

แบบสัมภาษณ์การดูแลตนเองของผู้ป่วยหัวใจล้มเหลว
(Self-Care of Heart Failure Index-Thai Version 6.2)

คำแนะนำสำหรับการสัมภาษณ์ผู้ป่วย (instruction)

1. เครื่องมือนี้ใช้สำหรับสัมภาษณ์เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว 3 ด้าน จำนวน 22 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 การดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง	จำนวน 10 ข้อ (1-10)
ส่วนที่ 2 การดูแลตนเองเมื่อมีอาการกำเริบ	จำนวน 6 ข้อ (11-16)
ส่วนที่ 3 ความมั่นใจในการดูแลตนเอง	จำนวน 6 ข้อ (17-22)
2. ก่อนเริ่มสัมภาษณ์ ผู้เก็บข้อมูลอ่านข้อความนี้ให้ผู้ป่วยฟังช้า ๆ

“กระผม/ดิฉัน จะสัมภาษณ์เกี่ยวกับการดูแลตนเองของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ว่าท่านมีการปฏิบัติตัวด้านต่าง ๆ เพื่อควบคุมรักษาภาวะหัวใจล้มเหลวอย่างสม่ำเสมอมากน้อยแค่ไหน เมื่อเกิดอาการเรื้อรังขึ้นมาท่านมีวิธีการควบคุมอย่างไร และท่านมีความมั่นใจมากน้อยแค่ไหนในการดูแลตนเองด้านต่าง ๆ

ในการตอบคำถามแต่ละข้อนั้น ขอให้ท่านได้นึกถึงประสบการณ์ของตนเองในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ และขอให้ตอบสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริง

เมื่อกระผม/ดิฉัน อ่านคำถามแต่ละข้อเสร็จแล้ว ก็จะอ่านตัวเลือกคำตอบตอบให้ฟัง จากนั้นก็ขอให้ท่านเลือกว่าคำตอบใดตรงมากที่สุดกับสิ่งที่ท่านได้ปฏิบัติในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา...”
3. ขอให้ผู้เก็บข้อมูลอ่านคำถามแต่ละข้ออย่างช้า ๆ เมื่ออ่านข้อคำถามเสร็จแล้ว ให้เว้นช่วงเวลาเล็กน้อยก่อนจะอ่านตัวเลือกคำตอบให้ผู้ป่วยฟัง หากผู้ป่วยไม่เข้าใจข้อคำถาม ขอให้ท่านอ่านทวนคำถามใหม่โดยไม่ต้องอธิบายขยายความเพิ่ม

เริ่มสัมภาษณ์ผู้ป่วย โดยอ่านข้อความต่อไปนี้ให้ผู้ป่วยฟัง

กระผม/ดิฉัน จะสัมภาษณ์เกี่ยวกับการดูแลตนเองของท่าน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ว่าท่านมีวิธีการใดบ้างในการดูแลตนเองที่ปฏิบัติประจำสม่ำเสมอ การบำบัดรักษาตนเองเมื่ออาการเหนื่อยหรือข้อเท้าบวม รวมถึงความมั่นใจในการดูแลตนเอง ในการตอบคำถามแต่ละข้อขอให้ท่านนึกถึงประสบการณ์ของตัวเอง ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ ทุกครั้งที่ดิฉัน อ่านข้อความแต่ละข้อเสร็จแล้ว ก็ให้อ่านคำตอบของแต่ละข้อความพร้อมกับให้ท่าน ดูคำตอบของคำถามแต่ละข้อจากแผ่นกระดาษที่เตรียมไว้ให้ จากนั้นขอให้ท่านเลือกว่าคำตอบใดที่ตรงมากที่สุดกับการปฏิบัติของท่านหรือตรงมากที่สุดกับประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

SCHFI-Thai Version 6.2

ขอให้ท่านตอบข้อคำถามต่อไปนี้โดยพบทวนอาการที่เกิดขึ้นและสิ่งที่ท่านได้ปฏิบัติจริง ๆ ในเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

ข้อต่อไปนี้เป็น การดูแลรักษาตนเองเพื่อควบคุมโรคหัวใจล้มเหลว ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ท่านได้ปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังกล่าวนี้บ่อยแค่ไหน ?	ไม่ได้ทำ	ทำบ้าง	ทำบ่อย	ทำประจำ
1. ท่านชั่งน้ำหนักของตัวเอง	①	②	③	④
2. ท่านตรวจดูอาการบวมที่ข้อเท้า หลังเท้า หรือหน้าแข้ง	①	②	③	④
3. ท่านพยายามหาวิธีการป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วย อาทิเช่น ฉีดวัคซีน ไม่คลุกคลีกับคนป่วยติดเชื้อ ป้องกันไม่ให้ตัวเอง เป็นหวัด เป็นต้น	①	②	③	④
4. ท่านออกกำลังกายกิจกรรมใด ๆ ไม่ค่อยได้อยู่เลย ๆ	①	②	③	④
5. ท่านไปพบหมอหรือพบพยาบาลตามนัดไม่ได้ขาด	①	②	③	④
6. ท่านกินอาหารที่ไม่เค็ม	①	②	③	④
7. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที	①	②	③	④
8. ท่านลิมกินยาบ่อยแค่ไหน	①	②	③	④
9. ท่านเลือกกินของที่ไมเค็มเมื่อต้องไปซื้อข้าว สั่งอาหาร ตามร้าน หรือไปกินงานเลี้ยง	①	②	③	④
10. ท่านใช้ตัวช่วยเพื่อไม่ให้ตัวเองลิมกินยา อาทิเช่น ทำซองยา ประจำวัน ทำกล่องใส่ยา ทำเครื่องหมายเตือนกันลิม ให้คน ในบ้านช่วยเตือน หรือใช้วิธีการอื่น ๆ	①	②	③	④

คนที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวจำนวนมากที่ไม่สามารถควบคุมอาการกำเริบ ในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการหายใจเหนื่อย
หอบหรือว่าบวมที่เท้าเกิดขึ้นหรือไม่?

- ① ไม่มีอาการ ② มีอาการ

11. ในครั้งล่าสุดที่เกิดอาการผิดปกติ เช่น เหนื่อยหอบ หายใจไม่อิ่ม นอนราบไม่ได้ หรือบวมที่เท้า ท่านต้องใช้เวลาเท่าใด
กว่าจะนึกรู้ได้ว่าเป็นสัญญาณของอาการหัวใจล้มเหลวกำเริบขึ้น?

- ① ไม่เคยมีอาการ ② ไม่รู้เลย ③ ไม่เร็วเลย ④ ค่อนข้างเร็ว ⑤ เร็ว ⑥ เร็วทันที

SCHFI-Thai Version 6.2

เมื่อมีอาการหัวใจล้มเหลวกำเริบขึ้น ท่านมีความเคร่งครัดมากน้อยแค่ไหน ในการทำสิ่งต่อไปนี้เพื่อควบคุมอาการ ?	ไม่เลย	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง	ค่อนข้าง เคร่งครัด	เคร่งครัด มาก
12. ท่านหลีกเลี่ยงไม่กินของเค็ม ๆ	①	②	③	④
13. ท่านควบคุมปริมาณน้ำดื่ม เครื่องดื่มต่าง ๆ ให้น้อยลง	①	②	③	④
14. ท่านกินยาขับปัสสาวะเพิ่มขึ้นจากที่หมอสั่งให้	①	②	③	④
15. ท่านไปพบหมอหรือพบพยาบาลที่รักษา หรือโทรศัพท์หา เพื่อขอคำแนะนำในการคุมอาการหัวใจล้มเหลวกำเริบ	①	②	③	④

16. ครั้งล่าสุดที่ท่านมีอาการหัวใจล้มเหลวกำเริบขึ้น ท่านแน่ใจแค่ไหนว่าสิ่งที่ท่านได้ปฏิบัติไปแล้วนั้นได้ผลในการควบคุมบรรเทาอาการได้?

- ① ฉันทไม่ทำอะไรเลย ② ไม่แน่ใจเลย ③ ค่อนข้างแน่ใจ ④ แน่ใจ ⑤ แน่ใจอย่างมาก

โดยรวม ๆ แล้ว <u>ท่านมีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถมากน้อยแค่ไหน</u> ในการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมรักษาภาวะหัวใจล้มเหลว ในข้อต่อไปนี้	ไม่เลย	พอควร	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
17. ท่านมั่นใจแค่ไหนว่าตนเองสามารถจัดการควบคุมรักษา <u>ไม่ให้เกิดอาการกำเริบ</u>	①	②	③	④
18. ท่านมั่นใจแค่ไหนว่าสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำการ <u>รักษาได้ถูกต้องครบถ้วน</u>	①	②	③	④
19. ท่านมั่นใจแค่ไหนว่าตนเองสามารถสังเกตประเมินอาการ <u>ผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกายได้</u>	①	②	③	④
20. ท่านมั่นใจแค่ไหนในว่าตนเองสามารถรู้ได้ว่า <u>มีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายของตนเอง</u>	①	②	③	④
21. ท่านมั่นใจแค่ไหนว่าตนเองสามารถปฏิบัติบางสิ่ง <u>บางอย่างเพื่อให้ได้ผลในการบรรเทาอาการกำเริบที่เกิดขึ้น</u>	①	②	③	④
22. ท่านมั่นใจแค่ไหนว่าตนเองสามารถประเมินได้ว่า <u>วิธีการต่าง ๆ ที่ปฏิบัติอยู่นั้น ได้ผลดีในการควบคุมรักษาโรคหัวใจล้มเหลว</u>	①	②	③	④