

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

1. นายอำนาจ เจริญกุล
นักวิชาการสาธารณสุข 9 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
2. นางอรนาถ วัฒนวงษ์
นักวิชาการสาธารณสุข 7 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
3. พ.อ. หญิง ขนิษฐา นิลศรี
หัวหน้าแผนกพยาบาล กรมยุทธโยธาทหารบก
4. พ.ท. นฤดล ท้าวฤทธิ์
ผู้บังคับกองพันทหารปืนใหญ่ที่ 1 รักษาพระองค์

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของกำลังพลกรมยุทธโยธาทหารบก

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของกำลังพลกรมยุทธโยธาทหารบก ข้อมูลที่รวบรวมได้จะนำเสนอเป็นภาพรวม โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน จึงขอความกรุณาท่านโปรดให้ข้อมูลตามความเป็นจริงอย่างครบถ้วนทุกข้อ

แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1. ข้อมูลทางชีวสังคม
- ส่วนที่ 2. ข้อมูลปัจจัยนำเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ได้แก่ ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ
- ส่วนที่ 3. ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อต่อการดูแลสุขภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมภายในกรมยุทธโยธาทหารบก การมีนโยบายและโครงการสนับสนุนการดูแลสุขภาพ
- ส่วนที่ 4. ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสริมต่อการดูแลสุขภาพ ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆ
- ส่วนที่ 5. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ความร่วมมือของท่านในครั้งนี้จะมีคุณค่าและมีประโยชน์อย่างยิ่ง ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นข้อมูลในการวางแผนพัฒนาและส่งเสริมให้กำลังพลกรมยุทธโยธาทหารบก มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ ที่ให้ความกรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถามได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์

ร.อ.หญิง สมสิริ รัชญญศิริ

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาสุศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทางด้านชีวสังคม

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความหรือขีด ✓ ลงในช่อง ให้ตรงกับตัวท่าน เพื่อให้
เกิดประโยชน์สูงสุด ขอความกรุณาโปรดตอบทุกข้อ

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง
2. อายุปัจจุบัน.....ปี (บริบูรณ์)
3. ระดับการศึกษา

<input type="checkbox"/> 1. มัธยมศึกษาตอนต้น	<input type="checkbox"/> 2. มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช./ปกศ.ต้น
<input type="checkbox"/> 3. ปวส./อนุปริญญา / ปวท.	<input type="checkbox"/> 4.ปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> 5. สูงกว่าปริญญาตรี	
4. สถานภาพสมรส

<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 2. สมรส	<input type="checkbox"/> 3. ม่าย	<input type="checkbox"/> 4. หย่า/แยก
---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------
5. ชั้นยศ ปัจจุบัน

<input type="checkbox"/> 1. พลตรีขึ้นไป	<input type="checkbox"/> 2. พันตรี – พันเอก
<input type="checkbox"/> 3. ร้อยตรี – ร้อยเอก	<input type="checkbox"/> 4. จำสิบตรี – จำสิบเอก
<input type="checkbox"/> 5. สิบตรี - สิบเอก	<input type="checkbox"/> 6. ลูกจ้างประจำ
6. อายุราชการนับตั้งเริ่มรับราชการถึงปัจจุบัน ปี

7. รายได้รวมของครอบครัว (บาท / เดือน)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 5,000 - 9,999 บาท | <input type="checkbox"/> 2. 10,000 - 14,999 บาท |
| <input type="checkbox"/> 3. 15,000 - 19,999 บาท | <input type="checkbox"/> 4. 20,000 - 24,999 บาท |
| <input type="checkbox"/> 5. 25,000 - 29,999 บาท | <input type="checkbox"/> 6. ตั้งแต่ 30,000 บาทขึ้นไป |

8. สถานที่พักอาศัย

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. พักในกรมยุทธโยธาทหารบก | <input type="checkbox"/> 2. บ้านเช่า / คอนโด / หอพัก |
| <input type="checkbox"/> 3. บ้านส่วนตัว | <input type="checkbox"/> 4. อาศัยบ้านญาติ |

ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำ

ตอนที่ 2.1 ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความรู้ความเข้าใจของท่านเพียง ข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1.	การรับประทานอาหารรสเค็มเป็นประจำ อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ			
2.	อาหารที่ทำให้กระดูกแข็งแรง ได้แก่ ปลาเล็กปลาน้อย และถั่วเมล็ดแห้ง			
3.	การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แล้วควรรับประทานอาหารเสริมและวิตามินเพิ่มอีก เพื่อป้องกันโรคขาดสารอาหาร			
4.	ผู้ที่อยู่ในวัยแรงงาน ต้องรับประทานอาหารจำพวกไขมันเพิ่มขึ้น			
5.	การออกกำลังกายที่จะมีผลต่อสุขภาพจะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 20- 30 นาที เป็นเวลา 3 วันต่อสัปดาห์			
6.	ผู้ที่ทำงานหนักเป็นประจำอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายเพิ่ม			
7.	การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนออกกำลังกาย จะทำให้ออกกำลังกายได้นาน			
8.	หลักการออกกำลังกายที่ดี คือ ออกกำลังกายครั้งละนาน ๆ และให้เหนื่อยมากที่สุด			
9.	การเดินเร็ว เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ที่เป็โรคหัวใจและความดันโลหิตสูง			
10.	สารนิโคตินที่มีอยู่ในบุหรี่เป็นสารสำคัญที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่มีอาการติดบุหรี่ได้			

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
11.	ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกับผู้ที่สูบบุหรี่			
12.	ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรงดดื่มสุราโดยเด็ดขาด			
13.	การดื่มเหล้าแดงเป็นประจำ นอกจากจะทำให้มีสุขภาพที่แย่แล้วยังช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศอีกด้วย			
14.	สุราจัดเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง			
15.	ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคกระเพาะอาหาร			
16.	การรับประทานยาคลายเครียดเป็นวิธีที่ช่วยลดความเครียดได้อย่างถาวร			
17.	ความเครียดเป็นโรคทางจิตใจที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้			
18.	คนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง			
19.	การตรวจน้ำตาลในเลือดช่วยให้รู้ว่าเป็นโรคเบาหวาน			
20.	การตรวจไขมันในเลือดช่วยให้รู้ถึงภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง			

ตอนที่ 2.1 เจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียง คำตอบเดียว ซึ่งเกณฑ์ในการตอบมีดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดของท่านทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดของท่านในบางส่วน
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดของท่านในบางส่วน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดของท่านทั้งหมด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ ทำให้ขับถ่ายดี ท้องไม่ผูก				
2.	หลังรับประทานอาหารแต่ละมื้อควร รับประทานขนมหวาน หรือ เครื่องดื่ม หวานจัดทุกครั้ง เพื่อให้ได้สารอาหาร ครบทุกหมู่				
3.	การใช้ไขมันจากพืชปรุงอาหาร จะทำให้ เสีรสุขภาพดี และคุณค่าทางอาหารลดลง				
4.	น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่หรือ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่าง ๆ จำเป็นสำหรับ ผู้ที่ทำงานหนัก				
5.	การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยกระตุ้น กล้ามเนื้อปอดและหัวใจให้ทำงานดีขึ้น				
6.	การออกกำลังกายที่ได้ผลดี ต้องใช้ อุปกรณ์ช่วย เช่น สายพานช่วยวิ่ง จักร ยานถีบบริหารส่วนต่าง ๆ				
7.	การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการ ทำกิจกรรมอื่น ๆ				

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
8.	ผู้ที่ป่วยเป็น โรคความดันสูงไม่ควรออกกำลังกาย				
9.	การสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวและจำนวนไม่มากไม่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ				
10.	การสูบบุหรี่ช่วยให้สมองปลอดโปร่งขึ้น				
11.	การดื่มสุราช่วยทำให้ลืมความกลุ้มใจ ความทุกข์ได้				
12.	การดื่มสุราและของมีนเมาทำให้มีความกล้าและความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น				
13.	การรับประทานยาคลายเครียดเมื่อเกิดความเครียดก็เพียงพอแล้ว				
14.	การได้ปรึกษา พุดคุย ระบายความรู้สึกกับเพื่อนหรือญาติที่ไว้ใจได้ จะช่วยให้คลายความเครียดได้				
15.	การอยู่ในสถานที่เงียบ ๆ คนเดียว เป็นวิธีหนึ่งในการลดความไม่สบายใจหรือความเครียด				
16.	การตรวจสุขภาพประจำปีทำให้เสียเวลาและค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น				
17.	การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติ จึงไม่จำเป็นต้องตรวจสุขภาพประจำปี				
18.	ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัย				
19.	การตรวจสุขภาพประจำปี ไม่จำเป็นสำหรับผู้ที่สุขภาพแข็งแรง				

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อต่อการดูแลสุขภาพ

ตอนที่ 3.1 ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายในกรมยุทธโยธาทหารบก

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
เพียง ข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อ	ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายในกรมฯ	มี		ไม่มี
		ใช้บริการ	ไม่ใช้บริการ	
1.	การมีสถานที่ขายอาหารที่ถูกสุขลักษณะ			
2.	การมีแหล่งน้ำดื่มที่สะอาดสำหรับไว้บริโภค			
3.	การมีสนามกีฬาไว้สำหรับเล่นกีฬา / ออกกำลังกายได้หลากหลายประเภท			
4.	การมีสวนหย่อมหรือสถานที่ในการ พักผ่อนหย่อนใจ			
5.	การมีเขตปลอดบุหรี่และสถานที่สูบบุหรี่			
6.	การมีห้องสมุดหรือแหล่งให้ค้นคว้า ให้ความรู้และความบันเทิง			
7.	การมีสโมสรข้าราชการให้บริการพักผ่อน หรือคลายความเครียด			
8.	การมีห้องพยาบาลและเวชภัณฑ์ให้บริการ และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ			

ตอนที่ 3.2 นโยบายและโครงการสนับสนุนการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
เพียง ข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อ	นโยบายและโครงการสนับสนุนการดูแลสุขภาพ	มี	ไม่มี	ไม่ทราบ
1.	การมีนโยบายสนับสนุนให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี			
2.	การมีนโยบายให้กำลังพลทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ทุก 6 เดือน			
3.	การมีนโยบายให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาประจำปี ทุกปี			
4.	การมีนโยบายให้มีการก่อตั้งชมรม /กลุ่มออกกำลังกาย			
5.	การมีนโยบายการไม่สูบบุหรี่ในสถานที่ราชการ			
6.	การมีนโยบายกฏระเบียบห้ามมีการจำหน่ายเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ภายในบริเวณกรม ฯ			

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสริมต่อการดูแลสุขภาพ

ตอนที่ 4.1 การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
เพียง ข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ)

1. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับสุขภาพ ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา จากสื่อต่าง ๆ เหล่านี้
อย่างไร โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

ได้รับเป็นประจำ	หมายถึง	ได้รับ 3-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์
ได้รับเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ได้รับ 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์
ไม่ได้รับเลย	หมายถึง	ไม่ได้รับเลยใน 1 สัปดาห์

ข้อ	สื่อ	ได้รับเป็นประจำ	ได้รับเป็นบางครั้ง	ไม่ได้รับเลย
1.	วิทยุกระจายเสียง			
2.	โทรทัศน์			
3.	หนังสือพิมพ์			
4.	นิตยสาร วารสาร			
5.	อินเทอร์เน็ต			
6.	โปสเตอร์ ป้ายประกาศ			
7.	แผ่นพับ			

ตอนที่ 4.2 การได้รับแรงสนับสนุนจาก คนในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา บุคลากรทางการแพทย์ โดยการให้กำลังใจ สนับสนุน กระตุ้นเตือนให้ท่านปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ในด้านต่าง ๆ เหล่านี้บ่อยเพียงใด ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพียง ข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ) ซึ่งเกณฑ์การตอบมีดังนี้

ได้รับเป็นประจำ หมายถึง มากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
 ได้รับเป็นบางครั้ง หมายถึง เดือนละ 1 ครั้ง
 ไม่ได้รับเลย หมายถึง ไม่ได้รับเลยในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา

การบริโภคอาหาร

ข้อ	ข้อความ	ได้รับเป็นประจำ	ได้รับเป็นบางครั้ง	ไม่ได้รับเลย
1.	คนในครอบครัว			
2.	ญาติ พี่น้อง			
3.	เพื่อนบ้าน			
4.	เพื่อนร่วมงาน			
5.	ผู้บังคับบัญชา			
6.	บุคลากรทางการแพทย์			

การออกกำลังกาย

ข้อ	ข้อความ	ได้รับเป็นประจำ	ได้รับเป็นบางครั้ง	ไม่ได้รับเลย
1.	คนในครอบครัว			
2.	ญาติ พี่น้อง			
3.	เพื่อนบ้าน			
4.	เพื่อนร่วมงาน			
5.	ผู้บังคับบัญชา			
6.	บุคลากรทางการแพทย์			

การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ข้อ	ข้อความ	ได้รับเป็นประจำ	ได้รับเป็นบางครั้ง	ไม่ได้รับเลย
1.	คนในครอบครัว			
2.	ญาติ พี่น้อง			
3.	เพื่อนบ้าน			
4.	เพื่อนร่วมงาน			
5.	ผู้บังคับบัญชา			
6.	บุคลากรทางการแพทย์			

การจัดการความเครียด

ข้อ	ข้อความ	ได้รับเป็นประจำ	ได้รับเป็นบางครั้ง	ไม่ได้รับเลย
1.	คนในครอบครัว			
2.	ญาติ พี่น้อง			
3.	เพื่อนบ้าน			
4.	เพื่อนร่วมงาน			
5.	ผู้บังคับบัญชา			
6.	บุคลากรทางการแพทย์			

การตรวจสุขภาพประจำปี

ข้อ	ข้อความ	ได้รับเป็นประจำ	ได้รับเป็นบางครั้ง	ไม่ได้รับเลย
1.	คนในครอบครัว			
2.	ญาติ พี่น้อง			
3.	เพื่อนบ้าน			
4.	เพื่อนร่วมงาน			
5.	ผู้บังคับบัญชา			
6.	บุคลากรทางการแพทย์			

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของท่าน
ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา โดยแต่ละช่อง มีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 3 – 7 ครั้ง ต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 – 2 ครั้ง ต่อ สัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ข้อ	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง	การปฏิบัติพฤติกรรม		
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
1.	ใน 1 วัน ท่านรับประทานอาหารครบ ทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้			
2.	ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมัน หรือ อาหารที่มีไขมันเจือปนมาก ๆ			
3.	ท่านรับประทานผักและผลไม้			
4.	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด			
5.	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด			
6.	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด			
7.	ท่านรับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน			
8.	ท่านดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว			
9.	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน			
10.	ท่านออกกำลังกายให้ได้นาน 20-30 นาที			
11.	ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งจนเหงื่อออก			
12.	ท่านอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาทีก่อน ออกกำลังกายจริง			

ข้อ	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง	การปฏิบัติพฤติกรรม		
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
13.	ท่านออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารทันที			
14.	ท่านสูบบุหรี่			
15.	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
16.	ท่านผ่อนคลายความเครียด ด้วยการนั่งสมาธิ ไหว้พระ สวดมนต์ หรือทำงานอดิเรกทำ			
17.	เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจจะปรึกษาบุคคลใกล้ชิดที่ไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ เพื่อน ญาติ			
18.	ท่านผ่อนคลายความเครียดด้วยการรับประทานยาคลายเครียด			
19.	ท่านไปตรวจสุขภาพกับแพทย์ เพื่อค้นหาความผิดปกติ อย่างน้อยปีละครั้ง			
20.	ท่านไปพบทันตแพทย์ทุกปีเพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก			

**ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
โปรดตรวจสอบว่าตอบครบทุกข้อหรือไม่ ก่อนส่งแบบสอบถาม**

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ-นามสกุล	ร้อยเอกหญิง สมสิริ รัชญุศิริ
วัน เดือน ปี เกิด	23 พฤษภาคม พ.ศ. 2517
สถานที่เกิด	จังหวัดลพบุรี
ประวัติการศึกษา	พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2536 - 2539 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2547 - 2549 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สูงศึกษา)
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	กรมยุทธโยธาทหารบก