ภาคผนวก จ

ตารางสังเคราะห์งานวิจัย

การวิเคราะห์งานวิจัยที่สกัดเนื้อหามาใช้

ชื่อเรื่องงานวิจัย : A comparison between an outpatient Hospital-based pulmonary rehabilitation program and a home-care pulmonary rehabilitation program in patients with COPD. A follow-up of 18 months

ผู้แต่ง : JH Strijbos, DS Postma, R van Altena, F Gimeno and GH Koeter

แหล่งตีพิมพ์ : American collage of chest physicians, 1997

หัวข้อ	รายละเอียด
Research objective	- เปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดที่แผนกผู้ป่วยนอกในโรงพยาบาลกับโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด หลังจากดำเนินโครงการ 12 สัปดาห์
Research Design	quasi – experimental research
Sample	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มีอาการของโรคอยู่ในระยะสงบที่มาติดตามการรักษาตามนัด เลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรอย่างเฉพาะเจาะจงจำนวน 55 คน
Research Instruments	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล 1. peak flow measurement 2. ข้อมูลเกี่ยวกับโรคและการรักษา การใช้ยา การบริหารการหายใจและการผ่อนคลาย รักษาที่ได้รับ bronchial hygiene 3. แบบวัดสภาวะอาการหายใจลำบาก (Dyspnea Visual Analogue Scale :DVAS) มีคะแนนตั้งแต่ 0-100 คะแนน
Method/Content	1. โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพ แผนกผู้ป่วยนอกในโรงพยาบาล - ผู้ป่วยมาโรงพยาบาลทุก 2 สัปดาห์ สอนการออกกำลังกายโดยนักกายภาพบำบัด ให้ผู้ป่วยปฏิบัติทุกวันอย่างน้อยวันละ 15 นาทีการออกกำลังกาย เช่น การเดิน - ให้ความรู้โดยพยาบาล 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เมื่อผู้ป่วยมาพบนักกายภาพบำบัด

หัวข้อ	รายละเอียด
Method/Content	2. โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดที่บ้าน - นักกายภาพบำบัด และ พยาบาล สอนออกกำลังกาย และติดตาม ให้ความรู้กับผู้ป่วยที่บ้านทุกสัปดาห์ โดยใช้แนวปฏิบัติที่มีมาตรฐาน ให้ผู้ป่วยออกกำลังกาย วันละ 15-30 นาที ติดตามการใช้ยา สนับสนุนให้กำลังใจให้ผู้ป่วยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
Data collection	เก็บข้อมูล 4 ครั้ง ทั้งสองกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 1 หลังจากเซ็นเข้าร่วมวิจัย และ เก็บห่างกันทุก 3 เดือน
Research findings	- ผู้โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทั้ง 2 กลุ่ม มีความทนต่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น - ผู้โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทั้ง 2 กลุ่มมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆดีขึ้น
การสกัดเพื่อการนำไปใช้	1. คู่มือการให้ความรู้กับผู้ป่วย 2. สอนออกกำลังกาย และติดตาม ให้ความรู้กับผู้ป่วยที่บ้านทุกสัปดาห์ โดยใช้แนวปฏิบัติที่มีมาตรฐาน ให้ผู้ป่วยออกกำลังกาย วันละ 15-30 นาที ติดตามการใช้ยา สนับสนุนให้กำลังใจให้ผู้ป่วยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
Utilization criteria 1. clinical relevance	- มีความสอดคล้องและตรงกับปัญหา และ เป็นโปรแกรมที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดด้วยตนเองไปใช้กับผู้ป่วยในแผนกผู้ป่วยนอ กและที่บ้าน
2. scientific merit	- **ความสำคัญของปัญหา** มีการอ้างอิงถึงสถิติ และอุบัติการณ์ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ระดับโลก ประเทศ และในหน่วยงานที่ต้องการจะศึกษา สรุปในตอนท้ายถึงความสำคัญของการทำวิจัย

หัวข้อ	รายละเอียด
	- **วัตถุประสงค์ของการวิจัย** มีความสอดคล้องกับหัวข้อของการวิจัย เป็นประโยคเดี่ยวมีความชัดเจน
2. scientific merit	- **สมมุติฐานของการวิจัย** ครอบคลุมวัตถุประสงค์ มีการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของตัวแปรในทั้ง 2 กลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของตัวแปรระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม - **ขอบเขตการวิจัย** ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง อาการสงบ มาติดตามการรักษาที่งานผู้ป่วนนอก เลือกกลุ่มตัวอย่างจาก - **คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย** มีการให้ความหมายของตัวแปรสำคัญอย่างครบถ้วน มีความสอดคล้องกับความหมายเชิงทฤษฎี และบริบทของการวิจัยอย่างชัดเจน - **วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง** เป็นการศึกษาจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง และครอบคลุมในทุกส่วนที่เกี่ยวข้องในการวิจัย มีการให้ข้อมูลทั้งเชิงทฤษฎี และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง **รูปแบบการวิจัย** เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง quasi – experimental research - **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** มีการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างชัดเจน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง - **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และมีการทำ Pilot study ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) - **จริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง**เมื่อผู้ป่วยตอบรับการเข้าร่วมวิจัย มีการให้เซ็นแบบฟอร์มการการพิทักษ์สิทธิ์

หัวข้อ	รายละเอียด
	- **การวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้สถิติเหมาะสม ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ สามารถตอบสมมติฐานทุกข้อของการวิจัย - **ผลการวิจัย** เริ่มต้นด้วยข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง มีการเรียงลำดับข้อมูลอย่างเหมาะสมตามวัตถุประสงค์
	- **สรุปผลการวิจัย** กล่าวถึงกระบวนการวิจัยโดยสรุป มีการสรุปผลการวิจัยเป็นรายข้อชัดเจนตามสมมติฐาน - **อภิปรายผล** มีการอ้างอิงถึงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องและมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ และการสรุปผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงผลการวิจัยที่คาดหวัง มีการสรุปผลการวิจัยที่ชัดเจน
Implementation potential 1. transferability	- มีความเหมาะสมกับบริบทที่จะนำไปใช้ และสามารถนำโปรแกรมมาปรับประยุกต์นำลงไปสู่การปฏิบัติได้
2. feasibility	- โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด สามารถนำมาปรับใช้ได้จริงกับผู้ป่วยที่มารับบริการในแผนกผู้ป่วยนอก และ ผู้ป่วยในชุมชน
3. cost – benefit ratio	- มีความคุ้มทุน โดยเครื่องมือที่ใช้ประกอบกิจกรรมในโปรแกรมสามารถหาได้ในหน่วยงาน เช่น คู่มือการจัดการภาวะหายใจลำบากด้วยตนเอง สามารถจัดทำได้เอง

ชื่อเรื่องงานวิจัย : The Effects of 1 Year of Specific Inspiratory Muscle Training in Patients With COPD

ผู้แต่ง : Marinella Beckerman, Rasmi Magadle, Margalit Weiner and Paltiel Weiner

แหล่งตีพิมพ์ : American collage of chest physicians, 2005

หัวข้อ	รายละเอียด
Research objective	- เปรียบเทียบผลของโปรแกรมการบริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในหายใจเข้า ความสามารถในการออกกำลังกาย การรับรู้อาการหายใจลำบาก คุณภาพชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
Research Design	quasi – experimental research
Sample	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มีค่า FEV1 น้อยกว่า50 % เลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรอย่างเฉพาะเจาะจง และ สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้เลขสุ่ม จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 42 คน
Research Instruments	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล 1. Spirometry 2. Six – minute walk test 3. แบบวัดสภาวะอาการหายใจลำบาก (Dyspnea Visual Analogue Scale :DVAS) 4. แบบสอบถามความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับคุณภาพชีวิต
Method/Content	โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจเข้า ให้ผู้ป่วยออกกำลังกายวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ15 นาที 6 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 12 เดือน 1 แรก ฝึกที่ศูนย์กายภาพบำบัด ภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนั้นให้ผู้ป่วยฝึกที่บ้าน มีการติดตามทางโทรศัพท์ทุกวัน ติดตามเยี่ยมบ้าน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
Data collection	เก็บข้อมูล 4 ครั้ง ทั้งสองกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 1 หลังจากเซ็น

หัวข้อ	รายละเอียด
	เข้าร่วมวิจัย และ เก็บห่างกันทุก 3 เดือน
Research findings	- ผู้โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ได้รับโปรแกรมการบริหารกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจเข้า มีความทนต่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น คุณภาพชีวิตดีขึ้น และอาการหายใจลำบ่กลดลงอย่างมีนัยสำคัยทางสถิติ
การสกัดเพื่อการนำไปใช้	สอนออกกำลังกาย และติดตาม ให้ความรู้กับผู้ป่วยที่บ้านทุกสัปดาห์ โดยใช้แนวปฏิบัติที่มีมาตรฐาน ให้ผู้ป่วยออกกำลังกาย วันละ 15-30 นาที สนับสนุนให้กำลังใจให้ผู้ป่วยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
Utilization criteria 1. clinical relevance	- มีความสอดคล้องและตรงกับปัญหา และ เป็นโปรแกรมที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
2. scientific merit	- **ความสำคัญของปัญหา** มีการอ้างอิงถึงสถิติ และอุบัติการณ์ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ระดับโลก ประเทศ และในหน่วยงานที่ต้องการจะศึกษา สรุปในตอนท้ายถึงความสำคัญของการทำวิจัย - **วัตถุประสงค์ของการวิจัย** มีความสอดคล้องกับหัวข้อของการวิจัย เป็นประโยคเดี่ยวมีความชัดเจน - **สมมุติฐานของการวิจัย** ครอบคลุมวัตถุประสงค์ มีการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของตัวแปรในทั้ง 2 กลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของตัวแปรระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม - **ขอบเขตการวิจัย** ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง อาการสงบ มาติดตามการรักษาที่งานผู้ป่วนนอก เลือกกลุ่มตัวอย่างจาก - **คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย** มีการให้ความหมายของตัวแปรสำคัญอย่างครบถ้วน มีความสอดคล้องกับ

หัวข้อ	รายละเอียด
	ความหมายเชิงทฤษฎี และบริบทของการวิจัยอย่างชัดเจน - **วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง** เป็นการศึกษาจากเอกสาร
2. scientific merit	และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง และครอบคลุมในทุกส่วนที่เกี่ยวข้องในการวิจัย มีการให้ข้อมูลทั้งเชิงทฤษฎี และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง **รูปแบบการวิจัย** เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง quasi – experimental research - **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** มีการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างชัดเจน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง - **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และมีการทำ Pilot study ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) - **จริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง**เมื่อผู้ป่วยตอบรับการเข้าร่วมวิจัย มีการให้เซ็นแบบฟอร์มการการพิทักษ์สิทธิ์ - **การวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้สถิติเหมาะสม ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ สามารถตอบสมมติฐานทุกข้อของการวิจัย - **ผลการวิจัย** เริ่มต้นด้วยข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง มีการเรียงลำดับข้อมูลอย่างเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ - **สรุปผลการวิจัย** กล่าวถึงกระบวนการวิจัยโดยสรุป มีการสรุปผลการวิจัยเป็นรายข้อชัดเจนตามสมมติฐาน - **อภิปรายผล** มีการอ้างอิงถึงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องและมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ และการสรุปผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงผลการวิจัยที่คาดหวัง มีการสรุปผลการวิจัยที่ชัดเจน

หัวข้อ	รายละเอียด
Implementation potential 1. transferability	- มีความเหมาะสมกับบริบทที่จะนำไปใช้ และสามารถนำโปรแกรมมาปรับประยุกต์นำลงไปสู่การปฏิบัติได้
2. feasibility	- โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด สามารถนำมาปรับใช้ได้จริงกับผู้ป่วยที่มารับบริการในแผนกผู้ป่วยนอก และ ผู้ป่วยในชุมชน
3. cost – benefit ratio	- มีความคุ้มทุน โดยเครื่องมือที่ใช้ประกอบกิจกรรมในโปรแกรมสามารถหาได้ในหน่วยงาน

ชื่อเรื่องงานวิจัย : The Effectiveness of Different Combinations of Pulmonary Rehabilitation Program Components: A Randomized Controlled Trial

ผู้แต่ง : Anna Migliore Norweg, Jonathan Whiteson, Robert Malgady, Ana Mola and Mariano Rey

แหล่งตีพิมพ์ : American collage of chest physicians, 2005

หัวข้อ	รายละเอียด
Research objective	- เปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในระยะสั้น และระยะยาว ต่อ ความทนต่อการออกกำลังกาย คุณภาพชีวิต บทบาทหน้าที่ตามสถานภาพ
Research Design	Randomized Controlled Trial
setting	Out patient pulmonary rehabilitation center
Sample	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 43 คน
Research Instruments	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล 1. แบบสอบถามเรื่องโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง 2. แบบสอบถามสมรรถภาพการทำงานของปอด ละ
	ภาวการณ์หายใจลำบาก 3. แบบวัดสมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
Method/Content	โปรแกรมการฝึกออกกำลังกาย3 ระดับ ในกลุ่มทดลอง 1. ออกกำลังกายอย่างเดียวตามมาตรฐานการดูแลผู้ป่วย 2. Exercise training ร่วมกับ activity training 3. Exercise training ร่วมกับ lecture training
Data collection	เก็บข้อมูล 4 ครั้ง ทั้งสองกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 1 หลังจากเซ็นเข้าร่วมวิจัย และ เก็บห่างกันทุก 6 สัปดาห์

หัวข้อ	รายละเอียด
Research findings	- ผู้โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ได้รับโปรแกรมการบริหารกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจเข้า มีความทนต่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น คุณภาพชีวิตดีขึ้น และอาการหายใจลำบ่กลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
การสกัดเพื่อการนำไปใช้	สอนออกกำลังกาย และติดตาม ให้ความรู้กับผู้ป่วยที่บ้านทุกสัปดาห์ โดยใช้แนวปฏิบัติที่มีมาตรฐาน ให้ผู้ป่วยออกกำลังกายวันละ 15-30 นาที สนับสนุนให้กำลังใจให้ผู้ป่วยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
Utilization criteria 1. clinical relevance	- มีความสอดคล้องและตรงกับปัญหา และ เป็นโปรแกรมที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
2. scientific merit	- **ความสำคัญของปัญหา** มีการอ้างอิงถึงสถิติ และอุบัติการณ์ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ระดับโลก ประเทศ และในหน่วยงานที่ต้องการจะศึกษา สรุปในตอนท้ายถึงความสำคัญของการทำวิจัย
	- **วัตถุประสงค์ของการวิจัย** มีความสอดคล้องกับหัวข้อของการวิจัย เป็นประโยคเดี่ยวมีความชัดเจน - **สมมุติฐานของการวิจัย** ครอบคลุมวัตถุประสงค์ มีการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของตัวแปรในทั้ง 2 กลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของตัวแปรระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม - **ขอบเขตการวิจัย** ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง อาการสงบ มาติดตามการรักษาที่งานผู้ป่วนนอก เลือกกลุ่มตัวอย่างจาก - **คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย** มีการให้ความหมายของตัวแปรสำคัญอย่างครบถ้วน มีความสอดคล้องกัน ความหมายเชิงทฤษฎี และบริบทของการวิจัยอย่างชัดเจน

หัวข้อ	รายละเอียด
2. scientific merit	- **วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง** เป็นการศึกษาจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง และครอบคลุมในทุกส่วนที่เกี่ยวข้องในการวิจัย มีการให้ข้อมูลทั้งเชิงทฤษฎี และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง **รูปแบบการวิจัย** เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง quasi – experimental research - **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** มีการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างชัดเจน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง - **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และมีการทำ Pilot study ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) - **จริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง**เมื่อผู้ป่วยตอบรับการเข้าร่วมวิจัย มีการให้เซ็นแบบฟอร์มการการพิทักษ์สิทธิ์
	- **การวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้สถิติเหมาะสม ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ สามารถตอบสมมติฐานทุกข้อของการวิจัย - **ผลการวิจัย** เริ่มต้นด้วยข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง มีการเรียงลำดับข้อมูลอย่างเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ - **สรุปผลการวิจัย** กล่าวถึงกระบวนการวิจัยโดยสรุป มีการสรุปผลการวิจัยเป็นรายข้อชัดเจนตามสมมติฐาน - **อภิปรายผล** มีการอ้างอิงถึงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องและมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ และการสรุปผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงผลการวิจัยที่คาดหวัง มีการสรุปผลการวิจัยที่ชัดเจน

หัวข้อ	รายละเอียด
Implementation potential 1. transferability	มีความเหมาะสมกับบริบทที่จะนำไปใช้ และสามารถนำโปรแกรมมาปรับประยุกต์นำลงไปสู่การปฏิบัติได้
2. feasibility	- โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด สามารถนำมาปรับใช้ได้จริงกับผู้ป่วยที่มารับบริการในแผนกผู้ป่วยนอก และ ผู้ป่วยในชุมชน
3. cost – benefit ratio	- มีความคุ้มทุน โดยเครื่องมือที่ใช้ประกอบกิจกรรมในโปรแกรมสามารถหาได้ในหน่วยงาน

ชื่อเรื่องงานวิจัย : ประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเองต่อผลลัพธ์การจัดการด้วยตนเองในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ผู้แต่ง : พรทิพย์ อุ่นจิตร

แหล่งตีพิมพ์ : วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ. 2548

หัวข้อ	รายละเอียด
Research objective	- เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบาก เรื้อรังด้วยตนเองของผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเอง - เปรียบเทียบสภาวะหายใจลำบากของผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเอง - เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบาก เรื้อรังด้วยตนเองของผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเองกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติ - เปรียบเทียบสภาวะหายใจลำบากของผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังก่อนระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเองกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติ
Research Design	quasi – experimental research แบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการให้โปรแกรม (ระดับ 3)
Sample	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังความรุนแรงของโรคระดับ 2 ถึง 4 ที่มาติดตามการรักษาที่งานผู้ป่วนนอก แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาล ชลบุรี เลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรอย่าง

หัวข้อ	รายละเอียด
	เฉพาะเจาะจงจำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 21 คน กลุ่มควบคุม 21 คน
Research Instruments	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล 1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลทั่วไป ประวัติการสูบบุหรี่
Research Instruments	ข้อมูลเกี่ยวกับโรคและการรักษา ระยะเวลาการเจ็บป่วย การรักษาที่ได้รับ ระดับความรุนแรงของโรค การเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นๆ 2. แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเอง (ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น) จำนวน 60 ข้อ ลักษณะของแบบประเมินเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Ratting scale) 3. แบบวัดสภาวะอาการหายใจลำบาก (Dyspnea Visual Analogue Scale :DVAS) มีคะแนนตั้งแต่ 0-100 คะแนน
Research settings	งานผู้ป่วนนอก แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาล ชลบุรี
Method/Content	1. โปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเอง แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1สร้างสัมพันธภาพ ประเมินปัญหา ความต้องการ ขั้นตอนที่ 2 ระยะเพิ่มความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเอง พบกลุ่มตัวอย่าง 4 ครั้ง เป็นการให้ความรู้และฝึกทักษะในการบริหารการหายใจ และการใช้ยาพ่น ขั้นตอนที่ 3 ระยะประเมินผลทำร่วมกับผู้ป่วยและครอบครัว ประเมินเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากด้วยตนเอง 2. คู่มือการจัดการภาวะหายใจลำบากด้วยตนเอง พัฒนาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 3. วีดีทัศน์เกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและการบริหารกา

หัวข้อ	รายละเอียด
	หายใจ และเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
Data collection	เก็บข้อมูล 2 ครั้ง ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ครั้งที่ 1 หลังจากเซ็นเข้าร่วมวิจัย และครั้งที่ 2 หลังจากกลุ่มทดลองได้รับ Intervention 16 สัปดาห์
Research findings	- ผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมีความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเองสูงขึ้นและสภาวะการหายใจลำบากลดลงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
Research findings	- ผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ได้รับโปรแกรม มีความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเองดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติ และสภาวะการหายใจลำบากลดลงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
การสกัดเพื่อการนำไปใช้	1. การนำโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเองไปใช้กับผู้ป่วยในแผนกผู้ป่วยนอก ซึ่งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1ประเมินปัญหา ความต้องการ สร้างสัมพันธภาพ ขั้นตอนที่ 2 ระยะเพิ่มความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเอง พบกลุ่มตัวอย่าง 4 ครั้ง เป็นการให้ความรู้และฝึกทักษะในการบริหารการหายใจ และการใช้ยาพ่น ขั้นตอนที่ 3 ระยะประเมินผลทำร่วมกับผู้ป่วยและครอบครัว ประเมินเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากด้วยตนเอง 2. คู่มือการจัดการภาวะหายใจลำบากด้วยตนเอง พัฒนาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 3. วีดีทัศน์เกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและการบริหารกา

หัวข้อ	รายละเอียด
	หายใจ และเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
Utilization criteria 1. clinical relevance	- มีความสอดคล้องและตรงกับปัญหา และ เป็นโปรแกรมที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเองไปใช้กับผู้ป่วยในแผนกผู้ป่วยนอก
2. scientific merit	- **ความสำคัญของปัญหา** มีการอ้างอิงถึงสถิติ และอุบัติการณ์ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ระดับโลก ประเทศ และในหน่วยงานที่ต้องการจะศึกษา สรุปในตอนท้ายถึงความสำคัญของการทำวิจัย คือ - **วัตถุประสงค์ของการวิจัย** มีความสอดคล้องกับหัวข้อของการวิจัย การเขียนแยกออกเป็นรายข้อ เป็นประโยคเดี่ยวมีความชัดเจน
2. scientific merit	- **สมมุติฐานของการวิจัย** ครอบคลุมวัตถุประสงค์ทุกข้อ มีการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของตัวแปรในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม - **ขอบเขตการวิจัย** ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังความรุนแรงของโรคระดับ 2 ถึง 4 ที่มาติดตามการรักษาที่งานผู้ป่วนนอกแผนกอายุรกรรม โรงพยาบาล ชลบุรี เลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรอย่างเฉพาะเจาะจงจำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 21 คน กลุ่มควบคุม 21 คน ระหว่างเดือน กรกฎาคม ถึง ตุลาคม 2547 - **คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย** มีการให้ความหมายของตัวแปรสำคัญอย่างครบถ้วน มีความสอดคล้องกับความหมายเชิงทฤษฎี และบริบทของการวิจัยอย่างชัดเจน - **วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง** เป็นการศึกษาจาก

หัวข้อ	รายละเอียด
	เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง และครอบคลุมในทุกส่วนที่เกี่ยวข้องในการวิจัย มีการให้ข้อมูลทั้งเชิงทฤษฎี และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง **รูปแบบการวิจัย** เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง quasi – experimental research - **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** มีการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างชัดเจน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 30 คน - **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และมีการทำ Pilot study ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มประชากร20 คน ทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา(Cronbach Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น.96 - **จริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง**เมื่อผู้ป่วยตอบรับการเข้าร่วมวิจัย มีการให้เซ็นแบบฟอร์มการการพิทักษ์สิทธิ์
	- **การวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้สถิติเหมาะสม ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ สามารถตอบสมมติฐานทุกข้อของการวิจัย - **ผลการวิจัย** เริ่มต้นด้วยข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง มีการเรียงลำดับข้อมูลอย่างเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ - **สรุปผลการวิจัย** กล่าวถึงกระบวนการวิจัยโดยสรุป มีการสรุปผลการวิจัยเป็นรายข้อชัดเจนตามสมมติฐาน - **อภิปรายผล** มีการอ้างอิงถึงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องและมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ และการสรุปผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงผลการวิจัยที่คาดหวัง มีการสรุปผลการวิจัย

หัวข้อ	รายละเอียด
	ที่ชัดเจน
Implementation potential 1. transferability	- มีความเหมาะสมกับสถานที่ที่จะนำไปใช้ และสามารถนำโปรแกรมลงไปสู่การปฏิบัติได้
2. feasibility	- โปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเองมีความเหมาะสมในการที่จะนำมาใช้ได้จริงกับผู้ป่วยที่มารับบริการในแผนกผู้ป่วยนอก
3. cost – benefit ratio	- มีความคุ้มทุน โดยเครื่องมือที่ใช้ประกอบกิจกรรมในโปรแกรมสามารถหาได้ในหน่วยงาน เช่น เครื่องเล่นวีดีทัศน์ และคู่มือการจัดการภาวะหายใจลำบากด้วยตนเอง สามารถจัดทำได้เอง

ชื่อเรื่องงานวิจัย : ผลของโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ผู้แต่ง : นัยนา อินทร์ประสิทธิ์

แหล่งตีพิมพ์ : วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2544

หัวข้อ	รายละเอียด
Research objective	- เปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะในตนเองก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง - เปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการได้รับโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเองและกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติ - เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง
Research Design	quasi – experimental research แบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการให้โปรแกรม (ระดับ 3)
Sample	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังความรุนแรงของโรคระดับ 2 และ 3 ที่มาตรวจรักษาในคลินิกโรคทางเดินหายใจ แผนกผู้ป่วยนอกอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรอย่างเฉพาะเจาะจง จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน
Research Instruments	1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วย 2. แบบวัดการรับรู้สมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวน 44 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นมาตรส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

หัวข้อ	รายละเอียด
	3. แบบวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวน 40 ข้อลักษณะคำถามเป็นมาตรส่วนประมาณค่า 3 ระดับ 4. แบบบันทึกพฤติกรรมการดูแลสุขภาพประจำวันของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง 5. เครื่องมือวัดค่า PEFR
Research settings	คลินิกโรคทางเดินหายใจ แผนกผู้ป่วยนอกอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
Method/Content	โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง สร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะในตนเองของแบนดูรา - ตัวแบบที่มีชีวิต ซึ่งเป็นผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง หญิง 2 คน ชาย 2 คน ได้รับการเตรียมความพร้อมจากผู้วิจัย ตัวแบบจะเป็นผู้เล่าประสบการณ์ของความเชื่อมั่นในความสามารถในตนเอง เมื่อได้นำพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมกับโรคไปปฏิบัติด้วยตนเอง - ตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านสื่อ คือ สื่อที่ใช้ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับโรค ได้แก่ แผ่นพลิกให้ความรู้เกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพ การดูแลสุขภาพด้านการผ่อนคลาย การบริหารการหายใจและการออกกำลังกาย - เทปบันทึกเสียงเทคนิคการผ่อนคลาย
Data collection	- เก็บข้อมูล 2 ครั้ง ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ครั้งที่ 1 หลังจากเซ็นเข้าร่วมวิจัย และครั้งที่ 2 หลังจากกลุ่มทดลองได้รับ Intervention 8 สัปดาห์

หัวข้อ	รายละเอียด
Research findings	- ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังภายหลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะในตนเองมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 - ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะในตนเองมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 - ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังหลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเองมีคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพมากกว่า
Research findings	ก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 - ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา
	สมรรถนะในตนเองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
การสกัดเพื่อการนำไปใช้	โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในการดูแลตนเอง 1. ตัวแบบจากผู้ป่วยที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมอาการรุนแรงของโรค 2.สื่อที่ให้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พยาธิสภาพ สาเหตุการเกิดโรค อาการ การผ่อนคลาย การรักษาและการใช้ยา การป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อน 3. การบริหารการหายใจและการออกกกำลังกาย 4. เครื่องมือในการเก็บข้อมูล แบบวัดต่างๆ
Utilization criteria 1. clinical relevance	- มีความสอดคล้องและตรงกับปัญหา โปรแกรมการพัฒนา

หัวข้อ	รายละเอียด
	สมรรถนะในการดูแลตนเอง มีความเหมาะสมที่จะใช้ในแผนกผู้ป่วยนอก และ เป็นการสอนโดยการใช้ผู้ป่วยด้วยกัน ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเห็นผลดีของการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่ชัดเจนขึ้นจากต้นแบบ
2. scientific merit	- **ความสำคัญของปัญหา** มีการอ้างอิงถึงสถิติ ความชุก และอุบัติการณ์ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ระดับโลก ประเทศ และในหน่วยงานที่ต้องการจะศึกษา สรุปในตอนท้ายถึงความสำคัญของการทำวิจัย - **วัตถุประสงค์ของการวิจัย** มีความสอดคล้องกับหัวข้อของการวิจัย การเขียนแยกออกเป็นรายข้อชัดเจน - **สมมุติฐานของการวิจัย** ครอบคลุมวัตถุประสงค์ทุกข้อ มีการเปรียบเทียบค่าคะแนน ของตัวแปรในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และเปรียบเทียบคะแนนของตัวแปรระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
2. scientific merit	**ขอบเขตการวิจัย** มีการบอกรูปแบบของการวิจัย และ กรอบของการวิจัยว่า ประชากรที่มาตรวจรักษาในคลินิกโรคทางเดินหายใจ แผนกผู้ป่วยนอก อายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรอย่างเฉพาะเจาะจง จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน - **คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย** มีการให้ความหมายของตัวแปรสำคัญอย่างครบถ้วน มีความสอดคล้องกับความหมายเชิงทฤษฎี และบริบทของการวิจัยอย่างชัดเจน - **วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง** เป็นการศึกษาจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง และครอบคลุมในทุกส่วนที่เกี่ยวข้องในการวิจัย มีการให้ข้อมูลทั้ง

หัวข้อ	รายละเอียด
	เชิงทฤษฎี และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง **รูปแบบการวิจัย** เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง quasi – experimental research - **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** มีการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างชัดเจน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 30 คน - **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และมีการทำ Pilot study ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มประชากร 5 คน ทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา(Cronbach Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น.93 - **จริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง**เมื่อผู้ป่วยตอบรับการเข้าร่วมวิจัย มีการให้เซ็นแบบฟอร์มการการพิทักษ์สิทธิ์
	- **การวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้สถิติเหมาะสม ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ สามารถตอบสมมติฐานทุกข้อของการวิจัย - **ผลการวิจัย** เริ่มต้นด้วยข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง มีการเรียงลำดับข้อมูลอย่างเหมาะสมตามวัตถุประสงค์
2. scientific merit	- **สรุปผลการวิจัย** กล่าวถึงกระบวนการวิจัยโดยสรุป มีการสรุปผลการวิจัยเป็นรายข้อชัดเจนตามสมมติฐาน - **อภิปรายผล** มีการอ้างอิงถึงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องและมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ และการสรุปผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงผลการวิจัยที่คาดหวัง มีการสรุปผลการวิจัยที่ชัดเจน

หัวข้อ	รายละเอียด
Implementation potential 1. transferability	- มีความเหมาะสมและสามารถ ที่จะนำโปรแกรมลงไปสู่การปฏิบัติได้ โดยใช้ในแผนกผู้ป่วยนอก
2. feasibility	- โปรแกรมที่ทั้งในส่วนของเนื้อหา และ กระบวนการ คือการให้ผู้ป่วยที่สุขภาพดีแนะนำผู้ป่วยด้วยกันจะทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเห็นตัวอย่างชัดเจนขึ้น
3. cost – benefit ratio	- ประหยัดค่าใช้จ่าย มีความคุ้มทุนในการนำไปปฏิบัติจริง

ชื่อเรื่องงานวิจัย : ผลของโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดต่อการหายใจลำบากและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ผู้แต่ง : จันทร์จิรา วิรัช

แหล่งตีพิมพ์ : วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ และศัลยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2544

หัวข้อ	รายละเอียด
Research objective	- เปรียบเทียบอาการหายใจลำบากระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม และกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม - เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม - เปรียบเทียบอาการหายใจลำบาก และ คุณภาพชีวิต ก่อนและหลังการศึกษาในผู้ป่วยที่เข้าร่วมโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด
Research Design	quasi – experimental research แบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการโปรแกรม
Sample	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มีความรุนแรงของโรคอยู่ระดับ 3 และ 4 ที่เข้ารับการรักษาแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดลำพูน โดยกำหนดให้ผู้ป่วยที่มารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลป่าซาง จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลอง โรงพยาบาลบ้านโฮ่ง จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มควบคุม โดยจัดกลุ่มตัวอย่างเป็นคู่ (Match pair)
Research Instruments	แบบประเมินที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล 1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ประวัติการสูบบุหรี่ ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษา ระยะเวลาการเจ็บป่วย การรักษาที่ได้รับ ระดับความรุนแรงของโรค 2. แบบวัดการรับรู้อาการหายใจลำบาก (Dyspnea Visual Analogue Sale) ดัดแปลงมาจาก Gift 1989 วัดขณะผู้ป่วยเกิดอาการ ลักษณะเป็นเส้นแนวตั้งยาว 100 มิลลิเมตร ปลาย

หัวข้อ	รายละเอียด
	ด้าน บนสุด ที่ตำแหน่ง100 มิลลิเมตร หมายถึงหายใจลำบากมากที่สุด ปลายด้านล่างสุดตำแหน่ง 0 มิลลิเมตร หมายถึงไม่มีอาการ
Research Instruments	หายใจลำบากเลย ผู้ป่วยจะเป็นคนกำหนดการรับรู้ของอาการหายใจลำบากของตนเองภายหลังจากการเดินบนพื้นราบ 6 นาที (6 minute walking distance) 3. แบบวัดดัชนีคุณภาพชีวิต ดัดแปลงมาจาก Quality of life Index ของ Padilla & Grant,1985) จำนวน 22 ข้อ แบ่งเป็นความผาสุกด้านร่างกาย 5 ข้อ ความผาสุกด้านจิตใจ 6 ข้อ ความคิดคำนึงเกี่ยวกับภาพลักษณ์ 4 ข้อ ความคิดคำนึงเกี่ยวกับสังคม 3 ข้อ การตอบสนองเกี่ยวกับการวินิจฉัย และการรักษา 2 ข้อ ภาวะโภชนาการ 2 ข้อ คะแนนในแต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่าเชิงเส้นตรง (Linear analogue scale) คะแนน 0 – 100 คะแนน 4. ตารางสำหรับผู้ป่วยบันทึกบันทึกจำนวนครั้งของการออกกำลังกาย
Research settings	แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดลำพูน
Method/Content	โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง) ประกอบด้วย - คู่มือการปฏิบัติตัวและการฝึกออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีเนื้อหาและรูปอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจเกี่ยวกับกายวิภาค และสรีรวิทยาของระบบทางเดินหายใจ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พยาธิสภาพ สาเหตุการเกิดโรค อาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพปอด การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการผ่อนคลาย การรักษาและการใช้ยา การป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อน

หัวข้อ	รายละเอียด
	- ท่าการฝึกออกกำลังกายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก ภาพแสดงท่าทางในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจ แขน ขา และลำตัว ทั้งหมด 5 ท่า ผู้วิจัยให้ความรู้ผู้ป่วยกลุ่มทดลองที่บ้านเป็นรายบุคคล โดยสอนให้ผู้ป่วยฝึกการหายใจแบบเป่าปากก่อน 5 วัน วันละ 2 เวลาเช้า เย็น เวลาละ 5-10 ครั้ง หลังจากนั้นหัดให้ผู้ป่วยออกกำลังกายร่วมกับการหายใจแบบเป่า ปากทั้ง 5 ท่าโดยใช้เวลาการออกกำลังกาย 20-30 นาที
Method/Content	ผู้วิจัยไปพบผู้ป่วยทุก 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ มีการประเมินการหายใจลำบากและคุณภาพชีวิตก่อนการให้โปรแกรม และหลังจากให้โปรแกรม 12 สัปดาห์ ในกลุ่มควบคุมผู้วิจัยประเมินการหายใจลำบากและคุณภาพชีวิต 2 ครั้ง โดยที่ครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งแรก 12 สัปดาห์
Data collection	เก็บข้อมูล 2 ครั้ง ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ครั้งที่ 1 หลังจากเซ็นเข้าร่วมวิจัย และครั้งที่ 2 หลังจากกลุ่มทดลองได้รับ Intervention 12 สัปดาห์
Research findings	- ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่เข้าร่วมโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด มีค่าเฉลี่ยคะแนนอาการหายใจลำบากภายหลังการศึกษาน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 - ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่เข้าร่วมโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด มีค่าเฉลี่ยคะแนนอาการหายใจลำบากภายหลังการศึกษาน้อยกว่าก่อนการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 - ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่เข้าร่วมโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด มีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิต ภายหลังการศึกษามากกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ

หัวข้อ	รายละเอียด
	ทางสถิติที่ .01 - ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่เข้าร่วมโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด มีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิต ภายหลังการศึกษาน้อยกว่าก่อนการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
การสกัดเพื่อการนำไปใช้	การลดอาการหายใจลำบากและการเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทำได้ด้วยวิธีการดังนี้ 1. โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด ประกอบด้วย - กายวิภาค และสรีรวิทยาของระบบทางเดินหายใจ - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พยาธิสภาพ สาเหตุการเกิดโรค อาการ -การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การพักผ่อน และ
	การผ่อนคลาย การรักษาและการใช้ยา การป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อน - การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดโดยการฝึกออกกำลังกายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก ภาพแสดงท่าทางในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจ แขน ขา และลำตัว ทั้งหมด 5 ท่า 2 การติดตามเยี่ยมผู้ป่วยอย่างสม่ำเสมอทุก 2 สัปดาห์ 3. ระยะเวลาในการให้ติดตามประเมินซ้ำไม่ต่ำกว่า 12 สัปดาห์ 4. สร้างความตระหนักให้ผู้ป่วยกระทำอย่างสม่ำเสมอ
Utilization criteria 1. clinical relevance	มีความสอดคล้องและตรงกับปัญหา และ โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดมีความเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติ

หัวข้อ	รายละเอียด
	จริง
2. scientific merit	- **ความสำคัญของปัญหา** มีการอ้างอิงถึงสถิติ ความชุก และอุบัติการณ์ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ระดับโลก ประเทศ และในหน่วยงานที่ต้องการจะศึกษา สรุปในตอนท้ายถึงความสำคัญของการทำวิจัย คือ การศึกษาผลโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดต่อการหายใจลำบากและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่เหมาะสมกับสถานที่ปฏิบัติงานจริง ในโรงพยาบาลชุมชน - **วัตถุประสงค์ของการวิจัย** มีความสอดคล้องกับหัวข้อของการวิจัย การเขียนแยกออกเป็นรายข้อ เป็นประโยคเดี่ยวมีความชัดเจน - **สมมุติฐานของการวิจัย** ครอบคลุมวัตถุประสงค์ทุกข้อ มีการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของตัวแปรต่างๆในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของตัวแปรต่างๆระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม **ขอบเขตการวิจัย** มีการบอกกรอบของการวิจัยว่า ประชากรที่ศึกษาคือผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่เข้ารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลป่าซาง และโรงพยาบาลบ้านโฮ่ง จ. ลำพูน ระยะเวลา ระหว่างเดือน เมษายน 2543 – กันยายน 2543 - **คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย** มีการให้ความหมายของตัวแปรสำคัญอย่างครบถ้วน มีความสอดคล้องกับความหมายเชิงทฤษฎี และบริบทของการวิจัยอย่างชัดเจน - **วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง** เป็นการศึกษาจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง และครอบคลุมในทุกส่วนที่เกี่ยวข้องในการวิจัย มีการให้ข้อมูลทั้ง

หัวข้อ	รายละเอียด
	เชิงทฤษฎี และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง **รูปแบบการวิจัย** เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง quasi – experimental research - **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** มีการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง อย่างชัดเจน และจัดกลุ่มตัวอย่างเป็นคู่ match pair มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน - **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และมีการทำ Pilot study ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มประชากร15 คน ทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา(Cronbach Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น.84 - **จริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง**เมื่อผู้ป่วยตอบรับการเข้าร่วมวิจัย มีการให้เซ็นแบบฟอร์มการการพิทักษ์สิทธิ์ - **การวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้สถิติเหมาะสม ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ สามารถตอบสมมติฐานทุกข้อของการวิจัย - **ผลการวิจัย** เริ่มต้นด้วยข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง มีการเรียงลำดับข้อมูลอย่างเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ - **สรุปผลการวิจัย** กล่าวถึงกระบวนการวิจัยโดยสรุป มีการสรุปผลการวิจัยเป็นรายข้อชัดเจนตามสมมติฐาน - **อภิปรายผล** มีการอ้างอิงถึงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องและมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ และการสรุปผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงผลการวิจัยที่คาดหวัง มีการสรุปผลการวิจัยที่ชัดเจน

หัวข้อ	รายละเอียด
Implementation potential 1. transferability	มีโอกาสที่จำนำโปรแกรมลงไปสู่การปฏิบัติได้ โดยปรับกระบวนการสอนเป็นในคลินิก
2. feasibility	โปรแกรมในส่วนของเนื้อหาการให้ความรู้ และการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดมีความไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง แต่กระบวนการติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน ไม่เหมาะสมกับโรงพยาบาลขนาดใหญ่
3. cost – benefit ratio	ประหยัดค่าใช้จ่ายเนื่องจาก คู่มือที่ใช้ประกอบการสอนสามารถดำเนินการทำได้เอง และโปรแกรมการออกกำลังกายก็มีความเหมาะสมกับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่จะใช้ในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยมีอาการหอบเหนื่อยน้อยลง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ชื่อเรื่องงานวิจัย : ผลของการฝึกกายบริหารลมปราณต่อคุณภาพชีวิตความทนต่อการออกกำลังกาย และสมรรถภาพปอด ในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ผู้แต่ง : ชัชรีย์ เปี่ยมสุข

แหล่งตีพิมพ์ : วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2538

หัวข้อ	รายละเอียด
Research objective	- ศึกษาถึงคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังก่อนและหลังการฝึกกายบริหารลมปราณ - ศึกษาความทนทานต่อการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังก่อนและหลังหลังการฝึกกายบริหารลมปราณ - ศึกษาสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังก่อนและหลังการฝึกบริหารลมปราณ
Research Design	quasi – experimental research ชนิด one group pre-post test design (ระดับ 3)
Sample	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่มารับการรักษาในคลินิกโรคปอด แผนกผู้ป่วยนอกอายุรกรรม คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรอย่างเฉพาะเจาะจง คือ ตรวจสมรรถภาพปอดด้วย Spirometer พบว่าค่า FEV_1/FEC น้อยกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ และหลังจากพ่นยาขยายหลอดลมแล้วค่าค่า FEV_1 ไม่สามารถเพิ่มขึ้นเกินกว่า 15 เปอร์เซ็นต์ จำนวน 15 คน และ ไม่มีโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย
Research Instruments	แบบประเมินที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล 1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย ข้อมูลทั่วไป ประวัติการสูบบุหรี่ ข้อมูลเกี่ยวกับโรคและการรักษา ระยะเวลาการเจ็บป่วย การรักษาที่ได้รับ ระดับความรุนแรงของโรค การเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นๆ

หัวข้อ	รายละเอียด
	2. แบบสอบถามดัชนีคุณภาพชีวิต (Quality of Life Index) วัดการรับรู้ถึงคุณภาพชีวิต 6 มิติ จำนวนทั้งหมด 22 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่าเชิงเส้นตรงที่มีตัวเลขกำกับ (Linear Analog Scale) 3. เครื่องมือวัดความทนทานต่อการออกกำลังกาย โดยวัด
Research Instruments	ระยะทางที่ผู้ป่วยเดินได้บนพื้นราบในเวลา 6 นาที (6-minute walking distance) 4. เครื่องมือวัดสมรรถภาพปอด spirometer วัดค่า FEV_1และ FEC
Research settings	คลินิกโรคปอด แผนกผู้ป่วยอายุรกรรม คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
Method/Content	ขั้นตอนการฝึกกายบริหารลมปราณ 1. ขั้นเตรียมการ - ผู้วิจัยฝึกการบริหารลมปราณจากชมรมกายบริหาร ซึ่งประชาชนผู้มีสุขภาพดีในชุมชนปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน - เลือกท่าการฝึกบริหารลมปราณที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวน 5 ท่า โดยเกณฑ์ในการเลือกคือเป็นท่าที่เน้นบริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจ และมีการบริหารการหายใจเข้าออกอย่างชัดเจน และ ง่ายต่อการปฏิบัติ - สร้างคู่มือประกอบการฝึกกายบริหารลมปราณ เป็นภาพวาด พร้อมคำอธิบายถึงวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ป่วยใช้ในการฝึกปฏิบัติการบริหารลมปราณที่บ้าน 2. ขั้นดำเนินการ - สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นรายบุคคล

หัวข้อ	รายละเอียด
	- เสนอแนะแนวทางการดูแลตนเองด้วยการฝึกการบริหารลมปราณแก่ผู้ป่วย - ผู้วิจัยและผู้ป่วยทำความตกลงร่วมกันในการกำหนดเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของการฝึกบริหารลมปราณ และขั้นตอนการฝึกร่วมกัน - ผู้วิจัยฝึกกายบริหารลมปราณให้ผู้ป่วย 2-5 ครั้ง จนสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง - ให้ผู้ป่วยปฏิบัติกายบริหารลมปราณที่บ้าน ผู้วิจัยติดตามการฝึกโดยการโทรศัพท์ และ ใช้ไปรษณียบัตร กระตุ้นให้
Method/Content	- ผู้ป่วยปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สร้างความมั่นใจ ให้กำลังใจในการปฏิบัติ - ประเมินความสามารถและข้อจำกัดในการฝึกปฏิบัติของผู้ป่วยแต่ละราย เมื่อเกิดปัญหา ผู้วิจัยและผู้ป่วยร่วมกันแก้ปัญหาและตั้งเป้าหมายร่วมกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง
Data collection	เก็บข้อมูล 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 หลังจากเซ็นเข้าร่วมวิจัย และครั้งที่ 2 หลังจากได้รับการฝึกบริหารลมปราณ 8 สัปดาห์
Research findings	- ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลังจากได้รับการฝึกกายบริหารลมปราณ 8 สัปดาห์ พบว่ามีคะแนนคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น - ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีความทนทานต่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยระยะทางที่กลุ่มตัวอย่างเดินได้ในระยะเวลา 6 นาทีเพิ่มขึ้น
การสกัดเพื่อการนำไปใช้	วิธีการฝึกกายบริหารลมปราณสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง 1. ท่ากายบริหารลมปราณที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคปอดอุด

หัวข้อ	รายละเอียด
	กั้นเป็นท่าที่เน้นบริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจ และมีการบริหารการหายใจเข้าออกอย่างชัดเจน และ ง่ายต่อการปฏิบัติ 2.คู่มือประกอบการฝึกกายบริหารลมปราณ เป็นภาพวาดพร้อมคำอธิบายถึงวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ป่วยใช้ในการฝึกปฏิบัติการบริหารลมปราณที่บ้าน 3. สร้างความตระหนักให้ผู้ป่วยกระทำอย่างสม่ำเสมอ
การสกัดเพื่อการนำไปใช้ Utilization criteria 1. clinical relevance	- มีความสอดคล้องและตรงกับปัญหา และ โปรแกรมการฝึกกายบริหารลมปราณต่อคุณภาพชีวิตความทนต่อการออกกำลังกาย และสมรรถภาพปอด ในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีความเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติจริง และเหมาะสมในบริบทของผู้ป่วยที่มารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก
2. scientific merit	- **ความสำคัญของปัญหา** มีการอ้างอิงถึงสถิติ ความชุกและอุบัติการณ์ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ระดับโลก ประเทศ
2. scientific merit	และในหน่วยงานที่ต้องการจะศึกษา สรุปในตอนท้ายถึงความสำคัญของการทำ - **วัตถุประสงค์ของการวิจัย** มีความสอดคล้องกับหัวข้อของการวิจัย การเขียนแยกออกเป็นรายข้อ เป็นประโยคเดี่ยว มีความชัดเจน - **สมมุติฐานของการวิจัย** ครอบคลุมวัตถุประสงค์ทุกข้อ มีการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของตัวแปรในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม - **ขอบเขตการวิจัย** มีการบอกรูปแบบของการวิจัย และกรอบของการวิจัย และประชากรที่ศึกษา

หัวข้อ	รายละเอียด
	- **คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย** มีการให้ความหมายของตัวแปรสำคัญอย่างครบถ้วน มีความสอดคล้องกับความหมายเชิงทฤษฎี และบริบทของการวิจัยอย่างชัดเจน - **วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง** เป็นการศึกษาจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง และครอบคลุมในทุกส่วนที่เกี่ยวข้องในการวิจัย มีการให้ข้อมูลทั้งเชิงทฤษฎี และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง **รูปแบบการวิจัย** เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง quasi – experimental research - **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** มีการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างชัดเจน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 30 คน - **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และมีการทำ Pilot study ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มประชากร10 คน ทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา(Cronbach Alpha Coefficient)
2. scientific merit	- **จริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง**เมื่อผู้ป่วยตอบรับการเข้าร่วมวิจัย มีการให้เซ็นแบบฟอร์มการการพิทักษ์สิทธิ์ - **การวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้สถิติเหมาะสม ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ สามารถตอบสมมติฐานทุกข้อของการวิจัย - **ผลการวิจัย** เริ่มต้นด้วยข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง มีการเรียงลำดับข้อมูลอย่างเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ - **สรุปผลการวิจัย** กล่าวถึงกระบวนการวิจัยโดยสรุป มีการ

หัวข้อ	รายละเอียด
	สรุปผลการวิจัยเป็นรายข้อชัดเจนตามสมมติฐาน - **อภิปรายผล** มีการอ้างอิงถึงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องและมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ และการสรุปผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงผลการวิจัยที่คาดหวัง มีการสรุปผลการวิจัยที่ชัดเจน
Implementation potential 1. transferability	- มีโอกาสที่จำนำโปรแกรมลงไปสู่การปฏิบัติได้ โดยปรับใช้ในกระบวนการสอนในแผนกผู้ป่วยนอก และสอนโดยบุคลากรในทีมสุขภาพแทนการใช้เทป เพื่อเป็นการสื่อสารแบบสองทาง
2. feasibility	- โปรแกรมในส่วนของเนื้อหาการให้ความรู้ และการบรรเทาอาการหายใจลำบากโดยการหายใจแบบเป่าปากมีความไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง แต่เทคนิคการผ่อนคลายจะใช้ในแผนกผู้ป่วยนอกได้ยากเนื่องจากไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมในการลงมือปฏิบัติจริง
3. cost – benefit ratio	- มีความคุ้มทุนเพราะคู่มือจัดทำได้เอง และสามารถใช้กับผู้ป่วยได้จริง

ชื่อเรื่องงานวิจัย : ผลของการใช้เทคนิคการผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากต่อความสุขสบายในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ผู้แต่ง : สิรินาถ มีเจริญ

แหล่งตีพิมพ์ : วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2541

หัวข้อ	รายละเอียด
Research objective	- เปรียบเทียบความสุขสบายโดยรวมของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังก่อนและหลังการใช้เทคนิคผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก - เปรียบเทียบความสุขสบายโดยรวมของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง กลุ่มที่ใช้เทคนิคผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลอย่างปกติ
Research Design	quasi – experimental research แบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการให้โปรแกรม (ระดับ 3)
Sample	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังความรุนแรงของโรคระดับ 3 และ 4 ที่เข้ารับการรักษาแผนกอายุรกรรมโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ เลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรอย่างเฉพาะเจาะจงจำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน
Research Instruments	แบบประเมินที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล 1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลทั่วไป ประวัติการสูบบุหรี่ ข้อมูลเกี่ยวกับโรคและการรักษา ระยะเวลาการเจ็บป่วย การรักษาที่ได้รับ ระดับความรุนแรงของโรค การเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นๆ 2. แบบวัดระดับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ ของสปิลเบอร์เกอร์ 20 ข้อ เป็นการประเมินระดับความรู้สึกที่เกิดขึ้น คะแนนเป็น Ratting scale 4 ระดับ

หัวข้อ	รายละเอียด
	3. แบบสัมภาษณ์ความสุขสบาย 34 ข้อ คะแนนเป็น Ratting scale 4. ตารางเวลาการทำเทคนิคผ่อนคลาย วันละ 2 ครั้ง นานครั้งละ 20 นาที
Research settings	แผนกผู้ป่วยอายุรกรรม โรงพยาบาลอุตรดิตถ์
Method/Content	โปรแกรมการผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก - ผู้วิจัยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้เทคนิคการผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก คือ ให้ผู้ป่วยฝึกผ่อนคลาย โดยทำตามคำแนะนำในเครื่องเทปบันทึกเสียง - สอนผู้ป่วยให้หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ จนท้องป่อง แล้วค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆทางปาก เปิดปากเล็กน้อย โดยให้การหายใจออกยาวที่สุด จนท้องแฟบ - ให้ผู้ป่วยทำเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามเทป ใช้เวลาประมาณ 20 นาที หลังจากนั้นให้อภิปรายความรู้สึก - ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมผู้ป่วยวันละ 2 ครั้งเช้าเวลา 09.00 -11.00 น. เย็น 18.00 – 20.00 น. ให้ผู้ป่วยใช้โปรแกรมวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที ติดต่อกัน 6 วัน - ก่อนและหลังการใช้เทคนิคการผ่อนคลายจะวัดอัตราการหายใจ ชีพจร และ ความดันโลหิต - สัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับความสุขสบาย ในวันที่ 7
Data collection	เก็บข้อมูล 2 ครั้ง ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ครั้งที่ 1 หลังจากเซ็นเข้าร่วมวิจัย และครั้งที่ 2 หลังจากกลุ่มทดลองได้รับ Intervention 7 วัน

หัวข้อ	รายละเอียด
Research findings	- ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง กลุ่มทดลองที่ใช้เทคนิคผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก มีคะแนนความสุขสบายโดยรวมเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 - เทคนิคผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก ช่วยบรรเทาอาการหายใจเหนื่อยหอบ ทำให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้เพิ่มขึ้น ลดการพึ่งพาผู้อื่น ช่วยเพิ่มความสุขสบายให้ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
การสกัดเพื่อการนำไปใช้	วิธีการลดอาการหายใจลำบากในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง 1. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
การสกัดเพื่อการนำไปใช้	2.การหายใจแบบเป่าปาก 3. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พยาธิสภาพ สาเหตุการเกิดโรค อาการ การผ่อนคลาย การรักษาและการใช้ยา การป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อน 4. สร้างความตระหนักให้ผู้ป่วยกระทำอย่างสม่ำเสมอ
Utilization criteria 1. clinical relevance	- มีความสอดคล้องและตรงกับปัญหา และ โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากต่อความสุขสบายในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีความเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติจริงแต่จะเหมาะสมในบริบทของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

หัวข้อ	รายละเอียด
2. scientific merit	- **ความสำคัญของปัญหา** มีการอ้างอิงถึงสถิติ ความชุก และอุบัติการณ์ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ระดับโลก ประเทศ และในหน่วยงานที่ต้องการจะศึกษา สรุปในตอนท้ายถึงความสำคัญของการทำวิจัย คือ ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับการใช้เทคนิคผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังยังมีน้อย และ เป็นหาวิธีการส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้รับความสุขสบายทั้งร่างกาย และจิตใจ ซึ่ง จะส่งผลให้ผู้ป่วยมีการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น - **วัตถุประสงค์ของการวิจัย** มีความสอดคล้องกับหัวข้อของการวิจัย การเขียนแยกออกเป็นรายข้อ เป็นประโยคเดี่ยวมีความชัดเจน - **สมมุติฐานของการวิจัย** ครอบคลุมวัตถุประสงค์ทุกข้อ มีการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของตัวแปรในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม **ขอบเขตการวิจัย** มีการบอกรูปแบบของการวิจัย และ กรอบของการวิจัยว่า ประชากรที่ศึกษาคือผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่เข้ารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยอายุรกรรม โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ จำนวน 30 ราย ระหว่างเดือน พฤษภาคม 2540 – กรกฎาคม 2540 - **คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย** มีการให้ความหมายของตัวแปรสำคัญอย่างครบถ้วน มีความสอดคล้องกับความหมายเชิงทฤษฎี และบริบทของการวิจัยอย่างชัดเจน - **วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง** เป็นการศึกษาจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง และครอบคลุมในทุกส่วนที่เกี่ยวข้องในการวิจัย มีการให้ข้อมูลทั้งเชิงทฤษฎี และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หัวข้อ	รายละเอียด
	experimental research - **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** มีการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างชัดเจน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 30 คน - **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และมีการทำ Pilot study ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มประชากร10 คน ทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา(Cronbach Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น.82 - **จริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง**เมื่อผู้ป่วยตอบรับการเข้าร่วมวิจัย มีการให้เซ็นแบบฟอร์มการการพิทักษ์สิทธิ์ - **การวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้สถิติเหมาะสม ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ สามารถตอบสมมติฐานทุกข้อของการวิจัย - **ผลการวิจัย** เริ่มต้นด้วยข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง มีการเรียงลำดับข้อมูลอย่างเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ - **สรุปผลการวิจัย** กล่าวถึงกระบวนการวิจัยโดยสรุป มีการสรุปผลการวิจัยเป็นรายข้อชัดเจนตามสมมติฐาน - **อภิปรายผล** มีการอ้างอิงถึงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องและมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ และการสรุปผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงผลการวิจัยที่คาดหวัง มีการสรุปผลการวิจัยที่ชัดเจน
Implementation potential 1. transferability	- มีโอกาสที่จำนำโปรแกรมลงไปสู่การปฏิบัติได้ โดยปรับใช้ใน

หัวข้อ	รายละเอียด
	กระบวนการสอนในแผนกผู้ป่วยนอก และสอนโดยบุคลากรในทีมสุขภาพแทนการใช้เทป เพื่อเป็นการสื่อสารแบบสองทาง
2. feasibility	- โปรแกรมในส่วนของเนื้อหาการให้ความรู้ และการบรรเทาอาการหายใจลำบากโดยการหายใจแบบเป่าปากมีความไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง แต่เทคนิคการผ่อนคลายจะใช้ในแผนกผู้ป่วยนอกได้ยากเนื่องจากไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมในการลงมือปฏิบัติจริง
3. cost – benefit ratio	- อาจต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูงในการจัดทำเทปให้ผู้ป่วยฟัง และค่อนข้างยุ่งยากในการใช้เนื่องจากผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดความไม่คุมทุนเนื่องจากผู้ป่วยอาจจะไม่นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์