

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.(2542) อยู่อย่างสุขใจในวัยสูงอายุ นนทบุรี :  
สำนักพัฒนา สุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมประชาสัมพันธ์.(2542). ผู้สูงอายุด้วยคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2539). ผลการศึกษาวิจัยทางสุศึกษา และ  
พฤติกรรมสุขภาพ. รายงานงานวิจัย.
- กชกร สังขชาติ.(2538). ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการศึกษา  
นอกระบบ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กฤษณา บุระพงษ์.(2540). ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบ  
ทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สังคมวิทยา:  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- กนกวรรณ อังกะสิทธิ์ (2540). พฤติกรรมสุขภาพและการรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคนพิการ.  
วิทยานิพนธ์ (ศสม.) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกริกศักดิ์ บุญญานุพงศ์ และสุรีย์ บุญญานุพงศ์. (2534). ศักยภาพของผู้สูงอายุในการทำงาน  
เพื่อสังคม.เชียงใหม่ : สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกษม ดันติผลาชีวะ และ กุลยา ดันติผลาชีวะ. (2528) การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ  
กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์.
- ขวัญรัก สุขสมหทัย. (2540). การศึกษาความต้องการและการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุใน  
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ (ศสม.) สาขาการจัดการ โครงการสวัสดิการ  
สังคม หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย สมุทรปราการ :  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- จรรย์พร สุรมินิจกุล. (2544). การมีส่วนร่วมในการจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุของศูนย์บริการทาง  
สังคมผู้สูงอายุกรมประชาสัมพันธ์กรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ (ศสม.) สาขาการจัดการ  
โครงการสวัสดิการสังคม หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
สมุทรปราการ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ไฉไล ไชยเสวี. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การมีส่วนร่วมในสังคม ความพึงพอใจในชีวิต ความวิตกกังวลในสภาพการสูงอายุและการสนับสนุนทางสังคมกับ สุขภาพกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตำรวจ.ปริชญานิพนธ์ การศึกษา มหาบัณฑิต กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เจก ธนะสิริ. (2540). คู่มือทำอะไรชีวิตจะยืนยาวและมีสุข. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สัมพันธ์พาณิชย์.
- ชัชวาล นฤพนธ์จิรกุล นลินี มกรเสน. (2538). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตาม สุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี. รายงานวิจัย.
- ชนิศา ราธิ. (2543). การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอก พยาบาลสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชยาพร ลีประเสริฐ. (2535). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่3. วิทยานิพนธ์ (ศศม.) กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ชลธร รักษาณวงศ์. (2545). การดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน:กรณีศึกษาผู้สูงอายุในชุมชน สะพานพระรามหก เขตบางซื่อกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ ศศม. สาขาการจัดการโครงการ การสวัสดิการสังคม หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สมุทรปราการ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- ณัฐกร อ่อมบำรุง.(2534) การรับรู้และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ คนชราบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร : กรุงเทพมหานคร.
- ดวงฤดี ลาคุยะ. (2528). ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบกีดสรรกับการปรับของผู้สูงอายุใน จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์ ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร พิษชุดา วิรัชพินทุ. (2537). การศึกษาภาวะสุขภาพ ของพยาบาลในโรงพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร. รายงานงานวิจัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ทิม พรรณศิริ. (2533). ความสุขวัยสูงอายุ. นนทบุรี : สุขสำราญการพิมพ์.
- (2536). เตรียมตัวเพื่อความสุขวัยสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : อัสสัมชัญการพิมพ์.
- นิราศศิริ โรจนธรรมกุล. (2534). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อ การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการ. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นিকা ชูโต. (2525). คนชราไทย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสังคมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพร ชโยวรรณ และจอห์น โนเดล. (2539). รายงานการสำรวจสภาวะผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร สถาบันประชากรศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงลักษณ์ บุญไทย. (2539). ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์อื่นๆ. วิทยานิพนธ์. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) คณะพยาบาลศาสตร์
- บรรลุ ศิริพานิช. (2542). ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดีการพิมพ์.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ. (2534). พฤติกรรมศาสตร์และสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ประภา ลัมประสูตร แอนน์ สารจินดาพงศ์ วงเดือน สุวรรณศิริ และคณะ (2543) ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพิษณุโลก. มหาวิทยาลัยนเรศวร. รายงานวิจัย.
- ประพิมพ์ดาว สุคนธ์. (2526). สุขภาพจิตผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเชื้อเพลิง เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ สินี กมลนาวิน และประเสริฐ รักไทยดี. (2523). ความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา. รายงานการวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนศาสตร์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ภัทรพร อ่อนไสว.(2544). แนวทางการพัฒนาบริการสังคมเพื่อเตรียมการให้กับสตรีโสดก่อนผู้  
เข้าวัยสูงอายุในเขตดินแดง.วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต  
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มาลินี วงษ์สิทธิ์และศิริวรรณ ศิริบุญ. (2537). ศักยภาพของผู้สูงอายุในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม  
ต่างๆ : ข้อมูลจากรายงานวิจัย วารสารประชากรศาสตร์.
- มนัสศรี ไพบุลย์ศิริ.(2544). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของอาสาสมัคร  
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตเมืองจังหวัดปทุมธานี.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหา  
บัณฑิต (สุขศึกษา) กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เขารัตน์ ปรีกษ์ขาม และ สุพัตรา อติโพธิ. (2543) การศึกษาสภาวะสุขภาพและแนวโน้มของ  
ประชากรสูงอายุไทย. แผนการศึกษาและวิจัยสุขภาพประชาชาติ. กรุงเทพมหานคร :  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิจิตร แก้วเครือวัลย์. (2544). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาศักยภาพคนพิการ :ศึกษากรณี  
คนพิการทางร่างกายในศูนย์ฟื้นฟูอาชีพคนพิการกรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์  
(สสม.) สาขาการจัดการ โครงการสวัสดิการสังคม หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหา  
บัณฑิต สมุทรปราการ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- ศศิพัฒน์ ขอดเพชร.(2544). สวัสดิการผู้สูงอายุ.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.(2542). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.(2540). วารสารประชากรศึกษา.ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (อค์สำเนา).
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคม  
ไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรกุล เจนอบรม.(2534). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุพัตรา สุภาพ.(2525). คนชรา ปัญหาสังคม. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- เสาวภา วิชิตวาทิ. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกับการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสียแขนขา. วิทยานิพนธ์ วทม. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิพันธ์ พิภสุวรรณ.(2537). การปรับตัวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ในเขตกรุงเทพมหานคร ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุธีรัตน์ แก้วประโลม. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานสูงอายุ โรงพยาบาลอุดรดิตต์ อำเภอเมือง จังหวัด อุดรดิตต์. วิทยานิพนธ์ (สธม.) เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรินทร์ มีลากลับ. (2539). ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตจังหวัดราชบุรี. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สิตา เพียรพิจิตร. (2542). ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงานทำอากาศยานกรุงเทพ. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จิตวิทยาอุตสาหกรรม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สฤณี จันท์หอม. (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมการออมเสี่ยงตุนครของมารดาในครอบครัวกรรมกรก่อสร้างเขตกรุงเทพ มหานคร. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเอกพยาบาลสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อารญา โถวรุ่งเรือง. (2544). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรรวรรณ ฉ่ำชื่น. (2541). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตอันเกิดจากภาวะถดถอยจากสังคมและการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชาวพุทธกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ (สธม.) สาขาการจัดการ โครงการสวัสดิการสังคม หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สมุทรปราการ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- อดุลย์ ดันประยูร. (2526). ปัญหาคนชรา ปัญหาสังคม. กรุงเทพมหานคร : พีรพัธนาพิมพ์.
- อัมพร วรวัฒน์ชัย. (2532). การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของข้าราชการบำนาญสังกัด กรุงเทพมหานคร ซึ่งอยู่ในและนอกชมรมผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ (ศสม.) กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อัครพรธม ขวัญชื่น. (2544). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ (ศสม.) สาขาการจัดการ โครงการสวัสดิการสังคมหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต. สมุทรปราการ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- อัจฉรา ชาติกานนท์. (2543). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมโรคไข้เลือดออกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมืองจังหวัดสมุทรสาคร. รายงานการวิจัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร.

### BOOK

- Becker, M.H. (1974.) The health belief model and sick role behavior. Health Education Monographs (4) : 409-417
- Pender, N.J. (1987.) Health Promotion in Nursing Practice 2nd ed. U.S.A Appleton & Lang, : 397
- Orem, D. (1980.) Nursing: Concept to Practice 2nd ed. New York : Mc Graw-Hill Book Company.
- Rosenstock, I.M. (1974.) The health belief model and prevention health behavior. Health Education Monograph 2 (4)
- Shelley E. Taylor. (1995). Health Psychology 3<sup>rd</sup> (ed.) Singapore : Mcgrow-Hill : 309

**ภาคผนวก**





8. อาชีพสุดท้ายที่ท่านเคยทำงาน

- |  |   |
|--|---|
| 1. <input type="checkbox"/> รับราชการ, รัฐวิสาหกิจ | 2. <input type="checkbox"/> รับจ้าง       |
| 3. <input type="checkbox"/> เกษตรกรรม              | 4. <input type="checkbox"/> ธุรกิจส่วนตัว |
| 5. <input type="checkbox"/> อื่นๆระบุ.....         |   |

9. ปัจจุบันท่านมีรายได้หรือไม่

1.  มี
2.  ไม่มี (ถ้าไม่มีให้ข้ามไปทำส่วนที่สอง)

10. ปัจจุบันท่านมีรายได้จาก

- |  |  |
|--|--|
| 1. <input type="checkbox"/> บุตรหลาน       | 2. <input type="checkbox"/> ประกอบอาชีพ    |
| 3. <input type="checkbox"/> บำเหน็จ, บำนาญ | 4. <input type="checkbox"/> อื่นๆระบุ..... |

11. ท่านมีรายได้เดือนละเท่าไร

- |   |  |
|---|--|
| 1. <input type="checkbox"/> 1,000 – 5,000 บาท   | 2. <input type="checkbox"/> 5,001 – 10,000 บาท |
| 3. <input type="checkbox"/> 10,001 – 15,000 บาท | 4. <input type="checkbox"/> อื่นๆระบุ.....     |

## ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การเตรียมตัวเมื่อยามสูงอายุ

พนักงานสัมภาษณ์ : เกริ่นนำว่าต่อไปนี้เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ คือ อายุ 60 ปีของท่าน ว่าท่านได้มีการเตรียมตัว (พฤติกรรมที่ทำต่อเนื่อง) ในเรื่องต่อไปนี้หรือไม่ คำถามจะถามว่าขณะนี้ท่านได้ทำหรือมีสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

### 1. การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

ข้อความ	จำนวนครั้งที่ทำ	ทำ	ไม่ทำ
<b>ก. การเตรียมตัวด้านจิตใจ</b>			
1. ท่านอ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ หรือสนทนาธรรมหรือไม่ ถ้าทำบ่อยแค่ไหน (เลือกได้ 1 ข้อ นักสำรวจ : อ่านทีละข้อ)	เป็นประจำ..... สัปดาห์ละ 1 ครั้ง..... เดือนละ 2 ครั้ง..... นานๆครั้ง..... ไม่ได้ทำเลย.....		
2. ท่านใส่บาตร/ทำบุญ หรือบริจาคสิ่งของหรือไม่ ถ้าทำบ่อยมากน้อยเพียงใด (เลือกได้ 1 ข้อ นักสำรวจ : อ่านทีละข้อ)	เป็นประจำ..... สัปดาห์ละ 1 ครั้ง..... เดือนละ 2 ครั้ง..... นานๆครั้ง..... ไม่ได้ทำเลย.....		
3. ท่านไปวัด/โบสถ์/สุเหร่า ของท่านทำบ่อยมากน้อยเพียงใด	เป็นประจำ..... สัปดาห์ละ 1 ครั้ง..... เดือนละ 2 ครั้ง..... นานๆครั้ง..... ไม่ได้ทำเลย.....		
4. สิ่งที่ท่านชอบทำเมื่อว่างจากงานคืออะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ นักสำรวจ : อ่านทีละข้อ)	ก.ปลูก/รดน้ำต้นไม้.... ข.ดูทีวี/ฟังวิทยุ..... ค.ทำสิ่งประดิษฐ์/เย็บปักถักร้อย..... ง.เล่นไพ่..... จ.อ่านหนังสือ..... ฉ.ไปเที่ยว..... ช.อื่นๆระบุ.....		

ข้อความ	จำนวนครั้งที่ทำ	ทำ	ไม่ทำ
<b>ข.การเตรียมตัวด้านร่างกาย</b>			
5.ท่านรับประทานอาหารเสริม หรือยาบำรุงร่างกายเป็นประจำ (สัปดาห์ละ 3 วัน หรืออย่างน้อยวันเว้นวัน)หรือไม่ อาหารเสริม: แบรินค์ รังนก ข้าวโอต นม โอวัลติน ไมโล ฯลฯ ยาบำรุง: นมผึ้ง สาหร่าย โสม วิตามินต่างๆ (ถ้าตอบว่าไม่ให้ข้ามไปทำข้อ 7)			
6.อาหารเสริมหรือยาบำรุงที่ท่านรับประทานมีอะไรบ้าง	โปรตีน.....		
7.อาหารที่รับประทานเป็นประจำ(สัปดาห์ละ 3 วัน หรืออย่างน้อยวันเว้นวัน)ได้แก่อาหารประเภทใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ นักสำรวจ:อ่านให้ฟังทีละข้อ)	ก.ผัก ผลไม้..... ข.ปลา..... ค.ถั่ว,เต้าหู้..... ง.เนื้อหมู/วัว/ไก่ที่มีมันน้อย..... จ.คึ่นช่ายอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว.....		
8.ท่านออกกำลังกาย(การออกกำลังกายเป็นการกระทำเพื่อผ่อนคลายและมุ่งให้ร่างกายแข็งแรง)เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงหรือไม่			
9.การออกกำลังกายที่ท่านทำมีอะไรบ้าง (นักสำรวจ : อ่านให้ฟังทีละข้อ)	ก.มวยจีน/โยคะ..... ข.เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ... ค.รำกระบอง..... ง.ถีบจักรยาน..... จ.แอโรบิค..... ฉ.เล่นกีฬา(เตะตะกร้อ, ฟุตบอล ฯลฯ..... ช.อื่นๆ(ระบุ).....		
10.ท่านสูบบุหรี่หรือยาเส้นหรือไม่	ไม่เคยสูบบุหรี่..... เคยสูบบุหรี่.....		
11.ท่านดื่ม สุรา กระแช่ เบียร์ ชาดอง หรือเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์เป็นประจำหรือไม่เป็นประจำ: ดื่มทุกวัน หรือวันเว้นวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 6 เดือนขึ้นไป	ไม่เคย..... เคย.....		

ข้อความ	จำนวนครั้งที่ทำ	ทำ	ไม่ทำ
ก.การเตรียมเกี่ยวกับการอยู่อาศัย บ้านพักอาศัย และการอาศัยอยู่ในชุมชนสังคม			
12.ท่านมีห้องนอนหรือที่นอนแยกเป็นสัดส่วนหรือไม่			
13.ห้องนอนของท่านอยู่ชั้นล่าง หรืออยู่ในบริเวณที่ชั้นลงสะดวกหรือไม่			
14.ห้องนอนหรือบริเวณที่พักอาศัยของท่านอยู่ใกล้กับห้องน้ำ ห้องส้วมหรือไม่			
15.ห้องนอนหรือบริเวณที่พักอาศัยของท่านมีอากาศถ่ายเทสะดวกหรือไม่			
16.สุขอนามัยสิ่งแวดล้อมบริเวณบ้านเป็นอย่างไร (นักสำรวจ : สังเกตความสะอาดของสิ่งแวดล้อมบริเวณบ้าน ได้แก่ ขยะ น้ำทิ้ง การจัดเก็บ ขี้มูลของเครื่องใช้ )	สะอาดมาก..... สะอาด..... พอใช้..... สกปรก..... สกปรกมาก.....		
17.ท่านเป็นสมาชิกของกลุ่ม/ชมรม/สมาคมใดบ้าง (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ นักสำรวจ :อ่านทีละข้อ)	ก.กลุ่มแม่บ้าน..... ข.ชมรมผู้สูงอายุ..... ค.ชมรมพัฒนาหมู่บ้าน.. ง.องค์กรศาสนา..... จ.พรรคการเมือง..... ฉ.อสม..... ช.ฌาปนกิจ..... ซ.อื่นๆ(ระบุ).....		
ง. การเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจ 18.ท่านเคยทำในสิ่งต่อไปนี้หรือไม่ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ นักสำรวจ : อ่านให้ฟังทีละข้อ) (ถ้าตอบไม่เคยทำให้ข้ามไปทำข้อ 20)	ก.ฝากธนาคาร/เงิน ออม..... ข.ซื้อที่ดิน/ทรัพย์สินสมบัติ อื่น ๆ..... ค.ทำประกันสุขภาพ (เจ็บป่วย,อุบัติเหตุ).....		

ข้อความ	จำนวนครั้งที่ทำ	ทำ	ไม่ทำ
19.เงินออม หรือทรัพย์สินที่ท่านเตรียมไว้เพียงพอกับการใช้จ่ายในปัจจุบันและอนาคตหรือไม่ (ให้ข้ามไปทำข้อ 21)	เพียงพอ..... ไม่เพียงพอ.....		
20.สาเหตุที่ท่านไม่ได้เตรียมออมเงินและทรัพย์สินไว้ใช้เพื่อยามสูงอายุคือข้อใด (นักสำรวจ : อ่านให้ฟังทีละข้อ)	รายได้ไม่เพียงพอที่จะ ออม..... ไม่คิดว่าจำเป็นเพราะภาระ นี้ควรเป็นหน้าที่ของคู่ สมรสและลูก... อื่นๆ(ระบุ).....		
21.ท่านมีหลักประกันสุขภาพในเรื่องต่อไปนี้หรือไม่ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ นักสำรวจอ่านให้ฟังทีละข้อ)	ก.บัตรข้าราชการ..... ข.การประกันสุขภาพกับ บริษัทประกันเอกชน..... ค.บัตรสุขภาพ กระทรวงสา ธารณสุขทุกชนิด..... ง.บัตรทหารผ่านศึก... จ.สิทธิสวัสดิการจากบุตร หรือคู่สมรส..... ฉ.ประกันสังคม..... ช.อื่นๆ(ระบุ).....		

### ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ

พนักงานสัมภาษณ์ : เกริ่นนำว่า “ต่อไปจะขอถามเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้สูงอายุที่มีต่อตนเองเป็น

#### 2. ความรู้สึกโดยรวมส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุมี

ข้อความ	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง
<b>ก.ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง</b>			
1. ท่านยอมรับกับสภาพผิวหนังที่เหี่ยวช่นในวัยสูงอายุเป็นเรื่องปกติ			
2. ท่านรู้สึกหือหือเมื่อเวลาทำอะไรแล้วรู้สึกเหนื่อยเร็ว			
3. ท่านรู้สึกกังวลใจกับการหลงลืมสิ่งที่ท่านเพิ่งกระทำไป			
4. ท่านทำใจได้ที่สามารถขับถ่ายอุจจาระได้ทุกวัน			
5. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับความไม่สะดวกในการเคลื่อนไหว			
<b>ข.ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น</b>			
6. ท่านรู้สึกว่าสมาชิกทุกคนในครอบครัวภาคภูมิใจในตัวท่าน			
7. ท่านคิดว่าท่านสามารถเป็นที่พึ่งของบุตรหลานและสมาชิกในครอบครัว			
8. ท่านสามารถให้คำปรึกษาแนะนำแก่เพื่อนสมาชิกผู้สูงอายุในยามเจ็บป่วย			
9. ท่านรู้สึกลำบากใจในการพบปะผู้คนจำนวนมาก			
10. ท่านมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับสมาชิกในชุมชนของท่าน			
<b>ค.ความสำเร็จของตนเอง</b>			
11. ท่านรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย (ฐานะและการศึกษาที่น้อยกว่าผู้อื่น)			
12. บ่อยครั้งที่ท่านอยากเป็นคนอื่น			
13. ในชุมชนของท่านให้ความสำคัญและให้เกียรติท่านในฐานะเป็นผู้อาวุโส			
14. ท่านภูมิใจที่มีส่วนทำให้ลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต (คือมีงานทำและพอกินพอใช้)			
15. ท่านมีความสุขที่สามารถอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานทุกคนให้เป็นคนดี			
<b>ง.ความเชื่อมั่นในตนเอง</b>			
16. ท่านต้องมีคนอื่นคอยบอกเสมอว่าท่านต้องทำอะไรบ้าง			
17. ท่านสามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ โดยไม่รู้สึกหนักหนาเกินไป			
18. ท่านไม่เคยรู้สึกวิตกกังวลในเรื่องใดเลย			
19. ท่านพอใจที่ได้ทำประโยชน์แก่บุตรหลานและสมาชิกในครอบครัว			

ข้อความ	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง
20. ท่านไม่กลัวความคิดพลาดในสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว			
21. ท่านใช้ชีวิตส่วนใหญ่ในการทำความคิดและทำบุญทำทาน			
22. ท่านรู้สึกมีความสุขที่ได้ทำประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่น			
23. ท่านเชื่อว่าศาสนิกชนทั้งหลายควรมีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ			
24. ท่านเชื่อว่าบุคคลควรทำความดีในภพนี้เพื่อจะได้รับผลดีในภพหน้า			
25. บ่อยครั้งที่ท่านมีความทุกข์ท่านจะปล่อยวางและใช้ธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ			

#### ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ข้อความ	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง
<b>พฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค</b>			
1. ท่านรักษาความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า อาหาร และน้ำดื่มที่สะอาด เพราะทำให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วย			
2. อาหารที่มีแมลงวันตอม น้ำดื่มที่ไม่ได้ดื่มให้สะอาดก่อนที่จะนำมารับประทานอาจจะทำให้ท้องเสียได้			
3. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง			
4. ท่านไม่จำเป็นต้องไปตรวจสุขภาพประจำปีเพราะท่านมีสุขภาพที่แข็งแรงอยู่แล้ว			
5. ท่านและบุตรหลานในครอบครัวมีโอกาสได้มีกิจกรรมพิเศษร่วมกัน(เช่น ไปเที่ยว ทำอาหารรับประทานร่วมกัน) หรือถ้าอยู่คนเดียวก็หาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น			
<b>พฤติกรรมสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย (เพื่อรักษาสุขภาพให้อยู่ในสภาวะปกติ)</b>			
6. เมื่อท่านเจ็บป่วยส่วนใหญ่ท่านไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือศูนย์สาธารณสุขเพื่อตรวจรักษาแต่เนิ่นๆ			
7. ทุกครั้งที่เจ็บป่วยจะซื้อยามารับประทานเองเสมอ			
8. ท่านจะรับประทานอาหารเสริมหรือยาบำรุงเพื่อจะได้หายเจ็บป่วยเร็วๆ			
9. เมื่อเจ็บป่วยท่านจะพักผ่อนตามคำแนะนำของแพทย์หรือพยาบาล			
10. เมื่อเจ็บป่วยท่านจะไม่ดื่มสุราและสูบบุหรี่			

ข้อความ	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง
พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย (เพื่อควบคุมอาการของโรค)			
11. ภายหลังจากไปตรวจรักษาโรคแล้วท่านสามารถควบคุมดูแลตนเองตามคำแนะนำของแพทย์หรือพยาบาล			
12. ท่านจะรักษาสุขภาพของท่าน โดยรับประทานอาหารและยาตามคำแนะนำของแพทย์หรือพยาบาล			
13. ท่านไปตรวจรักษาดมที่แพทย์นัดที่โรงพยาบาลหรือศูนย์สาธารณสุข			
14. หลังจากที่ได้ไปตรวจรักษาโรคแล้วหากพบที่เกิดความผิดปกติอีกท่านจะรีบไปปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลทันที			



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวสุภาวดี สว่างจิตต์
วัน เดือน ปีเกิด	21 พฤษภาคม 2509
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ที่อยู่ปัจจุบัน	4/3 หมู่ 5 ตำบล ถาดสวย อำเภอ ลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12150
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต (สุขศึกษา) สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
พ.ศ. 2543	เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ โครงการสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ.2535 - 2542	นักศึกษสุขศึกษา โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์
พ.ศ.2542 - 2544	หัวหน้าแผนกสโมสรผู้สูงอายุเซนต์หลุยส์
พ.ศ.2545 - ปัจจุบัน	หัวหน้าแผนกสงเคราะห์ผู้ป่วย และรองหัวหน้าแผนก สโมสรผู้สูงอายุเซนต์หลุยส์ สังกัดมูลนิธิเซนต์หลุยส์ โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์