

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คำแนะนำตัว

ดิฉัน นางศิริพร มงคลถาวรชัย เป็นพยาบาลโรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขณะนี้กำลังศึกษาระดับปริญญาโทและทำวิจัยเรื่องความปวดเรื้อรังในผู้ใหญ่ที่มารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศรีนครินทร์ โดยศึกษาเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของความปวด กลวิธีการเผชิญความปวด พฤติกรรมความปวด และผลกระทบของความปวดต่อผู้ป่วยด้านต่างๆ ประโยชน์ที่ได้จากการศึกษาจะทำให้ได้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความปวดเรื้อรังมากขึ้น ซึ่งสามารถนำไปประกอบการวางแผนให้การดูแลผู้ที่มีความปวดเรื้อรังให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นต่อไป ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งในการให้ความจริงเกี่ยวกับความปวด เนื่องจากเป็นผู้มีประสบการณ์โดยตรงดังนั้นดิฉันจึงใคร่ขอสัมภาษณ์สิ่งที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตัวท่าน คำตอบที่ท่านให้จะไม่มีผิดหรือถูก ดิฉันขอรับรองว่าจะไม่กระทบต่อการรักษาพยาบาลที่ท่านได้รับและจะรักษาข้อมูลที่ได้ไว้เป็นความลับ ทั้งนี้จะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น

การสัมภาษณ์ครั้งนี้จะทำในช่วงเวลาที่ท่านรอกการตรวจรักษา โดยจะไม่เป็นอุปสรรคต่อการรับบริการของท่านแต่อย่างใด หากท่านมีปัญหาที่จะซักถามเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ ขอความกรุณาถามในช่วงสุดท้ายของการสัมภาษณ์

ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดีและขอขอบพระคุณที่ท่านเสียสละในการให้สัมภาษณ์ครั้งนี้ด้วย

ศิริพร มงคลถาวรชัย

แบบประเมิน

ความปวดเรื้อรังในผู้ใหญ่ที่มารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศรีนครินทร์

แบบประเมินที่ใช้ในการวิจัยชุดนี้มี 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยอายุ เพศ ศาสนา เชื้อชาติ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน การวินิจฉัยโรค

ส่วนที่ 2 ประกอบด้วย

2.1 แบบประเมินลักษณะเฉพาะของความปวดเรื้อรัง มีทั้งหมด 8 ข้อ เป็นความรู้สึกรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของความปวดเรื้อรังได้แก่ ระยะเวลาที่รับรู้ความปวด ความถี่ของความปวด บริเวณที่ปวด ความรุนแรง ลักษณะของอาการปวด อาการที่เกิดร่วมกับความปวด ปัจจัยที่ทำให้ความปวดรุนแรงขึ้น ปัจจัยที่ทำให้ความปวดทุเลาลง

2.2 แบบประเมินพฤติกรรมความปวด มีจำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อจำกัดในการทำกิจกรรม 2 ข้อ พฤติกรรมการเคลื่อนไหว 7 ข้อ การงีบหลับ 1 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินกลวิธีการเผชิญความปวดเรื้อรัง ประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญความปวดเรื้อรังด้านความคิด 6 ข้อ ด้านอารมณ์ 5 ข้อ ด้านพฤติกรรม 19 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์ผลกระทบของความปวดเรื้อรัง ประกอบด้วยพฤติกรรมที่เกิดขึ้น 11 ด้านได้แก่ การนอนหลับและพักผ่อน การแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ การเคลื่อนไหว และดูแลร่างกาย การบริหารจัดการภายในบ้าน การเคลื่อนย้ายร่างกาย การเข้าถึงคน การเดินและการขึ้นบันได การรู้สึกหรือตื่นตัว การสื่อสาร สันทนาการ และงานอดิเรก โภชนาการ

เลขที่ [] [] [] 1-3

แบบประเมิน

ความปวดเรื้อรังในผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศรีนครินทร์

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ป่วยที่มีความปวดเรื้อรัง โดยใส่เครื่องหมายลงในช่องว่างหน้าข้อความหรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบ

		สำหรับผู้วิจัย
1. อายุ.....ปี.....เดือน		[] [] 4-5
2. เพศ	[] 1 หญิง [] 2 ชาย	[] 6
3. ศาสนา	[] 1 พุทธ [] 2 คริสต์	[] 7
	[] 3 อิสลาม [] 8 อื่นๆ ระบุ.....	
4. เชื้อชาติ	[] 1 ไทย [] 8 อื่นๆ ระบุ.....	[] 8
5. สถานภาพสมรส	[] 1 โสด [] 2 คู่	[] 9
	[] 3 หม้าย [] 4 หย่า/แยกกันอยู่	
6. การศึกษาสูงสุด	[] 1 ไม่ได้เรียนหนังสือ	[] 10
	[] 2. ประถมศึกษาปีที่.....	
	[] 3. มัธยมศึกษาปีที่.....	
	[] 4. ประกาศนียบัตรวิชาชีพ/อนุปริญญา	
	[] 5.ปริญญาตรี	
	[] 6 สูงกว่าปริญญาตรี ระบุ.....	
7. อาชีพ	[] 1 เกษตรกรรม [] 2. ค้าขาย/ธุรกิจ	[] 11
	[] 3. แม่บ้าน [] 4. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	
	[] 5. รับจ้าง/กรรมกร [] 8. อื่นๆระบุ.....	
8. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท		[] [] 12-16
9. การวินิจฉัยโรค	[] 1 [] 2	[] 17
	[] 3 [] 4.	

ส่วนที่ 2 : แบบประเมินความปวดเรื้อรังประกอบด้วยแบบประเมินลักษณะเฉพาะของความปวดและแบบประเมินพฤติกรรมความปวด

2.1 แบบประเมินลักษณะเฉพาะของความปวด

คำชี้แจง :-เป็นแบบประเมินลักษณะเฉพาะของความปวดเรื้อรัง ซึ่งมีทั้งหมด 8 ข้อประกอบด้วยความรู้สึกรู้สึกและการรับรู้ของผู้ป่วยเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของความปวดเรื้อรัง ได้แก่ ระยะเวลาที่รับรู้ความปวด ความถี่ของความปวด บริเวณที่ปวด ความรุนแรง ลักษณะของอาการปวด อาการที่เกิดขึ้นร่วมกับความปวด ปัจจัยที่ทำให้ความปวดรุนแรงขึ้น และปัจจัยที่ทำให้ความปวดทุเลาลง -แบบประเมินนี้ผู้สัมภาษณ์เป็นผู้ถามข้อมูลจากผู้ป่วยและใส่เครื่องหมาย "/" ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบหรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ท่านเริ่มมีอาการปวดมานาน _____ ปี _____ เดือน

[] [] 18 - 19

2. ความถี่ของความปวดเป็นอย่างไร

[] 1 ปวดตลอดเวลา

[] 20

[] 2 ปวดเป็นพักๆ ทุกวัน

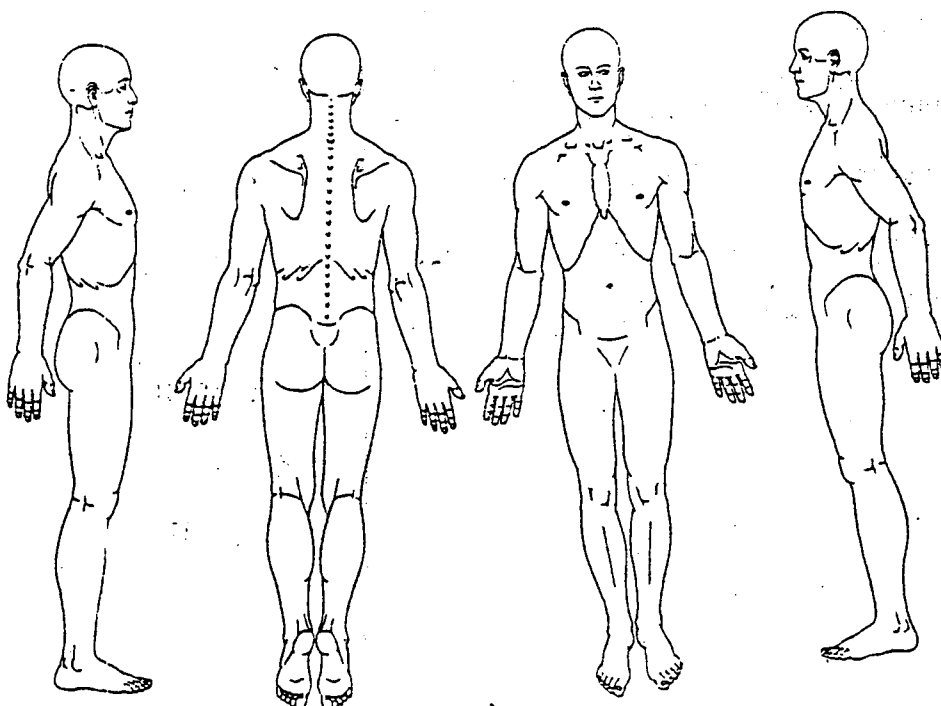
[] 3 ปวดเป็นพักๆ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

[] 4 ปวดเป็นพักๆ น้อยกว่า 3-4 ครั้งต่อเดือน

[] 5 ปวดเป็นพักๆ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน

3. บริเวณใดที่ท่านปวดรุนแรงมากที่สุดและรบกวนมากที่สุด กรุณากากบาทหรือระบายตำแหน่งที่ปวด

[] 22



4. ข้อ 4.1-4.3 เป็นการอธิบายถึงความรุนแรงของความปวดของท่าน ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกปวดและความทุกข์ทรมานเมื่อเปรียบเทียบกับเส้นตรง โดยส่วนที่ 1 จุดเริ่มต้นด้านซ้ายมือคือไม่มีความปวดเลยและจุดสิ้นสุดของเส้นตรงด้านขวามือคือ ปวดมากจนทนไม่ไหว ส่วนที่ 2 จุดเริ่มต้นด้านซ้ายมือคือ ไม่มีความทุกข์ทรมานเลยและจุดสิ้นสุดของเส้นตรงด้านขวามือคือ มีความทุกข์ทรมาน มากจนทนไม่ไหว

กรณาขีดเส้นตัดกับเส้นตรงตามการรับรู้และความรู้สึกที่แท้จริงของท่านดังตัวอย่าง

ส่วนที่ 1 ความรู้สึกปวด	_____	
0 ไม่มีความปวด		ปวดมากจนทนไม่ไหว 100
ส่วนที่ 2 ความทุกข์ทรมาน	_____	
0 ไม่มีความทุกข์ทรมาน		ทุกข์ทรมานจนทนไม่ไหว 100

4.1 ความรุนแรงของความปวดของท่านในขณะนี้มากน้อยเพียงใด

ส่วนที่ 1 ความรู้สึกปวด	_____	[][]
0 ไม่มีความปวด		ปวดมากจนทนไม่ไหว 100
ส่วนที่ 2 ความทุกข์ทรมาน	_____	[][]
0 ไม่มีความทุกข์ทรมาน		ทุกข์ทรมานจนทนไม่ไหว 100

23-24

25-26

4.2 ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยประสบกับความปวดที่รุนแรงที่สุดมากน้อยเพียงใด

ส่วนที่ 1 ความรู้สึกปวด	_____	[][]
0 ไม่มีความปวด		ปวดมากจนทนไม่ไหว 100
ส่วนที่ 2 ความทุกข์ทรมาน	_____	[][]
0 ไม่มีความทุกข์ทรมาน		ทุกข์ทรมานจนทนไม่ไหว 100

27-28

29-30

4.3 ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ความรุนแรงของความปวดที่ท่านประสบโดยเฉลี่ยแล้วมากน้อยเพียงใด

ส่วนที่ 1 ความรู้สึกปวด	_____	[][]
0 ไม่มีความปวด		ปวดมากจนทนไม่ไหว 100
ส่วนที่ 2 ความทุกข์ทรมาน	_____	[][]
0 ไม่มีความทุกข์ทรมาน		ทุกข์ทรมานจนทนไม่ไหว 100

31-32

33-34

5. กรุณาเลือกข้อความที่อธิบายลักษณะของอาการปวด ซึ่งตรงกับความเป็นจริงหรือใกล้เคียงที่สุดที่ท่านเคยประสบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ โดยเรียงลักษณะที่เกิดขึ้นบ่อยตามลำดับ)

		สำหรับผู้วิจัย
1) () ปวดแปลบๆ แบบวูบวาบ	2) () ปวดตื้อๆ เหมือนชีพจรเต้น	[][] 35-36
3) () ปวดเหมือนถูกทุบหรือต่อย	4) () ปวดแบบเต้นระรัว	[][] 37-38
5) () ปวดร้อนวูบวาบ	6) () ปวดแบบแพร่กระจาย	[][] 39-40
7) () ปวดร้าวไปที่อื่น	8) () ปวดเสียด	[][] 41-42
9) () ปวดแบบเสียดแทง	10) () ปวดเหมือนถูกแทง	[][] 43-44
11) () ปวดเหมือนถูกของมีคมบาด	12) () ปวดเหมือนถูกหยิก	
13) () ปวดแน่นตึง	14) () ปวดเหมือนถูกบีบหรือบิด	
15) () ปวดเหมือนถูกดึง	16) () ปวดเหมือนถูกลาก	
17) () ปวดเหมือนถูกฉีก	18) () ปวดร้อน	
19) () ปวดออกแสบออกร้อน	20) () ปวดจี๊ดเสียวซ่าคล้าย	
21) () ปวดแบบคันๆ	คล้ายหนามแทง	
23) () ปวดระบม	22) () ปวดตื้อๆ	
25) () ปวดทั่วบริเวณ	24) () ปวดรวดเร็วใจ	
27) () ปวดแบบเกร็ง	26) () ปวดหนักๆ หน่วงๆ	
29) () ปวดเหมือนถูกรัดแน่น	28) () ปวดแทบปรือออก	
หายใจไม่ออก	30) () ปวดนำรำคาญ	
31) () ปวดแบบหมดแรง	32) () ปวดเย็นๆ	
33) () ปวดลึกๆ	34) () อื่น ระบุ _____	

6. อาการที่มักเกิดขึ้นร่วมด้วยเสมอเมื่อท่านมีความปวด คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ โดยเรียงอาการที่เกิดขึ้นน้อยตามลำดับ)

		สำหรับผู้วิจัย
1) () เหนื่อยออก	2) () ปลายมือปลายเท้าเย็น	[][] 45-46
3) () หน้าซีด	4) () คลื่นไส้หรืออาเจียน	[][] 47-48
5) () ท้องผูกหรือแน่นท้อง	6) () ท้องเสีย	[][] 49-50
7) () เหนื่อย อ่อนเพลีย เมื่อย	8) () วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด	[][] 51-52
9) () ไข้	10) () หงุดหงิด	[][] 53-54
11) () วิดกกังวล	12) () ซึมเศร้า	
13) () กระสับกระส่าย	14) () กลัว	
15) () โกรธ	16) () ไม่มีสมาธิ	
17) () อื่นๆ (ระบุ).....		

7. ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ท่านมีความปวดรุนแรงขึ้น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ โดยเรียงปัจจัยที่เกิดขึ้นน้อยตามลำดับ)

		สำหรับผู้วิจัย
1) () ความวิตกกังวล	2) () ความโกรธ	[][] 55-56
3) () ความกลัว	4) () ความซึมเศร้า	[][] 57-58
5) () ความหงุดหงิด	6) () แสงสว่างมาก	[][] 59-60
7) () เสียงดัง	8) () กลิ่นต่างๆระบุ.....	[][] 61-62
9) () การรับประทานอาหารบางชนิด	10) () ความร้อน	[][] 63-64
ระบุ.....	11) () ความเย็น	
12) () อากาศร้อน	13) () อากาศหนาว	
14) () อิริยาบถบางอย่างระบุ.....	15) () กิจกรรมบางอย่างระบุ.....	
16) () อื่นๆ ระบุ.....		

8. ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ท่านมีความปวดทุเลาลง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ โดยเรียง
ปัจจัยที่เกิดขึ้นบ่อยตามลำดับ)

สำหรับผู้วิจัย

- | | | |
|--|---|---------------|
| 1) () ความร้อน | 2) () ความเย็น | [] [] 65-66 |
| 3) () อากาศร้อน | 4) () อากาศหนาว | [] [] 67-68 |
| 5) () ความเยียบสงบ | 6) () หมอนนุ่ม ๆ | [] [] 69-70 |
| 7) () ที่นอนแข็ง | 8) () ความเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิด | [] [] 71-72 |
| 9) () คำพูดที่ปลอบใจจากบุคคลใกล้ชิด | 10) () ความอบอุ่นภายในครอบครัว | [] [] 73-74 |
| 11) () การสัมผัสจากบุคคลใกล้ชิด | 12) () การพูดคุยและเข้าสังคมกับเพื่อนฝูง | |
| 13) () การนอนพัก | 15) () การใช้ยาลดปวด | |
| 14) () การนวด | | |
| 16) () การดูโทรทัศน์หรือวีดิทัศน์ ประเภท..... | | |
| 17) () การอ่านหนังสือประเภท..... | | |
| 18) () การฟังเพลง ประเภท..... | | |
| 19) () อิริยาบถบางอย่าง ระบุ..... | | |
| 20) () กิจกรรมบางอย่าง ระบุ..... | | |
| 21) () อื่นๆระบุ..... | | |

2.2 แบบประเมินพฤติกรรมความปวด

คำชี้แจง : เป็นแบบประเมินพฤติกรรมความปวด มีจำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อจำกัด
 การทำกิจกรรม 2 ข้อ พฤติกรรมการเคลื่อนไหว 7 ข้อ การใช้ยา 1 ข้อ ได้จากการ
 ประเมินในช่วงเวลาสัมภาษณ์ (ประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที) ผู้สัมภาษณ์เป็นผู้
 สังเกตและประเมินตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 7 ข้อ (ข้อ 1,2,3,5,7,8,9) ผู้
 สัมภาษณ์ถามข้อมูลจากผู้ตอบและประเมินตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 3 ข้อ (ข้อ
 4,6,10) โดยการเขียนวงกลมล้อมรอบค่าคะแนน

ข้อที่	พฤติกรรมความปวด	มาตรวัด		สำหรับผู้วิจัย
		เกณฑ์	ค่าคะแนน	
1	การแสดงออกทางสีหน้า เช่น สีหน้าบิดเบี้ยว หน้านิ้วคิ้วขมวด	- ไม่มี	0	[][] 106-107
		- มีเล็กน้อยหรือไม่บ่อยนัก	1/2	
		- มีมากหรือบ่อยครั้ง	1	
2	การเปล่งเสียงแสดงความ ปวดเช่น การร้องคราง กัดฟัน กลั้นหายใจ ส่งเสียงฮึดฮัด	- ไม่มี	0	[][] 108-109
		- มีเป็นครั้งคราว	1/2	
		- มีบ่อยครั้ง	1	
3	การแสดงออกด้านคำพูด	- ไม่มี	0	[][] 110-111
		- มีเป็นครั้งคราว	1/2	
		- มีบ่อยครั้ง	1	
4	ระยะเวลาที่นอนพักบน เตียง (แคว่ ตั้ง โซฟา เลื่อน) เนื่องจากความปวด (ระหว่างเวลา 8.00-20.00 น. ของวันที่ผ่านมา)	- ไม่ได้นอน	0	[][] 112-113
		- นอนพัก 1-60 นาที	1/2	
		- นอนพักมากกว่า 60 นาที	1	

ข้อที่	พฤติกรรมความปวด	มาตรวัด		สำหรับผู้วิจัย
		เกณฑ์	ค่าคะแนน	
5	การแสดงออกทางกายที่บ่งชี้ถึงความปวด เช่น การก่น การนวด การใช้มือกำหรือบีบรัดบริเวณที่ปวดหรือใกล้เคียง	- ไม่มี - มีเป็นครั้งคราว - มีบ่อยครั้งหรือเกือบตลอดเวลา	0 1/2 1	[II] 114-115
6	การใช้อุปกรณ์ในการยึดพยุงหรือประคองประคองร่างกายและจับบริเวณที่ปวดเพื่อให้ผู้อื่นเห็นว่ากำลังประสบกับความปวด	- ไม่มี - มีการใช้เป็นครั้งคราว - มีการใช้เป็นประจำ	0 1/2 1	[II] 116-117
7	การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายขณะอยู่กับที่	- นอน นั่งหรือยืนเฉยๆ - เปลี่ยนท่าหรือเคลื่อนไหวร่างกายเป็นครั้งคราว - เปลี่ยนท่าหรือเคลื่อนไหวตลอดเวลา	0 1/2 1	[II] 118-119
8	ท่าทางหรือลักษณะการยืน	- ไม่ผิดปกติ - ผิดปกติเล็กน้อย - บิดเบี้ยว ตัวงอ สังเกตได้ชัดเจน	0 1/2 1	[II] 120-121
9	ลักษณะการเดิน	- ไม่ผิดปกติ - เดินด้วยจังหวะที่ไม่มั่นคง - เดินเซต้องใช้ความพยายามอย่างมากในแต่ละย่างก้าว	0 1/2 1	[II] 122-123

ข้อที่	พฤติกรรมความปวด	มาตรวัด		สำหรับผู้วิจัย
		เกณฑ์	ค่าคะแนน	
10	การใช้ยา	- ไม่มี	0	[] []
		- การใช้ยาแก้ปวดชนิดไม่ เสพติดและ/หรือยา กลุ่มประสาทตามที่ แพทย์สั่ง	1/2	124-125
		- การใช้ยามากขึ้นกว่าเดิม หรือบ่อยครั้งขึ้นและหรือ ใช้ยาแก้ปวดชนิดเสพติด หรือใช้ยาไม่ถูกต้อง	1	
คะแนนรวม				

ส่วนที่ 3: แบบประเมินกลวิธีการเผชิญความปวดเรื้อรัง

คำชี้แจง: แบบประเมินกลวิธีการเผชิญความปวดของผู้ที่มีความปวดเรื้อรัง โดยผู้สัมภาษณ์เป็นผู้อ่าน ข้อความให้ฟังแล้วให้ผู้ตอบพิจารณาว่าใช้วิธีลดความปวดเหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร โดยผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมาย "/" ในตารางหลังข้อความที่ตรงกับคำถาม ซึ่งมีเกณฑ์ ดังนี้

ไม่เคย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเลย หรือท่านไม่เคยใช้วิธีนั้นในการลดความปวดเรื้อรัง

นานๆครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านบ้างเล็กน้อย หรือท่านเคยใช้วิธีนั้นนาน ๆ ครั้ง

บางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านเพียงครั้งหนึ่งหรือท่านเคยใช้วิธีนั้นเป็นบางครั้ง

บ่อยๆ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านเป็นส่วนมาก หรือท่านเคยใช้วิธีนั้นบ่อยๆ

ทุกครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด หรือท่านเคยใช้วิธีนั้นทุกครั้ง

กลวิธีลดความปวดเรื้อรัง	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย ๆ	ทุกครั้ง	สำหรับ ผู้วิจัย
1. นั่งสมาธิหรือนั่งวิปัสสนาหรือกัมมัฏฐาน						[] 75
2. การหายใจเข้า-ออกลึกๆ						[] 76
3. ระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือคำสั่งสอน อริยฐาน และภาวนา						[] 77
4. คิดถึงเรื่องที่ทำให้สบายใจ						[] 78
5. คิดเอาชนะความปวดโดยคิดว่าท่าน สามารถ ควบคุมความปวดได้						[] 79
6. พึ่งความสนใจไปยังบริเวณที่ปวด						[] 80

กลวิธีลดความปวดเรื้อรัง	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย ๆ	ทุกครั้ง	สำหรับ ผู้วิจัย
7. ปฏิเสธหรือบอกตนเองว่า ไม่มีความ ปวด ทั้งที่มีความปวด						[] 81
8. ไม่สนใจกับความปวดที่มีอยู่						[] 82
9. อุดกั้นเก็บความรู้สึกปวด ไม่แสดง ให้ผู้อื่นรู้						[] 83
10. ร้องครางหรือร้องไห้หรือตะโกน เพื่อ ระบายความปวด						[] 84
11. ระบายอารมณ์โกรธ เช่น วางสิ่งของ แรงๆ ขว้างปาสิ่งของ ดุด่า ใช้คำพูด ที่รุนแรง						[] 85
12. นอนพัก						[] 86
13. หลีกเลียงอิริยาบถที่ทำให้ความปวด เพิ่มขึ้น						[] 87
14. ออกกำลังกายหรือทำกายภาพบำบัด						[] 88
15. ประคบด้วยความร้อนหรือความเย็น						[] 89
16. อาบน้ำร้อนหรือน้ำเย็น						[] 90
17. นวดหรือถู หรือลูบเบาๆ						[] 91
18. พบปะพูดคุยหรือเข้าสังคม						[] 92
19. ทำงานอย่างอื่นทดแทนเพื่อจะได้ไม่ สนใจความปวดเช่น เย็บปัก ถักร้อย วาดรูป รดน้ำต้นไม้						[] 93
20. อ่านหนังสือประเภท.....						[] 94
21. ฟังวิทยุ ประเภท.....						[] 95

กลวิธีลดความปวดเรื้อรัง	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย ๆ 4	ทุกครั้ง 5	สำหรับ ผู้วิจัย
22. ดูโทรทัศน์หรือวีดิทัศน์ ประเภท.....						[] 96
23. เล่นดนตรี ประเภท.....						[] 97
24. ร้องเพลง						[] 98
25. สวดมนต์หรือประกอบพิธีทางศาสนา						[] 99
26. รักษาแบบดั้งเดิมหรือทำพิธีทาง ไสยศาสตร์ เช่น ใช้สมุนไพร เป่าน้ำมันต์ บายศรีสู่ขวัญ รดน้ำ มนต์ เข้าทรง						[] 100
27. เล่าเรื่องอาการปวดของท่านให้บุคคล ใกล้ชิดทราบ						[] 101
28. แสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับความปวด จากบุคคลใกล้ชิด						[] 102 [] 103
29. แสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับความปวด จากบุคลากรทางการแพทย์						[] 104
30. ไปพบบุคลากรทางการแพทย์เพื่อขอ ยาแก้ปวด						[] 105

ผู้สัมภาษณ์ถามถึงกลวิธีลดความปวดที่ดีที่สุดและผลของการใช้วิธีนั้นโดยให้ตอบเพียงวิธีเดียว

กลวิธีลดความปวด.....

ผลของการใช้กลวิธีนั้น ความปวดลดลงมากน้อยเพียงใด.....[] 105

() มาก () ปานกลาง () น้อย () เท่าเดิม

ส่วนที่ 4 : แบบสัมภาษณ์ผลกระทบของความปวดเรื้อรัง

เป็นแบบสัมภาษณ์ซึ่งแปลจากแบบวัดผลกระทบของความเจ็บป่วย (The ickness Impact Profile) ของ Betty S. Gilson และคณะ (1981)

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบวัดพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น เนื่องจากผลกระทบของความปวดเรื้อรัง ซึ่งมี 11 ด้าน จำนวน 128 ข้อ เป็นการถามย้อนหลังเกี่ยวกับวันก่อนที่จะมาโรงพยาบาลโดยผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความให้ผู้ตอบพิจารณาและตอบตามความเป็นจริง

กรุณาตอบ "ไม่จริง" ถ้าข้อความนั้นไม่ได้เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

"จริง" ถ้าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

และถ้าตอบ "จริง" กรุณาเลือกตอบด้วยว่าเกี่ยวข้องกับความปวดเรื้อรังหรือไม่

กรุณาตอบ "ใช่" ถ้าข้อความนั้นเกี่ยวข้องกับความปวดเรื้อรัง

"ไม่ใช่" ถ้าข้อความนั้นไม่เกี่ยวข้องกับความปวดเรื้อรัง

ข้อความ	จริง, ไม่จริง		ใช่, ไม่ใช่, นน.คะแนน			สำหรับผู้วิจัย
1. การนอนหลับและพักผ่อน ข้อความต่อไปนี้อธิบายถึงการนอนหลับและพักผ่อนที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน						
1. ท่านนอนหลับหรือหลับในเกือบตลอดเวลา ทั้งในตอนกลางวันและตอนกลางคืน	1	0	1	0	10.4	[] 126
2. ท่านนอนหลับ หรืองีบในตอนกลางวันมากกว่าแต่ก่อน	1	0	1	0	6.0	[] 127
...						

ข้อความ	จริง, ไม่จริง		ใช่, ไม่ใช่, นน.คะแนน			สำหรับผู้วิจัย
... 7. ในตอนกลางคืน ท่านนอนหลับได้น้อย ลงกว่าเดิม จากการที่ตื่นเช้าขึ้นหรือกว่า จะข่มตาให้หลับได้ก็ใช้เวลานานหรือ รู้สึก ตื่นตัวบ่อยครั้ง	1	0	1	0	6.1	[] 132
2. การแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์						[][][][]
ข้อความต่อไปนี้อธิบายถึงการแสดงความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน						133 - 136
8. ท่านแสดงอาการกระสับกระส่ายหรือกระวนกระวายใจ	1	0	1	0	4.6	[] 137
9. ท่านดูหรือประคองร่างกายบริเวณที่ปวดหรือไม่สบาย	1	0	1	0	6.2	[] 138
...						
16. ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	1	0	1	0	13.2	[] 145
3 การเคลื่อนไหวและดูแลร่างกาย						[][][][]
ข้อความต่อไปนี้อธิบายถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย การอาบน้ำ การเข้าห้องน้ำและการแต่งตัวที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน						146 - 149

ข้อความ	จริง, ไม่จริง		ใช่, ไม่ใช่, นน.คะแนน		สำหรับผู้วิจัย
17. ท่านแต่งตัวไม่เรียบร้อย หรือสวม เฉพาะชุดนอนเกือบตลอดเวลา	1	0	1	0	7.4 [] 150
18. ท่านแต่งตัวเองไม่ได้เลย ต้องมีคนอื่น ช่วยทำให้หมดทุกอย่าง	1	0	1	0	8.8 [] 151
39. ท่านไม่สามารถควบคุมการขับถ่าย อุจจาระได้	1	0	1	0	12.8 [] 172
4 การบริหารจัดการภายในบ้าน					
ข้อความต่อไปนี้อธิบายถึงการทำงาน ประจำวันภายในบ้านที่เกิดขึ้นจริง เกี่ยวกับตัวท่าน					
40. ท่านเลิกทำหน้าที่รับผิดชอบดูแล บุคคลหรือกิจกรรมที่เกี่ยวกับการ บริหารจัดการในบ้านเช่น การจ่ายค่า น้ำ ค่าไฟ การไปติดต่อธนาคาร การบริหารจัดการเกี่ยวกับการเงินของ ครอบครัว	1	0	1	0	8.4 [] 178
41. ท่านไม่ได้ทำงานที่เคยทำเกี่ยวกับ การดูแลจัดการในบ้านเลยแม้แต่ อย่างเดียว (ถ้าตอบ "ใช่" ข้ามไปข้อ 51)	1	0	1	0	48.6 [] 179
50. ท่านไม่ได้ทำงานบ้านชนิดที่ต้องใช้ แรงมากเช่น ชักล้างห้องน้ำ การตัก น้ำ ผ่าฟัน การเช็ดถูบ้าน	1	0	1	0	4.4 [] 188 [] [] [] [] 189 - 193

ข้อความ	จริง, ไม่จริง		ใช่, ไม่ใช่, นน.คะแนน			สำหรับผู้วิจัย
5. การเคลื่อนย้ายร่างกาย						
ข้อความต่อไปนี้อธิบายถึงการไปไหนมาไหนภายในบ้านและนอกบ้านที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน						
51. ท่านพักอยู่เฉพาะในห้องใดห้องหนึ่ง (ถ้าตอบ "ใช่" ให้ข้ามไปข้อ 58)	1	0	1	0	10.6	[] 194
52. ท่านเคลื่อนไหวไปมาเฉพาะภายในบ้านเท่านั้น (ถ้าตอบ "ใช่" ให้ข้ามไปข้อ 58)	1	0	1	0	8.6	[] 195
.....						
60. ท่านเดินไปมาในที่มืดหรือที่ที่ไม่มีไฟไม่ได้ด้วยตนเอง นอกจากจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น	1	0	1	0	7.2	[] 203
6. การเข้าสังคม						
ข้อความต่อไปนี้อธิบายถึงการติดต่อที่เกิดขึ้นจริงระหว่างท่านกับครอบครัวและเพื่อนฝูง						
61. ท่านมักอยู่ตามลำพังเกือบตลอดเวลา	1	0	1		8.6	[] 208

ข้อความ	จริง, ไม่จริง		ใช่, ไม่ใช่, นน.คะแนน		สำหรับผู้วิจัย
62. ท่านไม่ได้ออกไปพบปะผู้คนนอกบ้าน เลย ...	1	0	1	0	10.1 [] 209
80. ท่านมีกิจกรรมทางเพศลดลง	1	0	1	0	5.1 [] 227
7 การเดินและการขึ้นบันได					[] [] [] [] [] 228 - 232
ข้อความต่อไปนี้อธิบายถึงการเดินและการขึ้นบันไดที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน					
81. ท่านไปไหนมาไหนโดยรถเข็นนั่ง (ถ้าตอบ "ใช่" ให้ข้ามไปข้อ 89)	1	0	1	0	9.6 [] 233
82. ท่านไม่สามารถเดินได้เลย ไม่ว่าจะ ด้วยตนเองหรือการช่วยเหลือของผู้ อื่นหรือการใช้ไม้เท้า เครื่องช่วยเดิน หรืออุปกรณ์ช่วยเหลืออื่นๆ (ถ้าตอบ "ใช่" ข้ามไปข้อ 89) ...	1	0	1	0	10.5 [] 234
92. ท่านขึ้นและลงบันไดได้ช้ากว่าเดิมเช่น ขึ้นลงที่ละขั้นและหยุดพักบ่อย	1	0	1	0	5.4 [] 244
8 การรู้สติหรือตื่นตัว					[] [] [] [] [] 245 - 248
ข้อความต่อไปนี้อธิบายถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน					

ข้อความ	จริง, ไม่จริง		ใช่, ไม่ใช่, นน.คะแนน		สำหรับผู้วิจัย
93. ท่านมีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อคำพูดหรือ สิ่งต่างๆ ซ้ำ	1	0	1	0	5.9 [] 249
94. ท่านทำอะไรผิดพลาดมากกว่าที่เคย เป็น	1	0	1	0	6.4 [] 250
102. บางครั้งท่านมีอาการคล้ายกับว่าจำ สถานที่ เวลาไม่ได้เช่น ไม่รู้ว่าท่านอยู่ ที่ใด ใครอยู่รอบๆ ท่าน ท่านกำลังจะ ไปไหน วันนี้นะอะไร	1	0	1	0	11.3 [] 258
9 การสื่อสาร					
ข้อความต่อไปนี้อธิบายถึงการพูดและ การ เขียนที่เกิดขึ้นจริงระหว่างตัว ท่านกับผู้อื่น					
103. เมื่ออยู่ภายใต้ภาวะเครียด เสียงพูด ของท่านจะไม่ชัด	1	0	1	0	6.4 [] 263
104. ท่านสามารถดำเนินการสนทนาได้เมื่อ ท่านอยู่ใกล้หรือมองคู่สนทนาเท่านั้น	1	0	1	0	6.7 [] 264
111. ส่วนใหญ่แล้วท่านสื่อสารโดยใช้ ท่าทาง ยกตัวอย่างเช่น การส่ายหน้า การชี้ การใช้ภาษาท่าทาง	1	0	1	0	10.2 [] 271 [II II II] 272 - 275

ข้อความ	จริง, ไม่จริง		ใช่, ไม่ใช่, นน.คะแนน			สำหรับผู้วิจัย																																																								
10. สันทนาการและงานอดิเรก ข้อความต่อไปนี้อธิบายถึงกิจกรรมที่กระทำในเวลาว่างเพื่อความสบายใจหรือเพื่อฆ่าเวลาซึ่งเกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน <table><tr><td>112. ท่านร่วมกิจกรรมของชุมชนน้อยลง</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>3.3</td><td>[] 276</td></tr><tr><td>113. ท่านออกไปนอกบ้านเพื่อความบันเทิงน้อยลง</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>3.6</td><td>[] 277</td></tr><tr><td>...</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>119. ท่านลดเวลาในการทำงานอดิเรกและทำกิจกรรมสันทนาการลงจากเดิม</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>3.9</td><td>[] 278</td></tr></table> 11 โภชนาการ ข้อความต่อไปนี้อธิบายถึงอุปนิสัยการดื่มน้ำและการรับประทานอาหารที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน <table><tr><td>120. ท่านไม่ได้รับประทานอาหารทางปาก ได้รับแต่สารอาหาร โดยทางสายยางหรือเข้าทางเส้นเลือด</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>13.3</td><td>[] 288</td></tr><tr><td>121. ท่านรับประทานอาหารทางปากได้เฉพาะอาหารเหลว</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>10.4</td><td>[] 289</td></tr><tr><td>...</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>128. ท่านดื่มน้ำน้อยลงกว่าเดิม</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>3.6</td><td>[] 296</td></tr></table> [II II II] 297 - 300							112. ท่านร่วมกิจกรรมของชุมชนน้อยลง	1	0	1	0	3.3	[] 276	113. ท่านออกไปนอกบ้านเพื่อความบันเทิงน้อยลง	1	0	1	0	3.6	[] 277	...							119. ท่านลดเวลาในการทำงานอดิเรกและทำกิจกรรมสันทนาการลงจากเดิม	1	0	1	0	3.9	[] 278	120. ท่านไม่ได้รับประทานอาหารทางปาก ได้รับแต่สารอาหาร โดยทางสายยางหรือเข้าทางเส้นเลือด	1	0	1	0	13.3	[] 288	121. ท่านรับประทานอาหารทางปากได้เฉพาะอาหารเหลว	1	0	1	0	10.4	[] 289	...							128. ท่านดื่มน้ำน้อยลงกว่าเดิม	1	0	1	0	3.6	[] 296
112. ท่านร่วมกิจกรรมของชุมชนน้อยลง	1	0	1	0	3.3	[] 276																																																								
113. ท่านออกไปนอกบ้านเพื่อความบันเทิงน้อยลง	1	0	1	0	3.6	[] 277																																																								
...																																																														
119. ท่านลดเวลาในการทำงานอดิเรกและทำกิจกรรมสันทนาการลงจากเดิม	1	0	1	0	3.9	[] 278																																																								
120. ท่านไม่ได้รับประทานอาหารทางปาก ได้รับแต่สารอาหาร โดยทางสายยางหรือเข้าทางเส้นเลือด	1	0	1	0	13.3	[] 288																																																								
121. ท่านรับประทานอาหารทางปากได้เฉพาะอาหารเหลว	1	0	1	0	10.4	[] 289																																																								
...																																																														
128. ท่านดื่มน้ำน้อยลงกว่าเดิม	1	0	1	0	3.6	[] 296																																																								

ภาคผนวก ข

สูตรที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สูตรดังนี้ (Yamane, 1967)

$$n = \frac{P(1-p)z^2}{e^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
 P = สัดส่วนของประชากรที่กำหนดจะสุ่ม

(จากการศึกษานำร่องในผู้มารับการรักษาที่ห้องตรวจอายุรศาสตร์ ห้องตรวจ
 ศัลยศาสตร์ ห้องตรวจจอร์โรบิติกส์ และห้องตรวจรังสี จำนวนรวม 1,078 คน พบผู้ป่วยที่มี
 ความปวดเรื้อรัง จำนวน 133 คน ดังนั้น สัดส่วนของประชากรที่กำหนดจะสุ่ม 0.1234)

Z = ค่าคะแนนมาตรฐานที่ ระดับความเชื่อมั่นที่กำหนด
 (กำหนดระดับความเชื่อมั่น 95% = 1.96)
 e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่กำหนดให้ (0.05)

$$\text{แทนค่า } n = \frac{0.1234(1 - 0.1234)(1.96)^2}{(0.05)^2}$$

$$= 166.15$$

คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้ 166.15 ราย ผู้วิจัยเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
 เป็น 187 ราย และกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละห้องตรวจตามสัดส่วนของประชากรดัง
 รายละเอียดต่อไปนี้

ห้องตรวจ	ประชากร				กลุ่มตัวอย่าง	
	ผู้มารับ การรักษา	ผู้มีความ ปวดเรื้อรัง	ร้อยละ ของผู้มี ความปวด เรื้อรัง	ร้อยละของผู้ มีความปวด เรื้อรังต่อ ประชากร	ตาม สัดส่วน ประชา กร	เก็บจริง
อายุรศาสตร์	544	47	8.64	17.37	28.86	40
ศัลยศาสตร์	183	15	8.20	16.49	27.39	36
ออร์โธปิดิกส์	283	64	22.61	45.46	75.54	76
รังสี	68	7	10.29	20.68	34.36	35
รวม	1,078	133	49.74	100	166.15	187

2. การหาความเที่ยงของเครื่องมือวัดความรุนแรงของความปวดด้วยวิธีการวัดซ้ำ (Test-retest method) ระยะห่างกัน 1 - 1 1/2 ชั่วโมง โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) (Polit and Hungler, 1991)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r_{xy} = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างคะแนนความรุนแรงของความปวดครั้งแรก (x) และครั้งหลัง (y)

x = คะแนนความรุนแรงของความปวดครั้งแรก

y = คะแนนความรุนแรงของความปวดครั้งหลัง

$\sum$ = ผลรวม

N = จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

3. การหาความเที่ยงของแบบประเมินกลวิธีการเผชิญความปวด โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (Polit and Hungler, 1991) ดังนี้

$$r = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum Si^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ r = ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง

$\sum Si^2$ = ผลรวมความแปรปรวนของแบบประเมินแต่ละข้อ

S_t^2 = ความแปรปรวนของแบบประเมินทั้งฉบับ

k = จำนวนข้อของแบบประเมิน

4. การหาค่าความเที่ยงระหว่างผู้ประเมินพฤติกรรมความปวด โดยใช้วิธีผู้ประเมินร่วมกัน (Inter - rater method) ระหว่างผู้วิจัยกับผู้ช่วยวิจัย (Polit and Hungler, 1991) ใช้สูตรดังนี้

$$r = \frac{\text{จำนวนการสังเกตที่เหมือนกัน}}{\text{จำนวนการสังเกตที่เหมือนกัน} + \text{จำนวนการสังเกตที่ต่างกัน}}$$

5. การหาความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์ผลกระทบของความปวด โดยใช้วิธีการวัดซ้ำ (Test - retest method) ระยะห่างกัน 1 สัปดาห์ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) (Polit and Hungler, 1991) ใช้สูตรดังนี้

$$I_{XY} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r_{xy}	=	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างคะแนน ผลกระทบของความปวดครั้งแรก (x) และครั้งหลัง(y)
x	=	คะแนนผลกระทบของความปวดครั้งแรก
y	=	คะแนนผลกระทบของความปวดครั้งหลัง
Σ	=	ผลรวม
N	=	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

ภาคผนวก ค

ตารางเพิ่มเติม

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยที่มีความปวดเรื้อรังที่ใช้กลวิธีลดความปวด จำแนกตามรายด้านและความถี่ของการปฏิบัติ (N = 187 คน)

กลวิธีลดความปวด	การปฏิบัติ				
	ไม่เคย	เคย			
		นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	ทุกครั้ง
ด้านความคิด					
- การนั่งสมาธิหรือนั่งวิปัสสนา หรือ กัมมัฏฐาน	145(77.5)	15(8.0)	12(6.4)	11(5.9)	4(2.2)
- การหายใจเข้า-ออกลึกๆ	72(38.5)	26(13.9)	36(20.3)	26(13.9)	25(13.4)
- ระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือคำสั่งสอน อธิษฐานและภาวนา	45(24.1)	15(8.0)	39(20.9)	41(21.9)	47(25.1)
- คิดถึงเรื่องที่ทำให้สบายใจ	53(28.3)	29(15.5)	41(21.9)	47(25.1)	17(9.1)
- คิดเอาชนะความปวดโดยคิดว่า สามารถควบคุมได้	77(41.2)	39(20.9)	33(17.6)	25(13.4)	13(7.0)
- พึ่งความสนใจไปยังบริเวณที่ปวด	81(43.3)	20(10.7)	34(18.2)	28(15.0)	24(12.8)
ด้านพฤติกรรม					
- นอนพัก	9(4.8)	17(9.1)	20(10.7)	47(25.1)	94(50.3)
- หลีกเลี่ยงอิริยาบถที่ทำให้ความ ปวดเพิ่มขึ้น	34(18.2)	17(9.1)	23(12.3)	49(26.2)	64(34.2)
- ออกกำลังกายหรือทำกายภาพ บำบัด	106(56.7)	21(11.2)	20(10.7)	24(12.8)	16(8.6)
- ประคบด้วยความร้อนหรือความ เย็น	153(81.8)	17(9.1)	6(3.2)	8(4.3)	3(1.6)
- อาบน้ำร้อนหรือน้ำเย็น	73(39.0)	34(18.2)	49(26.2)	26(15.5)	2(1.1)
- นวดหรือถูหรือลูบเบาๆ	99(52.9)	19(10.2)	43(23.0)	24(12.8)	2(1.1)
- พบปะพูดคุยหรือเข้าสังคม	73(39.0)	34(18.2)	49(26.2)	26(15.5)	2(1.1)

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยที่มีความปวดเรื้อรังที่ใช้กลวิธีลดความปวด จำแนกตามรายด้านและความถี่ของการปฏิบัติ (N = 187 คน) (ต่อ)

กลวิธีลดความปวด	การปฏิบัติ				
	ไม่เคย	เคย			
		นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	ทุกครั้ง
- ทำงานอย่างอื่นทดแทนเพื่อจะได้ ไม่สนใจความปวด เช่น เย็บปัก ถักร้อย วาดรูป รดน้ำต้นไม้	99(52.9)	19(10.2)	43(23.0)	24(12.8)	2(1.1)
- อ่านหนังสือ	111(59.4)	23(12.3)	27(14.4)	19(10.2)	2(1.1)
- ฟังวิทยุ	106(6.7)	24(12.8)	29(15.5)	19(10.2)	9(4.8)
- ดูโทรทัศน์หรือวิดีโอ	65(34.8)	35(18.4)	41(21.9)	41(21.9)	5(2.7)
- เล่นดนตรี	178(95.2)	2(1.1)	6(3.2)	1(0.5)	-
- ร้องเพลง	159(85.0)	9(4.8)	12(6.4)	7(3.7)	-
- สวดมนต์หรือประกอบพิธีทาง ศาสนา	85(45.5)	26(13.9)	34(18.2)	27(14.4)	15(8.0)
- รักษาแบบดั้งเดิม หรือพิธีทาง ไสยศาสตร์ เช่น ใช้สมุนไพร เป่าน้ำมันต์ บายศรี สู่ขวัญ รดน้ำมันต์ เข้าทรง	84(44.9)	56(29.9)	28(15.0)	19(10.2)	-
- เล่าเรื่องอาการปวดให้บุคคล ใกล้ชิดทราบ	7(3.7)	31(16.6)	42(22.5)	69(36.9)	38(20.3)
- แสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับความปวด จากบุคคลใกล้ชิด	30(16.0)	32(17.1)	74(39.6)	45(24.1)	6(3.2)
- แสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับความปวด จากบุคลากรทางการแพทย์	11(5.9)	46(24.6)	85(45.5)	37(19.8)	8(4.3)

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยที่มีความปวดเรื้อรังที่ใช้กลวิธีลดความปวด จำแนกตามรายด้านและความถี่ของการปฏิบัติ (N = 187 คน)

กลวิธีลดความปวด	การปฏิบัติ				
	ไม่เคย	เคย			
		นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	ทุกครั้ง
ด้านอารมณ์					
- ปฏิเสธหรือบอกตนเองว่าไม่มี ความปวด ทั้งที่มีความปวด	127(67.9)	15(8.0)	25(13.4)	16(8.6)	4(2.1)
- ไม่สนใจกับความปวดที่มีอยู่	99(52.9)	25(13.4)	45(24.1)	15(8.0)	3(1.6)
- อุดกั้นเก็บความรู้สึกปวดไม่ แสดงให้ผู้อื่นรู้	67(35.8)	22(11.8)	41(21.9)	43(23.0)	14(7.5)
- ร้องครางหรือร้องไห้ หรือ ตะโกนเพื่อระบายความปวด	91(48.7)	25(13.4)	31(16.6)	33(17.6)	7(3.7)
- ระบายอารมณ์โกรธ เช่น วาง สิ่งของแรงๆ ข้างปาสิ่งของ ดุด่า ใช้คำพูดที่รุนแรง	127(67.9)	21(11.2)	23(12.3)	15(8.0)	1(0.5)

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรงค์ อธิรัตน์
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. รองศาสตราจารย์บรรจง คำหอมกุล
ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์บำเพ็ญจิต แสงชาติ
ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผ่องพรรณ อรุณแสง
ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณงาม พรรณแซง
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงพงศ์ภารดี เจาทะเกษตริน
ภาควิชาวิสัญญีวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. ศาสตราจารย์สมจิต หนูเจริญกุล
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

8. รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สมบูรณ์ เทียนทอง
ภาควิชาวิสัญญีวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

9. คุณสุธีรา ตั้งตระกูล
หัวหน้าหอผู้ป่วยอายุรกรรม แผนกการพยาบาลอายุรกรรม
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

10. คุณอุบล จ้วงพานิช
หัวหน้าหอผู้ป่วยเคมีบำบัด แผนกการพยาบาลบำบัดพิเศษ
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องทางภาษา

1. อาจารย์ธวัชชัย ไชยรุ่งเรือง
ภาควิชาภาษาต่างประเทศ
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิพร เสนารักษ์
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น