แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ เวชศาสตร์วิถีชีวิต

Lifestyle Assessment

ชื่อ.....สกุล.....HN..... วันที่.....

การวินิจฉัย.....

แต่ละข้อให้ท่านพิจารณาใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ว่าท่าน.....

1	ส่วนใหญ่จะตื่นเช้ามาด้วยความรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า	O ใช่	O ไม่ใช่
2	มักมีอาการหลับๆตื่นๆ	O ใช่	O ไม่ใช่
3	มีกิจกรรมส่งเสริม ฝึกจิตใจ ฝึกสมาธิ อย่างน้อย 2 ครั้ง (ทำสมาธิ สวดมนต์ เข้าโบสถ์)	O ใช่	O ไม่ใช่
4	รู้สึกว่าโดยปกติสามารถจัดการความเครียดได้อย่างดี	O ใช่	O ไม่ใช่
5	สามารถรับฟังความเห็นต่างของผู้อื่นเป็นส่วนใหญ่	O ใช่	O ไม่ใช่
6	พูดคุย หรือ พบปะ กับเพื่อนสนิท คนในครอบครัว ≥ 3 ครั้ง	O ใช่	O ไม่ใช่
7	สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า หรือ สารระเหย	O ใช่	O ไม่ใช่

แต่ละข้อให้ท่านพิจารณาใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา และเลือกค่าประมาณตัวเลขที่ใกล้เคียงมากที่สุด

		<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10+
8	จำนวนมื้ออาหาร ที่กินอาหารนอกบ้านหรือซื้ออาหารกล่อง/ถุงนอกบ้าน ใน 1 สัปดาห์											
9	จำนวนวันที่ออกกำลังกายแบบแรงต้านใน1 สัปดาห์เช่น วิดพื้น ซิตอัพ สควอช											
10	จำนวนแก้วที่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานใน 1 สัปดาห์ เช่น น้ำผลไม้ กาแฟหรือชารสหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มชูกำลัง											
11	จำนวนชั่วโมงการนอนต่อวัน											
12	กินผลไม้ กี่ส่วน ต่อวัน*											
13	จำนวนชั่วโมงที่นั่งอยู่กับที่ต่อวัน											
14	จำนวน ดื่มมาตรฐาน (Standard Drink) ของเครื่อง ดื่มแอลกอฮอลต่อวัน (หากไม่ดื่มให้ใส่ < 1) **											
15	กินผัก กี่ส่วนต่อวัน (1 ส่วน = ผักสุก 1 ทัพพี= ผักดิบ 2 ทัพพี)											

16	จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่ท่านออกกำลังกายชนิดแอโรบิก เช่นเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ										
< 30 นาที	30 นาที	45 นาที	1 ชม	1.5 ชม	2 ชม	2.5 ชม	3 ชม	3.5 ชม	4 ชม	4.5 ชม	5+ชม

* ผลไม้ 1 ส่วน = ผลไม้ขนาดเล็กเช่นองุ่น ลำไย 6-8ผล/ ผลไม้ขนาดกลาง กล้วย ส้ม 1 ผล/ ผลไม้ขนาดใหญ่ เช่น มะละกอ 6-8 ชิ้น

** แอลกอฮอล 1 ดื่มมาตรฐาน = เบียร์ (5%) 1 กระป๋อง หรือ 1 ขวดเล็ก 330 มล = ไวน์ (11-13%) 1 แก้วหรือ 100 มล = เหล้า วิสกี้ วอดก้า (30-40%) 3 ฝาหรือ 30 มล

LIVEWORKSHEETS

แปลผลการประเมิน

แต่ละข้อให้ท่านพิจารณาใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ว่าท่าน.....

1	ส่วนใหญ่จะตื่นเช้ามาด้วยความรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า	O ใช่ (2)	O ไม่ใช่
2	มักมีอาการหลับๆตื่นๆ	O ใช่	O ไม่ใช่ (2)
3	มีกิจกรรมส่งเสริม ฝึกจิตใจ ฝึกสมาธิ อย่างน้อย 2 ครั้ง (ทำสมาธิ สวดมนต์ เข้าโบสถ์)	O ใช่ (2)	O ไม่ใช่
4	รู้สึกว่าโดยปกติสามารถจัดการความเครียดได้อย่างดี	O ใช่ (3)	O ไม่ใช่
5	สามารถรับฟังความเห็นต่างของผู้อื่นเป็นส่วนใหญ่	O ใช่ (2)	O ไม่ใช่
6	พูดคุย หรือ พบปะ กับเพื่อนสนิท คนในครอบครัว ≥ 3 ครั้ง	O ใช่ (3)	O ไม่ใช่
7	สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า หรือ สารระเหย	O ใช่	O ไม่ใช่ (6)

แต่ละข้อให้ท่านพิจารณาใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา และเลือกค่าประมาณตัวเลขที่ใกล้เคียงมากที่สุด

		<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10+
8	จำนวนมื้ออาหาร ที่กินอาหารนอกบ้านหรือซื้ออาหารกล่อง/ถุงนอกบ้าน ใน 1 สัปดาห์	(1)	(1)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
9	จำนวนวันที่ออกกำลังกายแบบแรงต้านใน1 สัปดาห์เช่น วิดพื้น ซิตอัพ สควอช	0	1	2	2	2	2	2	2	-	-	-
10	จำนวนแก้วที่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานใน 1 สัปดาห์ เช่น น้ำผลไม้ กาแฟหรือชารสหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มชูกำลัง	3	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0
11	จำนวนชั่วโมงการนอนต่อวัน	0	0	0	0	0	0	0	5	6	6	6
12	กินผลไม้ กี่ส่วน ต่อวัน *	0	0	0	2	3	2	2	0	0	0	0
13	จำนวนชั่วโมงที่นั่งอยู่กับที่ต่อวัน	3	3	3	3	3	3	1	1	0	0	0
14	จำนวน ดื่มมาตรฐาน (Standard Drink) ของเครื่อง ดื่มแอลกอฮอลต่อวัน (หากไม่ดื่มให้ใส่ < 1) **	4	4	0 (4 if male)	0	0	0	0	0	0	0	0
15	กินผัก กี่ส่วนต่อวัน (1 ส่วน = ผักสุก 1 ทัพพี= ผักดิบ 2 ทัพพี)	0	0	1	1	2	2	3	3	3	2	2
16	จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่ท่านออกกำลังกายชนิดแอโรบิก เช่นเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ											

< 30 นาที	30 นาที	45 นาที	1 ชม	1.5 ชม	2 ชม	2.5 ชม	3 ชม	3.5 ชม	4 ชม	4.5 ชม	5+ชม
0	1	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5

* ผลไม้ 1 ส่วน = ผลไม้ขนาดเล็กเช่นองุ่น ลำไย 6-8ผล/ ผลไม้ขนาดกลาง กล้วย ส้ม 1 ผล/ ผลไม้ขนาดใหญ่ เช่น มะละกอ 6-8 ชิ้น

** แอลกอฮอล 1 ดื่มมาตรฐาน = เบียร์ (5%) 1 กระป๋อง หรือ 1 ขวดเล็ก 330 มล = ไวน์ (11-13%) 1 แก้วหรือ 100 มล = เหล้า วิสกี้ วอดก้า (30-40%) 3 ฝาหรือ 30 มล

LIVEWORKSHEETS

1. ด้านการกิน : ผลรวมข้อ 8, 10, 12, 15 10 คะแนน
2. ด้านการออกกำลังกาย : ผลรวมข้อ 9, 13, 16 10 คะแนน
3. ด้านการนอน : ผลรวมข้อ 1, 2, 11 10 คะแนน
4. ด้านบุหรี่ แอลกอฮอล : ผลรวมข้อ 7, 14 10 คะแนน
5. ด้านจิตใจ : ผลรวมข้อ 3, 4 5 คะแนน
6. ด้านความสัมพันธ์ : ผลรวมข้อ 5, 6 5 คะแนน

คะแนนวิถีชีวิต จากผลรวมของทั้ง 6 ด้าน : คะแนนเต็ม 50 คะแนน

	แปลผล	คะแนนที่ได้
เป็นโอกาสดีที่จะได้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยให้คุณปรับวิถีชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้นได้อย่างชัดเจน	ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย	0-20
คุณมีวิถีชีวิตที่เหมาะสม และดีในบ้างเรื่อง ซึ่งยังมีบางส่วนที่จะช่วยเสริมให้คุณมีสุขภาพดียิ่งขึ้น ลดความเสี่ยงการเกิดโรคในอนาคต	เท่าค่าเฉลี่ย	21-30
คุณมีวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพหลายด้าน มีแค่ส่วนน้อยที่คุณควรลองพิจารณาว่าจะสามารถพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไปได้อีกหรือไม่	ดีมาก	31-40
คุณมีวิถีชีวิตที่ดีเยี่ยม มีแค่จุดเล็กๆน้อยๆที่คุณอาจจะเพิ่มเติมให้ดีเพิ่มขึ้นครบทุกด้าน	ดีเยี่ยม	41-50

LIVEWORKSHEETS