

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจความตรงเชิงเนื้อหาของ  
แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด  
และแผนการส่งเสริมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง**

1. ศาสตราจารย์ นายแพทย์ชัยเวช นุชประยูร      ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญภรณ์ มูลศิลป์      รองคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารีรัตน์ สังวรวงษ์พนา      ภาควิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐานการพยาบาล  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
4. ดร.ระพีพันธ์ อวยวิมล      หัวหน้าภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการ  
ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
5. นางสาวรำพึง อภัยวงศ์      พยาบาลวิชาชีพ 7 ตึกสิริกิติ์ 4  
โรงพยาบาลชลบุรี

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์

## การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ดิฉันชื่อ รมิดา คงเจริญ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง” ดิฉันขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยการตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลเกี่ยวกับโรค แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด แบบวัดพฤติกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด แบบวัดอาการหายใจลำบากและเข้าร่วมแผนการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด ซึ่งจะใช้เวลาในการเข้าร่วมการวิจัย เป็นจำนวนทั้งสิ้น 4 ครั้ง ครั้งที่ 1 สัปดาห์แรก ใช้เวลาประมาณ 60 นาที ครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งแรก 2 สัปดาห์ ครั้งที่ 3 ห่างจากครั้งที่ 2 เป็นเวลา 2 สัปดาห์ และครั้งที่ 4 ระยะเวลาติดตามผล ห่างจากครั้งที่ 3 เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละประมาณ 40 นาที การตอบแบบสอบถามและการเข้าร่วมการวิจัยกับดิฉัน จะได้รับการพิทักษ์สิทธิเก็บไว้เป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่านรวมทั้งการรักษาพยาบาลแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพการรักษาพยาบาลต่อไป

หากท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยและภายหลังเกิดเปลี่ยนใจ ท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวได้โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และหากมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ ดิฉันยินดีตอบข้อสงสัยตลอดเวลา ดิฉันหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

รมิดา คงเจริญ

ผู้วิจัย

### สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านหรือได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

- ☐ ยินดีเข้าร่วมวิจัย
- ☐ ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

(ลายเซ็น).....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2544

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง

1. เพศ [ ]
  - ( ) 1. ชาย
  - ( ) 2. หญิง
2. อายุ.....ปี [ ] [ ]
3. สถานภาพสมรส [ ]
  - ( ) 1. คู่
  - ( ) 2. โสด
  - ( ) 3. ม่าย
  - ( ) 4. หย่า หรือแยกกันอยู่
4. สถานภาพในครอบครัว [ ]
  - ( ) 1. หัวหน้าครอบครัว
  - ( ) 2. สมาชิกในครอบครัว
  - ( ) 3. อื่น ๆ ระบุ.....
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน [ ] [ ]
6. ระดับการศึกษา [ ]
  - ( ) 1. ไม่ได้รับการศึกษา แต่อ่านออกเขียนได้
  - ( ) 2. ประถมศึกษา
  - ( ) 3. มัธยมศึกษา
  - ( ) 4. สูงกว่ามัธยมศึกษา
7. ท่านมีรายได้หลักจากแหล่งใด [ ]
  - ( ) 1. บำนาญ
  - ( ) 2. การประกอบอาชีพ
  - ( ) 3. บุตร-หลาน
  - ( ) 4. อื่น ๆ ระบุ.....
8. รายได้ที่ท่านได้รับเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่ [ ]
  - ( ) 1. เพียงพอ
  - ( ) 2. ไม่เพียงพอ
9. ประวัติการสูบบุหรี่ [ ]
  - ( ) 1. ไม่เคยสูบบุหรี่
  - ( ) 2. สูบบุหรี่หรือเคยสูบบุหรี่

10. ถ้าสูบบุหรี่หรือเคยสูบบุหรี่ สูบบุหรี่มานาน.....ปี

[ ]

จำนวนบุหรี่ที่สูบโดยเฉลี่ย.....มวนต่อวัน

11. ประวัติการสูบบุหรี่ในปัจจุบัน

[ ]

( ) 1. เลิกสูบบุหรี่แล้ว

ระยะเวลาที่เลิกสูบบุหรี่.....ปี

( ) 2. ยังสูบบุหรี่อยู่

จำนวนที่สูบโดยเฉลี่ย.....มวนต่อวัน

12. ระยะเวลาที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง.....ปี

[ ]

13. การรักษาที่ได้รับขณะนี้

.....

.....

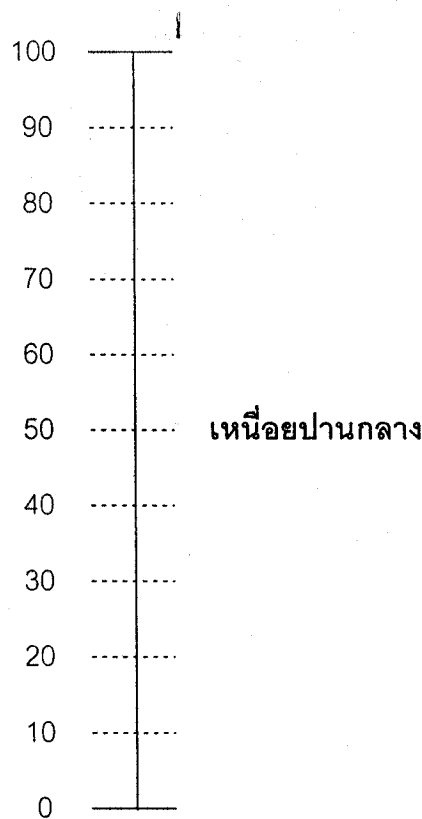
.....

.....

## ส่วนที่ 2 แบบวัดอาการหายใจลำบาก (Dyspnea Visual Analogue Scale)

**คำชี้แจง** แบบวัดอาการหายใจลำบาก เป็นมาตรแสดงการรับรู้อาการหายใจลำบากของท่านในขณะนี้ มีลักษณะเป็นเส้นตรงยาว 100 มิลลิเมตร ทางด้านบนสุดที่ตำแหน่ง 100 มิลลิเมตร หมายถึง ท่านมีอาการหายใจลำบากมากที่สุด ส่วนทางด้านล่างสุดที่ตำแหน่ง 0 มิลลิเมตร หมายถึง ไม่มีอาการหายใจลำบากเลย และตรงกึ่งกลางที่ตำแหน่ง 50 มิลลิเมตร หมายถึง มีอาการหายใจลำบากปานกลาง ขอให้ท่านขีดเครื่องหมายกากบาท (X) ลงบนเส้นตรง ณ จุดที่บ่งบอกถึงอาการหายใจลำบากของท่านในขณะนี้

หายใจลำบากมากที่สุด



ไม่มีอาการหายใจลำบากเลย

### ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์ชี้แจงให้ผู้สูงอายุทราบว่า ข้อความที่อ่านให้ฟังต่อไปนี้ตรงกับระดับความมั่นใจของผู้สูงอายุเพียงใด โดยเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความเป็นจริง คำตอบไม่มีถูกหรือผิด โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

|                 |                                                    |
|-----------------|----------------------------------------------------|
| มั่นใจมากที่สุด | หมายถึง มีความมั่นใจกับข้อความนั้นในระดับมากที่สุด |
| มั่นใจมาก       | หมายถึง มีความมั่นใจกับข้อความนั้นในระดับมาก       |
| มั่นใจปานกลาง   | หมายถึง มีความมั่นใจกับข้อความนั้นในระดับปานกลาง   |
| มั่นใจน้อย      | หมายถึง มีความมั่นใจกับข้อความนั้นในระดับน้อย      |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                                                                                              | มั่นใจ<br>มาก<br>ที่สุด | มั่นใจ<br>มาก | มั่นใจ<br>ปาน<br>กลาง | มั่นใจ<br>น้อย |     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------|-----------------------|----------------|-----|
| 1.  | ท่านมั่นใจว่า ท่านจะสามารถบริหารการ<br>หายใจโดยการห่อริมฝีปากและการใช้<br>กล้ามเนื้อหน้าท้องและกระบังลมได้นาน<br>ต่อเนื่องกันครั้งละ 15 นาที อย่างน้อย<br>วันละ 2 ครั้ง สัปดาห์ละ 5-7 วัน                            |                         |               |                       |                | [ ] |
| 2.  | ในขณะที่ท่านบริหารการหายใจ ในการ<br>หายใจเข้านั้น ท่านมั่นใจว่าสามารถหายใจ<br>เข้าทางจมูกให้ลึกที่สุดอย่างช้า ๆ จนทำให้<br>หน้าท้องโป่งออก โดยใช้เวลาเท่ากับการ<br>นับในใจหนึ่ง สอง                                  |                         |               |                       |                | [ ] |
| 3.  | ในขณะที่ท่านบริหารการหายใจ ในการ<br>หายใจออกนั้น ท่านมั่นใจว่าสามารถผ่อน<br>ลมหายใจออกด้วยวิธีการห่อริมฝีปาก<br>เหมือนการผิวปากอย่างช้า ๆ จนทำให้<br>หน้าท้องแฟบเข้าโดยใช้เวลาเท่ากับการ<br>นับในใจหนึ่ง สอง สาม สี่ |                         |               |                       |                | [ ] |
| 4.  | ในการบริหารการหายใจ ท่านมั่นใจว่า<br>สามารถจัดหาสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้<br>สะดวกและหลีกเลี่ยงบริเวณแออัด                                                                                                          |                         |               |                       |                | [ ] |
| 5.  | ท่านมั่นใจว่า ท่านสามารถสังเกตอาการ<br>ผิดปกติที่เกิดขึ้น ในขณะที่บริหารการหายใจ<br>เช่น เหนื่อยหอบมากขึ้น หรือเวียนศีรษะ                                                                                            |                         |               |                       |                | [ ] |
| 6.  | ท่านมั่นใจว่า ท่านจะสามารถออกกำลังกาย<br>ด้วยการเดินได้นานครั้งละ 20-30<br>นาที วันละ 1 ครั้ง สัปดาห์ละ 3-5 วัน                                                                                                      |                         |               |                       |                | [ ] |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                            | มั่นใจ<br>มาก<br>ที่สุด | มั่นใจ<br>มาก | มั่นใจ<br>ปาน<br>กลาง | มั่นใจ<br>น้อย |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------|-----------------------|----------------|
| 7.  | ในขณะที่ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินนั้น ท่านมั่นใจว่าสามารถหายใจเข้าทางจมูกให้ลึกที่สุดอย่างช้า ๆ จนทำให้หน้าท้องโป่งออก โดยใช้เวลาเท่ากับการนับในใจหนึ่ง สอง และผ่อนลมหายใจออกด้วยวิธีการห่อริมฝีปาก เหมือนการผิวปากอย่างช้า ๆ จนทำให้หน้าท้องแฟบเข้า โดยใช้เวลาเท่ากับการนับในใจหนึ่ง สอง สาม สี่ |                         |               |                       |                |
| 8.  | ในการออกกำลังกายด้วยการเดิน ท่านมั่นใจว่าสามารถจัดหาสถานที่ที่เป็นบริเวณลานบ้านกว้าง ๆ หรือทางเดินที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก และหลีกเลี่ยงบริเวณแออัด                                                                                                                            |                         |               |                       |                |
| 9.  | ท่านมั่นใจว่า ท่านสามารถสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น ขณะออกกำลังกายด้วยการเดิน เช่น เหนื่อยหอบมากขึ้น หรือเมื่อยล้าจนทนไม่ไหว หรือเวียนศีรษะ                                                                                                                                                      |                         |               |                       |                |

[ ]

[ ]

[ ]

#### ส่วนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์ชี้แจงให้ผู้สูงอายุทราบว่า ข้อความที่อ่านให้ฟังต่อไปนี้จะตรงกับความบ่อยในการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุเพียงใด โดยเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความเป็นจริง คำตอบไม่มีถูกหรือผิด โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

|                     |         |                                       |
|---------------------|---------|---------------------------------------|
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ     | หมายถึง | กระทำกิจกรรมในข้อความนั้นเป็นประจำ    |
| ปฏิบัติบ่อยครั้ง    | หมายถึง | กระทำกิจกรรมในข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่ |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | หมายถึง | กระทำกิจกรรมในข้อความนั้นนาน ๆ ครั้ง  |
| ไม่เคยปฏิบัติ       | หมายถึง | ไม่เคยกระทำกิจกรรมในข้อความนั้นเลย    |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                                                                 | ปฏิบัติ<br>สม่ำเสมอ | ปฏิบัติ<br>บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ<br>เป็น<br>บางครั้ง | ไม่เคย<br>ปฏิบัติ |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------|-----|
| 1.  | ท่านบริหารการหายใจโดยการห่อริมฝีปากและการใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องและกระบังลมได้นานต่อเนื่องกันครั้งละ 15 นาที อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง สัปดาห์ละ 5-7 วัน                                     |                     |                      |                             |                   | [ ] |
| 2.  | ในขณะที่ท่านบริหารการหายใจ ในการหายใจเข้านั้น ท่านสามารถหายใจเข้าทางจมูกให้ลึกที่สุดอย่างช้า ๆ จนทำให้หน้าท้องโป่งออก โดยใช้เวลาเท่ากับการนับในใจหนึ่ง สอง                              | 1                   |                      |                             |                   | [ ] |
| 3.  | ในขณะที่ท่านบริหารการหายใจ ในการหายใจออกนั้น ท่านสามารถผ่อนลมหายใจออกด้วยวิธีการห่อริมฝีปากเหมือนการผิปากอย่างช้า ๆ จนทำให้หน้าท้องแฟบเข้า โดยใช้เวลาเท่ากับการนับในใจหนึ่ง สอง สาม สี่ |                     |                      |                             |                   | [ ] |
| 4.  | ท่านจัดหาสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกและหลีกเลี่ยงบริเวณแออัดในการบริหารการหายใจ                                                                                                     |                     |                      |                             |                   | [ ] |
| 5.  | ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นในขณะที่บริหารการหายใจ เช่น เหนื่อยหอบมากขึ้นหรือเวียนศีรษะ                                                                                            |                     |                      |                             |                   | [ ] |
| 6.  | ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินได้นานครั้งละ 20-30 นาที วันละ 1 ครั้ง สัปดาห์ละ 3-5 วัน                                                                                                      |                     |                      |                             |                   | [ ] |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ปฏิบัติ<br>สม่ำเสมอ | ปฏิบัติ<br>บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ<br>เป็น<br>บางครั้ง | ไม่เคย<br>ปฏิบัติ |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------|
| 7.  | ในขณะที่ท่านออกกำลังกายด้วยการเดิน<br>นั้น ท่านหายใจเข้าทางจมูกให้ลึกที่สุด<br>อย่างช้า ๆ จนทำให้หน้าท้องโป่งออก โดย<br>ใช้เวลาเท่ากับการนับในใจ หนึ่ง สอง และ<br>ผ่อนลมหายใจออกด้วยวิธีการห่อริม<br>ฝีปากเหมือนการผิวปากอย่างช้า ๆ จนทำ<br>ให้หน้าท้องแฟบเข้า โดยใช้เวลาเท่ากับการ<br>นับในใจหนึ่ง สอง สาม สี่ | 1                   |                      |                             |                   |
| 8.  | ท่านจัดหาสถานที่ที่เป็นบริเวณลานบ้าน<br>กว้าง ๆ หรือทางเดินที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง ที่มี<br>อากาศถ่ายเทได้สะดวก และหลีกเลี่ยง<br>บริเวณแออัด ในการออกกำลังกายด้วย<br>การเดิน                                                                                                                                        |                     |                      |                             |                   |
| 9.  | ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นขณะ<br>ออกกำลังกายด้วยการเดิน เช่น เหนื่อย<br>หอบมากขึ้น หรือเมื่อยล้าจนทนไม่ไหว<br>หรือเวียนศีรษะ                                                                                                                                                                             |                     |                      |                             |                   |

[ ]

[ ]

[ ]

## แผนการส่งเสริมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วิธีการปฏิบัติ            | ผู้วิจัยดำเนินการส่งเสริมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง                                                                                                                                                                                                                            |
| เป้าหมาย                  | ให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นรายบุคคล                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ระยะเวลาและวิธีดำเนินการ  | ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง<br>ครั้งละ 40 - 60 นาที 3 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 2 สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์                                                                                                                                                                                   |
| สถานที่ดำเนินการ          | บ้านผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง                                                                                                                                                                                                                                                               |
| สื่อ/อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม | ภาพพลิกเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด และคู่มือการดำเนินชีวิตด้วยดีไปกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง                                                                                                                                                                                                               |
| วัตถุประสงค์ทั่วไป        | เพื่อส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด                                                                                                                                                                                                                                                           |
| วัตถุประสงค์เฉพาะ         | เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง<br><ol style="list-style-type: none"><li>1. มีความรู้และทักษะเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด</li><li>2. มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด</li><li>3. มีกำลังใจและเกิดแรงจูงใจในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด</li></ol> |

| วัตถุประสงค์                                                                                    | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | วิธีการ/<br>สื่อ/อุปกรณ์                                                                                   | เหตุผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ระยะเวลา |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| ครั้งที่ 1 (สัปดาห์แรก)                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 60 นาที  |
| 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ<br>ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและ<br>ผู้สูงอายุที่มีภาวะ<br>ปอดอุดกั้นเรื้อรัง | <ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้วิจัยแนะนำตนเองพร้อมทั้งชี้แจง<br/>วัตถุประสงค์ ขั้นตอนวิธีการดำเนิน<br/>การเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความ<br/>ร่วมมือในการทำวิจัย</li> <li>เมื่อผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้น<br/>เรื้อรังให้ความร่วมมือในการทำวิจัย<br/>จึงสอบถามปัญหาในการฟื้นฟู<br/>สมรรถภาพปอดของผู้สูงอายุที่มี<br/>ภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง กระตุ้นให้<br/>ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง<br/>ได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การให้ข้อมูล</li> <li>- การให้กำลังใจ</li> </ul>                  | <p>ใช้หลักการคำพูดชักจูงใจ (verbal persuasion) เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังเกิดความรู้สึกมั่นใจที่จะทำให้เกิดความเข้าใจได้ เมื่อผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังได้รับการกระตุ้นอารมณ์แง่บวก เช่น การให้กำลังใจจะมีผลนำไปสู่การรับรู้ความสามารถหรือการคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้ แต่ถ้าผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง เกิดความรู้สึกถึงเครียด วิตกกังวลและกลัวจะมีผลนำไปสู่การรับรู้ความสามารถหรือการคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองลดลง</p> <p>เพื่อเสริมความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง เนื่องจากจากความรู้และทักษะเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสามารถของมนุษย์ตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้</p> |          |
| 2. เพื่อเสริมสร้างความรู้<br>เกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และทักษะ<br>ในการฟื้นฟูสมรรถ        | <ol style="list-style-type: none"> <li>สอนและใช้คู่มือเกี่ยวกับโรค พยาธิ<br/>สภาพ การดำเนินของโรค การดูแล<br/>รักษาพยาบาล การฟื้นฟูสมรรถ<br/>ภาพปอด ระดับความรุนแรง ซึ่งส่ง</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การสอน</li> <li>- การใช้คู่มือ</li> <li>- การให้ข้อมูล</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |

| วัตถุประสงค์                                             | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | วิธีการ/<br>สื่อ/อุปกรณ์                                 | เหตุผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ระยะเวลา |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| ภาพปอดของผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ถูกต้อง | <p>ผลกระทบบทปอดของผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ซักถามปัญหาต่างๆ</p> <p>2. สอนร่วมกับการสาธิตและการใช้ภาพพลิกเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด ซึ่งประกอบด้วยภาพของผู้สูงอายุท่านอื่น ที่มีการบริหารกายอย่างเหมาะสม และออกกำลังกายด้วยการเดินเป็นต้นแบบ</p> <p>การบริหารกายหายใจ มีขั้นตอนและวิธีการดังนี้</p> <p>1. เริ่มจากเอามือวางไว้ที่หน้าท้องหายใจโดยลึกที่สุดทางจมูกจนทำให้หน้าท้องป่องออก โดยใช้เวลาเท่ากับการนับในใจหนึ่ง สอง และ</p> | <p>- การสอน</p> <p>- การใช้ภาพพลิก</p> <p>- การสาธิต</p> | <p>ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) และเป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และทักษะในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด เนื่องจากการสอนจัดเป็นวิธีหนึ่งของการใช้คำพูดชักจูง (verbal persuasion)</p> <p>การใช้ต้นแบบ (modeling) ทั้งที่เป็นบุคคลจริง ๆ (live model) คือการสาธิตการบริหารกายหายใจ และการเดิน และที่เป็นแบบสัญลักษณ์ (symbolic model) คือ ภาพถ่ายประกอบ ซึ่งจะให้ผู้สูงอายุเห็นต้นแบบแล้วเกิดความรู้สึกว่าการทำตามมีความสามารถที่จะกระทำได้เช่นกัน</p> |          |

| วัตถุประสงค์ | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | วิธีการ/<br>สื่อ/อุปกรณ์ | เหตุผล | ระยะเวลา |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------|----------|
|              | <p>หายใจออกโดยการห่อริมฝีปาก เหมือนการผิวกปาก จนทำให้หน้าท้องแฟบเข้า โดยใช้เวลาเท่ากับการนับในใจหนึ่ง สอง สาม สี่</p> <p>2. บริหารการหายใจนานครั้งละ 15 นาที วันละอย่างน้อย 2 ครั้ง สัปดาห์ละ 5 - 7 วัน</p> <p>2. บริหารการหายใจในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกและหลีกเลี่ยงบริเวณแออัด</p> <p>4. สังเกตอาการผิดปกติ เช่น เหนื่อย หอบมากขึ้นหรือเวียนศีรษะขณะบริหารการหายใจ</p> <p>5. การบริหารการหายใจสามารถทำได้ตลอดเวลาขณะที่นั่ง นอน ยืน หรือเดิน</p> |                          |        |          |

| วัตถุประสงค์ | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | วิธีการ/<br>สื่อ/อุปกรณ์ | เหตุผล | ระยะเวลา |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------|----------|
|              | <p>การเดินมีขั้นตอนและวิธีการดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สวมใส่เสื้อผ้าที่สบายพอเหมาะ</li> <li>2. ขณะที่ออกกำลังกายด้วยการเดินหายใจเข้าให้ลึกที่สุดทางจมูกจนทำให้หน้าท้องโป่งออก โดยใช้เวลาเท่ากับการนับในใจหนึ่ง สอง และหายใจออกโดยการห่อริมฝีปากเหมือนการผิวปากจนทำให้หน้าท้องแฟบเข้า โดยใช้เวลาเท่ากับการนับในใจหนึ่ง สอง สาม สี่</li> <li>3. ออกกำลังกายด้วยการเดิน นานครั้งละ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน</li> <li>4. สถานที่ออกกำลังกายด้วยการเดินควรเป็นบริเวณลานบ้านกว้างๆ หรือทางเดินที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง และหลีกเลี่ยงบริเวณแออัด</li> </ol> |                          |        |          |

| วัตถุประสงค์                                                                                                                                                 | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | วิธีการ/<br>สื่อ/อุปกรณ์ | เหตุผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ระยะเวลา |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <p>ครั้งที่ 2 (ห่างจากครั้งแรก 2 สัปดาห์)</p> <p>1. เพื่อประเมินผล ทบทวน ความรู้และ ทักษะของผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง จากการทำข้อสอบครั้งแรก</p> | <p>5. สังเกตอาการผิดปกติ เช่น เหนื่อย หอบมากขึ้นหรือเมื่อยล้าจนทนไม่ไหว หรือเวียนศีรษะ ชนระลอก กำลังกายด้วยการเดิน จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ซักถามเพื่อหาแนวทางการแก้ปัญหาพร้อมกัน และกำหนดวันนัดหมายครั้งต่อไปอีก 2 สัปดาห์</p> <p>ทักทายและพูดคุย เสริมสร้างบรรยากาศเป็นกันเอง สอบถามถึงผล ความรู้ที่ได้นำไปปฏิบัติในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา เพื่อประเมินความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง</p> | <p>- การให้กำลังใจ</p>   | <p>เป็นการใช้หลักการกระตุ้นอารมณ์ (emotional arousal) ให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังลดความวิตกกังวล ความเครียดและความกลัว</p> <p>เป็นการใช้หลักการกระตุ้นอารมณ์ทางบวก โดยผู้วิจัยได้เปิดเผยตัวเองเพื่อเป็นการตรวจสอบผล การปฏิบัติ และกระตุ้นพัฒนาให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังได้รับประสบการณ์ที่ ประสบความสำเร็จ (mastery experience) ตามที่แบนดูรา (Bandura) เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มี</p> |          |

| วัตถุประสงค์ | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | วิธีการ/<br>สื่อ/อุปกรณ์ | เหตุผล                                                                                                                                                                  | ระยะเวลา |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|              | <p>1. กรณีที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังประเมินว่ามีความสำราใจในการปฏิบัติ ผู้วิจัยจะชักจูงใจให้พูดถึงประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จและพูดถึงกิจกรรมที่ตนได้รับรู้ว่ามีความสามารถที่จะกระทำได้ดียิ่งขึ้นและต่อเนื่อง</p> <p>2. กรณีที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังประเมินว่าไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ ผู้วิจัยจะพยายามพูดถึงกับว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังมีความสำราใจในการปฏิบัติ ผู้วิจัยจะพยายามพูดถึงกับว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังมีความสามารถที่จะกระทำได้ดี และร่วมกันหาสาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติไม่</p> |                          | ประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรง ผลของความสำราใจทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง เกิดความคาดหวังว่าสามารถที่จะทำได้ |          |

| วัตถุประสงค์                                                                                                                 | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                  | วิธีการ/<br>สื่อ/อุปกรณ์                                                  | เหตุผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ระยะเวลา |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 2. เพื่อเสริมสร้างความรู้<br>และทักษะในการฟื้นฟูสมรรถภาพ<br>ของผู้สูงอายุที่มีภาวะ<br>ปอดอุดกั้นเรื้อรังที่<br>ต้องเพิ่มขึ้น | สำเร็จหรือมีข้อขัดข้อง และวางแผน<br>แก้ไขในลำดับต่อไป<br>สถิติการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดซ้ำอีก<br>ครั้ง แล้วให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้น<br>เรื้อรังลองปฏิบัติใหม่ กำหนดนัดหมาย<br>ครั้งต่อไปอีก 2 สัปดาห์ | - การสาธิตซ้ำ<br>- การให้กำลังใจ<br>- การใช้<br>ภาพพลิก<br>- การใช้คู่มือ | เพื่อเสริมความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถภาพ<br>ปอดของผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังซ้ำอีก<br>ครั้ง เนื่องจากความรู้และทักษะเป็นองค์ประกอบ<br>หนึ่งของความสามารถของมนุษย์ตามแนวทฤษฎี<br>การเรียนรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)<br>ร่วมกับการพูดชักจูงใจ (verbal persuasion) ทำให้<br>เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง<br>เนื่องจากจะทำให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง<br>รับรู้ว่ามีความสามารถที่จะทำได้ และจะได้ผล<br>ดีเมื่อให้ร่วมกับการได้รับคำแนะนำ (suggestion)<br>ตามหลักการพูดชักจูงใจ (verbal persuasion) |          |

| วัตถุประสงค์                                                                                                                                                    | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | วิธีการ/<br>สื่อ/อุปกรณ์ | เหตุผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ระยะเวลา       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <p>ครั้งที่ 3 (ห่างจากครั้งที่ 2 2 สัปดาห์)</p> <p>1. เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดอย่างต่อเนื่อง</p> | <p>เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ระบายความรู้สึกและประสบการณ์ที่ผ่านมาหลังจากที่ได้ปฏิบัติเป็นเวลา 4 สัปดาห์รับฟังและพูดให้กำลังใจให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังปฏิบัติตามต่อไปและกระตุ้นให้ปฏิบัติตามได้อย่างมั่นใจ ถูกต้อง สำเร็จ และต่อเนื่อง พร้อมทั้งให้กำลังใจสนับสนุนให้มีการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดอย่างต่อเนื่องต่อไป</p> | <p>- การให้กำลังใจ</p>   | <p>เป็นการให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ระบายถึงความรู้สึกที่ตึงเครียด หรือความรู้สึกที่เป็นตัวกระตุ้นอารมณ์ทางลบ ตามหลักการของ (emotional arousal) และกระตุ้นอารมณ์ทางบวกเสริมแทน เป็นการใช้คำพูดชักจูงใจตามหลักการใช้คำพูดชักจูง (verbal persuasion) เกิดความรู้สึกมั่นใจที่จะทำให้เกิดความสำเร็ได้ ทำให้เกิดการปฏิบัติในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดอย่างมั่นใจ ถูกต้อง สำเร็จและต่อเนื่องต่อไป</p> | <p>40 นาที</p> |
| <p>2. เพื่อปิดสัมพันธภาพ</p>                                                                                                                                    | <p>ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่ได้ให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดช่วงเวลาที่ทำกรวิจัย</p>                                                                                                                                                                                                                                           |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |

## ภาคผนวก ง

ผลการทดลองใช้แผนการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด พฤติกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด และอาการหายใจลำบาก  
 ระยะก่อนการทดลอง (ครั้งที่ 1) ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที (ครั้งที่ 2) และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที 4 สัปดาห์ (ครั้งที่ 3)

| ลำดับ | การรับรู้ความสามารถในการ |            |            | พฤติกรรมการฟื้นฟู |            |            | อาการหายใจลำบาก |            |            |
|-------|--------------------------|------------|------------|-------------------|------------|------------|-----------------|------------|------------|
|       | ฟื้นฟูสมรรถภาพปอด        |            |            | สมรรถภาพปอด       |            |            |                 |            |            |
|       | ครั้งที่ 1               | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 1        | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 1      | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 |
| 1     | 18                       | 29         | 31         | 20                | 29         | 32         | 60              | 40         | 30         |
| 2     | 15                       | 26         | 29         | 13                | 27         | 30         | 50              | 40         | 20         |
| 3     | 22                       | 30         | 23         | 25                | 30         | 32         | 30              | 20         | 10         |