



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. สมศักดิ์ ภูวิภาดาวรรณน์ ภาควิชาวัดผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์เกษม อุตวิชัย ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำวัง ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่
4. อาจารย์ ดร. สักดา พริ้งคำภู สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ชุดที่ 1

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เลขที่.....

แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์
ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

1. โปรดเขียนเครื่องหมาย / ใน () หน้าข้อความที่ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบและเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์
2. แบบสัมภาษณ์นี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ
ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ผู้สัมภาษณ์.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

สำหรับผู้ศึกษา

1. ชื่อ..... นามสกุล.....

2. เพศ

() 1. ชาย

() 2. หญิง

3. อายุ ปี

() 1. 60-74 ปี

() 2. 75-89 ปี

() 3. 90 ปีขึ้นไป

24. ปัญหาในการนอนหลับ

() 1. ไม่มี

() 2. มี ระบุการแก้ไข

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

1. ท่านรับประทานอาหารแบบใด

() 1. อาหารธรรมดา

() 2. อาหารเจ/มังสวิรัต

2. ท่านรับประทานอาหารที่ทางสถานสงเคราะห์จัดให้

() 1. ทุกมื้อ

() 2. 2 มื้อ/วัน

() 3. 1 มื้อ/วัน

() 4. ไม่รับประทาน เพราะ.....

18. วิตามินและเกลือแร่เสริม

18.1 วิตามินเสริม

1) ท่านบริโภควิตามินเสริมหรือไม่

() 1. บริโภค

() 2. ไม่บริโภค เพราะ.....

..... (ข้ามไปตอบข้อ18.2)

18.2 เกลือแร่เสริม

1) ท่านบริโภคเกลือแร่เสริมหรือไม่

() 1. บริโภค

() 2. ไม่บริโภค เพราะ.....

..... (ยุติการตอบ)

2) โดยปกติท่านบริโภคเกลือแร่เสริมชนิดใดบ้าง 3) ท่านบริโภคเกลือแร่เสริมครั้งละเท่าไร 4) ใน 1 สัปดาห์ ท่านบริโภคเกลือแร่เสริมบ่อยครั้งเพียงใด

ภาคผนวก ค

ชุดที่ 2

ตัวอย่างแบบบันทึกการวัดสัดส่วนร่างกาย

แบบบันทึกเลขที่.....

แบบบันทึกการวัดสัดส่วนร่างกายเพื่อประเมินภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ
 ในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความตามความเป็นจริงลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

ชื่อ..... นามสกุล.....

1. น้ำหนัก กิโลกรัม (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)
2. ส่วนสูง หรือ ส่วนสูงของเข่า เซนติเมตร (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)
 หรือ
3. ส่วนสูงเข่า เซนติเมตร (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)

ผู้บันทึก

การประเมินภาวะโภชนาการ (สำหรับผู้ศึกษา)

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กิโลกรัม/เมตร²

- Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved
- () 1. ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
 () 2. ภาวะโภชนาการตามมาตรฐาน
 () 3. ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน

ภาคผนวก ง

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

เรื่อง การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

เรียน ผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์

ข้าพเจ้า นายทินกฤต มะโนจิตร เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

ท่านเป็นผู้ที่เหมาะสมและมีคุณสมบัติในการตอบแบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากท่าน ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนา แก้ไขและปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ รวมทั้งเพื่อหาแนวทางป้องกันและลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ

เมื่อท่านยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาร่วมนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ..... ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

(.....)

ลายมือชื่อ..... พยาน

(.....)

ลายมือชื่อ..... ผู้ศึกษา

(นายทินกฤต มะโนจิตร)

ภาคผนวก ฉ

การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ข้อมูล	ชาย (N=23)		หญิง (N=32)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ประเภทอาหาร				
ธรรมดา	23	41.82	32	58.18
จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานตามที่ตั้งงาน				
สงเคราะห์จัดให้				
3 มื้อ/วัน	23	41.82	29	52.73
1 มื้อ/วัน	0	0	3	5.45
จำนวนมื้ออาหารทั้งหมด/วัน				
3 มื้อ	18	32.73	10	20.41
4 มื้อ	5	9.09	20	36.36
5 มื้อ	0	0	2	4.08
จำนวนอาหารมื้อหลัก				
3 มื้อ	23	41.82	32	58.18
จำนวนมื้ออาหารว่าง				
ไม่ได้รับประทาน	18	32.73	10	20.41
รับประทาน	5	9.09	22	40.00
1 มื้อ	5	9.09	20	36.36
2 มื้อ	0	0	1	1.82
3 มื้อ	0	0	1	1.82
ปริมาณที่รับประทานอาหาร				
หมดทุกมื้อ	10	20.41	12	21.82
หมดเป็นบางมื้อ	12	21.82	15	27.27
ไม่หมด	1	1.82	5	9.09

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ (ต่อ)

ข้อมูล	ชาย (N=23)		หญิง (N=32)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชนิดอาหารที่ชอบรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)				
ผักชนิดต่างๆ	22	40.00	29	52.73
ข้าว ถั่วเขียว บะหมี่ ขนมปัง	18	32.73	21	38.18
เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่และถั่วต่างๆ	18	32.73	17	30.91
ผลไม้ชนิดต่างๆ	11	20.00	23	41.82
นมชนิดต่างๆ	3	5.45	15	27.27
ไขมัน น้ำมัน กะทิ	5	9.09	3	5.45
วิธีการปรุงอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)				
ต้ม	22	40.00	29	52.73
ผัด	20	36.36	22	40.00
แกง	19	34.55	19	34.55
ทอด	11	20.00	20	36.36
นึ่ง	0	0	7	12.13
ตุ๋น	0	0	2	3.64
ปิ้ง	0	0	2	3.64
รสชาติอาหารที่ชอบ				
กลมกล่อม	14	25.46	11	20.00
จืด	5	9.09	8	14.56
หวาน	1	1.82	4	7.27
เผ็ด	2	3.64	7	12.13
เค็ม	1	1.82	1	1.82
เปรี้ยว	0	0	1	1.82

การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ (ต่อ)

ข้อมูล	ชาย (N=23)		หญิง (N=32)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ลักษณะการรับประทานอาหาร				
รับประทานร่วมกับผู้อื่น	11	20.00	5	9.09
รับประทานคนเดียว	12	21.82	27	49.09
อาหารที่รับประทานเมื่อเจ็บป่วย				
ไม่มีอาหารที่งด	18	32.73	21	38.18
มีอาหารที่งด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	5	9.09	11	20.00
ไก่	4	7.27	8	14.56
หน่อไม้	5	9.09	7	12.13
อาหารหมักดอง	1	1.82	3	5.45
ฟักเขียว	0	0	3	5.45
ปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน ($\bar{x} = 5.75$ แก้ว, range = 2-10 แก้ว)				
1-2 แก้ว	0	0	2	3.64
3-4 แก้ว	5	9.09	6	10.91
5-6 แก้ว	12	21.82	13	23.64
7-8 แก้ว	4	7.27	11	20.00
มากกว่า 8 แก้ว	2	3.64	0	0

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – นามสกุล

นายทินกฤต มะโนจิตร

วัน เดือน ปี เกิด

26 สิงหาคม 2523

ประวัติการศึกษา

2541

มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ

2545

บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโรงแรม
และการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยพายัพ

ประวัติการทำงาน

2547-2548

เจ้าหน้าที่โภชนาการ โรงพยาบาลสยามราษฎร์ เชียงใหม่

มีนาคม- มิถุนายน 2549

เข้าร่วมโครงการ Work and Travel in USA เมือง Laughlin
รัฐ Nevada ประเทศสหรัฐอเมริกา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved