

แบบสอบถามผลลัพธ์การทำหน้าที่ของการนอนหลับ-ฉบับย่อ (Thai version)

(The Functional Outcome of Sleep Questionnaire- short version)

บางคนมีความยากลำบากในการทำกิจกรรมประจำวันเมื่อมีรู้สึกอ่อนล้าหรือง่วงนอน แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินว่าโดยทั่วไปแล้วท่านมีความยากลำบากในการทำกิจกรรมต่างๆ เมื่อมีอาการอ่อนล้าหรือง่วงนอนมาก โดยความง่วงนอนหรืออ่อนล้า ในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกที่ท่านไม่สามารถจะทำให้ตาสว่าง หรือมีอาการสัปหงก รู้สึกเหมือนจะเพลอหลับ โดยที่ไม่ใช่เป็นความรู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนล้าจากภายหลังการออกกำลังกาย

คำชี้แจง :

กรุณาเลือกคำตอบในช่องว่างเพียงคำตอบเดียวที่เป็นจริงสำหรับตัวท่าน

กิจกรรม	ไม่ได้มีกิจกรรมนี้ (0)	ระดับความยากลำบาก			
		ไม่มีความยากลำบาก (4)	เล็กน้อย (3)	ปานกลาง (2)	มาก (1)
1. ท่านมีความยากลำบากในการมีสมาธิกับสิ่งที่ทำเนื่องมาจากท่านรู้สึกง่วงนอนหรืออ่อนล้า					
2. ท่านมีความยากลำบากในการจดจำสิ่งต่างๆเนื่องมาจาก					

ท่านรู้สึกง่วงนอนหรืออ่อนล้า					
3. ท่านมีความยากลำบากในการขับเคลื่อนยนต์เป็นระยะทางไกลๆ เนื่องจากท่านรู้สึกง่วงนอนหรืออ่อนล้า					
4. ท่านมีความยากลำบากในการขับเคลื่อนยนต์เป็นระยะทางไกลๆ เนื่องจากท่านรู้สึกง่วงนอนหรืออ่อนล้า					
5. ท่านมีความยากลำบากในการไปเยี่ยมเยียนครอบครัวหรือเพื่อนๆ ของท่าน เนื่องจากท่านรู้สึกง่วงนอนหรืออ่อนล้า					
กิจกรรม	ไม่ได้มีกิจกรรมนี้ (0)	ระดับความยากลำบาก			
		ไม่มีความยากลำบาก ก (4)	เล็กน้อย ย (3)	ปานกลาง ล (2)	มาก ม (1)
6. ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงานของท่านเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากท่านรู้สึกง่วงนอนหรืออ่อนล้า					

7. ท่านมีความยากลำบากในการที่จะดูโทรทัศน์หรือชมภาพยนตร์เนื่องจากท่านรู้สึกง่วงนอนหรืออ่อนล้า					
8. ท่านมีความยากลำบากในการที่จะทำให้ตัวเองรู้สึกกระฉับกระเฉงในตอนเย็นเนื่องจากท่านรู้สึกง่วงนอนหรืออ่อนล้า					
9. ท่านมีความยากลำบากในการที่จะทำให้ตัวเองรู้สึกกระฉับกระเฉงในตอนเช้าเนื่องจากท่านรู้สึกง่วงนอนหรืออ่อนล้า					
กิจกรรม	ไม่ได้มีเพศสัมพันธ์ (0)	ไม่เปลี่ยนแปลง (4)	เปลี่ยนแปลงเล็กน้อย (3)	เปลี่ยนแปลงปานกลาง (2)	เปลี่ยนแปลงมาก (1)
10. ความต้องการการใกล้ชิดหรือการมีเพศสัมพันธ์ของท่านเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากท่านรู้สึกง่วงนอนหรืออ่อนล้า					