

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

คะแนนความรู้ที่ก็มีคุณค่าในตนเองและคะแนนความสามารถในการดูแลตนเอง
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายบุคคล

คนที่	กลุ่มทดลอง		ค่าความแตกต่าง ของคะแนน	กลุ่มควบคุม		ค่าความแตกต่าง ของคะแนน
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	
1	27	34	7	29	29	0
2	28	26	-2	31	34	3
3	23	32	9	31	27	-4
4	29	32	3	30	31	1
5	24	32	8	25	27	2
6	25	34	9	29	27	-2
7	27	33	6	27	36	9
8	32	32	0	35	29	-6
9	33	34	1	22	23	1
10	20	30	1	28	30	2
—						
x	26.8	31.9	5.1	28.7	29.3	0.6
SD	3.99	2.42	4.28	3.56	3.74	4.11

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์
ที่ติดเชื้อเอชไอวี ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนก
เป็นรายบุคคล

คนที่	กลุ่มทดลอง		ค่าความแตกต่าง ของคะแนน	กลุ่มควบคุม		ค่าความแตกต่าง ของคะแนน
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	
1	174	181	7	148	160	12
2	168	184	16	151	163	12
3	154	172	18	156	158	2
4	176	181	5	149	162	13
5	158	166	8	173	174	1
6	136	186	50	154	149	-5
7	173	179	6	181	178	-3
8	164	171	7	183	159	-24
9	163	168	5	136	154	18
10	165	175	10	160	163	3
—						
x	163.1	176.3	13.2	159.1	162	2.9
SD	11.8	6.89	13.68	15.29	8.58	12.11

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของคู่มือการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง และคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี

1. รองศาสตราจารย์ ครุณี ชูณหะวัณ อาจารย์หัวหน้างานการพยาบาลจักษุ-โสต
โรงพยาบาลรามาริบัติ
2. อาจารย์ ดร.ชนวนทอง ธนสุกาญจน์ อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์ อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
4. คุณต้องจิตต์ กาญจนโนมย์ พยาบาลวิชาชีพ 7 ปฏิบัติงานคลินิกให้การปรึกษา
โรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1
หัวหน้าสาขาองค์การเพิร์ลเอสบีค อินเตอร์เนชั่นแนล
5. คุณชนิดา เลียงทรชน สาขาชลบุรี (ปฏิบัติงานให้การปรึกษากลุ่มผู้ติดเชื้อ
เอชไอวี)

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

1. ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และชี้แจงเพื่อการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

สวัสดีค่ะ ดิฉันนางธัมมวรรณ เหลืองเจริญกุล เป็นนิสิตปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มช่วยเหลือตนเองในหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี เพื่อนำผลการศึกษาไปปรับปรุงวิธีการพยาบาลให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป จึงใคร่ขอความร่วมมือจากคุณ.....ในการเข้าร่วมการวิจัย ดังนี้

ในการเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี คุณ.....จะมีโอกาสพูดคุยกับเพื่อนที่ตั้งครรภ์และติดเชื้อเอชไอวีเช่นเดียวกับคุณ.....เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้สึก ประสบการณ์ ความรู้ ข้อมูลต่าง ๆ กับสมาชิกคนอื่น หากคุณ.....ยินดีเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันจะนัดวันเข้ากลุ่มซึ่งจะตรงกับวันนัดมาตรวจครรภ์ตามปกติ โดยหลังจากมารับการตรวจครรภ์ซึ่งจะได้รับบริการตรวจให้เสร็จก่อนเวลา 13.00 น. แล้วจึงจะให้เข้ากลุ่ม ใช้เวลาประมาณ 1-1 ชั่วโมงครึ่ง ทุก 2 สัปดาห์ จนครบ 3 ครั้ง และดิฉันจะขอความร่วมมือจากคุณในการตอบแบบสอบถามซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที โดยจะรบกวนให้คุณตอบแบบสอบถาม 3 ชุด ก่อนเข้ากลุ่มครั้งแรกและหลังเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 รวมทั้งตอบแบบสอบถามความคิดเห็นต่อกลุ่มเมื่อเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้ายด้วย ซึ่งข้อมูลทั้งหมดนี้ดิฉันจะรักษาไว้เป็นความลับ โดยจะนำมาใช้เป็นข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

คุณมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้ตามแต่ความสมัครใจโดยไม่มีผลต่อการรักษาพยาบาลและบริการใด ๆ ที่คุณจะได้รับจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล หรือเมื่อคุณตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้วคุณไม่ยินดีหรือไม่ต้องการที่จะร่วมการวิจัยต่อไป คุณก็สามารถยกเลิกได้ตลอดเวลา คุณ..มีข้อสงสัยอะไรไหมคะ คุณ.....ยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ไหมคะ

ขอบคุณมากค่ะ

2. กลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย ก่อนให้ข้อมูลจะให้อ่านคำชี้แจงอีกครั้ง และให้ลงชื่อไว้เป็นหลักฐาน ดังนี้

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

ด้วยดิฉัน นางธมลวรรณ เหลืองเจริญกุล เป็นนิสิตปริญญาโท สาขาการพยาบาลครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามที่ตรงกับความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ซึ่งคำตอบและข้อมูลที่ได้รับจากท่านทั้งหมดถือเป็นความลับ โดยจะนำไปใช้เป็นผลสรุปในภาพรวมของการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น จึงไม่มีผลกระทบต่อการให้บริการใด ๆ ที่ท่านจะได้รับ

ดิฉันขอขอบคุณที่ท่านได้เสียสละเวลาและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม การวิจัยครั้งนี้มา ณ โอกาสนี้ด้วย

(นางธมลวรรณ เหลืองเจริญกุล)

ดิฉันยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง

**“ผลของการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
และความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี”**

คำชี้แจง แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบวัดความสามารถในการดูแลตนเอง จำนวน 39 ข้อ

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับ
ท่าน

1. อายุ.....ปี (เศษเดือนปัดทิ้ง)

2. สถานภาพสมรส

() คู่

() ม่าย / หย่า / แยกกันอยู่

3. ระดับการศึกษา

() ประถมศึกษา ระบุ.....

() มัธยมศึกษา ระบุ.....

() อาชีวศึกษา ระบุ.....

() อุดมศึกษา ระบุ.....

() อื่น ๆ ระบุ.....

4. อาชีพหญิงตั้งครรภ์

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ แม่บ้าน | ☐ ค้าขาย |
| ☐ รับราชการ | ☐ รับจ้าง |
| ☐ เกษตรกรรม | ☐ อื่น ๆ ระบุ..... |

5. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว

- ☐ ต่ำกว่า / เท่ากับ 2,000 บาท
- ☐ 2,001 – 4,000 บาท
- ☐ 4,001 – 6,000 บาท
- ☐ 6,001 – 8,000 บาท
- ☐ สูงกว่า 8,000 บาท

6. ลำดับที่ของการตั้งครรภ์

- ☐ ครรภ์แรก
- ☐ ครรภ์หลัง

7. อายุครรภ์.....สัปดาห์

8. ประวัติการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

- ☐ เคย
- ☐ ไม่เคย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านที่มีต่อตนเอง ไม่มีคำตอบใดถือว่าถูกหรือผิด ดังนั้นโปรดตอบด้วยความสบายใจตามความรู้สึกจริงของท่าน โดยการเลือกตอบตามเกณฑ์ ดังนี้

ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย
เห็นด้วยบางส่วน	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านเป็น phần น้อย
เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านเป็น ส่วน มาก
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านทุกประการ

ตัวอย่าง

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยบางส่วน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
(0) ฉันมีความสุข			✓	

จากตัวอย่าง หมายความว่า โดยส่วนมากฉันมีความสุข

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วย บางส่วน	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นบุคคลที่มีคุณค่า อย่าง น้อยก็อยู่ในระดับคนทั่วไป				
2. ฉันคิดว่าฉันมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง				
3. บ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตนเองไม่มีอะไรดีเลย				
4. ฉันคิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่ไม่ประสบความสำเร็จ ในชีวิต				
5. ฉันมีความสามารถพอ ๆ กับคนทั่วไป				
6. ฉันไม่มีอะไรน่าภูมิใจเลย				
7. ฉันน่าจะนับถือตนเองมากกว่านี้				
8. ฉันมีความรู้สึกว่าฉันเป็นคนดี				
9. โดยส่วนรวมฉันมีความพึงพอใจในตนเอง				
10. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ ประโยชน์				

ส่วนที่ 3 แบบวัดความสามารถในการดูแลตนเอง

คำชี้แจง แบบวัดนี้ต้องการทราบถึงความสามารถในการปฏิบัติตัว ความรู้สึก ความคิดเห็นเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ของท่าน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่าท่านมีความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำตรงกับข้อความแต่ละข้อความมากน้อยเพียงใด ดังนั้น คำตอบจึงไม่มีถูกหรือผิด ขอให้ท่านตอบให้ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำที่เป็นจริงของท่านให้มากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ การเลือกตอบมีเกณฑ์ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าข้อความตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าข้อความตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำของท่านมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	เมื่อท่านไม่แน่ใจว่าข้อความตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำของท่านหรือไม่
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นหรือการกระทำของท่านมาก
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นหรือการกระทำของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ ไขมัน นม มากขึ้นขณะตั้งครรภ์					
2. ฉันจะดื่มน้ำให้น้อยลงกว่าเดิมเพื่อป้องกัน อาการท้องอืด					
3. ฉันลุกขึ้นยืนหรือนั่งอย่างรวดเร็วเมื่อฉัน ทำงานบ้านอยู่					
23. ฉันรู้สึกภูมิใจที่จะได้เป็นแม่					
24. ฉันมีเหตุผลเพียงพอเสมอในการตัดสินใจ ทุกครั้ง					
28. หากมีน้ำเดินก่อนกำหนด ฉันจะตัดสินใจ ไปพบแพทย์ทันที					
33. ฉันพบปะพูดคุยกับกับบุคคลอื่นน้อยมาก					
37. ฉันไม่รู้สึกลำบากที่ต้องออกกำลังกาย ทุกเช้าหลังตื่นนอน					
38. ในขณะที่ทำกิจวัตรประจำวันฉันจะทำจิต ใจให้แจ่มใสร่าเริงอยู่เสมอ					
39. การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพขณะ ตั้งครรภ์เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ กิจกรรมประจำวัน					

คู่มือการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

การประชุมครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม และการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม

1. รู้จักกันและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
2. ทราบจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่ม
3. แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
4. เลือกผู้นำกลุ่ม

สถานที่ ห้องสอนสุขศึกษา ตึกตรวจโรค โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

หัวข้อที่สนทนาในกลุ่ม

1. การแนะนำตัวของสมาชิกในกลุ่ม
2. จุดประสงค์ของการเข้ากลุ่ม
3. การดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี
4. คุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มทำความรู้จักกัน โดยให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวเอง และซักถามทำความรู้จักกันเอง (10 นาที)
2. ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม (10 นาที)
3. ผู้วิจัยกล่าวนำในเรื่องของการดูแลตนเองที่จำเป็นของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งประกอบด้วยการดูแลตนเองด้านโภชนาการ ด้านการพักผ่อนและออกกำลังกาย การป้องกันการรับเชื้อเพิ่มและการควบคุมการแพร่กระจายเชื้อ และการส่งเสริมสุขภาพจิต (25 นาที)
4. กระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุย ระบายความรู้สึกของตน ปัญหาที่พบ และแนวทางแก้ไขปัญหาของแต่ละคน (25 นาที)
5. ผู้วิจัยสรุปปัญหา และแนวทางแก้ไข (5 นาที)
6. ผู้วิจัยแนะนำเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม (5 นาที)

7. สมาชิกเลือกผู้นำจากสมาชิกในกลุ่มเพื่อเป็นผู้นำในการสนทนา
ครั้งต่อไป (5 นาที)
8. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป (5 นาที)
- เรื่องที่จะทำกลุ่มคือ การปฏิบัติตนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี
โดยแจกคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีให้กลับไป
อ่านที่บ้าน
 - วัน เวลา และสถานที่ที่จะประชุมกลุ่ม
 - การเตรียมตัวของสมาชิกกลุ่ม คือการจดบันทึกเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับ
ตนเอง ในเรื่องที่จะประชุมกลุ่มครั้งต่อไป และนำมาในวันที่มีการประชุมด้วย

การประชุมครั้งที่ 2

เรื่อง การปฏิบัติตนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม

1. มีความรู้ในเรื่องการปฏิบัติตนด้านโภชนาการ ด้านการพักผ่อนและออกกำลังกาย ด้านการป้องกันการรับเชื้อเพิ่มและการควบคุมการแพร่กระจายเชื้อ และการส่งเสริมสุขภาพจิต
2. ระบายความรู้สึก และอภิปรายเกี่ยวกับปัญหาและข้อสงสัยของตนเองเกี่ยวกับภาวะติดเชื้อเอชไอวีขณะตั้งครรภ์ และให้สมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ช่วยเหลือและหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

สถานที่ ห้องสอนสุขศึกษา ตึกตรวจโรค โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

ผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มที่ได้รับเลือกจากครั้งที่ 1

หัวข้อที่สนทนาในกลุ่ม

1. แนวทางในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีด้านโภชนาการ ด้านการพักผ่อนและการออกกำลังกาย ด้านการป้องกันการรับเชื้อเพิ่มและการควบคุมการแพร่กระจายเชื้อ และการส่งเสริมสุขภาพจิต
2. ปัญหาและข้อสงสัยที่สมาชิกในกลุ่มพบเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านโภชนาการ ด้านการพักผ่อนและออกกำลังกาย ด้านการป้องกันการรับเชื้อเพิ่มและการควบคุมการแพร่กระจายเชื้อ และการส่งเสริมสุขภาพจิต

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยแนะนำสมาชิกที่ได้รับเลือกเป็นผู้นำกลุ่มแก่สมาชิกในกลุ่ม (5 นาที)
2. สมาชิกซึ่งได้รับเลือกเป็นผู้นำกลุ่มเป็นผู้นำในการสนทนาถึงเรื่องการปฏิบัติตัวด้านโภชนาการ ด้านการพักผ่อนและออกกำลังกาย ด้านการป้องกันการรับเชื้อเพิ่มและการควบคุมการแพร่กระจายเชื้อ และการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยมีผู้วิจัยร่วมพูดคุยเป็นที่ปรึกษา (20 นาที)
3. สมาชิกในกลุ่มร่วมอภิปราย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองในหัวข้อดังกล่าว (20 นาที)

4. สมาชิกในกลุ่มได้พูดถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้
ร่วมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและ
กัน (30 นาที)
5. ผู้วิจัยสรุปปัญหาและแนวทางแก้ไข (10 นาที)
6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายในการทำกลุ่มครั้งต่อไป (5 นาที)
 - เรื่องที่จะทำกลุ่มครั้งต่อไปคือ เรื่องผลของการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการ
ดูแลตนเอง
 - วัน เวลา และสถานที่ที่จะประชุมกลุ่ม
 - การเตรียมตัวของสมาชิกกลุ่ม คือ การจดบันทึกปัญหาที่สมาชิกพบในเรื่องที่
จะทำกลุ่มครั้งต่อไป และนำมาในวันที่มีการประชุม

การประชุมครั้งที่ 3

เรื่อง ผลของการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการดูแลตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม

1. ปฏิบัติตัวได้ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านโภชนาการ ด้านการพักผ่อน และออกกำลังกาย ด้านการป้องกันการรับเชื้อเพิ่มและการควบคุมการแพร่กระจายเชื้อ และการส่งเสริมสุขภาพจิต
2. ได้ระบายความรู้สึก และปัญหาที่พบจากการนำความรู้ที่ได้รับจากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาร่วมกัน
3. แสดงความคิดเห็นต่อการเข้ากลุ่มทั้ง 3 ครั้ง และเป็นการสิ้นสุดการทำกลุ่ม

สถานที่ ห้องสอนสุขศึกษา ตึกตรวจโรค โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

ผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มที่ได้รับเลือกจากครั้งที่ 1

หัวข้อที่สนทนาในกลุ่ม

1. ทบทวนการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านโภชนาการ ด้านการพักผ่อนและออกกำลังกาย ด้านการป้องกันการรับเชื้อเพิ่มและการควบคุมการแพร่กระจายเชื้อ
2. ปัญหาที่สมาชิกพบจากการนำความรู้ที่ได้รับจากกลุ่มไปใช้

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้นำสนทนาในการทบทวนความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านโภชนาการ ด้านการพักผ่อนและออกกำลังกาย ด้านการป้องกันการรับเชื้อเพิ่ม และการควบคุมการแพร่กระจายเชื้อ และการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยมีผู้วิจัยร่วมพูดคุยด้วย (20 นาที)
2. สมาชิกในกลุ่มพูดถึงปัญหาที่ตนเองพบจากการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการดูแลตนเอง และให้สมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และติดตามการแก้ไขปัญหาคู่ที่เคยช่วยกันมาแล้ว เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาร่วมกัน (30 นาที)
3. ผู้วิจัยสรุปปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหา (10 นาที)
4. สมาชิกพูดถึงปัญหาและความต้องการขณะเข้ากลุ่ม (15 นาที)
5. สมาชิกตอบแบบสอบถาม 3 ส่วน และตอบแบบประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับกลุ่มช่วยเหลือตนเอง เสร็จแล้วผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม (15 นาที)

คู่มือการปฏิบัติตนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี

หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีซึ่งอยู่ในระยะที่ไม่ปรากฏอาการจะสามารถแพร่กระจายเชื้อไปสู่บุคคลอื่น ๆ ได้โดยเฉพาะบุตรในครรภ์ และเมื่อใดที่สุขภาพร่างกายอ่อนแอลง อาจก่อให้เกิดอาการของโรคได้เร็วขึ้น ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีนอกจากจะต้องหมั่นดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงเพื่อชะลอเวลาในการเกิดอาการของโรคแล้ว ยังต้องมีความรับผิดชอบต่องสังคมในการมีพฤติกรรมสุขภาพอนามัยที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคจากตนไปสู่บุคคลอื่น ๆ ด้วย นั่นคือ การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และไม่แพร่กระจายเชื้อไปสู่บุคคลอื่น ๆ

แนวทางการปฏิบัติสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี

1. โภชนาการ

- 1.1 ควรได้รับสารอาหารครบทุกหมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีโปรตีนและให้พลังงานสูง เพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- 1.2 หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ เช่น นมสด ฯลฯ อาหารทะเลที่ไม่สุก ไข่ และเนื้อที่สุก ๆ ดิบ ๆ เพราะในเนื้อสดที่มีเชื้อท็อกโซพลาสมา กอนดิโอ ซึ่งจะทำให้มีการติดเชื้อในระบบประสาทได้
- 1.3 การล้างผักและผลไม้ ควรล้างโดยผ่านน้ำมาก ๆ ไม่ใช้วิธีการแช่สำหรับผลไม้ที่มีเปลือก ควรปอกเปลือกเสียก่อน ส่วนผักถ้าเป็นไปได้ควรต้มหรือลวกให้สุกก่อนรับประทาน
- 1.4 การเลือกซื้ออาหารที่มีวันหมดอายุ จะต้องตรวจสอบวันเดือนปีที่หมดอายุอย่างถี่ถ้วนก่อนซื้อ
- 1.5 การให้วิตามินทดแทนอาจจำเป็นในรายที่รับประทานอาหารได้น้อย ในกรณีเช่นนี้ควรปรึกษาแพทย์

2. การพักผ่อนและการออกกำลังกาย

การพักผ่อนจะช่วยให้มีพลังสำรองที่จะต่อสู้กับโรคได้ดียิ่งขึ้น แต่ไม่ควรพักผ่อนมากเกินไป โดยไม่ได้ออกกำลังกาย เพราะจะยิ่งทำให้ร่างกายอ่อนแอ ถ้าเป็นไปได้ควรนอนหลับอย่างต่อเนื่องกันคืนละ 8-10 ชั่วโมงและนอนกลางวัน ๆ ละ $\frac{1}{2}$ - 1 ชั่วโมง การออกกำลังกายก็ควรพิจารณา

ตามสภาพร่างกาย การเดินและการวิ่งเหยาะ ๆ เป็นการออกกำลังกายที่ดี ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมมากเกินไป

3. การป้องกันการรับเชื้อเพิ่ม และควบคุมการแพร่กระจายเชื้อโรค

3.1 รักษาความสะอาดของร่างกาย ตั้งแต่ผิวหนัง ผม เล็บ ช่องปาก ฯลฯ อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการล้างมือ จะต้องล้างมืออย่างถูกต้องทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

3.2 รักษาความสะอาดของสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณบ้านให้สะอาดถูกสุขลักษณะ หากพื้นเปื้อนเลือด / สารน้ำจากตัวผู้ติดเชื้อเอชไอวี ควรทำความสะอาดด้วยตนเองโดยใช้ น้ำยาไฮโปคลอไรท์ สำหรับเสื้อผ้าที่เปื้อนเลือดหรือสารน้ำจากตัวผู้ติดเชื้อเอชไอวีควรซักด้วยน้ำยาฟอกผ้าขาว หรือน้ำยาไฮโปคลอไรท์เช่นกัน

3.3 ในรายที่มีบาดแผลในบริเวณที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ควรทำแผลด้วยตนเอง สำหรับผ้าพันแผลหรือกระดาดเช็ดมือที่ใช้แล้วให้ทิ้งในภาชนะที่ปิดมิดชิดเพื่อนำไปเผาหรือทำลายต่อไป

3.4 ระวังการสัมผัสเกี่ยวกับการเลี้ยงสัตว์ ไม่ควรดูแลอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะการทำ ความสะอาดกรงสัตว์ ไม่ควรทำเอง แต่ถ้าจำเป็นต้องทำเองต้องใส่ถุงมือและผูกผ้าปิดปากปิดจมูก เนื่องจากในอุจจาระแมวมีเชื้อท็อกโซพลาสโมซิส ในอุจจาระนกมีเชื้อซิตาโคซิส และในตู้ปลา มีเชื้อไมโคแบคทีเรีย

3.5 หลีกเลี่ยงการไปเยี่ยมผู้ป่วยโรคอื่น ๆ โดยเฉพาะโรคติดเชื้อต่าง ๆ เพราะผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีภูมิคุ้มกันต่ำ โรคค้ำอยู่แล้วจึงมีโอกาสรับเชื้อจากผู้อื่นได้ง่าย

3.6 งดสูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่จะส่งเสริมให้เกิดการติดเชื้อในทางเดินหายใจได้ง่ายขึ้น

3.7 หลีกเลี่ยงการซื้อยาบางประเภทมาใช้เอง ที่สำคัญคือยากลุ่มสเตียรอยด์ ซึ่งจะยิ่งทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง ง่ายต่อการติดเชื้อยิ่งขึ้น

3.8 ควรปิดปากปิดจมูกเวลาไอหรือจามทุกครั้ง

3.9 ไม่บริจาacleือด พลาสมา อสุจิ อวัยวะ หรือเนื้อเยื่อ

3.10 หมั่นสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอาการ และอาการแสดงที่บ่งชี้ถึงภาวะแทรกซ้อนจากการติดเชื้อเอชไอวี หากพบว่ามีอาการผิดปกติควรรีบพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจรักษาต่อไป

4. การส่งเสริมสุขภาพจิต

4.1 พุดคุยระบายความทุกข์ใจกับผู้ที่คุณเคยและไว้วางใจ ผู้ที่มีประสบการณ์ในชีวิตมาก ผู้ที่สามารถแนะนำทางออกให้แก่ปัญหา อาจเป็นเพื่อนสนิท ญาติพี่น้องครูอาจารย์ ผู้ใหญ่ที่นับถือ หัวหน้างาน พระ สามเณร และบุคลากรทางสาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาลที่ปฏิบัติงานทางด้านการให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี โดยทั้งนี้ผู้ติดเชื้อจะต้องมั่นใจว่าบุคคลผู้นั้นเป็นผู้รักษาความลับได้ มีความรักและความปรารถนาดีต่อผู้ติดเชื้ออย่างจริงใจ

4.2 ทำจิตใจให้สบายไม่คิดฟุ้งซ่าน โดยการทำกิจกรรมที่เพลิดเพลิน เช่น ถักนิตติ้ง ปลูกต้นไม้ การทำอาหารรับประทานแก้เหงา ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือการไปเที่ยวพักผ่อนตากอากาศ ชายทะเล หรือสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง จะช่วยให้จิตใจสบายขึ้นไม่ฟุ้งซ่าน

4.3 การรู้จักมองหาเหตุผลของการมีชีวิตอยู่เพื่อให้รู้สึกว่าคุณเองยังมีค่าอยู่เสมอถึงแม้ว่าจะมีเชื้อเอชไอวีในร่างกาย ซึ่งเหตุผลของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป เช่น บางคนอาจมีชีวิตอยู่เพื่อการเจริญเติบโตของลูก ๆ หรือหารักในครอบครัว ในขณะที่บางคนอาจจะต้องการทำงานให้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ เป็นต้น

4.4 ปฏิบัติตนตามความเชื่อทางศาสนา ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าคุณเองยังคงมีที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น ฟังธรรม นั่งสมาธิ ไปวัด โบสถ์ หรือ มัสยิด

4.5 การมีอารมณ์ขัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ต่อสู้กับอุปสรรคหรือเรื่องร้ายแรงต่าง ๆ ได้ เพราะการรู้จักหัวเราะทำให้เกิดอารมณ์ทางด้านบวก ลดความตึงเครียดลงได้ วิธีการ เช่น การอ่านหนังสือตลก การดูวิดีโอตลก

4.6 การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ การรู้จักวางแผนชีวิตในอนาคตอย่างเหมาะสม จะช่วยให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ ซึ่งควรจะมีทั้งระยะสั้นและระยะยาว

แบบสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกของหญิงตั้งครรภ์
เกี่ยวกับการเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง
 (ถามหลังการทดลองเฉพาะกลุ่มที่เข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง)

คำชี้แจง

กรุณาให้ข้อคิดเห็น และแสดงความรู้สึกของท่านที่มีต่อการเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองลง
 ในช่องว่างที่เว้นไว้ให้ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาและปรับปรุง “กลุ่มช่วยเหลือตนเอง” ให้มี
 ประสิทธิภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื่อเอชไอวีต่อไปในอนาคต

1. ท่านคิดว่าการจัดตั้งกลุ่มสมาชิกลักษณะเช่นนี้ ให้ประโยชน์หรือมีข้อดีหรือไม่ อย่างไร

() ไม่ให้ประโยชน์ เนื่องจาก

1.
2.
3.
4.
5.

() ให้ประโยชน์ หรือมีข้อดีคือ

1.
2.
3.
4.
5.

และมีข้อเสียหรือไม่ อย่างไร

() ไม่มีข้อเสีย

() มีข้อเสีย คือ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. จากการที่ท่านได้เคยมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีมาแล้ว ท่านคิดว่าท่านได้ให้ประโยชน์แก่กลุ่มบ้างหรือไม่

() ไม่ได้ให้

() ให้ คือ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3. ถ้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี จะเชิญท่านเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร

() ยินดีเข้าร่วมเป็นสมาชิก เพราะ.....

.....

() ยินดีเข้าร่วมเป็นสมาชิก แต่ไม่สามารถเข้าร่วมได้ เพราะ.....

.....

() ไม่ยินดีเข้าร่วมเป็นสมาชิก เพราะ.....

.....

() ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ.....

.....

**แผนการดำเนินงานโครงการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีและครอบครัว
ของโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา
(การดูแลตามปกติ)**

วัตถุประสงค์

เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีและครอบครัวมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลตนเองและการดูแลผู้ติดเชื้อ / ผู้ป่วยเอดส์ เกี่ยวกับการใช้ยา การพยาบาลเบื้องต้น การดูแลตนเอง ระหว่างตั้งครรภ์ การดูแลบุตร การงดเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา การคุมกำเนิด การดูแลด้านจิตใจ และสังคม ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี และสามี ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ โดยทุกคนต้องผ่านการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลจากพยาบาลมาแล้ว

สถานที่ ห้องสอนสุขศึกษา ตึกตรวจโรค โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

ระยะเวลา เดือนละ 1 รุ่น รุ่นละ 2 ครั้ง (ทุกวันศุกร์ที่ 1 และ 3 ของเดือน) ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง

ผู้ดำเนินการ คุณพรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ และคุณวิภา เหลืองวัฒนะพงศ์
พยาบาลระดับ 6 ตึกตรวจโรค โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

วิธีดำเนินการ

ครั้งที่ 1 วันศุกร์ที่ 1 ของเดือน เวลา 12.30 – 15.30 น.

- 12.30 – 13.00 น. - ตรวจครรภ์ที่ตึกตรวจโรค
- พาเยี่ยมชมห้องคลอดและตึกหลังคลอด
 - ทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ และการดูแลตนเองก่อนการอบรม (pretest)
- 13.00 – 13.10 น. - บอกวัตถุประสงค์ของโครงการ และนำเข้าสู่บทเรียน
- 13.10 – 13.30 น. - ความจำเป็นของการดูแลตนเองและครอบครัว
- 13.30 – 14.00 น. - ความรู้เรื่องโรคเอดส์ โรคแทรกซ้อน การดูแลรักษาพยาบาลเบื้องต้นเมื่อมีอาการแทรกซ้อน รวมทั้งการใช้ยา
- 14.00 – 14.10 น. - พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.10 – 14.30 น. - ชมวีดิทัศน์เรื่อง วิธีการพยาบาลผู้ป่วยเอดส์เบื้องต้น
- 14.30 – 14.45 น. - สรุปเนื้อหาและความรู้ที่เกี่ยวข้องกับหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี ได้แก่
- อัตราการติดเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก
 - ประโยชน์ของการรับยา AZT และอาการข้างเคียงที่อาจเกิดจากการใช้ยา
 - การงดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - การคุมกำเนิด
 - การป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- 14.45 – 15.00 น. - อภิปรายกลุ่มในสถานการณ์สมมติ
- 15.00 – 15.10 น. - ทดสอบความรู้หลังการอบรม (posttest)
- 15.10 – 15.20 น. - การทำสมาธิ
- 15.20 – 15.30 น. - เปิดโอกาสให้ซักถามและสรุป
- นัดหมายการเข้ากลุ่มอบรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2

วันศุกร์ที่ 3 ของเดือน เวลา 12.30 – 15.00 น.

12.30 – 13.00 น. - ตรวจครรภ์ที่ตึกตรวจโรค

13.00 – 13.40 น. - ชมวีดิทัศน์ เรื่อง การดูแลผู้ติดเชื้อเอดส์โดยครอบครัว

13.40 – 14.10 น. - สาริตและฝึกปฏิบัติวิธีการพยาบาลเบื้องต้น เช่น การวัดปรอท การทำแผล

14.10 – 14.20 น. - พักรับประทานอาหารว่าง

14.20 – 14.35 น. - ชมวีดิทัศน์ เรื่อง สรุปการैयाในการรักษาอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ

14.35 – 15.00 น. - เปิดโอกาสให้ซักถาม และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มอบรม

- สรุป