



# คู่มือการใช้เครื่องมือประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ (Active ageing assessment tool)

## 1. คำแนะนำในการใช้เครื่องมือประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ

### 1.1. ความเป็นมาของเครื่องมือ

เครื่องมือประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ หรือ Active ageing assessment tool เป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับการประเมินระดับความมีชีวิตชีวา (Active ageing) ของผู้สูงอายุในระดับบุคคล โดยใช้แบบประเมินที่ประกอบด้วยคำถามจำนวน 25 ข้อ แบ่งเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ ด้านสังคม และด้านความมั่นคง ซึ่งเป็นการพัฒนาจากกรอบแนวคิด Active ageing ขององค์การอนามัยโลก ร่วมกับการปรับตัวชีวิตที่มีการพัฒนาในต่างประเทศและในประเทศ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการประเมินภาวะ Active ageing ในระดับประเทศ หรือพื้นที่ขนาดใหญ่ โดยไม่ได้เป็นตัวชี้วัดระดับบุคคล ทั้งนี้เครื่องมือประเมินระดับความมีชีวิตชีวา (Active ageing) ของผู้สูงอายุนี้ เป็นเครื่องมือที่ใช้ประเมินระดับบุคคล ซึ่งสามารถนำมาสรุปเป็นภาพรวมในระดับกลุ่มประชากร หรือระดับพื้นที่ได้ รวมทั้งหากมีการสุ่มตัวอย่างที่มีความเป็นตัวแทน ก็จะสามารถใช้ประเมินในระดับพื้นที่ที่สามารถเปรียบเทียบระหว่างพื้นที่ได้ และใช้ประเมินในระดับประเทศได้ ตามลำดับ สำหรับการประเมินในระดับบุคคล มีการแบ่งระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ เป็น 4 ระดับ ได้แก่ น้อย ค่อนข้างน้อย ค่อนข้างมาก และมาก โดยเครื่องมือประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุนี้ ได้ผ่านกระบวนการทดสอบเครื่องมือ และทดลองใช้ในพื้นที่ 8 จังหวัด ทุกภูมิภาคของประเทศ โดยมีการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของพื้นที่และตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

### 1.2. ประโยชน์ของเครื่องมือ

เครื่องมือประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ จะเป็นประโยชน์สำหรับหน่วยงานที่รับผิดชอบงานด้านผู้สูงอายุในระดับพื้นที่ โดยสนับสนุนการเสริมสร้างความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ ในมิติต่างๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย โดยการสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ โดยการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ ด้านสังคม โดยการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม และด้านความมั่นคง โดยการช่วยเหลือดูแล เป็นต้น โดยเครื่องมือประเมินนี้ จะช่วยระบุกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีระดับความมีชีวิตชีวาในระดับน้อย หรือค่อนข้างน้อย เป็นต้น และช่วยในการติดตามผลการดำเนินงาน หลังจากการสนับสนุนกิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุ ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมีชีวิตชีวาที่ดีขึ้นในมิติต่างๆ ทั้งนี้หน่วยงานที่จะได้ประโยชน์ในการนำเครื่องมือประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุไปใช้ในพื้นที่ ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานสุขภาพในพื้นที่ หน่วยงานรัฐและเอกชนที่ดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ เป็นต้น โดยประโยชน์หลักของการใช้เครื่องมือนี้ คือการพัฒนากิจกรรมและระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ ไม่ได้ใช้เพื่อการเปรียบเทียบระหว่างพื้นที่ เนื่องจากการประเมินผู้สูงอายุ อาจจะได้ประเมินผู้สูงอายุทุกราย หรือไม่ได้มีการสุ่มตัวอย่าง จึงมีข้อจำกัดในการเปรียบเทียบระหว่างพื้นที่ โดยการใช้เครื่องมือนี้สามารถเริ่มต้นได้จากผู้สูงอายุบางส่วนก่อนแล้วจึงขยายออกไปรวมทั้งในเชิงพื้นที่ ก็อาจจะเริ่มต้นจากบางพื้นที่ตามความสนใจและความพร้อมก่อน แล้วจึงขยายพื้นที่ในภายหลัง

### 1.3. ผู้ใช้เครื่องมือ

ผู้ใช้เครื่องมือประเมิน สามารถเป็นบุคลากรของหน่วยงานต่างๆ เช่น บุคลากรสาธารณสุข บุคลากรขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น บุคลากรของหน่วยงานที่รับผิดชอบงานด้านผู้สูงอายุ เป็นต้น หรือเป็นภาคประชาชน เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข ผู้ดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น รวมทั้ง ผู้สูงอายุหรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ ก็สามารถใช้อุปกรณ์นี้ในการประเมินตนเองได้ เนื่องจากไม่จำเป็นต้องมีความรู้ทางการแพทย์ แต่หากจะให้การใช้อุปกรณ์นี้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ก็ควรมีการชี้แจงทำความเข้าใจในบางคำถามที่อาจเกิดข้อสงสัย โดยสามารถปรับใช้ภาษาในคำถามที่เหมาะสมกับท้องถิ่น และหากเป็นการประเมินตนเองโดยผู้สูงอายุ หรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ ก็ควรเป็นผู้สูงอายุหรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ ที่อ่านออกเขียนได้ ไม่มีปัญหาในการอ่านและการมองเห็น และมีความคุ้นเคยกับการทำแบบสอบถาม เป็นต้น อย่างไรก็ตามบุคลากรของหน่วยงานที่ทำการประเมิน ก็ควรจะอยู่ด้วยในขณะที่ผู้สูงอายุทำการประเมินตนเอง เพื่อให้คำอธิบาย หากมีข้อสงสัย

### 1.4. กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินด้วยเครื่องมือนี้ สามารถเป็นผู้สูงอายุในกลุ่มอายุต่างๆ หรือมีภาวะพึ่งพิงระดับต่างๆ ทั้งกลุ่มติดสังคม ติดบ้าน หรือติดเตียง แต่กลุ่มผู้สูงอายุที่อาจจะมีปัญหาในการประเมิน ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการสื่อสาร ทั้งการได้ยินและการพูด ผู้สูงอายุที่สายตาไม่ดีหากเป็นการประเมินตนเอง ซึ่งในกรณีที่มีปัญหา สามารถให้ผู้ใกล้ชิดช่วยในการตอบคำถามได้ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถตอบสนองได้ จะมีข้อจำกัดในการใช้อุปกรณ์นี้ เนื่องจากมีบางคำถามที่ผู้สูงอายุต้องตอบเอง จึงเป็นข้อจำกัดให้ผู้สูงอายุท่านนั้นๆไม่สามารถใช้อุปกรณ์นี้ได้

### 1.5. ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล สามารถเป็นผู้สูงอายุ หรือผู้สูงอายุร่วมกับผู้ใกล้ชิดหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ แต่ไม่ควรให้ผู้ใกล้ชิดหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นผู้ให้ข้อมูลเองทั้งหมด เนื่องจากมีบางข้อ ที่ผู้สูงอายุต้องตอบเอง อย่างน้อยในข้อดังกล่าว ก็ควรให้ผู้สูงอายุ เป็นผู้ตอบเอง ได้แก่ คำถามเกี่ยวกับการประเมินสุขภาพตนเอง การประเมินภาวะซึมเศร้า การประเมินความสุข เป็นต้น

### 1.6. การใช้อุปกรณ์

เครื่องมือในการบันทึกข้อมูล จะอยู่ใน 2 รูปแบบ ได้แก่ แบบประเมินที่เป็นกระดาษ และแบบประเมินที่อยู่ในรูปแบบโปรแกรมแบบ web responsive บน [www.hiso.or.th/activeageing](http://www.hiso.or.th/activeageing) ซึ่งเป็นแบบประเมินอิเล็กทรอนิกส์ ที่สามารถคำนวณระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุได้ และสามารถรวมข้อมูลผู้สูงอายุทุกรายที่ได้รับการประเมิน ทั้งนี้หากบันทึกข้อมูลในแบบประเมินที่เป็นกระดาษ ก็ควรนำมาบันทึกบนโปรแกรม web responsive เพื่อความง่ายในการคำนวณและแสดงผลการประเมินเป็นระดับความมีชีวิตชีวา เนื่องจากการคำนวณเองนั้นค่อนข้างยุ่งยาก

## 1.7. ผลของการประเมินและการตีความ

ผลของการประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน และในภาพรวม คือ

- ด้านร่างกาย
- ด้านจิตใจ
- ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้
- ด้านสังคม
- ด้านความมั่นคง
- ภาพรวม 4 ด้าน (ไม่รวมด้านความมั่นคง)
- ภาพรวม 5 ด้าน

โดยแต่ละด้าน และในภาพรวม จะมีการแบ่งระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ ออกเป็น 4 ระดับ คือ

- ระดับ 1 หมายถึง ระดับน้อย (คะแนน 0.00%-25.00% ของคะแนนเต็ม)
- ระดับ 2 หมายถึง ระดับค่อนข้างน้อย (คะแนน 25.01%-50.00% ของคะแนนเต็ม)
- ระดับ 3 หมายถึง ระดับค่อนข้างมาก (คะแนน 50.01%-75.00% ของคะแนนเต็ม)
- ระดับ 4 หมายถึง ระดับมาก (คะแนน 75.01%-100.00% ของคะแนนเต็ม)

ทั้งนี้ กลุ่มเป้าหมายที่ควรได้รับการดูแล ได้แก่ กลุ่มที่มีความมีชีวิตชีวา ระดับน้อย และระดับค่อนข้างน้อย

## 2. แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ (Active ageing)

แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	จำนวน 7 ข้อ
ส่วนที่ 2 ด้านร่างกาย	จำนวน 6 ข้อ
ส่วนที่ 3 ด้านจิตใจ	จำนวน 4 ข้อ
ส่วนที่ 4 ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้	จำนวน 4 ข้อ
ส่วนที่ 5 ด้านสังคม	จำนวน 6 ข้อ
ส่วนที่ 6 ด้านความมั่นคง	จำนวน 5 ข้อ

โดยข้อมูลที่ใช้ในการประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 ด้าน จำนวน 25 ข้อ (ไม่รวมข้อมูลทั่วไป)

## แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ (Active ageing assessment tool)

### คำชี้แจง

- 1) ให้ผู้ประเมินกรอกข้อมูล และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง  เพียง 1 ตัวเลือกในแต่ละข้อ
- 2) ข้อที่มีข้อความ (ผู้สูงอายุตอบ) หมายถึงผู้สูงอายุต้องให้ข้อมูลเอง

วิธีการประเมิน  ผู้สูงอายุ และ/หรือ ผู้ใกล้ชิดเป็นผู้กรอกข้อมูลด้วยตนเอง

ผู้ประเมิน สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และ/หรือ ผู้ใกล้ชิด

ผู้ให้ข้อมูล  ผู้สูงอายุเป็นผู้ให้ข้อมูลทุกข้อ โดยไม่มีผู้ใกล้ชิดร่วมให้ข้อมูล

มีผู้ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ร่วมให้ข้อมูล

ผู้ใกล้ชิดชื่อ \_\_\_\_\_

ความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ \_\_\_\_\_

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

1) ชื่อ \_\_\_\_\_

2) ที่อยู่ \_\_\_\_\_ ตำบล \_\_\_\_\_

อำเภอ \_\_\_\_\_ จังหวัด \_\_\_\_\_

3) เขตการปกครอง  ในเขตเทศบาลนคร/เมือง  ในเขตเทศบาลตำบล  นอกเขตเทศบาล

4) เพศ  ชาย  หญิง

5) ปี พ.ศ. ที่เกิด \_\_\_\_\_ อายุปัจจุบัน \_\_\_\_\_ ปี

6) ผู้สูงอายุอาศัยอยู่คนเดียวหรืออยู่กับผู้อื่น

อยู่คนเดียว

อยู่กับครอบครัวและ/หรือผู้อื่น จำนวน \_\_\_\_\_ คน (ไม่รวมตัวผู้สูงอายุ)



7) ภาวะพึงพิง (ที่ได้รับการประเมิน)

- ติดสังคม       ติดบ้าน       ติดเตียง       ไม่ทราบ

หมายเหตุ ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุ ได้จากการประเมินโดยใช้เครื่องมือ ADL (Barthel Activities of Daily Living) ซึ่งเป็นการประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุขั้นพื้นฐาน 10 กิจกรรม โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มติดสังคม คะแนน 12-20 คะแนน กลุ่มติดบ้าน คะแนน 5-11 คะแนน และกลุ่มติดเตียง คะแนน 0-4 คะแนน

---

ส่วนที่ 2 ด้านร่างกาย

- 1) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณภาพร่างกายของตนเองเป็นอย่างไร (ผู้สูงอายุตอบ)  
 ดีมาก       ดี       ปานกลาง       ไม่ดี       ไม่ดีมากๆ
  - 2) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีปัญหาในการเคลื่อนไหวร่างกาย เพียงใด  
 ไม่มีปัญหา       มีปัญหาบ้าง       มีปัญหามาก
  - 3) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีปัญหาในการดูแลตนเองในกิจวัตรประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การใส่เสื้อผ้า การแปรงฟัน ฯลฯ เพียงใด  
 ไม่มีปัญหา       มีปัญหาบ้าง       มีปัญหามาก
  - 4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ออกแรงอย่างหนัก เช่น ทำเกษตรกรรม ยกของหนัก วิ่ง เต้นแอโรบิค ต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป บ่อยเพียงใด  
 ไม่มี       นานๆครั้ง       ทุกสัปดาห์       ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
  - 5) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ออกแรงปานกลาง เช่น ยกของเบา ข่ายของ ทำงาน บ้าน เดิน ซักจักรยาน ต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป บ่อยเพียงใด  
 ไม่มี       นานๆครั้ง       ทุกสัปดาห์       ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
  - 6) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเบาๆ ต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป บ่อยเพียงใด  
 ไม่มี       นานๆครั้ง       ทุกสัปดาห์       ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
-

### ส่วนที่ 3 ด้านจิตใจ

1) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุรู้สึกหดหู เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่ (ผู้สูงอายุตอบ)

มี  ไม่มี

2) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่ (ผู้สูงอายุตอบ)

มี  ไม่มี

3) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุประเมินตนเองว่ามีความสุขระดับใด (ผู้สูงอายุตอบ)

มากที่สุด  มาก  ปานกลาง  น้อย  น้อยที่สุด

4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุขหรือสบายใจ เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก การทำกิจกรรมทางศาสนา การท่องเที่ยว การพักผ่อนหย่อนใจ ฯลฯ หรือไม่

มี  ไม่มี

---

#### ส่วนที่ 4 ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้

- 1) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการลืมบุคคลที่เคยรู้จักและคุ้นเคย เช่น คนในครอบครัวญาติ เพื่อนที่ยังติดต่อกันอยู่ บ่อยเพียงใด
- ไม่เคยเกิดขึ้นเลย  เกิดขึ้นนานๆ ครั้ง
- เกิดขึ้นทุกสัปดาห์  เกิดขึ้นทุกวันหรือเกือบทุกวัน
- 2) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการลืมสถานที่หรือเส้นทางที่จะไปยังสถานที่ ที่คุ้นเคยหรือเคยไปเป็นประจำ บ่อยเพียงใด
- ไม่เคยเกิดขึ้นเลย  เกิดขึ้นนานๆ ครั้ง
- เกิดขึ้นทุกสัปดาห์  เกิดขึ้นทุกวันหรือเกือบทุกวัน
- 3) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ หอกระจายข่าว สื่อบนอินเทอร์เน็ต ฯลฯ หรือไม่
- ได้รับ  ไม่ได้รับ
- 4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้มีการศึกษาหาความรู้จากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ สื่อบนอินเทอร์เน็ต การฝึกอบรม และแหล่งข้อมูลอื่นๆ หรือไม่
- มี  ไม่มี
-

## ส่วนที่ 5 ด้านสังคม

- 1) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรม เช่น กลุ่มอาชีพ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มสหกรณ์ ชมรมผู้สูงอายุ ฯลฯ หรือไม่
- เข้าร่วม  ไม่เข้าร่วม
- 2) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของชุมชน เช่น กิจกรรมทางศาสนา ประเพณี ฯลฯ หรือไม่
- เข้าร่วม  ไม่เข้าร่วม
- 3) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการทำงานที่เป็นอาชีพ เช่น การทำเกษตรกรรมเพื่อขาย การรับจ้าง การค้าขาย ฯลฯ หรือไม่
- ทำงาน (ด้วยความสมัครใจ)  ทำงาน (เพราะความจำเป็น แต่ไม่อยากทำงาน)
- ไม่ทำงาน
- 4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการช่วยเหลืองานของชุมชน การทำงานอาสาสมัคร การดูแลบุคคลในชุมชน การดูแลบุคคลในครอบครัว หรือไม่
- มี  ไม่มี
- 5) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้มีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านบ่อยเพียงใด
- เป็นประจำ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน  ทุกสัปดาห์
- นานๆครั้ง  ไม่มีเลย
- 6) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุสามารถเดินทางออกนอกบ้านตามที่ต้องการ โดยใช้ระบบขนส่งสาธารณะ หรือโดยยานพาหนะรับจ้าง หรือโดยยานพาหนะของตนเองหรือครอบครัว ได้หรือไม่
- สามารถเดินทางได้ทุกครั้ง  สามารถเดินทางได้บางครั้ง
- ไม่สามารถเดินทางได้
-



## ส่วนที่ 6 ด้านความมั่นคง

- 1) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีรายได้จากทุกแหล่งรายได้รวมกัน เพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่  
 เกินเพียงพอ มีเหลือเก็บ     เพียงพอ     เพียงพอเป็นบางครั้ง     ไม่เพียงพอ
  - 2) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้รับการดูแลช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว เช่น การให้เงิน การจัดหาอาหาร สิ่งของเครื่องใช้ การดูแล ฯลฯ หรือไม่  
 ได้รับและเพียงพอ     ได้รับแต่ไม่เพียงพอ     ไม่ได้รับ     ไม่ต้องการ
  - 3) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้รับการดูแลช่วยเหลือจากคนในชุมชนหรือหน่วยงานต่างๆ หรือไม่  
 ได้รับและเพียงพอ     ได้รับแต่ไม่เพียงพอ     ไม่ได้รับ     ไม่ต้องการ
  - 4) ใน 6 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุเคยได้รับอุบัติเหตุหกล้ม หรือตกจากที่สูง ในบริเวณบ้านหรือไม่  
 เคย     ไม่เคย
  - 5) มีการจัดบ้านให้ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ชั้นล่างโดยไม่ต้องขึ้นบันได หรือหากต้องขึ้นบันได มีการทำราวบันได หรือไม่  
 มี     ไม่มี
- 

## ผู้ประเมิน

- 1) ชื่อ \_\_\_\_\_ ตำแหน่ง \_\_\_\_\_  
หน่วยงาน \_\_\_\_\_  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_
- 2) ชื่อ \_\_\_\_\_ ตำแหน่ง \_\_\_\_\_  
หน่วยงาน \_\_\_\_\_  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

### 3. เกณฑ์การคำนวณคะแนนและการแบ่งระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 1-5 แสดงเกณฑ์คะแนนการประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ แต่ละด้านและในภาพรวม

ตารางที่ 1 คำถาม ตัวเลือกคำตอบ และเกณฑ์คะแนน ตามแบบประเมินความมีชีวิตชีวา ด้านร่างกาย

หมวด	คำถาม	คำตอบ	คะแนน
1. ด้านร่างกาย			
1.1. การประเมิน ภาวะสุขภาพ	1) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณภาพ ร่างกายของตนเองเป็นอย่างไร (ผู้สูงอายุตอบ)	- ดีมาก	4
		- ดี	3
		- ปานกลาง	2
		- ไม่ดี	1
		- ไม่ดีมาก ๆ	0
1.2. การฟังฟังใน กิจวัตรประจำวัน	2) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีปัญหาในการ เคลื่อนไหวร่างกาย เพียงใด	- ไม่มีปัญหา	2
		- มีปัญหาบ้าง	1
		- มีปัญหามาก	0
	3) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีปัญหาในการ ดูแลตนเองในกิจวัตรประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การ ใส่เสื้อผ้า การแปรงฟัน ฯลฯ เพียงใด	- ไม่มีปัญหา	2
		- มีปัญหาบ้าง	1
		- มีปัญหามาก	0
1.3. กิจกรรมทาง กาย	4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ออก แรงอย่างหนัก เช่น ทำเกษตรกรรม ยกของหนัก วิ่ง เต้นแอโรบิค ต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป บ่อยเพียงใด	- ไม่มี	0
		- นานๆครั้ง	2
		- ทุกสัปดาห์	4
		- ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	4
	5) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ออก แรงปานกลาง เช่น ยกของเบา ชายของ ทำงานบ้าน เดิน ชีจักรยาน ต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป บ่อยเพียงใด	- ไม่มี	0
		- นานๆครั้ง	1
		- ทุกสัปดาห์	3
6) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกาย เบาๆ ต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป บ่อยเพียงใด	- ไม่มี	0	
	- นานๆครั้ง	0	
	- ทุกสัปดาห์	2	
	- ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	2	
สรุปคะแนนข้อ 1.3 = คะแนนสูงสุดจาก 3 ข้อย่อย (ข้อ 4-6) จึงมีคะแนน = 0-4			
สรุประดับความมีชีวิตชีวาด้านร่างกาย จากคะแนนรวมข้อ 1.1-1.3			
โดย 10-12 คะแนน = ระดับ 4, 7-9 คะแนน = ระดับ 3, 4-6 คะแนน = ระดับ 2, 0-3 คะแนน = ระดับ 1			

ตารางที่ 2 คำถาม ตัวเลือกคำตอบ และเกณฑ์คะแนน ตามแบบประเมินควมามีชีวิตชีวาฯ ด้านจิตใจ

หมวด	คำถาม	คำตอบ	คะแนน
2. ด้านจิตใจ			
2.1. ภาวะซึมเศร้า	1) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่ (ผู้สูงอายุตอบ)	- มี - ไม่มี	0 2
	2) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่ (ผู้สูงอายุตอบ)	- มี - ไม่มี	0 2
2.2. การประเมินความสุข	3) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุประเมินตนเองว่ามีความสุขระดับใด (ผู้สูงอายุตอบ)	- มากที่สุด - มาก - ปานกลาง - น้อย - น้อยที่สุด	4 3 2 1 0
2.3. กิจกรรมเสริมสร้างความสุข	4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุขหรือสบายใจ เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก การทำกิจกรรมทางศาสนา การท่องเที่ยว การพักผ่อนหย่อนใจ ฯลฯ หรือไม่	- มี - ไม่มี	2 0
สรุประดับควมามีชีวิตชีวาด้านจิตใจ จากคะแนนรวมข้อ 2.1-2.3			
โดย 8-10 คะแนน = ระดับ 4, 6-7 คะแนน = ระดับ 3, 3-5 คะแนน = ระดับ 2, 0-2 คะแนน = ระดับ 1			

ตารางที่ 3 คำถาม ตัวเลือกคำตอบ และเกณฑ์คะแนน ตามแบบประเมินควมมีชีวิตชีวาฯ ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้

หมวด	คำถาม	คำตอบ	คะแนน
3. ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้			
3.1. ภาวะสมองเสื่อม	1) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการลืมบุคคลที่เคยรู้จักและคุ้นเคย เช่น คนในครอบครัวญาติ เพื่อนที่ยังติดต่อกันอยู่ บ่อยเพียงใด	- ไม่เคยเกิดขึ้นเลย - เกิดขึ้นนานๆ ครั้ง - เกิดทุกสัปดาห์ - เกิดขึ้นทุกวันหรือเกือบทุกวัน	4 2 1 0
	2) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการลืมสถานที่หรือเส้นทางที่จะไปยังสถานที่ ที่คุ้นเคยหรือเคยไปเป็นประจำ บ่อยเพียงใด	- ไม่เคยเกิดขึ้นเลย - เกิดขึ้นนานๆ ครั้ง - เกิดทุกสัปดาห์ - เกิดขึ้นทุกวันหรือเกือบทุกวัน	4 2 1 0
	สรุปคะแนนข้อ 3.1 จากคะแนนรวม 2 ข้อย่อย (ข้อ 1-2) โดย 7-8 คะแนน = 4, 5-6 คะแนน = 3, 3-4 คะแนน = 2, 1-2 คะแนน = 1, 0 คะแนน = 0		
3.2. การเรียนรู้และการรับข่าวสาร	4) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ หอกระจายข่าว สื่อบนอินเทอร์เน็ต ฯลฯ หรือไม่	- ได้รับ - ไม่ได้รับ	2 0
	5) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้มีการศึกษาหาความรู้จากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ สื่อบนอินเทอร์เน็ต การฝึกอบรม และแหล่งข้อมูลอื่นๆ หรือไม่	- มี - ไม่มี	2 0
สรุประดับควมมีชีวิตชีวาฯด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ จากคะแนนรวมข้อ 3.1-3.2 โดย 7-8 คะแนน = ระดับ 4, 5-6 คะแนน = ระดับ 3, 3-4 คะแนน = ระดับ 2, 0-2 คะแนน = ระดับ 1			

ตารางที่ 4 คำถาม ตัวเลือกคำตอบ และเกณฑ์คะแนน ตามแบบประเมินควมมีชีวิตชีวาฯ ด้านสังคม

หมวด	คำถาม	คำตอบ	คะแนน
<b>4. ด้านสังคม</b>			
4.1. การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน	1) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรม เช่น กลุ่มอาชีพ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มสหกรณ์ ชมรมผู้สูงอายุ ฯลฯ หรือไม่	- เข้าร่วม - ไม่เข้าร่วม	2 0
	2) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของชุมชน เช่น กิจกรรมทางศาสนา ประเพณี ฯลฯ หรือไม่	- เข้าร่วม - ไม่เข้าร่วม	2 0
4.2. การทำงาน	3) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการทำงานที่เป็นอาชีพ เช่น การทำเกษตรกรรมเพื่อขาย การรับจ้าง การค้าขาย ฯลฯ หรือไม่	- ทำงาน (โดยความสมัครใจ) - ทำงาน (เพราะความจำเป็น แต่ไม่ยอมทำงาน) - ไม่ทำงาน	2 1 0
	4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการช่วยเหลืองานของชุมชน การทำงานอาสาสมัคร การดูแลบุคคลในชุมชน การดูแลบุคคลในครอบครัว หรือไม่	- มี - ไม่มี	2 0
4.3. การปฏิสัมพันธ์กับสังคม	5) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้มีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านบ่อยเพียงใด	- เป็นประจำ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	3
		- ทุกสัปดาห์	2
		- นานๆครั้ง	1
		- ไม่มีเลย	0
4.4. ความสามารถในการเดินทาง	6) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุสามารถเดินทางออกนอกบ้านตามที่ต้องการ โดยใช้ระบบขนส่งสาธารณะ หรือโดยยานพาหนะรับจ้าง หรือโดยยานพาหนะของตนเองหรือครอบครัว ได้หรือไม่	- สามารถเดินทางได้ทุกครั้ง	2
		- สามารถเดินทางได้บางครั้ง	1
		- ไม่สามารถเดินทางได้	0
สรุประดับควมมีชีวิตชีวาฯด้านสังคม จากคะแนนรวมข้อ 4.1-4.4			
โดย 10-13 คะแนน = ระดับ 4, 7-9 คะแนน = ระดับ 3, 4-6 คะแนน = ระดับ 2, 0-3 คะแนน = ระดับ 1			

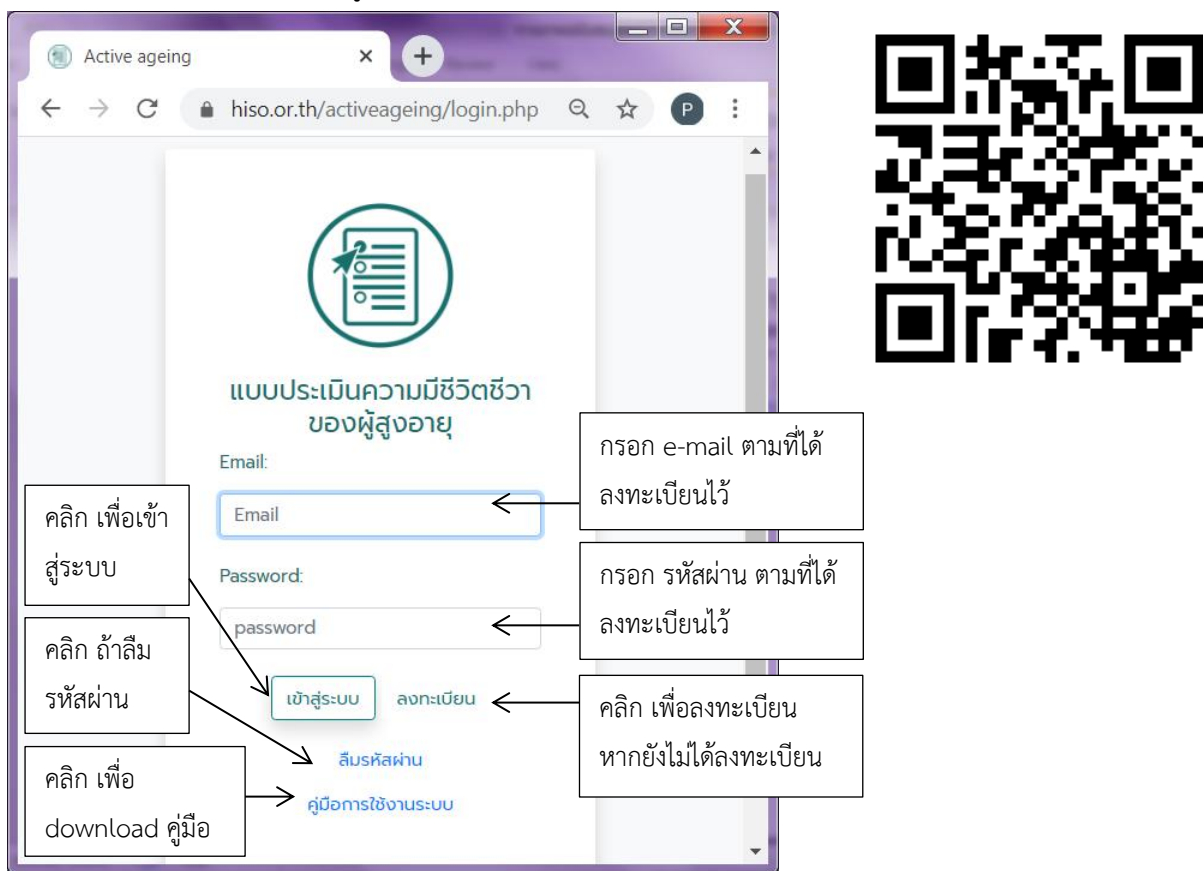
ตารางที่ 5 คำถาม ตัวเลือกคำตอบ และเกณฑ์คะแนน ตามแบบประเมินควมมีชีวิตชีวาฯ ด้านความมั่นคง และ เกณฑ์คะแนนในภาพรวม 4 ด้าน และ 5 ด้าน

หมวด	คำถาม	คำตอบ	คะแนน
5. ด้านความมั่นคง			
5.1. ความเพียงพอของรายได้	1) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีรายได้จากทุกแหล่งรายได้รวมกัน เพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่	- เกินเพียงพอ มีเหลือเก็บ - เพียงพอ - เพียงพอเป็นบางครั้ง - ไม่เพียงพอ	4 3 2 0
5.2. การสนับสนุนจากครอบครัว	2) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้รับการดูแลช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว เช่น การให้เงิน การจัดหาอาหาร สิ่งของเครื่องใช้ การดูแล ฯลฯ หรือไม่	- ได้รับและเพียงพอ - ได้รับแต่ไม่เพียงพอ - ไม่ได้รับ - ไม่ต้องการ	2 1 0 2
5.3. การสนับสนุนจากชุมชน	3) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้รับการดูแลช่วยเหลือจากคนในชุมชนหรือหน่วยงานต่างๆ หรือไม่	- ได้รับและเพียงพอ - ได้รับแต่ไม่เพียงพอ - ไม่ได้รับ - ไม่ต้องการ	2 1 0 2
5.4. ความปลอดภัยในที่อยู่อาศัย	4) ใน 6 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุเคยได้รับอุบัติเหตุ หกล้ม หรือตกจากที่สูง ในบริเวณบ้านหรือไม่	- เคย - ไม่เคย	0 2
	5) มีการจัดบ้านให้ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ชั้นล่างโดยไม่มีต้องขึ้นบันได หรือหากต้องขึ้นบันได มีการทำราวบันได หรือไม่	- มี - ไม่มี	2 0
สรุประดับควมมีชีวิตชีวาฯด้านความมั่นคง จากคะแนนรวมข้อ 5.1-5.4			
โดย 10-12 คะแนน = ระดับ 4, 7-9 คะแนน = ระดับ 3, 4-6 คะแนน = ระดับ 2, 0-3 คะแนน = ระดับ 1			
สรุประดับควมมีชีวิตชีวาฯรวม 4 ด้าน (ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ ด้านสังคม แต่ละด้านมีคะแนน 1-4)			
โดย 13-16 คะแนน = ระดับ 4, 9-12 คะแนน = ระดับ 3, 5-8 คะแนน = ระดับ 2, 4 คะแนน = ระดับ 1			
สรุประดับควมมีชีวิตชีวาฯรวม 5 ด้าน (แต่ละด้านมีคะแนน 1-4)			
โดย 16-20 คะแนน = ระดับ 4, 11-15 คะแนน = ระดับ 3, 6-10 คะแนน = ระดับ 2, 5 คะแนน = ระดับ 1			

#### 4. โปรแกรมบันทึกข้อมูลและแสดงผลข้อมูลตามแบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ

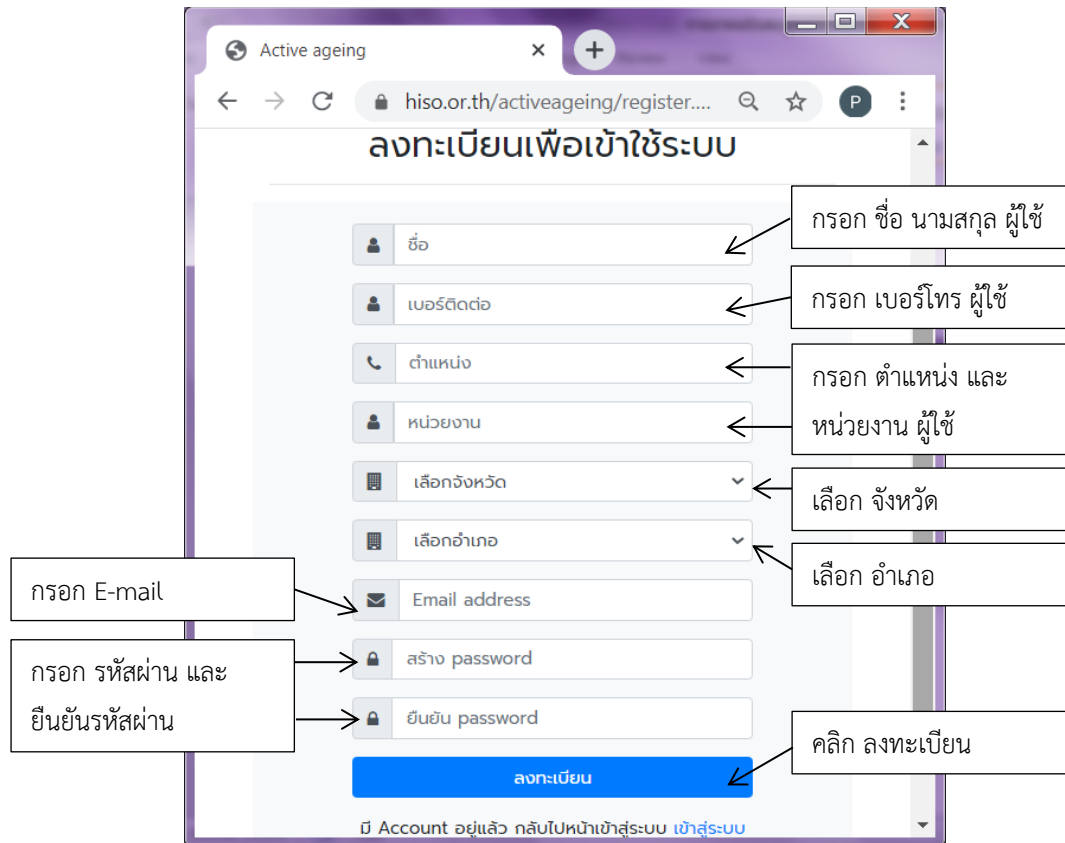
ในการใช้งานจริงสำหรับเครื่องมือประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุนี้ จะต้องมีการคำนวณคะแนน เพื่อสรุประดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุแต่ละราย ในแต่ละด้านและในภาพรวม จึงจำเป็นต้องมีเครื่องมือช่วยในการคำนวณ ทั้งนี้ได้มีการพัฒนาโปรแกรมแบบ web responsive เพื่อการบันทึกข้อมูล และคำนวณระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุแต่ละราย และการสรุปผลการประเมินตามกลุ่มประชากร โดยสามารถเข้าสู่ระบบได้ทาง [www.hiso.or.th/activeageing](http://www.hiso.or.th/activeageing) (หรือเข้าผ่านหน้าเว็บของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) <https://thaitgri.org>) หรือ scan QR code เพื่อเข้าสู่หน้า Login เข้าสู่ระบบ โดยต้องลงทะเบียนผู้ใช้ก่อน

ภาพที่ 1 แสดงหน้า Login เข้าสู่ระบบ และ QR code เพื่อ link เข้า URL ของการประเมิน Active ageing

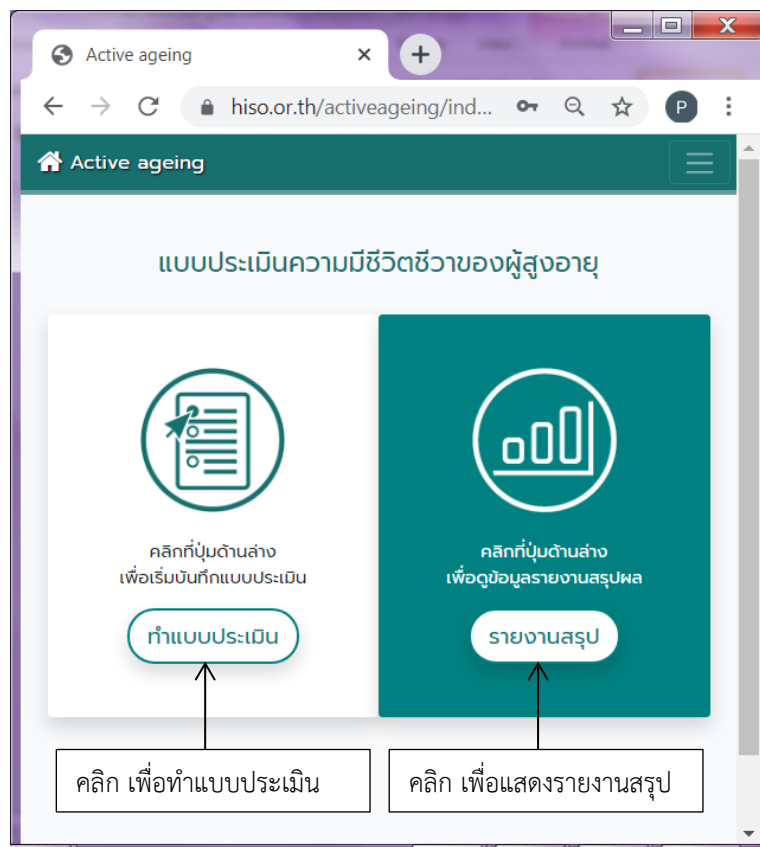


หากลงทะเบียนแล้ว ให้กรอก E-mail (ที่ใช้ตอนลงทะเบียน) และ รหัสผ่าน (Password) ที่บันทึกตอนลงทะเบียน แล้วคลิก เข้าสู่ระบบ เพื่อเข้าสู่หน้าหลักของระบบ โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน (ภาพที่ 3) คือ 1) ทำแบบประเมิน เพื่อบันทึกข้อมูลตามแบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ และแสดงผลการประเมิน และ 2) รายงานสรุป เพื่อแสดงข้อมูลสรุปความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุทั้งหมดที่ได้รับการประเมิน โดยสามารถแสดงสรุปผลการประเมินทั้งหมด ในรูปแบบของกราฟ หรือแสดงรายชื่อผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมิน พร้อมผลการประเมิน หรือแสดงสรุปคำตอบแต่ละข้อ สำหรับการประเมินในแต่ละด้าน

ภาพที่ 2 แสดงหน้าลงทะเบียนเพื่อใช้งานระบบ



ภาพที่ 3 แสดงหน้าหลัก สำหรับการทำแบบประเมิน หรือ แสดงรายงานสรุป





เมื่อคลิก ทำแบบประเมิน จะเข้าสู่แบบฟอร์มในการบันทึกข้อมูล แสดงดังภาพที่ 4 ถึง ภาพที่ 15

ภาพที่ 4 หน้าบันทึกส่วนแนะนำ แบบประเมินควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ

ภาพที่ 5 หน้าบันทึกส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป แบบประเมินควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ

หมายเหตุ ตัวเลือก จังหวัด อำเภอ จะตั้งค่าเริ่มต้น ตามที่อยู่ของหน่วยงานผู้ใช้ ที่มีการลงทะเบียนไว้ เพื่อความสะดวกในการบันทึกข้อมูล แต่สามารถเลือกอำเภออื่น หรือจังหวัดอื่นได้

ภาพที่ 6 หน้าบันทึกส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ (ต่อ)

ภาพที่ 7 หน้าบันทึกส่วนที่ 2 ด้านร่างกาย แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ

ภาพที่ 8 หน้าบันทึกส่วนที่ 2 ด้านร่างกาย แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ (ต่อ)

Active ageing

hiso.or.th/activeageing/questionnaire.php

4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ออกแรงอย่างหนัก เช่น ทำเกษตรกรรม ยกของหนัก วิ่ง เดินเร็ว 10 นาทีขึ้นไป บ่อยเพียงใด

ไม่มี  บางครั้ง  ทุกสัปดาห์

ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

5) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ออกแรงปานกลาง เช่น ยกของเบา ข่ายของ ทำงานบ้าน เดิน ชีวจรรย์น ต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป บ่อยเพียงใด

ไม่มี  บางครั้ง  ทุกสัปดาห์

ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

6) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเบาๆ ต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป บ่อยเพียงใด

ไม่มี  บางครั้ง  ทุกสัปดาห์

ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

ย้อนกลับ

ไปส่วนถัดไป

เลือก คำตอบ แต่ละข้อ

คลิก ย้อนกลับ เพื่อกลับไปแก้ไข ส่วนก่อนหน้า

ภาพที่ 9 หน้าบันทึกส่วนที่ 3 ด้านจิตใจ แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ

Active ageing

hiso.or.th/activeageing/questionnaire.php

ส่วนที่ 3 ด้านจิตใจ

1) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุรู้สึกหงุดหงิด เศร้า หรือก้อแก่สั่นหวัง หรือไม่ (ผู้สูงอายุตอบ)

มี  ไม่มี

2) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่ (ผู้สูงอายุตอบ)

มี  ไม่มี

3) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุประเมินตนเองว่ามีความสุขระดับใด (ผู้สูงอายุตอบ)

มากที่สุด  มาก  ปานกลาง  น้อย  น้อยที่สุด

4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุขหรือสบายใจ เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก การทำกิจกรรมทางศาสนา การท่องเที่ยว การพักผ่อนหย่อนใจ ฯลฯ หรือไม่

มี  ไม่มี

เลือก คำตอบ แต่ละข้อ

คลิก ย้อนกลับ เพื่อกลับไปแก้ไข ส่วนก่อนหน้า

ภาพที่ 10 หน้าบันทึกส่วนที่ 4 ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ แบบประเมินควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 4 ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้

เลือก คำตอบ แต่ละข้อ

1) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการลืมบุคคลที่เคยรู้จักและคุ้นเคย เช่น คนในครอบครัวญาติ เพื่อนที่ยังติดต่อกันอยู่ บ่อยเพียงใด

ไม่เคยเกิดขึ้นเลย  เกิดขึ้นนานๆครั้ง

เกิดขึ้นทุกสัปดาห์  เกิดขึ้นทุกวันหรือเกือบทุกวัน

2) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการลืมสถานที่หรือเส้นทางที่จะไปยังสถานที่ ที่คุ้นเคยหรือเคยไปเป็นประจำ บ่อยเพียงใด

ไม่เคยเกิดขึ้นเลย  เกิดขึ้นนานๆครั้ง

เกิดขึ้นทุกสัปดาห์  เกิดขึ้นทุกวันหรือเกือบทุกวัน

3) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ หอกระจายข่าว สื่อบนอินเทอร์เน็ต ฯลฯ หรือไม่

ได้รับ  ไม่ได้รับ

4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้มีการศึกษาหาความรู้จากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ สื่อบนอินเทอร์เน็ต การฝึกอบรม และแหล่งข้อมูลอื่นๆ หรือไม่

มี  ไม่มี

ภาพที่ 11 หน้าบันทึกส่วนที่ 5 ด้านสังคม แบบประเมินควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 5 ด้านสังคม

เลือก คำตอบ แต่ละข้อ

1) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรม เช่น กลุ่มอาชีพ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มสหกรณ์ ชมรมผู้สูงอายุ ฯลฯ หรือไม่

เข้าร่วม  ไม่เข้าร่วม

2) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของชุมชน เช่น กิจกรรมทางศาสนา ประเพณี ฯลฯ หรือไม่

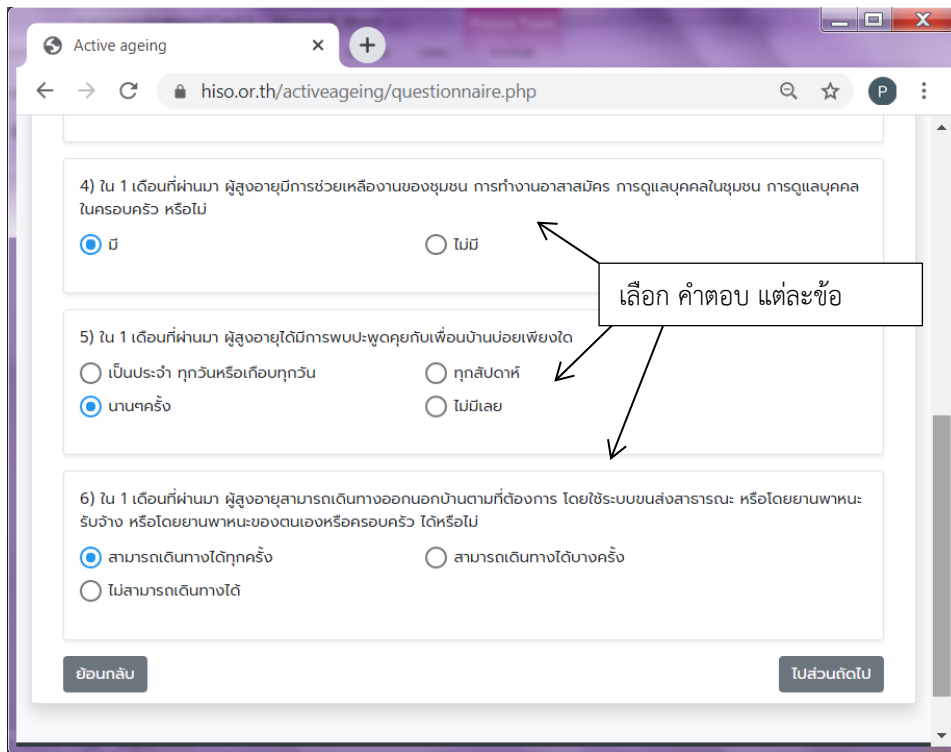
เข้าร่วม  ไม่เข้าร่วม

3) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการทำงานที่เป็นอาชีพ เช่น การทำเกษตรกรรมเพื่อขาย การรับจ้าง การค้าขาย ฯลฯ หรือไม่

ทำงาน (โดยความสมัครใจ)  ทำงาน (เพราะความจำเป็น แต่ไม่ยอมทำงาน)

ไม่ทำงาน

ภาพที่ 12 หน้าบันทึกส่วนที่ 5 ด้านสังคม แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ (ต่อ)



Active ageing

hiso.or.th/activeageing/questionnaire.php

4) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการช่วยเหลืองานของชุมชน การทำงานอาสาสมัคร การดูแลบุคคลในชุมชน การดูแลบุคคลในครอบครัว หรือไม่

มี  ไม่มี

5) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้มีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านบ่อยเพียงใด

เป็นประจำ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน  ทุกสัปดาห์

บานๆครั้ง  ไม่มีเลย

6) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุสามารถเดินทางออกนอกบ้านตามที่ต้องการ โดยใช้ระบบขนส่งสาธารณะ หรือโดยยานพาหนะรับจ้าง หรือโดยยานพาหนะของตนเองหรือครอบครัว ได้หรือไม่

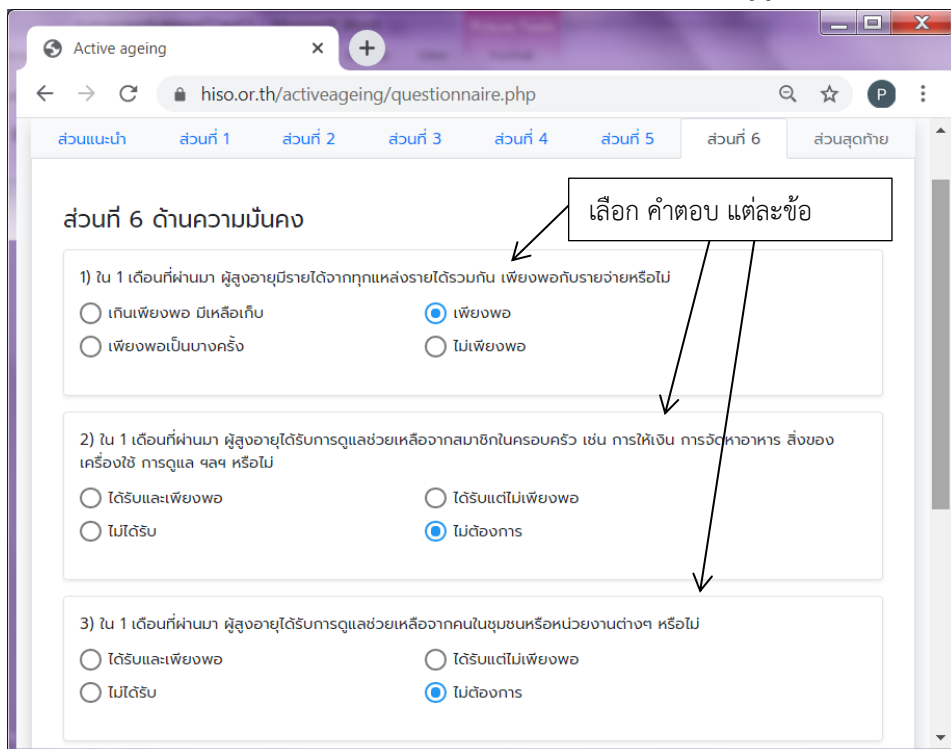
สามารถเดินทางได้ทุกครั้ง  สามารถเดินทางได้บางครั้ง

ไม่สามารถเดินทางได้

ย้อนกลับ ไปส่วนถัดไป

เลือก คำตอบ แต่ละข้อ

ภาพที่ 13 หน้าบันทึกส่วนที่ 6 ด้านความมั่นคง แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ



Active ageing

hiso.or.th/activeageing/questionnaire.php

ส่วนแนะนำ ส่วนที่ 1 ส่วนที่ 2 ส่วนที่ 3 ส่วนที่ 4 ส่วนที่ 5 ส่วนที่ 6 ส่วนสุดท้าย

ส่วนที่ 6 ด้านความมั่นคง

1) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีรายได้จากทุกแหล่งรายได้รวมกัน เพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่

เกินเพียงพอ มีเหลือเก็บ  เพียงพอ

เพียงพอเป็นบางครั้ง  ไม่เพียงพอ

2) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้รับการดูแลช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว เช่น การให้เงิน การจัดหาอาหาร สิ่งของ เครื่องใช้ การดูแล ฯลฯ หรือไม่

ได้รับและเพียงพอ  ได้รับแต่ไม่เพียงพอ

ไม่ได้รับ  ไม่ต้องการ

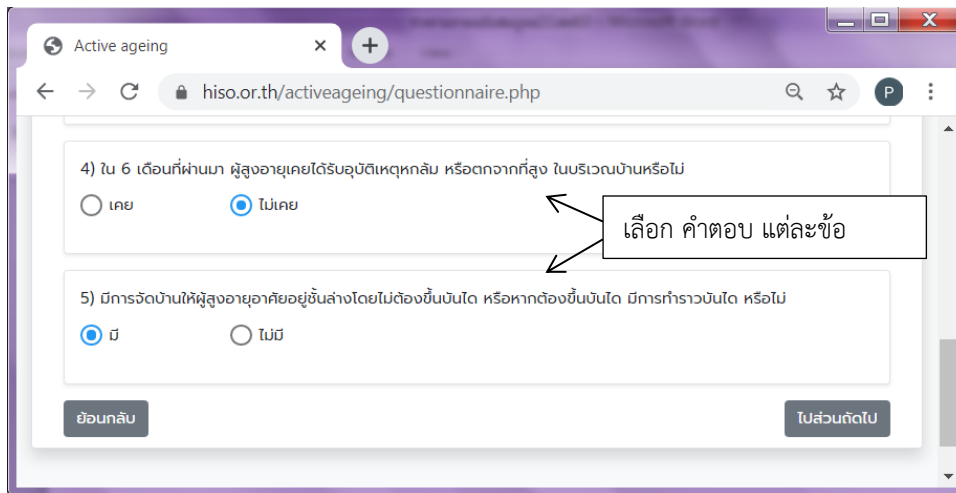
3) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้รับการดูแลช่วยเหลือจากคนในชุมชนหรือหน่วยงานต่างๆ หรือไม่

ได้รับและเพียงพอ  ได้รับแต่ไม่เพียงพอ

ไม่ได้รับ  ไม่ต้องการ

เลือก คำตอบ แต่ละข้อ

ภาพที่ 14 หน้าบันทึกส่วนที่ 6 ด้านความมั่นคง แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ (ต่อ)



Active ageing

hiso.or.th/activeageing/questionnaire.php

4) ใน 6 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุเคยได้รับอุบัติเหตุหรือตกจากที่สูง ในบริเวณบ้านหรือไม่

เคย  ไม่เคย

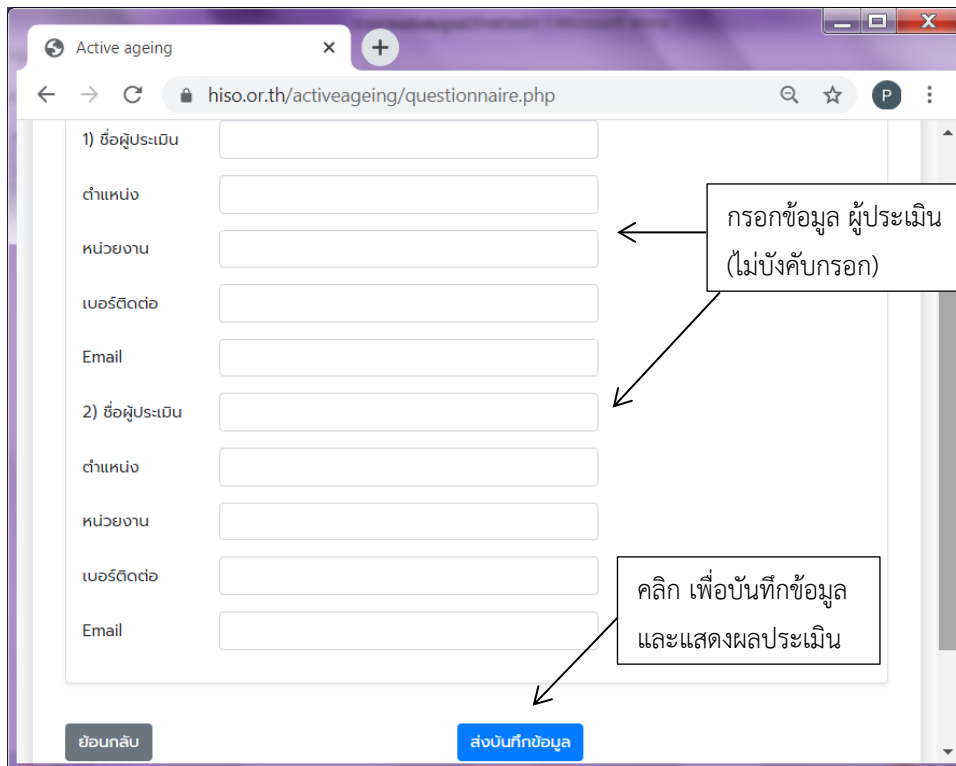
5) มีการจัดบ้านให้ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ชั้นล่างโดยไม่ต้องขึ้นบันได หรือหากต้องขึ้นบันได มีการทำราวบันได หรือไม่

มี  ไม่มี

ย้อนกลับ ไปส่วนถัดไป

เลือก คำตอบ แต่ละข้อ

ภาพที่ 15 หน้าบันทึกส่วนสุดท้าย แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ



Active ageing

hiso.or.th/activeageing/questionnaire.php

1) ชื่อผู้ประเมิน

ตำแหน่ง

หน่วยงาน

เบอร์ติดต่อ

Email

2) ชื่อผู้ประเมิน

ตำแหน่ง

หน่วยงาน

เบอร์ติดต่อ

Email

ส่งบันทึกข้อมูล

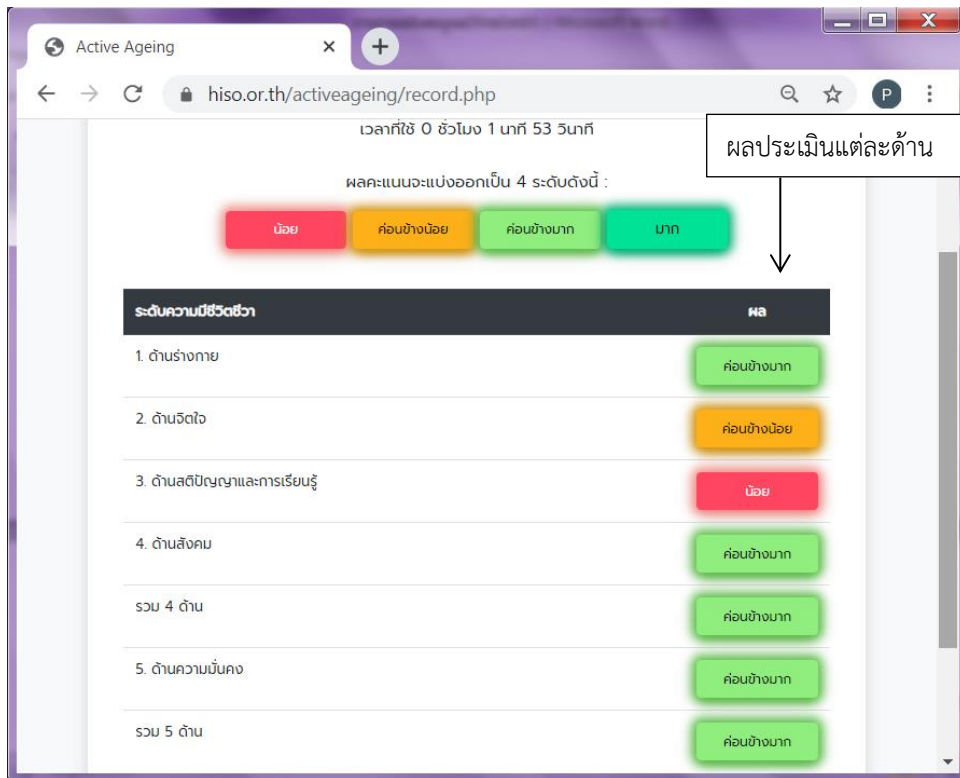
ย้อนกลับ

กรอกข้อมูล ผู้ประเมิน (ไม่บังคับกรอก)

คลิก เพื่อบันทึกข้อมูล และแสดงผลประเมิน

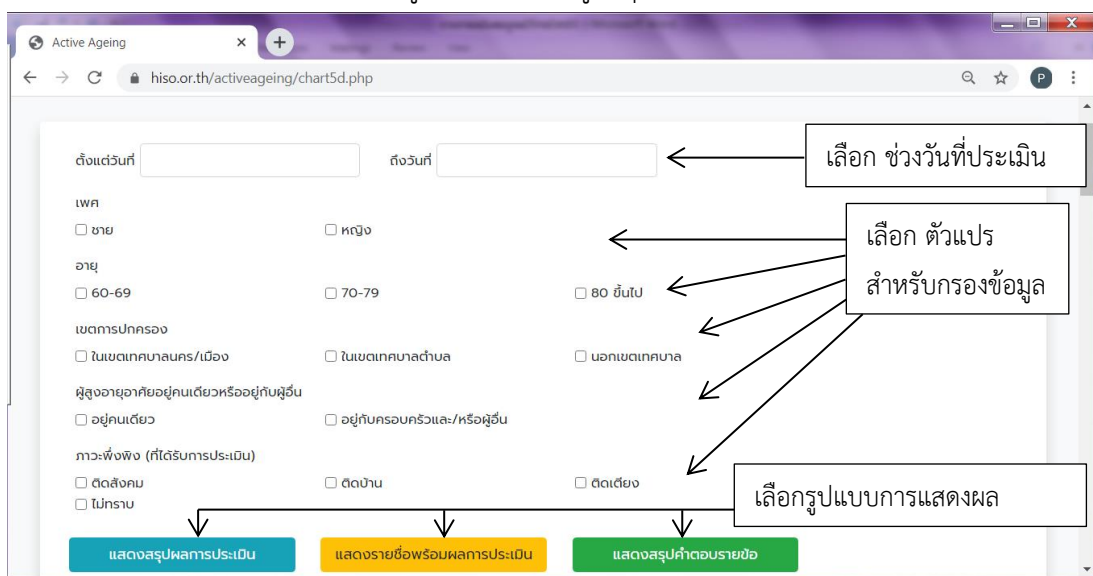
ภาพที่ 16 แสดงหน้าแสดงผลการประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ ทั้ง 5 ด้าน พร้อมภาพรวม 4 ด้าน และ 5 ด้าน โดยแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ น้อย ค่อนข้างน้อย ค่อนข้างมาก และ มาก

ภาพที่ 16 หน้าแสดงผลการประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ

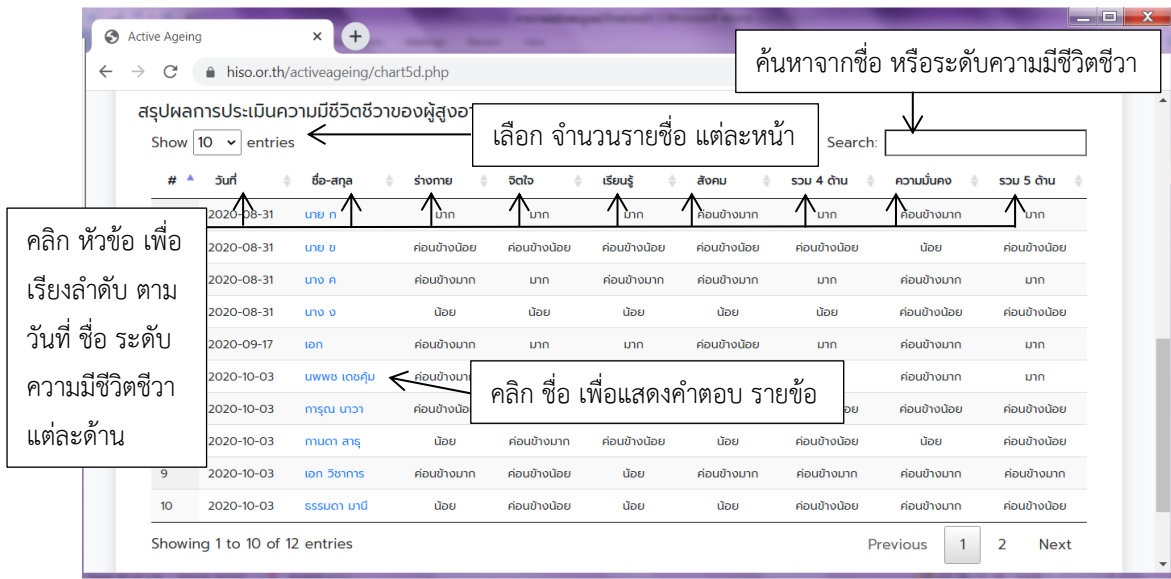


เมื่อกลับไปยังหน้าหลัก (ภาพที่ 3) หากคลิกไปที่ รายงานสรุป จะเข้าสู่หน้าสรุปผลการประเมิน (ภาพที่ 17) เพื่อแสดงผลการประเมินผู้สูงอายุทุกรายที่ได้รับการประเมิน โดยสามารถเลือกตัวแปรในการกรองข้อมูลได้ (ไม่เลือก หมายถึง แสดงทั้งหมด) ได้แก่ ช่วงวันที่ประเมิน เพศ อายุ เขตการปกครอง การอาศัยอยู่คนเดียว และภาวะพึ่งพิง และสามารถเลือกรูปแบบการแสดงผล ได้แก่ แสดงสรุปผลการประเมิน แสดงรายชื่อพร้อมผลการประเมิน แสดงรายชื่อพร้อมผลการประเมิน และแสดงสรุปคำตอบรายชื่อ

ภาพที่ 17 หน้าแสดงตัวแปรในการกรองข้อมูลเพื่อแสดงข้อมูลสรุปผลการประเมิน

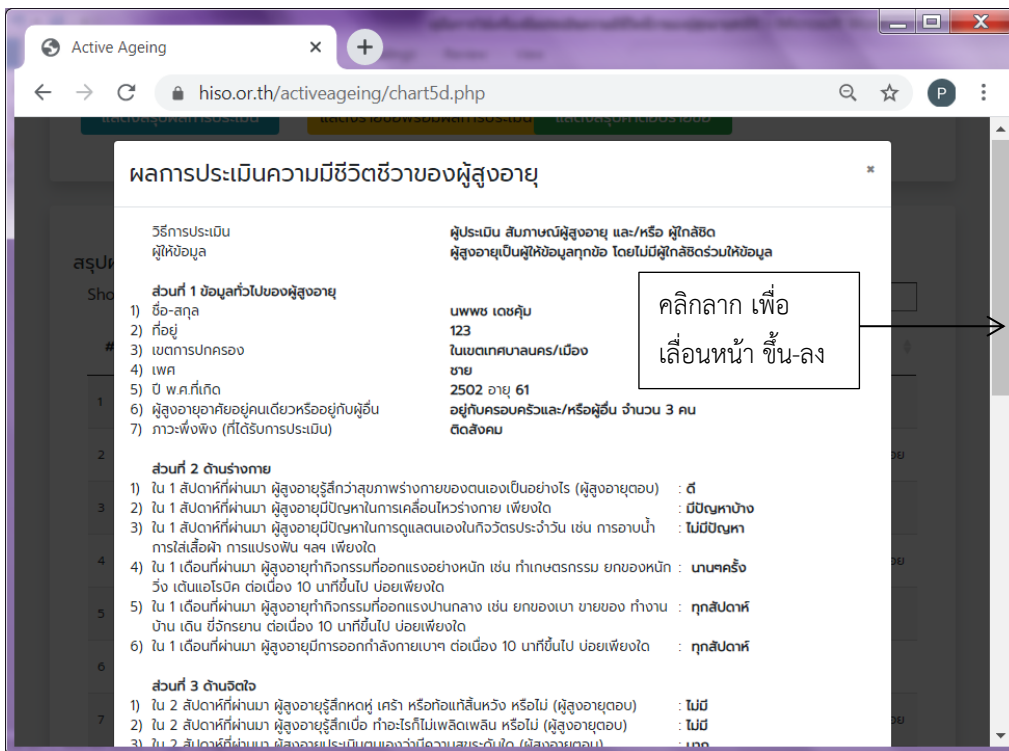


ภาพที่ 18 หน้าแสดงรายชื่อผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมิน และผลการประเมินรายบุคคล



ภาพที่ 18 แสดงรายชื่อของผู้สูงอายุ พร้อมผลการประเมิน โดยสามารถเรียงข้อมูลได้ตามวันที่ประเมิน หรือชื่อผู้สูงอายุ หรือผลการประเมินแต่ละด้าน รวมทั้งสามารถค้นหาจากชื่อ หรือผลการประเมิน และสามารถแสดงรายละเอียดของคำตอบแต่ละข้อตามแบบประเมินของผู้สูงอายุแต่ละราย โดยคลิกที่ชื่อผู้สูงอายุ (ภาพที่ 19-20)

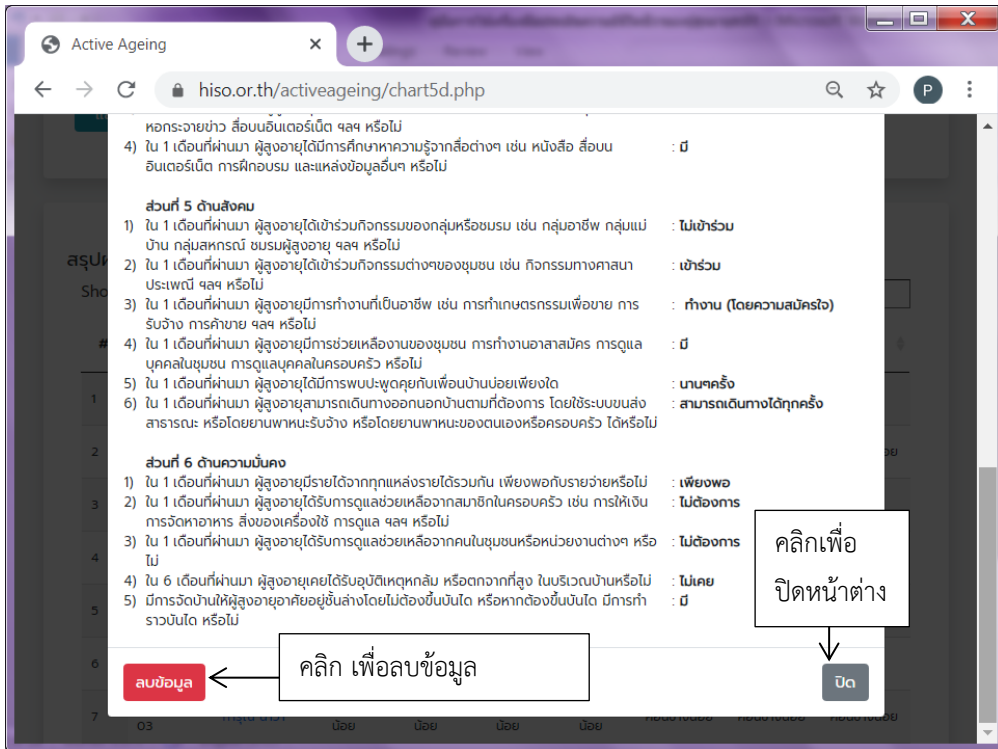
ภาพที่ 19 หน้าแสดงข้อมูลคำตอบแต่ละข้อ ของผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมิน เมื่อคลิกชื่อผู้สูงอายุ





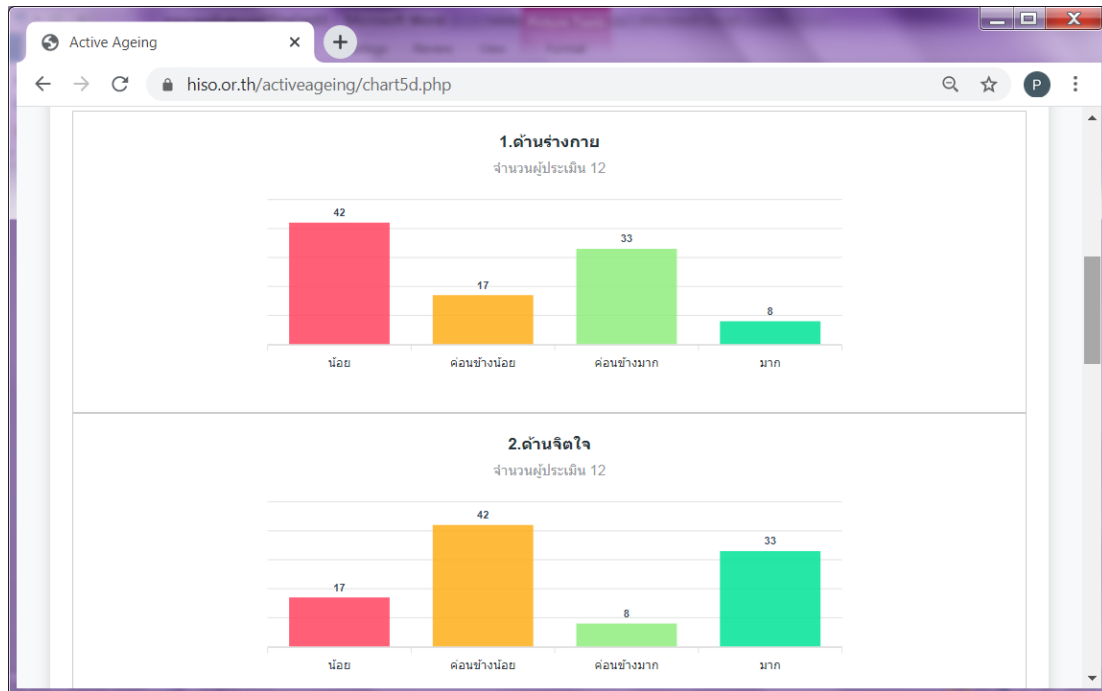
สามารถปิดหน้าต่างแสดงข้อมูลรายชื่อ โดยคลิก ปิด ที่มุมขวาล่างของหน้าต่าง หรือหากต้องการลบข้อมูล การประเมินของผู้สูงอายุรายนี้ ให้คลิก ลบข้อมูล ที่มุมซ้ายล่างของหน้าต่าง (ภาพที่ 20) แล้วคลิก ยืนยันการลบ ข้อมูล เพื่อทำการลบข้อมูล

ภาพที่ 20 หน้าแสดงข้อมูลคำตอบแต่ละข้อ ของผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมิน และการลบข้อมูล

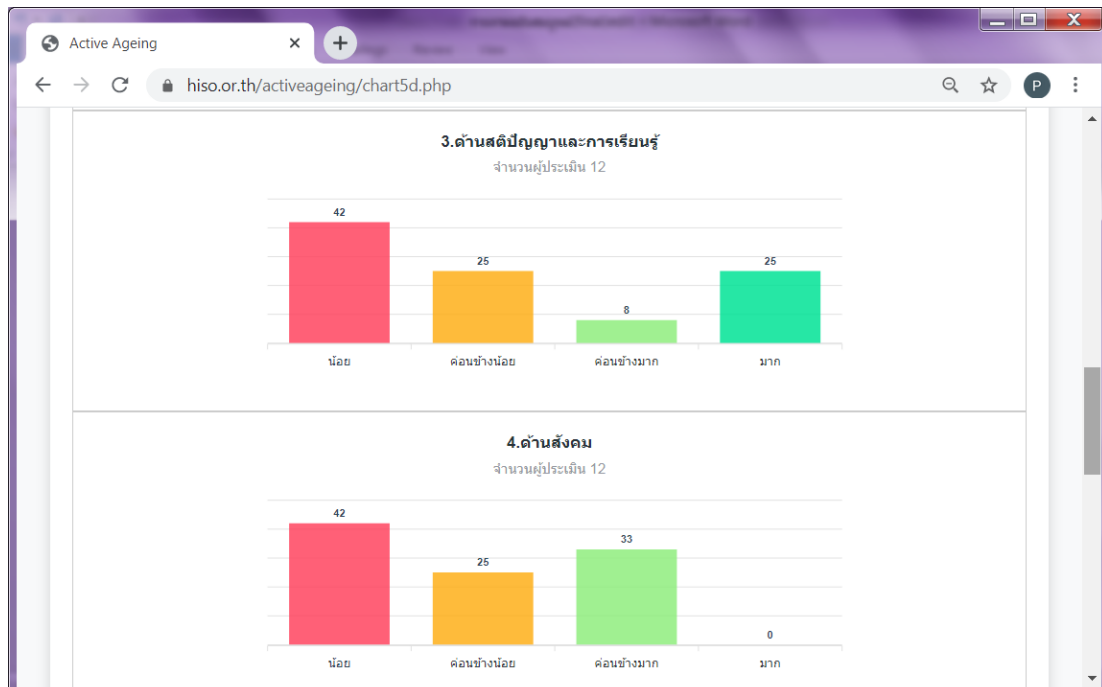


ภาพที่ 21 – ภาพที่ 23 แสดงสถิติของผลการประเมินความมีชีวิตชีวาแต่ละด้าน ในภาพรวมระดับพื้นที่ ที่ผู้ใช้ได้บันทึกข้อมูลในระบบทั้งหมด ตามการกรองข้อมูลในภาพที่ 17 โดยคลิกที่ แสดงสรุปผลการประเมิน ซึ่งจะแบ่งระดับความมีชีวิตชีวา เป็น น้อย ค่อนข้างน้อย ค่อนข้างมาก และมาก และสามารถแสดงรายชื่อของผู้สูงอายุ ในแต่ละระดับของความมีชีวิตชีวา ในแต่ละด้านได้ โดยการคลิกไปที่แท่งกราฟที่ต้องการ ภาพที่ 24 แสดงรายชื่อผู้สูงอายุ ที่มีความมีชีวิตชีวา ระดับน้อย ในด้านร่างกาย จากการคลิกที่แท่งกราฟ ระดับน้อย ในด้านร่างกาย

ภาพที่ 21 หน้าแสดงสรุปผลการประเมิน การประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ ในภาพรวมระดับพื้นที่ (ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ)



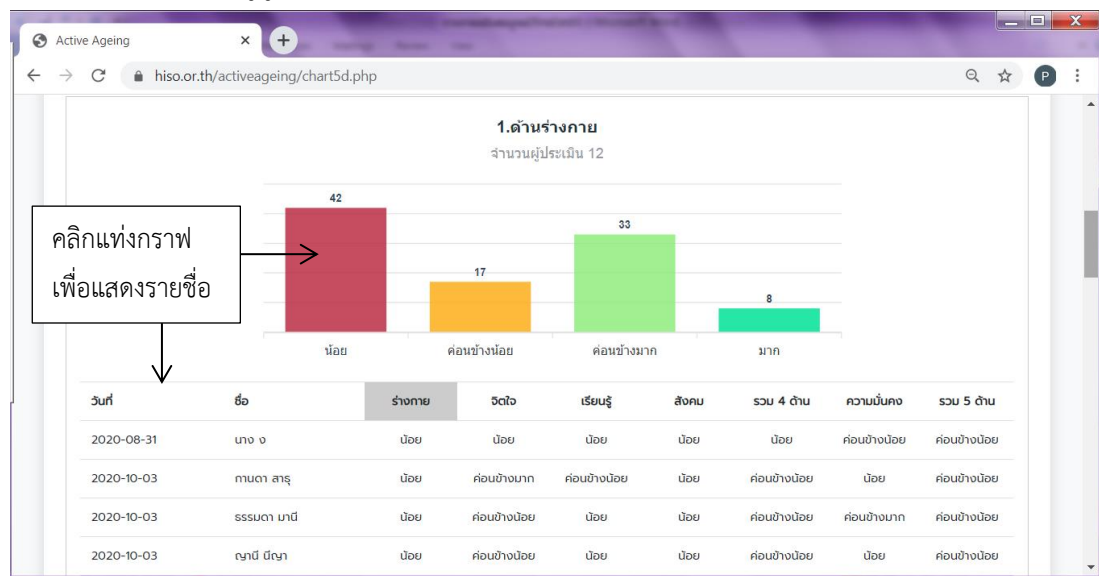
ภาพที่ 22 หน้าแสดงสรุปผลการประเมิน การประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ ในภาพรวมระดับพื้นที่ (ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ และด้านสังคม)



ภาพที่ 23 หน้าแสดงสรุปผลการประเมิน การประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ ในภาพรวมระดับพื้นที่ (รวม 4 ด้าน และด้านความมั่นคง)

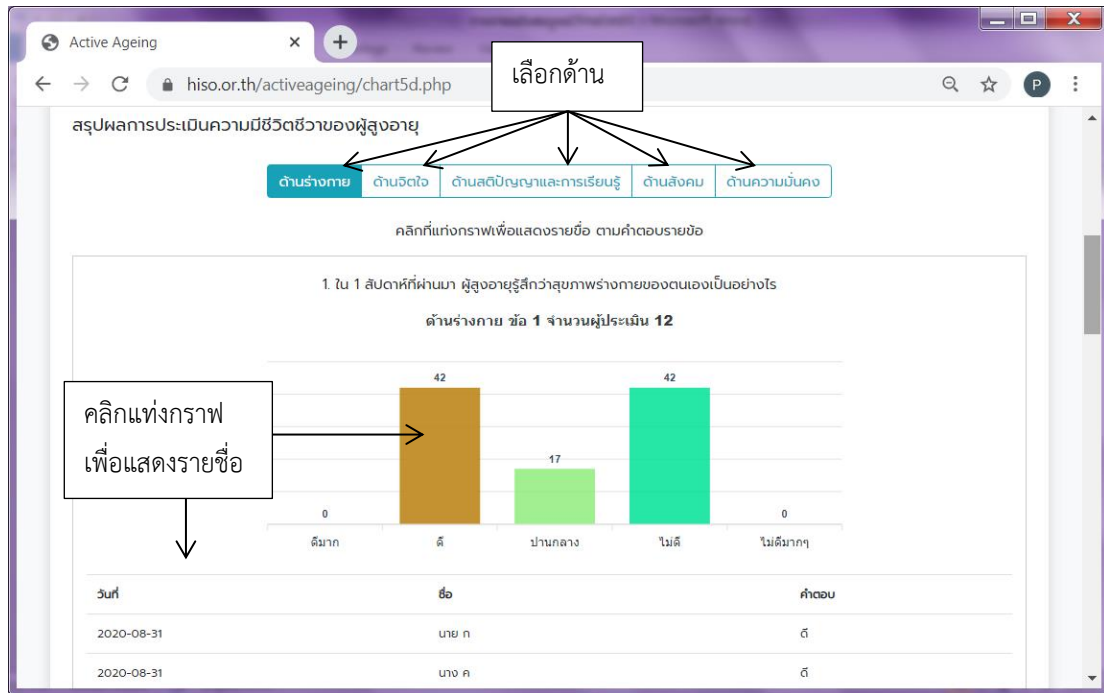


ภาพที่ 24 หน้าแสดงรายชื่อผู้สูงอายุ เมื่อคลิกที่แท่งกราฟ ในแต่ละระดับ ของแต่ละด้าน

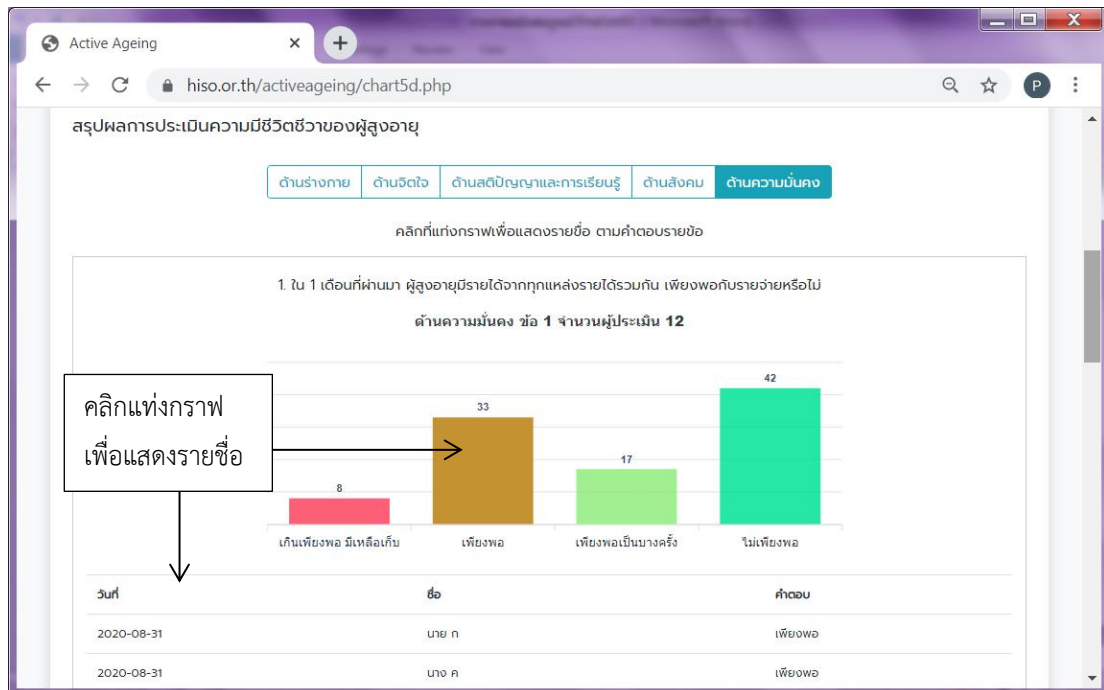


ภาพที่ 25 – ภาพที่ 26 แสดงสรุปคำตอบรายชื่อ ของการประเมินความมีชีวิตชีวาแต่ละด้าน ในภาพรวมระดับพื้นที่ ตามการกรองข้อมูลในภาพที่ 17 โดยคลิกที่ แสดงสรุปคำตอบรายชื่อ แล้วเลือกด้านที่ต้องการ โดยสามารถแสดงรายชื่อของผู้สูงอายุ ตามการเลือกคำตอบในแต่ละข้อได้ โดยการคลิกไปที่แท่งกราฟที่ต้องการ

ภาพที่ 25 หน้าแสดงสรุปคำตอบรายข้อ ในแต่ละด้าน และแสดงรายชื่อผู้สูงอายุ เมื่อคลิกที่แท่งกราฟ ในแต่ละคำตอบ ของแต่ละข้อ (ด้านร่างกาย)

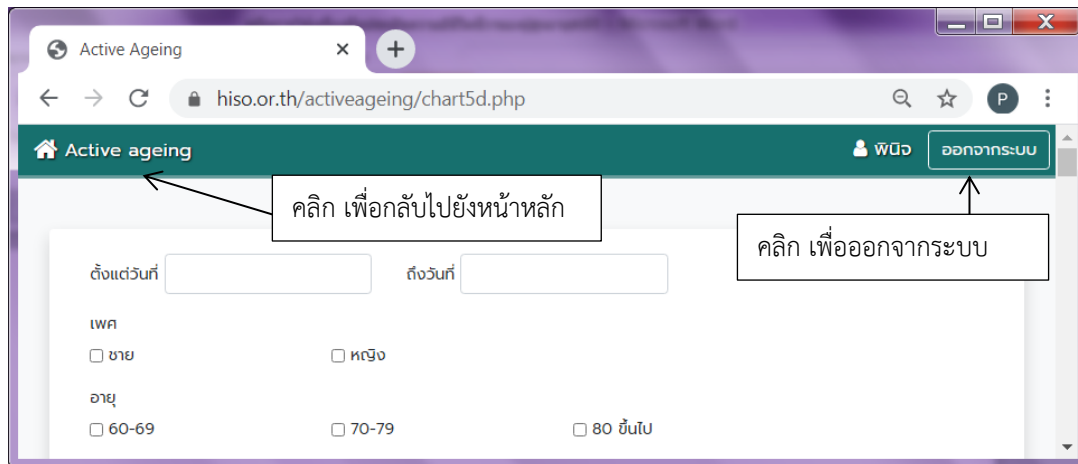


ภาพที่ 26 หน้าแสดงสรุปคำตอบรายข้อ ในแต่ละด้าน และแสดงรายชื่อผู้สูงอายุ เมื่อคลิกที่แท่งกราฟ ในแต่ละคำตอบ ของแต่ละข้อ (ด้านความมั่นคง)




ในการทำงานแต่ละหน้า หากต้องการกลับไปยังหน้าหลักของระบบ (ภาพที่ 3) เพื่อเลือก ทำแบบประเมิน หรือ แสดงรายงานสรุป สามารถทำได้โดยคลิกไปที่คำว่า Active ageing บนแถบข้อมูลด้านบนซ้าย หรือหาก ต้องการออกจากระบบ สามารถคลิกไปที่ปุ่ม ออกจากระบบ บนแถบข้อมูลด้านบนขวา (ภาพที่ 27) แล้วคลิก ยืนยัน การออกจากระบบ โดยระบบจะกลับไปยังหน้า Login เข้าสู่ระบบ (ภาพที่ 1)

ภาพที่ 27 แสดงแถบข้อมูลด้านบน เพื่อกลับไปยังหน้าหลัก หรือเพื่อออกจากระบบ




สำหรับการสร้าง ไอคอน (ทางลัดเพื่อเข้าสู่ระบบ) บน smartphone หรือ tablet สามารถทำได้ โดยวิธีการ ดังนี้

1) สำหรับระบบ IOS มีขั้นตอน ดังนี้

- ใช้โปรแกรม Safari ในการเข้าสู่ web ตาม URL [www.hiso.or.th/activeageing](http://www.hiso.or.th/activeageing)
- คลิกปุ่ม share ด้านล่างของหน้าจอ ที่มีสัญลักษณ์ 
- เลื่อน เมนู เพื่อคลิก **เพิ่มไปยังหน้าจอโฮม** แล้วคลิก เพิ่ม
- หน้าจอจะมีไอคอนเพิ่มเข้ามา ชื่อ Active ageing
- สามารถคลิกที่ไอคอน Active ageing เพื่อเข้าสู่ระบบได้ โดยไม่ต้องพิมพ์ URL อีก

2) สำหรับระบบ Android มีขั้นตอน ดังนี้

- ใช้โปรแกรม Chrome ในการเข้าสู่ web ตาม URL [www.hiso.or.th/activeageing](http://www.hiso.or.th/activeageing)
- คลิกปุ่ม เมนู ที่มุมบนด้านขวาของหน้าจอ ที่มีสัญลักษณ์ 
- เลื่อน เมนู เพื่อคลิก **เพิ่มลงในหน้าจอหลัก** แล้วคลิก เพิ่ม
- หน้าจอจะมีไอคอนเพิ่มเข้ามา ชื่อ Active ageing
- สามารถคลิกที่ไอคอน Active ageing เพื่อเข้าสู่ระบบได้ โดยไม่ต้องพิมพ์ URL อีก