

65歳以上のかたへの基本チェックリスト

【タイ語】

แบบสอบถามพื้นฐานสำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป

記入日 วันที่บันทึก	年 ปี	月 เดือน	日 วันที่
氏名 / ชื่อ			
生年月日 วันเดือนปีเกิด	年 ปี	月 เดือน	日 วันที่

NO.	質問事項	คำถาม	回答はいずれかに○をつけてください。 กรุณาวางกลมคำตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง	
1.日常生活 ชีวิตประจำวัน	1	バスや電車で1人で外出していますか ออกนอกบ้านคนเดียวโดยใช้รถบัส รถไฟ ฯลฯ หรือไม่	0.はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	2	日用品の買い物をしていますか ออกไปซื้อของใช้ประจำวันหรือไม่	0.はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	3	預貯金の出し入れをしていますか ออกไปฝากถอนเงินบ้างหรือไม่	0.はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	4	友人の家を訪ねていますか ออกไปเยี่ยมบ้านเพื่อนบ้างหรือไม่	0.はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	5	家族や友人の相談にのっていますか ให้คำปรึกษาแก่ครอบครัว หรือ เพื่อนบ้างหรือไม่	0.はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
2.運動機能 สมรรถภาพใน การออกกำลังกาย	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか สามารถเดินขึ้นบันไดโดยไม่เกาะราวบันไดหรือกำแพงได้หรือไม่	0.はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか สามารถลุกจากเก้าอี้ได้โดยไม่ต้องเกาะจับสิ่งใดได้หรือไม่	0.はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	8	15分くらい続けて歩いていますか สามารถเดินติดต่อกันเป็นเวลา15นาทีได้หรือไม่	0.はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	9	この1年間に転んだことがありますか เคยหกล้มในหนึ่งปีที่ผ่านมาหรือไม่	0.はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	10	転倒に対する不安が大きいですか ความกังวลเกี่ยวกับการหกล้มมีมากหรือไม่	0.はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่

3. 栄養 โภชนาการ	11	6ヶ月間で2~3Kg以上の体重減少がありましたか ใน 6เดือนที่ผ่านมา น้ำหนักลดมากกว่า 2-3 กิโลกรัมหรือไม่	0. はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	12	(BMI บีเอ็มไอ) ※BMIとは、体重(kg)÷身長(m)で求めます。 ※ค่าบีเอ็มไอ หมายถึง ค่าที่ได้จาก น้ำหนัก (kg) ÷ {ส่วนสูง (m)} ²		
4. 口腔機能 สมรรถภาพ ของช่องปาก	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ทานอาหารแข็งๆได้ยากกว่าเก่า เมื่อเทียบกับครั้งปีที่แล้วหรือไม่	0. はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか เคยสำลักน้ำชาหรือน้ำแกงหรือไม่	0. はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	15	口の渇きが気になりますか รู้สึกเป็นกังวลเรื่องปากแห้งหรือไม่	0. はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
5. 閉じこもり การปิดกั้น ตัวเอง	16	週に1回以上は外出していますか ในหนึ่งอาทิตย์ออกไปข้างนอกมากกว่าหนึ่งครั้งหรือไม่	0. はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか จำนวนครั้งในการออกนอกบ้านลดลงเมื่อเทียบกับปีที่แล้วหรือไม่	0. はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
6. 物の忘れ หลงลืม	18	周りの人から「いつも同じ話を聞く」などの物忘れがあるとされますか เคยถูกคนรอบข้างพูดถึงความขี้ลืม เช่น “พูดซ้ำไปซ้ำมา” หรือไม่	0. はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか สามารถหาเบอร์โทรศัพท์ และโทรศัพท์ด้วยตนเองได้หรือไม่	0. はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか บางครั้งเคยตอบไม่ได้ว่าวันนี้เป็นวันที่เท่าไร เดือนอะไรหรือไม่	0. はい ใช่	1. いいえ ไม่ใช่

7. 7.	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない (在2อาทิตย์ที่ผ่านมา) มีความรู้สึกว่ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่านในแต่ละวันหรือไม่	0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0.	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった (在2อาทิตย์ที่ผ่านมา) ไม่รู้สึกสนุกกับสิ่งที่เคยทำแล้วสนุกหรือไม่	0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0.	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる (在2อาทิตย์ที่ผ่านมา) รู้สึกลำบากยุ่งยากกับสิ่งที่เคยทำได้อย่างง่ายหรือไม่	0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0.	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない (在2อาทิตย์ที่ผ่านมา) คิดว่าตัวเองเป็นคนไม่มีประโยชน์หรือไม่	0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0.	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする (在2อาทิตย์ที่ผ่านมา) รู้สึกอ่อนเพลียง่ายโดยไม่มีสาเหตุหรือไม่	0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0.	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.