

ภาคผนวก

---



ภาคผนวกที่ 2 แบบสอบถามคุณภาพโรแลนด์ – มอร์ริส ฉบับภาษาไทยสำหรับประเมินอาการปวดหลัง  
(Roland-Morris Disability Questionnaire)



แบบสอบถามคุณภาพโรแลนด์ – มอร์ริส ฉบับภาษาไทย  
สำหรับประเมินอาการปวดหลัง

เมื่อท่านมีอาการปวดหลัง ท่านอาจจะทำกิจกรรมประจำวันบางอย่างยากลำบากกว่าปกติ แบบสอบถามต่อไปนี้เป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับผู้ที่มียาปวดหลัง เมื่อท่านอ่านแบบสอบถามท่านอาจพบว่า บางข้อตรงกับอาการในวันนี้ของท่าน เมื่อท่านอ่านแล้วพบว่ามีข้อที่ตรงกับอาการของท่านให้ท่านกาเครื่องหมายถูก ( ✓ ) หน้าข้อที่ตรงกับอาการของท่าน ถ้าข้อใดไม่ตรงกับอาการของท่านให้เว้นว่างไว้แล้วตอบข้อถัดไป

ขอย้ำว่าให้กาเครื่องหมาย ( □ ) เฉพาะข้อที่ตรงกับอาการของท่านในวันนี้เท่านั้น

- 1. ฉันต้องพักอยู่บ้านเป็นส่วนใหญ่เพราะอาการปวดหลัง
- 2. ฉันต้องเปลี่ยนท่าทางบ่อยๆเพื่อช่วยให้อาการปวดหลังดีขึ้น
- 3. ฉันเดินช้าลงกว่าปกติเพราะอาการปวดหลัง
- 4. อาการปวดหลังทำให้ฉันไม่สามารถทำงานภายในบ้านหรือรอบๆบ้านได้
- 5. อาการปวดหลังทำให้ฉันต้องจับราวบันไดขณะขึ้นบันได
- 6. อาการปวดหลังทำให้ฉันต้องนอนพักบ่อยกว่าปกติ
- 7. อาการปวดหลังทำให้ฉันต้องยึดจับบางสิ่งบางอย่างเพื่อลุกขึ้นจากเก้าอี้พักผ่อน
- 8. อาการปวดหลังทำให้ฉันต้องให้คนอื่นช่วยทำบางสิ่งบางอย่างแทนฉัน
- 9. ฉันใส่เสื้อผ้าแต่งตัวช้ากว่าปกติเพราะอาการปวดหลัง
- 10. ฉันยืนได้เพียงระยะเวลาสั้นๆเพราะอาการปวดหลัง
- 11. อาการปวดหลังทำให้ฉันต้องพยายามหลีกเลี่ยงการก้มหลัง
- 12. ฉันลุกจากเก้าอี้ได้ยากเพราะอาการปวดหลัง
- 13. ฉันมีอาการปวดหลังเกือบตลอดเวลา
- 14. ขณะนอนบนเตียงฉันพลิกตัวได้ลำบากเพราะอาการปวดหลัง
- 15. ฉันไม่ค่อยเจริญอาหารเพราะอาการปวดหลัง
- 16. ฉันใส่รองเท้าหรือถุงเท้าได้ลำบากเพราะอาการปวดหลัง
- 17. ฉันเดินได้เพียงระยะทางสั้นๆเพราะอาการปวดหลัง
- 18. ฉันนอนไม่ค่อยหลับเพราะอาการปวดหลัง

- 19. อาการปวดหลังทำให้ฉันต้องให้คนอื่นช่วยใส่เสื้อผ้าหรือแต่งตัว
- 20. ฉันต้องนั่งพักเกือบทั้งวันเพราะอาการปวดหลัง
- 21. ฉันต้องหลีกเลี่ยงการทำงานหนักภายในบ้านหรือรอบๆบ้านเพราะอาการปวดหลัง
- 22. อาการปวดหลังทำให้ฉันหงุดหงิดอารมณ์เสียกับคนอื่น ๆ มากกว่าปกติ
- 23. อาการปวดหลังทำให้ฉันขึ้นบันไดช้ากว่าปกติ
- 24. ฉันต้องนอนพักบนเตียงเป็นส่วนใหญ่เพราะอาการปวดหลัง

คะแนนที่ได้.....

ภาคผนวกที่ 3 แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม โครงการวิจัยการผสมผสานความรู้ทางภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในการดูแล้วยแรงงานสิ่งทอที่มีอาการปวดหลัง

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมโครงการวิจัยการผสมผสานความรู้ทางภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในการดูแล้วยแรงงานสิ่งทอที่มีอาการปวดหลัง: กรณีศึกษาในโรงงานแหวน จังหวัดขอนแก่น

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 3 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 3 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### **ตอนที่ 1** สถานภาพทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ

#### 1. เพศ

หญิง  ชาย

#### 2. อายุ

ต่ำกว่า 20 ปี  20-30 ปี  31-40 ปี  41-50 ปี  51 ปีขึ้นไป

#### 3. การศึกษา

ไม่ได้เรียน  ประถมศึกษา  
 มัธยมศึกษาตอนต้น  มัธยมศึกษาตอนปลาย  สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย

**ตอนที่ 2** ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้

ของท่านเพียงระดับเดียว

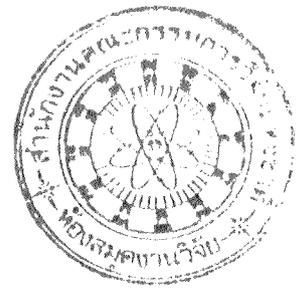
ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำความรู้ไปใช้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
<b>ด้านความรู้ความเข้าใจ</b>					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องปวดหลัง และภูมิปัญญาท้องถิ่นก่อนการอบรม					
2. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องปวดหลัง และภูมิปัญญาท้องถิ่นหลังการอบรม					
3. สามารถอธิบายรายละเอียด บอก ประโยชน์ และบอกข้อดีได้					
<b>ด้านการนำความรู้ไปใช้</b>					
1. รู้วิธีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและสามารถ นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้					
2. สามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนร่วมงาน ได้					

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำความรู้ไปใช้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
<b>ด้านวิทยากร</b>					
1. วิทยากรสามารถอธิบายเนื้อหาได้อย่างชัดเจนและครบถ้วน สามารถตอบข้อซักถามในการฝึกอบรมได้					
<b>ด้านสถานที่ / ระยะเวลา</b>					
1. สถานที่ที่มีความเหมาะสม					
2. ความพร้อมของอุปกรณ์ โสตทัศนูปกรณ์					
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม					

**ตอนที่ 3** หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ     ปวดไหล่     ปวดเข่า     อื่นๆ (โปรดระบุ)
  - .....S..
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระตุ้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม



## ภาคผนวกที่ 4 แบบคำชี้แจงอาสาสมัครในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

### แบบคำชี้แจงอาสาสมัคร

**ชื่อโครงการวิจัย:** การผสมผสานความรู้ทางภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในการดูแลวัยแรงงานสิ่งทอที่มีอาการปวดหลัง: กรณีศึกษาในโรงงานแหวนจังหวัดขอนแก่น.

**หัวหน้าโครงการวิจัย:** รองศาสตราจารย์ ดร. รุ่งทิพย์ พันธุมธากุล สายวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

### ผู้ร่วมโครงการวิจัย:

รศ.ดร. วิชัย อึ้งพินิจพงศ์ สายวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผศ.ดร. พรรณี ปิงสุวรรณ สายวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผศ.ดร. ภาณี ฤทธิ์มาก ภาควิชาอนามัยและสิ่งแวดล้อม คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

### บทนำ

ปัญหาความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาปวดหลัง เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมากในกลุ่มประชากรทั่วโลก และนับวันจำนวนผู้ป่วยก็จะมีมากขึ้นเรื่อยๆ ในประเทศไทยนั้นตัวเลขของผู้ป่วยที่มีอาการปวดข้อมีค่อนข้างสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยซึ่งมีประชากรมากเป็นอันดับหนึ่งของประเทศ

อาการปวดหลังมักเกิดในอาชีพที่ต้องอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ (sustained posture) หรือท่าก้มๆ เงยๆ การเดิน และ/ หรือการยืนนานๆ อาชีพแรงงานสิ่งทอ (แหวน) เป็นอาชีพที่ต้องอยู่ในท่านั่งก้มๆ เงยๆ หรือนั่ง หรือยืน เป็นเวลานานๆ ซึ่งท่าทางเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดอาการปวดหลังได้จึงจำเป็นต้องหาแนวทางการแก้ไขเพื่อส่งเสริมให้พวกเขามีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน การใช้ลูกประคบ ว่านสมุนไพร การใช้ยาหม่องสมุนไพร การนวดแผนไทย และการดัดตัว เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นการรักษาเพื่อบรรเทาอาการปวดตามกล้ามเนื้อและข้อต่อขั้นพื้นฐานซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีประโยชน์และให้คุณค่าอย่างมหาศาลทีเดียว

อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งของอาการปวดหลังคือ ความอ่อนแอของกล้ามเนื้อรอบลำตัว และการขาดความรู้ความเข้าใจในโรคปวดหลัง ดังนั้นถ้าต้องการให้อาการปวดหลังดีขึ้นอย่างมากหรือหายไปที่สุด ผู้ป่วยจำเป็นต้องทราบข้อมูลที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อรอบๆ ลำตัว รวมทั้งความรู้ ความเข้าใจ และข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องด้วย (การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ) ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ควรได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ

เมื่อได้มีการผสมผสานความรู้ในเรื่องของภูมิปัญญาท้องถิ่น และความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายแบบจำเพาะ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคปวดหลัง) เข้าด้วยกันแล้ว สิ่งนี้จะส่งผลทำให้ประชากรวัยแรงงานสิ่งทอ (แหวน) ทั้งที่มีอาการปวดหลัง และไม่มีอาการปวดหลัง สามารถดูแลอาการของตนเองได้ดี ส่งผลทำให้ประชากรวัยแรงงานสิ่งทอ (แหวน) กลายเป็นผู้สูงอายุที่มีความต้องการในการพึ่งพิงคนรอบข้างน้อยลงในอนาคต

ดังนั้นคณะผู้วิจัยเล็งเห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของการผสมผสานความรู้ของภูมิปัญญาท้องถิ่น และการแพทย์แผนปัจจุบัน (ในเรื่องการดูแลตนเอง ความเข้าใจในโรคที่เป็น และการบริหารร่างกายอย่างจำเพาะ) อย่างเป็นองค์รวม เพื่อแก้ปัญหาของอาการปวดหลังในกลุ่มแรงงานสิ่งทอ (แหวน) จังหวัดขอนแก่น โดยเน้นวิธีการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพ รักษาและฟื้นฟูให้กับกลุ่มแรงงานที่มีอาการปวดหลัง โดยใช้หลักการรักษาด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับการให้ความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายแบบจำเพาะ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคปวดหลัง) เพื่อส่งเสริมให้วัยแรงงานสิ่งทอ (แหวน) ให้เห็นคุณค่าของการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบันในการช่วยเหลือตนเองเมื่อเกิดอาการปวดหลัง ซึ่งจะช่วยลดการเป็นภาระของครอบครัวและคนรอบข้างได้ ซึ่งจะส่งผลทำให้สังคมไทยมีความเข้มแข็งเพิ่มขึ้นตามมาในอนาคต ตรงตามนโยบายของรัฐบาลไทยเกี่ยวกับเรื่องของปฏิบัติการไทยเข้มแข็ง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาโรคปวดหลังอย่างเป็นระบบ และเพื่อศึกษาถึงผลของการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายแบบจำเพาะ ความรู้ในการดูแลตนเองและความรู้เกี่ยวกับโรคปวดหลัง) ในการรักษาโรคปวดหลัง

## การเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่านเป็นไปด้วยความสมัครใจ

ในการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ ท่านจะมีอิสระในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ก็ได้

## ขั้นตอนการปฏิบัติตัวหากท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย

เมื่อท่านตกลงที่จะเข้าร่วมงานวิจัยนี้ จะมีขั้นตอนในการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับท่านอยู่ 2 ขั้นตอน

**ขั้นตอนที่ 1** สํารวจชุมชนที่คนงานของโรงงานสิ่งทอ (แหวน) อาศัยอยู่เพื่อดูว่าชุมชนดังกล่าวมีภูมิปัญญาท้องถิ่นอะไรบ้างที่จะนำมาใช้เพื่อการแก้ไขอาการปวดหลัง และรวบรวมออกมาอย่างเป็นระบบ โดยการจัดทำเป็นเอกสาร ใช้เวลาประมาณ 2 เดือน

**ขั้นตอนที่ 2** ประชุมกำหนดมาตรการในการแก้ปัญหาระหว่างแกนนำของโรงงาน และคณะผู้วิจัย และดำเนินการตามแผนที่ตกลงร่วมกัน โดยขั้นตอนนี้จะมีการดำเนินงานของคณะผู้วิจัยในการแบ่งกลุ่มอาสาสมัคร และอาสาสมัครจะเข้าร่วมกิจกรรม 2 กิจกรรมดังต่อไปนี้

**กิจกรรมที่ 1** แบ่งคนงานทั้งหมดออกเป็น 2 กลุ่มด้วยกันคือกลุ่มที่ 1 คือกลุ่มที่ไม่มีอาการปวดหลัง, และกลุ่มที่ 2 คือกลุ่มที่มีอาการปวดหลัง โดยกลุ่มที่ไม่มีอาการปวดหลังเลยจะได้รับความรู้เรื่องของการฝึกในครั้งแรกเท่านั้น จากนั้นจะถูกประเมินซ้ำอีกครั้งในอีก 4 เดือนต่อมา

**กิจกรรมที่ 2** แรงงานที่มีอาการปวดหลัง 134 คน จะทำการจับฉลากเพื่อแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 67 คน โดยกลุ่มปวดหลังที่ 1 จะได้รับความรู้และการฝึกเกี่ยวกับโปรแกรมการดูแลตนเอง โดยใช้ภูมิปัญญาไทย และกลุ่มปวดหลังที่ 2 จะได้รับความรู้และการฝึกเกี่ยวกับโปรแกรมการดูแลตนเองแบบผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายแบบจำเพาะ และความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคปวดหลัง) โดยทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับการฝึกในเดือนที่ 1 และกระตุ้นการฝึกซ้ำทุกๆ เดือนจนครบ 4 เดือน และทำการประเมินซ้ำอีกครั้ง ใช้เวลา 4 เดือน

## ประโยชน์ที่อาสาสมัครจะได้รับ

ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลเบื้องต้นให้ท่านได้ใช้ในการพิจารณาว่า ถ้าต้องการทำงานหรือกิจกรรมในท่าทางที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลังและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนั้นๆ ได้ และ

ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ท่านจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ และท่านจะได้รับความรู้ความเข้าใจ ในการดูแลตนเองให้ปราศจากอาการปวดหลังจากการทำงาน

### **การรักษาความลับ**

ในระหว่างเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลอื่น ๆ ทั้งหมดของท่าน ทางคณะผู้วิจัยจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับและทางคณะผู้วิจัยจะใช้รหัสประจำตัวแทนชื่อและนามสกุลของท่าน ซึ่งจะมีเฉพาะคณะผู้วิจัยเท่านั้นที่เข้าใจและทราบ หากงานวิจัยนี้ได้รับการตีพิมพ์ผลการวิจัยในวารสารทางการแพทย์ ทางคณะผู้วิจัยจะไม่ระบุชื่อสกุลหรือเผยแพร่ภาพของท่านไม่ว่ากรณีใด ๆ แต่ถ้าหากทางคณะผู้วิจัยมีความจำเป็นที่จะเผยแพร่ภาพของท่าน (ภาพในขณะร่วมการวิจัย) ทางคณะผู้วิจัยจะขออนุญาตและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการถ่ายภาพก่อนทำการถ่ายภาพและนำภาพที่จะนำไปเผยแพร่มาให้ท่านได้พิจารณาก่อนทุกครั้ง หากว่าท่านพิจารณาแล้วและไม่ขัดข้องคณะผู้วิจัยจะขอให้ท่านให้คำยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนการเผยแพร่

### **ผู้รับผิดชอบโครงการวิจัยที่ติดต่อได้สะดวก**

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการวิจัย กรุณาติดต่อรองศาสตราจารย์ ดร. รุ่งทิพย์ พันธุ์เมธากุล ได้ที่คณะเทคนิคการแพทย์ สาขาวิชากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยขอนแก่น 40002 โทรศัพท์ 083-4196186

### **แหล่งให้ข้อมูลหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิอาสาสมัคร**

หากท่านมีข้อร้องเรียนเกี่ยวกับงานวิจัยนี้ ท่านสามารถติดต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นได้โดยตรงที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้น 17 อาคารสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (ตึก สว.1 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น) หรือสามารถติดต่อประสานงานได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ภายในคือ 6-6616 และ 6-6617 หรือหมายเลขภายนอกคือ 043-366616 และ 043-366617 โทรสาร 043-366617

## ภาคผนวกที่ 5 แบบยินยอมอาสาสมัครในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

### แบบยินยอมอาสาสมัคร

ข้าพเจ้า ( นาย,นาง,นางสาว ).....นามสกุล.....อายุ.....ปี

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ได้รับฟังคำอธิบายจาก.....เกี่ยวกับการ

เป็นอาสาสมัคร ในโครงการวิจัย เรื่อง การผสมผสานความรู้ทางภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายจำเพาะ) ในการดูแล้วยแรงงานสิ่งทอที่มีอาการปวดหลัง: กรณีศึกษาใน โรงงานแหวน จังหวัดขอนแก่น

ได้รับทราบถึงรายละเอียดของโครงการวิจัยเกี่ยวกับ

- วัตถุประสงค์และระยะเวลาที่ทำการวิจัย
- ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติตัวที่ข้าพเจ้าต้องปฏิบัติ
- ผลประโยชน์ที่ข้าพเจ้าจะได้รับ
- ผลข้างเคียงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการ

และข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ถ้าข้าพเจ้าปรารถนา โดยไม่เสียสิทธิ์ใดๆ ในการรับการรักษาพยาบาลที่จะเกิดขึ้นตามมาในโอกาสต่อไปทั้งในปัจจุบันและอนาคต ณ สถานพยาบาลแห่งนี้หรือสถานพยาบาลอื่น และหากเกิดมีอาการข้างเคียงขึ้น ข้าพเจ้าจะรายงานให้แพทย์หรือเจ้าหน้าที่ที่กำลังปฏิบัติงานอยู่ในขณะนั้นทราบทันที

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจคำอธิบายข้างต้นแล้ว จึงได้ลงนามยินยอมเป็นอาสาสมัครของ โครงการวิจัยดังกล่าว

ลายมือชื่ออาสาสมัคร.....

(.....)

ลายมือชื่อผู้ให้ข้อมูล.....

(.....)

พยาน.....(ไม่ใช่ผู้อธิบาย)

(.....)

หมายเหตุ: 1) ในกรณีที่อาสาสมัครเป็นเด็กโตแต่ยังไม่ถึง 18 ปี สามารถตัดสินใจได้เอง ให้ลงลายมือชื่อทั้งอาสาสมัคร (เด็ก)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในแบบยินยอมนี้ให้แก่ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดี

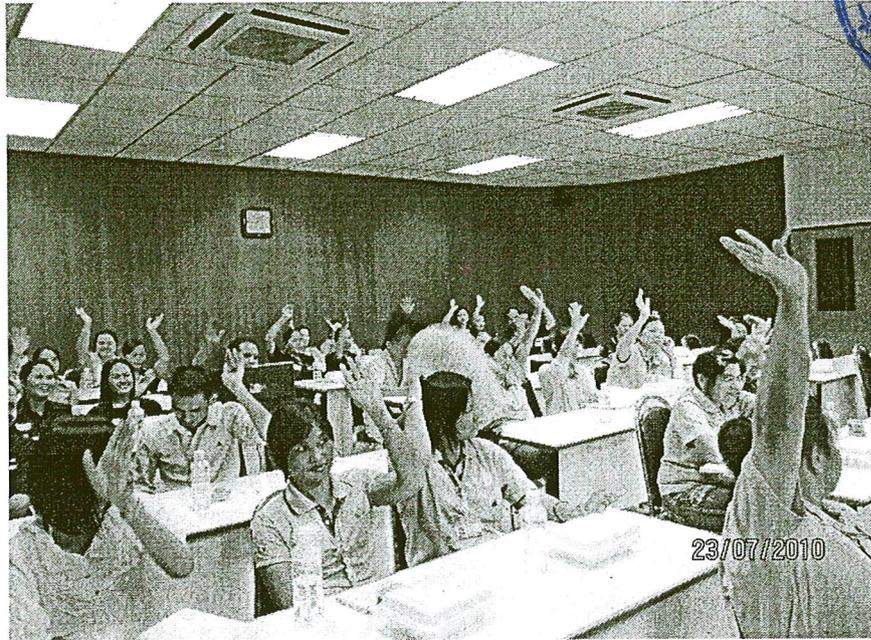
ข้าพเจ้าจึงประทับตราลายนิ้วมือขวาของข้าพเจ้าในแบบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลายมือชื่อผู้อธิบาย.....

(.....)

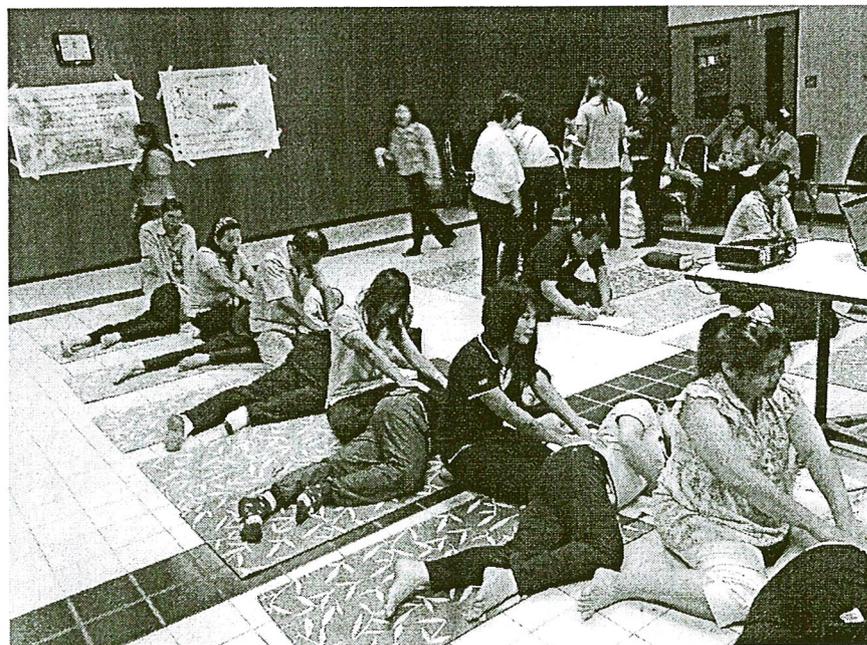
พยาน..... (ไม่ใช่ผู้อธิบาย)

## รูปภาพกิจกรรม



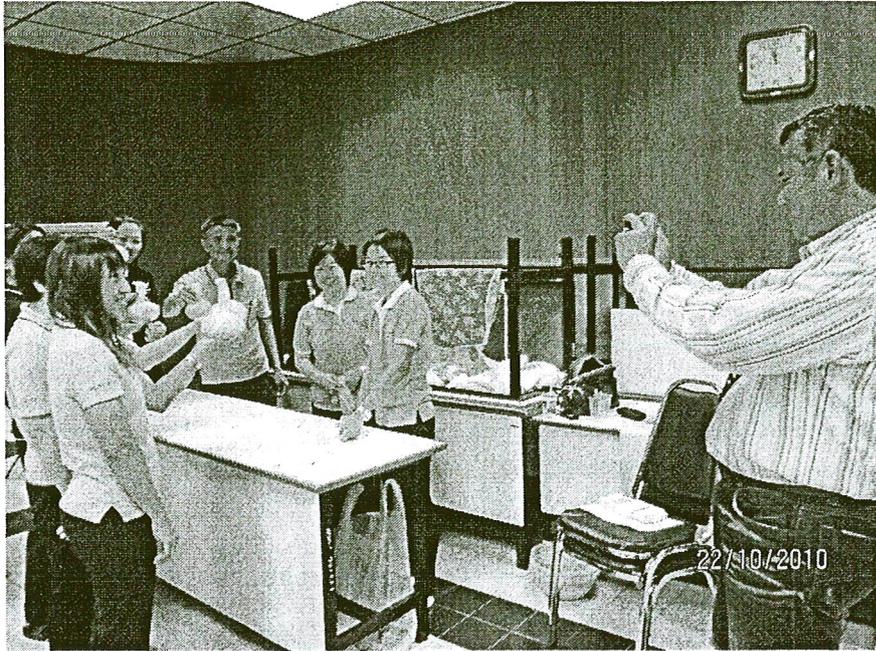
รูปที่ 1 การจัดเสวนาระหว่างแกนนำ ผู้รู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น และคณะผู้วิจัย

เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2553

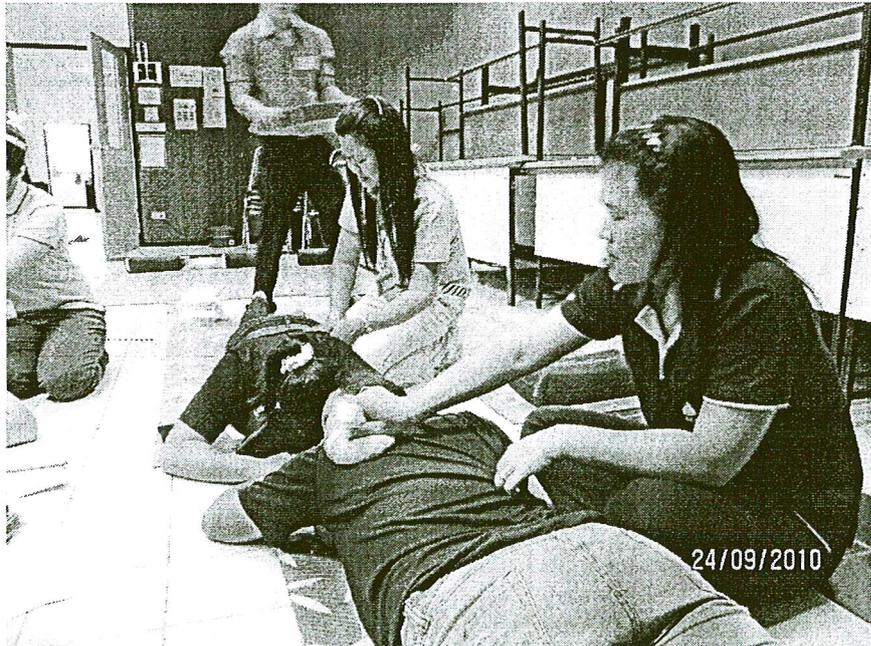


รูปที่ 2 การจัดอบรมการนวดไทยให้กับกลุ่มแรงงานที่มีอาการปวดหลัง

เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2553



รูปที่ 3 การฝึกทำลูกประคบสมุนไพรเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2553

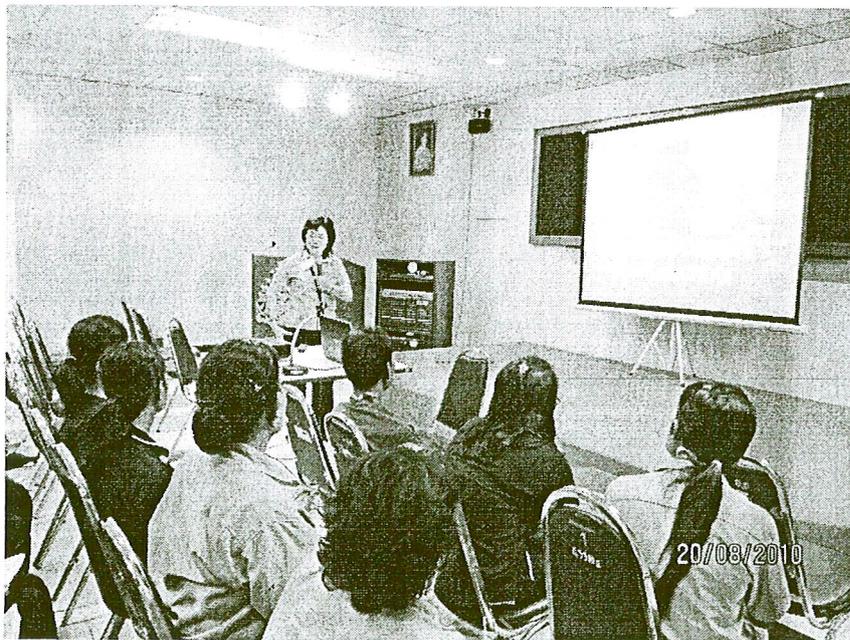


รูปที่ 4 การฝึกฝนการนวดไทยพร้อมการใช้ลูกประคบสมุนไพร

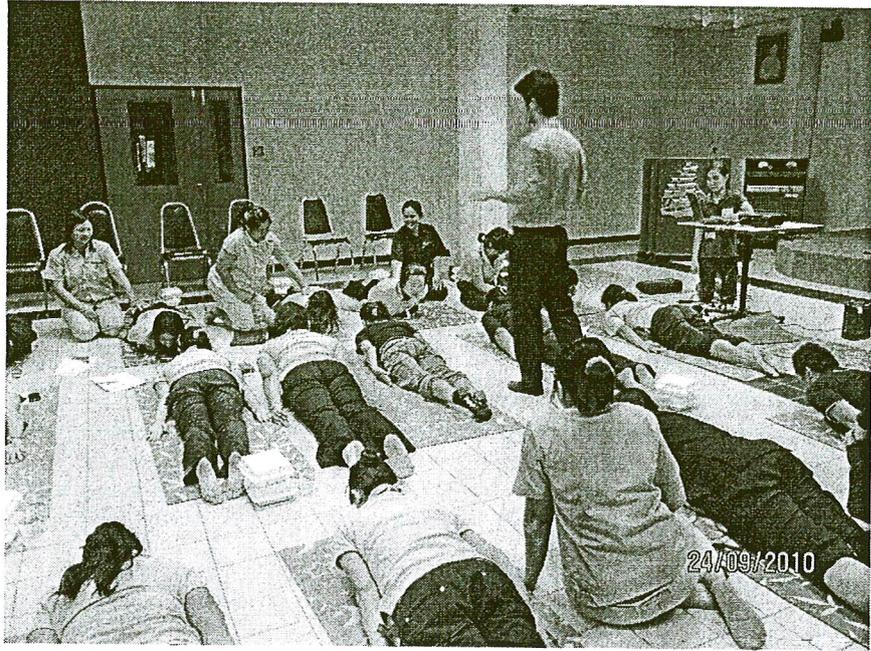
เมื่อวันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2553



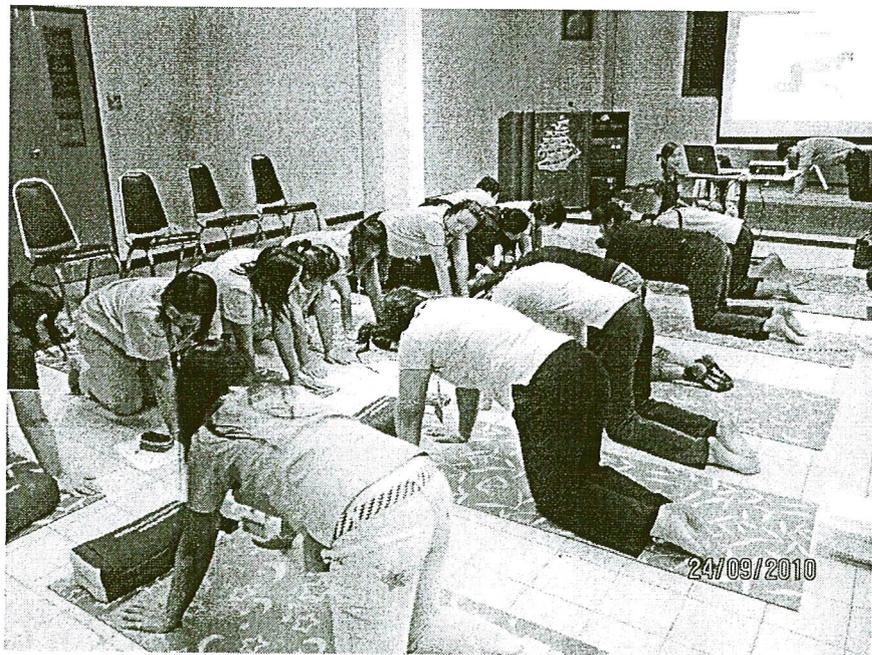
รูปที่ 5 การฝึกทำยาหม่องน้ำให้กับกลุ่มแรงงาน เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2553



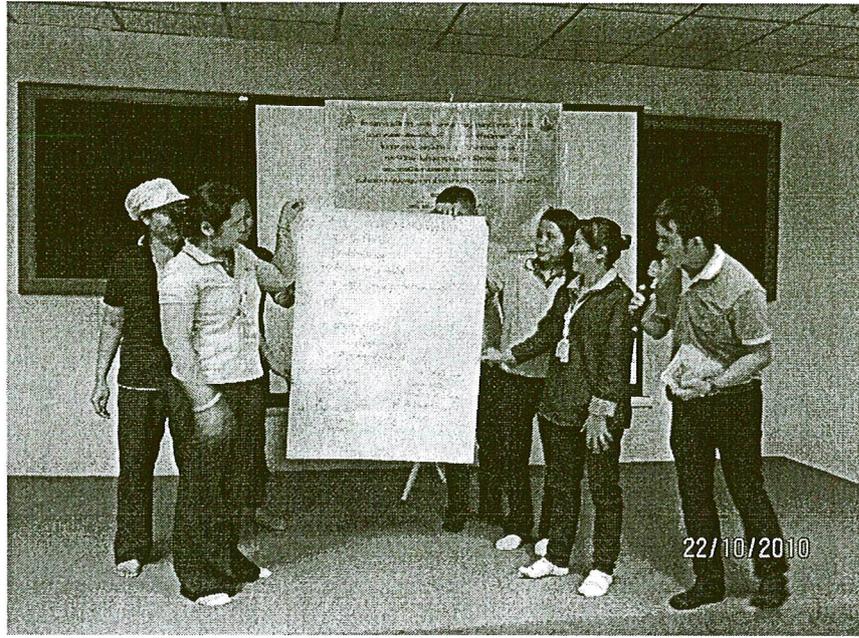
รูปที่ 6 การเข้ารับฟังความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลัง และการดูแลตนเองเบื้องต้น เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2553



รูปที่ 7 การฝึกการดูแลตนเองเบื้องต้นเพื่อป้องกันและ  
บรรเทาอาการปวดหลังระยะเฉียบพลัน เมื่อวันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2553

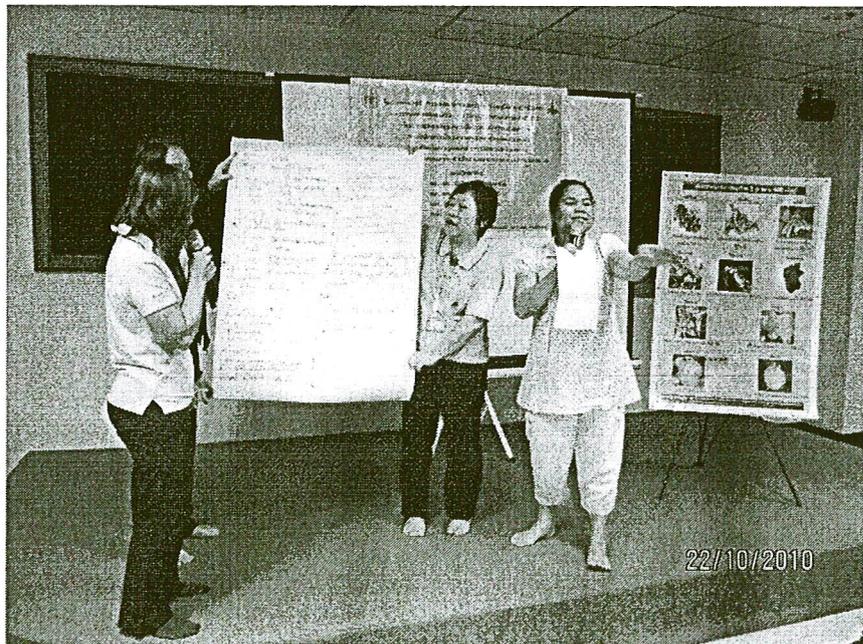


รูปที่ 8 การฝึกออกกำลังกายอย่างจำเพาะเพื่อป้องกันและ  
บรรเทาอาการปวดหลังระยะเรื้อรัง เมื่อวันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2553



รูปที่ 9 การจัดเสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ในการฝึกอบรมระหว่างแรงงานด้วยกัน

เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2553



รูปที่ 10 การจัดเสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ในการฝึกอบรมระหว่างแรงงานด้วยกัน

เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2553

**ตัวอย่างการตอบแบบสอบถามแสดงความรู้สึกรู้สึกในการจัดโครงการวิจัย**  
**การผสมผสานความรู้ทางภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน**  
**(การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในการดูแลวัยแรงงานสิ่งทอที่มีอาการปวดหลัง**  
**: กรณีศึกษาในโรงงานแหวน จังหวัดขอนแก่น.**

**ตอนที่ 3** หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ  ปวดไหล่  ปวดเข่า  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระตุ้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น..... ถึงคุณผู้วิจัย หากสะดวก กรุณาไปชี้แจง ปรึกษา และนำผลการวิจัยที่สำเร็จรูป มา  
ในสถานประกอบการให้ได้ ๒๐๐ คนต่อปี .....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 3** หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ  ปวดไหล่  ปวดเข่า  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระตุ้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น..... ไม่สนใจผู้วิจัย เข้ามาเยี่ยม (แต่ไม่ขอทดลองทำอีก) .....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 3** หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ  ปวดไหล่  ปวดเข่า  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระตุ้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น..... พักตัวพักฟื้นร่างกาย ไม่สนใจชมรม ชมรมควรจัดทำในจัดครอบครัว  
ร่วมไปด้วย .....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม



ตอนที่ 3 หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ  ปวดไหล่  ปวดเข่า  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระตุ้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น ขอพบในสัปดาห์หน้า .....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ  ปวดไหล่  ปวดเข่า  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระตุ้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น ขอจัดอบรมในสัปดาห์ถัดไป เพราะได้ผลดี 5 เดือน 2019 .....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ  ปวดไหล่  ปวดเข่า  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระตุ้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น ขอจัดตั้งโครงการที่ 3 นี้ก่อนแล้วค่อยมาดูแลอีก 1 ครั้ง  
ประมาณ 1 เดือนก่อนที่ 3 นี้ได้ จะมาดูแลที่โรงงาน ๑๑/๑๑ .....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

