

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน
จังหวัดกาญจนบุรี

รหัสจริยธรรมการวิจัย 03-07-2554

ชื่อผู้วิจัย นางสาวกมลพร วงศ์พนิตกุล

การวิจัยครั้งนี้ทำขึ้นเพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุ
ที่อาศัยอยู่ในชุมชน จังหวัดกาญจนบุรี

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากท่านมีคุณสมบัติตรงกับกลุ่มตัวอย่าง
ซึ่งการวิจัยครั้งนี้กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นจำนวน 180 คน และดำเนินการเก็บรวบรวม
ข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคมถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2554

เมื่อท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สิ่งที่ท่านจะต้องปฏิบัติ คือ ตอบแบบสัมภาษณ์จำนวน 6 ชุด
ได้แก่ แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติ
กิจวัตรประจำวัน แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์ความกลัวการหกล้ม
แบบสัมภาษณ์การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแบบสัมภาษณ์ภาวะซึมเศร้า รวมทั้งรับการประเมิน
การทรงตัวด้วยการเดินเป็นระยะทาง 3 เมตร การสัมภาษณ์และการทดสอบทั้งหมดใช้เวลาประมาณ
30 นาที

ประโยชน์ที่จะได้รับ คือ ได้รับการประเมินระดับความกลัวการหกล้ม และความสามารถ
ในการทรงตัว ทำให้ท่านทราบข้อมูลระดับความกลัวการหกล้ม และความสามารถในการทรงตัว
ของท่าน เพื่อสามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการลดระดับความกลัวการหกล้มและป้องกันการ
การหกล้มต่อไป นอกจากนี้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการทดสอบดังกล่าว มีความสำคัญและ
เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความกลัวการหกล้ม เพื่อใช้เป็นแนวทางใน
การวางแผนลดระดับความกลัวและอัตราการหกล้มต่อไป

การเข้าร่วมการวิจัยของท่านครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ท่านมีสิทธิ์ถอนตัวออกจาก
การวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า การปฏิเสธนี้จะไม่ส่งผลกระทบใด ๆ
ต่อวิถีการดำเนินชีวิตและการดูแลสุขภาพพยาบาล ข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะถือเป็นความลับ ไม่มี
การบันทึกชื่อหรือเปิดเผยข้อมูลของท่านให้ผู้อื่นทราบ ในการวิเคราะห์ผลการวิจัยจะไม่มี
ผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่านและบุคคลที่เกี่ยวข้อง เมื่อการวิจัยสิ้นสุดลงข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลาย
ทิ้งทันที

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย
ในวันทำการหรือสามารถติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาที่
นางสาวกมลพร วงศ์พนิตกุล หมายเลขโทรศัพท์ 089-836-8206 หรือที่ ดร.นัยนา พิพัฒน์วิไล
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หมายเลขโทรศัพท์ 087-614-3659

นางสาวกมลพร วงศ์พนิตกุล
ผู้วิจัย

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านจะสามารถแจ้งให้ประธาน
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม ฯ ทราบได้ที่ เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม ฯ ฝ่ายวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. 038-102823

ในเอกสารนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามผู้วิจัยหรือผู้แทนให้ช่วย
อธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี ท่านอาจจะขอเอกสารนี้กลับไปที่บ้านเพื่ออ่านและทำความเข้าใจ
หรือปรึกษาหารือกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท แพทย์ประจำตัวของท่าน หรือแพทย์ท่านอื่น
เพื่อช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้

ภาคผนวก ข
ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความกลัวการหลั่งของผู้สูงอายุ
ที่อาศัยอยู่ในชุมชนจังหวัดกาญจนบุรี

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความ
เข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิก
การเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ ซึ่งการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบ
ใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้น
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวม
ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วและมีความเข้าใจดีทุกประการ จึงได้ลงนามใน
ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(.....)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้าฟัง
จนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้
ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(.....)

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

(The Modified Barthel Activities Daily Living Index, BAI)

1. Feeding (การรับประทานอาหารเมื่อเตรียมลำรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า)

0. ไม่สามารถดักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้

1. ดักอาหารเองได้แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนดักเตรียมอาหารไว้ให้หรือตัดให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ไว้ล่วงหน้า

2. ดักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ

2. Grooming (การล้างหน้า แปรงฟัน หวีผม, โกนหนวด ในระยะ 24-48 ชั่วโมงที่ผ่านมา)

0. ต้องการความช่วยเหลือ

1. ทำได้เอง (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)

3. Transfer (การลุกจากที่นอนหรือจากเตียงไปยังเก้าอี้)

0. ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้ม) หรือต้องใช้คนสองคนช่วยกันยกขึ้น

1. ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ 1 คน หรือใช้คนทั่วไป 2 คนพยุงหรือค้ำขึ้นมามีจะนั่งอยู่ได้

2. ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตามหรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย

3. ทำได้เอง

4. Toilet use (การใช้ห้องสุขา)

0. ช่วยตัวเองไม่ได้

1. ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดได้หลังจากเสร็จธุระ) แต่ต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่ง

2. ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมได้เอง ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระ ถอดและใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)

5. Mobility (การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน)

0. เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้

1. ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้) และจะต้องเข้าออกมุมหรือประตูได้

2. เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พยุงหรือบอกให้ทำตาม หรือให้ความสนใจดูแลเพื่อความปลอดภัย

3. เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง

6. Dressing (การสวมใส่เสื้อผ้า)

0. ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้หรือน้อย
1. ช่วยตัวเองได้ราวร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย
2. ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม, รูดซิปหรือใช้เสื้อผ้าที่ดัดแปลงให้เหมาะสมได้)

7. Stair (การขึ้นลงบันได 1 ชั้น)

0. ไม่สามารถทำได้
1. ต้องการคนช่วย
2. ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น วอล์กเกอร์ จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)

8. Bathing (การอาบน้ำ)

0. ต้องมีคนช่วยหรือทำให้
1. อาบน้ำเองได้

9. Bowel (การกลั่นถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

0. กลั่นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ
1. กลั่นไม่ได้เป็นบางครั้ง (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)
2. กลั่นได้เป็นปกติ

10. Bladder (การกลั่นปัสสาวะใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

1. กลั่นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลตนเองได้
2. กลั่นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง)
3. กลั่นได้ปกติ

หมายเหตุ

1. เป็นการวัดว่าผู้ป่วยทำอะไรได้บ้าง (ทำอยู่ได้จริง) ไม่ใช่เป็นการทดสอบว่าหรือถามว่าสามารถทำได้หรือไม่
2. โดยทั่วไปเป็นการสอบถามถึงกิจที่ปฏิบัติในระยะ 24-48 ชั่วโมง
3. จุดประสงค์เป็นการวัดระดับ independence ดังนั้น ถ้าหากมีคนคอยอยู่ดูแล หรือเฝ้าระวังเวลาปฏิบัติกิจกรรม ให้ถือว่าไม่ได้คะแนนเต็ม ถ้าหมดสติให้คะแนน 0 ทั้งหมด

ระดับความรุนแรงของ BAI

0-4	=	คะแนนระดับต่ำมาก	มีภาวะพึ่งพาทั้งหมด
5-8	=	คะแนนระดับต่ำ	มีภาวะพึ่งพาส่วนใหญ่
9-11	=	คะแนนระดับปานกลาง	มีภาวะพึ่งพางบางส่วน
12+	=	คะแนนระดับสูง	มีภาวะพึ่งพาเล็กน้อย

แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (MMSE-Thai 2002)

ในกรณีที่ผู้ถูกทดสอบอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ ไม่ต้องทำข้อ 4, 9 และข้อ 10

บันทึกคำตอบไว้ทุกครั้ง
(ทั้งคำตอบที่ถูกต้องและผิด) คะแนน

1. Orientation for time (5 คะแนน)

(ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)

- | | | |
|------------------------|-------|--------------------------|
| 1.1 วันนี้วันที่เท่าไร | | ☐ |
| 1.2 วันนี้วันอะไร | | ☐ |
| 1.3 เดือนนี้เดือนอะไร | | ☐ |
| 1.4 ปีนี้ ปีอะไร | | ☐ |
| 1.5 ฤดูนี้ฤดูอะไร | | ☐ |

2. Orientation for place (5 คะแนน) (ให้เลือกทำข้อใดข้อหนึ่ง) (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 กรณีอยู่ที่บ้านของผู้ถูกทดสอบ

- | | | |
|---|-------|--------------------------|
| 2.2.1 สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร และบ้านเลขที่เท่าไร | | ☐ |
| 2.2.2 ที่นี้หมู่บ้านหรือละแวก/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,...) ตั้งใจฟังให้คือนะ เพราะจะบอกเพียงครั้งเดียว ไม่มีการบอกซ้ำอีก เมื่อผม(ดิฉัน) พูดจบให้คุณ (ตา,ยาย,...) พูดทบทวนตามที่ได้ยินให้ครบทั้ง 3 ชื่อ แล้วพยายามจำไว้ให้ดี เดี่ยวผม(ดิฉัน) ถามซ้ำ

* การบอกชื่อแต่ละคำให้ห่างกันประมาณหนึ่งวินาที ต้องไม่ช้าหรือเร็วเกินไป

(ตอบถูก 1 คำ ได้ 1 คะแนน)

○ ดอกไม้ ○ แม่น้ำ ○ รถไฟ

□

ในกรณีที่ทำแบบทดสอบซ้ำภายใน 2 เดือน ให้ใช้คำว่า

○ ต้นไม้ ○ ทะเล ○ รถยนต์

□

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

ข้อนี้เป็นการคิดเลขในใจเพื่อทดสอบสมาธิ คุณ(ตา,ยาย,.....) คิดเลขในใจเป็นไหม ?

ถ้าตอบคิดเป็นให้ทำข้อ 4.1 ถ้าตอบคิดไม่เป็นหรือไม่ตอบให้ทำข้อ 4.2

4.1 ข้อนี้คิดในใจเอา 100 ตั้ง ลบออกทีละ 7

ไปเรื่อย ๆ ได้ผลลัพธ์เท่าไรบอกมา

□

บันทึกคำตอบตัวเลขไว้ทุกครั้ง (ทั้งคำตอบที่ถูกและผิด) ทำทั้งหมด 5 ครั้ง ถ้าลบได้ 1,2 หรือ 3 แล้วตอบไม่ได้ ก็คิดคะแนนเท่าที่ทำได้ ไม่ต้องย้ายไปทำข้อ 4.2

4.2 ผม (ดิฉัน) จะสะกดคำว่ามะนาว ให้คุณ(ตา,ยาย,.....) ฟังแล้วให้คุณ(ตา,ยาย,.....) สะกด
ถอยหลังจากพยัญชนะตัวหลังไปตัวแรก คำว่ามะนาวสะกดว่า มอม่่า-สระอะ นอหนู-สระอา-วอ
แหวน โหนคุณ(ตา,ยาย,.....) สะกดถอยหลังให้ฟังซิ

□

ว า 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)

6.1 ยื่นดินสอให้ผู้ถูกทดสอบดูและถามว่า

ของสิ่งนี้ เรียกว่าอะไร

□

6.2 ชี้นำพิกาะข้อมือให้ผู้ถูกทดสอบดูและถามว่า

ของสิ่งนี้ เรียกว่าอะไร

□

7. Repetition (1 คะแนน)

(พูดตามได้ถูกต้องได้ 1 คะแนน)

ตั้งใจฟังผม (ดิฉัน) นะ เมื่อผม (ดิฉัน) พูดข้อความนี้แล้วให้คุณ (ตา,ยาย,.....) พูดตาม ผม (ดิฉัน)

จะบอกเพียงทีละคำเดียว

ใครใคร่ขายไก่ไข่

.....

□

8. Verbal command (3 คะแนน)

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

รับด้วยมือขวา แล้ววางไว้ที่.....(พื้น, โต๊ะ, เติง)

ผู้ทดสอบแสดงกระดาษเปล่าขนาดประมาณ เอ-4

ไม่มีรอยพับ ให้ผู้ถูกทดสอบ

○ รับด้วยมือขวา ○ พับครึ่ง ○ วางไว้ที่ (พื้น, โต๊ะ, เติง).....

□

9. Written command (1 คะแนน)

ต่อไปนี้เป็นคำสั่งที่เขียนเป็นตัวหนังสือ ต้องการให้คุณ(ตา,ยาย,....)อ่าน

แล้วทำตามคุณ (ตา,ยาย,....) จะอ่านออกเสียงหรืออ่านในใจก็ได้

ผู้ทดสอบแสดงกระดาษที่เขียนว่า กลับตา ○ กลับตาได้

□

10. Writing (1 คะแนน)

ข้อนี้เป็นคำสั่ง ให้คุณ(ตา, ยาย) เขียนข้อความอะไรก็ได้ที่อ่านแล้วรู้เรื่อง

หรือมีความหมายมา 1 ประโยค

.....

○ ประโยคมีความหมาย

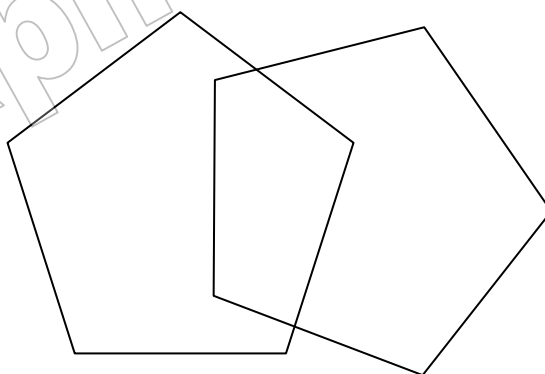
□

11. Visual construction (1 คะแนน)

ข้อนี้เป็นคำสั่ง จงวาดภาพให้เหมือนภาพตัวอย่าง

(ในที่ว่างด้านข้างของภาพตัวอย่าง)

□



คะแนนรวม..... คะแนน

แบบสัมภาษณ์ความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนจังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การวางแผนจัดการอย่างเหมาะสมต่อไป

แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนจังหวัดกาญจนบุรี โดยให้ผู้สัมภาษณ์ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุตามข้อคำถาม และขีดเครื่องหมาย หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง ให้ตรงกับการให้ข้อมูลของผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1. ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 5 ข้อ เป็นการสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลและประสบการณ์การหกล้มของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2. การรับรู้ภาวะสุขภาพ ประกอบด้วยข้อคำถาม 1 ข้อ เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับระดับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุตามความคิดเห็นและการรับรู้ของตัวผู้สูงอายุเอง

ตอนที่ 3. ภาวะซึมเศร้า ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้สึกของผู้สูงอายุในช่วงระยะเวลาหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา

ตอนที่ 4. ความกลัวการหกล้ม ประกอบด้วยข้อคำถาม 16 ข้อ เป็นการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับระดับความกลัวการหกล้มขณะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ถามข้อมูลดังต่อไปนี้กับผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุตอบไม่ได้ให้พิจารณาสัมภาษณ์ญาติหรือผู้ดูแล และให้ผู้สัมภาษณ์ขีดเครื่องหมาย / หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง ให้ตรงกับการให้ข้อมูลของผู้สูงอายุ

1. อายุของท่าน คือ ปี
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
3. การศึกษาสูงสุดที่ท่านได้รับ คือ

☐ ไม่ได้เรียน	☐ ประถมศึกษา
☐ มัธยมศึกษา	☐ อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
☐ ปริญญาตรี	☒ สูงกว่าปริญญาตรี
☐ อื่น ๆ.....	
4. โรคประจำตัวของท่าน คือ

☐ ไม่มี	☐ ความดันโลหิตสูง
☐ โรคเบาหวาน	☐ โรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ
☐ โรคอัมพฤกษ์อัมพาต	☐ ไ้มนในเลือดสูง
☐ โรคกระดูกและข้อ	☐ อื่น ๆ.....

 รวมจำนวนโรคประจำตัวที่ท่านเป็นทั้งหมด คือ โรค
5. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยหกล้มหรือไม่

☐ ไม่เคย	☐ เคย 1 ครั้ง
☐ เคย 2 ครั้ง	☐ เคย ตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป

ตอนที่ 2 การรับรู้ภาวะสุขภาพ

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ขอให้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุตามข้อความข้างล่างนี้ และทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุมากที่สุด

ปัจจุบันท่านคิดว่าสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ ไม่ดี | ☐ พอใช้ |
| ☐ ดี | ☐ ดีมาก |

ตอนที่ 3 ภาวะซึมเศร้า

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ให้ผู้สัมภาษณ์ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุตามข้อความในแต่ละข้อ โดยให้ผู้สูงอายุประเมินความรู้สึกของตนเองในช่วงเวลาหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา

ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับ “ใช่” ถ้าข้อความในข้อนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ

ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับ “ไม่ใช่” ถ้าข้อความในข้อนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	คุณพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในตอนนี้		
2	คุณไม่ชอบทำในสิ่งที่เคยสนใจหรือเคยทำเป็นประจำ		
3	คุณรู้สึกชีวิตของคุณช่วงนี้ว่างเปล่าไม่รู้จะทำอะไร		
4	คุณรู้สึกเบื่อหน่ายบ่อย ๆ		
5	คุณหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นในวันหน้า		
6	คุณมีเรื่องกังวลตลอดเวลา และเลิกคิดไม่ได้		
7	ส่วนใหญ่แล้วคุณรู้สึกอารมณ์ดี		
8	คุณรู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับคุณ		
9	ส่วนใหญ่คุณรู้สึกมีความสุข		
10	บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกไม่มีที่พึ่ง		
11	คุณรู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่ายบ่อย ๆ		
12	คุณชอบอยู่กับบ้านมากกว่าที่ออกนอกบ้าน		
13	บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตข้างหน้า		
14	คุณคิดว่าความจำของคุณไม่ดีเท่าคนอื่น		
15	การที่มีชีวิตอยู่ถึงปัจจุบัน เป็นเรื่องน่ายินดีหรือไม่		
16	คุณรู้สึกหมดกำลังใจ หรือเศร้าใจบ่อย ๆ		
17	คุณรู้สึกว่าชีวิตคุณไม่มีคุณค่า		
18	คุณรู้สึกกังวลมากกว่าชีวิตที่ผ่านมา		
19	คุณรู้สึกชีวิตนี้ยังมีเรื่องน่าสนุกอีกมาก		
20	คุณรู้สึกลำบากที่จะเริ่มต้นอะไรใหม่ ๆ		
21	คุณรู้สึกกระตือรือร้น		

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
22	คุณรู้สึกสิ้นหวัง		
23	คุณคิดว่าคนอื่นดีกว่าคุณ		
24	คุณอารมณ์เสื่อง่ายกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ		
25	คุณรู้สึกอยากร้องไห้บ่อย ๆ		
26	คุณมีความตั้งใจในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ไม่นาน		
27	คุณรู้สึกสดชื่นในเวลาตื่นนอนตอนเช้า		
28	คุณ ไม่อยากพบปะพูดคุยกับคนอื่น		
29	คุณตัดสินใจอะไรได้เร็ว		
30	คุณมีจิตใจสบาย แจ่มใสเหมือนก่อน		

ตอนที่ 4 ความกลัวการหกล้ม

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบระดับความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุ ให้ผู้สัมภาษณ์ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุว่าขณะทำกิจกรรมดังข้อความเหล่านี้ ผู้สูงอายุมีความกลัวการหกล้มมากเพียงใด หากผู้สูงอายุไม่ได้ทำกิจกรรมในข้อใดด้วยตนเอง ให้คิดหรือจินตนาการว่าหากจำเป็นต้องทำกิจกรรมเหล่านั้นด้วยตนเอง ผู้สูงอายุกลัวว่าจะเกิดการหกล้มมากน้อยเพียงใด โดยให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุมากที่สุด

กิจกรรม	ความคิดเห็นและความรู้สึก			
	ไม่กลัวเลย	กลัวเล็กน้อย	กลัวมาก	กลัวมากที่สุด
1. ทำความสะอาดบ้าน				
2. ใส่หรือถอดเสื้อผ้า				
3. หุงข้าว ทำกับข้าวอย่างง่าย ๆ				
4. อาบน้ำ				
5. ไปซื้อของ				
6. ลุกนั่งจากเก้าอี้				
7. ขึ้น-ลงบันได				
8. เดินเล่นนอกบ้านหรือรอบ ๆ บ้าน				
9. เอื้อมแขนหยิบของเหนือศีรษะหรือก้มลงเก็บของ				
10. รับโทรศัพท์				
11. เดินบนพื้นที่ลื่น				
12. ไปเยี่ยมญาติหรือเพื่อน				
13. ไปในที่มีคนแออัด เช่น ตลาดสด				
14. เดินบนพื้นไม่เรียบ				
15. เดินขึ้น-ลงบนทางที่ลาดชัน				
16. ไปร่วมงานต่าง ๆ ของชุมชน เช่น ไปทำบุญที่วัด/ มัสยิด				

การทดสอบความสามารถในการทรงตัว (Timed Up & Go test, TUG)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เก้าอี้แบบมีพนักพิง มีที่วางแขนและมีที่นั่งสูงประมาณ 46 เซนติเมตร
2. พื้นที่ว่างไม่มีสิ่งกีดขวาง อย่างน้อย 3.5x1.5 เมตร
3. เครื่องกำหนดตำแหน่งขนาดใหญ่
4. นาฬิกาจับเวลา
5. ดัลล์เมตรขนาด 3 เมตรขึ้นไป

การเตรียมสถานที่

ทำการวัดระยะทางในแนวเส้นตรงยาว 3 เมตรลงบนพื้นบริเวณหน้าเก้าอี้ และวางเครื่องกำหนดตำแหน่งขนาดใหญ่ไว้เพื่อใช้เป็นเครื่องหมายในการระบุตำแหน่งการเดินวนกลับ

วิธีการทดสอบ

ผู้ตรวจบอกให้ผู้สูงอายุนั่งพิงพนักเก้าอี้ วางแขนทั้งสองบนที่วางแขน เมื่อได้ยินคำว่า “เดิน” ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติดังนี้

1. ลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้
2. เดินตามแนวที่กำหนดไว้ด้วยความเร็วมากที่สุดเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้อย่างปลอดภัย
3. หมุนตัวกลับเมื่อถึงตำแหน่งวนกลับที่กำหนดไว้
4. เดินกลับมาที่เก้าอี้ในแนวตรงตามเดิม
5. นั่งลง พิงพนักเก้าอี้ วางแขนทั้งสองข้างบนที่วางแขนเหมือนเดิม

ผู้ตรวจเริ่มจับเวลา (วินาที) เมื่อสั่งว่า “เดิน” และหยุดจับเวลาเมื่อผู้สูงอายุกลับมานั่งที่เก้าอี้ พิงพนักเก้าอี้ วางแขนทั้งสองบนที่วางแขนเรียบร้อยแล้ว

ผลการทดสอบ

ระยะเวลาที่ใช้ (วินาที)	
-------------------------	--

หมายเหตุ

1. การทดสอบนี้เป็นการทดสอบการเดินของผู้สูงอายุตามลำพัง จึงไม่มีการช่วยพยุงเดิน ผู้ตรวจต้องดูแลความปลอดภัยของผู้สูงอายุขณะก้าวเดิน และพร้อมให้การช่วยเหลือเพื่อป้องกันการหกล้มที่อาจเกิดขึ้นได้
2. ขณะทดสอบให้ผู้สูงอายุใส่รองเท้าตามปกติ และใช้อุปกรณ์ช่วยเดินตามที่ใช้อยู่เป็นประจำได้
3. อนุญาตให้ผู้สูงอายุทดลองทำได้ 1 ครั้งก่อนทดสอบจริง