**แบบสอบถามการดูแลตนเองของญาติผู้ดูแล**

*เราจะเก็บคำตอบของท่านเป็นความลับ*

ขอให้ท่านนึกถึงว่า ตัวเองเป็นอย่างไรบ้าง ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบันที่กำลังตอบข้อคำถามเหล่านี้

**ส่วนที่ 1. การดูแลตนเองเพื่อให้คงสุขภาพดี**

ญาติผู้ดูแลจะต้องปฏิบัติตัวอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สุขภาพของตนเองดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีความสำคัญทั้งสำหรับตัวท่านเอง และการดูแลบุคคลที่ท่านรัก ดังนั้น ขอให้บอกว่า ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | ขอให้ทำวงกลมเลือกตัวเลขคำตอบเพียงข้อเดียว |
|  |  | **ไม่ทำ** | **ทำนาน ๆ** | **ทำ**  | **ทำ** | **ทำ** |
| ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน | **เลย** | **ครั้ง** | **บ้าง** | **บ่อย** | **ประจำ** |
| 1. | ท่านหมั่นดูแลสุขอนามัยของตัวเอง (เช่น อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย ดูแลช่องปากและฟัน ดูแลความสะอาดผิวหนัง ผม เล็บมือเล็บเท้า) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | ท่านออกแรงทำโน่นทำนี่อยู่เสมอ หรือออกกำลังกาย (เช่น เดินเร็วๆ เดินขึ้นบันได ทำงานบ้าน ทำงานใช้แรง ทำสวน เล่นกีฬา) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | ในแต่ละวัน ท่านกินอาหารมื้อสำคัญครบ (ทั้งมื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็น) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | ท่านกินของที่ดีต่อสุขภาพ และปริมาณที่เหมาะสม (กินอาหารหลากหลาย ประกอบด้วยเมล็ดธัญพืช ข้าวกล้อง โปรตีนที่ย่อยง่าย จำพวกปลา ไข่ กินผักผลไม้หลายอย่าง) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ (เช่น วันละไม่น้อยกว่า 6-8 แก้ว หรือไม่น้อยกว่าหนึ่งลิตรครึ่ง ถึงสองลิตร) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | ท่านรักษาวิถีการดำเนินชีวิตให้ปลอดจากควันบุหรี่ (เช่น ไม่สูบบุหรี่ยาสูบ บุหรี่ไฟฟ้า หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ที่คนอื่นสูบ) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | ท่านหลีกเลี่ยงไม่ดื่มของมึนเมาเลย หรือดื่มบ้างในปริมาณที่พอเหมาะกับเพศของตนเอง (เช่น ผู้หญิงควรดื่มไม่เกิน 1 หน่วยบริโภคต่อวัน ส่วนผู้หญิงควรดื่มไม่กิน 2 หน่วยบริโภคต่อวัน) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | ท่านดูแลให้ตัวเองนอนหลับอย่างเพียงพอในเวลากลางคืน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | ท่านดูแลให้ตนเองได้รับยาหรืออาหารเสริม ตรงตามเวลา ที่หมอสั่ง (เช่น ตั้งเวลาแจ้งเตือน) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | ท่านหาเวลาพักหยุดจากการดูแลผู้ป่วยบ้าง เพื่อไปทำสิ่ง ที่ชอบ (เช่น พักผ่อน ดูทีวี อ่านหนังสือ ทำสมาธิ) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | ท่านติดต่อสมาคมกับเพื่อนฝูง และไปร่วมงานสังคม (เช่น งานเลี้ยง งานแต่ง งานพิธีทางศาสนา ไปเที่ยวกับเพื่อน)  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**ส่วนที่ 2. การดูแลตนเองเพื่อเฝ้าระวังติดตามอาการ**

การเฝ้าระวังติดตามสังเกตสุขภาวะของตนเอง มีความสำคัญต่อตัวท่านเองและการดูแลผู้อื่น ดังนั้น ขอให้บอกว่า ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | ขอให้ทำวงกลมเลือกตัวเลขคำตอบเพียงข้อเดียว |
|  |  | **ไม่ทำ** | **ทำนาน ๆ**  | **ทำ**  | **ทำ** | **ทำ** |
| ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน | **เลย** | **ครั้ง** | **บ้าง** | **บ่อย** | **ประจำ** |
| 12. | ท่านเฝ้าติดตามสังเกตสุขภาพร่างกายของตนเองบ่อย แค่ไหน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | ท่านเฝ้าติดตามสังเกตน้ำหนักของตนเอง (เช่น ชั่งน้ำหนัก สังเกตว่าเสื้อผ้าหลวมลงหรือคับขึ้น น้ำหนักลดหรือเพิ่มขึ้น) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | ท่านเฝ้าติดตามสังเกตพฤติกรรมการกินของตนเอง ในแต่ละวัน (เช่น การกินที่ผิดปกติไปจากเดิม หิวบ่อยหรือเบื่ออาหาร) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | ท่านเอาใจใส่ต่อสภาพทางอารมณ์ของตนเอง (เช่น ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกเศร้าใจ กังวลใจ ความรู้สึกผิด) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | ท่านเอาใจใส่ต่อสัญญาณเตือนของความรู้สึกถูกกดดัน อย่างแรง (เช่น หงุดหงิดโมโหง่าย รำคาญใจ) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | ท่านเอาใจใส่ต่อสัญญาณเตือนของความเหนื่อยล้า (เช่น รู้สึกอ่อนเปลี้ยเพลียแรงอยู่ตลอดทั้งวัน) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | ท่านเอาใจใส่ต่อสัญญาณเตือนของอาการไม่สุขสบาย ทางกายและจิตใจ (เช่น ปัญหาการนอน ปวดหลังปวดเอว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหัว หน้ามืดวิงเวียน) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**ส่วนที่ 3. การดูแลตนเองเมื่อมีอาการผิดปกติ**

การดูแลบุคคลที่รัก ถือเป็นหน้าที่ของท่านที่พึงปฏิบัติให้ลุล่วง อย่างไรก็ตาม ในบางครั้งตัวท่านเอง อาจมีปัญหาและความยุ่งยากบ้าง ดังนั้น เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | ขอให้ทำวงกลมเลือกตัวเลขคำตอบเพียงข้อเดียว |
|  |  | **ไม่ทำ** | **ทำนาน ๆ** | **ทำ** | **ทำ** | **ทำ** |
| ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน | **เลย** | **ครั้ง** | **บ้าง** | **บ่อย** | **ประจำ** |
| 19. | ท่านปรับเปลี่ยนการดูแลผู้ป่วยให้เหมาะสมกับสภาพความพร้อมด้านร่างกายของตัวเอง (เช่น ไม่ฝืนร่างกายเกินกำลัง หาช่วงเวลาพักเมื่อรู้สึกเหน็ดเหนื่อย)  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | ท่านหลีกเลี่ยงของกิน และเครื่องดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (เช่น ขนมซอง ของทอด อาหารจานด่วน ของกินแปรรูป ขนมหวาน น้ำอัดลม ชาเย็น กาแฟเย็น น้ำหวาน) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | ท่านเพิ่มเวลาในการออกกำลังกายมากขึ้นและทำอย่างสม่ำเสมอ (เช่น เล่นกีฬา เดินออกกำลังกาย)  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | ท่านหาวิธีการปรับสภาพอารมณ์จิตใจของตนเองให้สงบสุข (เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ ฟังเพลง) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | ท่านพยายามปรับสมดุลชีวิตประจำวัน และหน้าที่การงาน ให้สอดคล้องกับการทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วย | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | ท่านสร้างนิสัยการนอนของตนเองให้ดีขึ้น (เช่น เข้านอนเป็นเวลา และจัดสถานที่นอนให้สบาย) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | ท่านขอคำปรึกษาจากทีมสุขภาพ หรือเป็นสมาชิกกลุ่มที่จัดตั้งขึ้นสำหรับญาติผู้ดูแล (เช่น เข้าร่วมประชุมกลุ่มช่วยเหลือญาติผู้ดูแล) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | ท่านขอให้คนรอบข้างมาช่วยเหลือทำสิ่งต่าง ๆ แทนบ้าง (เช่น ช่วยดูแลผู้ป่วย ช่วยทำธุระ) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | ท่านยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น (เช่น คนในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนฝูง อาสาสมัครชุมชน ทีมเจ้าหน้าที่สุขภาพ ทีมดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**ขอขอบคุณที่ท่านตอบแบบสอบถามจนเสร็จ**

Translation by:

|  |
| --- |
| Jom Suwanno, PhD, RN, FHEAAssociate ProfessorWalailak University School of NursingNakhon Si Thammarat, Thailand(E-mail) sjom@wu.ac.th |
|  |
| Sittigorn Saiwutthikul, MNS, RN, CCRNMICU, Critical & Intermediate Care Service, University of Florida Health Shands Hospital–Jacksonville, FL, USA(E-mail) sittigorn.saiwutthikul@jax.ufl.edu |
|  |
| Jindarat Somjainuek, PhD(C), RN, FHEAAssistant ProfessorWalailak University School of NursingNakhon Si Thammarat, Thailand(E-mail) jindarat.so@wu.ac.th |
|  |
| [Naruebeth Koson MSN, RN](https://onlinelibrary.wiley.com/authored-by/Koson/Naruebeth)Boromrajonnani College of Nursing Nakhon Si Thammarat, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Nakhon Si Thammarat, Thailand(E-mail) naruebeth.ko@gmail.com |
|  |
| Ladda Thiamwong, PhD, RN, FAAN, FNAPFlorida Blue Endowed Professor for Healthy Communities, ProfessorCollege of Nursing, University of Central Florida, Orlando, FL, USA(E-mail) ladda.thiamwong@ucf.edu |