

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร	ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ	ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร.ศักดา พริ้งลำภู	สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อาจารย์ ดร.ศิริรัตน์ ปานอุทัย	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์

เลขที่สัมภาษณ์ [] [] []

แบบสัมภาษณ์ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ บ้านช่างเคียน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุบ้านช่างเคียน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ แบบสัมภาษณ์แบบออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ
- ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ
- ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ
- ส่วนที่ 4 แบบประเมินภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

เลขที่สัมภาษณ์

[] [] []

1. ชื่อ สกุล
บ้านเลขที่
2. เพศ []
() ชาย () หญิง
3. ศาสนา []
() พุทธ () คริสต์
() อิสลาม () อื่น ๆ ระบุ.....
4. ขณะนี้อายุ ปี [] []
5. สถานภาพสมรสปัจจุบัน []
() โสด () คู่
() หม้าย () หย่า/แยก
6. ระดับการศึกษา []
() ไม่ได้เรียน / ต่ำกว่าประถมปีที่ 4
() ประถมต้น
() ประถมปลาย
() มัธยมต้น
() มัธยมปลาย / ประกาศนียบัตรวิชาชีพ / ประกาศนียบัตรชั้นต้น
() ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง / อนุปริญญา / ประกาศนียบัตรชั้นสูง
() ปริญญาตรี
() ปริญญาโท
7. อาชีพของท่านขณะนี้ []
() ไม่ได้ทำงาน () รับราชการ
() รัฐวิสาหกิจ () ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว
() รับจ้าง () เกษตรกรรม
() อื่นๆ.....

8. รายได้ของท่านโดยประมาณ [] [] [] []
- () ไม่มีรายได้
- () น้อยกว่า 1,000 บาท/เดือน
- () 1,001 – 3,000 บาท/เดือน
- () 3,001 – 6,000 บาท/เดือน
- () 6,001 – 9,000 บาท/เดือน
- () มากกว่า 9,000 บาท/เดือน
9. รายได้เพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่ []
- () เพียงพอ เหลือเก็บ () ไม่เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน
- () เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ () ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน
10. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ []
- () อยู่ตามลำพังคนเดียว () อยู่บุตร – หลาน – ธิดา
- () คู่สมรส () อื่น ๆ ระบุ
11. จำนวนสมาชิกในครอบครัวของท่านอาศัยอยู่ที่คน []
- () คนเดียว () 2 คน
- () 3-4 คน () 5-6 คน
- () มากกว่า 6 คน
12. ความสัมพันธ์ภายในกับผู้ที่ท่านอาศัยอยู่ []
- () รักใคร่กันดี และมีความสุข () ทะเลาะวิวาทกันเสมอ
- () ทะเลาะกันบ้างเป็นครั้งคราว () ห่างกันไม่สนิทสนม
13. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ []
- () ไม่มี
- () มี ระบุโรค ระยะเวลาที่ป่วย
14. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ []
- () ไม่สูบ
- () สูบ นาน ปี วันละ มวน
- () เคยสูบ แต่หยุดแล้ว ระยะเวลาหยุดสูบ
- จำนวนมวนที่เคยสูบต่อวัน นาน ปี

15. ท่านดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือไม่ []
 () ไม่ดื่ม (ไม่ต้องตอบคำถามข้อที่ 16, 17)
 () ดื่ม
 () เคยดื่ม แต่ปัจจุบันเลิกแล้ว ระยะเวลาที่หยุดดื่ม
16. ความถี่หรือความบ่อยในการดื่ม []
 () ทุกวัน () 2-3 สัปดาห์/ครั้ง
 () 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ () เดือนละครั้ง
 () 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ () มากกว่า 1 เดือน/ครั้ง
 () สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
17. จำนวนแก้วที่ท่านดื่มเหล้า หรือ แอลกอฮอล์ต่อครั้ง []
18. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่ []
 () เคย () ไม่เคย
19. ความถี่ของการออกกำลังกาย []
 () น้อยกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์ () 3-4 ครั้ง / สัปดาห์
 () มากกว่า 4 ครั้ง / สัปดาห์
20. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย [] []
 () น้อยกว่า 20 นาที () 20-30 นาที
 () มากกว่า 30 นาที
21. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับท่านหรือไม่ []
 () เคย () ไม่เคย
22. ท่านได้รับข้อมูลจากแหล่งใด []
 () เจ้าหน้าที่สาธารณสุข / แพทย์ / พยาบาล / เจ้าหน้าที่อนามัย
 () บุคคลในครอบครัว / เพื่อน / ผู้ร่วมงาน
 () สื่อต่างๆ / โทรทัศน์ / วิทยู
 () อื่น ๆ.....

แบบสัมภาษณ์อาหารบริโภค

เลขที่ [] [] [] []

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์แบบแผนการบริโภค

ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนการบริโภค

1. ท่านรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ []
 - () 1 มื้อ () 4 มื้อ () มากกว่า 6 มื้อ
 - () 2 มื้อ () 5 มื้อ
 - () 3 มื้อ () 6 มื้อ
2. จำนวนมื้ออาหารที่ท่านรับประทานเป็นอาหารมื้อหลัก []
 - () 1 มื้อ () 3 มื้อ
 - () 2 มื้อ () มากกว่า 3 มื้อ
3. จำนวนมื้ออาหารที่ท่านรับประทานเป็นอาหารว่าง []
 - () ไม่ได้รับประทาน () 3 มื้อ
 - () 1 มื้อ () มากกว่า 3 มื้อ
 - () 2 มื้อ
4. โดยปกติท่านมักจะรับประทานอาหาร []
 - () รับประทานคนเดียว
 - () รับประทานร่วมกับผู้อื่น
5. อาหารที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่ได้มาอย่างไร(ตอบเพียง 1 ข้อ) []
 - () ทำรับประทานกันในบ้าน (ตอบคำถามข้อ 6)
 - () ซื้ออาหารมารับประทานที่บ้าน
 - () รับประทานอาหารปันโตเป็นรายเดือน
 - () ซื้ออาหารแช่แข็งสำเร็จรูปมาเก็บไว้ เมื่อรับประทานจะนำมาอุ่น
 - () อาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง/กระป๋อง
 - () อื่น ๆ ระบุ
6. ใครเป็นผู้รับผิดชอบในการปรุงอาหารให้ท่านรับประทาน []
 - () ปรุงเอง
 - () คู่สมรส
 - () บุตร หลาน
 - () อื่น ๆ ระบุ

7. ผู้ที่รับผิดชอบในการซื้ออาหารเข้าบ้าน []
- () จัดซื้อด้วยตนเอง
 - () คู่สมรส
 - () บุตร หลาน
 - () อื่น ๆ ระบุ
8. ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารในบ้านท่านวันละ [] [] []
- () น้อยกว่า 50 บาท/วัน
 - () 50 – 100 บาท/วัน
 - () 101 – 200 บาท/วัน
 - () อื่น ๆ ระบุ
9. อาหารที่ท่านรับประทาน []
- () เหมือนคนอื่น ๆ ในครอบครัว
 - () มีการจัดเตรียมให้เป็นพิเศษ
10. อาหารที่ท่านรับประทานจะปรุงโดยวิธี (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) []
- () คั่ว () ย่าง/ปิ้ง () อบ
 - () ตุ่น () นึ่ง () ผัด
 - () ทอด () อื่น ๆ
11. โดยส่วนใหญ่ท่านพอใจอาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำหรือไม่ []
- () พอใจ (ไม่ต้องตอบคำถามข้อ 12)
 - () ไม่พอใจ เนื่องจาก
 - () อื่น ๆ ระบุ
12. ปัจจุบันท่านพอใจที่จะรับประทานอาหารรส (เลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ) []
- () หวาน () เค็ม () จืด
 - () เปรี้ยว () เผ็ด () ขม
 - () สามรส (กลมกล่อม)
13. ท่านรับประทานยาบำรุงหรือไม่ []
- () ไม่ได้รับประทาน
 - () รับประทาน ชนิด

14. ท่านดื่มน้ำเปล่าวันละกี่แก้ว

[]

() ไม่ดื่ม

() 1-2 แก้ว

() 3-4 แก้ว

() 5-6 แก้ว

() 7-8 แก้ว

() มากกว่า 8 แก้ว

15. บอกชนิดของอาหารหรือเครื่องดื่มที่ท่านมักจะหลีกเลี่ยงไม่รับประทานทั้งในขณะที่ท่านมีสุขภาพปกติและเจ็บป่วย และบอกสาเหตุที่ท่านหลีกเลี่ยงอาหารหรือเครื่องดื่มชนิดนั้น ๆ (ถ้าไม่มีไม่ต้องตอบคำถามข้อนี้)

ชนิดอาหาร	สาเหตุที่หลีกเลี่ยง
1.
2.
3.
4.
5.

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคอาหาร

ชนิดของอาหาร	ความถี่ของอาหารที่รับประทาน		
	เป็นประจำ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่รับประทาน
<u>นมและผลิตภัณฑ์</u> นม UHT รสจืด นม UHT รสหวาน นมเปรี้ยว นมถั่วเหลือง นมข้นหวาน ชาลูลท์			
<u>เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์</u> เนื้อหมูไม่ติดมัน เนื้อวัว หมูติดมัน/ซี่โครงหมู เนื้อเป็ด, ไก่ เนื้อไก่ติดมันและหนัง เนื้อปลา ไข่ไก่/ไข่เป็ด เครื่องในสัตว์ กุ้ง, หอย, ปู(อาหารทะเล) กบ/เขียด			

ชนิดของอาหาร	ความถี่ของอาหารที่รับประทาน		
	เป็นประจำ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่รับประทาน
ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ ข้าวเจ้า (ขัดขาว) ข้าวเจ้า (ข้าวกล้อง) ข้าวเหนียว ขนมจีน/ก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่ ขนมปัง เผือก/มัน			
ไขมัน น้ำมันพืช/น้ำมันถั่วเหลือง ครีมใส่กาแฟ น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม/น้ำมันมะพร้าว กะทิ			
ผัก ผักชนิดสีเหลือง ฟักทอง/แครอท/มะเขือเทศ ผักชนิดสีเขียว กระถิน/กระถิน/ตำลึง/ผักบุ้ง/ผักเขียว/ แดงกวา/ผักกาด/ถั่วฝักยาว/ถั่วงอก/ต้น หอม/ผักชี			

ชนิดของอาหาร	ความถี่ของอาหารที่รับประทาน		
	เป็นประจำ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่รับประทาน
<u>ผลไม้</u> ผลไม้รสหวานไม่จัด ส้มเขียวหวาน/ชมพู/ส้มโอ/มะละกอ/ กล้วยน้ำหว่า ผลไม้รสหวานจัด ทูเรียน/กล้วยหอม/ลำไย/ลิ้นจี่/ขนุน/ น้อยหน่า/ละมุด/มะม่วงสุก ผลไม้เชื่อม/ผลไม้ดอง/ ผลไม้กวน			
<u>เครื่องดื่ม</u> น้ำอัดลม/น้ำหวาน โอวัลติน/ไมโล ชา/ กาแฟ แอลกอฮอล์ น้ำสะอาด			
<u>น้ำตาล/ขนมหวาน</u> น้ำตาลทราย/น้ำผึ้ง/แยม ขนมหวานต่างๆ เค้ก/โดนัท/คุกกี้			
<u>เครื่องปรุงรส</u> น้ำปลา/ซอสปรุงรส ผงชูรส/คนอร์			

แบบประเมินภาวะโภชนาการ

เลขที่สอบถาม

[] [] []

ชื่อ นามสกุล

ส่วนที่ 4 ข้อมูลการวัดสัดส่วนของร่างกาย

น้ำหนัก กิโลกรัม

ส่วนสูง เซนติเมตร

BMI กิโลกรัม/เมตร²

ภาคผนวก ก

แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคแทรกซ้อน
จำแนกตามภาวะโภชนาการ

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคแทรกซ้อนจำแนกตามภาวะโภชนาการ

ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ						รวม	ร้อยละ
	ขาดสารอาหาร		โภชนาการปกติ		โภชนาการเกิน			
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
ความดันโลหิตสูง	2	-	1	4	2	6	15	51.7
เบาหวาน	-	-	1	1	1	2	5	17.2
เกาต์	-	-	1	-	1	1	3	10.3
หัวใจ	-	-	1	-	1	-	2	6.9
หอบหืด	-	1	-	-	-	-	1	3.4
กระเพาะอาหาร	-	2	1	-	-	-	3	10.3
รวม	2	3	5	5	5	9	29	100

ภาคผนวก ง

แสดงความถี่ และร้อยละของการบริโภคอาหารแต่ละกลุ่มของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 18 ความถี่ และร้อยละของการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ ของกลุ่มตัวอย่าง

นมและผลิตภัณฑ์	ความถี่ของการดื่ม					
	ดื่มเป็นประจำ		ดื่มนานๆ ครั้ง		ไม่ดื่ม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
นม UHT รสจืด	15	28.3	9	17.0	29	54.7
นม UHT รสหวาน	15	28.3	10	18.9	28	52.8
นมเปรี้ยว	6	11.3	7	13.2	40	75.5
นมถั่วเหลือง	33	62.3	12	22.6	8	15.1
นมข้นหวาน	18	34.0	9	17.0	26	49.0
ยาคุลท์	7	7.0	6	11.3	40	75.5

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์

เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์	ความถี่ของการรับประทาน					
	เป็นประจำ		นานๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เนื้อหมูไม่ติดมัน	44	83.0	5	9.4	4	7.5
เนื้อวัว	6	11.3	9	17.0	38	71.7
เนื้อติดมัน/ซี่โครงหมู	21	39.6	21	39.6	11	20.8
เนื้อเป็ด/ไก่	14	26.4	17	32.1	22	41.5
เนื้อไก่ติดมันและหนัง	8	15.1	11	20.8	34	64.1
เนื้อปลา	50	94.3	1	1.9	2	3.8
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	37	69.8	14	26.4	2	3.8
เครื่องในสัตว์	1	1.9	17	32.1	35	66.0
กุ้ง หอย ปู (ทะเล)	3	5.7	35	66.0	15	28.3
กบ/เขียด	20	37.7	33	62.3	0	0

ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคธัญพืชและผลิตภัณฑ์

ธัญพืชและผลิตภัณฑ์	ความถี่ของการรับประทาน					
	เป็นประจำ		นานๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ข้าวเจ้า (ข้าวขัดขาว)	37	69.8	13	24.5	3	5.7
ข้าวเจ้า (ข้าวกล้อง)	10	18.9	18	34.0	25	47.2
ข้าวเหนียว	44	83.0	5	9.4	4	7.5
ขนมจีน/ก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่	21	39.6	25	47.2	7	13.2
ขนมปัง	15	28.3	22	41.5	16	30.2
เผือก/มัน	6	11.3	34	64.2	13	24.5

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคไขมัน

ไขมัน	ความถี่ของการรับประทาน					
	เป็นประจำ		นานๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันพืช/น้ำมันถั่วเหลือง	46	86.8	7	13.2	0	0
ครีมใส่กาแฟ	8	15.1	1	1.9	44	83.0
น้ำมันหมู	13	24.5	5	9.4	35	66.0
น้ำมันปาล์ม/น้ำมันมะพร้าว	1	1.9	1	1.9	51	96.2
กะทิ	15	28.3	25	47.2	13	24.5

ตารางที่ 22 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคผักและผลไม้

ผักและผลไม้	ความถี่ของการรับประทาน					
	เป็นประจำ		นานๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผักชนิดสีเขียวเหลือง						
ผักทอง/แคโรท/มะเขือเทศ	47	88.7	4	7.5	2	3.8
ผักชนิดสีเขียว						
คะน้า/กระถิน/ตำลึง/ถั่วงอก/ ผักเขียว/ต้นหอม/แตงกวา/ ผักกาด/ผักชี/ถั้วผักยาว/ผักบุ้ง	51	96.2	1	1.9	1	1.9
ผลไม้รสไม่หวานจัด						
ส้มเขียวหวาน/มะละกอ/ กล้วยน้ำหว่า/ส้มโอ/ชมพู	47	88.7	5	9.4	1	1.9
ผลไม้รสหวานจัด						
ทุเรียน/กล้วยหอม/ลำไย/ลิ้นจี่/ ขนุน/ละมุด/น้อยหน่า/มะม่วง สุก	24	45.3	28	45.3	1	1.9
สุก	2	3.8	8	15.1	43	81.1
ผลไม้แช่อิ่ม/ผลไม้ดอง/ผลไม้กวน						

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคเครื่องดื่ม

เครื่องดื่ม	ความถี่ของการดื่ม					
	เป็นประจำ		นานๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำอัดลม/น้ำหวาน	4	7.5	16	30.2	33	62.2
โอวัลติน/ไมโล	29	54.7	14	26.4	10	18.9
ชา/กาแฟ	8	15.1	2	3.8	43	81.1
แอลกอฮอล์	2	3.8	2	3.8	49	92.4
น้ำสะอาด	53	100.0	0	0	0	0

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคเครื่องปรุงรส

น้ำตาล/ขนมหวาน/เครื่องปรุงรส	ความถี่ของการรับประทาน					
	เป็นประจำ		นานๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำตาล/ขนมหวาน						
น้ำตาลทราย/น้ำผึ้ง/แยม	39	73.6	9	17.0	5	9.4
ขนมหวานต่างๆ	15	28.3	17	32.1	21	39.6
เค้ก/โคนัท/คุกกี้	4	7.5	24	45.3	25	47.2
เครื่องปรุงรส						
น้ำปลา/ซอสปรุงรส	51	96.2	0	0	2	3.8
ผงชูรส/คนอร์	42	79.2	5	9.4	6	11.3

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวนงลักษณ์ สิงห์แก้ว
วัน เดือน ปีเกิด	14 มกราคม พ.ศ. 2512
ประวัติการศึกษา	
2531	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนลำปางกัลยาณี จังหวัดลำปาง
2536	พยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2536 - ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 5 งานการพยาบาลผู้ป่วยอายุรศาสตร์ หอผู้ป่วยหนักอายุรกรรม 3 โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่