

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

แบบบันทึกหัตถ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการส่งเสริม
บทบาทครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเอดส์ต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์
ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (English) THE EFFECTS OF SELF-EFFICACY AND FAMILY ROLES
PROMOTING PROGRAM ON PERCEIVED SELF-EFFICACY AND HEALTH BEHAVIOR AMONG
AIDS PATIENTS

2. ชื่อนิสิต นางนිරุช สุริยะรังษี

รหัสประจำตัวนิสิต 51911176

หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

☒ ภาคปกติ

☐ ภาคพิเศษ

3. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ใน
ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่าง
ในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น
สิ่งที่มีชีวิต หรือ ไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย (Approval)

() ไม่รับรอง (Not Approval)

4) ช่วงระยะเวลาในการเก็บข้อมูล วันที่ 1 ธันวาคม 2553 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2554

4. วันที่ที่ให้การรับรอง: 8 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2553

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา วัชรสินธุ์)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการส่งเสริมบทบาท
ครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเอดส์ต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรม
สุขภาพของผู้ป่วยเอดส์
เรียน ผู้เข้าร่วมวิจัย (กลุ่มทดลอง)

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากการรักษา
ด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ ผู้ป่วยจำเป็นต้องรับประทานยาอย่างถูกต้อง (ถูกวิธี ครบทุกเม็ด ทุกมื้อ และ
ตรงเวลา) ไปตลอดชีวิตและรับประทานอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้เชื้อในร่างกายมีปริมาณ
ต่ำที่สุด เป็นระยะเวลานานที่สุดโดยผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัสต้อง
มีการวางแผนในการรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการเกิดภาวะดื้อยาและโรคแทรกซ้อน
ซึ่งปัญหาภาวะดื้อยาและโรคแทรกซ้อนไม่ได้ขึ้นอยู่กับการรักษาพยาบาลอย่างเดียว ที่สำคัญ
ผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัสมีความจำเป็นที่จะต้องมีความรู้พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสอดคล้องกับ
แผนการรักษา)

การส่งเสริมให้ผู้ป่วยเอดส์ที่รักษาด้วยยาต้านไวรัสให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
เป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อชะลอความก้าวหน้าของโรค ภาวะการดื้อยา ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน
จากเชื้อฉวยโอกาส การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยนั้นครอบครัวมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง
กับภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วย คือครอบครัวมีบทบาทในการดูแลสุขภาพ สมาชิกในด้านการดูแล
สุขภาพ การที่ครอบครัวมีความผูกพัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ผู้ป่วยได้รับการดูแลเอาใจใส่
มีความใกล้ชิดกัน เกิดความรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ รู้สึกว่าตนเองมีความหมาย ส่งผลต่อการปรับตัว
และการให้ความร่วมมือในการรักษา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริม
สมรรถนะแห่งตนร่วมกับการส่งเสริมบทบาทครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเอดส์ต่อพฤติกรรม
สุขภาพและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของผู้ป่วยเอดส์ เพื่อประโยชน์สำหรับพยาบาลและบุคลากร
ด้านสุขภาพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพในการดูแล
ผู้ป่วยเอดส์ที่รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือท่านและสมาชิกในครอบครัวในการจัดดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 ผู้วิจัยจะให้ท่านและครอบครัวตอบแบบสอบถาม หลังจากนั้นจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อประเมินความเชื่อของท่านและครอบครัวในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ พร้อมทั้งส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมภาพของผู้ป่วยเอดส์ และส่งเสริมบทบาทครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเอดส์ กิจกรรมครั้งที่ 2 การติดตามเยี่ยมท่านและครอบครัวที่บ้านครั้งที่ 1 โดยมีระยะห่างจากการดำเนินกิจกรรมกลุ่มที่โรงพยาบาล นายายอาม 1 สัปดาห์ โดยติดตามประเมินบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยและส่งเสริมให้ผู้ป่วยเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพและกระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวหาวิธีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม กิจกรรมครั้งที่ 3 การเยี่ยมครอบครัวครั้งที่ 2 มีระยะห่างจากการเยี่ยมครั้งที่ 1 เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยดำเนินประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพและบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์ เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมครั้งที่ 4 ให้ผู้ป่วยและครอบครัวทำแบบสอบถามชุดเดิมอีกครั้ง

การร่วมวิจัยครั้งนี้จะเป็นไปตามความสมัครใจของท่าน ไม่ว่าท่านจะเข้าตอบรับหรือปฏิเสธ การเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ ผลการตัดสินใจของท่านจะไม่มีผลต่อผู้ให้ข้อมูลแต่อย่างใด ในระหว่างเข้าร่วมการวิจัยท่านมีสิทธิที่จะปฏิเสธการตอบคำถามและข้อความที่ไม่ประสงค์จะตอบ ท่านสามารถขอชุดการตอบแบบสอบถามและแบบประเมิน และสามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา

หากท่านมีใญ่หาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยในวันทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่ นางนිරนุช สุริยะรังษี โทรศัพท์ 089-5450388 ที่อยู่ 14/63 ม.12 ต.นายายอาม จ.จันทบุรี 22160 หรือ ประธานกรรมการ รศ.ดร.จินตนา วัชรสินธุ์ โทรศัพท์ 081-4019472

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

นางนිරนุช สุริยะรังษี

ผู้วิจัย



ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการส่งเสริมบทบาท
ครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเอดส์ต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรม
สุขภาพของผู้ป่วยเอดส์

เรียน ผู้เข้าร่วมวิจัย (กลุ่มควบคุม)

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากการรักษา
ด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ ผู้ป่วยจำเป็นต้องรับประทานยาอย่างถูกต้อง (ถูกวิธี ครบทุกเม็ด ทุกมื้อ และ
ตรงเวลา) ไปตลอดชีวิตและรับประทานอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้เชื้อในร่างกายมีปริมาณ
ต่ำที่สุด เป็นระยะเวลา นานที่สุด โดยผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัสต้อง
มีการวางแผนในการรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการเกิดภาวะดื้อยาและโรคแทรกซ้อน
ซึ่งปัญหาภาวะดื้อยาและโรคแทรกซ้อนไม่ได้ขึ้นอยู่กับการรักษาพยาบาลอย่างเดียว ที่สำคัญ
ผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัสมีความจำเป็นที่จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสอดคล้องกับ
แผนการรักษา

การส่งเสริมให้ผู้ป่วยเอดส์ที่รักษาด้วยยาต้านไวรัสให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อชะลอความก้าวหน้าของโรค ภาวะการดื้อยา ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน
จากเชื้อฉวยโอกาส การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยนั้นครอบครัวมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ
ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วย คือครอบครัวมีบทบาทในการดูแลสุขภาพ สมาชิกในด้านการดูแล
สุขภาพ การที่ครอบครัวมีความผูกพัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ผู้ป่วยได้รับการดูแลเอาใจใส่
มีความใกล้ชิดกัน เกิดความรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ รู้สึกว่าตนเองมีความหมาย ส่งผลต่อการปรับตัว
และการให้ความร่วมมือในการรักษา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริม
สมรรถนะแห่งตนร่วมกับการส่งเสริมบทบาทครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเอดส์ต่อพฤติกรรม
สุขภาพและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของผู้ป่วยเอดส์ เพื่อประโยชน์สำหรับพยาบาลและบุคลากร
ด้านสุขภาพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพในการดูแล
ผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษานี้ ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือท่านและสมาชิกในครอบครัวในการจัดดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการตอบข้อมูลในแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลกลุ่มควบคุมเข้าใจแล้วให้ผู้ป่วยเอดส์ทำการตอบแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ และให้ครอบครัวทำแบบสอบถามบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์ ผู้วิจัยมอบคู่มือการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพให้กับผู้ป่วยและคู่มือบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์กับครอบครัวผู้ป่วย นัดครอบครัวในการเพื่อพบกันที่บ้านในสัปดาห์ที่ 6 ห่างจากครั้งที่ 1 เป็นเวลา 5 สัปดาห์ กิจกรรมครั้งที่ 2 ผู้วิจัยพบผู้ป่วยเอดส์และครอบครัวที่บ้านเพื่อประเมินผลการทดลองโดยให้ผู้ป่วยเอดส์ตอบแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพชุดเดิม ให้ความรู้ในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์และบทบาทครอบครัวในการดูแลผู้ป่วย ประเมินผลการสอนว่าผู้ป่วยและครอบครัวมีความรู้ถูกต้องหรือไม่ จากนั้นกล่าวขอบคุณผู้ป่วยและครอบครัวที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยและเปิดโอกาสให้กลุ่ม

การร่วมวิจัยครั้งนี้จะเป็นไปตามความสมัครใจของท่าน ไม่ว่าท่านจะเข้าตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ ผลการตัดสินใจของท่านจะไม่มีผลต่อผู้ให้ข้อมูลแต่อย่างใด ในระหว่างเข้าร่วมการวิจัยท่านมีสิทธิที่จะปฏิเสธการตอบคำถามและข้อความที่ไม่ประสงค์จะตอบ ท่านสามารถขอยุติการตอบแบบสอบถามและแบบประเมิน และสามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยในวันทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่ นางนිරนุช สุริยะรังษี โทรศัพท์ 089-5450388 ที่อยู่ 14/63 ม.12 ต.นายายอาม จ.จันทบุรี 22160 หรือ ประธานกรรมการ รศ.ดร.จินตนา วัชรสินธุ์ โทรศัพท์ 081-4019472

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

นางนිරนุช สุริยะรังษี
ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการส่งเสริมบทบาทครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเอดส์ต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเอดส์

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางนිරนุช สุริยะรังษี)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้าฟังจนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางนริศ สุริยะรังษี)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับกิจกรรมสหภาพครอบครัว
ในการดูแลผู้ป่วยเอดส์

แผนโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการส่งเสริมบทบาทครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเอดส์

สัปดาห์ที่ 1 (ครั้งที่ 1)

สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลนายเอม

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยเอดส์และครอบครัว

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย ผู้ป่วยเอดส์และครอบครัว
2. เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์และรายละเอียดของกิจกรรมครั้งนี้

ขั้นที่ 2 ขั้นประเมิน

1. เพื่อประเมินความเชื่อของผู้ป่วยเอดส์และครอบครัวเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
2. เพื่อประเมินบทบาทของสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเอดส์
3. เพื่อค้นหาปัญหาและวิธีการแก้ไข้ปัญหา

ขั้นที่ 3 ขั้นปฏิบัติการ

1. เพื่อให้ครอบครัวทราบถึงบทบาทการในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย
2. เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพ
3. เพื่อกระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวหาวิธีการปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและสะท้อนคิด

1. เพื่อให้ครอบครัวทบทวนบทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์ตามที่ครอบครัวได้หาแนวทางปฏิบัติไว้
2. เพื่อให้ผู้ป่วยเอดส์ทบทวนการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามที่วางแผนไว้
3. เพื่อให้กำลังใจและสนับสนุนให้ครอบครัวคงไว้ซึ่งความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่อไป

สัปดาห์ที่ 2 (ครั้งที่ 2)

สถานที่ บ้านผู้ป่วย

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยเอดส์และครอบครัว

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย ผู้ป่วยเอดส์และครอบครัว
2. เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการเข้าร่วมครอบครัวครั้งนี้

ขั้นที่ 2 ขั้นประเมิน

1. เพื่อประเมินและติดตามเกี่ยวกับ ความเชื่อและการแสดงบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
2. เพื่อประเมินและติดตาม เกี่ยวกับความเชื่อและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเอดส์

ขั้นที่ 3 ขั้นปฏิบัติการ

1. เพื่อครอบคลุมเกิดความเชื่อมั่นในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย
 2. ผู้ป่วยเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพ
- ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนคิดและสรุป
1. เพื่อให้กำลังใจและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเอดส์

สัปดาห์ที่ 4 (ครั้งที่ 3)

สถานที่ ที่บ้าน

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยเอดส์และครอบครัว

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพและบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์
2. เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

สัปดาห์ที่ 6 (ครั้งที่ 4)

สถานที่ ที่โรงพยาบาลนaylor

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยเอดส์

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลการทดลองโดยให้ผู้ป่วยเอดส์ทำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์ และการรับรู้สมรรถนะตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ
2. เพื่อกล่าวขอบคุณผู้ป่วยในการร่วมมือทำวิจัย

โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการส่งเสริมบทบาทครอบครัวในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเอดส์

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 ที่ห้องประชุมโรงพยาบาลนายอาม

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย ผู้ป่วยเอดส์และครอบครัว 2. เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์และรายละเอียดของกิจกรรมครั้งที่ 1	ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ กล่าวทักทายแนะนำตนเอง พูดคุยทั่ว ๆ ไป และซักถามเกี่ยวกับอาการทั่วไปของผู้ป่วยแต่ละราย วัตถุประสงค์และรายละเอียดของกิจกรรมครั้งที่ 1 ให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกครอบครัวรับทราบ 2. ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของกิจกรรมครั้งที่ 1 ให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกครอบครัวรับทราบ	1.5 นาที	1. เพื่อทำความเข้าใจและสร้างความคุ้นเคยไว้ภายในใจ 2. เพื่อให้ผู้ป่วยเอดส์และครอบครัวเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และประโยชน์ของการทำกิจกรรม และเพื่อกำหนดข้อตกลงในการทำกิจกรรม

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
1. เพื่อประเมินความเชื่อของผู้ป่วยและครอบครัวเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ	ขั้นที่ 2 ขั้นประเมิน 1. ผู้วิจัยดำเนินการโดยการพูดคุยซักถาม ประเมินความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยและครอบครัวในเรื่องราวประสบการณ์ด้านไวรัสอย่างถูกต้อง การรับประทานยาที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ และการป้องกันโรคภัยโดยใกล้ชิด - คุณมีความเชื่อเกี่ยวกับโรคเอดส์อย่างไร - คุณมีความเชื่อเกี่ยวกับการรักษาโรคเอดส์อย่างไร - ตั้งแต่เริ่มรักษาด้วยยาต้านไวรัส คุณดูแลสุขภาพอย่างไร - คำแนะนำของบุคลากรด้านสุขภาพมีผลต่อการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของคุณอย่างไร - คุณคิดว่าอาการขณะนี้เป็นอย่างไร - คุณคิดว่าสุขภาพคุณเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนที่ยังไม่ได้เริ่มรับประทานยาต้านไวรัสหรือไม่	30 นาที	1. ความเชื่อของบุคคลเกิดจากประสบการณ์ในชีวิตร่วมกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมซึ่งมีผลต่อสุขภาพ ความเจ็บป่วย การเผชิญปัญหา ศักยภาพการดูแลตนเอง และมีอิทธิพลในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วย

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
2. เพื่อประเมินความเชื่อและบทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเอดส์	คุณมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนหรือไม่ คุณทำอะไรเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนนั้น - อะไรบ้างที่ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ - สิ่งใดบ้างที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ คุณมีวิธีการกำจัดอุปสรรคอย่างไร 2. ประเมินความเชื่อและบทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเอดส์ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยเอดส์ โดยใช้คำถาม - คุณมีความเชื่อเกี่ยวกับโรคเอดส์อย่างไร - คุณมีความเชื่อเกี่ยวกับการรักษาโรคเอดส์อย่างไร - คุณมีวิธีการดูแลรักษาผู้ป่วยเอดส์อย่างไร - ถ้าแนะนำของบุคลากรด้านสุขภาพมีผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเอดส์อย่างไร - คุณคิดว่าอาการของผู้ป่วยเอดส์ ขณะนี้เป็นอย่างไร ประเมินได้จากอะไร		ความเชื่อมีอิทธิพลต่อระบบครอบครัวและการทำหน้าที่ครอบครัว โดยเฉพาะการแก้ไขปัญหาเจ็บป่วยของสมาชิก การประเมินความเชื่อของผู้ป่วยและครอบครัวทำให้พยาบาลทราบถึงความแตกต่างของความเชื่อของแต่ละคนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อในบริบทของความเจ็บป่วยและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลในครอบครัว (จินตนา วัชรสินธุ์, 2548)

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
3. เพื่อค้นหาปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหา	- คุณคิดว่าอาการของผู้ป่วยเอดส์เปลี่ยนแปลงไปจากก่อนที่จะไม่ได้เริ่มประมาณทางด้าน "ไวรัส หรือ ไม่" - ผู้ป่วยเอดส์มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนหรือไม่ โรคแทรกซ้อนเกิดขึ้นได้อย่างไร คุณปฏิบัติอย่างไร เพื่อป้องกัน โรคแทรกซ้อนนั้น - อะไรบ้างที่ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่คุณเคยปฏิบัติตามต่อผู้ป่วยเอดส์ - สิ่งใดบ้างที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์ คุณมีวิธีการกำจัดอุปสรรคอย่างไร 3. ผู้วิจัยให้แต่ละครอบครัว สรุปปัญหาเกี่ยวกับความเชื่อและพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมของผู้ป่วยเอดส์และความเชื่อและบทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์ที่เหมาะสม		2. บทบาทที่สำคัญประการหนึ่งของครอบครัวคือการดูแลเมื่อสมาชิกในครอบครัวมีอาการเจ็บป่วยหรือต้องการดูแล ซึ่งปัจจัยที่สำคัญในการกระบวนการตอบสนองเผชิญปัญหาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วยเอดส์คือ ครอบครัวที่สนับสนุนทางจิตใจคอยกระตุ้นให้กำลังใจไม่ให้ท้อแท้ให้ต่อสู้กับโรค ไม่สิ้นหวังในชีวิต ทำให้ผู้ป่วย มีพฤติกรรมความร่วมมือในการดูแลตนเองดีขึ้น (พรทิพย์ ติลาอนันตกุล, 2546)

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
1. เพื่อให้ครอบครัวทราบถึงบทบาทการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย	ขั้นที่ 3 ขั้นปฏิบัติ 1. ผู้วิจัยให้ข้อมูลแก่ผู้ป่วยเอดส์และสมาชิกในครอบครัวในส่วนที่ยังไม่ครอบคลุมเรื่องเกี่ยวกับความหมายสาเหตุ อาการและอาการแสดง ภาวะแทรกซ้อน การรักษาและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยครอบคลุมเนื้อหาการรับประทายด้านไวรัสอย่างถูกต้อง การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การผ่อนคลาย ความเครียดและการพักผ่อนที่เพียงพอ การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ การป้องกันโรคฉวยโอกาส รวมทั้งบอกประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมแต่ละอย่าง 2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลสมาชิกในครอบครัวทราบถึงบทบาทการดูแลผู้ป่วยในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคเอดส์ ในบทบาทการสนับสนุนให้กำลังใจ การให้คำปรึกษา การเผชิญความเครียดและการช่วยผ่อนคลายความเครียด และการปฏิบัติการณ์ดูแลรักษาสุขภาพ	1 ชั่วโมง	1. การให้ข้อมูลกับผู้ป่วยและครอบครัวในประเด็นที่ยังไม่ทราบบทบาทการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม ทำให้ผู้ป่วยและครอบครัวเกิดความคิดและแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมซึ่งเป็นการใช้คำพูดชักจูงใจ (Verbal Persuasion) (Bandura, 1997)

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
2. เพื่อให้ผู้ช่วยออกสื่อเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ	3. ผู้วิจัยส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนจากประสบการณ์จากความสำเร็จของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้รับฟังการเล่าประสบการณ์จากตัวอย่าง ซึ่งตัวแบบสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม ไม่มีภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ไม่มีภาวะดื้อยา มีระดับ CD4 อยู่ในระดับปกติ ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติตน ได้ถูกต้อง โดยตัวแบบจะเล่าประสบการณ์การเจ็บป่วยเกี่ยวกับอาการของโรค พฤติกรรมสุขภาพที่ได้ปฏิบัติมา รวมทั้งผลดีและผลเสียของการปฏิบัติพฤติกรรม และแนะนำวิธีการรับประทานยาต้านไวรัส ที่ถูกต้อง การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดและการพักผ่อนให้เพียงพอ การป้องกัน การแพร่กระจายเชื้อและการป้องกันการเกิดโรคฉวยโอกาส พร้อมทั้ง พูดยกย่องให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเพื่อให้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์จากผู้อื่น		2. การให้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่นในการลงมือกระทำกิจกรรมใดๆ แล้วประสบความสำเร็จจะทำให้มีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมและเกิดความพยายาม เนื่องจากมีการประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเปรียบเทียบกับความสำเร็จกับตัวแบบซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับตนที่เกิดขึ้นได้ในรูปแบบที่แตกต่างกันในแต่ละกิจกรรม (Bandura, 1997)

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
	4. ผู้วิจัยส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนด้านประสบการณ์การประสบความสำเร็จในการปฏิบัติด้วยตนเอง โดยให้ผู้ช่วยเหลือฝึกปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ที่ละกิจกรรมอย่าง เป็นได้แก่ การฝึกการบันทึก การรับประสบการณ์ด้านไวรัส การฝึกการออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับการเจ็บป่วยปัจจุบัน การผ่อนคลายความเครียดเหมาะสม โดยการเรียนรู้ร่วมกันพร้อมครอบครัว โดยส่งเสริมให้ครอบครัวได้แสดงออกถึงบทบาทในการให้กำลังใจในการปฏิบัติแต่ละกิจกรรม		3. การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive Mastery Experience) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการส่งเสริมการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน เนื่องจากเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยตรงที่ทำให้สำเร็จ ซึ่งจะต้องเป็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นหลาย ๆ ครั้ง จนมีประสบการณ์ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะปฏิบัติตามพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนั้นในการพัฒนาการเรียนรู้สมรรถนะของบุคคลควรให้การส่งเสริมให้มีการฝึกทักษะให้ประสบความสำเร็จได้พร้อมกับการรับรู้ถึงความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นได้ เพื่อที่บุคคลจะได้ใช้ทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด (Bandura, 1997)

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
1. เพื่อให้ผู้ป่วยเอดส์ และครอบครัวทบทวน ปัญหาในการปฏิบัติ พฤติกรรมสุขภาพ สะท้อนคิดถึงสาเหตุ ที่แท้จริงของปัญหา และกำหนดแนวทาง ที่เหมาะสมร่วมกัน เพื่อนำกลับไปปฏิบัติ ที่บ้าน	ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนคิดและสรุป 1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ผู้ป่วยเอดส์ ได้สะท้อนคิด เปรียบเทียบ การดูแลตนเองกับผู้ที่คิดเห็นแบบให้ จัดสินใจเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพตนเอง 2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ครอบครัวสะท้อนคิดถึงความสำคัญ ของบทบาท ในการดูแลผู้ป่วยเอดส์ แสดงความรู้สึกรับผิดชอบ ของตน และค้นหาวิธีการดูแลผู้ป่วยเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม สุขภาพผู้ป่วยเอดส์ที่ต่างจากเดิม	15 นาที	1. การสรุปและสะท้อนเป็นการเสนอความคิด ที่หลากหลายต่อสมาชิกในครอบครัว ทำให้ ครอบครัวได้รับรู้ได้คิด มองย้อนคิดเกี่ยวกับตนเอง และการประเมินความคิดของครอบครัวทำให้เกิดความเข้าใจปัญหาหรือพฤติกรรมของตนเอง หรือครอบครัวได้ชัดเจนขึ้น (จินตนา วัชรสินธุ์, 2548)

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
	3. กล่าวสรุปกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวได้กระทำร่วมกัน ให้กำลังใจผู้ป่วยในการร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมเดิม โดยให้ผู้ผู้ป่วยอดสัปดาห์ที่ “แนวทางการดูแลตนเองของฉัน” และครอบครัวบันทึก “แนวทางส่งเสริมสุขภาพ” ลงในแบบฟอร์มที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ และกล่าวชมเชยเมื่อฝึกได้สำเร็จ พร้อมทั้งพูดคุยถึงความเชื่อมั่นในความสามารถ เกิดแรงใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมต่อไปและผู้วิจัยได้มอบแบบบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ช่วยและผู้ดูแลแบบบันทึกแบบหมึก การส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยและครอบครัวให้กลับไปปฏิบัติ การส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยและครอบครัวให้กลับไปปฏิบัติที่บ้าน และขออนุญาตในการเยี่ยมชมครอบครัวที่บ้านโนนเส้าเปาห์ ต่อมา		2. การชื่นชมจากผู้คนที่เห็นความสำเร็จหรือความสามารถของตนเองจะทำให้ผู้ได้รับคำชมรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและเกิดพลังที่จะกระทำพฤติกรรมต่อไป (จินตนา วัชรสินธุ์. 2548)

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
วัตถุประสงค์ 1. เพื่อประเมินและติดตามความเชื่อและการแสดงบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ 2. เพื่อประเมินและติดตามความเชื่อและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเอชไอวี	ขั้นที่ 2 ขั้นการประเมิน 1. ผู้วิจัยดำเนินการพูดคุยซักถาม ประเมินเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัวและสิ่งแวดล้อมและการแสดงบทบาทหน้าที่ครอบครัว 2. ผู้วิจัยประเมินความเชื่อที่เปลี่ยนแปลงกับของมีบทบาทครอบครัวในการดูแลส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเอชไอวีใช้คำถาม “คุณส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยอย่างไรบ้าง” “อะไรที่ช่วยส่งเสริมให้คุณช่วยเหลือและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยได้สำเร็จ” “คุณมีปัญหและอุปสรรคอย่างไรบ้างในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วย” 3. ผู้วิจัย ผู้ป่วยเอชไอวีและครอบครัวร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาความต้องการรวมทั้งมีการสร้างเป้าหมายและหาแนวทางร่วมกันในการดูแลส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเอชไอวีใช้คำถาม	30 นาที	1. ความเชื่อหรือทัศนคติต่อระบบครอบครัวและการทำหน้าที่ครอบครัว โดยเฉพาะการแก้ไขปัญหาค่าเจ็บป่วยของสมาชิก การประเมินความเชื่อของผู้ป่วยและครอบครัว ทำให้พยาบาลทราบถึงความแตกต่างของความเชื่อของแต่ละคนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อในบริบทของความเจ็บป่วยและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลในครอบครัว (จินตนา วัชรสินธุ์, 2548)

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
1. เพื่อครอบครัวเกิดความเชื่อมั่น ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย 2. ผู้ป่วยเกิดความเชื่อมั่น ในความสามารถตนเอง ในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ	“คุณ”ได้รับความทุกข์หรือผลกระทบอะไรจากการเจ็บป่วย” “ครอบครัวคิดว่าผู้ป่วยมีความทุกข์หรือ ได้รับผลกระทบจากการเจ็บป่วยอย่างไรบ้าง” “อะไรที่ทำให้ครอบครัวกังวลผู้ป่วยมีความทุกข์หรือได้รับผลกระทบจากการเจ็บป่วยอย่างไรบ้าง” “ครอบครัวช่วยเหลือผู้ป่วยเพื่อลดผลกระทบจากการเจ็บป่วยอย่างไร” ขั้นที่ 3 ขั้นปฏิบัติ ผู้วิจัยพูดคุย กระตุ้นให้ผู้ป่วยปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ และกระตุ้นให้ครอบครัวแสดงบทบาทในการส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง โดยผู้วิจัยถามเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์ และบทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพในเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานวิตามิน วิรัส การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การผ่อนคลายความเครียด การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ การป้องกัน โรคฉวยโอกาส พร้อมทั้งประเมินการปฏิบัติพฤติกรรม	45 นาที	1. การให้คำชมชมทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีเกิดความไว้วางใจระหว่างครอบครัว ทำให้ผู้ป่วยและครอบครัวรู้สึกมีคุณค่า รู้สึกถึงความสามารถ เป็นการเพิ่มความมั่นใจในความสามารถ การทำหายความเชื่อทำให้ครอบครัวเกิดความเชื่อใหม่และพิจารณาทางเลือกใหม่ที่แตกต่างกัน

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
	สุขภาพจากแบบบันทึก และกล่าวชื่นชมให้กำลังใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และท้าทายความเชื่อที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพ		ไปจากการปฏิบัติเดิมเกิดความคิดที่หลากหลายในการเผชิญปัญหา (จินตนา วัชรกันต์, 2548) 2. การทบทวนและการกระตุ้นให้ผู้ช่วยปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้ผู้ช่วยได้รับประสบการณ์ ที่ประสบความสำเร็จ (Masery Experience) เป็นวิธีการทำให้เกิดการพัฒนาการรู้ความสามารถตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรง ผลของความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถตนเองเกิดความคิดหวังว่าสามารถทำได้โดยมีครอบครัวสนับสนุนให้กำลังใจและเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม (Bandura, 1997)

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
1. เพื่อให้กำลังใจและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเอดส์	ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและสะท้อนคิด 1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยเอดส์ และครอบครัว ได้สะท้อนคิดถึงการใช้ชีวิตที่สำเร็จตามแนวทางของแต่ละครอบครัวที่ร่วมกันกำหนดไว้ และสิ่งที่ยังปฏิบัติไม่สำเร็จ และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขต่อไป ซึ่งนำไปสู่การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมต่อไป 2. ผู้วิจัยเสริมแรงบวกให้กับครอบครัวด้วยการกล่าวชมเชยให้กำลังใจ กระตุ้นให้ครอบครัวรับรู้ตนเองมีความสามารถในการแสดงบทบาทในการดูแลส่งเสริมให้ผู้ป่วยเอดส์มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมได้ 3. ผู้วิจัยเสริมแรงบวกให้กับผู้ป่วย ด้วยการกล่าวชมเชย ให้กำลังใจ กระตุ้นให้ผู้ป่วยรับรู้ตนเองมีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมได้ ผู้วิจัยนัดหมายครอบครัวอีกครั้งเพื่อพบกันครั้งที่ 3 ในสัปดาห์ที่ 4	30 นาที	1. การสะท้อนคิดเป็นการสำรวจการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเชื่อในการปฏิบัติพฤติกรรม ทำให้ครอบครัวของเขื่อนลัดเกี่ยวกับตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจปัญหาหรือพฤติกรรมของตนมากขึ้น 2. การชื่นชมทำให้ผู้ป่วยและครอบครัวรู้สึกมีคุณค่า รู้สึกถึงความสามารถ เป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถทำให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพต่อไป (จินดนา วัชรสินธุ์, 2548)

ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 4 ที่บ้านของผู้ป่วยและครอบครัว

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
1. เพื่อประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพและบทบาทครอบครัว ในการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์ 2. เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง	1. ดำเนินการติดตามประเมินความเข้าใจของผู้ป่วยเอดส์และครอบครัวในการดูแลสุขภาพและการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์อย่างสม่ำเสมอ หรือ ไม่ สอบถามถึงปัญหาอุปสรรคในการดูแลผู้ป่วยเอดส์ กระตุ้นให้กำลังใจครอบครัวในการแสดงบทบาทผู้ดูแลผู้ป่วยเอดส์ และมอบหมายบทบาทให้การดูแลในประเด็น การสนับสนุนให้กำลังใจ การให้คำปรึกษา การช่วยเหลือ คลายความเครียด และการปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ 2. ดำเนินการติดตามการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเอดส์ใน 6 ประเด็น คือ การบันทึกการรับประทานยาตามใบสั่ง การออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม การผ่อนคลายความเครียด การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อและการป้องกันโรคฉวยโอกาส โดยประเมินจากการสอบถามและการดูสมุดบันทึกการปฏิบัติตน และสอบถามถึงปัญหาพร้อมทั้งร่วมกันแก้ไขปัญหาพร้อมกันครอบครัว ให้กำลังใจ ชื่นชมการปฏิบัติเพื่อให้ได้แรงจูงใจในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง บอกสิ้นสุดการวิจัย กล่าวขอบคุณในความร่วมมือในการทำวิจัย นัดพบผู้ป่วยครั้งต่อไป เพื่อประเมินผลในสัปดาห์ที่ 6	1 ชั่วโมง	1. การประเมินติดตามความสำเร็จ นำไปใช้กำลังใจในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนโดยใช้กระบวนการชักจูงด้วยคำพูด เพื่อให้ผู้ป่วยเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถที่จะกระทำได้และทำให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ เป็นการเพิ่มความหวังผลที่จะเกิดขึ้นเป็นปัจจัยหนึ่งในการกระตุ้นให้เกิดการกระทำที่ต่อเนื่อง (Bandura, 1997)

ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 ที่ห้องประชุมโรงพยาบาลนายนาม

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงาน	ระยะเวลา	เหตุผลเชิงทฤษฎี
1. เพื่อประเมินผลการทดลอง และกล่าวขอบคุณผู้ป่วย ในการร่วมมือทำวิจัย	หลังสิ้นสุดโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกัน การส่งเสริมบทบาทครอบครัวในกรณีดูแลสุขภาพผู้ป่วยเอดส์ ผู้วิจัยพบกลุ่มทดลองทั้งหมด เพื่อประเมินผลการทดลองโดยให้ ผู้ป่วยเอดส์ทำแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์ และการรับรู้ สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ พร้อมกล่าว ขอบคุณในความร่วมมือในการทำวิจัย	30 นาที	

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค
แบบสอบถามวิจัย

แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการส่งเสริมบทบาทครอบครัว
ในการดูแลผู้ป่วยเอดส์ต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เพื่อศึกษาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรม
สุขภาพ การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเอดส์ และบทบาทครอบครัวในการส่งเสริม
พฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์ ที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกยาด้านไวรัส แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาล
น่ายาตาม โดยคำถามแบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยเอดส์และครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ
สำหรับผู้ป่วยเอดส์ที่รับยาด้านไวรัส จำนวน 30 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย จำนวน 29 ข้อ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

แบบสอบถามหมายเลข.....

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

คำชี้แจง: กรุณาเติมข้อความลงในช่องว่าง และใส่เครื่องหมาย / ลงใน () เพียงตัวเลือกเดียว

ให้ตรงตามความเป็นจริงที่เกี่ยวกับผู้ตอบมากที่สุด

สำหรับผู้วิจัย

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง ()
2. อายุ.....ปี ()
3. สถานภาพสมรส ()
 - () 1. โสด
 - () 2. คู่
 - () 3. มีภรรยา
 - () 4. หย่าร้าง
 - () 5. แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา ()
 - () 1. ไม่ได้เรียน
 - () 2. ประถมศึกษา
 - () 3. มัธยมศึกษา
 - () 4. อนุปริญาตรั: ปริญญาตรี
 - () 5. อื่น ๆ ระบุ.....
5. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ ()
 - () 1.สามี
 - () 2. ภรรยา
 - () 3. บุตร
 - () 4. ลูกพี่/ พี่น้อง
 - () 5. บิดา/ มารดา
6. สถานะของท่านในครอบครัว ()
 - () 1. หัวหน้าครอบครัว
 - () 2. ภรรยา
 - () 3. บิดา/ มารดา
 - () 4. บุตร
7. อาชีพหลักของท่าน (หมายถึงอาชีพที่ท่านใช้เวลาส่วนใหญ่) ()
 - () 1. รับจ้างทั่วไป รายวัน
 - () 2. รับจ้างประจำ รายเดือน
 - () 3. เกษตรกรรม
 - () 4. ค้าขาย
 - () 5. ธุรกิจส่วนตัว
 - () 6. ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ
 - () 7. ว่างาน
 - () 8. อื่น ๆ ระบุ.....
8. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ย.....บาท/ เดือน ()
9. ท่านทราบผลการตรวจเลือดว่าท่านติดเชื้อมานาน.....ปี.....เดือน ()

สำหรับผู้วิจัย

10. ระยะเวลาของการรับประทานยาต้านไวรัส.....ปี.....เดือน ()

11. บุคคลที่มีหน้าที่หลักในการดูแลสุขภาพของท่าน ()

() 1.สามี/ภรรยา () 2. บุตร/หลาน

() 3.ญาติพี่น้อง () 4. บิดา มารดา

() 5. อื่น ๆ ระบุ.....

ข้อมูลของครอบครัว

คำชี้แจง: กรุณาเติมข้อความลงในช่องว่าง และใส่เครื่องหมาย / ลงใน () เพียงตัวเดียว

ให้ตรงตามความเป็นจริงที่เกี่ยวกับผู้ตอบมากที่สุด

สำหรับผู้วิจัย

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง ()

2. อายุ.....ปี ()

3. สถานภาพสมรส ()

() 1. โสด () 2. คู่

() 3. ม้าย () 4. หย่าร้าง

() 5. แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา ()

() 1. ไม่ได้เรียน () 2. ประถมศึกษา

() 3. มัธยมศึกษา () 4. อนุปริณญาตตรี/ปริญาตตรี

() 5. อื่น ๆ ระบุ.....

5. อาชีพหลักของท่าน (หมายถึงอาชีพที่ท่านใช้เวลาส่วนใหญ่) ()

() 1. รับจ้างทั่วไป รายวัน () 2. รับจ้างประจำ รายเดือน

() 3. เกษตรกรรม () 4. ค้าขาย

() 5. ธุรกิจส่วนตัว () 6. ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ

() 7. ว่างาน () 8. อื่น ๆ ระบุ.....

6. ท่านทราบว่าผู้ป่วยติดเชื้อมานาน.....ปี.....เดือน ()

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเอดส์
คำชี้แจง: แบบสอบถามชุดนี้เป็นการประเมินความเชื่อมั่นในความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการรับประทานยาต้านไวรัส การออกกำลังกายและการพักผ่อน การรับประทานอาหาร การจัดการความเครียด การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ และการป้องกันการติดเชื้อฉวยโอกาสของท่าน โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านเห็นว่าข้อคำถามนั้นตรงกับความคิดเห็นของ โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถามดังนี้

เชื่อมั่นมาก	หมายถึง มีความเชื่อมั่นมากที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรม
เชื่อมั่นปานกลาง	หมายถึง มีความเชื่อมั่นปานกลางที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรม
เชื่อมั่นน้อย	หมายถึง มีความเชื่อมั่นน้อยที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรม
ไม่เชื่อมั่นเลย	หมายถึง ไม่มีความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรม

ข้อความ	ระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ				สำหรับ ผู้วิจัย
	เชื่อมั่น มาก	เชื่อมั่น ปาน กลาง	เชื่อมั่น น้อย	ไม่ เชื่อมั่น เลย	
ความสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการรับประทานยาต้านไวรัสอย่างถูกต้อง					
1. ท่านเชื่อมั่นว่าจะรับประทานยาต้านไวรัสตรงเวลาแม้งานยุ่งมาก					
2. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถรับประทานยาต้านไวรัสได้ ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ แม้ต้องรับประทานตลอดชีวิต					
3. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถรับประทานยาต้านไวรัสได้ถูกต้อง ครบถ้วน แม้ปริมาณยาเพิ่มขึ้น					

ข้อความ	ระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของ ตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ				สำหรับ ผู้วิจัย
	เชื่อมั่น มาก	เชื่อมั่น ปาน กลาง	เชื่อมั่น น้อย	ไม่ เชื่อมั่น เลย	
4. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถประเมินอาการ ข้างเคียงจากการรับประทานยาต้านไวรัส ได้ถูกต้อง					
5. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถดูแลตนเองได้ เมื่อมีอาการข้างที่ไม่รุนแรงจาก ยาต้านไวรัส					
6. ท่านเชื่อมั่นว่ามีวิธีการเตือนตนเอง ในการรับประทานยาต้านไวรัสให้ ตรงเวลาเสมอ					
7. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถรับประทาน ยาต้านไวรัสได้แม้ต้องรับประทานยา นอกบ้าน					
ความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรม ด้านการรับประทานอาหาร					
8. ท่านเชื่อมั่นว่าเลือกรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับ สุขภาพปัจจุบันได้ถูกต้อง					
9. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถจัดเตรียมที่มี ประโยชน์เหมาะสมกับสุขภาพปัจจุบัน แม้ต้องใช้เวลา					
10. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถควบคุม การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์					

ข้อความ	ระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของ ตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ				สำหรับ ผู้วิจัย
	เชื่อมั่น มาก	เชื่อมั่น ปาน กลาง	เชื่อมั่น น้อย	ไม่ เชื่อมั่น เลย	
11. ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถควบคุม อาหารไขมันสูงเพื่อป้องกัน ภาวะไขมัน ในเลือดสูงได้					
ความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรม สุขภาพด้านการออกกำลังกายและ การพักผ่อน					
12. ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถ ออกกำลังกายแบบ เดิน บริหารร่างกาย ได้สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ได้อย่างต่อเนื่อง					
13. ท่านเชื่อมั่น ว่าสามารถออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอแบบวันชั่งมาด					
14. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอแม้ว่ามีภาวะเครียด กังวล					
15. ท่านสามารถพักผ่อนได้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง					
ความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรม สุขภาพด้านการจัดการความเครียด					
16. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถปรับตัว ให้สุขสบายได้แม้ร่างกายอยู่ในภาวะ เจ็บป่วย					
17. ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถค้นหา สาเหตุของความวิตกกังวลได้					

ข้อความ	ระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของ ตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ				สำหรับ ผู้วิจัย
	เชื่อมั่น มาก	เชื่อมั่น ปาน กลาง	เชื่อมั่น น้อย	ไม่ เชื่อมั่น เลย	
18. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถหาเวลา พักผ่อนหย่อนใจได้ในแต่ละสัปดาห์					
19. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถจัดการกับ อารมณ์โกรธ และผ่อนคลายความเครียด ได้ด้วยตนเอง					
20. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถพูดคุยกับ คนใกล้ชิดได้เมื่อไม่สบายใจ					
พฤติกรรมสุขภาพด้านการป้องกัน การแพร่กระจายเชื้อ					
21. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถสวมถุงยาง อนามัยได้ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์					
22. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถงดเว้น การมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นที่ไม่ใช่คู่นอน ของท่าน					
23. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถมีการ ตรวจสอบ การชำระ รอยขีดข่วนและ วันหมดอายุของถุงยางอนามัยก่อนใช้					
24. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้งเวลาไอ จามหรือเป็นหวัด					
พฤติกรรมสุขภาพด้านการป้องกัน การติดเชื้อฉวยโอกาส					
25. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถหลีกเลี่ยง การคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อระบบ ทางเดินหายใจ เช่น หวัด วัณโรค ได้					

ข้อความ	ระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของ ตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ				สำหรับ ผู้วิจัย
	เชื่อมั่น มาก	เชื่อมั่น ปาน กลาง	เชื่อมั่น น้อย	ไม่ เชื่อมั่น เลย	
26. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถสังเกต อาการผิดปกติของตนเองเช่นมีไข้สูง น้ำหนักลด อูจาระร่วง มีเชื้อราในปาก					
27. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถระวังไม่ให้ รับเชื้อเอดส์เพิ่ม โดยไม่สัมผัสกับ สิ่งคัดหลั่ง (เลือด น้ำเหลือง อูจาระ อาเจียน) ของผู้ติดเชื้อเอดส์ผู้อื่น					
28. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถระวังไม่ให้ รับเชื้อเอดส์เพิ่มจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยการสวมใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้ง					
29. ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถดูแลตนเอง ให้อยู่ในที่ ที่อากาศถ่ายเทสะดวก และ สิ่งแวดล้อมที่สะอาด					
30. ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถ รับประทานอาหารสุกและปรุงเสร็จใหม่					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเอดส์

คำชี้แจง: แบบสอบถามชุดนี้เป็นการประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการรับประทานยาต้านไวรัส การออกกำลังกายและการพักผ่อน การรับประทานอาหาร การจัดการความเครียด การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ และการป้องกันการติดเชื้อฉวยโอกาสของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติของท่านที่สุด ซึ่งมีความหมายดังนี้

- ปฏิบัติเป็นประจำ ค่าคะแนน 5 (ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมที่กระทำทุกวัน/ ทุกครั้ง)
 ปฏิบัติบ่อยครั้ง ค่าคะแนน 4 (ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมที่กระทำ 4-6 ครั้ง/ สัปดาห์)
 ปฏิบัติบางครั้ง ค่าคะแนน 3 (ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมที่กระทำ 1-3 ครั้ง/ สัปดาห์)
 ปฏิบัตินานครั้ง ค่าคะแนน 2 (ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมที่กระทำ 1-3 ครั้ง/ เดือน)
 ไม่ปฏิบัติ ค่าคะแนน 1 (ข้อความนั้นไม่ตรงกับกิจกรรมที่กระทำเลย)

ข้อความ	การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
พฤติกรรมรับประทานยาต้านไวรัส						
1. ท่านรับประทานยาตามเวลาที่กำหนดเกิน 30 นาที						
2. ท่านรับประทานยาครบถ้วนสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง						
3. เมื่อมีอาการข้างเคียงที่เกิดจากยาต้านไวรัสท่านขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและยังคงรับประทานยาต่อ						
4. ท่านรับประทานตรงตามนัดทุกครั้ง						
5. ท่านรับประทานยาไม่ตรงเวลาเพราะมีปัญหาความยุ่งยากจากการทำงาน						
6. เมื่อต้องไปทำงานนอกบ้านท่านนำยาติดตัวไปด้วย						

ข้อความ	การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
พฤติกรรมออกกำลังกายและการพักผ่อน						
7. ท่านออกกำลังกาย เช่น เดิน บริหารร่างกายหรือเล่นกีฬา ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง						
8. ท่านออกกำลังกายที่เหมาะสม กับสุขภาพ เช่น การยืดแขนขา เข้าจังหวะ การเดินเร็ว การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน และการเล่นกีฬา						
9. ท่านมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง						
พฤติกรรมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร						
10. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว เนื้อ นม ไข่ ปลา ผักและผลไม้						
11. ท่านรับประทานอาหาร ตรงเวลาวันละ 3 มื้อ						
12. ท่านควบคุมอาหารไขมันสูง เช่น อาหารทอด ผัด						
13. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์						

ข้อความ	การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานรั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
พฤติกรรมสุขภาพ						
ด้านการจัดการความเครียด						
14. ท่านจัดการกับอารมณ์โกรธ หรือผ่อนคลายความเครียดได้ ด้วยตนเอง						
15. ท่านทำจิตใจให้เข้มแข็ง และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะ เกิดขึ้นกับตัวท่าน						
16. ท่านคิดมาก หมกมุ่นกับเรื่อง ที่ทำให้ไม่สบายใจ						
17. ท่านระบายความรู้สึกและ เล่าเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ให้กับคนในครอบครัวหรือ คนที่ไว้ใจ						
18. ท่านและครอบครัวมีการ ปรึกษาหารือเพื่อที่จะช่วยเหลือ ในการดูแลสุขภาพของท่าน						
พฤติกรรมสุขภาพ						
ด้านการป้องกันการแพร่กระจาย เชื้อ						
19. ท่านมีเพศสัมพันธ์กับบุคคล อื่นที่ไม่ใช่คู่สมรสหรือคู่นอน ประจำ						
20. ท่านใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ที่มีเพศสัมพันธ์ ไม่ว่ากับใคร ก็ตาม						

ข้อความ	การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
21. เมื่อร่างกายเปราะบางเลือด น้ำเหลืองอาเจียน อุจจาระ ปัสสาวะ หรือสิ่งคัดหลั่งอื่น ๆ ท่านรีบทำความสะอาดด้วย ตนเอง						
22. ท่านปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จามหรือเป็นหวัด						
23. ท่านมีการตรวจสอบ การชำระ รอยฉีกขาดและ วันหมดอายุของถุงยางอนามัย ก่อนใช้						
พฤติกรรมสุขภาพ ด้านการป้องกันการติดเชื้อฉวย โอกาส						
24. ท่านพยายามอยู่ห่างจาก ผู้ป่วยโรคติดเชื้อระบบทางเดิน หายใจ เช่น หวัด วัณโรค เป็นต้น						
25. ท่านสังเกตอาการผิดปกติ ของตนเอง เช่น มีไข้สูง น้ำหนักลด อุจจาระร่วง มีเชื้อรา ในปาก						
26. ท่านระวังไม่ให้ติดเชื้อเอดส์ เพิ่ม โดยไม่สัมผัสกับสิ่งคัดหลั่ง (เลือด น้ำเหลือง อุจจาระ อาเจียน) ของผู้ติดเชื้อเอดส์ผู้อื่น						

ข้อความ	การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
27. ท่านระวังไม่ให้รับเชื้อเอดส์ เพิ่มจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยการสวมใส่ถุงยางอนามัย						
28. ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก						
29. ท่านรับประทานอาหาร สุก ๆ ดิบ ๆ ของหมัก ของดอง						

ภาคผนวก ง

แบบบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเอดส์

แบบบันทึกการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์โดยครอบครัว

แบบบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

ตารางบันทึกการรับประทานยา

ชื่อ.....เดือน.....พ.ศ. 2554

จำนวนวันนัด.....วัน ยาเหลือ.....เม็ด

ชื่อยา	จำนวน	เวลารับประทาน	วันที่						
1.....		ซ							
		ก							
		ย							
		น							
2.....		ซ							
		ก							
		ย							
		น							
3.....		ซ							
		ก							
		ย							
		น							
4.....		ซ							
		ก							
		ย							
		น							
5.....		ซ							
		ก							
		ย							
		น							

ตารางบันทึกการออกกำลังกาย

ชื่อ.....เดือน.....พ.ศ. 2554

สัปดาห์ที่.....

วิธีการออกกำลังกาย	วันที่						
กายบริหารด้วย ยางยืด							
วิ่ง							
เดินเร็ว							
ขี่จักรยาน							
เล่นกีฬาต่าง ๆ							

ตารางบันทึกการผ่อนคลายความเครียด

สัปดาห์ที่.....

วิธีการผ่อนคลาย ความเครียด	วันที่						
การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ							
ดูหนัง ฟังเพลง							
พูดคุยกับคนอื่น							
สวดมนต์ นั่งสมาธิ							
กิจกรรมอื่น ๆ							

แบบบันทึกการรับประทานอาหารภายใน 1 สัปดาห์

ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับกรปฏิบัติของท่าน

- | | |
|--|---------------------------------|
|1. ดื่มน้ำสะอาด |2. ผัก ผลไม้ |
|3. อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ |4. ประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ |
|5. อาหารหวาน เช่น ฝอยทอง ทองหยอด |7. ดื่มเหล้าเบียร์ |
|6. อาหารหมักดอง เช่น ปลาดอง หอยดอง ปลาร้า |8. อาหารทอด กะทิ |

แบบบันทึกการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเอดส์โดยครอบครัว

ชื่อผู้ป่วย.....

ชื่อผู้ดูแล.....

ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน

กิจกรรมส่งเสริม สุขภาพผู้ป่วย	วันที่						
การกระตุ้น การรับประทาน ยาต้านไวรัส โดย.....							
การส่งเสริม การออกกำลังกาย โดย.....							
การดูแลเรื่อง อาหาร โดย.....							
การช่วยเหลือ ความเครียด โดย.....							
ป้องกันเชื้อฉวย โอกาส โดย.....							

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก จ

รายงานผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุญชรราวี เรือรพินิจ	สภากาชาดไทย
รองศาสตราจารย์ วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์	กระทรวงสาธารณสุข
แพทย์หญิงนิภา สกกลไชย	ภาควิชาการพยาบาลมารดาและทารก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
คุณสุภาวดี ตงสกุลรุ่งเรือง	นายแพทย์ 7 แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลเกล่ง จังหวัดระยอง พยาบาลประจำคลินิกด้านไวรัส โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี