

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ผลการสออย่างมีแบบแผนและการใช้กลุ่มประคับประคอง ต่อการเพิ่มความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยที่ได้รับยาต้านไวรัสเอดส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่ ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ที่ไม่เคยได้รับยาต้านไวรัสเอดส์มาก่อนหรือมารับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส เอดส์ครั้งนี้เป็นครั้งแรก ที่คลินิกพิเศษหรือคลินิกเฉพาะโรคที่โรงพยาบาลกระบี่ โรงพยาบาล หนดใหญ่ และโรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช จำนวน 50 ราย โดย จัดให้ผู้ป่วย 25 ราย แรกเป็นกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการสอนตามปกติจากพยาบาล และ 25 รายหลังเป็นกลุ่มทดลองที่ได้ รับการสออย่างมีแบบแผนร่วมกับการใช้กลุ่มประคับประคองจากผู้วิจัย ระยะเวลาที่ศึกษา ตั้งแต่ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546 ถึง เดือนสิงหาคม พ.ศ.2546 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ นำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย ตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมความร่วมมือใน 2 สัปดาห์ และ สัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมความร่วมมือ ในสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 ทั้งภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในผลลัพธ์ความร่วมมือ(CD4)ของกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังได้รับยาไปแล้ว 3 เดือน

ส่วนที่ 5 สรุปผลของการเข้ากลุ่มประคับประคอง

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้มี 50 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 ราย และกลุ่มควบคุม 25 ราย โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีลักษณะทั่วไปที่คล้ายคลึงกัน เช่น อายุ ระดับความรู้ ระยะของโรค ระดับภูมิคุ้มกันวีดีโฟร์ (CD4) และ สูตรยาที่ใช้รักษา เมื่อทดสอบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติไค-สแควร์ กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05 พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) 30.36 ปี ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 20–30 ปี และอยู่ในช่วง 31 – 40 ปี ระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่าง คือ มัธยมศึกษา หรือต่ำกว่า รองลงมาสูงกว่ามัธยมศึกษาตามลำดับ ทั้งสองกลุ่มมีสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด รองลงมา หม้าย/หย่า/แยก ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง ว่างาน ทำสวน ค้าขาย รับราชการ และเป็นแม่บ้าน ส่วนรายได้ของครอบครัว พบว่า มีรายได้ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท ร้อยละ 72 และ ร้อยละ 60 ทั้ง 2 กลุ่ม (ดังผลการวิเคราะห์ในตาราง 1)

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

| ลักษณะข้อมูลทั่วไป                         | กลุ่มทดลอง( n=25) |        | กลุ่มควบคุม( n=25) |        |
|--|-------------------|--------|--------------------|--------|
|  | จำนวน (คน)        | ร้อยละ | จำนวน (คน)         | ร้อยละ |
| เพศ  |                   |        |                    |        |
| ชาย  | 9                 | 36     | 9                  | 36     |
| หญิง                                       | 16                | 64     | 16                 | 64     |
| *อายุ ( ปี ) $\bar{X} = 30.36$ S.D. = 4.14 |                   |        |                    |        |
| 20– 30                                     | 15                | 60     | 15                 | 60     |
| 31- 40                                     | 10                | 40     | 10                 | 40     |
| สถานภาพสมรส                                |                   |        |                    |        |
| โสด  | 1                 | 4      | 0                  | 0      |
| คู่  | 13                | 52     | 14                 | 56     |
| หม้าย                                      | 11                | 44     | 11                 | 44     |

\* เป็นตัวแปรที่มีการเลือกตามคุณสมบัติที่คล้ายคลึงกันตามที่กำหนด

ตาราง 1 (ต่อ)

| ลักษณะข้อมูลทั่วไป           | กลุ่มทดลอง( n=25) |        | กลุ่มควบคุม( n=25) |        |
|------------------------------|-------------------|--------|--------------------|--------|
|                              | จำนวน(คน)         | ร้อยละ | จำนวน(คน)          | ร้อยละ |
| ระดับการศึกษา                |                   |        |                    |        |
| ต่ำกว่าหรือเท่ากับมัธยมศึกษา | 21                | 84     | 21                 | 84     |
| สูงกว่ามัธยมศึกษา            | 4                 | 16     | 4                  | 16     |
| อาชีพ                        |                   |        |                    |        |
| ว่างงาน                      | 4                 | 16     | 7                  | 28     |
| รับจ้าง                      | 12                | 48     | 7                  | 28     |
| ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว         | 4                 | 16     | 3                  | 12     |
| เกษตรกร                      | 2                 | 8      | 7                  | 28     |
| รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ        | 2                 | 8      | 0                  | 0      |
| แม่บ้าน                      | 1                 | 4      | 1                  | 4      |
| รายได้ (บาท)                 |                   |        |                    |        |
| ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000     | 18                | 72     | 14                 | 60     |
| มากกว่า 3,000                | 7                 | 28     | 11                 | 40     |
| ค่าเดินทาง (บาท )            |                   |        |                    |        |
| ต่ำกว่า 100                  | 13                | 52     | 10                 | 40     |
| 101 – 200                    | 9                 | 36     | 12                 | 48     |
| 201 – 300                    | 3                 | 12     | 3                  | 12     |

ส่วนที่ 2 จำแนกตามข้อมูลการเจ็บป่วยและการรักษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทราบว่าตนเองมีการติดเชื้อเอชไอวีมาแล้ว น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4 ปี มีจำนวน 30 ราย และเข้าสู่ระยะของเอดส์เต็มขั้นมากที่สุด รองลงมา คือ ระยะติดเชื้อมีอาการ ผู้ดูแลผู้ป่วยเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยที่พบมากที่สุดคือ สามี/ภรรยา/บุตร รองลงมา พ่อ แม่/พี่น้อง และเพื่อน/ญาติ ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา/บุตร รองลงมาอยู่กับพ่อ แม่/พี่น้อง สิทธิในการรักษาส่วนใหญ่มีบัตรประกันสุขภาพหรือบัตรทอง ส่วนค่ายาต้านไวรัสเอดส์ ผู้ป่วยได้รับการคัดเลือกเข้าโครงการยาต้านไวรัสฟรี สูตรยาที่ใช้รักษา สูตร 1 คือ d4T+3TC+NVP หรือ GPO-VIR รองลงมา สูตร 2 คือ d4T+3TC+EFV และผู้ป่วยทั้งสองกลุ่มไม่มีประสบการณ์การรับประทานยาต้านไวรัสสูตรดังกล่าวมาก่อน ส่วนระดับความรู้เกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส พบว่าทั้ง 2 กลุ่มมีระดับคะแนนความรู้เรื่องการรักษาด้วยยาต้านไวรัสไม่แตกต่างกัน (ดังแสดงในตาราง 2) และเมื่อทดสอบความแตกต่างข้อมูลการเจ็บป่วยและการรักษาของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มด้วยสถิติไค-สแควร์ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลการเจ็บป่วยและการรักษา

| ข้อมูลการเจ็บป่วยและการรักษา   | กลุ่มทดลอง (n=25) |        | กลุ่มควบคุม (n=25) |        |
|--------------------------------|-------------------|--------|--------------------|--------|
|                                | จำนวน(คน)         | ร้อยละ | จำนวน(คน)          | ร้อยละ |
| * ระยะเวลาที่รับทราบว่าเป็นโรค |                   |        |                    |        |
| ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 4 ปี        | 16                | 64     | 14                 | 60     |
| มากกว่า 4 ปี                   | 9                 | 36     | 11                 | 40     |
| * ระยะของโรค                   |                   |        |                    |        |
| ติดเชื้อมีอาการ                | 3                 | 12     | 3                  | 12     |
| เอดส์                          | 22                | 88     | 22                 | 88     |
| ผู้ดูแลเมื่อ เจ็บป่วย          |                   |        |                    |        |
| พ่อ แม่/พี่น้อง                | 6                 | 24     | 12                 | 48     |
| เพื่อน/ญาติ                    | 1                 | 4      | 0                  | 0      |
| ภรรยา/สามี/ บุตร               | 18                | 72     | 13                 | 52     |

\* เป็นตัวแปรที่มีการเลือกตามคุณสมบัติที่คล้ายคลึงกันตามที่กำหนด

ตาราง 2 (ต่อ)

| ข้อมูลการเจ็บป่วยและการรักษา              | กลุ่มทดลอง( n=25) |        | กลุ่มควบคุม( n=25) |        |
|---|-------------------|--------|--------------------|--------|
|   | จำนวน (คน)        | ร้อยละ | จำนวน (คน)         | ร้อยละ |
| การพักอาศัยในปัจจุบัน                     |                   |        |                    |        |
| พ่อ แม่/พี่ น้อง                          | 6                 | 24     | 12                 | 48     |
| เพื่อน/ญาติ                               | 1                 | 4      | 0                  | 0      |
| ภรรยา/สามี/ บุตร                          | 18                | 72     | 13                 | 52     |
| สิทธิในการรักษา                           |                   |        |                    |        |
| บัตรทอง                                   | 23                | 92     | 23                 | 92     |
| จ่ายเงินเอง                               | 2                 | 8      | 2                  | 8      |
| ผู้ที่รับผิดชอบจ่ายค่ายา                  |                   |        |                    |        |
| โครงการยาต้านไวรัสฟรี                     | 23                | 92     | 23                 | 92     |
| จ่ายเงินเอง                               | 2                 | 8      | 2                  | 8      |
| * สูตรยาที่ใช้รักษา                       |                   |        |                    |        |
| 3TC+d4T+NVPหรือGPO-VIR                    | 22                | 88     | 22                 | 88     |
| 3TC+d4T+EFV                               | 3                 | 12     | 3                  | 12     |
| ประสบการณ์การได้รับยาต้านไวรัส            |                   |        |                    |        |
| ไม่มี                                     | 25                | 100    | 25                 | 100    |
| * ระดับภูมิคุ้มกัน(CD4)ก่อนรักษา          |                   |        |                    |        |
| ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 200 (เซลล์/ลบ.มม.)     | 24                | 96     | 24                 | 96     |
| มากกว่า 200 (เซลล์/ลบ.มม.)                | 1                 | 4      | 1                  | 4      |
| * ระดับความรู้ก่อนการรักษาด้วยยาต้านไวรัส |                   |        |                    |        |
| 0 – 8 คะแนน                               | 13                | 52     | 11                 | 40     |
| 9 – 13 คะแนน                              | 12                | 48     | 14                 | 60     |

\* เป็นตัวแปรที่มีการเลือกตามคุณสมบัติที่คล้ายคลึงกันตามที่กำหนด

**อาการที่ปรากฏ ก่อนรักษา** พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอาการที่ปรากฏก่อนการรักษา เรียงตามลำดับ ได้แก่ ลิ้นมีฝ้า/เจ็บคอ 14 ราย และ 16 ราย (ร้อยละ 56, 64) มีผื่นแดงเรื้อรัง 9 ราย และ 16 ราย (ร้อยละ 36, 64) ซีด/อ่อนเพลีย, ไข้/ปวดศีรษะและเบื่ออาหาร/น้ำหนักลด มีจำนวน เท่ากัน คือ 7 รายและ 8 รายตามลำดับ (ร้อยละ 28, 32) นอนไม่หลับ มี 6 ราย และ 8 ราย (ร้อยละ 24, 32) ปวดท้อง/ท้องร่วง 7 รายและ 5 ราย (ร้อยละ 28, 20) ผอม/แขนขาลีบ 4 รายและ 8 ราย (ร้อยละ 16, 32) ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ 6 รายและ 5 ราย (ร้อยละ 24, 20) มีอาการผม/ขนร่วง มี 4 ราย และ 7 ราย (ร้อยละ 16, 28) และ อาการคลื่นไส้อาเจียน มีจำนวนกลุ่มๆ ละ 7 ราย และ 4 ราย (ร้อยละ 28, 16) และอาการที่พบน้อยที่สุดคือ ขาปลายมือปลายเท้า กลุ่มละ 5 ราย (ร้อยละ 20, 20) และเมื่อทดสอบความแตกต่างของอาการที่ปรากฏก่อนการรักษาด้วย สถิติไค-สแควร์ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ดังผลการวิเคราะห์ในตาราง 3)

**ตาราง 3** จำนวนร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มอาการที่ปรากฏก่อนรักษา

| อาการที่ปรากฏก่อนรักษา | กลุ่มทดลอง( n=25) |        | กลุ่มควบคุม( n=25) |        | รวม           |        |
|------------------------|-------------------|--------|--------------------|--------|---------------|--------|
|                        | จำนวน<br>(คน)     | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน)      | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ |
| ไข้/ปวดศีรษะ           |                   |        |                    |        |               |        |
| มี                     | 6                 | 24     | 9                  | 36     | 15            | 30     |
| ไม่มี                  | 19                | 76     | 16                 | 64     | 35            | 70     |
| ปวดท้อง /ท้องร่วง      |                   |        |                    |        |               |        |
| มี                     | 7                 | 28     | 5                  | 20     | 12            | 24     |
| ไม่มี                  | 18                | 72     | 20                 | 80     | 38            | 76     |
| ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ    |                   |        |                    |        |               |        |
| มี                     | 6                 | 24     | 5                  | 20     | 11            | 22     |
| ไม่มี                  | 19                | 76     | 20                 | 80     | 39            | 78     |
| ลิ้นมีฝ้า/เจ็บคอ       |                   |        |                    |        |               |        |
| มี                     | 14                | 56     | 16                 | 64     | 30            | 60     |
| ไม่มี                  | 11                | 44     | 9                  | 36     | 20            | 40     |

ตาราง 3 (ต่อ)

| อาการที่ปรากฏก่อน รักษา | กลุ่มทดลอง( n=25) |        | กลุ่มควบคุม( n=25) |        | รวม           |        |
|-------------------------|-------------------|--------|--------------------|--------|---------------|--------|
|                         | จำนวน<br>(คน)     | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน)      | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ |
| ผื่น/แผล                |                   |        |                    |        |               |        |
| มี                      | 9                 | 36     | 16                 | 64     | 25            | 50     |
| ไม่มี                   | 16                | 64     | 9                  | 36     | 25            | 50     |
| ผอม / แขนขาลีบ          |                   |        |                    |        |               |        |
| มี                      | 4                 | 16     | 8                  | 32     | 12            | 24     |
| ไม่มี                   | 21                | 84     | 17                 | 68     | 38            | 76     |
| ซีด/อ่อนเพลีย           |                   |        |                    |        |               |        |
| มี                      | 7                 | 28     | 8                  | 32     | 15            | 30     |
| ไม่มี                   | 18                | 72     | 17                 | 68     | 35            | 70     |
| เบื่ออาหาร/น้ำหนักลด    |                   |        |                    |        |               |        |
| มี                      | 7                 | 28     | 8                  | 32     | 15            | 30     |
| ไม่มี                   | 18                | 72     | 17                 | 68     | 35            | 70     |
| นอนไม่หลับ              |                   |        |                    |        |               |        |
| มี                      | 6                 | 24     | 8                  | 32     | 14            | 28     |
| ไม่มี                   | 19                | 86     | 17                 | 68     | 36            | 72     |
| ผม/ขนร่วง               |                   |        |                    |        |               |        |
| มี                      | 4                 | 16     | 7                  | 28     | 11            | 22     |
| ไม่มี                   | 21                | 84     | 18                 | 72     | 39            | 78     |
| ขาปลายมือปลายเท้า       |                   |        |                    |        |               |        |
| มี                      | 5                 | 20     | 5                  | 20     | 10            | 20     |
| ไม่มี                   | 20                | 80     | 20                 | 80     | 40            | 80     |
| คลื่นไส้ /อาเจียน       |                   |        |                    |        |               |        |
| มี                      | 7                 | 28     | 4                  | 16     | 11            | 22     |
| ไม่มี                   | 18                | 72     | 21                 | 84     | 39            | 78     |

**ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือระหว่าง  
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ 4**

**ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือระหว่างกลุ่ม  
ทดลองและกลุ่มควบคุม ในสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4**

| กลุ่ม<br>ตัว<br>อย่าง | จำนวน<br>กลุ่มตัว<br>อย่าง | พฤติกรรมความร่วมมือ |      |        |         |              |      |        |         |
|-----------------------|----------------------------|---------------------|------|--------|---------|--------------|------|--------|---------|
|                       |                            | สัปดาห์ที่ 2        |      |        |         | สัปดาห์ที่ 4 |      |        |         |
|                       |                            | $\bar{X}$           | SD.  | t      | p-value | $\bar{X}$    | SD.  | t      | p-value |
| กลุ่มทดลอง            | 25                         | 25.20               | 2.08 | 2.852* | .006    | 27.04        | 1.37 | 5.462* | .001    |
| กลุ่มควบคุม           | 25                         | 23.36               | 2.46 |        |         | 23.52        | 2.96 |        |         |

\* p-value < .05

จากตาราง 4 เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent t-test ทดสอบ พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีพฤติกรรมความร่วมมือ หลังจากได้รับยาต้านไวรัส ไปแล้วใน สัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความร่วมมือสูงกว่า กลุ่มควบคุม



ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือ  
ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือภายใน  
กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

| กลุ่ม<br>ตัวอย่าง | จำนวน<br>กลุ่ม<br>ตัวอย่าง | พฤติกรรมความร่วมมือ |      |              |      |         |         |
|-------------------|----------------------------|---------------------|------|--------------|------|---------|---------|
|                   |                            | สัปดาห์ที่ 2        |      | สัปดาห์ที่ 4 |      | t       | p-value |
|                   |                            | $\bar{X}$           | S.D. | $\bar{X}$    | S.D. |         |         |
| กลุ่มทดลอง        | 25                         | 25.20               | 2.08 | 27.04        | 1.37 | -4.091* | .001    |
| กลุ่มควบคุม       | 25                         | 23.36               | 2.46 | 23.52        | 2.92 | -.332   | .743    |

\* p-value < 0.01

จากตาราง 5 เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือภายในกลุ่มโดยใช้สถิติ Dependent t-test ทดสอบ หลังจากได้รับยาไปแล้วในสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือของกลุ่มทดลอง หลังได้รับยาในสัปดาห์ที่ 4 สูงกว่าสัปดาห์ที่ 2 แต่ในกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือทั้งในสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4

จากการวิเคราะห์ผลการศึกษาในกลุ่มทดลอง พบว่า พฤติกรรมความร่วมมือ ในระหว่าง สัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 เมื่อจำแนกตามรายด้าน พบว่า ด้านความสม่ำเสมอในการ รับประทานยาและด้านการมาพบแพทย์ตามนัด ไม่มีความแตกต่างกันของพฤติกรรมความร่วมมือ แต่ในด้าน พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไป พบว่า ในสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรม ความร่วมมือ เพิ่มขึ้นหรือ สูงกว่า ในสัปดาห์ที่ 2 (ดังผลการวิเคราะห์ในตาราง 6)

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยในกลุ่มทดลองที่มีพฤติกรรมความร่วมมือหลังได้รับยา ในสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 จำแนกตามรายข้อ

| พฤติกรรมความร่วมมือ   | กลุ่มทดลอง ( n= 25 ) |        |              |        |
|---|----------------------|--------|--------------|--------|
|   | สัปดาห์ที่ 2         |        | สัปดาห์ที่ 4 |        |
|   | จำนวน(คน)            | ร้อยละ | จำนวน(คน)    | ร้อยละ |
| 1 ด้านความสม่ำเสมอในการรับประทานยา                              |                      |        |              |        |
| 1.รับประทานยาตามแผนการรักษาทุกมื้อและทุก วัน                    |                      |        |              |        |
| รับประทานบางวัน/บางมื้อ   | 3                    | 12     | 3            | 12     |
| ปฏิบัติตามสม่ำเสมอ  | 22                   | 88     | 22           | 88     |
| 2.เคยลดหรือเพิ่มยาที่รับประทานเอง                               |                      |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ   | 22                   | 88     | 22           | 88     |
| ปฏิบัติบางครั้ง   | 3                    | 12     | 3            | 12     |
| 3.เคยลืมหรือเลื่อนเวลารับประทานยา(มากกว่า/ น้อยกว่า 5 ชั่วโมง ) |                      |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ   | 22                   | 88     | 22           | 88     |
| ปฏิบัติบางครั้ง   | 3                    | 12     | 3            | 12     |
| 4.เคยมารับยาก่อนวันนัดเนื่องจากยาใกล้หมด/ หมด                   |                      |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ   | 25                   | 100    | 25           | 100    |

ตาราง 6 (ต่อ)

| พฤติกรรมความร่วมมือ  | กลุ่มทดลอง ( n= 25 ) |        |              |        |
|--|----------------------|--------|--------------|--------|
|  | สัปดาห์ที่ 2         |        | สัปดาห์ที่ 4 |        |
|  | จำนวน(คน)            | ร้อยละ | จำนวน(คน)    | ร้อยละ |
| <b>2 ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป</b>   |                      |        |              |        |
| <b>5 สูดบุหรี่ยี่ดื่มเหล้า/เบียร์/ไวน์</b>   |                      |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ  | 20                   | 60     | 22           | 88     |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 5                    | 20     | 3            | 12     |
| <b>6 ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์</b>  |                      |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ  | 2                    | 8      | 0            | 0      |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 13                   | 52     | 5            | 20     |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ  | 10                   | 40     | 20           | 80     |
| <b>7 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ใน 1 วัน</b>  |                      |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ  | 1                    | 4      | 0            | 0      |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 6                    | 24     | 1            | 4      |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ  | 18                   | 72     | 24           | 96     |
| <b>8 รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ</b>  |                      |        |              |        |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 3                    | 12     | 0            | 0      |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ  | 22                   | 88     | 25           | 100    |
| <b>9. พักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง</b>  |                      |        |              |        |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 4                    | 16     | 0            | 0      |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ  | 21                   | 84     | 25           | 100    |
| <b>10. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6- 8 แก้วต่อวัน</b>   |                      |        |              |        |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 7                    | 28     | 1            | 4      |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ  | 18                   | 72     | 24           | 96     |
| <b>11. มีเรื่องไม่สบายใจหรือทุกข์ใจได้ปรึกษาบุคคล<br/>ในครอบครัว/เพื่อน/เจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ</b> |                      |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ  | 1                    | 4      | 0            | 0      |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 7                    | 28     | 3            | 12     |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ  | 17                   | 68     | 22           | 88     |

## ตาราง 6 (ต่อ)

| พฤติกรรมความร่วมมือ                            | กลุ่มทดลอง ( n= 25 ) |        |              |        |
|--|----------------------|--------|--------------|--------|
|  | สัปดาห์ที่ 2         |        | สัปดาห์ที่ 4 |        |
|  | จำนวน (คน)           | ร้อยละ | จำนวน(คน)    | ร้อยละ |
| <b>3 ด้านการมาตามนัด</b>                       |                      |        |              |        |
| 12 มาตามนัด                                    |                      |        |              |        |
| มาตามนัดทุกครั้ง                               | 25                   | 100    | 25           | 100    |
| 13 จำนวนยาที่เหลือในวันที่มาในวันนัด           |                      |        |              |        |
| ยาเหลือพอดี/หมดพอดี/ตรงแผนการรักษา             | 22                   | 88     | 25           | 100    |
| ยาเหลือมากกว่า/หมดก่อนไม่ตรงแผนการรักษา        | 3                    | 12     | 0            | 0      |
| 14 ภาวะสุขภาพในวันที่มารับการรักษในวันนัด      |                      |        |              |        |
| แข็งแรงขึ้น/ไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม            | 20                   | 80     | 23           | 92     |
| อ่อนแอลง/เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเล็กน้อย/ ปานกลาง | 5                    | 20     | 2            | 8      |

จากการวิเคราะห์ผลการศึกษาในกลุ่มควบคุม พบว่า พฤติกรรมความร่วมมือในระหว่างสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 ในกลุ่มควบคุมเมื่อจำแนกตามรายด้าน พบว่า ด้านการมาพบแพทย์ตามนัด ไม่มีความแตกต่างกันของพฤติกรรมความร่วมมือ แต่ในด้านความสม่ำเสมอในการรับประทานยา ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าในสัปดาห์ที่ 4 มีพฤติกรรมความร่วมมือลดลงหรือเท่าเดิมเมื่อเทียบกับสัปดาห์ที่ 2 (ดังผลการวิเคราะห์ตาราง 7)

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยในกลุ่มควบคุม ที่มีพฤติกรรมความร่วมมือหลังได้รับยาในสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 จำแนกตามรายข้อ

| พฤติกรรมความร่วมมือ   | กลุ่มควบคุม ( n = 25 ) |        |              |        |
|---|------------------------|--------|--------------|--------|
|   | สัปดาห์ที่ 2           |        | สัปดาห์ที่ 4 |        |
|   | จำนวน(คน)              | ร้อยละ | จำนวน(คน)    | ร้อยละ |
| 1 ความสม่ำเสมอในการรับประทานยา                                  |                        |        |              |        |
| 1. รับประทานยาตามแผนการรักษาทุกมื้อและทุกวัน                    |                        |        |              |        |
| รับประทานบางวัน/บางมื้อ   | 4                      | 16     | 6            | 24     |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ   | 21                     | 84     | 19           | 76     |
| 2. เคยลดหรือเพิ่มยาที่รับประทานเอง                              |                        |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ   | 21                     | 84     | 19           | 76     |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ   | 4                      | 16     | 6            | 24     |
| 3. เคยลืมหรือเลื่อนเวลารับประทานยา(มากกว่า/น้อยกว่า 5 ชั่วโมง ) |                        |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ   | 21                     | 84     | 19           | 76     |
| ปฏิบัติบางครั้ง   | 4                      | 16     | 6            | 24     |
| 4 เคยมารับยาก่อนวันนัดเนื่องจากยาใกล้หมด/หมด                    |                        |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ   | 24                     | 96     | 24           | 96     |
| ปฏิบัติบางครั้ง   | 1                      | 4      | 1            | 4      |

ตาราง 7 (ต่อ)

| พฤติกรรมความร่วมมือ  | กลุ่มควบคุม ( n = 25 ) |        |              |        |
|--|------------------------|--------|--------------|--------|
|  | สัปดาห์ที่ 2           |        | สัปดาห์ที่ 4 |        |
|  | จำนวน(คน)              | ร้อยละ | จำนวน(คน)    | ร้อยละ |
| <b>2 ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป</b>   |                        |        |              |        |
| <b>5 สูดนุหรี/คีมเหล็ก/เบียร์/ไวน์</b>   |                        |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ  | 21                     | 84     | 21           | 84     |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 4                      | 16     | 2            | 8      |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ  | 0                      | 0      | 2            | 8      |
| <b>6 ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์</b>  |                        |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ  | 6                      | 24     | 8            | 32     |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 15                     | 60     | 11           | 44     |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ  | 0                      | 0      | 6            | 24     |
| <b>7 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ใน 1 วัน</b>  |                        |        |              |        |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 16                     | 64     | 8            | 32     |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ  | 9                      | 36     | 14           | 56     |
| <b>8 รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อต่อวัน</b>  |                        |        |              |        |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 4                      | 16     | 3            | 12     |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ  | 21                     | 84     | 22           | 88     |
| <b>9 พักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง</b>   |                        |        |              |        |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 11                     | 44     | 12           | 48     |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ  | 14                     | 56     | 13           | 52     |
| <b>10 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้วต่อวัน</b>   |                        |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ  | 2                      | 8      | 0            | 0      |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 8                      | 32     | 6            | 24     |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ  | 15                     | 60     | 19           | 76     |
| <b>11 มีเรื่องไม่สบายใจหรือทุกข์ใจได้ปรึกษาบุคคล<br/>ใน ครอบครัว/เพื่อน/เจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ</b> |                        |        |              |        |
| ไม่เคยปฏิบัติ  | 0                      | 0      | 2            | 8      |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 19                     | 76     | 12           | 48     |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ  | 6                      | 24     | 11           | 44     |

ตาราง 7 (ต่อ)

| พฤติกรรมความร่วมมือ                                 | กลุ่มควบคุม ( n= 25 ) |        |              |        |
|---|-----------------------|--------|--------------|--------|
|   | สัปดาห์ที่ 2          |        | สัปดาห์ที่ 4 |        |
|   | จำนวน(คน)             | ร้อยละ | จำนวน(คน)    | ร้อยละ |
| 3 ด้านการมาตามนัด                                   |                       |        |              |        |
| 12 การมาตามนัด                                      |                       |        |              |        |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ                                     | 25                    | 100    | 25           | 100    |
| 13 จำนวนยาที่เหลือที่มากในวันนัด                    |                       |        |              |        |
| ยาเหลือพอดี/หมดพอดีตรงตามแผนการรักษา                | 23                    | 92     | 21           | 84     |
| ยาเหลือมากกว่า/หมดก่อนไม่ตรงแผนการ<br>รักษา         | 2                     | 8      | 4            | 16     |
| 14 ภาวะสุขภาพในวันที่มารับการรักษา                  |                       |        |              |        |
| แข็งแรงขึ้น/ไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม                 | 18                    | 72     | 18           | 72     |
| อ่อนแอลง/เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม<br>เล็กน้อยถึงปานกลาง | 7                     | 28     | 7            | 28     |

ส่วนในเรื่องอาการที่ปรากฏ กลุ่มทดลอง มีอาการที่ปรากฏหลังได้รับยาต้านไวรัส ในสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 ที่พบมากที่สุดและเรียงอาการตามลำดับ ได้แก่ 1) ไข้/ปวดศีรษะและ คลื่นไส้/อาเจียน 2 )ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ผื่นแพ้ 3 ) ลื่นมีฝ้า /เจ็บคอ และ อ่อนเพลีย 4) ปวดท้อง/ท้องร่วง และนอนไม่หลับ 5) เบื่ออาหาร 6 )ขาปลายมือปลายเท้า อาการแสบร้อนผิวหนัง และวิตกกังวล 7) ปากบวมมีแผล /ผื่นลมพิษ ตุ่มหนองตามร่างกาย ปวดในกระดูก เป็นฝี และท้องผูก และ 8) พบน้อยที่สุด คือ อาการเป็นหวัดและวิงเวียนศีรษะ/หน้ามืด คล้ายจะเป็นลม (ตั้งผลการวิเคราะห์ในตาราง 8)

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละ ของผู้ป่วยกลุ่มทดลองที่ปรากฏอาการก่อนรักษาสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4

| อาการที่ปรากฏ        | กลุ่มทดลอง (n = 25 ) |        |              |        |              |        |
|----------------------|----------------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
|                      | ก่อนรักษา            |        | สัปดาห์ที่ 2 |        | สัปดาห์ที่ 4 |        |
|                      | จำนวน (คน)           | ร้อยละ | จำนวน (คน)   | ร้อยละ | จำนวน (คน)   | ร้อยละ |
| ไข้/ปวดศีรษะ         |                      |        |              |        |              |        |
| มี                   | 6                    | 24     | 9            | 36     | 6            | 24     |
| ไม่มี                | 19                   | 76     | 16           | 64     | 19           | 76     |
| ปวดท้อง/ท้องร่วง     |                      |        |              |        |              |        |
| มี                   | 7                    | 28     | 3            | 12     | 4            | 16     |
| ไม่มี                | 18                   | 72     | 22           | 88     | 21           | 84     |
| ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ  |                      |        |              |        |              |        |
| มี                   | 6                    | 24     | 6            | 24     | 4            | 16     |
| ไม่มี                | 19                   | 76     | 19           | 76     | 21           | 84     |
| ลิ้นมีฝ้า/เจ็บคอ     |                      |        |              |        |              |        |
| มี                   | 14                   | 56     | 5            | 20     | 3            | 12     |
| ไม่มี                | 11                   | 44     | 20           | 80     | 22           | 88     |
| ผื่น/แผล             |                      |        |              |        |              |        |
| มี                   | 9                    | 36     | 5            | 20     | 4            | 16     |
| ไม่มี                | 16                   | 64     | 20           | 80     | 21           | 84     |
| ผอม/แขนขาลีบ         |                      |        |              |        |              |        |
| มี                   | 4                    | 16     | 1            | 4      | 1            | 4      |
| ไม่มี                | 21                   | 84     | 24           | 96     | 24           | 96     |
| ซีด/อ่อนเพลีย        |                      |        |              |        |              |        |
| มี                   | 7                    | 28     | 6            | 24     | 2            | 8      |
| ไม่มี                | 18                   | 72     | 19           | 76     | 23           | 92     |
| เบื่ออาหาร/น้ำหนักลด |                      |        |              |        |              |        |
| มี                   | 7                    | 28     | 3            | 12     | 2            | 8      |
| ไม่มี                | 18                   | 72     | 22           | 88     | 23           | 92     |
| นอนไม่หลับ           |                      |        |              |        |              |        |
| มี                   | 6                    | 24     | 3            | 12     | 4            | 16     |
| ไม่มี                | 19                   | 86     | 22           | 88     | 21           | 84     |



ตาราง 8 (ต่อ)

| อาการที่ปรากฏ                               | กลุ่มทดลอง (n = 25) |        |               |        |               |        |
|---|---------------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|
|   | ก่อนรักษา           |        | สัปดาห์ที่ 2  |        | สัปดาห์ที่ 4  |        |
|   | จำนวน<br>(คน)       | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ | จำนวน<br>(คน) | ร้อยละ |
| ผม/ขนร่วง                                   |                     |        |               |        |               |        |
| มี  | 4                   | 16     | 2             | 8      | 0             | 0      |
| ไม่มี                                       | 21                  | 84     | 23            | 92     | 25            | 100    |
| ชาปลายมือปลายเท้า                           |                     |        |               |        |               |        |
| มี  | 5                   | 20     | 2             | 8      | 2             | 8      |
| ไม่มี                                       | 20                  | 80     | 23            | 92     | 23            | 92     |
| คลื่นไส้ / อาเจียน                          |                     |        |               |        |               |        |
| มี  | 7                   | 28     | 7             | 28     | 8             | 32     |
| ไม่มี                                       | 18                  | 72     | 18            | 72     | 17            | 68     |
| ตาแดง                                       |                     |        |               |        |               |        |
| มี  | 0                   | 0      | 0             | 0      | 1             | 4      |
| ไม่มี                                       | 25                  | 100    | 25            | 100    | 24            | 96     |
| แน่นหน้าอก/หายใจไม่ออก                      |                     |        |               |        |               |        |
| มี  | 0                   | 0      | 0             | 0      | 1             | 4      |
| ไม่มี                                       | 25                  | 100    | 25            | 100    | 24            | 96     |
| แสบร้อนผิวหนัง เหมือนโดน<br>พริก/มดคันไฟกัด |                     |        |               |        |               |        |
| มี  | 0                   | 0      | 2             | 8      | 2             | 8      |
| ไม่มี                                       | 25                  | 100    | 23            | 92     | 23            | 92     |
| ไอเป็นหวัดบ่อย                              |                     |        |               |        |               |        |
| ไม่มี                                       | 25                  | 100    | 23            | 92     | 24            | 96     |
| เป็นฝีที่หู/ข้อมือ                          |                     |        |               |        |               |        |
| มี  | 0                   | 0      | 0             | 0      | 2             | 8      |
| ไม่มี                                       | 25                  | 100    | 25            | 100    | 23            | 92     |

ตาราง 8 (ต่อ)

| อาการที่ปรากฏ       | กลุ่มทดลอง (n = 25 ) |        |              |        |              |        |
|---------------------|----------------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
|                     | ก่อนรักษา            |        | สัปดาห์ที่ 2 |        | สัปดาห์ที่ 4 |        |
|                     | จำนวน (คน)           | ร้อยละ | จำนวน (คน)   | ร้อยละ | จำนวน (คน)   | ร้อยละ |
| ท้องผูก             |                      |        |              |        |              |        |
| มี                  | 0                    | 0      | 2            | 8      | 0            | 0      |
| ไม่มี               | 25                   | 100    | 23           | 92     | 25           | 100    |
| วิตกกังวล/ไม่สบายใจ |                      |        |              |        |              |        |
| มี                  | 0                    | 0      | 2            | 8      | 2            | 8      |
| ไม่มี               | 25                   | 100    | 23           | 92     | 23           | 92     |
| เวียนศีรษะ/หน้ามืด  |                      |        |              |        |              |        |
| เป็นลม              |                      |        |              |        |              |        |
| มี                  | 0                    | 0      | 0            | 0      | 1            | 4      |
| ไม่มี               | 25                   | 100    | 25           | 100    | 24           | 96     |
| ปากบวม/เป็นแผล/มี   |                      |        |              |        |              |        |
| ผื่นลมพิษ           |                      |        |              |        |              |        |
| มี                  | 0                    | 0      | 0            | 0      | 2            | 8      |
| ไม่มี               | 25                   | 100    | 25           | 100    | 23           | 92     |
| ตุ่มหนองที่หน้า     |                      |        |              |        |              |        |
| / ร่างกาย           |                      |        |              |        |              |        |
| มี                  | 0                    | 0      | 0            | 0      | 2            | 8      |
| ไม่มี               | 25                   | 100    | 25           | 100    | 23           | 92     |
| ตุ่มน้ำใสบริเวณ     |                      |        |              |        |              |        |
| อวัยวะเพศ           |                      |        |              |        |              |        |
| มี                  | 0                    | 0      | 0            | 0      | 1            | 4      |
| ไม่มี               | 25                   | 100    | 25           | 100    | 24           | 96     |
| ปวดในกระดูก         |                      |        |              |        |              |        |
| มี                  | 0                    | 0      | 2            | 8      | 0            | 0      |
| ไม่มี               | 25                   | 100    | 23           | 92     | 25           | 100    |

ส่วนอาการที่ปรากฏ กลุ่มควบคุม มีอาการหลังรับประทานยา ระหว่างสัปดาห์ที่ 2 และในสัปดาห์ที่ 4 ที่พบมากที่สุดเรียงอาการตามลำดับ ได้แก่ 1) ผื่น/แผล 2) คลื่นไส้/อาเจียน และ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ 3) ใช้/ปวดศีรษะ 4) อ่อนเพลีย 5) นอนไม่หลับ ผมขมร่วง และ เบื่ออาหาร 6) ไอเป็นหวัดบ่อย ลื่นมีฝ้า/เจ็บคอ และปวดท้อง/ท้องร่วง 7) ปากบวมเป็นแผล/มีผื่นลมพิษ 8) ขาปลายมือปลายเท้า 9) งูสวัด ตาแดง และ ผอม/ น้ำหนักลด และ 10) อาการที่พบน้อยที่สุดคือ วิดกกังวล วิงเวียนศีรษะ คล้ายจะเป็นลม และแน่นหน้าอกหายใจไม่ออก (ดังผลการวิเคราะห์ในตาราง 9)

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยกลุ่มควบคุมที่ปรากฏอาการก่อนรักษา สัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 จำแนกตามรายชื่อ

| อาการที่ปรากฏ       | กลุ่มควบคุม (n = 25) |        |              |        |              |        |
|---------------------|----------------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
|                     | ก่อนรักษา            |        | สัปดาห์ที่ 2 |        | สัปดาห์ที่ 4 |        |
|                     | จำนวน (คน)           | ร้อยละ | จำนวน (คน)   | ร้อยละ | จำนวน (คน)   | ร้อยละ |
| ใช้ /ปวดศีรษะ       |                      |        |              |        |              |        |
| มี                  | 9                    | 36     | 5            | 20     | 7            | 28     |
| ไม่มี               | 16                   | 64     | 20           | 80     | 18           | 72     |
| ปวดท้อง/ท้องร่วง    |                      |        |              |        |              |        |
| มี                  | 5                    | 20     | 2            | 8      | 3            | 12     |
| ไม่มี               | 20                   | 80     | 23           | 92     | 22           | 88     |
| ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ |                      |        |              |        |              |        |
| มี                  | 5                    | 20     | 8            | 32     | 7            | 28     |
| ไม่มี               | 20                   | 80     | 17           | 68     | 18           | 72     |
| ลื่นมีฝ้า/เจ็บคอ    |                      |        |              |        |              |        |
| มี                  | 16                   | 64     | 4            | 16     | 1            | 4      |
| ไม่มี               | 9                    | 36     | 21           | 84     | 24           | 96     |
| ผื่น/แผล            |                      |        |              |        |              |        |
| มี                  | 16                   | 64     | 11           | 44     | 12           | 48     |
| ไม่มี               | 9                    | 36     | 14           | 56     | 13           | 52     |
| ผอม/แขนขาลีบ        |                      |        |              |        |              |        |
| มี                  | 8                    | 32     | 1            | 4      | 1            | 4      |
| ไม่มี               | 17                   | 68     | 24           | 96     | 24           | 96     |

ตาราง 9 (ต่อ)

| อาการที่ปรากฏ              | กลุ่มควบคุม (n = 25 ) |        |              |        |              |        |
|----------------------------|-----------------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
|                            | ก่อนรักษา             |        | สัปดาห์ที่ 2 |        | สัปดาห์ที่ 4 |        |
|                            | จำนวน(คน)             | ร้อยละ | จำนวน (คน)   | ร้อยละ | จำนวน (คน)   | ร้อยละ |
| ซิด/อ่อนเพลีย              |                       |        |              |        |              |        |
| มี                         | 8                     | 32     | 4            | 16     | 5            | 20     |
| ไม่มี                      | 17                    | 68     | 21           | 84     | 20           | 80     |
| เบื่ออาหาร/น้ำหนักลด       |                       |        |              |        |              |        |
| มี                         | 8                     | 32     | 4            | 16     | 4            | 16     |
| ไม่มี                      | 17                    | 68     | 21           | 84     | 21           | 84     |
| นอนไม่หลับ                 |                       |        |              |        |              |        |
| มี                         | 8                     | 32     | 3            | 12     | 5            | 20     |
| ไม่มี                      | 17                    | 68     | 22           | 88     | 20           | 80     |
| ผม/ขนร่วง                  |                       |        |              |        |              |        |
| มี                         | 7                     | 28     | 4            | 16     | 4            | 16     |
| ไม่มี                      | 18                    | 72     | 21           | 84     | 21           | 84     |
| ขาปลายมือปลายเท้า          |                       |        |              |        |              |        |
| มี                         | 5                     | 20     | 2            | 8      | 1            | 4      |
| ไม่มี                      | 20                    | 80     | 23           | 92     | 24           | 96     |
| คลื่นไส้ /อาเจียน          |                       |        |              |        |              |        |
| มี                         | 4                     | 16     | 8            | 32     | 7            | 28     |
| ไม่มี                      | 21                    | 84     | 17           | 68     | 18           | 72     |
| ตาแดง                      |                       |        |              |        |              |        |
| มี                         | 0                     | 0      | 1            | 4      | 1            | 4      |
| ไม่มี                      | 25                    | 100    | 24           | 96     | 24           | 96     |
| แน่นหน้าอก/หายใจไม่<br>ออก |                       |        |              |        |              |        |
| มี                         | 0                     | 0      | 0            | 0      | 1            | 4      |
| ไม่มี                      | 25                    | 100    | 25           | 100    | 24           | 96     |

ตาราง 9 (ต่อ)

| อาการที่ปรากฏ                 | กลุ่มควบคุม (n = 25 ) |        |              |        |              |        |
|-------------------------------|-----------------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
|                               | ก่อนรักษา             |        | สัปดาห์ที่ 2 |        | สัปดาห์ที่ 4 |        |
|                               | จำนวน(คน)             | ร้อยละ | จำนวน(คน)    | ร้อยละ | จำนวน (คน)   | ร้อยละ |
| ปากบวมเป็นแผล/มี<br>ผื่นลมพิษ |                       |        |              |        |              |        |
| มี                            | 0                     | 0      | 2            | 8      | 2            | 8      |
| ไม่มี                         | 25                    | 100    | 23           | 92     | 23           | 92     |
| งูสวัดบริเวณสะโพก             |                       |        |              |        |              |        |
| มี                            | 0                     | 0      | 1            | 4      | 1            | 4      |
| ไม่มี                         | 25                    | 100    | 24           | 96     | 24           | 96     |
| เวียนศีรษะ/หิวๆจะ<br>เป็นลม   |                       |        |              |        |              |        |
| มี                            | 0                     | 0      | 0            | 0      | 1            | 4      |
| ไม่มี                         | 25                    | 100    | 25           | 100    | 24           | 96     |
| ไอเป็นหวัดบ่อย                |                       |        |              |        |              |        |
| มี                            | 0                     | 0      | 3            | 12     | 2            | 8      |
| ไม่มี                         | 25                    | 100    | 22           | 88     | 23           | 92     |
| วิตกกังวลไม่สบายใจ            |                       |        |              |        |              |        |
| มี                            | 0                     | 0      | 0            | 0      | 1            | 4      |
| ไม่มี                         | 25                    | 100    | 25           | 100    | 24           | 96     |

ในเรื่องการแก้ปัญหาและการดูแลตนเอง ในสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 ผู้ป่วยกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีวิธีการดูแลตนเองหรือการแก้ปัญหาที่เป็นไปตามอาการที่ปรากฏได้เหมาะสม เป็นส่วนใหญ่ แต่กลุ่มทดลองมีวิธีการดูแลตนเองได้หลากหลายวิธี และเหมาะสม ตามความรู้ที่ได้ รับการถ่ายทอด มากกว่า กลุ่มควบคุม ในเรื่อง ใช้/ปวดศีรษะ คลื่นไส้/อาเจียน ผื่น/แผล เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ลึนมีฝ้า/เจ็บคอ นอนไม่หลับ ผม/ขนร่วง และอาการชาปลายมือปลายเท้า (ดังผลการวิเคราะห์ในตาราง 10 )

ตาราง 10 วิธีการแก้ปัญหา ของผู้ป่วยเมื่อเกิดอาการ ในสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4

| อาการ                 | วิธีการแก้ปัญหา/การดูแลตนเอง        |            |                                    |            |
|-----------------------|-------------------------------------|------------|------------------------------------|------------|
|                       | กลุ่มทดลอง                          | จำนวน (คน) | กลุ่มควบคุม                        | จำนวน (คน) |
| * ใช้/ปวดศีรษะ        | - เจ็ดตัว คีมน้ำมากๆ นอนพักผ่อน     | 8          | - รับประทานยาพาราเซตามอล           | 3          |
|                       | - รับประทานยาพาราเซตามอล            | 8          | - กินยาสมุนไพรที่ทะเลใจ            | 1          |
|                       | - ออกกำลังกาย                       | 1          | - ห่มผ้า                           | 1          |
|                       | - หาชองเบียร์ขิงกิน                 | 1          | - ไปพบแพทย์ /สถานีนอนามัย ขอยา     | 1          |
|                       | - ใช้ผ้าเย็นๆ เช็ดตัว               | 2          |                                    |            |
| ท้องร่วง              | - กินอาหารที่สะอาด อุ่น             | 2          | - ซื้อยาแก้ท้องร่วงที่ตลาด         | 2          |
|                       | - รับประทานอาหารอ่อน                | 2          | - งดผลไม้ ไม่กินนม                 | 1          |
|                       | - งดอาหารรสจัด ไม่กินเผ็ด           | 1          |                                    |            |
|                       | - ดื่มเกลือแร่ งดผลไม้ ของหมักดอง   | 2          |                                    |            |
|                       | - รับประทานยาที่แพทย์สั่ง           | 1          |                                    |            |
| * ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ | - ประคบกระเป๋าน้ำร้อน               | 1          | - บีบวดกล้ามเนื้อ                  | 1          |
|                       | - บีบวดด้วยน้ำมัน เคาท์เตอร์เพน     | 6          | - นวดด้วยน้ำมัน                    | 2          |
|                       | - ออกกำลังกาย วิ่ง เดินตอนเช้า เย็น | 3          | - นวดแผนโบราณ                      | 1          |
|                       | - ใช้น้ำมันสมุนไพรนวด               | 2          |                                    |            |
| * ลึนมีฝ้า/เจ็บคอ     | - บ้วนปาก                           | 4          | - รับประทานยาตามแพทย์สั่ง          | 3          |
|                       | - แปรงลิ้นด้วยขนแปรงสีฟันนุ่มๆเบาๆ  | 3          | - บ้วนปาก                          | 1          |
|                       | - รับประทานแกงจืดคอกอาหารรสจัด      | 1          | - แปรงฟัน                          | 1          |
|                       | - อมลูกอมแก้เจ็บคอ                  | 1          |                                    |            |
| * มีผื่นคัน/แผล       | - อาบน้ำบ่อยๆ /อาบน้ำอุ่น           | 5          | - ทายา รับประทานยาที่แพทย์สั่ง     | 6          |
|                       | - ทาแป้งเด็ก ทาโลชั่น               | 4          | - ดูแลที่ทาด้วยเปลือกมังคุด        | 1          |
|                       | - ตัดเล็บให้สั้น/ไม่แกะเกา          | 1          | - ซื้อยาแก้คันจากร้านขายยา         | 1          |
|                       | - โทรศัพท์ปรึกษาเจ้าหน้าที่         | 4          |                                    |            |
|                       | - ทายา /รับประทานยาตามแพทย์สั่ง     | 7          |                                    |            |
| ผอม/ขนขาด             | - รับประทานอาหาร เนื้อ ไข่ มากๆ     | 3          | - รับประทานอาหาร เนื้อ ไข่ นม มากๆ | 2          |

\* วิธีการแก้ปัญหาและการดูแลตนเองได้เหมาะสม

## ตาราง 10 (ต่อ)

| อาการ                | วิธีการแก้ปัญหา/การดูแลตนเอง             |            |                                    |            |
|----------------------|--|------------|------------------------------------|------------|
|                      | กลุ่มทดลอง                               | จำนวน (คน) | กลุ่มควบคุม                        | จำนวน (คน) |
| * ซีด/อ่อนเพลีย      | - นอนพักผ่อนมากๆ                         | 5          | - รับประทานอาหารบ่อยๆ              | 2          |
|                      | - ออกกำลังกายเบาๆ                        | 1          |                                    |            |
|                      | - รับประทานอาหาร/ดื่มน้ำหวาน<br>/นมผลไม้ | 2          |                                    |            |
|                      | - โทรศัพท์ปรึกษาเจ้าหน้าที่              | 2          |                                    |            |
| เบื่ออาหาร/น้ำหนักลด | - รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ<br>บ่อยๆ    | 4          | - รับประทานอาหารทีละน้อยๆ          | 3          |
|                      | - รับประทานอาหารที่ชอบ                   | 2          |                                    |            |
|                      | - ออกกำลังกาย                            | 1          |                                    |            |
| * นอนไม่หลับ         | - นอนหลับตามนอนในที่เงียบๆ               | 2          |                                    |            |
|                      | - นอนดูทีวี/ของบทสวนมนต์                 | 2          | - ไม่ทำอะไรมากเกินไป กลับไปเอง     | 1          |
|                      | - อาบน้ำเย็นๆ                            | 1          | - ไปชอชานอนหลับจากแพทย์            | 1          |
|                      | - เพิ่มเวลานอนในตอนกลางวัน               | 1          | - นอนยกแขนยกขาไปเรื่อยๆจนหลับ      | 1          |
| ผม/ขนร่วง            | - โทรศัพท์ปรึกษาเจ้าหน้าที่              | 1          | - วิตกกังวล ไม่รู้ว่าจะดูแลอย่างไร | 4          |
|                      | - เอาผ้าเย็นๆ โทกผมนวันละ 2-3 ครั้ง      | 1          | - ซื้อยาสระผมแก้ผมร่วงในตลาด       | 1          |
|                      | - หวีผมเบาๆ , สวมหมวก                    | 1          | - ลูบผมบ่อยๆ                       | 1          |
|                      | - สระผมบ่อยลง, ใช้น้ำยาสระผมของเด็ก      | 1          |                                    |            |
| ชาปลายมือปลายเท้า    | - แขน้ำเย็น                              | 1          | - ไม่ปรากฏอาการ                    |            |
|                      | - ประคบน้ำร้อน                           | 1          |                                    |            |
|                      | - บีบนวดด้วยยาหม่อง                      | 1          |                                    |            |
|                      | - บริหารด้วยการยืดแขน/ขา                 | 1          |                                    |            |
| * คลื่นไส้/อาเจียน   | - บ้วนปากด้วยน้ำอุ่น/น้ำยาบ้วนปาก        | 8          | - นอนหัวสูง                        | 1          |
|                      | - รับประทานอาหารต้ม / ดื่มน้ำอุ่น        | 4          | - บ้วนปากด้วยน้ำ / น้ำอุ่น         | 3          |
|                      | - อมบิวียเค็ม                            | 1          | - ชอชานแก้อาเจียนจากแพทย์          | 2          |
|                      | - อมลูกอมรสร้อนๆหรือรสเปรี้ยว            | 3          | - ดมยาตาม                          | 1          |
|                      | - ดื่มน้ำส้มคั้น                         | 1          | - กินยาแก้อาเจียนที่แพทย์ให้       | 1          |
|                      | - ไม่รับประทานอาหารมันๆ                  | 2          |                                    |            |
|                      | - กินยาหอมตรา 5 เจริญ                    | 1          |                                    |            |
| ตาแดง                | - มาพบแพทย์ เฉพาะทาง                     | 1          | - มาพบแพทย์ เฉพาะทาง               | 1          |
|                      | - ใช้น้ำตา ไม่ขยี้ตาหรือสัมผัสตา         | 1          |                                    |            |
|                      | - ดูแลความสะอาดของเครื่องใช้             | 1          |                                    |            |

\* วิธีการแก้ปัญหาและการดูแลตนเองได้เหมาะสม

ตาราง 10 (ต่อ)

| อาการ  | วิธีการแก้ปัญหา/การดูแลตนเอง                     |            |                                  |            |
|--|--|------------|----------------------------------|------------|
|  | กลุ่มทดลอง                                       | จำนวน (คน) | กลุ่มควบคุม                      | จำนวน (คน) |
| แน่นหน้าอกหายใจไม่ออก                                      | - ไม่ปรากฏอาการ                                  |            | - ไปพบแพทย์โรงพยาบาลทันที        | 1          |
| แสบร้อนผิวหนังเหมือนโดนทริกหรือเหมือนโดนมดคันไฟ            | - อาบน้ำบ่อยๆ                                    | 2          | - ไม่ปรากฏอาการ                  |            |
|  | - อาบน้ำใส่น้ำแข็ง                               | 2          |                                  |            |
|  | - ทายาแก้คันที่แพทย์ให้                          | 2          |                                  |            |
| * ปากบวม มีแผลในปากมีเลือดออก เยื่อเมือกอักเสบและผื่นลมพิษ | - หยุดยา และนำยาทุกตัวที่รับประทานมาพบแพทย์ทันที | 2          | - มาพบแพทย์ทันที                 | 1          |
|  | - โทรศัพท์ปรึกษาเจ้าหน้าที่                      | 2          | - หยุดยา แล้วรอมาพบแพทย์ในวันถัด | 1          |
| วิงเวียนศีรษะหน้ามืด/เป็นลม                                | - นอนพักมากๆ                                     | 1          | - รับประทานอาหาร                 | 1          |
|  | - รับประทานอาหาร ดื่มน้ำหวาน                     | 1          | - ดื่มนม/น้ำหวาน                 | 1          |

\* วิธีการแก้ปัญหาและการดูแลตนเองได้เหมาะสม

#### ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความร่วมมือ(CD4) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการรักษาไปแล้ว 3 เดือน

ตาราง 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความร่วมมือ (CD4) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการรักษาไปแล้ว 3 เดือน

| กลุ่มตัวอย่าง | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง | ผลลัพธ์ของความร่วมมือ(CD4) |        |        |         |
|---------------|--------------------|----------------------------|--------|--------|---------|
|               |                    | $\bar{X}$                  | SD     | t      | p-value |
| กลุ่มทดลอง    | 25                 | 139.36                     | 101.47 | 1.483* | .145    |
| กลุ่มควบคุม   | 25                 | 98.12                      | 95.03  |        |         |

\* p-value >0.05

จากตาราง 11 เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของผลลัพธ์ความร่วมมือ(CD4) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Independent t-test พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของผลลัพธ์ความร่วมมือ(CD4) ไม่แตกต่างกันอย่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



## ส่วนที่ 5 สรุปผลการเข้ากลุ่มระดับประคองในกลุ่มทดลอง

จากการสังเกตและประเมินผลการเข้ากลุ่มระดับประคอง พบว่า ผู้ป่วยที่อยู่กลุ่มทดลอง มีการพูดคุยครอบคลุมในเนื้อหาเกี่ยวกับ ความสม่ำเสมอในการรับประทานยา การมาตามนัด การดูแลตนเองโดยทั่วไป และการจัดการหรือการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างอยู่ที่บ้าน พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

1 ด้านความสม่ำเสมอในการรับประทานยา ซึ่งในการพูดคุยภายในกลุ่มผู้ป่วยส่วนใหญ่พบว่าผู้ป่วยรับประทานยาได้ถูกต้องตรงตามเวลา ดังเช่น คำพูดของผู้ป่วยดังนี้ “ น่องจะตั้งเวลาดูด้วยนาฬิกาปลุกไว้ตามเวลาของการกินยา น่องไม่เคยลืมกินยาเลย ” แต่ยังมีผู้ป่วย 3 รายที่รับประทานยาผิดเวลาเนื่องจากลืมหยิบยา หรือหยิบยาที่รับประทานผิดเวลา ทำให้ผู้ป่วยเกิดความวิตกกังวล และผู้ป่วยได้โทรศัพท์ติดต่อกับผู้วิจัยเพื่อขอทราบข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานยาที่ถูกต้อง ดังคำพูดของผู้ป่วยดังนี้ “ น่องคะ พี่ลืมกินยามื้อเช้า ปกติพี่จะกินตอน 9 โมง พอตีพี่ไปทำงานกะว่าไปถึงที่ทำงานแล้วพี่จะกินเลย แต่ตอนนี้พี่นึกได้ก็เที่ยงแล้ว พี่จะทำอย่างไรดีคะ ” หรือ “ พี่ครับ ผมกินยาผิดเวลา ผมกินยาของมือเย็นโดยหยิบผิดเอามากินตอนเที่ยงแล้ว ผมจะเป็นอะไรมั๊ย และตอนเย็นผมต้องกินของมือเย็นอีกมั๊ยครับ ” ผู้ป่วยมีการพูดคุยภายในกลุ่มและมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันทำให้สมาชิกในกลุ่มทราบปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานยา และมีการช่วยเหลือแนะนำทักษะต่างๆในการป้องกันลืมรับประทานยา ทำให้ผู้ป่วยมีความวิตกกังวลลดลงและมีการรับประทานยาได้ต่อเนื่องต่อไป

2 ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป พบว่าสมาชิกในกลุ่มมีการส่งเสริมสนับสนุน ในการดูแลตนเองขณะอยู่ที่บ้าน และสามารถนำมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนในกลุ่มและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดูแลตนเองได้ดีขึ้นเรื่อยๆ ดังคำพูดของผู้ป่วยในกลุ่มดังนี้ “ ตั้งแต่ผมได้รับการสอน ผมออกกำลังกายทุกวันเลย ผมจะวิ่งในสวนตอนเช้าๆ ก่อนไปทำงาน ผมรู้สึกว่ ผมแข็งแรงขึ้น ” ส่วนในบางรายไม่ทราบเกี่ยวกับการรับประทานอาหารว่าขณะรับประทานยาด้านไวรัสมีอะไรที่กินรับประทานได้บ้าง ดังคำพูดของผู้ป่วย “ ฉันต้องการรู้ว่าอาหารอะไรกินได้บ้างและอะไรที่กินไม่ได้ ” และเมื่อสมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ผู้วิจัยก็จะเสริมความรู้เรื่องอาหารที่นอกเหนือจากที่ผู้ป่วยพูดคุยกันในกลุ่มเพิ่มเติมและสรุปให้ผู้ป่วยฟัง ในที่สุดเมื่อผู้ป่วยสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์กับตนเองในที่สุด ส่วนผู้ป่วยบางรายมีพฤติกรรมดูแลตนเองไม่เหมาะสมในเรื่องเกี่ยวกับ การงดสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า แต่เมื่อได้นำปัญหานี้พูดคุยกันในกลุ่มเพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือผู้ป่วย ซึ่งมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่ได้เสนอข้อคิดเห็นในการเลิกบุหรี่และเหล้าดังคำพูดต่อไปนี้ “ เมื่อก่อนผมเอาทุกอย่างเลย เหล้า บุหรี่ ตั้งแต่ผมรู้ว่าผมติดเชื้อนี้

ผมหยุดทุกอย่างเลย ผมใช้วิธีอมลูกอม หรือเคี้ยวหมากฝรั่งแทน ตอนนั้นผมเลิกได้หมดแล้ว ผมหันมาออกกำลังกาย กินอาหารที่ดีๆ และไม่คิดมาก” การเข้ากลุ่มทำให้เพื่อนสมาชิกผู้ที่มีการสูบบุหรี่และดื่มเหล้านำวิธีการดังกล่าวไปปฏิบัติดังคำพูดของผู้ป่วยดังนี้ “ ตั้งแต่ผมได้เข้ากลุ่มวันนั้นผมได้นำวิธีเลิกเหล้า/บุหรี่ มาใช้กับตัวผม ตอนนั้นผมหยุดสูบบุหรี่มาได้ 2 อาทิตย์แล้ว”

การเข้ากลุ่มระดับประคองแสดงให้เห็นถึงการช่วยเหลือในด้านการดูแลตนเองจากสมาชิกภายในกลุ่มได้เป็นอย่างดี

3 ด้านการมาตามนัด ผู้ป่วยทั้งหมดมาตามนัดทุกคน ถึงแม้ว่าในขณะที่เข้ากลุ่มผู้ป่วยไม่มีการพูดถึงหรือไม่มีปัญหาในเรื่องนี้ก็ตาม แต่ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มได้สอดแทรกประเด็นสำคัญของการมาตามนัด ในขณะที่ทำกลุ่มทุกครั้ง พร้อมทั้งชี้ให้เห็นข้อดี ข้อเสียของการไม่มาตามนัด และมีการเน้นย้ำในเรื่องการรับยาจากห้องยาต้องนับจำนวนยาทุกครั้งก่อนกลับบ้าน ถ้าพบว่ายาไม่ครบจนถึงวันนัด ให้รีบติดต่อห้องยาหรือเภสัชกรผู้จ่ายยาทันที และพบว่ามีผู้ป่วยบางรายโทรศัพท์ติดต่อกับผู้วิจัยเพื่อขอคำปรึกษาเรื่องยาที่ได้ไปไม่ครบ ในการพบผู้ป่วยครั้งที่ 3 หลังจากเข้ากลุ่มระดับประคองแล้ว ซึ่งแพทย์จะนัดผู้ป่วยในครั้งต่อไปซึ่งมีระยะเวลา 1 เดือน ผู้ป่วยจะได้รับยาในลักษณะเป็นกล่องมีฝาปิดมิดชิด มีจำนวนยาเขียนไว้ข้างกล่อง แต่เมื่อผู้ป่วยรับประทานพบว่า ยาไม่ครบตามที่เขียนไว้ข้างกล่อง ผู้ป่วยจึงได้โทรศัพท์ติดต่อกับผู้วิจัย และได้แนะนำให้นำมาโรงพยาบาลก่อนวันนัดเพื่อมาติดต่อเรื่องยาด้านไวรัสเอดส์ กับสถานบริการนั้นๆ ที่ผู้ป่วยรักษาอยู่ ทำให้ผู้ป่วยมีการรับประทานยาได้ถูกต้องและมีความต่อเนื่องต่อไปโดยไม่เกิดปัญหาการขาดยาเมื่อผู้ป่วยมาในวันนัด

4 ในด้านการแก้ปัญหาหรือการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น จากการพูดคุยในกลุ่มผู้ป่วยมีการจัดการการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง หลากหลายวิธี และมีความเหมาะสมในการดูแลตนเอง ดังเช่น คำพูดของผู้ป่วยดังนี้ “ หลังจากผมกินยาไปได้ 2-3 วันผมมีอาการคันตามตัวแต่ไม่มีผื่นแต่มีมันร้อนที่ผิวหนังร้อนมาก เหมือนโดนพริก ผมอาบน้ำวันละหลายครั้งแต่ไม่ดีขึ้น ตอนหลังผมใช้วิธีใส่น้ำแข็งลงไปใต้น้ำที่อาบ ผมรู้สึกดีขึ้น” หรือ “ น้องจะมีอาการคลื่นไส้อาเจียน ในตอนเช้าๆ น้องจะดื่มน้ำอุ่นๆ กินน้ำส้มคั้น บางครั้งอมลูกอมรสเปรี้ยวๆ จะช่วยให้รู้สึกอาการดีขึ้น” และในบางรายมีปัญหาทางด้านจิตใจที่ไม่สามารถบอกใครได้ ทำให้เกิดมีความทุกข์ภายในจิตใจ ดังเช่นคำพูดของผู้ป่วยดังนี้ “ ตอนนี้ที่บ้านยังไม่รู้เลยว่าน้องเป็นโรคนี้ โดยเฉพาะแม่ยังไม่รู้ บางครั้งหนูมีปัญหาจะบอกให้แม่ทราบตั้งหลายครั้งแต่น้องดูแล้วเขารังเกียจคนเป็นโรคนี้ น้องจึงเก็บปัญหานี้ไว้คนเดียวไม่กล้าบอกใครแม้แต่แฟน” แต่เมื่อผู้ป่วยดังกล่าวได้รับการเข้ากลุ่มทำให้ผู้ป่วยได้รับการสนับสนุนด้านกำลังใจจากสมาชิกในกลุ่มดังคำพูดต่อไปนี้ “น้องดูพี่จิ จนบัดนี้ พี่กับแฟนยังไม่รู้เลยว่าเราเป็นโรคนี้ เรามีปัญหาอะไรเราก็ตูกับแฟน

ของเรา เมื่อก่อนหนูมานั่งคิดมาก กินอะไรไม่ได้เลย ร่างกายเราก็อทรม มีอยู่วันหนึ่ง เราเห็นเขากินอาหารอย่างน่าอร่อย น้องจึงคิดว่า เราโง่งนะ มานั่งเฉยๆโดยไม่ทำอะไร น้องจึงหันมากินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย หนูจะเดินแอโรบิกทุกวันในตอนเย็น ตอนนี้สุขภาพหนูและแฟนแข็งแรง ถ้ายังงั้นหรือมีปัญหาไม่สบายใจอะไรโทรศัพท์มาคุยกับหนูก็ได้นะ” และจากการสังเกตพบว่า ผู้ป่วยที่มีปัญหายิ้มออกมาพร้อมกับมีน้ำตาแห่งความตื่นตันใจและมีการจับมือกับเพื่อนในกลุ่มที่แสดงความห่วงใยและให้กำลังใจ นอกจากนี้ มีการแลกเปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์ของสมาชิกในกลุ่ม

จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการเข้ากลุ่มระดับประคองสามารถช่วยทำให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตัว มีทักษะในการแก้ปัญหา ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและมีความหลากหลายในวิถีของการดูแลตนเอง และสามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆได้และที่สำคัญกลามมีการช่วยเหลือสนับสนุนเพื่อนในกลุ่มสามารถนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรปฏิบัติตัวได้ดียิ่งขึ้นและเป็นไปตามแผนการรักษา ส่งผลให้ผู้ป่วยมีความต่อเนื่องในการรับประทานยาได้ต่อไป และจากการประเมินข้อคิดเห็นในการทำกลุ่มระดับประคองผู้ป่วยทั้งหมดเห็นประโยชน์ของการเข้ากลุ่มและต้องการให้มีการจัดกลุ่มขึ้นต่อไปโดยให้มีพยาบาลเป็นผู้นำกลุ่ม

## การอภิปรายผล

การศึกษาผลการสอนอย่างมีแบบแผนและการใช้กลุ่มระดับประคองต่อการเพิ่มความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยที่ได้รับยาต้านไวรัสเอดส์ ณ โรงพยาบาลกระบี่ โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราชและโรงพยาบาลหาดใหญ่ จำนวน 50 ราย แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 25 ราย ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสามารถอภิปรายตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

### ส่วนที่ 1 ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ที่มารับบริการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ มีทั้งหมด 50 ราย แบ่ง เป็นเพศชาย 18 ราย เป็นเพศหญิง 32 ราย อายุอยู่ในช่วง 20–30 ปี อายุเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) 30.36 ปี รองลงมาอายุอยู่ในช่วง 30–40 ปี ซึ่งสอดคล้องกับรายงาน สำนักระบาดวิทยา ถึงสถานการณ์ผู้ป่วยโรคเอดส์ในประเทศไทย ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2546 ( สุวดี และเพ็ญศรี, 2546) พบว่าผู้ป่วยเอดส์ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุ 20–39 ปี กลุ่มอายุที่พบมากที่สุดคือ 25–29 ปี (ร้อยละ 26.62) รองลงมาอายุ 30–34 ปี (ร้อยละ 25.34) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษารั้งนี้ส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา หรือต่ำกว่า

ของเรา เมื่อก่อนหนูนั่งคิดมาก กินอะไรไม่ได้เลย ร่างกายเราก็ท้อ มีอยู่วันหนึ่ง เราเห็นเขากินอาหารอย่างน่าอร่อย น้องจึงคิดว่า เราโง่งนะ มานั่งเฉยๆโดยไม่ทำอะไร น้องจึงหันมากินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย หนูจะเดินแอโรบิกทุกวันในตอนเย็น ตอนนี้อยู่สภาพหนูและแฟนแข็งแรง ถ้ายังงั้นหรือมีปัญหาไม่สบายใจอะไรโทรศัพท์มาคุยกับหนูก็ได้นะ” และจากการสังเกตพบว่าผู้ป่วยที่มีปัญหายิ้มออกมาพร้อมกับมีน้ำตาแห่งความดีใจและมีการจับมือกับเพื่อนในกลุ่มที่แสดงความห่วงใยและให้กำลังใจ นอกจากนี้ มีการแลกเปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์ของสมาชิกในกลุ่ม

จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการเข้ากลุ่มระดับประคองสามารถช่วยทำให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตัว มีทักษะในการแก้ปัญหา ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและมีความหลากหลายในวิธีการการดูแลตนเอง และสามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆได้และที่สำคัญกลุ่มนี้อาศัยการช่วยเหลือสนับสนุนเพื่อนในกลุ่มสามารถนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวได้ดียิ่งขึ้นและเป็นไปตามแผนการรักษา ส่งผลให้ผู้ป่วยมีความต่อเนื่องในการรับประทานยาได้ต่อไป และจากการประเมินข้อคิดเห็นในการทำกลุ่มประคองผู้ป่วยทั้งหมดเห็นประโยชน์ของการเข้ากลุ่มและต้องการให้มีการจัดกลุ่มขึ้นต่อไปโดยให้มีพยาบาลเป็นผู้นำกลุ่ม

### การอภิปรายผล

การศึกษาผลการสอนอย่างมีแบบแผนและการใช้กลุ่มระดับประคองต่อการเพิ่มความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยที่ได้รับยาต้านไวรัสเอดส์ ณ โรงพยาบาลกระบี่ โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราชและโรงพยาบาลหาดใหญ่ จำนวน 50 ราย แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 25 ราย ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสามารถอภิปรายตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ที่มารับบริการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ มีทั้งหมด 50 ราย แบ่ง เป็นเพศชาย 18 ราย เป็นเพศหญิง 32 ราย อายุอยู่ในช่วง 20–30 ปี อายุเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) 30.36 ปี รองลงมาอายุอยู่ในช่วง 30-40 ปี ซึ่งสอดคล้องกับรายงาน สำนักระบาดวิทยา ถึงสถานการณ์ผู้ป่วยโรคเอดส์ในประเทศไทย ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2546 ( สุวดี และเพ็ญศรี, 2546 ) พบว่าผู้ป่วยเอดส์ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุ 20-39 ปี กลุ่มอายุที่พบมากที่สุดคือ 25-29 ปี (ร้อยละ 26. 62) รองลงมาอายุ 30-34 ปี (ร้อยละ 25.34) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา หรือต่ำกว่า

46 ราย และเนื่องจากยาที่ใช้ในสูตร 1 หหมดในช่วงเวลาที่เก็บข้อมูล แพทย์จึงเลือกให้สูตร 2 คือ d4T+3TC+EFV แทนซึ่งมีเพียง 6 ราย สูตรยาทั้งสอง มีฤทธิ์ยับยั้งเอ็นไอเอ็ม มีผลข้างเคียงคล้ายกัน แต่ สูตร 2 มีฤทธิ์แรงกว่า (สัญญาชัย และคณะ, 2546) อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทุกรายไม่มีประสบการณ์การรับประทานยาต้านไวรัสสูตรดังกล่าวมาก่อน อาการที่ปรากฏก่อนการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ที่พบ ได้แก่ เชื้อราในช่องปาก ผื่น/แผลเรื้อรังตามผิวหนัง ท้องร่วง น้ำหนักลด ใช้/ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ คลื่นไส้/อาเจียน ขาปลายมือปลายเท้า ผอมว่อง อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ซึ่งอาการส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอาการที่พบได้ในผู้ป่วยที่อยู่ในระยะเอดส์เต็มขั้นหรือติดเชื้อเอดส์ ซึ่งผู้ป่วยที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเอดส์ เนื่องจากมีซีดีโฟร์(CD4) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 250 เซลล์/ลบ.มม. และกลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติที่เป็นไปตามเกณฑ์ ของผู้ที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ของกระทรวงสาธารณสุข ทั้ง 2 กลุ่ม (สัญญาชัย และคณะ, 2546)

## ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือใน สัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ จากการประเมิน 2 ครั้ง ระหว่าง 2 กลุ่ม ซึ่งตรงกับ สัปดาห์ที่ 2 และ สัปดาห์ที่ 4 หลังจากได้รับยาต้านไวรัส โดยใช้สถิติทีอิสระ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาด้วยยาต้านไวรัส โดยรวมของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( ตาราง 4) และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาในแต่ละด้านพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไปในเรื่อง การงดพฤติกรรมเสี่ยง การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ และการผ่อนคลายความเครียด ดีกว่า กลุ่มควบคุม ( ตาราง 6,7) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานอธิบายได้ดังนี้

ผู้ป่วยที่ได้รับการสอนอย่างมีแบบแผน และการใช้กลุ่มระดับประคอง จากผู้วิจัย มีพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ ดีกว่าผู้ป่วยที่ได้รับการสอนตามปกติ อธิบายได้ว่า ในการสอนผู้ป่วยให้มีประสิทธิภาพดีนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ และเป็นการเพิ่มแรงจูงใจให้แก่ผู้ป่วยซึ่งมีผลกระตุ้นให้ผู้ป่วยเกิดความสนใจเปลี่ยนแปลงทัศนคติค่านิยมต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจสิ่งต่างๆ ในสิ่งที่ไม่เคยรับรู้

ก่อนหรือรู้เพียงเล็กน้อย และต้องการที่จะรู้ให้ดียิ่งขึ้น เมื่อพิจารณาคุณภาพกิจกรรมความร่วมมือตามรายข้อ พบว่า ข้อที่ผู้ป่วยกลุ่มทดลองสามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ มากกว่า กลุ่มควบคุม ถึง 2 เท่า คือ ข้อที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอในสัปดาห์ที่ 2 มี 10 ราย (ร้อยละ 40) และในสัปดาห์ที่ 4 เพิ่มเป็น 20 ราย (ร้อยละ 80) ในข้อการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และการดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน พบว่าผู้ป่วยมีพฤติกรรมความร่วมมือดีกว่า กลุ่มควบคุม คือมี 18 ราย (ร้อยละ 72) ในสัปดาห์ที่ 2 และเพิ่มเป็น 24 ราย (ร้อยละ 96) ในสัปดาห์ที่ 4 โดยเฉพาะในข้อเมื่อมีปัญหาทุกจิตใจหรือไม่สบายใจ ผู้ป่วยมีการปรึกษาบุคคลในครอบครัวหรือเจ้าหน้าที่ ในสัปดาห์ที่ 2 มีจำนวน 17 ราย (ร้อยละ 68) และเพิ่มขึ้นในสัปดาห์ที่ 4 เป็น 22 ราย (ร้อยละ 88) ซึ่งมากกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งในสัปดาห์ที่ 2 มีเพียง 6 ราย (ร้อยละ 24) และมี 11 ราย (ร้อยละ 44) ในสัปดาห์ที่ 4 และเมื่อพิจารณา พฤติกรรมความร่วมมือภายในกลุ่มทดลอง พบว่า ผู้ป่วย มีพฤติกรรมความร่วมมือในสัปดาห์ที่ 4 ดีขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมความร่วมมือในสัปดาห์ที่ 2 โดยเฉพาะในด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป ในรายข้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การดื่มน้ำ การพักผ่อนนอนหลับ และ เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากการสอนอย่างมีแบบแผน ที่ผู้วิจัยได้วางแผนไว้ครอบคลุมในเนื้อหา ในเรื่องเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส ตั้งแต่ ชื่อยา ขนาดและวิธีการรับประทาน ตลอดจนการสังเกตอาการผิดปกติหรืออาการแทรกซ้อนจากการรับประทานยา การแก้ปัญหาเมื่อผู้ป่วยประสบปัญหา ในขณะที่อยู่ที่บ้านตลอดจนการดูแลตนเองของผู้ป่วยขณะที่รับประทานยาที่บ้าน การขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา การมาตามนัด และนอกจากนี้ ผู้วิจัยเลือกวิธีการสอนเป็นรายบุคคล เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่ ไม่ต้องการเปิดเผยตนเอง ต้องการความเป็นส่วนตัว และรู้สึกปลอดภัย กล้าพูดคุย ชักถาม ทำให้ผู้วิจัยทราบปัญหาของผู้ป่วยแต่ละราย และมี อุปกรณ์การสอน มีการประเมินผลเป็นขั้นตอน รวมทั้งมีกระบวนการสอนที่ชัดเจน สามารถปรับใช้กับผู้ป่วยตามความรู้ ความสามารถพื้นฐานของ ผู้ป่วยแต่ละราย เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ที่เป็นจริงมากที่สุด (Gessner, 1989)

อุปกรณ์การสอนที่ใช้ร่วมกับการสอน เป็นภาพพลิก ซึ่งมีตัวอย่างยาต้านไวรัสเอดส์ โดยผู้วิจัยใช้วิธีการบรรยายขณะสอน พร้อมมีการสาธิตตัวอย่างยาต้านไวรัส ที่ผู้ป่วยได้รับจากแผนการรักษาของแพทย์ ให้ผู้ป่วยดู มีการให้ผู้ป่วยบอกตัวอย่างยาที่ผู้ป่วยรับประทานว่ามีตัวใดบ้าง โดยให้ผู้ป่วยเปิดภาพพลิกตัวอย่างยาต้านไวรัสให้ผู้วิจัยดู พร้อมทั้งบอกวิธีการรับประทาน และมีการบอกอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างรับประทานยา มีการชักถามเป็นระยะๆ เพื่อประเมินความเข้าใจของผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยมีการจำในสิ่งที่เขาได้รู้ได้เห็น ได้สัมผัส ได้พูดและได้

ปฏิบัติขณะสอน ซึ่งเป็นไปตามหลักของทฤษฎีการเรียนรู้ของบุคคล ที่พบว่า การจดจำจะมีเพิ่มขึ้นได้ร้อยละ 90 ของสิ่งที่พูด ในขณะที่กระทำด้วยตนเอง (บงกช, 2532)

เมื่อสอนเสร็จ ผู้วิจัยได้มีการแจกคู่มือการดูแลตนเองขณะรับประทานยาต้านไวรัสให้ผู้ป่วย ซึ่งในคู่มือจะมีเนื้อหาเกี่ยวกับการส่งเสริมการรับประทานยาต้านไวรัสและวิธีการดูแลตนเองอย่างง่าย ๆ เมื่อมีอาการแทรกซ้อนจากการรับประทานยาที่อาจเกิดขึ้นกับ ผู้ป่วยแต่ละอาการ ขณะอยู่ที่บ้าน พร้อมทั้งมีการให้เบอร์โทรศัพท์ติดต่อกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ทำให้ผู้ป่วยเกิดความเชื่อมั่น และมั่นใจ และสนใจหนังสือคู่มือที่ได้รับ ขวนให้ติดตาม หรือนำมาอ่านทบทวนในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลตนเอง และสามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ในการดูแลตนเองขณะอยู่ที่บ้าน ซึ่งอุปกรณ์การสอนเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้ป่วยมีความรู้ มีความเข้าใจในการดูแลตนเอง เกิดแนวคิด เกิดทักษะ เข้าใจง่ายและรวดเร็วยิ่งขึ้น และประหยัดเวลาในการให้คำอธิบาย ดังเช่นการศึกษาของจันทรจิรา ( 2545) ที่ใช้การสอนอย่างมีแบบแผนต่อพฤติกรรมกาดูแลตนเองและการลดความรู้สึกไม่แน่นอนในสตรีที่ได้รับการคุมดลูกแบบแยกส่วน และการศึกษาอีกหลายคน ( นพรัตน์, 2538; พนิดา, 2538; สุทิศ, 2534; สุพรรณณี, 2538) ได้ใช้อุปกรณ์การสอน ภาพพลิก อุปกรณ์ตัวอย่างยาจริง พร้อมทั้งมีหนังสือคู่มือในการสอน พบว่า ภายหลังจากสอนอย่างมีแบบแผน ผู้ป่วยมีพฤติกรรมกาดูแลตนเองดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ใช้อุปกรณ์การสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ เมื่อผู้ป่วยได้รับการเข้ากลุ่มระดับประคองอีก 2 ครั้งซึ่งห่างกัน 2 สัปดาห์ ซึ่งในขณะที่เข้ากลุ่มจะทำให้ผู้ป่วยเกิดกระบวนการเรียนรู้ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ และการปฏิบัติตัวซึ่งกันและกันของสมาชิกภายในกลุ่ม ของผู้ป่วยที่เริ่มรับประทานยาต้านไวรัสด้วยกันมารวมกัน ซึ่งตรงกับวันที่แพทย์นัด โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ ในการประสานงาน เกี่ยวกับการดำเนินงานภายในกลุ่ม ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการรับประทานยาต้านไวรัส ให้มีความต่อเนื่องและสม่ำเสมอ คอยให้ความช่วยเหลือในเรื่องความรู้ต่างๆ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในกลุ่มแล้ว มีการแนะนำหรือชี้แนะในการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสมของผู้ป่วย และคอยกระตุ้นให้ผู้ป่วยพูดแสดงความคิดเห็นหรือประสบการณ์ที่พบในขณะที่รับประทานยาที่บ้าน ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีความรู้และมีวิธีการดูแลตนเอง ซึ่งกันและกัน มีผลทำให้ผู้ป่วยมีความรู้เพิ่มขึ้นจากที่มีอยู่เดิม ซึ่งจะเห็นได้จากคำพูดของผู้ป่วยบางรายที่ไม่มีอาการใดๆเลยหลังรับประทานยา ดังเช่น การพูดของผู้ป่วยภายในกลุ่ม ดังนี้ “ ทำให้ผมรู้มากขึ้นว่าอาการข้างเคียงของยามีหลายอย่างที่ไม่เหมือนกันในแต่ละคน ซึ่งขณะที่ผมกิน ผมไม่มีอาการอะไรเลย ” หรือ “ พี่นี่กว่าพี่เป็นคนเดียว พอได้มาเข้ากลุ่ม ถึงรู้ว่ายังมีคนอื่นอีกมากที่เป็นเหมือนเรา เรายังมีเพื่อน ” หรือ “ น้องเก็บปัญหานี้ไว้คนเดียวไม่เคยพูดกับใครเลย พอได้เข้ากลุ่มทำให้น้องรู้สึกว่ปัญหาที่หนักอก มันหายไป รู้สึกโล่งอก ” และนอกจากนี้เกิดความรู้สึกเป็น

พวกเดียวกัน มีการให้ความหวัง ให้กำลังใจ ให้ความรักแก่เพื่อนในกลุ่มมีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกที่มีปัญหา ดังเช่นคำพูดของผู้ป่วยขณะเข้ากลุ่ม “น้องไม่ต้องคิดมาก ดูหนูกับแพนหนูซิ จนบัดนี้ยังไม่มีความรู้เลยว่าเราเป็นโรคนี้ ทำจิตใจให้สบาย มีปัญหาอะไรก็พูดคุยกับเพื่อนของเรา หรือถ้ายังไม่รู้มีปัญหอะไรน้องโทรมาคุยกับหนูได้นะ” และจากการสังเกตผู้ป่วยทั้งสองคนก็มีการแลกเปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์ให้แกกัน จะเห็นได้ว่าการเข้ากลุ่มระดับประคองทำให้ผู้ที่ประสบปัญหามีกำลังใจมีแนวทางในการแก้ปัญหา มีความรู้ มีแนวคิดและมีแนวทางในการปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตได้เหมาะสมเนื่องจากได้มีการพูดคุยกับเพื่อนๆ ได้ระบายสิ่งที่คับข้องใจ หรือไม่สบายใจ นอกจากนี้ยังมีการพูดคุยในเรื่องเกี่ยวกับ การงดพฤติกรรมเสี่ยงที่สมาชิกได้พูดคุยกันในกลุ่ม ให้เพื่อนสมาชิกที่ยังมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ในเรื่อง การงดสิ่งเสพติดชนิดเหล้าและบุหรี่ ทำให้สมาชิกได้รับความรู้จากการเข้ากลุ่มระดับประคองไปลองปฏิบัติกับตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้นโดยพยายามงดสิ่งเสพติดซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับแผนการรักษาของแพทย์ ดังคำพูดของผู้ป่วยกลุ่มทดลองที่ได้จากการเข้ากลุ่มในวันที่มาตามนัดดังนี้ “ตั้งแต่ว่าเข้ากลุ่มในวันนั้นผมลองหยุดดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ลงเรื่อยๆ จนในที่สุดผมหยุดได้แล้ว ผมอมลูกอมแทน” พร้อมกับเอามือล้วงในกระเป๋าให้ดูว่า ผู้ป่วยเอาลูกอมติดกระเป๋าไว้ตลอดเวลาเพื่อเอาไว้อมเมื่อมีอาการต้องการสิ่งเสพติดเหล่านั้น จากตัวอย่างดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการเข้ากลุ่มระดับประคองที่สมาชิกในกลุ่มสามารถทำให้ผู้ป่วยเกิดแรงจูงใจ มีทัศนคติ และสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ดีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และเมื่อประเมินพฤติกรรมความร่วมมือหลังเข้ากลุ่มระดับประคองพบว่า ผู้ป่วยมีพฤติกรรมความร่วมมือดีขึ้นกว่าในกลุ่มควบคุม (ดังตารางที่ 5,6) ซึ่ง ลูมิส (Loomis, 1979 as cited by Dreessen Kinney et al., 1985) กล่าวว่า กลุ่มประคอง เป็นการสอนที่มีการแลกเปลี่ยนความรู้และข้อมูลข่าวสาร เป็นการค้นหาปัญหาหรือค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินโรค และยาที่ผู้ป่วยใช้ และมีการส่งเสริมในการเผชิญปัญหาผ่านทางกลุ่มและมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารภายในกลุ่ม มีการช่วยเหลือ ให้ความหวังกำลังใจ และได้พบเห็นความสำเร็จของผู้อื่นในการแก้ปัญหา ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคล และสิ่งที่เห็นได้จากกลุ่ม คือการบริหารจัดการกับความเครียด ทักษะการเผชิญกับปัญหาดังเช่น การศึกษาที่ใช้กระบวนการกลุ่ม หรือกลุ่มช่วยเหลือตนเอง นำมาใช้เพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้ป่วยกลุ่มต่างๆ เช่น ผู้ป่วยโรคเอดส์ ของกมลวรรณ (2541) สตรีในวัยหมดประจำเดือนของจารุณี (2542) และของนงนุช (2540) ที่ศึกษาการปรับตัวและคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี และ รวมทั้งของอีกหลายๆ คน พบว่า หลังเข้ากลุ่มผู้ป่วย มีพฤติกรรมดูแลตนเอง สูงกว่า ก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น



ขึ้นได้ดี และมีวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ดังเช่นผลการศึกษาของนันทา (2540) ที่ศึกษาการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา พบว่าผู้ป่วยมีพฤติกรรม การเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหามากกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4

ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาด้วยยาต้านไวรัส เอดส์ภายในกลุ่ม สัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 ทั้งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติที่ไม่อิสระ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือโดยรวมของกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 4 สูงกว่า สัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( ดั่งตาราง 5) และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมความร่วมมือในแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนน พฤติกรรมความร่วมมือในสัปดาห์ที่ 4 ดีกว่า และมีการดูแลตนเองได้หลากหลายวิธี ถูกต้อง และเหมาะสม จากการนำผู้ป่วยกลุ่มทดลอง เข้ากลุ่มปรับระดับประคอง จำนวน 2 ครั้ง ซึ่งมีระยะห่างกัน 2 สัปดาห์ โดยมีการพูดคุยครอบคลุมในเนื้อหาเกี่ยวกับ การดูแลตนเองโดยทั่วไป ความสม่ำเสมอ ในการรับประทานยา การมาพบแพทย์ตามนัด และการจัดการหรือการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นใน ขณะที่รับประทานยาเมื่ออยู่ที่บ้าน และจากการประเมินพฤติกรรมความร่วมมือของ ผู้ป่วย ภายในกลุ่มทดลองเมื่อพิจารณาตามรายข้อพบว่าดีขึ้นในข้อที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การดื่มน้ำ การพักผ่อนนอนหลับ รวมทั้งการจัดการกับปัญหาเมื่อมี เรื่องไม่สบายใจหรือการจัดการกับอาการที่เกิดขึ้นได้ ดีกว่า กลุ่มควบคุม ( ดั่งตาราง 6,7) และมีวิธี การแก้ปัญหา หรือการดูแลตนเองได้หลากหลายวิธี ( ดั่งตาราง 10 ) และจากการ ชักถามพูดคุยจากการเข้ากลุ่มปรับระดับประคองในกลุ่มทดลอง และการชักถามในกลุ่มควบคุม ในวันที่มาตามนัด พบประเด็นที่สำคัญในเรื่องต่างๆ ดังต่อไปนี้

#### การดูแลตนเองโดยทั่วไป

กลุ่มทดลองมีการดูแลตนเองได้ถูกต้องเหมาะสมในเรื่อง การรับประทาน อาหารครบทั้ง 5 หมู่ การผ่อนคลายความเครียด จากตาราง ( 6,7) กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความร่วมมือในราย ข้อของการรับประทานอาหารที่ต้องครบ 5 หมู่ ดังคำพูดของผู้ป่วยจากการเข้ากลุ่มดังนี้ “อยากรู้ว่าอาหารอะไรที่กินได้และอะไรที่กินไม่ได้” เมื่อผู้ป่วยได้รับความรู้จากการถ่ายทอดภายในกลุ่มและผู้นำกลุ่มได้พูดเสริมในความรู้ที่นอกเหนือจากสมาชิกกลุ่มพูดคุยกันภายในกลุ่ม ใน เรื่องสารอาหาร ครบถ้วน 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน

เพื่อช่วยปรับปรุงการทำงานของร่างกาย ลดการสลายไขมัน ปรับระดับโปรตีนในซีรัมระหว่างที่มีการติดเชื้อทำให้มีกำลังเพียงพอที่จะทำกิจกรรมต่างๆได้ตามปกติ (พัชรี, 2540) ส่วนในรายข้อการออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้น เป็น 2 เท่าในสัปดาห์ที่ 4 เมื่อเทียบกับสัปดาห์ที่ 2 ดังเช่นคำพูดของผู้ป่วยที่มีการพูดคุยภายในกลุ่ม ดังนี้ "ตั้งแต่ได้รับการสอนผมได้ออกกำลังกายทุกวันเลย โดยการ วิ่ง ทุกวัน ในตอนเช้าก่อนไปทำงาน." ซึ่งผู้ป่วย ได้รับการช่วยเหลือจากการถ่ายทอดและได้แรงบันดาลใจ จากการได้รับการถ่ายทอดการสอนอย่างมีแบบแผน และจากสมาชิกในขณะเข้ากลุ่มระดับประคอง แล้วได้นำความรู้ที่ได้รับไปทดลองใช้ แสดงให้เห็นถึงความร่วมมือของผู้ป่วยที่ดีและเป็นไปตามแผนการรักษาของแพทย์ มีการดูแลตนเองได้เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย จะส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนการทำงานในระบบต่างๆ ของร่างกายให้แข็งแรง เช่น ระบบไหลเวียน ระบบหายใจ การเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ระบบย่อยอาหาร และการขับถ่ายซึ่งจะช่วยให้มีการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น (Lang et al., 1993) และพฤติกรรมการเล่นหรืออดวิ่งสิ่งเสพติด เช่น เหล้า เครื่องดื่มที่เป็นแอลกอฮอล์ ซึ่งมีผลทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลงได้ ดังผลการศึกษาของโพลและคณะ (Pol et al., 1996) เกี่ยวกับผลกระทบของการดื่มเหล้าต่อระบบภูมิคุ้มกันในผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ดื่มเหล้า 11 ราย ศึกษาเปรียบเทียบจำนวน ซีดีโฟร์ (CD4) ก่อนหยุดดื่มเหล้าและหลังหยุดดื่มเหล้า ประมาณ 5-10 วัน พบว่าหลังจากหยุดดื่มเหล้าระดับซีดีโฟร์(CD4) เพิ่มขึ้น 9 รายไม่เพิ่ม 2 ราย ซึ่งเมื่อดูพฤติกรรมความร่วมมือในกลุ่มควบคุม จะเห็นได้ว่ามีวิธีการดูแลตนเองไม่เหมาะสมบางประการ จากการสอบถามผู้ป่วยในวันที่มาตามนัด ซึ่งผู้ป่วยบอกว่า " ตั้งแต่เริ่มกินยาจนถึงวันนี้ ผมไม่เคยออกกำลังกายเลย ผมไม่มีเวลา ทำแต่งงานทุกวัน " หรือ " ตอนนี้ผมหยุดสูบบุหรี่แล้ว ก่อนกินยาด้านผมสูบบุหรี่ละ ครั้งถึง 1 ของ แต่พอผมกินยาด้านผมไม่สูบบุหรี่แล้ว แต่ผมเปลี่ยนมาสูบบุหรี่เส้นแทนผมสูบบุหรี่ละ 1-3 ตั้ง" ส่วนในเรื่องการผ่อนคลายความเครียด หรือไม่สบายใจ พบว่า กลุ่มทดลอง มีวิธีการระบายความเครียดอันเป็นผลจากการเข้ากลุ่มระดับประคองได้ดี เช่น ดังคำพูดของผู้ป่วยจากการเข้ากลุ่มระดับประคอง "น้องเก็บปัญหาไว้คนเดียวมานานไม่กล้าบอกใคร เมื่อได้มาพูดคุยในกลุ่มรู้สึกว่ ปัญหาที่หนักอกมานานแสนนาน ทำให้โล่งอก เบาหัว "

จะเห็นได้ว่า การที่ผู้ป่วยที่ได้รับการสอนอย่างมีแบบแผนและได้เข้ากลุ่มระดับประคอง ทำให้ผู้ป่วยมีการดูแลตนเองได้หลายวิธีและเหมาะสม เนื่องจากในการสอน มีอุปกรณ์การสอน ภาพพลิก ตัวอย่างยาจริง และมีคู่มือการดูแลตนเอง ให้ผู้ป่วยกลับไปอ่านทบทวนที่บ้านทำให้ผู้ป่วยมีความรู้เพิ่มขึ้นในการส่งเสริมการปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง และจากการที่ผู้ป่วยได้เข้ากลุ่มระดับประคอง กับเพื่อน ได้มีการแลกเปลี่ยน ความรู้ ความคิด ความหวัง มีการให้กำลังใจ ทำให้

ผู้ป่วยเกิดความรู้สึก ผ่อนคลายความทุกข์ ความไม่สบายกายและใจ ในทางที่ถูกต้องแล้วนำไปสู่ การปฏิบัติหรือ การดูแลตนเองได้เหมาะสมในการเผชิญปัญหาผ่านทางกลุ่ม (Loomis, 1979 cited by Dreessen Kinney et al., 1985) นอกจากนี้ในเรื่องเกี่ยวกับการพักผ่อนนอนหลับ พบว่า ผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความร่วมมือ ดีกว่ากลุ่มควบคุม และมีการดูแลตนเองได้เหมาะสม เมื่อมีอาการนอนไม่หลับหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ผู้ป่วยมีการดูแลตนเอง หรือแก้ปัญหาจากการ นอนไม่หลับได้เหมาะสมตามที่ได้รับ การถ่ายทอดจากการสอน เช่น การนอนในที่เงียบๆ การ ท่องบทสวดมนต์ การอาบน้ำเย็นๆ การเพิ่มเวลานอนในตอนกลางวัน ซึ่งการพักผ่อนนอนหลับ ในผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ควรมีการพักผ่อนในเวลากลางวัน และนอนหลับอย่างต่อเนื่อง ในเวลากลางคืน อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง จะช่วยให้มีพลังสำรองที่จะต่อสู้กับโรคได้ดียิ่งขึ้น (อรัญญา, สุวีพรและอังศุมา, 2537) ซึ่งเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมซึ่งจากการพูดคุยกับผู้ป่วย ผู้ป่วยจะใช้วิธีขอยานอนหลับจากแพทย์ จากการสอบถามผู้ป่วย ดังนี้ “ หนูมีเรื่องไม่สบายใจ คิดมากนอนไม่หลับ หนูไม่รู้จะปรึกษาใครแม้แต่เพื่อน กลัวเขารู้ว่านี่เป็นโรคนี้นานนอนหลับจะหมดแล้ว น้องกะว่า จะไปขอยานอนหลับกับหมออีก ” จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยมีเรื่องไม่สบายใจ ไม่กล้าปรึกษาใครแม้แต่ เพื่อน แสดงให้เห็นว่าการที่จัดกลุ่มระดับประคองในกลุ่มทดลอง สามารถช่วยให้ผู้ป่วยมีการ ผ่อนคลายระบายความเครียด และมีวิธีการดูแลตนเองได้ถูกต้องเหมาะสมได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้ากลุ่มระดับประคอง

**ความสม่ำเสมอในการรับประทานยา** พบว่า ด้านความสม่ำเสมอในการรับประทาน ยา ดีกว่า กลุ่มควบคุม และเมื่อ ดูวิธีการดูแลตนเองเกี่ยวกับ การรับประทานยา กลุ่มทดลองมี การดูแลตนเองได้เหมาะสมต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยผู้ป่วยบางรายขอคำปรึกษาทางโทรศัพท์ นอกจากการให้ความรู้ตามปกติ ในเรื่องเกี่ยวกับการรับประทานยาคือเวลา สัมรับประทานยา ดังคำพูดของผู้ป่วยดังนี้ “ พี่คะ น้องลืมกินยามื้อเช้า ที่จริงน้องเตรียมยาที่จะกินตั้งแต่เมื่อคืนแล้ว น้องวางไว้หลังตู้เย็นกะจะกินในตอนเช้า แต่น้องรีบ ต้องเดินทางไปต่างจังหวัด ตอนนี้น้องนึกได้ก็ สองทุ่มแล้ว น้องเอายามื้อเช้ามากินพร้อมมื้อเย็นได้ไหมคะ ” และ “ พี่ครับ ผมกินยาผิด ผมหยิบยามื้อเช้ามากินด้วยกับมื้อเย็น และยามื้อเย็นอีกสองตัวผมต้องกินต่อมั๊ยครับ ” และมีบางรายมีอาการข้างเคียงของยามาก หมดกำลังใจที่จะรับประทานยาต่อไป ได้โทรศัพท์ติดต่อกับ ผู้วิจัย ดังนี้ “ พี่คะ ตอนนีที่หน้าของน้องมีตุ่มหนองเล็กๆขึ้นทั่วใบหน้าเลย น้องกลัวคนข้างบ้านเขา รู้ น้องไม่กล้าออกจากบ้านเลยน้องอายเลยเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ประมาณกี่วันถึงจะหาย หน้า น้องจะหายเหมือนเดิมมั๊ย น้องคิดว่าน้องจะไม่กินยาแล้ว น้องไม่กินแล้ว ไม่เอาแล้ว ” แต่ผู้ป่วย รายนี้ได้รับการสนับสนุนในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานยาและอาการข้างเคียงที่ถูกต้อง

พร้อมกับกำลังใจ ประกอบกับผู้ป่วยได้รับการเข้ากลุ่มระดับประคองซึ่งได้รับการแนะนำและกำลังใจในการรับประทานยาต้านไวรัสได้ต่อไปจากเพื่อน ดังคำพูดของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ดังนี้ "น้องคะพี่ก็เคยเป็นเหมือนน้องนี่แหละ แต่พยายามทนๆกินเอาหน่อย เดี่ยวมันก็หายไปเอง เราต้องเอาชนะมันให้ได้ " ซึ่งเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมจากการซักถามผู้ป่วย พบว่า ผู้ป่วยมีการหยุดรับประทานยาเอง เมื่อมีอาการข้างเคียงของยา จากคำบอกเล่าของผู้ป่วย ดังนี้ " พอกินไปได้ มันมีอาการคันทั้งตัว คนข้างบ้านพูดว่าสงสัยแพ้ยา และตนเองเคยเห็นคนแพ้ยา จึงหยุดกินยามา 2 วันแล้ว และอีกอย่างหนึ่ง เพราะเห็นว่า อีก 2 วันก็ถึงวันแพทย์นัดแล้ว และเห็นว่าอาการเป็นไม่มาก จึงรอมาวันนัดทีเดียวเลย " หรือบางรายที่เลื่อนเวลารับประทานยาเอง เนื่องจากไม่เข้าใจในวิธีการรับประทานยา เช่น " ผมเห็นยาในถุงมันมีนิดเดียวกลัวว่าจะกินไม่ถึงวันที่แพทย์นัด ผมจึงเลื่อนกินยาเป็นบางวัน รวมแล้ว 3 วันที่ผมเลื่อนกินยา " หรือในบางรายพบว่า รับประทานยาไม่ตรงเวลาเป็นส่วนใหญ่ จากการซักถามผู้ป่วย " ผมกินยาทุกวัน บางวันกิน ดี 7 บางวันกินดี 8 หรือ ถ้าวันไหนผมตื่นสาย ดี 9 ดี 10 ผมก็กินตอนนั้น เขาไม่บอกว่าต้องกินห่างกันเท่าไร บอกแต่ว่าให้กิน เช้า เย็น หลังอาหาร ผมเคยถามเขาบอกว่า กินไม่ตรงเวลาไม่เป็นไร ขอให้กินยาทุกมื้อและทุกวันก็แล้วกัน " จากเหตุการณ์ดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการถ่ายทอดความรู้จากการสอนอย่างมีแบบแผนและการเข้ากลุ่มระดับประคอง มีการดูแลตนเองในเรื่องความสม่ำเสมอในการรับประทานยาได้ถูกต้องทั้งวิธีและเวลารับประทาน มีความต่อเนื่องและสามารถมีวิธีการดูแลตนเอง ได้ถูกต้องเหมาะสม ดังผลการศึกษาคณาความร่วมมือ ของผู้ป่วยเอชไอวี/เอดส์ ในการรับประทานยาต้านได้อย่างมีประสิทธิภาพและเพียงพอในระดับที่สามารถยับยั้งการเพิ่มจำนวนไวรัสเอชไอวีได้นั้นจะต้องรับประทานอย่างน้อย ถึงร้อยละ 90 -100 ของข้อกำหนดในการรับประทานยา โดยเฉพาะที่มีการใช้ยา 3 ชนิดร่วมกัน ( Metha et al., 1997 ) ซึ่งผู้ป่วยจะต้องรับประทานให้ถูกต้องทั้งขนาด เวลา และวิธีการรับประทาน ส่วนผู้ป่วยในกลุ่มควบคุมมีการรับประทานยาไม่เป็นไปตามแผนการรักษา หรือข้อกำหนดในการรับประทานยา นั้นแปลว่าถ้าผู้ป่วยต้องกินยารวันละ 2 ครั้ง จะต้องขาดยาไม่เกิน 3 ครั้งต่อเดือน ( สัญชัยและคณะ, 2546) และจะมีผลกระทบต่อการรักษา โดยจะนำไปสู่การติดเชื้อต้านไวรัส เกิดโรคเชื้อฉวยโอกาส และเข้าสู่ระยะเอดส์เต็มขั้น และเสียชีวิตได้เร็วขึ้น ( เกียรติ และคณะ, 2541)

การมาตามนัด จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมความร่วมมือในเรื่องการมาตามนัดคิดเป็นร้อยละ 100 ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากผู้ป่วยทุกคนที่ตัดสินใจรับประทานยาต้านไวรัสนั้นจะต้องมีข้อบ่งชี้ และข้อตกลงในระบบการให้บริการรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ ที่มีแนวทางปฏิบัติเดียวกันของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งผู้ป่วยที่รับประทานยาทุกคนจะต้องปฏิบัติ คือจะต้องยินยอมให้แพทย์ติดตามการรักษาได้

ต่อเนื่อง และสามารถมาตามนัดได้ หากไม่มาตามนัดหรือไม่ได้กินยาต้านหรือขาดการติดต่อต่อเนื่องเกิน 7 วันโดยไม่มีสาเหตุ ก็จะถูกออกจากการเข้ารับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสทันทีหรือสิ้นสุดในการรักษาโดยการให้ยาต้านไวรัส (สัญญาฯ และคณะ, 2546) อย่างไรก็ตาม ยังพบว่า มีผู้ป่วยทั้งสองกลุ่มบางรายที่มาพบแพทย์ก่อนวันนัดหรือไปเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน เนื่องจากมีอาการข้างเคียงของยา ที่พบได้แก่ มีไข้สูงและอ่อนเพลียมากรับประทานอาหารได้น้อย มีผื่นเยื่อตาอักเสบร่วมกับ มีปากเปื่อยมีเลือดออกเป็นแผล แ่นหน้าอก หายใจไม่ออก เป็นต้น

**การแก้ปัญหาในระหว่างที่รับประทานยา** พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการสอนอย่างมีแบบแผน ร่วมกับการเข้ากลุ่มระดับประคองจากผู้วิจัย มีการจัดการในการแก้ปัญหาหรือมีการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ดีกว่า เช่น เมื่อมีอาการไข้/ปวดศีรษะ อาการคลื่นไส้ อาเจียน มีผื่นคัน ท้องร่วง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และนอนไม่หลับ ดังคำกล่าวของผู้ป่วย “หลังจากกินยาไปแล้ว ประมาณ 3-4 วันมีอาการคันทั้งตัว คันยุบยิบมากแต่ไม่มีผื่น รู้สึกผิวหนังร้อนเหมือนโดนพริก หรือมดคันไฟกัด อาบน้ำบ่อยๆก็แล้ว ทาแป้งเด็กก็แล้ว สวมเสื้อผ้าบางๆก็แล้ว หลีกเลี้ยงการมีเหงื่อออกมากก็แล้ว ตอนหลัง ถ้าให้ดี ผมว่าใช้น้ำแข็ง มาใส่ในน้ำที่อาบ ก็พอจะช่วยบรรเทาอาการคันได้มาก” หรือ “น้องรู้สึกไม่สบายใจ ไม่กล้าปรึกษาพ่อแม่ พี่น้อง เนื่องจากน้องดูแล้วว่า เขารังเกียจคนเป็นเอดส์ ดังนั้นเมื่อน้องมีปัญหา น้องเก็บไว้คนเดียว ไม่กล้าบอกใคร แต่เมื่อได้เข้ากลุ่มได้พูดคุยกับเพื่อน รู้สึกโล่ง เบาหัว” ส่วนผู้ป่วยในกลุ่มควบคุมจากการซักถามและได้พูดคุย พบว่าผู้ป่วยมีพฤติกรรมความร่วมมือและมีวิธีการดูแลตนเองที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ดังคำกล่าวต่อไปนี้ “พี่คะหนูกลัวใจ ไม่รู้จะพูดกับใครดี ส่วนใหญ่จะเก็บไว้คนเดียวแม้แต่เพื่อน ก็ไม่กล้าเล่าให้เขาฟัง ตอนนี้น้องนอนไม่ค่อยหลับเพราะคิดมาก คิดว่าจะไปขอยาหม้ออีก และตอนนี้หนูรู้สึกว่า มีผื่นขึ้นคันตามตัวมาก เวลาคันหนูก็กากจนตัวเป็นแผลเลย ไม่รู้จะทำยังไง” เมื่อดูวิธีการแก้ปัญหาหรือการดูแลตนเองของกลุ่มควบคุม มีวิธีการแก้ปัญหาได้น้อยกว่า และจะใช้วิธีการซื้อยาจากร้านขายยา หรือจากแพทย์ เป็นส่วนใหญ่ (ตาราง 10) จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับการสอนอย่างมีแบบแผนและการใช้กลุ่มระดับประคองนั้น นอกจากได้รับการถ่ายทอดความรู้จากแผนการสอนแล้ว การได้เข้ากลุ่มระดับประคองจะทำให้ผู้ป่วยได้มีการพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันจากเพื่อนในกลุ่มสมาชิกที่มีลักษณะของโรคและการรักษาเดียวกัน ทำให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ เกิดทักษะ มีวิธีการแก้ปัญหาและการดูแลตนเองได้ถูกต้องเหมาะสมดีกว่า ดังการศึกษาของ กมลวรรณ (2541) ที่ศึกษาถึงประสิทธิผลของกลุ่มช่วยเหลือตนเองในการส่งเสริมสุขภาพของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า พบว่า ผู้ป่วยมีความรู้และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีการศึกษาของ นันทา (2540) ที่ศึกษาเรื่องผลการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียด

ในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา พบว่า ผู้ป่วยมีพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหาหรือการจัดการกับอาการที่เกิดขึ้นในระหว่างได้รับรังสีรักษาได้มากกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**ผลลัพธ์ของความร่วมมือ** จากผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการซึ่งตรวจหาระดับภูมิคุ้มกันซีดีโฟร์ (CD4) หลังจากที่ผู้ป่วยได้รับการรักษาไปแล้ว 3 เดือนพบว่า ผู้ป่วยทั้ง 2 กลุ่มมีระดับซีดีโฟร์(CD4) เพิ่มขึ้นเป็นไปในทิศทางเดียวกันคือ มากกว่าร้อยละ 30 จากค่าเดิมก่อนการรักษา ที่เป็นเช่นนี้ ประการแรก เพราะประสิทธิภาพของยาต้านไวรัสเอดส์ที่ใช้ในปัจจุบัน ได้มีการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพในการรักษาสูงสุด และมีวิธีการรับประทานง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่ใช้ในการรักษา คือ ยาสูตร 1 ซึ่งประกอบด้วยยา 3 ชนิดรวมอยู่ในเม็ดเดียวกันหรือเป็นที่รู้จักกันในชื่อ จีพีไอ-เวียร์ (GPO-VIR) (Macan-Markar, 2002) ประการที่สองที่สำคัญ คือการใช้การสอนอย่างมีแบบแผนร่วมกับการใช้กลุ่มระดับประคองมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมความร่วมมือเพิ่มขึ้นด้วยซึ่งสามารถดูได้จาก ผลการประเมินพฤติกรรมความร่วมมือโดยรวมของกลุ่มที่ได้รับการสอนอย่างมีแบบแผนร่วมกับการใช้กลุ่มระดับประคอง ดีกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ถึงแม้ว่าผลลัพธ์ของพฤติกรรมความร่วมมือของผู้ป่วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการรักษาไปแล้ว 3 เดือนไม่แตกต่างกันก็ตาม ควรมีการนำแผนการสอนอย่างมีแบบแผนร่วมกับการใช้กลุ่มระดับประคองมาใช้ส่งเสริมพฤติกรรมความร่วมมือของผู้ป่วยต่อไป เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการติดตามประเมินผลต่อเนื่อง โดยควรมีการขยายระยะเวลาของการศึกษาออกไปอีก เป็น 6 เดือน 9 เดือน หรือ 1 ปี และคาดว่าผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับการสอนอย่างมีแบบแผนร่วมกับการใช้กลุ่มระดับประคอง จะมีผลลัพธ์ของความร่วมมือดีกว่า กลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการสอนตามปกติ และประการสุดท้าย ควรนำการสอนอย่างมีแบบแผนร่วมกับการใช้กลุ่มระดับประคองมาช่วยส่งเสริมความร่วมมือของผู้ป่วยต่อไป เพราะในแผนการสอนร่วมกับการทำกลุ่มไม่มีอันตรายใดๆ หรือมีผลเสียแก่ผู้ป่วยแต่อย่างใด ในทางตรงกันข้ามกลับมีประโยชน์ในการช่วยให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมดูแลตนเองดีขึ้น ส่งผลให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาดีไปด้วย อย่างไรก็ตาม มีผู้ป่วยในกลุ่มควบคุม 2 รายที่มีระดับซีดีโฟร์ (CD4) ต่ำกว่าค่าเดิมก่อนการรักษาร้อยละ 30 ซึ่งจากการประเมินพฤติกรรมความร่วมมือ พบว่าผู้ป่วยรายแรก ในช่วงของการรักษาด้วยยาต้านไวรัส ในสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 ซึ่งตรงกับวันที่แพทย์นัด พบว่า ผู้ป่วยมีการติดเชื้อสวัดที่บริเวณสะโพกซ้าย ผู้ป่วยมีการดูแลตนเองด้วยการซื้อยาตามร้านขายยามารับประทาน ต่อมาเมื่อถึงวันที่แพทย์นัด ผู้ป่วยได้บอกให้แพทย์ทราบถึงอาการดังกล่าว การติดเชื้อสวัด (Herpes Zoster) นับว่าเป็นโรคติดเชื้อฉวยโอกาสชนิดที่เกิดขึ้นใหม่ ที่ปรากฏขณะรับประทานยา ทั้งนี้อาจเกิดจากการเกิดโรค ติดเชื้อฉวยโอกาส จากกลุ่มอาการที่เกิดจากการสร้างระบบภูมิคุ้มกันใหม่ (Immune reconstitution

Syndrome) ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในช่วง 2-3 เดือนแรกของการรักษา (สัณชัยและคณะ, 2546) ซึ่งเกิดจากการที่มีระบบภูมิคุ้มกันที่ตีขึ้นในช่วงแรกแล้วตอบสนองต่อเชื้อจุลชีพที่มีอยู่แล้วในร่างกาย (reactive immunological response) ส่วนรายที่ 2 พบว่า ผู้ป่วยมีระดับ CD4 ลดลงจากค่าเดิม เช่นกันแต่ไม่พบว่ามีอาการใดๆ มีภาวะสุขภาพแข็งแรง ที่เป็นเช่นนี้ เพราะประสิทธิภาพของยาต้านไวรัส สามารถยับยั้งการเพิ่มจำนวนไวรัสเอชไอวีได้ อย่างมีประสิทธิภาพถึงร้อยละ 60 – 90 ของผู้ป่วยที่ได้รับยา ( Gottlieb, 2000) และอีกประการหนึ่งความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วย โดยให้ระดับซีดีโฟร์(CD4) เป็นตัวชี้วัดนั้น ควรทำการวัดอย่างน้อย 2 ครั้ง ติดต่อกัน ถ้าพบว่า ปริมาณซีดีโฟร์ (CD4) ที่ลดลงมากกว่า ร้อยละ 30 จากค่าสูงสุดเดิม แสดงว่าการรักษาล้มเหลว ซึ่งมีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้การรักษาล้มเหลว และหนึ่งในปัจจัยเหล่านั้นมีพฤติกรรมความร่วมมือของผู้ป่วยรวมอยู่ด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตามระดับซีดีโฟร์(CD4) เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญ ในการติดตามประสิทธิภาพการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอชไอวี และให้สงสัยว่า ผลการรักษาล้มเหลว ถ้าปริมาณ ซีดีโฟร์(CD4) เริ่มกลับลดลงใหม่หรือไม่เพิ่มขึ้น ดังนั้นควรวัดปริมาณ ซีดีโฟร์ (CD4) ทุก 3 เดือน(สัณชัยและคณะ, 2546) แต่เนื่องจากในการศึกษาครั้งนี้มีระยะเวลาในการศึกษาที่จำกัด ทำให้ไม่สามารถติดตามประเมินผลระดับภูมิคุ้มกันติดต่อกัน 2 ครั้งได้ แต่ข้อมูลที่ได้ อาจเป็นข้อมูลพื้นฐานการศึกษาครั้งต่อไป

ดังนั้นผลการศึกษาในครั้งนี้ สะท้อนให้เห็นว่า การสอนอย่างมีแบบแผนร่วมกับการใช้กลุ่มระดับประคองเป็นองค์ประกอบสำคัญ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่ไม่มีประสบการณ์การรักษาด้วยยาต้านไวรัสมาก่อนเพราะการสอนอย่างมีแบบแผนร่วมกับการใช้กลุ่มระดับประคองนั้น นอกจากได้ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตัว ในการดูแลตนเองแล้ว ผู้ป่วยได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ มีการให้กำลังใจให้ความหวัง ให้การช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกตนเองไม่ได้อยู่คนเดียว โดดเดี่ยว ยังมีเพื่อน สามารถเผชิญกับปัญหาและสามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ดี จากการเรียนรู้ภายในกลุ่ม และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ สัมพันธภาพระหว่างผู้ป่วยและพยาบาลพบว่า ดียิ่งขึ้น เกิดความไว้วางใจ มีความเป็นกันเอง กล้าซักถาม กล้าแสดงออก กล้าพูด กับพยาบาล ทำให้พยาบาลทราบในสิ่งที่ผู้ป่วย ต้องการความช่วยเหลือ และแก้ปัญหาได้ตรงกับปัญหาของแต่ละคน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาได้ดี และมีความต่อเนื่องในการที่จะรับประทานยาต้านไวรัสเอชไอวีได้ตลอดไป ซึ่งพอสรุปการศึกษาในครั้งนี้ ได้ว่า ผลการสอนอย่างมีแบบแผน ร่วมกับการใช้กลุ่มระดับประคองมีผลต่อความร่วมมือในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอชไอวี ได้ดีกว่า กลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้