



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

เอกสารแสดงการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 1 คำชี้แจงของผู้วิจัย

ดิฉันนางสาวเกษร คำดี นักศึกษาปริญญาโทสาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ แผนก ข ภาคพิเศษ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสนใจที่จะทำวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกาย ต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา และความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ที่ได้รับการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม มีความประสงค์ที่จะขอความร่วมมือ และความสมัครใจของท่านเพื่อเข้าร่วมการวิจัย ท่านจะได้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล และออกกำลังกายตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยจัดให้ท่านตามความเหมาะสม ครั้งแรกท่านจะได้รับการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา และความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย และในสัปดาห์ที่ 4 8 และ 12 ตามลำดับ การเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปตามความสมัครใจของท่าน ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่ก็ตาม จะไม่มีผลกระทบต่อการได้รับการรักษาพยาบาลของท่าน ข้อมูลที่ได้รับจากท่าน ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ และผลการวิจัยจะถูกนำเสนอโดยภาพรวม ท่านสามารถจะออกจากกรวิจัยครั้งนี้ได้โดยไม่ต้องบอกเหตุผลแก่ผู้วิจัย และจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการดูแลรักษาที่ท่านจะได้รับ

ในระหว่างปฏิบัติการออกกำลังกาย และการตอบแบบสอบถาม หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ ท่านสามารถสอบถามจากดิฉันได้โดยตรง ดิฉันมีความยินดีตอบข้อสงสัยของท่านตลอดเวลา โดยติดต่อดิฉันได้ที่ 01-8850562

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 การตอบรับยินยอมเข้าร่วมการศึกษา

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวิธีการและผลที่ได้รับของการวิจัยครั้งนี้แล้ว มีความยินดีและพอใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับทราบว่า ข้าพเจ้าสามารถถอนจากการวิจัยได้ ถ้าหากมีข้อขัดข้องโดยไม่ต้องบอกเหตุผล แม้ว่า.....จะได้เซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแล้ว

ลงนาม.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2548

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มทดลอง

สัปดาห์ที่ 1-2

วันที่ 1 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 1 ของสัปดาห์
บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็ปส์ ด้วยการขึ้นลงบันได 5 ครั้งต่อชุด จำนวน 3 ชุด
บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็ปส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60
ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 3 ชุด

วันที่ 2 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 1

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 30-35 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
ระยะเวลา 10 นาที

วันที่ 1 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็ปส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60
ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุดต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 3 ชุด

วันที่ 2 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 30-35 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
ระยะเวลา 10 นาที

สัปดาห์ที่ 3-4

วันที่ 1 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 1 ของสัปดาห์

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็ปส์ ด้วยการขึ้นลงบันได 5 ครั้งต่อชุด จำนวน 3 ชุด

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็ปส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60
ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 3 ชุด

วันที่ 2 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 1 ของสัปดาห์

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 30-35 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
ระยะเวลา 10 นาที

วันที่ 1 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็ปส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60
ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 3 ชุด

วันที่ 2 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 30-35 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
ระยะเวลา 10 นาที

สัปดาห์ที่ 5-6

วันที่ 1 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 1 ของสัปดาห์

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็ปส์ ด้วยการขึ้นลงบันได 10 ครั้งต่อชุด จำนวน 3 ชุด
บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็ปส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60
ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 3 ชุด

วันที่ 2 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 1 ของสัปดาห์

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 30-40 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
ระยะเวลา 15 นาที

วันที่ 1 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็ปส์ ด้วยการขึ้นลงบันได 10 ครั้งต่อชุด จำนวน 3 ชุด
บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็ปส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60
ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 3 ชุด

วันที่ 2 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 30-40 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
ระยะเวลา 15 นาที

สัปดาห์ที่ 7-8

วันที่ 1 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 1 ของสัปดาห์

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็บส์ ด้วยการขึ้นลงบันได 10 ครั้งต่อชุด จำนวน 3 ชุด

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็บส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60 ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 3 ชุด

วันที่ 2 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 1 ของสัปดาห์

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 35-40 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ระยะเวลา 15 นาที

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็บส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60 ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 3 ชุด

วันที่ 1 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็บส์ ด้วยการขึ้นลงบันได 10 ครั้งต่อชุด จำนวน 3 ชุด

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็บส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60 ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 3 ชุด

วันที่ 2 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 35-40 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ระยะเวลา 15 นาที

วันที่ 3 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 35-40 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ระยะเวลา 15 นาที

สัปดาห์ที่ 9-10

วันที่ 1 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 1 ของสัปดาห์

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็บส์ ด้วยการขึ้นลงบันได 15 ครั้งต่อชุด จำนวน 3 ชุด

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็บส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60 ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 4 ชุด

วันที่ 2 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 1 ของสัปดาห์

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 40-50 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
ระยะเวลา 20 นาที

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็บส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60
ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 4 ชุด

วันที่ 1 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็บส์ ด้วยการขึ้นลงบันได 15 ครั้งต่อชุด จำนวน 3 ชุด

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็บส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60
ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 4 ชุด

วันที่ 2 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 40-50 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
ระยะเวลา 20 นาที

วันที่ 3 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 40-50 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
ระยะเวลา 20 นาที

สัปดาห์ที่ 11-12

วันที่ 1 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 1 ของสัปดาห์

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็บส์ ด้วยการขึ้นลงบันได 15 ครั้งต่อชุด จำนวน 5 ชุด

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็บส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60
ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 5 ชุด

วันที่ 2 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 1 ของสัปดาห์

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 50-55 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
ระยะเวลา 20 นาที

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโครเซ็บส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60
ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 5 ชุด

วันที่ 1 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโรเซ็บส์ ด้วยการขึ้นลงบันได 15 ครั้งต่อชุด จำนวน 5 ชุด

บริหารกล้ามเนื้อต้นขาควอดโรเซ็บส์ ด้วยการนั่งเก้าอี้ยกขาถ่วงน้ำหนักร้อยละ 60 ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 5 ครั้งต่อชุด ต่อขา 1 ข้าง ข้างละ 5 ชุด

วันที่ 2 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 50-55 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
ระยะเวลา 20 นาที

วันที่ 3 หลังทำการฟอกเลือดครั้งที่ 2 ของสัปดาห์

เดินจนอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 50-55 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
ระยะเวลา 20 นาที

การเก็บรวบรวมข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป

1. อายุ
2. เพศ
 - 1) ชาย
 - 2) หญิง
3. ศาสนา
 - 1) พุทธ
 - 2) คริสต์
 - 3) อิสลาม
 - 4) อื่นๆ โปรดระบุ
4. สถานภาพสมรส
 - 1) โสด
 - 2) คู่
 - 3) ม่าย
 - 4) หย่า

9. ผู้ดูแลขณะรับการรักษาด้วยเครื่องไตเทียม

5) มี

6) ไม่มี

ข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยและการรักษา

1. ระยะเวลาที่ได้รับการฟอกเลือด.....ปี.....เดือน

โรคร่วมกับไตวายเรื้อรัง

1.1 โรคเบาหวาน

1.2 โรคความดันโลหิตสูง

1.3 โรคอื่นๆ.....

2. ยาที่ได้รับในปัจจุบัน

2.1

2.2

2.3

2.4

2.5

2.6

2.7

2.8

2.9

2.10

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ตารางบันทึกผล 6 MWT

ผู้ถูกทดสอบ

นับจำนวนรอบ รอบ

ระยะทางทั้งหมดที่เดินได้ใน 6 นาที เมตร

วันที่ทดสอบ

รายการ	ก่อนการทดสอบ	หลังการทดสอบ
BP (mmHg)		
RPE		
SPO ₂		
HR (bpm)		

มีการหยุดพักขณะทดสอบ

มี.....เนื่องจาก.....

ไม่มี.....

อาการแทรกซ้อน.....

คู่มือ

การออกกำลังกาย

โดย

เกษร คำดี

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ แผนก

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. นายแพทย์ ดิเรก บรรณจักร์ อายุรแพทย์โรคไต ภาควิชาอายุรกรรมโรคไต
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. นายแพทย์ วีระชาติ เลิศนิกุล อายุรแพทย์โรคไต โรงพยาบาลเมคคอร์มิก
3. อาจารย์ ดร.จตุพร วงศ์สาริตกุล คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อาจารย์ ภัทรพร เลิศไพศาล คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. นางสาว เสาวรส ปริญญะจิตตะ พยาบาลประจำห้องไตเทียมฉุกเฉิน
ฝ่ายการพยาบาลอายุรศาสตร์
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาว เกษร คำดี

วัน เดือน ปีเกิด

26 พฤศจิกายน 2514

สถานที่เกิด

จังหวัดลำพูน

ประวัติการศึกษา

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2536

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

หัวหน้าแผนกไตเทียม โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved