แบบสอบถามการดูแลตนเองของผู้ป่วยหัวใจล้มเหลว

เวอร์ชั่น 8.0

(คำตอบทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ)

ในขณะที่ตอบแบบสอบถามนี้ ขอให้ท่านนึกถึงว่าตนเองเป็นอย่างไรบ้างในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา

ส่วนที่ 1:

**ต่อไปนี้เป็นพฤติกรรมที่ผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวใช้ในการดูแลตนเอง ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้บ่อยแค่ไหน**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ไม่ทำเลย | ทำบ้าง | | | ทำประจำ |
| 1. ท่านพยายามป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วย (เช่น ล้างมือ รับวัคซีนตามกำหนด สวมหน้ากากอนามัย) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านไม่นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่กับที่นานเกินไป (เช่น นั่งหน้าจอทีวี จอมือถือ จอคอมพิวเตอร์) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านกินอาการที่ดีต่อสุขภาพ และหลีกเลี่ยงของกินเค็ม ๆ หรือของกินที่ใส่แกลือโซเดียมมาก | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านกินยาตามที่หมอสั่งให้อย่างครบถ้วนโดยไม่ขาดยาเลยแม้แต่ครั้งเดียว | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอและสมดุลกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านดูแลตนเองให้นอนหลับอย่างเพียงพอ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านใช้เครื่องมือหรือวิธีการเฉพาะเพื่อช่วยเตือนให้ไม่ลืมกินยา (เช่น ใช้กล่องใส่ยา ตั้งนาฬิกาเตือน ตั้งเวลามือถือ) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านดูแลสุขภาพจิตของตนเองให้ดีอยู่เสมอ (เช่น ฟังเพลง ฝึกสมาธิ ทำโยคะ หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**ส่วนที่ 2.**

ต่อไปนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพ ที่ผู้ป่วยหัวใจล้มเหลวควรเฝ้าระวังสังเกต ท่านได้ทำสิ่งเหล่านี้บ่อยแค่ไหน

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ไม่ทำเลย | ทำบ้าง | | | ทำประจำ |
| 1. ท่านคอยเฝ้าสังเกตการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหรืออาการบวมที่ข้อเท้า | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านเอาใจใส่ต่อการเปลี่ยนแปลงที่รู้สึกผิดปกติไปจากเดิม (เช่น สภาพร่างกาย อารมณ์จิตใจที่แย่ลง) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. **ท่านเฝ้าสังเกตอาการข้างเคียงจากยาที่ใช้** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านคอยตรวจสอบว่าตนเองมีอาการเหนื่อยง่ายกว่าปกติเมื่อทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านสอบถามหมอหรือพยาบาลเกี่ยวกับสภาพอาการของท่านว่าดีขึ้นหรือแย่ลงอย่างไรบ้างหรือไม่ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านคอยสังเกตอาการต่าง ๆ อย่างใกล้ชิด | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านใส่ใจต่อสภาพอารมณ์และความเครียดของตนเอง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านเฝ้าสังเกตอาการหายใจไม่สะดวกหรือเหนื่อยล้าเมื่อทำกิจกรรมประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การรแต่งตัว | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ครั้งล่าสุดที่ท่านมีอาการต่าง ๆ นั้น….

(**วงกลม**เลือกหนึ่งคำตอบ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ยังไม่เคยมีอาการ | ฉันไม่รู้ว่าเป็นอาการของโรคหัวใจล้มเหลว | รู้ได้ช้า |  | รู้ค่อนข้างเร็ว |  | รู้ได้เร็วมาก |
| ท่านสามารถรับรู้ได้เร็วแค่ไหนว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว | N/A | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ท่านสามารถรู้ได้เร็วแค่ไหนว่าอาการเหล่านั้นเกิดจากโรคหัวใจล้มเหลว | N/A | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**ส่วนที่ 3:**

พฤติกรรมต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ผู้ป่วยหัวใจล้มเหลวมักใช้เพื่อบรรเทาอาการที่เกิดขึ้น **มีความเป็นไปได้แค่ไหนที่ท่านจะทำสิ่งต่อไปนี้เมื่อมีอาการ**

(**วงกลม**เลือกหนึ่งคำตอบ ในแต่ละพฤติกรรมที่ท่านจะทำ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ไม่น่าจะทำ |  | น่าจะทำบ้าง |  | ทำอย่างแน่นอน |
| 1. ท่านปรับเปลี่ยนสิ่งที่กินหรือดื่มในวันที่มีอาการ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อบรรเทาความเครียดหรือความกังวลใจ (เช่น ทำสมาธิ ฟังเพลง สวดมนต์ ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านใช้ยาช่วยบรรเทาอาการ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านติดต่อขอคำแนะนำจากหมอหรือพยาบาล | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านขอคำปรึกษาจากคนในครอบครัวหรือเพื่อนๆ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ท่านปรับลดการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลง จนกว่าจะรู้สึกดีขึ้น | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

##### ขอให้นึกถึงวิธีการที่ท่านเคยใช้เพื่อรักษาอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นครั้งล่าสุด… (**วงกลม**เลือกหนึ่งคำตอบ)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ฉันไม่ได้ทำอะไรเลย | ไม่ค่อยได้ผล |  | ค่อนข้างได้ผล |  | ได้ผลแน่นอน |
| 1. วิธีการรักษาที่ใช้แล้วนั้น ได้ผลในการบรรเทาอาการให้ดีขึ้นหรือไม่ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**ขอขอบคุณท่านที่ตอบแบบสอบถามจนครบถ้วน**

Translation by:

|  |
| --- |
| [Naruebeth Koson MNS, 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@bcnnakhon.ac.th](mailto:naruebeth@bcnnakhon.ac.th.m) |
|  |
| 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 |
|  |
| 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 |