

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย**

1. อาจารย์ นายแพทย์ วีระวร อริยขจร
อาจารย์ประจำภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วราภรณ์ เลิศพูนวิไลกุล
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพาพร วงศ์หงษ์กุล
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำวัง
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. อาจารย์ ดร. วันชัย มั่งค้าย
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความร่วมมือ

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพคณะศึกษาศาสตร์ โทร 053-944225

ที่ ทม. 0610(16)/255

วันที่ 16 กรกฎาคม 2542

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์

ด้วย นส.วิศพร วงศ์วัฒนอนันต์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “ความรู้ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง” โดยมีอาจารย์ดร.เกษม นครเขตต์ และ รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ เป็นคณะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขออนุเคราะห์ เรียนเชิญอาจารย์นายแพทย์วีระวร อริยขจร อาจารย์สังกัดภาควิชาศัลยศาสตร์ ซึ่งเป็นข้าราชการในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ ในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

คณะอาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาแล้วเห็นว่า อาจารย์ท่านนี้เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ประสพการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือหรือให้ข้อเสนอแนะการวิจัยดังกล่าว

เรียนมาเพื่อทราบและโปรดอนุญาตให้ อาจารย์นายแพทย์วีระวร อริยขจร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วยจักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไสภณ อรุณรัตน์)
ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพคณะศึกษาศาสตร์ โทร 053-944225

ที่ ทม. 0610(16)/254

วันที่ 16 กรกฎาคม 2542

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน คณะศึกษาศาสตร์

ด้วย นส.วัศพร วงศ์วัฒนอนันต์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร ในหัวข้อเรื่อง “ความรู้ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม และการตรวจเต้านมด้วยตนเอง” โดยมีอาจารย์ดร.เกษม นครเขตต์ และรองศาสตราจารย์.มนัส ขอดคำ เป็นคณะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขออนุเคราะห์ เรียนเชิญคณะอาจารย์ซึ่งเป็นข้าราชการในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ ในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ดังมีรายนามต่อไปนี้คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วราภรณ์ เลิศพูนวิไลกุล อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพาพร วงศ์หงษ์กุล อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำวัง และอาจารย์ ดร.วันชัย มั่งคั่ง
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์

คณะอาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาแล้วเห็นว่า อาจารย์ทั้ง 4 ท่านนี้เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือหรือให้ข้อเสนอแนะการวิจัยดังกล่าว

เรียนมาเพื่อทราบและโปรดอนุญาตให้อาจารย์ทั้ง 4 ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วยจักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โสภณ อรุณรัตน์)

ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพคณะศึกษาศาสตร์ โทร 053-944225

ที่ ทม. 0610(16)/270

วันที่ 3 สิงหาคม 2542

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน

ด้วย นส.วัชร วงศ์วัฒนอนันต์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “ความรู้ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง” โดยมีอาจารย์ดร. เกษม นครเขตต์ และรองศาสตราจารย์. มนัส ยอดคำ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1-4 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาของท่าน เพื่อใช้ประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ดังกล่าว โดยนักศึกษาจะเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือนสิงหาคม ถึงเดือนกันยายน 2542

เรียนมาเพื่อทราบและโปรดอนุญาตให้ นส.วัชร วงศ์วัฒนอนันต์เข้าเก็บรวบรวมข้อมูลตามวันและเวลาดังกล่าว จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์)

ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณบดีคณะแพทยศาสตร์

คณบดีคณะเภสัชศาสตร์

คณบดีคณะเทคนิคการแพทย์

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

คณบดีคณะเกษตรศาสตร์

เกษตรคณบดีคณะมนุษยศาสตร์

คณบดีคณะบริหารธุรกิจ

คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์

คณบดีคณะทันตแพทยศาสตร์

คณบดีคณะสัตวแพทยศาสตร์

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์

คณบดีคณะอุตสาหกรรมการ

คณบดีคณะสังคมศาสตร์

คณบดีคณะเศรษฐศาสตร์

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สิงหาคม 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้วยดิฉัน น.ส. วศพร วงศ์วัฒนอนันต์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง ความรู้ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม และการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ท่านเป็นบุคคลสำคัญยิ่งในการให้ข้อมูลครั้งนี้ ใคร่ขอความร่วมมือจากท่านได้กรุณาตอบคำถาม ตามความคิดเห็น ความรู้สึก และการปฏิบัติที่แท้จริงของท่าน คำถามที่ได้จากท่านจะสรุปออกมาเป็นส่วนรวม จะไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อท่านทั้งทางตรงและทางอ้อม คำตอบที่แท้จริงของท่านจะมีคุณค่าและเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการที่จะนำไปวางแผนและปรับปรุงและการให้คำแนะนำ เรื่องโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองแก่สตรีโดยส่วนรวมต่อไป

ขอขอบคุณที่ท่านกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้

(น.ส. วศพร วงศ์วัฒนอนันต์)

เลขที่แบบสอบถาม..... 1-3.

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามทั่วไป

คำชี้แจง

โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ ตามความเป็นจริง

1. ปัจจุบันท่านอายุ..... ปี
2. ท่านศึกษาอยู่ในคณะ.....มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ท่านศึกษาอยู่ในชั้นปี.....
4. ท่านเคยทราบวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองมาก่อนหรือไม่
☐ เคย ☐ ไม่เคย
5. ถ้าเคย ท่านทราบจากใคร (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
☐ แพทย์ ☐ พยาบาล
☐ ญาติ , เพื่อนบ้าน ☐ สื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ , วิทยุ , โทรทัศน์

ท่าน

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม

คำชี้แจง แบบวัดความรู้ชุดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก

4 คำตอบ โปรดพิจารณาคำถามแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วตอบคำถามโดยใส่เครื่องหมาย /

ลงใน ☐ หน้าคำตอบที่กำหนดให้ตามที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- 1.สตรีโดยทั่วไปมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมสูงสุดเมื่ออายุเท่าไร ?
☐ 30 - 39
☐ 40 - 49
☐ 50 - 59
☐ 60 - 69
2. สตรีที่มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมได้มากที่สุดคือสตรีในข้อใด ?
☐ เคยได้รับบาดเจ็บบริเวณเต้านม
☐ เคยได้รับการเอ็กซเรย์บริเวณทรวงอก
☐ เคยเป็นมะเร็งที่ส่วนอื่นของร่างกาย
☐ มีแม่ , พี่สาวหรือน้องสาวเคยเป็นมะเร็งเต้านม

3 ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็งเต้านมคืออะไร ?

- ☐ เพศ
- ☐ อายุ
- ☐ รายได้
- ☐ สถานภาพสมรส

4 ลักษณะของโรคมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรกเป็นอย่างไร ?

- ☐ มีก้อนเล็ก ๆ ที่เต้านม
- ☐ มีแผลที่เต้านม
- ☐ มีการอักเสบของเต้านม
- ☐ มีการหดรัดของเต้านม

5 สตรีควรไปพบแพทย์เมื่อมีความผิดปกติของเต้านมในข้อใด ?

- ☐ เต้านมมีขนาดเล็ก
- ☐ เต้านมเริ่มหย่อนยาน
- ☐ หัวนมบุ๋มทั้งสองข้าง
- ☐ มีน้ำเหลืองหรือเลือดออกจากหัวนม

6 ข้อใดไม่ใช่ลักษณะอาการของโรคมะเร็งเต้านม ?

- ☐ หัวนมทั้งสองข้างไม่อยู่ในระดับเดียวกัน
- ☐ เต้านมขยายใหญ่และเจ็บตึงก่อนที่มีประจำเดือน
- ☐ มีการคั่งรั้งของผิวหนังบริเวณเต้านม , หัวนม
- ☐ ผิวหนังบริเวณเต้านมหยาบและขรุขระเหมือนผิวส้ม

7 วิธีการตรวจหามะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรกที่ดีที่สุดคืออะไร ?

- ☐ ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน ๆ ละ ครั้ง
- ☐ ตรวจเต้านมโดยแพทย์ทุก ๆ ปี ๆ ละ ครั้ง
- ☐ ตรวจเต้านมด้วยเอ็กซเรย์ทุกปี ๆ ละ ครั้ง
- ☐ ตรวจเต้านมด้วยอัลตราซาวด์ทุก ๆ ปี! ๆ ละ ครั้ง

8 การตรวจของแพทย์ที่สามารถให้การวินิจฉัยโรคมะเร็งเต้านมได้แน่นอนคือวิธีใด ?

- ☐ ตรวจชิ้นเนื้อจากเต้านม
- ☐ ตรวจเต้านมด้วยความร้อน
- ☐ ตรวจเต้านมด้วยเอ็กซเรย์
- ☐ ตรวจเต้านมอัลตราซาวด์

9 แพทย์รักษาโรคมะเร็งเต้านมด้วยวิธีใด ?

- ☐ การผ่าตัด
- ☐ การใช้ยา
- ☐ การฉายรังสี
- ☐ รวมวิธีที่ 1 , 2 ,3 อย่างใดอย่างหนึ่งหรือร่วมกัน

10 การรักษาจากแพทย์ในข้อใดที่ได้ผลน้อยที่สุด ?

- ☐ รักษาเมื่อก่อนในเต้านมยังมีขนาดเล็ก
- ☐ รักษาทันทีเมื่อพบก้อนในเต้านม
- ☐ รักษาทันทีเมื่อก่อนแตกเป็นแผล
- ☐ รักษาเมื่อก่อนยังคงอยู่เฉพาะเต้านม

11 สตรีสามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ในเวลาใด ?

- ☐ ขณะอาบน้ำ
- ☐ ขณะแต่งตัว
- ☐ ก่อนนอน
- ☐ ทุกทุกข้อ

12 เวลาที่เหมาะสมในการตรวจเต้านมด้วยตนเองคือเมื่อไร ?

- ☐ 1 สัปดาห์ก่อนมีประจำเดือน
- ☐ วันแรกของการมีประจำเดือน
- ☐ 1 สัปดาห์หลังมีประจำเดือน
- ☐ 2 สัปดาห์หลังมีประจำเดือน

13. การตรวจเต้านมด้วยตนเองจะมุ่งตรวจหาสิ่งใด ?

- ☐ ก้อนบริเวณเต้านม
- ☐ เลือดหรือน้ำเหลืองจากหัวนม
- ☐ ต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้
- ☐ ถูกทุกข้อ

14. การใช้ส่วนของมือในการคลำตรวจเต้านมด้วยตนเอง ?

- ☐ ฝ่ามือ
- ☐ ฝ่านิ้วมือ
- ☐ ปลายนิ้วมือ
- ☐ นิ้วหัวแม่มือ

15. ข้อใดเป็นการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ถูกต้อง ?

- ☐ สังเกตรูปลักษณะของเต้านม หัวนมแล้วจึงตรวจคลำเต้านมทีละข้าง
- ☐ ตรวจคลำเต้านมเฉพาะบริเวณที่คิดว่าจะเป็นมะเร็งเต้านมเพียงใดส่วนใดส่วนหนึ่ง
- ☐ ตรวจคลำเต้านมทั้งสองข้างไปพร้อม ๆ กันเพื่อเปรียบเทียบความผิดปกติ
- ☐ ตรวจคลำเต้านม หัวนมทั้งสองข้างในเวลาที่อยู่สัปดาห์ที่มีความผิดปกติแล้วเท่านั้น

16. การตรวจเต้านมด้วยตนเองในท่านอนควรปฏิบัติอย่างไร ?

- ☐ นอนหงาย ใช้หมอนหนุนศีรษะให้สูง
- ☐ นอนหงาย ใช้มือขวาตรวจเต้านมซ้ายและใช้มือซ้ายตรวจเต้านมขวา
- ☐ นอนราบ ยกมือข้างหนึ่งไว้ได้ศีรษะแล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งตรวจคลำให้ทั่วทุกส่วนของเต้านม
- ☐ นอนตะแคงซ้ายเมื่อตรวจเต้านมขวา , ตะแคงขวาเมื่อตรวจเต้านมซ้าย

17. การตรวจเต้านมด้วยตนเองมีประโยชน์อย่างไร ?

- ☐ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็งเต้านม
- ☐ ช่วยลดอันตรายจากการเป็นมะเร็งเต้านม
- ☐ ประหยัดเวลาที่จะไปรับการตรวจจากแพทย์
- ☐ ช่วยให้ตรวจพบก้อนในเต้านมตั้งแต่ระยะเริ่มแรก

ส่วนที่ 3 แบบวัดความเชื่อด้านสุขภาพ คำชี้แจง

แบบวัดชุดนี้ต้องการทราบความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดของท่านเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม จึงไม่มีคำตอบใดที่ถือว่าถูกหรือผิด ขอให้ท่านตอบด้วยความสบายใจตามความรู้สึกจริงของท่าน โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ โดยเลือกตอบตามเกณฑ์ดังนี้

- คำตอบ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดของท่านเลย
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดของท่านเล็กน้อย
- เฉย ๆ หรือไม่แน่ใจ หมายถึง เมื่อท่านรู้สึกเฉย ๆ หรือไม่แน่ใจว่าจะมีความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดอย่างไรกับข้อความนั้น
- เห็นด้วย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดของท่านปานกลาง
- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ หรือ เฉย ๆ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ฉันมีโอกาสสูงมากที่จะเป็นมะเร็งเต้านม						24/
2. ฉันมีความรู้สึกว่าคุณมีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านมในอนาคต						25/
3. ในอีก 10 ปีข้างหน้าฉันมีความเป็นไปได้ที่จะเป็นมะเร็งเต้านม						26/
4. ฉันมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมมาก						27/

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ หรือ เฉย ๆ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
5. ฉันมีความเป็นไปได้ที่จะเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าคนอื่น ๆ						28/
6. ความคิดเกี่ยวกับมะเร็งเต้านมทำให้ฉันกลัว						29/
7. เมื่อคิดถึงมะเร็งเต้านมทำให้ฉันกลัว						30/
8. ฉันกลัวไม่อย่างที่จะคิดถึงมะเร็งเต้านม						31/
9. ปัญหาที่จะตามมาจากการเป็นมะเร็งเต้านมมันจะมีมากและยาวนาน						32/
10. มะเร็งเต้านมจะคุกคามต่อความสัมพันธ์ระหว่างฉันและคู่รัก						33/
11. ถ้าฉันเป็นมะเร็งเต้านมชีวิตของฉันจะเปลี่ยนแปลงไป						34/
12. ถ้าฉันเป็นมะเร็งเต้านม ฉันคงมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน 5 ปี						35/
13. เมื่อนฉันตรวจเต้านมด้วยตนเอง ฉันจะรู้สึกสบายใจขึ้น						36/
14. เมื่อนฉันตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน ฉันจะไม่วิตกกังวลมากนักเกี่ยวกับมะเร็งเต้านม						37/
15. การตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน ทำให้ฉันตรวจพบก้อนบริเวณเต้านมได้ในระยะแรก						38/
16. ถ้าฉันตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน จะช่วยให้ลดโอกาสการตายจากมะเร็งเต้านม						39/

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ หรือ เฉย ๆ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
17. ถ้าฉันตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน จะลดโอกาสที่ต้องใช้วิธีการผ่าตัดเอาเต้านม ออก หากมะเร็งเต้านมเกิดขึ้น						40/
18. ถ้าฉันตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน จะช่วยให้ฉันพบก้อนเนื้อที่อาจกลายเป็น มะเร็งก่อนตรวจพบโดยแพทย์						41/
19. ฉันรู้สึกแปลก ๆ เมื่อตรวจเต้านมด้วย ตนเอง						42/
20. การตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนต่อ ๆ ไปในปีหน้า จะทำให้ฉันวิตกกังวลเกี่ยว กับมะเร็งเต้านม						43/
21. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง ทำให้ฉัน อับอาย						44/
22. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง ใช้เวลา นานมาก						45/
23. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นเรื่อง ที่น่าเบื่อ						46/
24. ฉันไม่มีเวลาส่วนตัวเพียงพอที่จะตรวจ เต้านมด้วยตนเอง						47/
25. ฉันรู้ว่าจะตรวจเต้านมด้วยตนเอง อย่างไร						48/
26. ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถตรวจเต้านม ด้วยตนเอง						49/
27. หากฉันเป็นมะเร็งเต้านมฉันสามารถ จะตรวจพบด้วยการตรวจเต้านมด้วยตนเอง						50/

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ หรือ เฉย ๆ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
28. ฉันสามารถตรวจพบก้อนที่เต้านมจากการตรวจเต้านมด้วยตนเอง						51 ☐
29. ฉันสามารถตรวจพบก้อนที่เต้านมได้ ถึงแม้ว่าก้อนจะมีขนาดเล็กเท่าเหรียญบาท						52/
30. ฉันสามารถตรวจพบก้อนที่เต้านม ถึงแม้ว่าก้อนจะมีขนาดเล็กเท่าเหรียญ 50 สตางค์						53/
31. ฉันสามารถตรวจพบก้อนที่เต้านม ถึงแม้ว่าก้อนจะมีขนาดเล็กเท่าเม็ดถั่วเขียว						54 /
32. ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถจะทำตาม ขั้นตอนของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง						55/
33. ฉันสามารถแยกแยะได้ระหว่าง เนื้อเยื่อปกติและผิดปกติของเต้านมได้						56/
34. เมื่อนับมองกระจก ฉันสามารถเห็นถึง ความเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติของเต้านมได้						57/
35. ฉันสามารถใช้ส่วนต่าง ๆ ของนิ้วมือ เพื่อตรวจเต้านมด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง						58/
36. ฉันต้องการที่จะค้นพบปัญหาสุขภาพ ได้ตั้งแต่ในระยะแรก						59/
37. การคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับฉัน						60/
38. ฉันจะแสวงหาข้อมูลใหม่ ๆ เสมอเพื่อที่จะมารักษาและปรับปรุงสุขภาพสำหรับฉัน						61/

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ หรือ เฉย ๆ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
39. ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงสุขภาพของฉันได้						62/
40. ฉันรับประทานอาหารที่ครบหมวดหมู่และได้สัดส่วน						63/
41. ฉันออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์						64/
42. ฉันไปตรวจสุขภาพประจำปีสม่ำเสมอแม้ว่าจะไม่ได้ป่วย						65/

ตอนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรมการตรวจด้านมด้วยตนเอง
คำชี้แจง

แบบวัดชุดนี้ต้องการทราบการปฏิบัติตัวของท่านในการตรวจด้านมด้วยตนเอง
โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วเลือกคำตอบให้ตรงกับกรปฏิบัติที่เป็นจริงของท่านมากที่สุดแล้ว
ใส่เครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าคำตอบ

1. ท่านเคยตรวจด้านมด้วยตนเองหรือไม่	สำหรับผู้วิจัย
☐ เคย ☐ ไม่เคย (ถ้าไม่เคยตอบคำถามข้อ 6)	66/
2. ท่านเคยตรวจด้านมบ่อยครั้งเพียงใด	
☐ ตรวจทุกเดือนอย่างน้อยเดือนละครั้ง	67/
☐ ตรวจทุก 2 - 3 เดือนหรือปีละ 4 - 6 ครั้ง	
☐ ตรวจทุก 4 - 6 เดือนหรือปีละ 2 - 3 ครั้ง	
☐ ตรวจนานกว่า 6 เดือนหรือปีละครั้ง	
☐ หลาย ๆ ปีตรวจครั้ง	
3. ท่านตรวจด้านมด้วยตนเองในขณะใด	
☐ ขณะอาบน้ำ ☐ ขณะแต่งตัว	68/
☐ ก่อนนอน ☐ ทั้งสามเวลา	
☐ เมื่อนึกขึ้นได้	
4. ท่านตรวจด้านมด้วยตนเองในช่วงระยะเวลาไหน	
☐ 1 สัปดาห์ก่อนมีประจำเดือน	69/
☐ วันแรกของการมีประจำเดือน	
☐ 1 สัปดาห์หลังมีประจำเดือน	
☐ 2 สัปดาห์ก่อนมีประจำเดือน	
☐ อื่น ๆ	

5. ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองแต่ละครั้ง ท่านปฏิบัติดังนี้

70/

5.1 ก. ตรวจในขณะอาบน้ำ โดยยกมือข้างหนึ่งหนุนศีรษะไว้แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งคลำตรวจเต้านมข้างเดียวกับที่ยกมือขึ้น

(ก ข ค=1

คะแนน)

☐ ปฏิบัติ☐ ไม่ปฏิบัติ

ข. ขณะนั่งหรือยืนตรวจเต้านมหน้ากระจกเงาแล้ว สังเกตดูลักษณะและความผิดปกติของเต้านม ม เมื่อเคลื่อนไหวในท่าต่าง ๆ

☐ ปฏิบัติ☐ ไม่ปฏิบัติ

ค. ตรวจในท่านอน โดยนอนหงาย ใช้หมอนใบเล็ก ๆ รองใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจเต้านม

☐ ปฏิบัติ☐ ไม่ปฏิบัติ

5.2 สังเกตดูรูปลักษณะและความผิดปกติของเต้านม , หัวนม เช่นการหดรั้งของเต้านม , หัวนม

☐ ปฏิบัติ☐ ไม่ปฏิบัติ

71/

5.3 ใช้บริเวณฝ่านิ้วมือคลำตรวจเต้านม

☐ ปฏิบัติ☐ ไม่ปฏิบัติ

72/

5.4 ใช้มือซ้ายคลำตรวจเต้านมขวา มือขวาคลำเต้านมซ้าย

☐ ปฏิบัติ☐ ไม่ปฏิบัติ

73/

5.5 ใช้มือคลำตรวจให้ทั่วทุกส่วนของเต้านมที่ละข้างเพื่อค้นหาก้อน

☐ ปฏิบัติ☐ ไม่ปฏิบัติ

74/

5.6 ใช้นิ้วมือบีบหัวนมดูว่าเลือดคน้ำเหลืองหรือสารเหลวออกจากหัวนมหรือไม่

☐ ปฏิบัติ☐ ไม่ปฏิบัติ

75/

5.7 ใช้มือคลำตรวจบริเวณรักแร้ทั้งสองข้างว่ามีก้อนหรือไม่

☐ ปฏิบัติ☐ ไม่ปฏิบัติ

76/

6. ถ้าท่านไม่เคยตรวจเต้านมด้วยตนเอง หรือตรวจเป็นบางครั้ง เป็นเพราะสาเหตุใด

☐ ไม่เคยทราบเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองมาก่อน

☐ เห็นว่าไม่จำเป็น

77/

☐ ไม่มีเวลา

☐ ลืม

☐ อื่น ๆ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาววิมลพร วงศ์วัฒนอนันต์
วันเดือนปีเกิด	12 ธันวาคม 2509
ที่อยู่ปัจจุบัน	หอพยาบาล 7 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2528 - 2532 .วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2534 - 2540 รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาธิราช
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2532 - ปัจจุบัน รับราชการในตำแหน่งพยาบาลประจำห้องพักรฟื้น โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่