



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก
เอกสารรับรองโครงการ



เอกสารเลขที่ 006/2553

เอกสารรับรองโครงการวิจัย
โดย
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง : ผลของการส่งเสริมการเรียนรู้ในการจัดการอาการเหนื่อยล้า
ในสตรีมีครรภ์ (Effect of Learning Enhancement in Fatigue Management Among Pregnant
Women)

ของ : นางสาวฤติกา คำมูลตา

สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการผดุงครรภ์ชั้นสูงแผน ก.
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
ภัยอันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2554

หนังสือออกวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2553

ลงนาม..... ลงนาม.....
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ) (รองศาสตราจารย์ ดร.ชนารักษ์ สุวรรณประไพศ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่ ชร 0027.102/ ๒๒๗๙๐



โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
1039 ถนนสถานพยาบาล อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงราย 57000

๑๐ สิงหาคม 2553

เรื่อง แจ้งอนุญาตให้ดำเนินการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ้างถึง หนังสือ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ ศร 6393 (7)/3135 ลงวันที่ 29 มิถุนายน 2553 และ
หนังสือ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ ศร 6393 (7)/3224 ลงวันที่ 1 กรกฎาคม 2553

ตามที่นางสาวกฤติกา คำมูลดา นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผดุงครรภ์ชั้นสูง แผนก ภาศปกติ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ส่งเอกสาร โครงร่างการวิจัยเรื่อง “ผลของการส่งเสริมการเรียนรู้ในการจัดการอาหารเหนือล้ำในสตรีมีครรภ์” เพื่อขอรับการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยและขออนุญาตดำเนินการวิจัยในโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ ตามหนังสือที่อ้างถึง ความละเอียดทราบแล้วนั้น

โรงพยาบาลเชียงรายฯ โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการศึกษาวิจัยทางชีวเวชศาสตร์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าวของท่าน โดยใช้วิธีพิจารณาโครงการแบบด่วน มีมติเห็นชอบอนุญาตโดยหลักการให้ดำเนินการวิจัยในโรงพยาบาลเชียงรายฯ ได้ เนื่องจากเป็นโครงการ ที่มีประโยชน์ และไม่ก่ออันตรายใดๆ ต่อตัวอาสาสมัคร ทั้งนี้คณะกรรมการฯ มีมติให้ยกเว้นค่าบริหารจัดการจำนวน 5,000 บาท และค่าธรรมเนียมการพิจารณาโครงการจำนวน 5,000 บาท เนื่องจากเป็นโครงการวิจัยของนักศึกษาที่ไม่ได้รับทุนสนับสนุนจากแหล่งทุนใดๆ จึงได้ออกเอกสารรับรองเชิงจริยธรรมไว้เป็นหลักฐานช่วงเวลาการรับรอง ระหว่างวันที่ 28 กรกฎาคม 2553 ถึงวันที่ 27 กรกฎาคม 2554

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุทัศน์ ศรีวิไล)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

งานวิจัยเพื่อการพัฒนา และการจัดการความรู้ กลุ่มภารกิจพัฒนาระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

ผู้ประสานงาน: นายสง่า อินทะจักร นักวิชาการสาธารณสุข

โทร 0 537 113 00 ต่อ 2145 หรือ 1725 E-mail: SNMTH@Yahoo.Com

สำเนาเรียน 1. หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล 2. หัวหน้ากลุ่มงานสูติ นรีเวชกรรม 3. นางสาวกฤติกา คำมูลดา

ที่ ชร 0027.102/ 22๖๖1



เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการพิจารณาด้านจริยธรรมในการศึกษาวิจัยทางชีวเวชศาสตร์

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

คณะกรรมการพิจารณาด้านจริยธรรมในการศึกษาวิจัยทางชีวเวชศาสตร์ โรงพยาบาลเชียงราย-
ประชานุเคราะห์ ขอรับรองว่า

โครงการวิจัย : ผลของการส่งเสริมการเรียนรู้ในการจัดการอาหารหมักในสตรีมีครรภ์

ผู้วิจัย : นางสาวกฤติกา คำมูลตา

สังกัด : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้รับการพิจารณาแล้ว เห็นว่า ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่
อาสาสมัครที่เข้าร่วมการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ตามขอบข่ายของ
โครงการวิจัย ที่เสนอได้ ระหว่างวันที่ 28 กรกฎาคม 2553 ถึงวันที่ 27 กรกฎาคม 2554

ออกให้ ณ วันที่ 10 สิงหาคม 2553

ลงนาม.....

(นายแพทย์วิฑูรย์ พงศ์สุรเชษฐ์)

ประธานกรรมการพิจารณาด้านจริยธรรม

ในการศึกษาวิจัยทางชีวเวชศาสตร์

ลงนาม.....

(นายแพทย์สุทัศน์ ศรีวิไล)

ผู้อำนวยการ

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

ภาคผนวก ข

เอกสารพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารแจ้งข้อมูลเข้าร่วมการศึกษาสำหรับผู้เข้าร่วมศึกษา

(สำหรับกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ในการจัดการอาการเหนื่อยล้า)

ส่วนที่ 1 เอกสารแจ้งแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

ดิฉัน นางสาวกฤติกา คำมูลตา นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาลัทธิศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการผดุงครรภ์ชั้นสูง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการศึกษาวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการส่งเสริมการเรียนรู้ในการจัดการอาการเหนื่อยล้าในสตรีมีครรภ์” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมการเรียนรู้ในการจัดการอาการเหนื่อยล้าในสตรีมีครรภ์ ซึ่งประโยชน์ที่ท่านจะได้รับจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ ได้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับอาการเหนื่อยล้า รวมทั้งสามารถใช้แนวทางในการจัดการเพื่อลดอาการเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อช่วยลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นทั้งต่อท่านและทารกในครรภ์ อีกทั้งเพื่อป้องกันไม่ให้อาการเหนื่อยล้าเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องไปจนถึงระยะคลอดและหลังคลอด

โครงการศึกษาวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ทำการศึกษาในสตรีมีครรภ์ที่มีอายุครรภ์ระหว่าง 32-38 สัปดาห์ รวมทั้งเข้ารับการฝากครรภ์ ณ หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จำนวน 52 ราย เนื่องจากท่านมีคุณสมบัติดังกล่าว ผู้วิจัยจึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยจะขอให้ท่านตอบแบบประเมินอาการเหนื่อยล้า หากพบว่าท่านมีอาการเหนื่อยล้าระดับปานกลางถึงสูง ท่านจะได้รับคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ และได้รับการสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ท่านจะได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความหมาย ผลกระทบ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและเทคนิคการจัดการอาการเหนื่อยล้าตามปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยจะให้การส่งเสริมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 เมื่อท่านมาฝากครรภ์เมื่ออายุครรภ์ 32-34 สัปดาห์ ครั้งที่ 2 เมื่อท่านมาฝากครรภ์เมื่ออายุครรภ์ 34-36 สัปดาห์ ใช้เวลาแต่ละครั้ง 30-45 นาที นอกจากนั้นท่านจะได้รับคู่มือการจัดการอาการเหนื่อยล้าในสตรีมีครรภ์ ผู้วิจัยจะโทรศัพท์ติดตามเพื่อซักถามอาการ ปัญหาของการจัดการ

อาการเหนื่อยล้าของท่าน และส่งเสริมการเรียนรู้เพิ่มเติม โดยจะทำการโทรศัพท์ติดตามภายหลังการให้ข้อมูลครั้งที่หนึ่ง 1 สัปดาห์ และภายหลังให้ข้อมูลครั้งที่สอง 1 สัปดาห์ โดยระหว่างการเข้าร่วมโครงการ หากท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการจัดการเพื่อลดอาการเหนื่อยล้า ท่านสามารถโทรศัพท์ปรึกษาผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยจะขอให้ท่านตอบแบบประเมินอาการเหนื่อยล้าอีกครั้งเมื่อท่านมาฝากครรภ์เมื่ออายุครรภ์ 36-38 สัปดาห์ โดยใช้ระยะเวลาในการเข้าร่วมโครงการศึกษาประมาณ 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยเชื่อว่าผลที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ท่านได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ในการจัดการอาการเหนื่อยล้าด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งท่านจะไม่มีความเสี่ยงหรือความไม่สุขสบายใดๆเกิดขึ้นขณะเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน โดยท่านจะไม่สูญเสียประโยชน์หรือค่าใช้จ่ายใดๆ หากท่านไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการหรือต้องการบอกเลิกหรือยุติการเข้าร่วมโครงการ ท่านสามารถแจ้งกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องอธิบายเหตุผล และจะไม่มีผลกระทบต่อการดูแลที่ท่านพึงจะได้รับ นอกจากนี้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับ ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อจริงของท่าน การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะนำเสนอในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น ส่วนสิทธิประโยชน์อื่นๆอันเกิดจากผลการวิจัย จะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ซึ่งผู้วิจัยจะดำเนินการอย่างรัดกุม

ในระหว่างที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย หากท่านมีข้อสงสัยประการใด ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัยคือ นางสาวกฤติกา คำมูลตา ได้ที่ 287 หมู่ 4 ตำบลบ้านคู อำเภอมือเมือง จังหวัดเชียงราย รหัสไปรษณีย์ 57100 โทรศัพท์ 089-7010135 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ กันธรักษา ที่ 0-5394-5019 และ 0-5394-5039 (ในเวลาราชการ) หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามได้ที่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0-5394-5033 ในเวลาราชการ

หากท่านยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย โปรดลงนามในเอกสารแสดงความยินยอม และผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ลงนาม..... (ผู้วิจัย)

(นางสาวกฤติกา คำมูลตา)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ส่วนที่ 2 เอกสารแสดงความยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

ข้าพเจ้า นาง/นางสาว..... ได้รับ
ข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับโครงการศึกษาวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการส่งเสริมการเรียนรู้ใน
การจัดการอาคารหนี้อัลฟ่าในสตรีมีครรภ์” ในครั้งนี้ตามที่ผู้วิจัยได้อธิบายให้ทราบ (หรือข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นด้วยตนเอง) ข้าพเจ้ายินดีที่จะเข้าร่วมโครงการศึกษาวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ และลง
ลายมือชื่อไว้เพื่อเป็นหลักฐานประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการ

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้วิจัย)

(นางสาวกฤติกา คำมูลตา)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เอกสารคำชี้แจงข้อมูลเข้าร่วมการศึกษาสำหรับผู้เข้าร่วมศึกษา

(สำหรับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ)

ส่วนที่ 1 เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

ดิฉัน นางสาวกฤติกา คำมูลตา นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาลัทธิศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการผดุงครรภ์ชั้นสูง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการศึกษาวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการส่งเสริมการเรียนรู้ในการจัดการอาการเหนื่อยล้าในสตรีมีครรภ์” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมการเรียนรู้ในการจัดการอาการเหนื่อยล้าในสตรีมีครรภ์ ซึ่งประโยชน์ที่ท่านจะได้รับภายหลังสิ้นสุดการศึกษาคือ ท่านจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาการเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นในสตรีมีครรภ์ รวมทั้งแนวทางในการจัดการเพื่อลดอาการเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

โครงการศึกษาวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ทำการศึกษาในสตรีมีครรภ์ที่มีอายุครรภ์ระหว่าง 32-38 สัปดาห์ รวมทั้งเข้ารับการฝากครรภ์ ณ หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จำนวน 52 ราย เนื่องจากท่านมีคุณสมบัติดังกล่าว ผู้วิจัยจึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยจะขอให้ท่านตอบแบบประเมินอาการเหนื่อยล้า หากพบว่าท่านมีอาการเหนื่อยล้าระดับปานกลางถึงสูง ท่านจะได้รับคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ และได้รับการสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ท่านจะได้รับการพยาบาลจากพยาบาลในหน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ในการมาฝากครรภ์ตามปกติ ซึ่งในระหว่างการเข้าร่วมโครงการ หากท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการจัดการเพื่อลดอาการเหนื่อยล้า ท่านสามารถปรึกษาพยาบาลประจำหน่วยฝากครรภ์ได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยจะขอให้ท่านตอบแบบประเมินอาการเหนื่อยล้าอีกครั้งเมื่อท่านมาฝากครรภ์เมื่ออายุครรภ์ 36-38 สัปดาห์ หลังจากนั้นผู้วิจัยจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับความหมาย ผลกระทบ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและเทคนิคการจัดการอาการเหนื่อยล้าตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องนอกจากนั้นท่านจะได้รับคู่มือการจัดการอาการเหนื่อยล้าในสตรีมีครรภ์ การศึกษาค้างนี้ใช้ระยะเวลาประมาณ 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยเชื่อว่าผลที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ท่านได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ในการจัดการอาการเหนื่อยล้าด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งท่านจะไม่มีความเสี่ยงหรือความไม่สุขสบายใดๆ เกิดขึ้นขณะเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน โดยท่านจะไม่สูญเสียประโยชน์หรือค่าใช้จ่ายใดๆ หากท่านไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการหรือต้องการบอกเลิกหรือยุติการเข้าร่วมโครงการท่านสามารถแจ้งกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องอธิบายเหตุผล และจะไม่มีผลกระทบต่อการดูแลที่ท่านพึงจะได้รับ นอกจากนี้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับ ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อจริงของท่าน การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะนำเสนอในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น ส่วนสิทธิประโยชน์อื่นๆอันเกิดจากผลการวิจัย จะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ซึ่งผู้วิจัยจะดำเนินการอย่างรัดกุม

ในระหว่างที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย หากท่านมีข้อสงสัยประการใด ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัยคือ นางสาวกฤติกา คำมูลตา ได้ที่ 287 หมู่ 4 ตำบลบ้านคู อำเภอมือเมือง จังหวัดเชียงราย รหัสไปรษณีย์ 57100 โทรศัพท์ 089-7010135 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ กันธะรักษา ที่ 0-5394-5019 และ 0-5394-5039 (ในเวลาราชการ) หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามได้ที่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0-5394-5033 ในเวลาราชการ

หากท่านยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย โปรดลงนามในเอกสารแสดงความยินยอม และผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ลงนาม..... (ผู้วิจัย)

(นางสาวกฤติกา คำมูลตา)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ส่วนที่ 2 เอกสารแสดงความยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

ข้าพเจ้า นาง/นางสาว..... ได้รับ
ข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับโครงการศึกษาวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการส่งเสริมการเรียนรู้ใน
การจัดการอาคารหนี้อัลฟ่าในสตรีมีครรภ์” ในครั้งนี้ตามที่ผู้วิจัยได้อธิบายให้ทราบ (หรือข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นด้วยตนเอง) ข้าพเจ้ายินดีที่จะเข้าร่วมโครงการศึกษาวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ และลง
ลายมือชื่อไว้เพื่อเป็นหลักฐานประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการ

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้วิจัย)

(นางสาวกฤติกา คำมูลตา)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบบันทึกปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้าและวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าของสตรีมีครรภ์
3. แนวทางการติดตามทางโทรศัพท์เพื่อลดอาการเหนื่อยล้าในสตรีมีครรภ์
4. แบบสอบถามอาการเหนื่อยล้า
5. แผนการส่งเสริมการเรียนรู้
6. คู่มือจัดการอาการเหนื่อยล้าในสตรีมีครรภ์

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

1. อายุ..... ปี
2. สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ คู่ ☐ หย่า ☐ หม้าย
3. ศาสนา ☐ พุทธ ☐ คริสต์ ☐ อิสลาม ☐ อื่นๆ ระบุ.....
4. ระดับการศึกษา ☐ ไม่ได้เรียน ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา
☐ อาชีวศึกษา (ปวช/ปวส)
☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
☐ อื่นๆ ระบุ.....
5. อาชีพ ☐ รับจ้าง ☐ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
☐ ค้าขาย ☐ เกษตรกรรม
☐ แม่บ้าน ☐ อื่นๆ ระบุ.....
6. การทำงานบ้าน ☐ ทำคนเดียว ☐ มีผู้ช่วยเหลือ
7. รายได้ครอบครัวต่อเดือน.....บาท
8. ความเพียงพอของรายได้ ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ
9. ลักษณะครอบครัว ☐ ครอบครัวเดี่ยว ☐ ครอบครัวขยาย
10. การตั้งครรภ์ครั้งนี้เป็น ☐ ครรภ์ที่ 1 ☐ ครรภ์ที่ 2 ☐ ครรภ์ที่ 3

แบบบันทึกปัจจัยที่ทำให้เกิดการเหนี่ยวนำ และวิธีการจัดการอาการเหนี่ยวนำของสตรีมีครรภ์

การส่งเสริมการเรียนรู้ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ระดับอาการเหนี่ยวนำ

- ☐ ไม่มีอาการเหนี่ยวนำ
 ☐ มีอาการเหนี่ยวนำเล็กน้อย
☐ มีอาการเหนี่ยวนำปานกลาง
 ☐ มีอาการเหนี่ยวนำมาก

2. ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเหนี่ยวนำ

2.1 ปัจจัยทางด้านร่างกาย

.....

.....

2.2 ปัจจัยทางด้านจิตใจ

.....

.....

2.3 ปัจจัยทางด้านสถานการณ์

.....

.....

3. วิธีการจัดการอาการเหนี่ยวนำ

3.1 การจัดการปัจจัยทางด้านร่างกาย

.....

.....

3.2 การจัดการปัจจัยทางด้านจิตใจ

.....

.....

3.3 การจัดการปัจจัยทางด้านสถานการณ์

แนวทางการติดตามทางโทรศัพท์เพื่อลดอาการเหื่อยล้าในสตรีมีครรภ์
 ใช้เวลาในการโทรศัพท์แต่ละครั้งประมาณ 30 นาที
 การติดตามทางโทรศัพท์ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แนวคำถามการติดตามทางโทรศัพท์

1. กล่าวทักทายและแนะนำตัว
2. ภายหลังการใช้วิธีการจัดการอาการเหื่อยล้าตามปัจจัยที่ทำให้เกิด ท่านมีอาการเหื่อยล้าอยู่ในระดับใด

☐ ไม่มีอาการเหื่อยล้า	☐ มีอาการเหื่อยล้าเล็กน้อย
☐ มีอาการเหื่อยล้าปานกลาง	☐ มีอาการเหื่อยล้ามาก
3. อาการแสดงของอาการเหื่อยล้าที่เกิดขึ้นคืออะไร

4. ท่านคิดว่าอาการเหื่อยล้าเกิดขึ้นจากปัจจัยใด
 ปัจจัยด้านร่างกาย

แบบประเมินอาการเหนื่อยล้าของพิวจ์และคณะ (Pugh et al., 1999)

แปลเป็นภาษาไทยโดยจรัสศรี ชีระกุลชัย (2004)

คำอธิบายวิธีตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยคำถาม 30 ข้อ แต่ละข้อมีคำถามให้เลือกตอบ 4 ข้อ โปรดเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยขีดเครื่องหมาย / ลงในคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบเท่านั้น

เกณฑ์คำตอบมีดังนี้

ไม่รู้สึกเลย	หมายถึง	ไม่เคยมีอาการนั้นๆเกิดขึ้นกับท่านเลย
รู้สึกเล็กน้อย	หมายถึง	มีอาการนั้นๆเกิดขึ้นกับท่านเพียงเล็กน้อย
รู้สึกปานกลาง	หมายถึง	มีอาการนั้นๆเกิดขึ้นกับท่านปานกลาง
รู้สึกมาก	หมายถึง	มีอาการนั้นๆเกิดขึ้นในระดับสูง

ลำดับ	ข้อความ	ไม่รู้สึกเลย	รู้สึกเล็กน้อย	รู้สึกปานกลาง	รู้สึกมาก
1	ฉันรู้สึกว่ศีรษะของฉันหนักอึ้ง				
2	ฉันรู้สึกล้าไปทั้งตัว				
29	ฉันรู้สึกเหมือนแขนขาฉัน				
30	ฉันรู้สึกไม่สบาย				

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

แผนการส่งเสริมการเรียนรู้

เรื่อง	อาการเหนื่อยล้าในสตรีมีครรภ์
เวลาที่ใช้	30-45 นาที
ผู้สอน	นางสาวกฤติกา คำมูลดา นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาระบบสุขภาพชั้นสูง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้เรียน	สตรีมีครรภ์ที่เข้ารับการฝากครรภ์ในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จำนวน 1 ราย
วัตถุประสงค์ทั่วไป	1. เพื่อให้สตรีมีครรภ์มีความรู้ความเข้าใจ..... 2.
วัตถุประสงค์เฉพาะ	เมื่อสิ้นสุดการส่งเสริมการเรียนรู้ สตรีมีครรภ์สามารถ 1. อธิบายความหมาย..... 2.
หัวข้อเนื้อหา	1. ความหมาย อาการ..... 2.

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
1. สตรีมีครรภ์สามารถบอกความหมาย..... 2.....	อาการเหนื่อยล้าในสตรีมีครรภ์หมายถึง การที่สตรีมีครรภ์เกิดความรู้สึกว่ามีอาการอ่อนล้าและอ่อนแรงอย่างมากจนไม่สามารถทำงานหรือดูแลตนเองได้ตามปกติ	- ผู้วิจัยกล่าวทักทายสตรีมีครรภ์ - ผู้วิจัยถามสตรีมีครรภ์ว่าขณะตั้งครรภ์มีอาการเหนื่อยล้าเกิดขึ้นหรือไม่ และอาการเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สตรีมีครรภ์วิเคราะห์และเล่าถึงประสบการณ์การเกิดอาการเหนื่อยล้าในขณะตั้งครรภ์ - ผู้วิจัย..... 	- ภาพสไลด์พาาเวอร์พอยท์	- สตรีมีครรภ์สามารถอธิบาย.....

คู่มือการจัดการอาการเหนื่อยล้าของสตรีมีครรภ์



จัดทำโดย

กฤติกา คำมูลตา

ลิขสิทธิ์ของวิทยานิพนธ์
นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

Copyright© by Chiang Mai University
สาขาวิชาการพัฒนาระบบสุขภาพ

All rights reserved
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แนวทางการติดตามทางโทรศัพท์เพื่อลดอาการเหนื่อยล้าของสตรีมีครรภ์

การติดตามครั้งที่.....วัน.....เดือน.....พ.ศ.....

แนวคำถามการติดตามทางโทรศัพท์

1. กล่าวทักทายและแนะนำตัว
2. ภายหลังการใช้วิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าตามปัจจัยที่ทำให้เกิด ท่านมีอาการเหนื่อยล้าอยู่ในระดับ.....คะแนน
 () ไม่มีอาการเหนื่อยล้า () มีอาการเหนื่อยล้าเล็กน้อย
 () มีอาการเหนื่อยล้าปานกลาง () มีอาการเหนื่อยล้าสูง

3. อาการแสดงของอาการเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นคืออะไร

.....

.....

.....

.....

4.

.....

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

.....

.....

ภาคผนวก ง

รายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ ง-1 จำนวน ร้อยละ ระดับคะแนนอาการเหนื่อยล้าของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจำแนกตามอายุครรภ์ (n=52 คน)

ระดับคะแนนอาการเหนื่อยล้า	กลุ่มควบคุม (n=26)		กลุ่มทดลอง (n=26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุครรภ์ 32-34 สัปดาห์				
ระดับปานกลาง	26	100	26	100
ระดับสูง	-	-	-	-
(กลุ่มควบคุม range= 61-80 คะแนน $\bar{X}=69.46$, SD= 6.211)				
(กลุ่มควบคุม range= 64-86 คะแนน $\bar{X}=71.08$, SD= 7.065)				
อายุครรภ์ 36-38 สัปดาห์				
ระดับต่ำ	-	-	20	76.92
ระดับปานกลาง	26	100	6	23.08
(กลุ่มควบคุม range= 61-82 คะแนน $\bar{X}=75.73$, SD= 6.738)				
(กลุ่มควบคุม range= 40-68 คะแนน $\bar{X}=52.85$, SD= 9.464)				

ตารางที่ ๒-2 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์กลุ่มทดลองจำแนกตามปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการ
เหนื่อยล้า (n=52คน)

ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้า	จำนวน	ร้อยละ
ปัจจัยทางด้านร่างกาย		
พักผ่อนไม่เพียงพอ	20	76.92
อาการปวดหลัง	15	57.69
น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากเกินไป	13	50.00
รับประทานอาหารไม่เพียงพอ	10	38.46
เป็นหวัด	6	23.08
ปัจจัยด้านจิตใจ		
มีความกังวลและมีภาวะเครียด	19	73.08
กลัวการคลอด	10	38.46
ปัจจัยทางด้านสถานการณ์		
ถูกรบกวนแบบแผนการนอนหลับ	20	76.92
ไม่ได้ออกกำลังกาย	20	76.92
สภาวะแวดล้อมการทำงานไม่เหมาะสม	18	69.23
ขาดผู้ช่วยเหลือในการทำงาน	12	46.15

หมายเหตุ กลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้าได้มากกว่า 1 ปัจจัย

ตารางที่ ง-3 จำนวน และร้อยละของสตรีมีครรภ์กลุ่มทดลองจำแนกตามวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้า
(n=26 คน)

วิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้า	จำนวน	ร้อยละ
ปัจจัยทางด้านร่างกาย		
พักผ่อนอย่างเพียงพอ	20	76.92
จัดทำทางที่เหมาะสมเพื่อลดอาการปวดหลัง	15	57.64
ควบคุมน้ำหนักให้เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์	13	50.00
รับประทานอาหารอย่างเพียงพอ	10	38.46
รักษาอาการหวัด	6	23.08
ปัจจัยทางด้านจิตใจ		
ทำกิจกรรมที่ชอบและพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น	19	73.08
ปรึกษามีญาติ เพื่อน แพทย์หรือพยาบาล	10	38.46
ปัจจัยทางด้านสถานการณ์		
จัดการแบบแผนการนอนหลับ	20	76.92
ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น	12	46.15
จัดการกับสภาวะแวดล้อมการทำงาน	11	42.31
ออกกำลังกาย	8	30.77

หมายเหตุ กลุ่มตัวอย่างเลือกวิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าได้มากกว่า 1 วิธี

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย
2. รองศาสตราจารย์ถาวรศักดิ์ สมบูรณ์ คณะพยาบาลศาสตร์วิทยาลัยเชียงราย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรัสศรี ชีระกุลชัย ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. นางสาวเสาวนีย์ เหลี่ยมไตรรัตน์ งานการพยาบาลผู้ป่วยสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวกฤติกา คำมูลตา

วัน เดือน ปี เกิด

10 พฤศจิกายน 2515

ประวัติการศึกษา

พยาบาลศาสตรบัณฑิต (สาขาการพยาบาลและผดุงครรภ์)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2537

ประวัติการทำงาน

ปี พ.ศ. 2537-2539 พยาบาลวิชาชีพ 3 หอผู้ป่วยนรีเวชกรรม 1
งานการพยาบาลผู้ป่วยสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
ปี พ.ศ. 2539-2542 พยาบาลวิชาชีพ แผนกฉุกเฉิน
โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม
ปี พ.ศ. 2544-2545 พยาบาลวิชาชีพ แผนกผู้ป่วยนอก-ฉุกเฉิน
โรงพยาบาลเขลางค์-ราม
ปี พ.ศ. 2545-2548 พยาบาลควบคุมการติดเชื้อ
โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ศรีนครินทร์
ปี พ.ศ. 2549-ปัจจุบัน อาจารย์ประจำกลุ่มวิชามารดาทารกและผดุง
ครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์
วิทยาลัยเชียงราย