

ความเห็นนี้ยล้าเป็นอาการที่พบได้บ่อยและส่งผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณต่อผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด การวิจัยถึงทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านต่อความเห็นนี้ยล้า ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด ที่มารับการรักษาที่ห้องตรวจศัลยกรรมทั่วไป 101 แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลรามาธิราชนครเรียงใหม่ ระหว่างเดือนธันวาคม 2549 ถึงเดือนมิถุนายน 2550 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 ราย โดยทั้งสองกลุ่มมีลักษณะคล้ายคลึงกัน ในด้านอายุและค่าความสามารถในการปฏิบัติกรรมของ carcinophagia ผู้ป่วย 15 รายแรกจัดให้ อยู่ในกลุ่มควบคุม ได้รับการพยาบาลตามปกติ และผู้ป่วย 15 รายถัดมาจัดให้อยู่ในกลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการเดิน ออกกำลังกายที่บ้านซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยมะเร็งของวิทยาลัย เวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (2002) แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกรรมของ carcinophagia นอฟสกี คู่มือการเดินออกกำลังกายเพื่อบรรเทาความเห็นนี้ยล้าสำหรับผู้ที่ได้รับยาเคมีบำบัด สมุดบันทึกการเดินออกกำลังกาย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินความเห็นนี้ยล้าของไปปอร์ ซึ่งแปลและดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดยปิยารัตน์ ปฤกษาภานุรังษี (2000) ได้ค่าความเชื่อมั่น สัมประสิทธิ์อัลฟาร์ของ cronbach's coefficient 0.91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย และสถิติทดสอบที่

### ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า

1. คะแนนเฉลี่ยความเห็นนี้ยล้าของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัดของกลุ่มทดลองทั้งเข้าร่วม โปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านน้อยกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. คะแนนเฉลี่ยความเห็นนี้ยล้าของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัดของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการเดินออกกำลังกายที่บ้านสามารถบรรเทาความเห็นนี้ยล้าในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด จึงควรนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อบรรเทาความเห็นนี้ยล้าในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำวิจัยต่อไป

Fatigue is the most common symptom of chemotherapy and has a great impact on physical, psychological, social and spiritual aspects of breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy. The purpose of this quasi-experimental research was to examine the effect of home-based walking exercise program on fatigue in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy who were treated at General Surgical Clinic-101, Out Patient Department, Maharaj Nakorn Chiang Mai hospital during December 2006 to July 2007. Thirty participants were purposively selected. Matching in terms of age and the Karnofsky Performance Status (KPS) was used to ensure an equal balance between control and experimental group. The first 15 participants were assigned to the control group and received conventional nursing care while the other 15 participants were assigned to the experimental group and received the Home-based Walking Exercise Program. The instruments consisted of: The Home-based Walking Exercise Program developed by the researcher based on the American College of Sport Medicine (2002), Karnofsky Performance Status (KPS) Scale, Walking Exercise Reducing Fatigue for Patients Receiving Chemotherapy Handbook, Home-based Walking Exercise Record Form, Demographic Data Form and The Revised Piper Fatigue Scale developed by Pritsanapanurungsie (2000) which was tested and showed the reliability with Cronbach's alpha coefficient at .91. Data were analyzed by using descriptive statistics and t-test.

The results revealed that:

1. The mean score of fatigue of the experimental group after receiving the Home-based Walking Exercise Program was significantly lower than that of before, at the significant level of .001.
2. The mean score of fatigue of the experimental group after receiving the Home-based Walking Exercise Program was significantly lower than that of the control group, at the significant level of .001.

The results of this study indicated that the Home-based Walking Exercise Program could reduce fatigue in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy. Therefore, this finding could be used as a guide for nursing care to reduce fatigue in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy and also providing baseline information for further research.