคใดมากที่สุด
 - ก. ไขมันในเลือดสูง
 - ข. ไตวายเฉียบพลัน
 - ค. ความดันโลหิตสูง
 - ง. เบาหวาน
4. การออกกำลังกายอย่างไรถึงจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงได้
 - ก. ออกกำลังกายจนเหนื่อยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที
 - ข. ออกกำลังกายอย่างหนักทุกวันต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 60 นาที
 - ค. ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านเกือบทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที
 - ง. ออกกำลังกายอย่างหนักแล้วพักผ่อนน้ำให้มากอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

5. การออกกำลังกายทุกครั้ง เราควรกระทำตามบุคคลในข้อใด
 - ก. ชงช้ำดื่มน้ำให้มาก ๆ ทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย
 - ข. ธารีอบอุ่นร่างกายก่อนและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย
 - ค. ทวีปทานอาหารให้อิ่มทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย
 - ง. เทวีญูออกกำลังกายอย่างหนักตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย
6. บุคคลในข้อใด ที่มีการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดี
 - ก. วีระคิดหาทางแก้ปัญหาทุกเรื่องให้ได้
 - ข. ชัยยศคอยระวังคนนินทาว่าร้ายตัวเอง
 - ค. นงคราญตั้งใจทำงานอย่างมีความสุข
 - ง. น้อยหน้าเข้าวัดฟังธรรมแม้จะไม่อยากเข้าก็ตาม
7. หากต้องการคลายเครียด กระทำตามข้อใดได้ผลดีที่สุด
 - ก. กินอาหารให้เพลิน อ่านหนังสือที่ชอบ
 - ข. ออกกำลังกายจนเหงื่อออก สวดมนต์นั่งสมาธิ
 - ค. ดูละครหลังข่าว นอนพักให้มาก
 - ง. ทำงานให้มาก หยุดพักไปท่องเที่ยว
8. โรคในข้อใด ที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการรับสารนิโคติน ทาร์คาร์บอนมอนอกไซด์และไซยาไนด์ จาก **ควันบุหรี่**
 - ก. โรคถุงลมโป่งพอง
 - ข. โรคหัวใจและหลอดเลือด
 - ค. โรคมะเร็งปอด
 - ง. โรคมะเร็งในตับ
9. บุคคลในข้อใดที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากการสูบบุหรี่**สูงที่สุด**
 - ก. ด.ช.นิต กินข้าวพร้อมกับพ่อที่สูบบุหรี่อยู่ตลอดเวลา
 - ข. นายน้อย สูบบุหรี่ไปคุยไป
 - ค. นางสาวแดง ลองหัดสูบบุหรี่ ตามคำชวนของเพื่อน
 - ง. นายชด สูบบุหรี่เมื่อมีความเครียด
10. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลกระทบต่อปัญหาใด**มากที่สุด**
 - ก. โรคตับแข็ง ความดันโลหิตสูง อุบัติเหตุ
 - ข. โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน
 - ค. โรคอ้วน โรคกระเพาะ โรคปอด
 - ง. โรคมะเร็ง โรคเครียด โรคไตวายเฉียบพลัน

เครื่องมือชุดที่ 8



เครื่องมือชุดที่ 8

แบบสอบถามเพื่อประเมินผลการดำเนินงาน

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง : ความฉลาดทางสุขภาพและการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
 ผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมบนพื้นฐานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จังหวัดจันทบุรี
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

วันที่สถาน.....
 ที่.....

คำชี้แจง แบบสอบถามเพื่อประเมินผลโครงการวิจัยครั้งนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นด้าน
 ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการวิจัยเรื่อง “ความฉลาดทางสุขภาพและการพัฒนา
 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมบนพื้นฐานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
 จังหวัดจันทบุรี

ตอนที่ 1 สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ต่ำกว่า 15 ปี 16 - 25 ปี
 26 - 35 ปี 36 - 45 ปี
 46 - 55 ปี มากกว่า 55 ปี
3. ระดับการศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น , ปวช.
 มัธยมศึกษาตอนปลาย , ปวส. อนุปริญญา
 ปริญญาตรี ปริญญาโท
 ปริญญาเอก อื่น ๆ (ระบุ).....
4. อาชีพ นักเรียน/นักศึกษา ข้าราชการ
 พนักงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ ธุรกิจส่วนตัว
 ลูกจ้าง เกษตรกร
 อื่น ๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมโครงการวิจัยเรื่อง ความฉลาดทางสุขภาพและการพัฒนา
กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมบนพื้นฐานหลักปรัชญาเศรษฐกิจ
พอเพียง จังหวัดจันทบุรี

โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปาน กลาง3	น้อย 2	น้อย ที่สุด 1
ด้านกระบวนการและขั้นตอนการให้บริการ					
1. ท่านสามารถติดต่อเข้ารับการอบรม / สอบถามข้อมูลการอบรมได้หลายช่องทาง วิธีการ					
2. ขั้นตอนการเข้ารับการอบรมไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน					
3. การให้บริการเป็นไปอย่างสะดวกรวดเร็ว					
4. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความเต็มใจ สุภาพ น่าเชื่อถือ					
ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก					
5. สถานที่ในการอบรมมีความเหมาะสม					
6. อาหารและเครื่องดื่มเพียงพอ					
7. เอกสารประกอบการบรรยายเหมาะสม					
8. จำนวนอุปกรณ์เครื่องมือเหมาะสม					
9. ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเหมาะสม					
ด้านคุณภาพการให้บริการ					
10. หัวข้อการอบรมตรงกับความต้องการ / ความสนใจ					
11. ได้เข้าร่วมโครงการหรือได้รับบริการที่เป็น ประโยชน์					
12. ระดับความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ก่อน การอบรม					
13. ระดับความรู้ ทักษะ ประสบการณ์หลัง การอบรม					
14. ความคุ้มค่าเมื่อเทียบกับเวลาและ ค่าใช้จ่าย					
15. วิทยากรมีความรู้ ความสามารถและ ถ่ายทอดประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์					

	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปาน กลาง3	น้อย 2	น้อย ที่สุด 1
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
16. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>ก่อน</u> การ อบรม					
17. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>หลัง</u> การ อบรม					
18. สามารถบอกประโยชน์ ได้					
18. สามารถอธิบายรายละเอียดได้					
20. สามารถจัดระบบความคิด/ประมวล ความคิดสู่การพัฒนาางานอย่างเป็นระบบ					
21. บูรณาการทางความคิดสู่การทำงานเป็น ทีม/การพัฒนากิจกรรมใหม่ที่เหมาะสมกับ ความต้องการของชุมชน					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
22. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ใน การปฏิบัติได้					
23. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ / ถ่ายทอด แก่ชุมชนของตนเอง/ชุมชนอื่นได้					
24.สามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนบ้านใกล้เคียง ได้					
25.มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					

15. ท่านได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

- เพิ่มพูนความรู้ / ประสบการณ์
- มีแนวทางสร้างอาชีพเสริม / อาชีพใหม่
- ช่วยเพิ่มผลผลิต / เพิ่มรายได้ / ลดรายจ่าย
- แก้ไขปัญหาส่วนตัว / ชุมชนท้องถิ่น
- อื่น ๆ โปรดระบุ

16. ท่านคาดว่าจะสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้หรือไม่

- นำไปใช้ประโยชน์ได้
- นำไปใช้ประโยชน์ไม่ได้

17. ท่านนำความรู้ที่ได้ไปขยายผลต่อในด้านใด

- ประยุกต์เป็นองค์ความรู้ใหม่
- เป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้/เผยแพร่ต่อ
- ให้คำปรึกษา / ให้บริการ
- อื่น ๆ โปรดระบุ

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความ
กรุณากรอกแบบสอบถาม
ผู้จัดทำ

แบบบันทึกสมุดสุขภาพผู้สูงอายุ



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก ข
ประวัติผู้วิจัย

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ประวัติผู้วิจัย

1.ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย)

นางสาว ญัฐพัชร์ จันทร์ฉาย

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ)

Miss. Nattaphat Janchai

2.หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน

3339900082968

3.ตำแหน่งปัจจุบัน

พนักงานมหาวิทยาลัยสายวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
เวลาที่ใช้ทำวิจัย 14 ชั่วโมง/สัปดาห์

4.หน่วยงานและสถานที่ติดต่อได้สะดวก

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี โทรศัพท์ 097- 0380310

E-mail 1: nattaphat.j@rbru.ac.th

E-mail:2. nattaphatjanchai@gmail.com

5.ประวัติการศึกษา

ระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2541 : พยาบาลศาสตรบัณฑิต สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา
สภากาชาดไทย (วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย) สมทบ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ระดับปริญญาโท พ.ศ. 2551 : พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
(รุ่น1) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

พ.ศ.2553 : ประกาศนียบัตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาเวชปฏิบัติทั่วไป (การรักษาทั่วไป)
สภากาชาดแห่งประเทศไทย

ระดับปริญญาเอก พ.ศ. 2562-ปัจจุบัน : Ph. Dc, Doctor of Philosophy in Nursing
Science (International Program) Faculty of Nursing Burapha University

6.สาขาวิชาการที่มีความชำนาญ

การพยาบาลสุขภาพชุมชน อนามัยโรงเรียน อาชีวอนามัย เวชปฏิบัติชุมชน

ความฉลาดทางสุขภาพ

การพยาบาลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

7.ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัย

นันทน์ภัส สิทธิโกศล, จริยาวัตร คมพัยค์ม์, วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย, & อรสา พันธุ์ภักดี.
(2007). การพัฒนาเครื่องมือคัดกรองความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ สำหรับ
พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน. *Thai Journal of Cardio-Thoracic Nursing*, 18(1), 44-59.

อารี พุ่มประไวย์, บรรจง เจนจัดการ, ปาหนัน กนกวงศันวัฒน์, อัญชลี เหมชะญาติ,

ญัฐพัชร์ จันทร์ฉาย. (2562). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความมีคุณค่าในตนเองต่อ
ภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุตำบลบ่อพลอย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี. *วารสารคณะ
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 27(1), 33-41.

Janchai, N., & Deoisres, W. (2020). ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูง: การทบทวนวรรณกรรมเชิงบูรณาการ. *Thai Journal of Cardio-Thoracic Nursing*, 31(1), 17-26.

Janchai, N., Deoisres, W., & Chaimongkol, N. (2021). A Improving Health Literacy using the Health Education and Health Empowerment Program in Thai Adults with Uncontrolled Hypertension: A Randomized Controlled Trial. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 25(4), 600-613.



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี