



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ ๐๕๘/๒๕๕๕

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง : ผลของการส่งเสริมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพและ
อาการเจ็บอกในผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย (Effects of a Self-management Promoting on
Health Behaviors and Chest Pain Among Myocardial Infarction Patients)

ของ : นางสาวเชิญขวัญ อินทร์แก้ว

สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ แผน ก.
ภาคปกติ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
อันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๖

หนังสือออกวันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๕

ลงนาม.....
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธนารักษ์ สุวรรณประไพศ)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ที่ ศธ ๖๓๙๓ (๓)/ ๕๓๒๒

เลขที่รับ 5899 เวลา 16-15 น.
วันที่ 17 ต.ค. 2555

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๑๑๐/๕๐๖ ถนนอินทวิโรส ตำบลศรีภูมิ
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๕ ตุลาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาโทเข้าเก็บข้อมูลประกอบเอกสารวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

งานวิจัย	
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร	
เลขที่รับ 1431	เวลา 16.20
วันที่ 17 ต.ค. 2555	

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. บทคัดย่อโครงการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๔ ฉบับ

ด้วย นางสาวเชิญขวัญ อินทร์แก้ว รหัสประจำตัว ๕๑๑๒๓๑๐๕๖ นักศึกษาปริญญาโท
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ แผน ก ภาคปกติ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการส่งเสริมการจัดการ
ตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพและอาการเจ็บอกในผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย" โดยมีรองศาสตราจารย์
ดร.พิกุล บุญช่วง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทุม สร้อยวงค์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
มีความประสงค์จะขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลจาก ผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย หอผู้ป่วยอายุรกรรมชาย
และหญิง จำนวน ๓๖ ราย ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๕ ถึง เดือนเมษายน ๒๕๕๖ โดยการใช้แผนการ
ส่งเสริมการจัดการตนเอง แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย
แบบประเมินอาการเจ็บอกและข้อมูลส่วนบุคคล เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ใน
เรื่องดังกล่าวข้างต้น

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จึงขออนุญาตให้นักศึกษาเข้าเก็บข้อมูล ณ
หน่วยงานแห่งนี้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อ
การศึกษาทางการพยาบาลต่อไป ทั้งนี้ นักศึกษาจะมาทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

วันจันทร์ที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๕
ณ ห้องประชุม



๑๗ ต.ค. ๕๕

อนุญาต ให้รับใช้
ที่โรงพยาบาล นเรศวร
๑๗/๑๐/๕๕

(รองศาสตราจารย์ ดร. ทิพาพร วงศ์หงษ์กุล)
ผู้ช่วยคณบดี ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

หน่วยงานต้นสังกัด งานบริการการศึกษา
โทรศัพท์ ๐ ๕๓๙๕ ๖๐๖๕, ๐ ๕๓๙๕ ๙๐๗๙, ๐ ๕๓๙๕ ๙๑๑๕
โทรสาร ๐ ๕๓๙๕ ๙๐๙๕

ผู้ประสานงาน : เชิญขวัญ อินทร์แก้ว โทรศัพท์ ๐ ๘๘๖๖ ๘๕๑๕ ๕

มสค. ๖๓๙๓-๐๓๕๑
๑๗/๑๐/๕๕

รองคณบดีฝ่ายวิจัย
() เพื่อโปรดทราบ
(✓) เพื่อโปรดพิจารณา
() เพื่อโปรดลงนาม
()

ผู้ทำ

ภาคผนวก ข

เครื่องมือวิจัย

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่เกี่ยวกับท่านในข้อความต่อไปนี้

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ ปี
3. สถานภาพ () คู่ () โสด () ม่าย () หย่าร้าง
4. ระดับการศึกษา () ต่ำกว่าประถมศึกษา () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา () ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี
5. อาชีพ () ไม่ได้ประกอบอาชีพ () เกษตรกร () รับราชการ () อาชีพอิสระ
6. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน บาท () เพียงพอ () ไม่เพียงพอ
7. สิทธิการรักษา () ประกันสังคม () บัตรทอง () เบิกได้ () จ่ายเงินเอง
8. ความเจ็บป่วยที่พบร่วม
9. ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัย () น้อยกว่า 1 ปี () 1-5 ปี () มากกว่า 5 ปี

สำหรับผู้วิจัย

10. การรักษาที่ได้รับ () Beta blocker ระบุ
- () Calcium channel blockers ระบุ
- () Nitrates ระบุ
- () Angiotensin ระบุ

11. CCS class () Class I () Class II () Class III () Class IV

12. คะแนนพฤติกรรมสุขภาพ (ครั้งที่ 1)

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 37 ข้อแต่ละข้อถามถึงความถี่ของการปฏิบัติกิจกรรมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจในด้านการบริโภค การออกกำลังกายและการพักผ่อน การจัดการกับความเครียด การปฏิบัติตัวด้านการรักษาและเพศสัมพันธ์ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับโดยผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้เพียงข้อเดียวซึ่งแต่ละข้อมีความหมายและมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ประจำ	หมายถึง	กิจกรรมที่ถมนั้นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจปฏิบัติสม่ำเสมอหรือทุกครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	กิจกรรมที่ถมนั้นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	กิจกรรมที่ถมนั้นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจปฏิบัติเป็นส่วนน้อยหรือกระทำกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ เป็นบางครั้ง
ไม่เคยทำ	หมายถึง	กิจกรรมที่ถมนั้นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจไม่เคยปฏิบัติเลย
ไม่สามารถทำได้	หมายถึง	กิจกรรมที่ถมนั้นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจไม่สามารถปฏิบัติได้

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

ข้อความ	ประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ	ไม่สามารถทำได้
1. รับประทานอาหารมื้อหลักครบวันละ 3 มื้อ	✓				

ข้อความ	ประจำ	บ่อย ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำ	ไม่ สามารถ ทำได้
ด้านการบริโภค					
1. รับประทานอาหารมื้อหลักครบวันละ 3 มื้อ					
ด้านการออกกำลังกายและการพักผ่อน					
10. จับชีพจรทุกครั้งก่อนการออกกำลังกาย					
ด้านการจัดการกับความเครียด					
18. สามารถควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียดได้ทุกสถานการณ์					
ด้านการรักษา					
23. รับประทานเฉพาะยาตามที่แพทย์สั่งไม่ทำการลดหรือเพิ่มหรือหยุดยาเอง					
ด้านเพศสัมพันธ์					
30. มีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ					

แบบประเมินสภาวะอาการเจ็บอกในผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย

ก. ความถี่ของอาการเจ็บอกหรือไม่สบายอก

1. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีอาการเจ็บอกหรือไม่สบายอกบ่อยแค่ไหน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง () หน้าข้อความแต่ละข้อ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

() 1. ไม่มีเลยใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

() 2. มี ระบุจำนวน ครั้งต่อสัปดาห์

ข. ระยะเวลาที่เกิดอาการ

2. ท่านมีอาการเจ็บอกหรือไม่สบายอก นานครั้งละประมาณ นาที

ค. ความรุนแรงของอาการเจ็บอกหรือไม่สบายอก

3. โปรดทำเครื่องหมาย ✕ ลงบนหมายเลขที่ตรงกับระดับความรุนแรงของอาการเจ็บอกหรือไม่สบายอกมากที่สุดของท่าน

เมื่อ 0 หมายถึง ไม่มีอาการเจ็บหรือไม่สบายอกเลย

10 หมายถึง มีอาการเจ็บหรือไม่สบายอกมากที่สุด



ง. การจัดการกับอาการ

4. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านใช้ยาในเตรทชนิดอมใต้ลิ้น สำหรับลดอาการเจ็บหรือไม่สบายอก จำนวนกี่ครั้ง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง () หน้าข้อความแต่ละข้อ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

() 1. ไม่ใช้เลยใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

() 2. ใช้ โปรดระบุจำนวน ครั้งต่อสัปดาห์

แผนการส่งเสริมการจัดการตนเองสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย

โดย นางสาวเชษฐา วัฒนทรัพย์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่ปรึกษา รศ. ดร. พิกุล บุญช่วง
ผศ. ดร. ประทุม สร้อยวงศ์

คำอธิบายการใช้แผนการส่งเสริมการจัดการตนเอง

แผนการส่งเสริมการจัดการตนเองของผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย เป็นรูปแบบกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้แนวคิดการจัดการตนเองของ เครียร์ (Creer, 2000) เป็นแนวทางเพื่อให้ความรู้ และฝึกทักษะมี 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การเลือกเป้าหมาย 2) การรวบรวมข้อมูล 3) การวิเคราะห์และประมวลข้อมูล 4) การตัดสินใจ 5) การปฏิบัติ และ 6) การประเมินตนเอง ลักษณะของกิจกรรมเป็นรายบุคคล โดยมีการจัดกิจกรรมการให้ความรู้ และการฝึกทักษะให้กับผู้ป่วยขณะที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจำนวน 4 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1-1½ ชั่วโมง มีการติดตามเยี่ยมผู้ป่วยอีก 1 วันก่อนจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล และมีการโทรศัพท์ติดตามจำนวน 3 ครั้ง โดยกิจกรรมประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย แนวทางการรักษา การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสม สอนทักษะการจัดการตนเอง การวางแผน การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสม และการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้ง

รูปแบบกิจกรรม ระยะเวลา และสถานที่ดำเนินการ

รูปแบบกิจกรรมเป็นรายบุคคล วันละ 1 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง ๆ ละ 1-1½ ชั่วโมง มีการติดตามเยี่ยม 1 ครั้ง 1 วันก่อนผู้ป่วยจะจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล และมีการติดตามทางโทรศัพท์จำนวน 3 ครั้ง หลังผู้ป่วยจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลในสัปดาห์ที่ 1, 3 และ 5 กิจกรรมประกอบด้วย การให้ความรู้ การเลือกเป้าหมาย การรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์และประมวลข้อมูล การตัดสินใจ การปฏิบัติ การประเมินตนเอง และการประเมินผล

สถานที่คือ หอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร และบ้านของผู้ป่วย

อุปกรณ์และสื่อ

1. เอกสารประกอบการให้ความรู้
2. แบบบันทึกการจัดการตนเองสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย
3. Power Point เรื่องโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายและการจัดการตนเอง
4. นาฬิกาจับเวลาหรือนาฬิกาที่มีเข็มวินาที

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยที่เป็น โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายที่ได้รับการรักษา ณ หอผู้ป่วยใน โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

วัตถุประสงค์ ภายหลังการได้รับการส่งเสริมการจัดการตนเอง ผู้ป่วย

1. มีความรู้เกี่ยวกับโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย
2. มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
3. มีอาการเจ็บอกลดลง

วิธีการ

1. การบรรยายและซักถาม
2. การฝึกทักษะการจัดการตนเอง

การประเมินผล

1. จากการสังเกตความสนใจฟัง ซักถามปัญหา และความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการสาธิตย้อนกลับของผู้ป่วย
2. จากแบบวัดพฤติกรรมการสุขภาพของผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย
3. จากแบบบันทึกการจัดการตนเองของผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย
4. จากแบบวัดอาการเจ็บอกของผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย

ครั้งที่ 1: แนะนำโครงการและการให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคและการรักษา ความสำคัญของการจัดการตนเอง (1-1 ½ ชั่วโมง)

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
20 นาที	เพื่อ ส รั ำ ง สั ม พั น ฑ ภา พ กั บ ผู้ ป่วย และ ครอบครัว		ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและ ครอบครัว โดยผู้วิจัยกล่าวทักทาย กลุ่มตัวอย่างแนะนำตัวและพูดคุย เรื่องทั่วไปและให้ผู้ป่วยแนะนำ ตนเอง จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ ของโครงการ ขอความร่วมมือในการ เข้าร่วมโครงการและสิทธิประโยชน์ ที่จะได้รับ และแจ้งให้ผู้ป่วยทราบว่า ผู้ป่วยสามารถปฏิเสธการเข้าร่วม โครงการได้โดยไม่มีผลกระทบต่อ การรักษาที่ได้รับ		-ผู้ป่วยสนใจ และแนะนำตัว และยินดีเข้า ร่วมโครงการ
10 นาที	เพื่อ ใ ห้ ผู้ ป่ ว ย มี ความรู ้ ความเข้าใจ เกี่ ย ว กั บ โร ค	กลั ม เนื อ หั ว ใจ ตาย เป็นภาวะที่มีการตายของเซลล์ กล้ามเนื้อหัวใจเนื่องจากการขาดเลือดและ	ผู้วิจัยซักถามผู้ป่วย เกี่ยวกับอาการ สำคัญที่ผู้ป่วยต้องมาพบแพทย์และ การรักษาที่ได้รับ	Power Point เรื่อง โรค กลั ม เนื อ หั ว ใจ ตาย และการ	-ผู้ป่วยบอก ความหมายของ โรคกล้ามเนื้อ

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
	กล้ามเนื้อหัวใจตาย อาการและอาการ แสดง แนวทางการ รักษา	ออกซิเจนมาเลี้ยง อาจมีสาเหตุจากหลอดเลือดหัวใจตีบแข็งจากคราบไขมัน เมื่อคราบไขมันมีการปริแตกภายในหลอดเลือด จะมีเกล็ดเลือดและสารต่าง ๆ มาเกาะกลุ่มทำให้เกิดเป็นลิ่มเลือดอุดตัน ในบริเวณหลอดเลือดตีบแข็ง ซึ่งกระบวนการดังกล่าวส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจทำได้ลดลง เกิดความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและการขนส่งเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจเมื่อเกิดการอุดตันหลอดเลือดหัวใจทั้งหมดจึงส่งผลทำให้เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจตาย	-ผู้วิจัยบรรยายสรุปเกี่ยวกับกล้ามเนื้อหัวใจตาย อาการและอาการแสดง	จัดการตนเอง	หัวใจตายได้ถูกต้อง

ครั้งที่ 2: พฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้ยา (ใช้เวลา 1 – 1.5 ชั่วโมง)

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
5 นาที	-เพื่ อ เป็ น ก า ร ประเมินความพร้อม ของผู้ป่วยในการเข้า ร่วมกิจกรรม		-ประเมินสัญญาณชีพ อาการต่าง ๆ แผนการรักษาที่ได้รับ เพื่อเป็นการ ประเมินความพร้อมในการเข้าร่วม กิจกรรม		-ผู้ป่วยมีความ พ ร้ อ ม ท้ ง ท ำ ง คี ฬ า น ร่างกายและ จิตใจคือ ไม่มี อาการเจ็บอก มี ท่าที่สนใจใน การเข้าร่วม กิจกรรม และ สัญญาณชีพอยู่ ในเกณฑ์ปกติ
30 นาที	เพื่ อ ใ ห้ ผู้ ป่ ว ย มี ความรู้และสามารถ	การออกกำลังกายในผู้ป่วยที่เป็นกล้ามเนื้อ หัวใจตาย	-ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้ป่วย และ	-Power Point เรื่อง การออกกำลังกาย	-ผู้ ป่ ว ย สามารถออก

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
	สาริตยย้อนกลับเรื่อง การออกกำลังกายได้	การออกกำลังกาย การออกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยที่เป็น โรคหลอดเลือดหัวใจ สามารถช่วยปัจจัย เสี่ยงต่อการเกิดโรคในผู้ป่วยหลอดเลือด หัวใจได้ ซึ่งการออกกำลังกายที่ง่ายและ เหมาะสมกับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อ หัวใจตายคือ การเดิน	บรรยายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อ หัวใจตายที่เหมาะสม -นำแบบบันทึกการจัดการตนเอง ของผู้ป่วยมาคว่ำมีปัญหาด้านใดบ้าง เป้าหมายที่เลือกไว้ กิจกรรมที่ทำได้ หรือไม่ได้ ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีแนวทางการแก้ไขปัญหาหรือไม่/ อย่างไร ผู้วิจัยชี้แนะแนวทาง และให้ ผู้ป่วยระบุวิธีการที่ใช้ในการจัดการ ปัญหาเหล่านั้น โดยผู้ป่วยและผู้วิจัย ร่วมกันตัดสินใจแก้ไขปัญหานั้น	-แบบบันทึกการ จัดการตนเอง สำหรับผู้ป่วยที่ เป็นโรคกล้ามเนื้อ หัวใจตาย	กำลังกายได้ อย่างถูกต้อง เหมาะสม -ผู้ป่วยบันทึก การ จัด การ ตนเองได้อย่าง ถูกต้อง -ผู้ ป่ ว ย ส า ม า ร ถ ประเมินสาเหตุ ที่ ทำ า ให้ ไม่ สามารถปฏิบัติ

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
			เกิดขึ้น และผู้วิจัยให้ความมั่นใจว่า ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติได้		กิจกรรมนั้นๆ ได้ และ สามารถ ตัดสินใจเลือก แนวทางการ จัดการตนเอง

ครั้งที่ 3: พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการจัดการความเครียด (ใช้เวลา 1 - 1.5 ชั่วโมง)

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
15 นาที	-เพื่อติดตามผลการปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ของผู้ป่วย		-นำแบบบันทึกการจัดการของผู้ป่วยมาดูความก้าวหน้าว่าสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้หรือไม่ หากไม่สามารถปฏิบัติได้ผู้วิจัยร่วมกับผู้ป่วยในการค้นหาสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมเหล่านั้นได้ หรือหาวิธีการปฏิบัติใหม่ที่เหมาะสมมากกว่าหรือพิจารณาแหล่งสนับสนุนที่จะช่วยให้นำวิธีการใหม่ไปใช้ได้ผล จากนั้นให้ผู้ผู้ป่วยตัดสินใจเลือกวิธีการที่เห็นว่ามีความเหมาะสมกับตนเอง และสามารถทำได้ ผู้วิจัยกระตุ้นและให้กำลังใจกับผู้ป่วยในการนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง	-แบบบันทึกการจัดการตนเอง สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย	-ผู้ผู้ป่วยบันทึกแผนการปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
5 นาที	เพื่อให้ผู้ป่วยบอกถึงพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายได้	การบริโภคอาหาร 1. การบริโภคอาหารประเภทโปรตีน ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ควรเป็นปลา เพราะย่อยง่าย และมีกรดไขมัน (omega 3 fatty acid) เพื่อช่วยลดโคเลสเตอรอล ส่วนเนื้อสัตว์อื่น ๆ ควรเลือกที่ไม่มีมันติด สำหรับไข่ควรรับประทานไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ และพวกโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วต่าง ๆ เต้าหู้ ซึ่งสามารถช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดได้	อย่างต่อเนื่อง -ผู้วิจัยซักถามถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วย และบรรยายเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย	-Power Point เรื่องการบริโภคอาหาร	-ผู้ ป่ ว ย สามารถบอก การบริโภค อ า ห า ร ที่เหมาะสมได้ 3 ใน 5 ข้อ

ครั้งที่ 4: พฤติกรรมการปฏิบัติตัวด้านเพศสัมพันธ์ (เวลา 1-1½ ชั่วโมง)

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
10 นาที	เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถบอกถึงการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านเพศสัมพันธ์ได้ถูกต้อง	การปฏิบัติตัวด้านเพศสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีคู่อรอมควรมีการพูดคุยถึงเรื่องเพศสัมพันธ์ อันเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิต แต่เมื่อมีการเจ็บป่วยโรคหัวใจเกิดขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจต่อผู้ป่วยและครอบครัว ทำให้ผู้ป่วยเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์เพราะกลัวจะเป็นสาเหตุการตายจากการมีเพศสัมพันธ์	-ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านเพศสัมพันธ์เมื่อเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย และบรรยายเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวด้านเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม -แจ้งการนัดหมายในครั้งต่อไปและขอความร่วมมือของผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งนำเสนอแผนการปฏิบัติกิจกรรมมาด้วย	-Power Point เรื่องโรคกล้ามเนื้อหัวใจและการจัดการตนเอง	-ผู้ ป่ ว ย สามารถบอกได้ถึงการปฏิบัติด้านเพศสัมพันธ์อย่างถูกต้องได้ 8 ใน 12 ข้อ

ติดตามเยี่ยม 1 วันก่อนผู้ป่วยจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล (1 ชั่วโมง)

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
15 นาที	-เพื่อติดตามผลการปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ของผู้ป่วย		-นำแบบบันทึกการจัดการตนเองของผู้ป่วยมาดูความก้าวหน้าว่าสามารถปฏิบัติตามพฤติกรรมสุขภาพได้หรือไม่ หากไม่สามารถปฏิบัติได้ผู้วิจัยร่วมกับผู้ป่วยค้นหาสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามกิจกรรมเหล่านั้นได้หรือหาวิธีการปฏิบัติใหม่ที่เหมาะสมมากกว่าหรือพิจารณาแหล่งสนับสนุนที่จะช่วยให้แนวทางไปใช้ได้ จากนั้นให้ผู้ผู้ป่วยตัดสินใจเลือกวิธีการที่เห็นว่าจะมีความเหมาะสมกับตนเอง และสามารถทำได้ พร้อมทั้งกระตุ้นให้กำลังใจกับผู้ป่วยในการนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง	-แบบบันทึกการจัดการตนเองสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย	-ผู้ป่วยบันทึกการจัดการตนเองได้อย่างถูกต้อง -ผู้ ป่ ว ย สามารถประเมินสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามกิจกรรมนั้น ๆ ได้ และ สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการ

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
			อย่างต่อเนื่อง -ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ ได้ และตอบข้อสงสัยของผู้ป่วย -ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยกลับไปปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมต่อไป และแจ้งการนัดหมายในการโทรศัพท์ติดตามจำนวน 3 ครั้งคือ ในสัปดาห์ที่ 1, 3 และ 5 หลังผู้ป่วยจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลแล้ว		จัดการตนเองได้ อย่างเหมาะสม

การโทรศัพท์ติดตามครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2: 1 และ 3 สัปดาห์หลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล (20-25 นาที)

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
10 นาที	-เพื่อติดตามผลการปฏิบัติตามแผนกิจกรรมของผู้ป่วย		-ผู้วิจัยสอบถามเรื่องแผนการปฏิบัติกิจกรรมพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละด้านทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร การปฏิบัติตัวด้านการรักษา การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการปฏิบัติตัวด้านเพศสัมพันธ์ ว่าผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตามพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละด้านได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ หากไม่สามารถปฏิบัติได้ ผู้วิจัยร่วมกับผู้ป่วยค้นหาสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามกิจกรรมนั้นได้ หรือหาวิธีปฏิบัติใหม่ที่เหมาะสมกว่า หรือหาแหล่งสนับสนุนที่จะช่วยนำวิธีการไปใช้ได้ จากนั้นให้ผู้ป่วยเป็น	-แบบบันทึกการจัดการตนเองของผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย	-ผู้ป่วยทำการประเมินสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามกิจกรรมการจัดการตนเองทั้ง 5 ด้านและตัดสินใจเลือกแนวทางการจัดการตนเองที่เหมาะสมกับตนเองได้

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
5 นาที	เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ		ผู้ตัดสินใจเลือกวิธีการที่เห็นว่าเหมาะสมกับตนเอง และสามารถปฏิบัติได้กระตุ้นให้ผู้ป่วยปฏิบัติกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง		-ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการระบุปัญหาในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน
5 นาที			-ผู้วิจัยประเมินความมั่นใจของผู้ป่วยในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน หากผู้ป่วยไม่มีความมั่นใจ ผู้วิจัยจะประเมินปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ผู้ป่วยไม่มั่นใจว่าสามารถปฏิบัติได้ -ผู้วิจัยกล่าวสรุปบทบทวนการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 5 ด้านของผู้ป่วย ปัญหาและอุปสรรค วิธีการแก้ไขปัญหา สนับสนุนให้ผู้ผู้ป่วยปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไป และนัดหมายการโทรศัพท์ติดตามอีก 2 สัปดาห์ต่อไป		

การโทรศัพท์ติดตามครั้งที่ 3: 5 สัปดาห์หลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล (20-25 นาที)

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
10 นาที	เพื่อติดตามผลการปฏิบัติตามแผนกิจกรรมของผู้ป่วย		-ผู้วิจัยสอบถามเรื่องการจัดการตนเองพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละด้านทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร การปฏิบัติตัวด้านการรักษา การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการปฏิบัติตัวด้านเพศสัมพันธ์ ว่าผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ หากไม่สามารถปฏิบัติได้ผู้วิจัยร่วมกับผู้ป่วยค้นหาสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามกิจกรรมนั้นได้ หรือหาวิธีปฏิบัติใหม่ที่เหมาะสมกว่าหรือหา	-แบบบันทึกการจัดการตนเองสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย	-ผู้ป่วยทำการประเมินสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมการจัดการตนเองทั้ง 2 ด้านและตัดสินใจเลือกแนวทางการจัดการตนเองที่เหมาะสมกับตนเองได้

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
5 นาที	เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ		แหล่งสนับสนุนที่จะช่วยนำวิธีการไปใช้ได้ -ผู้วิจัยกล่าวสรุปบททวนการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 5 ด้านของผู้ป่วย ปัญหาและอุปสรรค วิธีการแก้ไขปัญหา สนับสนุนให้ผู้ป่วยปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไป และกล่าวยุติการโทรศัพท์ติดตาม รวมทั้งแจ้งหมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีที่มีปัญหา อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ จากนั้นขอความร่วมมือและนัดหมายผู้ป่วยในสัปดาห์ที่ 12 เพื่อตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยที่เป็น		

ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
			โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย อาการเจ็บอก จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณที่ผู้ป่วยและครอบครัวให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม		

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. แพทย์หญิงสุรสาธิตี ธรรมอารี

ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิตยา ภิญโญคำ

ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชมนาด วรรณพรศิริ

ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

4. อาจารย์ ดร. ณัฐชยาน์ สุวรรณคฤหาสน์

ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

5. นางสาว รุจิรัตน์ ศักวัน

ผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง

สาขาอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์

งานการพยาบาลอายุรศาสตร์

ฝ่ายการพยาบาล

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวเชษฐวัญ อินทร์แก้ว

วัน เดือน ปีเกิด

15 พฤษภาคม 2523

ประวัติการศึกษา

ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร
พ.ศ. 2546

ประวัติการทำงาน

พยาบาลวิชาชีพ กลุ่มงานพยาบาล
โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ประชาชื่น กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2546-2548

พยาบาลวิชาชีพ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองสะแก
จังหวัดพิษณุโลก พ.ศ. 2548-2549

พยาบาลวิชาชีพ กลุ่มงานพยาบาล

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2549-2551

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved