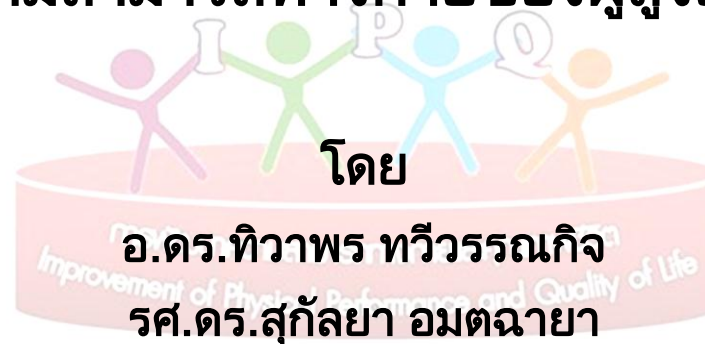




แบบประเมินความสามารถทางกายของผู้สูงอายุแบบองค์รวม



KKU Research Group

สาขารายกายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์
กลุ่มวิจัยการพัฒนาความสามารถทางกายและคุณภาพชีวิต
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ร่วมกับ
ศูนย์โสมสุขและเครือข่ายกายภาพบำบัด จังหวัดกาฬสินธุ์
และ

เครือข่ายกายภาพบำบัดเขต 10

9 มิถุนายน 2558



วันที่...../...../.....

ชื่อผู้สูงอายุ..... เลขที่บัตรประชาชน..... ชื่อผู้ให้ข้อมูล
..... ชื่อผู้ประเมิน.....

ประเภทผู้สูงอายุ* () กลุ่มติดเตียง/พึ่งพาผู้อื่นหมด () กลุ่มติดบ้าน/พึ่งพาปานกลาง () กลุ่มติดสังคม/ช่วยตนเองได้

แบบประเมินความสามารถทางกายของ

คำชี้แจง แบบประเมินฉบับนี้ใช้สำหรับคัดกรองความสามารถทางกายของผู้สูงอายุแบบองค์รวม โดยบุคคลากรทางการแพทย์หรืออาสาสมัคร แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลสภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 3 ความสามารถทางกายแบบองค์รวม

ส่วนที่ 4 แบบประเมินที่เกี่ยวข้อง และคู่มือการทดสอบ

กรุณากรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงจากการสัมภาษณ์หรือตรวจประเมิน หรือทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่กำหนดให้



ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ หญิง ชาย
2. วันเดือนปีเกิด
3. สถานภาพสมรส โสด คู่ หม้าย/หย่าร้าง
4. สถานภาพการอยู่อาศัย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 อยู่คนเดียว อยู่กับคู่สมรส อยู่กับบุตรหลาน อื่นๆ ระบุ.....
5. ระดับการศึกษา ไม่ได้เรียน อ่านไม่ออก-เขียนไม่ได้ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ระดับปริญญา หรือสูงกว่า อื่นๆ ระบุ.....
6. อาชีพ ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว
 พนักงานเอกชน/ลูกจ้างเอกชน รับจ้างทั่วไป
 เกษตรกร อื่นๆ ระบุ.....
7. รายได้ของท่านบาท/เดือน ระบุ เพียงพอ ไม่เพียงพอ



KKU Research Group

8. ความเหมาะสมของลักษณะที่อยู่อาศัยสำหรับกิจกรรมต่อไปนี้

- 8.1 การรับประทานอาหาร () นั่งกินกับพื้น () นั่งกินที่โต๊ะอาหาร () อื่นๆระบุ
- 8.2 การขยับถ่าย () ใช้ส้วมนั่งยองๆ () ใช้ส้วมชักโครก () ยืนขยับถ่าย () อื่นๆระบุ
- 8.3 การเคลื่อนไหวก/การเคลื่อนย้ายตัว () ทางลาดชันมาก () มีพื้นต่างระดับ () ต้องขึ้นบันได () อื่นๆระบุ
- 8.4 การนอน () นอนกับพื้น () นอนเตียงเตี้ยไป () นอนเตียงพอดี () นอนเตียงสูงไป () อื่นๆระบุ



ส่วนที่ 2 ข้อมูลสภาวะสุขภาพ

9. โรคประจำตัว

- () ไม่มี () มี ระบุทุกโรคที่เป็น
- () โรคเบาหวาน () โรคความดันโลหิตสูง () โรคไขมันในเลือดสูง
- () โรคหัวใจ () โรคไต () โรคโลหิตจาง
- () โรคมะเร็ง () โรคหลอดเลือดสมอง () โรคพาร์กินสัน
- () โรคกระดูกและข้อ () อื่นๆ ระบุ.....

10. โรคกระดูกและข้อ ให้เลือกตำแหน่งที่เป็น () คอ () ข้อไหล่ () ข้อศอก () ข้อมือ () นิ้วมือ

() หลัง () ข้อตะโพก () ข้อเข่า () ข้อเท้า () ฝ่าเท้า (

) อื่นๆระบุ

11. การใช้ยา () ไม่ได้ใช้ยา () ใช้ยา ระบุ () แพทย์สั่ง () ซื้อยากินเอง

12. พฤติกรรมสุขภาพ

การสูบบุหรี่ () ไม่สูบ () สูบ ปริมาณ.....มวน/วัน

การดื่มแอลกอฮอล์ () ไม่ดื่ม () ดื่ม จำนวน.....ครั้ง/สัปดาห์

13. การออกกำลังกาย ใน 6 เดือนที่ผ่านมา () ไม่ออกกำลังกาย () ออกกำลังกาย จำนวน.....ครั้ง/สัปดาห์

14. ชนิดของการออกกำลังกายเป็นประจำ () การเดิน () การวิ่ง () ปั่นจักรยาน () แอโรบิค () การยกน้ำหนัก () โยคะ

() ว่ายน้ำ () โทชิ/ซิงก () ออกกำลังกายทั่วไป () เล่นกีฬา ()

อื่นๆระบุ.....

15. การใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน

() ไม่ใช่ () ใช้ตลอดเวลา () ใช้เป็นครั้งคราว ระบุ () Cane () Walker () รถเข็น () อื่นๆระบุ

.....

16. การกลั้วการลัม

() ไม่กลั้ว () กลั้วน้อย () กลั้วปานกลาง () กลั้วมาก

17. ประวัติการลัมในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา

() ไม่เคยลัม () เคยลัม (หากเคยลัม สัมภาษณ์ต่อโดยใช้เอกสารหมายเลข 1 ของส่วนที่ 4)

18. ปัญหาการได้ยินที่มีผลต่อการสื่อสาร
 ไม่มีปัญหา มีปัญหาการได้ยิน แก้ไขโดยใช้ หูฟัง พุดเสียงดัง ภาษามือ ภาษาเขียน

19. ปัญหาการมองเห็น ทดสอบด้วย Snellen chart โดยไม่สวมแว่น.....คะแนน (สามารถอ่านตัวเลขแถวที่ 6/12 ได้อย่างน้อยร้อยละ 50)
 ไม่มีปัญหาด้านการมองเห็น มีปัญหาด้านการมองเห็นตลอด มีปัญหาด้านการมองเห็นเวลาแสงน้อย

20. ระยะจากท้ายทอยถึงผนัง.....ซม. (ความรุนแรงของภาวะกระดูกสันหลังค่อมระดับบอก)
 แปลผล น้อย (≤ 5 ซม.) ปานกลาง (5.1 – 8 ซม.) มาก (> 8 ซม.)

21. ความสามารถในการรู้คิดและการประมวลผลของสมอง (ใช้เอกสารหมายเลข 2 ของส่วนที่ 4)

ระดับการศึกษา	ค่าปกติ	คะแนนที่ได้	ความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม
<input type="checkbox"/> ไม่ได้เรียน อ่านไม่ออก-เขียนไม่ได้	>14/23	<input type="checkbox"/> ไม่เสี่ยง <input type="checkbox"/> เสี่ยง
<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา	>17/30	<input type="checkbox"/> ไม่เสี่ยง <input type="checkbox"/> เสี่ยง
<input type="checkbox"/> สูงกว่าประถมศึกษา	>22/30	<input type="checkbox"/> ไม่เสี่ยง <input type="checkbox"/> เสี่ยง

22. ระดับคุณภาพชีวิต (EQ-5D) กรุณาเลือกหัวข้อที่แสดงถึงสภาวะทางสุขภาพของท่านในวันนี้ได้มากที่สุด

1. ความสามารถในการเคลื่อนไหว

- ข้าพเจ้าไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการเดิน
- ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการเดินบ้าง
- ข้าพเจ้าไม่สามารถเดินได้ จำเป็นต้องนอนอยู่บนเตียง

2. การดูแลตนเอง

- ข้าพเจ้าไม่มีปัญหาในการดูแลร่างกายด้วยตนเอง
- ข้าพเจ้ามีปัญหาบ้างในการใส่เสื้อผ้าหรืออาบน้ำด้วยตนเอง
- ข้าพเจ้าไม่สามารถใส่เสื้อผ้าหรืออาบน้ำด้วยตนเอง

3. การทำกิจวัตรประจำวัน (เช่น การทำงานหาเลี้ยงชีพ การเรียน การทำงานบ้าน การทำกิจกรรมกับครอบครัว หรือการทำงานอดิเรก)

- สุขภาพของข้าพเจ้าไม่มีผลต่อการทำกิจวัตรประจำวันดังกล่าวข้างต้น
- สุขภาพของข้าพเจ้ามีผลบ้างต่อการทำกิจวัตรประจำวันดังกล่าวข้างต้น
- สุขภาพของข้าพเจ้ามีผลทำให้ข้าพเจ้าไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันดังกล่าวข้างต้น

4. ความเจ็บปวด/ความไม่สบาย

- ข้าพเจ้าไม่มีอาการปวดหรือรู้สึกไม่สบาย
- ข้าพเจ้ามีอาการปวดหรือรู้สึกไม่สบายปานกลาง
- ข้าพเจ้ามีอาการปวดหรือรู้สึกไม่สบายอย่างมาก

5. ความวิตกกังวล/ความซึมเศร้า



- ข้าพเจ้าไม่มีความวิตกกังวลหรือความซึมเศร้า
- ข้าพเจ้ามีความวิตกกังวลหรือความซึมเศร้าปานกลาง
- ข้าพเจ้ามีความวิตกกังวลหรือความซึมเศร้าอย่างมาก



KKU Research Group

3.1 การประเมินสุขภาพทางกายแบบองค์รวม

ความสามารถ	การทดสอบ	ผลการตรวจ	เกณฑ์ปกติ	การแปรผล
1. ดัชนีมวลกาย	ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง	น้ำหนักกก. ส่วนสูง ซม. ดัชนีมวลกายกก. /เมตร ²	18.5–24.9 กิโลกรัม/เมตร ²	<input type="checkbox"/> ผอม <input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> น้ำหนักเกิน
2. สัญญาณชีพ	-วัดอัตราการเต้นของหัวใจ -วัดความดันโลหิตขณะพัก	อัตราการเต้นของหัวใจ ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะพัก มม.ปรอท	-60–100 ครั้ง/นาที -100–140/60–90 มม.ปรอท	<input type="checkbox"/> ช้า <input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> เร็ว
3. สัดส่วนรอบเอว/รอบสะโพก	วัดเส้นรอบเอวและรอบสะโพก	รอบเอว เซนติเมตร รอบสะโพกเซนติเมตร สัดส่วนรอบเอว/รอบสะโพกเท่า	ชาย 0.86–0.9เท่า หญิง 0.81–0.93เท่า	<input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนขา	ลุกนั่ง 5 ครั้ง (FTSST)		< 12 วินาที	<input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน
5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนแขน	นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที (30-Second arm curl) ชาย ยกหนัก 8 ปอนด์ (3.		≥ 11 ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน

	กก.) หญิง ยกหนัก 5 ปอนด์			
6.ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ ส่วนมือ	แรงในการกำมือ (Hand grip)		ชาย ≥ 0.60 กก. /นน.ตัว หญิง ≥ 0.45 กก. /นน.ตัว	• ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน
7.ความทนทาน ในการทำงาน	ย่อเข้าสูงนาน 2 นาที (2-minute step test)		≥ 65 ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน
8.ความยืดหยุ่น ของร่างกาย ส่วนบน	มือไขว้หลังแตะกัน (ชม : +/-) (Back scratch test)		ชาย ≥ 10 ซม. หญิง ≥ 5 ซม.	<input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน
9 .ความ ยืดหยุ่นของ ร่างกาย ส่วนล่าง	เอื้อมแตะปลายเท้าจาก ทำนั่งเก้าอี้ (ชม : +/-) (chair sit & reach test)		ชาย ≥ 10 ซม. หญิง ≥ 5 ซม.	<input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน
10.การทรงตัว	ลุก – เดิน – นั่ง ไป กลับ 3 เมตร (TUG) (วินาที)		< 12 วินาที	<input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน
11. การเดิน	เดินด้วยความเร็วปกติ (10MWT) (วินาที)		≤ 4 วินาที ¹	() ผ่าน () ไม่ผ่าน

3.2 การบริการที่ให้ () ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ () ฝึกความยืดหยุ่น () ฝึกความทนทานในการทำงาน ()
ฝึกการทรงตัว () ฝึกเดิน
() ฝึกการหายใจ () การนวด () ประคบร้อน/ อบสมุนไพร () ให้คำแนะนำไปพบแพทย์ () ให้
คำแนะนำทั่วไป () อื่นๆระบุ.....



KKU Research Group

ส่วนที่ 4 แบบประเมินที่เกี่ยวข้อง และคู่มือการทดสอบ

เอกสารหมายเลข 1

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับการล้มน้ำ

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์ เลือกข้อที่ต้องการมากที่สุด

1. หากท่านเคยล้มน้ำในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา กรุณาระบุจำนวนครั้งที่ล้มน้ำ
ครั้ง
2. รายละเอียดเกี่ยวกับการล้มน้ำ เฉพาะสาเหตุการล้มน้ำ**สามารถเลือกได้มากกว่า 1
ข้อ



วันที่	ช่วงเวลา	สถานที่ที่ล้มน้ำ*	สาเหตุการล้มน้ำ**,**	ลักษณะการล้มน้ำ*

* ใช้ตัวเลขจากตารางนี้สำหรับการกรอกข้อมูล **สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ

สถานที่ที่ล้มน้ำ	สาเหตุการล้มน้ำ	ลักษณะการล้มน้ำ
------------------	-----------------	-----------------

สถานที่ที่ล้ม	สาเหตุการล้ม	ลักษณะการล้ม
1. ภายในบ้าน 2. รอบตัวบ้าน 3. ในชุมชน 4. อื่นๆ ระบุ	1. กล้ามเนื้อลำตัวและขาอ่อนแรง 2. สูญเสียการทรงตัว 3. ความบกพร่องของการรับรู้ ความรู้สึก 4. กล้ามเนื้ออ่อนแรงจากการใช้ งานมากเกินไป 5. ปัญหาด้านการมองเห็น 6. หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ 7. ผลข้างเคียงจากการใช้ยา 8. ต้มแอลกอฮอล์ 9. เคลื่อนไหวเร็วเกินไป 10. ไม่ได้ใส่ใจกับความเคลื่อนไหว ขณะนั้น 11. สวมรองเท้าไม่เหมาะสม (เช่น ส้นสูง หลวม) 12. ใส่ผ้าถุง กระโปรงหรือกางเกง ยาวเกินไป 13. แสงสว่างไม่เพียงพอ 14. โชคไม่ดี 15. สิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม/ เป็น อันตราย 16. อื่นๆ ระบุ.....	1. สะดุดสิ่งกีดขวาง 2. ล้มขณะเปลี่ยน ท่าทาง 3. ล้มขณะยืน 4. ล้มขณะเดิน 5. ล้มขณะวิ่ง 6. อื่นๆ ระบุ

3. ผลสืบเนื่องจากการล้ม และการรักษาที่ได้รับ สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ

ผลสืบเนื่องทางกาย	ผลสืบเนื่องต่อความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน	การรักษาที่ได้รับ
1. ไม่มี 2. ฟกช้ำ แผลถลอก 3. กล้ามเนื้อหรือเอ็นฉีกขาด 4. ข้อหลุด 5. กระดูกหัก 6. สลบ 7. อื่นๆ ระบุ	1. ไม่มี 2. ต้องใช้เวลาอนพักบนเตียงนานขึ้น 3. มีส่วนร่วมกับกิจกรรมในชุมชนน้อยลง 4. ดูแลและช่วยเหลือตนเองได้ลดลง 5. ทำงานได้น้อยลง 6. มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นลดลง 7. มีความสามารถในการทำรายได้ลดลง 8. เสียเวลาในการต้องรับการรักษาทางการแพทย์ 9. อื่นๆ ระบุ.....	1. ไม่มี 2. รักษาด้วยตนเอง 3. รับการรักษาในโรงพยาบาล โดย () ไม่ต้องนอนรักษาในโรงพยาบาล () ต้องนอนรักษาในโรงพยาบาล ระบุจำนวนวันวัน



KKU Research Group



เอกสารหมายเลข 2

แบบสอบถามสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย

Mini-Mental State Examination-Thai version 2002

(MMSE Thai-2002)

ในกรณีที่ผู้ถูกทดสอบอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ ไม่ต้องทำข้อ 4, 9 และ 10

บันทึกคำตอบไว้ทุกครั้ง

คะแนน

(ทั้งคำตอบที่ถูกและผิด)

1. Orientation for time (5 คะแนน)

(ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)

1.1 วันนี้ วันที่เท่าไร

..... []

1.2 วันนี้ วันอะไร

..... []

1.3 เดือนนี้ เดือนอะไร

..... []

1.4 ปีนี้ ปีอะไร

..... []

1.5 ฤดูนี้ ฤดูอะไร

..... []

2. Orientation for place (5 คะแนน) (ให้เลือกทำข้อใดข้อหนึ่ง)
(ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)

2.1 กรณียุ่สถานพยาบาล

2.1.1 สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร และชื่ออะไร

..... []

2.1.2 ขณะนี้อยู่ที่ชั้นที่เท่าไรของตัวอาคาร

..... []

2.1.3 ที่นี้อยู่ในอำเภอ - เขตอะไร

..... []

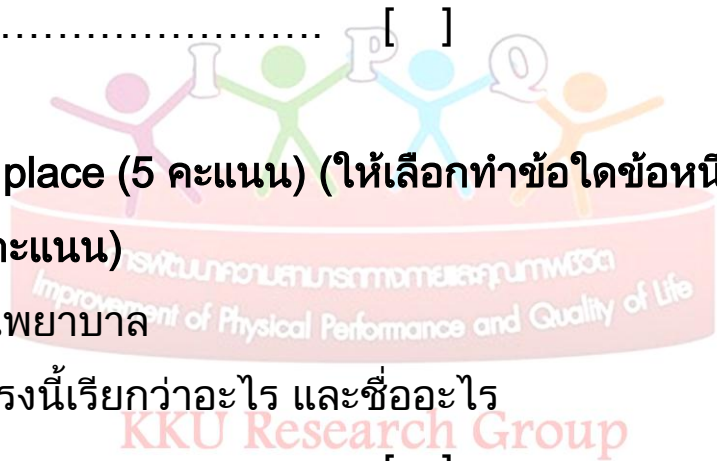
2.1.4 ที่นี้จังหวัดอะไร

..... []

2.1.5 ที่นี้ภาคอะไร

..... []

2.2 กรณียุ่ที่บ้านของผู้ถูกทดสอบ



2.2.1 สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร และบ้านเลขที่เท่าไร

..... []

2.2.2 ที่นี้หมู่บ้าน หรือละแวก / คุ่ม / ย่าน / ถนนอะไร

..... []

2.2.3 ที่นี้อยู่ในอำเภอ - เขตอะไร

..... []

2.2.4 ที่นี้จังหวัดอะไร

..... []

2.2.5 ที่นี้ภาคอะไร

..... []



3. Registration (3 คะแนน)

ต่อไปนี้เป็น การทดสอบความจำ ผม (ดิฉัน) จะบอกชื่อของ 3 อย่าง คุณ (ตา, ยาย) ตั้งใจฟังให้ดีนะ

เพราะจะบอกเพียงครั้งเดียว ไม่มีการบอกซ้ำอีก เมื่อ ผม (ดิฉัน) พูดจบให้ คุณ (ตา, ยาย....) พูดทบทวน ตามที่ได้ยินให้ครบทั้ง 3 ชื่อ แล้วพยายามจำไว้ให้ดี เดี่ยวดิฉันถามซ้ำ

* การบอกชื่อแต่ละคำให้ห่างกันประมาณหนึ่งวินาที ต้องไม่ช้าหรือเร็วเกินไป (ตอบถูก 1 คำ ได้ 1 คะแนน)

[] ดอกไม้ [] แม่น้ำ [] รถไฟ
..... []

ในกรณีที่ทำแบบทดสอบซ้ำภายใน 2 เดือน ให้ใช้คำว่า

[] ต้นไม้ [] ทะเล [] รถยนต์
..... []

บันทึกคำตอบไว้ทุกครั้ง
คะแนน

(ทั้งคำตอบที่ถูกต้องและผิด)

4. Attention / Calculation (5 คะแนน)

(ให้เลือกตอบข้อใดข้อหนึ่ง)

ข้อนี้เป็นการคิดเลขในใจเพื่อทดสอบสมาธิ คุณ (ตา, ยาย....) คิดเลขในใจเป็นไหม?

ถ้าตอบคิดเป็นให้ทำข้อ 4.1 ถ้าตอบคิดไม่เป็น หรือไม่ตอบให้ทำข้อ 4.2

4.1 “ข้อนี้คิดในใจเอา 100 ตั้ง ลบออกทีละ 7 ไปเรื่อยๆ
ได้ผลลัพธ์เท่าไรบอกมา”

..... []

บันทึกคำตอบตัวเลขไว้ทุกครั้ง (ทั้งคำตอบที่ถูกต้องและผิด)
ทำทั้งหมด 5 ครั้ง ถ้าลบได้ 1, 2 หรือ 3 แล้วตอบไม่ได้
ก็คิดคะแนนเท่าที่ทำได้ ไม่ต้องย้ายไปทำข้อ 4.2

4.2 “ผม (ดิฉัน) จะสะกดคำว่า มะนาว ให้คุณ (ตา, ยาย....)

ฟังแล้วให้คุณ (ตา, ยาย....) สะกดถอยหลังจากพยัญชนะตัวหลังไปตัวแรก คำว่ามะนาว สะกดว่า

มอมา-สระอะ-นอหนู-สระอา-วอแหวน

ไหนคุณ (ตา, ยาย....) สะกดถอยหลัง ให้ฟังซิ

..... []

ว า น ะ ม

5. Recall (3 คะแนน)

“เมื่อสักครู่นี้ให้จำของ 3 อย่าง จำได้ไหมมีอะไรบ้าง”

(ตอบถูก 1 คำ ได้ 1 คะแนน)

[] ดอกไม้ [] แม่น้ำ [] รถไฟ

..... []

ในกรณีที่ทำแบบทดสอบซ้ำภายใน 2 เดือน ให้ใช้คำว่า

[] ต้นไม้ [] ทะเล [] รถยนต์
..... []

6. Nanting (2 คะแนน)

6.1 ยื่นดินสอให้ผู้ถูกทดสอบดูและถามว่า

“ของสิ่งนี้เรียกว่าอะไร”

..... []

6.2 ชี้นำฟีกาข้อมือให้ผู้ถูกทดสอบและถามว่า

“ของสิ่งนี้เรียกว่าอะไร”

..... []

7. Repetotion (1 คะแนน)

(พูดตามได้ถูกต้องได้ 1 คะแนน)

“ตั้งใจฟังผม (ดิฉัน) นะ เมื่อผม (ดิฉัน) พูดข้อความนี้
แล้วให้คุณ (ตา, ยาย....) พูดตามผม (ดิฉัน) จะบอกเพียงเที่ยวเดียว”

“ใครใคร่ขายไก่ไข” **KKU Research Group**

..... []

8. Verbal command (3 คะแนน)

“ฟังให้ดีเดี๋ยวผม (ดิฉัน) จะส่งกระดาษให้ แล้วให้คุณ (ตา, ยาย....)

รับด้วยมือขวา พับครึ่ง แล้ววางไว้ที่..... (พื้น โต๊ะ เติง)

ผู้ทดสอบแสดงกระดาษเปล่าขนาดประมาณ เอ-4 ไม่มีรอยพับให้ผู้ถูกทดสอบ

[] รับด้วยมือขวา [] พับครึ่ง [] วางไว้ที่ (พื้น โต๊ะ เติง)

..... []

บันทึกคำตอบไว้ทุกครั้ง
คะแนน

(ทั้งคำตอบที่ถูกต้องและผิด)

9. Written command (1 คะแนน)

ต่อไปนี้เป็นตัวคำสั่งที่เขียนเป็นตัวหนังสือ

ต้องการให้คุณ (ตา, ยาย....) อ่านแล้วทำตาม คุณ (ตา, ยาย....) จะอ่านออกเสียงหรืออ่านในใจก็ได้

ผู้ทดสอบแสดงกระดาษที่เขียนว่า “หลับตา” [] หลับตาได้

..... []

10. Writing (1 คะแนน)

ข้อนี้เป็นคำสั่ง “ให้คุณ (ตา, ยาย....) เขียนข้อความอะไรก็ได้

ที่อ่านแล้วรู้เรื่องหรือมีความหมายมา 1 ประโยค”



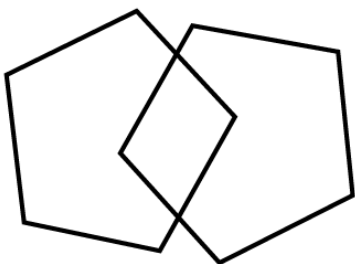
KKU Research Group

11. Visueconstruction (1 คะแนน)

ข้อนี้เป็นคำสั่ง “จงวาดภาพให้เหมือนภาพตัวอย่าง”

..... []

ในที่ว่างของภาพตัวอย่าง





KKU Research Group

เอกสารหมายเลข 3

แบบสอบถามคุณภาพชีวิต EuroQOL (EQ-5D)⁸

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง □ ที่แสดงถึงภาวะทางสุขภาพของท่านในวันนี้
ได้มากที่สุด

6. ความสามารถในการเคลื่อนไหว

- ข้าพเจ้าไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการเดิน
- ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการเดินบ้าง
- ข้าพเจ้าไม่สามารถเดินได้ จำเป็นต้องนอนอยู่บนเตียง

7. การดูแลตนเอง

- ข้าพเจ้าไม่มีปัญหาในการดูแลร่างกายด้วยตนเอง
- ข้าพเจ้ามีปัญหบ้างในการใส่เสื้อผ้าหรืออาบน้ำด้วยตนเอง
- ข้าพเจ้าไม่สามารถใส่เสื้อผ้าหรืออาบน้ำด้วยตนเอง

8. การทำกิจวัตรประจำวัน (เช่น การทำงานหาเลี้ยงชีพ การเรียน การทำงานบ้าน การทำกิจกรรมกับครอบครัว หรือการทำงานอดิเรก)

- สุขภาพของข้าพเจ้าไม่มีผลต่อการทำกิจวัตรประจำวันดังกล่าวข้างต้น
- สุขภาพของข้าพเจ้ามีผลบ้างต่อการทำกิจวัตรประจำวันดังกล่าวข้างต้น
- สุขภาพของข้าพเจ้ามีผลทำให้ข้าพเจ้าไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันดังกล่าวข้างต้น

9. ความเจ็บปวด/ความไม่สบาย

- ข้าพเจ้าไม่มีอาการปวดหรือรู้สึกไม่สบาย
- ข้าพเจ้ามีอาการปวดหรือรู้สึกไม่สบายปานกลาง
- ข้าพเจ้ามีอาการปวดหรือรู้สึกไม่สบายอย่างมาก

10. ความวิตกกังวล/ความซึมเศร้า

- ข้าพเจ้าไม่มีความวิตกกังวลหรือความซึมเศร้า
- ข้าพเจ้ามีความวิตกกังวลหรือความซึมเศร้าปานกลาง
- ข้าพเจ้ามีความวิตกกังวลหรือความซึมเศร้าอย่างมาก

การคำนวณคะแนน EQ-5D Scoring Formula (UK version)

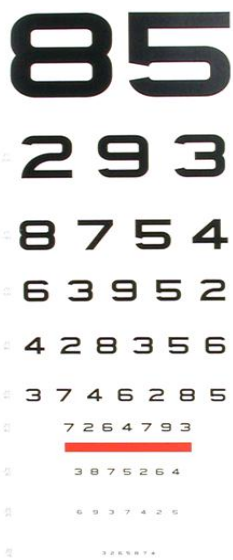
Dimension	Coefficients for TTO
Constant (for any dysfunctional scale)	0.081
Mobility	
Level 2	0.069
Level 3	0.314
Self-care	
Level 2	0.104
Level 3	0.214
Usual activities	
Level 2	0.036
Level 3	0.094
Pain/Discomfort	
Level 2	0.123
Level 3	0.386
Anxiety/Depression	
Level 2	0.071
Level 3	0.236
N3 (level 3 occurs within at least one dimension)	0.269

ตัวอย่าง ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการเดินปานกลาง (ระดับ 2) ไม่มีปัญหาในการดูแลตนเอง (ระดับ 1) สุขภาพมีผลกระทบต่อการทำกิจวัตรประจำวันบ้าง (ระดับ 2)

ไม่มีอาการปวด (ระดับ 1) แต่มีความกังวลมาก (ระดับ 3)

คำนวณอรรถประโยชน์ของ EQ-5D ได้ดังนี้ 1.00 (full health) – 0.081 (constant term) – 0.069 (mobility level 2) – 0 (self-care level 1) – 0.036 (usual activities level 2) – 0 (pain level 1) – 0.236 (anxiety level 3) – 0.269 (N3: because level 3 occurs at least one dimension) = 0.309

คู่มือการทดสอบ (ไม่ได้ใช้)



1. การตรวจสายตาโดยใช้ Snellen chart

อุปกรณ์ที่ใช้ Snellen chart แก้ว
วิธีการตรวจ

1. ผู้ถูกทดสอบนั่งบนเก้าอี้ที่วางไว้ห่างจากแผ่น Snellen chart 6 เมตร (20 ฟุต) ตัวยตรง ห้ามโน้มตัวไปข้างหน้า ขณะอ่านเพราะระยะทางจะคลาดเคลื่อน
2. ผู้ถูกทดสอบอ่านตัวเลขบนแผ่น Snellen chart ตั้งแต่แถวที่ 1 โดยอ่านลงไปเรื่อยๆ หากสายตาปกติจะอ่านได้ถึงแถวที่ 7 บันทึกคะแนนที่ได้คือ 20/20 เป็นอันเสร็จสิ้น

3. ผู้ถูกทดสอบที่มีสายตาผิดปกติ มักจะอ่านตัวเลขในแต่ละแถวได้ไม่ถูกต้องทุกตัว หากอ่านได้ถูกต้องมากกว่าครึ่งหนึ่งของแต่ละแถวให้อ่านไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงแถวใดแถวหนึ่งที่อ่านผิดมากกว่าครึ่งหนึ่ง หรืออ่านไม่ได้เลย ให้บันทึกผลตามตัวอย่าง เช่น ถ้าอ่านถึงแถวที่ 5 (ตัวเลขเศษส่วนเท่ากับ 20/40) ซึ่งมีจำนวนตัวเลขในแถวนี้ 6 ตัว หากผู้สูงอายุอ่านผิด 2 ตัว และเมื่อให้อ่านต่อไปในแถวที่

6 อ่านผิดมากกว่าครึ่งหนึ่ง หรืออ่านไม่ได้ ให้บันทึกว่า 20/40-2 แต่ถ้าอ่านตัวเลขในแถวที่ 5 ได้ถูกหมดทุกตัว และสามารถอ่านแถวที่ 6 ได้เพิ่มอีก 2 ตัว ให้บันทึกว่า 20/40+2

2. การวัดรอบเอว และรอบสะโพก

อุปกรณ์ที่ใช้ สายวัด

วิธีการวัด 1. ผู้ถูกทดสอบยืนตัวตรง กางแขนออกเล็กน้อยเพื่อให้ข้อศอกวาง การวัด

2. สำหรับรอบเอว ผู้วัดใช้สายวัดวัดบริเวณส่วนเว้าที่สุดของเอว หรือหากไม่มีส่วนเว้าให้วัดตามแนวของสะดือ โดยไม่ให้ผู้ ถูกวัดแขม่วหรือเบ่งท้อง

สำหรับรอบสะโพก ผู้วัดใช้สายวัดวัดบริเวณกึ่งกลางสะโพก หรือ ตามแนวของกระดูกต้นขา

3. บันทึกระยะรอบเอวและรอบสะโพกที่วัดได้เป็นเซนติเมตร



ที่มา: http://www.myfooddiary.com/resources/waist-to-hip_ratio_calculator.asp

3. การประเมินภาวะกระดูกสันหลัง ค่อมระดับอก

อุปกรณ์ที่ใช้ ไม้บรรทัด 2 อัน

วิธีการประเมิน

1. ผู้ถูกทดสอบยืนตรง หน้ามองตรง โดยให้ สันเท้าและกระดูกก้นกบชิดติดผนัง



2. ผู้วัดคลำหาปุ่มกระดูกท้ายทอย แล้วใช้ไม้บรรทัดอันที่ 1 วางให้แนบและขนานกับแนวปุ่มกระดูกท้ายทอย แล้วใช้ไม้บรรทัดอีกอันวัดระยะตั้งฉากจากผนังถึงแนวของไม้บรรทัดอันแรก บันทึกค่าที่ได้เป็นเซนติเมตร

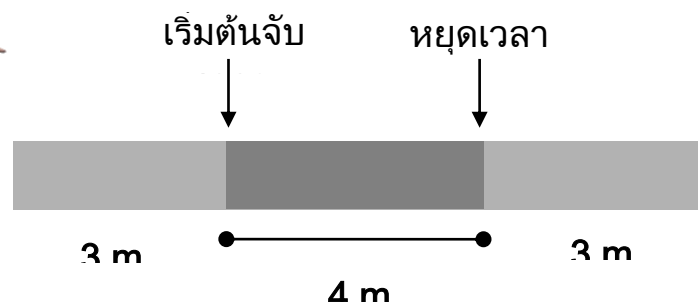
ที่มา: สาวิตรี วงษ์ษา, สุกัลยา อมตฉายา. การประเมินภาวะกระดูกสันหลัง. วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด 2013; 26: 105-16.

4. การเดินด้วยความเร็วปกติ (10-Meter Walk Test: 10MWT)

อุปกรณ์ที่ใช้ นาฬิกาจับเวลา ทางเดินระยะทาง 10 เมตร โดยติดเทปสีไว้ 4 จุด ได้แก่ จุดเริ่มต้น ระยะ 3, 7 และ 10 เมตร

วิธีการทดสอบ

1. ผู้ถูกทดสอบเดินด้วยความเร็วปกติหรือความเร็วที่ใช้ในการทำกิจวัตรประจำวัน จากจุดเริ่มต้นจนถึงปลายสุดของทางเดิน เป็นระยะทาง 10 เมตร
 2. ผู้ทดสอบเดินตามเพื่อระวังความปลอดภัย และจับเวลาที่ 4 เมตรตรงกลางทางเดิน โดยใช้แนวของสะโพกผ่านระยะ 3 เมตรและหยุดเวลาเมื่อแนวสะโพกผ่านเทปที่ระยะ 7 เมตร บันทึกเวลาเป็นวินาที
- * ค่าน้อยที่สุดที่เห็นการเปลี่ยนแปลง (minimal detectable change, MDC) เท่ากับ 0.1 เมตรวินาที¹



5. การเดินและกลับตัว 3 เมตร (Timed Up and Go Test: อุปกรณ์ที่ใช้ กรวยจราจร ตลับเมตร นาฬิกาจับเวลา แก้วน้ำ



วิธีการทดสอบ

1. ผู้ถูกทดสอบนั่งบนเก้าอี้ทดสอบ เมื่อได้ยินคำสั่ง “เริ่ม” ให้ลุกขึ้นยืนและเดินด้วยความเร็วสูงสุดแต่ปลอดภัยเป็นระยะทาง 3 เมตร และหมุนตัวอ้อมกรวยกลับมา นั่งที่เดิม
2. ผู้ทดสอบคอยเดินตามเพื่อระวังความปลอดภัย โดยเริ่มจับเวลาเมื่อได้ยินคำสั่ง “เริ่ม” และหยุดเวลาเมื่อหลังของผู้สูงอายุพิงพนักเก้าอี้ บันทึกเวลาเป็นวินาที
* ค่าน้อยที่สุดที่เห็นการเปลี่ยนแปลง เท่ากับ 4 วินาที⁹

6. การลุกนั่ง 5 ครั้ง (Five Times Sit to Stand Test: FTSST)

อุปกรณ์ที่ใช้ นาฬิกาจับเวลา เก้าอี้ที่มีพนักพิงหลัง

วิธีการทดสอบ

1. วางเก้าอี้ที่ใช้ในการทดสอบชิดกำแพงหรือผนัง เพื่อความมั่นคงขณะทดสอบ
2. ผู้ถูกทดสอบลุกขึ้นยืนเหยียดตัวให้สุดแล้วนั่งลง จำนวน 5 ครั้งติดต่อกันให้เร็วที่สุดและปลอดภัย โดยให้หลังพิงพนักเฉพาะครั้งแรกและครั้งสุดท้าย จับเวลาเมื่อได้ยินคำสั่ง “เริ่ม” และหยุดเวลาเมื่อหลังชิดพนักเก้าอี้ บันทึกเวลาเป็นวินาที
* ค่าน้อยที่สุดที่เห็นการเปลี่ยนแปลง เท่ากับ 2.5 วินาที¹⁰



7. การทดสอบแรงในการกำมือ (Hand grip)

อุปกรณ์ที่ใช้ เครื่องวัดกำลังกล้ามเนื้อมือ (Grip

Dynamometer)

วิธีการทดสอบ

1. ผู้ถูกทดสอบใช้มือข้างที่ถนัดถือเครื่องวัดกำลังแรงบีบมือ



2. เมื่อผู้ทดสอบให้สัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้ถูกทดสอบเหยียดแขนตั้งพร้อมกับกางแขนออกประมาณ 15 องศา แล้วพยายามออกแรงบีบมือให้มากที่สุด แล้วปล่อยบันทึกค่าที่ได้เป็นกิโลกรัม นำผลที่ได้หารด้วยน้ำหนักตัวของผู้ถูกทดสอบ

* ค่าน้อยที่สุดที่เห็นการเปลี่ยนแปลง: ไม่รายงาน (ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน 4 กิโลกรัม)¹¹

8. นั้ยกน้ำหนัก 30 วินาที (30-Second arm curl)

อุปกรณ์ที่ใช้ นาฬิกาจับเวลา แก้วน้ำ ลูกน้ำหนัก (ชาย = 8 ปอนด์ หรือ 3.63 กก. และหญิง = 5 ปอนด์ หรือ 2.27 กก.)

วิธีการทดสอบ

1. ผู้ถูกทดสอบนั่งบนเก้าอี้ หลังตรง ใช้มือข้างถนัดจับลูกน้ำหนัก โดยเหยียดแขนข้างที่ถือน้ำหนัก คว่ำมือ ออกด้านนอกของต้นขา ให้ผู้ทดสอบเอาฝ่ามือรองหลังแขนท่อนบนของผู้ถูกทดสอบ อีกมือหนึ่ง ประคองด้านหลังศอก เพื่อไม่ให้เหยียดมากเกินไป



2. เมื่อผู้ทดสอบให้สัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้ถูกทดสอบออกแรงยกลูกน้ำหนักขึ้นโดยหงายมือ แล้วยกจนสุดมุมของการงอ และขณะเหยียดออกให้คว่ำมือเหมือนท่าเริ่มต้น นับจำนวนครั้งที่ทำได้ภายใน 30 วินาที

* ค่าน้อยที่สุดที่เห็นการเปลี่ยนแปลง: ไม่รายงาน ที่มา:

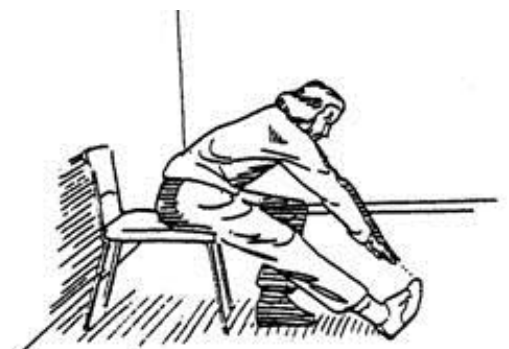
<http://sportscience.sat.or.th/information-detail-15.aspx>

9. การทดสอบเอื้อมแตะปลายเท้าจากท่านั่งเก้าอี้

(Chair sit & reach test)

อุปกรณ์ที่ใช้ เก้าอี้ ไม้บรรทัด

วิธีการทดสอบ



1. ผู้ถูกทดสอบนั่งเก้าอี้ก่อนไปด้านหน้า เขยียดขา จากนั้นค่อยๆ โน้มตัวพร้อม เขยียดมือไปแตะปลายเท้า ค้างไว้ 2 วินาที
 2. ผู้ทดสอบวัดระยะห่างจากปลายนิ้วมือถึงปลายนิ้วเท้า หากระยะห่างจากปลาย นิ้วมือไม่ถึงปลายนิ้วเท้า ค่าที่ได้จะเป็นลบ และหากปลายนิ้วมื่อยื่นเลยปลาย นิ้วเท้าค่าที่ได้จะเป็นบวก บันทึกระยะที่ได้เป็นนิ้ว
- * ค่าน้อยที่สุดที่เห็นการเปลี่ยนแปลง: ไม่รายงาน (ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน 2.95- 3.54 นิ้ว)¹¹

10. ย่ำเท้านาน 2 นาที (2-minute step test)

อุปกรณ์ที่ใช้ นาฬิกาจับเวลา

วิธีการทดสอบ

1. ผู้ถูกทดสอบย่ำเท้า เป็นเวลา 2 นาที โดยยกเข่าขึ้นสูง ถึงจุดกึ่งกลางระหว่างลูกสะบ้า กับขอบบนสุดของกระดูกสะโพก
2. ผู้ทดสอบนับจำนวนครั้งจากเข่าขวาที่ยกขึ้นถึงจุดที่ กำหนด



* ค่าน้อยที่สุดที่เห็นการเปลี่ยนแปลง: ไม่รายงาน
เอกสารอ้างอิง

1. Hardy SE, Perera S, Roumani YF, Chandler JM, Studenski SA. Improvement in usual gait speed predicts better survival in older adults. J Am Geriatr Soc 2007; 55: 1727-34.
2. Bischoff HA, Stahelin HB, Monsch AU, Iversen MD, Weyh A, von Dechend M, et al. Identifying a cut-off point for normal mobility: a comparison of the timed 'up and go' test in community-dwelling and institutionalised elderly women. Age Ageing 2003; 32: 315-20.
3. Tiedemann A, Shimada H, Sherrington C, Murray S, Lord S. The comparative ability of eight functional mobility tests for predicting falls in community-dwelling older people. Age Ageing 2008; 37: 430-5.

4. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย. การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2543.
5. Rikli R, Jones J. Functional fitness normative scores for community-residing older adults. *J Aging Phys Act* 1999; 7: 162-81
6. Du H, Newton PJ, Salamonson Y, Carrieri-Kohlman VL, Davidson PM. A review of the six-minute walk test: its implication as a self-administered assessment tool. *Eur J Cardiovasc Nurs* 2009; 8: 2-8.
7. Thaweewannakij T, Wilaichit S, Chuchot R, Yuenyong Y, Saengsuwan J, Siritaratiwat W, Amatachaya S. Reference values of physical performance in Thai elderly people who are functioning well and dwelling in the community. *Phys Ther* 2013; 93: 1312-20.
8. พรรณทิพา ศักดิ์ทอง. คุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health-Related Quality of Life). *Thai Pharmaceutical and Health Science Journal* 2007; 2(3): 327-37.
9. Mangione KK, Craik RL, McCormick AA, Blevins HL, White MB, Sullivan-Marx EM, et al. Detectable changes in physical performance measures in elderly African Americans. *Phys Ther* 2010; 90: 921-7.
10. Goldberg A, Chavis M, Watkins J, Wilson T. The five-times-sit-to-stand test: validity, reliability and detectable change in older females. *Aging Clin Exp Res* 2012; 24: 339-44.
11. Alfonso-Rosa RM, Del Pozo-Cruz B, Del Pozo-Cruz J, Sañudo B, Rogers ME. Test-retest reliability and minimal detectable change scores for fitness assessment in older adults with type 2 diabetes. *Rehabil Nurs* 2014; 39: 260-8.



KKU Research Group