

## การมีส่วนร่วมของญาติผู้ดูแลในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

### Thai version of Caregiver Contribution to Self-Care of Chronic Illness, Version 2

(คำตอบของท่านจะเก็บเป็นความลับ)

ขอให้นึกถึงสิ่งต่างๆ ที่ท่านทำ ในการดูแลช่วยเหลือคนไข้ของท่าน เพื่อรักษาสุขภาพ และโรคที่เป็น  
ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา หรือจนถึงขณะที่เรากำลังถามข้อคำถามกันอยู่นี้

#### ส่วนที่ 1

ข้อต่อไปนี้เป็นารดูแลตนเอง ที่คนป่วยโรคเรื้อรัง **ควรทำอย่างสม่ำเสมอ** เราอยากทราบว่า ท่านได้  
ให้การดูแลช่วยเหลือคนไข้ ในด้านต่างๆ เหล่านี้ เป็นประจำหรือไม่ ทำบ่อยแค่ไหน?

(ขอให้ท่านทำวงกลม เลือกคำตอบเพียงหนึ่งข้อ)

	ไม่ได้ทำ ทำเลย	ทำ นานๆ ครั้ง	ทำ บ้าง	ทำ บ่อย	ทำ ประจำ
1. ท่านคอยดูแลให้แน่ใจว่าคนไข้นอนหลับ พักผ่อนเพียงพอ	1	2	3	4	5
2. ท่านคอยดูแลระมัดระวังไม่让他เจ็บไข้ ไม่สบาย (เช่น ดูแลให้ฉีดวัคซีน ล้างมือ สวมหน้ากากปิดปากปิดจมูก อยู่ให้ห่างๆ จาก คนป่วย เว้นระยะห่างจากผู้อื่น)	1	2	3	4	5
3. ท่านคอยดูแลให้คนไข้ออกแรงทำโน่น ทำนี่อยู่เสมอ หรือออกกำลังกายเท่าที่ ทำได้ (เช่น เดินออกกำลังกาย เดินขึ้นบันได ทำงานบ้าน ทำงานใช้แรง ทำกิจวัตรประจำวันเท่าที่ทำได้ ฝึกกายภาพบำบัด)	1	2	3	4	5

(ขอให้ท่านทำวงกลม เลือกคำตอบเพียงหนึ่งข้อ)

	ไม่ได้ทำ ทำเลย	ทำ นานๆ ครั้ง	ทำ บ้าง	ทำ บ่อย	ทำ ประจำ
4. ท่านคอยดูแลด้านอาหารการกิน ให้กิน อาหารที่ดีต่อสุขภาพ กินอาหารเฉพาะโรค หลีกเลี่ยงอาหารแสลงโรค (เช่น ให้กินผัก และผลไม้หลากหลาย กินของไม่เค็ม หลีกเลี่ยงของมัน หลีกเลี่ยงของหวาน)	1	2	3	4	5
5. ท่านคอยดูแลให้คนไข้ไปตรวจติดตาม รักษาโรคเป็นประจำ และตรงตามวันนัด	1	2	3	4	5
6. ท่านคอยดูแลให้คนไข้ได้รับยาทุกชนิด ครบถ้วนตามแผนการรักษา ตรงตามเวลา ไม่ขาดยา (ไม่ว่าจะเป็นยากิน ยาฉีด ยาสูดพ่น ยาใช้ภายนอก)	1	2	3	4	5
7. ท่านคอยดูแลด้านจิตใจให้สบาย ไม่ให้เครียด หรือคิดมากเกินไป (เช่น ทำกิจกรรมที่สนุกเพลิดเพลิน ทำบุญ สวดบูชา ฝึกสมาธิ ร่วมพิธีทางศาสนา ปรึกษาคนอื่น ทำใจให้ยอมรับ)	1	2	3	4	5

## ส่วนที่ 2

คนป่วยโรคเรื้อรัง **ควรสังเกตติดตามอาการผิดปกติ** หรือสังเกตความเจ็บป่วยของตนเอง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ และความรู้สึกนึกคิด

ดังนั้น เราอยากทราบว่า ท่านได้ให้ความช่วยเหลือดูแลอย่างไรบ้าง ในการเฝ้าระวังสังเกตอาการ

(ขอให้ท่านทำวงกลม เลือกคำตอบเพียงหนึ่งข้อ)

	ไม่ได้ทำเลย	ทำ นานๆ ครั้ง	ทำ บ้าง	ทำ บ่อย	ทำ ประจำ
8. ท่านคอยสังเกตการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย อารมณ์จิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของคนไข้ว่าผิดปกติไปจากเดิมหรือไม่	1	2	3	4	5
9. ท่านคอยสังเกตอาการข้างเคียงจากยาทุกชนิดที่คนไข้ได้รับ (ไม่ว่าจะเป็นยา กิน ยาฉีด ยาสูดพ่น หรือยาภายนอก)	1	2	3	4	5
10. ท่านเอาใจใส่ไม่เพิกเฉย เมื่อคนไข้รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงผิดปกติในร่างกาย อารมณ์จิตใจ หรือความรู้สึกนึกคิด	1	2	3	4	5
11. ท่านคอยสังเกตว่าคนไข้ มีอาการเหนื่อยง่ายกว่าเดิมหรือไม่ เมื่อออกแรงทำโน่นทำนี่ตามปกติ	1	2	3	4	5
12. ท่านเอาใจใส่คอยสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับคนไข้	1	2	3	4	5

### การจำแนกอาการ

คนป่วยโรคเรื้อรังจำนวนมาก มีอาการหลายอย่างเกิดขึ้นเนื่องจากควบคุมโรคไม่ได้ (เช่น ปวด เหนื่อย หอบ ใจสั่น แน่นหน้าอก หน้ามืด วิงเวียน ไอ บวม น้ำ อ่อนเพลีย เพลียแรง เลือดออกง่าย) หรืออาการแย่ลง (เช่น อาการกำเริบรุนแรงขึ้น ค่าความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าเดิม ค่าน้ำตาลในเลือดต่ำ ค่าน้ำตาลในเลือดสูง กว่าเดิม) รวมถึงอาจจะมีอาการอื่นๆ ที่เกิดจากผลข้างเคียงของยา หรืออาการแทรกซ้อนจากการรักษา

---

13. เราอยากทราบว่า ครั้งล่าสุดที่คนไข้มีอาการผิดปกติเกิดขึ้นนั้น ท่านใช้เวลาเร็วแค่ไหน  
กว่าจะ **นึกขึ้นได้** ว่า เป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับโรคที่เขาเป็นอยู่

- คนไข้ไม่เคยมีอาการ** (หากเลือกข้อนี้ ขอให้ท่านไปตอบคำถามส่วนที่ 3 ต่อไป)
  - คนไข้มีอาการ **แต่ฉันไม่ได้นึกขึ้นได้** ว่าเป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่
  - คนไข้มีอาการ และ **ฉันนึกขึ้นได้** ว่าเป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยของเขา  
ท่านรู้ได้เร็วแค่ไหน (ขอให้ทำวงกลมเลือกคำตอบ)
  - 1. ช้ามาก
  - 2. ค่อนข้างช้า
  - 3. ค่อนข้างเร็ว
  - 4. เร็วมาก
  - 5. เร็วทันที
-

### ส่วนที่ 3

ข้อต่อไปนี้เป็นสิ่งที่คนป่วยโรคเรื้อรัง ควรกระทำเพื่อบรรเทาอาการ เราอยากทราบว่า เมื่อคนไข้ของท่านมีอาการไม่สุขสบาย อาการแย่ลง หรือกำเริบ ท่านพยายามให้การดูแลช่วยเหลือด้วยวิธีการต่าง ๆ ต่อไปนี้ มากน้อยแค่ไหน

(ขอให้ท่านทำวงกลม เลือกคำตอบเพียงหนึ่งข้อ)

	ไม่ได้ใช้เลย	ใช้นานๆ ครั้ง	ใช้บางครั้ง	ทำบ่อย	ใช้ประจำ
14. ท่านช่วยเหลือโดยให้ปรับเปลี่ยนอาหาร การกินหรือเครื่องดื่มน้ำ ที่ช่วยทำให้อาการบรรเทาลง หรือให้หายจากอาการนั้น (เช่น ลดของเค็ม จำกัดปริมาณน้ำและเครื่องดื่มน้ำ เปลี่ยนของกิน ลดของหวาน)	1	2	3	4	5
15. ท่านช่วยเหลือโดยให้ปรับเปลี่ยนกิจกรรม การออกกำลังกาย ให้ทำกิจกรรมที่เหมาะสม ตามสภาพ (เช่น ให้ค่อยๆ ทำอย่างช้าๆ หยุดพักเป็นช่วงๆ)	1	2	3	4	5
16. ท่านช่วยเหลือโดยการใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการ หรือให้หายจากอาการนั้น	1	2	3	4	5
17. ท่านเตือนให้คนไข้แจ้งแก่ผู้ให้การรักษา (หมอหรือพยาบาล) ได้ทราบเกี่ยวกับอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น เมื่อไปตรวจรักษาตามวันนัด หรือท่านเป็นผู้แจ้งเอง	1	2	3	4	5

(ขอให้ท่านทำวงกลม เลือกคำตอบเพียงหนึ่งข้อ)

	ไม่ได้ใช้ เลย	ใช้ นานๆ ครั้ง	ใช้ บางครั้ง	ทำ บ่อย	ใช้ ประจำ
18. ท่านติดต่อขอคำแนะนำจากผู้ให้การรักษา (หมอหรือพยาบาล) หรือโรงพยาบาล หรือ คลินิกที่รักษาคนไข้ของท่าน	1	2	3	4	5

(ขอให้ท่านทำวงกลม เลือกคำตอบเพียงหนึ่งข้อ)

	ฉันไม่ทำ อะไรเลย	ไม่ดีขึ้น เลย	ดีขึ้น เล็กน้อย	ดีขึ้น พอควร	ดีขึ้น มาก	ดีขึ้น แน่นอน
19. ขอให้นึกถึงวิธีการต่าง ๆ ที่ท่านใช้ในการบรรเทาอาการ เมื่อครั้งล่าสุด  เราอยากรู้ว่า วิธีการต่างๆ ที่ท่านทำ แล้วนั้น ได้ผลดีมามากน้อยแค่ไหน ในการ บรรเทาอาการที่เกิดขึ้นของผู้ป่วย	0	1	2	3	4	5

ความมั่นใจของญาติผู้ดูแลในการมีส่วนร่วมดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง

Thai version of Caregiver Self-Efficacy in Contributing to Patients Self-Care

(คำตอบของท่านจะเก็บเป็นความลับ)

เราอยากทราบว่า โดยรวมๆ แล้ว ตัวท่านมีความมั่นใจมากน้อยแค่ไหน เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง  
ในการช่วยเหลือดูแลคนไข้ของท่าน ในสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

(ขอให้ท่านทำวงกลม เลือกคำตอบเพียงหนึ่งข้อ)

	ไม่มั่นใจ เลย	มั่นใจ เล็กน้อย	ค่อนข้าง มั่นใจ	มั่นใจ มาก	มั่นใจ ที่สุด
1. ท่านมั่นใจแค่ไหน ในการช่วยเหลือดูแล <u>ไม่ให้สภาพของโรคแย่ลง และไม่ให้เกิด อาการกำเริบ</u>	1	2	3	4	5
2. ท่านมั่นใจแค่ไหน ในการช่วยเหลือดูแลให้ <u>คนไข้ปฏิบัติตามแผนการรักษาที่ได้รับ</u>	1	2	3	4	5
3. ท่านมั่นใจแค่ไหน ในการช่วยเหลือดูแลให้ <u>คนไข้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดตามแผนการ รักษาที่ได้รับ ไม่ว่าจะยุ่งยากเพียงใดก็ตาม</u>	1	2	3	4	5
4. ท่านมั่นใจแค่ไหน ว่าตนเองสามารถ <u>เฝ้าสังเกตติดตามสภาพร่างกาย และ อารมณ์จิตใจของคนไข้ได้อย่างสม่ำเสมอ</u>	1	2	3	4	5

(ขอให้ท่านทำวงกลม เลือกคำตอบเพียงหนึ่งข้อ)

	ไม่มั่นใจ เลย	มั่นใจ เล็กน้อย	ค่อนข้าง มั่นใจ	มั่นใจ มาก	มั่นใจ ที่สุด
5. ท่านมั่นใจแค่ไหน ว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้อย่างเคร่งครัดในการเฝ้าสังเกตติดตามสภาพร่างกาย และอารมณ์จิตใจของคนไข้ ไม่ว่าจะยุ่งยากเพียงใดก็ตาม	1	2	3	4	5
6. ท่านมั่นใจแค่ไหน ว่าตนเองสามารถตรวจจับความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของคนไข้ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงแย่งลง	1	2	3	4	5
7. ท่านมั่นใจแค่ไหน ในความสามารถของตนเองที่จะประเมินได้ถึงความเร่งด่วนของอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับคนไข้	1	2	3	4	5
8. ท่านมั่นใจแค่ไหน ในความสามารถของตนเองที่จะทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้อาการของคนไข้ บรรเทาลงได้	1	2	3	4	5
9. ท่านมั่นใจแค่ไหน ว่าตนเองยังคงสามารถหาวิธีการต่างๆ ในการบรรเทาอาการของคนไข้ได้ ไม่ว่าจะยุ่งยากเพียงใดก็ตาม	1	2	3	4	5
10. ท่านมั่นใจแค่ไหน ในการประเมินผลว่าวิธีการช่วยเหลือดูแลที่ทำอยู่นี้ ดีหรือไม่ดีสำหรับคนไข้	1	2	3	4	5



**Translated by**

Jom Suwanno, PhD, RN, FHEA  
Associate Professor  
Walailak University School of Nursing  
222 Thaiburi, Tasala, Nakhon Si Thammarat 80160 Thailand  
(W) +66 7567 2101 (Fax) +66-7567 2103  
(E-mail) [sjom@wu.ac.th](mailto:sjom@wu.ac.th)  
(E-mail) [jomsuwanno@wu.ac.th](mailto:jomsuwanno@wu.ac.th)

Sadee Saithong Hamilton, PhD, RN  
Lecturer  
Boromarajonani College of Nursing Sanpasithiprasong  
224 Phon Pan, Muang District, Ubon Ratchathani, 34000 Thailand  
(W) +66 4525 5462  
E-mail: [sadee@bcnsp.ac.th](mailto:sadee@bcnsp.ac.th)