

**ภาคผนวก ก**

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

### แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยเด็กโรคหัวใจรูห์มาติก

แบบสัมภาษณ์นี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กโรคหัวใจรูห์มาติก

#### ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ.....นามสกุล.....HN.....
2. วันเดือน ปีเกิด.....รวมอายุ.....ปี.....เดือน
3. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
4. เป็นบุตรคนที่..... มีพี่น้อง.....คน
5. เริ่มป่วยเมื่อ..... รวมเป็นเวลา.....
6. รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน.....บาท
7. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน
8. ลักษณะของครอบครัว
  - ( ) เดี่ยว
  - ( ) ขยาย
9. การศึกษาของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง.....(ระบุชั้นสูงสุดที่จบ)
10. ระดับการศึกษาของผู้ป่วยเด็ก.....
11. ผลการเรียนครั้งสุดท้าย.....คะแนน.....

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเด็กโรคหัวใจรูห์มาติก

**คำชี้แจง** แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้เพื่อประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเด็กโรคหัวใจรูห์มาติก โดยประเมินจากการกระทำกิจกรรมต่างๆเกี่ยวกับ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การป้องกันการติดเชื้อซ้ำหรือติดเชื้อเพิ่ม รับประทาน และจัดการป้องกันอันตรายจากอาการแทรกซ้อนต่างๆจากโรคและแผนการรักษา รับประทาน สุนัข เกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย และมีการแสวงหาหนทางในการดูแลรักษาตนเอง คงไว้ซึ่งการมีกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อน พี่น้อง ตามโอกาสและความเหมาะสม ทั้งที่บ้าน ชุมชน และ โรงเรียน

ข้อความถามเกี่ยวกับการทำกิจกรรมในแบบสัมภาษณ์ชุดนี้ มีคำตอบให้เลือก 3 คำตอบคือ

- เห็นด้วย หมายถึง มีการปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือทุกครั้งที่มีเหตุการณ์  
 ไม่แน่ใจ หมายถึง มีการปฏิบัติเป็นบางวันหรือบางครั้งที่มีเหตุการณ์  
 ไม่เห็นด้วย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเมื่อมีเหตุการณ์นั้น หรือไม่มีเหตุการณ์นั้น

เลย

ถ้าข้อความในประโยคโดยตรงกับพฤติกรรมที่ผู้ป่วยเด็กกระทำ ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมเช่นนั้น

การปฏิบัติ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. หนูดูแลความสะอาดและแปรงฟันอย่างถูกวิธี เป็นประจำทุก ๆ วัน ๆ ละ 2 ครั้ง			
2. หนูดูแลทำความสะอาดร่างกายโดยอาบน้ำและ เปลี่ยนเสื้อผ้าสะอาด ๆ เป็นประจำทุกวัน			
3. หนูหมั่นดูแล และคอยตัดเตือนตัวเองให้พยายาม รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่คือ ข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน ผัก ผลไม้			
4. หนูหมั่นดูแลสุขภาพตนเอง โดยการรับประทานผัก ผลไม้ และดื่มน้ำมาก ๆ ทุกวันเพื่อป้องกัน ท้องผูก			

การปฏิบัติ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
5. หนูหลีกเลี่ยงหรืองดรับประทานขนมรสหวานจัด			
6. หนูชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประเภทที่ต้องใช้พลังกล้ามเนื้อและทำให้เหนื่อยมาก ๆ เช่น การวิ่งแข่ง กระโดดจากที่สูง เป็นต้น			
7. หนูพยายามเล่นกีฬา โดยออกกำลังกายเบา ๆ ในระยะแรกก่อนทุกครั้ง และจะพักเมื่อรู้สึกเหนื่อยมาก			
8. หนูชอบเล่นกับพี่น้อง หรือเพื่อน			
9. หนูชอบเล่นกีฬาหรือแข่งขันเบื่อกลุ่มกับเพื่อนบ่อย ๆ			
10. หนูชอบร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน			
11. หนูหมั่นดูแลรักษาสุขภาพของตนเองโดยเข้านอนแต่หัวค่ำ และตื่นนอนแต่เช้าทุกวัน			
12. หนูตั้งใจที่จะดูแล รักษาตนเองโดยพยายามจดจำวันที่หมดนัด และมาตรวจตามนัดทุกครั้ง			
13. เมื่อรู้สึกไม่สบายหรือมีไข้ หนูจะขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่			
14. หนูดูแลรักษาตัวเองโดยรับประทานยา หรือมารับการฉีดยาตามที่หมอสั่งครบทุกครั้ง			
15. หนูหลีกเลี่ยงหรือพยายามไม่เล่นกับเพื่อน ๆ พี่น้องที่เป็นหวัด			
16. หนูตั้งใจที่จะดูแลฟัน โดยพยายามไปพบหมอฟัน เพื่อตรวจฟันปีละครั้ง			
17. หนูยอมรับและพยายามปฏิบัติตามเสมอ เมื่อหมอสั่งให้นอนพักบนเตียง หรืองดการออกกำลังกาย			
18. เมื่อรู้สึกว่าอากาศเย็น หนูจะหาเสื้อกันหนาวใส่เองทุกครั้ง			

การปฏิบัติ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
19. หนูหมั่นสังเกตอาการข้างเคียง เช่น มีไข้ ผื่น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ มีก้อนแข็งเป็นไตใน บริเวณที่ฉีดยาทุกครั้ง			
20. หนูหมั่นสังเกตตัวเองเมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น อ่อนเพลีย หอบ เหนื่อย ซีดมากกว่าปกติ มีไข้ ไอหรือจาม			
21. หนูสนใจหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็นโดยหาหนังสืออ่าน หรือซักถามจากแพทย์ พยาบาล			
22. เมื่อหนูเล่นกับเพื่อนแล้วมีอาการเหนื่อย หนูจับชีพจรหรือนับอัตราการหายใจของตนเองเสมอ			
23. หนูรู้สึกว่าโรคหัวใจที่เป็นนั้น ไม่เป็นปัญหาต่อการเรียนหรือการทำงานที่จวัตรประจำวัน			

หมายเหตุ : การดูแลตนเองทั้งหมดของผู้ป่วยเด็กโรคหัวใจรูห์มาติก

- การรับประทานอาหาร ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 3,4
- การออกกำลังกายและการพักผ่อน ได้แก่ ข้อคำถามที่ 6,11
- การป้องกันการติดเชื้อซ้ำหรือติดเชื้อเพิ่ม ได้แก่ข้อคำถามที่ 1,2,5,15,16
- รับรู้และจัดการป้องกันอันตรายจากอาการแทรกซ้อนของหัวใจ ได้แก่ข้อคำถามที่ 8,23
- ปรับทัศนคติ ยอมรับการรักษาพยาบาลและการช่วยเหลือจากบิดา มารดา และ ญาติ ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 13,14,17

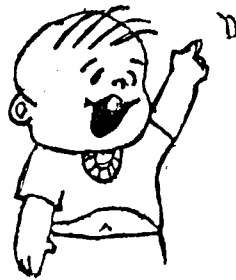
- รับรู้ สุนใจ เผื่อระวังอาการแทรกซ้อนจากโรคและแผนการรักษา ได้แก่  
ข้อคำถามข้อที่ 18,19,20
- รับรู้ สุนใจ เกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยและมีการแสวงหาหนทางในการดูแล  
รักษาตนเอง ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 12,21
- คงไว้ซึ่งการมีกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อน พี่น้อง ตามโอกาสและความ  
เหมาะสม ทั้งที่บ้าน ชุมชน และ โรงเรียน ได้แก่ ข้อคำถามที่ 8,9,10
- คงไว้ซึ่งการดำเนินชีวิตตามปกติ ได้แก่ข้อคำถามที่ 23

### **ลักษณะของข้อความ**

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวกได้แก่ข้อ 1,2,3,4,5,7,8,10,11,12,13,14,15,16  
17,18,19,20,21,22,23
2. ข้อความที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ ข้อ 6,9

ภาคผนวก ข  
คู่มือการดูแลตนเอง "ดูแลหัวใจกันหน่อย"

# ดูเขาดูใจกันหน่อย



เรื่อง.....รศ. กัญญาบุษย์  
ปทุมศรี พุ่มสวัสดิ์  
ภาพ..... ชัยนิวัฒน์ สิริเพ็ญไพโรจน์

2



อาการสำคัญของไข้รูห์มาติก

เจ็บคอบ่อย ๆ คอเป็นหนองอักเสบ

ไข้ ตัวร้อน

ปวดตามข้อต่าง ๆ

ปวดเมื่อยตามตัว

ปวดหัวถ้าอาการรุนแรง มีอาการโรคหัวใจ

เช่น ใจสั่น เหนื่อยง่าย ๆ.

โรคหัวใจรูห์มาติก

เกิดได้หลังจากการเป็นไข้  
รูห์มาติก ซึ่งมักจะเป็น ๓ หาย ๓



สาเหตุของไข้รูห์มาติกและโรคหัวใจรูห์มาติก

เชื้อโรคในคอ

เจ็บคอบ่อย

ปวดตามข้อ

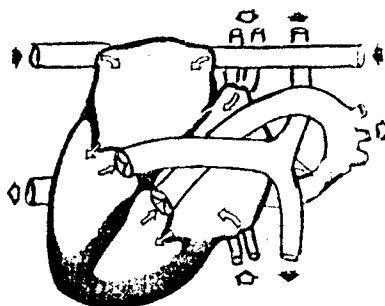


รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคหัวใจรูห์มาติก

- . ประวัติการเจ็บคอบ่อย พันผุ มีไข้
- . การเต้นหัวใจ ชีพจร ไม่ปกติ
- . การตรวจของแพทย์

ทำไมหัวใจจึงผิดปกติ

ลิ้นหัวใจ  
ตีบ ร้าว



อาการของคลื่นหัวใจผิดปกติที่พบบ่อย

- . เหนื่อยง่าย
- . ใจสั่น
- . เจ็บหน้าอก
- . ไอ
- . ผอม



อาการที่รุนแรงมาก

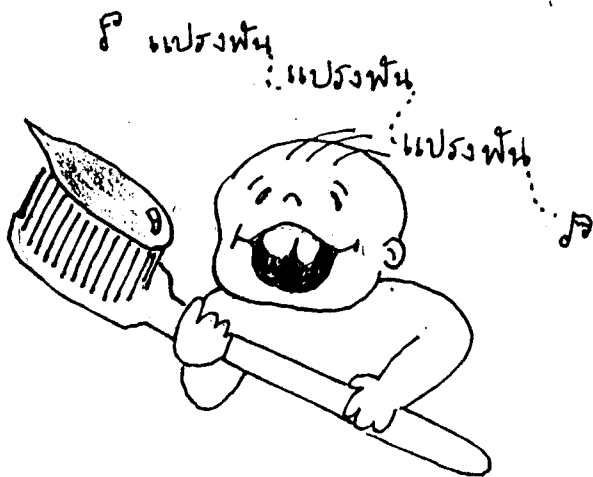
- . หายใจไม่สะดวก หอบ
- . รู้สึกเหนื่อยแม้ในขณะที่พัก
- . ผอมแห้ง
- . บวมทั่วตัว





### การดูแลที่สำคัญ

- ป้องกันการติดเชื้อ
- รับประทานอาหารเมื่อมีการติดเชื้อเกิดขึ้นทันที
- บางรายต้องผ่าตัด
- รับประทานอาหารจากแพทย์อย่างต่อเนื่อง
- ดูแลตนเองตลอดชีวิต

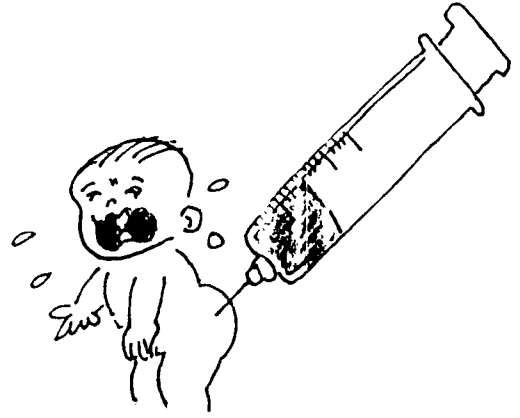


### ป้องกันการติดเชื้อ

- รักษาความสะอาดของร่างกาย
- อาบน้ำทุกวัน
- สิ่งแวดล้อมสะอาด  
ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย
- ปากและฟัน ต้องสะอาดเสมอ  
แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร  
ควรพบแพทย์ทุก 6 เดือน และ  
เมื่อต้องรักษาฟันควรแจ้งด้วยว่าตนป่วย  
เป็นโรคหัวใจรูห์มาติก

### การรักษา

มาพบแพทย์เพื่อฉีดยาตามนัดทุกครั้ง  
หรือรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างต่อเนื่อง  
ยาปฏิชีวนะจะช่วยไม่ให้เชื้อโรคเจริญเติบโต  
หรือเป็นซ้ำจนหัวใจรั่วได้

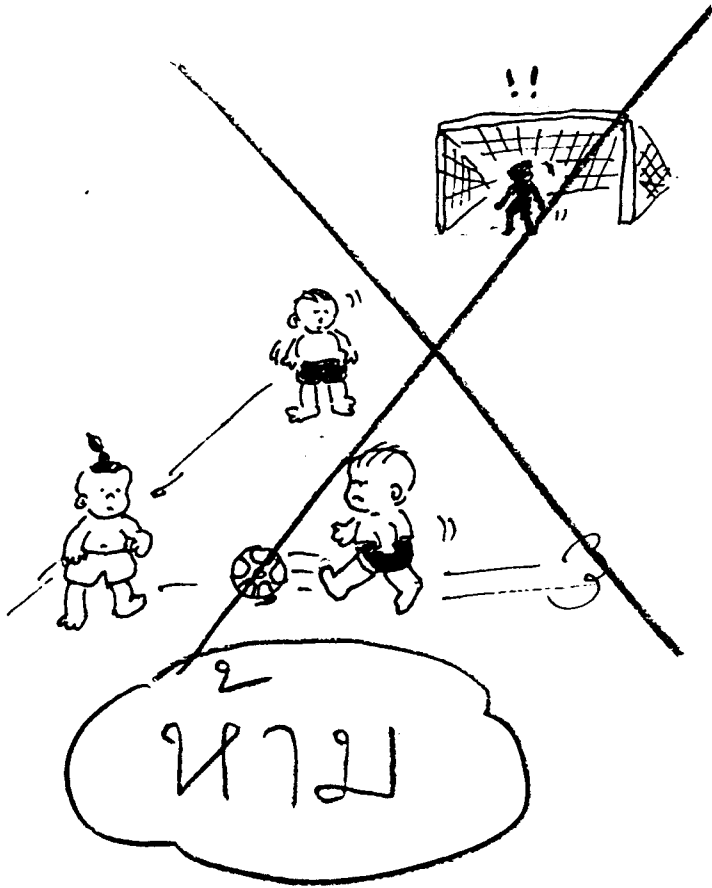


### ดูแลหัวใจกันหน่อย

รับผิดชอบสุขภาพตนเองให้ดี



"หนูคือคนสำคัญ"



การออกกำลังกาย

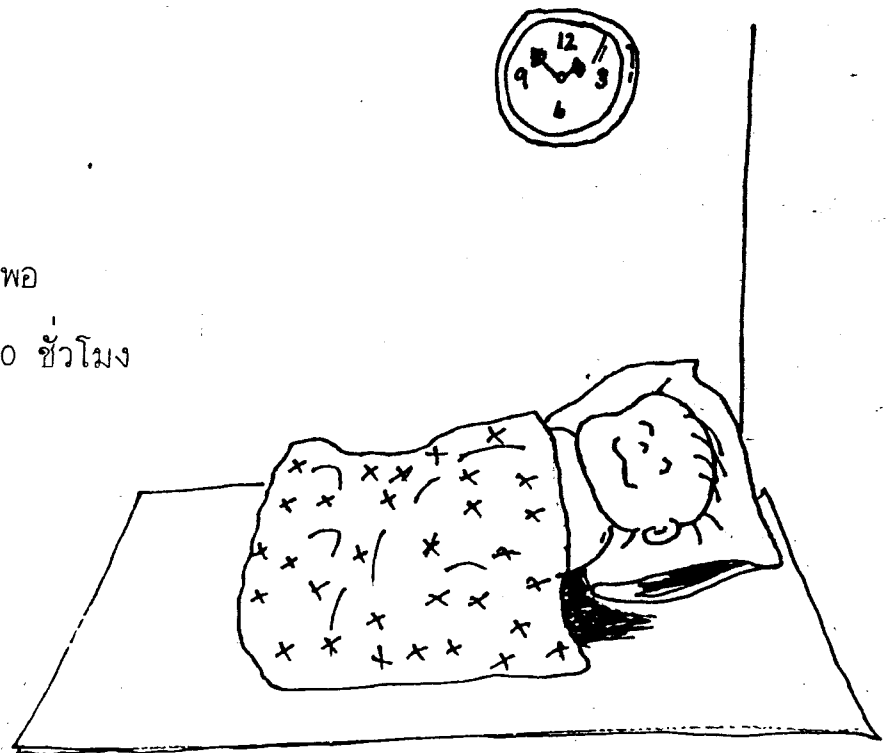
ออกกำลังกายเบา ๆ ไม่หักโหมอย่าง  
สม่ำเสมอ เช่น เดินเล่น

ห้ามแข่งกีฬาทุกชนิดที่ใช้แรง

การพักผ่อน

พักผ่อนให้เพียงพอ

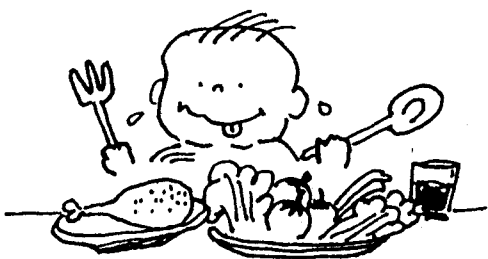
นอนวันละ 8-10 ชั่วโมง



มาตรวจตามนัดทุกครั้ง  
หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ



รับประทานอาหาร  
ที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อ นม ปลา ไข่  
ผัก ผลไม้ อย่างเพียงพอ



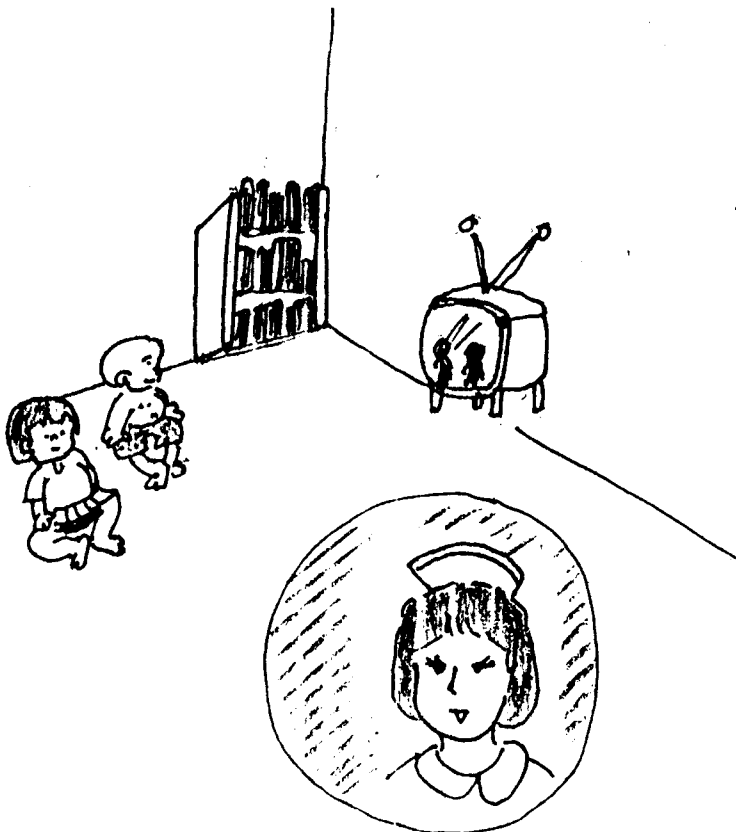


สนใจสังเกตอาการผิดปกติ

- . แพ้ยา เข้มผื่นขึ้น หายใจไม่สะดวก
- . หัวใจเต้นเร็ว ไร้อุณหภูมิ
- . บวมตามตัว
- . ใช้ เจ็บคอ ปวดตามข้อ

ตุบตับ. ควรรู้จักวิธี : นับชีพจร

อัตราการหายใจ  
ของตนเอง



สนใจหาความรู้ในการดูแลตน

- . อ่านหนังสือ
- . ดูทีวี ฟังวิทยุ
- . ขอคำแนะนำจากแพทย์พยาบาล

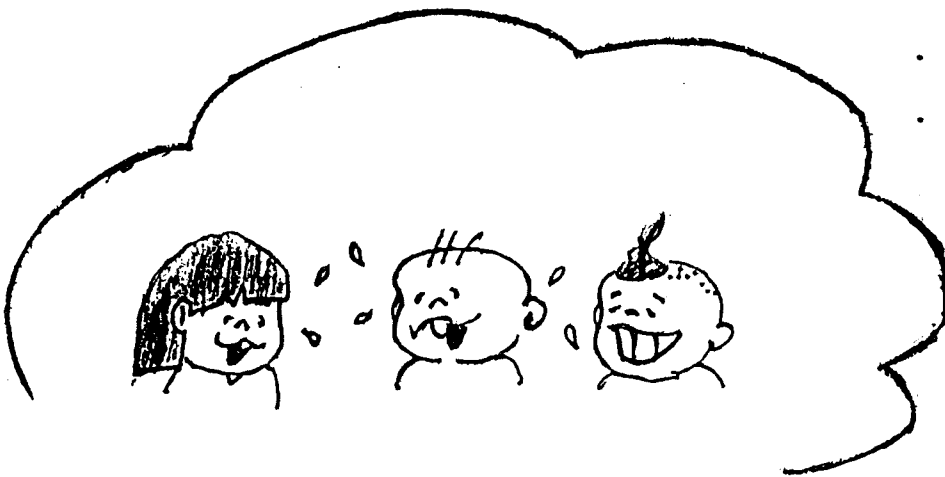
### ความสะอาดของร่างกาย

- อาบน้ำทุกวัน สระผมอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง
- แปรงฟัน ระวังอย่าให้ฟันผุ
- อย่าให้เจ็บคอบ่อย ๆ



### ทำให้ใจให้เบิกบาน

- อย่าวิตกกังวลจนเกินไป
- ปฏิบัติตามคำแนะนำแล้วจะปลอดภัย
- ทำจิตใจให้สนุกสนาน พูดคุยกับเพื่อน
- คลายเครียด





กรมสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ดูแลหัวใจ ให้แข็งแรง  
ตลอดไป