

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ภาคผนวก ข

แผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย

แผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย

แผนการดำเนินงานกิจกรรม คือ แนวทางการดำเนินการอย่างมีแบบแผนที่ผู้วิจัยจัดขึ้น โดยประยุกต์รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ที่มุ่งเน้นให้เกิดการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน เพื่อให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย ผู้วิจัยดำเนินการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีขั้นตอนและเป็นระบบตามแผนที่วางไว้

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายมีพฤติกรรม ดังนี้

1. มีความรู้เกี่ยวกับภาวะหัวใจวายและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
2. รับรู้ถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
3. รับรู้ถึงสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
4. มีกำลังใจและเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

วิธีการปฏิบัติ ผู้วิจัยดำเนินโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายและติดตามเยี่ยมเป็นรายบุคคล

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน

ระยะเวลาและวิธีดำเนินการ 8 สัปดาห์ แบ่งเป็น 5 ครั้ง

สัปดาห์ที่ 1 (ครั้งที่ 1)

- ใช้เวลา 60 นาที
- จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะหัวใจวายและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อเพิ่มความรู้และทักษะในการปฏิบัติ

สัปดาห์ที่ 2 – 3 (ครั้งที่ 2 และ 3) - ใช้เวลา 30 นาที

- ติดตามผลจากการปฏิบัติและให้แรงเสริม เพื่อส่งเสริมการรับรู้
สมรรถนะแห่งตน

สัปดาห์ที่ 4 (ครั้งที่ 4)

- ใช้เวลา 30 นาที
- ติดตามประเมินผลโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย ครั้งที่ 1

สัปดาห์ที่ 5 (ครั้งที่ 8)

- ใช้เวลา 30 นาที
- ติดตามประเมินผลโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย ครั้งที่ 2 และ
ยุติสัมพันธภาพ

สื่อ / อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม ภาพพลิก, คู่มือส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มี
ภาวะหัวใจวาย

สถานที่ดำเนินการ บ้านผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย

สัปดาห์ที่ 1

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย	ขั้นตอน : การสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุที่บ้านเป็นรายบุคคลแสดงความเคารพและกล่าวทักทาย จากนั้นเริ่มดำเนินกิจกรรม ดังนี้ 1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยแนะนำตนเองกับผู้สูงอายุ 2. ผู้วิจัยตั้งคำถามวัตถุประสงค์ วิธیدำเนินงาน ระยะเวลา ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ขั้นตอนของกิจกรรม การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงบทบาทหน้าที่และสิ่งที่คุณสูงอายุควรทราบ เพื่อนำไปปฏิบัติในการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้		5 นาที	เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุและทำให้ความรู้สึกผ่อนคลาย - เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและประโยชน์ของการทำกิจกรรม และเพื่อกำหนดข้อตกลงในการทำกิจกรรม และเพื่อให้ผู้สูงอายุมีเวลาเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ เป็นการช่วยเหลือคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวลและความรู้สึกกลัวตามหลักการเร้าอารมณ์ (Emotional Arousal) รวมทั้งเป็นการเตรียมผู้สูงอายุในการปฏิบัติกิจกรรม

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
2. เพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับภาวะหัวใจวายและประโยชน์ที่จะได้รับการปฏิบัติเพื่อพัฒนาสุขภาพ 3. เพื่อเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ขั้นตอน : ดำเนินกิจกรรม 1. ผู้วิจัยซักถามผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ไปและพฤติกรรมในอดีต สอดถามถึงปัญหาจากการปฏิบัติตัวที่เกิดขึ้น ในการควบคุมการกำเริบของโรค กระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวจากที่เคยทราบหรือพบเห็นบุคคลอื่นปฏิบัติ 2. ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับภาวะหัวใจวายสาเหตุ อาการและการแสดง ภาวะแทรกซ้อน การรักษา พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม และประโยชน์ที่ได้รับจากการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยให้ความรู้ด้วยการบรรยายประกอบกับการใช้ภาพพลิก	- -ภาพพลิก -คู่มือ -ไม่สำหรับชี้	5 นาที	- พฤติกรรมในอดีตจะมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน ผลทางตรงอาจเกิดความเคยชินจากการปฏิบัติ ซึ่งทำให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ โดยความคุ้นเคย ส่วนผลทางอ้อมเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญที่ทำให้บุคคลรับรู้สมรรถนะหรือทักษะของตนเอง - เป็นการใช้หลักการกระตุ้นอารมณ์ (Emotional Arousal) ให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายได้ระบายความวิตกกังวล ความเครียดและความกลัวต่างๆ - การให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะหัวใจวายและประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จะนำไปสู่การพัฒนาการรับรู้ที่ถูกต้องและเกิดแรงจูงใจให้เกิดการกระทำตามหลักการเพิ่มความคาดหวังผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (Outcome Expectation) โดยชี้ให้เห็นผลทางกายภาพ (Physical

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
	ร่วมกับการสาธิตจากผู้วิจัยที่เป็นตัวแบบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติ ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย มีดังนี้ 2.1 ด้านการรับผิชอบต่อสุขภาพ ได้แก่ การรับประทานยา การควบคุมสิ่งกระตุ้น การมาตรวจตามนัด การสังเกตอาการผิดปกติ การควบคุมน้ำหนักตัว การพักผ่อน การรับประทานอาหาร 2.2 ด้านโภชนาการ ได้แก่ อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย อาหารที่ควรงดและหลีกเลี่ยง 2.3 ด้านกิจกรรมทางกาย ได้แก่ การสวนล้าง การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย เช่น การเดิน แนะนำหลักการเดินที่ถูกต้อง ข้อควรปฏิบัติในการออก			Effects) คือ ความเชื่อว่าภายหลังการทำสิ่งนั้นแล้วส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ การคาดหวังถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการกระทำ มีผลทางบวกต่อจิตใจและเป็นที่สนใจที่ล้าตัณ ทำให้เริ่มต้นและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีกำลังใจที่จะปฏิบัติตามให้ดีขึ้น - การบรรยายเป็นการให้ความรู้ด้วยเนื้อหาที่เตรียมไว้แล้ว ทำให้ผู้เรียนเกิดความคิดและแรงงูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้องตามที่คุณสอนต้องการ ซึ่งการสอนจัดเป็นวิธีหนึ่งของการใช้คำพูดชักจูงใจ (Verbal Persuasion) - การใช้เหตุผลอธิบายตามหลักการกระตุ่นทางอารมณ์และการสังเกตจากตัวแบบ (Vicarious Experience) ทั้งที่เป็นบุคคลจริง ๆ (Live Model) คือ การสาธิตการหายใจ การเดิน การจับชีพจร และตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) คือ ภาพถ่ายประกอบเนื้อหา คู่มือ ซึ่งการใช้ตัวแบบนั้น

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
	กำลังกาย การจับชีพจร การคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสม 2.4 ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2.5 ด้านการจัดการความเครียด ได้แก่ แนวทางในการจัดการความเครียด การฝึกสมาธิ ทำงานอดิเรก การฝึกการหายใจ การมองโลกในแง่ดี 2.6 ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ 3. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย ได้ซักถามข้อสงสัย ผู้วิจัยกล่าวสรุปพร้อมใช้คำพูดชักจูงใจด้วยการแนะนำและชักชวนให้ผู้สูงอายุปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลดีต่อตัวผู้สูงอายุเองและนัดหมายครั้งต่อไปที่บ้านผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลในลำดับต่อไป		5 นาที	จะทำให้ผู้สูงอายุเห็นรูปแบบแล้วเกิดความรู้สึกว่ามันเองมีความสามารถที่จะกระทำได้ - เป็นการใช้หลักการกระตุ้นทางอารมณ์ ป้องกันอารมณ์ทางลบ คือ ความวิตกกังวล เครียดและความกลัว - การพูดแนะนำ ชักชวน ให้กำลังใจเป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคลโดยการให้คำพูดตามหลักการชักจูงด้วยคำพูด เพื่อให้ผู้สูงอายุเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติได้ จะทำให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ

สัปดาห์ที่ 2 และ 3

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
1. เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ผู้สูงอายุปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเอง จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น 3. เพื่อประเมินผล ทบทวนความรู้ใน การปฏิบัติพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุที่มีภาวะ	ผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุที่นับว่าเป็นรายบุคคล เมื่อพบผู้สูงอายุและครอบครัว แสดงความรู้ที่ได้และกล่าวทักทาย สอบถามถึงผลของความรู้ที่ได้นำมาปฏิบัติในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุระบายความรู้สึกและประสบการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้วิจัยรับฟังและพูดคุยให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุ 1. กรณีที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายมีความสำเร็จในการปฏิบัติ ผู้วิจัยชักจูงใจให้พูดถึงประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จรับฟังและชื่นชม พูดคุยให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำได้อีกเองและดียิ่งขึ้น	-	30 นาที	- การใช้หลักการค้นหาทางอารมณ์ทางบวกโดยผู้วิจัยได้เปิดเผยตัวเอง - การสอบถามถึงผลของความรู้ที่ได้นำมาปฏิบัติในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาเป็นการตรวจสอบผลการปฏิบัติและกระตุ้นพัฒนาให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายได้รับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experience) ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรง ผลของความสำเร็จทำให้ความสามารถของตนเอง เกิดความคาดหวังว่าสามารถที่จะทำได้ - หลักการคำพูดชักจูงใจ (Verbal Persuasion) เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายเกิดความรู้สึกมั่นใจที่จะทำให้เกิดความสำเร็จได้ เมื่อได้รับการ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
หัวใจวาย	2. กรณีที่ผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติได้หรือปฏิบัติไม่สำเร็จ ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ระบายถึงความรู้สึกถึงเครียด หรือปัญหาในการปฏิบัติ พูดยุให้กำลังใจว่าผู้สูงอายุสามารถกระทำได้และค้นหาสาเหตุที่ทำให้ปฏิบัติไม่สำเร็จ โดยวางแผนแก้ไขร่วมกัน ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดการปฏิบัติได้ถูกต้อง และกล่าวชื่นชมในความสำเร็จในส่วนที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ 3. ผู้วิจัยกล่าวสรุปพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายและประโยชน์ที่จะได้รับอีกครั้ง พร้อมทั้งชักจูงใจด้วยการแนะนำและชักชวนให้ผู้สูงอายุปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ได้ผลดีต่อตัวผู้สูงอายุเองและนัดหมายครั้งต่อไปอีก 1 สัปดาห์เพื่อประเมินผล			กระตุ้นอารมณ์ในแง่บวก เช่น การให้กำลังใจ จะมีผลนำไปสู่การรับรู้ความสามารถหรือการคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองได้เพิ่มขึ้น แต่ถ้าผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย เกิดความเครียด วิตกกังวลหรือกลัว จะมีผลนำไปสู่การรับรู้ความสามารถหรือการคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองลดลง - การระบายนโยบายความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของภารกิจหลักการกระตุ้นทางอารมณ์ และการพูดคุยให้กำลังใจเป็นส่วนหนึ่งของหลักภารกิจด้วยคำพูด - การพูดแนะนำ ชักชวนให้กำลังใจเป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคลโดยการให้คำพูดตามหลักภารกิจด้วยคำพูด เพื่อให้ผู้สูงอายุเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะกระทำได้ และทำให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ เป็นการเพิ่มความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นเป็นปัจจัยหนึ่งในการ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
				กระตุ้นให้เกิดการกระทำอย่างต่อเนื่อง - ความรู้และทักษะเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสามารถของมนุษย์ ร่วมกับการชักจูงด้วยคำพูด ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเนื่องจากจะทำให้ผู้สูงอายุมองภาพหัวใจว่าฉันรู้ว่ามีความสามารถที่จะทำได้ และจะได้ผลดีเมื่อร่วมมือกับการได้รับคำแนะนำตามหลักการพูดชักจูงใจ

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสอบถาม.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม

แบบประเมินผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย

ส่วนที่ 1 แบบคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง

- แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ (ADL)
- แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุของไทย (TGDS)
- แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (MMSE – Thai 2002)
- การจำแนกระดับความรุนแรงของภาวะหัวใจวาย (Class)

ส่วนที่ 2 แบบประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ต่อการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย

- แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย
- แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
- แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย
- แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย

เลขที่แบบสอบถาม.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม

แบบบันทึกข้อมูลของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย

ส่วนที่ 1 แบบคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง

- ADL =
- TGDS =
- MMSE – Thai 2002 =
- Class =

ส่วนที่ 2 แบบประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ต่อการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย

แบบประเมิน	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ			
การรับรู้สมรรถนะแห่งตน			
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ			

เลขที่แบบสอบถาม.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม

แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง แบบประเมินต่อไปนี้ เป็นการประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติในระยะ 24 – 48 ชั่วโมง เมื่อท่านได้ฟังคำถามแล้ว โปรดตอบคำถามให้ตรงกับตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. การรับประทานอาหารเมื่อเตรียมตัวไว้ให้เรียบร้อยก่อนหน้า

- 0 ไม่สามารถดักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้
- 1 ดักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมอาหารไว้ให้หรือตัดเป็นชิ้นเล็กๆไว้ล่วงหน้า
- 2 ดักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ

2. การล้างหน้า แปรงฟัน หวีผม ในระยะ 24 – 48 ชั่วโมงที่ผ่านมา

- 0 ต้องการความช่วยเหลือ
- 1 ทำได้เอง (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ล่วงหน้า)

3. การลุกจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้

- 0 ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้ม) หรือต้องใช้คนสองคนช่วยกันยกขึ้น
- 1 ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ 1 คน หรือใช้คนทั่วไป 2 คน พยุงหรือดันขึ้นมาจึงจะนั่งอยู่ได้
- 2 ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย
- 3 ทำได้เอง

4. การใช้ห้องสุขา

- 0 ช่วยตัวเองไม่ได้
- 1 ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้หลังเสร็จธุระ)
- 2 ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมได้เอง ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระ, ถอดและใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)

5. การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน

- 0 เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้
- 1 ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้) และจะต้องเข้าออกมุมหรือประตูได้
- 2 เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พุงหรือบอกให้ทำตาม หรือให้ความสนใจดูแลเพื่อความปลอดภัย
- 3 เดินหรือเคลื่อนที่เองได้

6. การสวมใส่เสื้อผ้า

- 0 ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้หรือน้อย
- 1 ช่วยตัวเองได้ร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย
- 2 ช่วยตัวเองได้ดี(รวมทั้งการติดกระดุม, รูดซิปหรือใส่เสื้อผ้าที่ดัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)

7. การขึ้นลงบันได 1 ชั้น

- 0 ไม่สามารถทำได้
- 1 ต้องการคนช่วย
- 2 ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น Walker จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)

8. การอาบน้ำ

- 0 ต้องมีคนช่วยหรือทำให้
- 1 อาบน้ำได้เอง

9. การกลั้นการถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 0 กลั้นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ
- 1 กลั้นไม่ได้เป็นบางครั้ง (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)
- 2 กลั้นได้เป็นปกติ

10. การกลั้นปัสสาวะใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 0 กลั้นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลตนเองได้
- 1 กลั้นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละครั้ง)
- 2 กลั้นได้เป็นปกติ

เกณฑ์การตีความการช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุ

- 0 – 11 คะแนน หมายความว่า การช่วยเหลือตนเองอยู่ในระดับที่ต้องพึ่งพา
- 12 คะแนน หมายความว่า มีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้ดี

เลขที่แบบสอบถาม.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม

แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุของไทย (TGDS)

ข้อที่	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1.	คุณพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้		
2.	คุณไม่ชอบทำอะไรในสิ่งที่เคยสนใจหรือเคยทำเป็นประจำ		
3.	คุณรู้สึกชีวิตของคุณช่วงนี้ว่างเปล่าไม่รู้จะทำอะไร		
4.	คุณรู้สึกเบื่อหน่ายบ่อยๆ		
5.	คุณหวังว่าจะมีสิ่งที่ดี เกิดขึ้นในวันหน้า		
6.	คุณมีเรื่องกังวลอยู่ตลอดเวลาและเลิกคิดไม่ได้		
7.	ส่วนใหญ่แล้วคุณรู้สึกอารมณ์ดี		
8.	คุณรู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับคุณ		
9.	ส่วนใหญ่คุณรู้สึกมีความสุข		
10.	บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกไม่มีที่พึ่ง		
11.	คุณรู้สึกกระวนกระวายกระสับกระส่ายบ่อยๆ		
12.	คุณชอบอยู่กับบ้านมากกว่าที่จะออกนอกบ้าน		
13.	บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตข้างหน้า		
14.	คุณคิดว่าความจำของคุณไม่ดีเท่าคนอื่น		
15.	การที่มีชีวิตอยู่ปัจจุบันนี้ เป็นเรื่องน่ายินดีหรือไม่		
16.	คุณรู้สึกหมดกำลังใจหรือเศร้าใจบ่อยๆ		
17.	คุณรู้สึกว่าชีวิตคุณค่อนข้างไม่มีคุณค่า		
18.	คุณรู้สึกกังวลมากกับชีวิตที่ผ่านมา		
19.	คุณรู้สึกว่าชีวิตนี้ยังมีเรื่องน่าสนุกอีกมาก		
20.	คุณรู้สึกลำบากที่จะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ		
21.	คุณรู้สึกกระตือรือร้น		
22.	คุณรู้สึกสิ้นหวัง		

ข้อที่	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
23.	คุณคิดว่าคนอื่นดีกว่าคุณ		
24.	คุณอารมณ์เสื่อง่ายกับเรื่องเล็กน้อยอยู่เสมอ		
25.	คุณรู้สึกอยากร้องไห้บ่อย		
26.	คุณมีความตั้งใจในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ไม่นาน		
27.	คุณรู้สึกสดชื่นในเวลาตื่นนอน ตอนเช้า		
28.	คุณไม่อยากพบปะพูดคุยกับคนอื่น		
29.	คุณตัดสินใจอะไรเร็ว		
30.	คุณมีจิตใจ สบายแจ่มใสเหมือนก่อน		

หมายเหตุ

การคิดคะแนน ข้อ 1, 5, 7, 9, 15, 19, 21, 27, 29, 30 ถ้าตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 1 คะแนน

ข้อที่เหลือ ถ้าตอบว่า “ใช่” ได้ 1 คะแนน

การแปลผล คนปกติ คะแนน 0 – 12 คะแนน

Mild Depression = 13 - 15 คะแนน

Moderate Depression = 16 - 20 คะแนน

Severe Depression = > 20 คะแนน

เลขที่แบบสอบถาม.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม

แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (MMSE – Thai 2002)

คะแนน

1. ORIENTATION FOR TIME (5) (ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)

- วันนี้วันที่เท่าไร
- วันนี้วันอะไร
- เดือนนี้เดือนอะไร
- ปีนี้ ปีอะไร
- ฤดูนี้ฤดูอะไร

2. ORIENTATION FOR PLACE (5) (ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)

- สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไรและชื่อว่าอะไร
- ขณะนี้อยู่ที่ชั้นเท่าไรของตัวอาคาร
- ที่นี้อยู่ในอำเภออะไร
- ที่นี้จังหวัดอะไร
- ที่นี้ภาคอะไร

3. REGISTRATION (3) (ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)

ต่อไปนี้เป็น การทดสอบความจำ บอกชื่อสิ่งของ 3 อย่าง เพียงครั้งเดียว ไม่มีการบอกซ้ำ เมื่อพูดจบให้พูดทบทวนตามที่ได้ยิน ให้ครบทั้ง 3 ชื่อ แล้วให้จำไว้ให้ดี เดี่ยวจะถามซ้ำ

☐ ดอกไม้ ☐ แม่น้ำ ☐ รถไฟ

4. ATTENTION / CALCULATION (5)

ข้อนี้เป็น การคิดเลขในใจ เพื่อทดสอบสมาธิ ให้คำนวณ 100 – 7 ไปเรื่อยๆ 5 ครั้ง

.....

5. RECALL (3) (ตอบถูก 1 คำได้ 1 คะแนน)

เมื่อสักครู่นี้ให้จำของ 3 อย่าง จำได้ไหมมีอะไรบ้าง

☐ ดอกไม้ ☐ แม่น้ำ ☐ รถไฟ

6. NAMING (2)

- ยื่น “ดินสอ” ให้ผู้ถูกทดสอบดูและถามว่า “ของสิ่งนี้คืออะไร”
- จี้ “นาฬิกาข้อมือ” ให้ผู้ถูกทดสอบดูและถามว่า “ของสิ่งนี้คืออะไร”

7. REPETITION (1) (พูดตามได้ถูกต้องได้ 1 คะแนน)

ตั้งใจฟังนะค่ะ เมื่อพูดข้อความต่อไปนี้ แล้วให้พูดตาม จะบอกเพียงครั้งเดียว
 “ยายพาหลานไปซื้อขนมที่ตลาด”

8. VERBAL COMMAND (3)

- ฟังดีๆนะเคียว จะส่งกระดาษให้แล้วให้รับด้วยมือขวา แล้ววางไว้ที่ โต๊ะ
- ผู้ทดสอบแสดงกระดาษเปล่าขนาดประมาณ A4 ไม่มีรอยพับให้ผู้ถูกทดสอบ
 - ☐ รับด้วยมือขวา ☐ พับครึ่ง ☐ วางไว้ที่ โต๊ะ

9. WRITTEN COMMAND (1)

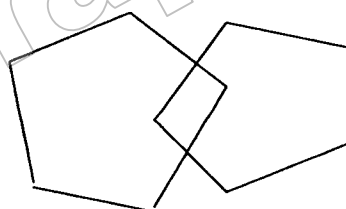
ต่อไปนี้ เป็นคำสั่งที่เขียนเป็นตัวหนังสือ ต้องการให้อ่านแล้วทำตาม ผู้ทดสอบแสดง
 กระดาษที่เขียนว่า “หลับตา”
☐ หลับตาได้ ☐ หลับตาไม่ได้

10. WRITING (1)

ข้อนี้เป็นคำสั่งให้เขียนข้อความอะไรก็ได้ที่อ่านแล้วรู้เรื่องหรือมีความหมาย 1 ประโยค
 _____

11. VISUOCONSTRUCTION (1)

ข้อนี้เป็นคำสั่ง “จงวาดภาพให้เหมือนภาพตัวอย่าง”



รวมคะแนนที่ได้.....

จุดตัด (Cut – off point) สำหรับคะแนนที่ส่งสัยภาวะสมองเสื่อม

ระดับการศึกษา	คะแนน	
	จุดตัด	เต็ม
ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับประถมศึกษา	≤ 17	30
ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับสูงกว่าประถมศึกษา	≤ 22	30

เลขที่แบบสอบถาม.....

วันที่สอบถาม.....

☐ กลุ่มทดลอง ☐ กลุ่มควบคุม

แบบประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ต่อการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เพื่อรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิจัยเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย ประกอบด้วย 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ เพียงตัวเลือกเดียว ให้ตรงตามความเป็นจริงเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากที่สุด

สำหรับผู้วิจัย

1. เพศ ☐ (1) ชาย

☐ (2) หญิง

[]

2. อายุปี

[]

3. สถานภาพสมรส

☐ (1) โสด

☐ (2) คู่

☐ (3) หม้าย

☐ (4) หย่า / แยกกันอยู่

[]

4. ศาสนา

☐ (1) พุทธ

☐ (2) คริสต์

☐ (3) อิสลาม

☐ (4) อื่นๆ

[]

5. ระดับการศึกษา

- ☐ (1) ไม่ได้เรียน ☐ (2) ประถมศึกษา
☐ (3) มัธยมศึกษา / ปวช. ☐ (4) อนุปริญญา / ปวส.
☐ (5) ปริญญาตรี ☐ (6) สูงกว่าปริญญาตรี []

6. การประกอบอาชีพ

- ☐ (1) ไม่ได้ประกอบอาชีพ
☐ (2) ประกอบอาชีพ ระบุ..... []

7. รายได้ในปัจจุบัน

- ☐ (1) ไม่มี
☐ (2) มี.....บาท/เดือน ได้จาก ระบุ..... []

8. ความเพียงพอของรายได้

- ☐ (1) เพียงพอ ☐ (2) ไม่เพียงพอ []

9. สมาชิกในครอบครัว จำนวน.....คน

[]

10. โรคประจำตัวอื่นๆ

- ☐ (1) ไม่มี
☐ (2) มี ระบุ..... []

11. ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์

เมื่อ.....

- ข้อมูลจาก ☐ (1) แพทย์ผู้รักษา
☐ (2) รายงานความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ (OPD CARD)
☐ (3) ผู้สูงอายุ
☐ (4)ญาติ
☐ (5) อื่นๆ []

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง แบบสอบถามต่อไปนี้เป็น การประเมินเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเมื่อท่านได้ฟังคำถามแล้ว กรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงมากที่สุด ผู้สอบถามได้เครื่องหมาย ✓ ในช่องด้านขวามือโดยเลือกคำตอบเดียวที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุ ซึ่งมีความหมายดังนี้

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเลย
 เห็นด้วยน้อย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นน้อย
 เห็นด้วยมาก หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่
 เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยมากที่สุด
ท่านคิดว่าการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีผลต่อท่านดังต่อไปนี้				
1. ทำให้มีชีวิตรื่นยาว				
2. ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง สามารถทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น				
3. ช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนและลดความรุนแรงของโรคได้				
4. ทำให้จิตใจสบาย ปลอดโปร่ง สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี				
5. ทำให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข				
6. ทำให้สุขภาพจิตดีและลดความเครียดได้				
7. ทำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ เพิ่มขึ้น				
8. ทำให้มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น คนในครอบครัวและเพื่อนบ้านมากขึ้น				
9. ทำให้รู้สึกมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

คำชี้แจง แบบสอบถามต่อไปนี้เป็นการประเมินเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เมื่อท่านได้ฟังคำถามแล้ว กรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงมากที่สุด ผู้สอบถามใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องด้านขวามือโดยเลือกคำตอบเดียวที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุ ซึ่งมีความหมายดังนี้

ไม่มั่นใจเลย	หมายถึง	ท่านไม่มั่นใจเลยว่าจะสามารถกระทำได้
มั่นใจน้อย	หมายถึง	ท่านมั่นใจน้อยว่าจะสามารถกระทำได้
มั่นใจมาก	หมายถึง	ท่านมั่นใจมากว่าจะสามารถกระทำได้
มั่นใจมากที่สุด	หมายถึง	ท่านมั่นใจมากที่สุดว่าจะสามารถกระทำได้

ข้อความ	ไม่มั่นใจเลย	มั่นใจน้อย	มั่นใจมาก	มั่นใจมากที่สุด
1. ท่านมั่นใจที่จะเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรคของท่าน				
2. ท่านมั่นใจที่จะรับประทานยาตามแผนการรักษาอย่างต่อเนื่อง				
3. ท่านมั่นใจที่จะควบคุมปริมาณน้ำดื่มให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของท่าน				
4. ท่านมั่นใจที่จะปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของท่าน				
5. ท่านเชื่อมั่นในตัวเองที่จะแสวงหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ				
6. ท่านมั่นใจที่จะพบปะพูดคุย (สังสรรค์ ร่วมงาน) กับบุคคลอื่น				
7. ท่านมั่นใจที่จะจัดการกับอารมณ์โกรธ วิตกกังวล หรืออารมณ์เครียดของตนเอง				
8. ท่านมั่นใจที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต				
9. ท่านมั่นใจว่าสามารถปรับตัวให้มีความสุขสบายได้แม้อยู่ในภาวะเจ็บป่วย				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้เป็นการประเมินเกี่ยวกับวิถีชีวิตของท่านในปัจจุบันที่กระทำจนเป็นนิสัยประจำตัวหรือการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เมื่อท่านได้ฟังคำถามแล้ว กรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงมากที่สุด ผู้สอบถามใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องด้านขวามือโดยเลือกคำตอบเดียวที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุ ซึ่งมีความหมายดังนี้

ไม่เคยทำ หมายถึง ท่านไม่เคยทำกิจกรรมนั้นเลย

ทำเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านทำกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้งหรือ 1–2 วันต่อสัปดาห์

ทำเป็นบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านทำกิจกรรมนั้นเป็นส่วนใหญ่หรือ 3–6 วันต่อสัปดาห์

ทำเป็นประจำ หมายถึง ท่านทำกิจกรรมนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน

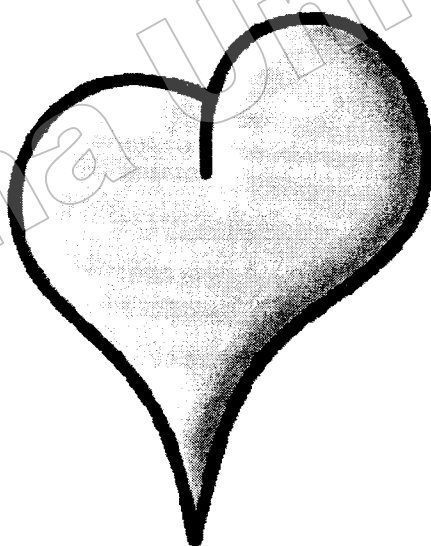
ข้อความ	ไม่เคยทำ	ทำเป็นบางครั้ง	ทำบ่อยครั้ง	ทำเป็นประจำ
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. บอกอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น ให้แพทย์หรือพยาบาลทราบ				
2. อ่านหนังสือหรือดูทีวีที่มีเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น				
.....				
.....				
.....				
8. รับประทานยาตรงตามแผนการรักษา				
ด้านกิจกรรมทางกาย				
9. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3–5 ครั้งๆละ 20-30 นาที เช่น การเดิน				
.....				
.....				
14. ขณะที่ทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย สังเกตความผิดปกติ เช่น หน้ามืด เป็นลม เจ็บแน่นหน้าอก หากมีอาการดังกล่าวให้หยุดการออกกำลังกาย				

ข้อความ	ไม่เคย ทำ	ทำเป็น บางครั้ง	ทำ บ่อยครั้ง	ทำเป็น ประจำ
ด้านโภชนาการ				
15. รับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ขาหมู				
.....				
.....				
26. สูบบุหรี่				
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
27. ปรึกษาปัญหาข้อขัดข้องกับบุคคลใกล้ชิด				
.....				
.....				
32. เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่นใช้วิธีการพูดคุยและ ประนีประนอม				
ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ				
33. พยายามทำให้ตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีขึ้น				
.....				
.....				
40. เปิดโอกาสให้ตนเองได้มีประสบการณ์ที่ใหม่ และท้าทาย				
ด้านการจัดการกับความเครียด				
41. นอนหลับอย่างเพียงพอ				
.....				
.....				
47. ดำเนินชีวิตอย่างไม่เร่งรีบเพื่อป้องกัน ความเครียด				

(ตัวอย่าง)



คู่มือส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
สำหรับ
ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย



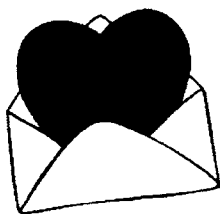
จัดทำโดย

จรีภรณ์ เจริญพงศ์

คำนำ

ภาวะหัวใจวาย เป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญทั้งของประเทศไทยและของโลก เนื่องจากต้องเสียงบประมาณและค่าใช้จ่ายในการรักษาแต่ละครั้งเป็นจำนวนมาก ซึ่งจากลักษณะของโรคที่เป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หายขาดและเกิดอาการกำเริบเป็นระยะๆ แม้ว่าจะรักษาให้อาการดีขึ้นแต่ยังสามารถกลับเป็นซ้ำได้อีก รวมถึงการที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนและมีอาการกำเริบมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องกลับเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลซ้ำได้

คู่มือส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายนี้ มุ่งหวังที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม มีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น ช่วยยับยั้งหรือชะลอความก้าวหน้าของโรค ลดความรุนแรงและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค ลดการกลับเข้ามารักษารักษาซ้ำในโรงพยาบาล อีกทั้งยังนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุและครอบครัวอีกด้วย



จุริภรณ เจริญพงศ์

นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

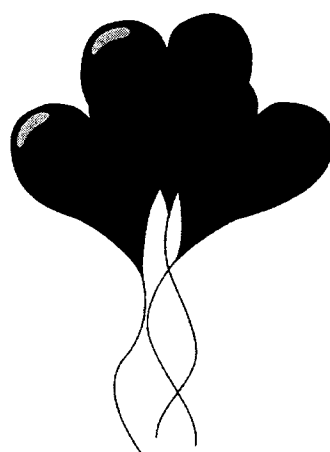
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

มหาวิทยาลัยบูรพา

ความรู้เกี่ยวกับภาวะหัวใจวาย

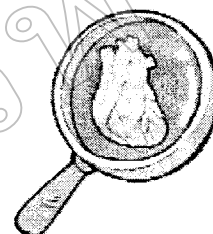


- ♥ โครงสร้างและหน้าที่ของหัวใจ
- ♥ ภาวะหัวใจวาย
- ♥ สาเหตุของภาวะหัวใจวาย
- ♥ อาการและอาการแสดงของภาวะหัวใจวาย
- ♥ ภาวะแทรกซ้อน
- ♥ การรักษาภาวะหัวใจวาย

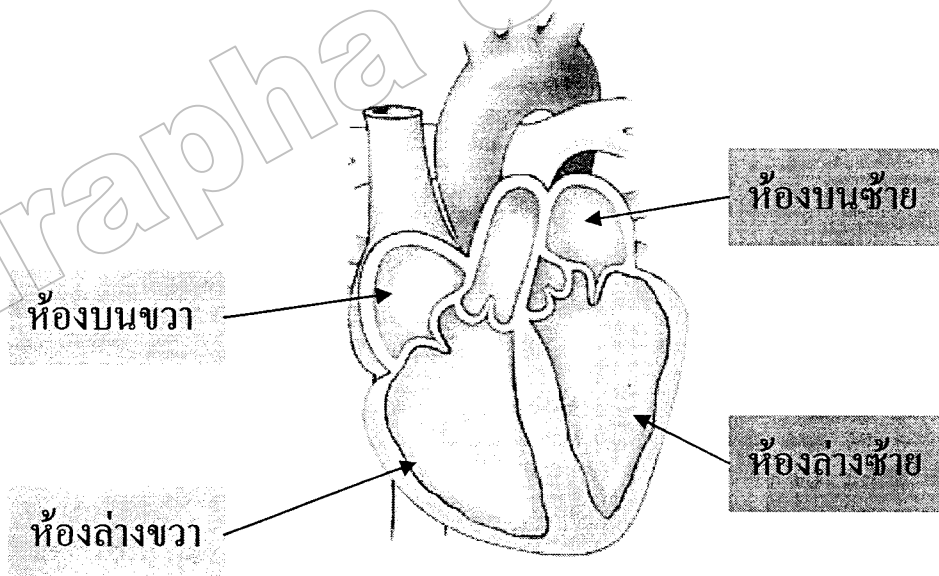


โครงสร้างและหน้าที่ของหัวใจ

หัวใจ เป็นอวัยวะที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ
เกือบทั้งหมด ตั้งอยู่ในช่องอกระหว่างปอดทั้ง 2 ข้าง
มีน้ำหนักประมาณ 300 กรัม

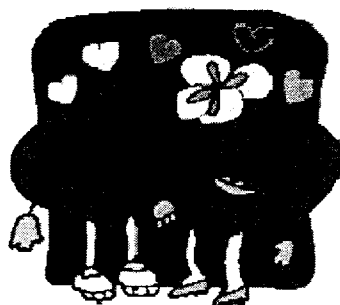


หัวใจ แบ่งเป็น 4 ห้อง ได้แก่ หัวใจห้องบนซ้ายและขวา หัวใจห้องล่าง
ซ้ายและขวา โดยมีผนังกันกลางระหว่างห้องซ้ายและขวา และมีลิ้นหัวใจกัน
ระหว่างหัวใจห้องบนและห้องล่าง เพื่อทำหน้าที่บังคับให้เลือดไหลไปทาง
เดียวกัน และป้องกันไม่ให้เลือดไหลย้อนกลับ



พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

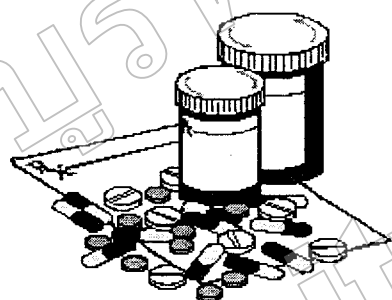
- ★ การดูแลสุขภาพ
- ★ การรับประทานอาหาร
- ★ การออกกำลังกาย
- ★ สัมพันธภาพกับผู้อื่น
- ★ การป้องกันความเครียด
- ★ การเจริญทางจิตวิญญาณ



การดูแลสุขภาพ

การรับประทานยา

ยาเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย เนื่องจากยาจะช่วยในการควบคุมความรุนแรงของโรคและยา ก็อาจเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย ต้องกลับเข้ามารักษาซ้ำในโรงพยาบาล เนื่องจากอาการข้างเคียงของยาเช่นกัน



ดังนั้น การมีความรู้เกี่ยวกับผลของยาแต่ละชนิด รวมถึงผลข้างเคียงและอาการผิดปกติที่อาจจะเกิดขึ้น จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถสังเกตตนเองและปฏิบัติตามแผนการรักษาได้อย่างถูกต้อง

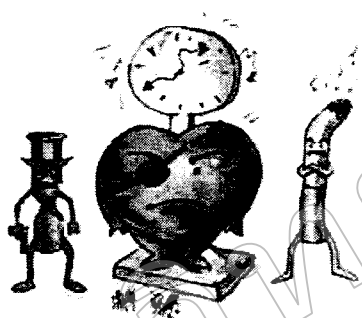
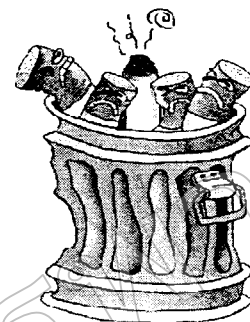
ยาที่ใช้ในการรักษาภาวะหัวใจวาย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ยาช่วยเพิ่มแรงในการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ
2. ยาขับปัสสาวะ
3. ยาขยายหลอดเลือด



การควบคุมสิ่งกระตุ้น

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ผู้สูงอายุที่มี
ภาวะหัวใจวายควรทราบ คือ การควบคุมสิ่งกระตุ้นที่
สามารถทำให้ภาวะหัวใจวายมีอาการรุนแรงมากยิ่งขึ้น

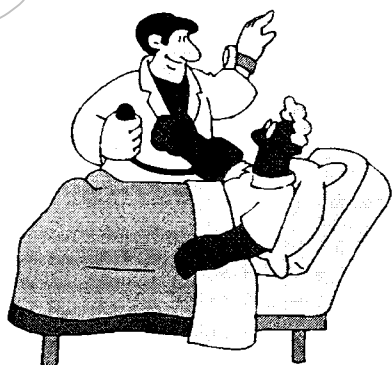


สิ่งกระตุ้นที่ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมาก
เพิ่มขึ้น เช่น ภาวะความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้
ความอ้วน การดื่มชา กาแฟหรือเครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การแบ่ง่ายอุจจาระ
การยกของหนัก การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่รุนแรง
เช่น อารมณ์โกรธ



มาตรฐาน

ควรมาตรฐานสุขภาพตามแพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อผลในการรักษา
อย่างต่อเนื่อง ป้องกันภาวะแทรกซ้อนและลดความรุนแรงของโรค



เมื่อเกิดปัญหาหรือข้อสงสัยในการปฏิบัติตัว
ควรสอบถามขอคำปรึกษาจากแพทย์และพยาบาล
หรือบุคลากรทางด้านสุขภาพ เพื่อการปฏิบัติตัวใน
การดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับโรค
ที่เป็นอยู่

เมื่อหัวใจวาย
จะทำอย่างไร
หันมาใส่ใจ
พฤติกรรมตนเอง
กินยา อาหาร
ละสารเสพติด
สังเกตอีกนิด
ผิดปกติอย่างไร
บวม เหนื่อย อ่อนเพลีย
พบแพทย์เร็วไว
อย่านิ่งนอนใจ
ปล่อยไว้อันตราย



มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ง
เอกสารการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง **ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพต่อการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย**

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(.....)

ข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง : ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพต่อการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย

เรียน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ (กลุ่มทดลอง)

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากปัจจุบันพบว่าภาวะหัวใจวายเป็นกลุ่มอาการทางคลินิกที่พบได้บ่อยในประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเข้าพักรักษาในโรงพยาบาล ส่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากภาวะหัวใจวายนั่น แม้ว่าจะรักษาให้อาการดีขึ้นแล้วยังสามารถกลับเป็นซ้ำได้อีก จากลักษณะของโรคที่เป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หายขาดและเกิดอาการกำเริบเป็นระยะๆ อาจเกิดจากการที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนและมีอาการกำเริบมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องกลับเข้ารับรักษาในโรงพยาบาลซ้ำได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายสามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่เกิดความเสี่ยงของโรคมารุนแรงขึ้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการรักษาพยาบาลเพียงอย่างเดียว แต่จะขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพที่สอดคล้องกับแผนการรักษาพยาบาลและการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆอีกด้วย

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เพื่อช่วยชะลอความก้าวหน้าของโรค ลดความเสี่ยงและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน ลดการกลับเข้ามารักษาซ้ำในโรงพยาบาล อีกทั้งยังทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่โดยพึ่งพาตนเองได้มากที่สุดและมีคุณภาพชีวิตดี ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย เพื่อจะเป็นประโยชน์สำหรับพยาบาลและบุคลากรด้านสุขภาพอื่นๆที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากท่านในการติดตามเยี่ยมท่าน 5 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 จะดำเนินการกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะหัวใจวายและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม ครั้งที่ 2 และ 3 ติดตามผลของความรู้และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หลังจากนั้นจะติดตามประเมินผลครั้งที่ 4 โดยห่างจากครั้งที่ 3 เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ครั้งที่ 5 ห่างจากครั้งที่ 4

เป็นเวลา 4 สัปดาห์ เพื่อติดตามผลครั้งสุดท้ายโดย 2 ครั้งสุดท้ายที่ติดตามเยี่ยมจะ让您ตอบแบบประเมินอีกครั้งหนึ่ง

การเข้าร่วมการศึกษานี้ เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกเมื่อโดยไม่กระทบต่อการดูแลรักษาที่ท่านจะได้รับจากแพทย์

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบ คือ

ผลของการศึกษานี้ จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลต่างๆ จะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ และไม่มีการแพร่กระจายสู่สาธารณชน ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ **นางสาวจุริภรณ์ เจริญพงศ์** โทร **081-3546401** ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

จุริภรณ์ เจริญพงศ์

ผู้วิจัย

ข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง : ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพต่อการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย

เรียน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ (กลุ่มควบคุม)

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากปัจจุบันพบว่าภาวะหัวใจวายเป็นกลุ่มอาการทางคลินิกที่พบได้บ่อยในประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเข้าพักรักษาในโรงพยาบาล ส่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากภาวะหัวใจวายนั้น แม้จะรักษาให้อาการดีขึ้นแล้วยังสามารถกลับเป็นซ้ำได้อีก จากลักษณะของโรคที่เป็น โรคเรื้อรัง รักษาไม่หายขาดและเกิดอาการกำเริบเป็นระยะๆ อาจเกิดจากการที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนและมีอาการกำเริบมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องกลับเข้ารับรักษาในโรงพยาบาลซ้ำได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายสามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่เกิดความเสี่ยงของโรคมารู้นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการรักษาพยาบาลเพียงอย่างเดียว แต่จะขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพที่สอดคล้องกับแผนการรักษาพยาบาลและการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆอีกด้วย

ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อช่วยชะลอความก้าวหน้าของโรค ลดความเสี่ยงและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน ลดการกลับเข้ามารักษาซ้ำในโรงพยาบาล อีกทั้งยังทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่โดยพึ่งพาตนเองได้มากที่สุดและมีคุณภาพชีวิตดี ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะ หัวใจวาย เพื่อจะเป็นประโยชน์สำหรับพยาบาลและบุคลากรด้านสุขภาพอื่นๆที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากท่านในการติดตามเยี่ยมท่าน 3 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 จะให้ท่านตอบแบบสัมภาษณ์ ครั้งที่ 2 เว้นระยะอีก 4 สัปดาห์ ให้ท่านตอบแบบประเมินชุดเดิม ครั้งสุดท้ายเว้นระยะห่างจากครั้งที่ 2 นาน 4 สัปดาห์ จะให้ท่านตอบแบบประเมินอีกครั้ง

การเข้าร่วมการศึกษานี้ เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ ทุกเมื่อโดยไม่กระทบต่อการดูแลรักษาที่ท่านจะได้รับจากแพทย์

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบ คือ

ผลของการศึกษานี้ จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลต่างๆจะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ และไม่มีการแพร่กระจายสู่สาธารณชน ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาวจุรีภรณ์ เจริญพงศ์ โทร 081-3546401 ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

จุรีภรณ์ เจริญพงศ์
ผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก จ
เอกสารรับรองโครงการวิจัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์:

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพต่อการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย
ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) EFFECTIVENESS OF HEALTH BEHAVIOR PROMOTION PROGRAM ON PERCEIVED BENEFITS OF ACTION PERCEIVED SELF-EFFICACY AND HEALTH PROMOTING BEHAVIOR AMONG ELDERLY WITH HEART FAILURE

2. ชื่อนิสิต (นาย,นาง,นางสาว): นางสาวจิรภรณ์ เจริญพงศ์

หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

☒ ภาคปกติ

สาขาวิชา การพยาบาลผู้สูงอายุ

☐ ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว 47910869

คณะ/วิทยาลัย พยาบาลศาสตร์

3. หน่วยงานที่สังกัด:

4. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

☒ รับรองโครงการวิจัย☐ ไม่รับรอง

5. วันที่ให้การรับรอง: 26 เดือน มกราคม พ.ศ. 2550

ลงนาม

(ศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา