

ภาคผนวก ง.

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ตารางที่ ก-๑ แสดงดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามประเมินคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพ
กาย

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	สรุป
		๑	๒	๓	๔	๕			
คุณภาพชีวิตทางกาย									
๑	มีอาการจุกแน่นบริเวณลิ้นปี่ แสบอก	๐	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๐.๘ ๐	ใช้ได้
๒	มีอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐ ๐	ใช้ได้
๓	มีอาการครั่นเนื้อครั่นตัวเหมือนมีไข้/ ปัสสาวะสีเข้ม	+๑	+๑	+๑	๐	+๑	๕	๐.๘ ๐	ใช้ได้
๔	มีอาการเจ็บยกขาโยกขาหรือปวด เมื่อยบั้นเอว	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๕	มีอาการตา ,หน้าตาและผิวกายออก เหลือง	๐	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๐.๘ ๐	ใช้ได้
๖	มีอาการปวดเมื่อยทั้งตัว/ ปวดตามข้อทุก กระดูก	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๗	มีอาการท้องผูกถ่ายลำบาก	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๘	มีอาการเสียดหรือเจ็บจี๊ดตามแนวลำไส้ บริเวณท้อง	+๑	๐	+๑	+๑	๐	๔	๐.๖ ๐	ใช้ได้
๙	มีอาการนอนไม่หลับตอนกลางคืน	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๑๐	มีอาการมึนงง สมองตื้อๆ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๑๑	มีอาการปวดศีรษะทั้ง2ข้าง หรือข้างเดียว แม้ไม่ได้ใช้สายตา	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๑๒	มีอาการปวดร้าวเข้าบ่าตา	+๑	+๑	+๑	+๑	๐	๔	๐.๘ ๐	ใช้ได้
๑๓	มีอาการตาพร่ามัว หรือ หูอื้อ	+๑	+๑	+๑	+๑	๐	๔	๐.๘ ๐	ใช้ได้
๑๔	มีอาการปวดจากท้ายทอยไปที่ขมับ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	สรุป
		๑	๒	๓	๔	๕			
๑๕	มีอาหารปวดตึงคอ บ่า ไหล่	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๑๖	มีอาหารปวดขาไปตามปลายมือปลายเท้า	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘ ๐	ใช้ได้
๑๗	มีอาหารเหนื่อยหอบ หรือหายใจไม่เต็มอิมหรือถอนหายใจ	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๔	๐.๘ ๐	ใช้ได้
๑๘	มีอาหารเมื่อยทั้งตัวแม้ไม่ได้ทำงานหนักเหมือนมีไข้จับ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๑๙	ลิ้นมีฝ้าขาว	๐	+๑	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘ ๐	ใช้ได้
กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลัก ๕ อ. ด้านอาหาร									
๒๐	ท่านรับประทานอาหารเช้าทุกวัน	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๒๑	ท่านรับประทานอาหารตรงต่อเวลา	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๒๒	ท่านได้รับประทานอาหารครบหลัก ๕ หมู่ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ข้าว แป้งต่างๆ ผัก ผลไม้ และไขมัน ฯลฯ บ่อยมากน้อยเพียงใด	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๒๓	ท่านมีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารรสอ่อนไม่เน้นรสจัด	๐	+๑	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘ ๐	ใช้ได้
๒๔	ท่านสามารถที่จะเลือกรับประทานอาหารที่ สด ใหม่ ประุงเอง ไม่ใช่อาหารสำเร็จรูปเช่น บะหมี่สำเร็จรูป อาหารสำเร็จรูปแช่แข็งได้มากน้อยเพียงใด	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๒๕	ท่านมีความรู้สึกลอยากรับประทานอาหารหรือความรู้สึกละเลยอาหารมากน้อยเพียงใด	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๒๖	ท่านได้เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ก่อนกลืนอาหาร	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๒๗	ท่านสามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่แสดงมีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาสมุนไพร เช่น อาหารทะเล ไข่ ของหมักดอง ขนמרส	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	สรุป
		๑	๒	๓	๔	๕			
	หวานจัด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฯลฯ								
กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลัก ๕ อ. ด้านออกกำลังกาย									
๒๘	ท่านออกกำลังกายทุกวันหรืออย่างน้อย ๓- ๔ วัน ต่อ สัปดาห์เพื่อช่วยลดความ ปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๒๙	ท่านเลือกแบบการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับตัวเองโดยคำนึงถึงเพศ วัย ความถนัดและความชอบเพื่อช่วยให้ ปฏิบัติได้ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ	+๑	๐	+๑	๐	+๑	๓	๐.๖ ๐	ใช้ได้
๓๐	ท่านคิดว่าออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ โลหิตไหลหมุนเวียนดีและทำให้การเผา ผลาญอาหารได้ดีขึ้น	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๓๑	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายแล้วทำให้ โรคประจำตัวมีอาการรุนแรงน้อยลง หรือ ช่วยลดอาการของโรคที่เป็นอยู่	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๓๒	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายแล้วช่วยให้ สุขภาพจิตดีขึ้น สามารถผ่อนคลายความ ตึงเครียด	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๓๓	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเพื่อทำให้ นอนหลับได้ดีขึ้น	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๓๔	ท่านรู้สึกว่ามีพลังความสามารถในการ เคลื่อนไหวในการทำกิจการงานต่างๆ หรือกิจกรรมส่วนตัว	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลัก ๕ อ. ด้านอากาศ									
๓๖	ท่านรู้สึกพอใจกับสภาพแวดล้อมของ ชุมชน หรือที่ทำงาน	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๔	๐.๘ ๐	ใช้ได้
๓๗	ท่านรู้สึกว่าสามารถหายใจได้เต็มปอด สดชื่น	+๑	๐	+๑	+๑	๐	๓	๐.๖ ๐	ใช้ได้
๓๘	ท่านรู้สึกไม่เหนื่อยง่าย หรือไม่อ่อนเพลีย	๐	+๑	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘ ๐	ใช้ได้

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	สรุป
		๑	๒	๓	๔	๕			
กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลัก ๕ อ. ด้านอารมณ์									
๓๙	๓๙.ท่านมีความพอใจในสุขภาพตอนนี้	+๑	+๑	+๑	๐	+๑	๔	๐.๘ ๐	ใช้ได้
๔๐	๔๐.ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เช่น มีความสุข ความสงบ ความหวังตามสมควรแก่สภาพ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๔๑	๔๑.ท่านมีสมรรถาที่ดีในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆของชีวิต	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๔	๐.๘ ๐	ใช้ได้
๔๒	๔๒.ท่านรู้สึกจิตใจผ่อนคลายไม่หงุดหงิดหรือโมโหง่าย หรือหดหู่สิ้นหวัง	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๔๓	๔๓.ท่านสามารถจัดการกับความเครียด ความโกรธที่เข้ากระทบได้ดี	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลัก ๕ อ. ด้านอุจจาระ									
๔๔	ท่านมีสุขนิสัยที่ดีเกี่ยวกับระบบการขับถ่ายคือถ่ายตามเวลาทุกวัน	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๔๕	ท่านมีอาการท้องผูกและต้องดื่มน้ำมากๆ หรือใช้ยาระบายช่วย	+๑	+๑	+๑	+๑	๐	๔	๐.๘ ๐	ใช้ได้
หลักธรรมอิทธิบาท ๔									
๔๖	๔๖. ท่านรู้สึกมีความรักและเชื่อมั่นศรัทธาในการรักษาแบบแพทย์แผนไทย	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๔๗	๔๗.ท่านรู้สึกมีความรักและเชื่อมั่นศรัทธาในการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ)	+๑	๐	+๑	๐	+๑	๓	๐.๖ ๐	ใช้ได้
๔๘	ท่านมีความอดทนเพียรพยายามในการรับประทานยาและการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕ อ.(อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ)	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๔	๐.๘ ๐	ใช้ได้
๔๙	ท่านมีความขยันในการรับประทานยาและการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕อ.(อาหาร	๐	+๑	๐	+๑	+๑	๓	๐.๖ ๐	ใช้ได้

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	สรุป
		๑	๒	๓	๔	๕			
	ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ)								
๕๐	ท่านมีการเอาใจใส่หมั่นสำรวจดูว่ามีการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตท่านทั้งทางกายและใจ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๕๑	ท่านมีการเอาใจใส่หมั่นสำรวจว่าได้มีการรับประทานยาและการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ)	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้
๕๒	ท่านมีการพิจารณาว่าได้มีการรับประทานยาและการปฏิบัติตัวตามหลักกิจกรรม ๕อ.	+๑	๐	+๑	+๑	๐	๓	๐.๖ ๐	ใช้ได้
๕๓	ท่านมีการพิจารณาว่ามีสาเหตุอะไรที่ทำให้ไม่สามารถรับประทานยาและการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุจจาระ)	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑	ใช้ได้