

ลดภาวะเครียดอย่างไร ผู้ดูแลผู้ป่วยเส้นเลือดสมอง



ภาวะเครียดเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง?



ขาดความรู้ และทักษะในการดูแล

- การดูแลกิจวัตรประจำวัน
- ป้องกันการพลัดตกหกล้ม
- ป้องกันภาวะแทรกซ้อน
- ป้องกันการกลับเป็นซ้ำ
- ระยะเวลาในการฟื้นฟูร่างกาย



ด้านร่างกาย

- เมื่อยล้า
- ปวดหลัง ปวดเอว
- หลับพักผ่อนไม่เพียงพอ
- ไม่สุขสบายมากขึ้นจากโรคเดิมของผู้ดูแล



ด้านจิตใจและอารมณ์

- เครียด วิตกกังวล อารมณ์เปลี่ยนแปลงจากการดูแลผู้ป่วย
- จัดการความเครียดได้ไม่เหมาะสม
- แผลงแยกจากสังคม
- ขาดผู้รับฟังและให้คำปรึกษา
- ขาดความมั่นใจในการดูแลผู้ป่วย



ด้านสังคม

- ขาดการสนับสนุนจากสังคม
- ขาดความช่วยเหลือในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่บ้านและในชุมชน
- มีอุปสรรคในการติดต่อขอคำปรึกษาจากบุคลากรด้านสุขภาพ



อื่นๆ

- ขาดความช่วยเหลือด้านการเงิน
- ขาดการช่วยเหลือและการดูแลก่อนกลับเข้าทำงานของผู้ป่วย

วิธีลดและป้องกันความเครียด



ดูแลใจ



ดูแลตน



ดูแลผู้ป่วย



เรียนรู้ เข้าใจตัวโรค



ดูแลผู้ป่วยตามที่แพทย์แนะนำ



กินอาหารที่มีประโยชน์
ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว



ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



นั่งสมาธิ ฝึกการหายใจ



พักผ่อนให้เพียงพอ



กล้าปฏิเสธ



กล้าขอความช่วยเหลือ/
ปรึกษาแพทย์

นายโชคดี สิกิริยานุรักษ์ นางสาวกฤษณาภักดิ์ ทวีเครือ นางสาวรณพร เชื้อเล็ก นายพีรวิชญ์ พรจิโรภาส นางสาวกาวสุทธิ์ สนโพธิ์กลาง นายสุรชาติ นุญวงษ์ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 5 ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนครสวรรค์ อาจารย์ที่ปรึกษา อ.บพ.ธานินทร์ ฉัตรทิศา

ของบทเรียนนี้มาจาก

Andrew NE, Kilkenny MF, Naylor R, Purvis T, Cadilhac DA. The relationship between caregiver impacts and the unmet needs of survivors of stroke. *Patient Prefer Adherence*. 2015 Jul 27;9:1065-73. Mactaasac L, Harrison MB, Godfrey C. Supportive care needs of caregivers of individuals following stroke: a synopsis of research. *Can J Neurosci Nurs*. 2010;32(1):39-46. Häfslinsdóttir TB, Vergara M, Lindman E, Schuurmans M. Educational needs of patients with a stroke and their caregivers: A systematic review of the literature. *Patient Education and Counseling*. 2011 Oct 15;85(1):14-25. format=pdf&lang=en Hayashi Y, Hai HH, Tai NA. Assessment of the Needs of Caregivers of Stroke Patients at State-Owned Acute-Care Hospitals in Southern Vietnam, 2011. *Preventing Chronic Disease*. 2013 Aug 22;10(1):1-9. วรธราภรณ์ศรีบุญชู, ภูมิ กุญชรนิม, และสินี นามนันทรา. ความต้องการของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง และปัจจัยทำนายความต้องการของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง. The 13th RSU National Graduate Research Conference, 16 สิงหาคม 2561.3180-91. อรุณี ชุมชนดี, ธีรรัตน์ อภานันท์, ไร่บี จุฬาร, และสุนทรรัตน์ ทวีไชย. ความเครียดและความต้องการของผู้ดูแลโรคหลอดเลือดสมองที่บ้าน. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสพบุรีศรีนครพิงค์. 2556 กุมภาพันธ์ 24;1:1-9.

Kazemi, A., Azimian, J., Mafi, M. et al. Caregiver burden and coping strategies in caregivers of older patients with stroke. *BMC Psychol* 9, 51 (2021). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00556-z> Silva JK da, Boery RNS de O. Effectiveness of a support intervention for family caregivers and stroke survivors. *Rev Lat Am Enfermagem* [Internet]. 2021;29. Available from: <https://www.scielo.br/rlae/abpQyVvXkR5Wly80Dn9bTBD7/> Yilmaz CK, Asiret GD, Cetinkaya F, Oludag G, Kapucu S. Effect of progressive muscle relaxation on the caregiver burden and level of depression among caregivers of older patients with a stroke: A randomized controlled trial. *Jpn J Nurs Sci* [Internet]. 2019;16(2):202-11. Available from: <https://ackrisim.aksaray.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12451/4590/kutmec%20yilmaz-cemile-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y> ศรีธนาสนธิ์ วั, นุสราณู น, นามนันทรา น. โรคหลอดเลือดสมอง needs of the caregivers of patients with cerebrovascular disease and the predicting factors of their needs [Internet]. *Rsu.ac.th.* [cited 2024 Jan 8]. Available from: <https://rsujournals.rsu.ac.th/index.php/rjrc/article/download/833/598/>

