

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย

คำชี้แจง

สวัสดีค่ะ ดิฉันร้อยเอกหญิงนัยนา อินทร์ประสิทธิ์ ปัจจุบันศึกษาในระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสนใจที่จะทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง” มีความประสงค์ที่จะขอความร่วมมือและความสมัครใจจากคุณเพื่อเข้าร่วมการวิจัยดังกล่าว โดยการตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดการรับรู้สมรรถนะในตนเอง และแบบวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และผู้วิจัยจะขอนัดพบผู้ป่วยอีกครั้งใน 2 สัปดาห์ถัดไป หลังจากนั้นอีก 6 สัปดาห์ (วันที่ท่านมาตรวจตามนัดจากแพทย์) ผู้วิจัยจะประเมินการรับรู้สมรรถนะในตนเองและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอีกครั้ง การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถที่จะตอบตกลงหรือปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา การปฏิเสธของท่านจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นในการรับการรักษาพยาบาล ข้อมูลที่ท่านตอบจะไม่มีถูกหรือผิด หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยดิฉันยินดีที่จะให้การช่วยเหลือทุกประการ ข้อมูลที่ได้รับจากท่านทั้งหมด ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ ผลการวิจัยจะถูกนำเสนอในภาพรวมและสรุปเป็นประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

การตอบรับเข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับฟังและเข้าใจวัตถุประสงค์ รวมทั้งรายละเอียดของการเข้าร่วมการวิจัยแล้ว และข้าพเจ้า.....มีความยินดีให้ความร่วมมือและสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยดังกล่าว

ลงชื่อ

(.....)

ภาคผนวก ข

วัน เดือน ปีที่บันทึก.....

กลุ่ม (.....) ควบคุม (.....) ทดลอง คู่ที่.....

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : โปรดเติมข้อความ และทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ (.....) หญิง (.....) ชาย
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพสมรส (.....) โสด
(.....) คู่
(.....) หย่าหรือแยกกันอยู่
(.....) หม้าย
4. ระดับการศึกษา
(.....) อ่านออกเขียนได้ แต่ไม่ได้รับการศึกษา
(.....) ประถมศึกษา (ป.1-ป.6)
(.....) มัธยมศึกษา (ม.1-ม.6)
(.....) ปวช. / ปวส. / อนุปริญญา
(.....) ปริญญาตรี หรือ สูงกว่าปริญญาตรี
5. อาชีพ
(.....) ไม่ได้ประกอบอาชีพ
(.....) ข้าราชการบำนาญ
(.....) ค้าขาย
(.....) รับจ้าง

6. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน (.....) ไม่มีรายได้
(.....) มีรายได้ ระบุบาท

7. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายหรือไม่ (.....) เพียงพอ
(.....) ไม่เพียงพอ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วย

8. ประวัติการสูบบุหรี่ (.....) ไม่สูบ
(.....) สูบ (.....) ปัจจุบันเลิกสูบบุหรี่แล้ว
- เลิกสูบบุหรี่มานาน.....ปี.....เดือน
- เลิกสูบบุหรี่เพราะ.....
(.....) ยังสูบบุหรี่อยู่
- สูบบุหรี่มานาน.....ปี.....เดือน
- จำนวนบุหรี่ที่สูบ.....มวนต่อวัน
9. ได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยด้วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมานานปี
10. ระดับความรุนแรงของโรค
11. ยาที่ได้รับจากโรงพยาบาล
12. อัตราการไหลสูงสุดของอากาศหายใจออก (PEFR)
- ก่อนการทดลอง.....ลิตร/.....%
- หลังการทดลอง..... ลิตร/.....%
13. 6 – minutes walk test - ก่อนการทดลอง.....เมตร
- หลังการทดลอง.....เมตร
14. อาการหายใจลำบาก (.....) ก่อนการทดลอง
(.....) หลังการทดลอง

แบบวัดการรับรู้สมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คำชี้แจง แบบวัดชุดนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อต้องการทราบถึงระดับความมั่นใจในความสามารถในตนเองของท่านที่จะปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันได้โดย สามารถปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง สามารถหลีกเลี่ยงการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และสามารถปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพเพื่อจัดการแก้ไขอาการหายใจลำบากที่เกิดขึ้นได้ ขอให้ท่านอ่านข้อความซ้ายมือแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่า ท่านมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละข้อได้มากน้อยเพียงไร จากนั้นใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านโดย

มีความมั่นใจมากที่สุด

หมายถึง ท่านมีความมั่นใจอย่างมาก

มีความมั่นใจค่อนข้างมาก

หมายถึง ท่านมีความมั่นใจมาก

มีความมั่นใจปานกลาง

หมายถึง ท่านมีความมั่นใจปานกลาง

มีความมั่นใจค่อนข้างน้อย

หมายถึง ท่านมีความมั่นใจน้อย

ไม่มีความมั่นใจเลย

หมายถึง ท่านไม่มีความมั่นใจเลย

ข้อคำถาม	มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจค่อนข้างมาก	มั่นใจปานกลาง	มั่นใจค่อนข้างน้อย	ไม่มีความมั่นใจเลย
ท่านมีความมั่นใจมากน้อยเพียงใดว่าสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้ได้ 1.การไปพบแพทย์เมื่อเกิดอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย เจ็บคอ เป็นต้น					
.....					
21.ภายหลังการออกกำลังกายแล้วเกิดอาการหายใจลำบาก ท่านจะลดระยะเวลาการออกกำลังกายในครั้งต่อไปลง					
ท่านมีความมั่นใจมากน้อยเพียงใดที่จะหลีกเลี่ยงการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้ 22.หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่					
.....					
41.หลีกเลี่ยงการเผชิญกับสถานการณ์ที่ตื่นเต้นมากหรือน่าหวาดกลัว					
ท่านมีความมั่นใจมากน้อยเพียงใดในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้ เพื่อบรรเทาอาการหายใจลำบาก 42.การหยุดปฏิบัติกิจกรรมที่ทำในขณะนั้น และพักผ่อนในที่ที่ โดยการนอนพักหรือนั่งพัก					
.....					
44.การหายใจเข้าทางจมูกให้ลึกที่สุดและการหายใจออกทางปากช้า ๆ แบบเป่าปาก โดยให้การหายใจออกนานกว่าหายใจเข้าเป็น 2 เท่า และ / หรือการหายใจโดยใช้กลัมนื้อหน้าท้องและกระบังลม					

แบบวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คำชี้แจง แบบวัดชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงการกระทำกิจกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพของท่านในชีวิตประจำวันในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ขณะป่วยด้วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่าท่านมีการกระทำกิจกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพเหล่านั้นบ่อยครั้งเพียงใด หลังจากนั้นให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับกรกระทำกิจกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพท่านให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยแต่ละคำตอบจะมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติสม่ำเสมอ	หมายถึง	ท่านมีการกระทำกิจกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพในเรื่องนั้น ๆ เป็นประจำ
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ท่านมีการกระทำกิจกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพในเรื่องนั้น ๆ นาน ๆ ครั้ง หรือบางวัน หรือเป็นส่วนน้อย
ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ท่านไม่เคยกระทำกิจกรรมหรือไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพในเรื่องนั้น ๆ เลย

ข้อคำถาม	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็นบางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย	หมายเหตุ
1). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพ 1.1 ท่านหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่				
.....				
1.24 เมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้ยาท่านปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล				
2). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการผ่อนคลาย 2.1 เมื่อมีอาการหายใจลำบากท่านบรรเทาโดยการนั่งโน้มตัวไปข้างหน้า ยืนพิงฝาผนังหรือพิงพนักเก้าอี้และนอนพักในท่าศีรษะสูง				
.....				
2.7 ท่านพักผ่อนหลังรับประทานอาหาร ประมาณ 15-30 นาที				
3) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริหารการหายใจและการออกกำลังกาย การบริหารการหายใจ 3.1 ท่านหายใจโดยการหายใจเข้าทางจมูกให้ลึกที่สุดและหายใจออกทางปากช้า ๆ แบบเป่าปาก ให้การหายใจออกนานกว่าการหายใจเข้าเป็น 2 เท่าอย่างน้อยวันละ 2 เวลา (เช้า-เย็น) ครั้งละ 10 นาที				
.....				
3.9 ภายหลังการออกกำลังกายแล้วเกิดอาการหายใจลำบาก ท่านจะลดระยะเวลาการออกกำลังกายในครั้งต่อไปลง				

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง สร้างขึ้นตามแนวคิดการรับรู้สมรรถนะในตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1997) โดยการใช้แหล่งสนับสนุน 4 ประการ ได้แก่ การประสบความสำเร็จในการลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง (enactive mastery experiences) เป็นการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับตนเองจากการที่ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมจนเป็นผลสำเร็จ ทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนเองเพิ่มขึ้น การได้รับประสบการณ์จากการสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของตัวแบบ (vicarious experiences) เป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตประสบการณ์จากตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion) เป็นการรับคำแนะนำ คำชี้แนะ คำชักจูง และคำชมเชยจากผู้อื่นมาเป็นข้อมูลเพื่อพิจารณาสมรรถนะในตนเอง และความพร้อมทางสภาพร่างกายและอารมณ์ (physiological and effective states) เป็นการทำให้ผู้ป่วยมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ซึ่งรายละเอียดของโปรแกรมจะครอบคลุมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่เหมาะสมทั้ง 3 ด้านของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ได้แก่ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการผ่อนคลาย และด้านการบริหารการหายใจและการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีการรับรู้สมรรถนะในตนเองเพิ่มขึ้น มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และสามารถปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพทั้ง 3 ด้านได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มารับการรักษาที่คลินิก โรคระบบทางเดินหายใจ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ลักษณะทั่วไปของโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง

1. สัปดาห์แรกของการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัย ตัวแบบ และผู้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง ซึ่งจนถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง หลังจากนั้นเป็นการประเมินขั้นต้น ข้อมูลที่ประเมินประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง การรับรู้สมรรถนะในตนเอง และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
2. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเองจะได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ โดยในการเข้ากลุ่มจะใช้เวลาครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มละ 4-6 คน จำนวนทั้งหมด 3 กลุ่ม ในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมท่านจะได้รับคำแนะนำและได้รับประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมกับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังด้วยตนเอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างผู้ป่วยกับตัวแบบ รวมทั้งได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมกับโรค โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดูแลให้การสนับสนุนช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด
3. รายละเอียดของกิจกรรมการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเองได้ระบุไว้ในเอกสารฉบับนี้

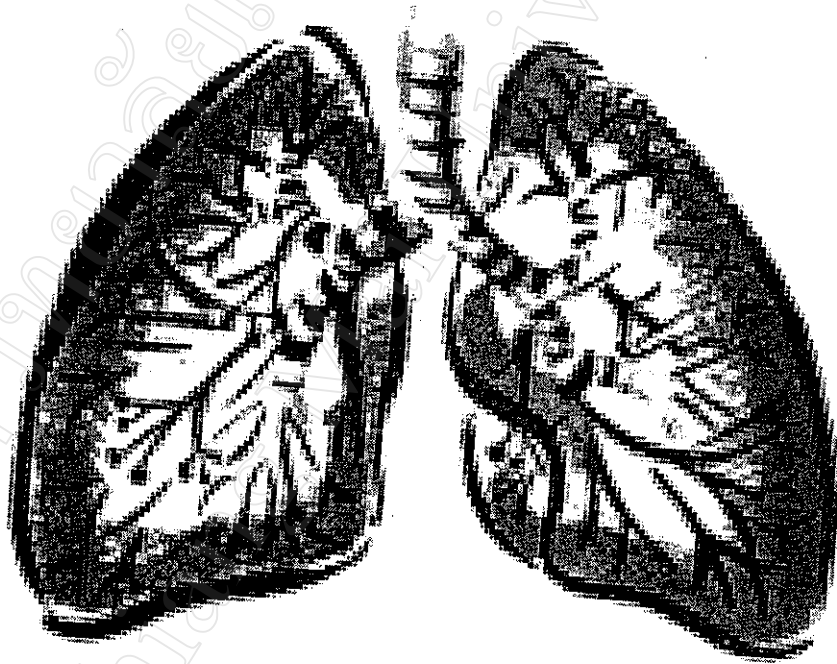
หากท่านประสบความสำเร็จจากการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพตามโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเองในครั้งนี้ จะเกิดประโยชน์กับสุขภาพของท่านเองเป็นอย่างยิ่ง ทำให้มีสมรรถภาพการทำงานของร่างกายและปอดเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ช่วยลดระดับความรุนแรงของโรคและลดอาการหายใจลำบากซึ่งเป็นอาการกำเริบรุนแรงกลับซ้ำของโรค ทำให้ท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้เหมาะสมกับสมรรถนะในตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่กับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้อย่างเต็มศักยภาพ ทั้งยังช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง

ขั้นตอน	พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ด้าน	แหล่งสนับสนุนใน การพัฒนาสมรรถนะ ของตนเอง	กิจกรรม
การพบครั้งที่ 1 ใช้เวลา 90 – 120 นาที			1. ผู้วิจัยเลือกผู้ปวยเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง 4-6 ราย (ตามรายชื่อที่ได้คัดเลือกไว้) 2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง 3. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ระยะเวลาที่เข้าร่วมการวิจัย ขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูล รวมทั้งเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยเพื่อประกอบการตัดสินใจในการเข้าร่วมการวิจัย 4.

ภาคผนวก ง

คู่มือให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ
สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



จัดทำโดย

ร้อยเอกหญิง นัยนา อินทร์ประสิทธิ์

คำนำ

คู่มือให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและพฤติกรรม การดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเล่มนี้ จัดทำเพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง รวมทั้งแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพในการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายและปอดได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือให้ความรู้เล่มนี้ คงจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทุกท่านในการนำไปปฏิบัติ เพื่อให้มีสมรรถภาพการทำงานของร่างกายและปอดเป็นไปในทางที่ดี และสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเต็มศักยภาพ

นัยนา อินทร์ประสิทธิ์

ผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
◆ ความหมายของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	1
◆ ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งเสริมให้เกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	1
◆ อาการแสดงของโรค	2
◆ วิธีการรักษา	2
◆ คำแนะนำในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	
(1) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพ	3-6
(2) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการผ่อนคลาย	6-7
(3) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริหารการหายใจและการออกกำลังกาย	8-14

ความหมายของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (chronic obstructive pulmonary disease: COPD) เป็นโรคที่มีการอุดกั้นของทางเดินหายใจส่วนล่าง ประกอบด้วยโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังและโรคถุงลมโป่งพองที่มีภาวะการอุดกั้นของหลอดลม เป็นโรคที่มีการดำเนินของโรคอย่างช้า ๆ พยาธิสภาพการอุดกั้นของทางเดินหายใจส่วนใหญ่ไม่สามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ ไม่สามารถรักษาให้หายขาดแต่สามารถควบคุมระดับความรุนแรงของโรคได้

ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งเสริมให้เกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

1. การสูบบุหรี่ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุดในการส่งเสริมให้เกิดโรค เนื่องจากในควันบุหรี่ประกอบด้วยสารเคมี ซึ่งทำให้เกิดการระคายเคืองต่อหลอดลม
2. การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ขบวนการอักเสบจากการติดเชื้อสามารถทำลายโครงสร้างภายในปอดได้ ทำให้การแลกเปลี่ยนก๊าซไม่มีประสิทธิภาพ
3. มลพิษทางอากาศและการแพ้สารระคายเคืองต่าง ๆ เช่น ควันรถและควันพิษจากโรงงานอุตสาหกรรม ฝุ่นละออง เกสรดอกไม้ สถานที่อัดขึ้น เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดการอักเสบที่บริเวณหลอดลมใหญ่ ส่งผลให้เกิดการทำลายในระบบทางเดินหายใจและถุงลม เกิดเป็นพังผืดขึ้นที่ปอด ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของปอดลดลง
4.

ภาคผนวก จ

คำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

การคำนวณความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความตรงกันของเนื้อหา

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ (interrater agreement)

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน} + \text{จำนวนข้อที่ไม่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

จำนวนข้อทั้งหมด

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ได้จากค่าเฉลี่ยความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2	0.95
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 3	0.80
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 4	1.00
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 5	1.00
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 3	0.77
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 4	0.95
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 5	0.95
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 4	0.77
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 5	0.77
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และ 5	1.00
รวม	8.96
จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ	10 คู่
ดังนั้น ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ	0.90

ดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index)

= $\frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$

จำนวนข้อทั้งหมด

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ได้จากค่าเฉลี่ยความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2	0.95
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 3	0.80
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 4	1.00
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 5	1.00
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 3	0.75
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 4	0.95
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 5	0.95
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 4	0.77
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 5	0.77
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และ 5	1.00
รวม	8.94
จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ	10 คู่
ดังนั้น ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ	0.89

ภาคผนวก จ

คำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

การคำนวณความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความตรงกันของเนื้อหา

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ (interrater agreement)

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน} + \text{จำนวนข้อที่ไม่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

จำนวนข้อทั้งหมด

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ได้จากค่าเฉลี่ยความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2	0.85
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 3	0.80
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 4	0.95
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 5	0.95
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 3	0.70
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 4	0.85
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 5	0.85
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 4	0.80
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 5	0.80
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และ 5	1.00
รวม	8.55
จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ	10 คู่
ดังนั้น ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ	0.86

ดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index)

= $\frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$

จำนวนข้อทั้งหมด

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ได้จากค่าเฉลี่ยความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2	0.83
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 3	0.78
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 4	0.95
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 5	0.95
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 3	0.68
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 4	0.85
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 5	0.85
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 4	0.80
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 5	0.80
ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และ 5	1.00
รวม	8.49
จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ	10 คู่
ดังนั้น ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ	0.85

ภาคผนวก ข

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลรวมอันดับที่ของค่า PEFr ก่อนและหลังการศึกษา
ภายในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง

ความแตกต่างของค่า PEFr (ก่อนและหลังการศึกษา)	จำนวน (ราย)	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-value
กลุ่มทดลอง (n = 15 ราย)					
จำนวนผลต่างที่มีค่าเป็นลบ	1	5.00	5.00		
จำนวนผลต่างที่มีค่าเป็นบวก	14	8.21	115.00	-3.13	.002
จำนวนผลต่างที่มีค่าเท่ากัน	0	0.00	0.00		

แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยผลรวมอันดับที่ของค่า PEFr ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
ภายในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง ภายหลังจากศึกษามีค่ามากกว่า
ก่อนการศึกษาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .002

ภาคผนวก ข

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลรวมอันดับที่ของผลต่างของค่า PEFR ก่อนและหลังการศึกษา
ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเองและกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

ค่า PEFR	Range	Mean Rank	Sum of Ranks	U	P-value
กลุ่มทดลอง	-2.06-4.87	21.80	327.00	18.00	.001
กลุ่มควบคุม	-3.77-2.04	9.20	138.00		

แสดงให้เห็นว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลรวมอันดับที่ของผลต่างของค่า PEFR ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ก่อนและหลังการศึกษาระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง มีค่ามากกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ภาคผนวก ฉ

ข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกพฤติกรรมการดูแลสุขภาพประจำวันของผู้ป่วยโรคปอด
อุดกันเรื้อรัง

ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างขณะเข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในตนเอง

“ตอนแรกรู้สึกกลัวมาก สูงอายุมากแล้ว กลัวว่าฝึกแล้วจะเหนื่อยมาก แต่พอได้มาฝึก
ร่วมกับคนอื่นแล้วมีคุณพยาบาลคอยช่วยเหลือ ก็รู้สึกสบายใจขึ้น”

“เห็นคนอื่นเขาฝึกปฏิบัติกันได้ เลยรู้สึกว่าอยากทำบ้าง และคิดว่าป้าคงจะทำได้เหมือน
คนอื่นที่ป่วยเหมือนกันเรา”

“ตาดีใจมากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มกับคนอื่น ๆ ทำให้มีความรู้สึกมั่นใจมากขึ้นว่าสามารถทำ
ได้”

ข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างในการติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์และเยี่ยมบ้าน

“ตารู้สึกมั่นใจว่าจะทำงานได้มากขึ้น เดี่ยวนี้รดน้ำต้นไม้เองได้แล้ว”

“ผมเดินเล่นกอล์ฟได้ประมาณ 5-6 กิโลเมตร โดยไม่มีอาการหายใจลำบากเลย”

“ผมขับรถออกจากบ้านได้เองทั้งที่ไม่คิดว่าจะสามารถทำได้”

“เดี๋ยวนี้สามารถช่วยเหลือตัวเองภายในบ้านได้ โดยไม่ต้องมีใครคอยช่วยเหลือแล้ว”

“เวลาผมเครียดเรื่องงานแล้วเหนื่อยมากขึ้น เมื่อหายใจเข้าปากแล้วรู้สึกดีขึ้น”

ภาคผนวก ญ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. พันโทอภิรักษ์ ปาตวัฒนวิชัย
รักษาการณ์หัวหน้าแผนกโรคปอด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
2. พันโทหญิงสุรางค์ เซ็นภักดี
หัวหน้าหอผู้ป่วย ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าพยาบาล
หน่วยสมรรถภาพปอด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
3. ร้อยเอกหญิงชมภัสสร คำอุไร
นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา สุนทรทรัพย์
ภาควิชาสัตยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ติะปินตา
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
8. อาจารย์แสงนวล พิศาลธนพันธุ์
หัวหน้าพยาบาลหน่วยวิจาาระบบหายใจ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
9. อาจารย์นันทฎกาส ลิลารุ่งระยับ
ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	ร้อยเอกหญิงนัยนา อินทร์ประสิทธิ์
วัน เดือน ปี เกิด	24 มีนาคม 2516
สถานที่เกิด	จังหวัดชัยนาท
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2533 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยมอันดับ 2) วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2538
ประวัติการทำงาน	อาจารย์พยาบาลประจำภาควิชาการพยาบาลเบื้องต้น วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2539 - ปัจจุบัน