

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

สรุปสิ่งที่เราได้จากการศึกษาในบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

สรุปสิ่งเร้าที่มีผลต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ที่พบบ่อย

จากการศึกษาในผู้ใหญ่ที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยใช้แบบประเมินการปรับตัวของรอย

1. การปรับตัวทางด้านร่างกาย สิ่งเร้า ได้แก่ พยาธิสภาพของโรคหลอดเลือดหัวใจ ขาดความรู้ในการปฏิบัติตน ในเรื่อง การควบคุมอาการเจ็บหน้าอก การมีกิจกรรมและออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การขับถ่าย การงดยาสูบ การสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเอง
2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ สิ่งเร้า ได้แก่ ความไม่แน่นอนของโรค ความไม่แน่ใจในความสามารถของตนเองในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทศนคติในการให้ความสำคัญของการเจ็บป่วยที่หัวใจ
3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ สิ่งเร้า ได้แก่ ขาดความรู้ในบทบาทที่แสดงออก
4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาหว่ากัน สิ่งเร้า ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวมากเกินไป

สิ่งเร้าที่มีผลต่อการปรับตัวดังกล่าวผู้วิจัยได้นำมาสร้างเป็นเนื้อหาของโปรแกรมข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งเร้าดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับ สาเหตุ อาการแสดง อันตรายจากการที่ไม่สามารถควบคุมโรคได้ (ภาวะหัวใจวาย) การปฏิบัติตัวในการควบคุมโรค เกี่ยวกับการควบคุมอาการเจ็บหน้าอก การมีกิจกรรมและออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การขับถ่าย การงดยาสูบ การสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเองและมาพบแพทย์ตามนัด

ความไม่แน่นอนของโรค ความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขแม้เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ วิธีการผ่อนคลายความวิตกกังวล

การครองบทบาทที่เหมาะสมกับภาวะการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ในบทบาทบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ บทบาทคู่ครอง บทบาทหน้าที่การงานอาชีพ บทบาทในสังคม

ความสามารถของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ การรู้จักขอความช่วยเหลือและให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น การพบปะไปมาหาสู่คนอื่น การเผยแพร่ความรู้สู่คนอื่น

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งเร้าสำหรับบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

โปรแกรมการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งเร้า

- กลุ่มเป้าหมาย : บุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
 สถานที่ : แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น
 วิธีการให้ข้อมูล : เป็นรายบุคคล
 สื่อการให้ข้อมูล : เทปบันทึกเสียงประกอบภาพพลิกและคู่มือการปรับตัว

วัตถุประสงค์การให้ข้อมูล

เพื่อช่วยเหลือและส่งเสริมการปรับตัว โดยผ่านกลไกการรู้ของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

ขั้นตอนการให้ข้อมูล

การให้โปรแกรมข้อมูลครั้งแรก

- 1) ประเมินความพร้อมของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยต้องมีสัญญาณชีพอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถนั่งได้โดยไม่มีอาการวิงเวียนศีรษะหรือหน้ามืด และต้องมีความต้องการเข้าร่วมการได้รับโปรแกรมการให้ข้อมูล
- 2) ผู้วิจัยสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลการปรับตัว
- 3) ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดขั้นตอนโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วยระยะเวลาของการให้ข้อมูล เนื้อหาของการให้ข้อมูล และชี้แจงบทบาทของผู้วิจัย
- 4) ดำเนินการให้ข้อมูลตามโปรแกรมการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งเร้าที่เตรียม เป็นรายบุคคล โดยเปิดโอกาสให้มีการพูดคุยถึงประสบการณ์และซักถามปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเร้าและปัญหาการปรับตัวระหว่างบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจกับพยาบาล ใช้เวลา 5 นาที
- 5) ให้บุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจรับฟังเทปบันทึกเสียงและเปิด-ปิดภาพพลิกไปพร้อมกันด้วยตนเอง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที และเมื่อจบการรับฟังข้อมูลบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจสามารถเลือกตัดสินใจดูและรับฟังข้อมูลในส่วนที่ตนเองต้องการซ้ำได้
- 6) เมื่อจบการรับฟังข้อมูลเปิดโอกาสให้มีการซักถามเกี่ยวกับสิ่งเร้าและปัญหาการปรับตัวระหว่างบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจกับพยาบาล ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
- 7) ให้คู่มือการปรับตัวแก่บุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจนำไปศึกษาต่อเองที่บ้านและนัดให้มาเข้าร่วมโปรแกรมการให้ข้อมูลอีกครั้ง ในสัปดาห์ที่ 4

การให้โปรแกรมข้อมูลครั้งที่สอง

- 1) ประเมินความพร้อมของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยต้องมีสัญญาณชีพอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถนั่งได้โดยไม่มีอาการวิงเวียนศีรษะหรือหน้ามืด และต้องมีความต้องการเข้าร่วมการได้รับโปรแกรมการให้ข้อมูล
- 2) ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดขั้นตอนโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วยระยะเวลาของการให้ข้อมูล เนื้อหาของการให้ข้อมูล และชี้แจงบทบาทของผู้วิจัย
- 3) ดำเนินการให้ข้อมูลตามโปรแกรมการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งเร้าที่เตรียม เป็นรายบุคคล โดยเปิดโอกาสให้มีการพูดคุยถึงประสบการณ์ การนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้ในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว ชักถามปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเร้าและปัญหาการปรับตัวระหว่างบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจกับพยาบาล ใช้เวลา 5 นาที
- 4) ให้บุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจรับฟังเทปบันทึกเสียงและเปิด-ปิดภาพพลิกไปพร้อมกันด้วยตนเอง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที และเมื่อจบการรับฟังข้อมูลบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจสามารถเลือกตัดสินใจและรับฟังข้อมูลในส่วนที่ตนเองต้องการซ้ำได้
- 5) เมื่อจบการรับฟังข้อมูลเปิดโอกาสให้มีการซักถามเกี่ยวกับสิ่งเร้าและปัญหาการปรับตัวระหว่างบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจกับพยาบาล ใช้เวลาประมาณ 10 นาที และนัดให้มารับการประเมินการปรับตัวในสัปดาห์ที่ 8

บทเทปบันทึกเสียงประกอบภาพพลิก

การให้ข้อมูลเพื่อส่งเสริมการปรับตัวสำหรับผู้ใหญ่ที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

บทนำ

สวัสดีค่ะ ท่านผู้ฟังต่อไปนี้จะเป็นการให้ข้อมูลที่จำเป็นสำหรับท่าน โดยข้อมูลที่ท่านจะได้รับนี้เป็นข้อมูลที่ช่วยให้ท่านได้เรียนรู้และนำไปปรับตัวเผชิญต่อโรคที่ท่านเป็นอยู่ได้อย่างเหมาะสมสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ ขณะที่ท่านรับฟังข้อมูลขอให้ท่านตั้งใจฟังเทปบันทึกเสียงและดูภาพพลิกประกอบพร้อมกันไปด้วยหากมีข้อมูลส่วนใดที่ท่านฟังไม่ทันต้องการฟังซ้ำอีก โปรดบอกพยาบาลที่อยู่กับท่านได้ทันทีและหากท่านมีข้อสงสัย ท่านสามารถซักถามกับพยาบาลเมื่อจบการฟังข้อมูลนี้ได้ค่ะ

บทเทปบันทึกเสียงประกอบภาพพลิก

การให้ข้อมูลเพื่อส่งเสริมการปรับตัวสำหรับบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
1	รูปที่ 1 รถสามล้อเครื่อง กำลังขับเลี้ยวเข้าสู่ ร.พ. ขอนแก่น รูปที่ 2 ภายในรถสามล้อเครื่อง มีผู้ป่วยนั่งเอนตัว เอามือกุมหน้าอกมีญาติผู้ป่วย 3 คน นั่งอยู่ด้านข้าง รูปที่ 3 และ 4 การขนย้ายผู้ป่วยลงจากรถสามล้อเครื่องสู่เปลนอน มีพยาบาลและพนักงานเวรเปลรอรับ	เสียง รถ เครื่อง 10 sec.	แผ่นที่ 1 เป็นภาพแสดงของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจที่มีอาการแสดงของโรคกำเริบ
2	รูปที่ 1 การขนย้ายผู้ป่วยมุ่งสู่ห้องอุบัติเหตุ-ฉุกเฉิน รูปที่ 2 เปลนอนผู้ป่วยเลี้ยวเข้าสู่ห้องอุบัติเหตุ-ฉุกเฉิน รูปที่ 3 และ 4 แพทย์ 1 คน พยาบาล 2 คน กำลังให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยภายในห้องอุบัติเหตุ-ฉุกเฉิน	ชาวด บรรเลง เพลง ตื่นเต้น 30 sec.	แผ่นที่ 2 เป็นภาพแสดงการขนย้ายผู้ป่วยเข้าสู่ห้องอุบัติเหตุ-ฉุกเฉิน แพทย์ พยาบาล กำลังให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่
3	การตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ตัวอักษรกำกับ : เหตุการณ์เหล่านี้ ท่านคงไม่ยากให้เกิดขึ้นกับท่าน)	ชาวด เสียง หัวใจ เต้น 10 sec.	แผ่นที่ 3 เป็นภาพแสดงการช่วยเหลือของแพทย์ พยาบาล มีการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
			ท่านผู้ฟังคะ ทุกวันนี้คนไทยกว่าหลายหมื่นคนประสบเหตุการณ์เช่นภาพที่เห็นผ่านมานี้โรคหัวใจเป็นโรคที่เกิดขึ้นแล้วจะมีอันตรายผู้ที่เป็โรคนี้จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ง่ายจึงเป็นโรคที่น่ากลัวและเป็นอันตรายที่ผู้ป่วยและครอบครัว จำเป็นต้องเข้าใจโรคและปรับตนเองให้เป็นโรคนี้เหมาะสม เพื่อเหตุการณ์ที่น่ากลัวเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นกับท่านถ้าท่านละเลยไม่สนใจที่จะทำความเข้าใจกับโรคเหล่านี้ท่านอาจปรับตัวไม่ได้ ทำให้โรคกำเริบรวดเร็วและเป็นอันตรายต่อชีวิตของท่านได้
4	ตัวอักษร : โรคหลอดเลือดหัวใจเป็นอย่างไร รูปที่ 1 แสดงหลอดเลือดหัวใจ (ตัวอักษรกำกับ : หลอดเลือดหัวใจ)	ชาวด์ เสียง ดนตรี ไตเติ้ล 10 sec.	แผ่นที่ 4 โรคที่ท่านเป็นอยู่ขณะนี้ คือ โรคหลอดเลือดหัวใจ ค่ะ โรคที่ว่านี้มีผลกระทบต่อท่านหลายประการ จำเป็นที่ท่านจะต้องรู้จักและเข้าใจโรคนี้เป็นอย่างดี เพื่อท่านจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับโรคนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขตามสมควร ดังนั้นในวันนี้สิ่งที่ท่านจะต้องทำความเข้าใจเป็นสิ่งแรก ก็คือ โรคหลอดเลือดหัวใจ ค่ะ หัวใจมีความสำคัญมากนะคะ หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย ทำให้คนเราสามารถมีชีวิตอยู่ได้ หัวใจจะทำหน้าที่นี้ได้ดีนั้นต้องอาศัยเลือดแดงมาหล่อเลี้ยงหัวใจ ซึ่งเลือดดังกล่าวนี้จะไหลมาตามหลอดเลือดที่อยู่บริเวณรอบหัวใจ เราเรียกหลอดเลือดนี้ว่าหลอดเลือดหัวใจ ค่ะ

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
5	ตัวอักษรนำก่อนรูป : สาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจ ? รูปที่ 1 แสดงการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ รูปที่ 2 แสดงการอุดตันภายในหลอดเลือดหัวใจ (โดยภาพวาด) (ตัวอักษรกำกับ : หลอดเลือดหัวใจตีบแคบอุดตัน) รูปที่ 3 แสดงการอุดตันภายในหลอดเลือดหัวใจ (ภาพตัดขวาง) (ตัวอักษรกำกับ : หลอดเลือดหัวใจแข็งตัว ตีบแคบ) รูปที่ 4 แสดงกล้ามเนื้อหัวใจตาย (ตัวอักษรกำกับ : กล้ามเนื้อหัวใจตาย)		แผ่นที่ 5 โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นโรคของหลอดเลือดหัวใจที่เกิดขึ้น เพราะมีไขมันมาสะสมและพอกตัวหนาขึ้นคล้ายตะกรันที่เกาะอยู่ในท่อประปา ดังรูปที่ 1 ทางซ้ายมือ ซึ่งเป็นภาพแสดงการอุดตันภายในหลอดเลือดหัวใจจริง และรูปที่ 2 ทางขวามือ ซึ่งเป็นภาพวาดที่แสดงให้ท่านได้เห็นถึง การเกาะสะสมพอกตัวของไขมันได้ชัดเจนยิ่งขึ้นค่ะ การสะสมของไขมันนี้ทำให้หลอดเลือดหัวใจแข็งตัว ตีบแคบ ดังรูปที่ 3 ค่ะ เมื่อมีการอุดตันเกิดขึ้นทำให้เลือดไหลผ่านไม่สะดวกและไม่เพียงพอที่จะไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจรอยช้ำและขาดเลือด ภาวะนี้เองค่ะที่ทำให้ท่านมีอาการเจ็บหน้าอกเกิดขึ้น ซึ่งถ้ามีการอุดตันไม่มาก อาการเจ็บหน้าอกก็จะเกิดขึ้นเป็นช่วง ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการควบคุมโรคของท่านเองค่ะ แต่ถ้ามีการอุดตันหมดจะเกิดผลร้ายที่สุดเลยคือ ทำให้หัวใจตาย ดังแสดงในรูปที่ 4 ซึ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ง่ายค่ะ ท่านก็ได้ทราบแล้วนะคะว่า โรคหลอดเลือดหัวใจนั้นมีสาเหตุหรือตัวการที่สำคัญ คือ การมีไขมันไปอุดตันภายในหลอดเลือด และสิ่งที่ท่านจะได้ทราบต่อไปนี้จะช่วยตอบคำถามกับตัวท่านได้ว่า ทำไม? ท่านจึงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ มีสิ่งที่เสี่ยงอะไรบ้าง?

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
6	ตัวอักษรนำก่อนรูป : สิ่ง ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค หลอดเลือดหัวใจที่สำคัญ รูปที่ 1 คนกำลังถูกเจาะ เลือดด้านข้างของรูปเป็น รูป Tube เลือดใน ตระแกรง (ตัวอักษรกำกับ : ไขมัน ในเลือดสูง) โคเลสเตอรอลมากกว่า 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ รูปที่ 2 คนกำลังตรวจวัด ความดันโลหิตกับ พยาบาล (ตัวอักษรกำกับ : ความ ดันโลหิตสูง ความดัน ช่วงบนมากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท ความดันช่วงล่างมากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท) รูปที่ 3 คนสูบบุหรี่ (ตัวอักษรกำกับ : สูบ บุหรี่)		แผ่นที่ 6 สิ่งที่เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจที่สำคัญและพบได้ บ่อย นั่นก็คือ ประการแรก การมีไขมันในเลือดสูง โดยเฉพาะไขมัน จำพวกโคเลสเตอรอล ซึ่งตรวจพบได้โดยการตรวจเลือด ค่า โดยมีความมากกว่า 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ประการที่สอง การมีความดันโลหิตสูง โดยมีความ ดันช่วงบนมากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท และความดัน ช่วงล่างมากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท ความดันเลือดที่ สูงดังกล่าวนี้จะจะทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบแคบ หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น หัวใจจึงหนาและโตขึ้น เลือดที่ส่งมาเลี้ยงหัวใจอาจไม่เพียงพอเกิดการขาดเลือด ของหัวใจตามมาได้ค่ะ ประการที่สาม การสูบบุหรี่ ในควันบุหรี่นั้นจะจะมี สารพิษที่เป็นอันตรายต่อหัวใจและเป็นตัวการที่สำคัญ ที่เดียวที่จะทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบตัน
7	สิ่งที่เสี่ยงเสริมต่อการ เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ		แผ่นที่ 7 นอกจากนี้จะมีสิ่งอื่นที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือด หัวใจอีก แต่เป็นสิ่งที่เสี่ยงและต้องมียาหลาย สิ่งเสี่ยงร่วมกันด้วยค่ะ จึงจะมีผลรุนแรงทำให้เกิดการ อุดตันที่หลอดเลือดหัวใจ

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
	รูปที่ 1 คนกำลังถูกเจาะเลือดด้านข้างเป็นรูป Tube เลือดในตระแกรง (ตัวอักษรกำกับ : น้ำตาลในเลือดสูงมากกว่า 120 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์) รูปที่ 2 คนยืนชั่งน้ำหนัก (ตัวอักษรกำกับ : ความอ้วน) รูปที่ 3 คนกำลังดื่มสุรา (ตัวอักษรกำกับ: ดื่มสุรา ซา กาแฟ) รูปที่ 4 คนทำหน้านิวคิ้วขมวด (ตัวอักษรกำกับ : วิตกกังวล)		สิ่งที่เสี่ยงเสริมต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมีอยู่หลายประการ แต่ที่พบในผู้ป่วยทั่วไปมีอยู่ 4 ประการดังนี้ ค่ะ ประการแรก การมีน้ำตาลในเลือดสูง หรือที่เราเรียกว่าเป็นเบาหวาน นี่ล่ะค่ะซึ่งสามารถทราบได้โดยการตรวจเลือดค่ะ โดยมีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 120 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ หรือถ้าสังเกตตัวเองให้ตีจะพบอาการผิดปกติ เช่น หิวบ่อย กินจุ อ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อยและมีจำนวนมาก ค่ะ น้ำตาลที่สูงนี้ทำให้หลอดเลือดหัวใจแข็งตัว เปราะบาง ไม่ยืดหยุ่น เกิดการคดงออุดตันได้ค่ะ ประการที่สอง การไม่ออกกำลังกาย มีแต่กินและนอนจนอ้วน ทำให้มีไขมันมาสะสมตามร่างกายมาก โอกาสที่จะมีไขมันมาอุดตันที่หลอดเลือดหัวใจย่อมมีมากขึ้นค่ะ ประการที่สาม การดื่มเครื่องดื่มจำพวก สุรา ซา กาแฟ มีผลทำให้หัวใจเต้นแรง และเร็วขึ้น หัวใจต้องทำงานหนักมากกว่าปกติ และยังมีโอกาสที่เกิดการสะสมของไขมันในเลือดได้มากขึ้นด้วยค่ะ ประการที่สี่ การที่มีความเครียด วิตกกังวลเกิดขึ้นบ่อยๆ ลักษณะนิสัยดังกล่าวนี้มีผลทำให้หัวใจต้องทำงานหนักเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจอาจไม่เพียงพอ ทำให้หัวใจเกิดการขาดเลือดได้ค่ะ
8	ตัวอักษรนำก่อนรูป : สิ่งเสี่ยงเสริมที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ รูปที่ 1 ผู้ชายและผู้หญิงวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (ตัวอักษรกำกับ : อายุ 50ปีขึ้นไป)		แผ่นที่ 8 นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่เสี่ยงเสริมที่ท่านไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ นั่นก็คือ การมีอายุที่มากขึ้น โดยมีอายุเกิน 50 ปีขึ้นไป เนื่องจากการเสื่อมของหลอดเลือดหัวใจ การสืบทอดทางกรรมพันธุ์ เป็นการสืบทอดตามสายทางครอบครัวของตนเองที่มีหลอดเลือดหัวใจแข็งตัว

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
	รูปที่ 2. รูปครอบครัว หนึ่งตั้งแต่ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก (ตัวอักษรกำกับ : กรรมพันธุ์)		ไม่ยืดหยุ่น มักจะพบได้เสมอว่า ในครอบครัวนั้นมี ประวัติการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจมาแล้ว จะเห็นได้ว่าสิ่งที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ นั้น ส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมหรือการกระทำในชีวิต ประจำวันของคนเรานั้นเอง ถ้าคนเราสามารถปรับตัว หรือปรับพฤติกรรมความเป็นอยู่ในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อนไม่เคร่งเครียด ดูแลตนเองไม่ให้เกิดโรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง งดสูบบุหรี่ ก็จะช่วยให้คนเราปลอดภัยจากโรคนี้ยิ่งขึ้น ค่ะ
9	ตัวอักษรเหนือรูป อาการ ของโรคหลอดเลือดหัวใจ รูปที่ 1 คนกำลังยืนเอามือ กุมหน้าอกเหงื่อแตก รูปที่ 2 รูปคนนั่งเอามือ กุมหน้าอก (ตัวอักษรกำกับ : เจ็บ หน้าอก) รูปที่ 3 รูปวาดคนแสดง ตำแหน่งที่เจ็บหน้าอก	ชาวดี เสียงหัว ใจเต้น 10 sec.	แผ่นที่ 9 ท่านผู้ฟังคะ จากภาพที่ 1 และ 2 ในแผ่นที่ 9 นี้แสดงให้เห็นถึงอาการเจ็บหน้าอก ซึ่งเป็นอาการที่สำคัญ และได้เกิดขึ้นกับท่านมาแล้วใช่ไหมคะ อาการเจ็บหน้าอก นี้เกิดจากการที่หัวใจได้รับเลือดมา เลี้ยงไม่เพียงพอ ในแต่ละคนจะมีอาการเจ็บหน้าอกที่ แตกต่างกันคะ บางคนอาจเจ็บแน่นๆ บางคนอาจจะ เจ็บแปล็บๆ หรือบางคนอาจรู้สึกเจ็บมากจนบอกไม่ได้ ว่าเจ็บแบบไหนรู้แต่ว่าเจ็บมากจนทนไม่ได้ แล้วท่านล่ะจะเจ็บแบบไหน ? สำหรับตำแหน่งที่เจ็บนั้น คนส่วนใหญ่บอกว่า เจ็บที่ บริเวณใต้กระดูกอก ดังตำแหน่งที่ 1 ในภาพที่ 3 ค่ะ การเจ็บหน้าอกนี้อาจเจ็บร้าวไปที่ใดก็ได้ แต่แต่ละคนมี ความแตกต่างกันคะ แต่ส่วนใหญ่แล้วมักจะเจ็บร้าวไป ด้านซ้าย เช่น ไปที่คอ ไหล่ สะบัก แขนซ้าย แล้วท่านล่ะคะ มีการเจ็บหน้าอกร้าวไปส่วนอื่นไหม คะ?
10	รูปที่ 1 คนแสดงอาการ เหนื่อยขณะออกกำลังกาย		แผ่นที่ 10 อาการที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจนั้น

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
	รูปที่ 2 คนแสดงอาการเหนื่อยขณะทำงาน รูปที่ 3 คนแสดงอาการเหนื่อยขณะอาบน้ำ รูปที่ 4 คนแสดงอาการเหนื่อยขณะนั่งพัก (ตัวอักษรกำกับ : เหนื่อยหมดสติ)		ก็คือ อาการเหนื่อยง่าย เกิดจาก ความสามารถในการทำงานของหัวใจลดลง ทำให้หัวใจบีบตัวส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้น้อยลง จนมีอาการเหนื่อยอ่อนเพลียเมื่อยล้า อาการเหนื่อยล้าในแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันค่ะ บางคนอาจมีอาการเหนื่อยง่ายเมื่อทำงาน บางคนอาจมีอาการเหนื่อยง่ายเมื่อทำกิจวัตรประจำวัน เช่น อาบน้ำก็เหนื่อยแล้ว หรือบางคนอาจเหนื่อยเมื่อนั่งพักเลยทีเดียวค่ะ แล้วท่านล่ะจะมีอาการเหนื่อยเป็นอย่างไร ?
11	รูปที่ 1 รูปวาดคนยืน มีลูกศรชี้โยงจากหัวใจไปยังอักษร (โรคแทรกซ้อน) หัวใจวายเฉียบพลัน รูปที่ 2 รูปแสดงตำแหน่งของหลอดเลือดหัวใจที่มีการอุดตันหัวใจ		แผ่นที่ 11 หากคนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจไม่ทราบถึงสิ่งที่ทำให้เกิดการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมแล้วนั้น ก็จะนำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดโรคกำเริบและมีโรคแทรกซ้อนที่มีความรุนแรงและพบได้บ่อย คือ หัวใจวายเฉียบพลัน เพราะถ้าช่วยเหลือไม่ทันจะถึงกับทำให้เสียชีวิตได้ทันที หัวใจวายเฉียบพลันนี้ เกิดจาก มีการอุดตันที่หลอดเลือดหัวใจแขนงใหญ่ ดังแสดงในตำแหน่งที่ลูกศรชี้ในรูปที่ 2 ค่ะ การอุดตันที่บริเวณดังกล่าวนี้ทำให้หัวใจขาดเลือดมาเลี้ยงกะทันหัน หัวใจก็จะวายและหยุดเต้นทันทีค่ะ
12	ตัวอักษรนำ : การปฏิบัติตัวในการควบคุมโรคที่เหมาะสม -การควบคุมอาการเจ็บหน้าอก -การมีกิจกรรมและออกกำลังกาย -การรับประทานอาหาร		แผ่นที่ 12 ท่านผู้ฟังคะ จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า โรคหลอดเลือดหัวใจมีผลกระทบต่อตัวท่าน จำเป็นที่ท่านจะต้องปรับตัวให้เข้ากับโรคนี้ สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้ท่านปรับตัวได้นั้น คือ ท่านต้องปฏิบัติตัวในการควบคุมโรคที่เหมาะสม ซึ่งท่านจำเป็นต้องทราบถึงการปฏิบัติตัวในการควบคุมโรคในเรื่องต่อไปนี้ค่ะ การควบคุมอาการเจ็บหน้าอก การมีกิจกรรมและออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การขับถ่าย

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
	-การขยับถ่าย -การงดสูบบุหรี่ -การติดตามการรักษา พยาบาลและมาพบแพทย์ตามนัด		การงดสูบบุหรี่ การสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเอง และมาพบแพทย์ตามนัด
13	ตัวอักษรนำก่อนรูป : การควบคุมอาการเจ็บหน้าอก รูปที่ 1 คนเจ็บหน้าอก (ตัวอักษรกำกับ : เมื่อเจ็บหน้าอก) รูปที่ 2 เม็ดยาอมใต้ลิ้น (ตัวอักษรกำกับ : ยาอมใต้ลิ้น) รูปที่ 3 คนกำลังนั่งอมยาใต้ลิ้น (ตัวอักษรกำกับ : อมยาบรรเทาอาการ)		แผ่นที่ 13 การปฏิบัติตัวในการควบคุมอาการเจ็บหน้าอก อาการเจ็บหน้าอกสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในเวลาที่ท่านนั่งอยู่เฉยๆ หรือเมื่อมีการทำงาน ออกกำลังกาย แต่ส่วนใหญ่แล้วอาการเจ็บหน้าอกมักจะเกิดขึ้นในเวลาที่ท่านมีการปฏิบัติตัวไม่เหมาะสม เช่น ออกกำลังกายมากเกินไป เวลาที่ท่านเครียด คิดมาก หงุดหงิดกับปัญหาต่างๆ แล้วท่านล่ะคะมักเจ็บหน้าอกเวลาใด ? อยากจะบอกกับท่านว่า ไม่ว่าท่านจะเจ็บหน้าอกเวลาใด ควรทำจิตใจให้สงบ ไม่ตื่นเต้นตกใจ ควรหยุดทำกิจกรรมต่างๆ ไว้ชั่วคราวแล้วรีบอมยาใต้ลิ้น ดังรูปที่ 2 อมทันที 1 เม็ด อดทิ้งไว้สักครู่ เมื่อความรู้สึกซ่าจากยาหมดแล้วจึงกลืนน้ำลายหรือดื่มน้ำ ควรอมยาขณะที่อยู่ในท่านั่งหรือนอนทุกครั้ง ดังรูปที่ 3 ค่ะ ถ้าท่านอมยาในขณะที่ยืนอยู่นั้นจะทำให้หัวใจเวียนศีรษะเป็นลม หมดสติได้
14	รูปที่ 1 คนกำลังอมยา (ตัวอักษรกำกับ : ...หากอมยา 1 เม็ดแล้ว ไม่ดีขึ้น ให้อมเม็ดที่		แผ่นที่ 14 ถ้าอมยา 1 เม็ด แล้วอาการไม่หายไป ให้อมซ้ำได้อีก 1 เม็ด โดยห่างจากเม็ดแรก 5 นาที หากอมยาเม็ดที่ 2 แล้วไม่ดีขึ้น ก็ให้อมยาเม็ดที่ 3 ได้โดยห่างจากเม็ดที่สอง 5 นาที ต้องไม่อมยาดติดต่อกันเกิน 3 เม็ด

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
	2 ซ้ำอีก ห่างกัน 5 นาที ...หากอมยาเม็ดที่ 2 ไม่ดีขึ้นให้ออมยาเม็ดที่ 3 ได้ห่างจากเม็ดที่สอง 5 นาที ท่านต้องไม่อมยาเกิน 3 เม็ด รูปที่ 2 รถสามล้อเครื่อง กำลังไปโรงพยาบาล		หากครบ 3 เม็ดแล้ว อาการไม่ดีขึ้น แสดงว่า โรคของท่านมีอาการกำเริบรุนแรง ต้องรีบบอกญาติหรือเพื่อนร่วมงานนำท่านส่งโรงพยาบาลทันที ข้อสำคัญ เมื่อมาถึงโรงพยาบาลแล้ว ท่านต้องแจ้งกับแพทย์ด้วยว่า ท่านมีประวัติเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
15	รูปที่ 1 คนทำท่าร้อน กำลังใช้พัดวี รูปที่ 2 คนอยู่ในอากาศ หนาวทำท่าหนาวสั่น (ตัวอักษรกำกับ : อากาศเย็น) รูปที่ 3 คนทำหน้าวิงวอน ขมวด (ตัวอักษรกำกับ : โกรธ หงุดหงิด) รูปที่ 4 รูปคนกำลังดูมวย (ตัวอักษรกำกับ : ดูกีฬา ชมภาพยนตร์ที่ตื่นเต้น)		แผ่นที่ 15 อาการเจ็บหน้าอกนี้ เมื่อเกิดขึ้นอาจทำให้ท่านเกิดความกลัวและกังวล การป้องกันอาการเจ็บหน้าอกจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่ท่านควรทราบถือปฏิบัติเพื่อเป็นผลดีต่อท่านในการป้องกันอาการเจ็บหน้าอก ท่านจะต้องสังเกตสิ่งที่ทำให้ท่านเกิดอาการเจ็บหน้าอก และควรหลีกเลี่ยงจากสิ่งต่างๆ เหล่านั้น นอกจากนี้ท่านจะต้องหลีกเลี่ยงจากสภาวะต่างๆ ที่เป็นสาเหตุให้ท่านเจ็บหน้าอกได้ ยกตัวอย่าง เช่น อากาศร้อนหรือเย็นจัดเกินไป การเปลี่ยนท่าที่รวดเร็ว การดูกีฬาการแข่งขันต่างๆ ที่ตื่นเต้นเช่น ดูชกมวย การชมภาพยนตร์ที่มีความตื่นเต้นมากๆ อารมณ์โกรธหงุดหงิด
16	รูปที่ 1 คนกำลังจัดของ ยาใส่ในกระเป๋าเดินทาง รูปที่ 2 คนถือกระเป๋า เดินทาง (ตัวอักษรกำกับ : พกยา ติดตัวเสมอ)		แผ่นที่ 16 เมื่อต้องเดินทางออกจากบ้าน ควรพกยาติดตัวไปด้วยเสมอเพื่อใช้ในเวลาที่มีอาการเจ็บหน้าอกฉุกเฉิน ท่านผู้ฟังก็ได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการควบคุมอาการเจ็บหน้าอกไปแล้วนะคะ ต่อไปจะเป็นการปฏิบัติตัวในการควบคุมโรคอีกประการหนึ่งที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากันคือ การมีกิจกรรมและการออกกำลังกาย

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
17	ตัวอักษร : การมีกิจกรรมและ ออกกำลังกาย : ประโยชน์ 1. ร่างกาย จิตใจ สดชื่น กระปรี้กระเปร่า 2. ช่วยการทำงานของ ระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ดีขึ้น 3. ควบคุมน้ำหนักตัว 4. ลดโคเลสเตอรอลใน กระแสเลือด 5. การทำงานของหัวใจดี ขึ้น		แผ่นที่ 17 การปฏิบัติตัวในการมีกิจกรรมและออกกำลังกาย คนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจส่วนใหญ่มักกลัวการ ออกกำลังกายการมีกิจกรรมหรือทำงานเพราะคิดว่าเมื่อ ทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายแล้ว จะมีโอกาสทำให้ เสียชีวิตได้ทันที จึงไม่กล้าที่จะทำกิจกรรมหรือออกกำ- ลังกาย ความคิดและการปฏิบัติตัวเช่นนี้เป็นสิ่งไม่ถูก ต้องเลยนะคะเพราะการมีกิจกรรมหรือออกกำลังกายที่ เหมาะสมจะช่วยทำให้ร่างกาย จิตใจสดชื่นกระปรี้กระ- เปร่า การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะ การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้ มากเกินไป ลดโคเลสเตอรอลในกระแสเลือด นอกจากนี้ ยังทำให้สมรรถภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้นด้วยนะคะ คนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจก็จำเป็นต้องออกกำลังกาย- หรือทำกิจกรรมที่เหมาะสมต่อโรคเช่นกันคะ
18	ตัวอักษรนำก่อนรูป : กิจกรรมที่ไม่เหมาะสม รูปที่ 1 คนออกแรงผลัก รถจักรยานยนต์ รูปที่ 2 คนออกแรงยก กล่องหนัก รูปที่ 3 คนดึงเชือก		แผ่นที่ 18 รูปต่างๆในแผ่นที่ 18 นี้ เป็นรูปที่แสดงให้เห็น ถึง กิจกรรมที่ไม่เหมาะสมของคนที่เป็นโรคหลอดเลือด หัวใจคะ ซึ่งกิจกรรมที่เหมาะสมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรม ที่ไม่ใช้แรงงานมาก ไม่ออกแรงดึง ดัน ยก อย่างทันที ทันใด ไม่ฉุกฉะทุก รีบเร่ง ข้อสำคัญในการทำกิจกรรมหนึ่งๆ ท่านควรใช้เครื่อง ผ่อนแรงช่วยด้วยนะคะ กิจกรรมที่ไม่เหมาะสมสำหรับ คนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจนั้นคือ กิจกรรมที่ออกแรง ดึง ดัน ยกอย่างทันทีทันใด และใช้แรงงานมาก ติดต่อกัน เป็นเวลานาน หรือฉุกฉะทุก รีบเร่ง ดังรูปต่างๆใน แผ่นที่ 18 นี้คะ ข้อสำคัญในการทำกิจกรรมหนึ่งๆ คนที่เป็นโรคหลอดเลือด หัวใจควรใช้เครื่องผ่อนแรงช่วยด้วยนะคะ

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
20	รูปที่ 1 คนสวมชุดกึ่งฟานัง คลำชีพจรที่ข้อมือ รูปที่ 2 , 3 , 4 คนออก กำลังอบอุ่นร่างกายในท่า ต่าง ๆ	ชาวด เสียง เพลง กราว กึ่งฟา 10 sec	แผ่นที่ 19 การออกกำลังกายสำหรับคนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ที่เหมาะสม ควรกระทำดังต่อไปนี้ค่ะ ควรมีการตรวจสอบการเต้นของหัวใจ โดยการนับชีพจร ของตนเองที่ข้อมือ ท่านสามารถทำได้โดยใช้ปลายนิ้ว สัมผัสที่ข้อมือ ดังรูปที่ 1 แล้วท่านจะรู้สึกได้ว่ามีจังหวะ การเต้นตุบๆที่ข้อมือ นั่นแหละค่ะ คือ ชีพจร ซึ่งก็คือ จังหวะการเต้นของหัวใจนั่นเองค่ะ วิธีการตรวจนับชีพ จรนั้นะคะ ท่านสามารถฝึกทำได้ค่ะและเมื่อท่านทำได้ คล่องแล้วจะเป็นประโยชน์ต่อท่านมากทีเดียวค่ะ ชีพจร ขณะพักต้องไม่เกิน 100 ครั้งต่อนาที และขณะ ออกกำลังกายต้องไม่เพิ่มขึ้นเกินกว่า 120 ครั้งต่อนาที ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ควรทำให้ร่างกายอบอุ่นโดย ใช้ท่าที่ง่าย ๆ เช่น ท่าหมุนหรือแกว่งเท้าโดยรอบ ดังรูป ที่ 2 ท่าบิดตัวซ้าย ขวา ดังรูปที่ 3 ท่าหมุนไหล่ ดังรูปที่ 4 ค่ะ
20	ตัวอักษรนำก่อนรูป : การออกกำลังกาย รูปคนออกกำลังกายในท่า กายบริหารที่ 1,2,3	ชาวด เสียง เพลง กราว กึ่งฟา 10 sec.	แผ่นที่ 20 เมื่ออบอุ่นร่างกายแล้วจึงออกกำลังกายตามกิจกรรมที่ เลือก ท่านควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ชอบ และเหมาะสมกับภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือด หัวใจ ได้แก่ การกายบริหารในท่าต่าง ๆ ดังรูปในแผ่นที่ 20 ค่ะ ทำในการกายบริหารนั้นมืออยู่หลายท่าด้วยกันค่ะ แล้วแต่ท่านจะเลือกมาออกกำลังกายกัน ในที่นี้ก็ขอ แนะนำท่าในการกายบริหารที่ง่ายและปลอดภัยสำหรับ บุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ดังนี้ค่ะ ท่าที่ 1 ท่าประสานมือแล้วยกขึ้น ท่าที่ 2 ท่าก้มตัวแล้วกางแขน ท่าที่ 3 ท่าบริหารเข้าและขาทั้ง 2 ข้าง รายละเอียดของการกายบริหารแต่ละท่านนี้จะอยู่ใน

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
			เอกสารคู่มือที่จะแจกให้แก่ท่าน ซึ่งท่านสามารถดูและศึกษาด้วยตนเองได้ค่ะ
21	รูปที่ 1 คนเดินเล่น รูปที่ 2 คนวิ่งเหยาะๆ รูปที่ 3 คนขี่จักรยาน		แผ่นที่ 21 นอกจากการกายบริหารในท่าต่างๆแล้วท่านยังสามารถเลือกออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินเล่น วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน การออกกำลังกายดังกล่าวนี้ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ วันละ 1 ครั้ง หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ควรออกกำลังกายที่ละน้อยๆ และค่อยๆ เพิ่มขึ้น โดยใช้อาการของตนเองเป็นตัวกำหนดว่าจะเพิ่มมากหรือน้อยเพียงใดหรือหยุดที่ระดับใดถ้ารู้สึกเหนื่อยแม้แต่เล็กน้อยหรือมีอาการผิดปกติ ต้องรีบหยุดพักค่ะ
22	ตัวอักษรกำกับ : อาการผิดปกติที่ควรหยุดการออกกำลังกาย รูปที่ 1 คนใส่ชุดกีฬาเอามือกุมหน้าอก เหงื่อแตก (ตัวอักษรกำกับ : เจ็บหน้าอก) รูปที่ 2 คนทำท่าทางวิ่งเวียนศีรษะ (ตัวอักษรกำกับ : มึนงง เวียนศีรษะ) รูปที่ 3 คนเอามือกุมท้อง ทำท่าทางปวดท้อง (ตัวอักษรกำกับ : แน่นท้อง)		แผ่นที่ 22 อาการผิดปกติที่ควรหยุดการออกกำลังกาย เริ่มเจ็บที่หน้าอก เหนื่อย มึนงง เวียนศีรษะ แน่นท้อง หายใจลำบาก ชีพจรเร็วกว่า 120 ครั้งต่อนาที หากมีอาการดังกล่าวนี้ ท่านควรหยุดพักการออกกำลังกาย นั่งหรือนอนพักสักครู่ ถ้ามีอาการเจ็บหน้าอกด้วย ท่านก็สามารถอมยาใต้ลิ้นบรรเทาอาการได้ หากอาการต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ดีขึ้น ท่านควรรีบมาโรงพยาบาล โดยทันทีค่ะ ท่านผู้ฟังก็ได้ทราบเกี่ยวกับการมีกิจกรรมและออกกำลังกายไปแล้วนะคะ หวังว่าคงจะเพิ่มความเชื่อมั่นของท่านในการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมและออกกำลังกายที่ท่านชอบเพื่อปฏิบัติต่อไปนะคะ

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
	รูปที่ 4 คนทำท่าทาง หายใจลำบาก (ตัวอักษรกำกับ : หายใจ ลำบาก ชีพจรเร็ว)		
23	ตัวอักษรนำก่อนรูป : การรับประทานอาหาร , อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง รูปที่ 1 รูปรวมอาหารที่มี โคเลสเตอรอลสูง (ตัวอักษรกำกับ : อาหาร โคเลสเตอรอลสูง) รูปที่ 2 รูปอาหารที่มี รสเค็ม (ตัวอักษรกำกับ : อาหาร รสเค็ม) รูปที่ 3 รูปชา กาแฟ สุนัข เปียร์ (ตัวอักษรกำกับ : เครื่องดื่มพวกสุนัข ชา กาแฟ)		แผ่นที่ 23 การปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหาร ท่านต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เป็นการ ป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมไขมันตามร่างกายและหลอดเลือดหัวใจ อาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงมีดังนี้คือ อาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ สมองสัตว์ ไข่ปลา ไข่แดง เนื้อหมูติดมัน หมูสามชั้น มะพร้าว อาหารเหล่านี้ต้อง งดรับประทานโดยเด็ดขาด และท่านต้องหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสเค็มด้วยนะค่ะ เพราะอาหารที่มีรสเค็มจะมี ปริมาณของเกลือมาก ทำให้ท่านบวมได้ หัวใจต้อง ทำงานหนักมากขึ้นค่ะ อาหารที่มีรสเค็มที่ควรหลีกเลี่ยง มีดังนี้คือ เนื้อเค็ม ปลาเค็ม กุ้งแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง ที่สำคัญอีกอย่างท่านต้องหลีกเลี่ยง อาหารหรือเครื่องดื่มสุรา ชา หรือกาแฟ เพราะอาหาร เหล่านี้มีผลกระตุ้นหัวใจทำให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้น ค่ะ อาหารที่เหมาะสมสำหรับคนที่โรคนี้ คือ อาหาร ที่อ่อนนุ่ม ย่อยง่าย อาหารจำพวกเนื้อปลา ผัก ผลไม้
24	รูปที่ 1 คนกำลังรับ ประทานอาหาร รูปที่ 2 คนกำลังนอนเปล รูปที่ 3 คนกำลังนั่งดู โทรทัศน์ (ตัวอักษรกำกับ : ควร พักผ่อนหลังรับประทาน อาหาร)		แผ่นที่ 24 นอกจากนี้แล้วนะค่ะ ท่านต้องสร้างนิสัยการกินเสียใหม่ โดยรับประทานอาหารพออิ่ม อาจจะรับประทานครั้งละ น้อยแต่บ่อยครั้ง ควรพักผ่อนหลังรับประทานอาหาร 1/2-1 ชั่วโมงทุกมื้อ เพราะภายหลังรับประทานอาหาร ครึ่งชั่วโมงหัวใจต้องทำงานหนักขึ้น เพราะมีการส่งเลือด ไปเลี้ยงอวัยวะที่ย่อยอาหารมากขึ้น

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
25	ตัวอักษรนำก่อนรูป: การขับถ่าย รูปที่1 คนนั่งเบ่งถ่าย (ตัวอักษรกำกับ : อย่าท้องผูกและเบ่งถ่าย)		แผ่นที่ 25 การปฏิบัติตัวในการขับถ่าย คนที่ เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ต้องระมัดระวังไม่ให้ ท้องผูก เพราะอาการท้องผูกนี้อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ ท่านต้องเบ่งถ่ายอุจจาระหรือซื้อยาระบายมารับประทาน เอง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้นทันที อาจทำให้ เกิดอาการเจ็บหน้าอก เสียชีวิตอย่างกะทันหันได้ค่ะ
26	ตัวอักษรนำก่อนรูป : การส่งเสริมการขับถ่าย ที่ดี รูปที่ 1 รูปผัก ผลไม้ (ตัวอักษรกำกับ : รับประทานผัก ผลไม้) รูปที่ 2 คนดื่มน้ำ (ตัวอักษรกำกับ : ดื่มน้ำ วันละ 6-8 แก้ว) รูปที่ 3 คนนั่งถ่ายอุจจาระ (ตัวอักษรกำกับ : ขับถ่าย เป็นเวลา)		แผ่นที่ 26 การส่งเสริมการขับถ่ายที่ดี ควรรับประทานอาหารที่ช่วยให้ถ่ายอุจจาระได้สะดวก เช่นอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ดื่มน้ำให้เพียงพอวันละ 6- 8 แก้ว ฝึกขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวันและ ไม่ ควรออกแรงเบ่งค่ะ
27	ตัวอักษรนำก่อนรูป : หากมีปัญหาท้องผูก รูปที่ 1 คนเบ่งถ่าย รูปที่ 2 ซองยา (ตัวอักษรกำกับ : ไม่ควรซื้อยาระบายมา รับประทานเอง)		แผ่นที่ 27 ถ้ามีปัญหาท้องผูก ควรปรึกษาแพทย์ หรือพยาบาล ไม่ควรซื้อยามารับประทานเองเด็ดขาดเพราะยานั้นอาจมี ความรุนแรงเกินไปทำให้หัวใจต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้น

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
28	รูปที่ 1 คนสูบบุหรี่ มีเครื่องหมายกากบาทสีแดงคาดทับ รูปที่ 2 คนทิ้งซองบุหรี่ (ตัวอักษรกำกับ : งดสูบบุหรี่)		แผ่นที่ 28 การปฏิบัติตัวในการงดสูบบุหรี่ คนที่เป้นโรคหลอดเลือดหัวใจจะต้องงดสูบบุหรี่ เพราะควันบุหรี่มีสารอันตรายที่ทำลายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบตัน โอกาสที่ไขมันจะไปเกาะสะสมพอกตัวมีมากขึ้น ท่านที่ยังสูบบุหรี่อยู่นี้ โอกาสที่โรคจะกำเริบและเป็นอันตรายต่อชีวิตมีมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ค่ะ วิธีการเลิกสูบบุหรี่ที่จะเสนอแนะท่านนี้ ท่านสามารถอ่านได้จากเอกสารประกอบการให้ข้อมูลที่แจกให้ท่านค่ะ
29	ตัวอักษรนำก่อนรูป : การสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเอง รูปที่ 1 คนเอามือกุมหน้าอก (ตัวอักษรกำกับ : อาการเจ็บหน้าอกใจสั่น หัวใจเต้นผิดปกติ) รูปที่ 2 คนทำท่าเหนื่อย (ตัวอักษรกำกับ : เหนื่อยมาก) รูปที่ 3 คนเอามือกุมขมับ (อักษรกำกับ : มึนงงเวียน) รูปที่ 4 คนเอามือจับชีพจร (ตัวอักษรกำกับ : ชีพจรเต้นเร็วกว่า 100 ครั้งต่อ		แผ่นที่ 29 การสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเอง อาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้มีดังนี้ค่ะ เจ็บหน้าอก มึนงงเวียนศีรษะ ใจสั่น ชีพจรเต้นผิดปกติ ไม่สม่ำเสมอ หรือ มีอัตราการเต้นมากกว่า 100 ครั้งต่อนาที หรือ น้อยกว่า 60 ครั้งต่อนาที หากมีอาการผิดปกติดังกล่าวควรรีบมาปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลค่ะ

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
	นาที ชีพจรเต้นช้ากว่า 60 ครั้งต่อนาที)		
30	ตัวอักษรนำก่อนรูป: หากพบอาการผิดปกติให้รีบไปปรึกษาแพทย์ พยาบาล รูปที่ 1 ห้องให้คำปรึกษา รูปที่ 2 คนกำลังคุยกับพยาบาล รูปที่ 3 หน้าห้องตรวจ opd (ตัวอักษรกำกับ : มารักษาและพบแพทย์ ตามนัด)		แผ่นที่ 30 การปฏิบัติตัวในการควบคุมโรคที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งสำหรับคนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ คือ การมาติดตามการรักษาและมาพบแพทย์ แล้วเมื่อไม่มีอาการเจ็บหน้าอกกำเริบ ก็มักจะคิดว่าตนเองหายแล้วไม่ต้องมาพบแพทย์อีกหรือบางคนมีภาระงานที่ย่างมากจนลืมมาพบแพทย์ตามนัดก็มีค่ะ การรับประทานยาจึงขาดความสม่ำเสมอ ซึ่งจะเกิดผลร้ายต่อตนเองโอกาสที่โรคกำเริบก็จะมีมากขึ้นค่ะ ดังนั้นการมาพบแพทย์ตามนัดจึงเป็นสิ่งจำเป็นมากค่ะ ถ้าท่านมีข้อสงสัยอะไรควรรีบปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลโดยทันที
31	ตัวอักษรนำก่อนรูป : ความไม่แน่นอนของโรคหลอดเลือดหัวใจ รูปที่ 1 คนนั่งคิด รูปที่ 2 คนพูดคุยกับแพทย์ รูปที่ 3 คนพูดคุยกับพยาบาล		แผ่นที่ 31 ความไม่แน่นอนของโรคหลอดเลือดหัวใจนี้ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ท่านไม่สามารถปรับตัวได้เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความกังวลวิตกกังวลหรือที่เราเรียกกันว่าคิดมากนั่นเองค่ะ ความไม่แน่นอนของโรคนี้ คนส่วนใหญ่มักคิดเอาเองตามการรับรู้ของตนเอง เช่น บางคนมีอาการเจ็บหน้าอกที่รุนแรงและเป็นแบบเฉียบพลันก็มักจะคิดว่าการป่วยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจนี้รุนแรงมากโอกาสที่จะเสียชีวิตมีมากแต่บางคนอาจมีอาการเจ็บหน้าอกเป็นช่วงๆ ก็มักกังวลใจว่าอาการเจ็บหน้าอกนี้จะเกิดขึ้นอีกเมื่อไร ? ความวิตกกังวลหรือการคิดมากนี้เป็นตัวการที่สำคัญทีเดียวค่ะที่ทำให้โรคกำเริบ ดังนั้นท่านต้องเข้าใจว่าโรคหลอดเลือดหัวใจนี้เป็นโรคเรื้อรังรักษาแต่ท่านสามารถควบคุมโรคให้สงบไม่ให้กำเริบหรือลุกลามก้าวหน้าได้ โดยการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
			ท่านต้องหมั่นคอยตรวจสอบตัวเองอยู่เสมอว่า มีสุขภาพร่างกาย จิตใจเป็นอย่างไร ติดตามการรักษาพยาบาล มาพบแพทย์ตามนัด ถ้าท่านทำได้ดังกล่าวนี้อแล้ว ท่านก็สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขค่ะ
32	วิธีการทำจิตใจให้สบาย (ตัวอักษรกำกับ: ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์) รูปที่ 1 คนออกกำลังกาย รูปที่ 2 คนเลี้ยงหลานที่แคร่ไม้ รูปที่ 3 คนเลี้ยงสัตว์ รูปที่ 4 คนไปวัด		แผ่นที่ 32 สิ่งหนึ่งที่ช่วยให้ท่านปรับตัวได้อย่างเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข นั่นก็คือ การทำจิตใจให้สบาย ไม่หมกมุ่นกับโรค ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ออกกำลังกาย เลี้ยงลูกหลาน เลี้ยงสัตว์ ดูแลต้นไม้ ไปวัด นั่งสมาธิ หรือทำกิจกรรมที่ท่านชอบและมีประโยชน์ ท่านลองเลือกนำไปปฏิบัติดูซิคะ ?
33	ตัวอักษรนำก่อนรูป : การปฏิบัติตัวด้านเพศสัมพันธ์ รูปที่ 1 ผู้ชายกับผู้หญิงนั่งโอบไหล่ดูโทรทัศน์ด้วยกัน รูปที่ 2 ผู้ชายกับผู้หญิงนั่งเล่นอยู่หน้าบ้าน รูปที่ 3 ผู้ชายกับผู้หญิงเดินจูงมือเดินเล่นรอบบ้าน รูปที่ 4 ผู้หญิงรับถุงสัมภาระจาก ผู้ชายที่กลับมาจากนอกบ้าน		แผ่นที่ 33 ความคับข้องใจในเรื่องเพศสัมพันธ์ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เพราะคนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจส่วนใหญ่คิดว่าสมรรถภาพทางเพศของตนเองลดลงและกลัวว่าเมื่อมีเพศสัมพันธ์จะทำให้ช็อคและเสียชีวิต จึงไม่กล้าที่จะมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งทำให้เกิดความคับข้องใจ วิตกกังวล การมีเพศสัมพันธ์ของคนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจนั้นควรปรึกษาแพทย์ก่อนค่ะ สำหรับข้อปฏิบัติของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยนั้น ท่านสามารถอ่านได้ในเอกสารประกอบการให้ข้อมูลที่แจกให้ท่านค่ะ

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
34	ตัวอักษรนำก่อนรูป : การทำหน้าที่ ตัวอักษรกำกับบน : ในครอบครัว รูปที่ 1 คนเลี้ยงหลานอยู่หน้าบ้าน รูปที่ 2 คนพูดคุยกันภายในบ้าน รูปที่ 3 คนพูดคุยกันอยู่หน้าบ้าน ตัวอักษรกำกับบน : ในการทำงานอาชีพ รูปที่ 1 คนขายของชำ รูปที่ 2 คนทำหน้าที่ต่างไม่ ตัวอักษรกำกับบน : ในสังคม		แผ่นที่ 34 คนที่ เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจสามารถกลับมาทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ดังเดิม แต่ต้องรู้ว่าท่านต้องควบคุมอาการของโรคด้วยเมื่อท่านปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมดังกล่าวข้างต้น ท่านก็จะสามารถทำหน้าที่ในครอบครัวของท่านได้ตามเดิมได้คือ สนใจและรับผิดชอบหาเลี้ยงครอบครัว เลี้ยงดูบุตรหลานดังเดิม ไม่ควรยกภาระต่าง ๆ ให้ผู้อื่นในขณะที่ยังมีความสามารถอยู่ การทำหน้าที่การงานอาชีพ ท่านอาจต้องปรับเปลี่ยนอาชีพ ถ้าอาชีพเดิมของท่านเป็นอาชีพที่ใช้แรงงานมากหรืองานหนักเช่น งานจำพวกแบกหาม ขุดดิน ยกของหนัก ๆ หรือขับรถบรรทุกงานเหล่านี้ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักและเกิดอันตรายต่อชีวิตได้ ก็ขอให้ท่านปรึกษานายจ้าง หรือ บุคคลที่เกี่ยวข้องในการปรับเปลี่ยนงานต่อไป ท่านคิดว่าการงานอาชีพที่ท่านทำอยู่เหมาะสมกับท่านหรือไม่คะ?
35	ตัวอักษรนำก่อนรูป : การรับและให้ ความช่วยเหลือบุคคลอื่น ตัวอักษรกำกับ : การรับความช่วยเหลือ รูปที่ 1 คนทำทางเหน้อยอ่อนเพลีย มีคนช่วยพยุงเดินและถือของให้ รูปที่ 2 คนนอนบนแคร่ไม้ มีญาติคอยปฐมพยาบาล		แผ่นที่ 35 คนที่ เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจยังคงมีความสามารถอยู่ในระดับหนึ่ง ดังนั้นการขอความช่วยเหลือและให้ความช่วยเหลือคนในครอบครัวและคนอื่น จึงเป็นเรื่องที่ต้องทำให้เหมาะสม ส่วนใหญ่แล้วจะพบว่าคนที่ เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจมักได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่นมาก โดยเฉพาะคนในครอบครัวเพราะกลัวว่าอาการของโรคกำเริบ การได้รับความช่วยเหลือที่มากเกินไปนี้อาจทำให้เกิดความอึดอัดใจและล้าลงในความสามารถของตนเองแล้วท่านล่ะคะ รู้สึกอย่างไรหรือไม่คะ?

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
	ตัวอักษรกำกับ : การให้ความช่วยเหลือ รูปที่ 3 คนกำลังรับไม้กวาดมาบ้านช่วยกัน รูปที่ 4 คนกำลังกวาดบ้าน		ความอดทนและพลังในความสามารถของตนเองนี้ ถ้ามีมากจะทำให้ท่านไม่รู้จักรักการให้และรับความช่วยเหลือจากคนอื่นค่ะ ถ้าท่านรู้สึกเหนื่อยเพลียในการทำกิจกรรม ท่านก็ควรจะขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นหรือยอมรับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น แต่ ถ้าท่านสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ ท่านควรแสดงความสามารถของท่านเองให้คนในครอบครัวหรือคนอื่น ๆ ได้เห็น ชื่นชม และเชื่อมั่นในความสามารถของท่าน ความสุขและความภาคภูมิใจก็จะเกิดขึ้นกับท่าน โดยไม่รู้ตัวเลยคะ
36	ตัวอักษรนำก่อนรูป : ติดต่อไปมาหาสู่กับผู้อื่น เสมอ รูปที่ 1 คนนั่งคุยกันในบ้าน รูปที่ 2 คนยืนคุยกันกับเพื่อนบ้าน รูปที่ 3 คนนั่งคุยกันได้ต้นไม้		แผ่นที่ 36 อยากจะขอแนะนำท่านว่า ท่านควรมีการปรึกษาหารือกับบุคคลในครอบครัวของท่านเกี่ยวกับโรคที่ท่านเป็นอยู่และความสามารถของท่าน เพื่อที่คนในครอบครัวท่านจะได้ทราบถึงอาการ ความสามารถตลอดจนถึงความรู้สึกของท่าน คนเหล่านี้จะได้มีส่วนดูแลช่วยเหลือท่านได้อย่างถูกต้องคะ นอกจากนี้ท่านควรใช้ชีวิตทั่วไปของท่านให้เหมาะสม เช่น ไปเยี่ยมพบปะญาติพี่น้องเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งเดินทางไปท่องเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวธรรมชาติ เพื่อพักผ่อนหย่อนใจกับครอบครัวตามความเหมาะสม
37	ตัวอักษรกำกับบน : ถ่ายทอดความรู้สู่บุคคลอื่น รูปที่ 1 คนถือหนังสือในมือพูดคุยกถ่ายทอดความรู้		แผ่นที่ 37 ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ เมื่อท่านได้รับฟังข้อมูลในวันนี้แล้ว ท่านสามารถไปถ่ายทอดความรู้ที่ได้รับแก่บุคคลใกล้ชิดหรือญาติได้เพื่อให้บุคคลใกล้ชิดหรือญาติมีความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจเช่นเดียวกันจะได้มีส่วนช่วยเหลือดูแลได้อย่างถูกต้อง
38	ตัวอักษรนำก่อนรูป : แหล่งความรู้		แผ่นที่ 38 ท่านสามารถหาความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจและ

ลำดับ	ภาพ	เสียง	คำบรรยาย
	รูปที่ 1 แพทย์ พยาบาล รูปที่ 2 เอกสารคู่มือการปรับตัว รูปที่ 3 หนังสือใกล้หมอคลินิก รูปที่ 4 คนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจด้วยกัน	ชาวดัตช์ ดนตรี 10 sec	การรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมได้จาก แพทย์ พยาบาล บุคลากรทางสุขภาพคนอื่น ๆ หรือศึกษาจากหนังสือ เอกสารคู่มือประกอบการให้ข้อมูลที่แจกให้ท่านไปอ่านที่บ้านและวารสารทางสุขภาพที่มีขายตามท้องตลาดทั่วไป ท่านผู้ฟังก็ได้รับฟังข้อมูลเกี่ยวกับ โรคหลอดเลือดหัวใจ การปฏิบัติตัวในการควบคุมโรคในเรื่อง การควบคุมอาหารเจ็บหน้าอก การมีกิจกรรมและออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การขับถ่าย การงดสูบบุหรี่ การสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเอง และมาพบแพทย์ตามนัด ความไม่แน่นอนของโรคหลอดเลือดหัวใจ การทำบทยาทหน้าที การรับและให้ความช่วยเหลือคนอื่น หวังว่าคงจะช่วยให้ท่านได้รู้และเข้าใจและสามารถนำไปปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ก่อนจากกัน ขอฝากข้อคิดไว้สักนิดนะค่ะว่า “หัวใจ มีดวงเดียวมันคอยดูแลรักษา ก่อนที่จะไม่มีโอกาส” สวัสดีค่ะ

ภาคผนวก ค.
แบบประเมินการปรับตัว

แบบบันทึกข้อมูลบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

แบบบันทึกข้อมูลบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัว

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการปรับตัว

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่ทั่วไป.....

ที่อยู่.....

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพ

☐ โสด

☐ คู่

☐ หม้าย

☐ หย่า ☐ แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

☐ ไม่ได้เรียนหนังสือ

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษา

☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ/อนุปริญญา

☐ อุดมศึกษาขึ้นไป

5. อาชีพ

☐ ทำงานบ้าน

☐ เกษตรกรรม

☐ รับจ้าง

☐ รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ

☐ ค้าขาย

☐ อื่นๆ ระบุ.....

6. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

☐ เพียงพอ

☐ เพียงพอเหลือเก็บ

☐ ไม่เพียงพอต้องกู้ยืม

7. วิธีเสียค่ารักษาพยาบาล

☐ ผู้ป่วยหรือครอบครัวเสียค่ารักษาพยาบาลเอง

☐ บัตรสุขภาพ

☐ เบิกจากส่วนราชการต้นสังกัด

☐ สังคมสงเคราะห์

☐ สังคมสงเคราะห์จ่ายเองบางส่วน

☐ ประกันสังคม

☐ บัตรผู้สูงอายุ

8. ท่านรับรู้ต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอย่างไร ?

[] รับรู้ว่ามีคามผิดปกติที่หลอดเลือดหัวใจ

[] รู้เฉพาะว่าเป็นโรคหัวใจ

9. เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจมานาน.....ปี.....เดือน

10. ท่านคิดว่าโรคหลอดเลือดหัวใจมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด ?

[] รุนแรงมากที่สุดจนถึงตาย

[] รุนแรงมาก

[] รุนแรงปานกลาง

[] รุนแรงน้อย

[] ไม่รุนแรงเลย

11. ขณะที่ท่านเป็นโรคนี้ ท่านมีใครดูแลบ้าง ?

.....

.....

12. ท่านเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจจากที่ใดบ้าง ? (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

[] ไม่เคยได้รับจากที่ไหนมาก่อน

[] เคย จาก แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

[] เคย จาก หนังสือ เอกสาร ทางสุขภาพ ต่างๆ

[] เคย จาก คู่มือการปรับตัวของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

[] เคย จาก คนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจด้วยกัน

[] เคย จาก ที่อื่นๆ (โปรดระบุ).....

.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการปรับตัวของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง แบบประเมินชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบประเมินส่วนนี้ประกอบด้วยข้อความที่ต้องการทราบเกี่ยวกับพฤติกรรม หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับท่านในช่วงระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา

โปรด อ่านข้อความในแต่ละข้อ และกรุณาภาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว การเลือกตอบให้ถี่เกินดังนี้

ไม่มีเลย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับท่านเลย

น้อยมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับท่านหรือประมาณ 1 วันใน 1 สัปดาห์

บางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับท่านหรือประมาณ 2 วันใน 1 สัปดาห์

ค่อนข้างบ่อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับท่านหรือประมาณ 3-4 วันใน 1 สัปดาห์

บ่อยมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับท่านหรือประมาณ 5-7 วันใน 1 สัปดาห์

ข้อความ	ไม่มีเลย	น้อยมาก	บางครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยมาก
ด้านร่างกาย 1. ท่านมีอาการใจสั่น 2. ท่านหายใจไม่อิ่ม 3. ท่านอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย 4. ท่านสูบบุหรี่ 5. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก เช่น ข้าวขาหมู แกงกะทิ อาหารที่ทอดหรือผัดด้วยน้ำมันหมู 6. ท่านรับประทานอาหารให้อิ่มพอดีทุกมื้อ 7. ท่านเบื่ออาหาร 8. ท่านมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย 9. ท่านมีอาการท้องผูก 10. ท่านขับถ่ายปัสสาวะปกติ 11. ท่านทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง เช่น แปร่งฟัน อาบน้ำ แต่งตัว ขึ้นลงบันได 12. ท่านออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง บริหารร่างกาย 13. ท่านนอนหลับสบายตลอดคืน 14. ท่านมีปลายมือ ปลายเท้าเย็นเฉียบ หรือซีดเขียว 15. ท่านมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว หนาว ๆ ร้อน ๆ เหมือนเป็นไข้					

ข้อความ	ไม่มีเลย	น้อยมาก	บางครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยมาก
16. ท่านมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก					
17. ท่านรับประทานอาหารเค็ม					
18. ท่านมีอาการบวมบริเวณหน้า หรือ หลังมือ หลังเท้า					
19. ท่านมีอาการหน้ามืดวิงเวียนศีรษะ					
20. ท่านมีเหงื่อออกมาก					

ตอนที่ 2 แบบประเมินส่วนนี้ประกอบด้วยข้อความที่ต้องการทราบเกี่ยวกับ ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และพฤติกรรมการแสดงออกของท่าน

โปรด อ่านข้อความในแต่ละข้อและกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมแสดงออกของท่านเพียงคำตอบเดียว การเลือกตอบให้ถี่ถ้วนดังนี้

ไม่เลย	หมายถึง	ผู้ตอบไม่มีพฤติกรรม หรือความรู้สึกตามข้อความนั้นเลย
เล็กน้อย	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรม หรือความรู้สึกตามข้อความนั้นเล็กน้อย
ปานกลาง	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกตามข้อความนั้นปานกลาง
มาก	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรม หรือความรู้สึกตามข้อความนั้นมาก
มากที่สุด	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรม หรือความรู้สึกตามข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ด้านอัตมโนทัศน์ 1. ท่านพึงพอใจในรูปร่างและลักษณะของตนเอง 2. ท่านรู้สึกว่าร่ากายตนเองอ่อนแอ ไม่แข็งแรง 3. ท่านมีความรู้สึกว่ามีสมรรถภาพทางเพศลดลง 4. ท่านรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับโรคที่เป็นอยู่ 5. ท่านกลัวจะเจ็บหน้าอกซ้ำอีก 6. ท่านวิตกกังวลว่าอาการของท่านจะทรุดลงจนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ 7. ท่านรู้สึกน้อยใจในโชคชะตาของตนเอง 8. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีเคราะห์กรรม 9. ท่านคิดว่า ท่านเป็นคนดี มีคุณธรรม 10. ท่านพึงพอใจในชีวิตปัจจุบันของท่าน 11. ท่านสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้เหมือนผู้อื่น 12. ท่านรู้สึกท้อแท้ หดท้อกำลังใจที่อาการป่วยของท่านรักษาไม่หายขาด 13. ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัว 14. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม					

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ด้านบทบาทหน้าที่ 15. ท่านสนใจเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัวของท่าน 16. ท่านยังคงมีส่วนร่วมในกิจกรรมร่วมตัดสินใจแก้ไขปัญหาเรื่องราวของครอบครัวได้ดังเดิม 17. ท่านรู้สึกว่าคุณคลในครอบครัวไม่กล้าปรึกษาหารือกับท่านเหมือนก่อนเจ็บป่วย 18. ท่านพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ที่มีอยู่ขณะนี้ 19. ท่านกลัวโรคหัวใจกำเริบขณะมีเพศสัมพันธ์ 20. ก. (ตอบเฉพาะผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพนอกบ้าน) ท่านสามารถทำงานบ้านหรืองานที่ทำเป็นประจำในบ้านได้อย่างปกติสุข ข. (ตอบเฉพาะผู้ประกอบอาชีพนอกบ้าน) ท่านสามารถออกไปทำงานนอกบ้านได้เหมือนเดิมโดยไม่ต้องหยุดงาน 21. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์พยาบาลเสมอ 22. ท่านสนใจที่จะซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตนของท่านกับแพทย์ พยาบาล 23. ท่านสามารถมาตรวจตามนัดได้ 24. ท่านเบื่อหน่ายที่ต้องปฏิบัติตนในการควบคุมโรค					

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
25. ท่านสามารถร่วมทำกิจกรรมในครอบครัว ชุมชนและสังคมได้ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน 26. ท่านขอให้ผู้อื่นช่วยเหลือท่านทุกอย่าง 27. ท่านไม่สบายใจที่ต้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่นแม้ในเรื่องที่จำเ 28. ท่านทำกิจกรรมทุกอย่างด้วยตนเองเท่าที่ท่านสามารถทำได้ 29. ท่านรู้สึกว่าคุณเองพุดคุยกับคนอื่นน้อยลง 30. ท่านรู้สึกเหงาและว่าเหว่แม้จะมีผู้อื่นอยู่ด้วย 31. ท่านกลัวว่าสมาชิกในครอบครัวจะเบื่อหน่ายและไม่สนใจท่าน 32. ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านต้องพึ่งพาคนอื่นตลอดไป 33. ท่านพุดคุยกับเพื่อนผู้ป่วยด้วยกัน 34. ท่านแนะนำสมาชิกในครอบครัวให้มีความรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็นอยู่และช่วยเหลือท่านเมื่อมีโอกาส					

ภาคผนวก ง.
คู่มือการปรับตัว

คู่มือการปรับตัวสำหรับบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ประกอบด้วยเนื้อหาดังต่อไปนี้

- 1) ความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับ
 - โรคหลอดเลือดหัวใจ
 - สาเหตุของการเกิดโรค
 - ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค
 - อาการแสดงของโรค
 - โรคแทรกซ้อนที่สำคัญ
- 2) การปฏิบัติตัวในการควบคุมโรค ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับ
 - การควบคุมอาการเจ็บหน้าอก
 - การมีกิจกรรมและออกกำลังกาย
 - การรับประทานอาหาร
 - การขยับถ่าย
 - การงดสูบบุหรี่
 - การสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเอง
- 3) ความไม่แน่นอนของโรคและวิธีการทำจิตใจให้สบาย
- 4) การปฏิบัติตนด้านเพศสัมพันธ์
- 5) การทำหน้าที่ต่าง ๆ ในครอบครัว ในการทำงานอาชีพ
- 6) การรับและให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น

ภาคผนวก จ.
เอกสารพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
เรื่อง ผลของโปรแกรมการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งเร้าต่อการปรับตัว
ของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

ผู้วิจัย

นางสาวนิสากร โพธิ์ชัย
 นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คณะกรรมการที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิพร เสนารักษ์
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพลินดา ศิริปการ
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศุภวัฒน์กร วงศ์ธนวล

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคหลอดเลือดหัวใจเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญทางการแพทย์และสาธารณสุข เนื่องจากมีภาวะการเจ็บป่วยที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ทำให้บุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อให้เกิดความสมดุลย์และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข หากปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายต่อชีวิต จากเหตุผลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงความจำเป็นในการวางแผนและจัดกิจกรรมการพยาบาลที่สามารถช่วยเหลือและส่งเสริมให้บุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจมีการปรับตัวที่เหมาะสม โปรแกรมการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งเร้าจึงเป็นกิจกรรมการพยาบาลหนึ่งที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นกิจกรรมการพยาบาลในการช่วยเหลือหรือส่งเสริมการปรับตัวของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งเร้าต่อการปรับตัวของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

ลักษณะของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งเร้าต่อการปรับตัวของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลขอนแก่น ในระหว่างเดือนเมษายนถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2541 โดยเป็นการให้ข้อมูลรายบุคคล 2 ครั้ง ห่างกัน 4 สัปดาห์ ใช้เวลาประมาณครั้งละ 45 นาที ใช้สื่อในการให้ข้อมูล คือ เทปบันทึกเสียงประกอบภาพพลิก และคู่มือการปรับตัวให้บุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจนำไปอ่านที่บ้าน เก็บรวบรวมข้อมูล

โดยแบบประเมินการปรับตัว ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นผู้กำหนดคำตอบแบบสอบถามเองหรือเป็นผู้อ่านข้อความให้ผู้เข้าร่วมวิจัยฟังทีละข้อและทำเครื่องหมายบันทึกข้อมูลของผู้ป่วยลงในแบบประเมิน ใช้เวลาในการสอบถามประมาณ 20-30 นาที ต่อบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ 1 ราย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจและไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด การปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการวิจัยจะไม่ทำให้ท่านเสียผลประโยชน์แต่อย่างใดและท่านสามารถที่จะถอนตัวจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีภาระผูกพันใดๆ

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ รวมทั้งบันทึกและผลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและจะไม่เปิดเผยสู่ผู้ใดยกเว้นแต่การนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อส่งเสริมให้บุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจมีการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมที่เหมาะสม
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรในทีมสุขภาพในการให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
3. เป็นการนำทฤษฎีการพยาบาลมาใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน

หากท่านมีคำถามใดที่เกี่ยวกับโครงการวิจัยกรุณาติดต่อ

นางสาวนิสากร โพธิ์ชัย

นันทรีคอร์ท ห้อง 2204 ซอยมหาวิทยาลัย

อำเภอ เมือง ขอนแก่น 40000

หรือโทรศัพท์ (043)347622-3 ต่อ 2204

แบบฟอร์มใบยินยอมให้ทำการศึกษา

ข้าพเจ้า(นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล.....อายุ.....ปี
 อยู่บ้านเลขที่หมู่ที่.....บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....ได้
 รับฟังคำอธิบายจาก นางสาวนิสกร โพธิชัย เกี่ยวกับวิธีการวิจัยในโครงการครั้งนี้
 แล้ว โดยข้อความที่อธิบายเกี่ยวกับ

- วัตถุประสงค์และระยะเวลาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย
- ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

และข้าพเจ้าสามารถที่จะถอนตัวจากการศึกษาครั้งนี้เมื่อใดก็ได้ ถ้าข้าพเจ้าปรารถนาและหากมีอาการ
 ผิดปกติใดๆเกิดขึ้นระหว่างการศึกษา ข้าพเจ้าจะแจ้งให้ผู้วิจัยหรือเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงาน
 อยู่ขณะนั้นทราบทันที

ข้าพเจ้าได้อ่านใบยินยอมและทำความเข้าใจตามคำอธิบายข้างต้นแล้ว จึงได้ลงนามยินยอมให้ทำการ
 ศึกษา

ลายมือชื่อ.....

(.....)

พยาน.....(ไม่ใช่ผู้อธิบาย)

(.....)

วันที่..... เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก จ.
สูตรที่ใช้ในการคำนวณ

การพิจารณาเลือกใช้สถิติ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้สถิติ t-test ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งนี้ลักษณะของข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติพาราเมตริก คือ

1. การแจกแจงของข้อมูลเป็นแบบ Normal Distribution จากการวิเคราะห์ด้วยสถิติด้วยสถิติคอลโมโกรอฟ สมิรโนฟ (Kolmogorov Smirnov Test)
2. กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่ม
3. แบบประเมินการปรับตัวของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจเป็นมาตราอันตรภาค
4. กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน
5. ไม่ทราบค่าความแปรปรวนของประชากร โดยมีสูตร คือ

ชั้น

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{Sp^2 \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$Sp^2 = \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

- เมื่อ n_1, n_2 = จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง, กลุ่มควบคุม
 $\bar{X}_1, \bar{X}_2$ = ค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษาในกลุ่มทดลอง, กลุ่มควบคุม
 s_1^2, s_2^2 = ค่าความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง, กลุ่มควบคุม
 Sp^2 = Pooled standard deviation

การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบประเมินการปรับตัวของบุคคลที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ดังนี้ (วิลาวรรณ พันธุ์พฤษ, 2534)

$$r = [k/(k-1)] [1-(S^2_1/S^2_t)]$$

เมื่อ k = จำนวนข้อทั้งหมดในแบบประเมิน

S^2_1 = ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนข้อคำถามแต่ละข้อ

S^2_t = ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

ได้ค่าความเที่ยงของแบบประเมินการปรับตัว = 0.87

ภาคผนวก ข
ข้อมูลเพิ่มเติม

คะแนนการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
การปรับตัวโดยรวม	194.07	14.84	195.80	12.43
การปรับตัวด้านร่างกาย	71.87	5.11	72.00	4.31
การปรับตัวด้านอารมณ์โนทัศน์	44.40	4.56	44.73	4.17
การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่	40.80	3.47	41.27	2.19
การปรับตัวด้านการพึ่งพา ระหว่างกัน	37.00	2.54	37.80	2.27

ตัวแปร	หลังการทดลอง			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
การปรับตัวโดยรวม	212.00	15.57	192.93	15.68
การปรับตัวด้านร่างกาย	77.33	6.08	71.40	5.80
การปรับตัวด้านอารมณ์โนทัศน์	50.40	5.36	44.07	4.76
การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่	43.87	3.07	40.27	3.17
การปรับตัวด้านการพึ่งพา ระหว่างกัน	40.40	1.88	37.20	2.76

ภาคผนวก ซ.
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบประเมินการปรับตัว

- 1) ศาสตราจารย์นายแพทย์ปิยทัศน์ ทัศนวิวัฒน์
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- 2) นายแพทย์ทวีชัย ศรีเพาประดิษฐ์
กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น
- 3) รองศาสตราจารย์ ดร. สัจจิตรา เหลืองอมรเลิศ
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- 4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลินจง โพธิบาล
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 5) รองศาสตราจารย์สุจิตรา ลิ้มอำนวยลาภ
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- 6) รองศาสตราจารย์วลัยพร นันทศุภวัฒน์
โครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- 7) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชวนพิศ ทำนอง
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- 8) อาจารย์กรรณิการ์ หาญสูงเนิน
พยาบาลวิชาชีพ 6 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบโปรแกรมการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งเร้า

- 1) นายแพทย์ทวีชัย ศิริเพาประดิษฐ์
กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น
- 2) รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- 3) รองศาสตราจารย์สุจิตรา ลิ้มอำนวยลาภ
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- 4) รองศาสตราจารย์วลัยพร นันทศุภวัฒน์
โครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- 5) อาจารย์กรรณิการ์ หาญสูงเนิน
พยาบาลวิชาชีพ 6 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา
- 6) คุณทัศนีย์ บุญชูวิทย์
รองผู้อำนวยการฝ่ายวางแผนและพัฒนา สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- 7) คุณเชิดชัย โกศลวิทยานันต์
หัวหน้าหน่วยเวชניתศน์ โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น