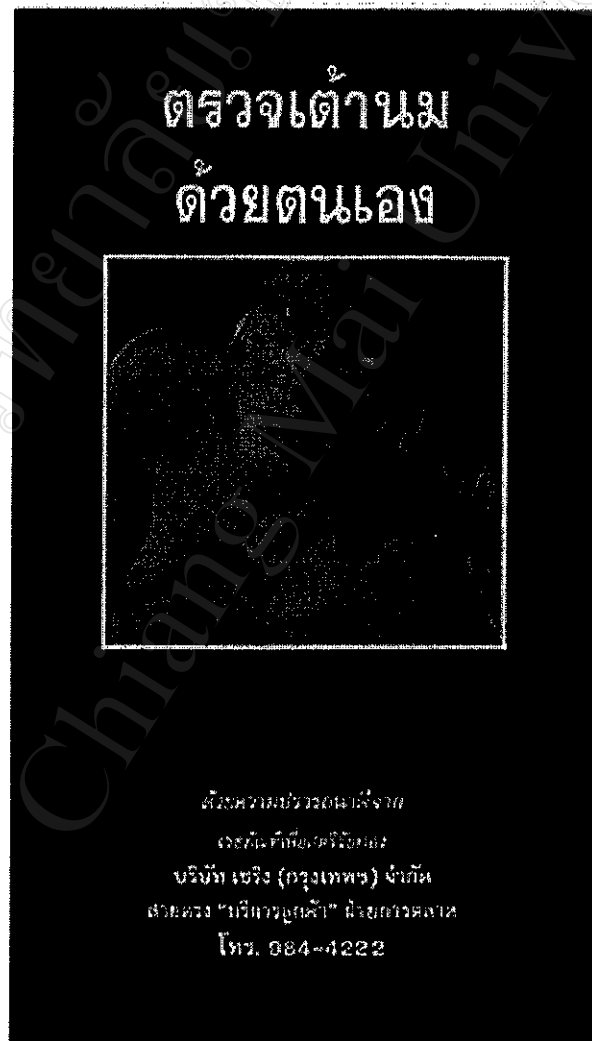


ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างเอกสารการตรวจเต้านมด้วยตนเอง



© 2007 Pearson Education, Inc. All rights reserved. This publication is protected by copyright. Any unauthorized distribution or reproduction of this work is illegal. All other rights reserved. Printed in the United States of America. 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

190

การให้ทุนวิจัยทางเศรษฐศาสตร์
โดยรัฐบาลไทยเพื่อสนับสนุน คณะเศรษฐศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

การพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ เพื่อส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเองสำหรับสตรีที่ทำงานในโรงงาน

การพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้เพื่อส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเองสำหรับสตรีที่ทำงานในโรงงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้สตรีที่ทำงานในโรงงานตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และให้มีการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งประกอบด้วยวิธีการพยาบาลที่ผสมผสานกัน 4 วิธี ได้แก่ การสอน การชี้แนะ การสนับสนุน และการจัดสิ่งแวดล้อม โดยให้การพยาบาลเป็นรายกลุ่มๆละ 15 ราย รวมทั้งสิ้น 30 ราย มีการพบกัน 4 ครั้ง เป็นระยะเวลาในการให้การพยาบาล 2 เดือน ตามขั้นตอนดังนี้

พบครั้งที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสตรีกลุ่มตัวอย่าง และให้สตรีกลุ่มตัวอย่างเกิดการยอมรับและไว้วางใจ
2. เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจในเรื่อง โรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และประเมินความห่วงใยในเรื่องสุขภาพของเต้านมของสตรีกลุ่มตัวอย่าง
3. เพื่อให้สตรีกลุ่มตัวอย่างบอกได้ถึงความสำคัญและประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
4. เพื่อให้สตรีกลุ่มตัวอย่างบอกได้ถึงเทคนิคและวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
5. เพื่อให้สตรีกลุ่มตัวอย่างสามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรมการพยาบาล

1. ผู้วิจัยแนะนำตัว แสดงท่าทีที่สุภาพ เป็นมิตร พุดคุยซักถามแบบเป็นกันเองในเรื่องภาวะสุขภาพโดยทั่วไป และซักถามพุดคุยในเรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง รวมถึงสุขภาพของเต้านมของสตรีกลุ่มตัวอย่าง แสดงความสนใจ ยินดีที่จะเป็นผู้ให้คำแนะนำ ปรีกษาหรือช่วยเหลือแก่สตรีกลุ่มตัวอย่าง ด้วยความเต็มใจ

2. สอนและให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง กระทำโดยให้สตรีกลุ่มตัวอย่างดูวิดีโอเทปเรื่องการตรวจหามะเร็งเต้านมโดยการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ของสมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกา ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดยศูนย์ถันยรักษ์ คัดแปลงโดยนันทิยา สุขวนาชัย และตรวจสอบความถูกต้องโดย ศาสตราจารย์แพทย์หญิงมาลัย มุตตารักษ์ มีความยาวประมาณ 9 นาที และมีเนื้อหาเรียงตามลำดับดังนี้คือ ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม ความสำคัญและประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

3. สาธิตการตรวจเต้านมตามหลักการของสมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกา ให้สตรีกลุ่มตัวอย่างดูโดยใช้หุ่นจำลองเต้านม ขณะเดียวกันให้สตรีกลุ่มตัวอย่างได้ฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมโดยให้คลำเต้านมของตนเองไปพร้อมๆกัน ในห้องที่เป็นสัดส่วน มิดชิด ในระหว่างการฝึกตรวจเต้านมนั้น ผู้วิจัยจะให้คำแนะนำและชี้แนะถึงเทคนิคและวิธีการในการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ถูกต้อง นอกจากนั้นเปิดโอกาสให้สตรีกลุ่มตัวอย่างได้ซักถามถึงปัญหาต่างๆ ในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง รวมทั้งชมเชยและให้กำลังใจเมื่อสตรีกลุ่มตัวอย่างตรวจเต้านมได้ถูกต้อง และสนับสนุนให้กำลังใจจนสตรีกลุ่มตัวอย่างมั่นใจว่าสามารถตรวจเต้านมได้ด้วยตนเอง

4. นัดหมายกับสตรีกลุ่มตัวอย่างในการพบครั้งที่ 2 ในอีกหนึ่งวันต่อมา

พบครั้งที่ 2 เป็นการพบในวันที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับสตรีกลุ่มตัวอย่างอย่างต่อเนื่อง
2. เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเทคนิคและวิธีการในการตรวจเต้านมของสตรีกลุ่มตัวอย่าง
3. เพื่อให้สตรีกลุ่มตัวอย่างสามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้สตรีกลุ่มตัวอย่าง ตระหนักรู้และเห็นอันตรายของโรคมะเร็งเต้านม และเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
5. เพื่อให้สตรีกลุ่มตัวอย่างตั้งเป้าหมายและกำหนดเวลาในการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้

กิจกรรมการพยาบาล

1. ผู้วิจัยทักทายกับสตรีกลุ่มตัวอย่าง ซักถามและทบทวนถึงเทคนิคและวิธีการในการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ได้ให้ไปในวันแรก ถ้าสตรีกลุ่มตัวอย่างรายใดมีปัญหาหรือตอบได้ไม่ถูกต้อง ผู้วิจัยจะชี้แนะถึงวิธีการตรวจที่ถูกต้องให้แก่สตรีกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญ และประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ โดย นำเสนอตัวอย่างกรณีศึกษา 2 กรณี กรณีแรกเป็นสตรีที่ไม่เคยตรวจเต้านม

ด้วยตนเองมาก่อน และทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านมในระยะที่เป็นก้อนเนื้อร้ายที่มีการแพร่กระจายแล้ว ต้องได้รับความความทุกข์ทรมานจากโรคและการรักษา ซึ่งสุดท้ายต้องเสียชีวิต กรณีที่ 2 เป็นกรณีศึกษาที่มีการตรวจเต้านมด้วยตนเองแล้วคลำพบก้อนเนื้อในระยะเริ่มแรก และได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที ซึ่งทำให้การรักษาได้ผลดีและมีชีวิตอยู่ได้เหมือนคนปกติทั่วไป พร้อมแสดงรูปภาพเต้านมที่เป็นมะเร็งในระยะที่มีการแพร่กระจาย

3. ผู้วิจัยให้สตรีกลุ่มตัวอย่างสาธิตย้อนกลับการตรวจเต้านมกับหุ่นจำลองเต้านมที่มีก้อนเนื้ออกจำลองคล้ายของจริงเป็นรายบุคคล ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างสาธิตย้อนกลับการตรวจเต้านมกับหุ่นจำลองเต้านมนั้น ผู้ช่วยวิจัยจะเป็นผู้สังเกตความถูกต้องในการตรวจ โดยใช้แบบสังเกตความถูกต้องในการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย ถ้าสตรีกลุ่มตัวอย่างรายใดตรวจได้ไม่ถูกต้อง ผู้วิจัยก็จะให้คำชี้แนะถึงวิธีการที่ถูกต้อง และสนับสนุนให้สตรีกลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในการตรวจด้วยตนเองที่บ้านต่อไป แต่ถ้าสตรีกลุ่มตัวอย่างรายใด ตรวจได้ถูกต้องผู้วิจัยก็จะให้คำชมเชยและให้กำลังใจ

4. ผู้วิจัยจัดตั้งแวดล้อม โดยเปิดโอกาสให้สตรีกลุ่มตัวอย่างได้ซักถามข้อสงสัยและกระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และผู้วิจัยตอบคำถาม ให้ข้อมูล และสนับสนุนชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม

5. ผู้วิจัยให้สตรีกลุ่มตัวอย่างร่วมกันกำหนดเป้าหมายในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง รวมทั้งตั้งเกณฑ์เพื่อใช้ในการติดตามและประเมินผลการตรวจเต้านมด้วยตนเอง คือสตรีกลุ่มตัวอย่างแต่ละรายควรตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ตามเทคนิคและวิธีการที่ถูกต้อง และกำหนดเวลาในการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือน ทั้งนี้ผู้วิจัยจะมีบทบาทชี้แนะ สนับสนุน และเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่สตรีกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปบทวนถึงวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และแจกเอกสารแผ่นพับ ซึ่งมีรูปภาพและเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ให้แก่สตรีกลุ่มตัวอย่างไว้อ่านบทวนและดูเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติเองที่บ้าน

6. นัดหมายกับสตรีกลุ่มตัวอย่าง เพื่อติดตามประเมินผลการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยจะมาพบอีกใน 4 สัปดาห์

พบครั้งที่ 3 เป็นการพบกับสตรีกลุ่มตัวอย่าง ห่างจากการพบครั้งที่สอง 4 สัปดาห์ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพที่กระหว่างผู้วิจัยกับสตรีกลุ่มตัวอย่างอย่างต่อเนื่อง
2. เพื่อติดตามและประเมินการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรีกลุ่มตัวอย่าง

3. เพื่อส่งเสริมให้สตรีกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้สตรีกลุ่มตัวอย่างพัฒนาทักษะและคงไว้ซึ่งทักษะที่ถูกต้องในการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมการพยาบาล

1. ผู้วิจัยเข้าพบกับสตรีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่ม และกระตุ้นให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีเพิ่มขึ้นระหว่างผู้วิจัยกับสตรีกลุ่มตัวอย่าง โดยซักถามพูดคุยในเรื่องประสบการณ์ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรีกลุ่มตัวอย่างในเวลาที่ผ่านไป
2. ผู้วิจัยให้สตรีกลุ่มตัวอย่างแต่ละรายบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ในแบบบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายบุคคล เพื่อประเมินผลของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ปัญหาและอุปสรรคในการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยซักถามถึงเทคนิคและวิธีการในการตรวจเต้านมด้วยตนเองโดยกระตุ้นให้สตรีกลุ่มตัวอย่างแต่ละรายมีส่วนร่วมในการตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้วิจัยสรุปบทวนถึงวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ถูกต้องให้กับสตรีกลุ่มตัวอย่าง
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สตรีกลุ่มตัวอย่างพูดคุย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และระบุปัจจัยที่ส่งเสริมให้ตนเองมีการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง รวมถึงระบุถึงปัญหาและอุปสรรคในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง จากนั้นร่วมกันหาสาเหตุและแก้ไขปัญหาร่วมกันเพื่อให้สตรีกลุ่มตัวอย่างสามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องและคงไว้ซึ่งความพยายามในการปฏิบัติเป็นประจำทุกเดือน ซึ่งผู้วิจัยจะให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ ชี้นำถึงหลักการและวิธีการที่ถูกต้อง รวมถึงแหล่งประโยชน์ให้แก่สตรีกลุ่มตัวอย่างในการปฏิบัติกิจกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
5. ผู้วิจัยสรุปปัญหาในการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรีกลุ่มตัวอย่าง และเสนอให้กลุ่มทราบ พร้อมกับชี้นำแนวทางหรือวิธีการที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาร่วมกับสตรีกลุ่มตัวอย่าง โดยเน้นถึงเป้าหมายในการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้อง และเป็นประจำทุกเดือน
6. นัดหมายกับสตรีกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยจะมาพบอีกใน 4 สัปดาห์

พบครั้งที่ 4 เป็นการพบกับสตรีกลุ่มตัวอย่าง ห่างจากการพบครั้งที่สาม 4 สัปดาห์ใช้เวลาประมาณ 30 นาที โดยมีวัตถุประสงค์และกิจกรรมการพยาบาล เช่นเดียวกับการพบครั้งที่ 3 ดังนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับสตรีกลุ่มตัวอย่างอย่างต่อเนื่อง
2. เพื่อติดตามและประเมินการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรีกลุ่มตัวอย่าง
3. เพื่อส่งเสริมให้สตรีกลุ่มตัวอย่างตรวจเต้านมด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้สตรีกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาทักษะ และคงไว้ซึ่งทักษะที่ถูกต้องในการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมการพยาบาล

เหมือนกับกิจกรรมการพยาบาลในครั้งที่ 3

หลังจากที่ผู้วิจัยเข้าพบกับสตรีกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้การพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้จนครบ 4 ครั้งแล้ว ผู้วิจัยจะเข้าพบกับสตรีกลุ่มตัวอย่างในอีก 4 สัปดาห์ต่อมา เพื่อติดตามผลของการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ โดยผู้วิจัยให้สตรีกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นครั้งที่ 2 หลังจากนั้นกล่าวขอบคุณและบอกล้นสุดการศึกษา

แบบสังเกตความถูกต้องของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (บนหุ่นเต้านม) : สังเกตโดยผู้ช่วยวิจัย

1. ตรวจเต้านม โดยวิธีการคลำหัตถ์มือ โดยเลือกวิธีการคลำแบบใดแบบหนึ่ง ใน 3 วิธี คือ		ปฏิบัติถูกต้อง	ปฏิบัติไม่ถูกต้อง	ไม่ปฏิบัติ
☐ 1.1 แบบวนเป็นวง ไชย	☐ 1.2 แบบแนวซี่โครง	☐ 1.3 แบบรูปลิ้น		
1.1.1 ใช้มือขวาในทศทิศด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วกลาง	1.2.1 ใช้มือขวาในทศทิศด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วกลาง	1.3.1 ใช้มือขวาในทศทิศด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วกลาง		
1.1.2 ใช้มือทั้ง 3 วางซีกกันตามรอบ	1.2.2 ใช้มือทั้ง 3 วางซีกกันตามรอบ	1.3.2 ใช้มือทั้ง 3 วางซีกกันตามรอบ		
1.1.3 ใช้ลิ้นวน 1/3 ของปลายนิ้วมือในการคลำ	1.2.3 ใช้ลิ้นวน 1/3 ของปลายนิ้วมือในการคลำ	1.3.3 ใช้ลิ้นวน 1/3 ของปลายนิ้วมือในการคลำ		
1.1.4 เริ่มคลำจากส่วนบนด้านนอกของเต้านม ไปตามแนวท่อนนม	1.2.4 เริ่มคลำจากส่วนบนด้านนอกของเต้านม ไปตามแนวซี่โครงติดกัน ไปเรื่อยๆ	1.3.4 เริ่มคลำจากส่วนบนด้านนอกของเต้านม ไปตามแนวซี่โครงติดกัน ไปเรื่อยๆ		
1.1.5 ใช้แรงกดในการคลำเบาๆ ก่อน แล้วค่อยเพิ่มแรงกดขึ้นพอประมาณจนรู้สึกถึงเนื้อเยื่อ และก้อน โขนนของเต้านม จากนั้นกดให้แรงคงที่	1.2.5 ใช้แรงกดในการคลำเบาๆ ก่อน แล้วค่อยเพิ่มแรงกดขึ้นพอประมาณจนรู้สึกถึงเนื้อเยื่อ และก้อน โขนนของเต้านม จากนั้นกดให้แรงคงที่	1.3.5 ใช้แรงกดในการคลำเบาๆ ก่อน แล้วค่อยเพิ่มแรงกดขึ้นพอประมาณจนรู้สึกถึงเนื้อเยื่อ และก้อน โขนนของเต้านม จากนั้นกดให้แรงคงที่		
1.1.6 ใช้มือขวาเป็นวงใหญ่ ไปให้ทั่วรอบๆ เต้านม จากนั้นวนมือให้เป็นวงเล็กลงเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม	1.2.6 คลำโดยวนเป็นวงเล็กๆ ค่อยๆ คลำซ้ำๆ ในแนวขึ้นลงให้ทั่วทั้งเต้านม	1.3.6 คลำโดยวนเป็นวงเล็กๆ ค่อยๆ คลำซ้ำๆ จากส่วนนอกของเต้านมจนถึงยอดเต้านมจนทั่วเต้านม		
2. ใช้วิธีการคลำ และการดูบริเวณเต้านมร่วมกันในการตรวจเต้านมทั้งสองข้าง				
3. ตรวจดูหัวนมหลังจากการคลำทุกครั้ง				
4. ใช้มือคลำต่อมน้ำนมของบริเวณรักแร้ทั้งสองข้าง				
5. ใช้มือคลำต่อมน้ำนมของบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้าทั้งสองข้าง				
เต้านมข้างซ้ายตรวจ ☐ ข้างขวา ☐ ข้างซ้าย บริเวณรักแร้ตรวจ ☐ RUQ ☐ LUQ ☐ RLQ ☐ LLQ ☐ ไหล่ขวา ☐ ไหล่ซ้าย				

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างแบบบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ชื่อ-สกุล.....วันที่บันทึก.....

1. หลังจากทีพบกันครั้งก่อน ท่านปฏิบัติกิจกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองบ้างหรือไม่

☐ ไม่ปฏิบัติ

เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติเพราะ ☐ ลืม ☐ ตรวจไม่เป็น ☐ อาย ☐ ยังไม่มีเวลา ☐ ไม่มั่นใจในการตรวจ

☐ รู้สึกว่าเสียเวลา ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

☐ ปฏิบัติ

ถ้าปฏิบัติ ท่านตรวจเต้านมด้วยตนเองกี่ครั้ง โปรดระบุจำนวน.....ครั้ง

เวลาที่ท่านตรวจ ☐ หลังประจำเดือนหมด ☐ ตรวจเมื่อนึกขึ้นได้ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

3. ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ท่านตรวจโดยวิธีใดบ้าง (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ คลำตรวจในท่ายืน หรือคลำตรวจในขณะที่อาบน้ำ

☐ ส่องดูกระจก

☐ คลำตรวจในท่านอนราบ

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. วิธีการคลำที่ท่านใช้ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองบ่อยที่สุด (เลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ)

☐ วิธีการคลำแบบวนเป็นวง

☐ วิธีการคลำแนวขึ้น-ลง

☐ วิธีการคลำแบบลิ้ม

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. ท่านคิดว่า ท่านสามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกๆ เดือนได้หรือไม่

☐ ได้

☐ ไม่ได้

6. ท่านมีปัญหาและอุปสรรคในการตรวจด้านมด้วยตนเองจากสาเหตุใดบ้าง และท่านมีวิธีปฏิบัติตัว หรือจัดการปัญหาของท่านอย่างไรเพื่อให้ท่านสามารถตรวจด้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือนตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

1. ท่านเกิดวันที่....เดือน..... พ.ศ.ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี
2. ที่อยู่ปัจจุบันของท่าน
บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
3. สถานะการทำงานของท่านในปัจจุบัน (เลือกตอบเพียงข้อเดียว)
☐ ทำงานเต็มเวลา
☐ ทำงานบางเวลา
☐ พักงาน หรือทุพพลภาพ
☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
4. ท่านทำงานในโรงงานนี้นานเท่าไรแล้ว (ระบุจำนวนปี).....ปี ตำแหน่ง.....
5. ขณะนี้สถานภาพสมรสของท่านเป็นอย่างไร (เลือกตอบเพียงข้อเดียว)
☐ โสด
☐ คู่
☐ หม้าย
☐ หย่า / แยก
☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
6. ท่านมีเชื้อชาติใด
☐ ไทย
☐ จีน
☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

7. ท่านจบการศึกษาสูงสุดระดับไหน

- ☐ ประถมศึกษาปีที่ 4
- ☐ ประถมศึกษาปีที่ 6
- ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
- ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย
- ☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ
- ☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
- ☐ อนุปริญญา
- ☐ ปริญญาตรี
- ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

8. รายได้ของครอบครัวท่านต่อเดือน โปรดระบุเป็นจำนวนเงิน.....บาท

9. ท่านเคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม หรือเคยมีก้อนที่เต้านมมาก่อนหรือไม่

- ☐ เคย
- ☐ ไม่เคย

10. สมาชิกในครอบครัวของท่าน (แม่ พี่สาว น้องสาว ป้า ยาย บุตรสาว) เคยเจ็บป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านมหรือไม่

- ☐ เคย โปรดระบุว่าเกี่ยวข้องกับอะไรกับท่าน.....
- ☐ ไม่เคย

11. ท่านเคยทราบเกี่ยวกับวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองมาก่อน หรือไม่

- ☐ ไม่เคย

- ☐ เคย

ถ้าเคย ท่านทราบข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง จากสื่อ หรือบุคคลใดบ้าง

- ☐ แพทย์
- ☐ พยาบาล
- ☐ เพื่อนร่วมงาน
- ☐ ศึกษาด้วยตนเองจากหนังสือ
- ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

12. ท่านเคยตรวจด้านมด้วยตนเอง หรือไม่

☐ เคยตรวจ โปรดระบุ สาเหตุที่ตรวจเพราะ.....

☐ ไม่เคยตรวจ โปรดระบุ สาเหตุที่ไม่เคยตรวจเพราะ.....

12.1 ถ้าเคยตรวจ ท่านตรวจด้านมด้วยตนเองบ่อยแค่ไหน (เลือกตอบเพียงข้อเดียว)

☐ ตรวจมากกว่าหนึ่งครั้งต่อเดือน

☐ ตรวจเดือนละครั้ง

☐ ตรวจเป็นบางครั้ง ไม่สม่ำเสมอ

☐ ตรวจปีละครั้ง

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

12.2 ท่านตรวจด้านมด้วยตนเองครั้งสุดท้ายเมื่อใด (เลือกตอบเพียงข้อเดียว)

☐ ภายในเดือนที่ผ่านมา

☐ ระหว่างหนึ่งถึงสามเดือนที่ผ่านมา

☐ ระหว่างสามถึงหกเดือนที่ผ่านมา

☐ มากกว่าหกเดือน แต่ไม่เกินหนึ่งปี

☐ มากกว่าหนึ่งปีที่ผ่านมา

12.3 ท่านเคยพบสิ่งผิดปกติในขณะที่ตรวจด้านมด้วยตนเองหรือไม่

☐ ไม่เคยพบ

☐ เคยพบ โปรดระบุลักษณะที่ตรวจพบ.....

ถ้าเคยพบสิ่งผิดปกติในขณะที่ตรวจด้านมด้วยตนเอง ท่านได้ปรึกษาใคร(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ บุคคลในครอบครัว

☐ เพื่อนบ้าน

☐ เพื่อนร่วมงาน

☐ แพทย์

☐ พยาบาล

☐ ไม่ปรึกษาใครเลย

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างแบบสอบถามการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติกรตรวจเต้านมด้วยตนเองของท่าน ในกรณีที่ท่านเคยตรวจเต้านมด้วยตนเอง: โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ โดยเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว ซึ่งมีลักษณะคำตอบดังนี้คือ

ปฏิบัติทุกครั้ง หมายถึง มีการกระทำกิจกรรมนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอทุกครั้ง

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง มีการกระทำกิจกรรมนั้นไม่สม่ำเสมอ

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยกระทำกิจกรรมนั้นเลย

	ปฏิบัติทุก ครั้ง	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1. การตรวจเต้านมด้วยตนเองแต่ละครั้ง ท่านใช้ทั้งวิธีการดูและการคลำ			
2. ท่านตรวจเต้านมด้วยตนเองในช่วงวันที่ 7-10 หลังวันแรกของการมีประจำเดือน แต่ถ้าท่านมีประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ไม่มีประจำเดือน หรือหมดประจำเดือนแล้ว ท่านได้ตรวจเต้านมด้วยตนเองในวันเดียวกันของทุกๆ เดือน			
3. ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองแต่ละครั้ง ท่านตรวจโดยวิธีการคลำในท่ายืนหรือคลำขณะอาบน้ำ			
4. ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองแต่ละครั้ง ท่านตรวจดูเต้านมทั้งสองข้างโดยการดูหน้ากระจกเงา ในท่ายืนท้าวสะเอว และยกมือขึ้นเหนือศีรษะ			
5. ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองแต่ละครั้ง ท่านคลำเต้านมของท่านในท่านอนราบ หรือใช้หมอนหนุนใต้ไหล่ด้านเดียวกับเต้านมข้างที่ตรวจ			

	ปฏิบัติทุก ครั้ง	ปฏิบัติ เป็นบาง ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
6. ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองโดยวิธีการคลำ ท่านเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งจาก 3 วิธี ดังนี้คือ วิธีคลำแบบวนเป็นวง วิธีคลำแบบในแนวขึ้นลง หรือ วิธีคลำแบบรูปลิ้ม			
7. ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองโดยวิธีการคลำ ท่านใช้นิ้ว 3 นิ้ว คือนิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนางวางชิดกัน ในการคลำเต้านม			
8. ในการคลำเต้านม ท่านเริ่มคลำโดยใช้แรงกดเบาๆ ก่อน			
9. เมื่อท่านคลำเต้านมหลังการกดเบาๆแล้ว ท่านได้เพิ่มแรงกดให้มากขึ้นพอประมาณ จนรู้สึกถึงเนื้อเยื่อและไขมันบริเวณเต้านมแล้วกดด้วยแรงที่คงที่			
10. ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองแต่ละครั้ง ท่านได้คลำบริเวณเต้านมทั้งสองข้างจนทั่วโดยตรวจทีละข้าง			
11. ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองแต่ละครั้ง ท่านได้คลำบริเวณรักแร้ทั้งสองข้างด้วย			
12. ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองแต่ละครั้ง ท่านได้คลำบริเวณไหปลาร้าทั้งสองข้างด้วย			
13. ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองแต่ละครั้ง ท่านได้ใช้มือบีบหัวนมทั้งสองข้าง			
14. ท่านกำหนดวันสำหรับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง อย่างน้อยเดือนละครั้งเป็นประจำทุกเดือน			

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่การพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเองสำหรับสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม, แบบสอบถามการตรวจเต้านมด้วยตนเอง, แบบสังเกตความถูกต้องในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และแบบสอบถามความรู้ในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาและภาษาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ดังมีรายนามดังต่อไปนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิ/สังกัด

1. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงมาลัย มุตตารักษ์
ภาควิชารังสีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา เทียนสวัสดิ์
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อังฉรา สุคนธสรณ์
ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อาจารย์ประทุม สร้อยวงศ์
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. อาจารย์ปิยวรรณ ปฤษฎาณรังษี
ภาควิชาการพยาบาลภาคพื้นฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index)} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

การคำนวณค่าของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ดังนี้

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2	=	1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3	=	1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4	=	1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5	=	0.923
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3	=	1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4	=	1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5	=	0.923
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4	=	1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5	=	0.923
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5	=	0.923
รวม	=	9.692
จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ	=	10
ค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหา	=	0.9692

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสังเกตความถูกต้องในการตรวจด้านมด้วยตนเอง

ดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index) = $\frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$

การคำนวณค่าของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ดังนี้

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2	=	1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3	=	0.7
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4	=	1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5	=	0.8
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3	=	0.7
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4	=	1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5	=	0.8
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4	=	0.7
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5	=	0.6
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5	=	0.8
รวม	=	8.1
จำนวนของผู้ทรงคุณวุฒิ	=	10
ค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหา	=	0.81

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามความรู้ในเรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index) = $\frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$

		จำนวนข้อทั้งหมด
การคำนวณค่าของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ดังนี้		
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2	=	0.846
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3	=	0.923
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4	=	0.923
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5	=	0.923
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3	=	0.923
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4	=	0.923
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5	=	0.923
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4	=	1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5	=	1
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5	=	1
รวม	=	9.388
จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ	=	10
ค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหา	=	0.94

ภาคผนวก ฉ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มควบคุม)

ดิฉัน นางสาวสุภาพร มหาวรรณ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลอาชีวศาสตร์ และสัตวศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะทำวิจัยเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองในกลุ่มสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ในการวิจัยครั้งนี้ท่านจะได้รับการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจเต้านมของท่าน ผลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของสตรีในการค้นหาความผิดปกติของเต้านมด้วยตนเอง และจะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง โดยท่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

หากท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัย ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านช่วยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง โดยจะใช้เวลาในการตอบแต่ละครั้งไม่เกิน 30 นาที ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ มีการใช้รหัสแทนชื่อจริงของท่าน การนำเสนอหรืออภิปรายข้อมูลจะทำในลักษณะของภาพรวมทั้งหมด คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่าน และไม่มีผลต่อการทำงานของท่าน ถ้าหากท่านไม่สะดวกที่จะตอบคำถามใดคำถามหนึ่ง ท่านก็สามารถเลือกที่จะตอบหรือไม่ตอบคำถามนั้น ๆ ได้

การเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่านเอง หากท่านต้องการที่จะปฏิเสธหรือออกจากการศึกษา ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวได้ทุกเมื่อ โดยจะไม่มีผลเสียใด ๆ กับท่าน หากท่านมีข้อสงสัยประการใด ๆ เกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีที่จะตอบข้อสงสัยของท่าน และขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

สุภาพร มหาวรรณ (ผู้วิจัย)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง)

ดิฉัน นางสาวสุภาพร มหาวรรณ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลอาชีวศาสตร์ และสัตวศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะทำวิจัยเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองในกลุ่มสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ในการวิจัยครั้งนี้ท่านจะได้รับการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจเต้านมของท่าน และภายหลังการสัมภาษณ์ ท่านจะได้รับการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ ซึ่งประกอบด้วย การสอน การชี้แนะ การสนับสนุน และการจัดสิ่งแวดล้อม ในเรื่องของมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ในระหว่างการวิจัย ผู้วิจัยยินดีตอบคำถามข้อสงสัย ให้ความรู้ คำแนะนำเพิ่มเติมตามความเหมาะสม และผลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของสตรีในการค้นหาความผิดปกติของเต้านมด้วยตนเอง และจะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง โดยท่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

หากท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัย ดิฉันขอความร่วมมือจากท่านช่วยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง โดยจะใช้เวลาในการตอบแต่ละครั้งไม่เกิน 30 นาที ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ มีการใช้รหัสแทนชื่อจริงของท่าน การนำเสนอหรืออภิปรายข้อมูลจะทำในลักษณะของภาพรวมทั้งหมด คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่าน และไม่มีผลต่อการทำงานของท่าน ถ้าหากท่านไม่สะดวกที่จะตอบคำถามใดคำถามหนึ่ง ท่านก็สามารถเลือกที่จะตอบหรือไม่ตอบคำถามนั้น ๆ ได้

การเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่านเอง หากท่านต้องการที่จะปฏิเสธหรือออกจากกรวิจัย ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวได้ทุกเมื่อ โดยจะไม่มีผลเสียใด ๆ กับท่าน หากท่านมีข้อสงสัยประการใดๆ เกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีที่จะตอบข้อสงสัยของท่าน และขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

สุภาพร มหาวรรณ (ผู้วิจัย)

ภาคผนวก ญ

การวิเคราะห์ผลการวิจัยเพิ่มเติมนอกเหนือจากสมมติฐานการวิจัย

ผลการวิจัยเพิ่มเติมนอกเหนือจากสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ 1) ผลการเปรียบเทียบความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและภายในกลุ่มควบคุม 2) ผลการเปรียบเทียบความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองในระยะก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และ 3) ข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้

หลังการทดสอบการกระจายของคะแนนความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่างพบว่าไม่เป็นโค้งปกติแล้ว การเปรียบเทียบความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและภายในกลุ่มควบคุม ซึ่งวิเคราะห์ด้วยสถิติทดสอบวิลคอกซ์อันดับคู่เครื่องหมายตำแหน่ง ดังแสดงในตาราง 4 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีค่าผลรวมของเครื่องหมายอันดับที่ของคะแนนความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองภายหลังได้รับการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้สูงกว่าก่อนได้รับการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -4.689, p < .01$) ในกลุ่มควบคุมพบว่า มีค่าผลรวมของเครื่องหมายอันดับที่ของคะแนนความรู้เรื่องมะเร็งและการตรวจเต้านมด้วยตนเองก่อนและหลังได้รับเอกสารแผ่นพับ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -1.040, p = .298$)

ส่วนการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ด้วยสถิติทดสอบแมนวิทนียู ดังแสดงในตาราง 5 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของอันดับที่เท่ากับ 30.20 ผลรวมของอันดับที่เท่ากับ 996.50 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของอันดับที่เท่ากับ 38.56 ผลรวมของอันดับที่เท่ากับ 1,349.50 เมื่อเปรียบเทียบค่าผลรวมของอันดับที่ของคะแนนความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง พบว่าทั้งนี้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -1.753, p = .080$)

แต่ภายหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของอันดับที่เท่ากับ 45.31 ผลรวมของอันดับที่เท่ากับ 1,450.00 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของอันดับที่เท่ากับ 23.66 ผลรวมของอันดับที่เท่ากับ 828.00 เมื่อเปรียบเทียบค่าผลรวมของอันดับที่ของคะแนนความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าผลรวมของอันดับที่ของคะแนนความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -4.562, p < .01$)

สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองในกลุ่มทดลองที่ได้รับการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ประกอบด้วย ข้อมูลการสังเกตความถูกต้องการตรวจเต้านมของกลุ่มทดลองซึ่งผู้วิจัยได้ให้ผู้ช่วยวิจัยที่ได้รับการฝึกฝนการตรวจเต้านมมาแล้ว ตรวจสอบความถูกต้องในการตรวจเต้านมด้วยตนเองของกลุ่มทดลองในขณะที่กลุ่มทดลองสาธิตย้อนกลับการตรวจเต้านมกับหุ่นจำลองเต้านมโดยใช้แบบสังเกตความถูกต้องในการตรวจเต้านม (ภาคผนวก ค) ผลการสังเกตแสดงในตาราง 6 ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความถูกต้องในการตรวจเต้านมด้วยตนเองต่ำสุดเท่ากับ 5 คะแนน และมีคะแนนความถูกต้องในการตรวจเต้านมด้วยตนเองสูงสุดเท่ากับ 10 คะแนน ซึ่งค่าเฉลี่ยของคะแนนความถูกต้องในการตรวจเต้านมด้วยตนเองเท่ากับ 9.27 ($SD = 1.26$)

ในส่วนของข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองของกลุ่มทดลองจากแบบบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเองในตาราง 7 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในการพบปะกับกลุ่มทดลองครั้งที่ 3 กลุ่มทดลองทั้งหมด (ร้อยละ 100.0) มีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง สำหรับความถี่ของการตรวจพบว่า กลุ่มทดลองรายงานว่าตรวจทุกสองอาทิตย์ และตรวจเดือนละครั้งหลังประจำเดือนมากที่สุด ร้อยละ 27.3 เท่ากัน รองลงมาคือตรวจบ่อยครั้งร้อยละ 24.2 ตรวจทุกอาทิตย์ร้อยละ 21.2 ตามลำดับ วิธีการในการตรวจพบว่าตรวจโดยวิธีการคลำร้อยละ 66.7 และตรวจโดยวิธีดูและคลำร่วมกันร้อยละ 33.3 วิธีที่คลำพบว่าส่วนใหญ่คลำแบบวนเป็นวงร้อยละ 93.9 แบบรูปลิ้มร้อยละ 6.1 และกลุ่มทดลองเกือบทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ 97.0 สามารถตรวจเต้านมได้ด้วยตนเอง ส่วนการให้การพยาบาลครั้งที่ 4 ในอีกหนึ่งเดือนต่อมา พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่ (ร้อยละ 93.8) มีการตรวจเต้านมด้วยตนเองโดยตรวจเดือนละครั้งหลังประจำเดือนมากที่สุดร้อยละ 66.6 รองลงมาตรวจทุกสองอาทิตย์ร้อยละ 13.3 ตรวจบ่อยครั้งร้อยละ 10.0 และตรวจทุกอาทิตย์ร้อยละ 10.0 ตามลำดับ วิธีการในการตรวจพบว่าตรวจโดยวิธีการคลำร้อยละ 84.4 และตรวจโดยวิธีดูและคลำร่วมกันร้อยละ 15.6 วิธีที่คลำพบว่าส่วนใหญ่คลำแบบวนเป็นวงร้อยละ 96.9 แบบรูปลิ้มร้อยละ 3.1 และกลุ่มทดลองทั้งหมดร้อยละ 100.0 สามารถตรวจเต้านมได้ด้วยตนเอง

ข้อมูลบันทึกปัญหา/อุปสรรคในการตรวจเด็มนด้วยตนเองของกลุ่มทดลอง ในตาราง 8 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ในการพบปะกับกลุ่มทดลองครั้งที่ 3 กลุ่มทดลองรายงานถึงปัญหาและอุปสรรคในการตรวจเด็มนด้วยตนเอง โดยรายงานว่าสับสนมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 54.6) ไม่มั่นใจในการตรวจ (ร้อยละ 42.4) และยุ่งไม่มีเวลา (ร้อยละ 3.0) และรายงานถึงวิธีปฏิบัติตัวหรือจัดการกับปัญหาโดยตรวจเมื่อนึกได้มากที่สุด (ร้อยละ 51.5) กำหนดวันตรวจหรือจดไว้ในปฏิทิน (ร้อยละ 21.2) ตรวจหลังประจำเดือนทุกเดือน (ร้อยละ 12.1) และฝึกกล้าให้บ่อยขึ้น (ร้อยละ 9.1) ตามลำดับ นอกนั้นไม่ตอบ (ร้อยละ 30.3) ส่วนในการพบปะกับกลุ่มทดลองครั้งที่ 4 กลุ่มทดลองรายงานถึงปัญหาและอุปสรรคในการตรวจเด็มนด้วยตนเอง โดยรายงานว่าสับสน (ร้อยละ 18.8) และไม่มั่นใจในการตรวจ (ร้อยละ 6.2) และรายงานถึงวิธีปฏิบัติตัวหรือจัดการกับปัญหาโดย กำหนดวันตรวจหรือจดไว้ในปฏิทิน และตรวจหลังประจำเดือนทุกเดือนเท่ากัน (ร้อยละ 15.6) ตรวจเมื่อนึกได้ (ร้อยละ 12.5) และฝึกกล้าให้บ่อยขึ้น (ร้อยละ 3.1) นอกนั้นไม่ตอบ (ร้อยละ 75)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของผลรวมของเครื่องหมายอันดับที่ของคะแนนความรู้เรื่องโรคเริมเรื้อรังเด็มนและการตรวจเด็มนด้วยตนเองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความแตกต่างของคะแนนความรู้เรื่อง โรคเริมเรื้อรังเด็มนและการตรวจเด็มน ด้วยตนเอง	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยของ เครื่องหมาย อันดับที่ (Mean rank)	ผลรวมของ เครื่องหมาย อันดับที่ (Sum of ranks)	Z	p-value
กลุ่มทดลองได้รับการพยาบาลระบบ สนับสนุนและให้ความรู้(n=32)					
ก่อนการทดลอง > หลังการทดลอง	2	4.50	9.00	-4.689	.000
ก่อนการทดลอง < หลังการทดลอง	29	16.97	487.00		
ก่อนการทดลอง = หลังการทดลอง	1				
กลุ่มควบคุมได้รับเอกสารแผ่นพับ(n=35)					
ก่อนการทดลอง > หลังการทดลอง	13	16.04	208.50	-1.040	.038
ก่อนการทดลอง < หลังการทดลอง	19	16.82	319.50		
ก่อนการทดลอง = หลังการทดลอง	3				

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าผลรวมของอันดับที่ของคะแนนความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองในระบะก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยของ อันดับที่ (Mean rank)	ผลรวมของอันดับที่ (Sum of ranks)	Z	p-value
ก่อนการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	33	30.20	996.50	-1.753	.080
กลุ่มควบคุม	35	38.56	1,349.50		
หลังการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	32	45.31	1,450.00	-4.562	.000
กลุ่มควบคุม	35	23.66	828.00		

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความถูกต้องในการตรวจเต้านมด้วยตนเองจากการสังเกต

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนความถูกต้องในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง			
	$\bar{X}$	SD	Range	Possible range
กลุ่มทดลอง (n=33)	9.27	1.26	5-10	0-10

ตาราง 7 จำนวน และร้อยละของข้อมูลจากแบบบันทึกการตรวจด้านมด้วยตนเอง จำแนกตามการตรวจด้านมด้วยตนเอง ความถี่ของการตรวจ วิธีการตรวจ วิธีการคลำ และทักษะในการตรวจ บันทึกโดยกลุ่มทดลองขณะที่ได้รับการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4

ข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจด้านมด้วยตนเอง ของกลุ่มทดลอง	ครั้งที่ 3 ของการให้การพยาบาล (n=33)		ครั้งที่ 4 ของการให้การพยาบาล (n=32)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การตรวจด้านมด้วยตนเอง				
ปฏิบัติ	33	100.0	30	93.8
ไม่ปฏิบัติ	0	0	2	6.2
ความถี่ของการตรวจ				
บ่อยครั้ง	8	24.2	3	10.0
ทุกอาทิตย์	7	21.2	3	10.0
ทุกสองอาทิตย์	9	27.3	4	13.3
เดือนละครั้งหลังเป็นประจำเดือน	9	27.3	20	66.6
วิธีการตรวจ				
ตรวจโดยวิธีการดู	0	0	0	0
ตรวจโดยวิธีการคลำ	22	66.7	27	84.4
ตรวจโดยวิธีการดูและคลำ	11	33.3	5	15.6
วิธีการที่ใช้ในการคลำ				
แบบวนเป็นวง	31	93.9	31	96.9
แบบรูปลิ้ม	2	6.1	1	3.1
ทักษะในการตรวจ				
ตรวจเองได้	32	97.0	32	100.0
ตรวจเองไม่ได้	1	3.0	0	0

ตาราง 8 จำนวน และร้อยละของข้อมูลจากแบบบันทึกการตรวจด้านมด้วยตนเอง จำแนกตาม ปัญหาและอุปสรรคในการตรวจด้านมด้วยตนเอง และวิธีการปฏิบัติตัวหรือจัดการกับปัญหา บันทึกโดยกลุ่มทดลองขณะที่ได้รับการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4

ปัญหา/อุปสรรค และวิธีการปฏิบัติหรือจัดการกับปัญหา	ครั้งที่ 3 ของการให้การพยาบาล (n=33)		ครั้งที่ 4 ของการให้การพยาบาล (n=32)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหา/อุปสรรค				
ลืมตรวจ	18	54.6	6	18.8
ไม่มั่นใจในการตรวจ	14	42.4	2	6.2
ยุ่ง ไม่มีเวลา	1	3.0	0	0
วิธีปฏิบัติหรือจัดการปัญหา				
กำหนดวันตรวจหรือจดไว้ในปฏิทิน	6	21.2	5	15.6
ตรวจเมื่อนึกได้	17	51.5	4	12.5
ตรวจหลังประจำเดือนทุกเดือน	4	12.1	5	15.6
ฝึกกล่าวให้บ่อยขึ้น	3	9.1	1	3.1
ไม่ตอบ	10	30.3	24	75

ภาคผนวก ญ

ตัวอย่างแบบสอบถามความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

คำชี้แจง : โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าถูกต้อง หรือ ไม่ถูกต้อง หรือ ไม่แน่ใจ

	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง	ไม่แน่ใจ
1. โดยปกติเต้านมควรมีขนาดและรูปร่างเหมือนกันหรือคล้ายกันทั้งสองข้าง			
2. โดยปกติในระยะก่อนหรือขณะมีประจำเดือน เต้านมจะมีลักษณะแข็งตึงและปวดได้			
3. การที่หัวนมบุ๋มลงไปจากเดิม ถือว่าเป็นภาวะผิดปกติ			
4. การที่ผิวหนังของเต้านมมีรอยบุ๋มคล้ายผิวส้ม เป็นลักษณะผิดปกติของเต้านม			
5. การมีเลือดไหลออกจากหัวนมถือเป็นสิ่งผิดปกติ			
6. สตรีแต่ละคนมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมได้แตกต่างกัน			
7. สตรีที่มีมารดาหรือญาติพี่น้องเป็นมะเร็งเต้านม จะมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมสูงกว่าสตรีคนอื่นๆ			
.			
.			
.			
.			
.			
.			
25. สตรีที่เป็นมะเร็งเต้านม แม้ว่าจะเป็นในระยะเริ่มแรก ก็ไม่มีโอกาสรักษาให้หายขาดได้			

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวสุภาพร มหาวรรณ
วัน เดือน ปี เกิด	9 เมษายน พ.ศ. 2514
สถานที่เกิด	จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง วิทยาลัยพยาบาลลำปาง สำเร็จการศึกษาปี พ.ศ. 2536
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2536-ปัจจุบัน พยาบาลประจำการหอผู้ป่วยในแผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่