

ความเหนื่อยล้าเป็นอาการที่พบได้บ่อยและส่งผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณต่อผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านต่อความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด ที่มารับการรักษาที่ห้องตรวจ ศัลยกรรมทั่วไป 101 แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ระหว่างเดือนธันวาคม 2549 ถึงเดือนมิถุนายน 2550 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 ราย โดยทั้งสองกลุ่มมีลักษณะคล้ายคลึงกันในด้านอายุและค่าความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมของคาร์โนฟสกี ผู้ป่วย 15 รายแรกถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ และผู้ป่วย 15 รายถัดมาจัดให้อยู่ในกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยมะเร็งของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (2002) แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมของคาร์โนฟสกี คู่มือการเดินออกกำลังกายเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้าสำหรับผู้ที่ได้รับยาเคมีบำบัด สมุดบันทึกการเดินออกกำลังกาย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินความเหนื่อยล้าของไปเปอร์ ซึ่งแปลและดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดยปิยวรรณ ปฤษฎานันท์ (2000) ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบราคเท่ากับ .91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย และสถิติทดสอบที

ผลการศึกษานี้พบว่า

1. คะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัดของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. คะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัดของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการเดินออกกำลังกายที่บ้านสามารถบรรเทาความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด จึงควรนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติกรพยาบาลเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด 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.