



บันทึกพฤติกรรมนอนแบบชิค

Chic Checklist

โดย ภูวมินทร์ วงศ์เมาะ ภูมิน, บุณยวีร์ เจริญเศรษฐมณ, พิมพ์ลักษณ์ ชัยจิตติ
ประเสริฐ และวิทวัส สุรวฒนสกุล



5 - 10 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

Chic Checklist หรือบันทึกพฤติกรรมนอนแบบชิค เป็นเครื่องมือที่ให้ความรู้และปรับพฤติกรรมเพื่อการนอนหลับที่ดีขึ้นผ่านหลัก Sleep Hygiene Knowledge โดย Chic Checklist จะให้เราได้บันทึกพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขอนามัยการนอนหลับและประเมินว่าพฤติกรรมใดบ้างที่อาจเป็นสาเหตุให้นอนไม่หลับหรือทำให้ประสิทธิภาพการนอนลดลง เพื่อติดตามและปรับปรุงพฤติกรรมนั้นๆ ให้ดีขึ้น

วิธีการใช้งาน

1. อ่านและศึกษารายละเอียด Chic Checklist เพื่อใช้ติดตามพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขอนามัยการนอนหลับของตนเอง
2. บันทึกข้อมูลพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขอนามัยการนอนหลับไม่ดีของตนเองในแต่ละวัน
3. เมื่อบันทึกครบทั้ง 7 วัน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสรุปจำนวนครั้งในการทำพฤติกรรมนอนหลับที่ไม่ดีแต่ละข้อ
4. เลือกพฤติกรรมนอนหลับไม่ดีที่ตนเองทำบ่อยมากที่สุด 2 พฤติกรรม พร้อมทั้งวางแผนการปรับพฤติกรรมเหล่านั้นลงใน Chic Result

เป้าหมาย

เพื่อปรับปรุงสุขอนามัยการนอนหลับให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

อ้างอิง

1. วรรณ ตันชัยสวัสดิ์. (2536). สรีรวิทยาการนอนหลับ. สงขลา: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
2. วรุต อุณจิตสกุล, พ. อ. (2559). ความรู้คิดและพฤติกรรมบำบัดสำหรับภาวะนอนไม่หลับ (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I)). วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 61, 89-106.
3. สุดารัตน์ ชัยอาจ & พวงพยอม ปัญญา. (2548). การนอนไม่หลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. วารสารสภาการพยาบาล, 20(2), 12.

Chic Checklist (คำแนะนำ)

สุขอนามัยที่ดีในการนอนหลับ



- 1 ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำ
- 2 ควรหลีกเลี่ยงการนอนบนเตียงนานๆในกรณีที่นอนไม่ หากไม่สามารถหลับได้ภายใน 20 นาที ให้ไปทำกิจกรรมอื่นก่อน แล้วกลับมานอนใหม่เมื่อว่าง
- 3 ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3 - 4 ครั้ง/สัปดาห์ แต่หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายก่อนนอนอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- 4 ก่อนเข้านอนควรจัดเวลาสำหรับการผ่อนคลาย เช่น การอาบน้ำอุ่น การนั่งสมาธิ ฟังเพลง เป็นต้น
- 5 ก่อนนอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยง การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ โคลา ช็อกโกแลต โซดา เครื่องดื่มชูกำลัง
- 6 ก่อนนอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่
- 7 ไม่ควรนอนหลับในระหว่างวันเกิน 30 นาที และไม่ควรนอนหลังเวลา 15.00 น.
- 8 จัดห้องนอนให้ส่งเสริมการนอน ไม่ให้มีสิ่งกระตุ้น เช่น โทรทัศน์ เป็นต้น โดยห้องนอนควรใช้เพื่อการนอนหลับเป็นหลัก ควรเงียบสงบไม่มีเสียงรบกวน ไม่มีแสง มีอุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการนอนหลับ ถ่ายเทอากาศได้ดี
- 9 เตียงนอนควรเป็นเตียงที่นอนสบายไม่แข็งเกินไปและไม่นุ่มเกินไป เพราะอาจส่งผลให้เกิดอาการปวดหลัง
- 10 ไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ หลังอาหารเย็น และควรปัสสาวะให้เรียบร้อยก่อนเข้านอน
- 11 ไม่ควรมีนาฬิกาใกล้สายตาในขณะที่นอนและไม่ควรดูนาฬิกาบ่อยๆ
- 12 ในกรณีที่คู่่นอนมีอาการนอนกรน อาจใช้ที่อุดหูช่วย

Chic Checklist

Start

DD : MM : YY

End

DD : MM : YY

	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	รวมจำนวนวันที่ ทำพฤติกรรม
เข้านอนและตื่นนอน ไม่ตรงเวลา								=
ทำกิจกรรมอื่นบนเตียง นอกจากการนอน								=
ออกกำลังกายภายใน 2 ชม. ก่อนนอน								=
ดื่มคาเฟอีน ภายใน 4 ชม. ก่อนนอน								=
นอนหลับระหว่างวันเกิน 30 นาที								=
ดื่มน้ำปริมาณมาก ก่อนเข้านอน								=
นาฬิกาอยู่ใกล้สายตา ขณะนอน								=
มีเสียงกรนรบกวน								=
มีเสียงรบกวน ขณะนอนหลับ								=
เตียงนอนแข็งหรือ นุ่มจนเกินไป								=
อุณหภูมิร้อนหรือหนาว เกินไป								=
มีแสงสว่างในห้องนอน								=

Chic Result

ให้คุณเลือก
พฤติกรรมนอนหลับไม่ดีที่ทำมากที่สุด 2 พฤติกรรม
พร้อมทั้งวางแผนการปรับพฤติกรรมเหล่านั้นลงใน Chick Result โดยสามารถศึกษาคำแนะนำจาก Chick Checklist ประกอบกันได้

พฤติกรรมนอนหลับไม่ดีที่ทำมากที่สุด (จำนวนวันในการทำพฤติกรรมมากที่สุด)	พฤติกรรมนอนหลับไม่ดีที่ทำมากที่สุด (จำนวนวันในการทำพฤติกรรมมากที่สุด)
สาเหตุในการทำพฤติกรรม	สาเหตุในการทำพฤติกรรม
วิธีการลดพฤติกรรม	วิธีการลดพฤติกรรม



Chic Checklist

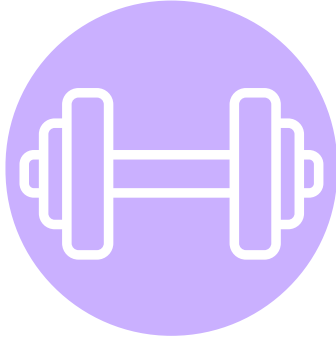
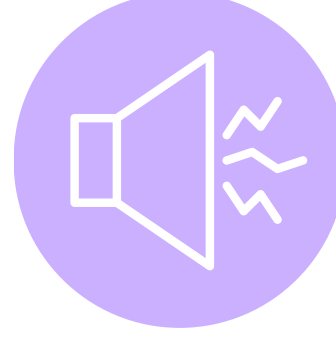
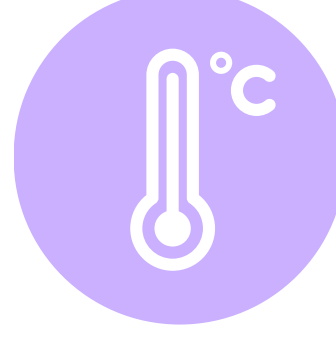
ตัวอย่าง

Start

DD : MM : YY

End

DD : MM : YY

		D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	รวมจำนวนวันที่ ทำพฤติกรรม
เข้านอนและตื่นนอน ไม่ตรงเวลา		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	=
ทำกิจกรรมอื่นบนเตียง นอกจากการนอน		☒	☐	☒	☒	☐	☒	☐	= 4
ออกกำลังกายภายใน 2 ชม. ก่อนนอน		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	=
ดื่มคาเฟอีน ภายใน 4 ชม. ก่อนนอน		☐	☒	☐	☒	☐	☒	☐	= 3
นอนหลับระหว่างวันเกิน 30 นาที		☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	= 2
ดื่มน้ำปริมาณมาก ก่อนเข้านอน		☐	☐	☐	☒	☒	☐	☐	= 2
นาฬิกาอยู่ใกล้สายตา ขณะนอน		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	=
มีเสียงกรนรบกวน		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	=
มีเสียงรบกวน ขณะนอนหลับ		☐	☒	☒	☒	☐	☒	☒	= 5
เตียงนอนแข็งหรือ นุ่มจนเกินไป		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	=
อุณหภูมิร้อนหรือหนาว เกินไป		☒	☐	☒	☐	☐	☐	☐	= 2
มีแสงสว่างในห้องนอน		☒	☒	☒	☒	☒	☐	☐	= 5

Chic Result

ให้คุณเลือก

พฤติกรรมนอนหลับไม่ดีที่ทำมากที่สุด 2 พฤติกรรม

พร้อมทั้งวางแผนการปรับพฤติกรรมเหล่านั้นลงใน Chick Result โดยสามารถศึกษาคำแนะนำจาก Chick Checklist ประกอบกันได้

พฤติกรรมนอนหลับไม่ดีที่ทำมากที่สุด

มีเสียงรบกวน

(จำนวนวันในการทำพฤติกรรมมากที่สุด)

5

สาเหตุในการทำพฤติกรรม

มีเสียงรบกวน จากห้องตรงข้าม

วิธีการลดพฤติกรรม

บอกนิตินช่วยจัดการ

พฤติกรรมนอนหลับไม่ดีที่ทำมากที่สุด

ห้องนอนไม่มืดสนิท

(จำนวนวันในการทำพฤติกรรมมากที่สุด)

5

สาเหตุในการทำพฤติกรรม

ม่านในห้องบางเกินไป ไม่กันแสง

วิธีการลดพฤติกรรม

ซื้อม่านใหม่มาเปลี่ยนในทีบั้น

