

## แบบสอบถามการดูแลตนเองของญาติผู้ดูแล

เราจะเก็บคำตอบของท่านเป็นความลับ

ขอให้ท่านนึกถึงว่า ตัวเองเป็นอย่างไรบ้าง ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบันที่กำลังตอบข้อความเหล่านี้

### ส่วนที่ 1. การดูแลตนเองเพื่อให้คงสุขภาพดี

ญาติผู้ดูแลจะต้องปฏิบัติตัวอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สุขภาพของตนเองดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีความสำคัญทั้งสำหรับตัวท่านเอง และการดูแลบุคคลที่ท่านรัก ดังนั้น ขอให้บอกว่า ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน

ขอให้ทำวงกลมเลือกตัวเลขคำตอบเพียงข้อเดียว

ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน	ขอให้ทำวงกลมเลือกตัวเลขคำตอบเพียงข้อเดียว				
	ไม่ทำเลย	ทำนาน ๆ ครั้ง	ทำบ้าง	ทำบ่อย	ทำประจำ
1. ท่านหมั่นดูแลสุขอนามัยของตัวเอง (เช่น อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย ดูแลช่องปากและฟัน ดูแลความสะอาดผิวหนัง ผม เล็บมือเล็บเท้า)	1	2	3	4	5
2. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ 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	1	2	3	4	5

หน่วยบริโภคต่อวัน ส่วนผู้หญิงควรดื่มไม่เกิน 2 หน่วย บริโภคต่อวัน)					
8. ท่านดูแลให้ตัวเองนอนหลับอย่างเพียงพอในเวลากลางคืน	1	2	3	4	5
9. ท่านดูแลให้ตนเองได้รับยาหรืออาหารเสริม ตรงตามเวลาที่หมอสั่ง (เช่น ตั้งเวลาแจ้งเตือน)	1	2	3	4	5
10. ท่านหาเวลาพักหยุดจากการดูแลผู้ป่วยบ้าง เพื่อไปทำสิ่งที่ชอบ (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

การเฝ้าระวังติดตามสังเกตสุขภาพของตนเอง มีความสำคัญต่อตัวท่านเองและการดูแลผู้อื่น ดังนั้น ขอให้บอกว่า ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน

ขอให้ทำวงกลมเลือกตัวเลขคำตอบเพียงข้อเดียว

ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่ทำ เลย	ทำนาน ๆ ครั้ง	ทำ บ้าง	ทำ บ่อย	ทำ ประจำ
12. ท่านเฝ้าติดตามสังเกตสุขภาพร่างกายของตนเองบ่อย แค่ไหน	1	2	3	4	5
13. ท่านเฝ้าติดตามสังเกตน้ำหนักของตนเอง (เช่น ชั่งน้ำหนัก สังเกตว่าเสื้อผ้าหลวมลงหรือคับขึ้น น้ำหนักลดหรือเพิ่มขึ้น)	1	2	3	4	5
14. ท่านเฝ้าติดตามสังเกตพฤติกรรมกรกินของตนเอง ในแต่ละวัน (เช่น การกินที่ผิดปกติไปจากเดิม หิวบ่อยหรือ เบื่ออาหาร)	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 รู้สึกอ่อนเปลี้ยเพลียแรงอยู่ตลอดเวลาทั้งวัน)	1	2	3	4	5
18. ท่านเอาใจใส่ต่อสัญญาณเตือนของอาการไม่สุขสบายทางกายและจิตใจ (เช่น ปัญหาการนอน ปวดหลังปวดเอว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหัว หน้ามืดวิงเวียน)	1	2	3	4	5

### ส่วนที่ 3. การดูแลตนเองเมื่อมีอาการผิดปกติ

การดูแลบุคคลที่รัก ถือเป็นหน้าที่ของท่านที่พึงปฏิบัติให้ลุล่วง อย่างไรก็ตาม ในบางครั้งตัวท่านเอง อาจมีปัญหาและความยุ่งยากบ้าง ดังนั้น เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน

ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยแค่ไหน	ขอให้ทำวงกลมเลือกตัวเลขคำตอบเพียงข้อเดียว				
	ไม่ทำเลย	ทำนาน ๆ ครั้ง	ทำบ้าง	ทำบ่อย	ทำประจำ
19. ท่านปรับเปลี่ยนการดูแลผู้ป่วยให้เหมาะสมกับสภาพความพร้อมด้านร่างกายของตนเอง (เช่น ไม่ฝืนร่างกายเกินกำลังหาช่วงเวลาพักเมื่อรู้สึกเหน็ดเหนื่อย)	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 และหน้าที่การงานให้สอดคล้องกับการทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วย	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, FHEA  
Associate Professor  
Walailak University School of Nursing  
Nakhon Si Thammarat, Thailand  
(E-mail) [sjom@wu.ac.th](mailto:sjom@wu.ac.th)

Sittigorn Saiwutthikul, MNS, RN, CCRN  
MICU, Critical & Intermediate Care Service,  
University of Florida Health Shands Hospital–Jacksonville, FL, USA  
(E-mail) [sittigorn.saiwutthikul@jax.ufl.edu](mailto:sittigorn.saiwutthikul@jax.ufl.edu)

Jindarat Somjainuek, PhD(C), RN, FHEA  
Assistant Professor  
Walailak University School of Nursing  
Nakhon Si Thammarat, Thailand  
(E-mail) [jindarat.so@wu.ac.th](mailto:jindarat.so@wu.ac.th)

Naruebeth Koson MSN, RN  
Boromrajonnani College of Nursing Nakhon Si Thammarat,  
Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute,  
Nakhon Si Thammarat, Thailand  
(E-mail) [naruebeth.ko@gmail.com](mailto:naruebeth.ko@gmail.com)

Ladda Thiamwong, PhD, RN, FAAN, FNAP  
Florida Blue Endowed Professor for Healthy Communities, Professor  
College of Nursing, University of Central Florida, Orlando, FL, USA  
(E-mail) [ladda.thiamwong@ucf.edu](mailto:ladda.thiamwong@ucf.edu)