

บรรณานุกรม

- กำทร ดานาและอธิษฐาน ชินสุวรรณ. (2554) “การพัฒนาบทบาทครอบครัวในการดูแลผู้ป่วย
สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง : ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนโนนรัง ตำบลบ้านกู่ อำเภอยางสีสุราช
จังหวัดมหาสารคาม” วารสารกองการพยาบาล. 38 (3) หน้า 22-37.
- จันทร์เพ็ญ สันตวาจา. (2550) **แนวคิดพื้นฐานทฤษฎีและกระบวนการพยาบาล**. นนทบุรี :
โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- จุฑาทิพย์ งอยจันทร์ศรี และอรสา กงตาล. (2555) **การพัฒนาการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านติดเตียงในชุมชนเขตเทศบาลเมืองเพชรบูรณ์**. วิทยานิพนธ์
พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชนิกา เจริญจิตต์กุล. (2556) **การพยาบาลผู้สูงอายุเอกสารประกอบการสอนวิชาการพยาบาล
ผู้สูงอายุ (Nursing of the elderly) (NG 3641)**. สมุทรปราการ : แผนกเอกสารและ
การพิมพ์ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- ชุมศักดิ์ พงษ์พานิช. (2548) **ใกล้หมอ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ใกล้หมอ บริษัท เฮลท์ซี
ไลฟ์สไตล์ จำกัด.
- ดลนภา หงส์ทอง, กฤษณา ใหญ่ไฉย, คมกริช สุทธศรี และคณะ. (2553) **ความสัมพันธ์ระหว่าง
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านกับการรับรู้อาการปวดเข้าของผู้มีปัญหารโรค
ข้อเข่าเสื่อมในตำบลบ้านต้อม อำเภอมือง จังหวัดพะเยา**. พะเยา : วิทยาลัยพยาบาลบรม
ราชชนนี พะเยา สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- เทศบาลตำบลแพรภษา. (2556) **สถิติผู้สูงอายุในชุมชนตำบลแพรภษา**. สมุทรปราการ :
งานทะเบียนราษฎร์ เทศบาลตำบลแพรภษา อำเภอมือง จังหวัดสมุทรปราการ.
- ทวี ทรงพัฒนาศิลป์. (2548) **Orthopaedics for medical students : Osteoarthritis**.
ดุขฎี ทัตตานนท์, บรรณาธิการ. หน้า 281-297. กรุงเทพมหานคร : นำอักษรการพิมพ์.
- ทวีพร เตชรัตนมณี. (2547) **ความสามารถในการดูแลตนเองและการรับรู้สุขภาพของผู้สูงอายุ
ข้อเข่าเสื่อมในจังหวัดภูเก็ต**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่) นครปฐม
: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธำรงรัตน์ แก้วกาญจน์. (2545) **เข่าเสื่อม**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิมหาวชิราลงกรณ์.
- นิภาวรรณ ศรีรัตนวุฒิ. (2551) “ผลของโปรแกรมการบริหารข้อเข่าอย่างง่ายที่บ้านในผู้ป่วยโรค
ข้อเข่าเสื่อม” **พุทธชินราชเวชสาร**. 25 (2) หน้า 347-361.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545) **การวิจัยเบื้องต้นฉบับปรับปรุงใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 7 (แก้ไขเพิ่มเติม).
กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- บุญเรียง พิสมัย, มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์, นรัตน์ อิมามิ และสุภาพ อารีเอื้อ. (2555) “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการตนเองของผู้ที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม” วารสารสาธารณสุขศาสตร์. 42 (2) หน้า 54-67.
- บุญศรี นุกฤต และปาลีรัตน์ พรทวีภักธทา. (2550) การพยาบาลผู้สูงอายุ. นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- ประเสริฐ อัสสันตชัย. (2552) ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน กรุงเทพมหานคร : ยูเนี่ยน ครีเอชั่น.
- พิพัฒน์ เพิ่มพูน. (2553) ความรุนแรงของโรคและพฤติกรรมดูแลตนเองผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมในโรงพยาบาลศิริราช. การค้นคว้าอิสระ วท.ม. (สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการสุขภาพ) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ไพจิตร อัครนบตี และอัจฉรา กุลวิสุทธิ. (2549) โรคข้อและรูมาติสซั่ม : สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และประชาชน. กรุงเทพมหานคร : สมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทย.
- ไพรัตน์ ตากสุนทร. (2553) ศึกษาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. การศึกษาอิสระ รป.ม. (สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น) ขอนแก่น : วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ราชวิทยาลัยแพทย์ออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย. (2553) แนวปฏิบัติบริการดูแลรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม. กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการจัดทำแนวทางเวชปฏิบัติ โรคข้อเข่าเสื่อม ราชวิทยาลัยแพทย์ออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย.
- _____. (2554) แนวปฏิบัติบริการสาธารณสุข โรคข้อเข่าเสื่อม พ.ศ. 2554. กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการจัดทำแนวทางเวชปฏิบัติโรคข้อเข่าเสื่อม ราชวิทยาลัยแพทย์ออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย.
- เรณู สอนเครือ. (2550) แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล เล่ม 1. นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- โรงพยาบาลสมุทรปราการ. (2556) รายชื่อผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม. สมุทรปราการ : งานวิชาการโรงพยาบาลสมุทรปราการ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ.
- วรวิทย์ เล่าห์เรณู. (2546) ยาระงับอาการปวดและยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ โรคข้อเสื่อม. เชียงใหม่ : ธนบรรณการพิมพ์.
- _____. (2546) โรคข้อเข่าเสื่อม. เชียงใหม่ : ธนบรรณการพิมพ์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- วาสนา กรุดไทย. (2553) **ปัจจัยทำนายนคุณภาพชีวิตของผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อมที่รักษาทางการแพทย์แผนไทย**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิชัย แสนชุ่ม, พงศนิพนธ์ สุฤทธิ, ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน และธนัช กนกเทศ. (2554) “ปัจจัยพยากรณ์ บทบาทของสมาชิกในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลพลพวอ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก” **วารสารพยาบาลและสุขภาพ**. 5 (2) หน้า 23-33.
- วิโรจน์ กวินวงศ์โกวิท, ธนพจน์ จันทร์นุ่ม, นรเทพ กุลโชติ และคณะ. (2555) **คู่มือโรคข้อเข่าเสื่อม**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- วีไลวรรณ ทองเจริญ. (2554) **ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แหวดาว ทวีชัย. (2543) **พฤติกรรมการดูแลตนเองและความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรียวรรณ ปัญติ. (2548) **พฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพของผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม**. การค้นคว้าอิสระ ส.ม. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สภาการพยาบาล. (2552) “การรับรู้ประโยชน์ สภาพปัญหาและข้อเสนอแนะของพยาบาลเวชปฏิบัติในประเทศไทย” **วารสารสภาพยาบาล**. 24 (2) หน้า 39-49.
- สิริพรรณ ชาคโรทัย. (2554) **ผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อความรุนแรงของโรคในผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรเดช ดวงทิพย์สิริกุล และดุษฎี เจริญสุข. (2553) “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลเจริญเมือง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย” **วารสารสมาคมนักวิจัย**. 15 (3) หน้า 82-93.
- สุจินดา ริมศรีทอง. (2551) **พยาธิสรีรวิทยาทางการพยาบาล เล่ม 2**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรศักดิ์ นิลกานวงศ์. (2548) **ตำราโรคข้อ เล่ม 2**. กรุงเทพมหานคร : สมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทย.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุระเพ็ญ สุวรรณสว่าง. (2551) ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขาต่อระดับความปวดของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมตามวัย. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สุวิมล พนาวัฒน์กุล. (2534) อัฒมโนทัศน์ ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาพยาบาลศาสตร์) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สายัณห์ สวัสดิ์ศรี, บัณฑิต กาญจนพยัคฆ์, สหชาติ พิพิธกุล และคณะ. (2547) คู่มือสุขภาพดี ไม่มีข้อเข่าตอน 2 รวมพลคนวัยทองและอนามัยเจริญพันธ์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สรรพสาร จำกัด.
- สายพิณ หัตถ์รัตน์. (2551) คู่มือหมอบรรเทาอาการข้อเข่าเสื่อมฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554). กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- _____. (2555) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559). กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- โสภาพรรณ รัตน์ย. (2555) ทางเลือกวัยสูงอายุ อยู่ดีมีคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงดาว.
- เสาวนิจ นิจอนันต์ชัย และกฤตวรรณ สาหร่าย. (2554) “อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในเขตเมืองของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร” วารสารสมาคมนักวิจัย. 16 (1) หน้า 53-62.
- เสาวนิจ นิจอนันต์ชัย และมาลี สันติศิริศักดิ์. (2553) “การสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ” วารสารกองการพยาบาล. 37 (2) หน้า 71-72.
- อภิญา กังสนารักษ์ และพินิจ คชภักดี. (2533) “ความสามารถทางสติปัญญาการเรียนรู้และความจำย้อนหลังกับความรู้สึกมีค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค”วารสารจิตวิทยาคลินิก. 21 (1) หน้า 14-22.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- อภิวรรณ ณ์ฐมนวรกุล, กนชนก วุฒิสมวงศ์กุล, สุวดี บุญซำกนำ และคณะ. (2550) **การศึกษาผลของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแนวใหม่ต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโรคข้อเสื่อม.** กรุงเทพมหานคร : ศูนย์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- อรรวรรณ แผนคง. (2553) **การพยาบาลผู้สูงอายุ.** นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- อังศุมาลิน บัวแก้ว. (2554) **การดูแลสุขภาพด้วยตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอคลอง จังหวัดแพร่.** วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์.
- Andrew K Wills, Stephanie Black, Rachel Cooper, et al. (2012) “Life course body mass index and risk of knee osteoarthritis at the age of 53 years : evidence from the 1946 British birth cohort study” **Ann Rheum Dis** 71 : page 655-660.
- Am. J. Epidemiol. (1988) “Factors associated with osteoarthritis of the knee in the first national health and nutrition examination survey : evidence for an association with overweight, race, and physical demands of work” **American Journal of Epidemiology.** 128 (1) : page 179-189.
- Birmingham Research Unit of the Royal College of General Practitioners. (2006) **Weekly Returns Service Annual Report.** [Online] Available : http://www.regp.org.uk/clinical_and_research/bru/annual_reports.aspx. (20 January 2013)
- Blixen, C., & Kippes, C. (1999) “Depression, social support, and quality of life in older adults with osteoarthritis” **Journal of Nursing Scholarship.** 31 (3) page 221-226.
- Caplan, G., Ward, J., Brennan, N., et al. (1999) “Hospital in the home : a randomized controlled trial” **Med J Aust.** 170 page 156-160.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Centers for Disease Control and Prevention. (2010) “Prevalence of Doctor – Diagnosed Arthritis and Arthritis - Attributable Activity Limitation - United States, 2007 – 2009” **Centers for Disease Control and Prevention**. 59 (39) page 1261.
- Deborah, J., Hart, et al. (1999) “Incidence and risk factors for radiographic knee osteoarthritis in middle-aged women : The Chingford Study” **Arthritis & Rheumatism**. 42 (1) page 17-24.
- Dominick, K. L., Ahern, F. M., Gold, C.H., and Heller, D.A. (2004) “Health – related quality of life among older adults with arthritis” **Health and Quality of Life Outcomes**. 2 page 1-8.
- Dunlop, D.D., Manheim, L.M., Song, J. & Chang, R.W. (2001) “Arthritis prevalence and activity limitation in older adult” **Arthritis & Rheumatism**. 44 (1) Page 212-221.
- Felson, D.T. and Zhang, Y. (1998) “An update on the epidemiology of knee and hip osteoarthritis with a view to prevention” **Arthritis & Pheumatism**. 41 (6) page 1343-1355.
- Ham, R. J. & Sloane, P. D. (1992) **Primary care geriatrics: A case-based approach**. 2nd ed. St Louis : Mosby – Year Book, Inc
- Jinks, C., Jordan, K., & Croft, P. (2007) “Osteoarthritis as a public health problem : The impact of developing knee pain on physical function in adults living in the community : (KNEST 3)” **Rheumatology**. 46 (5) page 877- 881.
- King, I.M. (1981) **The Theory for Nursing**. New York : A Wiley Medical Publication.
- Lawrence, R.C., Helmick, C.G., Arnett, F.C., Deyo, R.A., Felson, D.T., Giannini, E.H., et al. (1998) “Estimates of the prevalence of arthritis and selected musculoskeletal disorders in the United States” **Arthritis Rheum**. 41 (5) : 778.
- Leveille, S.G., Wagner, E.H., Davis, C., Grothaus, L., Wallace, J., LoGerfo, M. and Kent, D. (1998) “Preventing disability and managing chronic illness in frail older adults : a randomized trial of a community-based partnership with primary care” **J Am Geriatr Soc**. 46 (10) page 1191-1198.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Leff, B., Burton, L., Mader, S., et al. (2006) “with Hospital at homecare” **J Am Geriatr Soc.** 54 (9) Page 1355-1363.
- M. Wade Shrader, MD, et al. (2004) Effects of Knee Pain Relief in Osteoarthritis on Gait and Stair-Stepping. **Clinical Orthopaedics and Related Research.** April 2004. Vol. 421. Page 188-193.
- Orem, D.E. (1991) **Nursing concepts of practice (4th ed.)** New York : McGraw Hill.
- Shrader, M. et al. (2004) **Clinical Orthopaedics & Related Research** 421 : 188-193.
[Online] Available : [http://doi : 10.1097/01.blo.0000119248.70353.a5](http://doi:10.1097/01.blo.0000119248.70353.a5)
- Shane, A. A., Loeser, R. F. (2010) “osteoarthritis an age-related disease” **Best Pract Res Clin Rheumatol.** 24 (1) page 15-26.
- Woo, J., Lau, E., Lau, C. S., Zhang, J., Kwok, T., Chan, C., et al. (2003). “Socioeconomic impact of osteoarthritis in Honk Kong: Utilization of health and social services, and indirect cost” **Arthritis & Rheumatism.** 49 page 526-534.

ข้อมูลออนไลน์

- สำนักงานการแพทย์กรุงเทพมหานคร. (2557) กลไกการเกิดข้อเข่าเสื่อม. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : http://www.msd.bangkok.go.th/healthconnor_Osteoarthritis%20of%20the%20Knee.htm (20 มิถุนายน 2557)
- เจริญชัย อัสวักองเกียรติ. (2557) โรคข้อเข่าเสื่อม. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : http://www.ladpraohospital.com/lph_site2/healthKnowledges Detail.php?txtID=7 (23 มิถุนายน 2557)



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เอกสารรับรองคณะกรรมการจริยธรรมงานวิจัย



เวียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

เอกสารรับรอง
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่ 10 มีนาคม 2557

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
ในตำบลแพรกษา อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ
ชื่อนักวิจัย/หัวหน้าโครงการ นางสาว เสาวนีย์ สิงหา
คณะวิชา/หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ขอรับรองว่า งานวิจัยดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับ
ประกาศเฮลซิงกิ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพยัคฆ์)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่ 10 มีนาคม 2557

อ.200/2557

วันที่รับรอง
เลขที่รับรอง

ภาคผนวก ข
แบบสัมภาษณ์

เลขที่แบบสอบถาม.....



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

แบบสัมภาษณ์

พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมในเขตเทศบาล
ตำบลแพรรษา อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ โดยประยุกต์ทฤษฎีการพยาบาลของคิง

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นการสอบถามความคิดเห็นและข้อเท็จจริงเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการตอบความจริงในแต่ละข้อ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่องานวิจัยและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมต่อไปโดยคำตอบที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับและนำไปประมวลผลในภาพรวม

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วยคำถาม แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1	ข้อมูลส่วนบุคคล	7	ข้อ
ส่วนที่ 2	ภาวะข้อเข่าเสื่อมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	12	ข้อ
ส่วนที่ 3	การมีปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม กับสมาชิกในครอบครัวและบุคคลแวดล้อม	17	ข้อ
ส่วนที่ 4	ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม ต่อแหล่งประโยชน์ในชุมชน	7	ข้อ
ส่วนที่ 5	พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม	20	ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี

ผู้วิจัย

ใบยินยอมในการสัมภาษณ์

การทำวิทยานิพนธ์เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เพื่อให้ให้นักศึกษาซึ่งเรียนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต เกิดความเข้าใจพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม การศึกษาครั้งนี้มีประโยชน์ต่อประชาชนและอาจเป็นแนวทางให้ผู้ดูแลและผู้ที่เกี่ยวข้องดูแลสุขภาพตนเองที่บ้านของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

การทำวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมในเขตเทศบาลตำบลแพรึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ โดยประยุกต์ทฤษฎีการพยาบาลของคิง” กำลังดำเนินการเก็บข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามกลุ่มประชาชนผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม ท่านเป็นผู้หนึ่งที่อยู่ในกลุ่มตัวอย่างนั้น จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งจะมีคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม การตอบแบบสอบถามในครั้งนี้จะใช้เวลาของท่านประมาณ 10 นาที

ทางผู้ทำการศึกษาขอรับประกันว่าข้อมูลที่ท่านให้จะถูกเก็บเป็นความลับไม่มีการเปิดเผยกับผู้ใดทั้งสิ้น

หากท่านไม่สะดวกที่จะตอบคำถามข้อใดท่านจะขอไม่ตอบข้อนั้นก็ได้หรือถ้าไม่ต้องการให้ข้อมูลต่อไปก็สามารถขอยุติการตอบแบบสอบถามได้หรือหากท่านประสงค์จะถอนข้อมูลท่านสามารถทำได้เช่นกัน ขอเรียนอีกครั้งว่าการร่วมมือตอบคำถามในครั้งนี้มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม ไม่มีผลเสียต่อตัวท่านแต่อย่างใด

เพื่อแสดงความสมัครใจในการตอบคำถามครั้งนี้ ขอความกรุณาท่านลงชื่อในเอกสารด้วย

ลงชื่อ.....ผู้ตอบ

วันที่.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย X หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลตามเป็นจริงของท่าน

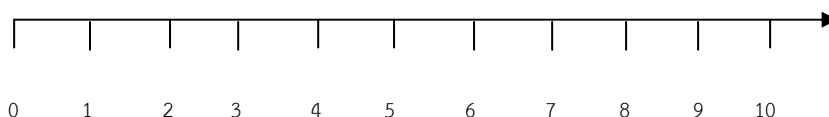
1. เพศ () 1. หญิง () 2. ชาย
2. ปัจจุบันท่านอายุปี (นับจำนวนปีเต็มถ้าเกิน 6 เดือนนับเป็น 1 ปี)
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. สถานภาพสมรส
() 1. โสด () 2. สมรส () 3. หม้าย () 4. หย่า/แยกกันอยู่
5. ระดับการศึกษาสูงสุด (ระบุชั้นปี)
() 0. ไม่ได้เรียน () 4. อนุปริญญาตรี/ปวส.....
() 1. ประถมศึกษา..... () 5. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า.....
() 2. มัธยมศึกษาตอนต้น..... () 6. สูงกว่าปริญญาตรี.....
() 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช..... () 7. อื่น ๆ
6. การประกอบอาชีพ
() 1. พ่อบ้าน/แม่บ้าน/ไม่ได้ทำงาน () 4. เกษตรกร
() 2. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว () 5. ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ
() 3. รับจ้าง () 6. อื่น ๆ.....
7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน..... บาท/เดือน

ส่วนที่ 2 ภาวะข้อเข่าเสื่อมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย X หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลตามเป็นจริงของท่าน

1. ข้อเข่าข้างที่มีอาการเสื่อม
() 1. ขวา () 2. ซ้าย () 3. ทั้ง 2 ข้าง

2. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาอาการปวดข้อเข่ารุนแรงที่ระดับใด



ปวดน้อยที่สุด

ปวดมากที่สุด

8. ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคข้อเข่าเสื่อมนับตั้งแต่แพทย์ตรวจพบ.....(ปี)

9. ปัจจุบันรักษาอาการข้อเข่าเสื่อมหรือไม่และโดยวิธีใด

() 1. รักษา (ตอบได้มากกว่า 1 วิธี)

() 1.1 ซึ้อยารับประทานเอง (ระบุชื่อยาทุกชนิด).....

() 1.2 รักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน (ระบุชื่อยาทุกชนิด).....

() 1.3 ทำกายภาพบำบัด

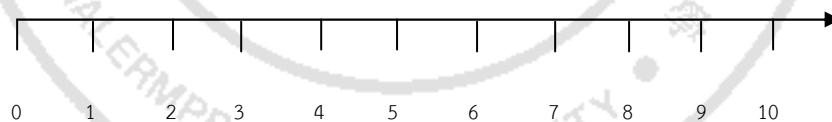
() 1.4 อื่น ๆ

() 2. ไม่รักษา

10. การยอมให้คนอื่นช่วยเหลือเมื่อมีอาการปวดเข่า

	ไม่ยอมรับการช่วยเหลือ	ยอมรับการช่วยเหลือ
ช่วยพยุงขณะนั่ง	(0)	(1)
เดินไปตลาด	(0)	(1)
อาบน้ำ/ใช้ห้องสุขา	(0)	(1)
การขึ้น/ลงบันได	(0)	(1)
ลุกขึ้นจากท่านั่ง	(0)	(1)
การสวมใส่เสื้อผ้า	(0)	(1)

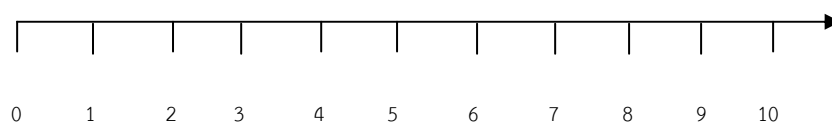
11. ความรู้สึกพึงพอใจในรูปร่างของตนเอง



ไม่พึงพอใจเลย

พึงพอใจมากที่สุด

12. การรับรู้ต่อสุขภาพโดยรวม



ไม่ดีเลย

แข็งแรงดีมาก

**ส่วนที่ 3 การมีปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมกับสมาชิกในครอบครัวและบุคคล
แวดล้อม**

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย X หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลตามเป็นจริงของท่าน

1. ลักษณะครอบครัว

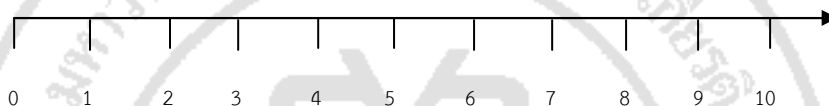
- () 1. ครอบครัวเดี่ยว () 3. ครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว
() 2. ครอบครัวขยาย () 4. อื่น ๆ..... (โปรดระบุ)

2. จำนวนบุตร.....(ระบุจำนวนคน)

3. บทบาทในครอบครัว

- () 1. หัวหน้า () 2. สมาชิกในครอบครัว

4. ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเอง



5. ความรู้สึกเครียดที่ไม่สามารถทำอะไรได้เหมือนเดิมตั้งแต่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม



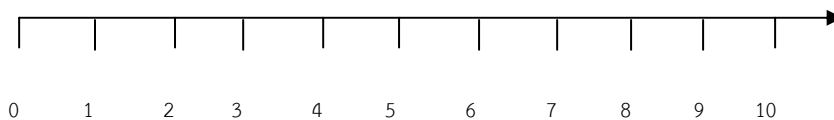
6. การปรับสภาพที่อยู่อาศัยไม่ว่าภายในบ้านหรือนอกบ้าน รวมถึงอุปกรณ์ของเครื่องใช้ให้เอื้อต่อการ
ใช้ชีวิตประจำวัน

- () 1. ไม่มี
() 2. มี เช่น ปรับโครงสร้างบ้าน ทำราวจับ ย้ายลงมาอยู่ชั้นล่าง ฯลฯ

7. ผู้ดูแลหลักเมื่อเจ็บป่วย

- () 1. ตนเอง () 4.ญาติ/หลาน
() 2. คู่สมรส () 5. พี่เลี้ยง/ผู้ดูแลอื่น ๆ
() 3. ลูก/บุตร () 6. อื่น ๆ (ระบุ).....

8. สมาชิกในครอบครัวส่งเสริมสนับสนุนท่านให้พึ่งพิงตนเองได้ในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน เช่น อาบน้ำ ใส่เสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ ไปซื้อของ



ไม่เคยสนับสนุน

สนับสนุนเต็มที่

9. การได้รับการดูแลโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยการเยี่ยมบ้านโดยพยาบาลวิชาชีพ

() 1. ไม่มี () 2. มี

10. การได้รับการเยี่ยมบ้านโดยได้รับคำแนะนำจาก อสม.

() 1. ไม่มี () 2. มี

11. สถานีนอนามัย หรือ อสม. จัดกิจกรรมสุขภาพหรือฟื้นฟูข้อเข่าเสื่อม

() 1. ไม่มี () 2. มี

12. ชุมชนจัดกิจกรรมฟื้นฟูสุขภาพหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

() 1. ไม่มี () 2. มี

13. ชุมชนให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม เช่น จัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม ให้คำแนะนำการปฏิบัติตนผ่านสื่อต่างๆ สร้างลานออกกำลังกาย ตรวจสอบสุขภาพ

() 1. ไม่มี () 2. มี

14. การแสวงหาและสอบถามข้อมูลการดูแลตนเองที่บ้านของโรคข้อเข่าเสื่อม เช่น ถามเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. และสื่อต่าง ๆ เป็นต้น

() 1. ไม่เคยแสวงหาหรือสอบถาม

() 2. เคยแสวงหาหรือสอบถาม

15. การมีโอกาสเลือกหรือเสนอกิจกรรมที่ตนเองสนใจแก่ อสม. บุคลากรสุขภาพ หรือผู้นำชุมชน

() 1. ไม่มี () 2. มี

16. ความรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้เป็นปัญหาให้ครอบครัวหรือชุมชน

() 1. ไม่ใช่ () 2. ใช่

17. การได้รับคำอธิบายโรคข้อเข่าเสื่อมจากบุคลากรสุขภาพที่โรงพยาบาลจนเข้าใจ

() 1. ไม่ได้รับ () 2. ได้รับ

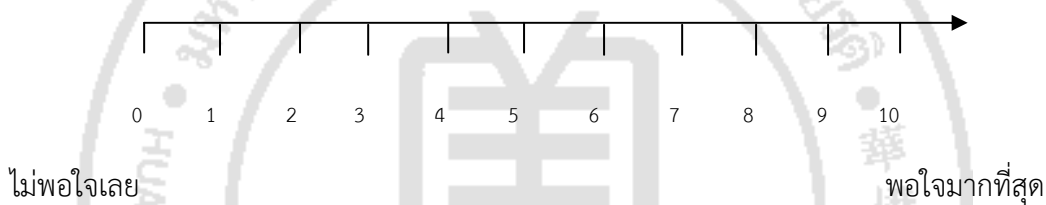
ส่วนที่ 4 ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมต่อแหล่งประโยชน์ในชุมชน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย X หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลตามเป็นจริงของท่าน

1. แหล่งการรักษา/ดูแลความเจ็บป่วยที่ท่านใช้บ่อยหรือใช้เป็นประจำ (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- () 1. โรงพยาบาล/สถานพยาบาลของรัฐ
- () 2. โรงพยาบาลเอกชน
- () 3. คลินิก
- () 4. ร้านขายยา
- () 5. นวดแผนโบราณ
- () 6. อื่น ๆ ระบุ.....

2. ความพึงพอใจต่อการให้บริการของแหล่งการรักษา (ในข้อ 1)



3. ความเพียงพอของแหล่งบริการสุขภาพ

- () 1. ไม่เพียงพอ () 2. มีเพียงพอ

4. การมีโอกาสตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาภาวะข้อเข่าเสื่อมของตนเองหรือไม่

- () 1. ไม่มี () 2. มี

5. การมีบทบาทหรือตำแหน่งทางสังคมในปัจจุบันหรือไม่

- () 1. ไม่มี () 2. มี ระบุ.....

6. หลังจากเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ผู้สูงอายุเคยลาออกจากตำแหน่งหน้าที่การงานที่มีอยู่

- () 1. ไม่เคย () 2. เคย

7. ในชุมชนของท่านมีหน่วยงานเยี่ยมบ้านหรือดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมหรือไม่

- () 1. ไม่มี () 2. มี

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย/ในช่องที่กำหนดโดยพิจารณาตามการปฏิบัติของผู้สูงอายุ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติทุกครั้ง/ทุกวันสม่ำเสมอ
ปฏิบัติบ่อย ๆ	หมายถึง	ปฏิบัติ 4-5 วัน/สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อย	หมายถึง	ปฏิบัติ 2-3 วัน/สัปดาห์
นานๆครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 วัน/สัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย

ลำดับที่	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม	เป็นประจำ (5)	บ่อย ๆ (4)	บ่อย (3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติเลย (1)
1.	ท่านสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่อาจบ่งชี้ว่าข้อเข่าเสื่อมมีอาการมากขึ้น เช่น ข้อเข่าผิดรูป ข้อโก่ง					
2.	ท่านดูแลตนเองในการป้องกันอุบัติเหตุโดยการเดินลงบันไดโดยจับราวบันไดทุกครั้ง					
3.	เมื่อท่านมีอาการผิดปกติจากโรคข้อเข่าเสื่อมแม้เพียงเล็กน้อย ได้แก่ ข้อเข่าบวม อักเสบ มีอาการปวด เดินไม่ได้ ท่านรีบปรึกษาแพทย์ทันที					
4.	ท่านมีการลดการใช้ข้อเข่า เช่น การใช้ไม้เท้าในการช่วยเดินหรืออุปกรณ์พยุงข้อเข่า					
5.	ท่านพยายามลดกิจกรรมหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องลงน้ำหนัก เช่น อ่านหนังสือ นอนพักเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายเข่าและขา					
6.	ท่านรับประทานยารักษาโรคข้อเข่าเสื่อมตามแผนการรักษา					
7.	ท่านใช้น้ำอุ่นหรือน้ำเย็นประคบข้อเข่าเพื่อให้รู้สึกสบายบริเวณเข่า					
8.	ท่านหลีกเลี่ยงการนั่งยอง ๆ นั่งพับเพียบ และการนั่งขัดสมาธินาน ๆ					
9.	ท่านควบคุมน้ำหนักตนเองโดยการควบคุมอาหาร เช่น รับประทานผักและผลไม้ ลดอาหารจำพวกแป้งและไขมัน					
10.	ท่านพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง					
11.	ท่านสังเกตอาการหรือผลข้างเคียงที่เกิดจากยาที่ใช้บรรเทาอาการข้อเข่าเสื่อม เช่น อาเจียน ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว					

ลำดับที่	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม	เป็น ประจำ (5)	บ่อย ๆ (4)	บ่อย (3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติเลย (1)
12.	ท่านหลีกเลี่ยงการใช้ยาทา นวด ฤ หรือ จับเส้นจากผู้ที่ไม่มีความรู้จริง เช่น ลูกหลานนวดให้ นวดแผนโบราณ					
13.	ท่านปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรวมถึง จัดเก็บสิ่งของต่างๆในบ้านให้เหมาะสม ต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น เพิ่ม ราวจับ พื้นห้องน้ำแห้ง จัดบ้านให้โล่ง					
14.	ท่านปรับเปลี่ยนท่าในการทำกิจกรรม เช่น การรับประทานอาหารจากนั่งพื้น เป็นนั่งเก้าอี้					
15.	ท่านปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเพื่อพัฒนา สุขภาพจิต เช่น สวดมนต์ไหว้พระ ทำบุญ					
16.	ท่านผ่อนคลายความเครียดเมื่อว่างจาก งาน เช่น ดูทีวี การฟังวิทยุ อ่านหนังสือ					
17.	ท่านบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา เช่น ทำนั่ง ยกขา กระจกปลายเท้า เกร็งบริเวณ กล้ามเนื้อต้นขา					
18.	ท่านหลีกเลี่ยงการยกของหนัก					
19.	ท่านหลีกเลี่ยงการเดินหรือยืนนานๆ					
20.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น การ พบปะผู้คนในชุมชน					

ภาคผนวก ค
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายแพทย์จิโรจน์ สุรพันธุ์
ตำแหน่ง นายแพทย์ชำนาญการ (ด้านเวชกรรมสาขาศัลยกรรมกระดูก ภาควิชาออร์โธปิดิกส์
คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
2. ดร.ปิ่นนเรศ กาศอุดม
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโครงการจัดตั้งวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดแพร่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย
ตำแหน่ง คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีศักดิ์ กสิผล
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
5. อาจารย์ ดร. กมลทิพย์ ชลังธรรมเนียม
ตำแหน่ง ผู้ช่วยคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวเสาวนีย์ สิงหา
วัน เดือน ปีเกิด	29 มกราคม 2520
ที่อยู่ปัจจุบัน	5-5/1 หมู่ 6 เทศบาลตำบลแพรกษา ตำบลแพรกษา อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2543	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดชลบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พยาบาลศาสตรบัณฑิต
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2543	พยาบาลเทคนิค ระดับ 2 โรงพยาบาลสมุทรปราการ
พ.ศ. 2544	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 3 วช โรงพยาบาลสมุทรปราการ
พ.ศ. 2546	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 4 วช โรงพยาบาลสมุทรปราการ
พ.ศ. 2548	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 5 วช โรงพยาบาลสมุทรปราการ
พ.ศ. 2550	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 6 วช โรงพยาบาลสมุทรปราการ
พ.ศ. 2550	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 6 วช เทศบาลตำบลแพรกษา
พ.ศ. 2550	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 7 วช เทศบาลตำบลแพรกษา
พ.ศ. 2555	นักบริหารงานสาธารณสุข ระดับ 6 เทศบาลตำบลแพรกษา
พ.ศ. 2557 - ปัจจุบัน	นักบริหารงานสาธารณสุข ระดับ 7 เทศบาลตำบลแพรกษา ตำบลแพรกษา อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ