

ภาคผนวก ค

เอกสารชี้แจงแนะนำข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย (Information Sheet) (กลุ่มทดลอง)

ดิฉัน นางสาวพร ดารา นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะ ต่อการรับรู้สมรรถนะตนเองในการควบคุมอาการหายใจลำบาก ความทนทานต่อการออกกำลังกาย อาการหายใจลำบาก และสมรรถภาพปอดในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อนำผลของการวิจัยไปเป็นแนวทางในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด และควบคุมการเกิดอาการกำเริบของโรคในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และเป็นแนวทางสำหรับพยาบาลในการช่วยเหลือผู้ป่วยให้มีการดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาวะโรคโดยมีรายละเอียดของการศึกษาดังนี้

1. ในการพบกันครั้งแรก ที่แผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาล ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการควบคุมอาการหายใจลำบาก วัดสมรรถภาพปอด โดยใช้เครื่องวัดความจุปอด และประเมินความทนทานต่อการออกกำลังกาย โดยการเดินบนพื้นราบใน 6 นาที หลังจากนั้นวัดอาการหายใจลำบากโดยใช้แบบวัดอาการหายใจลำบากทันทีหลังการเดินบนพื้นราบ ขั้นตอนทั้งหมดนี้จะใช้เวลา 30 นาที

2. ในการพบกันสัปดาห์ที่ 1 ซึ่งห่างจากครั้งแรก 1 สัปดาห์ เป็นการให้โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะโดยมีการจัดโปรแกรม 2 วัน คือ

วันที่ 1 ประกอบด้วยกิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ การให้ความรู้โรคและการฝึกทักษะการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสม ด้านการใช้ยา การไออย่างมีประสิทธิภาพ การบริหารการหายใจแบบเป่าปาก การให้ความรู้เรื่องโยคะ และการฝึกการควบคุมการหายใจเบื้องต้น เพิ่มความมั่นใจในการปฏิบัติด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลตนเองภายในกลุ่ม ช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง การสังเกตตัวแบบ พร้อมทั้งการให้กำลังใจจากผู้วิจัยและเพื่อนในกลุ่ม เพื่อสร้างแรงจูงใจในการฝึกปฏิบัติครั้งต่อไป ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

วันที่ 2 ประกอบด้วยกิจกรรมการฝึกบริหารร่างกายแบบโยคะสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพิ่มความมั่นใจในการปฏิบัติด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลตนเองภายในกลุ่ม ช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง การสังเกตตัวแบบ และการให้กำลังใจจากผู้วิจัยและเพื่อนในกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจในการฝึกปฏิบัติครั้งต่อไป รวมทั้งการ

ติดตามประเมินการรับรู้สมรรถนะตนเองในการควบคุมอาการหายใจลำบากหลังการให้โปรแกรม และมอบคู่มือเพื่อทำการศึกษา ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

3. ในการพบกันสัปดาห์ที่ 3 เป็นการทบทวนความรู้และการปฏิบัติตนที่ผู้ป่วยได้รับ ในครั้งที่ 1 เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามในสิ่งที่ผู้ป่วยยังสงสัยไม่เข้าใจ ให้ผู้ป่วยสนทนากันในกลุ่ม ถึงปัญหา และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารการหายใจแบบเป่าปาก การฝึกการไออย่างมีประสิทธิภาพ และการฝึกบริหารร่างกายแบบโยคะ พร้อมทั้งฉายวีดิทัศน์เรื่อง การบริหารร่างกายแบบโยคะ หลังจากนั้นประเมินระหว่างการทำโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพ ปอดร่วมกับโยคะ ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะ ของตนเองในการควบคุมอาการหายใจลำบาก วัดสมรรถภาพปอด โดยใช้เครื่องวัดความจุปอด และประเมินความทนทานต่อการออกกำลังกายโดยการเดินบนพื้นราบใน 6 นาที แล้ววัดอาการ หายใจลำบากโดยใช้แบบวัดอาการหายใจลำบากทันที ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

4. ในการพบกันสัปดาห์ที่ 6 เป็นการประเมินหลังการทำโปรแกรมการฟื้นฟู สมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะ ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินการรับรู้ สมรรถนะของตนเองในการควบคุมอาการหายใจลำบาก วัดสมรรถภาพปอด โดยใช้เครื่องวัด ความจุปอด และประเมินความทนทานต่อการออกกำลังกายโดยการเดินบนพื้นราบใน 6 นาที หลังจากนั้นวัดอาการหายใจลำบากโดยใช้แบบวัดอาการหายใจลำบากทันทีหลังการเดินบนพื้น ราบ ขั้นตอนทั้งหมดนี้จะใช้เวลา 30 นาที

ประโยชน์และผลข้างเคียงที่จะเกิดแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ

การเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ ท่านจะได้รับการส่งเสริมความมั่นใจและ ความสามารถในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งนี้ ท่านจะได้รับการประเมินภาวะสุขภาพอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามในระหว่างการทำกิจกรรม โครงการครั้งนี้ ท่านอาจรู้สึกปวดเมื่อย ซึ่งโดยทั่วไปอาการดังกล่าวอาจเกิดขึ้นได้หลังการฝึกโยคะ ครั้งแรก ๆ เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอาการนี้หายเป็นปกติ ทั้งนี้หากท่านมีอาการเหนื่อยหอบ หายใจไม่ทัน หรือมีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรม ท่านสามารถหยุดการเข้าร่วม กิจกรรมในโครงการนี้ได้ตลอดเวลา และ หากท่านมีข้อสงสัยท่านสามารถสอบถามผู้วิจัยและ พยาบาลผู้ช่วยวิจัยได้ตลอดเวลา และท่านจะได้รับคู่มือความรู้เรื่องโรคและการปฏิบัติตนสำหรับ ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง คู่มือการบริหารร่างกายแบบโยคะ

ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำไปวิเคราะห์และนำเสนอในภาพรวมและนำผลที่ได้จากการวิจัยสรุปเพื่อเป็นประโยชน์ทางการศึกษาและเป็นแนวทางในการพัฒนาการพยาบาลต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัย และท่านสามารถยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลต่อการรับการรักษาพยาบาลแต่อย่างใด หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัย ดิฉันยินดีที่จะให้การช่วยเหลือ ข้อมูลที่ได้รับจากท่านทั้งหมดผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ หากท่านยินดีโปรดกรุณาเซ็นชื่อในเอกสารให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยที่แนบมานี้ด้วย

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางสุภาพร ดารา

ผู้วิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านเอกสารชี้แจงแนะนำแล้วมีความเข้าใจในรายละเอียดของการวิจัยอย่างครบถ้วน

ลงนาม.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)

เอกสารชี้แจงแนะนำข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย (Information Sheet)
(กลุ่มเปรียบเทียบ)

ดิฉัน นางสาวดารดา นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะต่อการรับรู้สมรรถนะตนเองในการควบคุมอาการหายใจลำบาก ความทนทานในการออกกำลังกาย อาการหายใจลำบาก และสมรรถภาพปอดในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อนำผลของการวิจัยไปเป็นแนวทางในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด และควบคุมการเกิดอาการกำเริบของโรคในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และเป็นแนวทางสำหรับพยาบาลในการช่วยเหลือผู้ป่วยให้มีการดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาวะโรคโดยมีรายละเอียดของการศึกษาดังนี้

1. ในการพบกันครั้งแรก ที่แผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาล ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการควบคุมอาการหายใจลำบาก วัดสมรรถภาพปอด โดยใช้เครื่องวัดความจุปอด และประเมินความทนทานต่อการออกกำลังกายโดยการเดินบนพื้นราบใน 6 นาที หลังจากนั้นวัดอาการหายใจลำบากโดยใช้แบบวัดอาการหายใจลำบากทันทีหลังการเดินบนพื้นราบ ขั้นตอนทั้งหมดนี้จะใช้เวลา 30 นาที

2. ในการพบกันสัปดาห์ที่ 1 ซึ่งห่างจากครั้งแรก 1 สัปดาห์ เป็นการให้โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด ครั้งที่ 1 ประกอบด้วยกิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพ การให้ความรู้โรคและการฝึกทักษะการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พร้อมทั้งมอบคู่มือเพื่อทำการศึกษา ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

3. ในการพบกันสัปดาห์ที่ 3 เป็นการทบทวนความรู้และการปฏิบัติตนที่ผู้ป่วยได้รับในครั้งที่ 1 เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามในสิ่งที่ผู้ป่วยยังสงสัยไม่เข้าใจ หลังจากนั้นประเมินระหว่างการให้โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะ ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการควบคุมอาการหายใจลำบาก วัดสมรรถภาพปอด โดยใช้เครื่องวัดความจุปอด และประเมินความทนทานต่อการออกกำลังกายโดยการเดินบนพื้นราบใน 6 นาที แล้ววัดอาการหายใจลำบากโดยใช้แบบวัดอาการหายใจลำบากทันที ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

4. ในการพบกันสัปดาห์ที่ 6 เป็นการประเมินหลังการให้โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการควบคุมอาการหายใจลำบาก วัดสมรรถภาพปอด โดยใช้เครื่องวัดความจุปอด



และประเมินความทนทานต่อการออกกำลังกาย โดยการเดินบนพื้นราบใน 6 นาที แล้ววัดอาการ
หายใจลำบากโดยใช้แบบวัดอาการหายใจลำบากทันที ใช้เวลา 30 นาที

ประโยชน์และผลข้างเคียงที่จะเกิดแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ

การเข้าร่วมโครงการของท่าน ท่านจะได้รับการความรู้และการฝึกทักษะในการปฏิบัติ
ตนที่ถูกต้องเหมาะสมกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ท่านจะได้รับการ
ประเมินภาวะสุขภาพอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามในระหว่างการเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ หากท่านมี
อาการเหนื่อยหอบ หายใจไม่ทัน หรือภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรม ท่านสามารถ
หยุดการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการนี้ได้ตลอดเวลา และท่านจะได้รับการดูแล ตรวจสอบอาการ
เปลี่ยนแปลง และการช่วยเหลือเบื้องต้นจากผู้วิจัยและพยาบาลผู้ช่วยวิจัย รวมทั้งการประสานงาน
กับแพทย์ผู้รับผิดชอบดูแลท่านอย่างทันท่วงที หากท่านมีข้อสงสัยท่านสามารถสอบถามผู้วิจัยและ
พยาบาลผู้ช่วยวิจัยได้ตลอดเวลา และท่านจะได้รับคู่มือความรู้เรื่องโรคและการปฏิบัติตนสำหรับ
ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำไปวิเคราะห์และนำเสนอในภาพรวมและนำ
ผลที่ได้จากการวิจัยสรุปเพื่อเป็นประโยชน์ทางการศึกษาและเป็นแนวทางในการพัฒนาการ
พยาบาลต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัย และท่านสามารถ
ยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลต่อการรับการรักษาพยาบาลแต่อย่างใด หาก
ท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัย ดิฉันยินดีที่จะให้การช่วยเหลือ ข้อมูลที่ได้รับจากท่านทั้งหมดผู้วิจัยจะ
เก็บไว้เป็นความลับ หากท่านยินดีโปรดกรุณาเซ็นชื่อในเอกสารให้ความยินยอมเข้าร่วม
โครงการวิจัยที่แนบมานี้ด้วย

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางสุภาพร ดารา

ผู้วิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านเอกสารชี้แจงแนะนำแล้วมีความเข้าใจในรายละเอียดของการวิจัยอย่างครบถ้วน

ลงนาม.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)