



ภาคผนวก ก โปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคหอบหืด

โปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในตนเอง สร้างขึ้นจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาทางสังคม ของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่ให้นำข้อมูลมาจากแหล่งสนับสนุน 4 ประการ ได้แก่ การเรียนรู้จากประสบการณ์ความสำเร็จ การสังเกตจากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ การสื่อสารชักจูงใจ และความพร้อมทางด้านร่างกาย อารมณ์ มาเป็นแรงจูงใจ ส่งเสริมให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น โดยมีการพัฒนากลยุทธ์ เนื้อหา และวิธีการให้ความรู้จากประสบการณ์องค์ความรู้ จากงานวิจัยที่ผ่านมา มาสร้างเป็นกิจกรรม ที่ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตนที่ดี นำไปสู่การควบคุมระดับของโรคหอบหืด

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยโรคหอบหืดที่ไม่สามารถควบคุมโรคหอบหืดได้ (Uncontrolled)

จำนวน 30 ราย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยโรคหอบหืดที่ไม่สามารถควบคุมโรคหอบหืดได้ (Uncontrolled) มีการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติตน มีความเชื่อมั่นที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพในการควบคุมระดับของโรคหอบหืดได้

รูปแบบการสร้างกิจกรรมตามแนวคิดของแบนดูรา

การจัดกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง แต่จะครั้งจะมีกิจกรรมครอบคลุมถึงการปฏิบัติตนเพื่อการควบคุมระดับของโรคหอบหืดตามแนวคิดของแบนดูรา

1. การให้ความรู้ คำแนะนำรายกลุ่มเกี่ยวกับโรคหอบหืด กลไกการเกิดโรค อาการและอาการแสดง และจัดให้ชมวีดิทัศน์ แสดงถึงการปฏิบัติตัวที่ส่งผลให้โรคหอบหืดไม่สามารถควบคุมได้ ระดับของการควบคุมโรคหอบ ผลกระทบของโรคหอบหืดต่อผู้ป่วยและครอบครัว และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพทั้ง 6 ด้าน วิธีการใช้ยาสูดพ่น วิธีการออกกำลังกาย การฝึกการหายใจแบบเป่าปาก และการฝึกกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ

2. วิธีการใช้ยาสูดพ่น การฝึกกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ การฝึกการหายใจแบบเป่าปาก ใช้แหล่งสนับสนุนทั้ง 4 แหล่ง

2.1 การสังเกตจากประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่นผ่านตัวแบบจริง (Real Model) ในเรื่องของการปฏิบัติตัว วิธีการใช้ยาสูดพ่น การฝึกกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ และการฝึกการหายใจแบบเป่าปาก

2.2 ความสำเร็จจากการลงมือกระทำด้วยตนเองโดยวิธีการใช้ยาสูดพ่น การฝึกกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ และการฝึกการหายใจแบบเป่าปาก

2.3 การชักจูงโน้มน้าวด้วยคำพูด ให้กำลังใจในการปฏิบัติ

2.4 การสนับสนุนทางด้านร่างกายและอารมณ์โดยการฝึกผ่อนคลายเพื่อเสริมสร้างสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรม



แสดงกิจกรรมภายในโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปฏิบัติตนต่อระดับการควบคุมโรคของผู้ป่วยโรคหอบหืด

ลำดับที่	วัตถุประสงค์	สื่ออุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม
ลำดับที่ 1	<p>- เพื่อแนะนำตนเองและสร้างสัมพันธภาพ พร้อมทั้งรายละเอียดในโครงการวิจัย</p> <p>- เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรม</p> <p>จากคำพูดในมน้าว</p>	<p>-เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่าง</p> <p>-ใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย</p> <p>-เครื่องชั่งน้ำหนัก</p> <p>-แผ่นวัดส่วนสูง</p> <p>-Peak Flow Meter เครื่องวัดอัตราหายใจสูงสุดของอากาศขณะหายใจ</p> <p>หายใจออก</p> <p>-แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป</p> <p>-แบบประเมินระดับการควบคุมโรคหอบหืด</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแนะนำตัว ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย วัตถุประสงค์ที่เข้าร่วมการวิจัย การฝึกทักษะชีวิต และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อข้องใจก่อนการตัดสินใจเข้าร่วมวิจัยจากนั้นขอความร่วมมือในการวิจัย 2. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง 3. กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทั่วไป ตอบแบบประเมินระดับการควบคุมโรคหอบหืด และวัดอัตราการหายใจออกสูงสุดของอากาศขณะหายใจหายใจออก

สัปดาห์ที่	วัตถุประสงค์	สื่อ-อุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม
สัปดาห์ที่ 1		<ul style="list-style-type: none"> - วัสดุทัศนศึกษาปฏิบัติตัวผู้ป่วยโรคหอบหืด - ตัวอย่างจริงที่สามารถควบคุมระดับของโรคหอบหืดได้ตลอดเวลา 	<p>ขั้นดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. จัดให้ชมวีดีทัศน์ตัวแบบสัญลักษณ์ แสดงถึงการปฏิบัติตัวที่ส่งผลให้โรคหอบหืดไม่สามารถควบคุมได้ เป็นภาระกระตุ้นให้กลุ่มทดลองทบทวนถึงสาเหตุ ผลเสียที่ได้รับ จากการควบคุมโรคหอบหืด 2. ให้ความรู้เรื่องโรคหอบหืดและการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ โดยการบรรยายประกอบภาพนิ่ง 3. ให้พบตัวแบบจริง ที่สามารถควบคุมโรคหอบหืดได้ดีมาตลอด มาเล่าถึงประสบการณ์การปฏิบัติตัว ให้เล่าถึงประโยชน์ของวิธีดังกล่าวและอุปกรณ์ที่อาจพบได้ในช่วงแรก

ลำดับที่	วัตถุประสงค์	สื่ออุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม
ลำดับที่ 1	(ต่อ)		4. ให้กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ในตัวแบบสัญลักษณ์ด้วยการมอบคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยโรคหอบหืดให้กับกลุ่มทดลองฝึกทักษะในการวินิจฉัยโรคหอบหืด การฝึกกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ การฝึกการหายใจแบบเป่าปาก และการลงบันทึกค่าการเป่า Peak Flow Meter
ลำดับที่ 2	-เพื่อให้เห็นรูปแบบหรือประสบการณ์ของผู้เรียน	-ตัวแบบจริงที่สามารถควบคุมระดับของโรคหอบหืดได้ตลอดเวลา -แอปเพลง "ดังดอกไม้บาน" - Peak Flow Meter เครื่องวัดอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจ	ขั้นดำเนินการ 1. ประเมินระดับการควบคุมโรคหอบหืด และวัดระดับอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก และกล่าวชมเชยและให้กำลังใจกลุ่มทดลองที่มีอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก เพิ่มขึ้นจากเดิม
	-เพื่อให้เกิดประสบการณ์ของความเข้าใจ	- แอปเพลงฝึกฝนคนกลาง	
	-เพื่อให้เกิดประสบการณ์ของความเข้าใจ		

ลำดับที่	วัตถุประสงค์	สื่อ-อุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม
ลำดับที่ 2	- เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมจากคำพูดในมนต์ ให้กำลังใจ	- เพื่อให้เกิดผลดีกับภาวะทางร่างกายและอารมณ์ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ	2. ให้กลุ่มทดลองได้พบกันและแบ่งกลุ่มๆ ละ 10 คน เพื่อให้เกิดการพูดคุยกันในกลุ่มทดลอง ถึงวิธีการหรือเทคนิคการใช้ยาสูดพ่น การฝึกกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ การฝึกการหายใจแบบเป่าปาก ที่ลมหายใจแล้วสูดกันฟัง ซึ่งจะทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม รวมทั้งค้นพบเทคนิควิธีที่ดีสำหรับสมาชิกในกลุ่มในการปฏิบัติตัวดังกล่าว
(ต่อ)			3. ตัวแบบจริงจริงกล่าวให้กำลังใจกับกลุ่มทดลอง เพื่อให้กลุ่มทดลองเกิดแรงเสริมทางบวกในการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ
			4. ชมวิดีโอที่ตัวแบบสัญลักษณ์ แสดงวิธีการใช้ยาสูดพ่นที่ถูกต้อง
			5. ตัวแบบจริงสาธิตถึงวิธีการใช้ยาสูดพ่น
			6. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ การฝึกการหายใจแบบเป่าปาก พร้อมกับฝึกปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน เพื่อให้เกิดทักษะ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้

สัปดาห์ที่

วัตถุประสงค์

สื่อ-อุปกรณ์

รายละเอียดกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 2

(ต่อ)

7. ให้กลุ่มทดลองฟังเพลงนกลายของแมทีสันนีย์ เพื่อช่วยในการผ่อนคลายและมีสมาธิในการทำภารกิจ

8. ผู้วิจัยสาธิตการฝึกกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ ประกอบเพลง "ตั้งตอกไม้บ้าน" ดังนี้

- "ลมหายใจเข้า" หายใจพร้อมยกมือขึ้นมาถึงระดับอกพร้อมสูดลมหายใจเข้าลึกๆ

- "ลมหายใจออก" คำว่าไม้เมื่อแล้วตัวไม้ลดลงถึงระดับเอวพร้อมหายใจออกช้า ๆ

- "ตั้งตอกไม้บ้าน" กางฝ่ามือออกทั้ง 2 ข้างพร้อม ๆ กัน

- "ภูเขาใหญ่กว้าง" ปลายมือทั้ง 2 ข้างมาชนกัน บริเวณหน้าผาก

สัปดาห์ที่ 2

วัตถุประสงค์

สื่อ-อุปกรณ์

รายละเอียดกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 2

(ต่อ)

- " ตั้งสถานีน้ำเข้าเย็น" คว่ำมือขวา และหงายมือซ้าย

แล้วเคลื่อนไหลแขนเข้าและออก

-"ตั้งหน้าอากาศ อันปางเบา" กางแขนออกทั้ง 2 ซี่ง

8. ทบทวนการใช้คู่มือการปฏิบัติตัว และการลงบันทึก
ค่าการป่า Peak Flow Meter

สัปดาห์ที่ 3

- เพื่อให้เกิดความมั่นใจใน

การปฏิบัติพิพัตยกรรม

- เพื่อติดตามการปฏิบัติ

ตัวอย่างต่อเนื่อง

- Peak Flow Meter เครื่องวัดอัตรา

การไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจ

หายใจออก

1. ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้านในกลุ่มทดลองเป็น

รายบุคคล

2. วัดอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก

ประเมินระดับการควบคุมโรคหอบหืด กลุ่มทดลองรายบุคคล

3. กล่าวชมเชยและให้กำลังใจกลุ่มทดลองที่มีอัตราการ

ไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก เพิ่มขึ้นจากเดิม

สัปดาห์ที่ 3
วัตถุประสงค์

สื่อ-อุปกรณ์

รายละเอียดกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 3
(ต่อ)

4. ให้กลุ่มทดลองสถิติถึงวิธีการเข้าสุตพน การออกกำลังกาย การฝึกกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ การฝึกการหายใจแบบเป่าปาก

5. แนะนำการลงบันทึกค่า การเป่า Peak Flow Meter ในคู่มือการปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคหอบหืด เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับความรู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติในกรณีพบผู้ป่วยปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องผู้วิจัยแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างนุ่มนวลพร้อมทั้งให้กำลังใจ

สัปดาห์ที่	วัตถุประสงค์	สื่อ-อุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม
สัปดาห์ที่ 4	-เพื่อให้ได้เห็นตัวแบบหรือ ประสิทธิภาพของผู้อื่น เสริม ความสามารถในการปฏิบัติ ตัวมากยิ่งขึ้น	- Peak Flow Meter เครื่องวัดอัตรา การไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจ หายใจออก -เทพเพลง "ดั่งดอกไม้บาน"	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยประเมินระดับการควบคุมโรคหอบหืดและวัด ระดับอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก และ กล่าวชมเชยและให้กำลังใจกลุ่มทดลองที่มีอัตราการไหล สูงสุดของอากาศขณะหายใจออก เพิ่มขึ้นจากเดิม 2. ทบทวนการฝึกการหายใจแบบเป่าปาก การฝึก กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจที่หอประชุมคณะสงฆ์ โรงพยาบาลกองโกรลาต เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองซักถามถึง การปฏิบัติตัว เมื่อพบปัญหาและอุปสรรคในระหว่างการ ปฏิบัติ พร้อมกับให้กลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดทักษะ ไปพร้อม ๆ กัน 3. ทบทวนเพลง "ลมหายใจ ลมหายใจออก" พร้อม ทำท่าประกอบเพลงเพื่อเป็นการฝึกกล้ามเนื้อที่ช่วยในการ หายใจ 4.. เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองซักถามถึงปัญหาที่ประสบ ขณะนำไปปฏิบัติที่บ้าน

ลำดับที่	วัตถุประสงค์	สื่อ-อุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม
ลำดับที่ 6	- เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติพิธีกรรม	- Peak Flow Meter เครื่องวัดอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจหายใจออก - เทปเพลง "ดังดอกไม้บาน"	<p>1. ผู้วิจัยประเมินระดับการควบคุมโรคหอบหืด และวัดระดับอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก และกล่าวชมเชยและให้กำลังใจกลุ่มทดลองที่มีอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก เพิ่มขึ้นจากเดิม</p> <p>2. เปิดเทปเสียงบทเพลงสำหรับภาวนา "ชมสวน" ของเสถียรธรรมสถาน ความยาวประมาณ 15 นาที เพื่อเกิดสมาธิจิตใจผ่องคลาย</p> <p>3. ทบทวนเพลง "ดังดอกไม้บาน" พร้อมทำท่าประกอบเพลงเพื่อเป็นการฝึกกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ</p> <p>3. ทบทวนถึงการฝึกกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ การฝึกการหายใจแบบเป่าปาก พร้อมฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดทักษะไปพร้อมๆกัน</p> <p>4. ผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจ เพื่อให้กลุ่มทดลองเกิดความมั่นใจที่จะปฏิบัติต่อไป</p>

สัปดาห์ที่	วัตถุประสงค์	สื่อ-อุปกรณ์	รายละเอียดกิจกรรม
สัปดาห์ที่ 8	<ul style="list-style-type: none"> - เก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ และประเมินผลการติดตาม 	<ul style="list-style-type: none"> -Peak Flow Meter เครื่องวัดอัตรา การไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจ หายใจออก -แบบการประเมินระดับการควบคุมโรคหอบหืด 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบประเมินระดับการควบคุมโรคหอบหืดและวัดระดับอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก 2. ประเมินระดับการควบคุมโรคหอบหืด หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมต่าง ๆ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆที่ส่งผลกระทบต่องานวิจัย รวมทั้งจะเสนอผลการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างรับทราบในภาพรวมเมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์และแปรผลข้อมูลเสร็จสิ้น 3 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ

ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคหอบหืด มีจุดประสงค์เพื่อประเมินข้อมูลพื้นฐานของประชากรที่ศึกษา ซึ่งทำให้ทราบว่า มีลักษณะพื้นฐานที่เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร ประกอบด้วยข้อคำถาม 13 ข้อ

2. ผู้สัมภาษณ์จัดทำกรสัมภาษณ์โดยการถามคำถามทีละข้อ และให้ผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงของผู้ป่วยมากที่สุด และผู้สัมภาษณ์จะทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ผู้ป่วยเลือกตอบ หรือผู้ป่วยอ่านแบบสัมภาษณ์เอง และทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่เลือกตอบ ผลการตอบแบบสัมภาษณ์นี้จะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลต่อการตรวจรักษาของท่านแต่อย่างใด

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์.....

เลขที่แบบสอบถาม.....

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป (ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ผู้ป่วยเลือกตอบ)

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพสมรส โสด คู่ หม้าย, หย่า, แยกกันอยู่
4. ท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคหอบหืดมานาน.....ปี
5. ระดับการศึกษา
 - ไม่ได้เรียนหนังสือ ประถมศึกษา จบชั้นปีที่.....
 - มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-3) มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-6)
 - ประกาศนียบัตรวิชาชีพหรืออนุปริญญา
 - สูงกว่าอนุปริญญา
6. อาชีพ
 - เกษตรกรรม รับจ้าง/กรรมกร
 - คำขาย/ธุรกิจส่วนตัว รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
 - ไม่ได้ประกอบอาชีพ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

7. ประวัติการสูบบุหรี่

 ไม่สูบบุหรี่ เคยสูบบุหรี่มาแล้ว.....ปี.....เดือน สูบบุหรี่

8. จำนวนที่สูบบุหรี่.....มวน/วัน

9. ระยะเวลาที่สูบบุหรี่.....ปี

10. สิ่งกระตุ้นที่ทำให้ท่านแพ้ มีอาการหอบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

 สภาพภูมิอากาศ เครื่องนอน เช่น หมอน , ผ้าห่ม ฯลฯ ฝุ่นละออง , ไรฝุ่น เกสรดอกไม้ สัตว์เลี้ยง ออกกำลังกาย สารเคมี/ยาฆ่าแมลง ครัน , กลิ่นแก๊ส อาชีพ/งานที่ทำ ใช้หวัด บุหรี่ น้ำหอม ความเครียด/อารมณ์ อาหาร (โปรดระบุ)..... ยา (โปรดระบุ)..... อื่นๆ (โปรดระบุ).....

11. ประวัติการตีตมเครื่องตีประเภทแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์

 ไม่ตีตม ตีตมเป็นบางครั้ง ตีตมเป็นประจำ

12. ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

13. อัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก (PEFR).....%

(* ข้อที่ 13 ผู้สัมภาษณ์กรอกข้อมูลเอง)

ส่วนที่ 2 แบบประเมินระดับการควบคุมโรคหอบหืด

คำชี้แจง

1. แบบประเมินชุดนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความรุนแรงของโรคจากอาการหรือสมรรถภาพการทำงานของปอด ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 4 ข้อ

2. ผู้สัมภาษณ์จะทำการสัมภาษณ์โดยการถามทีละข้อ และให้ผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างระบุวิธีการปฏิบัติที่ตรงกับสภาพที่แท้จริงของผู้ป่วยมากที่สุดและผู้สัมภาษณ์จะทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ผู้ป่วยเลือกตอบ หรือผู้ป่วยอ่านแบบประเมินเอง และทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับสภาพที่แท้จริงของท่านมากที่สุด ผลการตอบแบบประเมินครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลต่อการตรวจรักษาของท่านแต่อย่างใด

1. ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา (ในช่วงกลางวัน) ท่านมีอาการไอ หายใจไม่เต็มอิ่ม หรือมีอาการเหนื่อยหอบบ่อยเพียงไร

- () ไม่มีอาการ
- () มีน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์ หรือเมื่อออกแรง
- () มีอาการมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ครั้ง/สัปดาห์
- () มีอาการทุกวัน
- () มีอาการเกือบตลอดเวลา ทำให้มีปัญหากับการทำกิจวัตรประจำวัน

2. ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา (ในช่วงกลางคืน) ท่านต้องลุกขึ้นมาไอ หายใจฝืดและแน่นหน้าอก หรือมีอาการเหนื่อยหอบบ่อยเพียงไร

- () ไม่มีอาการ
- () มีน้อยกว่า หรือเท่ากับ 2 ครั้ง/เดือน
- () มีมากกว่า 2 ครั้ง /เดือน
- () มีมากกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์
- () มีอาการเกือบทุกวัน

3. ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านใช้ยาบรรเทาอาการ (ยาขยายหลอดลม) บ่อยเพียงไร

- () ไม่ใช้
- () ใช้น้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์
- () ใช้เกือบทุกวัน
- () ใช้ทุกวัน
- () ใช้มากกว่า 4 ครั้ง/วัน ติดต่อกันตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป

4. ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านเคยรับการรักษาที่ห้องฉุกเฉินด้วยอาการหอบบ้างบ่อยเพียงใด

- () ไม่เคย
- () เคย 1 ครั้ง
- () เคย 2 ครั้ง
- () เคย 3 ครั้ง
- () เคย 4 ครั้ง

5. ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่โรคหอบหืดทำให้ท่านไม่สามารถทำงานที่เคยทำได้ ไม่ว่าจะเป็งานที่ทำ ที่โรงเรียนหรือที่บ้าน

- () ไม่เคยเลย
- () น้อยมาก
- () บางครั้ง
- () บ่อยมาก
- () ตลอดเวลา

ส่วนที่ 3 อัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออกโดยใช้ Peak Flow Meter

อัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก (PEFR)

(ผู้สัมภาษณ์กรอกข้อมูลเอง)

คู่มือการปฏิบัติตน สำหรับผู้ป่วยโรคหอบหืด

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคหอบหืด

ชื่อ.....นามสกุล.....

วัน/เดือน/ปี เกิด.....อายุ.....ปี

ส่วนสูง.....ซม.

เบอร์โทร. (มือถือ).....

ที่อยู่.....

เป็นโรคหอบหืดมาเป็นเวลา.....ปี



คำนำ

คู่มือการปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคหอบหืดเล่มนี้ จะทำให้ผู้ป่วยเข้าใจความหมายของโรค "หอบหืด" รู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการกำเริบของโรค รวมทั้งหลักการปฏิบัติตัว การหายใจ การหายใจที่ถูกต้อง และการฝึกกล้ามเนื้อที่ร่างกาย ในการหายใจ เพื่อให้อุณหภูมิของร่างกาย "หอบหืด" ได้อย่างถูกต้อง เพื่อชีวิตที่ดีได้ ห่างไกลโรคหอบ และมีความสุขตลอดไป

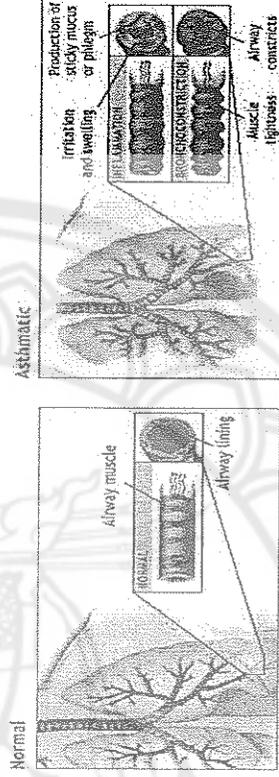
ด้วยความห่วงใยในสุขภาพ

ผู้ป่วยโรคหอบหืด

นางสาวแสงเดือน หาญเศรษฐ์

โรคหอบหืดเป็นอย่างไร

โรคหอบหืด เป็นโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม ทำให้หลอดลมของผู้ป่วย มีความไวต่อสิ่งกระตุ้นมากกว่าคนปกติ เมื่อเจอสสิ่งกระตุ้นหลอดลมจะหดเกร็ง ทำให้หลอดลมเล็กลง เยื่อเมือกในหลอดลมบวมขึ้น มีการหลั่งเมือกและเสมหะออกมาอุดกั้นในหลอดลม เป็นผลให้ผู้ป่วยมีอาการไอ หอบ แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงวี๊ด



หลอดลมคนปกติ

หลอดลมคนที่เป็นโรคหอบหืด

อาการของโรคหอบหืด เป็นอย่างไร

อาการของโรคหอบหืด จะเริ่มจาก แม่น้ำออก หายใจไม่ออก มีอาการไอ ในระยะแรกจะยังไม่เมื่อย หายใจเสียงวี๊ด โดยเฉพาะเวลากลางคืนหรือเช้ามืด ต่อมาจะมีเสมหะเหนียว

โรคหอบหืด เกิดขึ้นได้อย่างไร

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหอบหืด แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ

1. ปัจจัยภายในตัวผู้ป่วย ได้แก่

- 1.1 โรคภูมิแพ้ พบว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยโรคหอบหืดเกิดจากภูมิแพ้
- 1.2 กรรมพันธุ์ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดโรค ผู้ป่วยที่เป็นโรคหอบหืด มักจะมีประวัติบุคคลในครอบครัว ได้แก่ ครอบครัว เช่น พ่อ แม่ หรือญาติพี่น้องเป็นโรคภูมิแพ้ ซึ่งได้แก่ โรคหอบหืด โรคแพ้อากาศ โรคผิวหนังอักเสบ เป็นต้น

1.3 เพศ พบว่า เด็กที่อายุต่ำกว่า 10 ขวบ

เด็กผู้ชายเป็นโรคหอบหืดมากกว่า ส่วนผู้ใหญ่ ผู้หญิงเป็นโรคนี้นมากกว่าผู้ชาย

2. ปัจจัยภายนอก หรือสิ่งกระตุ้นต่างๆ ได้แก่

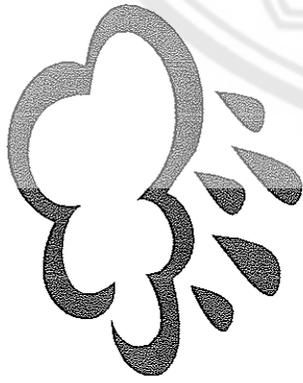


สารก่อภูมิแพ้ เช่น ไรฝุ่น เศษของขนสัตว์เลี้ยง ละอองเกสรต่างๆ และอาหารบางประเภท

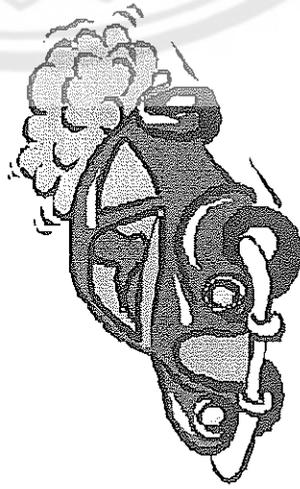


การติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ

จากเชื้อไวรัส เช่น ไข้หวัด หลอดลมอักเสบ เป็นต้น

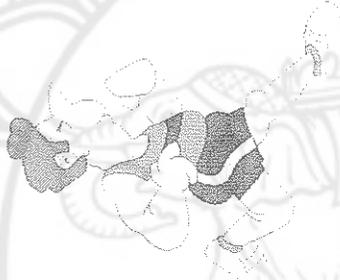


การเปลี่ยนแปลงของอากาศ เช่น อากาศหนาว เย็น ร้อน และ อากาศชื้น เป็นตัวกระตุ้นที่สำคัญ ที่ทำให้เกิดอาการหอบขึ้นได้



สิ่งระคายเคือง ได้แก่ ไรหรือควัน จากท่อไอเสีย รถยนต์ จาก โรงงานอุตสาหกรรม น้ำหอมกลิ่นฉุน ๆ จากกาบประกอบอาหาร คิวบ์บูห์รี่ เป็นต้น

การออกกำลังกาย จะกระตุ้นให้ ผู้ป่วยโรคหอบหืดบางรายเกิด อาการหอบ โดยเฉพาะการออกกำลังกายบางชนิด เช่น การเล่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วิ่ง ระยะเวลา



การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น โกรธ เสียใจ ดีใจ หัวเราะมากเกินไป ทำให้ผู้ป่วยบางราย เกิดอาการหอบหืดขึ้นได้



“ ปัจจัยกระตุ้นทั้งหลายนี้ จะทำให้เกิดอาการหอบหืดขึ้นมา ได้ ควรหลีกเลี่ยงหรือป้องกันด้วยการใช้ผ้าปิดปาก ปิดจมูก เพื่อป้องกันฝุ่น ควัน และเชื้อโรคต่างๆ”

การควบคุมโรคหอบหืดที่ได้ผลดี ประกอบด้วย

1. ด้านโภชนาการ

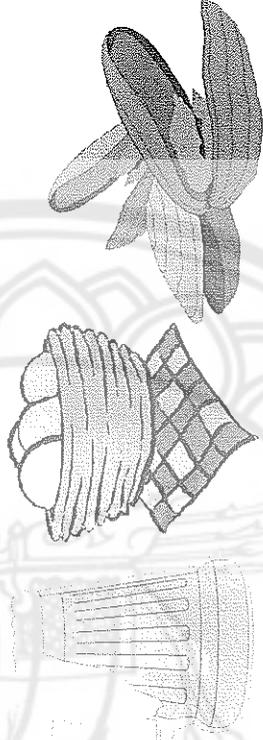
1.1 ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารจำพวกผักสดและผลไม้
มาก ๆ

1.2 รับประทานอาหารให้ถูกต้อง ครบ 5 หมู่ และ

ในปริมาณที่เหมาะสม

1.3 อาหารที่ป้องกันโรคหอบหืดหรือช่วยลดความรุนแรงของ
โรคหอบหืด ได้แก่ ข้าว ข้าวหอม ไรต์แดง วิตามินซี เบต้าแคโร
ทีน ผลไม้ ได้แก่ แอปเปิ้ล ส้ม สับปะรด น้ำส้มไซไฟร ได้แก่ น้ำดอก
ทานตะวัน เป็นต้น

1.4 อาหารที่กระตุ้นโรคหอบหืด ได้แก่ นม ไข่ ถั่วลิสง
ถั่วอื่นๆ ข้าวสาลี ปลา หอย ผลไม้แห้ง ผักกาดแห้ง ผักดอง
เครื่องเทศ ไวน์ เบียร์ น้ำมะนาว สีสผสมอาหาร สารกันบูด ผงชู
รส ดินประสิว (พบมากในเนนม) ทั้งหมดนี้อาจทำให้อาการของ
โรคหอบหืดรุนแรงขึ้นได้

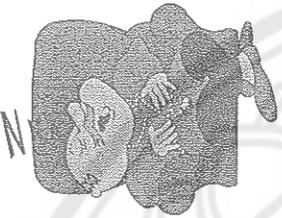
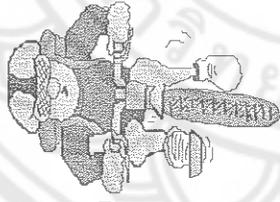


2. ด้านการออกกำลังกาย

ควรมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ค่อยเป็นค่อยไป ไม่
ควรหักโหม และมีการฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้คนไข้ได้ฝึกการ



หายใจ การออกกำลังกายเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคหอบหืดคือ การ
ว่ายน้ำ เดินออก กำลังกาย ชี่จักรยาน



4. การจัดการความเครียด

ผู้ป่วยโรคหอบหืดจึงต้องรู้จักจัดการกับความเครียด
ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าได้อย่างเหมาะสม เพราะ
ความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งที่กระตุ้นให้ผู้ป่วยมีอาการหอบกำเริบ
ได้

ผู้ป่วยควรนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง
ในผู้ป่วยที่หืดยากควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำหอมหรือสบเพราะในผู้ป่วย
โรคหอบหืดที่มีอาการหายใจเหนื่อยหอบการแลกเปลี่ยนออกซิเจนจะ
ไม่ปกติ การใช้น้ำหอมหรือสบจะมีผลลดการทำงานกล้ามเนื้อหายใจทำ
ให้มีอันตรายมากในผู้ป่วยโรคหอบหืด ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุด คือการดื่ม
เครื่องดื่มอุ่น ๆ ก่อนนอน หรืออาจฟังเพลงเบาๆช่วยให้อารมณ์สดชื่น
และหลับได้สนิทขึ้น ควรงดชา กาแฟ

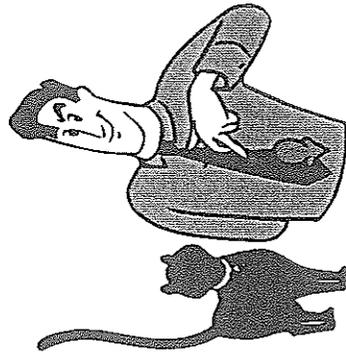


5. ด้านสิ่งแวดล้อมและการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น

ผู้ป่วยโรคหอบหืดควรหลีกเลี่ยงสิ่งระคายเคืองทางเดินหายใจ หรือสารก่อภูมิแพ้ เช่น ฝุ่น เกสรดอกไม้ หนู ขนสัตว์ เป็นต้น สิ่งระคายเคือง ได้แก่ กลิ่นสารเคมี ควันบุหรี่ ควันจากท่อไอเสีย รถยนต์ เป็นต้น ดังนั้นผู้ป่วยควรจัดสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

- ไม่ควรมีสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ภายในบ้าน
- ภายในห้องนอนควรสะอาด และมีอากาศถ่ายเท

ได้สะดวก



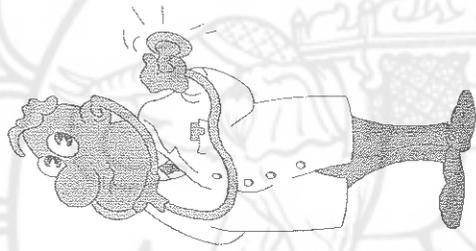
6. ด้านการปฏิบัติตัวตามแผนการรักษา

6.1 ควรใช้ยาทุกชนิดตามแผนการรักษาของแพทย์ เท่านั้น

6.2 ไม่ควรเพิ่มขนาดของยา ลดยา หรือหยุดยาเอง

6.3 ถ้าสำหรับผู้ได้รับยาหอบหืดรุนแรง ไม่ควรใช้ยาพ่นขยายหลอดลมติดต่อกันเกิน 3 ครั้งใน 1 ชั่วโมงและวันหนึ่งไม่ควรเกิน 10-12 ครั้ง และควรพ่นยาขยายหลอดลมชนิดสูดพ่นติดตัวเสมอ เพื่อสามารถใช้ได้ทันทีเมื่อเกิดอาการ

6.4 ควรไปรับการตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ



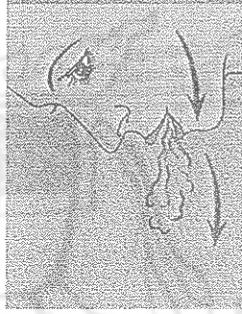
ยารักษาโรคหอบหืด แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. ยารักษาการอักเสบ (Anti-inflammatory) เป็นยาที่ใช้ในการรักษา มีฤทธิ์ในการระงับการอักเสบของหลอดลม ได้แก่ สเตียรอยด์ ซึ่งจะต้องใช้ยาทุกวันเป็นเวลานาน เมื่ออาการอักเสบดีขึ้น หลอดลม จะไม่ไวต่อสิ่งกระตุ้นอาการหอบหืดจะหายไปมากที่สุด อาการข้างเคียง ที่พบ ได้เช่น เสียงแหบ และมีฝ้าขาวในปาก ซึ่งป้องกันได้โดยบ้วนปากทุกครั้ง หลังพ่นยาสิ่งที่สำคัญ ไม่ควรหยุดยาเองเป็นอันขาด เพื่อให้ การรักษาได้ผลเต็มที่ และสามารถควบคุมอาการหอบได้
2. ยาขยายหลอดลม เป็นยาที่ใช้เพื่อบรรเทา โดยยากุ่มนี้ จะทำให้กล้ามเนื้อหลอดลมคลายตัว และทำให้หลอดลมขยายตัว ไม่มีผลในการอักเสบของหลอดลม อาการข้างเคียงของยา คือ อาจมีอาการใจสั่น มือสั่น หลังจากนั้นอาการสั่นจะหายเอง

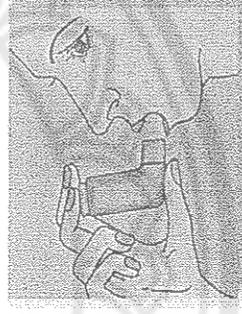
ขั้นตอนในการใช้ยาพ่น สเตียรอยด์



1. จับกระบอกยาในแนวตั้ง ถอดฝาครอบออก เขย่าในแนวตั้งแรง ๆ ให้ยาเข้ากัน



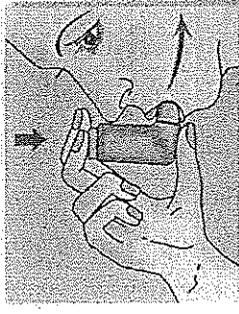
2. หายใจออกทางปาก



3. ให้ปากกระบอกยาอยู่ห่างจากปาก 1-2 นิ้ว



4. อมปากกระบอกยา
ให้สนิท



5. กดยา 1 ครั้งพร้อมกับ
หายใจออกทางปากช้า ๆ ลึก ๆ
ทันที เพื่อให้ยาเข้าไปตามลม
หายใจ

6. กัดลมหายใจไว้ประมาณ 10 วินาที

ถ้าต้องพ่นซ้ำ ให้เว้นระยะ 1 นาที ก่อนเริ่มพ่น
ครั้งต่อไปเมื่อใช้เสร็จแล้วต้องปิดฝา และเก็บไว้
ในที่ไม่ถูก

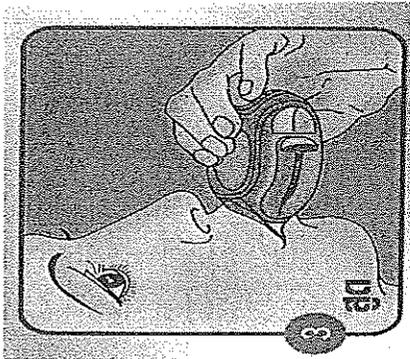
ขั้นตอนการใช้ยาสูด แอคคิวเฮลเลอร์



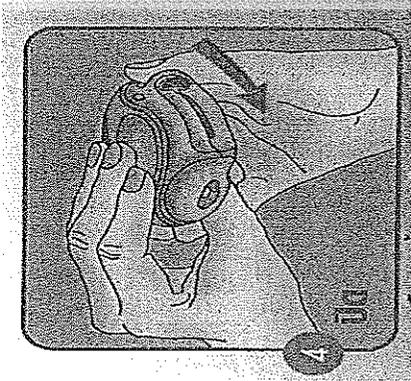
1. เปิด เครื่องแอคคิวเฮลเลอร์
โดยใช้มือข้างหนึ่งจับที่ตัวเครื่อง
ด้านนอกไว้ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือ
ของอีกมือหนึ่งวางที่ร่อง ดันนิ้ว
หัวแม่มือในทิศทางออกจกจากตัว
ไปจนสุด



2. เสือน ถือเครื่องไว้ โดย
ให้ด้านปากกระบอกหันเข้า
หาตัว ดันแกนเลื่อนออก
ไปจนสุด จนได้ยินเสียง
“คลิก”



3. สูด หายใจออกให้สุด ระวัง
 อย่างกลมหายใจเข้าไปใน
 เครื่อง อมปากกระบอกยาให้
 สนิท สูดลมหายใจเข้าทางปาก
 ให้ลึกและเต็มที กลืนหายใจไว้
 ประมาณ 10 วินาที แล้วค่อยๆ
 หายใจออกช้า ๆ



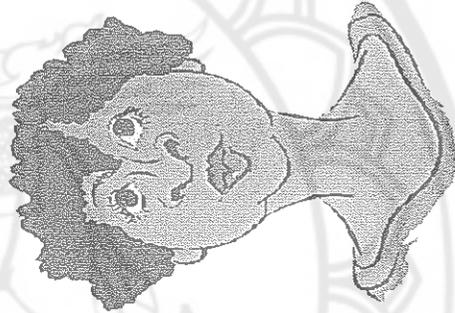
4. ปิด โดยวางหัวแม่มือลงบนร่อง
 แล้วเลื่อนกลับเข้าจนสุด เมื่อเครื่อง
 ถูกปิด จะมีเสียง "คลิก" ตัวแกนวจะ
 เลื่อนคืนกลับที่ตำแหน่งเดิม และจะ
 ถูกตั้งเครื่องใหม่โดยอัตโนมัติ
 เพื่อพร้อมใช้งานได้ในครั้งต่อไป

ทำไมผู้ป่วยโรคหอบหืด ต้องฝึกการหายใจ

การหายใจอย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ จะใช้ในช่วงที่มี
 อาการหอบหืด ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยใช้พลังงานในการหายใจน้อยลง
 เห็นอหอบลดลง และการฝึกกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ ก็จะมี
 ทำให้ การหายใจมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1. การหายใจออกโดยการทำปากจู๋หรือจับปากคล้าย

ฉิวปาก

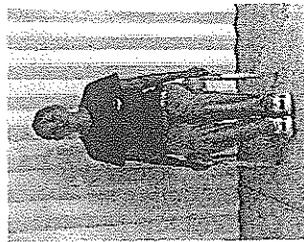


1. หายใจเข้าทางจมูก
 ปิดปากแน่น
2. หายใจออกช้า ๆ ทางปาก
 ขณะทำปากจู๋ให้หายใจออก
3. หายใจเข้า-ออก เป็นอัตราส่วน
 1 ต่อ 2 (หายใจเข้า 2 วินาที หายใจออก
 4 วินาที)

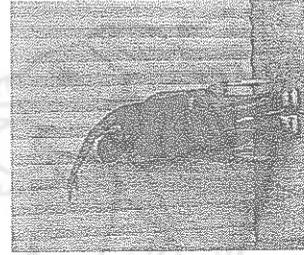
“บ้วนปากทุกครั้งหลังจากที่ใช้”

4. ฝึกวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น
 ครั้งละ 5-10 นาที สัปดาห์

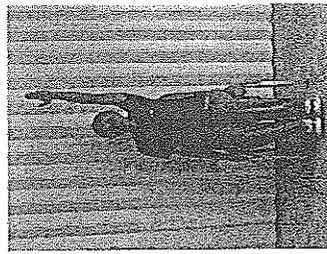
2. การออกกำลังกายบริหารทรงออก
ท่าที่ 1 ยืดทรงออกด้านข้าง



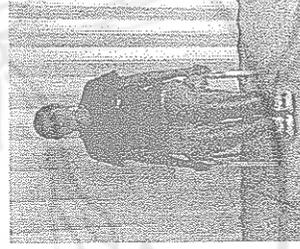
1. นั่งตัวตรง ๆ



3. เอียงตัวมาด้านข้างให้
มากที่สุดพร้อมหายใจ



2. ยกแขนข้างขึ้นเหนือ



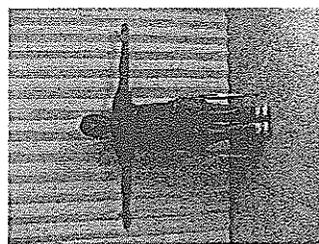
4. กลับมาอยู่ท่าเดิม
พร้อมหายใจออก

5. ทำสลับกันทง 2 ข้าง

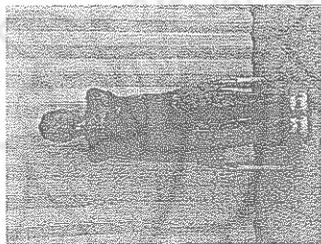
ท่าที่ 2 ยืดทรงออกด้านหน้า



1. เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างมา
ประกบกันด้านหน้าเสมอ

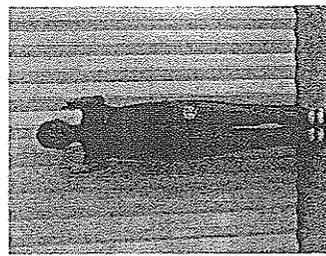
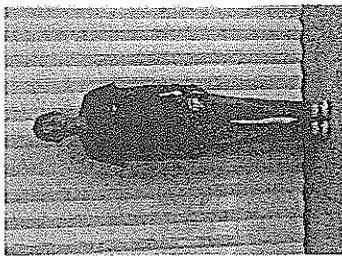


2. ค่อยๆ กางแขนไปด้านข้าง
พร้อมๆ กับสูดหายใจเข้าทางจมูก
ให้เต็มที



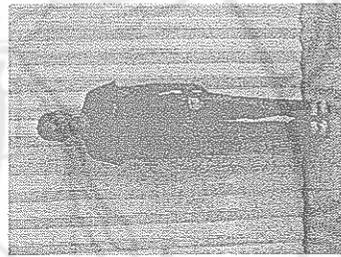
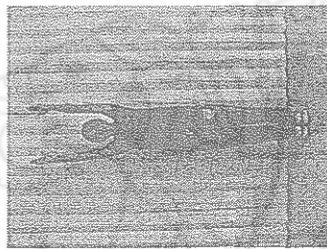
3. ค่อยๆ หุบแขนกลับเข้ามาที่
เดิมพร้อมกับค่อยๆ หายใจออก
ทางปาก (ทำปากคล้ายฉีวปาก)

ท่าที่ 3 ยึดทรงออกขึ้น



1. ยืนกางขาเล็กน้อย

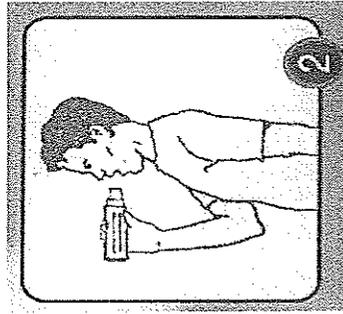
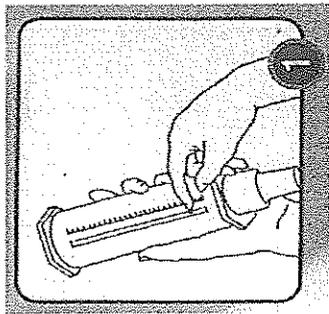
2. ค่อย ๆ ยกแขนไปด้านหน้า



3. ค่อย ๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ
พร้อมกับสูดหายใจเข้าทางจมูก
ให้เต็มที่

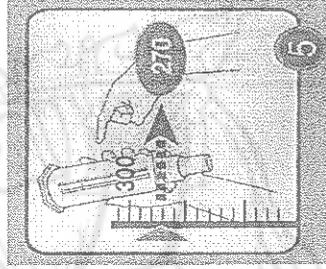
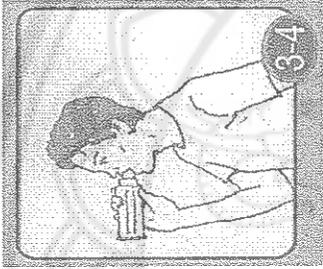
4. ค่อย ๆ เอาแขนลงมาไว้ข้าง
ลำตัวพร้อมกับหายใจออก
ทางปาก (ทำปากคล้ายฉีดยาก)

วิธีการใช้ พีค โฟลว์ มิเตอร์ (Peak Flow Meter)



1. เลือกเข็มสีมาอยู่ที่
ตำแหน่งต่ำสุด

2. นั่งหรือยืนตัวตรง (ควรอยู่
ในท่าเดียวกันทุกครั้งที่ใช้)
ถือเครื่องวัดอยู่ในแนวราบ
ระวังอย่าให้นิ้วชี้ขวางเข็มสี



- หายใจเข้าไปให้เต็มทีแล้วกลืนไว้
- อมท่อเป่าให้ริมฝีปากแนบสนิท เป่าลมออกจากปอดให้แรงและเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

- อ่านค่าที่ได้จากเข็มสีที่
- ทำซ้ำตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1-5 อีก 2 ครั้งแล้วบันทึกค่าที่ดีที่สุด

กรุณาทำเครื่องหมาย X ในวันที่ท่านมีอาการเกิดขึ้น
 เดือน.....

วันที่	มีอาการ หอบ กลางวัน	มีอาการ หอบ กลางคืน	ต้องใช้ ยาขยาย หลอดลม	ต้องไป ห้อง ฉุกเฉิน	มีอาการ กำเริบถึง ขั้นไม่ สามารถ ทำ กิจกรรม ได้	สมรรถภาพ ปกติ	หมายเหตุ
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

วันที่	มีอาการ หอบ กลางวัน	มีอาการ หอบ กลางคืน	ต้องใช้ ยาขยาย หลอดลม	ต้องไป ห้อง ฉุกเฉิน	มีอาการ กำเริบถึง ขั้นไม่ สามารถ ทำ กิจกรรม ได้	สมรรถภาพ ปกติ	หมายเหตุ
17							
18							
19							
20							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

กรุณาทำเครื่องหมาย X ในวันที่ท่านมีอาการเกิดขึ้น
เดือน.....

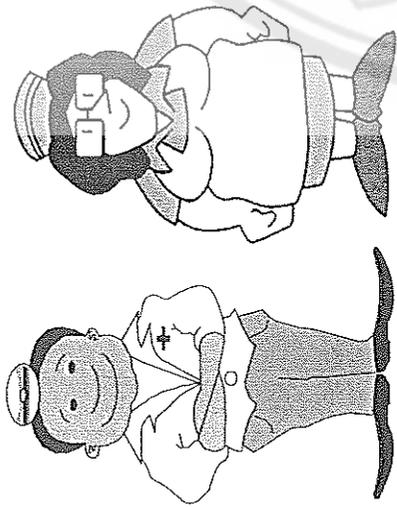
วันที่	มีอาการ หอบ กลางวัน	มีอาการ หอบ กลางคืน	ต้องใช้ ยาขยาย หลอดลม	ต้องไป ห้อง ฉุกเฉิน	มีอาการ กำเริบถึง ขั้นไม่ สามารถ ทำ กิจกรรม ได้	สมรรถภาพ ปอด	หมายเหตุ
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

วันที่	มีอาการ หอบ กลางวัน	มีอาการ หอบ กลางคืน	ต้องใช้ ยาขยาย หลอดลม	ต้องไป ห้อง ฉุกเฉิน	มีอาการ กำเริบถึง ขั้นไม่ สามารถ ทำ กิจกรรม ได้	สมรรถภาพ ปอด	หมายเหตุ
17							
18							
19							
20							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

กรุณาทำเครื่องหมาย X ในวันที่ท่านมีอาการเกิดขึ้น
 เดือน.....

วันที่	มีอาการ หอบ กลางคืน	มีอาการ หอบ กลางวัน	มีอาการ หอบ กลางคืน	ต้องใช้ ยาขยาย หลอดลม	ต้องไป ห้อง ฉุกเฉิน	มีอาการ กำเริบถึง ขั้นไม่ สามารถ ทำ กิจกรรม ได้	สมรรถภาพ ปอด	หมายเหตุ
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

วันที่	มีอาการ หอบ กลางวัน	มีอาการ หอบ กลางคืน	ต้องใช้ยา ขยาย หลอดลม	ต้องไป ห้อง ฉุกเฉิน	มีอาการ กำเริบถึง ขั้นไม่ สามารถ ทำ กิจกรรม ได้	สมรรถภาพ ปอด	หมายเหตุ
17							
18							
19							
20							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							



“ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านในการดูแล
ตนเองแล้วท่านจะควบคุมโรคหอบหืด
ได้ดีขึ้น”

เอกสารอ้างอิง

- ชัยเวช นุชประยูร. (2552). การเปลี่ยนแปลงของอากาศกับ
อาการกำเริบของโรคหืด. วารสารชมรมผู้ป่วยโรคหืด
และศูนย์สุขภาพปอด, 15 (54), 7.
คำเกิง ตันธรรมจาริก. (2550). โรคหอบหืด. วิชาสุขภาพจุฬาลงกร,
(36), 50-51.
เปี่ยมลาภ แสงสายัณห์. (2549). หอบหืดออกกำลังกายได้
หรือไม่. วารสารชมรมผู้ป่วยโรคหืด, 14(44), 2-3.
พิพัฒน์ ชูรวเวช และนพมาศ ชูรวเวช. (2551). **รู้ทันอันตราย
โรคภูมิแพ้ (พิมพ์ครั้งที่ 2).** กรุงเทพฯ: บัณฑิต ฟู ยู.
มานพ ประภาษานนท์. (2550). **กายภาพบำบัด หยุดโรค
ด้วยตนเอง (พิมพ์ครั้งที่ 2).** กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
สิรินันท์ บุญยะสิทธิ์พรณ และเฉลิมชัย บุญยะสิทธิ์พรณ. (2551).
โรคภูมิแพ้ (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

ภาคผนวก ค ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างตามการจับคู่

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างตามการจับคู่ (matching) ในรายละเอียดของ อายุ เพศ อาชีพ และค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก ของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ป่วยโรคหอบหืด

คู่ที่	ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	อายุ	52	50
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	68.87	71.15
2	อายุ	39	36
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	49.77	54.99
3	อายุ	33	30
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	70.50	72.83
4	อายุ	45	46
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	72.87	67.22
5	อายุ	40	40
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	65.47	79.10
6	อายุ	48	49
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	72.46	78.95

คู่ที่	ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
7	อายุ	42	43
	เพศ	ชาย	ชาย
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	58.33	61.09
8	อายุ	47	50
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	69.36	61.31
9	อายุ	47	49
	เพศ	ชาย	ชาย
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	58.82	62.05
10	อายุ	35	34
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	58.99	63.55
11	อายุ	33	37
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	75.71	62.28
12	อายุ	41	43
	เพศ	ชาย	ชาย
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	45.97	33.78

คู่มือ	ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
13	อายุ	38	35
	เพศ	ชาย	ชาย
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	64.54	68.73
14	อายุ	28	32
	เพศ	ชาย	ชาย
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	72.15	77.90
15	อายุ	52	52
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	76.53	71.41
16	อายุ	56	55
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	63.33	64.40
17	อายุ	59	58
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	45.78	36.11
18	อายุ	39	45
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	71.59	57.97

คู่มือ	ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
19	อายุ	57	59
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	66.91	72.94
20	อายุ	49	44
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	48.15	66.71
21	อายุ	49	46
	เพศ	ชาย	ชาย
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	53.21	66.71
22	อายุ	32	33
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	รับจ้าง	รับจ้าง
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	61.79	77.44
23	อายุ	43	44
	เพศ	ชาย	ชาย
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	73.28	65.61
24	อายุ	54	57
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	78.41	77.85

คู่ที่	ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
25	อายุ	45	47
	เพศ	ชาย	ชาย
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	71.10	79.04
26	อายุ	42	48
	เพศ	ชาย	ชาย
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	70.12	78.49
27	อายุ	37	35
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	64.43	65.57
28	อายุ	48	52
	เพศ	ชาย	ชาย
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	69.03	66.00
29	อายุ	32	45
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	ทำนา	ทำนา
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	62.10	52.78
30	อายุ	27	32
	เพศ	หญิง	หญิง
	อาชีพ	รับจ้าง	รับจ้าง
	ค่าอัตราการไหลสูงสุดของอากาศขณะหายใจออก	74.51	62.32

ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงสุวรรณี อุทัยแสงสุข รองคณบดีฝ่ายการคลัง
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
2. นายแพทย์ธนาวุฒิ หิรัญธนาวิวัฒน์ นายแพทย์ปฏิบัติการ โรงพยาบาลงโกรภค
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สันตยากร รองคณบดีฝ่ายยุทธศาสตร์แผนงานและ
วิเทศสัมพันธ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
4. ดร. จันทกานต์ กาญจนเวทวงศ์ อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
5. ดร.สายชล จันทรวิจิตร อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช



ภาคผนวก จ เอกสารประกอบการวิจัย



หนังสือแสดงความยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัย
กรณีทีอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นผู้ที่บรรลุนิติภาวะ
INFORMED CONSENT FORM

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในการปฏิบัติตนต่อระดับการควบคุมโรค

ของผู้ป่วยโรคหอบหืด

วันที่คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ข้าพเจ้า(นาย/นาง/นางสาว).....อยู่บ้านเลขที่.....
ชอย.....ถนน.....แขวง/ตำบล.....
เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
บัตรประชาชน/ข้าราชการเลขที่.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับเอกสารและคำอธิบายจากผู้วิจัยถึง
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีวิจัย อันตรายหรืออาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยหรือจากยาที่ใช้ รวมทั้ง
ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว ผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆที่ข้าพเจ้าสงสัย
ด้วยความเต็มใจไม่ปิดบัง ไม่ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้าพเจ้าอนุญาตให้ผู้วิจัยเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัว
ข้าพเจ้าได้ตามที่ผู้วิจัยเห็นสมควร ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการนี้โดยความสมัครใจ และมีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกการเข้า
ร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้

ผู้วิจัยและ/หรือผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยขอให้คำรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับข้าพเจ้าเป็นความลับ
และจะเปิดเผยเฉพาะในรูปที่เป็นการสรุปการวิจัย โดยไม่ระบุตัวบุคคลผู้เป็นเจ้าของข้อมูล และหากเกิดอันตราย
หรือความเสียหายอันเป็นผลจากการวิจัยต่อข้าพเจ้า ผู้วิจัยและ/หรือผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยจะจัดการ
รักษาพยาบาลให้จนกลับคืนสภาพเดิม และจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดในการรักษาพยาบาลรวมทั้งชดใช้
ค่าเสียหายอื่นถ้าหากมี

ผู้วิจัยแจ้งด้วยว่าข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับผู้วิจัย นางสาวแสงเดือน หาญครุฑ ได้ที่ โรงพยาบาลกชโศก
อำเภอ กชโศก จังหวัดสุโขทัย 64170 โทรศัพท์ 055-691152 ต่อ 111 หรือ 087-5714573 โทรสาร -

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ จึงได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วย
ความเต็มใจ

ลงนาม.....อาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

()

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(นางสาวแสงเดือน หาญครุฑ)

ลงนาม.....พยาน

()

ลงนาม.....พยาน

()