

แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลัก พุทธโภชนศาสตร์ที่มีต่อผู้ป่วยเรื้อรัง

ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง นนทบุรี

เลขที่แบบสอบถาม...../ฉบับที่.....

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น ๔ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ ๒ แบบประเมินปัญหาความเจ็บป่วย มี ๓ ตอน

ส่วนที่ ๓ แบบสอบถามงานวิจัยชุดกิจกรรม มี ๓ ชุดกิจกรรม

ส่วนที่ ๔ ข้อเสนอแนะอื่นๆ ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล ความเจ็บป่วยด้านร่างกาย จิตใจ ข้อมูลหรือข้อคิดเห็นอื่นๆ MP๓ หรือวีซีดีหรือดีวีดีบันทึกการสัมภาษณ์

นางปณิดา ถนอมวงษ์

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาชีวิตและความตาย

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๗

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล เรื่อง ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลัก พุทธโภชนศาสตร์ที่มี
ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อ.เมือง นนทบุรี
คำชี้แจง ผู้ตอบแบบสอบถามบันทึกข้อมูลลงในช่องว่างหรือขีดเครื่องหมาย [✓] หน้าข้อความตาม
ความจริงของผู้ตอบมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ชื่อ – สกุล (นาย/นาง/นางสาว).....

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ถนน.....ซอย.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....เบอร์โทรศัพท์.....

๑. เพศ

[] ๑. ชาย

[] ๒. หญิง

๒. อายุ.....ปี

๓. ระดับการศึกษา

[] ๑. ไม่ได้เรียนหนังสือ

[] ๒. ประถมศึกษา

[] ๓. มัธยมศึกษา

[] ๔. อนุปริญญา

[] ๕. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

[] ๖. อื่นๆระบุ.....

๔. สถานภาพสมรส

[] ๑. โสด

[] ๒. แต่งงานแล้ว

[] ๓. หม้าย หย่า/แยก

[] ๔. อื่นๆระบุ.....

๕. อาชีพ

[] ๑. ทำงานบ้าน

[] ๒. รับจ้าง

[] ๓. เกษตรกรรม

[] ๔. ค้าขาย

[] ๕. รับราชการ,รัฐวิสาหกิจ

[] ๖. อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ ๒ แบบประเมินปัญหาความเจ็บป่วย มี ๓ ตอน

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อมูลหรือเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

ตอนที่๑. แบบประเมินพฤติกรรม ด้านสุขภาพ		ไม่ทาน	๑ครั้ง ต่อสัปดาห์	๒-๓ครั้งต่อ สัปดาห์	ทุกวัน
๑.	อาหารที่ท่านรับประทานรสเค็มและรสหวาน				
๒.	ท่านรับประทานอาหารกลุ่มทอด ปิ้ง ย่าง				
		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
๓.	งานที่ท่านทำเกินวันละ๘ ชั่วโมงต่อวัน				
๔.	ท่านทำงานโดยไม่ค่อยมีโอกาสปรับเปลี่ยนอิริยาบถ				
๕.	ท่านมีเหตุให้มักกลืนอุจจาระ,ปัสสาวะอยู่เสมอๆ				
๖.	ท่านมีโอกาสไปกระทบร้อน/เย็นทันทีโดยไม่ทันปรับตัว				
	ตอนที่ ๒ แบบประเมิน การรับรู้ช่วง ๑ เดือนที่ผ่านมา	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
๗.	มีปัญหาในการนอน				
๘.	มีสมาธิน้อยลง				
๙.	รู้สึกหงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
๑๐.	รู้สึกรู้สึกเบื่อ/เซ็ง				
๑๑.	รู้สึกว่าไม่อยากพบปะผู้คน				
	ตอนที่ ๓.ให้ท่านประเมินตนเองตั้ง อาการต่อไปนี้	นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก
๑๒.	ท่านมักปวดศีรษะแม้ไม่ใช้สายตา ในข้อนี้ถ้าไม่มีเลยข้ามไปข้อ๑๕.				
๑๓.	อาการปวดศีรษะร้าวเข้าเบ้าตา				

๑๔.	มีอาการปวดต้นคอและขมับด้วย				
๑๕.	ท่านปวดเมื่อยต้นคอ,บ่า,และไหล่ ในข้อนี้ถ้าไม่มีเลยข้ามไปข้อ๑๙.				
๑๖.	อาการปวดขาไปปลายมือและเท้า				
๑๗.	ท่านรู้สึกเหนื่อยเหมือนหายใจ ไม่อิ่ม,เพลอถอนหายใจ				
๑๘.	ท่านเมื่อยทั้งตัวแม้ไม่ได้ทำงานหนักและ คล้ายไขข้อ,ลื่นเป็นฝ้า				
๑๙.	ท่านยกที่หน้าอกและเจ็บสันหลัง ในข้อนี้ถ้าไม่มีเลยข้ามไปข้อ๒๓.				
๒๐.	ปวดเมื่อยไปทั่วตัวและข้อกระดูก				
๒๑.	ท่านท้องผูกถ่ายลำบาก ร่วมกับอาการ ท้องขึ้นตอนบ่อยๆ				
๒๒.	ท่านวิงเวียนศีรษะแต่นอนไม่หลับ				
๒๓.	มีอาการจุกแน่นเหมือนอาหาร ไม่ย่อย แสบอก,ลื่นปี่				
๒๔.	ปวดเมื่อยตามร่างกายคล้าย เป็นไข้ ปัสสาวะเข้ม				
๒๕.	ปวดยกขาโยกขาและเมื่อยบั้นเอว ด้านขวา				

ส่วนที่๓.แบบสอบถามงานวิจัยชุดกิจกรรม มี ๓ ชุดกิจกรรม

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ นามสกุล.....

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามกิจกรรมชุดที่๑. ด้านศีล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับทักษะการเรียนรู้และสามารถปฏิบัติได้ ของท่านใน
การร่วมกิจกรรมมากที่สุด เพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ ซึ่งแบ่งเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

- ๕ หมายถึง มีการเรียนรู้และปฏิบัติในระดับมากที่สุด
- ๔ หมายถึง มีการเรียนรู้และปฏิบัติในระดับมาก
- ๓ หมายถึง มีการเรียนรู้และปฏิบัติในระดับปานกลาง
- ๒ หมายถึง มีการเรียนรู้และปฏิบัติในระดับน้อย

๑ หมายถึง มีการเรียนรู้และปฏิบัติในระดับน้อยที่สุด

ท่านเรียนรู้หลักการปฏิบัติตนในยามป่วย(ศีล)	ระดับการเรียนรู้				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. อาหารแสลงเป็นสิ่งที่ไม่ควรรับประทาน					
๒. เมื่อร่างกายเจ็บป่วยอาหารอาจเป็นโทษได้					
๓. อาหารที่ไม่ควรบำรุงในยามป่วยไข้ คือ รังนก ชุปไก่สกัด					
๔. อาหารที่หวานเย็นไม่เหมาะกับคนเจ็บป่วย					
๕. การกลืนอุจจาระและปัสสาวะเป็นสาเหตุการเจ็บป่วย					
๖. ยามเจ็บป่วยไม่ควรรับประทานสัตว์ปีก					
๗. ผักที่มีรสร้อนไม่เหมาะกับผู้ป่วย เช่น ทุเรียน, หน่อไม้, สะตอ					
๘. ผลไม้ที่หวานจัดไม่เหมาะกับผู้ป่วย เช่น ทุเรียน, ลำไย, ขนุน					
๙. อาหารทะเลสดและเย็นไม่เหมาะกับผู้ป่วย					
๑๐. งดรับประทานไข่นี้อาจจะไปเลี้ยงโรคให้หายช้า					
๑๑. อาหารสมุนไพรไทยมีสรรพคุณเป็นยาด้วย					
๑๒. การกินอาหารควรคิดถึงคุณค่ามีความสำคัญมากกว่ารสชาติ					
๑๓. การไม่รับประทานอาหารเช้ามีส่วนทำให้เจ็บป่วย					
๑๔. อารมณ์โกรธเป็นเหตุทำให้ร่างกายเจ็บป่วย					
๑๕. อารมณ์โศกเศร้าเสียใจเป็นเหตุทำให้ร่างกายเจ็บป่วย					

ตอนที่ ๓ กิจกรรมชุดที่ ๒. ด้านสมาธิ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความรู้สึกด้านกายและใจของท่านในการร่วมกิจกรรมมากที่สุด เพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ ซึ่งแบ่งเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

- ๕ หมายถึง มีความรู้สึกผ่อนคลายและร่างกายแข็งแรง ในระดับมากที่สุด
- ๔ หมายถึง มีความรู้สึกผ่อนคลายและร่างกายแข็งแรง ในระดับมาก
- ๓ หมายถึง มีความรู้สึกผ่อนคลายและร่างกายแข็งแรง ในระดับปานกลาง
- ๒ หมายถึง มีความรู้สึกผ่อนคลายและร่างกายแข็งแรง ในระดับระดับน้อย
- ๑ หมายถึง มีความรู้สึกผ่อนคลายและร่างกายแข็งแรง ในระดับระดับน้อยที่สุด

การเปลี่ยนแปลงจากกิจกรรมสมาธิเคลื่อนไหว ในการผ่อนคลายด้านร่างกายและจิตใจ	ระดับความรู้สึก				
	๕	๔	๓	๒	๑

๑. ขณะก้าวเท้าท่านทรงตัวได้ดี					
๒. เมื่อเท้าสัมผัสพื้นท่านรู้สึกสบายผ่อนคลาย					
๓. เสียงสวดมนต์/ระฆังทำให้ใจสงบ					
๔. เสียงสวดมนต์/ระฆังทำให้เดินสบาย					
๕. ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านทำงานมากขึ้น					
๖. ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านเต้นเร็วแต่ไม่เหนื่อย					
๗. ขณะที่ก้าวเดินปอดท่านทำงานมากขึ้นแต่ไม่เหนื่อย					
๘. ขณะที่ก้าวเดินปอดท่านทำงานมากขึ้นแต่ผ่อนคลาย					
๙. ขณะที่ก้าวเดินท่านหายใจได้ลึกมากขึ้น					
๑๐. ขณะก้าวเดินท่านรู้สึกเดินช้าลง					
๑๑. การเดินช้าลงทำให้กล้ามเนื้อท่านยึดตัว					
๑๒. การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิ					
๑๓. การเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเอง					
๑๔. การกำหนดก้าวเดินทำให้ท่านเดินช้าลง					
๑๕. เดินผ่านไป ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลาย					

ตอนที่ ๔ กิจกรรมชุดที่ ๓.ด้านปัญญา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการรับรู้ทางอารมณ์และความเข้าใจของท่านในการสวดบทโพชฌงค์ในการร่วมกิจกรรมมากที่สุด เพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ ซึ่งแบ่งเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

- ๕ หมายถึง มีความสงบเมื่อจิตมีสมาธิและพิจารณาเหตุผลในระดับมากที่สุด
- ๔ หมายถึง มีความสงบเมื่อจิตมีสมาธิและพิจารณาเหตุผลในระดับมาก
- ๓ หมายถึง มีความสงบเมื่อจิตมีสมาธิและพิจารณาเหตุผลในระดับปานกลาง
- ๒ หมายถึง มีความสงบเมื่อจิตมีสมาธิและพิจารณาเหตุผลในระดับน้อย
- ๑ หมายถึง มีความสงบเมื่อจิตมีสมาธิและพิจารณาเหตุผลในระดับน้อยที่สุด

การสวดมนต์และการแผ่เมตตา	ระดับความอารมณ์และเหตุผล				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑.ท่านมีสติในการพิจารณาตัวอักษร					
๒.ท่านพิจารณาความหมายในบทสวด					
๓.เข้าใจในหลักโพชฌงค์					
๔.เข้าใจถึงเหตุของการเจ็บป่วยมาจากความไม่พอดี					
๕.การสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย					
๖.การสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรง					

๗.การสวดมนต์ทำให้ท่านเกิดอิมใจ					
๘.การสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์					
๙.การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ					
๑๐.การสวดมนต์ทำให้ระงับความโศกเศร้าเสียใจ					
๑๑.ท่านยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข					
๑๒.ท่านรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรักมีความสุข					
๑๓.ท่านให้อภัยผู้อื่นที่ทำผิดพลาดไปบ้าง					
๑๔.ท่านให้อภัยตนเองที่ทำผิดพลาดไปบ้าง					
๑๕.การแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุข					

ส่วนที่๔.ข้อเสนอแนะอื่นๆ/กิจกรรมชุดที่ ๔

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างสูงที่ท่านกรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้

