

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก

รายละเอียดผลการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

1. ประสิทธิภาพของโปรแกรม
2. การหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์วัดความรู้การดูแลตนเอง
3. การหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์วัดพฤติกรรมการดูแลตนเอง

# 1. ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

ตารางที่ 13 แสดงเกณฑ์มาตรฐาน 80 ตัวแรกของประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม  
การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

| จำนวนผู้สูงอายุ | คะแนนเต็ม | จำนวนผู้สูงอายุ<br>ที่ได้คะแนนร้อยละ $\geq 80$ | ร้อยละของจำนวนผู้สูงอายุ<br>ที่ได้คะแนนร้อยละ $\geq 80$ |
|-----------------|-----------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 15              | 121       | 13                                             | 86.6                                                    |

ตารางที่ 14 แสดงเกณฑ์มาตรฐานของ 80 ตัวหลัง ของประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริม  
พฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

| ระยะเวลา<br>ที่เก็บข้อมูล | จำนวน<br>ผู้สูงอายุ | คะแนนเต็ม | คะแนนรวม | คะแนนเฉลี่ย | ร้อยละของ<br>คะแนนเฉลี่ย |
|---------------------------|---------------------|-----------|----------|-------------|--------------------------|
| หลังการทดลองทันที         | 15                  | 121       | 1455     | 97.7        | 80.7                     |
| หลังการทดลอง 2 สัปดาห์    | 15                  | 121       | 1479     | 98.6        | 81.5                     |

โปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ 86.6 / 80.7

80 ตัวแรกหมายถึง จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดที่สามารถตอบข้อสัมภาษณ์หลังเรียน  
ถูกต้องได้คะแนนเฉลี่ยอย่างน้อยร้อยละ 80

80 ตัวหลังหมายถึง คะแนนเฉลี่ยจากการตอบข้อสัมภาษณ์หลังเรียนของผู้สูงอายุ  
ทั้งหมดได้คะแนนได้คะแนนเฉลี่ยอย่างน้อยร้อยละ 80

2. การหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

ตารางที่ 15 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์ความรู้การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ  
กับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

| ข้อที่ | ค่าดัชนี | ข้อที่ | ค่าดัชนี | ข้อที่ | ค่าดัชนี |
|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| 1      | 1        | 22     | 1        | 44     | 1        |
| 2      | 1        | 23     | 1        | 45     | .6       |
| 3      | 1        | 24     | 1        | 46     | .6       |
| 4      | 1        | 25     | 1        | 47     | 1        |
| 5      | 1        | 26     | 1        | 48     | 1        |
| 6      | 1        | 27     | 1        | 49     | 1        |
| 7      | 1        | 28     | 1        | 50     | 1        |
| 8      | 1        | 29     | 1        | 51     | 1        |
| 9      | 1        | 30     | 1        | 52     | 1        |
| 10     | 1        | 32     | 1        | 53     | 1        |
| 11     | 1        | 33     | 1        | 54     | 1        |
| 12     | 1        | 34     | 1        | 59     | .6       |
| 13     | 1        | 35     | 1        | 60     | 1        |
| 14     | 1        | 36     | 1        | 61     | 1        |
| 15     | .6       | 37     | 1        | 62     | .6       |
| 16     | 1        | 38     | 1        | 63     | 1        |
| 17     | 1        | 39     | 1        |        |          |
| 18     | 1        | 40     | 1        |        |          |
| 19     | 1        | 41     | 1        |        |          |
| 20     | 1        | 42     | 1        |        |          |
| 21     | 1        | 43     | 1        |        |          |

ตารางที่ 16 ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการลงคะแนนจุดตัด ของแบบสัมภาษณ์ความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

| ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |     | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |     |
|-------------------|----|----|----|-----|-------------------|----|----|----|-----|
| ข้อที่            | 1  | 2  | 3  | รวม | ข้อที่            | 1  | 2  | 3  | รวม |
| 1                 | .5 | .6 | .5 | 1.6 | 21                | .9 | 1  | .9 | 2.8 |
| 2                 | 1  | .9 | .9 | 2.8 | 22                | .8 | .8 | .8 | 2.4 |
| 3                 | 1  | .8 | 1  | 2.8 | 23                | .7 | .8 | .6 | 2.1 |
| 4                 | .4 | .7 | .7 | 1.8 | 24                | 1  | .9 | .9 | 2.8 |
| 5                 | .8 | .7 | .8 | 2.3 | 25                | .8 | .8 | .7 | 2.3 |
| 6                 | .5 | .5 | .5 | 1.5 | 26                | .8 | .8 | .7 | 2.3 |
| 7                 | .7 | .8 | .5 | 2   | 27                | 1  | .9 | .8 | 2.7 |
| 8                 | .8 | .5 | .6 | 1.9 | 28                | .8 | 1  | .8 | 2.6 |
| 9                 | 1  | 1  | 1  | 3   | 29                | .9 | .8 | .9 | 2.6 |
| 10                | .5 | .7 | .7 | 1.9 | 30                | .9 | .9 | 1  | 2.8 |
| 11                | .7 | .9 | .8 | 2.8 | 31                | .8 | .8 | .7 | 2.3 |
| 12                | .8 | .8 | .7 | 2.3 | 32                | .9 | .8 | .9 | 2.6 |
| 13                | .9 | .8 | .9 | 2.6 | 33                | .7 | .8 | .6 | 2.1 |
| 14                | .9 | .9 | .9 | 2.7 | 34                | .9 | .8 | 1  | 2.5 |
| 15                | .7 | .9 | 1  | 2.6 | 35                | .9 | .8 | .9 | 2.6 |
| 16                | .7 | .8 | .7 | 2.2 | 36                | .8 | .9 | .8 | 2.5 |
| 17                | .8 | .7 | .8 | 2.3 | 37                | .8 | .7 | .7 | 2.2 |
| 18                | .9 | .8 | .8 | 2.5 | 38                | .7 | .7 | .7 | 2.1 |
| 19                | .8 | .8 | .7 | 2.3 | 39                | .8 | .8 | .8 | 2.5 |
| 20                | 1  | 1  | 1  | 3   | 40                | .9 | .9 | .8 | 2.6 |

ตารางที่ 16 (ต่อ)

| ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |     | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |     |
|-------------------|----|----|----|-----|-------------------|----|----|----|-----|
| ข้อที่            | 1  | 2  | 3  | รวม | ข้อที่            | 1  | 2  | 3  | รวม |
| 41                | .8 | .8 | .7 | 2.3 | 53                | .6 | .7 | .7 | 2   |
| 42                | .9 | .9 | 1  | 2.8 | 54                | .7 | .8 | .7 | 2.2 |
| 43                | .8 | .7 | .8 | 2.3 | 55                | 1  | .9 | .9 | 2.8 |
| 44                | .7 | .8 | .8 | 2.3 | 56                | .7 | .6 | .7 | 2   |
| 45                | .8 | .8 | .9 | 2.5 | 57                | 1  | .9 | 1  | 2.9 |
| 46                | .7 | .8 | .7 | 2.2 | 58                | 1  | .9 | 1  | 2.9 |
| 47                | .7 | .7 | .8 | 2.2 | 59                | .7 | .6 | .6 | 1.9 |
| 48                | .9 | 1  | 1  | 2.9 | 60                | .7 | .8 | .7 | 2.2 |
| 49                | .8 | .9 | .8 | 2.5 | 61                | .9 | .8 | .8 | 2.5 |
| 50                | .7 | .6 | .7 | 2   | 62                | .8 | .8 | .9 | 2.5 |
| 51                | 1  | .9 | 1  | 2.9 | 63                | .5 | .7 | .6 | 1.8 |
| 52                | .8 | .7 | .8 | 2.3 |                   |    |    |    |     |

คะแนนรวม 151.2 คะแนน นำความน่าจะเป็นรวมทั้งหมดหาค่าเปอร์เซ็นต์เฉลี่ยได้เท่ากับ 80 % ดังนั้นคะแนนจุดตัดของแบบสัมภาษณ์ฉบับนี้คือ 80 % หรือ 50 คะแนน

ตารางที่ 17 แสดงค่าความยากง่าย ( $p$ ) และค่าอำนาจจำแนก ( $r$ ) ของแบบสัมภาษณ์วัดความรู้การ  
ดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

| ข้อที่ | $R$ | $p$ | $U$ | $L$ | $U/N$ | $L/N_2$ | $r$  | ข้อที่ | $R$ | $p$ | $U$ | $L$ | $U/N$ | $L/N_2$ | $r$  |
|--------|-----|-----|-----|-----|-------|---------|------|--------|-----|-----|-----|-----|-------|---------|------|
| 1      | 18  | .9  | 11  | 7   | .9    | .87     | .03* | 22     | 17  | .85 | 11  | 6   | .9    | .75     | .15* |
| 2      | 19  | .5  | 12  | 7   | 1     | .87     | .13* | 23     | 16  | .80 | 11  | 5   | .9    | .62     | .28  |
| 3      | 19  | .95 | 12  | 7   | 1     | .87     | .13* | 24     | 19  | .95 | 12  | 7   | 1     | .87     | .13* |
| 4      | 16  | .8  | 11  | 5   | .9    | .62     | .28  | 25     | 19  | .95 | 12  | 7   | 1     | .87     | .13* |
| 5      | 19  | .95 | 12  | 7   | 1     | .87     | .13* | 26     | 17  | .85 | 11  | 6   | .9    | .75     | .15* |
| 6      | 19  | .95 | 12  | 7   | 1     | .87     | .13* | 27     | 16  | .80 | 11  | 5   | .9    | .62     | .28  |
| 7      | 12  | .6  | 10  | 2   | .83   | .25     | .58  | 28     | 16  | .80 | 11  | 5   | .9    | .62     | .28  |
| 8      | 12  | .6  | 9   | 3   | .75   | .37     | .38  | 29     | 16  | .80 | 11  | 5   | .9    | .62     | .28  |
| 9      | 19  | .95 | 12  | 7   | 1     | .87     | .13* | 30     | 18  | .90 | 11  | 7   | .9    | .87     | .03* |
| 10     | 16  | .8  | 11  | 5   | .9    | .62     | .28  | 31     | 16  | .80 | 11  | 5   | .9    | .62     | .28  |
| 11     | 19  | .95 | 12  | 7   | 1     | .87     | .13* | 32     | 18  | .90 | 11  | 7   | .9    | .8      | .1*  |
| 12     | 12  | .6  | 9   | 3   | .75   | .37     | .38  | 33     | 14  | .70 | 10  | 4   | .83   | .5      | .33  |
| 13     | 16  | .8  | 11  | 5   | .90   | .62     | .28  | 34     | 18  | .90 | 11  | 7   | .9    | .87     | .03* |
| 14     | 12  | .6  | 9   | 3   | .75   | .37     | .38  | 35     | 18  | .90 | 11  | 7   | .9    | .87     | .03* |
| 15     | 16  | .8  | 11  | 5   | .9    | .62     | .28  | 36     | 10  | .50 | 7   | 3   | .58   | .37     | .21  |
| 16     | 19  | .75 | 12  | 7   | 1     | .87     | .13* | 37     | 16  | .80 | 11  | 5   | .9    | .62     | .28  |
| 17     | 13  | .65 | 9   | 4   | .75   | .50     | .25  | 38     | 18  | .90 | 11  | 7   | .9    | .8      | .1*  |
| 18     | 18  | .9  | 11  | 7   | .9    | .80     | .1*  | 39     | 16  | .80 | 11  | 5   | .9    | .62     | .28  |
| 19     | 10  | .5  | 7   | 3   | .85   | .37     | .21  | 40     | 19  | .95 | 12  | 7   | 1     | .87     | .13* |
| 20     | 19  | .95 | 12  | 7   | 1     | .87     | .13* | 41     | 15  | .75 | 10  | 5   | .83   | .62     | .21  |
| 21     | 14  | .7  | 10  | 4   | .83   | .50     | .33  | 42     | 19  | .95 | 12  | 7   | 1     | .87     | .13* |

ตารางที่ 17 (ต่อ)

| ข้อที่ | $R$ | $p$ | $U$ | $L$ | $U/N_1$ | $L/N_2$ | $r$   |
|--------|-----|-----|-----|-----|---------|---------|-------|
| 43     | 14  | .7  | 10  | 4   | .83     | .5      | .33   |
| 44     | 18  | .9  | 11  | 7   | .9      | .87     | .03*  |
| 45     | 17  | .85 | 10  | 7   | .83     | .87     | -.04* |
| 46     | 16  | .8  | 11  | 5   | .9      | .62     | .28   |
| 47     | 16  | .8  | 11  | 5   | .9      | .62     | .28   |
| 48     | 18  | .9  | 11  | 7   | .9      | .87     | .03*  |
| 49     | 17  | .85 | 10  | 7   | .83     | .87     | -.04* |
| 50     | 16  | .8  | 11  | 5   | .9      | .62     | .28   |
| 51     | 19  | .95 | 12  | 7   | 1       | .87     | .13*  |
| 52     | 18  | .9  | 11  | 7   | .9      | .8      | .1*   |
| 53     | 12  | .6  | 9   | 3   | .75     | .37     | .38   |
| 54     | 12  | .6  | 9   | 3   | .75     | .37     | .38   |
| 55     | 19  | .95 | 12  | 7   | 1       | .87     | .13*  |
| 56     | 15  | .75 | 10  | 5   | .83     | .62     | .21   |
| 57     | 18  | .9  | 11  | 7   | .9      | .8      | .1*   |
| 58     | 19  | .95 | 12  | 7   | 1       | .87     | .13*  |
| 59     | 16  | .8  | 12  | 4   | 1       | .5      | .5    |
| 60     | 16  | .8  | 11  | 5   | .9      | .62     | .28   |
| 61     | 16  | .8  | 12  | 4   | 1       | .5      | .5    |
| 62     | 15  | .75 | 11  | 4   | .9      | .5      | .4    |
| 63     | 12  | .6  | 9   | 3   | .75     | .37     | .38   |

\* ข้อที่ไม่ได้นำมาใช้

คะแนนจุดตัด = 50 ,  $N = 20$  ,  $N_1 = 12$  ,  $N_2 = 8$ 

นำไปใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ 33 ข้อ ตัดออก 30 ข้อ

ตารางที่ 18 ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการลงคะแนนจุดตัดของแบบสัมภาษณ์ความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ เพื่อนำแบบสัมภาษณ์ไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น

| ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |     | ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |     |
|-------------------|----|----|----|-----|-------------------|----|----|----|-----|
| ข้อที่            | 1  | 2  | 3  | รวม | ข้อที่            | 1  | 2  | 3  | รวม |
| 1                 | .4 | .7 | .7 | 1.8 | 17                | .7 | .8 | .6 | 2.1 |
| 2                 | .8 | .7 | .8 | 2.3 | 18                | .7 | .7 | .4 | 1.8 |
| 3                 | .7 | .8 | .5 | 2   | 19                | .8 | .7 | .7 | 2.2 |
| 4                 | .8 | .5 | .6 | 1.9 | 20                | .7 | .7 | .7 | 2.1 |
| 5                 | .5 | .7 | .7 | 1.9 | 21                | .8 | .8 | .8 | 2.4 |
| 6                 | .7 | .7 | .7 | 2.1 | 22                | .8 | .8 | .7 | 2.3 |
| 7                 | .5 | .5 | .5 | 1.5 | 23                | .6 | .7 | .7 | 2   |
| 8                 | .9 | .8 | .9 | 2.6 | 24                | .7 | .8 | .8 | 2.3 |
| 9                 | .7 | .6 | .7 | 2   | 25                | .7 | .8 | .7 | 2.2 |
| 10                | .8 | .7 | .7 | 2.2 | 26                | .7 | .7 | .8 | 2.2 |
| 11                | .8 | .8 | .7 | 2.3 | 27                | .7 | .6 | .7 | 2   |
| 12                | .9 | .8 | .8 | 2.5 | 28                | .5 | .7 | .7 | 1.9 |
| 13                | .7 | .8 | .6 | 2.1 | 29                | .6 | .7 | .7 | 2   |
| 14                | .8 | .5 | .7 | 2   | 30                | .7 | .8 | .7 | 2.2 |
| 15                | .7 | .6 | .7 | 2   | 31                | .7 | .6 | .7 | 2   |
| 16                | .7 | .7 | .4 | 1.8 | 32                | .7 | .6 | .6 | 1.9 |
|                   |    |    |    |     | 33                | .5 | .7 | .6 | 1.8 |

คะแนนรวม 68.4 คะแนน นำความน่าจะเป็นรวมทั้งหมดหาค่าเปอร์เซ็นต์เฉลี่ยได้เท่ากับ 69 % ดังนั้นคะแนนจุดตัดของแบบสัมภาษณ์ฉบับนี้คือ 69 % หรือ 22 คะแนน

ตารางที่ 19 แสดงการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

| คนที่    | คะแนน | คะแนนเฉลี่ย | $x^2$ |
|----------|-------|-------------|-------|
| 1        | 23    | .69         | .47   |
| 2        | 20    | .6          | .36   |
| 3        | 16    | .48         | .23   |
| 4        | 24    | .72         | .51   |
| 5        | 18    | .54         | .29   |
| 6        | 20    | .6          | .36   |
| 7        | 20    | .6          | .36   |
| 8        | 25    | .75         | .56   |
| 9        | 24    | .72         | .51   |
| 10       | 19    | .57         | .32   |
| 11       | 22    | .66         | .43   |
| 12       | 23    | .69         | .47   |
| 13       | 23    | .69         | .47   |
| 14       | 19    | .57         | .32   |
| 15       | 26    | .78         | .6    |
| 16       | 22    | .66         | .43   |
| 17       | 24    | .72         | .51   |
| 18       | 22    | .66         | .43   |
| 19       | 24    | .72         | .51   |
| 20       | 24    | .72         | .51   |
| $\Sigma$ | 440   | 12.4        | 8.6   |

การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ  
ด้วยวิธีของ เบนนอน และเคน (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์, 2527, หน้า 194)

$$M(C) = 1 - \frac{1}{n-1} \left[ \frac{\bar{X}_{ij}(1-\bar{X}_{ij}) - S^2(\bar{X}_i)}{(\bar{X}_{ij} - C)^2 + S^2(\bar{X}_i)} \right]$$

เมื่อ  $M(C)$  แทน คำนีของความเชื่อมั่นของคะแนนแบบทดสอบอิงเกณฑ์  
 $\bar{X}_{ij}$  แทน ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมทั้งหมด  
 $S^2(\bar{X}_i)$  แทน ค่าความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนรายบุคคล  
 $C$  แทน คะแนนจุดตัดของข้อสอบ

$$S^2(\bar{X}_i) = \frac{N \sum (X_i)^2 - (\sum X_i)^2}{N(N-1)}$$

$$= \frac{20 \times 8.6 - (12.4)^2}{20 \times 19}$$

$$= 0.048$$

$$\bar{X}_{ij} = \frac{\sum \sum X_{ij}}{Nn}$$

$$= \frac{440}{20 \times 33} = 0.66$$

$$C = \frac{22}{33} = 0.66$$

จากสูตร

$$M(C) = 1 - \frac{1}{n-1} \left[ \frac{\bar{X}_{ij}(1-\bar{X}_{ij}) - S^2(\bar{X}_i)}{(\bar{X}_{ij} - C)^2 + S^2(\bar{X}_i)} \right]$$

$$= \frac{1}{32} \frac{1}{\left[ \frac{0.66 (1 - 0.66) - 0.048}{(0.66 - 0.66)^2 + 0.048} \right]}$$
$$= 0.89$$

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้มีความเชื่อมั่น 0.89

3. การหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

ตารางที่ 20 แสดงการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม的自我ดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

| ข้อที่ | <i>f</i> | ข้อที่ | <i>T</i> |
|--------|----------|--------|----------|
| 1      | 5.2      | 21     | 0*       |
| 2      | 1.5*     | 22     | 2.9      |
| 3      | 2.6      | 23     | .45*     |
| 4      | .75*     | 24     | 4.5      |
| 5      | 3.1      | 25     | .63*     |
| 6      | 0*       | 26     | .29*     |
| 7      | 1.5*     | 27     | 3.7      |
| 8      | 2.4      | 28     | .45*     |
| 9      | 2.6      | 29     | .56*     |
| 10     | 3.5      | 30     | 3.6      |
| 11     | 0*       | 31     | .74*     |
| 12     | 3.7      | 32     | .26*     |
| 13     | .44*     | 33     | 3.6      |
| 14     | 1.9      | 34     | .23*     |
| 15     | .87*     | 35     | 3.3      |
| 16     | 3.05     | 36     | 5        |
| 17     | 3        | 37     | 4.07     |
| 18     | .74*     | 38     | 2.7      |
| 19     | .37*     | 39     | 2.2      |
| 20     | 5        | 40     | 3.1      |

\*ข้อที่ไม่ได้นำไปใช้

นำไปใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ 22 ข้อ ตัดออก 18 ข้อ

วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อความโดยนำคะแนนรวมมาเรียงกันจากมากไปน้อย และแบ่งเป็นกลุ่มสูง 25 % กลุ่มต่ำ 25 % นำคะแนนไปวิเคราะห์รายข้อด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำด้วยสูตร  $t$ -test ดังนี้

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

- เมื่อ  $\bar{X}_H$  = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง  
 $\bar{X}_L$  = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ  
 $S_H^2$  = ความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง  
 $S_L^2$  = ความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ  
 $n_H$  = จำนวนตัวอย่างที่ตอบแบบสัมพัทธ์ในกลุ่มที่ได้คะแนนสูง  
 $n_L$  = จำนวนตัวอย่างที่ตอบแบบสัมพัทธ์ในกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ

ตารางที่ 21 แสดงคะแนนรายชื่อเพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม  
การดูแลตนเองใน ผู้สูงอายุ

| ข้อที่   | $\sum X$ | $\sum X^2$ | $S_i^2$ |
|----------|----------|------------|---------|
| 1        | 119      | 377        | 0.58    |
| 2        | 115      | 359        | 0.72    |
| 3        | 112      | 407        | 2.39    |
| 4        | 111      | 339        | 0.79    |
| 5        | 117      | 369        | 0.68    |
| 6        | 120      | 399        | 1       |
| 7        | 120      | 390        | 0.76    |
| 8        | 115      | 351        | 0.52    |
| 9        | 116      | 360        | 0.6     |
| 10       | 117      | 369        | 0.68    |
| 11       | 117      | 369        | 0.68    |
| 12       | 114      | 352        | 0.69    |
| 13       | 92       | 234        | 0.57    |
| 14       | 82       | 226        | 1.48    |
| 15       | 88       | 210        | 0.42    |
| 16       | 92       | 244        | 0.83    |
| 17       | 89       | 227        | 0.74    |
| 18       | 85       | 195        | 0.36    |
| 19       | 93       | 233        | 0.43    |
| 20       | 91       | 231        | 0.61    |
| 21       | 114      | 331        | 0.15    |
| 22       | 109      | 317        | 0.51    |
| $\Sigma$ |          |            | 16.19   |

ตารางที่ 22 แสดงคะแนนรายคนเพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม  
การดูแลตนเองใน ผู้สูงอายุ

| คนที่ | $X$ | $X^2$ | คนที่    | $X$  | $X^2$  |
|-------|-----|-------|----------|------|--------|
| 1     | 62  | 3844  | 22       | 53   | 2809   |
| 2     | 61  | 3721  | 23       | 57   | 3249   |
| 3     | 69  | 4761  | 24       | 55   | 3025   |
| 4     | 64  | 4096  | 25       | 51   | 2601   |
| 5     | 70  | 4900  | 26       | 54   | 2916   |
| 6     | 72  | 5184  | 27       | 53   | 2809   |
| 7     | 70  | 4900  | 28       | 52   | 2704   |
| 8     | 74  | 5476  | 29       | 55   | 3025   |
| 9     | 72  | 5184  | 30       | 55   | 3025   |
| 10    | 69  | 4761  | 31       | 57   | 3249   |
| 11    | 67  | 4489  | 32       | 50   | 2500   |
| 12    | 67  | 4489  | 33       | 44   | 1936   |
| 13    | 64  | 4096  | 34       | 50   | 2500   |
| 14    | 69  | 4761  | 35       | 52   | 2704   |
| 15    | 69  | 4761  | 36       | 48   | 2304   |
| 16    | 63  | 3969  | 37       | 43   | 1849   |
| 17    | 64  | 4096  | 38       | 43   | 1849   |
| 18    | 60  | 3600  | 39       | 42   | 1764   |
| 19    | 59  | 3481  | 40       | 45   | 2025   |
| 20    | 57  | 3249  | $\Sigma$ | 2343 | 140505 |
| 21    | 62  | 3844  |          |      |        |

วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ดังนี้

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right)$$

โดยที่

$k$  = จำนวนข้อของแบบวัดชุดนั้น

$\sum S_i^2$  = ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

$S_x^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนรวม

$$S_x^2 = \frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

$$= \frac{40 \times 140505 - (2343)^2}{40 \times 39}$$

$$= 83.68$$

แทนค่าในสูตร

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right)$$

$$= \frac{40}{39} \left\{ 1 - \frac{16.19}{83.68} \right\}$$

$$= 0.82$$

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่น 0.82

## ภาคผนวก ข

1. แผนการสอนเรื่องการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ
2. คู่มือการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ
3. แบบสัมภาษณ์เพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง
4. แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเรื่องความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ
5. คู่มือการใช้แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเรื่องความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

## แผนการสอนเรื่อง การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

เนื้อหาเรื่องการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาออกเป็นจำนวนครั้งในการสอน จำนวน 6 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ใช้เวลาสอน 2 ชั่วโมง ประกอบด้วยเนื้อหา

1. ความหมายของการดูแลตนเอง
2. ความสำคัญและความจำเป็นในการดูแลตนเอง

ครั้งที่ 2 ใช้เวลาสอน 2 ชั่วโมง ประกอบด้วยเนื้อหา

1. การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 3 ใช้เวลาสอน 2 ชั่วโมง ประกอบด้วยเนื้อหา

1. อาหารกับการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 4 ใช้เวลาสอน 2 ชั่วโมง ประกอบด้วยเนื้อหา

1. การพักผ่อนและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 5 ใช้เวลาสอน 2 ชั่วโมง ประกอบด้วยเนื้อหา

1. กิจกรรมประจำวันเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

ครั้งที่ 6 ใช้เวลาสอน 2 ชั่วโมง ประกอบด้วยเนื้อหา

1. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยและการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเรื่องการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ และ ความหมายของการดูแลตนเอง

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและเตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงวิธีการและจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถบอกความหมายของการดูแลตนเองได้ถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถบอกความสำคัญและความจำเป็นในการดูแลตนเอง

เนื้อหา

การดูแลตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำด้วยตนเอง อย่างมีเป้าหมาย เพื่อให้มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี การดูแลตนเอง เป็นแนวคิดที่เน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลเพื่อการพัฒนาตนเอง การดูแลตนเองแยกเป็นลักษณะใหญ่ๆ ได้ 2 ลักษณะ

### 1. การดูแลตนเองในสภาวะปกติ

1.1 การดูแลส่งเสริมสุขภาพ คือพฤติกรรมที่จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ปราศจากความเจ็บป่วย สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ โดยหลีกเลี่ยงอันตรายที่มีผลต่อสุขภาพ

1.2 การป้องกันโรค เป็นพฤติกรรมที่จะกระทำโดยมุ่งเน้น ป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย

### 2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

การดูแลตนเอง เมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพ จะมีส่วนช่วยให้สุขภาพร่างกายและจิตใจมีพัฒนาการอย่างเต็มที่ตามสภาพของบุคคล

## กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

| กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | การจัดกลุ่มผู้เรียน                                                                                            | ระยะเวลา                      | สื่อการเรียนรู้การสอน                                 | การประเมินผล                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. ผู้สอนแนะนำตัวเอง และชี้แจงกิจกรรมของโปรแกรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และวัตถุประสงค์หลักของโปรแกรมนี้อีกหลังจากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>2. ผู้สอนแนะนำตัวแบบ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี มีการดูแลตนเองที่ถูกต้อง โดยผู้สูงอายุท่านนี้จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วย</p> <p>3. ให้ผู้สูงอายุแนะนำตัวเองทีละคน และจำในสิ่งที่คนก่อนหน้าได้แนะนำตัวไปแล้ว วิธีการแนะนำตัวคือ ให้ผู้สูงอายุคนแรกแนะนำชื่อ นามสกุล ดอกไม้ที่ชอบ 1 อย่าง อาหารที่ชอบ 1 อย่าง เมื่อถึงผู้สูงอายุคนต่อมา ให้บอกในสิ่งที่ผู้สูงอายุคนแรกได้บอกไปทั้งหมด เวียนไปจนครบทุกคน สำหรับการเริ่มต้นแนะนำตัว ให้ถามความสมัครใจจากผู้สูงอายุว่าจะเริ่มต้นที่ใคร</p> <p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u></p> <p>ผู้สอนเริ่มสนทนากับผู้สูงอายุเกี่ยวกับสุขภาพของแต่ละคนโดยทั่วไป โดยขอให้ผู้สูงอายุแต่ละท่านกล่าวถึงสุขภาพ</p> | <p>จัดกลุ่มให้ผู้สูงอายุนั่งหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม</p> <p>จัดกลุ่มให้ผู้สูงอายุหันเข้าหากันเป็นรูปตัวยู</p> | <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p> | <p>ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี และมีการดูแลตนเองที่ดี</p> | <p>-สังเกตจาก ความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p> <p>-สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น</p> |



| กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | การจัดกลุ่มผู้เรียน | ระยะเวลา | สื่อการเรียนรู้การสอน                        | การประเมินผล |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|----------------------------------------------|--------------|
| <p>ปรารถนาการมีสุขภาพแข็งแรง จิตใจที่แจ่มใสตลอดไป ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทุกคนสามารถทำได้อยู่แล้ว และบางท่านกำลังปฏิบัติอยู่อย่างถูกต้อง ชีวิตเป็นของเราทุกคน เราต้องการให้ชีวิตของเราเป็นอย่างไรเราก็ปฏิบัติอย่างนั้น และถ้าท่านปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง แน่ใจว่าท่านจะต้องเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและสังคมอย่างมีความสุขตามอัธยาศัย</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้สอนสรุปสาระสำคัญร่วมกับผู้สูงอายุ ดังนี้</p> <p>สิ่งที่ทุกท่านได้ร่วมแสดงความคิดเห็นในวันนี้ เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีคุณค่ามาก ขอให้ทุกท่านช่วยกันสรุปในประเด็นต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายของการดูแลตนเอง</li> <li>- ความสำคัญของการดูแลตนเอง</li> </ul> <p>เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหาและข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป</p> <p>กล่าวขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมืออย่างดี และนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป</p> |                     | 30 นาที  | เอกสาร 9<br>ประการเพื่อชีวิตสดใสในวัยสูงอายุ |              |

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเรื่องการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2

### เรื่อง การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

เวลา 2 ชั่วโมง

#### จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถบอกถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถบอกความสำคัญของการดูแลตนเองในวัยสูงอายุ

#### เนื้อหา

ในวัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆเกิดขึ้นหลายด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านพฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่จะเป็นไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต และจะดำเนินไปช้า ๆ ศักยภาพของอวัยวะต่างๆจะค่อยๆลดความสามารถลงไป

- ระบบผิวหนัง มีไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง ผิวหนังซีด เมื่อเป็นแผลแล้วจะหายช้ามาก เพราะเซลล์แบ่งตัวได้ช้าลง หลอดเลือดเปราะ

- ระบบประสาทและสมอง สมองมีขนาดเล็กลง เซลล์ประสาทลดลงจากวัยหนุ่มสาว บางรายมีอาการสั่นของมือและศีรษะ ความแม่นยำเสียไปมาก การทำงานของสมองและอวัยวะต่างๆไม่ประสานกันเท่าที่ควร สับสน ขาดสมาธิ หลงลืมง่าย

- ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ กระดูกจะบางลง เพราะมีการเกาะของแคลเซียมลดลง หรือการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งช่วยในการดูดซึมแคลเซียม จึงมักพบภาวะกระดูกพรุน ส่วนใหญ่พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ทำให้กระดูกเปราะหักง่าย ข้อกระดูกต่างๆ ก็เสื่อมลง บริเวณกล้ามเนื้อจะลดลงและปริมาณไขมันเพิ่มขึ้น ความตึงของกล้ามเนื้อลดลง พลังอ่อนลง

- ระบบประสาทสัมผัส

ตา ประสาทตาจะเสื่อมลง การมองเห็นไม่ดี แก้วตาขุ่น ลานสายตาแคบ การปรับตัวต่อความสว่างความมืด การแยกความแตกต่างของสี และความชัดของภาพลดลง

หู การได้ยินลดลง หูชั้นในจะเสื่อม มีการทรงตัวไม่ดี เวียนศีรษะบ่อย

ประสาทรับรสและกลิ่น ความรู้สึกในรสชาติลดลง โดยเฉพาะรสหวานและเค็ม

- ระบบหัวใจและหลอดเลือด หัวใจอาจโตขึ้น พ่นเส้นเลือดหนาแข็งและขาดความยืดหยุ่น เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆลดลง พบมากบริเวณ สมอง หัวใจ และไต

- ระบบทางเดินหายใจ สมรรถภาพการทำงานของปอดลดลง ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจได้ง่าย

- ระบบทางเดินอาหาร การย่อยอาหารและความอยากอาหารลดลง ดับเสื่อมสภาพ การเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหารช้าลง ทำให้ท้องผูกได้

- ต่อมไทรอยด์ จะทำงานลดลง ทำให้มีการผลิตฮอร์โมนน้อยลง ผู้สูงอายุจึงมีอาการ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะทำให้ความสามารถในการปรับตัวลดลง มักทำให้เกิดโรคได้ง่ายและต้องใช้เวลาในการรักษานานกว่าวัยอื่น สุขภาพและความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นอยู่บนพื้นฐานของสุขภาพกายและจิตที่ดีเป็นปัจจัยหลักการดูแลสุขภาพกายและจิตใจจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้ที่จะใช้ชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุข

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

| กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | การจัดกลุ่มผู้เรียน                        | ระยะเวลา | สื่อการเรียนรู้การสอน | ประเมินผล |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------|-----------------------|-----------|
| 1. ผู้สอนกล่าวสวัสดี ทักทายผู้สูงอายุทุกท่าน<br>2. ผู้สอนกล่าวถึงกิจกรรมในครั้งก่อน เรื่องการดูแลตนเองและความสำคัญของการดูแลตนเอง สรุปประเด็นที่สำคัญ เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนดังนี้ การดูแลตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำด้วยตนเองอย่างมีเป้าหมายเพื่อให้มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งทุกท่านมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อการดูแลตนเอง โดยต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง การดูแลตนเองนั้นจึงจะมีประสิทธิภาพ | ผู้สูงอายุนั่งหันหน้าเข้าหากันเป็นรูปตัวยู | 20 นาที  |                       |           |

| กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | การจัดกลุ่มผู้เรียน                                  | ระยะเวลา                      | สื่อการเรียนการสอน | ประเมินผล                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|------------------------------------|
| <p>3. ผู้สอนชี้แจงถึงหัวเรื่องสำหรับกิจกรรมครั้งที่ 2 คือเรื่อง การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ และบอกถึงวัตถุประสงค์สำหรับกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u></p> <p>- ผู้สอนกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุว่า การมีอายุเพิ่มขึ้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และเปลี่ยนกลับคืนเหมือนเดิมไม่ได้ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในวัยสูงอายุจะมีความแตกต่างไปในแต่ละบุคคล ซึ่งจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน</p> <p><u>ขั้นสอน</u></p> <p>- แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม เพื่ออภิปรายกลุ่มย่อยโดยมีผู้สอนและผู้ช่วยดูแลกลุ่มให้อภิปรายตามวัตถุประสงค์ให้กลุ่มเลือกประธานและผู้แทนกลุ่มเพื่อนำเสนอผลการอภิปราย และให้แต่ละกลุ่มอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในผู้สูงอายุ</li> <li>2. ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ</li> <li>3. ประโยชน์ของการดูแลตนเอง</li> </ol> <p>- ผู้แทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการอภิปรายของแต่ละกลุ่ม</p> | <p>ผู้สูงอายุนั่งหันหน้าเข้าหากันเป็นรูปตัววงกลม</p> | <p>15 นาที</p> <p>45 นาที</p> |                    | <p>สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น</p> |

| กิจกรรมการเรียนการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | การจัดกลุ่ม<br>ผู้เรียน | ระยะ<br>เวลา                          | สื่อการเรียน<br>การสอน | ประเมินผล |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|------------------------|-----------|
| <p>-ผู้สอนเชิญตัวแบบ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มี<br/>สุขภาพดี แข็งแรง มากกล่าวถึงการดูแล<br/>ตนเอง ของท่านว่าทำอะไร โดยเปิด<br/>โอกาสให้ผู้สูงอายุในกลุ่มซักถาม ถึงการ<br/>ปฏิบัติตัวได้ ผู้สอนพยายามกล่าวถึงผลดี<br/>ที่เห็นชัดเจนจากผู้สูงอายุที่เป็นตัวแบบ<br/><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>- ผู้สอนกล่าวสรุปร่วมกับผู้สูงอายุใน<br/>ประเด็นต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายใน<br/>วัยสูงอายุ</li><li>- ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลง<br/>ในวัยสูงอายุ</li><li>- ประโยชน์ของการดูแลตนเอง</li></ul> <p>- ผู้สอนกล่าวสรุปเพิ่มเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูง<br/>อายุเชื่อในความสามารถของตนเอง<br/>ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า<br/>เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตควรค่า<br/>แก่การเคารพนับถือของครอบครัวและ<br/>สังคม ผู้สูงอายุทุกท่านมีศักยภาพ มี<br/>ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ควบคุม<br/>ตนเอง และรับผิดชอบตนเองได้ การ<br/>ดำรงชีวิตอยู่และมีความสุขตามอัธยาศัย<br/>จำเป็นต้องอาศัย การดูแลตนเองที่ดี</p> |                         | <p>15<br/>นาที</p> <p>30<br/>นาที</p> | สื่อบุคคล              |           |

| กิจกรรมการเรียนการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                        | การจัดกลุ่ม<br>ผู้เรียน | ระยะ<br>เวลา | สื่อการเรียน<br>การสอน | ประเมินผล |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|-----------|
| เพราะการดูแลตนเองจะช่วยชะลอความ<br>เสื่อมของร่างกาย ลดการเจ็บป่วยต่างๆ<br>ได้ ทำให้มีชีวิตรื่นยาวอย่างมีสุขภาพดี<br>- ผู้สอนขอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้สูง<br>อายุและข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรม<br>ในครั้งต่อไป<br>- ผู้สอนกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่<br>ให้ความร่วมมือ และนัดหมายกิจกรรม<br>ครั้งต่อไป |                         |              |                        |           |

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเรื่องการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

### ครั้งที่ 3

#### เรื่อง อาหารกับการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ

เวลา 2 ชั่วโมง

#### จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถบอกอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถบอกประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ

#### เนื้อหา

การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ จะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้ อาหารสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นอาหารอ่อนย่อยง่าย รสไม่จัดเกินไป ผักผลไม้หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ง่ายต่อการเคี้ยวอาหาร ทั้งนี้ผู้สูงอายุจะมีความต้องการอาหารลดลง แต่ร่างกายก็ต้องการพลังงานและสารอาหารที่มีคุณภาพเพื่อการดำรงชีวิต

โปรตีน ควรเป็นโปรตีนจากปลา ไข่ขาว นม ผู้สูงอายุควรได้คัมนมพร่องมันเนย หรือนมถั่วเหลืองวันละ 1 แก้ว ไข่แดงควรรับประทานไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ ถ้ามีปัญหาไขมันในเลือดสูงควรรับประทานเฉพาะไข่ขาว

ไขมัน ควรเป็นไขมันจากพืช เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ ควรได้รับประมาณ 2-3 ช้อนโต๊ะต่อวัน สารไขมันที่เรียกว่าโคเลสเตอรอลมีส่วนเกี่ยวข้องกับการแข็งตัวของหลอดเลือด ซึ่งจะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดต่างๆ ได้ เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล ไข่แดง เป็นอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง ผู้สูงอายุควรระมัดระวังในการรับประทานอาหารประเภทนี้

คาร์โบไฮเดรต ควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ถั่วลิสง ข้าว มัน ข้าวซ้อมมือ น้ำตาล ควรเป็นน้ำตาลจากธรรมชาติ

วิตามิน แหล่งของวิตามินส่วนใหญ่อยู่ในผัก ผลไม้สด ผู้สูงอายุควรรับประทานผักผลไม้ ให้เพียงพอสม่ำเสมอในแต่ละวัน

แร่ธาตุ ที่สำคัญและเป็นปัญหาในผู้สูงอายุได้แก่ ธาตุเหล็ก และแคลเซียม อาหารที่มีธาตุเหล็กมากได้แก่ ตับ เนื้อสัตว์ ไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้ง ลูกเดือย เมล็ดบัว อาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมได้แก่ นม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง

น้ำ เป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งของร่างกาย ทำหน้าที่ควบคุมปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย และขับถ่ายของเสีย ป้องกันอาการท้องผูก ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ควรดื่มน้ำ กาแฟ เครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของคาเฟอีน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

| กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | การจัดกลุ่ม<br>ผู้เรียน                           | ระยะ<br>เวลา       | สื่อการเรียนรู้<br>การสอน | ประเมินผล |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|-----------|
| <p>1. ผู้สอนกล่าวสวัสดิ์ ทักทายผู้สูงอายุ<br/>ทุกท่าน</p> <p>2. ผู้สอนกล่าวสรุปสาระสำคัญของ<br/>กิจกรรมครั้งก่อนคือเรื่องการดูแลตนเอง<br/>ในวัยสูงอายุและความสำคัญของการดูแล<br/>ตนเองในวัยสูงอายุ ดังนี้<br/>เมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงใน<br/>ทางที่เสื่อมลง ซึ่งการเปลี่ยนแปลง<br/>ดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและ<br/>จิตใจ ผู้สูงอายุจึงมีโอกาสเจ็บป่วยหรือ<br/>เป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย ถ้ามีการดูแลตนเอง<br/>ที่ถูกต้องจะช่วยชะลอความเสื่อมของ<br/>ร่างกายและจิตใจให้ช้าลง ลดภาวะการ<br/>เจ็บป่วยได้</p> <p>3. ผู้สอนชี้แจงหัวเรื่องสำหรับกิจกรรม<br/>ในครั้งที่ 3 คือเรื่องอาหารกับการส่งเสริม<br/>สุขภาพในผู้สูงอายุ และบอก<br/>วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้</p> | <p>นั่งหันหน้า<br/>เข้าหากัน<br/>เป็นรูปตัวยู</p> | <p>10<br/>นาที</p> |                           |           |

| กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | การจัดกลุ่ม<br>ผู้เรียน | ระยะ<br>เวลา                                             | สื่อการเรียนรู้<br>การสอน                                                                                                | ประเมินผล |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u></p> <p>ผู้สอนแจกแผ่นภาพอาหารชนิดต่างๆ<br/>ขนม ผลไม้ ให้ผู้สูงอายุคนละภาพ โดย<br/>ให้ส่งภาพไปรอบวงโดยเปิดเพลงร่วม<br/>ด้วย เมื่อเพลงหยุดผู้สูงอายุจะได้ภาพ<br/>คนละ 1 ใบ ให้ผู้สูงอายุแต่ละท่าน<br/>อธิบายอาหารชนิดนั้น ชอบรับประทาน<br/>หรือไม่ รับประทานบ่อยเพียงใด และ<br/>ท่านคิดว่าเหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือไม่</p> <p><u>ขั้นสอน</u></p> <p>- ผู้สอนนำอภิปรายกลุ่มเรื่องอาหารที่<br/>เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยระบุถึง<br/>ชนิด ,ปริมาณที่เหมาะสม,ประโยชน์ของ<br/>อาหาร เริ่มจากโปรตีน, คาร์โบไฮเดรต ,<br/>ไขมัน ,วิตามิน ,เกลือแร่ ,น้ำ โดยให้ผู้สูง<br/>อายุทุกท่านได้แสดงความคิดเห็น</p> <p>-ผู้สอนสรุปประเด็นจากการอภิปรายร่วม<br/>กับผู้สูงอายุ และถามความเห็นเพิ่มเติม<br/>จากผู้สูงอายุ</p> <p>- ผู้สอนเชิญผู้สูงอายุที่เป็นตัวแบบมาเล่า<br/>ถึงประสบการณ์ในการใช้ความพยายาม<br/>ที่จะมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่<br/>ส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ รวมถึง<br/>ความรู้สึกและสภาวะสุขภาพเมื่อ<br/>สามารถปฏิบัติพฤติกรรม</p> |                         | <p>20<br/>นาที</p> <p>45<br/>นาที</p> <p>15<br/>นาที</p> | <p>- แผ่นภาพ<br/>อาหาร ,<br/>ขนม ,ผลไม้<br/>15 ภาพ</p> <p>- ตั้งเกิดจากการ<br/>แสดงความคิด<br/>เห็น</p> <p>สื่อบุคคล</p> |           |

| กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | การจัดกลุ่มผู้เรียน | ระยะเวลา                                                    | สื่อการเรียนการสอน                                  | ประเมินผล |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------|
| <p>การรับประทานอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพได้ เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมซักถาม</p> <p>-ผู้สอนเสนอรายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุใน 1 วัน และนำเสนอประโยชน์ของอาหารนั้น ๆ</p> <p>-ให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มละ 3 คน ช่วยกันคิดรายการอาหารใน 1 วัน</p> <p>-ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มนำเสนอเมนูอาหาร แล้วให้กลุ่มช่วยวิเคราะห์ส่วนประกอบหลักของอาหารแต่ละชนิด ประโยชน์ความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ</p> <p>-ผู้สอนสรุปถึงการวิเคราะห์ส่วนประกอบหลักของอาหารก่อนรับประทานอาหาร และการจัดเมนูอาหารที่จะบริโภคใน 1 วัน โดยคำนึงถึงความครบถ้วนของอาหารหลัก 5 หมู่ และตัดส่วนอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>-ผู้สอนสรุปร่วมกับผู้สูงอายุในประเด็นต่อไปนี้</p> <p>- หลักในการรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ</p> <p>- ประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่ครบถ้วน เหมาะสม</p> |                     | <p>10 นาที</p> <p>10 นาที</p> <p>15 นาที</p> <p>20 นาที</p> | <p></p> <p></p> <p></p> <p>เอกสารอาหารผู้สูงวัย</p> |           |

| กิจกรรมการเรียนการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | การจัดกลุ่ม<br>ผู้เรียน | ระยะ<br>เวลา | สื่อการเรียน<br>การสอน | ประเมินผล |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|-----------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- อาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ</li><li>- ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมและข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป</li><li>- ผู้สอนกล่าวให้กำลังใจกับผู้สูงอายุในการมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ</li><li>- ผู้สอนกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป</li></ul> |                         |              |                        |           |

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเรื่องการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ครั้งที่ 4

### เรื่อง การพักผ่อนและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

เวลา 2 ชั่วโมง

#### จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถบอกถึงหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถบอกถึงกิจกรรมยามว่างที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถบอกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการมีกิจกรรม

ยามว่าง

#### เนื้อหา

ในวัยสูงอายุจะมีเวลาว่างมากขึ้นควรมีกิจกรรมและการพักผ่อนอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุยังคงมีบทบาทและสถานภาพทางสังคม เกิดความเพลิดเพลินและรู้สึกมีคุณค่า เช่น การอ่านหนังสือ, การเลี้ยงสัตว์, การปลูกต้นไม้, การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมต่างๆ, การไปวัด ประกอบกิจกรรมทางศาสนา, การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุแบ่งได้เป็น 3 ประเภท

1. การออกกำลังกายประเภทแอโรบิค คือการออกกำลังกายที่เพิ่มการทำงานของปอดและหัวใจ เป็นการการออกกำลังกาย ที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมาก ทำให้มีการหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น ควรการออกกำลังกาย ติดต่อกันเป็นเวลา 20-30 นาที เช่น การวิ่ง การเดินเร็ว การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิค

2. การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด เช่น โยคะ รำมวยจีน เป็นการออกกำลังกาย ที่ทำให้เกิดความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่นของร่างกาย ช่วยในเรื่องการทรงตัวและประสานงานของอวัยวะต่างๆ การยืดเหยียดจะช่วยในผู้ที่เป็โรคปวดข้อได้มาก ควรออกกำลังกาย ทุกวัน หรือ 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์

3. การออกกำลังกายที่เพิ่มพลังหรือความแข็งแรง เช่นการวิดพื้น การยกน้ำหนัก

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรคำนึงถึงประโยชน์และความปลอดภัยเป็นหลัก ควรออกกำลังกายช้าๆ และค่อยๆเพิ่มการออกกำลังกายทีละน้อย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งหรือบริเวณที่อากาศร้อนอบอ้าวหรือหลังรับประทานอาหารอิ่มๆ

## กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

| กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | การจัดกลุ่ม<br>ผู้เรียน          | ระยะ<br>เวลา | สื่อการเรียนรู้<br>การสอน | ประเมินผล |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|---------------------------|-----------|
| <p>1. ผู้สอนกล่าวสวัสดิ์ ทักทายผู้สูงอายุทุกท่าน</p> <p>2. ผู้สอนกล่าวสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรมครั้งก่อน คือเรื่องอาหารกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อเป็นการกระตุ้นเตือน ดังนี้</p> <p>การรับประทานอาหารที่เหมาะสมครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรค ความต้องการสารอาหารสำหรับผู้สูงอายุจะน้อยลงเพราะการทำกิจกรรมต่างๆ น้อยลง แต่ร่างกายยังต้องการพลังงานและสารอาหารที่มีคุณภาพ ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงความครบถ้วนของอาหารหลัก 5 หมู่ และสัดส่วนของอาหารที่เหมาะสม</p> <p>3. ผู้สอนชี้แจงหัวเรื่องสำหรับกิจกรรมในครั้งที่ 4 คือเรื่องการพักผ่อนและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้</p> | นั่งหันหน้าเข้าหากันเป็นรูปตัวยู | 15 นาที      |                           |           |

| กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | การจัดกลุ่ม<br>ผู้เรียน | ระยะ<br>เวลา | สื่อการเรียนรู้<br>การสอน | ประเมินผล                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u></p> <p>ผู้สอนกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการ<br/>ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ<br/>การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ มี<br/>จุดประสงค์เพื่อรักษาสมรรถภาพของ<br/>ร่างกายไว้ให้อยู่ในระดับดีที่สุด ตาม<br/>สภาพของแต่ละบุคคล การออกกำลังกาย<br/>จึงต้องคำนึงถึงประโยชน์และความ<br/>ปลอดภัยของผู้สูงอายุเป็นหลัก</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         | 5 นาที       |                           |                                                                              |
| <p><u>ขั้นสอน</u></p> <p>-ผู้สอนให้ผู้สูงอายุกล่าวถึงการออก<br/>กำลังกายของแต่ละท่าน โดยให้ผู้สูง<br/>อายุบอกถึง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เหตุผลในการเลือกชนิดของการ<br/>ออกกำลังกายของท่าน</li> <li>- ระยะเวลา ความบ่อย ในการออก<br/>กำลังกาย</li> <li>- ผู้สอนสรุปประเด็น การออกกำลังกาย<br/>ของผู้สูงอายุในกลุ่ม ว่าเป็นอย่างไร มี<br/>อะไรบ้าง</li> <li>- แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม ให้แต่ละ<br/>กลุ่มอภิปรายโดยมีผู้สอนและผู้ช่วย<br/>เป็นผู้นำอภิปราย ในหัวข้อต่อไปนี้</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประเภทของการออกกำลังกายที่<br/>เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>2. ระยะเวลาความถี่บ่อยที่เหมาะสม</li> </ol> |                         | 20<br>นาที   |                           | <p>- ตั้งเกิดจาก<br/>ความสนใจ<br/>และความร่วม<br/>มือในการทำ<br/>กิจกรรม</p> |

| กิจกรรมการเรียนการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | การจัดกลุ่ม<br>ผู้เรียน | ระยะ<br>เวลา                          | สื่อการเรียน<br>การสอน             | ประเมินผล                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <p>3.ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย</p> <p>4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย</p> <p>- ให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มส่งผู้แทนออกมานำเสนอผลการอภิปรายและขอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากกลุ่ม</p> <p>- ผู้สอนแนะนำการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ รำมวยจีน ผู้สอนขอให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายร่วมกันตามวิดีโอเทปสาธิต รำมวยจีน</p> <p>- ผู้สอนถามความรู้สึกผู้สูงอายุหลังการออกกำลังกายร่วมกัน</p> <p>- ผู้สอนขอให้ผู้สูงอายุบอกถึงกิจกรรมยามว่าง และประโยชน์ของการมีกิจกรรม โดยให้ผู้สูงอายุอภิปรายทุกท่าน</p> <p>- ผู้สอนสรุปกิจกรรมยามว่างของผู้สูงอายุในกลุ่มว่าเป็นอย่างไร และมีประโยชน์อย่างไร</p> <p>- ผู้สอนแนะนำกิจกรรมยามว่างที่เหมาะสมกับวัย เช่น การนั่งสมาธิ, การไปวัด, ฟังธรรม, การฟังเพลง, การปลูกต้นไม้</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>- ผู้สอนสรุปร่วมกับผู้สูงอายุในประเด็นต่อไปนี้</p> <p>- หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ</p> |                         | <p>30<br/>นาที</p> <p>20<br/>นาที</p> | <p>วิดีโอเทป<br/>สาธิตรำมวยจีน</p> | <p>- สังเกตจาก<br/>ความสนใจ<br/>และร่วมมือ<br/>ในการทำกิจกรรม</p> |

| กิจกรรมการเรียนการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | การจัดกลุ่ม<br>ผู้เรียน | ระยะ<br>เวลา | สื่อการเรียน<br>การสอน | ประเมินผล |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|-----------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ<br/>ผู้สูงอายุ</li><li>- ประโยชน์ของการออกกำลังกาย</li><li>- ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย</li><li>- ผู้สอนถามข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจาก<br/>ผู้สูงอายุ</li><li>- ผู้สอนกล่าวให้กำลังใจกับผู้สูงอายุใน<br/>การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการดูแลตนเอง</li><li>- ผู้สอนกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่าน<br/>ที่ให้ความร่วมมือและนัดหมาย<br/>กิจกรรมครั้งต่อไป</li></ul> |                         |              |                        |           |

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเรื่องการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ  
ครั้งที่ 5

เรื่อง กิจกรรมประจำวันเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันอุบัติเหตุในวัยสูงอายุ  
เวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

- 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกกิจกรรมประจำวันที่ส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุได้
  - 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกแนวทางในการป้องกันอุบัติเหตุในวัยสูงอายุได้
  - 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุบอกถึงความสำคัญของการป้องกันอุบัติเหตุในวัยสูงอายุได้
- เนื้อหา

การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพื่อส่งเสริมสุขภาพ รักษาไว้ซึ่งหน้าที่ของอวัยวะนั้น ๆ รวมถึงสนใจและค้นหาความผิดปกติของตนเอง ได้แก่ การอาบน้ำ ในผู้สูงอายุผิวหนังจะไวต่อการบาดเจ็บต่างๆ และมีไขมันใต้ผิวหนังน้อย ควรทาโลชั่นหรือน้ำมันมะกอกเพื่อลดภาวะผิวหนังแห้งแตกและอาการคัน ควรอาบน้ำวันละ 1 ครั้ง สระผมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รักษาความสะอาดปากและฟันทุกครั้งหลังอาหารและก่อนนอน ผู้สูงอายุที่ใส่ฟันปลอมควรถอดทุกครั้งหลังอาหาร และแช่น้ำสะอาดไว้ในเวลากลางคืน ควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกาย

การป้องกันอุบัติเหตุเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เพราะเมื่อได้รับบาดเจ็บแล้วการรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสภาพ จะใช้เวลานาน ยุ่งยากกว่าคนอายุน้อย ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นภาระต่อครอบครัวและสังคมด้วย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

| กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                                                                                                             | การจัดกลุ่มผู้เรียน                                   | ระยะเวลา | สื่อการเรียนการสอน | การประเมินผล                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------|--------------------|------------------------------------------------|
| 1. ผู้สอนกล่าวสวัสดิทักทายผู้สูงอายุทุกท่าน<br>2. ผู้สอนกล่าวสรุปประเด็นของกิจกรรมในครั้งก่อนคือเรื่องการพักผ่อน และการออกกำลังกายในผู้สูงอายุดังนี้ | จัดกลุ่มให้ผู้สูงอายุนั่งหันหน้าเข้าหากันเป็นรูปตัวยู | 25 นาที  |                    | -สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม |

| กิจกรรมการเรียนการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | การจัดกลุ่ม<br>ผู้เรียน | ระยะ<br>เวลา | สื่อการเรียน<br>การสอน | ประเมินผล |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|-----------|
| <p>ผู้สูงอายุควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพิจารณาถึงประเภท ความหนัก ความนานและความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสม โดยควรออกกำลังกายอย่างช้าๆ และเลือกออกกำลังกายชนิดที่ไม่ต้องใช้แรงมากเกินไป และค่อยๆเพิ่มการออกกำลังกายทีละน้อย ผู้สอนขอให้ผู้สูงอายุฝึก รำมวยจีนร่วม กันอีกครั้งเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายและสดชื่น</p> <p>3. ผู้สอนชี้แจงหัวเรื่องของกิจกรรมครั้งที่ 5 คือ กิจกรรมประจำวันเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u></p> <p>การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุนอกเหนือจากการรับประทานอาหารที่ถูกต้องครบถ้วน , การออกกำลังกายที่เหมาะสม , พักผ่อนอย่างเพียงพอแล้ว การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันอุบัติเหตุเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะการดูแลกิจวัตรประจำวันจะส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งโครงสร้างและหน้าที่</p> |                         | 10 นาที      |                        |           |

| กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | การจัดกลุ่มผู้เรียน | ระยะเวลา                      | สื่อการเรียนรู้การสอน | การประเมินผล                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| <p>ของตนเอง ส่วนการป้องกันอุบัติเหตุจำเป็นเพราะเมื่อได้รับบาดเจ็บแล้ว การแก้ไขและรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสภาพ ใช้เวลานานและยุ่งยาก</p> <p><u>ขั้นสอน</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้สอนขอให้ผู้สูงอายุทุกท่านเล่าถึงกิจวัตรประจำวันว่าเป็นอย่างไรบ้างเริ่มตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน โดยเริ่มจากกิจวัตรประจำวันของผู้สอน</li><li>- ผู้สอนสรุปถึงกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในกลุ่มว่าเป็นอย่างไร</li><li>- แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม ให้มีการอภิปรายกลุ่มย่อยในหัวข้อต่อไปนี้<ul style="list-style-type: none"><li>- กลุ่มที่ 1<ul style="list-style-type: none"><li>- กิจวัตรประจำวันเพื่อดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ</li><li>- ประโยชน์ของกิจวัตรประจำวัน</li></ul></li><li>- กลุ่มที่ 2<ul style="list-style-type: none"><li>- แนวทางการป้องกันอุบัติเหตุสำหรับผู้สูงอายุ</li><li>- ความสำคัญของการป้องกันอุบัติเหตุสำหรับผู้สูงอายุ</li></ul></li></ul></li><li>- ให้ผู้แทนของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการอภิปราย และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุกลุ่มใหญ่แสดง</li></ul> |                     | <p>45 นาที</p> <p>30 นาที</p> |                       | <p>สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น</p> |

| กิจกรรมการเรียนการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | การจัดกลุ่ม<br>ผู้เรียน | ระยะ<br>เวลา | สื่อการเรียน<br>การสอน | ประเมินผล |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|-----------|
| <p>ความคิดเห็นเพิ่มเติม</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้สอนสรุปสาระสำคัญร่วมกับผู้สูงอายุในประเด็นดังต่อไปนี้<ul style="list-style-type: none"><li>- กิจกรรมประจำวันที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ</li><li>- กิจกรรมการตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกาย</li><li>- แนวทางการป้องกันอุบัติเหตุสำหรับผู้สูงอายุ</li><li>- ความสำคัญของการป้องกันอุบัติเหตุ</li></ul></li><li>- ผู้สอนกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและกล่าวให้กำลังใจผู้สูงอายุให้มีการดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพแข็งแรงและจิตใจที่แจ่มใสของทุกท่าน</li></ul> |                         | 20<br>นาที   |                        |           |

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเรื่องการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

### ครั้งที่ 6

เรื่อง ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยและการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถบอกแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย เช่น ท้องผูก นอนไม่หลับ ความเครียด

2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถบอกการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย

เนื้อหา

ปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยสูงอายุ

- ท้องผูก ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการท้องผูกดังนี้

1. รับประทานผักสดและผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อให้มีกากอาหารเพียงพอ
2. ดื่มน้ำสะอาดมากๆ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ควรหลีกเลี่ยง ชา กาแฟ
3. ออกกำลังกายตามสภาพของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นการเคลื่อนไหว

ของลำไส้

4. ฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา
5. ถ้าจำเป็นต้องใช้ยาระบายควรปรึกษาแพทย์
6. ทำจิตใจให้สบาย ไม่วิตกกังวลเกินไป

- นอนไม่หลับ ผู้สูงอายุควรปฏิบัติดังนี้

1. สภาพห้องนอนควรมีอากาศถ่ายเทดี อากาศไม่ร้อน ไม่หนาวเกินไป
2. รับประทานอาหารเย็นแต่พออิ่ม หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหนักใกล้เวลานอนเพราะอาจอึดอัดไม่สบาย ทำให้นอนหลับไม่สนิทได้
3. ค่ำเครื่องคั่นอุ่นๆก่อนเข้านอน เช่น นมสด ควรงดเว้นเครื่องดื่มที่ส่วนผสม

ของคาเฟอีน เช่น โคล่า ชา กาแฟ

4. ทำจิตใจให้สบายก่อนเข้านอน ด้วยการสวดมนต์ หรือทำสมาธิ การทำจิตใจให้สงบปราศจากความกังวล จะทำให้หลับสนิทและไม่ฝันร้าย

- ภาวะเครียด ผู้สูงอายุควรปฏิบัติดังนี้

1. เข้าใจและยอมรับความจริงของการเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนต่างๆ เกี่ยวกับสภาพตนเอง ครอบครัว และสังคม

2. ฝึกตนฝึกจิตใจอยู่ในหลักธรรม ไม่หลงในลาภ ยศ สรรเสริญ ทำความดีเพื่อ

ความดีให้เกิดความภาคภูมิใจ

3. ทำคนให้เป็นทีเคารพรักของคนทั่วไป ด้วยความเมตตากรุณา ซึ่งสามารถแสดงออกได้ ทางกาย วาจา ใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน และมีความเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น

ปัญหาสุขภาพ เมื่อเจ็บป่วย ผู้สูงอายุควรปฏิบัติดังนี้

1. ขอความช่วยเหลือจากคู่สมรส ครอบครัว หรือเพื่อนบ้าน
2. ใช้บริการจากระบบบริการสุขภาพ เช่น สถานีอนามัย โรงพยาบาล
3. ไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบัน
4. ปฏิบัติตัวตามแผนการรักษาของแพทย์ หรือคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ในทีม สุขภาพ
5. ควรแสวงหาข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ จากสื่อมวลชนต่างๆ เช่น เอกสารแผ่นพับ หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

| กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                                                                                      | การจัดกลุ่มผู้เรียน                        | ระยะเวลา | สื่อการเรียนการสอน | ประเมินผล |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------|--------------------|-----------|
| 1. ผู้สอนกล่าวสวัสดิ์ ทักทายผู้สูงอายุทุกท่าน                                                                                 | ผู้สูงอายุนั่งหันหน้าเข้าหากันเป็นรูปตัวยู | 25 นาที  |                    |           |
| 2. ผู้สอนกล่าวถึงกิจกรรมในครั้งก่อน เรื่องกิจวัตรประจำวันเพื่อการดูแลสุขภาพ สรุปประเด็นที่สำคัญเพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนดังนี้ |                                            |          |                    |           |
| การดูแลกิจวัตรประจำวันให้ครบถ้วน และถูกต้องจะช่วยส่งเสริม และรักษาไว้                                                         |                                            |          |                    |           |

| กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | การจัดกลุ่มผู้เรียน                                                    | ระยะเวลา                                    | สื่อการเรียนการสอน                          | ประเมินผล                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <p>ซึ่งโครงสร้างและหน้าที่ของตนเอง ค้นหาความคิดปกติของร่างกาย เพื่อได้รับการแก้ไขอย่างรวดเร็ว</p> <p>- ผู้สอนและผู้สูงอายุออกกำลังกายฝึกทำมวยจีนร่วมกัน เพื่อสร้างบรรยากาศเป็นกันเองและกระตุ้นการตื่นตัวของร่างกาย</p> <p>3. ผู้สอนชี้แจงถึงหัวเรื่องสำหรับกิจกรรมครั้งที่ 6 คือเรื่อง ปัญหาสุขภาพและการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยและบอกวัตถุประสงค์สำหรับกิจกรรมครั้งนี้</p> <p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u></p> <p>เมื่อเข้าวัยสูงอายุก็มีปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยๆ ดังนั้นในครั้งนี้ ผู้สอนจึงขอให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อกัน ในเรื่องปัญหาของการปฏิบัติตนเพื่อการดูแลตนเอง ปัญหาสุขภาพเพื่อให้ทุกท่านช่วยกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมต่อไป</p> <p><u>ขั้นสอน</u></p> <p>- ผู้สอนขอให้ผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่เป็นตัวแบบเล่าถึงปัญหาของการปฏิบัติตนเพื่อการดูแลตนเอง ปัญหาสุขภาพของแต่ละท่าน</p> <p>- ผู้สอนสรุปถึงปัญหาของผู้สูงอายุในกลุ่ม</p> | <p>ผู้สูงอายุ 20</p> <p>หน้าที</p> <p>ห็นหน้าเข้าหากันเป็นรูปตัวยู</p> | <p>20</p> <p>นาที</p> <p>35</p> <p>นาที</p> | <p>สื่อการเรี ยนการสอน</p> <p>สื่อบุคคล</p> | <p>ประเมินผล</p> <p>สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น</p> |

| กิจกรรมการเรียนการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | การจัดกลุ่ม<br>ผู้เรียน | ระยะ<br>เวลา | สื่อการเรียน<br>การสอน | ประเมินผล |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|-----------|
| <p>- ผู้สอนขอแนวทางแก้ไขปัญหาจากผู้สูงอายุ โดยให้กลุ่มช่วยกันคิด</p> <p>- ผู้สอนสรุปประเด็น</p> <p>- แบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้</p> <p>- กลุ่มที่ 1</p> <p>    อภิปรายเรื่อง ท้องผูก สาเหตุ และแนวทางแก้ไข</p> <p>- กลุ่มที่ 2</p> <p>    อภิปรายเรื่อง ปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และแนวทางแก้ไข</p> <p>- กลุ่มที่ 3</p> <p>    อภิปรายเรื่อง ปัญหาสุขภาพ เมื่อเกิดการเจ็บป่วยผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนอย่างไร</p> <p>- ให้ผู้สูงอายุที่เป็นผู้แทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการอภิปราย และให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม <u>ขึ้นสรุป</u></p> <p>    ผู้สอนสรุปร่วมกับผู้สูงอายุ ในเรื่องกิจกรรมการดูแลตนเองในด้านต่างๆดังนี้</p> <p>    1. การรับประทานอาหาร , น้ำ , การได้รับอากาศบริสุทธิ์</p> |                         | 20<br>นาที   |                        |           |

| กิจกรรมการเรียนการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | การจัดกลุ่ม<br>ผู้เรียน | ระยะ<br>เวลา | สื่อการเรียน<br>การสอน | ประเมินผล |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|-----------|
| <p>2. การจับถ่าย</p> <p>3. การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล</p> <p>4. การมีกิจกรรมยามว่างและการพักผ่อน</p> <p>5. การปฏิบัติตนเพื่อสร้างมิตร ให้ความรักและความผูกพัน</p> <p>6. การหลีกเลี่ยงและป้องกันอันตราย</p> <p>7. การค้นหาและสนใจความผิดปกติของตนเอง</p> <p>8. การบรรเทาภาวะเครียดที่เกิดจากผลกระทบต่างๆ</p> <p>9. การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย</p> <p>- ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม</p> <p>- ผู้สอนขอให้ผู้สูงอายุแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา</p> <p>- ผู้สอนกล่าวให้กำลังใจผู้สูงอายุให้มีการดูแลตนเองที่ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ</p> <p>- ผู้สอนกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือ พร้อมนัดหมายเพื่อเก็บ ข้อมูลหลังการทดลอง</p> |                         |              |                        |           |

## เกมบัตรคำ “ กิจกรรมเพื่อสุขภาพ ”

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ

1. บอกถึงกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วส่งเสริมให้มีสุขภาพดี
2. อธิบายเหตุผลที่กิจกรรมนั้นมีผลต่อสุขภาพ

**ระยะเวลา** 30 นาที

**อุปกรณ์**

1. บัตรคำชื่อกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ  
- ดื่มน้ำสะอาด , ออกกำลังกาย , อาสาสมัคร , นอนหลับพักผ่อน , ตรวจสอบสุขภาพประจำปี , ปลูกต้นไม้ , กินผักผลไม้ , สวดมนต์ , ฟังธรรม , เมื่อเจ็บป่วยไปพบแพทย์
2. บัตรคำชื่อกิจกรรมที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพ  
- สระผมทุกวัน , ท้องผูกกินยาระบาย , ดื่มกาแฟ , สูบบุหรี่ , อาหารรสจัด

**วิธีการ**

1. แบ่งผู้สูงอายุกลุ่มละ 5 คน
2. อธิบายวิธีเล่นเกมให้ทราบ ให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มที่ละ 1 คน มาเลือกบัตรคำที่ผู้สอนและนำบัตรคำที่ได้ไปติดไว้บนบอร์ดได้คำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ และกิจกรรมที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพให้ถูกต้อง
3. ให้กลุ่มช่วยพิจารณาว่าถูกหรือผิดช่วยกันแก้ไข และอธิบายเหตุผล
4. ผู้สอนและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปถึงกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วส่งเสริมสุขภาพและไม่ส่งเสริมสุขภาพ

## คู่มือการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุเป็นโปรแกรมที่ประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ซึ่งประกอบไปด้วย ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูรา การใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนการสอนที่มุ่งหวังให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ และสามารถมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้องได้ แบ่งการจัดกิจกรรมออกเป็น 6 ครั้ง ดังนี้

1. เรื่อง การปฐมนิเทศน์ และความหมายของการดูแลตนเอง
2. เรื่อง การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ
3. เรื่อง อาหารกับการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ
4. เรื่อง การพักผ่อนและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
5. เรื่อง กิจกรรมประจำวันเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันอุบัติเหตุในวัยสูงอายุ
6. เรื่อง ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยและการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย

เนื้อหา การดูแลตนเองในผู้สูงอายุประกอบด้วย

1. การดูแลตนเองโดยทั่วไป เป็นการดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคล ตามความต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุซึ่งครอบคลุมกิจกรรมทั้ง 6 ด้าน ได้แก่

- 1.1 การปฏิบัติตนเพื่อให้ได้อาหาร น้ำ อากาศ ที่เพียงพอ
- 1.2 การปฏิบัติตนเพื่อให้มีการขับถ่ายเป็นไปตามปกติ
- 1.3 การปฏิบัติตนเพื่อให้มีกิจกรรมที่เหมาะสมและพักผ่อนที่เพียงพอ
- 1.4 การปฏิบัติตนเพื่อใช้เวลาเป็นส่วนตัวและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 1.5 การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายต่อชีวิต
- 1.6 การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการ

2. การดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ

3. การดูแลตนเองในภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ

หลักการจัดกิจกรรม

1. จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

2. กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้นำวิธีการต่างๆ จากทฤษฎีและผลการวิจัยที่พบว่าช่วย

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เช่น

- ยึดหลักการเพิ่มศักดิ์ศรีและความรู้สึกรักคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
- การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติ
- การให้กำลังใจ การใช้คำพูดชักจูงใจ
- ส่งเสริมความเชื่อในความสามารถของผู้สูงอายุ
- การให้เห็นประสบการณ์จากผู้อื่น โดยใช้ตัวแบบ
- การจัดสภาพการเรียนรู้และอุปกรณ์การเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียน เช่น วัสดุทัศน

การสาธิต การฝึกปฏิบัติ การอภิปรายกลุ่ม

3. การจัดกลุ่มผู้สูงอายุควรเป็นผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน เช่น ระดับการศึกษา งานอดิเรก และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่ควรมีความผิดปกติทางการได้ยิน

4. จำนวนผู้สูงอายุในกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน

5. ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งควรมีผู้ช่วยสอนอย่างน้อย 1 คน เพื่อช่วยให้กิจกรรม

และการทำกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น

บทบาทผู้สอน

1. ผู้สอนควรจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เช่น ความเป็นสัดส่วน

สงบเงียบ

2. ผู้สอนจำเป็นต้องมีความรู้เรื่องหลักการสอนผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

3. ผู้สอนต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้เรียน ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การสอน ความไว้วางใจจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการติดต่อสื่อสาร

4. ผู้สอนควรมีทักษะในการสอน มีอารมณ์ขัน เข้าใจผู้สูงอายุ มีความอดทน ให้เกียรติผู้สูงอายุ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

บทบาทผู้เรียน

1. ร่วมสนทนา เสนอแนะความคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้สูงอายุในกลุ่ม

2. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรม

3. ฝึกปฏิบัติในกิจกรรมที่กำหนดร่วมกัน

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมขณะทำกิจกรรม

2. แบบสัมภาษณ์วัดความรู้และพฤติกรรมก่อนเข้าโปรแกรมและเมื่อจบโปรแกรม

### สื่อการเรียนการสอน

1. วิดีทัศน์เรื่องการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
2. เอกสารเรื่อง 9 ประการเพื่อชีวิตในวัยสูงอายุ , เอกสารอาหารผู้สูงอายุ
3. เกมบัตรคำ
4. แผ่นภาพอาหาร ผลไม้ ขนมต่างๆ จำนวน 15 ภาพ
5. ตัวแบบ หรือสื่อบุคคล ควรคัดเลือกผู้สูงอายุที่เป็นที่รู้จักหรือเป็นที่นับถือของผู้อื่น

ซึ่งมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี มีการดูแลตนเองที่ถูกต้อง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีสามารถเป็นแบบอย่างกับผู้อื่นได้ และอาจเป็นผู้มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ หรือมีทักษะในการสื่อสารที่ดี ก็จะช่วยทำให้การทำกิจกรรมประสบความสำเร็จเพิ่มมากขึ้น

# แบบสัมภาษณ์เพื่อกำหนดกรอบกลุ่มตัวอย่าง

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์ .....

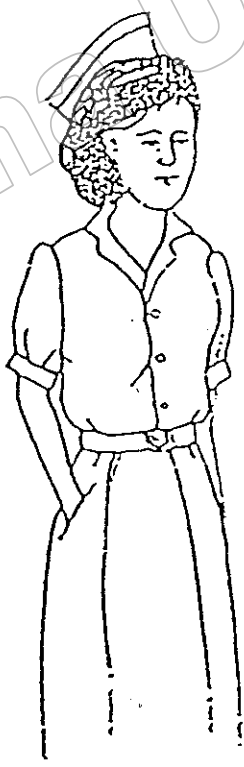
ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

## แบบทดสอบสมรรถภาพสมองไทย

### THAI MENTAL STATE EXAMINATION (TMSE)

#### ORIENTATION (6 คะแนน)

1. วันนี้วันอะไรของสัปดาห์ (จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัส ศุกร์ ฯลฯ).....
2. วันนี้วันที่เท่าไร.....
3. เดือนนี้เดือนอะไร.....
4. ขณะนี้เป็นช่วงไหนของวัน (เช้า เที่ยง บ่าย เย็น).....
5. ที่นี้ที่ไหน (บริเวณที่ตรวจ).....
6. คนที่เห็นในภาพมีอาชีพอะไร (ดูภาพ).....



## แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

## เรื่อง

ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

กลุ่มทดลอง ☐กลุ่มควบคุม ☐

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์ .....

**คำชี้แจง** แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุแบบสัมภาษณ์ชุดนี้ประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 หมวดความรู้ จำนวน 33 ข้อ

ส่วนที่ 3 หมวดพฤติกรรม จำนวน 22 ข้อ

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับผู้ถูกสัมภาษณ์มากที่สุด

1. เพศ

☐ 1. ชาย

☐ 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. อาชีพ

☐ 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ

☐ 2. เกษตรกรรม

☐ 3. รับจ้าง

☐ 4. ค้าขาย

5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4. ระดับการศึกษา

☐ 1. ต่ำกว่าประถมศึกษา

☐ 2. ประถมศึกษา

☐ 3. มัธยมศึกษา

☐ 4. ปวช. ปวส. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

5. สถานภาพสมรส

☐ 1. คู่

☐ 2. โสด

☐ 3. หม้าย

## ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ช่องว่างท้ายข้อความที่ผู้ถูกสัมภาษณ์เห็นว่าถูกต้อง ที่สุดเพียงคำตอบเดียว

| ลำดับ | ข้อความ                                                                                                                            | ถูก | ผิด | ไม่ทราบ |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------|
| 1.    | การดูแลตนเองอย่างจริงจัง ควรเริ่มต้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ                                                                         |     |     |         |
| 2.    | การดูแลตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำด้วยตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อการมีสุขภาพดี                                                      |     |     |         |
| 3.    | การดูแลตนเองที่มีประสิทธิภาพจะช่วยลดภาระต่อสังคม และทำให้พึ่งพาตนเองได้                                                            |     |     |         |
| 4.    | การดูแลตนเองมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อการมีอายุยืน                                                                                      |     |     |         |
| 5.    | ผู้สูงอายุควรเตรียมตัวให้สามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และครอบครัว                                 |     |     |         |
| 6.    | เมื่อเป็นไข้ ไม่สบายควรไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบัน                                                                        |     |     |         |
| 7.    | เมื่อมีภาวะการเจ็บป่วยควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข                                                         |     |     |         |
| 8.    | การทำความดี เช่น ทำบุญ ให้ทาน ช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้เกิดความสุขใจ                                                                |     |     |         |
| 9.    | เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจหรือเครียด ควรเก็บไว้คนเดียว ไม่ควรระบายความเครียดให้ผู้อื่นฟัง                                              |     |     |         |
| 10.   | ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดในวัยสูงอายุ อาจก่อให้เกิดปัญหากับผู้สูงอายุได้ ถ้าไม่สามารถปรับตัวให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น |     |     |         |
| 11.   | การดูแลตนเองในวัยสูงอายุ จะทำให้ชีวิตมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ                                                                        |     |     |         |
| 12.   | ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ใน 1 วัน                                                                                     |     |     |         |
| 13.   | อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเราแก่ช้าหรือเร็ว                                                                                    |     |     |         |
| 14.   | การรับประทานอาหารเช้าเพียงพอกับความต้องการของร่างกายทั้งปริมาณและคุณภาพ ไม่สามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายได้                       |     |     |         |

| ลำดับ | ข้อความถาม                                                                               | ถูก | ผิด | ไม่ทราบ |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------|
| 15.   | ในผู้สูงอายุไขมันใต้ผิวหนังจะลดลง ผิวหนังจะบาง ควรรับประทานไขมันเพิ่มขึ้นกว่าวัยหนุ่มสาว |     |     |         |
| 16.   | ปลาเป็นอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะไขมันต่ำ โปรตีนสูง                              |     |     |         |
| 17.   | อาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้ จะช่วยป้องกันท้องผูก                      |     |     |         |
| 18.   | การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ คำนึงถึงความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นหลัก                        |     |     |         |
| 19.   | ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก ๆ แต่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ                              |     |     |         |
| 20.   | การออกกำลังกายช่วยฟื้นฟูโรคจากความเสื่อม เช่น ข้อเสื่อม ชะลอความชรา                      |     |     |         |
| 21.   | การออกกำลังกายบางประเภท ช่วยผ่อนคลายความเครียดทำให้ผ่อนคลาย เช่น โยคะ ไทเก๊ก โยคะ        |     |     |         |
| 22.   | การฝึกสมาธิไม่ใช่กิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ                                          |     |     |         |
| 23.   | ผู้ที่พักผ่อน ก่อนนอนควรถอดออกแช่น้ำร้อนไว้                                              |     |     |         |
| 24.   | ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากความเสื่อมของกระดูกและข้อ                       |     |     |         |
| 25.   | เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น ความบ่อยของอุบัติเหตุจะเพิ่มมากขึ้นในผู้สูงอายุ                     |     |     |         |
| 26.   | พื้นบ้านควรจะเรียบและลื่นอยู่เสมอ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ                                 |     |     |         |
| 27.   | การเปลี่ยนอิริยาบถช้า ๆ ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียการทรงตัว อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้        |     |     |         |
| 28.   | ผู้สูงอายุเมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วย จะใช้เวลาในการรักษานานกว่าคนอายุน้อย           |     |     |         |
| 29.   | การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ ทำให้ท้องอืดได้           |     |     |         |

| ลำดับ | ข้อความ                                                                                                           | ถูก | ผิด | ไม่ทราบ |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------|
| 30.   | ผู้สูงอายุควรเข้าใจ และยอมรับความจริงของการเปลี่ยนแปลง และความไม่แน่นอนต่างๆ เกี่ยวกับสภาพตนเอง ครอบครัว และสังคม |     |     |         |
| 31.   | การนอนไม่หลับจะบั่นทอนสุขภาพผู้สูงอายุ จึงควรซื้อยานอนหลับมารับประทานเป็นครั้งคราว                                |     |     |         |
| 32.   | ผู้สูงอายุควรแสวงหาข้อมูลและความรู้ด้านสุขภาพ จากสื่อต่างๆ เสมอ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ แผ่นพับต่างๆ                  |     |     |         |
| 33.   | เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น เป็นไข้ ควรรีบซื้อยามารับประทานทันที                                                   |     |     |         |

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ช่องว่างท้ายข้อความให้ตรงกับการปฏิบัติของผู้ถูก สัมภาษณ์ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยมีความหมายดังนี้

- ไม่ปฏิบัติเลย

หมายถึง

ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาผู้ถูกสัมภาษณ์ ไม่เคยปฏิบัติเลย
- ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง

หมายถึง

ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาผู้ถูกสัมภาษณ์ปฏิบัติ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- ปฏิบัติบางครั้ง

หมายถึง

ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาผู้ถูกสัมภาษณ์ปฏิบัติ น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- ปฏิบัติบ่อยครั้ง

หมายถึง

ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาผู้ถูกสัมภาษณ์ปฏิบัติ มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- ปฏิบัติเป็นประจำ

หมายถึง

ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาผู้ถูกสัมภาษณ์ปฏิบัติ เกือบทุกวัน

| ข้อความ                                                                      | ไม่<br>ปฏิบัติ<br>เลย | ปฏิบัติ<br>นานๆ<br>ครั้ง | ปฏิบัติ<br>บาง<br>ครั้ง | ปฏิบัติ<br>บ่อย<br>ครั้ง | ปฏิบัติ<br>เป็น<br>ประจำ |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน                                        |                       |                          |                         |                          |                          |
| 2. ท่านจะเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์                               |                       |                          |                         |                          |                          |
| 3. ท่านรับประทานขนมหวานที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบ เช่น ทองหยอด สังกะยา ขนมเค้ก |                       |                          |                         |                          |                          |
| 4. ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว                                      |                       |                          |                         |                          |                          |
| 5. ท่านรับประทานผักและผลไม้                                                  |                       |                          |                         |                          |                          |
| 6. ท่านรับประทานอาหารประเภทปลา ถั่ว                                          |                       |                          |                         |                          |                          |
| 7. ท่านอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทดี ได้รับอากาศบริสุทธิ์                      |                       |                          |                         |                          |                          |

| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ไม่<br>ปฏิบัติ<br>เลย | ปฏิบัติ<br>นานๆ<br>ครั้ง | ปฏิบัติ<br>บาง<br>ครั้ง | ปฏิบัติ<br>บ่อย<br>ครั้ง | ปฏิบัติ<br>เป็น<br>ประจำ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 8. ท่านสูบบุหรี่<br>9. ท่านมักจะกลืนปัสสาวะเป็นเวลานานๆ<br>10. ท่านรับประทานยาระบายเมื่อท้องผูก<br>11. ท่านออกกำลังกาย สม่ำเสมอ อย่างน้อย<br>3 ครั้งต่อสัปดาห์<br>12. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจหรือเครียด ท่านจะ<br>พูดคุยระบายกับบุคคลใกล้ชิด หรือทำ<br>กิจกรรมอื่นเพื่อบรรเทาความเครียด<br>13. ท่านนอนหลับสนิทวันละ 6 – 8 ชั่วโมง<br>14. ท่านมีการติดต่อสังสรรค์ พบปะเพื่อน<br>หรือไปเยี่ยมบุตรหลาน ญาติพี่น้อง<br>15. ท่านพอใจกับความเป็นอยู่ปัจจุบัน<br>16. ท่านดูแลบ้านพักให้สะอาด ไม้วางของ<br>เกะกะ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ<br>17. ท่านอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง<br>18. ท่านไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายอย่าง<br>น้อยปีละครั้ง<br>19. ท่านสวดมนต์ไหว้พระหรือทำสมาธิ<br>20. ท่านมักหาโอกาสในการทำความดี เช่น<br>ทำบุญ ช่วยเหลือผู้อื่นหรือให้ทาน<br>21. เมื่อมีอาการเจ็บป่วยไม่สบาย ท่านจะซื้อ<br>ยารับประทานเองก่อน ถ้าไม่ดีขึ้นจึงไปพบ<br>แพทย์<br>22. ท่านสนใจข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพ |                       |                          |                         |                          |                          |

**คู่มือการใช้แบบสัมภาษณ์วัดความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ**  
**ลักษณะทั่วไปของแบบสัมภาษณ์**

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้เป็นแบบวัดความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุจำนวน 55 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ จำนวน 33 ข้อ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ จำนวน 22 ข้อ

**ความมุ่งหมายของแบบสัมภาษณ์**

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวัดความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ

**เกณฑ์การให้คะแนน**

แบบสัมภาษณ์วัดความรู้การดูแลตนเองเป็นข้อคำถามแบบมีตัวเลือกให้ตอบ 3 ตัวเลือก คือ ตอบถูก ตอบผิด และไม่ทราบ ให้เลือกเพียงคำตอบเดียว มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

| คำตอบ   | คะแนน |
|---------|-------|
| ตอบถูก  | 1     |
| ตอบผิด  | 0     |
| ไม่ทราบ | 0     |

แบบสัมภาษณ์วัดพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ เป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า เป็นข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

**พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ**

| ตัวเลือก           | คะแนน                                |
|--------------------|--------------------------------------|
| ไม่ปฏิบัติเลย      | 0                                    |
| ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง | หมายถึง น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ 1 |
| ปฏิบัติบางครั้ง    | หมายถึง น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 2 |
| ปฏิบัติบ่อยครั้ง   | หมายถึง มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 3  |
| ปฏิบัติเป็นประจำ   | หมายถึง เกือบทุกวัน 4                |

### พฤติกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติ

| ตัวเลือก            |                                    | คะแนน |
|---------------------|------------------------------------|-------|
| ไม่ปฏิบัติเลย       |                                    | 4     |
| ปฏิบัติบ้าง 1 ครั้ง | หมายถึง น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ | 3     |
| ปฏิบัติบางครั้ง     | หมายถึง น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ | 2     |
| ปฏิบัติบ่อยครั้ง    | หมายถึง มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์  | 1     |
| ปฏิบัติเป็นประจำ    | หมายถึง เกือบทุกวัน                | 0     |

### การแปลผลคะแนน

คะแนนความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้  
 คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 59 ลงมาของคะแนนเต็ม (< 19 คะแนน) ถือว่ามีความรู้ต่ำ  
 คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60 – 79 ของคะแนนเต็ม (20 – 26 คะแนน) ถือว่ามีความรู้ปานกลาง  
 คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไปของคะแนนเต็ม (> 27 คะแนน) ถือว่ามีความรู้สูง

คะแนนพฤติกรรมในการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้  
 คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 59 ลงมาของคะแนนเต็ม (< 52 คะแนน) ถือว่ามีระดับพฤติกรรมไม่ดี  
 คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60 – 79 ของคะแนนเต็ม (53 – 69 คะแนน) ถือว่ามีระดับพฤติกรรมพอใช้  
 คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไปของคะแนนเต็ม (> 70 คะแนน) ถือว่ามีระดับพฤติกรรมดี  
 รายละเอียดของแบบสัมภาษณ์

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความรู้การดูแลตนเองในผู้สูงอายุ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และการดูแลตนเองตามกรอบแนวคิดการดูแลตนเองของ โอเร็ม 3 ด้านคือ

1. ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป
2. ด้านการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ
3. ด้านการดูแลตนเองในภาวะเบี่ยงเบนสุขภาพ

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์วัดพฤติกรรมในการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ เป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า เป็นข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ ตามกรอบแนวคิดการดูแลตนเองของ โอเร็ม

เฉลยคำตอบ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ความรู้การดูแลตนเอง

| ข้อที่ | คำตอบ  | ข้อที่ | คำตอบ  | ข้อที่ | คำตอบ  |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1      | ตอบผิด | 12     | ตอบถูก | 23     | ตอบผิด |
| 2      | ตอบถูก | 13     | ตอบถูก | 24     | ตอบถูก |
| 3      | ตอบถูก | 14     | ตอบผิด | 25     | ตอบถูก |
| 4      | ตอบผิด | 15     | ตอบผิด | 26     | ตอบผิด |
| 5      | ตอบถูก | 16     | ตอบถูก | 27     | ตอบผิด |
| 6      | ตอบถูก | 17     | ตอบถูก | 28     | ตอบถูก |
| 7      | ตอบถูก | 18     | ตอบผิด | 29     | ตอบผิด |
| 8      | ตอบถูก | 19     | ตอบผิด | 30     | ตอบถูก |
| 9      | ตอบผิด | 20     | ตอบถูก | 31     | ตอบผิด |
| 10     | ตอบถูก | 21     | ตอบถูก | 32     | ตอบถูก |
| 11     | ตอบถูก | 22     | ตอบผิด | 33     | ตอบผิด |

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง

| ข้อที่ | ข้อความ               | ข้อที่ | ข้อความ               | ข้อที่ | ข้อความ               |
|--------|-----------------------|--------|-----------------------|--------|-----------------------|
| 1      | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    | 9      | พฤติกรรมไม่ควรปฏิบัติ | 17     | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    |
| 2      | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    | 10     | พฤติกรรมไม่ควรปฏิบัติ | 18     | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    |
| 3      | พฤติกรรมไม่ควรปฏิบัติ | 11     | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    | 19     | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    |
| 4      | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    | 12     | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    | 20     | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    |
| 5      | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    | 13     | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    | 21     | พฤติกรรมไม่ควรปฏิบัติ |
| 6      | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    | 14     | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    | 22     | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    |
| 7      | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    | 15     | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    |        |                       |
| 8      | พฤติกรรมไม่ควรปฏิบัติ | 16     | พฤติกรรมควรปฏิบัติ    |        |                       |

## ภาคผนวก ค

เอกสารอื่นๆ

1. สำเนาหนังสือราชการเพื่อดำเนินการวิจัย
2. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

(ถ้าเนา)

ที่ ทม 2002/804

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต. แสลงสุข อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

8 มีนาคม 2545

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย  
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววรารมณ วัฒนเกิด นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา-  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์  
เรื่อง ศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ในความควบคุมดูแล  
ของรศ. ถัดดา สุขปรีดี ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย  
ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึง  
ขออนุญาตเคราะห้จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตใน  
ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห้จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-389-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/ 925

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

19 มีนาคม 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย  
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสระโบสถ์  
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววรารักษ์ ทิณเกิด นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา-  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์  
เรื่อง ศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ในความควบคุมดูแล  
ของรศ. ถัดดา สุขปรีดี ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขออำนวยความสะดวกในการเก็บ  
รวบรวมข้อมูล จากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสระโบสถ์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวม  
ข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 18 – 21 มีนาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-389-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/1194

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต. แส่นสุข อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

29 เมษายน 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสระโบสถ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววราภรณ์ ทิณเกิด นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา -  
 มหบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์  
 เรื่อง ศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ในความควบคุมดูแล  
 ของรศ. ถัดดา ศุภปรีดี ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่อ  
 อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสระโบสถ์  
 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 29 เมษายน 2545 ถึงวันที่ 8  
 มิถุนายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-389-3466

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผศ.ดร. ไพรัตน์ วงษ์นาม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ  
วิศผล คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. นพ. ศิริชัย ลิ้มสกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชัยบาดาล  
อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
3. นางวารุณี สุทธิรัตน์ นักวิชาการสาธารณสุข 7 หัวหน้าฝ่ายสุขศึกษา  
โรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี
4. นางสาวเอี่ยมพร รักจรรยาบรรณ พยาบาลวิชาชีพ 6 หัวหน้างานควบคุมและ  
ป้องกันโรค กองสาธารณสุข เทศบาลเมือง  
จังหวัดชลบุรี
5. นางหวล ตรงคี ข้าราชการบำนาญ ประธานชมรมผู้สูงอายุ  
โรงพยาบาลสระโบสถ์ อำเภอสระโบสถ์  
จังหวัดลพบุรี
6. นางสาวดาวรุ่ง งามเลิศ พยาบาลวิชาชีพ 7 ฝ่ายการพยาบาล  
โรงพยาบาลสระโบสถ์ อำเภอสระโบสถ์  
จังหวัดลพบุรี