

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างแบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรม

แปลโดย ศ. ดร. สมจิต หนูเจริญกุล (2531)

สภาพผู้ป่วย	คะแนน	รายละเอียด
สามารถมีกิจกรรมและทำงานได้ตามปกติ	100	ปกติ ไม่บอกลำและไม่มีอาการแสดงของโรค
	90	สามารถมีกิจกรรมตามปกติ มีอาการแสดงของโรคเพียงเล็กน้อย
	80	ต้องใช้ความพยายามในการมีกิจกรรมตามปกติ มีอาการและอาการแสดงบางอย่างของโรค
ไม่สามารถทำงานได้ สามารถใช้ชีวิตอยู่กับบ้าน ต้องการการดูแลตนเองตามอาการที่เปลี่ยนแปลงไป	70	ดูแลตนเองได้ แต่ไม่สามารถทำกิจกรรมหรือทำงานได้ตามปกติ
	60	ต้องการความช่วยเหลือเป็นครั้งคราว แต่ยังดูแลตนเองในสิ่งที่จำเป็นส่วนใหญ่ได้
	50	ต้องการความช่วยเหลือตัดสินใจและการดูแลจากแพทย์บ่อยครั้ง
ไม่สามารถดูแลตนเองได้ ต้องการการดูแลในโรงพยาบาล มีการดำเนินของโรคอย่างรวดเร็ว	40	ไม่สามารถทำกิจกรรมได้ ต้องการความช่วยเหลือและการดูแลเป็นพิเศษ
	30	ไม่สามารถทำกิจกรรมใด ๆ จำเป็นต้องอยู่ในโรงพยาบาล ถึงแม้ว่ายังไม่ถึงแก่ชีวิต
	20	จำเป็นต้องอยู่ในโรงพยาบาล อาการเจ็บป่วยรุนแรง จำเป็นต้องต้องการให้การรักษาแบบประคับประคองอย่างเต็มที่
	10	อาการกำเริบรวดเร็ว ใกล้ตาย
	0	ใกล้ตาย

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเนื้อหาในวิดีโอ

บทวิดีโอ ตอนที่ 1

ลำดับ	ภาพ	เสียง
1	ความรู้สำหรับผู้ป่วยรังสีรักษา	เพลง
2	ภาพผู้ป่วยกำลังรอรับการฉายรังสี	บทความรู้ที่สร้างขึ้นเพื่อช่วยให้ท่านได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการรักษาด้วยรังสี วิธีการดูแลตนเอง การตั้งคำถามแพทย์ และเจ้าหน้าที่ในหน่วย ตลอดจนให้ท่านคุ้นเคยกับวิธีการของหน่วย เพื่อประโยชน์แก่ตัวท่านเองให้ได้ผลดีที่สุดในการรักษา
3	พยาบาล ยืนอยู่หน้าห้องฉายรังสี	ดิฉัน ชมิศา จารุจินดา เป็นพยาบาลทำงานอยู่ในแผนกรังสีรักษาแห่งนี้ ใครขอเสนอคำแนะนำแก่ท่านถึงวิธีการปฏิบัติตน และข้อสงสัยที่ท่านอาจมีอยู่ เพื่อให้การรักษาได้ผลตามที่ท่านและแพทย์ได้ คาดหวัง ก่อนอื่นท่านควรทำความเข้าใจกับรังสี สถานที่และบริการที่ท่านจะได้รับเสียก่อน
4	ภาพเครื่องฉายรังสีเปิดให้เห็นลำแสง	การฉายรังสีเป็นวิธีการรักษาและควบคุมเนื้องอกที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง สามารถรักษาเนื้องอกได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น จนกระทั่งระยะสุดท้าย
5	ผู้ป่วยสีหน้ากำลังวิตกกังวล	ผู้ป่วยบางคนอาจรู้สึกกลัวและวิตกกังวลที่ต้องรักษาด้วยการฉายรังสีแม้จะทราบว่า การรักษาด้วยวิธีนี้เป็นสิ่งจำเป็น จึงขอเน้นว่าความรู้สึกเช่นนี้เป็นสิ่งปกติ
6	.	.

ลำดับ	ภาพ	เสียง
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
28	ผู้ป่วยกำลังปรึกษาพยาบาล	แต่ถ้าท่านไม่สามารถจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ของท่านได้ ขอให้แจ้งพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่เพื่อหาทางแก้ไขต่อไป
29	พยาบาล คนเดิม	หวังว่าข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์กับตัวท่าน ขอให้ท่านดูแลตนเองให้ดีที่สุด ในอาทิตย์ต่อไปดิฉันจะมาพบกับท่านเพื่อพูดถึงการป้องกันและการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการเหนื่อยล้าจากการฉายรังสีอีกครั้งหนึ่ง สวัสดีค่ะ
30	จัดทำโดยหน่วยโสตทัศนศึกษา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	เพลง
31	ขอขอบพระคุณ ศ. ดร. สมจิต หนูเจริญกุล ที่อนุญาตให้คัดแปลงเพื่อใช้ในการให้ข้อมูลครั้งนี้	เพลงค่อย ๆ ลดเสียงลง

บทวิดีโอ ตอนที่ 2

ลำดับ	ภาพ	เสียง
1	การดูแลตนเองในระหว่างรับ รังสีรักษาเพื่อบรรเทาความ เหนื่อยล้า	เพลง

ลำดับ	ภาพ	เสียง
2	พยายามลพุด	ดิฉัน ชมิตา จารุจินดา เป็นพยาบาลที่ทำงานอยู่กับ ผู้ป่วย ซึ่งได้รับการฉายรังสีถึงตอนนี้ ท่านคงได้รับการฉายรังสีมาหลายครั้งแล้ว และก็คงถึงเวลาที่เรามาพูดคุยกันถึงอาการข้างเคียงของการฉายรังสีที่อาจเกิดขึ้น ที่สำคัญคือความเหนื่อยล้า
3	ภาพเครื่องฉายรังสี เห็นลำแสง	ก่อนอื่นขอทำความเข้าใจว่า ทำไมอาการเหนื่อยล้าจากการฉายรังสีจึงเกิดขึ้น รังสีนั้นเป็นพลังงานรูปหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเซลล์หรือเนื้อเยื่อ
4	ภาพเนื้องอกและเนื้อเยื่อปกติถูกรังสี	และเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงนี้เอง เซลล์หรือเนื้องอกก็จะเกิดความเสียหายและถูกทำลายไป การปล่อยของเสียหรือสารพิษของเซลล์ที่ถูกทำลาย จะส่งผลต่อการหดตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดความเหนื่อยล้าตามมา
5	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
34	ภาพผู้ป่วยปลูกต้นไม้	ท่านอาจทำกิจกรรมที่ท่านชอบที่สามารถทำได้ เช่น ปลูกต้นไม้ หรือกิจกรรมอื่นๆ รวมเวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 20-30 นาทีต่อวัน
35	ภาพผู้ป่วยกำลังเดิน	หรือออกกำลังกายโดยการเดินอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ซึ่งระยะเวลาในการเดินสามารถปรับได้ตามความสามารถของร่างกาย โดยพิจารณาพร้อมกับอัตราการเต้นของชีพจรที่เหมาะสมของท่าน และท่านสามารถหยุดพักได้เมื่อรู้สึกเหนื่อย

ลำดับ	ภาพ	เสียง
36	พยาบาลคนเดิมกับที่เริ่มต้น	วันนี้เราได้ทราบอาการข้างเคียงจากการฉายรังสีซึ่งส่งผลกระทบต่อความเหนื่อยล้าและวิธีบรรเทาอาการดังกล่าวแล้ว หวังว่าคงเป็นแนวทางให้ท่านดูแลตนเองได้ดีขึ้นในระหว่างที่ได้รับรังสีรักษา สวัสดีค่ะ
37	จัดทำโดย หน่วยโสตทัศนศึกษา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	เพลง
38	ขอขอบพระคุณ ศ.ดร. สมจิต หนูเจริญกุล ที่อนุญาตให้ตัดแปลงเพื่อใช้ในการให้ข้อมูลครั้งนี้	เพลงค่อย ๆ ลดเสียงลง

บทวิดิทัศน์ตอนที่ 3

ลำดับ	ภาพ	เสียง
1	ความรู้เพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้าสำหรับผู้ป่วยรังสีรักษา เมื่อรักษาครบแล้ว	เพลง
2	พยาบาลคนเดิม	ดิฉัน ชมิศา จารจินดา เป็นพยาบาลทำงานอยู่กับ ผู้ป่วยที่ได้รับการฉายรังสี ขณะนี้คงถึงเวลาที่ท่านได้รับการฉายรังสีเกือบครบแล้ว และบางท่านอาจจะมีอาการข้างเคียงจากการฉายรังสีเกิดขึ้นแล้ว
3	ภาพพยาบาลกำลังพูดคุยกับผู้ป่วย	ก่อนที่จะท่านจะฉายรังสีครบ อยากทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ท่านควรปฏิบัติหลังจากฉายรังสีครบแล้ว เพราะมีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่เข้าใจผิด คิดว่าเมื่อหยุดฉายรังสี อาการเหนื่อยล้าจะหายไปทันที ซึ่งความจริงไม่เป็นเช่นนั้น อาการเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นต่อไปอีกระยะหนึ่ง

ลำดับ	ภาพ	เสียง
4	.	.
20	ภาพผู้ป่วยกำลังพูดคุยกับแพทย์	นอกจากนี้ท่านควรทำความเข้าใจกับแพทย์ในเรื่องของการหายขาดจากโรค การกลับเป็นซ้ำ การดูแลพิเศษต่างๆ ประเภทอาหารที่ท่านต้องรับประทาน ประเภทของการออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ท่านสามารถช่วยควบคุมโรคได้ดีขึ้นและช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้า
21	ภาพพยาบาลคนเดิม	หวังว่าข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้คุณรู้สึกสบายใจขึ้น และช่วยให้คุณดูแลตัวท่านเองได้ดีเป็นอย่างดี ขอให้โชคดี และคงจะได้พบกับท่าน เมื่อท่านกลับมาติดตามผลการรักษากับแพทย์เป็นระยะ ๆ สวัสดีค่ะ
22	จัดทำโดย หน่วยโสตทัศนศึกษา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	เพลง
23	ขอขอบพระคุณ ศ. ดร. สมจิต หนูเจริญกุล ที่อนุญาตให้ดัดแปลงเพื่อใช้ในการให้ข้อมูลครั้งนี้	เพลงค่อย ๆ ลดเสียงลง

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างคู่มือการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้าสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับรังสีรักษา

คู่มือ
การดูแลตนเองเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้า
สำหรับผู้ป่วยที่ได้รับรังสีรักษา



โดย นางสาวอภันตรี กองทอง

นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อาจารย์ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพาพร วงศ์หงษ์กุล

อาจารย์สุรชาติพิทย์ อุปลาบดี

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและการรักษา

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่ม () ควบคุม () ทดลอง รายที่.....

1. เพศ

- 1) ชาย
- 2) หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

- 1) โสด
- 2) คู่
- 3) หม้าย
- 4) หย่า
- 5) แยก

4. ที่อยู่ขณะรับรังสีรักษา

- 1) บ้านตนเอง
- 2) บ้านเช่า
- 3) บ้านญาติ
- 4) บ้านพักรังสี
- 5) โรงพยาบาล
- 6) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. ระดับการศึกษา

- 1) ไม่ได้เรียน
- 2) ประถมศึกษา
- 3) มัธยมศึกษา
- 4) ประกาศนียบัตร
- 5)ปริญญาตรี
- 6) สูงกว่าปริญญาตรี

- 7) อื่น ๆ โปรดระบุ.....
จำนวนปีที่ศึกษา.....ปี

6. อาชีพ

- 1) ไม่ได้ทำงาน
- 2) รับจ้าง
- 3) เกษตรกรรม ระบุ.....
- 4) รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ
- 5) ค้าขาย ระบุ.....
- 6) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

7. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน

- 1) น้อยกว่า หรือเท่ากับ 4,000 บาท
- 2) 4,001 – 6,000 บาท
- 3) 6,001 – 8,000 บาท
- 4) 8,001 – 10,000 บาท
- 5) 10,001 – 12,000 บาท
- 6) 12,001 – 14,000 บาท
- 7) ตั้งแต่ 14,001 บาท ขึ้นไป

8. วิธีการเสียค่ารักษาพยาบาล

- 1) เบิกค่ารักษาพยาบาลได้
- 2) เสียค่ารักษาเอง
- 3) ตั้งคมสงเคราะห์
- 4) บัตรสุขภาพ/ สูงอายุ
- 5) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

9. ความเจ็บป่วยและการรักษาบางครั้งก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการเงินในครอบครัว
ท่านมีปัญหากับการเงินมากน้อยเพียงใด

- 1) ไม่มีเลย
- 2) มีบ้างเล็กน้อย
- 3) มีปานกลาง
- 4) มีมาก

10. ในการเดินทางมารับรังสีรักษาทำให้ท่านเกิดความรู้สึกเหนื่อยล้า หรือไม่

- 1) ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า
- 2) ไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า

11. ท่านมีโรคประจำตัวอย่างอื่นหรือไม่

- 1) ไม่มี
- 2) มี โปรดระบุ.....

แบบบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับการรักษา (สำหรับผู้วิจัย)

1. ระยะของมะเร็งหลังโพรงจมูก

- 1) ระยะที่ 1
- 2) ระยะที่ 2
- 3) ระยะที่ 3
- 4) ระยะที่ 4

2. ชนิดของการรักษา

- 1) รังสีรักษา
- 2) รังสีรักษาก่อนการผ่าตัด
- 3) รังสีรักษาภายหลังเคมีบำบัด
- 4) รังสีรักษาภายหลังผ่าตัด
- 5) รังสีรักษาร่วมกับเคมีบำบัด
- 6) อื่น ๆ ระบุ.....

3. ปริมาณรังสีที่ฉาย.....เซนต์เกรย์

4. KPS =

ภาคผนวก จ

แบบวัดความเหนื่อยล้า

คำชี้แจง : กรุณาตอบข้อคำถามในแต่ละข้อต่อไปนี่ว่าท่านมีความรู้สึกต่อข้อคำถามนั้นมากน้อยเพียงใด โดยใช้เครื่องหมาย ○ วงกลมล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับระดับความรู้สึกเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นกับท่านในขณะนี้มากที่สุด

0 หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกต่อข้อความนั้นเลย

ตั้งแต่ 1 ขึ้นไป หมายถึง ความรู้สึกต่อข้อความนั้นเพิ่มขึ้นตามลำดับจนถึงเลข 10

1) ในขณะนี้ ท่านรู้สึกทุกข์ทรมานจากความเหนื่อยล้ามากน้อยเพียงใด

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่รู้สึกทุกข์									รู้สึกทุกข์	
ทรมานเลย									ทรมานมากที่สุด	

2) ในขณะนี้ท่านรู้สึกว่าความเหนื่อยล้าเกิดขึ้น รบกวนประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนรู้ของท่านมากน้อยเพียงใด

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่รบกวน									รบกวน	
เลย									มากที่สุด	

22) ขณะนี้ท่านรู้สึกอย่างไร

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
สามารถ									ไม่สามารถ	
คิดได้อย่าง									คิดได้อย่าง	
กระจำแจ้ง									กระจำแจ้ง	

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของผู้ป่วยในการเข้าร่วมงานวิจัย (กลุ่มควบคุม)

ดิฉัน นางสาว อกันตรี กองทอง นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ขณะนี้กำลังทำวิจัยเรื่อง ผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อ ความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งหลังโพรงจมูกได้รับรังสีรักษา เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทาง ในการให้การพยาบาลช่วยเหลือและส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองและบรรเทาอาการเหนื่อยล้า ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านเพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

ถ้าท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัย ดิฉันจะขอให้ท่านตอบแบบสอบถาม 3 ครั้ง คือวันแรก ก่อนการฉายรังสี ภายหลังจากสิ้นสุดการฉายรังสีครั้งที่ 15 และภายหลังจากสิ้นสุดการฉายรังสี ครั้งที่ 30 ซึ่งแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บไว้เป็น ความลับจึงย่อมไม่เกิดผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน การเสนอผลงานวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวมและไม่มี การระบุชื่อของท่าน คำตอบของท่านมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนาระบบ การให้บริการพยาบาล เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ป่วยต่อไป

นอกจากนี้ท่านมีสิทธิที่จะปฏิเสธการร่วม โครงการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลา และจะไม่ มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลของท่านทั้งในขณะนี้ และต่อไปในอนาคต

ถ้ามีข้อสงสัยสามารถติดต่อกับดิฉันได้ที่ โทร. 271168 หรือสอบถามอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพาพร วงศ์หงษ์กุล และอาจารย์สุราทิพย์ อุปลาบดี โทร. 945020, 945047

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางสาว อกันตรี กองทอง

นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การพิทักษ์สิทธิของผู้ป่วยในการเข้าร่วมงานวิจัย (กลุ่มทดลอง)

ดิฉันนางสาวอภันตรี กองทอง นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ขณะนี้กำลังทำวิจัยเรื่อง ผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความ เหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งหลังโพรงจมูกที่ได้รับรังสีรักษา เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางใน การให้การพยาบาลช่วยเหลือและส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเอง และบรรเทาอาการเหนื่อยล้า ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านเพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

ถ้าท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัย ดิฉันจึงใคร่ขอชี้แจงขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้ ในวันแรก ก่อนการฉายรังสีท่านจะได้ตอบแบบประเมินความเหนื่อยล้าและชมวิดิทัศน์ตอนที่ 1 วันที่ 5 ของ การฉายรังสีท่านจะได้ชมวิดิทัศน์ตอนที่ 2 และตอบแบบประเมินความเหนื่อยล้าในวันที่ 15 ของ การฉายรังสี จากนั้นท่านจะได้ชมวิดิทัศน์ตอนที่ 3 ในวันที่ 25 ของการฉายรังสี และตอบแบบ ประเมินครั้งสุดท้ายในวันที่ 30 ของการฉายรังสี ซึ่งในการชมวิดิทัศน์แต่ละระยะใช้เวลาประมาณ 8-10 นาที และในการตอบแบบประเมินความเหนื่อยล้าประมาณ 10-15 นาที ข้อมูลส่วนตัวของ ท่านที่ได้จะถูกเก็บไว้เป็นความลับ จึงขอยืนยันไม่เกิดผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน การเสนอผลงานวิจัย จะเสนอเป็นภาพรวมและไม่มีการระบุชื่อของท่าน คำตอบของท่านมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะเป็น แนวทางในการพัฒนาระบบการให้บริการพยาบาล เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ป่วยต่อไป

นอกจากนี้ท่านมีสิทธิที่จะปฏิเสธการร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลา และจะไม่ มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลของท่านทั้งในขณะนี้ และต่อไปในอนาคต

ถ้ามีข้อสงสัยสามารถติดต่อกับดิฉันได้ที่ โทร. 271168 หรือสอบถามอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพาพร วงศ์หงษ์กุล และอาจารย์สุรชาติพิทย์ อุปลาบดี โทร. 945020, 945047

ขอขอบคุณในความร่วมมือ
นางสาว อภันตรี กองทอง
นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบวัดความเข้าใจเนื้อหาในวิดีโอ

แบบสอบถามความเข้าใจในวิดีโอ ตอนที่ 1 : เรื่องความรู้เกี่ยวกับรังสีรักษา

วันที่.....วันที่.....

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องรังสีรักษา ระบบการให้บริการของแผนกรังสีรักษา และการเตรียมตัวของท่านเพื่อมารับการฉายรังสี
โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
1. ในการฉายรังสีท่านจะต้องนอนนิ่ง ๆ ในท่าเดิมทุกครั้งเพื่อให้รังสีตกลงที่ตำแหน่งเดิมตลอดการรักษา			
2. รอยหมึกที่ขีดไว้บนผิวหนังของท่าน สามารถถูกน้ำและปล่อยให้ลบเลือนได้			
3. ท่านสามารถใช้สีย่าง ๆ ขีดเส้นด้วยตนเองแทนรอยหมึกที่ลบไปได้			
4. ระหว่างการฉายรังสีท่านจะต้องนอนอยู่ในห้องคนเดียว แต่ท่านสามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ได้ทางเครื่องรับฟังเสียง			
5.			
18. ถ้าท่านรู้สึกวิตกกังวล หรือท้อแท้ใจ ท่านควรจะไปคุยกับคนที่ท่านไว้ใจ			
19. เมื่อท่านมีความกังวลหรือซึมเศร้า หลังจากที่คุณได้พยายามแก้ไขโดยการพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ การทำสมาธิ การเข้าหาศาสนา หรือวิธีอื่นๆที่คิดว่าจะช่วยได้แล้วอาการดังกล่าวยังไม่ดีขึ้น ท่านควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล			

แบบสอบถามเข้าใจในวิธีทัศน ตอนที่2 : เรื่องการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้า
 รายที่.....วันที่.....

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการดูแลตนเองในระหว่างรับรังสีรักษาเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้า

โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องว่างที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
1. ความเหนื่อยล้าเกิดจากเซลล์ที่ถูกรังสีปล่อยของเสียออกมา			
2. ท่านควรดื่มน้ำมาก ๆ อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร หรือ 3 ขวดแม่โขงกลม			
3. การได้รับน้ำในระหว่างการฉายรังสีมีหลายวิธีทั้งการดื่มน้ำ อาหารเสริมที่ชงสำหรับดื่ม หรือการรับประทานอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ เช่น ต้มจืด			
4.			
14. ท่านควรทำจิตใจให้แจ่มใส เพราะหากท่านเกิดความเครียดหรือวิตกกังวลมาก ๆ ร่างกายจะมีการใช้พลังงานมากและจะทำให้ท่านเกิดความรู้สึกเหนื่อยล้ามากขึ้น			
15. เมื่อท่านเกิดความเครียดหรือวิตกกังวล ท่านควรหาวิธีผ่อนคลายอารมณ์โดยการพูดคุยกับเพื่อนฝูง หรือวิธีการอื่น ๆ ที่ท่านเคยใช้ได้ผล			

แบบสอบถามความเข้าใจในวิดิทัศน์ ตอนที่ 3 : เรื่องดูแลตนเองเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้า
สำหรับผู้ป่วยที่ได้รับรังสีรักษาครบแล้ว

รายชื่อ..... วันที่.....

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สำหรับการดูแลตนเองเพื่อ
บรรเทาความเหน็ดเหนื่อยในผู้ป่วยที่ได้รับการฉายรังสีครบแล้ว

โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
1. เมื่อท่านได้รับการฉายรังสีครบแล้ว ความเหนื่อยล้าหรืออาการข้างเคียงอื่น ๆ อาจจะยังไม่หายไปทันที ดังนั้นท่านจึงจำเป็นต้องดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการดังกล่าวต่อไปอีกประมาณ 3 เดือน			
2. การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าสูง เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก ผลไม้ อย่างเพียงพอในแต่ละวัน จะช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าและช่วยให้ร่างกายท่านฟื้นตัวเร็วขึ้น			
3.			
10. แม้ว่าท่านจะไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ท่านก็ควรมาพบแพทย์ตามนัด			

ภาคผนวก ข

แสดงผลการทดสอบการแจกแจงโค้งปกติของคะแนนความเหนื่อยล้า

การตรวจสอบการแจกแจงโค้งปกติของข้อมูลด้วยค่าซี (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1995)

$$z \text{ value} = \frac{\text{skewness}}{\sqrt{\frac{6}{N}}}$$

กลุ่มควบคุม การแจกแจงของคะแนนความเหนื่อยล้า วันแรกก่อนได้รับรังสีรักษา

$$\begin{aligned} z \text{ value} &= \frac{.84}{\sqrt{\frac{6}{15}}} \\ &= 1.329 \end{aligned}$$

การแจกแจงของคะแนนความเหนื่อยล้า วันที่ 15 ของการได้รับรังสีรักษา

$$\begin{aligned} z \text{ value} &= \frac{.172}{\sqrt{\frac{6}{15}}} \\ &= 0.272 \end{aligned}$$

การแจกแจงของคะแนนความเหนื่อยล้า วันที่ 30 ของการได้รับรังสีรักษา

$$\begin{aligned} z \text{ value} &= \frac{-.684}{\sqrt{\frac{6}{15}}} \\ &= -1.082 \end{aligned}$$

กลุ่มทดลอง การแจกแจงของคะแนนความเหนื่อยล้า วันแรกก่อนได้รับรังสีรักษา

$$\begin{aligned} z \text{ value} &= \frac{1.067}{\sqrt{\frac{6}{15}}} \\ &= 1.688 \end{aligned}$$

การแจกแจงของคะแนนความเหนื่อยล้า วันที่ 15 ของการได้รับรังสีรักษา

$$\begin{aligned} z \text{ value} &= \frac{.481}{\sqrt{\frac{6}{15}}} \\ &= 0.761 \end{aligned}$$

การแจกแจงของคะแนนความเหนื่อยล้า วันที่ 30 ของการได้รับรังสีรักษา

$$\begin{aligned} z \text{ value} &= \frac{.239}{\sqrt{\frac{6}{15}}} \\ &= 0.378 \end{aligned}$$

นัยสำคัญที่ .01 เมื่อค่า z ที่คำนวณมากกว่า ± 2.58

นัยสำคัญที่ .05 เมื่อค่า z ที่คำนวณมากกว่า ± 1.96

จะเห็นได้ว่าค่า z ของคะแนนความเหนื่อยล้าทั้ง 6 ชุด น้อยกว่า ± 1.96

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าข้อมูลทั้ง 6 ชุด มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ภาคผนวก ณ

ตารางที่ 5 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง (รายงานในวันที่ 30 ของการได้รับรังสีรักษา)

สาเหตุของความเหนื่อยล้า	กลุ่มควบคุม (n = 15)		กลุ่มทดลอง (n = 15)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เจ็บคอ/กลืนลำบาก	11	73.33	4	26.67
รับประทานอาหารน้อยลง	10	66.67	4	26.67
ผลจากรังสีโดยตรง/ ร่างกายอ่อนแอ	8	53.33	13	86.67
เบื่ออาหาร	4	26.67	0	0
การฉายรังสีและยาเคมีบำบัดร่วมกัน	2	13.33	0	0
สภาพจิตใจ : กลัว เครียด	1	6.67	6	40.00
เบื่อหน่าย หมคอาลัย				
พยาธิสภาพของโรค	1	6.67	0	0
คอแห้ง	1	6.67	0	0
คลื่นไส้/ อาเจียน	1	6.67	0	0
การเดินทางเพื่อมารับการฉายแสง	0	0	3	20.00
ปัญหาเศรษฐกิจ	0	0	3	20.00
พักผ่อนไม่เพียงพอ	0	0	1	6.67
อากาศร้อน	0	0	1	6.67
	1			

ภาคผนวก ญ

ตารางที่ 6 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้า ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

การดูแลตนเองเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้า	กลุ่มควบคุม (n = 15)		กลุ่มทดลอง (n = 15)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
นอนพัก	14	93.33	15	100.00
รับประทานอาหารเพิ่มขึ้น/บอ่ยมือ	5	33.33	10	66.67
ออกกำลังกาย: เดินเล่น	5	33.33	7	46.67
กายบริหาร วิ่งเหยาะ ๆ				
พูดคุยกับผู้อื่น	5	33.33	7	46.67
ทำจิตใจให้แจ่มใส: พายายม	1	6.67	6	40.00
ไม่คิดมาก ทำสมาธิ				
เปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น	-	-	3	20.00
ปรึกษาแพทย์เพื่อขอรับยา	-	-	1	6.67

ภาคผนวก ก

ตารางที่ 7 อาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นระหว่างการรับรังสีรักษาในกลุ่มทดลอง (รายงานโดยผู้ป่วย)

อาการข้างเคียง	สัปดาห์ที่ 1 จำนวน (ราย)	สัปดาห์ที่ 2 จำนวน (ราย)	สัปดาห์ที่ 3 จำนวน (ราย)	สัปดาห์ที่ 4 จำนวน (ราย)	สัปดาห์ที่ 5 จำนวน (ราย)	สัปดาห์ที่ 6 จำนวน (ราย)
ปากแห้ง/ คอแห้ง	11 (1,2,4,5,6,7,8 ,9, 11,12,13)*	14 (2,3,4,5,6,7,8 ,9,10,11,12,1 3, 14,15)	13 (1,2,3,4,5,6, 7,8,9,10,11, 13, 14)	12 (1,2,3,5,7,8, 10,11,12,13, 14,15)	5 (5,6,7,8,11)	3 (6,9,12)
เจ็บปาก/ คอ	1 (9)	10 (1,3,4,6,7,8,9 , 11,13,15)	14 (1,2,3,4,5,6, 7,8,9,11,12, 13, 14,15)	14 (1,2,3,4,5,6,7, 9,10,11,12,13, 14,15)	14 (1,2,3,4,5,6, 8,9,10,11,1 2,13,14,15)	13 (1,2,3,4,5,6,7 ,10,11,12,13, 14,15)
กลืนลำบาก	-	-	4 (5,6,7,9,13)	5 (5,6,7,9,13)	6 (5,6,9,11,12 , 13)	4 (5,6,11,15)
เบื่ออาหาร/ การรับรส เปลี่ยนไป	-	-	3 (4,7,11)	2 (4,11)	1 (11)	3 (3,6,11)
เหนื่อยล้า	-	4 (1,10,13,14)	5 (1,3,6,9,15)	8 (1,3,5,6,7,9, 12,14)	9 (1,3,4,5,9,1 0,11,13,14)	8 (1,5,7,9,11,1 2,14,15)
อาเจียน/ วิงเวียน	2 (5,11)	5 (1,6,7,8,15)	2 (5,11)	2 (5,11)	2 (8,11)	1 (11)
อารมณ์เปลี่ยนแปลง เช่น วิตกกังวล หือแท้	1	1 (11)	1 (10)	1 (7)	1 (5)	4 1
ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง เช่น อาหารแสลง	(2) -	1 (1) 2 (5,12)	-	-	-	-

(*) หมายถึงผู้ป่วยรายที่

ภาคผนวก ๘

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวที่ลดลง ฮีมาโตคริต (hematocrit) และฮีโมโกลบิน (hemoglobin) ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความ เหนื่อยล้า	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
น้ำหนักตัวที่ลดลง (กิโลกรัม)						
วันแรก- วันที่ 15 ของ การได้รับรังสี	2.78	3.10	2.49	2.78	.273	.787
วันที่ 15-30 ของการ ได้รับรังสี	2.33	2.28	4.47	2.41	-2.491	.019*
ฮีมาโตคริต (เปอร์เซ็นต์)						
วันแรกก่อนได้รับรังสี	36.61	3.58	38.97	4.75	1.515	.141
วันที่ 15 ของการ ได้รับรังสี	34.62	3.96	35.87	3.92	.806	.428
วันที่ 30 ของการ ได้รับรังสี	33.71	4.64	34.04	5.90	.152	.881
ฮีโมโกลบิน (กรัมเปอร์เซ็นต์)						
วันแรกก่อนได้รับรังสี	11.60	1.47	12.55	2.02	2.089	.046*
วันที่ 15 ของการ ได้รับรังสี	10.96	1.46	11.95	1.58	1.587	.126
วันที่ 30 ของการ ได้รับรังสี	10.72	1.86	11.39	2.23	.783	.442

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. ศาสตราจารย์ ดร. สมจิต หนูเจริญกุล	ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
2. รองศาสตราจารย์ นพ. วิชาญ หล่อวิทยา	หัวหน้าประจำหน่วยรังสีรักษา ภาควิหารังสี วิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา สุนทรทรัพย์	ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะ พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. นางชมิตา จารุจินดา	พยาบาลประจำหน่วยรังสีรักษา ภาควิหารังสี วิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. นางสาวเมี้ยนมนา จิระจรัส	ผู้อำนวยการประจำหน่วยมะเร็ง โรงพยาบาลรามธิบดี
6. อาจารย์ปิยวรรณ ปฤษฎาภานุรังษี	ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐานการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวอภันตรี กองทอง

วัน เดือน ปี เกิด

22 สิงหาคม 2512

สถานที่เกิด

จังหวัดสุโขทัย

ประวัติการศึกษา

วุฒิ

ชื่อสถาบัน

ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา

ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์
และผดุงครรภ์ชั้นสูง

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี 2535
พุทธชินราช พิษณุโลก

ประวัติการทำงาน

ปี พ. ศ.

ตำแหน่ง

สถานที่

พ.ศ. 2535- ปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพ 3-6

หอผู้ป่วยอายุรกรรมชาย
โรงพยาบาลศรีสวรรค์สุโขทัย