

ບົນຂອງການສຳຮວດ ແລະການວິຈັຍທາງດ້ານສຸກິຕິໂດງສັງເຂບ ປີ 2006-2007

**ກ່ຽວກັບ ການຮັກສາສຂພາບ
ພາຍໃນປະຊາຄົມລາວ ທີ່ເມັງໂນນິອໍາໂປລິສ
ຂອງອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັດ**

RESULTS OF STATISTICAL SURVEY CONCERNING
THE HEALTH OF THE LAO COMMUNITY
OF MINNEAPOLIS 2006-2007

Lao Advancement Organization of America

CDDO

ເປັນພາສາລາວ ຫນ້າ 1-4
English Version page 5-7



ບົນຂອງການສຳຮວດ ແລະການວິຈັຍທາງດ້ານສຸກິຕິ ກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບ ພາຍໃນປະຊາຄົມລາວ ທີ່ເມັງໂນນິອາໂປລິສ ປີ 2006 ຂອງອົງການລາວເພີ່ງຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັດ

ໂດຣສິບຕໍ່ ໄດ້ຮັບທຶນຊ່ວຍເຫຼືອຈາກກະຊວງສາທາຣະນະສຸກ ແລະການອຸ່ມອູຄອບຄົວແຫ່ງເມັງໂນນິອາໂປລິສ (Minneapolis Department of Health and Family Support-CDBG Program) , ອົງການລາວເພີ່ງຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັດ ໄດ້ຈັດໃຫ້ມີການສຳຮວດ ແລະວິຈັຍທາງດ້ານສຸກິຕິຂຶ້ນ ກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນຊາວລາວ (ໃນນັ້ນລວມທັງຊຸມຊາດລາວລຸ່ມ 75% ແລະຊຸມຊາດລາວສູງ (ລາວມັ້ງ) 25%) ທີ່ໄດ້ອາສັຍຢູ່ໃນຕົວເມັງໂນນິອາໂປລິສ. ຈາກຕົວຢ່າງປະຕິບັດການ 158 ຄົນ ໃນນັ້ນມີຜູ້ຍິງ 100 ຄົນ ແລະຜູ້ຊາຣຸອີກ 58 ຄົນ ທີ່ມີອາຍຸແຕ່ 10 ປີຂຶ້ນໄປ ຊຶ່ງທັງໝົດສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ ເປັນຊາວເມັງໂນນິອາໂປລິສ ທີ່ອາສັຍຢູ່ໃນຂົງເຂດຊຸມຊົນແອອັດ ແລະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານເສດຖະກິດ ຈາກທາງຣັຖບານ. ການສຳຮວດ ແລະການວິຈັຍທາງດ້ານສະຖິຕິຂອງອົງການລາວເພີ່ງຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັດໃນຄັ້ງນີ້ ໄດ້ເລັ່ງໃສ່ ຊອກຄົ້ນຫາກົດເກນພື້ນເດັ່ນ ຫຼືປັດຈັຍຕັດສິນຕ່າງໆ ທີ່ກ່ຽວເນື່ອງ ແລະມີການໂຍງໃຍກັບການທີ່ມີສຸຂະພາບດີຂອງຊຸມຊົນ. ແບບວິ ທິການຄົ້ນຄ້ວາ, ໃນເບື້ອງຕົ້ນຂອງການວິຈັຍ ໄດ້ຜ່ານຂບວນການສຳຮວດໃນສ່ວນບຸກຄົນ ທີ່ມີຄຳຖາມໃຫ້ຕອບ ລວມທັງໝົດ ມີ 24 ຄຳຖາມ* ເອົາເປັນວິທິການໃນເກັບກຳຕົວເລກປະຕິບັດການ ຫຼືຂໍ້ມູນມາວິຈັຍ ບົນພື້ນຖານຂອງແບບວິທິການວິຈັຍທາງດ້ານສະຖິຕິ Descriptive Statistics Analysis ແລະ Correlations Analysis ໂດຣນຳໃຊ້ Computer

* ຄຳຖາມໃຫ້ຕອບ

1. *In general, How do you rate your health?* Excellent (5), Very good (4), Good (3), Fair (2), Poor (1).
2. *During the last 3 months, how many days have you been too sick to work or carry out your usual activities?* None (1), 1-2 (2), 3-5 (3), 6-10 (4), More than 10 days (5).
3. *When was your last physical check up?* Within the last year (1) ,Within the last 2 years (2), Within 2-5 years (3), Over 5 years ago (4), Never had one (5).
4. *I eat at least five servings of fruit and vegetables a day.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (4).
5. *I eat leaner protein - such as fish, grilled or baked poultry, whey or soy protein shakes.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (4).
6. *I exercise at least 3 times a week.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (4).
7. *I use some type of tobacco.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (4).
8. *I drink more than 2 alcoholic drinks or beers a day.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (4)
9. *I drink more water a day than other beverages.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (4)
10. *Have you attended a nutrition class in the last 12 months?* Yes (1); No (2)
11. *I use illegal drugs.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (4)
12. *I get a physical exam every year or two years as my doctor recommends.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (4)
13. *I get enough sleep each night.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (4)
14. *I feel stressed out.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (4)
15. *I feel happy about my life.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (4)
16. *I enjoy my job/responsibilities.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (4)
17. *I often feel lonely* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (4)
18. *I read, play games, conversation etc...* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know/not sure (5)
19. *I spend time with people I care about.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know/ not sure (5)
20. *Family and friends will help me when I need them.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (5)
21. *I have had a bad finances/Money problems.* Usually or Always (1); Sometimes (2) ; Rarely or Never (3); Don't Know or not sure (5).
22. *I have attended a preventive health education program in the past 12 months?* Yes (1); No (2) ;
23. *What is your gender?* Female (1) Male (2)
24. *In which range is your age?* 10-15 year (1), 36-40 years (6), 1 6-20 year (2), 41-45 years (7), 21-25 year (3) 46-50 years (8) 26-30 year (4), 51-55 years (9), 31-35 year (5), 56-60 years (10), 61 and Older (11).

Software SPSS ເຂົ້າຊ່ວຍ ໃນການຄຳນວນ ແລະຄິດໄລ່ຂໍ້ມູນອື່ນໆ.

ຈາກການວິໄຈຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ຮັບມາຈາກຕົວຢ່າງປະຕິບັດການ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ 41% ຂອງຊຸມຊົນ (ທີ່ບໍ່ໄດ້ເຄີຍເຂົ້າຮ່ວມ ຮຳຮຽນ ຫຼືໄດ້ຮັບການຝຶກງານ ໃນໂຄງການປຸງແຕ່ງອາຫານ 69% (ຜູ້ຍິງ) ຫາ 78% (ຜູ້ຊາຍ)(ຕາຕະລາງ ຫຼື 35)) ໄດ້ມີ ສຸຂະພາບດີ ແລະ 20% ມີສຸຂະພາບຫມໍ້ມະດາ ແລະດີຫຼາຍ (ຕາຕະລາງ ຫຼື 1) ແລະສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ ແມ່ນເດັກນ້ອຍ ທີ່ມີອາຍຸແຕ່ 10 ຫາ 15 ປີ (ຕາຕະລາງ ຫຼື 48). ພາຍໃນຊ່ວງໄລຍະສາມເດືອນ ມີພຽງແຕ່ 25-28% ຂອງຕົວຢ່າງປະຕິບັດການເທົ່ານັ້ນ ທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກເຈັບປ່ວຍແຮງ ແລະໄດ້ຜ່ອນຕົນເອງລົງ ອອກຈາກການເຮັດກິຈະກຳປົກກະຕິຕ່າງໆ ແຕ່ 1 ເຖິງ 5 ວັນ. ການບໍ່ ເຈັບປ່ວຍຈັກດີ ມີ 27% ແລະເຈັບປ່ວຍຫຼາຍກ່ວາ 10 ວັນຂຶ້ນໄປໃນຊ່ວງໄລຍະສາມເດືອນນັ້ນ ມີພຽງ 6% ເທົ່ານັ້ນ (ຕາຕະລາງຫຼື 2). ໃນປີ ນຶ່ງໆ, ພວກເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ໄປກວດສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ ມີຮອດເຖິງ 67%, ຖັດລົງມາ ມີ 21% ທີ່ໄປສອງປີຕໍ່ເທື່ອ ແລະຈຳນວນ ທີ່ບໍ່ໄດ້ເຄີຍໄປກວດສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງຈັກເທື່ອ ມີ 4% ຂອງຕົວຢ່າງປະຕິບັດການ (ຕາຕະລາງ ຫຼື 3). ຊຶ່ງ ຫ້າງໝົດດັ່ງກ່າວ ໂດຍອ້າງອີງທາງດ້ານສະຖິຕິແລ້ວ, ມັນໄດ້ຮັບຜົນຕໍ່ເນື່ອງມາຈາກ (ຕາຕະລາງຫຼື 25 ແລະກຣາຟ 1) ຄວາມ ຮູ້ສຶກທາງດ້ານຈິດໃຈ ທີ່ເປັນສາຍເຫດຕົ້ນຕໍ ອະທິເຊັ່ນ: ຈາກການມີຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ໄດ້ປ່ຽວພອຍ ຫຼືບໍ່ໄດ້ໂດຍດ່ຽວ ຫຼືຮູ້ສຶກອ້າງ ຫວ່າງເປັນບາງຄັ້ງຄາວ ຫຼືມີໜ້ອຍທີ່ສຸດ ຫຼືບໍ່ມີເລີຍ 38% ແລະ 34% ຕາມລຳດັບ (ຕາຕະລາງ 17) (ທີ່ມີແຮງຈຳລອງຂອງດັສນີ ແຫ່ງການພົວພັນເຖິງ 38%), ຮອງລົງມາ ແມ່ນມາຈາກການໄດ້ຮັບຄວາມກົດດັນ ຫຼືຮູ້ສຶກຕຶງຄຽດ-ຂຸ້ນຂອງໝອງໃຈໜ້ອຍທີ່ ສຸດ ຫຼືບໍ່ໄດ້ຮັບເລີຍ ຫຼືເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ 24% ແລະ 46% ຕາມລຳດັບ (ຕາຕະລາງ ຫຼື 14) (ດ້ວຍແຮງຈຳລອງຂອງດັສນີ ແຫ່ງການພົວພັນ 32%). ເຊັ່ນດຽວກັນ, ສະພາບຂອງການມີຄວາມຫວັງຍາກທາງດ້ານການເງິນເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ ຫຼືມີ ໜ້ອຍເທື່ອ ທີ່ສຸດ ຫຼືບໍ່ມີເລີຍ ກໍກາຍເປັນປັດຈັຍນຶ່ງທີ່ສຳຄັນ ທີ່ເຂົ້າກ່ຽວໂຍງກັບການມີສຸຂະພາບດີຂອງປະຊາຊົນ 52% ແລະ 34% ຕາມລຳດັບ (ຕາຕະລາງ ຫຼື 21) (ດ້ວຍແຮງຈຳລອງຂອງດັສນີແຫ່ງການພົວພັນ 32%). ການເລືອກຮັບປະທານອາຫານ ທີ່ ບໍ່ຄ່ອຍຈະບັນຈຸດ້ວຍໂປຣເຕອິນຫຼາຍ ເປັນຕົ້ນ ປາ, ສັດປີກ, ນົມໂສງ ຫຼື ໂປຣເຕອິນໃນໝາກຖົ່ວເຫຼືອງ ແລະອື່ນໆ ເປັນບາງຄັ້ງ ຄາວ ຫຼືຮັບປະທານເປັນປົກກະຕິ 67% ແລະ 30% ຕາມລຳດັບ (ຕາຕະລາງ ຫຼື 5) (ດ້ວຍແຮງຈຳລອງຂອງດັສນີແຫ່ງການພົວພັນ 21%), ການ ເອົາໃຈໃສ່ໃນການຫັດກາຍບໍຣິຫານຕົນເອງ ເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ ຫຼືຢ່າງເປັນປົກກະຕິ 53% ແລະ 35% ຕາມ ລຳດັບ (ຕາຕະລາງ ຫຼື 6) (ດ້ວຍແຮງຈຳລອງຂອງດັສນີແຫ່ງການພົວພັນ 16%), ການຕົ້ມເຫຼົ້າເປັນບາງຄັ້ງຄາວ ຫຼືໜ້ອຍເທື່ອ ທີ່ສຸດທີ່ຈະຕົ້ມ 11% ແລະ 86% ຕາມລຳດັບ, ການທີ່ຕົ້ມເຫຼົ້າເປັນປະຈຳ ຫຼືບໍ່ຕົ້ມເລີຍ ມີ .6% ແລະ 2.5% ຕາມລຳດັບ (ຕາຕະ ລາງ ຫຼື 8) (ດ້ວຍແຮງຈຳລອງຂອງດັສນີແຫ່ງການພົວພັນ 19%), ຈາກການມີຄວາມຮູ້ສຶກດີໃຈຕໍ່ຊີວິດຂອງຕົວເອງຢູ່ເລື້ອຍໆ ຫຼືເປັນບາງຄັ້ງຄາວ 42% - 54% ຕາມລຳດັບ (ຕາຕະລາງຫຼື 15) (ດ້ວຍແຮງຈຳລອງຂອງດັສນີ ແຫ່ງການພົວພັນ 20%), ການ ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີໃຈ ແລະມ່ວນຊື່ນຢູ່ເລື້ອຍໆ ຫຼືເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວນຳອາຊີບຂອງຕົນເອງ ຫຼືນຳວຽກງານທີ່ຕົນຮັບຜິດຊອບ ຕ່າງໆ 47% (ຕາຕະລາງຫຼື 16) (ດ້ວຍແຮງຈຳລອງຂອງດັສນີແຫ່ງການພົວພັນ 16%), ການໄດ້ໃຊ້ເວລາເຂົ້າຮ່ວມໃນການສົນ ທະນາກັນ ຫຼືອ່ານໜັງສືຕ່າງໆຢ່າງເປັນປະຈຳ ຫຼືເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ 44% ແລະ 42% ຕາມລຳດັບ (ຕາຕະລາງ 18) (ດ້ວຍແຮງຈຳລອງຂອງດັສນີແຫ່ງການພົວພັນ 23%), ການໄດ້ໃຊ້ເວລາໃນຄົນທີ່ຕົນເອງຮັບຜິດຊອບຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ຫຼືເປັນ ບາງຄັ້ງບາງຄາວ 49% ແລະ 45% ຕາມລຳດັບ (ຕາຕະລາງຫຼື 19) (ດ້ວຍແຮງຈຳລອງຂອງດັສນີແຫ່ງການພົວພັນ 31%) ກໍ ເປັນປັດຈັຍທີ່ປະກອບໃຫ້ແກ່ການມີສຸຂະພາບດີຂອງປະຊາຊົນເຊັ່ນດຽວກັນ.

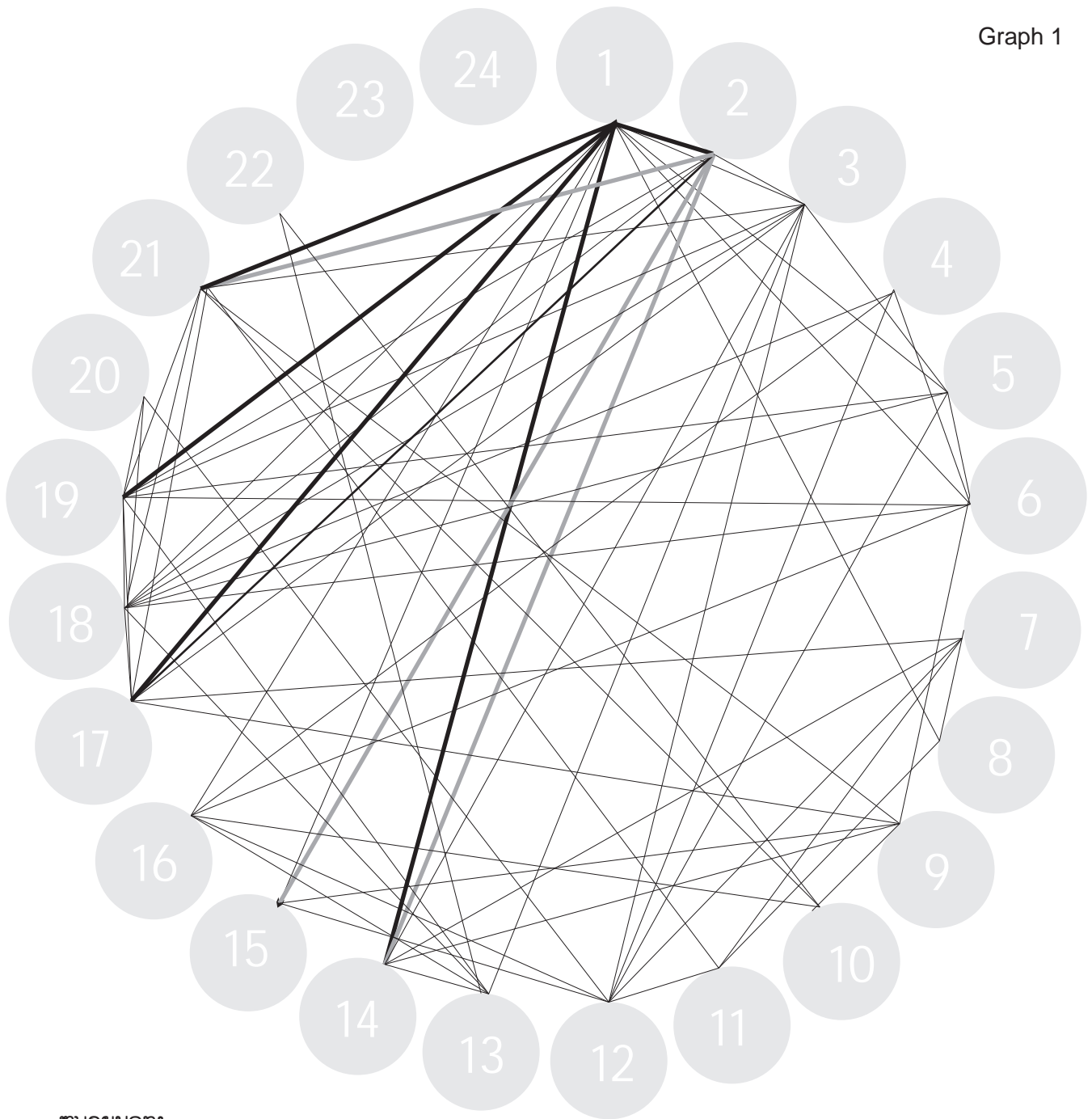
ຈາກການວິໄຈໃນແງ່ຂອງເພດ ແລະວັຍ, ຜູ້ຊາຍມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງດີ ຫາດີເລີດ ເຖິງ 86% ຂອງຈຳນວນປະຊາຊົນ ແລະສິ້ນກາຍເພດຍິງເຖິງ 30% (ຕາຕະລາງຫຼື 26) ແລະສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ 25% ຂອງປະຊາຊົນ ແມ່ນ ເດັກທີ່ມີອາຍຸແຕ່ 10 ຫາ 15 ປີ (ຕາຕະລາງ ຫຼື 48). ໃນຊ່ວງໄລຍະ ສາມເດືອນທີ່ຜ່ານມາ, ຊາວລາວທີ່ບໍ່ເຄີຍເຈັບໄຂ້ໄດ້ ປ່ວຍຈັກເທື່ອມີ 22% (ຜູ້ຍິງ) ຫາ 35% (ຜູ້ຊາຍ)(ຕາຕະລາງຫຼື 27) ແລະຜູ້ທີ່ໄປກວດສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງຫຼາຍກ່ວາ ແມ່ນ ເພດຊາຍທີ່ມີເຖິງ 79% ຫຼາຍກ່ວາຜູ້ຍິງ 19% (ຕາຕະລາງຫຼື 28). ແຕ່ຜູ້ຍິງເປັນຜູ້ເລືອກເພີ່ນຮັບປະທານຢ່າງເປັນປະຈຳ ຄື ໝາກໄມ້ ແລະຜິດຜັກຕ່າງໆໃນອັດຕາຢ່າງນ້ອຍຫ້າເທື່ອຕໍ່ມື້ ຫຼາຍກ່ວາຜູ້ຊາຍ 11% (ຕາຕະລາງຫຼື 29). ແຕ່ໄປໃນ

ທາງກັບກັນ, ການເລືອກຮັບປະທານເອົາອາຫານ ທີ່ບໍ່ຄ່ອຍຈະບັນຈຸດ້ວຍໂປຣເຕອິນຫຼາຍ, ສະຖິຕິຢັ້ງຢືນໄດ້ວ່າ ຈຳນວນຂອງຜູ້
 ຊາຍມີຫຼາຍເຖິງ 41% ແລະລິ້ນກາຍຜູ້ຍິງຕັ້ງສອງເທົ່າຕົວ (ຕາຕະລາງທີ 30). ເຖິງແມ່ນວ່າການອອກກຳລັງກາຍ ເປັນປັດ
 ຈັຍນຶ່ງທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ, ແຕ່ຜ່ານຈາກການວິຈັຍຕົວຈິງທາງດ້ານສະຖິຕິແລ້ວ, ປັດຈັຍດັ່ງກ່າວມີແຮງຈຳລາງ
 ຂອງດັສນີແຫ່ງການພົວພັນໜ້ອຍ ຄືມີພຽງແຕ່ $r = -.160^*$ ຊຶ່ງຢືນຢັນຄວາມແນ່ນອນທາງດ້ານສະຖິຕິໄດ້ຮອດ 90% (ຕາຕະລາງ
 ທີ 25, ກຣາຟ 1). ຈາກຕາຕະລາງທີ 31 ໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າ ຜູ້ຊາຍມັກອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍກວ່າຜູ້ຍິງ 3% ແລະບໍ່ສາມາດຍືນ
 ຢັນທາງດ້ານສະຖິຕິໄດ້. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບການນຳໃຊ້ຢາສູບກໍບໍ່ສົ່ງຜົນກະທົບຫຼາຍຕໍ່ການທີ່ມີສຸຂະພາບດີຂອງຊຸມຊົນ ທາງດ້ານສະ
 ຖິຕິໃນເວລານີ້ (ຕາຕະລາງ ທີ 25, ກຣາຟ 1) ແຕ່ການນຳໃຊ້ຢາສູບ ໄດ້ມີໜ້ອຍທີ່ສຸດ. ຈຳນວນຄົນທີ່ ບໍ່ໄດ້ສູບຢາ ມີຮອດເຖິງ
 86 ຫາ 95% ໃນໜູ່ຂອງຜູ້ຊາຍ ແລະຜູ້ຍິງຕາມລຳດັບ (ຕາຕະລາງ ທີ 32) ຜູ້ທີ່ສູບຢາເປັນບາງຄັ້ງຄາວ ແມ່ນຜູ້ທີ່ມີອາຍຸແຕ່
 46 ຫາ 60 ປີ (ຕາຕະລາງ ທີ 54). ການດື່ມເຫຼົ້າໃນອັດຕຣາ ສອງກວດຕໍ່ມື້ ມີໜ້ອຍທີ່ສຸດ ແລະເກືອບຈະບໍ່ມີເລື່ອງ ຂອງທັງຜູ້
 ຍິງ ແລະຜູ້ຊາຍ- 8% ຫາ 22% ຂອງປະຊາຄົມ ຕາມລຳດັບ (ຕາຕະລາງ ທີ 33) ຜູ້ທີ່ດື່ມເຫຼົ້າເປັນບາງຄັ້ງຄາວ ແມ່ນຜູ້ທີ່ມີອາ
 ຍຸແຕ່ 36 ປີຂຶ້ນໄປ. ໃນນີ້ນຶ່ງປະຊາຄົມລາວມັກດື່ມນ້ຳທັນມະດາ ຫຼາຍກວ່າຜູ້ທີ່ດື່ມນ້ຳອື່ນໆ ປະມານ 71% ຫາ 74% ຂອງ
 ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະຜູ້ຍິງ ຕາມລຳດັບ (ຕາຕະລາງ ທີ 34) ແລະຜູ້ທີ່ດື່ມເປັນປະຈຳ ແມ່ນຈຳພວກຄົນທີ່ຢູ່ໃນວັຍໜຸ່ມໜ້ອຍ (10 ຫາ
 15 ປີ) ແລະອາຍຸສູງ (51 ປີຂຶ້ນໄປ) (ຕາຕະລາງ ທີ 56). ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ເຄີຽນນຳໃຊ້ຢາ- ເຊື້ອສານເຄມີມີຜິດ ຫຼືຢາເສບ
 ຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍອື່ນໆ ມີເຖິງ 90% ຫາ 96% ຂອງຜູ້ຊາຍ ແລະຜູ້ຍິງຕາມລຳດັບ (ຕາຕະລາງ ທີ 36). ຜູ້ຍິງ ແລະຜູ້ຊາຍ
 ກໍມັກໄປກວດສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ ແບບປິລະເທື່ອ ຫຼືສອງປີຕໍ່ເທື່ອ ເກືອບເທົ່າໆກັນ 49% ຫາ 52% ຕາມລຳດັບ, ຊຶ່ງກວມເອົາ
 ເລິ່ງໜຶ່ງຂອງປະຊາຄົມທັງໝົດ (ຕາຕະລາງ ທີ 37) ສ່ວນຫຼາຍກໍແມ່ນເດັກໜ້ອຍ ແລະຜູ້ເຖົ້າ (ຕາຕະລາງ ທີ 59). ປະຊາຄົມ
 ລາວສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນເດັກໜ້ອຍ (ຕາຕະລາງ ທີ 60) ມີໂອກາດໄດ້ນອນຫຼັບດີຢ່າງເປັນປົກກະຕິ 89% ຫາ 95% ຂອງຜູ້ຍິງ
 ແລະຂອງຜູ້ຊາຍຕາມ ລຳດັບ (ຕາຕະລາງ ທີ 38). ແລະສິ່ງທີ່ສົ່ງເກດເຫັນໄດ້ ໃນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມກົດດັນ ຫຼືມີຄວາມ
 ຮູ້ສຶກຕຶງຄຽດ ແລະຂຸ່ນຂ້ອງໝອງໃຈ, ຜູ້ຍິງທີ່ມີອາຍຸແຕ່ 51 ປີ ຂຶ້ນໄປ (ຕາຕະລາງ ທີ 61) ມີຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍເຖິງ 20% (ຕາ
 ຕະລາງ ທີ 39) ແຕ່ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍ ຊາວລາວ ທັງຜູ້ເຖົ້າ ແລະເດັກໜ້ອຍ (ຕາຕະລາງ ທີ 62) ໄດ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີ ໃຈຕໍ່ຊີວິດ
 ຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ ເຖິງ 97% ຂອງປະຊາຄົມ (ຕາຕະລາງ ທີ 40) ແລະໂດຍສະເພາະແລ້ວ ໄດ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີໃຈ ແລະມ່ວນ
 ຊື່ນນຳອາຊີບຂອງເຂົາເຈົ້າ (ຕາຕະລາງ ທີ 41). ການມີຄວາມຮູ້ສຶກປ່ຽວພອຍ, ໂດດດ່ຽວ ຫຼືອ້າງວ້າງ ມີເຖິງ 64% ຂອງປະ
 ຊາຄົມ (ຕາຕະລາງ ທີ 42) ບໍ່ວ່າທັງເດັກໜ້ອຍ ກໍຄືຜູ້ເຖົ້າ (ຕາຕະລາງ ທີ 64). ແຕ່ໄດ້ໃຊ້ເວລາເຂົ້າໃນການອ່ານໜັງສື, ຫຼິ້ນ
 ເກມ ຫຼືໃນການສົນທະນາກັນ 86% ຂອງຈຳນວນປະຊາຄົມ (ຕາຕະລາງ ທີ 43) ແມ່ນເດັກໜ້ອຍ (ຕາຕະລາງ ທີ 65).

ອີງຕາມການຄິດໄລ່ທາງດ້ານສະຖິຕິ ວິຈັຍແບບສາຽວພົວພັນ (ຕາຕະລາງ ທີ 25 ແລະ ກຣາຟ ທີ 1), ບັນດາປັດຈັຍພື້ນ
 ທີ່ເດັ່ນຕ່າງໆ ອັນເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມຮູ້ສຶກມີສຸຂະພາບດີ ປະກອບດ້ວຍ: ການມີຄວາມເຈັບເປັນໃນຊ່ວງໄລຍະສາມເດືອນ ($r = -.632^{**}$), ການມີຄວາມຮູ້ສຶກປ່ຽວພອຍ, ໂດດດ່ຽວ ຫຼືອ້າງວ້າງ ($r = -.376^{**}$), ການມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າໄດ້ຮັບຄວາມກົດດັນ ຫຼື
 ຮູ້ສຶກຕຶງຄຽດ-ຂຸ່ນຂ້ອງໝອງໃຈ ($r = +.322^{**}$) ແລະການພົວພັນນຳໜູ່ຄູ່ ເພື່ອຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອອື່ນໆ ($r = -.311^{**}$) ຊຶ່ງແຮງ
 ຈອງດຶງຂອງດັສນີແຫ່ງການພົວພັນ ສາມາດຍືນຢັນຄວາມແນ່ນອນໄດ້ຮອດເຖິງ 99%. ຮອງລົງມາແມ່ນ ຊ່ວງໄລຍະຍາວສັ້ນ
 ຂອງການໄປກວດເບິ່ງສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ ($r = -.283^{**}$), ການໄດ້ໃຊ້ເວລາອ່ານໜັງສື, ຫຼິ້ນເກມ ຫຼືໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມ ການສົນ
 ທະນາກັນ ແລະອື່ນໆ ($r = -.230^{**}$), ການຮັບປະທານອາຫານ ທີ່ບໍ່ຄ່ອຍຈະມີໂປຣເຕອິນຫຼາຍ ($r = -.205^{**}$), ການດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື
 ເບ້ຽໃນອັດຕຣາສອງກວດຕໍ່ມື້ ($r = +.192^*$), ການມີຄວາມຮູ້ສຶກດີໃຈ ແລະມ່ວນຊື່ນນຳອາຊີບຂອງຕົນເອງ ແລະການອອກກຳ
 ລັງກາຍຂອງຕົນເອງຢ່າງໜ້ອຍສາມເທື່ອຕໍ່ອາທິດ ($r = -.161^*$) ແລະ ($r = -.160^*$) ຕາມລຳດັບ.

*** ດັສນີແຫ່ງການພົວພັນ ທີ່ຍືນຢັນຄວາມແນ່ນອນໄດ້ ໃນຣະດັບ 0.01
 ** ດັສນີແຫ່ງການພົວພັນ ທີ່ຍືນຢັນຄວາມແນ່ນອນໄດ້ ໃນຣະດັບ 0.1
 * ດັສນີແຫ່ງການພົວພັນ ທີ່ຍືນຢັນຄວາມແນ່ນອນໄດ້ ໃນຣະດັບ 0.5

Graph 1



ໝາຍບອກ:

1. In general, How do you rate your health?
2. During the last 3 months, how many days have you been too sick to work or carry out your usual activities?
3. When was your last physical check up?
4. I eat at least five servings of fruit and vegetables a day.
5. I eat leaner protein - such as fish, grilled or baked poultry, whey or soy protein shakes.
6. I exercise at least 3 times a week.
7. I use some type of tobacco.
8. I drink more than 2 alcoholic drinks or beers a day.
9. I drink more water a day than other beverages.
10. Have you attended a nutrition class in the last 12 months?
11. I use illegal drugs.
12. I get a physical exam every year or two years as my doctor recommends.
13. I get enough sleep each night.
14. I feel stressed out.
15. I feel happy about my life.
16. I enjoy my job/responsibilities.
17. I often feel lonely
18. I read, play games, conversation etc...
19. I spend time with people I care about.
20. Family and friends will help me when I need them.
21. I have had a bad finances/Money problems.
22. I have attended a preventive health education program in the past 12 months?
23. What is your gender?
24. In which range is your age?