

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

## แผนโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

### ลำดับที่ 1

สถานที่ ที่บ้าน

กลุ่มเป้าหมาย ครอบครัว(เป็นบุคคลใดบุคคลหนึ่งเพียงคนเดียวที่ผู้ปกครองเห็นว่ามีความใกล้ชิดผูกพันและเป็นบุคคลที่ผู้ปกครอง  
ให้เข้ามาดูแลมากที่สุด)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

- 1.เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและครอบครัว
- 2.เพื่อทบทวนเกี่ยวกับโครงการวิจัย
- 3.เพื่อชี้แจงหน้าที่ของผู้วิจัยและครอบครัว

ขั้นที่ 2 ขั้นการประเมิน

- 1.เพื่อประเมินโครงสร้างของครอบครัว
- 2.เพื่อให้ครอบครัวได้ระบายความรู้สึก ความวิตกกังวลและตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลผู้ปกครองเมื่อหัวใจขาดเลือด
- 3.เพื่อค้นหาปัญหาและวิธีการแก้ไข้ปัญหา

ขั้นที่ 3 ขั้นการปฏิบัติ

- 1.เพื่อกระตุ้นให้ครอบครัวหาวิธีการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสมโดยครอบครัวสนับสนุนทางสังคมทั้ง 5 ด้าน

#### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป

1. เพื่อทบทวนบทบาทการให้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ทั้ง 5 ด้าน ตามที่ครอบครัวได้วางแผนและหาแนวทางในการปฏิบัติไว้
2. เพื่อให้กำลังใจและสนับสนุนให้ครอบครัวคงไว้ซึ่งความสามารถหรือใช้วิธีการแก้ปัญหาต่อไป

#### สัปดาห์ที่ 3

สถานที่ ที่บ้าน

กลุ่มเป้าหมาย ครอบครัว(เป็นบุคคลเดียวที่พบในสัปดาห์ที่ 1)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินติดตามการแสดงผลบทบาทการให้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวทั้งปัญหาและอุปสรรคในการแสดงบทบาท
2. เพื่อทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทการให้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว
3. เพื่อให้ครอบครัวคงไว้ซึ่งการแสดงผลบทบาทการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง

## โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

| สัปดาห์ที่                                                | วัตถุประสงค์                                                                                            | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ระยะเวลา                        |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| สัปดาห์ที่ 1 ที่บ้าน<br>ชั้นที่ 1 ขึ้นสร้าง<br>สัมพันธภาพ | <p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและครอบครัว</p> <p>2. เพื่อทบทวนเกี่ยวกับโครงการวิจัย</p> | <p>1. ผู้วิจัยเข้าพบครอบครัวที่บ้าน แสดงความเคารพโดยการยกมือไหว้และกล่าวคำว่า “สวัสดีค่ะคุณ.....” ด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ด้วยท่าที่เป็นมิตร</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองกับครอบครัว โดยพูดว่า “ดิฉันชื่อมาลิน มาลาอี เป็นนิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัว มหาวิทยาลัยบูรพา”</p> <p>“วันนี้คุณ.....เป็นอย่างไรบ้างค่ะ”</p> <p>“วันนี้ดิฉันมาตามนัดไว้เพื่อให้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เรามาทบทวนเกี่ยวกับการวิจัยกันก่อน”</p> <p>1. ผู้วิจัยทบทวนวัตถุประสงค์การวิจัยว่า “การวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางให้ครอบครัวสามารถช่วยเหลือ ส่งเสริมให้ผู้ป่วยกลั่นแกล้งหัวใจขาดเลือดสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่”</p> <p>2. ผู้วิจัยทบทวนขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยว่า “ในขั้นตอนของการวิจัยจะมีการพบกันระหว่างผู้วิจัยและครอบครัว 4 ครั้ง คือ ในสัปดาห์ที่ 1 จำนวน 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 จะพบกันที่ คลินิกอาชุลยกรรม แผนกผู้ป่วยนอก ครั้งที่ 2 จะพบกันที่บ้านของครอบครัว หลังจากนั้นในสัปดาห์ที่ 3 พบกันที่บ้านของครอบครัว และในสัปดาห์ที่ 6 จะพบกันที่บ้านของครอบครัวเช่นเดียวกัน”</p> | 20 นาที<br>หรือตาม<br>สถานการณ์ |

| ลำดับที่                               | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                       | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ระยะเวลา                                       |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <p>ขั้นที่ 2</p> <p>ขั้นการประเมิน</p> | <p>3. เพื่อชี้แจงหน้าที่ของผู้วิจัยและครอบครัว</p> <p>4. เพื่อให้ครอบครัวแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำหน้าที่ของผู้วิจัยและครอบครัว</p> <p>1. เพื่อประเมินโครงสร้างของครอบครัว</p> | <p>1. ผู้วิจัยชี้แจงบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและครอบครัวว่า “ผู้วิจัย ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลือ เป็นที่ปรึกษา ผู้ประสาน ผู้แนะนำ แหล่งประโยชน์และเป็นผู้สนับสนุนให้ครอบครัวพัฒนาความสามารถในการส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยกลับมาให้อำนาจใจขาดเลือด”</p> <p>“ครอบครัว ทำหน้าที่เป็นผู้ค้นหาปัญหาตัดสินใจและลงมือปฏิบัติในการแก้ไข้ปัญหา”</p> <p>“ผู้วิจัยและครอบครัวร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา ความต้องการ รวมทั้งมีการสร้างเป้าหมายและหาแนวทางในการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว”</p> <p>1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ครอบครัวได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำหน้าที่ของผู้วิจัยและครอบครัว โดยใช้แนวคำถามว่า</p> <p>“คุณคิดว่าคุณเห็นด้วยกับการทำหน้าที่เหล่านี้หรือไม่”</p> <p>1. ผู้วิจัยดำเนินการโดยการพูดคุยซักถาม ประเมินเกี่ยวกับโครงสร้างของครอบครัว โดยใช้แบบประเมินครอบครัวตามรูปแบบของ The Calgary Family Assessment Model (CFAM) (Wright and Leahey, 2000) ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ โครงสร้างพันธกรรม</li> <li>■ โครงสร้างสัมพันธภาพ</li> <li>■ สิ่งแวดล้อม</li> <li>■ พัฒนาการ</li> </ul> | <p>40 นาที</p> <p>หรือตาม</p> <p>สถานการณ์</p> |

| ครั้งที่/สัปดาห์ที่                                                                                                                                                 | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | วิธีดำเนินการ | ระยะเวลา |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|
| <p>2.เพื่อให้ครอบครัวได้ระบายความรู้สึก ความวิตกกังวลและตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลผู้ป่วยกล้ำแ่มเนื้อหัวใจขาดเลือด</p> <p>3.เพื่อค้นหาปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา</p> | <p>■ บทบาทหน้าที่ของครอบครัว</p> <p>1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ครอบครัวได้ระบายความรู้สึก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยกล้ำแ่มเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยใช้นิเวศคำถามว่า “เท่าที่ผ่านมามีความรู้สึกอย่างไรกับการดูแลผู้ป่วยกล้ำแ่มเนื้อหัวใจขาดเลือด”</p> <p>2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ครอบครัวตระหนักถึงความสำคัญของการครอบครัวในการพัฒนาความสามารถเพื่อไปส่งเสริมการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยกล้ำแ่มเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยใช้นิเวศคำถามว่า (พร้อมให้ครอบครัวฟังกรณีศึกษา)</p> <p>“คุณคิดว่าใครในครอบครัวที่สำคัญที่สุดในการช่วยเหลือและส่งเสริมการปฏิบัติของผู้ป่วยกล้ำแ่มเนื้อหัวใจขาดเลือด ”</p> <p>“ยังมีใครอีกในฝั่งครอบครัวที่ช่วยเหลือและส่งเสริมการปฏิบัติของผู้ป่วยกล้ำแ่มเนื้อหัวใจขาดเลือดได้ และเขาทำอะไร”</p> <p>“แล้วคุณคิดว่าคุณมีความสำคัญอย่างไร”</p> <p>1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ครอบครัวได้บอกเล่าประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการช่วยเหลือการปฏิบัติของผู้ป่วยกล้ำแ่มเนื้อหัวใจขาดเลือด ตามที่เคยทราบหรือที่เคยปฏิบัติ รวมทั้งปัญหาในการปฏิบัติ โดยใช้แนวคำถามว่า</p> <p>“ที่ผ่านมามีเคยทราบหรือเคยปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือการปฏิบัติของผู้ป่วยกล้ำแ่มเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือไม่ อย่างไรบ้าง”</p> |               |          |

| ครั้งที่/สัปดาห์ที่                     | วัตถุประสงค์                                                                                                                               | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ระยะเวลา                               |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <p>ครั้งที่ 3</p> <p>ขั้นการปฏิบัติ</p> | <p>1. เพื่อกระตุ้นให้ครอบครัวหาวิธีการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม โดยครอบคลุมการสนับสนุนทางสังคมทั้ง 5 ด้าน และเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของ</p> | <p>“อะไรที่ช่วยส่งเสริมให้คุณช่วยเหลือและส่งเสริมการปฏิบัติของผู้ป่วยกล้านเนื้อหัวใจขาดเลือดได้สำเร็จ”</p> <p>“คุณมีปัญหาและอุปสรรคอย่างไรบ้าง ในการช่วยเหลือการปฏิบัติของผู้ป่วยกล้านเนื้อหัวใจขาดเลือด”</p> <p>2. ผู้วิจัยและครอบครัวร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา ความต้องการ สร้างเป้าหมายและหาแนวทางในการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว โดยใช้แนวคำถามว่า</p> <p>“คุณคิดว่าคนที่ผู้ป่วยเจ็บป่วยด้วยภาวะกล้านเนื้อหัวใจขาดเลือด ผู้ป่วยจะได้รับผลกระทบหรือความทุกข์ทรมานหรือไม่ อย่างไร”</p> <p>“อะไรที่ทำให้คุณคิดว่าผู้ป่วยจะรู้สึกทุกข์ทรมานหรือมีความยากลำบากในการดูแลตนเองมากที่สุด ”</p> <p>“คุณมีส่วนช่วยเหลือสนับสนุนผู้ป่วยให้พ้นจากความทุกข์ทรมานได้อย่างไร”</p> <p>“นอกจากที่คุณเล่ามาแล้ว ยังมีอะไรอีกบ้าง”</p> <p>1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ครอบครัว คิด แสดงความรู้สึกละแวกต่างจากที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยใช้คำถามเจาะลึกเพื่อให้ครอบครัวกล่าวถึงสิ่งอื่นที่ไม่ได้เล่าให้ผู้วิจัยฟัง โดยใช้คำถามว่า</p> <p>“นอกจากสิ่งที่เล่ามา คุณยังได้ทำอะไรอีกบ้าง”</p> <p>2. เมื่อครอบครัวตอบคำถามผู้วิจัย เช่น ปล่อยให้กำลังใจ กล่าว</p> | <p>50 นาที</p> <p>หรือตามสถานการณ์</p> |

| สัปดาห์ที่ | วัตถุประสงค์                                        | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ระยะเวลา |
|------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|            | ผู้ป่วยที่เป็นผลมาจากการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว | <p>ชมเชยและให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า “การพูดปลอบใจให้กำลังใจเป็นการสนับสนุนด้านอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งการสนับสนุนด้านอารมณ์ หมายถึง การช่วยเหลือประคับประคองด้านอารมณ์ของผู้ป่วย เช่น การรับฟังผู้ป่วยพูดคุยปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาการเจ็บป่วย การให้ความสนใจใส่ใจ รวมทั้งการแสดงความรัก การให้กำลังใจ”</p> <p>3. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ครอบครัวได้กล่าวถึงการสนับสนุนด้านอารมณ์ที่แตกต่างจากที่กล่าวมาเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม โดยใช้แนวคำถามว่า</p> <p>“นอกจากการพูดปลอบใจให้กำลังใจแล้ว การสนับสนุนด้านอารมณ์คุณคิดว่าคุณสามารถช่วยทำอะไรได้อีกบ้าง และคุณจะทำอย่างไร”</p> <p>4. ถ้าครอบครัวยังเล่าถึงการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวไม่ครบทั้ง 5 ด้าน คือ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านสิ่งของ การเงิน และด้านข้อมูลข่าวสาร ผู้วิจัยกระตุ้นให้ครอบครัวกล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวให้ครบทุกด้าน โดยใช้คำถามเจาะลึกลงไปด้านนั้น ๆ ทีละข้อคำถาม โดยใช้แนวคำถามว่า</p> <p>“( การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านสิ่งของ การเงิน และด้านข้อมูลข่าวสาร) คุณคิดว่าคุณสามารถช่วยทำอะไรได้อีกบ้าง”</p> |          |

| ลำดับที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ระยะเวลา |
|----------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|          |              | <p>“การสนับสนุนทางสังคม(ด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านสิ่งของ การเงิน และด้านข้อมูลข่าวสาร) ที่คุณเลียมมีสิ่งไหนที่คุณยังไม่ได้ทำและคุณคิดว่าจะทำอย่างไร”</p> <p>5. ถ้าครอบครัวยังไม่สามารถเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในแต่ละด้านได้ ผู้วิจัยยกตัวอย่างการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวที่ละด้าน ดังนี้</p> <p>“การช่วยเหลือสนับสนุนดูแลผู้ป่วยอาจจะทำได้โดย การประทับประคองด้านอารมณ์ของผู้ป่วย เช่น การแสดงความรัก การให้ความสนใจเอาใจใส่ การแสดงความเข้าใจเห็นอกเห็นใจ และการให้กำลังใจ รวมทั้งการรับฟังผู้ป่วยพูดคุยปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาการเจ็บป่วย และการระบายความรู้สึกต่าง ๆ”</p> <p>“แล้วคุณได้ช่วยเหลือสนับสนุนด้านนั้นมากน้อยแค่ไหน อย่างไร”</p> <p>“ที่คุณบอกว่าคุณทำ.....ผู้ป่วยรู้สึกอย่างไร และมีปฏิกิริยาหรือตอบสนองอย่างไร”</p> <p>“การให้ความรู้เรื่องภาวะกลืนไม่ลงหัวขาดเลือด อาจจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุปัจจัยเสี่ยง อาการและการแสดงภาวะแทรกซ้อน ผลกระทบทั้งผู้ป่วยและครอบครัว การรักษา และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางร่างกาย ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด เพื่อนำข้อมูลด้านสุขภาพไปแนะนำ</p> |          |

| ครั้งที่/สัปดาห์ที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ระยะเวลา |
|---------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                     |              | <p>กระตุ้นเตือนให้ผู้ช่วยปฏิบัติงานที่ถูกต้อง และถ้าผู้ช่วยปฏิบัติงานไม่ถูกต้อง ควรชี้แจงให้ปรับปรุงพฤติกรรม โดยไม่กล่าวตำหนิ</p> <p>“แล้วคุณได้ช่วยเหลือสนับสนุนด้านนี้นักน้อยแค่ไหน อย่างไร”</p> <p>“ที่คุณบอกว่าคุณทำ.....ผู้ช่วยรู้สึกอย่างไร และมีปฏิกิริยาหรือตอบสนองอย่างไร”</p> <p>“การสนับสนุนด้านยอมรับและเห็นคุณค่า ก็มีความสำคัญมากในการดูแลผู้ช่วย เช่น การแสดงความรัก ความเคารพนับถือ การยอมรับว่าผู้ช่วยเป็นบุคคลสำคัญในครอบครัวเห็นคุณค่าว่าเป็นผู้ที่ประ โยชน์และมีความสามารถเพื่อให้ผู้ช่วยเกิดความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองปฏิบัติอยู่”</p> <p>“แล้วคุณได้ช่วยเหลือสนับสนุนด้านนี้นักน้อยแค่ไหน อย่างไร”</p> <p>“ที่คุณบอกว่าคุณทำ.....ผู้ช่วยรู้สึกอย่างไร และมีปฏิกิริยาหรือตอบสนองอย่างไร”</p> <p>“การเปิดโอกาสให้ผู้ช่วยมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทั้งในบ้านและนอกบ้าน ควรเปิดโอกาสให้ผู้ช่วยทำงานที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพตามความสามารถของผู้ช่วยตามปกติ พาผู้ช่วยไปพักผ่อนตามสถานที่ท่องเที่ยว เสริมญาติพี่น้องหรือพาไปทำบุญที่วัดตามที่ผู้ช่วยต้องการ”</p> <p>“แล้วคุณได้ช่วยเหลือสนับสนุนด้านนี้นักน้อยแค่ไหน อย่างไร”</p> |          |

| ลำดับที่                                       | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ระยะเวลา |
|------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <p>ข้อที่ 4</p> <p>1.เพื่อทบทวนบทบาทการให้</p> |              | <p>“ที่คุณบอกว่าคุณทำ.....ผู้ปวยรู้สึกอย่างไร และมีปฏิกิริยาหรือตอบสนองอย่างไร”</p> <p>“สุดท้ายการสนับสนุนด้านสิ่งของ เงิน และแรงงาน เป็นการช่วยเหลือผู้ปวยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการจัดเตรียมค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และการพาผู้ปวยไปตรวจตามนัด”</p> <p>“แล้วคุณได้ช่วยเหลือสนับสนุนด้านนี้มากน้อยแค่ไหน อย่างไร”</p> <p>“ที่คุณบอกว่าคุณทำ.....ผู้ปวยรู้สึกอย่างไร และมีปฏิกิริยาหรือตอบสนองอย่างไร”</p> <p>6. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมในรายละเอียดของการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ด้านข้อมูลข่าวสาร โดยใช้คู่มือการดูแลผู้ปวยกลั่นเนื้อหำใจขาดเล็ดเป็นสื่อ เพื่อให้ความรู้แก่ครอบครัว เรื่องภาวะกลั่นเนื้อหำใจขาดเล็ด รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และแนะนำครอบครัวให้มีความรู้ที่ได้รับไปให้คำแนะเมื่อผู้ปวยปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง</p> <p>7. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ครอบครัวบอกถึงแนวทางการปฏิบัติ โดยใช้แนวคำถามว่า “การสนับสนุนทางสังคม(ด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านสิ่งของ การเงิน และด้านข้อมูลข่าวสาร) ที่คุณเลามาสิ่งไหนที่</p> | 10 นาที  |

| ครั้งที่/สัปดาห์ที่ | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                     | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ระยะเวลา<br>หรือตาม<br>สถานการณ์ |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| ขั้นสรุป            | <p>การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ทั้ง 5 ด้าน ตามที่ครอบครัวได้วางแผนและหาแนวทางในการปฏิบัติไว้</p> <p>2.เพื่อให้กำลังใจและสนับสนุนให้ครอบครัวคงไว้ซึ่งความสามารถหรือใช้วิธีการแก้ปัญหาต่อไป</p> | <p>คุณยังไม่"ได้ทำและคุณคิดว่าจะทำอย่างไร"</p> <p>1. ผู้วิจัยพบพบบทบาทการให้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ทั้ง 5 ด้านตามที่ครอบครัวได้วางแผนและหาแนวทางปฏิบัติไว้</p> <p>“จากการที่ผู้วิจัยและครอบครัวได้พูดคุยกันมา เราได้แนวทางในการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ทั้ง 5 ด้าน ดังนี้”</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>4.....</p> <p>5.....</p> <p>1. ผู้วิจัยเสริมแรงบวกให้กับครอบครัวโดยการกล่าวชมเชยให้กำลังใจเมื่อครอบครัวสามารถบอกถึงวิธีการให้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมว่า</p> <p>“ที่ครอบครัวของคุณได้ทำ..... สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ดี แล้วคุณคิดว่าผู้ปวยจะรู้สึกอย่างไร และมีปฏิกิริยาหรือตอบสนองอย่างไร”</p> <p>(ทุกครั้งที่ครอบครัวได้พูดถึงกิจกรรมการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวทำให้กับผู้ปวยได้สำเร็จ ผู้วิจัยจะกล่าวชื่นชม)</p> |                                  |

| สัปดาห์ที่           | วัตถุประสงค์                                                                                                                        | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ระยะเวลา                        |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| สัปดาห์ที่ 3 ที่บ้าน | <p>1.เพื่อประเมินติดตามการ<br/>แสดงบทบาทการให้การ<br/>สนับสนุนทางสังคมจาก<br/>ครอบครัวรวมทั้งปัญหาและ<br/>อุปสรรคในการแสดงบทบาท</p> | <p>“แล้วในสิ่งที่คุณยังไม่ได้ทำและคิดว่าจะทำให้มีโอกาสเป็นไปได้มีที่คุณจะลองทำ<br/>ลองทำดูนะค่ะ”</p> <p>2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ครอบครัวรับรู้ว่าคุณสามารถที่จะแสดงบทบาทการให้<br/>การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวตามที่วางแผนไว้ต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพและ<br/>ทำต่อเนื่องทุกวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ว่า</p> <p>“สิ่งที่ได้ทำมาแล้วและสิ่งที่คิดว่าคุณกำลังจะทำเป็นสิ่งที่ดีที่คุณสามารถทำได้ คุณ<br/>ควรทำต่อไป และสิ่งที่คุณทำที่คุณสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องทุกวัน”</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ครอบครัวซักถาม หลังจากนั้นก็กล่าวขอบขอบคุณครอบครัวที่ให้ความ<br/>ร่วมมือและนัดครอบครัวพบกัน ในสัปดาห์ที่ 3 ซึ่งห่างจากครั้งนี้เป็นเวลา 2 สัปดาห์</p> <p>1. เมื่อผู้วิจัยเข้าพบครอบครัวที่บ้าน ผู้วิจัยกล่าวทักทายครอบครัวด้วยสวัสดี ยิ้มแย้ม<br/>แจ่มใสและใช้น้ำเสียงสุภาพอ่อนโยน</p> <p>2. ผู้วิจัยสอบถามครอบครัวถึงการแสดงบทบาทการสนับสนุนทางสังคมจาก<br/>ครอบครัว โดยใช้แนวคำถามว่า</p> <p>“คุณแสดงบทบาทการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว(ด้านอารมณ์ ด้านการ<br/>ยอมรับและเห็นคุณค่า ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านสิ่งของ การเงิน และด้านข้อมูล<br/>ข่าวสาร)อย่างไรบ้าง”</p> <p>“คุณมีปัญหาและอุปสรรคอย่างไร”</p> | 40 นาที<br>หรือตาม<br>สถานการณ์ |

| สัปดาห์ที่ | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ระยะเวลา |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|            | “คุณแก้ปัญหาอย่างไร”<br>3. กรณีที่ครอบครัวสามารถแสดงบทบาทการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวได้ดี ผู้วิจัยเสริมแรงบวกให้กับครอบครัวโดยการกล่าวชมเชย และกระตุ้นให้ครอบครัวรับรู้ตนเองมีความสามารถที่กระทำได้<br>“สิ่งที่คุณได้ทำมาแล้วและสิ่งที่คุณคิดว่าคุณกำลังจะทำเป็นสิ่งที่ที่ดีที่คุณสามารถทำได้คุณควรทำต่อไป และสิ่งที่คุณทำนี้คุณสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องทุกวัน”<br>4. กรณีที่ครอบครัวเกิดปัญหาในการแสดงบทบาทการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวแต่ไม่สามารถตัดสินใจกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาก็ให้ผู้วิจัยมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลเพิ่มเติม วิเคราะห์ปัญหาและหาแนวทางในการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวร่วมกับครอบครัวในปัญหานี้<br>“ในสิ่งที่คุณไม่ได้ทำ เช่น.....อะไรเป็นสาเหตุให้ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณไม่ได้ทำ”<br>“คุณคิดว่าคุณจะแก้ปัญหาหรือหาวิธีการอย่างไรที่จะทำให้คุณทำ.....ได้”<br>1. ผู้วิจัยทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทการให้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านต่างๆ ทั้ง 5 ด้านร่วมกับครอบครัวอีกครั้ง | 20 นาที<br>หรือตาม<br>สถานการณ์<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |          |

| ลำดับที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ระยะเวลา |
|----------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|          |              | <p>1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ครอบครัวได้แสดงบทบาทการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวต่อผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องต่อไปทุกวัน เป็นเวลาอีก 3 สัปดาห์</p> <p>2. ผู้วิจัยประเมินโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว โดยใช้แนวคำถามว่า</p> <p>“คุณรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวครั้งนี้”</p> <p>“คุณคิดว่าโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวครั้งนี้ช่วยเหลืออะไรได้บ้างในการดูแลผู้ป่วยกลืนเนื้อหัวใจขาดเลือดภายในครอบครัวของคุณ ”</p> <p>“คุณคิดว่าส่วนใดบ้างที่จำเป็นมากในโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวครั้งนี้”</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวขอบขอบคุณครอบครัวที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดีตลอดมา</p> <p>4. ผู้วิจัยบอกถึงสิ้นสุดการเยี่ยมชมพร้อมกันนัดครอบครัวพบกันครั้งที่ 3 ที่บ้านของครอบครัวอีกครั้งเพื่อทำการประเมินผล ในสัปดาห์ที่ 6 ซึ่งห่างจากครั้งนี้เป็นเวลา 3 สัปดาห์</p> |          |

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก ข  
แบบสอบถามการวิจัย

### แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ต่อการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกอายุรกรรม แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเสนา โดยคำถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

- ก. ข้อมูลผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด จำนวน 13 ข้อ
- ข. ข้อมูลครอบครัว จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว  
จำนวน 27 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด  
จำนวน 45 ข้อ

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

แบบสอบถามเลขที่

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ใช้สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของท่าน และ  
 ครอบครัวของท่านขอให้ท่านตอบข้อความต่อไปนี้ตามความเป็นจริง

#### ก. ข้อมูลผู้ป่วยกล้ำเนื้อหัวใจขาดเลือด

สำหรับผู้วิจัย

##### 1. เพศ

[ ] 1. หญิง

[ ] 2. ชาย

##### 2. อายุ ..... ปี

##### 3. สถานภาพสมรส

[ ] 1. โสด

[ ] 2. คู่

[ ] 3. หม้าย

[ ] 4. หย่า หรือแยกกันอยู่

##### 4. ศาสนา

[ ] 1. พุทธ

[ ] 2. อิสลาม

[ ] 3. คริสต์

[ ] 4. อื่น ๆ ระบุ .....

##### 5. อาชีพ

[ ] 1. แม่บ้าน.....

[ ] 2. รับจ้าง.....

[ ] 3. ค้าขาย.....

[ ] 4. เกษตรกร.....

[ ] 5. รับราชการ.....

[ ] 6. รัฐวิสาหกิจ.....

[ ] 7. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ..... บาท ☐
7. ท่านมีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายหรือไม่
- [ ] 1. ไม่เพียงพอ
- [ ] 2. เพียงพอไม่เหลือเก็บ
- [ ] 3. เพียงพอและเหลือเก็บ
8. ระดับการศึกษาสูงสุด ☐
- [ ] 1. ไม่ได้รับการศึกษา
- [ ] 2. ประถมศึกษา
- [ ] 3. มัธยมศึกษา
- [ ] 4. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
- [ ] 5. ปริญญาตรี
- [ ] 6. สูงกว่าปริญญาตรี
- [ ] 7. อื่นๆ ระบุ .....
9. จำนวนปีการศึกษา.....ปี ☐
10. ลักษณะครอบครัวของท่าน ☐
- [ ] 1. ครอบครัวเดี่ยว (บิดา มารดาและบุตร)
- [ ] 2. ครอบครัวขยาย (บิดา มารดา บุตรและญาติ ๆ)
11. ปัจจุบันท่านอาศัย ☐
- [ ] 1. อยู่คนเดียว
- [ ] 2. อยู่กับคู่สมรส
- [ ] 3. อยู่กับครอบครัว
- [ ] 4. อยู่กับญาติ
12. ระยะเวลาที่ท่านทราบว่ามีความเครียดหรือหัวใจขาดเลือด .....ปี ☐
13. ท่านเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือการปฏิบัติตัวขณะที่เจ็บป่วยด้วยภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด จากแพทย์หรือพยาบาลมาก่อนหรือไม่
- [ ] 1. เคย [ ] 2. ไม่เคย ☐

ข. ข้อมูลของครอบครัว

14. เพศ ☐
- [ ] 1. ชาย
- [ ] 2. หญิง
15. อายุ ..... ปี ☐
16. สถานภาพสมรส ☐
- [ ] 1. โสด
- [ ] 2. คู่
- [ ] 3. หม้าย
- [ ] 4. หย่า หรือแยกกันอยู่
17. ศาสนา ☐
- [ ] 1. พุทธ [ ] 2. อิสลาม [ ] 3. คริสต์ [ ] 4. อื่น ๆ ระบุ .....
18. อาชีพ ☐
- [ ] 1. แม่บ้าน.....
- [ ] 2. รับจ้าง...
- [ ] 3. ค้าขาย.....
- [ ] 4. เกษตรกร.....
- [ ] 5. รับราชการ.....
- [ ] 6. รัฐวิสาหกิจ.....
- [ ] 7. อื่น ๆ (ระบุ) .....
19. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน ..... บาท ☐
20. รายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายหรือไม่
- [ ] 1. ไม่เพียงพอ
- [ ] 2. เพียงพอไม่เหลือเก็บ
- [ ] 3. เพียงพอและเหลือเก็บ
21. ระดับการศึกษาสูงสุด
- [ ] 1. ไม่ได้รับการศึกษา
- [ ] 2. ประถมศึกษา
- [ ] 3. มัธยมศึกษา

- [ ] 4. अनुप्रयोगหรือเทียบเท่า
- [ ] 5. ปริญาตรี
- [ ] 6. สูงกว่าปริญญาตรี
- [ ] 7. อื่นๆ ระบุ .....
22. จำนวนปีการศึกษา.....ปี
23. ความสัมพันธ์กับผู้ป่วยกล้มเนื้อหัวใจขาดเลือด
- [ ] 1. บิดา/มารดา [ ] 2. สามี/ภรรยา
- [ ] 3. พี่/น้อง [ ] 4. อื่น ๆ ระบุ เช่น บุตร/หลาน.....
24. ระยะเวลาในการดูแลผู้ป่วยกล้มเนื้อหัวใจขาดเลือด.....ปี
25. ความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลผู้ป่วยกล้มเนื้อหัวใจขาดเลือด
- [ ] 1. มี [ ] 2. ไม่มี
26. ความรู้สึกทุกข์ทรมานในการดูแลผู้ป่วยกล้มเนื้อหัวใจขาดเลือด
- [ ] 1. มี [ ] 2. ไม่มี
27. ความรู้สึกมีความสุขในการดูแลผู้ป่วยกล้มเนื้อหัวใจขาดเลือด
- [ ] 1. มี [ ] 2. ไม่มี
28. ความรู้สึกผิดหวังในการดูแลผู้ป่วยกล้มเนื้อหัวใจขาดเลือด
- [ ] 1. มี [ ] 2. ไม่มี

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบว่าท่านได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมากน้อยเพียงใด ขอให้ท่านตอบคำถามให้ตรงกับความรู้สึกที่ท่านได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว ซึ่งมีคำตอบ 5 ระดับ ดังต่อไปนี้

|                 |         |                                                                               |
|-----------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------|
| ได้รับมากที่สุด | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมากที่สุด   |
| ได้รับมาก       | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเป็นส่วนมาก |
| ได้รับปานกลาง   | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวปานกลาง     |
| ได้รับน้อย      | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวน้อย        |
| ไม่ได้รับเลย    | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกว่าไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเลย      |

| ลำดับ | ข้อความ                                                                                                                      | ระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว |               |                   |                |                  |                    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|-------------------|----------------|------------------|--------------------|
|       |                                                                                                                              | ได้รับ<br>มาก<br>ที่สุด                      | ได้รับ<br>มาก | ได้รับ<br>ปานกลาง | ได้รับ<br>น้อย | ไม่ได้<br>รับเลย | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
| 17.   | การสนับสนุนด้านวัสดุสิ่งของ<br>การเงินและแรงงาน<br>ครอบครัวให้ความช่วยเหลือท่าน<br>เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เป็นอย่าง<br>ดี |                                              |               |                   |                |                  |                    |
| 18.   | ครอบครัวช่วยเหลือในการจัดหา<br>สิ่งของเครื่องใช้ หรืออาหารที่<br>เหมาะสมกับโรคของท่าน                                        |                                              |               |                   |                |                  |                    |
| 19.   | ครอบครัวช่วยเหลือ แบ่งเบาภาระ<br>งานในบ้านเพื่อให้ท่านมีเวลา<br>พักผ่อนอย่างเต็มที่                                          |                                              |               |                   |                |                  |                    |
| 20.   | ครอบครัวให้ความช่วยเหลือใน<br>การพาท่านไปตรวจตามนัด                                                                          |                                              |               |                   |                |                  |                    |
| 21.   | ครอบครัวให้ความช่วยเหลือท่าน<br>โดยจัดที่อยู่อาศัยให้สะดวกสบาย<br>ในชีวิตประจำวันของท่าน                                     |                                              |               |                   |                |                  |                    |
| 22.   | การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร<br>ครอบครัวสนใจและเอาใจใส่หา<br>ข่าวสารที่เกี่ยวกับโรคกล้ามเนื้อ<br>หัวใจขาดเลือดมาบอกท่าน      |                                              |               |                   |                |                  |                    |
| 23.   | ครอบครัวชักชวนให้ท่าน<br>อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ หรือดู<br>รายการโทรทัศน์เกี่ยวกับโรค<br>กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด                |                                              |               |                   |                |                  |                    |

| ลำดับ | ข้อความ                                                                                                                                        | ระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว |               |                   |                |                  |                    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|-------------------|----------------|------------------|--------------------|
|       |                                                                                                                                                | ได้รับ<br>มาก<br>ที่สุด                      | ได้รับ<br>มาก | ได้รับ<br>ปานกลาง | ได้รับ<br>น้อย | ไม่ได้<br>รับเลย | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
| 24.   | ครอบครัวให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดแก่ท่าน เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน เป็นต้น |                                              |               |                   |                |                  |                    |
| 25.   | ครอบครัวดักเตือนเมื่อท่านปฏิบัติตนที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของท่าน เช่น รับประทานอาหารรสเค็ม การออกกำลังกายหักโหม ความเครียด เป็นต้น          |                                              |               |                   |                |                  |                    |
| 26.   | ครอบครัวสนับสนุนให้ท่านปฏิบัติตามแผนการรักษาและคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล                                                                        |                                              |               |                   |                |                  |                    |
| 27.   | ครอบครัวดักเตือนท่านเกี่ยวกับการไปตรวจตามที่แพทย์นัด                                                                                           |                                              |               |                   |                |                  |                    |

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงกิจกรรมที่ท่านปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพของท่านขณะที่เจ็บป่วยด้วยภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ขอให้ท่านตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติสม่ำเสมอ หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอหรือทุกวัน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้นบ่อยครั้ง หรือเป็นส่วนใหญ่

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้นเป็นบางวันหรือนาน ๆ ครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้น ๆ เลย

| ลำดับ | ข้อความ                                                                                                                                                   | ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ |                      |                             |                          |                    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------|
|       |                                                                                                                                                           | ปฏิบัติ<br>สม่ำเสมอ                   | ปฏิบัติ<br>บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ<br>เป็น<br>บางครั้ง | ไม่เคย<br>ปฏิบัติ<br>เลย | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
| 1.    | ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ<br>ท่านคอยระวังและสังเกตอาการ<br>ผิดปกติของตนเอง เช่น อาการ<br>ใจสั่น หวใจเต้นผิดปกติ เหนื่อย<br>หอบง่าย บวมตามร่างกาย เป็นต้น |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 2.    | เมื่อมีอาการผิดปกติเช่น เหนื่อย<br>หอบ ใจสั่น หวใจเต้นผิดปกติ หว<br>หรือเจ็บหน้าอก ท่านจะรีบไปพบ<br>แพทย์ก่อนวันนัดตรวจปกติทันที                          |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 3.    | ท่านอมยาใต้ลิ้น เมื่อมีอาการเจ็บ<br>หน้าอก                                                                                                                |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 4.    | ท่านรับประทานยาตรงตามที่<br>แพทย์สั่ง                                                                                                                     |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 5.    | ท่านมาตรวจรักษากับแพทย์<br>ตามนัด                                                                                                                         |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 6.    | ท่านสนใจติดตามข่าวสาร ความรู้<br>เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากวิทยุ<br>โทรทัศน์ หนังสือ หรือคู่มือ<br>การปฏิบัติตัว                                           |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 7.    | ท่านปรึกษากับแพทย์หรือพยาบาล<br>เมื่อท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับ<br>การดูแลสุขภาพของตนเอง                                                                     |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 8.    | ท่านพกยาในโตรกลีเซอริน(ยาอม<br>ใต้ลิ้น)ไปด้วยเมื่อต้องเดินทาง<br>ออกนอกบ้าน                                                                               |                                       |                      |                             |                          |                    |

| ลำดับ | ข้อความ                                                                                                                                  | ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ |                      |                             |                          |                    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------|
|       |                                                                                                                                          | ปฏิบัติ<br>สม่ำเสมอ                   | ปฏิบัติ<br>บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ<br>เป็น<br>บางครั้ง | ไม่เคย<br>ปฏิบัติ<br>เลย | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
| 9.    | ท่านหาข้อมูลเกี่ยวกับ<br>สถานพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้าน ใกล้ที่<br>ทำงานเพื่อเลือกใช้เมื่อเกิดอาการ<br>เจ็บหน้าอกอย่างกะทันหัน                |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 10.   | ท่านหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีฝุ่น<br>ละอองและควันบุหรี่                                                                                     |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 11.   | ท่านหลีกเลี่ยงสิ่งที่กระตุ้นให้เกิด<br>อาการเจ็บหน้าอก เช่น การนอน<br>ไม่หลับ อากาศเย็น-ร้อนมาก<br>การยกของหนัก อารมณ์โกรธ<br>หรือเครียด |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 12.   | ด้านการออกกำลังกาย<br>ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย<br>สัปดาห์ละ 3 ครั้ง                                                                      |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 13.   | ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้<br>เวลา 20-30 นาที                                                                                          |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 14.   | ท่านจะรับประทานอาหารก่อน<br>หรือหลังการออกกำลังกายอย่าง<br>น้อย 30 นาที                                                                  |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 15.   | ท่านนับอัตราการเต้นของชีพจร<br>ก่อนและหลังการออกกำลังกาย<br>ทันที                                                                        |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 16.   | ท่านหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อมี<br>อาการใจสั่น เจ็บหน้าอกหรือ<br>เหนื่อยหอบมากขึ้น                                                      |                                       |                      |                             |                          |                    |

| ลำดับ | ข้อความ                                                                                                                                                             | ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ |                      |                             |                          |                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------|
|       |                                                                                                                                                                     | ปฏิบัติ<br>สม่ำเสมอ                   | ปฏิบัติ<br>บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ<br>เป็น<br>บางครั้ง | ไม่เคย<br>ปฏิบัติ<br>เลย | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
| 17.   | ท่านเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อน<br>แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น                                                                                                              |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 18.   | เมื่อจะสิ้นสุดการออกกำลังกาย<br>ท่านจะค่อย ๆ ลดการออกกำลังกาย<br>ลง และพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย<br>สักครู่                                                         |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 19.   | ด้านโภชนาการ<br>ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่<br>เช่น ข้าว น้ำมันพืช เนื้อสัตว์ ผัก<br>ผลไม้ทุกวัน                                                                   |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 20.   | ท่านรับประทานอาหารที่มีกาก<br>และเส้นใย เช่น ผักสด ผลไม้<br>ทุกวัน                                                                                                  |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 21.   | ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร<br>ที่มีไขมันและอาหารที่มี<br>โคเลสเตอรอลสูง ได้แก่ ปีกไก่<br>หนังไก่ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ เนย<br>แคบหมู ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู กะทิ |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 22.   | ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร<br>ที่มีแป้งและน้ำตาลมาก เช่น<br>เค้ก ลูกก๊ี้ ขนมน้ำผึ้ง ทองหยิบ<br>ฝอยทอง                                                          |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 23.   | ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร<br>ที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่ง<br>เช่น อาหารหมักดอง อาหาร<br>กระป๋อง                                                                   |                                       |                      |                             |                          |                    |

| ลำดับ | ข้อความ                                                                                                             | ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ |                      |                             |                          |                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------|
|       |                                                                                                                     | ปฏิบัติ<br>สม่ำเสมอ                   | ปฏิบัติ<br>บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ<br>เป็น<br>บางครั้ง | ไม่เคย<br>ปฏิบัติ<br>เลย | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
| 24.   | ท่านไม่ดื่ม น้ำชา กาแฟ เครื่องดื่ม<br>ที่มีแอลกอฮอล์ผสม เครื่องดื่ม<br>ประเภทน้ำอัดลม หรือเครื่องดื่ม<br>บำรุงกำลัง |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 25.   | ท่านจำกัดการเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว<br>เกลือลงในอาหารขณะปรุง หรือ<br>ขณะรับประทานอาหาร                                    |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 26.   | ท่านควบคุมน้ำหนักตัว โดยการ<br>รับประทานอาหารแต่พออิ่ม<br>เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมาตรฐาน                           |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 27.   | ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล<br>ท่านบอกความต้องการกับสมาชิก<br>ในครอบครัวได้เมื่อท่านต้องการ<br>ความช่วยเหลือ         |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 28.   | ท่านพูดคุย สังสรรค์ หรือปรึกษา<br>กับบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว                                                         |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 29.   | ท่านร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ในบ้าน<br>กับครอบครัว เช่น การปลูกต้นไม้<br>ดูโทรทัศน์                                      |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 30.   | ท่านเข้าร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ของ<br>ชุมชน เช่น ชมรมออกกำลังกาย                                                       |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 31.   | ท่านยังคงพบปะ ไปมาหาสู่กับ<br>ญาติพี่น้อง และเพื่อน ๆ                                                               |                                       |                      |                             |                          |                    |

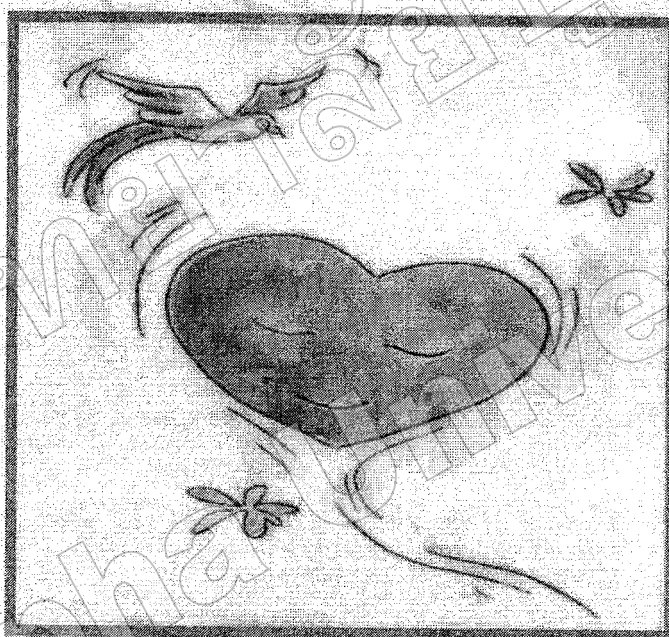
| ลำดับ | ข้อความ                                                                                                               | ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ |                      |                             |                          |                    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------|
|       |                                                                                                                       | ปฏิบัติ<br>สม่ำเสมอ                   | ปฏิบัติ<br>บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ<br>เป็น<br>บางครั้ง | ไม่เคย<br>ปฏิบัติ<br>เลย | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
| 32.   | ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ<br>ท่านมีความกระตือรือร้นในการ<br>แสวงหาการเปลี่ยนแปลงที่ดีให้กับ<br>ชีวิต                   |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 33.   | ท่านมีความหวังที่จะมีชีวิตอยู่<br>ต่อไป แม้โรคนี้อาจไม่มีโอกาสหาย                                                     |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 34.   | ท่านกำหนดเป้าหมายในการ<br>ดำเนินชีวิตและปฏิบัติตาม<br>เป้าหมายนั้น                                                    |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 35.   | ท่านปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้เกิดความ<br>สงบสุขของชีวิต                                                                   |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 36.   | ท่านให้ความรัก คำปลอบใจเมื่อบุคคล<br>ในครอบครัวต้องการความ<br>ช่วยเหลือ                                               |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 37.   | ท่านรู้สึกมีความสุขและพึงพอใจ<br>ในชีวิตที่เป็นอยู่                                                                   |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 38.   | ท่านดูแลสุขภาพตนเองอย่างดีเพื่อ<br>สามารถทำประโยชน์ต่อไปได้                                                           |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 39.   | ด้านการจัดการกับความเครียด<br>ท่านค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิด<br>อารมณ์ โกรธ เสียใจ วิตกกังวล<br>และหาหนทางในการแก้ไขปัญห |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 40.   | ท่านหลีกเลี่ยงการมีปากเสียง หรือ<br>ข้อขัดแย้งที่ทำให้เกิดความเครียด                                                  |                                       |                      |                             |                          |                    |

| ลำดับ | ข้อความ                                                                                                                                    | ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ |                      |                             |                          |                    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------|
|       |                                                                                                                                            | ปฏิบัติ<br>สม่ำเสมอ                   | ปฏิบัติ<br>บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ<br>เป็น<br>บางครั้ง | ไม่เคย<br>ปฏิบัติ<br>เลย | สำหรับ<br>ผู้วิจัย |
| 41.   | เมื่อท่านไม่สบายใจท่านพูดคุยปรึกษาหรือพูดระบายกับคนใกล้ชิดในครอบครัว                                                                       |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 42.   | ท่านใช้วิธีผ่อนคลายความเครียดหรือวิธีการลดความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การหายใจเข้าออกช้า ๆ หรือการสวดมนต์ไหว้พระ การพูดระบายกับคนใกล้ชิด |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 43.   | ท่านสามารถแสดงหรือระบายความรู้สึกเมื่อมีอารมณ์โกรธเสียใจ กลัว วิทกกังวลได้เต็มที่                                                          |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 44.   | ท่านทำจิตใจให้สงบไม่หมกมุ่นอยู่กับปัญหา                                                                                                    |                                       |                      |                             |                          |                    |
| 45.   | ท่านพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยใจเป็นกลาง                                                                                                  |                                       |                      |                             |                          |                    |

ภาคผนวก ก

คู่มือการดูแลผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

คู่มือ  
การดูแลผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด



โดย...มาลิน มาลาอี

นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

### คำนำ

ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ก็สามารถชะลอและควบคุมไม่ให้อาการของโรครุนแรงขึ้นได้ โดยมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดที่ควบคุมความรุนแรงของโรคได้จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านร่างกาย ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ซึ่งบุคคลในครอบครัวเป็นบุคคลสำคัญที่จะคอยกระตุ้น ช่วยเหลือ สนับสนุนให้ผู้ป่วยมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม คู่มือการดูแลผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเล่มนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อมุ่งหวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่บุคคลในครอบครัวในการเพิ่มความรู้ ความเข้าใจ เสริมทักษะในการดูแล ช่วยเหลือ สนับสนุนให้ผู้ป่วยปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ถูกต้องและเหมาะสม และช่วยให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข

มาลิน มาลาอี

ผู้จัดทำ

มีนาคม 2547

## สารบัญ

| เรื่อง                                                | หน้า |
|-------------------------------------------------------|------|
| ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดคืออะไร                    | 1    |
| อาการและอาการแสดง                                     | 1    |
| ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเกิดขึ้นได้อย่างไร         | 2    |
| แนวทางการรักษาภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด             | 6    |
| ผลกระทบของความเจ็บป่วยด้วยภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด | 7    |
| แนวทางการดูแลผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด           | 8    |
| ➢ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ                              | 8    |
| ➢ ด้านการออกกำลังกาย                                  | 13   |
| ➢ ด้านโภชนาการ                                        | 15   |
| ➢ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล                          | 19   |
| ➢ ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ                            | 19   |
| ➢ ด้านการจัดการกับความเครียด                          | 20   |
| สรุป                                                  | 21   |
| บรรณานุกรม                                            | 22   |

### ➤ ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดคืออะไร

ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือมีชื่อเรียกอื่น ๆ อีก เช่น

โรคหลอดเลือดแดงโคโรนารีแข็งตัว โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หรือโรคหัวใจขาดเลือด ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเกิดขึ้นเนื่องจากมีไขมันมาสะสมและพอกตัวหนาขึ้นคล้ายตะกรันที่เกาะอยู่ในท่อประปา การสะสมของไขมันนี้ทำให้หลอดเลือดแดงโคโรนารีที่ไปเลี้ยงหัวใจแข็งตัวและตีบแคบ ทำให้เลือดไหลผ่านไม่สะดวกและมีปริมาณไม่เพียงพอที่จะไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด การขาดเลือดไปเลี้ยงหัวใจจะทำให้มีอาการเจ็บหน้าอกเกิดขึ้นและถ้าหลอดเลือดมีการอุดตันหมดจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจทำงานได้น้อยลงหรือไม่ทำงาน ซึ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิตกระทันหันได้ง่าย



### ➤ อาการและอาการแสดง

ผู้ป่วยอาจมีอาการและอาการแสดง

แตกต่างกันไปบ้าง โดยจะมีความรู้สึกเหมือนถูกกด ถูกบีบ หรือรู้สึกแน่นอึดอัดเหมือนมีของหนักมาทับบริเวณทรวงอก อาจร้าวไปที่ คอ กราม แขน หรือมีอาการขาดตามบริเวณไหล่หรือแขนได้ซึ่งมักจะพบว่าเป็นข้างซ้ายบ่อยกว่าข้างขวา





บางรายอาจรู้สึกเหมือนมีเชือกรัดหรือ

มัดรอบหน้าอก มีอาการหอบเหนื่อยโดยไม่มีอาการ  
เจ็บหน้าอก อาการดังกล่าวมักเกิดหลังจากที่ผู้ป่วย  
มีการใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น เช่น ออกกำลังกาย  
หรือหลังจากรับประทานอาหารมื้อหนัก หรือเมื่อมี  
ความเครียดทางจิตใจ ตกใจ โกรธ อาการเจ็บหรือ

แน่นหน้าอกนี้มักเป็นอยู่ไม่นานและมักจะดีขึ้นถ้าภาวะที่มากกระตุ้นลดลง เช่น  
หยุดออกกำลังกาย หรือได้พักหลังจากอมยาได้ลั้น

➤ ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเกิดขึ้นได้อย่างไร

พบว่าร้อยละ 80 - 90 มาจากหลอดเลือดแดงโคโรนารีที่หัวใจแข็งตัว

สาเหตุที่สำคัญเกิดจากปัจจัยที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้และปัจจัยที่สามารถ  
เปลี่ยนแปลงหรือควบคุมได้

#### 1. ปัจจัยที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

##### 1.1 เพศและอายุ ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดจะเริ่มแสดงอาการ

ในวัยผู้ใหญ่ คือ อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไปและอัตราการเกิดจะสูงขึ้นในคนที่อายุ  
มากกว่า 40 ปีพบอัตราการเกิดโรคในเพศชายมากกว่าเพศหญิงที่อายุต่ำกว่า  
55 ปี แต่เพศหญิงที่มีอายุมากกว่า 55 ปีขึ้นไป หรือวัยหมดประจำเดือนจะมี  
อัตราการเกิดโรคเท่ากับเพศชาย เนื่องจากฮอร์โมนเพศหญิงช่วยป้องกันการ  
เกิดกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดลดระดับลง



1.2 กรรมพันธุ์ บุคคลที่ครอบครัวมีประวัติว่า พ่อ แม่ ปู่ย่า ตายาย เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และระดับไขมันในเลือดสูง ลูกหลานจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้สูงกว่าครอบครัวที่ไม่มีใครเป็นโรคนี้ถึง 3 เท่า



## 2 ปัจจัยที่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือควบคุมได้

### 2.1 ระดับไขมันในเลือด ระดับไขมันในเลือดที่มีผลต่อการเกิดโรคที่

สำคัญ คือ โคเลสเตอรอล แบ่งเป็น 2 ชนิด คือโคเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL)

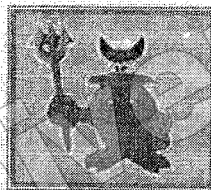
เป็นตัวที่มีบทบาทสำคัญในการสะสมในผนังของ

หลอดเลือดแดง ไขมันชนิดนี้ร่างกายสร้างขึ้นเองส่วน

หนึ่งและมาจากอาหารที่มีไขมันสูงโดยเฉพาะอย่างยิ่ง

ไขมันจากสัตว์ ปกติจึงควรมีต่ำกว่า 130 มิลลิกรัมต่อ

เดซิลิตร ส่วนโคเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ไขมันชนิดนี้จะทำหน้าที่จับกับ



โคเลสเตอรอลและไขมันที่อยู่ตามผนังหลอดเลือด

และพาออกไปจากร่างกาย ดังนั้นหากยิ่งสูงจะยิ่งเป็น

ผลดี ปกติจึงควรมีมากกว่า 35 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ไขมันนี้ร่างกายสร้างขึ้นเองซึ่งจะสูงขึ้นในผู้ที่

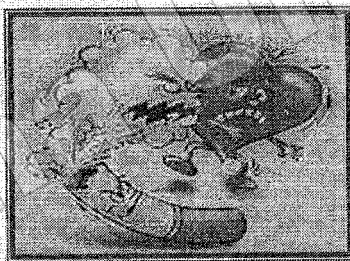
ออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอ

ผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดควรตรวจระดับโคเลสเตอรอลอย่างสม่ำเสมอ เพราะถ้ามีระดับสูงกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเลือด 100 ซีซี จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้สูงถึง 2-3 เท่า

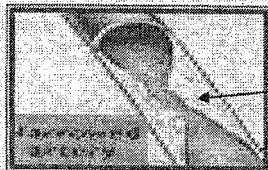
2.2 ความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตที่สูงมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท จะมีผลทำให้ผนังหลอดเลือดถูกทำลายมีความยืดหยุ่นน้อยลง เกิดการคั่ง ขอบ และตีบตันทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้นเพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ จึงทำให้กล้ามเนื้อหัวใจหนาและหัวใจมีขนาดโตขึ้นอาจทำให้เลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่พอ เกิดการขาดเลือดของกล้ามเนื้อหัวใจตามมา และถ้ามีโรคไตหรือโรคเบาหวานร่วมด้วยต้องควบคุมความดันโลหิตให้ใกล้เคียงปกติให้มากที่สุด



2.3 การสูบบุหรี่ ในบุหรี่มีสารนิโคตินและสารคาร์บอนมอนนอกไซด์ที่สามารถทำลายผนังหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หลอดเลือดแดงโคโรนารีที่หัวใจแข็งแรงและตีบแคบ และบุรียังเป็นตัวกระตุ้นให้หลอดเลือดหัวใจหดตัวทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเกิดอาการเจ็บหน้าอกและอาจเสียชีวิตจากหัวใจหยุดเต้นอย่างกะทันหันได้



2.4 โรคเบาหวาน เป็นตัวกระตุ้นทำให้มีการสะสมของไขมันตามผนังหลอดเลือดจนทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจตีบแคบ มีผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง และพบว่าในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานมาเป็นเวลานานจะป่วยเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้มากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า



ไขมันที่เกาะตัว

2.5 ภาวะเครียด และการตื่นเต้นมาก ๆ มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดหดตัว กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวแรงขึ้น หลอดเลือดแดงโคโรนารีที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบแคบลงก่อให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดตามมา



#### 2.6 ความอ้วน และการขาดการ

ออกกำลังกายทำให้เกิดการสะสมของไขมันตามผนังหลอดเลือด จนทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจตีบแคบและตันในที่สุด การกำหนดน้ำหนักตัวที่เหมาะสมของแต่ละคน

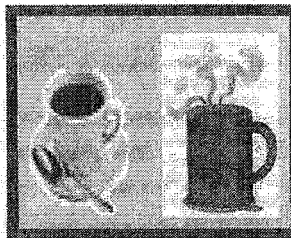
คิดได้ง่าย ๆ ดังนี้

น้ำหนักตัวที่เหมาะสมในผู้หญิงเป็นกิโลกรัม = ส่วนสูงเป็นเซนติเมตรลบด้วย 110

น้ำหนักตัวที่เหมาะสมในผู้ชายเป็นกิโลกรัม = ส่วนสูงเป็นเซนติเมตรลบด้วย 100

## 2.7 การดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่ม

ที่มีแอลกอฮอล์ จะมีผลทำให้หัวใจบีบตัวแรง และเร็วขึ้น เกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ เพิ่มความดันโลหิตและความต้องการใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น



➢ แนวทางการรักษาภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด แบ่งออกเป็น 2 วิธีคือ

1. การรักษาโดยใช้ยา เช่น ยายบายหลอดเลือดและป้องกันการหดตัวของหลอดเลือดหัวใจ ยาป้องกันการเต้นผิดปกติของหัวใจ ยาป้องกันการเกาะตัวของเกร็ดเลือด

2. การรักษาโดยไม่ใช้ยา ได้แก่

2.1 การรักษาโดยการผ่าตัด เช่น การขยายหลอดเลือดแดงด้วยบอลลูน การใส่โคโรนารายในหลอดเลือดหัวใจ การตัดเอาคราบไขมันออก การผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ การขยายหลอดเลือดด้วยแสงเลเซอร์

2.2 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันและโคเลสเตอรอลต่ำ งดอาหารรสเค็ม ควบคุมน้ำหนัก งดการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ การรับประทานยา การมาตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอและการควบคุมโรคที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ความเครียด

## ➤ ผลกระทบของความเจ็บป่วยด้วยภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

### 1. ผลกระทบต่อผู้ป่วย

1.1 ผลกระทบด้านร่างกาย เมื่อมีการตีบแคบของหลอดเลือดหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอกับความต้องการ ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียเหนื่อยง่าย หายใจลำบาก แน่นหน้าอกและเจ็บอก ส่งผลให้ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันและการทำงานไม่เป็นไปตามปกติ

1.2 ผลกระทบด้านจิตใจ ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเป็นภาวะที่อาจเกิดซ้ำอย่างเฉียบพลันได้ตลอดเวลา ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าเป็นภาวะคุกคามใกล้ความตาย เกิดความเครียด วิตกกังวลจากความไม่แน่นอนของการเกิดอาการกำเริบ และหวาดกลัวในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต

1.3 ผลกระทบด้านสังคมเศรษฐกิจ ผู้ป่วยต้องเผชิญกับการสูญเสียด้านการงานเนื่องจากความสามารถในการทำงานของหัวใจลดลงทำให้ต้องเปลี่ยนงานหรือออกจากงาน เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะเศรษฐกิจของครอบครัวและค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดลง เกรงว่าจะเป็นภาระของบุคคลอื่น

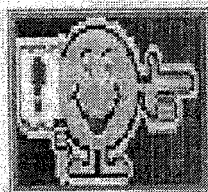
### 2. ผลกระทบต่อครอบครัว

2.1 ผลกระทบด้านร่างกาย สมาชิกครอบครัวต้องคอยให้ความช่วยเหลือ พุ่มเทแรงกายในการดูแลผู้ป่วย ทำให้สมาชิกครอบครัวมีอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย นอนไม่ค่อยหลับ รับประทานอาหารได้น้อยร่างกายทรุดโทรมทำให้เกิดการเจ็บป่วยตามมา

2.2 ผลกระทบด้านจิตใจ สมาชิกครอบครัวมีอาการกระวนกระวาย วิตกกังวล สับสนท้อแท้ หมดก้ำลังใจ กลัวผู้ป่วยจะเสียชีวิตจากความไม่แน่นอนของโรคทำให้ความผาสุกในชีวิตลดลงเกิดความเครียดมากขึ้น

2.3 ผลกระทบด้านสังคม สมาชิกครอบครัวต้องรับภาระในการดูแลเรื่องกิจวัตรประจำวันหรือการประกอบอาชีพแทนทำให้รู้สึกวุ่นวายท้อแท้ของตนมากเกินไป และอาจก่อให้เกิดความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการทำกิจกรรมในชุมชนลดลง

2.4 ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ ผู้ป่วยบางรายไม่สามารถกลับไปประกอบอาชีพเดิมได้ในขณะที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาจำนวนมาก



### แนวทางการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย

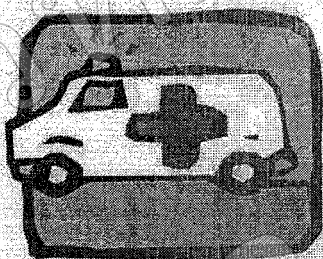
#### กล่อมเนื้อหัวใจขาดเลือด

การปฏิบัติตัวเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมโรค ซึ่งผู้ป่วยหรือครอบครัวจำเป็นต้องทราบถึงการดูแลในการ

ควบคุมโรคในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ

#### 1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

1.1 ผู้ป่วยและครอบครัวควรจะเรียนรู้อาการเจ็บหน้าอกจากหัวใจขาดเลือดที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ โดยมีหลักปฏิบัติเมื่อเกิดอาการเจ็บหน้าอก คือ



➢ ควรหยุดทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำอยู่

และให้รีบอมยาใต้ลิ้น (ไนโตรกลีเซอรีน)

1 เม็ดทันที โดยให้อมยาใต้ลิ้นไว้สักครู่แล้ว

ปล่อยให้ยาค่อย ๆ ละลาย เมื่อยาหมดแล้ว

จึงกลืนน้ำลายหรือดื่มน้ำตามและควรนั่งพัก

ภายหลังจากรอมยา เพราะยาจะมีผลทำให้ความดันโลหิตต่ำลงทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลมได้ ถ้าผู้ป่วยอมยาใต้ลิ้นติดต่อกัน 3 เม็ด แต่ละเมียดห่างกันทุก 5 นาทีแล้วอาการเจ็บหน้าอกยังไม่ดีขึ้นให้รีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดทันที หรือโทรแจ้งขอให้รถพยาบาลมารับ



➢ ควรเตรียมความพร้อมสำหรับภาวะ  
ฉุกเฉินที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เช่น ยาอมใต้ลิ้น  
บัตรประจำตัวโรงพยาบาล

➢ ควรจะทราบถึงเบอร์โทรที่จะติดต่อใน  
กรณีที่มีภาวะฉุกเฉินเกิดขึ้น เช่น โรงพยาบาล  
ในเขตที่อยู่อาศัย จดเบอร์โทรศัพท์เหล่านี้ไว้ใน

ที่ที่สังเกตเห็นได้ง่ายทั้งที่บ้านและที่ทำงาน

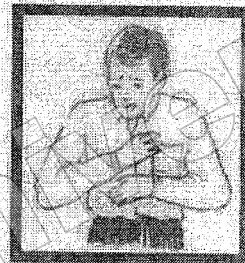
➢ ควรนำยาอมใต้ลิ้นติดตัวอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นเข้าห้องน้ำ ไปออก  
กำลังกาย ไปทำงานหรือเวลาเดินทางไกล ๆ และควรมีไว้ในบ้านและสถานที่  
ทำงานเสมอ รวมทั้งควรบอกถึงการให้ยาอมใต้ลิ้นกับผู้ที่อยู่ใกล้ชิดทั้งในบ้าน  
และที่ทำงาน

1.2 ควรเรียนรู้อาการสำคัญที่ผู้ป่วยต้องไปพบแพทย์ภายใน 24 ชั่วโมง

1. เมื่อมีอาการเจ็บหน้าอกในขณะที่พัก  
หรือเจ็บหน้าอกจนแรงจนต้องตื่น

2. เมื่อมีอาการเจ็บหน้าอกจนแรงขึ้น  
กว่าที่เคยเป็นหรือมีอาการเจ็บหน้าอกถี่ขึ้นกว่าเดิม

3. เมื่อใช้ยาอมใต้ลิ้นแล้วไม่สามารก  
บรรเทาอาการได้เหมือนแต่ก่อน



นอกจากอาการเจ็บหน้าอกแล้ว ต้องระวังและควรไปพบแพทย์ทันทีที่  
มีอาการ เช่น อาการเหนื่อยหอบมากขึ้น เวียนศีรษะ มึนงงเหมือนจะเป็นลม  
รู้สึกอ่อนแรงมากผิดปกติโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือรู้สึกหัวใจเต้นไม่ปกติ เช่น  
ใจสั่น โดยเฉพาะพบว่าชีพจรเต้นไม่สม่ำเสมอหรือมีอัตราการเต้นมากกว่า 100  
ครั้ง ต่อนาที หรือ น้อยกว่า 60 ครั้ง / นาที ทั้งหมดนี้เป็นความผิดปกติที่เตือน

ว่าผู้ป่วยอาจจะตกอยู่ในอันตราย ดังนั้นการสังเกตอาการผิดปกติดังกล่าวและ  
รีบไปพบแพทย์อย่างทันด่วนที่จะสามารถลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้

### 1.3 ควรหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิด

อาการเจ็บหน้าอก เช่น อารมณ์โกรธ หงุดหงิด  
การสัมผัสอากาศร้อนหรือเย็นจนเกินไป การอยู่ใน  
ที่ ๆ แออัดหรือมีควันบุหรี่ และสิ่งที่ทำให้ตื่นเต้น  
การชมภาพยนตร์ ดูกีฬาที่มีการแข่งขัน เช่น ชกมวย  
ชนไก่ หรือการแข่งขันฟุตบอล



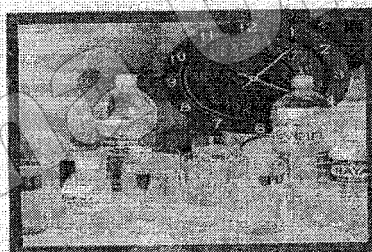
1.4 ควรดูแลด้านการรับประทานอาหาร ผู้ป่วยไม่ควรงดอาหารเพราะจะทำให้  
หัวใจทำงานหนักมากขึ้นอาจทำให้เกิดอาการเจ็บหน้าอก เป็นลมหมดสติและ  
หัวใจหยุดเต้นได้ แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องมีดังนี้

#### ❖ ให้รับประทานอาหารที่มีกากและ

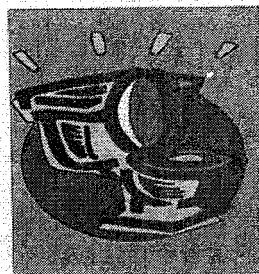
เส้นใย รวมทั้งอาหารที่ช่วยในการระบาย  
จำพวกผักและผลไม้ ได้แก่ มะละกอ ส้ม  
ลิ้นปี่ มะเขือเทศ มะขามเปรี้ยว และ  
ผักใบเขียว ลดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เช่น  
เนื้อหมู เนื้อวัวให้น้อยลง รับประทานอาหารปลาแทน



#### ❖ ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว เพราะน้ำจะช่วยให้การขับถ่ายของเสีย



- ❖ มีกการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา  
ทุกวันโดยตึมน้ำหรือเครื่องตึมอื่น ๆ 1 แก้ว  
ประมาณ 30 นาที ก่อนเวลาขับถ่ายประจำวัน  
จะช่วยเหลือกระตุ้นให้รู้สึกอยากถ่ายอุจจาระ
- ❖ ถ้ามีอาการท้องผูกไม่ควรซื้อยาระบาย  
มารับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล  
เพื่อให้การช่วยเหลือที่ถูกต้อง



1.5 การใช้ระบบบริการสุขภาพ ครอบครัวควรรหาข้อมูลข่าวสารในการ  
ดูแลสุขภาพของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง และผู้ป่วยควร  
ศึกษาข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ดังนี้

1) ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับภาวะ  
กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดจากคู่มือการปฏิบัติตัว  
หนังสือ วิทยุ โทรทัศน์ เพื่อช่วยให้ได้รับข้อมูล  
ข่าวสารที่เป็นประโยชน์นำมาปฏิบัติให้เหมาะสมกับ  
การดำเนินชีวิตของตนเอง



2) เมื่อมีปัญหา ข้อสงสัยเกี่ยวกับอาการ  
หรือการปฏิบัติตัว ให้ขอคำปรึกษากับแพทย์และพยาบาล หรือบุคลากรในทีม  
สุขภาพเมื่อมาติดตามการรักษา

1.6 ควรดูแลให้ผู้ป่วยรับประทานยาให้ถูกต้อง ตรงตามขนาดและ  
เวลาอย่างสม่ำเสมอไม่ควรหยุดหรือปรับเปลี่ยนขนาดยาเอง ห้มันสังเกตว่ายา  
เสื่อมสภาพหรือหมดอายุ โดยสังเกตจากสีของยาที่เปลี่ยน ขณะอมยาไม่ซ่า  
หรือยาที่เก็บไว้นานเกิน 6 เดือน ควรเปลี่ยนยาใหม่ และควรเก็บยาไว้ในขวด  
สีชา หรือสีเข้ม ปิดฝาให้แน่น เก็บให้ขวดยาอยู่ห่างจากแสงแดด และความร้อน

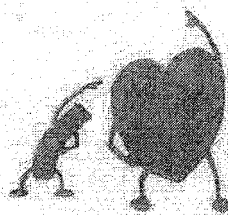
1.7 ครอบครั้วควรดูแลให้ผู้ป่วยพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง และอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป

1.8 การปฏิบัติตัวด้านเพศสัมพันธ์ แนวทางการปฏิบัติตัวด้านเพศสัมพันธ์ คือ

- 1) เริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อเดินทางราบได้ 1 กิโลเมตร ในเวลา 5 นาที หรือเดินขึ้น-ลงบันไดบ้าน 2 ชั้น (20 ขั้น) ได้โดยไม่มีอาการเจ็บอก หรือหายใจเหนื่อยหอบ
- 2) ควรรับประทานยาขยายหลอดเลือดก่อนการมีเพศสัมพันธ์
- 3) ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์หลังการรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ (ควรเว้นระยะห่างอย่างน้อย 3 ชั่วโมง) และควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ชา กาแฟ ก่อนการมีเพศสัมพันธ์
- 4) ควรพักผ่อนให้เพียงพอก่อนและหลังการมีเพศสัมพันธ์ และจัดสิ่งแวดล้อมในห้องนอนให้สบายไม่ควรร้อนจัด ชื้น หรือหนาวจัดจนเกินไป
- 5) ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนคนใหม่ สถานที่แปลกใหม่และมีอากาศถ่ายเทไม่สะดวกหรือห้องที่มีควันบุหรี่มาก
- 6) สังเกตอาการผิดปกติขณะและหลังการมีเพศสัมพันธ์ หากมีอาการหัวใจเต้นเร็ว ใจสั่นนานกว่า 15 นาที หายใจขัด หอบเหนื่อย อัตราการหายใจมากกว่า 30 ครั้งต่อนาที ควรหยุดกิจกรรมทันที รับประทานไคลีน และนอนพัก
- 7) เมื่อเกิดอาการผิดปกติจากการมีเพศสัมพันธ์ หรือไม่เข้าใจการปฏิบัติตัวด้านเพศสัมพันธ์ควรปรึกษาแพทย์ หรือพยาบาลและควรพาสามีหรือภรรยามารับคำปรึกษาด้วย

## 2. ด้านการออกกำลังกาย

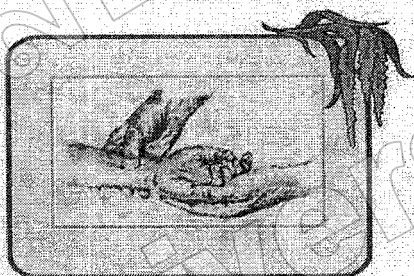
การออกกำลังกายมีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เนื่องจากการทำงานและการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยฟื้นฟูสภาพหัวใจ



เพิ่มสมรรถนะการทำงานของปอดและหัวใจให้ดีขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองและดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ควรเลือกการออกกำลังกายที่ผู้ป่วยชอบและสอดคล้องกับแผนการรักษาของแพทย์ ได้แก่ การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การขี่จักรยาน การฝึกกายบริหาร

ผู้ป่วยและครอบครัวควรทราบถึงขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังนี้

1) ควรตรวจสอบการเต้นของหัวใจ โดยการนับชีพจรที่ข้อมือ โดยใช้ปลายนิ้วสัมผัสที่ข้อมือและจะรู้สึกว่ามีจังหวะการเต้นคืบๆ ที่ข้อมือ นั่นคือชีพจรซึ่งก็คือจังหวะการเต้นของหัวใจ ชีพจรขณะที่พักต้องไม่เกิน 100



ครั้ง/นาที และขณะออกกำลังกายต้องไม่เพิ่มเกินกว่า 120 ครั้ง/นาที

2) ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกาย ก่อนโดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เริ่มจากการทำกิจกรรมช้าๆ และเบาๆ ก่อน เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อม เช่น ทำทวน แกว่งเท้าโดยรอบ ปิดตัวช่วยขา หรือทำทวนไหล่



3) ระยะออกกำลังกายที่ต่อเนื่องด้วยการออกกำลังกายด้วยวิธีต่าง ๆ  
เช่น ให้เวลาประมาณ 15-30 นาที



การเดิน



การวิ่งเหยาะๆ



การขี่จักรยาน



การฝึกกายบริหารหรือรำมวยจีน

4) ระยะผ่อนคลาย ไม่ควรหยุดออกกำลังกายทันที ควรบริหารร่างกายต่อ  
อีกประมาณ 5-10 นาที เพื่อผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และเพื่อให้  
หัวใจกลับเข้าสู่ภาวะการเต้นปกติก่อนหยุดการออกกำลังกาย

5) การออกกำลังกายดังกล่าวควรทำอย่างสม่ำเสมอวันละ 1 ครั้งหรือ  
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาทีในการออกกำลังกายควรเริ่มที่ละ  
น้อย ๆ และค่อย ๆ เพิ่มขึ้น โดยใช้อาการของตนเองเป็นตัวกำหนดว่าจะเพิ่ม  
มากหรือน้อยเพียงใดหรือหยุดที่ระดับใด

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย ที่ผู้ป่วยและครอบครัวควรทราบ

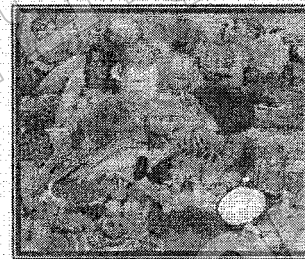
คือ

➤ ถ้ามีอาการเหนื่อยแม้แค่เล็กน้อย หรือมีอาการผิดปกติ เช่น มึนงง เวียนศีรษะ เหงื่อออกมากผิดปกติ อ่อนเพลีย หน้ามืด เป็นลม และเจ็บแน่นหน้าอกเป็นต้น หากมีอาการดังกล่าวควรหยุดพักการออกกำลังกายทันที นิ่ง หรือนอนพักสักครู่

➤ มีอัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ เช่น มีอัตราการเต้นเร็วมากกว่า 120 ครั้ง ต่อนาที หรือขณะออกกำลังกายมีอัตราการเต้นของหัวใจลดลงกว่าปกติ 20 ครั้งต่อนาที

3. ด้านโภชนาการ

ควรรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรค และความต้องการของร่างกายเพื่อให้ได้พลังงานที่เพียงพอและได้รับสารอาหารครบถ้วนโดยมีแนวทางการดูแลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังนี้



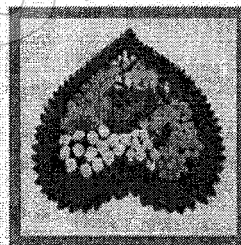
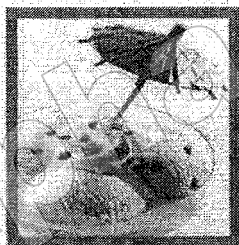
❖ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันโคเลสเตอรอลและไขมันสูง ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์ทุกชนิด ตับ ไข่ ผสมอง ม้าม หนั๋งเปิดหนั๋งไก่ อาหารจำพวกผัดทอด อาหารทะเลบางชนิด เช่น กุ้ง ปลาหมึก หอยนางรม ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน ดังแสดงในตารางปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารข้างล่าง

ตารางแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหาร

| ชนิดของอาหาร<br>(น้ำหนัก 100 กรัมหรือ 1 ชีด) | ปริมาณโคเลสเตอรอล<br>(มิลลิกรัม) |
|----------------------------------------------|----------------------------------|
| เนื้อหมู - เนื้อแดง                          | 126                              |
| - เนื้อติดมัน                                | 110                              |
| - น้ำมันหมู                                  | 400                              |
| - ตับหมู                                     | 350                              |
| - กระเพาะหมู                                 | 400                              |
| - หัวใจหมู                                   | 410                              |
| - ซีโรงหมู                                   | 110                              |
| - กุนเชียง                                   | 150                              |
| - เบคอน                                      | 215                              |
| ไส้กรอก                                      | 100                              |
| เนื้อวัว - เนื้อล้วน                         | 60                               |
| - ตับวัว                                     | 400                              |
| - เนื้อลูกวัว                                | 140                              |
| - ผ่าชีร์                                    | 610                              |
| เนื้อแพะ เนื้อแกะ                            | 60                               |
| ไก่ (เนื้อล้วน)                              | 60                               |
| ตับไก่                                       | 685-750                          |
| เป็ด (เนื้อล้วน)                             | 150                              |
| ตับเป็ด                                      | 235                              |
| กุ้งตัวเล็ก                                  | 125                              |
| กุ้งตัวใหญ่                                  | 250-300                          |

| ชนิดของอาหาร<br>(น้ำหนัก 100 กรัมหรือ 1 ชีด) | ปริมาณโคเลสเตอรอล<br>(มิลลิกรัม) |
|----------------------------------------------|----------------------------------|
| ไข่                                          | 101-164                          |
| มันปูทะเล                                    | 361                              |
| ปลาจารเม็ด                                   | 126                              |
| ปลาดุก ปลาช่อน                               | 60                               |
| ปลาไหล                                       | 186                              |
| ปลาทูน่า                                     | 186                              |
| ปลาหมึกเล็ก                                  | 384                              |
| ปลาหมึกใหญ่                                  | 1170                             |
| หอยนางรม                                     | 150                              |
| หอยขม-หอยลาย                                 | 140-180                          |
| แมงกะพรุน                                    | 0                                |
| ปลิงทะเล                                     | 230-470                          |

❖ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัดหรือเค็มจัด เช่น ขนมหวาน ไอศกรีม น้ำอัดลม น้ำปลา ซีอิ๊ว ไข่เค็ม ปลาเค็ม กุ้งแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารและผลไม้หมักดองหรือแช่อิ่ม



❖ หลีกเลี่ยงอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนจำพวกชา กาแฟ รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะอาหารเหล่านี้มีผลกระตุ้นให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้น



❖ อาหารที่เหมาะสมสำหรับคนที่เป็นโรคนี้ คือ อาหารที่อ่อนนุ่ม ย่อยง่าย อาหารจำพวกผักและผลไม้ต่าง ๆ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ควรรับประทานเนื้อปลาแทน ใช้วิธีการปรุงอาหารโดยการต้ม นึ่ง ย่าง อบ นึ่ง แทนการทอดหรือการผัด



❖ สร้างนิสัยการรับประทานอาหารเช้าพอดิ่ โดยรับประทานครั้งละน้อยแต่บ่อยครั้ง ควรพักผ่อนหลังรับประทานอาหาร 1/2 - 1 ชั่วโมงทุกมื้อ เพราะภายหลังรับประทานอาหารเช้าชั่วโมง หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้นเนื่องจากมีการส่งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะที่ย่อยอาหารมากขึ้น

#### 4. ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

##### การจัดช่วงเวลาให้ผู้ป่วย

กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมีเวลาพักผ่อนเป็นส่วนตัวตามต้องการ และขณะเดียวกันต้องหาเวลาให้ผู้ป่วยได้พบปะสังสรรค์กับสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ เพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง แนะนำ

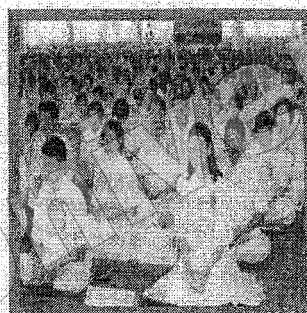


ผู้ป่วยให้ทำจิตใจให้สบายสดชื่นแจ่มใส ไม่หมกมุ่นอยู่กับโรค หากิจกรรมยามว่างที่เป็นประโยชน์ทำ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ดูแลบุตรหลาน เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาหรือชมรมต่าง ๆ

#### 5. ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ

##### จิตวิญญาณเป็นพื้นฐานที่สำคัญ

ที่สุดของมนุษย์ จิตวิญญาณเน้นที่การให้ความหมายของชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง การเจ็บป่วยด้วยภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง กลัว รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง



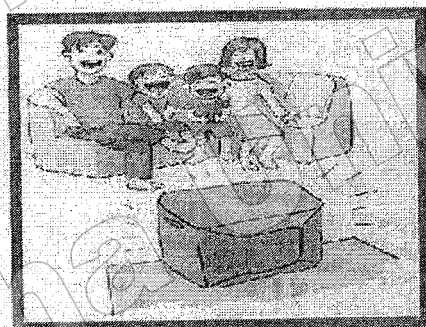
เนื่องจากไม่สามารถทำกิจกรรมได้ตามปกติ

บทบาทในครอบครัวเปลี่ยนแปลง ควรแนะนำให้ผู้ป่วยปรับแนวความคิดใหม่ โดยมองโลกในแง่ดี มองสถานการณ์ทุกอย่างด้วยใจเป็นจริงตามธรรมชาติโดยมีหลักธรรมทางศาสนาเข้าช่วย ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในอนาคต มีความกระตือรือร้น พยายามสร้างความสุขและสร้างเป้าหมายในการดำเนินชีวิตปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

## 6. ด้านการจัดการกับความเครียด

ความเครียด ความวิตกกังวล โกรธง่าย หงุดหงิดและอาการซึมเศร้า เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดกำเริบซ้ำ ดังนั้นผู้ป่วยและครอบครัวจึงจำเป็นต้องเรียนรู้การปรับเปลี่ยนและควบคุมอารมณ์โดยปฏิบัติดังนี้

- 1) หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อม หรือกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ชุมชนแออัด บริเวณที่มีคนสูบบุหรี่
- 2) ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นหรือปล่อยวางกับปัญหาที่เกิดขึ้น หันไปปรึกษากับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลอื่นที่ไว้ใจได้
- 3) ผ่อนคลายความเครียดเมื่อรู้สึกโกรธ หงุดหงิดหรือไม่สบายใจ โดยหากิจกรรมหรือออกกำลังกายด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น เดินเล่นในสวนสาธารณะ การฟังเพลง ดูโทรทัศน์ รายการตลกขำขันหรือทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ ไปด้วย หรือพูดคุยปรึกษากับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดด้วยกันเพื่อระบายและรับฟังความรู้สึกซึ่งกันและกัน



## สรุป

ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เป็นภาวะที่เกิดจากปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งสามารถป้องกันและควบคุมได้ด้วยตนเอง เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง การขาดการออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ความเครียด การขาดการสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นต้น ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการกำเริบซ้ำได้และยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต การดูแลตนเองที่เหมาะสมตามแนวทางการรักษาของแพทย์รวมกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันที่ดีจะช่วยให้ผู้ป่วยมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น สามารถลดและป้องกันอาการกำเริบหรือภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายแก่ชีวิตได้ ทำให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข และมีชีวิตที่ยืนยาวได้เช่นเดียวกับคนปกติทั่วไป



### บรรณานุกรม

- กัลยา รุจิรวงศ์ และคณะ. (2542). การพยาบาลผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด. *วารสารโรงพยาบาลโรคทองเอก*, 4(3), 42-50.
- พรรณิ เติมยรัชต์, และประดิษฐ์ชัย ชัยเสรี. (2536). โรคหัวใจขาดเลือด. ใน *สมาคมโรคหัวใจและคณะ (บรรณาธิการ), ตำราโรคหัวใจและหลอดเลือด* (หน้า 429 – 441). กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- เพลินดา ศิริปการและสุวรรณา บุญยสิทธิ์พรณ. (2541). ในอัมพรพรณ. *ธีรานุตร เพลินดา ศิริปการและอำพล นวลโคกสูง (บรรณาธิการ), คู่มือการดูแลผู้ป่วย โรคเรื้อรังที่บ้าน*. (หน้า 12-20). ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา.
- ไพบุณย์ สุริยวงศ์ไพศาล และธนา นิลชัยโกวิท. (2539). การดูแลจิตใจของผู้ป่วยโรคหัวใจ. *คลินิก*, 4, 486-488
- สุรพันธ์ สิทธิสุข. (2541). โรคหัวใจขาดเลือด ใน *วิทยา ศิริดามา (บรรณาธิการ), ตำราอายุรศาสตร์เล่ม 2* (หน้า 174-197). กรุงเทพฯ : ศูนย์พับลิเคชั่น.
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2003). *Facts About Coronary Heart Disease*. Retrieved November 27, 2003, from Website: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/ Public/heart/other/ chdfacts2html>.
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2003). *Coronary artery disease*. Retrieved November 27, 2003, from Web site: <http://www.dcl. nhlbi.nih.gov/Disease/Cad/CAD-Whats.html>

ภาคผนวก ง

ข้อมูลการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และพฤติกรรมส่งเสริม  
สุขภาพของผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด รายด้านและโดยรวม ของกลุ่มทดลอง  
และกลุ่มควบคุม

1. ข้อมูลการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

1.1 ข้อมูลการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวรายด้านและโดยรวม ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

| ตัวแปร                                         | ก่อนการทดลอง |     | หลังการทดลอง |     |
|------------------------------------------------|--------------|-----|--------------|-----|
|                                                | $\bar{X}$    | SD  | $\bar{X}$    | SD  |
| การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวรายด้าน |              |     |              |     |
| การสนับสนุนทางด้านอารมณ์                       | 3.37         | .71 | 4.12         | .65 |
| การสนับสนุนทางด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า       | 3.43         | .57 | 4.12         | .67 |
| การสนับสนุนทางด้านการมีส่วนร่วมในสังคม         | 3.37         | .72 | 4.44         | .51 |
| การสนับสนุนทางด้านวัสดุสิ่งของการเงินและแรงงาน | 3.42         | .63 | 4.39         | .65 |
| การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร                | 3.04         | .99 | 4.44         | .75 |
| การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวโดยรวม  | 3.32         | .62 | 4.32         | .56 |

จากตารางที่ 7 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวโดยรวม โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเท่ากับ 3.32 ( $SD = .62$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวตามลำดับ ดังนี้ การสนับสนุนทางด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า เท่ากับ 3.43 ( $SD = .57$ ) การสนับสนุนทางด้านวัสดุสิ่งของการเงินและแรงงาน เท่ากับ 3.42 ( $SD = .57$ ) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ เท่ากับ 3.37 ( $SD = .71$ ) การสนับสนุนทางด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เท่ากับ 3.37 ( $SD = .72$ ) และการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร เท่ากับ 3.04 ( $SD = .99$ ) ส่วนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวโดยรวมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เท่ากับ 4.32 ( $SD = .56$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวตามลำดับ ดังนี้ การสนับสนุนทางด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เท่ากับ 4.44 ( $SD = .51$ ) การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร เท่ากับ 4.44 ( $SD = .75$ ) การสนับสนุนทางด้านวัสดุสิ่งของการเงินและแรงงาน เท่ากับ 4.39 ( $SD = .65$ ) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ เท่ากับ 4.12 ( $SD = .65$ ) และการ

สนับสนุนทางด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า เท่ากับ 4.12 ( $SD = .67$ )

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจาก  
ครอบครัวรายด้านและโดยรวม ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

| ตัวแปร                                         | ก่อนการทดลอง |      | หลังการทดลอง |      |
|------------------------------------------------|--------------|------|--------------|------|
|                                                | $\bar{X}$    | $SD$ | $\bar{X}$    | $SD$ |
| การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวรายด้าน |              |      |              |      |
| การสนับสนุนทางด้านอารมณ์                       | 3.81         | .95  | 3.64         | .86  |
| การสนับสนุนทางด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า       | 3.87         | .55  | 3.65         | .50  |
| การสนับสนุนทางด้านการมีส่วนร่วมในสังคม         | 3.83         | .59  | 3.80         | .62  |
| การสนับสนุนทางด้านวัสดุสิ่งของการเงินและแรงงาน | 3.86         | .75  | 3.82         | .75  |
| การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร                | 3.38         | 1.01 | 3.25         | .93  |
| การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวโดยรวม  | 3.74         | .70  | 3.61         | .65  |

จากตารางที่ 8 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม มีการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวโดยรวม มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เท่ากับ 3.74 ( $SD = .70$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวตามลำดับ ดังนี้ การสนับสนุนทางด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า เท่ากับ 3.87 ( $SD = .55$ ) การสนับสนุนทางด้านวัสดุสิ่งของการเงินและแรงงาน เท่ากับ 3.86 ( $SD = .75$ ) การสนับสนุนทางด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เท่ากับ 3.83 ( $SD = .59$ ) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ เท่ากับ 3.81 ( $SD = .95$ ) การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เท่ากับ 3.38 ( $SD = 1.01$ ) ส่วนหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวโดยรวม มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เท่ากับ 3.61 ( $SD = .65$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวตามลำดับ ดังนี้ การสนับสนุนทางด้านวัสดุสิ่งของการเงินและแรงงาน เท่ากับ 3.82 ( $SD = .75$ ) การสนับสนุนทางด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เท่ากับ 3.80 ( $SD = .62$ ) การสนับสนุนทางด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า เท่ากับ 3.65 ( $SD = .50$ ) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ เท่ากับ 3.64 ( $SD = .86$ ) และการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เท่ากับ 3.25 ( $SD = .93$ )

## 1.2 ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด รายด้านและโดยรวม ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

| ตัวแปร                                                            | ก่อนการทดลอง |      | หลังการทดลอง |     |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|------|--------------|-----|
|                                                                   | $\bar{X}$    | SD   | $\bar{X}$    | SD  |
| พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือกรายด้าน |              |      |              |     |
| ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ                                        | 2.84         | .44  | 3.65         | .32 |
| ด้านการออกกำลังกาย                                                | 2.43         | .69  | 3.44         | .53 |
| ด้านโภชนาการ                                                      | 2.83         | .38  | 3.56         | .53 |
| ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล                                        | 2.88         | 1.84 | 3.49         | .57 |
| ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ                                          | 2.89         | .43  | 3.59         | .30 |
| ด้านการจัดการกับความเครียด                                        | 2.76         | .51  | 3.61         | .40 |
| พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดโดยรวม  | 2.77         | .42  | 3.57         | .36 |

จากตารางที่ 9 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดโดยรวม มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เท่ากับ 2.77 ( $SD = .42$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดตามลำดับ ดังนี้ ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ เท่ากับ 2.89 ( $SD = .43$ ) ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เท่ากับ 2.88 ( $SD = 1.84$ ) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ เท่ากับ 2.84 ( $SD = .44$ ) ด้านโภชนาการ เท่ากับ 2.83 ( $SD = .38$ ) ด้านการจัดการกับความเครียด เท่ากับ 2.76 ( $SD = .51$ ) และด้านการออกกำลังกาย เท่ากับ 2.43 ( $SD = .69$ ) ส่วนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดโดยรวมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เท่ากับ 3.57 ( $SD = .36$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ เท่ากับ 3.65 ( $SD = .32$ ) ด้านการจัดการกับความเครียด เท่ากับ 3.61 ( $SD = .40$ ) ด้านการพัฒนา

ทางจิตวิญญาณ เท่ากับ 3.59 ( $SD = .30$ ) ด้านโภชนาการ เท่ากับ 3.56 ( $SD = .53$ ) ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เท่ากับ 3.49 ( $SD = .57$ ) และด้านการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.44 ( $SD = .53$ )

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด รายด้านและโดยรวม ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

| ตัวแปร                                                             | ก่อนการทดลอง |      | หลังการทดลอง |      |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|------|--------------|------|
|                                                                    | $\bar{X}$    | $SD$ | $\bar{X}$    | $SD$ |
| พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดย่อยด้าน |              |      |              |      |
| ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ                                         | 3.22         | .40  | 3.26         | .34  |
| ด้านการออกกำลังกาย                                                 | 2.57         | .57  | 2.70         | .64  |
| ด้านโภชนาการ                                                       | 3.13         | .32  | 3.24         | .37  |
| ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล                                         | 3.01         | .59  | 3.08         | .56  |
| ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ                                           | 3.25         | .44  | 3.26         | .55  |
| ด้านการจัดการกับความเครียด                                         | 3.12         | .40  | 3.14         | .37  |
| พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดโดยรวม   | 3.07         | .28  | 3.12         | .36  |

= .40) ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เท่ากับ 3.01 ( $SD = .59$ ) และด้านการออกกำลังกาย เท่ากับ 2.57 ( $SD = .57$ ) ส่วนหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วย กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดโดยรวม มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วย กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เท่ากับ 3.12 ( $SD = .36$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนน พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดตามลำดับ ดังนี้ ด้านความ รับผิดชอบต่อสุขภาพ เท่ากับ 3.26 ( $SD = .34$ ) ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ เท่ากับ 3.26 ( $SD = .55$ ) ด้านโภชนาการ เท่ากับ 3.24 ( $SD = .37$ )ด้านการจัดการกับความเครียด เท่ากับ 3.14 ( $SD = .37$ ) ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เท่ากับ 3.08 ( $SD = .56$ ) และด้านการออกกำลังกาย เท่ากับ 2.70 ( $SD = .64$ )

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก จ  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ ประคอง อินทรสมบัติ

ภาควิชาพยาบาลศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

รองศาสตราจารย์ ดร. ลินจง โพธิบาล

ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุนทรวดี เชียรพิเชฐ

ภาควิชาการพยาบาลครอบครัว

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ รวงดี ชิวสุทโธ

ภาควิชาการพยาบาลเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครบุรี

นายแพทย์ อำนวยพล กฤดาณชาติ

นายแพทย์ 7 แผนกศัลยกรรมทรวงอก

โรงพยาบาล ลพบุรี

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

|                                            |                                                                                |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุนทรวดี เขียวพิเชฐ | ภาควิชาการพยาบาลครอบครัว<br>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา                   |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศนี ประสพกิตติคุณ  | ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก<br>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล                 |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิไล เกิดผล             | ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก<br>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น               |
| แพทย์หญิงพรทิพย์ ประสงค์                   | นายแพทย์ 8 แผนกกุมารเวชกรรม<br>โรงพยาบาลพระพุทธบาท สระบุรี                     |
| อาจารย์สุมาลี เมืองหนู                     | ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก<br>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพระพุทธรบาท<br>สระบุรี |