**ลำดับที่** ………

**ชื่อผู้รวบรวมข้อมูล** ................................................................................. **วันที่** ...........................................

**แบบสอบถาม**

**การนอนและพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวา**

**และกลุ่มเปรียบเทียบ**

|  |
| --- |
| **ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป** |

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ และเติมคำในช่องว่าง

|  |
| --- |
| 1. ท่านป่วยเป็นโรคเบาหวานหรือไม่  * ป่วย * ไม่ป่วย |
| 1. เพศ  * ชาย * หญิง |
| 1. อายุ .................. ปี (จำนวนปี) |
| 1. ส่วนสูง ............................ เซ็นติเมตร |
| 1. น้ำหนักตัว .............................. กิโลกรัม |
| 1. “อาชีพหลัก” ของท่านคืออะไร  * เกษตรกรรม * ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว * รับราชการ * พนักงานบริษัทเอกชน * อื่นๆ (ระบุ)……………………… |
| 1. ตลอดช่วงชีวิต ท่านเคยสูบบุหรี่เกิน 100 มวน หรือไม่ ? | |
| * ใช่ * ไม่ใช่ | |
| 1. ในปัจจุบัน ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีอัลกอฮอล์หรือไม่ | |
| * ไม่ดื่ม * ดื่ม | |
| 1. ถ้าดื่ม ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีอัลกอฮอล์บ่อยแค่ไหน | |
| * ดื่มน้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน * ดื่ม 1-3 ครั้งต่อเดือน * ดื่ม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ * ดื่ม 2-4 ครั้งต่อสัปดาห์ * ดื่มเกือบทุกวัน * ดื่มทุกวัน | |

|  |
| --- |
| **ส่วนที่ 2 พฤติกรรมเสี่ยง** |

|  |
| --- |
| **ข.พฤติกรรมการนอน** |
| 1. ท่านคิดว่าตัวเองใช้ชีวิตในรูปแบบใด |
| * นกฮูก (นอนดึก ตื่นสาย รู้สึกกระปรี้กระเปร่าในตอนกลางคืน ชอบนอนในตอนกลางวัน) * นกกางเขน (นอนหัวค่ำ ตื่นเช้า รู้สึกกระปรี้กระเปร่าในตอนกลางวัน และชอบทำงานเฉพาะในตอนกลางวัน) |
| 1. ปกติ ท่านนอนวันละกี่ชั่วโมง |
| * ระบุจำนวนชั่วโมงที่นอน ............ ชั่วโมง * โดยมักจะเข้านอนเวลา ...................... น. * และตื่นนอนเวลา ....................... น. |

**ค.พฤติกรรมการออกกำลังกาย**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ท่านทำกิจกรรมต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน** | | | | | |
| **กิจกรรม** | **ระดับความถี่ในการทำกิจกรรม** | | | | |
| 1. ในช่วงเวลาพักผ่อน ท่านทำกิจกรรมที่ใช้กำลัง มากน้อยเพียงใด เมื่อเปรียบเทียบกับคนในวัยเดียวกัน | 5  มากกว่ามาก | 4  มากกว่า | 3  ใกล้เคียงกับ | 2  น้อยกว่า | 1  น้อยกว่ามาก |
| 1. ในช่วงเวลาพักผ่อน ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย บ่อยแค่ไหน | 1  ไม่เคย | 2  นานๆครั้ง | 3  บางครั้ง | 4  บ่อย | 5  บ่อยมาก |
| 1. ในช่วงเวลาพักผ่อน ท่านเดิน บ่อยแค่ไหน | 1  ไม่เคย | 2  นานๆครั้ง | 3  บางครั้ง | 4  บ่อย | 5  บ่อยมาก |
| 1. ในช่วงเวลาพักผ่อน ท่านขี่จักรยาน บ่อยแค่ไหน | 1  ไม่เคย | 2  นานๆครั้ง | 3  บางครั้ง | 4  บ่อย | 5  บ่อยมาก |
| 1. ในช่วงเวลาพักผ่อน ท่านมีเหงื่อออก บ่อยแค่ไหน | 1  ไม่เคย | 2  นานๆครั้ง | 3  บางครั้ง | 4  บ่อย | 5  บ่อยมาก |
| 1. ในช่วงเวลาพักผ่อน ท่านดูทีวีบ่อยแค่ไหน | 1  ไม่เคย | 2  นานๆครั้ง | 3  บางครั้ง | 4  บ่อย | 5  บ่อยมาก |

**ง. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร**

ท่านกินเนื้อสัตว์ต่อไปนี้มากน้อยแค่ไหน?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ประเภทเนื้อสัตว์** | **ความถี่ในการกิน** | | **ปริมาณที่กินต่อครั้ง** |
| 1. เนื้อหมู/ วัว /ควาย/ แพะ/ แกะ | * ไม่เคยกิน หรือกินน้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 2-3 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ | * กิน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 1 ครั้งต่อวัน * กิน 2 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า | * กินน้อยกว่า 1 ขีด * กินประมาณ 1 ขีด * กินมากกว่า 1 ขีด |
| 1. เนื้อไก่/เป็ด/นก | * ไม่เคยกิน หรือกินน้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 2-3 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ | * กิน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 1 ครั้งต่อวัน * กิน 2 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า | * กินน้อยกว่า 1 ขีด * กินประมาณ 1 ขีด * กินมากกว่า 1 ขีด |
| 1. ผัก | * ไม่เคยกิน หรือกินน้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 2-3 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ | * กิน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 1 ครั้งต่อวัน * กิน 2 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า | * กินน้อยกว่า 1 ถ้วย * กินประมาณ 1ถ้วย * กินมากกว่า 1 ถ้วย |
| 1. ผลไม้ | * ไม่เคยกิน หรือกินน้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 2-3 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ | * กิน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 1 ครั้งต่อวัน * กิน 2 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า | * กินน้อยกว่า 1 ถ้วย * กินประมาณ 1ถ้วย * กินมากกว่า 1 ถ้วย |
| 1. ขนมหวาน | * ไม่เคยกิน หรือกินน้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 2-3 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ | * กิน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 1 ครั้งต่อวัน * กิน 2 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า | * กินน้อยกว่า 1 ถ้วย * กินประมาณ 1 ถ้วย * กินมากกว่า 1 ถ้วย |
| 1. ข้าว | * ไม่เคยกิน หรือกินน้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 2-3 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ | * กิน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 1 ครั้งต่อวัน * กิน 2 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า | * กินน้อยกว่า 1 ถ้วย * กินประมาณ 1ถ้วย * กินมากกว่า 1 ถ้วย |
| 1. กินข้าวมากกว่า 1 ถ้วย ต่อมื้อ | * ไม่เคยกิน หรือกินน้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 2-3 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ | * กิน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 1 ครั้งต่อวัน * กิน 2 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า |  |
| 1. ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน | * ไม่เคยกิน หรือกินน้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อเดือน * กิน 2-3 ครั้งต่อเดือน * กิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ | * กิน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ * กิน 1 ครั้งต่อวัน * กิน 2 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า | * กินน้อยกว่า 1 แก้ว * กินประมาณ 1แก้ว * กินมากกว่า 1 แก้ว |