

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
กระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

แนวทางการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

การทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มและการดูแลบุตรที่เจ็บป่วยด้วยโรคหอบหืด

จุดประสงค์ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม

1. รู้จักกันและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
2. ทราบจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่ม
3. แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

สถานที่

คลินิกกระดูกและข้อ ห้องเบอร์ 8 ชั้น 1 โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มทำความรู้จัก โดยให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำชื่อ นามสกุล อายุ และที่อยู่ของตนเอง
2. ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่ม บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม และบทบาทของผู้นำกลุ่ม
3. กระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยบอกเล่า อาการเจ็บป่วยของบุตร ปัญหาการดูแลบุตรที่สมาชิกพบ เพื่อที่สมาชิกในกลุ่มจะได้หาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน
4. ผู้วิจัยสรุปปัญหา แนวทางแก้ไข และให้สมาชิกในกลุ่มเลือกผู้นำกลุ่มในครั้งต่อไป
5. ผู้วิจัยนัดหมายในการทำกลุ่มครั้งต่อไปถึงวันเวลา และสถานที่ที่จะทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง พร้อมทั้งการเตรียมตัวของสมาชิกกลุ่ม ก็คือการจดบันทึกเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และนำมาในวันที่มีการทำกลุ่มครั้งต่อไปด้วย

การทำกลุ่มช่วยเหลือตัวเองครั้งที่ 2

เรื่อง การดูแลบุตรที่เจ็บป่วยด้วยโรคหอบหืด

จุดประสงค์ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม

1. เพื่อสมาชิกได้ร่วมเสนอปัญหา และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น เสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาที่พบจากการดูแลบุตรแก่สมาชิกที่มีปัญหา
2. ลดความเครียด ความไม่สบายใจของมารดา ทำให้ดูแลบุตรที่ป่วยเป็นโรคหอบหืดได้อย่างมั่นใจ สบายใจขึ้น
3. นำข้อสรุปที่ได้จากการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง เป็นแนวทางในการดูแลบุตรวัย 1-5 ปีที่เจ็บป่วยด้วยโรคหอบหืด

สถานที่

คลินิกกระดูกและข้อ ห้องเบอร์ 8 ชั้น 1 โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
2. สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยถึงปัญหาเกี่ยวกับการดูแลบุตรที่เจ็บป่วยด้วยโรคหอบหืด และมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน
3. ผู้นำกลุ่มสรุปปัญหาและแนวทางแก้ไข
4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายในการทำกลุ่มครั้งต่อไป ถึงวัน เวลา และสถานที่ที่จะทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง พร้อมทั้งการเตรียมตัวของสมาชิกกลุ่ม คือ การจดบันทึกเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และนำมาในวันที่มีการทำกลุ่มครั้งต่อไปด้วย

การทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ครั้งที่ 3
เรื่อง สรุปปัญหาและการแก้ปัญหาตลอดจนแสดงความคิดเห็น
ในการดูแลบุตรที่เจ็บป่วยด้วยโรคหอบหืด

จุดประสงค์ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม

1. มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาตลอดจนแสดงความคิดเห็นในการดูแลบุตรที่ป่วยเป็นโรคหอบหืด
2. มีความสบายใจ ทำให้ดูแลบุตรที่ป่วยเป็นโรคหอบหืดได้อย่างมั่นใจ
3. สามารถนำข้อสรุปที่ได้จากการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง เป็นแนวทางในการดูแลบุตรวัย 1-5 ปี ที่เจ็บป่วยด้วยโรคหอบหืดต่อไป

สถานที่

คลินิกกระดูกและข้อ ห้องเบอร์ 8 ชั้น 1 โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการทำกลุ่มครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ซึ่งสมาชิกกลุ่มควรช่วยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น อภิปราย ถึงปัญหาอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการทำกลุ่มครั้งที่แล้วที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยของบุตร พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มสรุปปัญหาและแนวทางแก้ไขที่ได้จากการทำกลุ่ม และนำไปสู่การปฏิบัติตลอดจนประโยชน์อื่น ๆ ที่ได้จากกลุ่ม ก่อนที่จะทำการปิดกลุ่ม

การสรุปประเมินผลรวมทั้ง 3 ครั้งของสมาชิกในกลุ่มโดยการสังเกต และซักถาม ปรากฏผล ดังนี้

1. ระยะสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้การดำเนินการกลุ่มได้บรรลุ จุดหมาย ผู้วิจัยเป็นผู้เสริมสร้างบรรยากาศในการพูดคุยกันในกลุ่ม ให้มีความเป็นกันเองมากที่สุด เพื่อให้เกิดความไว้วางใจแก่สมาชิก สนใจรับฟังความคิดเห็นหรือสิ่งที่สมาชิกพูด หรือระบาย ความไม่สบายใจ รวมทั้งปัญหาต่าง ๆ อย่างตั้งใจ จริงใจรับฟังในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกโดยไม่ตำหนิ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มเต็มใจ พูดคุย และเปิดเผยตัวเองมากขึ้น จากการเข้ากลุ่มพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้นที่จะพูดคุยต่อกันระหว่างสมาชิกกล้าแสดงออกและเปิดเผย ตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกทุกคนได้รับทราบถึงวัตถุประสงค์ แนวทางในการปฏิบัติตัว และ ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม ก่อนที่จะมาเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ผู้วิจัยได้จัดบรรยากาศที่เป็นมิตร โดย ให้สมาชิกได้หันหน้าเข้าหากัน แนะนำให้สมาชิกแต่ละคนได้รู้จักกัน เมื่อสมาชิกในกลุ่มมีความ สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว ซึ่งจะ เป็นผลดีต่อสมาชิกในกลุ่มที่จะช่วยเหลือกันในโอกาสต่อไป

2. ระยะดำเนินการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง พบว่า มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีการพูดคุยซักถามปัญหาต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มดี และช่วยกัน แก้ไขปัญหาของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากตั้งแต่ระยะสร้าง สัมพันธภาพที่สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ แนวทางในการปฏิบัติตัว และประโยชน์จากการเข้า กลุ่ม ประกอบกับสมาชิกในกลุ่มมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน รู้สึกได้ถึงการมีเพื่อนที่มีปัญหา คล้าย ๆ กับตนเอง จึงกล้าที่จะเปิดเผยถึงปัญหาของตนเอง และพยายามช่วยกันหาแนวทางแก้ไข ปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนกล้าที่จะเปิดเผยถึงความรู้สึกเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของบุตร ความคาดหวังต่อการหายจากโรคของบุตร และความรู้สึกของตนเองต่อการเจ็บป่วยของบุตร นอกจากนี้ยังพบว่ามีสมาชิกบางรายที่ไม่ค่อยพูด หรือแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกคน อื่น ๆ มากนัก มักจะมีการซักถามผู้วิจัย ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มในการทำกลุ่มครั้งที่ 1 และทำ หน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์ในการทำกลุ่มครั้งที่ 2 และ 3 อยู่เสมอ ทั้งนี้อาจเนื่องจากสมาชิกยังไม่ เกิดความไว้วางใจในสมาชิกคนอื่นมากพอ หรืออาจเป็นเพราะสมาชิกรู้สึกว่า ผู้วิจัยเท่านั้นที่จะ สามารถให้คำแนะนำ หรือให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองได้ ดังนั้นสมาชิกจึงไม่ค่อยสนใจที่จะ รับฟังปัญหา ตลอดจนข้อคิดเห็นจากสมาชิกด้วยกัน ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงต้องพยายามกระตุ้นให้ สมาชิกทุก ๆ คนได้มีโอกาส พูดคุย และแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระบาย ความรู้สึกและปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนให้กลุ่มรับรู้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้สมาชิกคุ้นเคยกันมากขึ้น

3. ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม พบว่า ก่อนทำการปิดกลุ่ม สมาชิกส่วนใหญ่ได้แสดงความรู้สึกไว้ดังนี้ "รู้สึกคลายเครียด และสบายใจที่มีผู้อื่นเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง ดีใจที่การเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง ทำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่ที่มีปัญหาล้าย ๆ กัน มีโอกาสได้พูดคุยถึงปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับการเจ็บป่วย และการดูแลบุตร การเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองทำให้รู้สึกว่าการเป็นที่พักทางใจได้" ซึ่งสอดคล้องกับที่ Vahon (อ้างถึงใน Speigel et al., 1981) ได้ศึกษาว่า การเข้ากลุ่มเพื่อนที่เผชิญปัญหาอย่างเดียวกัน จะกระตุ้นความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจตนเองและสิ่งอื่น ๆ อย่างลึกซึ้งได้ดียิ่งขึ้น และจากรูปแบบของกลุ่มได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้ากลุ่มได้ระบายความวิตกกังวล ชักถามปัญหาข้อสงสัย แบ่งปันประสบการณ์และช่วยเพิ่มความหวังให้แก่กันและกันและยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Gassow and Tracy (อ้างถึงใน Adams, 1979) ได้เพิ่มบทบาทของกลุ่มช่วยเหลือตนเองในการช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติว่ากลุ่มจะเป็นเสมือนแหล่งข้อมูลที่บอกวิธีการปรับตัว ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่าใช้ได้ผลจริง ช่วยลดความวิตกกังวล และความเข้าใจผิดในเรื่องต่าง ๆ ได้

ความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับกลุ่มช่วยเหลือตนเองของมารดาที่มีบุตรวัย 1-5 ปีที่เจ็บป่วยด้วยโรคหอบหืด

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลเชิงบรรยายเพิ่มเติมจากแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของมารดาในกลุ่มทดลองที่มีต่อกลุ่มช่วยเหลือตนเอง มีดังนี้

- มีความรู้สึกที่ดีต่อการทำกลุ่ม เพราะคิดว่ากลุ่มนี้ให้ประโยชน์และสามารถนำความรู้ที่ได้จากการทำกลุ่มไปปฏิบัติได้ ทำให้สบายใจ หายกังวลเกี่ยวกับโรค การรักษาและการดูแลบุตรที่เจ็บป่วยเป็นโรคหอบหืด ทำให้หุดาสว่างขึ้น

- ทำให้ได้มีโอกาสพูดคุยและได้รู้จักคนมากขึ้น หายเหงา ได้แลกเปลี่ยนความรู้กับมารดาที่บุตรเป็นโรคหอบหืดเหมือนกัน ได้มีความรู้ในสิ่งที่ไม่รู้ และได้รู้ว่าคนอื่น ๆ ก็เป็นเหมือน กับเราหรือได้เปรียบเทียบกับคนอื่นว่า คนอื่นยังมีทุกข์มากกว่าเรา ทำให้มีกำลังใจและสามารถ อดทนต่อการรักษาต่อไปได้ นอกจากนี้รู้สึกว่ามีเพื่อนอบอุ่นใจ ในหมู่สมาชิกด้วยกัน รู้สึกว่ามีเพื่อนร่วมชะตากรรม มารดาบางรายบอกว่าได้แก้ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรค และการรักษาทำให้ปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง ช่วยให้อาการของบุตรดีขึ้น แต่มีสมาชิกบางรายบอกว่า ตนเองไม่สามารถมาร่วมทำกลุ่มให้ครบทั้ง 3 ครั้ง เนื่องจากต้องติดธุระ ต้องทำงาน บ้านอยู่ไกล (ต่างจังหวัด)

- มีมารดาบางรายเสนอข้อคิดเห็นเพิ่มเติมว่า ควรมีการดำเนินกลุ่มต่อไปแม้ว่าจะไม่มีผู้วิจัยแล้วก็ตาม และควรชักชวนสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ที่มีบุตรป่วยเป็นโรคหอบหืดเช่นเดียวกัน

เข้าร่วมกลุ่มด้วย และควรจัดทำทะเบียนสมาชิก และแจกเอกสารชื่อ-ที่อยู่ประวัติย่อ ๆ ของสมาชิกแต่ละคน เพื่อจะได้ติดต่อช่วยเหลือหรือคบหากันต่อไป

ปัญหาอุปสรรคที่พบ

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

- เด็กป่วยบางคน บิดา ยาย หรือ ย่า พามาคลินิก โดยที่มารดาทำงานจึงไม่ได้นำมาศึกษา

- มารดาบางรายมาทำกลุ่มช่วยเหลือตนเองไม่ครบทั้ง 3 ครั้ง เป็นเหตุให้ต้องสูญเสียกลุ่มตัวอย่างไปในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล เนื่องจากมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ เช่น ต้องทำงาน มีสมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วยซึ่งมารดาต้องเป็นผู้ดูแล เป็นต้น

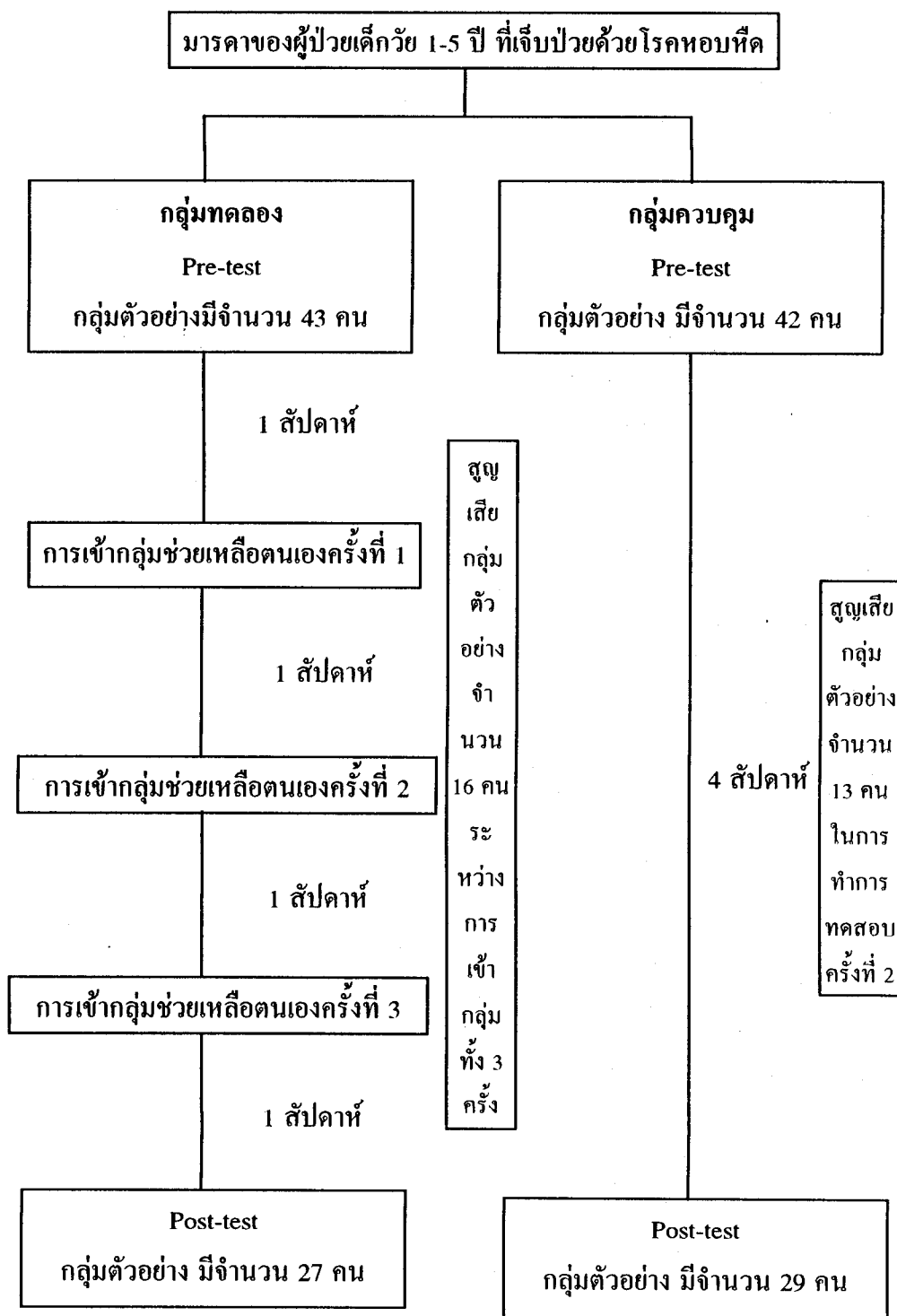
2. การจัดกิจกรรมกลุ่ม

- การศึกษาค้นคว้าในการจัดกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ในบางกลุ่มสมาชิกกลุ่มคนน้อย อาจทำให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสานการณ์กันในกลุ่มสมาชิกน้อย ถึงแม้ว่าผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่แล้วก็ตาม

- ขณะกิจกรรมกลุ่มกำลังดำเนินอยู่ บางครั้งมารดาเด็กมีความเป็นห่วงบุตรของตน จึงขออนุญาตออกจากกลุ่มไปดูแลบุตรของตนก่อน ซึ่งก่อนมาเข้ากิจกรรมกลุ่มนั้นได้มีผู้รับผิดชอบดูแลเด็กแทนแล้วก็ตาม ทำให้ต้องพักกิจกรรมกลุ่มชั่วคราว เมื่อพร้อมแล้วจึงเริ่มต่อไป

ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

เวลาที่ใช้ประชุมส่วนใหญ่ก็เป็นช่วงเวลาทำงาน ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างที่มีภาระงานมากไม่สามารถปลีกตัวออกมาได้ทุกครั้ง เมื่อสมาชิกไม่มีเวลาวางในช่วงเวลาดังกล่าว ได้มาปรึกษากับสมาชิกในกลุ่ม และได้ปรึกษาดตกลงกันที่จะเลือกเวลาที่ทุก ๆ คนในกลุ่มมีเวลาวางตรงกัน ส่วนใหญ่มักเป็นช่วงเวลาที่เที่ยงของวันจันทร์ถึงศุกร์ หรือวันเสาร์ อาทิตย์ แทน ซึ่งตามหลักการของกลุ่มช่วยเหลือตนเองนั้นสมาชิกในกลุ่มมีการตกลงเวลาร่วมกัน



แผนภาพที่ 3 แสดงการสูญเสียกลุ่มตัวอย่างในระหว่างดำเนินการทดลอง

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมของมารดาในการดูแลบุตรวัย 1-5 ปี ที่เจ็บป่วยด้วยโรคหอบหืด ซึ่งในการตอบแบบสอบถามนี้ คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่าน แต่จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งในการดูแลเด็กที่ป่วยเป็นโรคหอบหืด และเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการปรับปรุงการให้บริการพยาบาลให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น จึงขอความกรุณาท่าน โดยได้โปรดตอบตามความเป็นจริง คำตอบของท่านผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ และนำมาใช้เฉพาะการศึกษาวิจัยเท่านั้น ถ้าหากท่านไม่พร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ท่านสามารถบอกปฏิเสธได้โดยไม่มีผลต่อการมารับบริการของท่าน

ขอขอบพระคุณท่านที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

Doni Doni

(นางสาวธิดารัตน์ เอกศิรินิมิตร)

นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตัวอย่างแบบสอบถาม

พฤติกรรมของมารดาในการดูแลบุตรวัย 1-5 ปีที่เจ็บป่วยด้วยโรคหอบหืด

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของมารดาเด็กโรคหอบหืด และเด็กโรคหอบหืด

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมของมารดาในการดูแลเด็กโรคหอบหืด วัย 1-5 ปี

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : ให้เติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์หรือทำเครื่องหมาย / ลง
หน้าข้อความที่ตรงกันกับคำตอบของท่าน ผู้วิจัย

ก. ข้อมูลของมารดา

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. ที่อยู่.....
.....หมายเลขโทรศัพท์.....(ถ้ามี)
3. อายุ.....ปี [] 1-2
4. ระดับการศึกษา [] 3
 - 1() ไม่ได้รับการศึกษา
 - 2() ประถมศึกษา (ป.1-ป.6)
 - 3() มัธยมศึกษา (มศ.1-5 หรือ ม.1-6)
 - 4() อาชีวศึกษาหรืออนุปริญญา
 - 5() อุดมศึกษา
5. อาชีพ [] 4
 - 1() รับจ้าง
 - 4() เกษตรกร
 - 2() แม่บ้าน
 - 5() ค้าขาย
 - 3() รัฐวิสาหกิจ
 - 6() รับราชการ
 - 7() อื่น ๆ
6. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท [] 5-9

ข. ข้อมูลของบุตร

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. เพศ..... [] 10
3. อายุ.....ปี [] 11
4. เป็นบุตรลำดับที่.....ในจำนวนบุตร.....คน [] 12-13

5. เริ่มมีอาการหายใจหอบครั้งแรกเมื่ออายุ.....ปี [] 14
6. จำนวนครั้งของการเกิดอาการหอบในปีที่ผ่านมา.....ครั้ง/ปี [] [] 15-17
7. เคยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยอาการหอบหืด.....ครั้ง/ปี [] [] 18-20
8. กำลังได้รับการรักษาด้วยยา (จากแบบบันทึกประวัติผู้ป่วย).....
9. มีบุตรคนอื่นเป็นโรคเรื้อรัง ต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อย ๆ หรือไม่.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมของมารดาในการดูแลเด็กวัย 1-5 ปี ที่เจ็บป่วยด้วยโรค หอบหืด

ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่สอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมของท่านที่ได้กระทำในการดูแลเด็กโรคหอบหืดขณะอยู่ที่บ้าน โดยให้ท่านประเมินถึงการกระทำกิจกรรมของท่านว่าได้ปฏิบัติมากน้อยเพียงใด ตามข้อความที่สอบถาม โดยขีดเครื่องหมาย (/) ลงในช่องว่างที่ตรงกับ การกระทำจริง ๆ ของท่านมากที่สุดในแต่ละข้อเหล่านี้ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด จะมีแต่คำตอบที่ ตรงกับการกระทำจริง ๆ ของท่านเพียงคำตอบเดียว

ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยกระทำพฤติกรรมนั้นเลย
นาน ๆ ทำครั้ง	หมายถึง	นาน ๆ กระทำพฤติกรรมนั้นบ้างเป็นบางครั้ง
ทำบ้างไม่ทำบ้างพอ ๆ กัน	หมายถึง	บางครั้งกระทำพฤติกรรมนั้น บางครั้งไม่กระทำพฤติกรรมนั้นพอ ๆ กัน
ทำบ่อย	หมายถึง	กระทำพฤติกรรมนั้นแทบทุกครั้ง
ทำประจำ	หมายถึง	กระทำพฤติกรรมนั้นทุกครั้ง

ข้อความ	ไม่เคย ทำเลย	นาน ๆ ทำครั้ง	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง พอ ๆ กัน	ทำ บ่อย	ทำ ประจำ	ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
1) ท่านเปิดหน้าต่าง ประตู เพื่อให้ลม และแสงแดดผ่านเข้ามาภายในบ้าน รวมทั้งห้องนอนของบุตร						[] 21
2) ท่านให้บุตรสวมเสื้อผ้าที่หนา ๆ เสมอ แม้ว่าอากาศจะร้อน						[] 22
3) ท่านจุกยากันบูด/จืดคิดีที ในบ้าน ห้องนอน						[] 23
4) ท่านมักจะฉีดสเปรย์น้ำหอม ในห้องต่าง ๆ ภายในบ้านอยู่เสมอ						[] 24
5) ท่านจัดและดูแลให้บุตรได้รับประทานอาหารจำพวกข้าว เนื้อสัตว์ ปลา ผัก ผลไม้ และนมครบถ้วนทุกอย่างเป็นประจำทุกวัน						[] 25

ข้อความ	ไม่เคย ทำเลย	นาน ๆ ทำครั้ง	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง พอ ๆ กัน	ทำ บ่อย	ทำ ประจำ	ข้อนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
6) ท่านดูแลให้บุตรดื่มน้ำ นม น้ำผลไม้ รวมอย่างน้อย วันละ 4-5 แก้ว						[126
7) ท่านไม่ให้บุตรเล่นในที่ที่มีฝุ่นละออง มาก						[127
8) ท่านดูแลไม่ให้บุตรเล่นในกลางแจ้ง ที่มีแดดจัดกลัวจะไม่สบาย แล้วจะ เกิดการหอบ						[128
9) ท่านดูแลให้บุตรเล่นหรือออกกำลังกาย กลางแจ้งสม่ำเสมอทุกวัน						[129
10) ท่านดูแลให้บุตรนอนหลับในเวลา กลางคืนวันละ 12-14 ชั่วโมง						[130
11) ท่านให้บุตรสวมเสื้อผ้าที่ทำให้ร่าง กายอบอุ่นในวันที่มีอากาศเย็น						[131
12) ท่านส่งเสริมให้บุตรได้เล่นกับพี่ น้องหรือเพื่อนวัยเดียวกันทุกวัน						[132
13) ท่านสนใจอ่านหนังสือ/คู่มือ/ซักถาม หรือรับฟังเกี่ยวกับเรื่องการดูแล บุตรที่เจ็บป่วยด้วยโรคหอบหืด						[133
14) ท่านหลีกเลี่ยงไม่ให้บุตรรับ ประทานอาหารหรืออยู่ใกล้สิ่ง กระตุ้นที่ก่อให้เกิดอาการหอบ						[134
15) ห้องที่บุตรนอน ท่านพยายามจัดให้ มีสิ่งของน้อยชิ้นที่สุด						[135
16) ท่านนำเครื่องนอนของบุตร เช่น ที่ นอนหมอน ผ้าห่ม ออกตากแดด และสัลดฝุ่นออกทุกสัปดาห์						[136

คู่มือ
การทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง
สำหรับ
มารดาที่มีบุตรวัย 1-5 ปีที่ป่วยเป็น
โรคหอบหืด

การทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

เป็นกิจกรรมกลุ่มที่จัดให้สมาชิกคือ มารดาที่มีบุตรที่เจ็บป่วยด้วยโรคหอบหืด ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลบุตร มีส่วนร่วมในการเสนอปัญหา และซักถามปัญหา พร้อมทั้งร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างมารดาด้วยกันเองโดยมีพยาบาลเป็นผู้แนะนำ ดำเนินการให้เกิดกลุ่มขึ้น และเป็นที่ปรึกษาด้านวิชาการ

กิจกรรมกลุ่มจะจัดจำนวน 3 ครั้ง โดยมีระยะเวลาห่างกัน ครั้งละ 1 สัปดาห์ ระยะเวลาในการทำกลุ่มแต่ละครั้ง ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที สมาชิกกลุ่มจะเป็นกลุ่มเดิมตลอดทั้ง 3 ครั้ง

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 1 พยาบาลเป็นผู้นำกลุ่ม ส่วนครั้งที่ 2-3 สมาชิกกลุ่มจะเลือกผู้นำกลุ่มของตนเองขึ้น

หลักการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

1. วัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม คือ

1. เพื่อให้มารดาได้ร่วมเสนอปัญหา และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น เสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาที่พบจากการดูแลบุตรแก่สมาชิกที่มีปัญหา
2. ลดความเครียด ความไม่สบายใจของมารดา ทำให้ดูแลบุตรที่ป่วยเป็นโรคหอบหืดได้อย่างมั่นใจ สบายใจขึ้น
3. นำข้อสรุปที่ได้จากการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง เป็นแนวทางในการดูแลบุตรวัย 1-5 ปีที่เจ็บป่วยด้วยโรคหอบหืด

2. องค์ประกอบกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ผู้ร่วมกลุ่ม มีผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มดังนี้

2.1 ผู้นำกลุ่ม หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่ในการทำกลุ่มดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะทำการปิดกลุ่ม โดยมีบทบาทดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศที่มีชีวิตชีวาให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนมีอิสระในการแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นในปัญหาต่าง ๆ ที่พบตลอดจนมีอิสระในการหา

แนวทางการแก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ทั้งนี้โดยให้บรรยากาศภายในกลุ่มไม่อยู่ในภาวะตึงเครียดจนเกินไป

2. ผู้นำกลุ่มมีความรับผิดชอบดูแลความก้าวหน้าของการทำกลุ่ม
ดำเนินการกลุ่มให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยอาจมีการประเมินผลความก้าวหน้าของการทำกลุ่มเป็นระยะ ๆ

3. กระตุ้นให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก โดยมีการพูดจาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกได้รับทราบถึงปัญหาของผู้อื่นได้ทราบว่า ผู้อื่นมีปัญหาเช่นเดียวกับตน มีความเข้าใจปัญหาของกันและกัน และหาทางช่วยแก้ปัญหาเหล่านั้น

4. ช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะต้องแสดงความเห็นอก เห็นใจ เข้าใจ เต็มใจ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิก

2.2 สมาชิกกลุ่ม มีจำนวน 4-12 คน โดยมีบทบาทดังนี้

1. สนับสนุนให้กำลังใจ และรับฟังความเห็นของเพื่อนสมาชิก
2. ช่วยกลุ่มโดยให้ข้อคิดเห็นใหม่ ๆ กระตุ้นให้กลุ่มมองปัญหาในแง่มุมใหม่ เสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหา และแนวทางถึงการจัดปัญหาของกลุ่ม
3. ช่วยสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้อยู่ในสภาพที่พอเหมาะ ไม่เข้มงวดหรือเครียดมากเกินไป แก้ไขข้อขัดแย้งภายในกลุ่ม ลดความตึงเครียดและการกระทบกระทั่งภายในกลุ่ม
4. ประสานความคิดเห็นต่าง ๆ เข้าด้วยกัน หาทางทำให้เกิดการสร้างสรรทางความคิดเห็นเพิ่มขึ้น

3. วิธีดำเนินกลุ่ม

3.1 ระยะเริ่มกลุ่ม

ผู้นำและสมาชิกกลุ่มทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคยกัน หลังจากนั้นทำความเข้าใจเป้าหมายและวิธีการดำเนินกลุ่ม

3.2 ระยะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมสนทนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้แนวทางในการดูแลช่วยเหลือบุตรวัย 1-5 ปีที่ป่วยเป็นโรคหอบหืด

3.3 ระยะก่อนจากกัน

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นแนวทางต่าง ๆ ที่ได้จากการทำกลุ่ม และนำไปสู่การปฏิบัติ ตลอดจนประโยชน์อื่น ๆ ที่ได้จากกลุ่ม

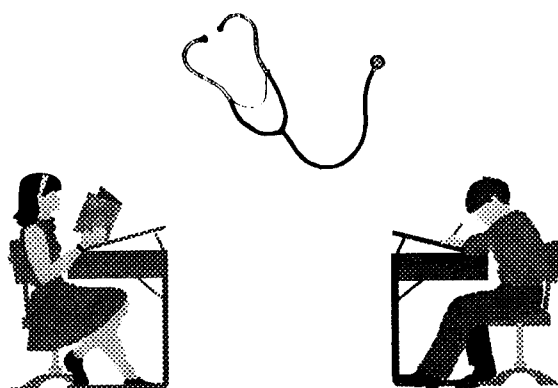
4. เวลา

ทุกวันศุกร์ เวลา 9.00 น. ถึง 10.30 น.

5. สถานที่

คลินิกกระดูกและข้อ ห้องเบอร์ 8 ชั้น 1 โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น

**คู่มือการดูแลบุตรวัย 1-5 ปี
ที่เจ็บป่วยด้วยโรคหอบหืด**



โรคหอบหืดเป็นอย่างไร และเกิดจากอะไร ?

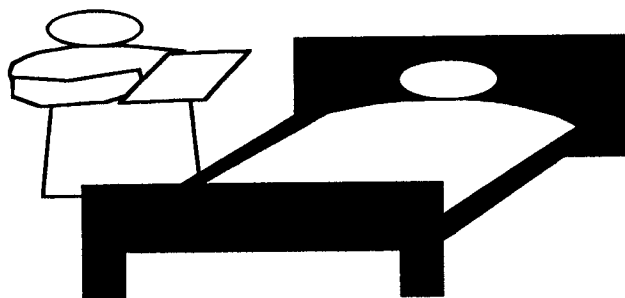
โรคหอบหืดเป็นโรคที่มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นในหลอดลม ในเด็กโรคหอบหืดที่มีอาการน้อย อาจมีอาการหอบแค่ 2-3 ครั้งต่อปี โดยมักมีหวัดเป็นตัวกระตุ้น ในเด็กกลุ่มนี้อาการจะดีขึ้นเองเมื่อเด็กโตขึ้น ในรายที่มีอาการอยู่ในขั้นปานกลางและรุนแรง คือ เด็กที่มีอาการหอบบ่อยร่วมกับมีอาการไอและมีเสมหะเรื้อรัง การรักษาอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้มีอาการ ประมาณครึ่งหนึ่งของเด็กที่มีอาการปานกลางและรุนแรง จะไม่มีอาการอีกเมื่อโตขึ้น หรือเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ส่วนที่เหลือถึงแม้ไม่หายขาด แต่อาการจะดีขึ้นมาก หลอดลมของผู้ป่วยโรคหอบหืดจะเปลี่ยนแปลงไปจากปกติคือ

1. กล้ามเนื้อรอบ ๆ หลอดลมหดตัว ทำให้หายใจออกลำบากและมีลมค้างอยู่ในปอด
2. เนื้อเยื่อที่อยู่รอบ ๆ หลอดลม บวม หรืออักเสบ
3. ภายในหลอดลมจะมีการจับมูกมากขึ้น หลอดลมเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงจะแคบลง ทำให้หายใจเข้าออกไม่สะดวก และมีอาการแน่นอึดอัด ดังนั้นในขณะที่มีอาการหอบ ผู้ป่วยมักมีอาการไอร่วมกับมีเสมหะมาก อึดอัดแน่นหน้าอก

สาเหตุของโรคนี้เกิดจากการที่คนผู้นั้นมีหลอดลมไวมากกว่าปกติ เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นจะมีผลทำให้เกิดมีหลอดลมหดเกร็ง ทำให้หายใจลำบาก

อาการของโรคหอบหืด

อาการหอบจะเริ่มจากการรู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก มี อาการไอ ในระยะแรกอาจจะยังไม่มีเสมหะ ต่อามีเสมหะ หายใจมีเสียงหวีด มีน้ำมูกมาก ก่อนเกิดอาการหอบ เด็กบางคนอาจจะมีอาการเตือนมาก่อน และสามารถจะสังเกตตนเองได้ เช่น อาจจะมีอาการคัดจมูก จาม น้ำตาไหล หายใจเร็ว ไอมาก ถ้าหากสังเกตอาการนำนั้นได้ และเริ่มปฏิบัติตนให้ถูกต้อง เช่น รับประทานยาขยายหลอดลม หรือพ่นยาขยายหลอดลม ตามคำแนะนำของแพทย์ ก็สามารถควบคุมอาการหอบไม่ให้รุนแรงต่อไปได้



มารดาควรพาเด็กมาพบแพทย์เมื่อเด็กมีอาการผิดปกติ ดังนี้

1. อาการหอบของเด็กไม่ดีขึ้นภายใน 1 ชั่วโมง หลังจากให้เด็กรับประทานยาขยายหลอดลมที่เคยใช้ได้ผลแล้ว
2. เด็กโรคหอบหืดมีอาการผิดปกติ ภายหลังจากรับประทานยาขยายหลอดลม เช่น มือสั่น กล้ามเนื้อกระตุก คลื่นไส้ อาเจียน ตื่นเต้น ฯลฯ
3. เด็กมีอาการไอ มีเสมหะสีเขียวหรือเหลือง เป็นมานานกว่า 12 ชั่วโมง
4. เด็กมีอาการหายใจลำบาก หรือหายใจเร็ว กระสับกระส่าย นอนราบไม่ได้ มีอาการหน้าอกบุ๋ม จมูกบาน มีเสียงวี๊ดดัง ชีด ปลายมือปลายเท้าเย็นคล้ำ ซีมลง ไม่ยอมรับประทานอาหารและดื่มน้ำ

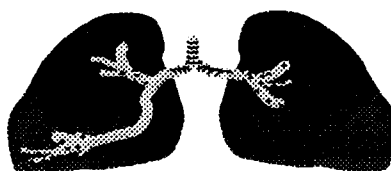
สิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของการหอบ

สิ่งกระตุ้น หมายถึง สิ่งต่าง ๆ หรือสารบางอย่างที่เข้าสู่ร่างกาย แล้วทำให้เกิดอาการหอบ ผู้ป่วยโรคหอบหืด จะมีสาเหตุจากสิ่งกระตุ้นแตกต่างกัน บางคนก็มีสิ่งกระตุ้นเหมือนกัน สิ่งกระตุ้นมีหลายประเภท เช่น

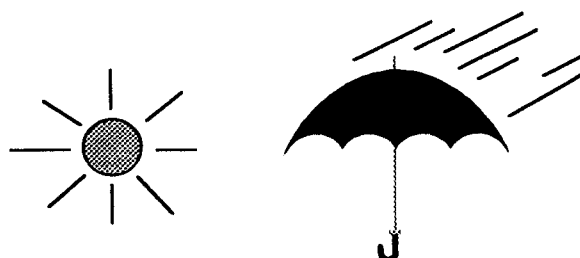
"สารก่ออาการ เช่น ฝุ่นในบ้าน ขนสัตว์ ต้นไม้ เกสรดอกไม้ อาหารบางชนิด เช่น ไข่ อาหารทะเล ฯลฯ"



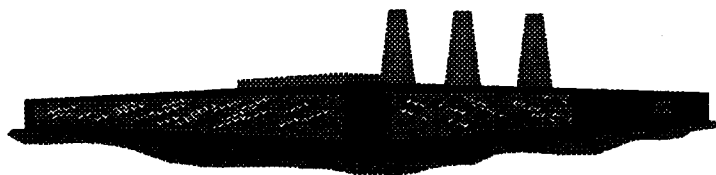
"เชื้อโรคหวัดหรือมีการติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบปอดอักเสบ"



"การเปลี่ยนแปลงของอากาศ เช่น ร้อนจัด หนาวจัด ใกล้เคียงฝนตก"



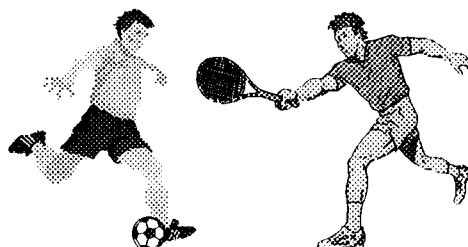
"สิ่งระคายเคือง เช่น กลิ่นสารเคมี ควันบูห์รี ควันไฟ ควันจากท่อไอเสียรถ น้ำหอมบางชนิด กลิ่นฉุน ๆ"



"อารมณ์เปลี่ยนแปลง เช่น ตกใจ ตื่นเต้น เสียใจ โกรธ กังวลมากเกินไป"



"การออกกำลังกายมากเกินไปจนเกิดอาการเหน็ดเหนื่อย เช่น วิ่งแข่งขัน แข่งฟุตบอล เป็นต้น"



วิธีการดูแลสุขภาพร่างกายและป้องกันอาการหอบ

- 1) ไม่ควรเลี้ยงสัตว์ที่มีขน เช่น สุนัข นก แมว ม้า ไว้ในบริเวณบ้าน รวมทั้งของเล่นที่มีขนปุกปุย หรือที่มีฝุ่นจับและไม่ควรให้เด็กไปเล่นได้เตียง
- 2) ดูแลความสะอาดห้องต่าง ๆ โดยเฉพาะห้องนอน ไม่ให้มีฝุ่นละออง รวมทั้งหลังตู้ช่องลม หน้าต่าง เพดาน ในเวลาทำความสะอาด ควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดและเด็กไม่ควรอยู่ในบริเวณนั้น
- 3) หมอนหรือที่นอนหากเป็นนุ่นอาจแก้ไขโดยใช้พลาสติกหุ้มควรใช้ชนิดที่เป็นฟองน้ำหรือสารสังเคราะห์แทน ผ้าห่มควรเป็นชนิดผ้าเรียบ ไม่มีขน
- 4) ทำความสะอาดเครื่องนอน ด้วยการปิดฝุ่น ชัก หรือตากแดดเป็นประจำ ไม่ควรมีของสะสมฝุ่นบนเตียง เช่น ตุ๊กตามีขน

5) เปิดหน้าต่างให้ลมและแสงแดดเข้าในห้อง ให้มีการถ่ายเทของอากาศ ถ้าไม่หอบก็สามารถอยู่ในห้องปรับอากาศได้ แต่ต้องทำความสะอาดที่กรองอากาศบ่อย ๆ และควรสวมเสื้อผ้าหนา ๆ ที่ให้ความอบอุ่นได้

6) หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ ควันรถยนต์ ควันไฟ กลิ่นอาหาร กลิ่นสี กลิ่นธูปบูชาพระ กลิ่นยาฆ่าแมลงหรือยากันยุง ถ้าจำเป็นจะต้องอยู่บริเวณนั้น ควรหาผ้าปิดปาก ปิดจมูกไว้จนกว่าจะหมดกลิ่น

7) ไม่ปลูกต้นไม้ หรือไม้ดอกที่มีเกสร ภายในบ้าน และไม่ควรถัดเก็บข้าวของจำนวนมากไว้ในห้อง โดยเฉพาะห้องนอนเพราะจะเพิ่มฝุ่นละออง ซึ่งอาจกระตุ้นให้เกิดอาการหอบได้

8) ชากสัตว์ ชากแมลง ควรกำจัดออกไปโดยเร็วที่สุด

9) ระมัดระวังในการกินอาหาร และการใช้ยา ให้มารดาสังเกตว่าผู้ป่วยแพ้อะไรและหลีกเลี่ยง

10) หลีกเลี่ยงอย่าให้เด็กเข้าใกล้คนเป็นหวัด และในขณะที่เป็นหวัด ควรดื่มน้ำอุ่นจำนวนมาก และให้นอนพักผ่อน พร้อมทั้งอย่าให้ร่างกายถูกความเย็นจัดเกินไป

สำหรับพ่อแม่ที่มีบุตรเป็นโรคหอบหืด อาจมีความเครียดมากจากการที่บุตรป่วยเรื้อรัง พ่อแม่บางท่านอาจจะสงสาร ตามใจ และปกป้องบุตรมากเกินไป ควรทำจิตใจให้สบาย รวมทั้งควรให้กำลังใจแก่บุตร และเลี้ยงดูบุตรให้เหมือนเด็กปกติทั่ว ๆ ไป

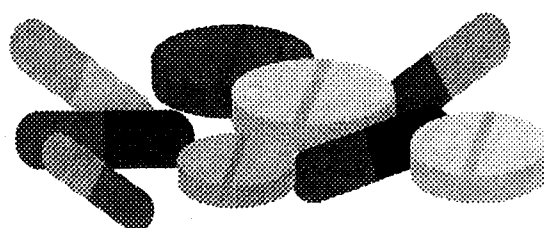
การใช้ยาและควบคุมการหอบ

ข้อควรทราบ

1. ควรใช้ยาให้ถูกชนิด, ขนาด, เวลา และวิธีตามคำแนะนำของแพทย์
2. ยารักษาหอบหืดจะช่วยให้อาการทุเลาแต่ไม่หายขาด

ยาหอบหืดที่ควรรู้จัก

1. ยาขยายหลอดลม
2. ยาป้องกัน
3. ยาสเตียรอยด์



1. ยาขยายหลอดลม ทำหน้าที่คลายกล้ามเนื้อรอบ ๆ หลอดลม

ยาขยายหลอดลม แบ่งเป็น

- 1.1 กลุ่มทีโอฟิลลีน

เป็นยาที่ออกฤทธิ์ไม่เรื้อรัง จึงเหมาะที่จะใช้กับผู้ป่วยหอบหืดเรื้อรัง ยานี้มีหลายรูปแบบทั้งฉีดและรับประทาน เช่น อะมิโนฟิลลีน ทีโอเดอร์ ควิบรอน เป็นต้น ยากลุ่มนี้อาจทำให้มีอาการข้างเคียงคือ คลื่นไส้ ปวดศีรษะ อาเจียน เวียนศีรษะ เบื่ออาหาร ปวดท้อง ใจสั่นถ้าใช้ยาเกินขนาดมาก ๆ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

1.2 กลุ่มเบต้า

เป็นยาที่ออกฤทธิ์เร็วโดยเฉพาะยาฉีด และยาพ่น จึงควรใช้ขณะเกิดอาการเฉียบพลัน ยานี้มีทั้งชนิดฉีด, พ่นสูดดม, พ่นละออง ฝอย และยารับประทาน เช่น เวโนโกลีน บริคานิล เป็นต้น

2. ยาป้องกัน

มีฤทธิ์ป้องกันการเกิดอาการแต่ไม่มีฤทธิ์ขยายหลอดลม จึงไม่สามารถรักษาขณะมีอาการได้ ควรใช้ยาก่อนมีอาการและต่อเนื่องสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง ยาป้องกันมีทั้งชนิดพ่นและรับประทานเช่น แซลิติน, ซิโคเฟน เป็นต้น

อาการข้างเคียงคือ ง่วง รับประทานจุ ปวดศีรษะ ปากแห้ง ระคายคอ

3. สเตียรอยด์

เป็นยาออกฤทธิ์ลดการบวมและการอักเสบของเซลล์ผิวของปอดและหลอดลม ยานี้มีหลายชนิดทั้งรับประทานและยาพ่น เช่น ฟลุมิสคอร์ท บีโคไทด์ เพรดนิโซโลน เป็นต้น ถ้ารับประทานติดต่อกันนาน ๆ จะเกิดผลข้างเคียงที่อันตราย เช่น บวม อ้วน จุก โตช้า กระดูกผุ ขนขึ้น เป็นเบาหวานได้ ดังนั้นจึงควรใช้ยาในกรณีแพทย์สั่งเท่านั้น และพยายามเลี่ยงเป็นยาพ่นแทน

การใช้ยาที่ถูกต้อง ปฏิบัติดังนี้



1. ไม่ซื้อยารักษาโรคหอบหืด มารับประทานหรือพ่นเองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์
2. ไม่เพิ่มขนาดหรือจำนวนยาเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์ ควรรับประทานยาทุกชนิดตามขนาดและเวลาที่แพทย์กำหนด

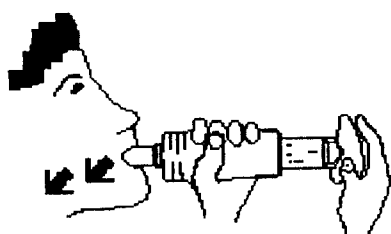
3. ควรมาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง และควรรับการตรวจรักษาย่างต่อเนื่อง ควรตรวจรักษาที่โรงพยาบาลเดิมที่เคยรักษายู่ เพราะแพทย์อาจจะมีการปรับชนิดหรือขนาดของยาตามความเหมาะสม

"การใช้ยาสูดจากหลอดยาพ่นหรือโดยผ่านท่อต่อ"



- 1) เขย่าหลอดยา
- 2) เอาปากอมปากกระบอกท่อต่อเงยหน้าเล็กน้อย
- 3) กดหลอดยา
- 4) สูดหายใจเข้าหลังกดหลอดยาโดย สูดช้า ๆ และสูดลึก เพื่อให้ยาเข้าไปในหลอดลมได้มากที่สุด
- 5) หลังสูดจนเต็มปอดแล้ว ให้ถอนริมฝีปากจากกระบอกยาปิดปากไว้ กลั้นหายใจนับหนึ่งถึงสิบในใจแล้วผ่อนลมหายใจออกจากปากช้า ๆ
- 6) ทำซ้ำอีกตามจำนวนครั้งที่แพทย์สั่ง

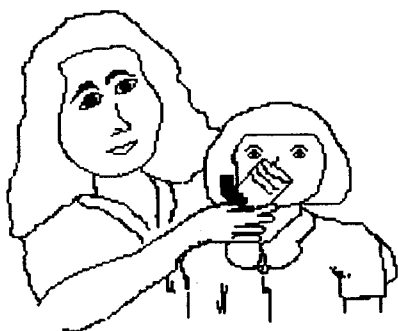
"การใช้ยาพ่นสูดผ่านทางกระบอกกักยา (เนบิวเลเตอร์, โวลูมาติก)"



- 1) เขย่าหลอดยา
- 2) ต่อหลอดยาเข้ากับกระบอกยา
- 3) ใช้ปากอม ส่วนปากกระบอกไว้ แล้วสูดลมเข้าทางปาก ช้า ๆ ลึก ๆ โดยจะได้ยินเสียงลิ้นสีขาวของกระบอก ซึ่งอยู่ใกล้ปากกระบอกปิดเปิดดังตึก ๆ ตามจังหวะ การสูดเข้าออก (กระบอกบางชนิดไม่มีลิ้นปิดเปิด)
- 4) กดหลอดยาพ่น 1 ครั้ง ฝอยละอองยาจะกระจายอยู่ในตัว กระบอกภายใน
- 5) สูดลมเข้าทางปากเหมือนข้อ 3 สูดเข้าออกช้า ๆ เป็นเวลาประมาณ 10 วินาที
- 6) ทำซ้ำอีกตามจำนวนที่แพทย์สั่ง

"การใช้ยาฟันสุดผ่านด้วยพลาสติกหรือด้วยกระดวย"

เป็นการประยุกต์ใช้ด้วยพลาสติก หรือด้วย
กระดวยต่อกับกระบอกยาฟัน วิธีนี้เหมาะสำหรับเด็ก
ทารก และเด็กเล็กที่ยังสูดยาฟันจากหลอดยาไม่ได้



วิธีการทำดังนี้

1. ต่หลอดยาเข้ากับกันด้วยที่เจาะรูพอดีกับปาก
กระบอกยาฟัน
2. เขี่ยหลอดยา
3. จับปากด้วยครอบบนปากและจมูกของเด็ก
4. กดหลอดยา 1 ครั้ง
5. ให้เด็กหายใจผ่านในด้วยเป็นเวลา 20 วินาที
6. ทำซ้ำอีกตามจำนวนครั้งที่แพทย์สั่ง

ถ้าเกิดมีผู้ป่วยหอบขึ้นมามีบ้าน มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

- ให้เขาอยู่ในห้องนอน ที่จัดเอาไว้อย่างสะอาด สามารถจัดทำให้นอนหลับได้
- มีมารดาอยู่ตลอดเวลา ทำให้เด็กมีความอบอุ่น สงบ
- อากาศ ควรจะปลอดโปร่งโล่งสบาย มีลมเย็นพัดผ่านพอสมควร
- แม้ว่าผู้ป่วยจะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ต้องพยายามให้เขาดื่มน้ำมาก ๆ ถ้าได้ชั่วโมงละ 1 แก้วเต็มก็จะยิ่งดี อาจจะเป็นน้ำซุบหรือเครื่องดื่มร้อน ๆ การให้น้ำ น้ำผลไม้ น้ำหวานจำนวนมาก เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เสมหะใสไม่เหนียวข้นเวลาไอเสมหะจะออกมาได้ง่ายกว่า มีที่รองรับเสมหะ น้ำลาย เพราะว่าถ้าไอออกได้เองจะขากออกมาตลอด ถ้าไม่ไอออกจะต้องดูดด้วยลูกยางแดง

- ให้ยาแก้หอบทันทีที่สังเกตว่าเริ่มมีอาการหอบหายใจเสียงดังวี๊ด แต่บางคนก็อาจจะมีอาการนำก่อนที่จะหอบเป็นอย่างอื่น เช่น ไอมาก เป็นต้น ถ้ารู้ว่าจะเริ่มหอบ ควรให้ยาขยายหลอดลมทันที ผู้ที่ใช้ยาขยายหลอดลม ควรจะเตรียมยาขยาย หลอดลมติดตัว เมื่อออกจากบ้าน หรือไปที่อื่นเพื่อสะดวกในการใช้ แม้ว่าอาการจะเป็นปกติ

- เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น เปลี่ยนผ้าให้แห้งสะอาด นุ่ม สบายตัว เพราะว่าหอบแล้วจะมีเหงื่อออกมาก

- รับพาเด็กมาพบแพทย์ ถ้าอาการหอบของเด็กไม่ดีขึ้น ภายใน 1 ชั่วโมง หลังจากให้เด็กรับประทานยาขยายหลอดลมที่เคยใช้ได้ผลมาแล้ว

- พ่อแม่ของบุตรที่เจ็บป่วยหรือผู้ให้การดูแลควรจะควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ให้ดี เพราะจะได้จัดการให้ยา และพยาบาล เด็กที่บ้านได้อย่างถูกต้อง ความตื่นเต้นเกินไปจะเป็นสาเหตุให้ทำอะไรไม่ถูก



สรุป

โรคหอบหืดสามารถควบคุมให้มีอาการทุเลาและหอบน้อยลงได้หากมีการปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ ได้แก่ การดูแลสุขภาพร่างกายของบุตรให้แข็งแรง เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทุกมื้อ นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลาที่เหมาะสม และไม่ทำให้เกิดอาการหอบเหนื่อย นอกจากนี้ต้องสังเกตสิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการหอบ และหลีกเลี่ยงจากสิ่งนั้น การใช้ยารักษาการหอบ ตามคำแนะนำของแพทย์ และมาตรวจสม่ำเสมอตามที่แพทย์นัด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยควบคุมการเกิดอาการของโรคหอบหืดได้



ภาคผนวก ค.
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สูตรหาความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

เมื่อ α = ความเที่ยงของแบบสอบถาม

K = จำนวนข้อของแบบสอบถาม

$\sum S_i^2$ = ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

2. สูตรหาค่าคะแนนเฉลี่ยของแต่ละกลุ่มตัวอย่าง

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ = ค่าคะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทั้ง N จำนวน

n = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

3. สูตรหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแต่ละกลุ่มตัวอย่าง

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ $S.D.$ = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X^2$ = ผลรวมของคะแนนแต่ละค่ายกกำลังสอง

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนแต่ละค่า

n = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

4. สูตรหาค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนพฤติกรรมของมารดาในการดูแลบุตร ก่อน และหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{n}$$

เมื่อ $\bar{D}$ = ค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนน
 $\sum D$ = ผลรวมของผลต่างของคะแนน
 n = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

5. สูตรหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนนพฤติกรรมของมารดาในการดูแลบุตรก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

$$S.D. = \sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ $S.D.$ = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนน
 $\sum D^2$ = ผลรวมของผลต่างของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
 $\sum D$ = ผลรวมของผลต่างของคะแนนแต่ละตัว
 n = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

6. สูตรเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมของมารดาในการดูแลบุตรในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Paired t-test)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}} \quad ; \text{df} = n-1$$

เมื่อ t = ค่า t พิจารณา t - distribution ของกลุ่มที่สัมพันธ์กัน

ΣD = ผลรวมของผลต่างของคะแนน (ก่อน-หลัง) ทั้ง n จำนวน

D^2 = ผลรวมของผลต่างของคะแนน (ก่อน-หลัง) ยกกำลังสอง

n = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

df = ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

7. สูตรเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (unpaired t -test) ทราบว่าประชากรมีความแปรปรวนเท่ากัน ($\sigma^2 = \sigma^2$) และใช้ตัวอย่างขนาดเล็ก ($n < 30$)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{Sp \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad ; df = n_1 + n_2 - 2$$

$$\text{เมื่อ } Sp = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

เมื่อ $\bar{X}_1$ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มทดลอง

$\bar{X}_2$ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุม

S_1^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มทดลอง

S_2^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มควบคุม

n_1 = จำนวนคนของกลุ่มทดลอง

n_2 = จำนวนคนของกลุ่มควบคุม

df = ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

Sp^2 = ความแปรปรวนรวม

8. สูตรเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Unpaired t-test) ทราบว่าประชากรมีความแปรปรวนไม่เท่ากัน ($\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$) และใช้ตัวอย่างขนาดเล็ก ($n < 30$)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} ; df = \frac{[(S_1^2/n_1) + (S_2^2/n_2)]}{\frac{(S_1^2/n_1)^2}{n_1 - 1} + \frac{(S_2^2/n_2)^2}{n_2 - 2}}$$

เมื่อ $\bar{X}_1$ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มทดลอง
 $\bar{X}_2$ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุม
 S_1^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มทดลอง
 S_2^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มควบคุม
 n_1 = จำนวนคนของกลุ่มทดลอง
 n_2 = จำนวนคนของกลุ่มควบคุม
 df = ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

ภาคผนวก ง.
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ศรีเวียง ไพโรจน์กุล
อาจารย์แพทย์ประจำภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น
2. รองศาสตราจารย์ ดร.รุจา ภูไพบูลย์
ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร จิรวัดน์กุล
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. อาจารย์ พรทิพา สมบัติ
ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. อาจารย์ นิลาวรรณ จันทะปรีดา
ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิไล เกิดผล
ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
7. นางคำหยาด ไพรี
พยาบาลประจำการ และเป็นหัวหน้าหอผู้ป่วยเด็ก 2 ง โรงพยาบาลศรีนครินทร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
8. นางสาวสุรีพร แซ่เฮ็ง
พยาบาลประจำการหน่วยระบบทางเดินหายใจเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น