

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ขอได้โปรดให้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

	สำหรับ ผู้วิจัย
1. เพศ () ชาย () หญิง อายุ ปี	<input type="checkbox"/>
2. สถานภาพสมรส () โสด () คู่ () หม้าย () หย่าหรือแยกกันอยู่	<input type="checkbox"/>
3. ศาสนา () พุทธ () คริสต์ () อิสลาม () อื่นๆ (โปรดระบุ).....	<input type="checkbox"/>
4. ระดับการศึกษา () ไม่ได้รับการศึกษา () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา () ปวช. / ปวส. / อนุปริญญา ()ปริญญาตรี หรือ สูงกว่าปริญญาตรี	<input type="checkbox"/>
5. อาชีพ () ไม่ได้ประกอบอาชีพ () ค้าขาย () รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ () เกษตรกร () อื่นๆ (โปรดระบุ).....	<input type="checkbox"/>

		สำหรับ ผู้วิจัย
6. รายได้ของท่านรายได้	() น้อยกว่า 1,000 บาท () 1,001-5,000 บาท () 5,001-10,000 บาท () อื่นๆ ระบุ.....	<input type="checkbox"/>
7. รายได้เพียงพอแก่การใช้จ่ายหรือไม่	() พอใช้เหลือเก็บ () พอใช้ไม่เหลือเก็บ () ไม่พอใช้ไม่มีหนี้สิน () ไม่พอใช้มีหนี้สิน	<input type="checkbox"/>
8. ค่าใช้จ่ายในการรักษาได้จาก	() เบิกจากต้นสังกัดหรือสินเชื่อบุคลากร () จ่ายเอง () บัตรประกันสังคม/บัตรทอง () ใช้บัตรผู้สูงอายุ () อื่นๆ (โปรดระบุ).....	<input type="checkbox"/>
9. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ	()สามี () ภรรยา () บุตร () ญาติหรือเพื่อน () อื่นๆ (โปรดระบุ).....	<input type="checkbox"/>
10. ท่านเคยได้รับข้อมูลและความรู้เรื่องโรคและการรักษาของท่านจากใครบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	() แพทย์ () พยาบาล () เภสัชกร () นักกายภาพบำบัด () อื่นๆ (โปรดระบุ).....	<input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วย

	สำหรับ ผู้วิจัย
11. ประวัติการสูบบุหรี่ () ไม่สูบ () สูบ () ปัจจุบันเลิกสูบบุหรี่แล้ว - เลิกสูบบุหรี่มานาน.....ปี.....เดือน - โปรดระบุเหตุผล..... () ยังสูบบุหรี่อยู่ - สูบบุหรี่มานาน.....ปี.....เดือน - จำนวนบุหรี่ที่สูบ.....มวนต่อวัน	<input type="checkbox"/>
12. ได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยด้วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมานาน.....ปี	<input type="checkbox"/>
13. ความรุนแรงของโรค () ระดับที่ 2 () ระดับที่ 3	<input type="checkbox"/>
14. ยาที่ได้รับจากโรงพยาบาล.....	<input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

	สำหรับ ผู้วิจัย
15. อัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก (PEFR) - ก่อนการทดลอง ลิตร/.....% - หลังการทดลอง ลิตร/.....%	<input type="checkbox"/>
16. 6-minutes walk test - ก่อนการทดลอง.....เมตร - หลังการทดลอง.....เมตร	<input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 6 แบบบันทึกเกี่ยวกับการดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะเบี่ยงเบนทางด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คำชี้แจง แบบวัดชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงการกระทำกิจกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพของท่านในชีวิตประจำวันในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ขณะป่วยด้วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่าท่านมีการกระทำกิจกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพเหล่านั้นบ่อยครั้งเพียงใด หลังจากนั้นให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการกระทำกิจกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพท่านให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยแต่ละคำตอบจะมีความหมาย ดังนี้

- | | | |
|---------------------|---------|--|
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ | หมายถึง | ท่านมีการกระทำกิจกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพในเรื่องนั้นอย่างสม่ำเสมอมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | หมายถึง | ท่านมีการกระทำกิจกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพในเรื่องนั้น 1 ครั้ง/สัปดาห์ |
| ไม่ปฏิบัติเลย | หมายถึง | ท่านไม่เคยกระทำกิจกรรมหรือไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพในเรื่องนั้นเลย |

การสัมภาษณ์ครั้งนี้เป็นการซักถามเพื่อให้ทราบถึงการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในด้านต่างๆ มีข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย
แสวงหาและคงไว้ซึ่งความช่วยเหลือจากบุคคลที่เชื่อถือได้			
1. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับแพทย์ พยาบาล เพื่อปรึกษาซักถาม เพื่อประโยชน์ในการดูแลตนเอง			
2.			
แสวงหาและคงไว้ซึ่งความช่วยเหลือจากบุคคลที่เชื่อถือได้			
3. ท่านปรึกษาปัญหาความไม่สบายใจกับบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลในครอบครัวและขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ			
4.			
5.			
รับรู้ สนใจ และดูแลผลของพยาธิสภาพ			
6.			
7. ท่านใส่ใจอย่างมีประสิทธิภาพโดยการหายใจเข้าออกลึกๆ 3-4 ครั้ง			
8.			
9.			
10.			
11.			

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย
ปฏิบัติตามแผนการรักษา การวินิจฉัย การฟื้นฟู และการป้องกันพยาธิสภาพที่เกิดขึ้น			
12. ท่านมารับการตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง			
13.			
14.			
15.			
รับรู้และสนใจที่จะคอยปรับและป้องกันความไม่สุขสบาย			
16.			
17.			
18.			
19.			
ดัดแปลงอัตมโนทัศน์และภาพลักษณ์ในการที่จะยอมรับภาวะสุขภาพของตนเอง			
20. ท่านยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากภาวะของโรคและการรักษา			
21.			
22.			
23.			
24.			

พฤติกรรม การดูแลตนเอง	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย
เรียนรู้ที่จะมีชีวิตร่วมอยู่กับผลของพยาธิสภาพหรือภาวะที่เป็นอยู่			
25. ท่านหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในที่ชุมชนแออัด มลพิษ และสถานที่ที่อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			

ในการตอบแบบวัด ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองว่ามีการดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะเบี่ยงเบนทางด้านสุขภาพว่าปฏิบัติบ่อยครั้งเพียงใด ลักษณะคำตอบมี 3 ระดับ โดยให้คะแนนดังนี้

ระดับคะแนน 1 = ไม่ปฏิบัติเลย

ระดับคะแนน 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ระดับคะแนน 3 = ปฏิบัติเป็นประจำ

คะแนนรวมทั้งหมดมีค่าสูงสุด 90 คะแนน ค่าคะแนนต่ำสุด 30 คะแนน คะแนนรวมมีค่ามากแสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะเบี่ยงเบนทางด้านสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ดี คะแนนรวมมีค่าน้อยแสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะเบี่ยงเบนทางด้านสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ไม่ดี

ส่วนที่ 7 แบบบันทึกสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความและทำเครื่องหมาย/ลงใน () ในข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ในการตอบแบบสัมภาษณ์มีจำนวนรวม 21 ข้อ มีลักษณะคำตอบใช้แบบตัวเลือก 4 ระดับ โดยพิจารณาจากการมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังตามการปฏิบัติจริง โดยกำหนดให้คะแนนดังนี้

- ให้ 4 คะแนน หมายถึง ผู้ตอบได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆทุกวัน หรือทุกครั้ง
- ให้ 3 คะแนน หมายถึง ผู้ตอบได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆบ่อยครั้งแต่ไม่ทุกวัน ไม่ทุกครั้ง
- ให้ 2 คะแนน หมายถึง ผู้ตอบได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆนานๆครั้ง
- ให้ 1 คะแนน หมายถึง ผู้ตอบไม่เคยมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆเลย

คำถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของครอบครัวในการดูแลผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

กิจกรรม	คะแนนการมีส่วนร่วม			
	4	3	2	1
1). ด้านสุขภาพ				
1. การให้การช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้นเมื่อผู้ป่วยมีอาการหอบเหนื่อย				
2.				
3.				
4.				

กิจกรรม	คะแนนการมีส่วนร่วม			
	4	3	2	1
2) ด้านความรัก ความเอาใจใส่				
5. การดูแลผู้ป่วยเรื่อง ทำความสะอาดร่างกาย				
6.				
7.				
3). ด้านเศรษฐกิจ				
8. การช่วยเหลือเกี่ยวกับค่าใช้จ่าย.....				
9.				
10.....				

ในการตอบแบบวัด ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองว่ามีส่วนร่วมในการดูแลผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเพียงใด ลักษณะคำตอบมี 4 ระดับ โดยให้คะแนนดังนี้

- ระดับคะแนน 1 = ไม่เคยมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆเลย
- ระดับคะแนน 2 = มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆนานๆครั้ง
- ระดับคะแนน 3 = มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆบ่อยครั้งแต่ไม่ทุกวัน ไม่ทุกครั้ง
- ระดับคะแนน 4 = มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆทุกวัน หรือทุกครั้ง

คะแนนรวมทั้งหมดมีค่าสูงสุด 40 คะแนน ค่าคะแนนต่ำสุด 10 คะแนน คะแนนรวมมีค่ามากแสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมาก คะแนนรวมมีค่าน้อยแสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังน้อย

โปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้าน

ครั้งที่ 1

เรื่อง การดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ประเภท แบบรายบุคคล

ผู้เข้าร่วม ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มทดลองและครอบครัว

ระยะเวลา 60 – 90 นาที

วันที่ให้การพยาบาล สัปดาห์ที่ 1

สถานที่ คลินิกโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

ผู้ให้การพยาบาล นายสืบตระกูล ดันตลานุกูล

วิธีการให้ความช่วยเหลือ ค้นหาข้อจำกัดที่ทำให้กลุ่มทดลองมีความสามารถในการดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะเบี่ยงเบนทางด้านสุขภาพ

พัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะเบี่ยงเบนทางด้านสุขภาพ วางเป้าหมายของการดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะเบี่ยงเบนทางด้านสุขภาพ และเลือกปฏิบัติการดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะเบี่ยงเบนทางด้านสุขภาพที่คาดว่าจะสำเร็จได้ก่อน

โปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้าน
ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	ประเมินผล
1. เพื่อแนะนำตนเองและสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มทดลองและญาติ	ผู้วิจัยทักทาย กลุ่มทดลองแนะนำชื่อ นามสกุล ตำแหน่งหน้าที่ และสอบถามอาการทั่วไปของกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล	- สนทนากับกลุ่มทดลองด้วยท่าทีที่เป็นมิตร		- ความสนใจของกลุ่มทดลองและญาติ - ท่าทีของกลุ่มทดลอง และญาติ
2. เพื่อให้กลุ่มทดลองและญาติเข้าใจวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเข้าร่วมโปรแกรมการพยาบาลอย่างครบถ้วน	อธิบายเกี่ยวกับ.....	- บอกวัตถุประสงค์ของโปรแกรม - อธิบายขั้นตอนการเข้าร่วมโปรแกรม - อธิบายใบยินยอมเข้าร่วมวิจัยสำหรับกลุ่มทดลอง - เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามและแสดงความคิดเห็น	- เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มทดลอง - ใบยินยอมเข้าร่วมโปรแกรม	- จากการซักถามกลุ่มทดลองและญาติ - กลุ่มทดลองและญาติ สามารถบอกวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเข้าร่วมโปรแกรมได้ครบถ้วน

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	ประเมินผล
4. เพื่อให้กลุ่มทดลอง ร่วมกับครอบครัว หาวิธีการเพื่อ พัฒนา ความสามารถใน การดูแลตนเอง	กลุ่มทดลองร่วมกับครอบครัววางแผนเพื่อหากิจกรรม ที่ต้องกระทำซึ่งเกี่ยวข้องกับการคงไว้ในการดูแล ตนเองโดยทั่วไปที่เพียงพอ	- อธิบาย - ให้กลุ่มทดลองโรคปอดอุด กั้นเรื้อรังได้เล่าถึง ประสบการณ์ในการดูแล ตนเอง.....	- คู่มือการดูแล ตนเองเมื่อเป็นโรค ปอดอุดกั้นเรื้อรัง	- จากการซักถาม กลุ่มทดลอง และญาติ - กลุ่มทดลอง และญาติ สามารถบอกวิธี ปฏิบัติตนของ โรคปอดอุดกั้น เรื้อรังได้ถูกต้อง
		
		
		
		
		
		
		
		
		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	ประเมินผล
5. ผู้วิจัยสอนให้ความรู้ กับกลุ่มทดลองและ ญาติเกี่ยวกับ ความหมาย สาเหตุ ภาวะแทรกซ้อน อาการและอาการ แสดงของโรคปอด อุดกั้นเรื้อรัง	โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเกิดจากการสูบบุหรี่หรือสูด เอามลพิษเข้าไปในปอด ทำให้เกิดการอักเสบขึ้นใน หลอดลมและเนื้อปอด เนื้อปอดถูกทำลาย ความ ยืดหยุ่นของปอดลดลง หลอดลมบวม ต่อมสร้าง เมือกในหลอดลมโตขึ้นสร้างเสมหะเพิ่มขึ้น และ กล้ามเนื้อหลอดลมหดตัว	- สอน - อธิบาย - ให้กลุ่มทดลองโรคปอด อุดกั้นเรื้อรังได้เล่าถึง ประสบการณ์การเกิด อาการของโรค	- คู่มือการดูแล ตนเองเมื่อเป็นโรค ปอดอุดกั้นเรื้อรัง	- จากการซักถาม กลุ่มทดลอง และญาติ - กลุ่มทดลอง และญาติสามารถ บอกความหมาย และสาเหตุ อาการ และอาการแสดง ของโรคปอดอุดกั้น เรื้อรังได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	ประเมินผล
6. กลุ่มทดลองโรคปอด อุดกันเรื้อรังสามารถ บอกวิธีปฏิบัติตน เพื่อป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนได้ ถูกต้อง	การปฏิบัติตนของกลุ่มทดลอง เพื่อควบคุมและลด ระดับความรุนแรงของโรค ให้ปอดสามารถทำงานได้ ดั้งเดิมหรือชะลอการเสื่อมสภาพการทำงานของปอด ให้นานที่สุดมีความสำคัญอย่างยิ่ง	- สอน - อธิบาย - ให้กลุ่มทดลองโรคปอด อุดกันเรื้อรังได้ร่วม วิเคราะห์ปัญหาและ อุปสรรคต่างๆ และ แนวทางแก้ไขปัญหาที่ พบในด้านการปฏิบัติ และตกลงร่วมกันกับ กลุ่มทดลองในการ กำหนดเป้าหมายพร้อม ทั้งชี้แนะและให้กำลังใจ	- คู่มือการดูแลตนเอง เมื่อเป็นโรคปอดอุด กันเรื้อรัง	- จากการซักถาม กลุ่มทดลองและ ญาติ - กลุ่มทดลองและ ญาติสามารถบอก วิธีปฏิบัติตนของ โรคปอดอุดกัน เรื้อรังได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	ประเมินผล
<p>9. เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสพบพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ป่วยรายอื่น</p>	<p>จัดให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสพบพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ป่วยรายอื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> - แนะนำให้กลุ่มทดลองได้รู้จักกัน จดบันทึกชื่อที่อยู่ติดต่อได้ในสมุดโทรศัพท์ที่จัดให้ - ให้กลุ่มทดลองสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกลุ่มทดลองด้วยกัน - ให้กลุ่มทดลองได้เล่าถึงกิจกรรมที่แต่ละคนเลือกปฏิบัติในการดูแลตนเองเมื่อกลับไปบ้าน 	<ul style="list-style-type: none"> - คู่มือการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง 	<ul style="list-style-type: none"> - ความสนใจของกลุ่มทดลองและญาติ - ท่าทีของกลุ่มทดลองและญาติ
<p>10. เพื่อทบทวนการปฏิบัติตนเมื่อเข้าร่วมโปรแกรม</p>	<p>1. ทบทวนขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม</p> <p>2. สรุปประเด็นต่างๆ ที่ทำในวันนี้</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>1. สรุปประเด็น</p> <p>2. แจกคู่มือการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>		<p>จากความสนใจและการซักถามของกลุ่มทดลองและญาติ</p>

โปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้าน
ครั้งที่ 2

เรื่อง	การดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
ประเภท	แบบรายบุคคล (โทรศัพท์ติดตามเยี่ยมที่บ้าน)
ผู้เข้าร่วม	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มทดลอง
ระยะเวลา	20 – 30 นาที
วันที่ให้การพยาบาล	สัปดาห์ที่ 1 (ระยะห่างจากครั้งแรกประมาณ 2 วัน)
สถานที่	บ้านของกลุ่มทดลอง
ผู้ให้การพยาบาล	นายสืบตระกูล ตันตลานุกุล
วิธีการให้ความช่วยเหลือ	การชี้แนะ (X2) การสนับสนุน (X3)

โปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้าน
ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	ประเมินผล
<p>1. เพื่อหาวิธีการช่วยเหลือโดยการชี้แนะกลุ่มทดลองให้เลือกวิธีการดูแลตนเองที่เหมาะสมเมื่อเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>ซักถามเป็นรายบุคคล เกี่ยวกับ อาการและอาการแสดง การดูแลตนเอง ปัญหาที่พบ และให้กำลังใจ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>- สอน</p>	<p>- คู่มือการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>จากความสนใจและการซักถามของกลุ่มทดลอง</p>
<p>2. เพื่อทบทวนการปฏิบัติตัวในการเข้าร่วมโปรแกรม</p>	<p>สรุปประเด็นต่างๆ และนัดหมาย วันเวลา ที่จะไปติดตามเยี่ยมกลุ่มทดลองที่บ้านแต่ละคน</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>- สรุปประเด็น</p>		<p>- จากความสนใจและการซักถามของกลุ่มทดลอง</p>

โปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้าน
ครั้งที่ 3

เรื่อง	การดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
ประเภท	แบบรายบุคคล
ผู้เข้าร่วม	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มทดลองและครอบครัว
ระยะเวลา	45 – 60 นาที
วันที่ให้การพยาบาล	สัปดาห์ที่ 1
สถานที่	ที่บ้านกลุ่มทดลอง
ผู้ให้การพยาบาล	นายสืบตระกูล ตันตลานุกุล
วิธีการให้ความช่วยเหลือ	การชี้แนะ (X2) การสนับสนุน (X3) การสอน (X4) การสร้างสิ่งแวดล้อม (X5)

โปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้าน
ครั้งที่ 3

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	ประเมินผล
<p>1. เพื่อทบทวนการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเพื่อหาวิธีการช่วยเหลือโดยการชี้แนะกลุ่มทดลองและญาติให้เลือกวิธีการดูแลตนเองที่เหมาะสม</p>	<p>1. สอบถามเรื่องความรู้ที่ได้จากการอ่านคู่มือการประเมินอาการทั่วไป อาการผิดปกติ อาการเหนื่อย การติดเชื้อของผู้ป่วย ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติดูแลตนเองของผู้ป่วย ผู้วิจัยช่วยชี้แนะหาวิธีการแก้ปัญหาร่วมกันให้เหมาะสมในแต่ละบุคคล โดยผู้ป่วยเป็นผู้ตัดสินใจเลือกปฏิบัติและจดลงในบันทึกการดูแลตนเอง และเน้นให้คำแนะนำในส่วนที่ผู้ป่วยยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>- ร่วมวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ และแนวทางแก้ไขปัญหาที่พบในด้านการปฏิบัติ และตกลงร่วมกันกับกลุ่มทดลองในการกำหนดเป้าหมายพร้อมทั้งชี้แนะและให้กำลังใจกลุ่มทดลอง</p>	<p>- คู่มือการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p>	<p>- จากความสนใจและการซักถามของกลุ่มทดลอง</p>

โปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้าน
ครั้งที่ 4

เรื่อง	การดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
ประเภท	แบบรายบุคคล
ผู้เข้าร่วม	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มทดลองและครอบครัว
ระยะเวลา	45 – 60 นาที
วันที่ให้การพยาบาล	สัปดาห์ที่ 4
สถานที่	ที่บ้านกลุ่มทดลอง
ผู้ให้การพยาบาล	นายสืบตระกูล ตันตลานุกุล
วิธีการให้ความช่วยเหลือ	การชี้แนะ (X2) การสนับสนุน (X3) การสอน (X4) การสร้างสิ่งแวดล้อม (X5)

โปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้าน
ครั้งที่ 5

เรื่อง	การดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
ประเภท	แบบรายบุคคล
ผู้เข้าร่วม	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มทดลองและครอบครัว
ระยะเวลา	45 – 60 นาที
วันที่ให้การพยาบาล	สัปดาห์ที่ 8
สถานที่	ที่บ้านกลุ่มทดลอง
ผู้ให้การพยาบาล	นายสีบตระกูล ต้นตลานุกูล
วิธีการให้ความช่วยเหลือ	การชี้แนะ (X2) การสนับสนุน (X3) การสอน (X4) การสร้างสิ่งแวดล้อม (X5)

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	ประเมินผล
	5. c การออกกำลังกายปอดที่กำหนดไว้ในสัปดาห์ที่ 8 มีความแรงของการออกกำลังกาย ร้อยละ 60-70 ค่าที่คะแนนเหนื่อยของบอร์ก 0.5-1 คะแนน เวลาที่			
2. เพื่อประเมินผลของโปรแกรม	1. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบประเมินการดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้าน ประเมินคุณภาพชีวิต และประเมินสมรรถภาพการ	- ประเมินผลหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 ในแบบประเมินการดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้าน ประเมินคุณภาพชีวิต และประเมินสมรรถภาพการทำงานของปอด ครั้งที่ 2	- แบบวัดคุณภาพชีวิต และสมรรถภาพการทำงานของปอด - เครื่องมือวัดสมรรถภาพการทำงานของปอด	จากความสนใจและการสอบถามของผู้ป่วย

โปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้าน
ครั้งที่ 6

เรื่อง	การดูแลตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวที่บ้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
ประเภท	แบบรายบุคคล
ผู้เข้าร่วม	ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มทดลองและครอบครัว
ระยะเวลา	45 – 60 นาที
วันที่ให้การพยาบาล	สัปดาห์ที่ 12
สถานที่	ที่บ้านกลุ่มทดลอง
ผู้ให้การพยาบาล	นายสืบตระกูล ตันตลานุกุล
วิธีการให้ความช่วยเหลือ	

คู่มือการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

จัดทำโดย

นายสีปตระกูล ดันตลานุกุล

ตารางบันทึกการตรวจ

รายการ	ความถี่	เป้าหมาย	วัน/เดือน/ปี				
น้ำหนัก	ทุกครั้ง	ปกติ					
BMI	ทุกครั้ง	18.5-22.9 กก/เมตร 2					
MMRC SCORE	ทุกครั้ง	ดีขึ้นกว่าเดิม					
6 MWT/SGRQ	2-3 เดือน	ได้เพิ่มมากขึ้น					
Oral thrush	ทุกครั้ง	ไม่มี					
กำหนดการ ให้ยาพันต่อวัน	ทุกครั้ง	-					
ลักษณะสี เสมหะ	ทุกครั้ง	ขาว					
การสูบบุหรี่	ทุกครั้ง	หยุดสูบบุหรี่					
ฝุ่นละออง,ควัน	ทุกครั้ง	หลีกเลี่ยง					
CXR	เมื่อมีข้อบ่งชี้	ทำทุกราย					
PFT	เมื่อวินิจฉัย	ทำทุกราย					

ความรู้เกี่ยวกับการดูแลที่จำเป็น
สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

1. ความรู้เกี่ยวกับโรค
2. การดูแลตนเองเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพการทำงานของปอด
3. การดูแลตนเองเพื่อคงความสามารถในการประกอบกิจกรรม โดยการ
ออกกำลังกาย การประกอบกิจวัตรประจำวัน และการพักผ่อนที่เพียงพอ
4. การดูแลตนเองเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะโภชนาการที่เพียงพอ
5. การดูแลตนเองในขณะที่ได้รับยาและแผนการรักษา
6. การดูแลตนเองเพื่อป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ

ภาคผนวก ข รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

- | | | |
|---------------------|----------------|-----------------------------------|
| 1. ดร.จิตติอาภา | ตั้งคำวานิช | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร |
| 2. นางสาวลัดดาวรรณ | จรรยาณะ | โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ |
| 3. นางปาริชาติ | กาญจนพังคะ | โรงพยาบาลลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ |
| 4. นายแพทย์วีระวุฒิ | มิ่งขวัญ | โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ |
| 5. แพทย์หญิงกนกวรรณ | สิทธิวิรัชธรรม | โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ |

ภาคผนวก ค เอกสารที่ใช้ในการวิจัย

 <p>Naresuan University Institutional Review Board</p>	<p>หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed Consent Form)</p>
---	--

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับครอบครัวที่บ้าน ต่อคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพการทำงานของปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (Effect of self-care program with family support program on quality of life and the lung performance in patients with chronic obstructive pulmonary disease.)

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....
ที่อยู่..... ได้อ่าน
รายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่..... และข้าพเจ้า
ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับคำแนะนำเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และ วันที่ พร้อมด้วย
เอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบาย
จากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการที่อาจเกิดขึ้นจากการ
วิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย และแนวทางการรักษาโดยวิธีอื่นอย่างละเอียด ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาส
เพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างถี่ถ้วน โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจไม่มีปิดบังซ่อน
เร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ารับทราบจากผู้วิจัยว่าหากเกิดอันตรายใด ๆ จากการศึกษาดังกล่าว ข้าพเจ้าจะได้รับการรักษาพยาบาล
โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการบอกเลิกการ
เข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อการรักษาโรคหรือสิทธิอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจาก
ข้าพเจ้าเท่านั้น โดยการตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษาที่ข้าพเจ้าได้ให้คำยินยอมที่จะให้มีการตรวจสอบข้อมูลประวัติทาง
การแพทย์ของข้าพเจ้าได้

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ เพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยและ
ต้องการให้ทำลายเอกสารและ/หรือ ตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัวข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้า และสามารถยกเลิกการให้
สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยรวมถึงข้อมูลทางการแพทย์ของข้าพเจ้าที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่าน
กระบวนการต่าง ๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์
และการรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการ รวมทั้งการใช้ข้อมูลทางการแพทย์ในอนาคตเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ
จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม
(.....) ชื่อผู้ยินยอมตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการไม่พึงประสงค์หรือความเสี่ยง
ที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยตามนาม
ข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ทำวิจัย
(.....) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน
(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

COA No. 124/2013
IRB No. 285/56



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

99 หมู่ 9 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร 65000 เบอร์โทรศัพท์ 05596 8642

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ชื่อโครงการ	: ผลของโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับครอบครัวที่บ้าน ต่อคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพการทำงานของปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
ผู้วิจัยหลัก	: นายสืบตระกูล ลันตลาบุญกุล
สังกัดหน่วยงาน	: คณะพยาบาลศาสตร์
วิธีบทวน	: แบบแรงรัด
รายงานความก้าวหน้า	: ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี หรือ ส่งรายงานฉบับสมบูรณ์หากดำเนินโครงการเสร็จสิ้นก่อน 1 ปี

เอกสารรับรอง

1. AF 01-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 6 กันยายน 2556
2. AF 02-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 6 กันยายน 2556
3. AF 03-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 28 ตุลาคม 2556
4. AF 04-10 เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 24 ธันวาคม 2556
5. AF 05-10 เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 24 ธันวาคม 2556
6. โครงการวิจัยฉบับเต็ม เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 12 พฤศจิกายน 2556
7. สรุปโครงการวิจัย เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 12 พฤศจิกายน 2556
8. ประวัติผู้วิจัย เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 12 พฤศจิกายน 2556
9. แบบสอบถาม เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 24 ธันวาคม 2556
10. คู่มือการดูแลตนเองฯ เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 24 ธันวาคม 2556

ลงนาม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วนาวี้อย์ คาคี)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

วันที่รับรอง : 24 ธันวาคม 2556
วันหมดอายุ : 24 ธันวาคม 2557

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขซึ่งระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)