

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ () และเติมคำในช่องว่าง

ส่วนที่ 1 สัมภาษณ์ข้อมูลและตรวจร่างกายทั่วไป (ทุกช่วงอายุ)

a. ชื่อ สกุล..... b. บ้านเลขที่..... c. หมู่ที่..... d. ตำบล..... e. อำเภอ.....

1. อายุ.....ปี

2. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง

3. ระดับการศึกษา () 1. ไม่ได้เรียน และอ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ () 2. ไม่ได้เรียน แต่อ่านออกเขียนได้
() 3. ประถมศึกษา () 4. มัธยมศึกษา () 5. อาชีวศึกษา () 6. ปริญญาตรี/สูงกว่า () 7. อื่นๆ.....

4. อาชีพหลักที่เคยทำในอดีต (ให้ตอบเพียงข้อเดียว ซึ่งเป็นอาชีพที่ใช้เวลามากที่สุด)

() 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ () 2. เกษตรกรรม () 3. รับจ้างแรงงาน

() 4. ค้าขาย () 5. ข้าราชการ () 6. อื่นๆโปรดระบุ.....

5. อาชีพหลักในปัจจุบัน (.....) (ให้ตอบเพียงข้อเดียว โดยใช้คำตอบจากข้อ 4)

6. สถานภาพสมรส () 1. โสด () 2. คู่ () 3. หม้าย () 4. หย่าหรือแยกกันอยู่

7. การพักอยู่อาศัยร่วมกับ () 1. คู่สมรส () 2. ญาติๆ () 3. คนเดียว () 4. อื่นๆระบุ.....

8. ความพอเพียงของรายได้ () 1. ไม่พอเพียง () 2. พอเพียง / พอดี () 3. มีเหลือเก็บ

9. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านคิดว่าภาวะสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร

() 1. แข็งแรงมาก () 2. แข็งแรง () 3. ไม่แข็งแรง หรือ อ่อนแอ

10. เมื่อเปรียบเทียบภาวะสุขภาพปัจจุบันกับ 1 ปีก่อน เป็นอย่างไร

() 1. แข็งแรงกว่าเดิม () 2. ไม่แตกต่างกัน () 3. แย่/อ่อนแอกว่าเดิม

11. ยาชุด () 1. ไม่เคยใช้ () 2. เคยใช้ แต่เลิกแล้ว () 3. ปัจจุบันใช้อยู่

12. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ () 1. ไม่เคยดื่ม () 2. เคยดื่ม แต่เลิกแล้ว () 3. ปัจจุบันดื่มอยู่

13. บุหรี่ () 1. ไม่เคยสูบ () 2. เคยสูบ แต่เลิกแล้ว () 3. ปัจจุบันสูบบุหรี่อยู่

14. การออกกำลังกายปัจจุบัน () 1. ไม่ได้ออกกำลังกาย () 2. น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ () 4. สัปดาห์ละ 3 ครั้งขึ้นไป

15. ชนิดการออกกำลังกาย () 1. เดิน () 2. วิ่ง () 3. ปั่นจักรยาน () 4. แอโรบิก

(ตอบได้หลายข้อ) () 5. รำไม้พลอง () 6. ฤๅษีดัดตนโยคะ () 7. อื่นๆ.....

16. ท่านเดินขึ้น บันไดวันละ ขั้น (ประมาณการรวมตลอด 1 วัน, อาจถามจำนวนรอบแล้วคำนวณจำนวนขั้นเอง)

17. อาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำ บ่อยมากที่สุด คือ (ตอบข้อเดียว)

() 1. ทอด () 2. ปิ้ง / ย่าง () 3. นึ่ง () 4. ต้ม / ลวกสุก () 5. ตีบ / ลวกไม่สุก

18. การปรุงรสชาติอาหารเพิ่มเติม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (“✓” = yes, “-” = no)

() 1. เติมน้ำตาล () 2. เติมน้ำปลา หรือเกลือ หรือกะปิ หรือปลาร้า () 3. ไม่เติมข้างต้น

19. ช่วง 3 เดือน รับประทานอาหารได้น้อยลง จากความอยากอาหารลดลง ปัญหาการย่อย การเคี้ยว หรือกลิ่นหรือไม่

() 1. ไม่เปลี่ยนแปลง () 2. น้อยลงบ้าง () 3. น้อยลงอย่างมาก

20. ในช่วง 1 ปี ที่ผ่านมา น้ำหนักเปลี่ยนแปลงหรือไม่ () 1. ลดมากกว่า 3 กก. () 2. ลด 1 – 3 กก.

() 3. ไม่เปลี่ยนแปลง () 4. เพิ่ม 1 – 3 กก. () 5. เพิ่มมากกว่า 3 กก.

21. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หรือไม่ (2Q วัดภาวะซึมเศร้า, positive ข้อใดข้อหนึ่ง ให้ตรวจวัด 9Q, 8Q

(แบบประเมิน 8Q 9Q สามารถ download ได้จากเวบภาคฯได้ ในหัวข้อ “เอกสาร_การประเมินสุขภาพจิต 2Q 8Q 9Q)

21.1 หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง () 1.ใช่ () 0.ไม่ใช่

21.2 เปื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน () 1.ใช่ () 0.ไม่ใช่

22. ท่านมีโรคประจำตัวใดบ้างที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ (“✓” = yes, “-” = no) (ตอบได้หลายข้อ)

- | | | |
|--|--------------------|--------------------------|
| () 22.1 โรคความดันโลหิตสูง | () 22.2 โรคหัวใจ | () 22.3 โรคเบาหวาน |
| () 22.4 ไชมันในเลือดสูง | () 22.5 โรคหอบหืด | () 22.6 โรคมะเร็ง |
| () 22.7 โรคข้อเสื่อม/ปวดข้อ/ข้ออักเสบเรื้อรัง | () 22.8 ปวดเอว | () 22.9 อัมพฤกษ์/อัมพาต |
| () 22.11 อื่นๆ ระบุ | | |

23. การตรวจร่างกาย ทั่วไป

- 23.1 วัดความดัน BP ครั้งที่ 1 (23.1a) / (23.1b) mmHg, BP ครั้งที่ 2 (23.1c)..... / (23.1d)..... mmHg
23.2 Pulse..... bpm, 23.3 Rhythm () 1. regular or () 2. irregular
23.4 Body weightKg 23.5 Heightcm.
23.6 Waist circumferencecm. (วัดตรงสะดือ) 23.7 BMI.....

ส่วนที่ 2 สัมภาษณ์ข้อมูลและตรวจร่างกายผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)

24. การวัดภาวะความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด 7 ข้อ (60 ปีขึ้นไป)

- 24.1 สูบบุหรี่ ยาเส้น ยาสูบ บุหรี่ซิการ์เรต บุหรี่ซิการ์ หรือหยุดสูบไม่เกิน 1 ปี () 1.ใช่ () 0.ไม่ใช่
24.2 ระดับความดันโลหิต $\geq 130/85$ mmHg และ/หรือเคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็น HT () 1.ใช่ () 0.ไม่ใช่
24.3 ระดับความน้ำตาลในเลือด ≥ 100 mm/dL และ/หรือเคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็น DM () 1.ใช่ () 0.ไม่ใช่
24.4 เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หรือพยาบาลว่ามีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ () 1.ใช่ () 0.ไม่ใช่
24.5 เส้นรอบเอวมากกว่าส่วน (ซม.) สูงหาร 2 (ข้อ 23.5 หารสอง มีค่าน้อยกว่าข้อ 23.6) () 1.ใช่ () 0.ไม่ใช่
24.6 เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคหัวใจขาดเลือด หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต () 1.ใช่ () 0.ไม่ใช่
24.7 มีญาติสายตรง (พ่อ แม่ หรือพี่น้องท้องเดียวกัน) ที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคไขมันสูง หรือ อัมพฤกษ์ อัมพาต (ผู้ชายเป็นก่อน 55 ปี ผู้หญิงเป็นก่อน 65 ปี) () 1.ใช่ () 0.ไม่ใช่
24.a สรุป มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในระดับ () 1 มีความเสี่ยง () 2 เสี่ยงสูง () 3 เสี่ยงสูงมาก
การแปลผล ถ้า “ใช่” ≤ 2 มีความเสี่ยง (0-2 คะแนน), 3-4 มีความเสี่ยงสูง ≥ 5 มีความเสี่ยงสูงมาก

25. การทดสอบสมรรถภาพสมองเสื่อมในผู้สูงอายุเบื้องต้น **MMSE Thai** (60 ปีขึ้นไป) (ถ้าอ่านไม่ออก/เขียนไม่ได้ให้ข้ามข้อ 4. 9. 10)

- 25.1 Orientation for time การทดสอบความรู้เกี่ยวกับเวลาในปัจจุบัน (5 คะแนน) (รวม คะแนน)
25.1a วันนี้ วันที่เท่าไร () 1. ตอบถูก () 0. ไม่ถูก 25.1b วันนี้ วันอะไร () 1. ตอบถูก () 0. ไม่ถูก
25.1c เดือนนี้ เดือนอะไร () 1. ตอบถูก () 0. ไม่ถูก 25.1d ปีนี้ ปีอะไร () 1. ตอบถูก () 0. ไม่ถูก
25.1e ฤดูนี้ ฤดูอะไร () 1. ตอบถูก () 0. ไม่ถูก
25.2 Orientation for place การทดสอบความรู้เกี่ยวกับที่อยู่ในปัจจุบัน (5 คะแนน) (รวม คะแนน)
25.2a สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร หรือเลขที่เท่าไร () 1. ตอบถูก () 0. ไม่ถูก
25.2b ที่นี้หมู่บ้านอะไร (หรือละแวก คุ่ม ย่าน ถนน) () 1. ตอบถูก () 0. ไม่ถูก
25.2c ที่นี้อยู่ในอำเภออะไร () 1. ตอบถูก () 0. ไม่ถูก
25.2d ที่นี้จังหวัดอะไร () 1. ตอบถูก () 0. ไม่ถูก
25.2e ที่นี้ภาคอะไร () 1. ตอบถูก () 0. ไม่ถูก

25.3 Registration บันทึกความจำ ให้จำชื่อของ 3 อย่าง “ดอกไม้ แม่น้ำ รถไฟ” ให้พูดทวนทันที (3 คะแนน) (รวม)

แล้วบอกให้จำชื่อ 3 สิ่งนี้ไว้ สักครูจะกลับมาถามซ้ำ

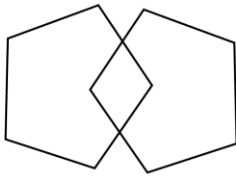
25.4 Attention ทดสอบสมาธิ ให้เลือกทำเลขในใจก่อนหากทำไม่ได้ให้สะกดคำ (5 คะแนน) (ถูกจุดละ 1 คะแนน รวมคะแนน)

- ลบเลข 100 ทีละ 7(93)(86)(79)(72)(65)

หรือ - สะกดคำว่า “มานาว” ให้ฟัง “ มอม่่า-สระอะ-นอหนู่-สระอา-วอแหวน” ให้คุณตา/ยาย สะกดย้อนหลังให้ฟัง

.....(ง)(จ)(น)(ะ)(ม)

- 25.5 Recall ความจำระยะสั้น “ให้บอกชื่อสิ่งของ 3 อย่างในข้อ 25.3” (โดยไม่ต้องบอกซ้ำ) (3 คะแนน) (รวม คะแนน)
- 25.6 Naming บอกชื่อสิ่งของที่เห็น ให้ดู “ปากกา, นาฬิกา” แล้วถามชื่อ (2 คะแนน) (รวม คะแนน)
- 25.7 Repetition ทดสอบการพูดซ้ำ บอกเที่ยวเดียวแล้วให้พูดซ้ำ “ใครใคร่ชายไซ้โก” (1 คะแนน) (รวม คะแนน)
- 25.8 Verbal command ขอให้ทำตามทีบอก “รับกระดาษด้วยมือขวา พับครึ่ง แล้ววางไว้ที่บนโต๊ะ/ตัก” (รวม คะแนน)
(รับกระดาษด้วยมือขวา พับ วาง ถ้าถูกต้องได้ขั้นตอนละ 1 คะแนน, สูงสุด 3 คะแนน)
- 25.9 Written command ส่งกระดาษที่เขียนว่า “หลับตา” ให้อ่าน แล้วทำตาม (หลับตาได้ ได้ 1 คะแนน) (รวม)
- 25.10 Writing ให้เขียนข้อความสั้นๆที่อ่านแล้ว ประโยคที่มีความหมาย (ป + กริยา +/- กรรม) (1 คะแนน) (รวม)
- 25.11 Visuoconstruction วาดภาพเหมือนตัวอย่าง (มุมชนมุม 5 เหลี่ยม 2 ภาพด้านล่าง) (1 คะแนน) (รวม)
- 25.a แปลผล (ตามระดับการศึกษา) สงสัยมีภาวะ cognitive impairment () 1.ใช่ () 0.ไม่ใช่



ระดับการศึกษา	คะแนน	
	จุดตัด	เต็ม
ผู้สูงอายุปกติไม่ได้เรียนหนังสือ (อ่านไม่ออก-เขียนไม่ได้)	≤ 14	23 (ไม่ต้องทำข้อ 4,9,10)
ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับประถมศึกษา	≤ 17	30
ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับสูงกว่าประถมศึกษา	≤ 22	30

การแปลผล

- ถ้าคะแนนน้อยกว่าจุดตัด แสดงว่า เป็นผู้สงสัยว่ามีภาวะสมองเสื่อม (cognitive impairment)

26. การประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (ADL) 10 ข้อ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)
- 26.1 Feeding (รับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า)
- () 0. ตักอาหารเข้าปากเองไม่ได้ () 1. ตักอาหารเองแต่ต้องมีคนช่วย () 2. ตักอาหารช่วยตนเองได้เป็นปกติ
- 26.2 Grooming (ล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน โกนหนวด ในระยะเวลา 24 - 28 ชั่วโมงที่ผ่านมา)
- () 0. ต้องการความช่วยเหลือ () 1. ทำเองได้ (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)
- 26.3 Transfer (ลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้)
- () 0. ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องใช้คนสองคนช่วยกันยกขึ้น
- () 1. ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงพุงหรือดันขึ้นมาจึงจะนั่งอยู่ได้
- () 2. ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย
- () 3. ทำได้เอง
- 26.4 Toilet use (ใช้ห้องน้ำ)
- () 0. ช่วยตัวเองไม่ได้ () 1. ทำเองได้บ้าง ต้องการความช่วยเหลือในบางอย่าง () 2. ช่วยตัวเองได้ดี
- 26.5 Mobility (การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน)
- () 0. เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้ () 1. ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเซ็นให้)
- () 2. เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย () 3. เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง
- 26.6 Dressing (การสวมใส่เสื้อผ้า)
- () 0. ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้หรือนั่ง
- () 1. ช่วยตัวเองได้ประมาณร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย () 2. ช่วยตัวเองได้ดี
- 26.7 Stairs (การขึ้นลงบันได 1 ชั้น)
- () 0. ไม่สามารถทำได้ () 1. ต้องการคนช่วย
- () 2. ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น walker จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)
- 26.8 Bathing (การอาบน้ำ)
- () 0. ต้องมีคนช่วยหรือทำให้ () 1. อาบน้ำเองได้

26.9 Bowels (การกลั่นถ่ายอุจจาระในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

- () 0. กลั่นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ () 1. กลั่นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)
() 2. กลั่นได้เป็นปกติ

26.10 Bladder (การกลั่นปัสสาวะในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

- () 0. กลั่นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลเองได้
() 1. กลั่นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง) () 2. กลั่นได้เป็นปกติ

26.a รวมคะแนน ADL 10 ข้อ คะแนน

- 26.b สรุป ADL (.....1) 0 – 4 คะแนน, พึ่งพาตนเองไม่ได้ (.....2) 5 – 8 คะแนน, ดูแลตนเองได้เล็กน้อย
(.....3) 9 – 11 คะแนน, ดูแลตนเองได้ปานกลาง (.....4) 12 – 20 คะแนน, พึ่งพาตนเองได้

27. การตรวจร่างกายผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

27.1 การวัดปัญหาการมองเห็นผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ถ้าใช้ข้อใดข้อหนึ่ง ควรส่งต่อเพื่อประเมิน และดูแลรักษาต่อเนื่อง

- 27.1a นับนิ้วระยะ 3 เมตรได้ถูกต้องน้อยกว่า 3 ใน 4 ครั้ง (สายตาระยะไกล) () ใช้, นับไม่ได้ () ไม่ใช่
27.1b อ่านหนังสือพิมพ์หน้าหนึ่งในระยะ 1 ฟุตไม่ได้ (สายตาระยะใกล้) () ใช้, อ่านไม่ได้ () ไม่ใช่
27.1c ปิดตาที่ละข้าง พบว่า ตามัวคล้ายมีหมอกบัง (เสี่ยงต่อกระจก) () ใช้, ตามัว () ไม่ใช่
27.1d ปิดตาที่ละข้าง มองชัดตรงกลาง ไม่เห็นรอบข้าง หรือชนประตูปอยๆ (เสี่ยงต่อหิน) () ใช้, มองไม่ชัด () ไม่ใช่
27.1e ปิดตาที่ละข้าง มองเห็นจุดดำตรงกลาง หรือภาพเบี่ยง (เสี่ยงจอประสาทตาเสื่อม) () ใช้, เห็นจุดดำ/เบี่ยง () ไม่ใช่

28. การวัดสมรรถภาพร่างกายผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

28.1 ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที จำนวน ครั้ง (0 ครั้งเนื่องจาก)

- 28.1a แผลผล* () 1 ต่ำมาก () 2 ต่ำ () 3 ปานกลาง () 4 ดี () 5 ดีมาก

28.2 แตะมือด้านหลัง มือขวาอยู่บน ซม. (ทำไม่ได้เนื่องจาก)

มือซ้ายอยู่บน ซม. (ทำไม่ได้เนื่องจาก)

- 28.2a แผลผล* ขวาอยู่บน () 1 ต่ำมาก () 2 ต่ำ () 3 ปานกลาง () 4 ดี () 5 ดีมาก

- 28.2b แผลผล* ซ้ายอยู่บน () 1 ต่ำมาก () 2 ต่ำ () 3 ปานกลาง () 4 ดี () 5 ดีมาก

28.3 ยืนยกเข่าขึ้น-ลง 2 นาที จำนวน ครั้ง (0 ครั้งเนื่องจาก)

- 28.3a แผลผล * () 1 ต่ำมาก () 2 ต่ำ () 3 ปานกลาง () 4 ดี () 5 ดีมาก

(*ข้อ 28.1-28.3 แผลผลดูใน เอกสารอ้างอิง_สมรรถภาพผู้สูงอายุ กรมพลศึกษา download จากเว็บภาคฯได้)

28.4 Time up and go test (3 ม.) เวลา วินาที (ทำไม่ได้เนื่องจาก)

(TUGT 3 m. เป็นการประเมินความเสี่ยงการหกล้ม โดยให้ลุกจากเก้าอี้ที่มีเท้าแขน เดินเส้นตรง 3 ม.หมุนตัวเดินกลับนั่งที่เดิม, เวลา 10s = ปกติ, > 29s = ผิดปกติ, ถ้าผิดปกติ ให้ทดสอบ → Berg balance scale

28.5 Berg balance scale** (กรณี TUGT ผิดปกติและสนใจทำ Health promotion หัวข้อภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ)

28.5a ทดสอบได้คะแนน คะแนน (ประเมินไม่ได้เนื่องจาก.....)

28.5b แผลผล () 1. low fall risk (41-56 คะแนน) () 2. medium fall risk (21-40 คะแนน)

() 3. high fall risk (0 -20 คะแนน)

(**download ได้จากเว็บภาคฯได้ ในหัวข้อ “เอกสาร_การหกล้มในผู้สูงอายุ หน้า 38”)

Note หรือ คำถามปลายเปิด

.....
.....
.....

“ขอบคุณผู้ให้ข้อมูล” ผู้บันทึกวัน/เดือน/ปี