

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา อาจารย์ประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นารีรัตน์ จิตรมนตรี อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลรากฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ ปานอุทัย อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.รุ่งนรินทร์ ประดิษฐ์สุวรรณ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์ปจิมวัย
คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สถานีนอนมัยตำบลวังน้ำทราย
จังหวัดสุพรรณบุรี
5. นางสาวคุญธิ์ ปาลฤทธิ

ภาคผนวก ข

แผนการจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการหกล้ม
ของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน

แผนการจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน

แผนการจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ คือ แนวทางการดำเนินกิจกรรมอย่างมีแบบแผนที่ผู้วิจัยจัดขึ้น โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองของ Bandura (1997) มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการหกล้ม ความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการหกล้ม และพฤติกรรมป้องกันการหกล้มที่ถูกต้องและเหมาะสม ผู้วิจัยดำเนินการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการหกล้มอย่างมีขั้นตอนและเป็นระบบตามแผนที่วางไว้

วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชนมีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มที่เหมาะสม
วัตถุประสงค์เฉพาะ	เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชนมี 1. มีความรู้เกี่ยวกับการหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงของการหกล้ม ผลกระทบของการหกล้ม และพฤติกรรมป้องกันการหกล้ม 2. มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการหกล้ม 3. มีความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการหกล้ม 4. มีกำลังใจและเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการหกล้ม
วิธีการปฏิบัติ	ผู้วิจัยดำเนิน โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชนเป็นกลุ่ม
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชนที่ได้รับการสุ่มให้เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน

ระยะเวลาและวิธีดำเนินการ 10 สัปดาห์ แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 (ใช้เวลา 2 สัปดาห์ดำเนินการ 6 ครั้ง) และระยะที่ 2 (ใช้เวลา 4 สัปดาห์ ดำเนินกิจกรรม 5 ครั้ง) สรุปได้ดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่	เวลา	รวมเวลา	กิจกรรม
1	09.00-09.10น.	10 นาที	- ตรวจสอบสัญญาณชีพผู้สูงอายุ
	09.10-09.40น.	30 นาที	- ดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ด้วยการเล่นเกม - แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการหกล้ม ในหัวข้อ ความหมายของการหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงของการหกล้ม ผลกระทบของการหกล้ม และพฤติกรรม การป้องกันการหกล้มจากปัจจัยภายในตัวผู้สูงอายุ ด้านการออกกำลังกาย
	09.40-09.55น.	15 นาที	- พัก
	09.55-10.10น.	15 นาที	- ให้ผู้สูงอายุชมวีดิทัศน์การออกกำลังกายไท้จี้ซ่ง
	10.10-10.25น.	15 นาที	- ส่งเสริมทักษะการอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกายไท้จี้ซ่ง ท่าที่ 1-4
	10.25-10.30น.	5 นาที	- สรุป และนัดหมายครั้งต่อไป
2	09.00-09.10น.	10 นาที	- ตรวจสอบสัญญาณชีพผู้สูงอายุ
	09.10-09.30น.	20 นาที	- แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมป้องกันการหกล้มจากปัจจัยภายในตัวผู้สูงอายุ ในเรื่องการเคลื่อนไหวและทักษะการเปลี่ยนอิริยาบถ
	09.30-09.45น.	15 นาที	- พัก
	09.45-10.05น.	20 นาที	- ส่งเสริมทักษะการเปลี่ยนอิริยาบถ
	10.05-10.25น.	20 นาที	- ทบทวนทักษะการออกกำลังกายไท้จี้ซ่งท่าที่ 1-4 - ส่งเสริมทักษะการอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกายไท้จี้ซ่งท่าที่ 5-9
	10.25-10.30น.	5 นาที	- สรุป และนัดหมายครั้งต่อไป
3	09.00-09.10น.	10 นาที	- ตรวจสอบสัญญาณชีพผู้สูงอายุ
	09.10-09.30น.	20 นาที	- แลกเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรมป้องกันการหกล้มจากปัจจัยภายในด้านการใช้อุปกรณ์ช่วยเคลื่อนไหว
	09.30-09.45น.	15 นาที	- พัก
	09.45-10.15น.	30 นาที	- ทบทวนทักษะการเปลี่ยนอิริยาบถ - ทบทวนทักษะการออกกำลังกายไท้จี้ซ่งท่าที่ 1-9 และส่งเสริมทักษะการอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกายไท้จี้ซ่ง ท่าที่ 10-14

ครั้งที่	เวลา	รวมเวลา	กิจกรรม
	10.15-10.25น. 10.25-10.30น.	10 นาที 5 นาที	-เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุระบายความรู้สึกและปัญหา และผู้วิจัยชี้แนะ ให้กำลังใจ - สรุป และนัดหมายครั้งต่อไป
4	09.00-09.10น. 09.10-09.40น. 09.40-09.55น. 09.55-10.25น. 10.25-10.30น.	10 นาที 30 นาที 15 นาที 30 นาที 5 นาที	-ตรวจสอบสัญญาณชีพผู้สูงอายุ -ทบทวนพฤติกรรมป้องกันการหกล้มที่ได้รับไปแล้ว ได้แก่ ทักษะการเปลี่ยนอิริยาบถ การใช้อุปกรณ์ช่วยเคลื่อนไหว และแลกเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรมป้องกันการหกล้มจากปัจจัยภายใน เรื่อง การตรวจสอบสุขภาพประจำปี การตรวจรักษาโรคอย่างต่อเนื่อง การใช้ยาอย่างระมัดระวัง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อน - พัก - ทบทวนทักษะการออกกำลังกายให้แข็งแรงท่าที่ 1-14 และส่งเสริมทักษะการอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกายให้แข็งแรง ท่าที่ 15-18 -สรุป และนัดหมายครั้งต่อไป
5	09.00-09.10น. 09.10-09.40น. 09.40-09.55น. 09.55-10.25น. 10.25-10.30น.	10 นาที 30 นาที 15 นาที 30 นาที 5 นาที	- ตรวจสอบสัญญาณชีพผู้สูงอายุ -ทบทวนทักษะการเปลี่ยนอิริยาบถ และพฤติกรรมป้องกันการหกล้มในเรื่องการตรวจสุขภาพ การรักษาโรค การใช้ยา การรับประทานอาหาร และการพักผ่อน -แลกเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรมป้องกันการหกล้มจากปัจจัยภายนอกเรื่อง การดูแลพื้นบ้าน การเดินบริเวณทางต่างระดับ และธรณีประตู ดูแลบันไดบ้านให้มีความปลอดภัย ดูแลภายในบ้านและนอกบ้านให้มี แสงสว่างเพียงพอและการเก็บสิ่งของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบ - พัก - ทบทวนทักษะการอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกายให้แข็งแรงท่าที่ 1-18 - ส่งเสริมทักษะการออกกำลังกายให้แข็งแรง ท่าที่ 1-18 -สรุป และนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	เวลา	รวมเวลา	กิจกรรม
6	09.00-09.10น.	10 นาที	-ตรวจสอบสัญญาณชีพผู้สูงอายุ
	09.10-09.40น.	30 นาที	-ทบทวนพฤติกรรมกรรมการป้องกันการหกล้มและทักษะต่าง ๆ ที่ได้รับไปแล้ว -แลกเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรมกรรมการป้องกันการหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายนอกเรื่อง การใช้พรมเช็ดเท้า การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม การแต่งกาย และการสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม
	09.40-09.55น.	15 นาที	-พัก
	09.55-10.25น.	30 นาที	-ส่งเสริมทักษะการอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกายไท้จี้ชิ่ง 18 ท่า -ประเมินผลทักษะการออกกำลังกายไท้จี้ชิ่ง
	10.25-10.30น.	5 นาที	-สรุป และนัดหมายครั้งต่อไป
7, 8, 9, 10, 11	09.00-09.10น.	10 นาที	- ตรวจสอบสัญญาณชีพผู้สูงอายุ
	09.10-09.20น.	10 นาที	-ทบทวนพฤติกรรมกรรมการป้องกันการหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายในตัวผู้สูงอายุและปัจจัยเสี่ยงภายนอก
	09.20-09.50น.	30 นาที	-ส่งเสริมทักษะการออกกำลังกายไท้จี้ชิ่ง 18 ท่า
	09.50-10.00น.	10 นาที	-สรุป และนัดหมายครั้งต่อไปเพื่อประเมินผล

แผนการสอนครั้งที่ 1

เรื่อง	ความรู้เกี่ยวกับการหกล้มในผู้สูงอายุ และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายในตัวผู้สูงอายุด้านการออกกำลังกาย
วิธีการสอน	การอภิปรายกลุ่ม และการบรรยาย
ผู้สอน	นางสาววลัยภรณ์ อารีรักษ์
หลักสูตร	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
ผู้เรียน	ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม จำนวน 32 คน
สถานที่	หอประชุมศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองบ้านสวน
วัตถุประสงค์ทั่วไป	

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ ปัจจัยเสี่ยงของการหกล้ม ผลกระทบของการหกล้มและพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มจากปัจจัยภายในตัวผู้สูงอายุด้านการออกกำลังกายให้จึง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มด้านการออกกำลังกายให้จึง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้วผู้สูงอายุสามารถ 1. บอกผลกระทบจากการ หกล้มของผู้สูงอายุได้ ถูกต้อง	คำนำ การหกล้มเป็นปัญหาที่สำคัญในผู้สูงอายุ เมื่อ บุคคลก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงตาม กระบวนการสูงอายุและการทำหน้าที่ต่าง ๆ ของ ร่างกายที่เสื่อมถอยลง ส่งผลต่ออัตราการเกิดการ หกล้มในผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น และอาจเป็นสาเหตุให้ เกิดการบาดเจ็บหรือเสียชีวิต โดยเฉพาะ กระดูกหัก หรือเลือดออกในศีรษะ ส่งผลกระทบ ต่อผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ เศรษฐกิจ รวมทั้งครอบครัวและผู้ดูแล ส่งผลให้ ผู้สูงอายุสูญเสียความมั่นใจในตนเองเกี่ยวกับการ เคลื่อนไหวอย่างปลอดภัย กลัวการหกล้ม ต้อง พึ่งพาผู้อื่น เกิดภาวะซึมเศร้า การหกล้มใน ผู้สูงอายุจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงของการหกล้ม ได้แก่ ปัจจัยเสี่ยงภายในตัวผู้สูงอายุ และปัจจัย เสี่ยงภายนอก ซึ่งปัจจัยเสี่ยงส่วนใหญ่สามารถ ป้องกันได้ หากผู้สูงอายุมีความรู้ และมีพฤติกรรม การป้องกันการหกล้มที่ถูกต้อง	ระยะเวลา 40 นาที กิจกรรม -สร้างสัมพันธภาพโดย ผู้วิจัย กล่าวทักทาย แนะนำตัว และให้ผู้สูงอายุ แนะนำตัวเอง ผู้ช่วยวิจัย แจกป้ายชื่อให้ผู้สูงอายุ จากนั้นผู้วิจัยชี้แจง วัตถุประสงค์ของการวิจัย จำนวนครั้ง และระยะเวลา ที่เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้ง ขอความร่วมมือจาก ผู้สูงอายุให้เข้าร่วม กิจกรรม -ตรวจสอบสัญญาณชีพ ผู้สูงอายุ ได้แก่ ความดัน โลหิต ชีพจร และ	-ป้ายชื่อ ผู้สูงอายุ จำนวน 32 อัน -Power point	-การสร้างสัมพันธภาพ โดยการแนะนำตนเอง และสร้างความคุ้นเคย รวมทั้งการอธิบายสิ่งที่ ผู้สูงอายุต้องการทราบ เพื่อนำไปปฏิบัติ จะทำ ให้ผู้สูงอายุมีเวลา เตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ เป็นการลดความตึง เครียด วิตกกังวล และ ความรู้สึกล้มตามหลัก สภาวะด้านร่างกายและ อารมณ์ (Physiological and Affective State) -เป็นการลดความตึง เครียด วิตกกังวล และ ความรู้สึกล้มตามหลัก	-สังเกตความ สนใจและการมี ส่วนร่วมใน กิจกรรมและ การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น ต่าง ๆ -ผู้สูงอายุบอก ผลกระทบจาก การหกล้มของ ผู้สูงอายุได้ ถูกต้องอย่าง น้อย 3 ข้อ

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
	ความหมายของการหกล้ม การหกล้มสำหรับการศึกษานี้ หมายถึง เหตุการณ์ที่ทำให้อวัยวะส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสพื้นหรือระดับที่ต่ำกว่า เช่น โຕะ หรือเก้าอี้ โดยบังเอิญ การหกล้มที่เกิดขึ้นนี้อาจทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือไม่ก็ตาม ทั้งนี้ไม่นับการหกล้มที่เกิดจากโรคหลอดเลือดสมองแตก ตีบ หรือตัน โดยไม่นับการหกล้มที่เกิดจากแรงกระแทกภายนอก เช่น ถูกเดินชน ถูกรถชน เป็นต้น (Piphatvanitcha, 2006) ผลกระทบของการหกล้มในผู้สูงอายุ 1. ด้านร่างกาย ได้แก่ เกิดการบาดเจ็บอาจบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย ได้แก่ ฟกช้ำ เลือดช้ำช้ำช้ำ ไปจนถึงบาดเจ็บอย่างรุนแรงได้แก่ แผลถลอกตามร่างกาย บาดเจ็บศีรษะข้อเคลื่อน กระดูกหัก 2. ด้านจิตใจ การหกล้มส่งผลให้ผู้สูงอายุสูญเสียความมั่นใจในตนเองเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวอย่างปลอดภัยกังวลว่าจะเกิดการหกล้มอีก	การหายใจ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย -เล่นเกมถือลูกบอล และร้องเพลงเมื่อเสียงเพลงหยุดลงและลูกบอลอยู่ในมือผู้สูงอายุคนไหน ให้ผู้สูงอายุคนนั้นแนะนำตนเองและผู้สูงอายุด้านข้าง -ผู้วิจัยซักถามและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพูดถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการหกล้มของตนเอง -ผู้วิจัยบรรยายและอภิปรายเกี่ยวกับผลกระทบของการหกล้มในผู้สูงอายุ	ลูกบอล	สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and Affective State) -กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน และเตรียมพร้อมด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ -การให้ความรู้เป็นการเสริมความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมเนื่องจากความรู้เป็นองค์ประกอบหลักของความสามารถมนุษย์ตามทฤษฎีความสามารถตนเอง	

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบทดสอบ.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม**แบบทดสอบ Timed Up & Go Test: TUG****พัฒนาโดย Podsiadlo and Richardson (1991)****แปลเป็นฉบับภาษาไทยโดย สมนึก กุลสถิตพร (2549)**

ทดสอบโดยให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นจากเก้าอี้นั่งมาตรฐานมีที่พักแขนให้เดินเป็นระยะทาง 3 เมตร แล้วหมุนตัวเดินกลับมานั่งที่เก้าอี้ และบันทึกเวลา

การแปลผล

ใช้เวลาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 วินาที หมายถึง มีการก้าวเดินปกติ

ใช้เวลาระหว่าง 11-19 วินาที หมายถึง มีความผิดปกติเกี่ยวกับการก้าวเดินเล็กน้อยถึงปานกลาง

ใช้เวลามากกว่า 20 วินาทีขึ้นไป หมายถึง มีความผิดปกติเกี่ยวกับการก้าวเดินมาก

เวลาที่ใช้ในการเดิน.....วินาที

สรุปผลการประเมิน.....

เลขที่แบบทดสอบ.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม

แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย

Thai Geriatric Depression Scale: TGDS

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้ออย่างละเอียด และประเมิน ความรู้สึกของท่านในช่วงเวลา
หนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา

ให้ขีด / ลงในช่องที่ตรงกับ “ใช่” ถ้าข้อความในข้อนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน

ให้ขีด / ลงในช่องที่ตรงกับ “ไม่ใช่” ถ้าข้อความในข้อนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- | | | |
|--|-----|--------|
| 1. คุณพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 2. คุณไม่ชอบทำในสิ่งที่เคยสนใจหรือเคยทำเป็นประจำ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 3. คุณรู้สึกชีวิตของคุณว่างเปล่าไม่รู้จะทำอะไร | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 4. คุณรู้สึกเบื่อหน่ายบ่อย ๆ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 5. คุณหวังว่าจะมีสิ่งที่ดี เกิดขึ้นในวันหน้า | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 6. คุณมีเรื่องกังวลอยู่ตลอดเวลา และเลิกคิดไม่ได้ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 7. ส่วนใหญ่แล้วคุณรู้สึกอารมณ์ดี | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 8. คุณรู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับคุณ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 9. ส่วนใหญ่คุณรู้สึกมีความสุข | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 10. บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกไม่มีที่พึ่ง | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 11. คุณรู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่ายบ่อย | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 12. คุณชอบอยู่กับบ้านมากกว่าที่จะออกนอกบ้าน | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 13. บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตข้างหน้า | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 14. คุณคิดว่าความจำของคุณไม่ดีเท่าคนอื่น | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 15. การที่มีชีวิตอยู่ถึงปัจจุบันนี้ เป็นเรื่องน่ายินดี | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 16. คุณรู้สึกหมดกำลังใจหรือเศร้าบ่อย ๆ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 17. คุณรู้สึกว่าชีวิตคุณค่อนข้างไม่มีคุณค่า | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 18. คุณรู้สึกกังวลมากกับชีวิตที่ผ่านมา | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 19. คุณรู้สึกว่าชีวิตนี้ยังมีเรื่องน่าสนุกอีกมาก | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 20. คุณรู้สึกลำบากที่จะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ | ใช่ | ไม่ใช่ |

- | | | |
|--|-----|--------|
| 21. คุณรู้สึกกระตือรือร้น | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 22. คุณรู้สึกสิ้นหวัง | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 23. คุณคิดว่าคนอื่นดีกว่า | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 24. คุณอารมณ์เสียง่ายกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 25. คุณรู้สึกอยากกรีดร้องไห้บ่อย ๆ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 26. คุณมีความตั้งใจในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ไม่นาน | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 27. คุณรู้สึกสดชื่นในการตื่นนอนตอนเช้า | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 28. คุณไม่อยากพบปะ พูดคุยกับคนอื่น | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 29. คุณตัดสินใจอะไรได้เร็ว | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 30. คุณมีจิตใจสบาย แจ่มใสเหมือนก่อน | ใช่ | ไม่ใช่ |

หมายเหตุ

1. ก่อนใช้แบบทดสอบนี้กับผู้สูงอายุ ต้องบอกให้ผู้ทดสอบทราบก่อนว่าต้องการทดสอบเกี่ยวกับความรู้สึกและอารมณ์ เพื่อนำมาเป็นประโยชน์ในการศึกษาหาค่าปกติในคนไทยสูงอายุ และนำมาใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานต่อไป

2. การคิดคะแนน 10 ข้อ 1, 5, 7, 9, 15, 19, 21, 27, 29, 30 ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ ได้ 1 คะแนน ข้อที่เหลือถ้าตอบว่าใช่ ได้ 1 คะแนน

3. การแปลผล

- | | |
|---------------|--|
| - 0-12 คะแนน | ผู้สูงอายุปกติ |
| - 13-18 คะแนน | ผู้สูงอายุมีความเศร้าเล็กน้อย (Mild Depression) |
| - 19-24 คะแนน | ผู้สูงอายุมีความเศร้าปานกลาง (Moderate Depression) |
| - 25-30 คะแนน | ผู้สูงอายุมีความเศร้ารุนแรง (Severe Depression) |

สรุปผลการประเมิน.....

เลขที่แบบทดสอบ.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม

แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ
เครื่องมือประเมินความสามารถเชิงปฏิบัติ ดัชนีบาร์ธเอลดีแอล (Barthel ADL Index)

แบบทดสอบพัฒนาโดย สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ (2541)

1. การรับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า
 - 0 ไม่สามารถดักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้
 - 1 ดักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมอาหารไว้ให้หรือตัดเป็นชิ้นเล็กๆไว้ล่วงหน้า
 - 2 ดักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ
2. การล้างหน้า แปรงฟัน หวีผม ในระยะ 24 – 48 ชั่วโมงที่ผ่านมา
 - 0 ต้องการความช่วยเหลือ
 - 1 ทำได้เอง (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ล่วงหน้า)
3. การลุกจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้
 - 0 ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้ม) หรือต้องใช้คนสองคนช่วยกันยกขึ้น
 - 1 ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ 1 คน หรือใช้คนทั่วไป 2 คนพยุงหรือดันขึ้นมามีจะนั่งอยู่ได้
 - 2 ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย
 - 3 ทำได้เอง
4. การใช้ห้องสุขา
 - 0 ช่วยตัวเองไม่ได้
 - 1 ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้หลังเสร็จธุระ)
 - 2 ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมได้เอง ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระ, ถอดและใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)
5. การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน
 - 0 เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้
 - 1 ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้) และจะต้องเข้าออกมุมหรือประตูได้

2 เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พุงหรือบอกให้ทำตาม หรือให้ความสนใจดูแล เพื่อความปลอดภัย

3 เดินหรือเคลื่อนที่เองได้

6. การสวมใส่เสื้อผ้า

0 ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้หรือน้อย

1 ช่วยตัวเองได้ราวร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย

2 ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม, รูดซิปหรือใส่เสื้อผ้าที่ดัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)

7. การขึ้นลงบันได 1 ชั้น

0 ไม่สามารถทำได้

1 ต้องการคนช่วย

2 ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น วอล์กเกอร์ จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)

8. การอาบน้ำ

0 ต้องมีคนช่วยหรือทำให้

1 อาบน้ำได้เอง

9. การกลั่นการถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

0 กลั่นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ

1 กลั่นไม่ได้เป็นบางครั้ง (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)

2 กลั่นได้เป็นปกติ

10. การกลั่นปัสสาวะใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

0 กลั่นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลตนเองได้

1 กลั่นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละครั้ง)

2 กลั่นได้ปกติ

หมายเหตุ

1. เป็นการวัดว่าผู้สูงอายุทำอะไรได้บ้าง (ทำอยู่ได้จริง) ไม่ใช่เป็นการทดสอบว่าหรือถามว่า สามารถทำได้หรือไม่

3 โดยทั่วไปเป็นการสอบถามถึงกิจที่ปฏิบัติในระยะ 24 – 48 ชั่วโมง

4 จุดประสงค์เป็นการวัดระดับ independence ดังนั้นถ้าหากมีคนต้องคอยอยู่ดูแลหรือเฝ้าระวังและปฏิบัติกิจให้ถือว่าไม่ได้คะแนนเต็ม

5 ถ้าหมดสติให้คะแนนศูนย์ทั้งหมด

6 ระดับความรุนแรงของ BAI

0-4 คะแนน = Very low initial score (total dependence)

5-8 คะแนน = Low initial score (severe dependence)

9-11 คะแนน = Intermediate initial score (moderately severe dependence)

12 คะแนนขึ้นไป = Initial high (mild severe dependence, consideration of discharging home)

สรุปผลการประเมิน.....

เลขที่แบบทดสอบ.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม

แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย

Mini-Mental State Examination (MMSE-Thai 2002)

ในกรณีที่ผู้ถูกทดสอบอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ ไม่ต้องทำข้อ 4, 9 และข้อ 10

1. Orientation for time (5 คะแนน)

บันทึกคำตอบไว้ทุกครั้ง คะแนน

(ทั้งคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด)

(ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)

- 1.1 วันนี้วันที่เท่าไร ☐
- 1.2 วันนี้วันอะไร ☐
- 1.3 เดือนนี้เดือนอะไร ☐
- 1.4 ปีนี้ปีอะไร ☐
- 1.5 ฤดูนี้ฤดูอะไร ☐

2. Orientation for place (5 คะแนน) (ให้เลือกข้อใดข้อหนึ่ง)

(ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)

- 2.1 กรณีอยู่ที่สถานพยาบาล ☐
- 2.1.1 สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร และ.....ชื่อว่าอะไร ☐
- 2.1.2 ขณะนี้อยู่ที่ชั้นที่เท่าไรของตัวอาคาร ☐
- 2.1.3 ที่นี้อยู่ในอำเภอ-เขตอะไร ☐
- 2.1.4 ที่นี้จังหวัดอะไร ☐
- 2.1.5 ที่นี้ภาคอะไร ☐
- 2.2 กรณีอยู่ที่บ้านของผู้ทดสอบ
- 2.2.1 สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร และ บ้านเลขที่เท่าไร ☐
- 2.2.2 ที่นี้หมู่บ้าน หรือละแวก/คุ้ม/ย่าน/ถนนอะไร ☐
- 2.2.3 ที่นี้อยู่ในอำเภอ/เขตอะไร ☐
- 2.2.4 ที่นี้จังหวัดอะไร ☐
- 2.2.5 ที่นี้ภาคอะไร ☐

3. Registration (3 คะแนน)

ต่อไปนี้เป็น การทดสอบความจำ ผม (ดิฉัน) จะบอกชื่อของ 3 อย่าง คุณ (ตา, ยาย...) ตั้งใจฟังให้ดีๆ เพราะเพียงครั้งเดียว ไม่มีการบอกซ้ำอีก เมื่อ ผม (ดิฉัน) พูดจบ ให้ คุณ (ตา, ยาย...) พูดทบทวนตามที่ได้ยิน ให้ครบทั้ง 3 ชื่อ แล้วพยายามจำไว้ให้ดี เดี่ยวดิฉันถามซ้ำ การบอกชื่อแต่ละคำให้ห่างกันประมาณ 1 วินาที ต้องไม่ซ้ำหรือเร็วเกินไป (ตอบถูก 1 คำได้ 1 คะแนน)

คะแนน

☐ ดอกไม้ ☐ แม่น้ำ ☐ รถไฟ

ในกรณีที่ทำแบบทดสอบซ้ำภายใน 2 เดือน ให้ใช้คำว่า

☐ ต้นไม้ ☐ ทะเล ☐ รถยนต์

4. Attention/ Calculation (5 คะแนน) (ให้เลือกทำข้อใดข้อหนึ่ง)

ข้อนี้เป็นการคิดเลขในใจเพื่อทดสอบสมาธิคุณ (ตา, ยาย...) คิดเลขในใจเป็นไหม ?

ถ้าตอบคิดเป็นให้ทำข้อ 4.1 ถ้าตอบคิดไม่เป็นหรือไม่ตอบให้ทำข้อ 4.2

4.1 “ข้อนี้คิดในใจเอา 100 ตั้ง ลบออกทีละ 7

ไปเรื่อยๆ ได้ผลลัพธ์เท่าไรบอกมา” ☐

บันทึกคำตอบตัวเลขไว้ทุกครั้ง (ทั้งคำตอบที่ถูกและผิด) ทำทั้งหมด 5 ครั้ง

ถ้าลบได้ 1, 2, หรือ 3 แล้วตอบไม่ได้ ก็คิดคะแนนเท่าที่ทำได้ ไม่ต้องย้ายไปทำข้อ 4.2

4.2 “ผม (ดิฉัน) จะสะกดคำว่า มะนาว ให้คุณ (ตา, ยาย...) ฟังแล้วให้คุณ (ตา, ยาย...) สะกดออก หลังจากพยัญชนะตัวหลังไปตัวแรก คำว่ามะนาวสะกดว่า มอม่่า-สระอะ- นอหนุ-สระอา-วอแหวน ไหนคุณ (ตา, ยาย...) สะกดออกหลังให้ฟังซิ”

..... ☐

ว ำ น ะ ม

5. Recall (3 คะแนน)

“เมื่อสักครู่นี้ให้จำของ 3 อย่าง จำได้ไหมมีอะไรบ้าง” (ตอบถูก 1 คำได้ 1 คะแนน)

☐ ดอกไม้ ☐ แม่น้ำ ☐ รถไฟ

ในกรณีที่ทำแบบทดสอบซ้ำภายใน 2 เดือน ให้ใช้คำว่า

○ ต้นไม้ ○ ทะเล ○ รถยนต์ ☐

6. Naming (2 คะแนน)

คะแนน

6.1 ยื่นดินสอให้ผู้ถูกทดสอบดูและถามว่า

“ของสิ่งนี้เรียกว่าอะไร”

..... ☐

6.2 ชี้นาฬิกาข้อมือให้ผู้ถูกทดสอบดูและถามว่า

“ของสิ่งนี้เรียกว่าอะไร”

..... ☐

7. Repetition (1 คะแนน)

(ผู้ติดตามได้ถูกต้องได้ 1 คะแนน)

“ตั้งใจฟังผม (ดิฉัน) นะ เมื่อผม (ดิฉัน) พูดข้อความนี้

แล้วให้คุณ (ตา,ยาย...) พูดตาม ผม (ดิฉัน) จะบอกเพียงทีวเดียว”

“ใครใคร่ขายไก่ไข่”

..... ☐

8. Verbal command (3 คะแนน)

“ฟังดี ๆ นะเดี๋ยวผม (ดิฉัน) จะส่งกระดาษให้ แล้วให้คุณ (ตา, ยาย...)

รับด้วยมือขวา พับครึ่งด้วยมือทั้ง 2 ข้าง แล้ววางไว้ที่พื้น....” (พื้น, โต๊ะ, เตียง)

ผู้ทดสอบส่งกระดาษเปล่าขนาดประมาณ เอ-4

ไม่มีรอยพับ ให้ผู้ถูกทดสอบ

○ รับด้วยมือขวา ○ พับครึ่ง ○ วางไว้ที่พื้น รับด้วยมือขวาพับครึ่งด้วยมือทั้ง 2 ข้างแล้ววางไว้ที่พื้น ☐

9. Written command (1 คะแนน)

ต่อไปนี้เป็นคำสั่งที่เขียนเป็นตัวหนังสือ ต้องการให้คุณ (ตา,ยาย...) อ่าน

แล้วทำตามคุณ (ตา,ยาย...) จะอ่านออกเสียงหรืออ่านในใจก็ได้

ผู้ทดสอบแสดงกระดาษที่เขียนว่า “หลับตา” ○ หลับตาได้ ☐

10. Writing (1 คะแนน)

ข้อนี้เป็นคำสั่ง “ให้คุณ (ตา, ยาย...) เขียนข้อความอะไรก็ได้ที่อ่านแล้วรู้เรื่อง

หรือมีความหมายมา 1 ประโยค”

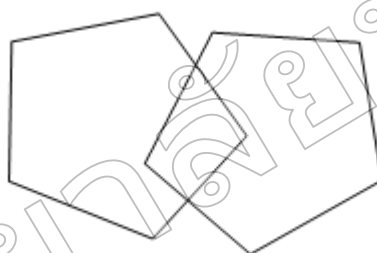
○ ประโยคมีความหมาย..... ☐

11. Visual construction (1 คะแนน)

คะแนน



ข้อนี้เป็นคำสั่ง “จงวาดภาพให้เหมือนภาพตัวอย่าง”
(ในที่ว่างด้านข้างของภาพตัวอย่าง)



คะแนนรวม.....คะแนน

การแปลผล

จุดตัด (cut- of point) สำหรับคะแนนที่สงสัยภาวะสมองเสื่อม (cognitive impairment)

ระดับการศึกษา	คะแนน	
	จุดตัด	เต็ม
ผู้สูงอายุปกติไม่ได้เรียนหนังสือ(อ่านไม่ออก-เขียนไม่ได้)	≤ 14	23 (ไม่ต้องทำข้อ 4,9,10)
ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับประถมศึกษา	≤ 17	30
ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับสูงกว่าประถมศึกษา	≤ 22	30

สรุปผลการประเมิน.....

หัตถ์ตา

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

วันที่สัมภาษณ์.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม**แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ**

ผู้รับการสัมภาษณ์ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี.

ที่อยู่.....

เบอร์โทรศัพท์.....

ผู้ดูแล.....อายุ.....ปี .ความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ.....

เบอร์โทรศัพท์.....

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงตามความเป็นจริงเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย☐ หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ศาสนา

☐ พุทธ☐ อิสลาม☐ คริสต์☐ อื่น ๆ ระบุ.....

4. สถานภาพสมรส

☐ โสด☐ คู่☐ หม้าย☐ หย่า/ แยกกันอยู่

5. ระดับการศึกษา

☐ ไม่ได้รับการศึกษา☐ ประถมศึกษา☐ มัธยมศึกษา/ ปวช.☐ อนุปริญญา/ ปวส.☐ ปริญญาตรี☐ สูงกว่าปริญญาตรี

6. อาชีพในปัจจุบัน

- | | |
|--|---|
| ☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ | ☐ ข้าราชการบำนาญ |
| ☐ ค้าขาย | ☐ รับจ้าง |
| ☐ ทำนา ทำสวน ทำไร่ | ☐ อื่น ๆ ระบุ..... |

7. รายได้ในปัจจุบัน

- ☐ ไม่มี
- ☐ มีรายได้.....บาท/ เดือน ได้จาก ระบุ.....

8. ความเพียงพอของรายได้

- ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ

9. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ

- | | |
|--|---|
| ☐ อยู่ตามลำพัง | ☐ อยู่กับคู่สมรส |
| ☐ อยู่กับครอบครัว บุตร หลาน | ☐ อยู่กับญาติ |
| ☐ อื่น ๆ ระบุ..... | |

10. ผู้ดูแลท่านในยามปกติและยามเจ็บป่วย

- | | |
|----------------------------------|---|
| ☐ คู่สมรส | ☐ บุตร |
| ☐ หลาน | ☐ อื่น ๆ ระบุ..... |

11. ท่านมีโรคประจำตัวหรืออาการเจ็บป่วยหรือไม่

- | | |
|--------------------------------|---|
| ☐ ไม่มี | ☐ มี ระบุจำนวน.....โรค |
| | ☐ โรคหัวใจ |
| | ☐ โรคเบาหวาน |
| | ☐ โรคความดันโลหิตสูง |
| | ☐ โรคข้อและกระดูก |
| | ☐ โรคอื่น ๆ ระบุ..... |

12. ปัจจุบันท่านรับประทานยาเป็นประจำหรือไม่

☐ ไม่มี

☐ มี ระบุจำนวน.....ชนิด

☐ ยาลดความดันโลหิต

☐ ยาเบาหวาน

☐ ยาขยายหลอดเลือด

☐ ยากล่อมประสาท

☐ ยานอนหลับ

☐ ยาขับปัสสาวะ

☐ ยาแก้ชัก

☐ ยาลดไขมัน/ยาแก้ปวด

☐ ยาแก้แพ้

☐ อื่น ๆ ระบุ.....

13. ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับสายตาหรือไม่

☐ ไม่มี

☐ มี ระบุ.....

ถ้ามีท่านได้รับการตรวจรักษา/แก้ไขปัญหาหรือไม่

☐ ไม่ได้รับการตรวจรักษา/แก้ไข

☐ ได้รับการตรวจรักษา/แก้ไข ระบุ

☐ แว่นตา

☐ ผ่าตัด

☐ ยาหยอดตา

☐ อื่น ๆ ระบุ.....

14. ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการเดินและการทรงตัวหรือไม่

☐ ไม่มี

☐ มี ระบุ.....

ถ้ามีท่านใช้อุปกรณ์ช่วยเดินหรือไม่

☐ ไม่ใช้

☐ ใช้ ระบุ.....

15. ปัจจุบันท่านขี่มoped หรือรถจักรยานยนต์ที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่

☐ ไม่ดื่ม

☐ ดื่ม

16. ท่านมีประวัติหกล้มในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาหรือไม่

☐ ไม่มี

☐ มี ระบุจำนวนครั้ง.....

ถ้ามีประวัติหกล้มในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา โปรดระบุสถานที่ที่ท่านหกล้ม

☐ ห้องน้ำ

☐ ห้องนอน

☐ ห้องครัว

☐ บันได

☐ อื่น ๆ ระบุ.....

ท่านคิดว่าสาเหตุของการหกล้มครั้งนั้นเกิดจากอะไร

ระบุ.....

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

วันที่.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม

ผู้รับการสัมภาษณ์ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม ของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงระดับความมั่นใจในความสามารถของผู้สูงอายุ ในการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม ขอให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่า มีความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม มากน้อยเพียงใด จากนั้นใส่เครื่องหมาย ✓ ลงช่องทางขวามือ ที่ตรงกับความมั่นใจของผู้สูงอายุ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

มากที่สุด (4)	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับมากที่สุดว่าจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มได้
มาก (3)	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับมากว่าจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มได้
ปานกลาง (2)	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับปานกลางว่าจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มได้
น้อย (1)	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับน้อยว่าจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มได้

เกณฑ์การตีความ (คะแนนเต็ม 88 คะแนน)

คะแนน 22-44	หมายถึง	การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุอยู่ในระดับน้อย
คะแนน 45-67	หมายถึง	การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนน 68-88	หมายถึง	การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ท่านมั่นใจว่าสามารถไปพบแพทย์ได้หากมีความผิดปกติของการมองเห็น				
2. ท่านมั่นใจว่าสามารถยืดเหยียดแขน ขา ก่อนเปลี่ยนท่าทาง จากนอนเป็นนั่ง หรือจากนั่งเป็นยืนได้				
3. ท่านมั่นใจว่าสามารถไปตรวจสุขภาพประจำปี และ หรือการไปรับการรักษาโรคประจำตัวอย่างสม่ำเสมอได้				
.				
10. ท่านมั่นใจว่าสามารถออกกำลังกายให้แข็งแรงได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30-45 นาที				
.				
16. ท่านมั่นใจว่าสามารถเปิดไฟให้มีแสงสว่างเพียงพอได้				
.				
22. ท่านมั่นใจได้ว่าจะไม่เอื้อมหยิบของต่าง ๆ ที่อยู่สูงเกินไป				

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

วันที่.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม

ผู้รับการสัมภาษณ์ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึง ระดับความคาดหวัง หรือความเชื่อในผลดีที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ขอให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่า ผู้สูงอายุมีความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มมากน้อยเพียงใด จากนั้นใส่เครื่องหมาย ✓ ลงช่องทางขวามือ ที่ตรงกับความคาดหวังของผู้สูงอายุ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

มากที่สุด (4)	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความคาดหวังในระดับมากที่สุดในผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม
มาก (3)	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความคาดหวังในระดับมากในผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม
ปานกลาง (2)	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความคาดหวังในระดับปานกลางในผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม
น้อย (1)	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความคาดหวังในระดับน้อยในผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม

เกณฑ์การตีความ (คะแนนเต็ม 88 คะแนน)

คะแนน 22-44	หมายถึง	ความคาดหวังผลดีที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติพฤติกรรม การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุอยู่ในระดับน้อย
คะแนน 45-67	หมายถึง	ความคาดหวังผลดีที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติพฤติกรรม การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนน 68-88	หมายถึง	ความคาดหวังผลดีที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติพฤติกรรม การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. การไปตรวจวัดสายตา และสวมใส่แว่นตาตามที่ จักษุแพทย์แนะนำมีส่วนช่วยป้องกันการหกล้มได้				
2. การเปลี่ยนท่าทางด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มี ส่วนช่วยป้องกันการหกล้มได้				
3. การไปตรวจสุขภาพประจำปี และ หรือการไปรับ การรักษาโรคประจำตัวอย่างสม่ำเสมอ มีส่วนช่วย ป้องกันการหกล้มได้				
.				
7. การใช้ไม้เท้า หรือเครื่องช่วยเดินที่เหมาะสม เมื่อ มีความจำเป็น มีส่วนช่วยป้องกันการหกล้มได้				
.				
10. การออกกำลังกายให้จี๊ดกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30-45 นาที มีส่วนช่วยป้องกัน การหกล้มได้				
.				
18. การตรวจเช็คเกาะในห้องน้ำ ห้องส้วม มีส่วน ช่วยป้องกันการหกล้มได้				
.				
22. การไม่เอื้อมหยิบของต่าง ๆ ที่อยู่สูงเกินไป มีส่วนช่วยป้องกันการหกล้มได้				

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

วันที่.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม

ผู้รับการสัมภาษณ์ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ

คัดแปลงมาจาก Piphatvanitcha (2006)

คำชี้แจง สัมภาษณ์ผู้สูงอายุโดยขึ้นต้นประโยคว่า “ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาข้อความหรือกิจกรรมต่อไปนี้อยู่ตรงกับสิ่งที่ท่านปฏิบัติในชีวิตประจำวันมากที่สุด” แล้วตามด้วยข้อความหรือ กิจกรรมทางซ้ายมือ จากนั้นใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความทางขวามือที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุเพียง 1 ช่อง ตามความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ (3)	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติตามข้อความหรือกิจกรรมในประโยคนั้น ๆ 5-7 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (2)	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติตามข้อความหรือกิจกรรมในประโยคนั้น ๆ 1-4 วันต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ (1)	หมายถึง	ผู้สูงอายุไม่เคยปฏิบัติตามข้อความหรือ กิจกรรมในประโยคนั้น ๆ เลย

เกณฑ์การตีความ (คะแนนเต็ม 72 คะแนน)

คะแนน 24-40	หมายถึง	พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุเหมาะสมน้อย
คะแนน 41-57	หมายถึง	พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุเหมาะสมปานกลาง
คะแนน 58-72	หมายถึง	พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุเหมาะสมมาก

ข้อความหรือกิจกรรม	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็นบางครั้ง	ไม่ เคย ปฏิบัติ
1. เมื่อมองเห็นไม่ชัดเจน ท่านไปพบจักษุแพทย์ เพื่อ ตรวจรักษา			
2. เปลี่ยนท่าจากนอนเป็นนั่ง หรือนั่งเป็นยืน ท่านปฏิบัติอย่างช้า ๆ			
3. ไปตรวจสุขภาพประจำปี และ หรือไปรับการรักษา โรคประจำตัวอย่างสม่ำเสมอ			
.			
7. เมื่อมีปัญหาเรื่องการเคลื่อนไหว ท่านเลือกใช้ อุปกรณ์ช่วยในการเคลื่อนไหว			
.			
11. ออกกำลังกายให้เพียงพอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30-45 นาที			
.			
17. เก็บสิ่งของเครื่องใช้ในบ้านให้เป็นระเบียบ เรียบร้อย ไม่กีดขวางทางเดิน			
.			
24. ไม่เอื้อมหยิบของที่อยู่สูงเกินไป			

คู่มือการส่งเสริมพฤติกรรม

การป้องกันการหกล้ม

สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน



จัดทำโดย นางสาวลัษณณ์ อาริรักษ์
 อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.นัยนา พิพัฒน์วิไลชา
 อาจารย์ ดร.รวิวรรณ เผ่ากัณหา
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วารี กังใจ
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
 กุมภาพันธ์ 2553

คู่มือการออกกำลังกายไท้จี้ซ่ง 18 ท่า



คัดลอกจาก สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2546). กายบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพ
ในวัยสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตร
แห่งประเทศไทย

โดย

นางสาววลัยภรณ์ อารีรักษ์

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กุมภาพันธ์ 2553

แบบประเมินผลการฝึกทักษะการออกกำลังกายแบบไทจีซัง (ดัดแปลงจาก Piphatvanitcha, 2006)

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินผลการฝึกทักษะการออกกำลังกายแบบไทจีซัง ของผู้สูงอายุตามที่กำหนด โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับสภาพความจริง ตามความหมายดังนี้

ดี หมายถึง สามารถออกกำลังกายไทจีซังได้ถูกต้อง ให้คะแนนเท่ากับ 3

พอใช้ หมายถึง สามารถออกกำลังกายไทจีซังได้ถูกต้องบางส่วน ให้คะแนนเท่ากับ 2

ต้องปรับปรุง หมายถึง ออกกำลังกายไทจีซังไม่ถูกต้อง ให้คะแนนเท่ากับ 1

กิจกรรมที่ประเมิน	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ			
ท่าที่ 2 ยืดอกขยายทรวง			
ท่าที่ 3 เติดยาสายรุ้ง			
ท่าที่ 4 ตะวันเบิกฟ้า			
ท่าที่ 5 ยืดหยัดคัดแขน			
ท่าที่ 6 พายเรือกลางน้ำ			
ท่าที่ 7 เมฆฆาล่อแก้ว			
ท่าที่ 8 สาวน้อยชมจันทร์			
ท่าที่ 9 หมุนกายพลิกกร			
ท่าที่ 10 เชื้อยงบังแสงส่อง			
ท่าที่ 11 แหวกธารชมเวหา			
ท่าที่ 12 แหวกคลื่นกลางสมุทร			
ท่าที่ 13 วิหกระพือปีก			
ท่าที่ 14 ยืดแขนปล่อยหมัด			
ท่าที่ 15 อินทรีทะยานฟ้า			
ท่าที่ 16 กังหันต้องลม			
ท่าที่ 17 ลีลาพजर			
ท่าที่ 18 ผ่อนคลายลมปราณ			

วันที่ประเมิน.....

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ง
เอกสารพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม
ต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติ และพฤติกรรมการป้องกันการ
หกล้มของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและ
มีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะ
บอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่
มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางสาววลัยภรณ์ อารีรักษ์)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้า ฟังจนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้ ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางสาวลัษณีย์ อารีรักษ์)

ข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มต่อการรับรู้
ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติ และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของ
ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน

เรียน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ (กลุ่มทดลอง)

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากปัจจุบันพบว่า การหกล้มเป็นปัญหาสำคัญที่พบได้บ่อยในประชากรผู้สูงอายุ ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และด้านเศรษฐกิจ และอาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ส่งผลต่อตัวผู้สูงอายุ และผู้ดูแล การหกล้มเกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยเสี่ยงภายในตัวผู้สูงอายุเอง และปัจจัยเสี่ยงภายนอก ซึ่งผู้สูงอายุสามารถลดปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวมาได้โดยการมีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มที่ถูกต้อง ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มมีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ทั้งนี้เพื่อช่วยลดอัตราการหกล้ม และการบาดเจ็บจากการหกล้ม อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับ พยาบาล และบุคลากรด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ท่านจะได้รับการพยาบาลจากพยาบาลอนามัยชุมชนตามปกติร่วมกับการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม ซึ่งประกอบด้วย การดำเนินกิจกรรม 11 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที ในระยะเวลา 10 สัปดาห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 (วันจันทร์) จะดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ด้วยการเล่นเกม แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการหกล้มในผู้สูงอายุในหัวข้อ ความหมายของการหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงของการหกล้ม ผลกระทบของการหกล้ม พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มด้านการออกกำลังกาย และส่งเสริมทักษะการออกกำลังกาย ไทจีชั่งงาทำที่ 1-4 รวมทั้งอธิบายการใช้คู่มือการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ และคู่มือการออกกำลังกาย ไทจีชั่งงา

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2 (วันพุธ) แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มด้านการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย ไทจีชั่งงาทำที่ 5-9

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 3 (วันศุกร์) แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการใช้อุปกรณ์ช่วยเคลื่อนไหว ทบทวนการออกกำลังกาย ไทจีชั่งงาทำที่ 5-9 และส่งเสริมทักษะการออกกำลังกาย ไทจีชั่งงาทำที่ 10-14

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4 (วันจันทร์) แลกเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรม การป้องกันการหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายในเรื่อง การตรวจสอบสุขภาพประจำปี การตรวจรักษาโรคอย่างต่อเนื่อง การใช้ยา การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อน ทบทวนการออกกำลังกายให้จี้ซึ่งทำที่ 10-14 และส่งเสริมทักษะการออกกำลังกายให้จี้ซึ่งทำที่ 15-18

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 5 (วันพุธ) แลกเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรม การป้องกันการหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายนอก เรื่อง การดูแลพื้นบ้าน การเดินบริเวณทางต่างระดับ และกรณีประตู่ การดูแลบันไดบ้านให้มีความปลอดภัย การดูแลให้มีแสงสว่างเพียงพอ และการเก็บสิ่งของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบ ทบทวนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับไปแล้ว รวมทั้งส่งเสริมทักษะการออกกำลังกายให้จี้ซึ่งทำที่ 18 ท่า

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 6 (วันศุกร์) แลกเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรม การป้องกันการหกล้มจากปัจจัยเสี่ยงภายนอก เรื่อง การใช้พรมเช็ดเท้า การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม การแต่งกาย การสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม และส่งเสริมทักษะการออกกำลังกายให้จี้ซึ่งทำที่ 18 ท่า

สัปดาห์ที่ 3 (วันจันทร์ และวันพุธ) และสัปดาห์ที่ 4, 5, 6 (วันจันทร์) ครั้งที่ 7-11 ทบทวนพฤติกรรม การป้องกันการหกล้ม และส่งเสริมทักษะการออกกำลังกายให้จี้ซึ่งทำที่ 18 ท่า

ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากท่านตอบแบบสัมภาษณ์ เพื่อประเมินผล 3 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 (หลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2) ครั้งที่ 2 (หลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6) และครั้งที่ 3 (หลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 10)

นอกจากนี้ในการร่วมกิจกรรม ท่านจะได้รับการตรวจสอบสัญญาณชีพก่อนดำเนินกิจกรรมทุกครั้ง ร่วมกับท่านจะได้รับการดูแลความปลอดภัยและช่วยเหลือจากผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยที่เป็นพยาบาลวิชาชีพ 2 คน และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ 5 คน รวมทั้งผู้วิจัยได้จัดเตรียมกระเป๋าพร้อมยา และเวชภัณฑ์ที่จำเป็นสำหรับการปฐมพยาบาล และยานพาหนะพร้อมพนักงานขับรถไว้ตลอดเวลา ในกรณีที่ท่านเกิดการเจ็บป่วยหรือรู้สึกไม่สบายใจ ท่านจะได้รับการดูแลและช่วยเหลือทันที

การเข้าร่วมการศึกษานี้เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจปฏิเสธที่จะเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกเมื่อโดยไม่กระทบต่อการดูแลที่ท่านจะได้รับจากพยาบาลอนามัยชุมชน

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบคือ

ผลของการศึกษานี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลต่าง ๆ จะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ ไม่มีการแพร่กระจายสู่สาธารณชน และขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยที่ไปร่วมเก็บรวบรวมข้อมูลในวันทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่

นางสาววลัยภรณ์ อารีรักษ์ โทรศัพท์มือถือ 081-865-6982

สถานที่ปฏิบัติงาน หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูกชาย โรงพยาบาลชลบุรี อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000

โทรศัพท์ที่ทำงาน 038-931406, 038-931407 ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

วลัยภรณ์ อารีรักษ์

ผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มต่อการรับรู้
ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติ และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของ
ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน

เรียน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ (กลุ่มควบคุม)

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากปัจจุบันพบว่า การหกล้มเป็นปัญหาสำคัญที่พบได้บ่อยในประชากรผู้สูงอายุ ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และด้านเศรษฐกิจ และอาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ส่งผลต่อตัวผู้สูงอายุ และผู้ดูแล การหกล้มเกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยเสี่ยงภายในตัวผู้สูงอายุเอง และปัจจัยเสี่ยงภายนอก ซึ่งผู้สูงอายุสามารถลดปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวมาได้โดยการมีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มที่ถูกต้อง ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มมีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้เพื่อช่วยลดอัตราการหกล้ม และการบาดเจ็บจากการหกล้ม อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับ พยาบาล และบุคลากรด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากท่านในการติดตามเยี่ยมท่าน 3 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 จะให้ท่านตอบแบบสัมภาษณ์ ครั้งที่ 2 เว้นระยะ 6 สัปดาห์ ให้ท่านตอบแบบสัมภาษณ์ชุดเดิม ครั้งที่สามเว้นระยะห่างจากครั้งที่ 2 นาน 4 สัปดาห์ จะให้ท่านตอบแบบสัมภาษณ์อีกครั้ง หลังจากนั้นผู้วิจัยจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม ได้แก่ คู่มือป้องกันการหกล้ม คู่มือการออกกำลังกายที่ชี้แจง และวีดิทัศน์การออกกำลังกายที่ชี้แจง

การเข้าร่วมการศึกษานี้ เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธการเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่กระทบต่อการดูแลที่ท่านจะได้รับจากพยาบาลอนามัยชุมชน

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบคือ

ผลของการศึกษานี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลต่าง ๆ จะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ ไม่มีการแพร่กระจายสู่สาธารณชน และขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยที่ไปร่วมเก็บรวบรวมข้อมูลในวันทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่

นางสาววลัยภรณ์ อารีรักษ์ โทรศัพท์มือถือ 081-865-6982

สถานที่ปฏิบัติงาน หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูกชาย โรงพยาบาลชลบุรี อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000

โทรศัพท์ที่ทำงาน 038-931406, 038-931407 ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

วลัยภรณ์ อารีรักษ์

ผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก จ
เอกสารรับรองโครงการวิจัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวัง ผลดีจากการปฏิบัติ และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (English) THE EFFECTS OF A FALL PREVENTION BEHAVIORS PROMOTION PROGRAM ON PERCEIVED SELF-EFFICACY, OUTCOME EXPECTATION IN PRACTICE AND FALL PREVENTION BEHAVIORS IN COMMUNITY-DWELLING OLDER ADULTS WHO HAVE RISK OFFALL

2. ชื่อนิติบัตร นางสาวลิขรณ์ อารีรักษ์

รหัสประจำตัวนิติบัตร 50912168

หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

☒ ภาคปกติ

☐ ภาคพิเศษ

3. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือ ไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย (Approval)

() ไม่รับรอง (Not Approval)

4. วันที่ให้การรับรอง: 14 เดือน เมษายน

พ.ศ. 2553

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา วัชรสินธุ์)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก จ
เอกสารอนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ 0512.11/0890



14 มิถุนายน 2553

คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยบูรพา
 ที่..... 10 ร 2
 วันที่..... 17 มี.ย. 53
 ทางจดหมายอากาศ..... 147384

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 14:384

อาคารวิทยกิตต์ ชั้น 12 ถนนพญาไท

แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

- ៥០១ ដាក់កំពត

งานฝึกหัด

เรื่อง อนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน คณะคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

อ้างอิง หนังสือคณะกรรมการศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ ศร 6607/571 ลงวันที่ 31 มีนาคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการใช้เครื่องมือเพื่อการนิเการวิจัย

ตามที่ นางสาวดิษฐ์ภรณ์ อารีรักษ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการหกล้ม ต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติ และพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน” ซึ่งมีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ใช้เครื่องมือวิจัย คือ “แบบประเมินพฤติกรรมป้องกันการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ” ของคุณนัยนา พิพัฒน์วิชชา โดยมี รองศาสตราจารย์ ร.ต.อ.หญิง ดร. ยุพิน อังสุโรจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ นั้น คณะฯ อนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัยดังกล่าวได้ โดยขอให้นิสิตแจ้งผลการวิจัยและ การปรับเครื่องมือวิจัย (ถ้ามี) ให้ทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

27/11/11 လုပ်ငန်းအဆင့်

112: am. 2nd 7, me

1. $\frac{1}{x^2} = x^{-2}$ $\Rightarrow \frac{d}{dx} x^{-2} = -2x^{-3} = -\frac{2}{x^3}$

$$+ \frac{1}{N} \sum_{j=1}^N \left(\frac{\partial L}{\partial w_j} \right)$$

மீட்டர் + மவுண்ட் டீபர் மீட்டர்

ฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์

โทร. 0-2218-9800

โทรสาร. 0-2218-9806

(รองศาสตราจารย์ ร.ต.อ.หญิง ดร. ขุพิน อังสุโรจน์)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

๑๐๕. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ระดับปริญญาโท สาขาพยาบาลศาสตร์ เพื่อสมัครเข้าทำงาน

การทําริทยานีพนธ์

จังหวัดขอนแก่น

1. ไม่รบกวน

2. เหตุผลปัจจัย 6 ประการที่ก่อให้เกิดความเสียหาย

๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

9138/1721.0.53

ภาคผนวก ข

หนังสือรับรองการฝึกอบรมขั้นผู้นำการออกกำลังกายให้ถึง 18 ท่า



หนังสือรับรอง

ชมรมกายบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพ บางแสน ขอรับรองว่า นางสาววลัยภรณ์ อารีรักษ์ ได้ผ่านการฝึกอบรม ชั้นผู้นำฝึกไท้จี้ซึ้งก 18 ท่า สำหรับที่จะนำไปเผยแพร่ให้ความรู้แก่ผู้เข้าอบรม ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยจงโปรดคลบันดาลให้ นางสาววลัยภรณ์ อารีรักษ์ เป็นบุคคล ที่มีสุขภาพแข็งแรง ประสบผลสำเร็จในหน้าที่การปฏิบัติงานต่อไป

มอบให้ ณ วันที่ 18 เดือน มกราคม พ.ศ. 2553

ลงชื่อ.....
(นายทรงศักดิ์ ฐิตีวรารณ์)

ผู้อำนวยการฝึก

ลงชื่อ.....

(นายสุรพงษ์ เจริญบุลย์วิวัฒน์)

ประธานชมรมกายบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพ บางแสน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข
การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการ
ป้องกันการหกล้มของกลุ่มทดลอง หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมระยะที่ 1 (n= 30)

ระยะ	$\bar{X}$	SD	Range	ระดับ
ก่อนการทดลอง	48.57	2.90	40-51	ปานกลาง
หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมระยะที่ 1	67.10	7.01	60-81	มาก

จากตารางที่ 14 พบว่าเมื่อผู้สูงอายุกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรม
การป้องกันการหกล้ม ทำให้มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรม
การป้องกันการหกล้มเพิ่มขึ้นอย่างมากหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมระยะที่ 1 (จากระดับปานกลางเป็น
ระดับมาก)

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการ
หกล้มของกลุ่มทดลอง หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมระยะที่ 1 (n= 30)

ระยะ	$\bar{X}$	SD	Range	ระดับ
ก่อนการทดลอง	48.53	2.50	42-52	ปานกลาง
หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมระยะที่ 1	67.30	7.37	60-82	มาก

จากตารางที่ 15 พบว่าเมื่อผู้สูงอายุกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรม
การป้องกันการหกล้ม ทำให้มีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกัน
การหกล้มเพิ่มขึ้นอย่างมากหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมระยะที่ 1 (จากระดับปานกลางเป็นระดับมาก)