

ကဏ္ဍစာအုပ်

ภาคผนวก ก.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย

ชื่อ.....สกุล.....

1. เพศ

☐ หญิง ☐ ชาย

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

☐ โสด ☐ คู่

☐ หม้าย ☐ หย่า

☐ แยกกันอยู่

4. เชื้อชาติ

☐ ไทย ☐ จีน

☐ อื่น ๆ ระบุ.....

5. ศาสนา

☐ พุทธ ☐ อิสลาม

☐ คริสต์ ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

6. จำนวนปีที่ใช้ในการศึกษา.....ปี

7. อาชีพ

☐ เกษตรกรรม ทำนา ทำสวน ทำไร่

☐ รับจ้าง ☐ รับราชการ

☐ แม่บ้าน ☐ อื่น ๆ

8. รายได้ของครอบครัว.....บาทต่อเดือน

จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน

9. การวินิจฉัยโรค.....

10. ชนิดของการผ่าตัด.....
วันที่เข้ารับการรักษา.....
11. วันที่ผ่าตัด.....เวลา.....ถึง.....น.
ระยะเวลาทำการผ่าตัด นาน.....นาที
อยู่ในห้องพักฟื้น นาน.....นาที
กลับถึงหอผู้ป่วย เวลา.....น.
วันที่จำหน่ายออกจากโรงพยาบาล.....เวลา.....น.
12. จำนวนวันอยู่รักษาในโรงพยาบาลหลังผ่าตัด.....วัน

แบบสัมภาษณ์เฉพาะผู้ช่วยกลุ่มทดลองในเรื่องโปรแกรมการผ่อนคลาย

ก่อนผ่าตัด

1. ท่านเคยได้รับโปรแกรมการผ่อนคลายมาก่อนหรือไม่
☐ เคย ☐ ไม่เคย

หลังผ่าตัด

2. หลังจากได้รับโปรแกรมการผ่อนคลายแล้ว ท่านรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
 ในตัวท่าน
 ร่างกาย.....
 จิตใจ.....
3. หลังจากได้รับโปรแกรมการผ่อนคลายแล้ว ท่านได้ปฏิบัติตาม
 ผ่อนคลายด้วยตนเองหรือไม่.....
 เริ่มต้นเมื่อไร.....
4. ท่านคิดว่าในระยะ 24 ชั่วโมงแรกหลังผ่าตัด ท่านพร้อมที่จะปฏิบัติตามการผ่อนคลาย
 ได้หรือไม่
☐ ได้
☐ ไม่ได้ เพราะ.....

 และท่านคิดว่าท่านควรจะมีปฏิบัติตามการผ่อนคลายในวันที่เท่าไร
 หลังผ่าตัด.....
5. ท่านคิดว่าการผ่อนคลายเป็นวิธีการที่ทำให้ท่านสุขสบายหลังการผ่าตัด
☐ เห็นด้วย ☐ ไม่เห็นด้วย ☐ ไม่แน่ใจ
6. ควรให้ผู้ช่วยหลังผ่าตัดทุกรายได้รับการฝึกการผ่อนคลาย
☐ เห็นด้วย ☐ ไม่เห็นด้วย ☐ ไม่แน่ใจ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้สึกเจ็บปวด และความรู้สึกทุกข์ทรมาน

ชื่อ.....นามสกุล.....

วันที่.....เวลา.....น.

คำชี้แจง : เส้นตรงที่ท่านเห็นข้างล่างนี้ มีความยาว 10 เซนติเมตร ใช้แทนความต่อเนื่องของ

ความรู้สึกเจ็บปวด และความรู้สึกทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นจากการผ่าตัด โดยกำหนดให้

- 0 หมายถึง ไม่รู้สึกเจ็บปวด หรือรู้สึกทุกข์ทรมานเลย
 25 หมายถึง รู้สึกเจ็บปวด หรือรู้สึกทุกข์ทรมานเล็กน้อย
 50 หมายถึง รู้สึกเจ็บปวด หรือรู้สึกทุกข์ทรมานปานกลาง
 75 หมายถึง รู้สึกเจ็บปวด หรือรู้สึกทุกข์ทรมานมาก
 100 หมายถึง รู้สึกเจ็บปวด หรือรู้สึกทุกข์ทรมานมากที่สุด

ให้ท่านเขียนกากบาท (X) ลงบนเส้นตรงที่ตำแหน่งใดก็ได้ที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

คำถาม มีทั้งหมด 2 ข้อดังนี้

1. ขณะนี้ท่านมีความรู้สึกเจ็บปวดจากการผ่าตัดมากน้อยเพียงใด

0	25	50	75	100
ไม่รู้สึกเจ็บ	รู้สึกเจ็บ	รู้สึกเจ็บ	รู้สึกเจ็บ	รู้สึกเจ็บ
ปวดเลย	ปวดเล็กน้อย	ปวดปานกลาง	ปวดมาก	ปวดมากที่สุด

2. ท่านรู้สึกทุกข์ทรมานจากความรู้สึกเจ็บปวดที่ท่านกำลังมีอยู่ในขณะนี้มากน้อยเพียงใด

0	25	50	75	100
ไม่รู้สึกทุกข์	รู้สึกทุกข์ทรมาน	รู้สึกทุกข์ทรมาน	รู้สึกทุกข์ทรมาน	รู้สึกทุกข์ทรมาน
ทรมานเลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการพักฟื้นหลังการผ่าตัด

ชื่อ.....นามสกุล.....หมายเลขประจำตัว

คำชี้แจง : ให้ผู้สังเกตประเมินพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพักฟื้นหลังการผ่าตัดของผู้ป่วย

1. ระยะเวลาที่ผู้ป่วยลุกเดินได้รอบเตียงครั้งแรก หลังผ่าตัด.....นาที่
 ในขณะลุกเดินครั้งแรก ผู้ป่วยแสดงพฤติกรรมอย่างไร
 น้ำเสียง.....
 สีหน้า.....
 ท่าทาง.....
 ลักษณะการเคลื่อนไหว.....

ส่วนที่ 4 แบบประเมินภาวะท้องอืด

ชื่อ.....นามสกุล.....หมายเลขประจำตัว

วันที่.....เวลา.....น.

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนของอาการแสดงและลักษณะที่สังเกตได้ของภาวะท้องอืด เมื่อครบ 48 ชั่วโมง หลังผ่าตัด โดยพิจารณาการให้คะแนนจากคู่มือ

อาการแสดงและลักษณะที่สังเกต	คะแนนของภาวะท้องอืด			
	0	1	2	3
1. ความรู้สึกแน่นอึดอัด				
2. การเรอ				
3. การพวยลม				
4. อัตราการเคลื่อนไหวของลำไส้				

รวมคะแนน

คู่มือการประเมินภาวะท้องอืดและ เกณฑ์การให้คะแนน

1. ความรู้สึกแน่นอึดอัด ประเมินได้จากการสอบถามความรู้สึกของผู้ป่วย แบ่งคะแนนเป็น 4 ระดับ ดังนี้
 - 0 คะแนน หมายถึง ไม่มีความรู้สึกแน่นอึดอัดท้องเลย
 - 1 คะแนน หมายถึง รู้สึกแน่นอึดอัดท้องเล็กน้อย
 - 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกแน่นอึดอัดท้องพอทนได้
 - 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกแน่นอึดอัดท้องมากจนหายใจไม่สะดวก
2. การเรอ ประเมินได้จากการสอบถามผู้ป่วยว่าตั้งแต่กลับจากห้องผ่าตัดจนถึงขณะนี้มีการเรอกี่ครั้ง แบ่งเป็นคะแนน 4 ระดับ ดังนี้
 - 0 คะแนน หมายถึง มีการเรอตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป
 - 1 คะแนน หมายถึง มีการเรอ 2 ครั้ง
 - 2 คะแนน หมายถึง มีการเรอ 1 ครั้ง
 - 3 คะแนน หมายถึง ไม่มีการเรอ
3. การผายลม ประเมินได้จากการสอบถามผู้ป่วยว่า ตั้งแต่กลับจากห้องผ่าตัดจนถึงขณะนี้มีการผายลมกี่ครั้ง แบ่งเป็นคะแนน 4 ระดับ ดังนี้
 - 0 คะแนน หมายถึง มีการผายลมตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป
 - 1 คะแนน หมายถึง มีการผายลม 2 ครั้ง
 - 2 คะแนน หมายถึง มีการผายลม 1 ครั้ง
 - 3 คะแนน หมายถึง ไม่มีการผายลม
4. อัตราการเคลื่อนไหวของลำไส้ ประเมินได้จากการตรวจฟังนับจำนวนครั้งของการเคลื่อนไหวของลำไส้ทางผนังหน้าท้อง 4 ตำแหน่งคือ ได้ระดับสะดือด้านขวา เหนือระดับสะดือด้านขวา เหนือระดับสะดือ ด้านซ้าย และได้ระดับสะดือด้านซ้ายตามลำดับ ฟังตำแหน่งละ 2 นาที จำนวนอัตราการเคลื่อนไหวของลำไส้เป็นจำนวนครั้งต่อนาที แบ่งคะแนนเป็น 4 ระดับดังนี้
 - 0 คะแนน หมายถึง มีการเคลื่อนไหวของลำไส้มากกว่า 5 ครั้ง/นาที
 - 1 คะแนน หมายถึง มีการเคลื่อนไหวของลำไส้ 3-5 ครั้ง/นาที
 - 2 คะแนน หมายถึง มีการเคลื่อนไหวของลำไส้น้อยกว่า 3 ครั้ง/นาที
 - 3 คะแนน หมายถึง ไม่มีการเคลื่อนไหวของลำไส้

ภาคผนวก ข.

เนื้อหาในเพลงการฝึกการผ่อนคลาย

เนื้อหาในเทปการฝึกการผ่อนคลาย

ผู้วิจัยได้นำเทปวิธีการฝึกการผ่อนคลายแบบ Benson's Respiratory One Method ของ Cathie E. Guzzetta ซึ่ง สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ และปิฎกกรณ์ ชูตั้งกร นำมาแปล และบันทึกเทปเป็นภาษาไทย โดยมีวิธีการฝึกดังนี้

ปฏิบัติการฝึกการผ่อนคลาย ให้ท่านทำจิตใจและร่างกายให้สบาย ลองหายใจเข้า-ออกช้า ๆ 3 ครั้ง สูดลมหายใจเข้าให้เต็มปอด โดยกำหนดว่าหายใจเข้าท้องจะโป่ง หายใจออกท้องจะแฟบ ให้ท่านเริ่มทำ หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก ท่านจะรู้สึกว่าตัวท่านเบาและสบายขึ้น สบายขึ้น ต่อไปให้สนใจเฉพาะที่ศีรษะของท่าน ให้รู้สึกว่บริเวณกระหม่อมศีรษะนั้นเบาสบาย โลง ไม่มีความตึงเครียดหลงเหลืออยู่ ถ้ายังรู้สึกมีน ึบ ตึง หรือตื้อ ให้ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อลงให้มากที่สุด ให้ความรู้สึกเบาสบาย โลงเข้ามาแทนที่ ให้ความรู้สึกเบา โลง สบาย ผ่านมายังบริเวณแก้ม ริมฝีปาก และคาง ให้อวัยวะส่วนนี้อยู่ในท่าที่สบายที่สุด กล้ามเนื้อคลายตัว รู้สึกว่าความอบอุ่นแผ่ไปทั่วใบหน้า และรู้สึกเบา สบาย ให้ความรู้สึก เบา โลง-สบาย ผ่านมาตามลำคอ ไหล่ ต้นแขน ข้อศอก มือ และนิ้ว ให้รู้สึกว่กล้ามเนื้อบริเวณนี้คลายตัว ไม่รู้สึกปวดเมื่อยหรือล้า ให้ความรู้สึกปวดเมื่อยหรือล้าหายไป ให้รู้สึกอบอุ่นที่มือทั้งสองข้าง ซึ่งหมายถึงว่าท่านกำลังอยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายแล้ว ต่อไปให้สนใจบริเวณหลัง เอว กัน ให้ความรู้สึกว่บริเวณที่เมื่อยปวดหรือเครียดนั้นหายไป ให้รู้สึกเบา สบาย และนอนอย่างมีความสุข ให้รู้สึกเบาสบาย ผ่านมายังหน้าอก ท้อง สะโพก ให้รู้สึกว่กล้ามเนื้อบริเวณนี้คลายตัว รู้สึกเบาและสบาย ต่อไปให้สนใจที่ต้นขา เข่า น่อง ข้อเท้า ส้นเท้า และนิ้ว ให้ความรู้สึกเมื่อยล้าผ่านออกไป ให้ความรู้สึกเบาและสบายมาแทนที่ ให้ความรู้สึกเบา สบาย ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนเบา สบาย มีความสุขและสงบ รู้สึกถึงความสุขแผ่ไปทั่วร่างกาย ถ้ายังมีความรู้สึกไม่สบายหลงเหลืออยู่บริเวณใดของร่างกาย ให้ท่านขยับบริเวณนั้น แล้วให้ความรู้สึกเบาสบายเข้ามาแทนที่ ให้ความรู้สึกเบาสบายอยู่ที่ตัวท่าน ต่อไปสนใจที่การหายใจ ให้หายใจเข้าและออกช้า ๆ ลองหายใจเข้า ออก โดยกำหนดว่าหายใจเข้าท้องจะโป่ง หายใจออกท้องจะแฟบ ในขณะที่หายใจออกให้นับหนึ่งในใจของท่าน ทำเช่นนั้นติดต่อกันประมาณ 10 นาที ถ้ามีเสียงรบกวนระหว่างนี้ หรือมีความคิด ความรู้สึกอะไรผ่านเข้ามา ก็พยายามไม่สนใจ และตั้งใจนับ หนึ่งในขณะที่หายใจออก ต่อไปให้ท่านอยู่ในความสงบ สบาย

สนใจเฉพาะลมหายใจของท่านไปเรื่อย ๆ หายใจเข้า หายใจออก หนึ่ง หายใจเข้า หายใจ
ออก หนึ่ง ต่อไปนี้ข้าพเจ้าจะบอกให้ท่านสมาธิ โดยนับจากห้าไปถึงหนึ่ง
เมื่อ ข้าพเจ้านับไปถึงหนึ่ง ท่านจะสมาธิได้ และหลังจากสมาธิแล้วให้ท่านพักสักครู่ ข้าพเจ้าจะ
เริ่มนับ ห้า สี่ สาม สอง หนึ่ง.

ภาคผนวก ค.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์นายแพทย์วัชรพงศ์ พุทธิสวัสดิ์
ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. นายแพทย์กิจจา สรณรักษ์
หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการ โรงพยาบาลขอนแก่น
3. นายแพทย์วิทยา ชาติบัญชาชัย
หัวหน้ากลุ่มงานศัลยกรรม โรงพยาบาลขอนแก่น
4. รองศาสตราจารย์สมพันธ์ หิญชีระนันท์
หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ ศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
5. รองศาสตราจารย์สมพร ชินโนรส
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ ศัลยศาสตร์
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
6. รองศาสตราจารย์เอี่ยมพร ทองกระจาย
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
7. อาจารย์สายหยุด พิสิก
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ ศัลยศาสตร์
วิทยาลัยพยาบาลศรีชัยภูมิ จังหวัดนันทบุรี
8. นางสาวยุพา พรอมธรรม
หัวหน้าหอผู้ป่วยศัลยกรรมชาย โรงพยาบาลขอนแก่น