

แบบสอบถามการดูแลตนเองของผู้ป่วยหัวใจล้มเหลว

เวอร์ชัน 8.0

(คำตอบทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ)

ในขณะที่ตอบแบบสอบถามนี้ ขอให้ท่านนึกถึงว่าตนเองเป็นอย่างไรบ้างในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา

ส่วนที่ 1:

ต่อไปนี้ เป็นพฤติกรรมที่ผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวใช้ในการดูแลตนเอง ท่านได้ปฏิบัติตัวทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้บ่อยแค่ไหน

	ไม่ทำเลย		ทำบ้าง		ทำประจำ	
1. ท่านพยายามป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วย (เช่น ล้างมือ รับวัคซีนตามกำหนด สวมหน้ากากอนามัย)	1	2	3	4	5	
2. ท่านไม่นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่กับที่นานเกินไป (เช่น นั่งหน้าจอ ทีวี จอมือถือ จอคอมพิวเตอร์)	1	2	3	4	5	
3. ท่านกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และหลีกเลี่ยงของกินเค็ม ๆ หรือของกินที่ใส่เกลือโซเดียมมาก	1	2	3	4	5	
4. ท่านกินยาตามที่หมอสั่งให้อย่างครบถ้วนโดยไม่ขาดยาเลย แม้แต่ครั้งเดียว	1	2	3	4	5	
5. ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอและสมดุลกับการทำกิจกรรม ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน	1	2	3	4	5	
6. ท่านดูแลตนเองให้อ่อนหลับอย่างเพียงพอ	1	2	3	4	5	
7. ท่านใช้เครื่องมือหรือวิธีการเฉพาะเพื่อช่วยเตือนให้ไม่ลืม กินยา (เช่น ไซ้กล่องใส่ยา ตั้งนาฬิกาเตือน ตั้งเวลามือถือ)	1	2	3	4	5	
8. ท่านดูแลสุขภาพจิตของตนเองให้ดีอยู่เสมอ (เช่น ฟังเพลง ฝึกสมาธิ ทำโยคะ หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต)	1	2	3	4	5	

ส่วนที่ 2.

ต่อไปนี้เป็น การเปลี่ยนแปลงของสุขภาพ ที่ผู้ป่วยหัวใจล้มเหลวควรเฝ้าระวังสังเกต ท่านได้ทำสิ่งเหล่านี้บ่อยแค่ไหน

	ไม่ทำเลย		ทำบ้าง		ทำประจำ	
9. ท่านคอยเฝ้าสังเกตการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหรืออาการบวมที่ข้อเท้า	1	2	3	4	5	
10. ท่านเอาใจใส่ต่อการเปลี่ยนแปลงที่รู้สึกผิดปกติไปจากเดิม (เช่น สภาพร่างกาย อารมณ์จิตใจที่แยลง)	1	2	3	4	5	
11. ท่านเฝ้าสังเกตอาการข้างเคียงจากยาที่ใช้	1	2	3	4	5	
12. ท่านคอยตรวจสอบว่าตนเองมีอาการเหนื่อยง่ายกว่าปกติเมื่อทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	1	2	3	4	5	
13. ท่านสอบถามหมอหรือพยาบาลเกี่ยวกับสภาพอาการของท่านว่าดีขึ้นหรือแยลงอย่างไรบ้างหรือไม่	1	2	3	4	5	
14. ท่านคอยสังเกตอาการต่าง ๆ อย่างใกล้ชิด	1	2	3	4	5	
15. ท่านใส่ใจต่อสภาพอารมณ์และความเครียดของตนเอง	1	2	3	4	5	
16. ท่านเฝ้าสังเกตอาการหายใจไม่สะดวกหรือเหนื่อยล้าเมื่อทำกิจกรรมประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การรแต่งตัว	1	2	3	4	5	

ครั้งล่าสุดที่ท่านมีอาการต่าง ๆ นั้น....

(วงกลมเลือกหนึ่งคำตอบ)

	ยังไม่เคยมี อาการ	ฉันไม่รู้ว่า เป็น อาการของ โรคหัวใจ ล้มเหลว	รู้ได้ช้า		รู้ค่อนข้าง เร็ว	รู้ได้เร็ว มาก	
ท่านสามารถรับรู้ได้เร็วแค่ไหนว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว	N/A	0	1	2	3	4	5
ท่านสามารถรับรู้ได้เร็วแค่ไหนมีอาการเหล่านี้เกิดจากโรคหัวใจล้มเหลว	N/A	0	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 3:

พฤติกรรมต่อไปนี้ เป็นสิ่งที่ผู้ป่วยหัวใจล้มเหลวมักใช้เพื่อบรรเทาอาการที่เกิดขึ้น มีความเป็นไปได้แค่ไหนที่ท่านจะทำการต่อไปนี้
เมื่อมีอาการ

(วงกลมเลือกหนึ่งคำตอบ ในแต่ละพฤติกรรมที่ท่านจะทำ)

	ไม่น่าจะทำ	น่าจะทำบ้าง	ทำอย่าง แน่นอน
17. ท่านปรับเปลี่ยนสิ่งที่กินหรือดื่มในวันที่มีอาการ	1	2	3 4 5
18. ท่านทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อบรรเทาความเครียดหรือ ความกังวลใจ (เช่น ทำสมาธิ ฟังเพลง สวดมนต์ ขอความ ช่วยเหลือจากผู้อื่น)	1	2	3 4 5
19. ท่านใช้ยาช่วยบรรเทาอาการ	1	2	3 4 5
20. ท่านติดต่อขอคำแนะนำจากหมอหรือพยาบาล	1	2	3 4 5
21. ท่านขอคำปรึกษาจากคนในครอบครัวหรือเพื่อนๆ	1	2	3 4 5
22. ท่านปรับลดการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลง จนกว่าจะรู้สึกดี ขึ้น	1	2	3 4 5

ขอให้นึกถึงวิธีการที่ท่านเคยใช้เพื่อรักษาอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นครั้งล่าสุด... (วงกลมเลือกหนึ่งคำตอบ)

	ฉันไม่ได้ทำ อะไรเลย	ไม่ค่อย ได้ผล	ค่อนข้าง ได้ผล	ได้ผล แน่นอน
23. วิธีการรักษาที่ใช้แล้วนั้น ได้ผลในการ บรรเทาอาการให้ดีขึ้นหรือไม่	0	1	2 3 4 5	

ขอขอบคุณท่านที่ตอบแบบสอบถามจนครบถ้วน

Translation by:

Naruebeth Koson MNS, RN
Boromrajonnani College of Nursing Nakhon Si Thammarat,
Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute,
Nakhon Si Thammarat, Thailand
(E-mail) naruebeth@bcnnakhon.ac.th

Jom Suwanno, PhD, RN, FHEA
Associate Professor
Walailak University School of Nursing
Nakhon Si Thammarat, Thailand
(E-mail) 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