

ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

กรุณาเติมคำตอบในช่องว่างและทำเครื่องหมาย $\times$ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความเห็นของท่าน

1. อายุ.....ปี

☐

2. เพศ

☐
☐

ชาย

☐

หญิง

3. ระดับการศึกษา

☐
☐

ประถมศึกษา

☐

ประถมศึกษา

☐

มัธยมศึกษา

☐

มัธยมศึกษา

☐

ไม่ได้เรียนหนังสือ

4. สาเหตุของการเรื้อรัง.....

5. มีรายได้โดยการทำอาชีพ.....

6. รายได้ขณะเรื้อรังต่อวัน.....บาท

7. ระยะเวลาที่ออกมาเรื้อรัง.....(เดือน / ปี)

8. แหล่งที่พักอาศัย.....

9. ระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมาท่านมีปัญหาสุขภาพหรืออาการเจ็บป่วย ได้แก่.....

.....

.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมการป้องกันโรคและพฤติกรรมดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยและการรักษา

โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับกรกระทำของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์ในการเลือกคำตอบดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมตรงกับข้อความนั้นเป็นประจำ
อย่างสม่ำเสมอ

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมตรงกับข้อความนั้นบ่อยครั้ง
แต่ไม่ได้ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมตรงกับข้อความนั้นนาน ๆ ครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยมีพฤติกรรมตรงกับข้อความนั้นเลย

ข้อความ	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น ประจำ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ				
ด้านโภชนาการ				
1. ดื่มน้ำสะอาด				
2. ดื่มน้ำสะอาด 3 มื้อ				
3. ดื่มน้ำ ปลา ไก่ ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และถั่ว				
4. ดื่มน้ำที่มีเกลือแร่หรือแร่ธาตุ				
5. ดื่มน้ำผักและผลไม้				
6. ดื่มน้ำสะอาดหลายประเภทไม่ซ้ำซาก				
7. ดื่มน้ำนม นมเปรี้ยวหรือน้ำเต้าหู้				
8. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำประปา				
9. ดื่มน้ำสะอาดหรืออาหารที่ทอดหรือมัน				

ข้อความ	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น ประจำ
10. ฉันกินอาหารที่มีรสหวานจัด และอาหารที่มีรส เค็มจัด				
11. ฉันกินอาหารโดยไม่คำนึงถึงความสะดวก/ แหล่งที่มาของอาหาร				
ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย				
12. ฉันใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่ต้อง เคลื่อนไหวออกแรงติดต่อกันนานกว่า 30 นาที				
13. ฉันออกกำลังกายต่อเนื่องหรือเล่นกีฬาอย่าง น้อย 30 นาที				
14. ฉันออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข				
15. ฉันหาโอกาสออกกำลังกายเล็กๆน้อยๆ				
16. ฉันต้องเรียน / ทำงานจนไม่มีเวลาทำกิจกรรม อื่นๆ				
17. ฉันใช้เวลาในการจับกลุ่มกับเพื่อนเป็น ส่วนใหญ่				
18. ฉันใช้เวลาในการเล่นเกมส์ เช่น เกมส์ตู้ เกมส์ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น				
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
19. เมื่อฉันไม่เข้าใจคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ทาง สุขภาพ เช่น หมอ พยาบาล ฉันจะซักถามจน เข้าใจดี				
20. ก่อนซื้ออาหาร ฉันอ่านฉลากที่ติดไว้ที่ภาชนะ บรรจุอาหารเพื่อดูสารอาหารที่ได้รับและดูวัน หมดอายุ				
21. ฉันสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงหรืออาการ ผิดปกติของร่างกาย				

ข้อความ	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
22. ฉันอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งโดยใช้สบู่				
23. ฉันแปรงฟันตอนเช้าและก่อนนอน				
24. ฉันสระผมทุก 2 วัน				
25. ฉันสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด				
26. ฉันล้างมือก่อนและหลังกินอาหาร				
27. ฉันตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นและสะอาด				
28. ฉันหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ				
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
29. ฉันทะเลาะวิวาทกับเพื่อน/ผู้อื่น				
30. ฉันพอใจในตนเองและไม่หวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้				
31. ฉันทำใจได้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะร้ายหรือดี				
32. ฉันแสดงความชื่นชมยินดีกับคนอื่น ๆ เมื่อเขาประสบความสำเร็จ				
33. เมื่อมีความขัดแย้งกับบุคคลอื่น ฉันแก้ไขด้วยวิธีการพูดคุยและตกลงกันดี ๆ				
การจัดการกับความเครียด				
34. ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ				
35. ฉันทำกิจกรรมสำหรับผ่อนคลายความเครียด				
36. ฉันทำจิตใจให้สบาย ไม่โมโหหรือหงุดหงิดง่าย				
37. เวลาไม่สบายใจ / มีปัญหาฉันมักจะบอกเล่าความรู้สึกกับคนอื่น เช่น เพื่อนสนิท ครู				
38. ฉันคิดหนีปัญหาด้วยวิธีการทำร้ายตัวเอง				
39. ฉันดื่มเหล้า/ตมกา/ทินเนอร์/กนิยานอนหลับหรือใช้ยาเสพติดอื่น ๆ เมื่อมีความทุกข์				

ข้อความ	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น ประจำ
การพัฒนาทางจิตวิญญาณ				
40. ฉันใช้เวลาอยู่กับเพื่อนที่สนิท				
41. ฉันมีการวางแผนเพื่ออนาคต				
42. ฉันดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้				
43. ฉันเข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆกับกลุ่มเพื่อน/ โรงเรียนและมูลนิธิที่ช่วยเหลือเด็กเร่ร่อน				
44. ฉันใช้เวลาสังสรรค์กับเพื่อนใกล้ชิด				
45. ฉันได้ใกล้ชิดกับคนที่ฉันรักและห่วงใยฉัน				
46. ฉันรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตฉัน				
47. ฉันใช้เวลาทบทวนว่าแต่ละวันตนเองได้ทำอะไร				
พฤติกรรมเสี่ยงและการป้องกันโรค				
48. ฉันมักจะมีเรื่องชกต่อย / ทุบตีกับเพื่อนเสมอ				
49. ฉันสูบบุหรี่ / ัญชา / ยาบ้า				
50. ฉันดื่มน้ำอัดลม				
51. ฉันดื่มเหล้า / เบียร์				
52. ฉันดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพ กระทั่งแดง เอ็มร้อย คาราบาวแดง เป็นต้น				
53. ฉันดมกาว / แลคเกอร์				
54. ฉันใช้เข็มฉีดยาเพื่อเสพยาเสพติดร่วมกับเพื่อน				
55. ฉันมีเพศสัมพันธ์				
56. ฉันเปลี่ยนคู่นอน				
57. ฉันใช้ถุงยางหรือให้คู่นอนของฉันสวมใส่ถุงยาง อนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์				
58. ฉันคิดว่าหากฉันหรือคู่นอนของฉันตั้งท้องฉัน จะเลือกวิธีการทำแท้ง				

ข้อความ	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น ประจำ
59. ฉันระมัดระวังป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น ระวังการอยู่ใกล้ชิดกับคนแปลกหน้าในที่ลับตา				
60. ฉันระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ				
61. ฉันหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่เป็นอันตราย แออัดไม่สะอาด				
62. ฉันพักอาศัย/หลับนอนตามที่สาธารณะต่างๆ เช่น ใต้สะพาน สะพานลอย สวนสาธารณะ				
63. ฉันหลีกเลี่ยงอยู่ใกล้กับคนที่ป็นหวัดหรือเป็นโรคติดต่อ				
64. ฉันหาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรค				
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย และการรักษา				
65. เมื่อฉันมีอาการเจ็บป่วยฉันจะปล่อยให้หายเอง				
66. เมื่อฉันเจ็บป่วยฉันจะดูแลตนเองด้วยการหาซื้อยามารับประทานเอง				
67. เมื่อฉันมีอาการเจ็บป่วยฉันจะบอกครู				
68. เมื่อฉันมีอาการเจ็บป่วยฉันจะไปพบหมอหรือเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพ				
69. เมื่อฉันได้รับการรักษาจากหมอหรือเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพฉันจะกินยาและปฏิบัติตัวตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด				
70. ฉันหาข้อมูลและสถานที่ช่วยเหลือเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย				

แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการดูแลด้านสุขภาพ

แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการดูแลด้านสุขภาพ ประกอบด้วย ความต้องการการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย ความต้องการการดูแลสุขภาพด้านจิตใจ อารมณ์ และความต้องการการดูแลสุขภาพด้านสังคมและเศรษฐกิจ

โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความต้องการของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์ในการเลือกคำตอบดังนี้

	ข้อความ	ต้องการมากที่สุด	ต้องการมาก	ต้องการน้อย	ต้องการน้อยที่สุด	ไม่ต้องการ
	ความต้องการการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย					
1.	ฉันต้องการแหล่งสนับสนุนด้านอาหารเพื่อการดำรงชีวิตในแต่ละวัน					
2.	ฉันต้องการสถานที่พักที่สะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวกและปลอดภัย					
3.	ฉันต้องการอุปกรณ์ของใช้ในการดูแลสุขภาพอนามัย เช่น แปรงสีฟัน สบู่ ยาสระผม ยาสีฟัน เป็นต้น					
4.	ฉันต้องการสถานที่ ให้บริการด้านการทำความสะอาดร่างกายและซัผ้า					
5.	ฉันต้องการสถานที่ให้บริการน้ำดื่มที่สะอาด					
6.	ฉันต้องการตรวจสุขภาพประจำปี					
7.	ฉันต้องการตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งและได้รับการรักษาที่เหมาะสมเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก					
8.	ฉันต้องการได้รับภูมิคุ้มกันโรคหรือวัคซีนที่จำเป็น					
9.	ฉันต้องการฝึกทักษะชีวิต เช่น วิธีการปฏิเสธ วิธีการต่อรอง					
10.	ฉันต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการทางเพศ					

	ข้อความ	ต้อง การ มาก ที่สุด	ต้อง การ มาก	ต้อง การ น้อย	ต้อง การ น้อย ที่สุด	ไม่ ต้อง การ
	ความต้องการการดูแลสุขภาพด้านจิตใจ อารมณ์					
11.	ฉันต้องการได้รับการประเมินตรวจสุขภาพจิตใจ					
12.	ฉันต้องการความรัก ความห่วงใย ความเอาใจใส่จาก คนรอบข้าง					
13.	ฉันต้องการให้เพื่อนอยู่ใกล้ชิดเมื่อฉันมีปัญหา					
14.	ฉันต้องการแหล่งข้อมูลหรือแหล่งช่วยเหลือที่ให้การ สนับสนุนและดูแลเมื่อฉันรู้สึกมีปัญหาไม่สบายใจ					
15.	ฉันต้องการการได้รับการปกป้องคุ้มครองจาก หน่วยงาน/มูลนิธิที่เกี่ยวข้อง					
16.	ฉันต้องการการได้รับการปกป้องคุ้มครองจากผู้ใหญ่ ทั่วไปที่พบเห็น					
	ความต้องการการดูแลสุขภาพด้านสังคมและ เศรษฐกิจ					
17.	ฉันต้องการแหล่ง/สถานบริการทางสุขภาพที่ให้บริการ ดูแลรักษาเมื่อมีอาการเจ็บป่วยโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย					
18.	ฉันต้องการความช่วยเหลือด้านอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรคและที่พักอาศัยจากมูลนิธิหรือองค์กรที่ เกี่ยวข้อง					
19.	ฉันต้องการให้หมอหรือเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพ/มูลนิธิที่ เกี่ยวข้องมาให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
20.	ฉันต้องการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทางสุขภาพกับ หน่วยงาน/มูลนิธิที่เกี่ยวข้อง					
21.	ฉันต้องการได้รับการศึกษาในโรงเรียน					
22.	ฉันต้องการแหล่งฝึกอาชีพ					
23.	ฉันต้องการให้มีหน่วยงานช่วยจัดหางานให้					

24. นอกจากความต้องการด้านต่างๆจากคำถามข้างต้นท่านต้องการการดูแลสุขภาพ
ในเรื่องใดอีกบ้าง (เรียงลำดับความต้องการจากมากไปน้อย)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25. ท่านต้องการได้รับการดูแลสุขภาพจากใคร และในเรื่องใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....