

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองชนิด 2 กลุ่ม เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านต่อความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านมภายหลังผ่าตัดเต้านมข้างใดข้างหนึ่งและได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด ที่เข้ารับการตรวจรักษาที่ห้องตรวจศัลยกรรมทั่วไป 101 แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2549 ถึง เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2550 จำนวน 30 ราย เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด ดังนี้ ผู้ป่วยหญิงมีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด ตั้งแต่ชุดที่ 2 เป็นต้นไป แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเต้านมอนุญาตให้เข้าร่วมโปรแกรมเดินออกกำลังกายที่บ้านได้ มีค่าการประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมของคาร์โนฟสกี (KPS) เท่ากับหรือมากกว่า 90 มีคะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยล้าอยู่ระหว่าง 4.00-10.00 สามารถสื่อสารโดยใช้ภาษาไทย อยู่ในพื้นที่ที่ผู้วิจัยสามารถติดตามเยี่ยมที่บ้านและมีโทรศัพท์ติดต่อกได้ และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย ผู้วิจัยได้จัดกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมก่อนจนครบ 15 ราย หลังจากนั้นจัดเป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้าน 15 ราย โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีลักษณะใกล้เคียงกันในเรื่องอายุ และคะแนนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมของคาร์โนฟสกี (KPS)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยมะเร็งของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (ACSM, 2002) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม 2) แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมของคาร์โนฟสกี (KPS) ทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (interrater reliability) ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย ได้เท่ากับ 1.00 3) คู่มือการเดินออกกำลังกาย

เพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้าสำหรับผู้ที่ได้รับยาเคมีบำบัด และ 4) สมุดบันทึกการเดินออกกำลังกายที่บ้าน ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป 2) แบบประเมินความเหนื่อยล้าของไปเปอร์ (PFS) ซึ่งแปลและดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดยปิยวรรณ ฤกษ์พานุกรงสี (Pritsanapanurungsie, 2000) ทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบราก ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย ได้เท่ากับ .91

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยในกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่ห้องตรวจคัดสรรทั่วไป 101 แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในสัปดาห์ที่ 1 ก่อนได้รับยาเคมีบำบัดชุดที่ 2 ในครั้งนี้ผู้วิจัยสอบถามข้อมูลทั่วไปและประเมินความเหนื่อยล้าครั้งที่ 1 ต่อมาในสัปดาห์ที่ 10 ก่อนได้รับยาเคมีบำบัดชุดที่ 5 ผู้วิจัยประเมินความเหนื่อยล้าครั้งที่ 2 ส่วนในกลุ่มทดลอง ในสัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 ก่อนได้รับยาเคมีบำบัดชุดที่ 2 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่ห้องตรวจคัดสรรทั่วไป 101 แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้วิจัยสอบถามข้อมูลทั่วไปและประเมินความเหนื่อยล้า ครั้งที่ 1 ต่อมาการพบครั้งที่ 2 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่บ้านเพื่อฝึกการเดินออกกำลังกายตามโปรแกรม จากนั้นในสัปดาห์ที่ 2-4 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่บ้านสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อฝึกการเดินออกกำลังกายและปรับโปรแกรมการเดินออกกำลังกายตามสภาวะร่างกายของแต่ละบุคคล หลังจากนั้นในสัปดาห์ที่ 5-9 เป็นช่วงเดินออกกำลังกายต่อเนื่อง ผู้วิจัยติดตามการเดินออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างทางโทรศัพท์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และสัปดาห์ที่ 10 ก่อนได้รับยาเคมีบำบัดชุดที่ 5 ที่ห้องตรวจคัดสรรทั่วไป 101 แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้วิจัยประเมินความเหนื่อยล้าครั้งที่ 2 สุดท้ายผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้อง และนำข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบแล้วไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล ในส่วนของข้อมูลทั่วไปใช้สถิติเชิงบรรยาย เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไป โดยข้อมูลในระดับนามบัญญัติใช้สถิติฟิชเชอร์ (Fisher's Exact Test) ข้อมูลในระดับอันดับใช้สถิติทดสอบทีชนิดสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเหนื่อยล้า จากแบบประเมินความเหนื่อยล้าของไปเปอร์ (PFS) ซึ่งแปลและดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดยปิยวรรณ ฤกษ์พานุกรงสี (Pritsanapanurungsie, 2000) ใช้สถิติทดสอบทีชนิดสองกลุ่มที่สัมพันธ์กัน (paired t-test) และชนิดสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test)

ผลการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัดของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านน้อยกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. คะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัดของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านน้อยกว่า กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล เป็นแนวทางสำหรับพยาบาลผู้เกี่ยวข้องในการดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัดได้เลือกพิจารณานำโปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านไปให้คำแนะนำวิธีการเดินออกกำลังกายเพื่อช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้า

2. ด้านการศึกษา เป็นแนวทางการอบรมสำหรับพยาบาลที่ให้การดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด โดยให้พยาบาลมีความรู้ ความเข้าใจ การเดินออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้า

3. ด้านบริหารจัดการ เป็นแนวทางให้ผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด โดยจัดโครงการเดินออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัดด้วยการเดินออกกำลังกายที่บ้าน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ศึกษาเปรียบเทียบระดับความเหนื่อยล้าระหว่างการเดินออกกำลังกายและการออกกำลังกายประเภทอื่นที่มีความแรงของการออกกำลังกายเช่นเดียวกับการศึกษาครั้งนี้ ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด