

ผนวก ค

เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการ (Patient Information Sheet)

ชื่อโครงการ

การพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกในการควบคุมน้ำหนักเพื่อเพิ่มการทำงานของข้อเข่า
ในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน

ผู้ศึกษา

นางสาวสมฤทัย ปานเจริญ

สถานที่ศึกษา หน่วยบริการปฐมภูมิในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลศูนย์สระบุรี จังหวัด
สระบุรี

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาว่าแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อควบคุมน้ำหนักสำหรับผู้ป่วยข้อ
เข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน ด้วยการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่
ถูกต้องจะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยมีการควบคุมน้ำหนักได้หรือไม่

รายละเอียดที่จะปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมโครงการ

ถ้าท่านยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการศึกษานี้ ท่านจะได้รับการ ประเมินและเข้าร่วม
กิจกรรมในโครงการดังต่อไปนี้

1. ขั้นประเมินก่อนเข้าร่วมโครงการ ท่านจะได้รับการประเมิน โดยใช้เวลาประมาณ 1
ชั่วโมงดังต่อไปนี้

1.1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป เป็นแบบประเมินที่เกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล
ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต เป็นต้น

1.2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมดูแลข้อเข่าเสื่อมด้านการลดน้ำหนักตัว เป็นข้อ
คำถามเกี่ยวกับความถี่การปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนัก โดยมีตัวเลือกให้เลือกตอบ 4
ระดับ มีข้อคำถามทั้งหมด 17 ข้อ

1.3 แบบสัมภาษณ์การประเมินหน้าที่ของข้อเข่า เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับอาการ
ปวดเข่า/ความยากลำบากขณะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ โดยมีตัวเลือกให้เลือกตอบ 6 ตัวเลือก มีข้อ
คำถามทั้งหมด 24 ข้อ

2.การดำเนินกิจกรรมในโครงการ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง ซึ่งประกอบไปด้วยดังนี้

- 2.1 การแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรค ภาวะแทรกซ้อนของโรคข้อเข่าเสื่อม
- 2.2 แนะนำการเลือกชนิดของอาหาร การฝึกทักษะเกี่ยวกับการคำนวณแคลอรี และการเลือกรับประทานอาหาร โดยใช้คู่มือผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม และตารางแคลอรีอาหารที่แจกให้
- 2.3 สาธิตท่าออกกำลังกาย/การฝึกทักษะการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม การคิดอัตราการเต้นของหัวใจ โดยใช้คู่มือการดูแลสำหรับผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมที่แจกให้
- 2.4 สรุปเนื้อหา ทั้งหมดเกี่ยวกับโรคและเกี่ยวกับการเลือกชนิดของอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อควบคุมน้ำหนัก
- 2.5 ตอบข้อซักถาม พูดคุยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น
- 2.6 แนะนำการบันทึกการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารด้วยตนเอง โดยการลงในสมุดคู่มือของผู้ป่วยเองที่บ้าน

3.ขั้นตอนติดตามประเมินผล มีการติดตามประเมินผล ประกอบไปด้วยขั้นตอนดังนี้

- 3.1. ภายหลังเข้าร่วมโครงการ 1 สัปดาห์ ตามแบบประเมินเหมือนก่อนเข้าร่วมโครงการและมีการทบทวน ติดตาม เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเลือกรับประทานอาหาร พร้อมกับการตรวจสอบการลงบันทึกในสมุดคู่มือ รวมทั้งคำถามเกี่ยวกับความรู้สึและการรับรู้ต่อการปฏิบัติพฤติกรรม
- 3.2. ภายหลังการประเมินครั้งที่ 1 อีก 1 สัปดาห์ ตามแบบประเมินเหมือนก่อนเข้าร่วมโครงการ

ท่านสามารถที่จะหยุดการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลา ทั้งนี้การไม่เข้าร่วมโครงการจะไม่มีผลกระทบใดๆ

ประโยชน์และผลข้างเคียงที่จะเกิดแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ

กิจกรรมในครั้งนี้ ผู้ป่วยจะได้ประโยชน์ในการดูแลตนเองในการออกกำลังกายที่เหมาะสม และควบคุมการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เกิดความสามารถในการควบคุมน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้โรคข้อเข่าเสื่อมมีอาการดีขึ้น เช่น บรรเทาอาการปวด ช่วยลดปริมาณการใช้ยาแก้ปวด อย่างไรก็ตาม ในการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการนี้ อาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดเมื่อย ปวดเข่า อ่อนเพลีย เหนื่อยหอบ ใจสั่น ปวดศีรษะได้ ซึ่งอาการดังกล่าวจะเกิดได้น้อยมาก หากผู้ป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ดำเนินการศึกษาอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้หากท่านมีอาการเกิดขึ้น ท่านสามารถหยุดเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการนี้ได้ตลอดเวลา และท่านจะได้รับการดูแลตรวจสอบอาการเปลี่ยนแปลง และช่วยเหลือเบื้องต้นจากพยาบาลผู้ดำเนินการศึกษาและเจ้าหน้าที่ทีม

สุขภาพรวมทั้งการประสานงานกับทีมแพทย์ผู้รับผิดชอบดูแลท่านอย่างทันที่ เพื่อการรักษาที่เหมาะสมตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม

การเก็บข้อมูลเป็นความลับ

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ จะเก็บเป็นความลับโดยใช้ข้อมูลต่างๆจะใช้รหัสตัวเลขพยาบาลผู้ศึกษาเท่านั้นที่จะสามารถเข้าถึงข้อมูลนี้ได้

ผลการศึกษาจะนำไปพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกในการควบคุมน้ำหนัในผู้สูงอายุข้อเข้าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน หรือตีพิมพ์ในหนังสือและวารสารทางการแพทย์ หรือนำเสนอในการประชุมวิชาการ อย่างไรก็ตามการเผยแพร่ดังกล่าวจะกระทำเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ผู้ให้ข้อมูล.....
(.....)

ผู้รับข้อมูล.....
(.....)