

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|---|---|
| 1. พระกรุศิริธรรมรักษา | เจ้าคณะอำเภอเมือง จังหวัดตราด |
| 2. พระสุบิน ปันโถ | ผู้ก่อตั้งกลุ่มสังจะสะสมทรัพย์ จังหวัดตราด |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนี สรรสิริญ | ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารีรัตน์ สังวรวงศ์พนา | หัวหน้าภาควิชาพื้นฐานการพยาบาลและ
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. อาจารย์บุญธรรม เทชะจินดารัตน์ | นักวิชาการสาธารณสุข สำนักอนามัยที่ 3 ชลบุรี |

ภาคผนวก ช
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คำสรุป

แผนสอนตามการวิจัย

เรื่อง บทบาทของพระสูตรที่ยาวันกการส่องเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ : การฝึกกายในจังหวัดตราด

รายงานสอนนักปฏิบัติธรรมที่พิธีนี้ นางกุญทร์ พันธ์พิริยะ นิติพัฒาลดาสถาบันมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ใช้ในการทำวิชาชีวนพนศ. เรื่อง “บทบาทของพระสูตรที่ยาวันกการส่องเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ : การฝึกกายในจังหวัดตราด” ประกอบน้ำดื่มช้อค่าถูก จำนวน 90 ช้อน โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน มีรายละเอียด ดังนี้

- ตอนที่ 1 ชุดยอกส่วนบุคคล จำนวน 9 ช้อน เป็นคำเตือนภัยให้กรอกชื่อบุคลากร เลือกตอบตามความปัจจุบัน
- ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการส่องเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 38 ช้อน เป็นคำเตือนภัยให้เลือกตอบว่าใช่ ไม่ใช่
- ตอนที่ 3 ความคาดหวังและการปฏิบัติจริงเกี่ยวกับบทบาทผู้สูงอายุของพระสูตร จำนวน 43 ช้อน
- ตอนที่ 4 ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะของพระสูตรในการดำเนินงานส่องเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นคำเตือนปะยาง

ค่อนที่ 1

แบบสอบถามข้อคุณลักษณะบุคคล

คำแนะนำ : โปรดเดินเข้าห้องความถี่ในช่องว่าง หรือเติมเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ให้ครบและถูกต้อง

	สำหรับผู้จัด
1. ชื่อวัด..... ค่าเฉลี่ย..... อัตราณู.....	[] [] NO
2. ประเภทของวัด ○ วัดทั่วไป ○ วัดพัฒนาตัวอย่าง	[] TEM
3. ปัจจัยบันทานอาชญากรรม (รายของปี นับเป็นหนึ่งปี)	[] [] AGE
4. ระยะเวลา ที่กារนบวนเพื่อประวัติชน จนถึงปัจจุบัน.....พักรยา (ศ่ายาของพักรยา นับเป็นหนึ่งพักรยา)	[] [] RA
5. ปัจจัยบันทานค่าแรงตำแหน่ง ○ พระภูกิจวัด ○ เจ้าอาวาส ระยะเวลาที่บันทึกษาอย่าง.....ปี ○—อันๆ ระบุ.....	[] STA
6. วิธีการศึกษาสูงดุ才ของท่าน ก่อนบรรยายเป็นพักรักษา คือ ○ ไม่ได้เรียน ○ อนุปริญญา หรือ เพชบัตร	[] EDUCATION
7. วิธีการศึกษาทางธรรม ระบุ.....	[] EDB
8. อารச์พัฒ ของท่าน ก่อนบรรยายเป็นพักรักษา คือ.....	[] OCC
9. ท่านมีความสนใจด้านใดมากที่สุดของพักรักษา ใน? ○ สนับสนุน ○ บ่มสนับสนุน	[] CON

ចុនវិ 2

ແນບສອນទាមទារនីមួយៗរបស់ទីនឹងប្រុបាបាប្រើប្រាស់
តាំងដោនាំ : នូវតុលាត់ទីទីខាងក្រោម ឱ្យបានការពាណិជ្ជកម្ម

តារាង	ការងារ	ការិយា	តារាង
		ខ្លួន	ផ្លូវតាម
1.	ផ្តល់អូឡូកទី ឬ ឯកតាមីមីអូ 60 ឆ្នាំ ឱ្យបាន	ខ្លួន ឱ្យបាន	[] K1
2.	ជើងជាមួយផ្តល់អូឡូកទី ឬ ឯកតាមីមីអូ 60 ឆ្នាំ ឱ្យបាន		[] K2
3.	ការធានាចម្លោះសមូលគុណធម៌ ឱ្យបានបញ្ហាផ្លូវតាមីមីអូ 60 ឆ្នាំ ឱ្យបាន		[] K3
4.	ផ្តល់អូឡូកទី ឬ ឯកតាមីមីអូ 60 ឆ្នាំ ឱ្យបាន		[] K4
5.	ការផ្តល់អូឡូកទី ឬ ឯកតាមីមីអូ 60 ឆ្នាំ ឱ្យបាន		[] K5
6.	ការផ្តល់អូឡូកទី ឬ ឯកតាមីមីអូ 60 ឆ្នាំ ឱ្យបាន		[] K6
7.	ការផ្តល់អូឡូកទី ឬ ឯកតាមីមីអូ 60 ឆ្នាំ ឱ្យបាន		[] K7

ลำดับ	คำถาม	ค่าตอบ		สำหรับ ผู้อ่าน
		ใช่	ไม่ใช่	
8.	กล้านั่งอยู่สูงอาจบุ้งเบี้งแรงกว่าวันหนึ่นสามารถเนื่องจากมีการใช้งานนาน			[] K8
9.	กระดูกของผู้สูงอายุจะเกราะและหักง่ายเมื่อไหร่ก็ได้รับอุบัติเหตุ เนื่องจากมีแนวโน้มเริ่มแสดงอาการจากกระดูกมากขึ้น			[] K9
10.	การพิสูจน์อายุที่ถูกความคิดเห็นโดยไม่ได้พยายามทำทาง เป็นผลมาจากการให้ไว้ยืนของเลือดที่ไปเลี้ยงสมองอุดตัน			[] K10
11.	ผู้สูงอายุที่มีอาการเหนื่อยง่าย สามารถส่วนหนึ่งเกิดจากการขึ้นของปลอกคล่อง			[] K11
12.	การเคลื่อนไหวของล้าได้ลดลง ในวัยสูงอายุ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการท้องผูก			[] K12
13.	การพิสูจน์สถาะวัยร้อย เป็นผลมาจากการล้า慢ของกระเพาะปัสสาวะขณะท้องเสียหาย ทำให้กำลังการรับผิดชอบของกระเพาะปัสสาวะลดลง			[] K13
14.	การระบุเสียงผู้ตั้งครรภ์หรือนมคลอเอ็นเป็นที่รัก เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะซึมเศร้าได้			[] K14
15.	การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของกระดูก จากครอบครัวเข้าสู่ครอบครัวเดิมบ้านเดิม เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสนใจ ไม่สนใจสิ่งรอบตัว			[] K15
16.	การดูแลสุขภาพคน老อย่างถูกต้องจะช่วยลดความชาติได้			[] K16

ลำดับ	คำถาน	คำตอบ		สำหรับ ผู้วัดช
		ใช่	ไม่ใช่	
17.	การอยู่ในที่พึ่งอาศัยอยู่ร่วมกับพ่อแม่ ลูกสาว ลูกชาย ให้คืน เนื่องจากภาระ ได้รับของซึ่งตนเพียงพอ			[] K17
18.	การจัดบ้านเรือนที่อยู่อาศัยให้สะอาดเป็นระเบียบ เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์			[] K18
19.	ในแต่ละวันผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน			[] K19
20.	ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ เป็นประจำ			[] K20
21.	เนื้อปลา เป็นอาหาร โปรดศึกษาพิพาร์ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งควรรับประทานเป็นประจำ			[] K21
22.	อาหารสด เช่นอาหารพื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ เช่น กากหรือข้าวเกรียบ ตุ๋นตามอยากราด “ได้ดี”			[] K22
23.	ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกาย เพราะจะทำให้เหนื่อยง่าย			[] K23
24.	การขอคำลั่งภาษาไทยให้มีการหลังสารท่าให้เกิดความสุข			[] K24
25.	ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายเพื่อเหมาะสมตามวัย ครั้งละ 20 – 30 นาที หรือหยุดเมื่อรู้สึกเหนื่อย			[] K25

คำตาม	กำหนด		สำหรับ
	ใช่	ไม่ใช่	
26. การยอกนำหนักกันน้ำดีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ			[] K26 ผู้สูงอายุ
27. ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวสามารถออกกำลังกายได้ทุกประเภท			[] K27
28. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะนอนหลับได้ง่าย และปลุกให้ตื่นได้ยาก			[] K28
29. การการดื่มน้ำครั้งเล็กๆ ก่อนนอนจะช่วยให้ผู้สูงอายุนอนหลับได้ดี			[] K29
30. ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น พื้นที่ของพื้นที่สาธารณะ การจัดซื้อขายของไม่เป็นระเบียบ			[] K30
31. บ้านและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุควรจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ			[] K31
32. ผู้สูงอายุควรใช้สบู่ที่มีฤทธิ์เป็นตัวยา เพราะจะช่วยลดการเกิดภาระผิวหนัง			[] K32
33. ผู้สูงอายุไม่ควรประทับน้ำหินทำให้พันพากำ			[] K33
34. ผู้สูงอายุควรนวดผ้าให้นอนแล้วนวดท้าวย่างสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด			[] K34

ลำดับ ค่าตอบ	ค่าตอบ		ลำดับ ผู้วัด
	ใช่	ไม่ใช่	
35. ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปในทางพัฒนาเดือนเป็นส่วนใหญ่นั้นทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดได้			[] K35
36. การดูแลสุรา เป็นวิธีการลดความเครียดของคนที่หนาระสมกับผู้สูงอายุ			[] K36
37. ผู้สูงอายุควรบันทึกเพื่อระลึกถึงภารกิจสำคัญที่ทำกันมาอย่างต่อเนื่อง			[] K37
38. การพัฒนาความตื่นตัวและชัดเจนของมนุษย์สามารถมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุเข้มแข็งมากขึ้น			[] K38

ପାତ୍ରିକା ୩

卷之三

คำแนะนำ : โปรดใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ระบุบันทึกความรู้ที่ได้ไปร่วมงานตามกำหนดเวลา

บานาหากการส่งเสริมดุษพาผู้สูงอายุของพระองค์ (อาหาร)	ความคาดหวัง						การปฏิบัติจริง				สำหรับ ผู้วัยชรา
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย ที่สุด	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย ที่สุด	มาก ที่สุด	น้อย ที่สุด	
6. แนะนำให้พยายามกินถ้วนและปรุงอาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับในแต่ละวัน											[] E6 [] P6
7. แนะนำให้พยายามกินน้ำดื่มของอาหารที่ผู้สูงอายุควรรับประทาน และอาหารที่ไม่ควรรับประทาน											[] E7 [] P7
8. แนะนำให้เห็นผลดีของการรับประทานอย่างเหมาะสมตามวัย											[] E8 [] P8
9. ประสานความร่วมมือกับภาครัฐและเอกชน ในการจัดทำอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอสำหรับผู้สูงอายุที่มีทั้งหมด											[] E9 [] P9
10. อำนวยความสะดวกด้านสถานที่ในการจัดเลี้ยงอาหารแก่ผู้สูงอายุที่วัดในโอกาสต่างๆ (การออกกำลังกาย)											[] E10 [] P10
11. แนะนำให้หัวหน้าประจำโซนของการออกกำลังกาย											[] E11 [] P11
12. แนะนำให้หัวหน้ากลั่นกรองขอคำสั่งภายในวัสดุคงอยู่											[] E12 [] P12

ลำดับ รายการ	ความคาดหวัง	การปฏิบัติจริง						ผู้วิจัย
		มาก ที่สุด	มาก กลาง	น้อย กลาง	น้อย ที่สุด	มาก ที่สุด	มาก กลาง	
13. จัดให้มีสถานที่ให้อธิบายการออกกำลังกายในวัย เช่น สถานที่พักผ่อน ห้องน้ำ ห้องน้ำทางและอุปกรณ์การออกกำลังกายต่าง ๆ เป็นต้น								[] E13 [] P13
14. ประสานความร่วมมือกับภาครัฐและเอกชน ในการพัฒนาเว็บไซต์ให้เป็นสถานที่ออกกำลังกาย								[] E14 [] P14
(การพัฒนาบนหน้าบ้าน)								
15. แนะนำเกี่ยวกับแบบแผนการสอนในวัยซึ่งอาจทำให้ตัวอาจารนั้นวัยหนุ่มสาว								[] E15 [] P15
16. แนะนำและให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ใช้งานออนไลน์หลีกภัย								[] E16 [] P16
17. จัดให้มีสถานที่และเครื่องนอนที่สะอาด สำหรับผู้ดูงานที่มาอนุทิวัติ								[] E17 [] P17
18. ประสานความร่วมมือกับภาครัฐและเอกชนในการจัดหาเครื่องของใหม่เพิ่มข้อเสนอทางผู้ที่สนใจในโอกาสต่างๆ								[] E18 [] P18

บานบทการส่งเสริมดุษชาติผู้ดูดอย่างพระสงฆ์	(การป้องกันภัยน้ำท่วม)	ความคาดหวัง						การปฏิบัติจริง			สำหรับ ผู้วัดชี
		มาก ที่สุด	มาก กลาง	ปาน กลาง	น้อย ที่สุด	มาก ที่สุด	มาก กลาง	น้อย ที่สุด	กลาง	น้อย ที่สุด	
19. ชื่นชมให้เห็นผลประโยชน์ของการเกิดอุบัติเหตุต่อผู้ดูดอย่างอาชญากรรม											[] E19 [] P19
20. แนะนำหรือให้คำปรึกษาเกี่ยวกับวิธีการป้องกันภัยน้ำท่วมในผู้ดูดอย่างอาชญากรรม											[] E20 [] P20
21. จัดให้มีห้องน้ำหรือห้องล้างที่สะอาดและเหมาะสมสำหรับผู้ดูดอย่างอาชญากรรมเพื่อป้องกันการหลั่ง											[] E21 [] P21
22. จัดสภาพแวดล้อมที่ "ป่าของวัด" ให้อืดตอจากการป้องกันภัยน้ำท่วม เช่น ปลูกพืชไม้และเงินระดับเดียวกัน จัดทำป้ายเตือน ให้ระวังภัยน้ำท่วม เป็นต้น											[] E22 [] P22
23. ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้มีการวางแผนป้องกันภัยน้ำท่วม ที่อาจเกิดขึ้นจากภาระทางการท่องเที่ยว ภายนอกจังหวัดที่ เหนาเสื่อมกับผู้ดูดอย่างอาชญากรรมและเพียงพอในการดำเนินการตามที่ เป็นต้น											[] E23 [] P23

หมายเลขการตั้งส่วนบุคคลผู้สูงอายุของพระองค์ฯ	ความคาดหวัง						การปฏิบัติจริง				สำหรับ ผู้รับ
	มาก ที่สุด	มาก กลาง	ปาน กลาง	น้อย ที่สุด	น้อย มาก	มาก มาก	ปก ติด	น้อย มาก	น้อย ที่สุด		
(การดูแลดูบุคคลพิการ)											
24. แนะนำแก่ผู้สูงอายุที่ขับถ่ายบุคคลช่วยเหลือผู้สูงอายุ เช่น การดูแลผู้พิการ การดูแลดูบุคคลพิการและพิการ ภาระรักษาความสะอาดให้ เป็นต้น										[] E24 [] P24	
25. จัดให้มีเอกสารเดียวกันกับการดูแลดูบุคคลผู้สูงอายุ สำหรับนักเขียน ผู้สูงอายุที่มาที่วัด										[] E25 [] P25	
26. จัดเตรียมยาสักน้ำประจาม่าน ให้พร้อมสำหรับนำไปใช้การปฐมพยาบาล เมื่อมีความจำเป็น										[] E26 [] P26	
27. ประชาสัมพันธ์รวมมือกันหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเผยแพร่ความรู้เชิง กับการดูแลดูบุคคลผู้สูงอายุ										[] E27 [] P27	
28. อำนวยความสะดวกด้านสถานที่ ในการเข้ามาจัดการอบรมการดูแลดูบุคคล ผู้สูงอายุ										[] E28 [] P28	

หัวข้อการสั่งเสริมสุขาผู้สูงอายุของพารา苍老 การส่งเสริมสุขาผู้สูงอายุดำเนินร่อง	ความคาดหวัง					การปฏิบัติจริง					สำหรับ ผู้ดูแล
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย ที่สุด	น้อย มาก	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย มาก	น้อย ที่สุด	
35. แนะนำให้เขากินประ โภชนาคนุส่วงการตัวร่างเต็มพื้นที่ห้องน้ำบุคคลอื่น											[] E35
36. แนะนำหรือให้คำปรึกษาด้วยวิธีการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น											[] P35
37. ประสานความร่วมมือกับหน่วยงาน ศูนย์หรือชุมชนต่าง ๆ ให้มีการจัด กิจกรรมทางสังคม เช่น กิจกรรมสันทนาการ ในวันผู้สูงอายุ การจัดทำ อาหารผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ เป็นต้น											[] E36
38. อำนวยความสะดวกด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ เช่น เป็นที่ดูแลของชุมชนผู้สูงอายุ ศูนย์สังคมอาชีพแห่งผู้สูงอายุ หรือกลุ่ม特色社会 การพัฒนาเป็นต้น											[] E38 [] P38

หมายเลข หนทางการส่องส่องทางเดินทางของพระองค์	ความคาดหวัง						การปฏิบัติจริง				สำหรับ ผู้อ่าน
	นาท ที่สุด	นาท กลาง	ปาน กลาง	น้อย ที่สุด	มาก ที่สุด	มาก กลาง	ปาน กลาง	น้อย ที่สุด	น้อย ที่สุด		
การส่องส่องทางเดินทางด้วยวิถีญาณ											
39. แนะนำให้ผู้สูงอายุหันไปใช้ชีวิตร่วมกับญาณ										[] E39	
40. รับน้ำและให้กำรรักษาให้ผู้สูงอายุด้วยความเพียบพร้อมเป็นแนวทางในการพัฒนาทางจิตวิญญาณ										[] P39	
41. จัดกิจกรรมส่องส่องทางเดินทางด้วยวิถีญาณแก่ผู้สูงอายุ เช่น การปฏิบัติศีลเพื่อเป็นสักการะ สมนับ ปัญญา หรือการเดินให้ผู้สูงอายุได้ฟูบะกัน บุคลากรที่มีส่วนร่วม เช่นเดิน										[] E41 [] P41	
42. ให้ความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ใน การจัดกิจกรรมส่องส่องทางเดินทางด้วยวิถีญาณแก่ผู้สูงอายุ เช่น เป็นวิทยากร เป็นผู้ให้คำแนะนำเติ่มเต้น แนวทางการดำเนินงานเพื่อพัฒนาทางจิตวิญญาณแก่ผู้สูงอายุ เป็นต้น										[] E42 [] P42	
43. ยกระดับความตระหนักรู้ใน การจัดกิจกรรมส่องส่องทางเดินทางด้วยวิถีญาณแก่ผู้สูงอายุ เช่น การจัดกิจกรรมทางธรรมชาติต่อต่างๆ เป็นต้น										[] E43 [] P43	

ตอนที่ 4

ปัญหาด้านระบบอาชญากรรมและปัจจัยเสี่ยงต่อการเดินทางกลับบ้านและการเดินทางกลับประเทศเพื่อเรียนต่อไป

1. ปัญหาเด็กนักเรียนของสถานศึกษา / กิจกรรมในชุมชน

ปัญหาเด็กนักเรียน

2. ปัญหาส่วนตัวของพ่อแม่ เช่น สุขภาพ ความรู้ ความสนใจทางอาชญากรรม

ปัญหาเด็กนักเรียน

3. ปัญหาอื่น ๆ

ปัญหาเด็ก

ภาคผนวก ๔
ค่าอ่านขาเข้าแบบของเครื่องมือ

การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของพระสงฆ์โดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพระสงฆ์กับที่ได้คะแนนสูง และกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที (Independent t-test)

ตารางที่ 12 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของพระสงฆ์

ข้อที่	คำถ้า	ค่า p	หมายเหตุ	Sig (2-tailed)
1	ผู้สูงอายุไทย กือ บุกคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป	.003	ใช้ได้	
2	ผิวหนังของผู้สูงอายุแห้งกว่าปกติ ส่วนหนึ่งเกิดจากภารที่น้ำ และไขมันใต้ผิวหนังลดลง	.001	ใช้ได้	
3	การทำงานของสมองลดลงในวัยสูงอายุ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการหลงลืม	.010	ใช้ได้	
4	ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จำเรื่องราวในปัจจุบันได้ดีกว่าเรื่องราวในอดีต	.001	ใช้ได้	
5	การที่ผู้สูงอายุสายตาหากว่าคนในวัยหุ่นสาว เป็นผลมาจากการเสื่อมชั้นของแก้วตาลดลง	.001	ใช้ได้	
6	การได้ยินของผู้สูงอายุลดลง ส่วนหนึ่งเกิดจากเยื่อแก้วหูแข็งตัวมากขึ้น	.004	ใช้ได้	
7	การรับรสของผู้สูงอายุลดลง เป็นผลมาจากการต่อมรับรสที่ลีน มีจำนวนน้อยลง	.030	ใช้ได้	
8	กล้ามเนื้อของผู้สูงอายุแข็งแรงกว่าวัยหุ่นสาว เนื่องจากมีการใช้งานมานาน	.025	ใช้ได้	
9	กระดูกของผู้สูงอายุจะเปราะและหักง่ายเมื่อว่าไม่ได้รับอุบัติเหตุ เนื่องจากมีแคดเพี้ยมสถาบายนอกจากกระดูกมากขึ้น	.008	ใช้ได้	
10	การที่ผู้สูงอายุเกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ เมื่อเปลี่ยนท่าทาง เป็นผลมาจากการให้เลี้ยงของเลือดที่ไปเลี้ยงสมองลดลง	.006	ใช้ได้	
11	ผู้สูงอายุที่มีอาการเหนื่อยล้า สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการเสื่อมชั้นของปอดลดลง	.003	ใช้ได้	

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อที่	คำตาม	ค่า p	หมายเหตุ
			Sig (2-tailed)
12	การเคลื่อนไหวของสำ้าได้ลดลงในวัยสูงอายุ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการท้องผูก	.010	ใช้ได้
13	การที่ผู้สูงอายุปัสสาวะบ่อย เป็นผลมาจากการล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะที่ย่อนบานทำให้กำลังการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะลดลง	.003	ใช้ได้
14	การสูญเสียรู้สึก หรือบุกคลัยเป็นที่รัก เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะซึมเศร้าได้	.013	ใช้ได้
15	การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของครอบครัว จากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความอบอุ่นได้	.048	ใช้ได้
16	การดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องจะช่วยลดความเครียดได้	.010	ใช้ได้
17	การอยู่ในที่ที่มีอาหารเสริมสุทธิ ส่งผลให้ร่างกายแพดตามอาหารได้ดีขึ้น เนื่องจากร่างกายได้รับออกซิเจนเพียงพอ	.035	ใช้ได้
18	การจดบันทึกเรื่องที่อยู่อาศัยให้สะอาดเป็นระเบียบ เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ร่างกายได้รับอาหารเสริมสุทธิ	.008	ใช้ได้
19	ในแต่ละวันผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน	.002	ใช้ได้
20	ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิเป็นประจำ	.013	ใช้ได้
21	เนื้อปอกเป็นอาหาร โปรตีนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งควรรับประทานเป็นประจำ	.002	ใช้ได้
22	อาหารรสจัดเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากจะช่วยกระตุ้นความอยากอาหารได้ดี	.010	ใช้ได้
23	ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกาย เพราะจะทำให้เหนื่อยง่าย	.003	ใช้ได้
24	การออกกำลังกายทำให้มีการหลั่งสารที่ทำให้เกิดความทุบ	.001	ใช้ได้

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อที่	คำถ้า	ค่า p	หมายเหตุ
			Sig (2-tailed)
25	ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย ครั้งละ 20-30 นาที หรือบุคคลเมื่อรู้สึกเหนื่อย	.010	ใช้ได้
26	การยกน้ำหนักเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	.012	ใช้ได้
27	ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวสามารถออกกำลังกายได้ทุกประเภท	.005	ใช้ได้
28	ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอนหลับได้ยาก และปลูกใจดีน้ำใจมาก	.025	ใช้ได้
29	การดื่มน้ำเครื่องดื่มน้ำนมก่อนนอนจะช่วยให้ผู้สูงอายุนอนหลับได้ดี	.041	ใช้ได้
30	ทื่อญ่าศีษและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น พื้นห้องที่ต่างระดับ การจัดข้าวของไม่เป็นระเบียบเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุได้	.003	ใช้ได้
31	บ้านและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุควรจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ	.025	ใช้ได้
32	ผู้สูงอายุควรใช้ถ่ายที่มีถูกที่เป็นค่าง เพราะจะช่วยลดภาวะผิวแห้ง	.031	ใช้ได้
33	ผู้สูงอายุไม่ควรแบ่งพื้นเพราะจะทำให้พื้นหักง่าย	.014	ใช้ได้
34	ผู้สูงอายุควรวนวดฝ่าเท้าและนิ้วเท้าอย่างสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด	.041	ใช้ได้
35	ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดได้	.003	ใช้ได้
36	การดื่มน้ำ เป็นวิธีการคลายเครียดอย่างหนึ่งที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	.002	ใช้ได้
37	ผู้สูงอายุควรคนกับเพื่อนวัยเดียวกัน เพื่อป้องกันการเกิดปัญหา กับบุคคลวัยอื่น	.013	ใช้ได้
38	การที่ผู้สูงอายุมีความเครียดและซึ้งดีอย่างธรรมชาติ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข	.003	ใช้ได้

ภาคผนวก ง
รายชื่อวัดที่เก็บข้อมูล

รายชื่อวัดที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

อำเภอเมือง 29 วัด

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. วัดไทรานิมิต | 2. วัดไผ่ล้อม |
| 3. วัดศรีบูรพา | 4. วัดสำราญ |
| 5. วัดสุวรรณมงคล | 6. วัดหนองสมีด |
| 7. วัดบุปผาราม | 8. วัดศรีวิหาร |
| 9. วัดชัยมงคล | 10. วัดหนองบัว |
| 11. วัดวังกระแซ | 12. วัดท่าประคู่ |
| 13. วัดหัวงน้ำขาว | 14. วัดหนองกันทรง |
| 15. วัดแหลมพิน | 16. วัดอ่าวไหง |
| 17. วัดอ่าวช่อ | 18. วัดเนินราย |
| 19. วัดวิวกราราม | 20. วัดเนินสูง |
| 21. วัดเนินบาง | 22. วัดท่าพริก |
| 23. วัดชุมคิตาราม | 24. วัดตะกาง |
| 25. วัดแหลมกลั้ค | 26. วัดคลองประทุน |
| 27. วัดท่าเส็น | 28. วัดหนองรี |
| 29. วัดสวนใหญ่ | |

อำเภอเขาสมิจ 33 วัด

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1. วัดท่ากระท้อน | 2. วัดท่าโสม |
| 3. วัดธรรมากนุข | 4. วัดเทพนิมิต |
| 5. วัดประพิ特 | 6. วัดมุนคงบ |
| 7. วัดทุ่งขา | 8. วัดพนมพริก |
| 9. วัดมัชณิวน | 10. วัดสลัก |
| 11. วัดท่าหาด | 12. วัดแสงตุ้ง |
| 13. วัดอ่างกระป่อง | 14. วัดละมีบ |
| 15. วัดแสงสุข | 16. วัดสำภูถาย |

17. วัดคลองใหญ่
18. วัดวังตะเกียน
19. วัดมือ
20. วัดบำโนด
21. วัดศรีบัวทอง
22. วัดโป่งจันดา
23. วัดมนต์คล
24. วัดเสนาณรงค์
25. วัดเขากลาง
26. วัดเขาสมิง
27. วัดเจ็บพัฒนา
28. วัดเกาะถอย
29. วัดบุนบ่อกรพย'
30. วัดวงษ์พัฒนา
31. วัดมูลินท้อภา
32. วัดนาบใหญ่
33. วัดนิรจภานาราม

อำเภอไทร 12 วัด

1. วัดบ่อไร่
2. วัดหนองบอน
3. วัดเนินตากแคน
4. วัดช้างทูน
5. วัดบ่อพลอย
6. วัดตางงาม
7. วัดตากแวง
8. วัดมะนาว
9. วัดคลองแย่ง
10. วัดนนทรี
11. วัดใหม่โพธาราม
12. วัดป่าชา

อำเภอคลองใหญ่ 6 วัด

1. วัดคลองใหญ่
2. วัดหัวโสน
3. วัดคลองมะขาม
4. วัดคลองมะนาว
5. วัดหนองม่วง
6. วัดเกยมสีมาราม

อำเภอแหลมฉบบ 7 วัด

1. วัดน้ำเชี่ยว
2. วัดแหลมฉบบ
3. วัดแหลมมะขาม
4. วัดคลองใหญ่
5. วัดบางปีด่าง
6. วัดบางกระดาน
7. วัดทองธรรมชาติ

กิ่งแกะบุค และกิ่งแกะช้าง 6 วัด

1. วัดกุดองนนทรีย์
2. วัดกากามทวีป
3. วัดกุดองสน
4. วัดนางเป้า
5. วัดสตั๊กเพชร
6. วัดราษฎร์บำรุง