

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
สำเนาจดหมายต่าง ๆ ที่ใช้ในการติดต่อเพื่อการวิจัย

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกบริหารแนวซึ่กง

โปรแกรมการให้ข้อเสนอเทศโรค

โปรแกรมการบริหารแนวซิ่ง เพื่อลดความเครียด

ครั้งที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการฝึก ๆ
4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงการทำงานของเครื่อง ไบโอฟีดแบค
5. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักและคุ้นเคยกับเครื่อง อี เอ็ม จี ไบ โอ ฟีด แบค

อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ เกี่ยวกับการฝึกบริหารแนวซิ่ง ของ นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง กรมสุขภาพจิต
2. เครื่อง EMG biofeedback

วิธีดำเนินการ

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างโดยผู้ดำเนินการ กล่าวทักทาย และแนะนำตนเอง กลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเอง
2. ผู้ดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยครั้งนี้
3. ผู้ดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างดูวีดิทัศน์
4. ผู้ดำเนินการอธิบายชี้ให้เห็นว่า การฝึกการบริหารซิ่ง สามารถลดความเครียดได้ ถ้าคนเรามีความเครียดเกิดขึ้นในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น ซึ่งความเครียดนี้สามารถวัดได้โดยเครื่อง E. M.G. เพราะเครื่อง E. M.G. เป็นเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ชนิดหนึ่ง ใช้สำหรับวัดความดึงตัวของกล้ามเนื้อ โดยการตรวจจับกระแสไฟฟ้าที่เปลี่ยนแปลงให้กล้ามเนื้อ เพื่อบันทึกความดึงตัวของกล้ามเนื้อขณะนั้น และป้อนกลับให้ผู้ป่วยทราบ โดยแสดงสัญญาณ เสียง และสเกลที่หน้าปัทม์ โดยถ้ากล้ามเนื้อมีความดึงตัวเสียงจะดังและเข็มหน้าปัทม์จะกระดิกไปทางสเกลมาก เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัวเสียงจะเบา หรือหายไป และเข็มหน้าปัทม์จะกระดิกมาทางสเกลตัวเลขน้อย
5. ผู้ดำเนินการและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปเรื่องทั้งหมดที่ได้รับความรู้ในวันนี้ พร้อมเปิดโอกาสให้ซักถาม และนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือและการซักถามข้อสงสัยในกิจกรรมต่าง ๆ
2. สนใจซักถามเกี่ยวกับเครื่อง EMG biofeedback และวงจรการทำงาน

ครั้งที่ 2 เรื่อง การเตรียมตัวก่อนฝึก และการฝึกบริหารแนวซิ่ง

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถฝึกบริหารแนวซิ่งได้
2. เพื่อเป็นแนวทางการฝึก ๆ ที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวที่ดี และพร้อมที่จะฝึก ๆ
4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจในการฝึก ๆ
5. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังการฝึก ๆ

อุปกรณ์

1. คู่มือการฝึกบริหารแนวซิ่ง ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. แบบบันทึกกิจกรรม อาการและความรู้สึก ผู้วิจัยสร้างขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการสาธิตการฝึก ๆ และให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตาม
 - 1.1 ฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี
 - 1.2 การบริหารร่างกายเพื่อกระตุ้นจุดทั้ง 6 จุด
 - 1.3 ท่าฝึก ๆ ทั้ง 4 ท่า พร้อมบอกชื่อแต่ละท่า และนับจำนวนครั้งในการฝึก ๆ

ตลอดจนการฝึก ๆ ให้กลุ่มตัวอย่างทดลองฝึก ๆ จนเกิดความพร้อมเพรียง สม่่าเสมอ มีสมาธิในการฝึก

2. ผู้ดำเนินการแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างไปทดลองฝึก ๆ (ดูตามคู่มือ) ทุกชั้นตอนแล้วลงบันทึกผลการฝึก ๆ ส่งให้ผู้ดำเนินการในการพบครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตท่าทางขณะฝึก ๆ ให้เป็นไปตามหลักการและครบชั้นตอน
2. สังเกตจากความร่วมมือและการซักถามข้อสงสัย
3. ตรวจสอบผลการฝึก ๆ จากแบบบันทึกกิจกรรม อาการและความรู้สึก

ครั้งที่ 3-11 เรื่อง การฝึกบริหารแนวซิ้ง

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างฝึกตามขั้นตอนอย่างถูกวิธี
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดทักษะการฝึก ๆ
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจหลังจากที่ได้รับ

การฝึก ๆ

วิธีดำเนินการ

1. สอบถามถึงการฝึก ๆ ของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมเปิดโอกาสให้ซักถาม ก่อนที่จะมีการฝึกทบทวนตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นสุดท้าย

2. ในการฝึกบริหารแนวซิ้งตั้งแต่ครั้งที่ 3-11 ผู้วิจัยดำเนินการฝึก ๆ ให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตาม คือ

2.1 บริหารร่างกายเพื่อกระตุ้นจุดทั้ง 6 จุด โดยเริ่มจากจุด ทรวงอก คอ หัวคิ้ว อก สะดือ และก้นกบ จุดที่ทรวงอกจนถึงอกสามารถบริการในท่านั่งได้ ส่วนจุดสะดือถึงก้นกบควรยืนทำ

2.2 ฝึกบริหารแนวซิ้ง ทั้ง 4 ท่า โดยเริ่มตั้งแต่ ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ ท่าที่ 2 ยืดอกขยายทรวง ท่าที่ 3 อินทรีทะยานฟ้า ท่าที่ 4 ลมปราณชานกายา และเก็บพลัง จึงสิ้นสุดการฝึก ๆ

3. ให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนการฝึก ๆ ให้ครบทุกขั้นตอน แล้วลงผลการฝึกในแบบบันทึกกิจกรรมฯ ส่งให้ผู้ดำเนินการทุกครั้งทันที

ประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกถูกต้องตามลำดับก่อนหลังจนครบตามหลักการ และครบทุกขั้นตอน

2. สังเกตจากความร่วมมือและการซักถามข้อสงสัย

3. ตรวจสอบผลการฝึกจากแบบบันทึกกิจกรรมฯ

ครั้งที่ 12 เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปผลของการฝึกการบริหารแนวซิง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถนำเอาวิธีฝึกๆ ไปใช้ได้ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการสอบถามการฝึกๆ ครั้งที่ผ่านๆ มา พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่าง ทบทวนการฝึกๆ ตามที่ได้ฝึกมา
2. หลังจากการฝึกๆ เสร็จแล้วให้กลุ่มตัวอย่าง นั่งในท่าที่สบาย รู้สึกผ่อนคลายเป็นเวลา 10 นาที แล้ววัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อในช่วง 10 นาที อ่านทุก ๆ 2 นาที บันทึกผลไว้
3. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถาม และอภิปรายพร้อมรับข้อเสนอแนะ
4. ผู้ดำเนินการสรุปผลการฝึกๆ ทั้งหมด พร้อมทั้งชี้ให้เห็นว่าการฝึกๆ นอกจากจะทำให้ผ่อนคลายความเครียดแล้ว ถ้าฝึกจนเกิดความชำนาญและฝึกเป็นประจำทุกวันจะช่วยฟื้นฟูการทำลายโรคมะเร็งและยังสร้างความสมดุลให้กับร่างกายสัมพันธ์กับจิตใจให้มีชีวิตยืนยาวอยู่ได้ในสังคมอย่างปกติสุขและสุดท้ายยังให้กำลังใจต่อสู้กับความเครียดที่เกิดขึ้นอีกทั้งให้ความมั่นใจว่าทุกคนที่ผ่านการฝึกๆ จะสามารถต่อสู้กับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม พร้อมทั้งกล่าวขอบขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือและยุติการฝึกๆ

ประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางระหว่างฝึกๆ เป็นไปตามลำดับก่อนหลังจนครบทุกขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ และการอภิปราย
3. จากผลการเปลี่ยนแปลงของค่า EMG เปรียบเทียบกับครั้งแรก

โปรแกรมการให้ข้อเสนอเทศ

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ดำเนินการกับผู้ดูแล
2. เพื่อให้ผู้ดูแลได้เข้าใจวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยครั้งนี้
3. เพื่อให้ผู้ดูแลได้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคมะเร็ง

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ "มะเร็งปากมดลูก" ของสถาบันมะเร็ง
2. แผ่นพับเรื่อง มะเร็งปากมดลูก ผู้วิจัยสร้างขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการกล่าวทักทาย และแนะนำตนเอง ให้สมาชิกแนะนำตนเอง
2. ผู้ดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยครั้งนี้เพื่อให้ผู้ดูแลและผู้ป่วยได้ดีขึ้น

หลังจากที่เกิดความเข้าใจ เห็นใจ และยอมรับความเจ็บป่วย

3. ผู้ดำเนินการแจกแผ่นพับ เรื่อง มะเร็งปากมดลูก
4. ให้ผู้ดูแลดูวีดิทัศน์ เรื่อง มะเร็งปากมดลูก
5. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
6. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจดูวีดิทัศน์และแผ่นพับ
2. สังเกตการกระตือรือร้นการซักถามและการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 2 เรื่องการดูแลผู้ป่วยฯ ทางด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และการสังเกตอาการผิดปกติ และอาการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ดูแลปฏิบัติต่อผู้ป่วยได้อย่างถูกต้องตามระยะและอาการของโรค

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. แผ่นพับ การดูแลผู้ป่วย โดยผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. ป้ายนิเทศ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการแจกแผ่นพับให้ผู้ดูแลอ่าน
2. เปิดโอกาสให้ผู้ดูแลแสดงความคิดเห็น
3. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุป ในเรื่องการดูแลทางด้านจิตใจ ได้แก่การยอมรับ

และเข้าใจผู้ป่วย การปลอบโยนให้กำลังใจ และการดูแลให้ลำบากน้อยที่สุด เป็นต้น ส่วนการดูแลทางด้านร่างกายต้องคำนึงถึงสุขภาพอนามัยร่างกายทุกๆไป เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายให้สม่ำเสมอตามความเหมาะสม รวมทั้งการสังเกตอาการผิดปกติและอาการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นหลังการฉายแสง เช่น ท้องเดิน ผื่นหนังอักเสบไหม้เกรียม ฯลฯ ควรรายงานแพทย์หรือพยาบาลทราบโดยด่วน

4. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจดูแผ่นพับ / ป้ายนิเทศ
2. การแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 3 การดูแลผู้ป่วยฯ ทางด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และการสังเกตอาการผิดปกติ และอาการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการดูแล และสามารถรู้วิธีปฏิบัติต่อผู้ป่วยฯ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. แผ่นพับ การดูแลผู้ป่วย โดยผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. ป้ายนิเทศ

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้ดูแลแสดงบทบาทสมมติเรื่อง การฝึกพูดที่ส่งเสริม การให้กำลังใจและยอมรับสภาพตนเองของผู้ป่วย โดยให้ผู้ดูแลจับคู่ 2 คน คนแรกเป็นผู้ป่วย คนที่ 2 เป็นผู้ดูแลผู้ป่วย
2. พูดถึงความรู้สึกของตนเองในฐานะเป็นผู้แสดงบทบาทขณะนั้น
3. ให้ผู้ดูแลคู่เดิม แสดงบทบาทสมมติเรื่องเดิม แต่ให้สลับบทบาทกัน
4. ให้พูดถึงความรู้สึกของตนเองในฐานะเป็นผู้แสดงบทบาทขณะนั้น
5. เปิดโอกาสให้สมาชิกอื่น ๆ ได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
6. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมในเรื่องการเฝ้าระวังหลังการฉายแสง และผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้ป่วยเป็นอย่างไร เมื่อผ่านไปแล้ว 1 สัปดาห์ และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความตั้งใจจริงในการแสดงบทบาทสมมติ
2. จากการซักถามขณะที่ผู้ดำเนินการอภิปราย

ครั้งที่ 4 เรื่องการตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลผู้ป่วย ฯ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ดูแลเห็นความสำคัญของตนเองในการดูแลผู้ป่วย ฯ
2. เพื่อเป็นแรงจูงใจ ในการดูแลผู้ป่วย ฯ

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. Case ตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยฯ และผู้ดูแลผู้ป่วยฯ
2. ป้ายนิเทศ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการแนะนำผู้ป่วยฯ และผู้ดูแลผู้ป่วยฯ ให้กับกลุ่มได้รู้จัก
2. ให้ผู้ป่วยฯ และผู้ดูแลผู้ป่วยฯ เล่าประสบการณ์ถึงการดูแล ทำอย่างไร มีเทคนิค

อะไรบ้าง

- 2.1 เมื่อผู้ป่วยรับรู้ว่าตัวเองเป็นโรคมะเร็ง
- 2.2 ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นขณะที่ผู้ป่วยรักษาด้วยรังสี/เคมีบำบัด
3. เปิดโอกาสให้ผู้ดูแลซักถาม
4. ผู้ดำเนินการกล่าวขอบคุณ case ตัวอย่างทั้ง 2 ท่าน
5. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความสนใจ และ ฟัง case ตัวอย่าง เล่าประสบการณ์
2. การซักถาม ข้อสงสัยต่าง ๆ

ครั้งที่ 5 เรื่อง การตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลผู้ป่วย ฯ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อผู้ป่วยได้ถูกต้อง และเหมาะสม

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ป้ายนิเทศ
2. ใบงาน 2 ใบ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. กระดาษ A
4. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการให้ผู้ดูแลแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม พร้อมแจกใบงาน 2 ใบ คือ
 - 1.1 ถ้าท่านป่วยเป็นโรคมะเร็งปากมดลูก ท่านต้องการอะไรบ้างจากผู้ดูแลผู้ป่วย
 - 1.2 ในขณะที่ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยฯ ท่านคิดว่าท่านมีความจำเป็นต้องดูแลผู้ป่วยหรือไม่ (บอกเหตุผล)
2. ให้ผู้ดูแลแต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นและสรุปใส่ในกระดาษ A4 ที่แจกให้ และให้ชี้แจงที่แต่ละกลุ่ม
3. ผู้ดำเนินรายการสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ดูจากสรุปในใบงานที่มอบให้
2. ความกระตือรือร้นในการซักถาม

ครั้งที่ 6 โภชนาการเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ดูแลเกิดความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จะช่วยป้องกันมะเร็ง ได้อีกทางหนึ่ง

2. เมื่อผู้ดูแลเกิดความรู้ สามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้อง กับผู้ป่วย รวมทั้งผู้ใกล้ชิดได้ด้วย

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ "โภชนาการกับโรคมะเร็ง" ของสถาบันมะเร็ง
2. แผ่นพับเกี่ยวกับโภชนาการ เพื่อป้องกันมะเร็ง ผู้วิจัยสร้างขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการแจกแผ่นพับ เรื่อง โภชนาการเพื่อป้องกันมะเร็ง
2. ให้ผู้ดูแลดูวีดิทัศน์เรื่อง โภชนาการกับโรคมะเร็ง
3. เปิดโอกาสให้ผู้ดูแลซักถาม
4. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันบอกถึงอาหารที่เหมาะสมและอาหารที่ช่วยป้องกันมะเร็ง

กันมะเร็ง

5. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจการดูวีดิทัศน์ และแผ่นพับ
2. สังเกตการกระตือรือร้นในการซักถาม และการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 7 เรื่อง การบริหารแนวซิ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ดูแลมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริหารแนวซิ่งและเห็นประโยชน์ของการฝึกๆ
2. เพื่อให้ผู้ดูแลรู้ทำต่าง ๆ การฝึกการบริหารนี้

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ "บริหารแนวซิ่ง" ของกรมสุขภาพจิต
2. คู่มือ การบริหารแนวซิ่ง ของผู้วิจัยสร้างขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการเปิดวีดิทัศน์ การบริการแนวซิ่ง ให้ผู้ดูแลดู
2. เปิดโอกาสให้ผู้ดูแลซักถาม
3. ผู้ดำเนินการสรุปถึงประโยชน์ของการฝึกการบริหารแนวซิ่ง เช่น สามารถลดความเครียดได้
4. แจกคู่มือให้ผู้ดูแลที่สนใจไปฝึกทำที่บ้าน พร้อมนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจการดูวีดิทัศน์ และคู่มือ
2. สังเกตการกระตือรือร้นในการซักถาม และการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 8 เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ดูแลทบทวน และสรุปข้อสนเทศที่ได้รับทั้ง 7 ครั้ง
2. เพื่อประเมินหลังจากสิ้นสุดโปรแกรม ความรู้สึก และความคิดเห็นในการเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ากลุ่ม

เปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ากลุ่ม

3. เพื่อแสดงความขอบคุณในความร่วมมือของผู้ดูแล

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A 4
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการกล่าวทักทายผู้ดูแล และกล่าวสรุปถึงข้อสนเทศทั้งหมด
2. ให้ผู้ดูแลประเมินดิชมและให้แสดงความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ากลุ่ม

การให้ข้อสนเทศที่ผ่านมา

3. ผู้ดำเนินการกล่าวขอบคุณในความร่วมมือของผู้ดูแลทุกคน จากนั้นกล่าวปิดกลุ่ม

การประเมินผล

1. จากการให้ข้อติชมการให้ข้อสนเทศของผู้ดูแล
2. จากการแสดงความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

ภาคผนวก ค

คู่มือการบริหารแนวซึ่ง
แผนพับที่ใช้ประกอบในการให้ข้อเสนอโรค
แบบบันทึกกิจกรรม อาการ และความรู้สึก

คู่มือการบริหารแนวซิง

การบริหารแนวซิง หมายถึง การฝึกฝนเพื่อเพิ่มพูนพลังชีวิตขึ้นในร่างกาย

การเตรียมตัวฝึก บริหารซิง

หลักการฝึกบริหารซิง

การฝึกซิงควรจะฝึกก่อนหรือหลังอาหารอย่างน้อยสัก 1-2 ชั่วโมง และควรฝึกตอนเช้าจะดีที่สุดเวลาฝึกไม่ควรสวมรองเท้า ถ้าสวมแล้วจะทำให้ปวด เนื่องจากประจุไฟฟ้าวิ่งผ่านไม่ได้ จะค้างอยู่ที่เท้า ถ้าพื้นที่ยืนฝึกเป็นพื้นปูนหรือพื้นเย็นมากก็ไม่ดี ควรใช้พรมหรือผ้ามาลองเท้าไว้เสียก่อน

ในเวลาที่อารมณ์ไม่ดี โกรธ หงุดหงิด ก็ไม่ควรฝึก ถ้ากำลังเครียดอยู่ต้องฝึกหายใจจนความเครียดลดลงสักระดับหนึ่งก่อน

การฝึกฝน

การเตรียมตัว ก่อนการฝึกต้องมีการเตรียมร่างกาย คือมีการยืดกล้ามเนื้อและบริหารข้อต่าง ๆ สักครู่หนึ่งก่อนทำการฝึก เช่น กระดุนจุดทั้ง 6 ท่าละ 5 ครั้ง เป็นอย่างน้อย

หลักการฝึกมีข้อควรจำ คือ

1. ทำสมาธิเสมอไม่คิดขัด คือทำให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เหมือนการเคลื่อนของน้ำ เป็นการหมุนเวียนของลม เมื่อเปลี่ยนท่าก็มีความนุ่มนวลไม่สะดุด
2. หายใจเข้า - ออกตามการเคลื่อนไหวของมือ เมื่อใดที่ฝ่ามือขึ้นหรือขยายออกให้หายใจเข้า เมื่อลดต่ำลง หรือหดเข้ามาเป็นจังหวะหายใจออก
3. จิตวางไว้ที่ฝ่ามือ การวางจิตใจไว้เหมือนกับการ "รู้สึกสัมผัส" (ไม่ใช่คิดถึง) ฝ่ามือเคลื่อนไหวไปที่ใด จิตใจก็ไปตามที่นั่น

ประโยชน์ของการฝึกบริหารซิง

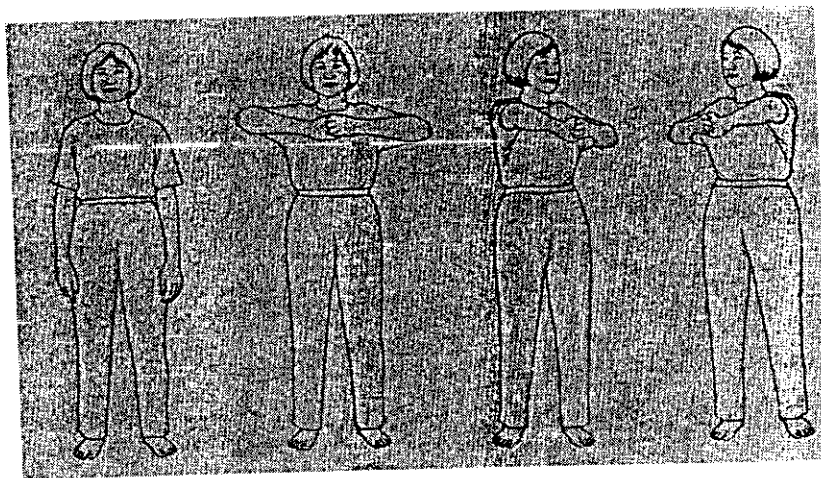
1. เป็นวิธีการรักษาอำนาจธรรมชาติที่จะทำให้โรคหายเอง ซึ่งมีอยู่ในร่างกายมาแต่กำเนิด ไปสู่ขีดจำกัดสูงสุดทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูงขึ้น
2. ทำให้ผ่อนคลายลดความเครียด
3. สามารถลดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการเผาผลาญในร่างกาย และความต้องการใช้ออกซิเจน
4. ทำให้สุขภาพแข็งแรง ส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้

กระตุ้นจุดทั้ง 6 ได้แก่

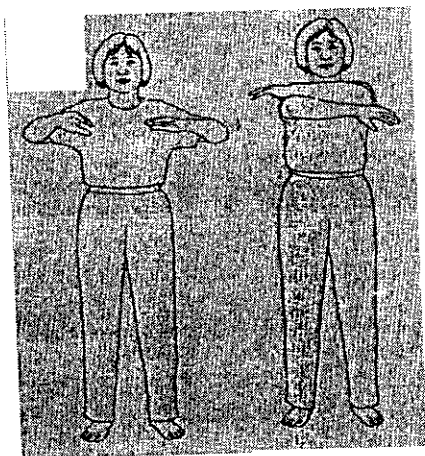
ทรวงอก คอหอย หว่างคิ้ว กระทบ่อม สะคื้อ และก้นกบ

ทรวงอก

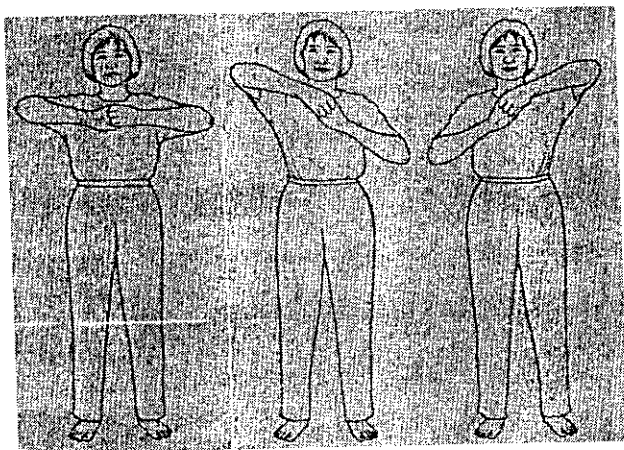
- (1)
- บิดทรวงอกตามแขนทั้ง 2 ข้าง ไปทางซ้ายและขวา
 - บิดไปทางซ้ายหายใจเข้า ทางขวาหายใจออก
 - จิตใจวางไว้ที่กลางทรวงอก



- (2)
- แยกแขนออกทั้ง 2 ข้าง ดึงศอกไปข้างหลังแล้วหุบเข้ามาด้านหน้า
 - หายใจเข้าเมื่อแยกศอก หายใจออกเมื่อหุบเข้ามา
 - จิตใจวางไว้ที่กลางทรวงอก

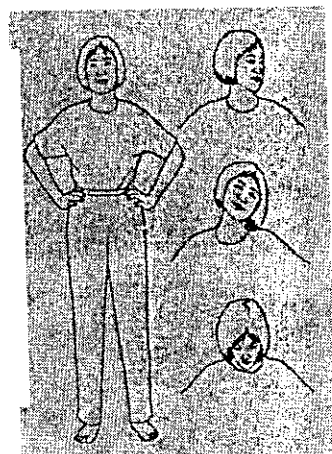


- (3)
- มือจับกัน ล็อกเอาไว้
 - โยกศอกขึ้นบนลงล่าง สลับกัน
 - จิตใจวางไว้ที่ทรวงอก



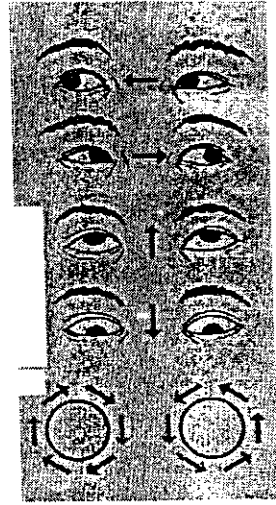
คอหอย

- (1)
- หันหน้าไปทางซ้าย และขวา
 - หันหน้าไปทางซ้ายหายใจเข้า ทางขวาหายใจออก
 - จิตใจวางไว้ที่คอหอย
- (2)
- เอียงศีรษะไปทางซ้ายและขวา
 - หายใจเข้า - ออก ตามจังหวะ
 - จิตใจวางไว้ที่คอหอย
- (3)
- แหงนคอไปข้างหลัง หายใจเข้า
 - เวลาก้มคอหายใจออก
 - จิตใจวางไว้ที่คอหอย



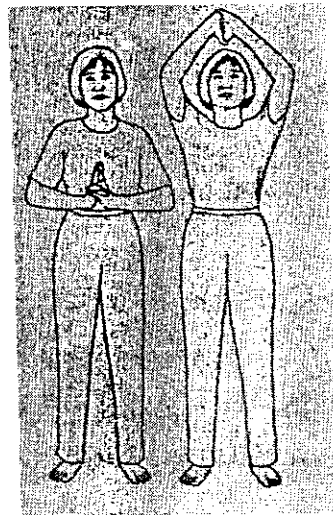
หว่างคิ้ว

- (1)
 - กลอกตาไปทางซ้ายและขวา
 - หายใจเข้า-ออกตามจังหวะ
 - จิตใจจับอยู่ที่กลางหว่างคิ้ว
- (2)
 - กลอกตาขึ้นบน ลงล่าง
 - หายใจเข้ากลอกตาขึ้น หายใจออกกลอกตาลง
 - จิตใจอยู่ที่หว่างคิ้ว
- (3)
 - กลอกตาตามเข็มนาฬิกา หายใจเข้า
 - กลอกตาทวนเข็มนาฬิกา หายใจออก
 - จิตใจอยู่ที่หว่างคิ้ว



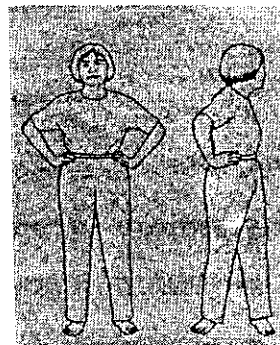
กระหม่อม

- ประสานมือทั้ง 2 ข้าง นิ้วชี้ และนิ้วกลางชี้ออก
- ยกมือที่ประสานกันขึ้น หายใจเข้า
- ลดมือลง หายใจออก
- จิตใจวางไว้ที่กระหม่อม

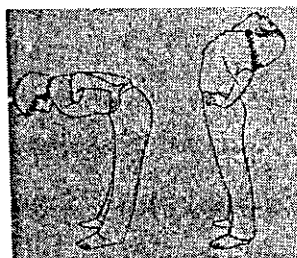


สะตือ

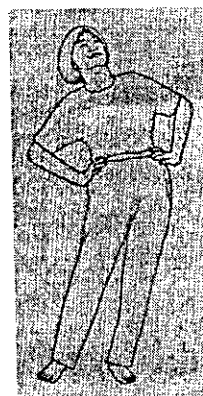
- (1) - มือเท้าสะเอวบิดเอวทางซ้ายหายใจเข้า
 - บิดเอวไปทางขวา หายใจออก
 - จิตใจวางไว้ที่สะตือ



- (2) - แอ่นไปข้างหลัง หายใจเข้า
 - ก้มตัวมาข้างหน้า หายใจออก
 - จิตใจวางไว้ที่สะตือ



- (3) - หมุนเอวในทิศตามเข็มนาฬิกา หายใจเข้า
 - หมุนเอวในทิศทวนเข็มนาฬิกา หายใจออก
 - จิตใจวางไว้ที่สะตือ



ก้นกบ

- ย่อเข่าลง หายใจออก
 - เขยียดเข่าขึ้น หายใจเข้า
 - จิตใจวางไว้ที่ก้นกบ



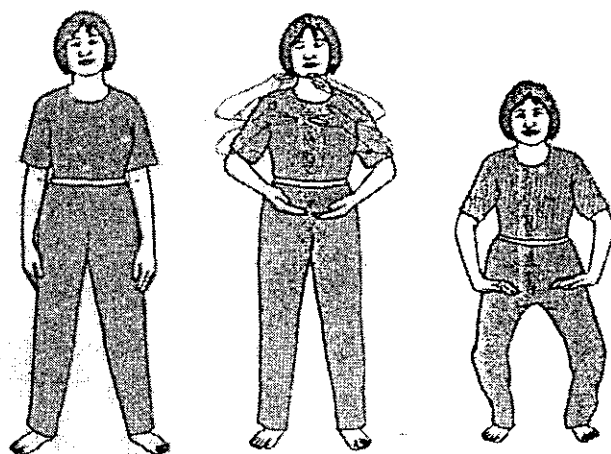
ท่าที่ใช้ในการฝึก

สำหรับกระบวนการท่าของการฝึกมีอยู่หลายแบบหลายท่า ซึ่งแล้วแต่ว่าใครจะฝึกตามตำราไหน ซึ่งไม่เหมือนกัน แต่ก็ไม่ได้แตกต่างกันมาก

ท่าที่แนะนำมา 4 ท่านี้ เป็นท่าที่ใช้หลักการของการฝึกหายใจล้วน ๆ ซึ่งท่าอื่น ๆ จะเน้นการออกกำลังกายมากกว่า ท่าทั้ง 4 ท่าจะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวสม่ำเสมอประสานกัน เป็นการฝึกการหายใจที่ท้องหรือกระบังลม ทรวงอกด้านหน้า ทรวงอกด้านข้าง และการวางใจที่เน่วแน่นบนฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง

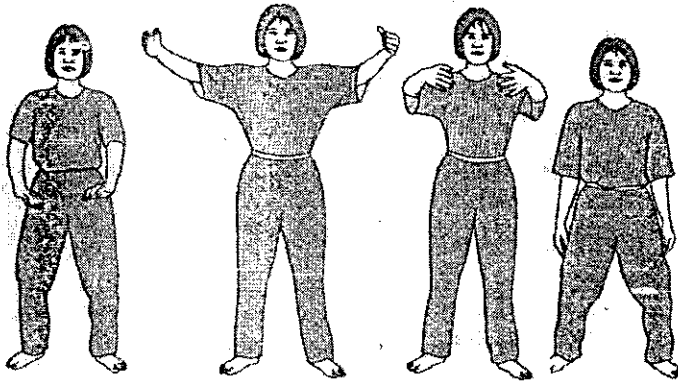
ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ

วางเท้าแยกกันด้วยความกว้างเสมอไหล่ ปรับเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า วางมือทั้ง 2 ไว้ข้าง ๆ ก่อนหายใจฝ่ามือแล้วยกขึ้นผ่านทรวงอกมาถึงระดับคาง หายใจเข้าช้า ๆ แล้วคว่ำฝ่ามือ ลดมือลงจนถึงระดับเอว



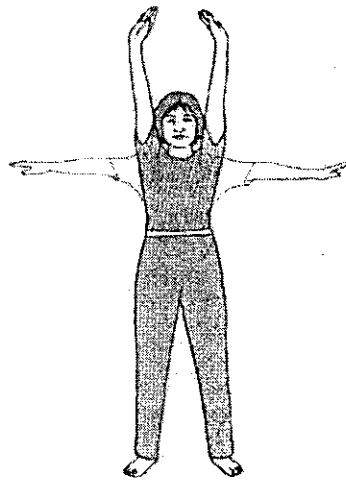
ท่าที่ 2 ยืดอกขยายทรง

จากท่าที่ 1 ซึ่งยังย่อเข่าอยู่ คرف่าฝ่ามือแล้วค่อย ๆ ยกขึ้นมาด้านหน้าถึงระดับอก จึงแยกฝ่ามือขยายออกไปจนสุดแขน หายใจเข้าช้า ๆ เมื่อฝ่ามือกางจนสุด แล้วค่อย ๆ ดึงกลับมาในทิศทางเดิม ถดฝ่ามือมาไว้ข้างลำตัว ย่อเข่า จังหวะนี้หายใจออกช้า ๆ



ท่าที่ 3 อินทรีย์ทะยานฟ้า

จากท่าที่ 2 กางแขนออกทางด้านข้างเหยียดขาตรง กางแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ หายใจเข้า ถดแขนลงมาข้าง ๆ หายใจออก



ท่าที่ 4 ลมปราณชานกาย

จากท่าที่ 3 คัดช้อนมือจากด้านข้าง เสมือนเอาพลังจากธรรมชาติเข้ามาในร่างกาย หายฝ่ามือยกขึ้น จนถึงระดับคาง แล้วคว่ำฝ่ามือ ลดฝ่ามือลง พอถึงระดับเอวก็ย่อเข่า (หากเป็นท่าจบเมื่อลดฝ่ามือลงก็มาวางข้างลำตัวไม่ต้องย่อเข่า) การวางจิตใจ ให้วางไว้ที่ฝ่ามือและฝ่าเท้าทั้งสองข้าง



แต่ละท่าให้ทำซ้ำ ๆ กัน 5-10 นาที ก่อนจะทำท่าต่อไปจนครบเวลาในการฝึก ควรทำท่าที่ 1 ติดต่อกัน 5-10 นาที สำหรับผู้เริ่มต้นฝึก ต่อมาจึงทำท่าอื่น ๆ โดยใช้เวลารวมกัน 20-30 นาที วันละ 1-2 ครั้ง

การนำพลังไปใช้

มีการศึกษาโดยนักวิชาการหลายท่านพบว่า ชีงกงนั้นสามารถถ่ายทอดออกมาเป็นพลังงานได้ โดยสามารถใช้ช่วยบำบัดรักษาตนเองโดยตรง ซึ่งต้องฝึกจนมีจิตใจสงบเป็นสมาธิแล้วฝ่ามือทั้ง 2 ข้างจะอุ่น และอาจมีความรู้สึกวูบวาบ นั้นแสดงว่ามีพลังชีงกงเกิดขึ้น สามารถนำฝ่ามือทั้ง 2 ข้างมาจับบริเวณที่ปวดเมื่อยเพื่อบรรเทาอาการได้

๕๕ ระวังปากมดลูก

เป็นมะเร็งแล้วจะทำอย่างไร

- เข้ารับการรักษารักษาดำเนินการรักษารักษา
- ปฏิบัติตัวตามที่แพทย์พยาบาลแนะนำ
- รักษาสุขภาพให้แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

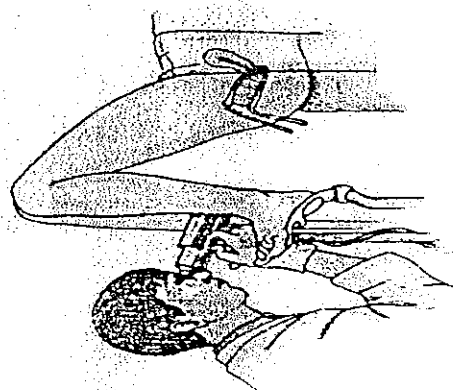
การรักษา

การรักษามะเร็งปากมดลูกมีหลายวิธี คือ

1. ผ่าตัด ในระยะแรกๆ จะได้ผลดี
2. วิธีผสมผสาน ระหว่าง การผ่าตัด การใช้รังสีรักษา ใส่แร่ และการใช้ยาเคมี ในมะเร็งที่เป็นระยะลุกลามแล้ว

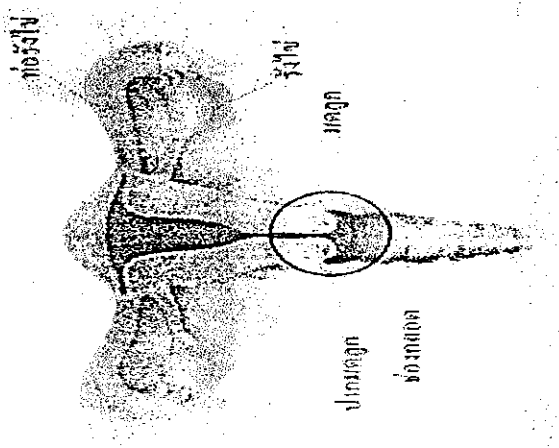
การป้องกัน

- มีเพศสัมพันธ์หลังอายุ 20 ปี
- เสี่ยงเกิดการติดเชื้อบริเวณอวัยวะเพศ มีการตกขาว มีเลือดออกมากผิดปกติ หรือมีเลือดออกหลังมีเพศสัมพันธ์ การปรึกษาแพทย์
- สตรีที่คุมกำเนิดด้วยฮอร์โมน เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ควรได้รับการตรวจหา มะเร็งระยะเริ่มแรกของปากมดลูกทุก 6 เดือน
- สตรีที่มีเพศสัมพันธ์ทุกเพศควรได้รับการตรวจภายใน เพื่อค้นหา มะเร็งปากมดลูก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



มะเร็งรักษาหายได้

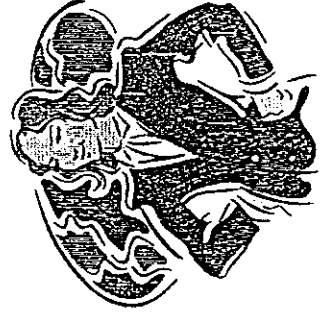
หากตรวจพบตั้งแต่เริ่มแรก



ห้พิพม์ ด้วยแผ้ว

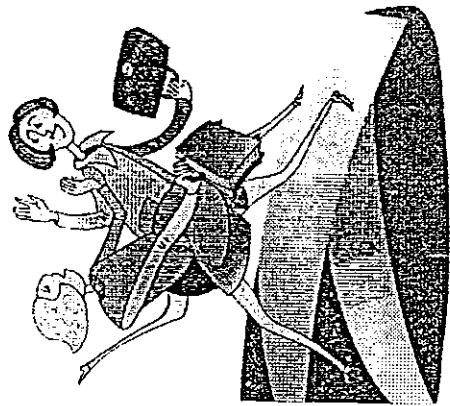
สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต 3 ชลบุรี

- อาการ
- ระยะเวลา ไม่ปรากฏอาการใดๆ แต่สามารถตรวจพบได้ จากการทำ Pap Smear (ตรวจจกายใน)
 - มีตกขาวออกมาผิดปกติ มีเลือดออกจากช่องคลอด มีกลิ่นเหม็น ถ่ายปัสสาวะลำบาก และถ่ายเป็นเลือด
 - ประจำเดือนกระปริบกระปรอยหรือมามากผิดปกติ
 - อ่อนเพลีย ชีต เมื่ออาหาร น้ำหนักลด
 - มีเลือดออกขณะหรือหลังร่วมเพศ
 - มีเลือดออกหลังวัยหมดประจำเดือน



- สาเหตุ
- ยังไม่พบแน่นอน
- สตรีที่มีการเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูก
1. มีเพศสัมพันธ์อายุต่ำกว่า 20 ปี
 2. มีคู่วามเพศสัมพันธ์หลายคน
 3. มีการฉีดขาดที่ปากมดลูก จากการคลอดบุตร และไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง
 4. มีการอักเสบเรื้อรังของปากมดลูก
 5. รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดเป็นเวลานาน
 6. สตรีที่สูบบุหรี่ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่า ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
 7. สืบทอดทางกรรมพันธุ์

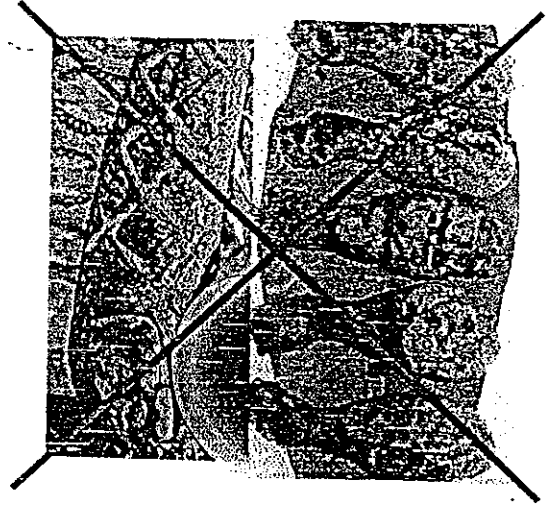
- มะเร็งปากมดลูก
- เป็นมะเร็งที่พบบ่อยเป็นอันดับ 1 ของหญิงไทย พบมากในช่วงอายุ 30-50 ปี มะเร็งปากมดลูกเป็นโรคที่ป้องกันได้ แพทย์สามารถตรวจหาระยะก่อนเป็นมะเร็งปากมดลูกได้ตั้งแต่ยังไม่มีการโดยการทำการแปปสเมียร์(ตรวจจกายใน) แปปสเมียร์ คือ การนำเอาเซลล์จากเยื่อปากมดลูกป้ายกับบนกระจกแล้วนำไปย้อมสี และตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ว่ามีเชื้อมะเร็งหรือไม่



อาหารที่มีความเสี่ยงสูง

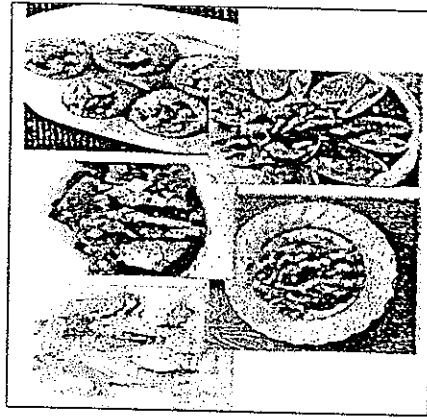
อาหารที่เกิดโรคมาลาเรีย

- ◆ อาหารที่มีราขึ้น โดยเฉพาะราสีเขียว สีเหลือง
- ◆ อาหารไขมันสูง
- ◆ อาหารเค็มจัด และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือดิน
ประสิ่ว
- ◆ ส่วนไหม้เกรียมของเนื้อสัตว์ ไข่ ไข่ทอด
รวมกัน
- ◆ อาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะปลาน้ำจืดดิบๆ
เช่น ปลาขาว ปลาดู ปลาตะเพียน ปลาแม่สะเต็ง



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

100 วิธีการป้องกันโรคมาลาเรีย

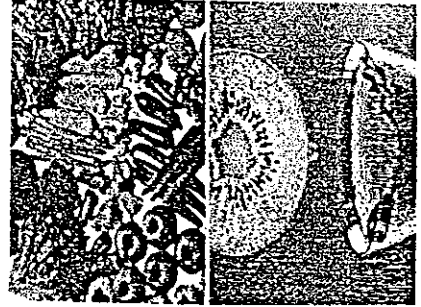
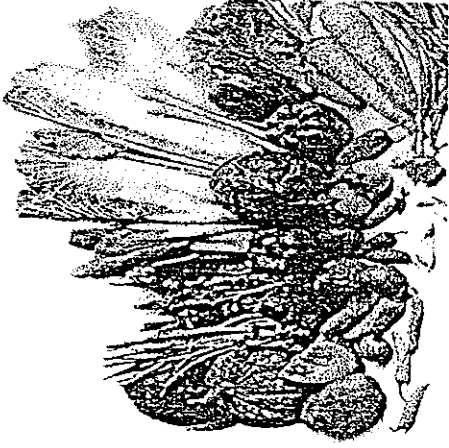


หน้าทิพย์ ตานแก้ว

สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต 3 ชลบุรี

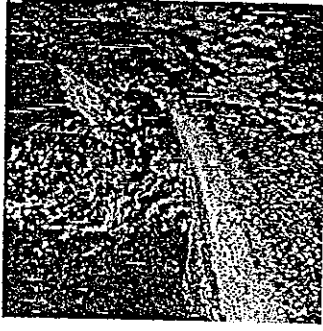
อาหารที่มีคุณสมบัติ ป้องกันมะเร็ง

- ◆ อาหารที่มีกากมาก ได้แก่ ผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ
- ◆ อาหารที่มีเบต้า-แคโรทีน ได้แก่ ผัก ผลไม้ที่มีสีเหลืองสดหรือสีส้ม เช่น ฟักทอง มะละกอ มะม่วงสุก แดงโม แครอท และผักสีเขียวเข้ม เช่น ตำลึง คะน้า บรอกโคลี และผักขม เป็นต้น
- ◆ อาหารที่มีไวตามินซีสูง ได้แก่ ผักสด และผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม ขนุนและมะละกอสุก
- ◆ ผักตระกูลกะหล่ำ ได้แก่ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก คะน้า และบรอกโคลี
- ◆ เครื่องเทศต่าง ๆ ได้แก่ กระเทียม ขมิ้น



ในกรณีผู้ป่วยโรคมะเร็งปากมดลูก การบริโภคอาหารที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงซึ่งส่งผลให้มีภูมิต้านทานโรคมะเร็ง การก่อตัวโรคลดลง

การดูแลผู้ป่วย มะเร็งปากมดลูก



- ข. การดูแลทางด้านร่างกาย การคำนึงถึง
สุขภาพอนามัยของร่างกายทั่วๆ ไป ได้แก่
1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น
อาหารที่มีโปรตีน วิตามิน และแคลอรีสูง
 2. ดื่มน้ำวันละ 2,000 - 3,000 ซี.ซี
 3. ดูแลเรื่องการขับถ่ายให้เป็นไป ตามปกติ
อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
 4. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย
วันละ 6 - 8 ชั่วโมง
 5. ออกกำลังกายเบาๆ ให้สม่ำเสมอ
 6. ดูแลเรื่องการเจ็บปวด ถ้ามีผู้ป่วย
มีอาการเจ็บปวดต้องรายงานแพทย์หรือ
พยาบาล
 7. สังเกตอาการผิดปกติ และอาการเปลี่ยน
แปลงต่างๆ เช่น อ่อนเพลีย เมื่ออาหาร
อาเจียน ท้องเดิน ผิวหนังอักเสบ ไข้
เกรียม ฯลฯ ควรรายงานให้แพทย์หรือ
พยาบาลทราบโดยด่วน

หน้าที่พญ ด่วนแก้ว

สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต 3 ชลบุรี

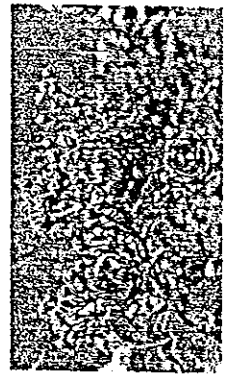
การดูแลผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก

การดูแลทั่วไป

ก. ดูแลด้านจิตใจ เป็นปัญหาที่พบบ่อยๆ ในผู้ป่วยมะเร็งมีหลายอย่างเช่น กลัวโรคที่เป็นอยู่ กลัวไม่หาย กลัวตาย กังวล เนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์กับสามีจะไม่เหมือนเดิม กลัวสามีจะไม่มีคนใหม่ ห่วงลูก ห่วงครอบครัว ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ประกอบด้วย ความไม่สบาย ความทุกข์ทรมานจากโรค ทำให้ผู้ป่วยหมดความสุข หงุดหงิด โมโหง่าย เจ็บข้อมขี้มเตร้า หรืออาจมีโรคจิตประสาทร่วมด้วย ฉะนั้น ผู้ป่วยจึงควรได้รับการดูแลจิตใจ ดังนี้

1. ยอมรับและเข้าใจผู้ป่วย เพื่อให้ความหวาดกลัวและความวิตกกังวลลดลง
2. ปลอบโยนให้กำลังใจ เช่น ฝึกวิธีพูดที่ส่งเสริมให้กำลังใจยอมรับกับสภาพตนเอง

3. ส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของผู้ป่วย เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบทบาทไปในทางที่ดีขึ้น ปฏิบัติตัวได้ถูกต้องกับสภาพและขั้นของโรค
4. ดูแลให้ผู้ป่วยรับความลำบากให้น้อยที่สุด ช่วยปรับระดับประกอบภาวะจิตใจ ในขณะรับการรักษา
5. หางานอดิเรกให้ทำ เช่น ให้อ่านหนังสืออ่านเล่น ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ทำการฝีมือ ฯลฯ เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความเพลิดเพลิน ลืมความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมาน



แบบบันทึกกิจกรรม อากาการ และความรู้สึก

ชื่อ.....สกุล.....

ครั้งที่	วัน	วันที่/เวลา	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	อาการและความรู้สึก
	อาทิตย์				
	จันทร์				
	อังคาร				
	พุธ				
	พฤหัสบดี				
	ศุกร์				
	เสาร์				
	อาทิตย์				
	จันทร์				
	อังคาร				
	พุธ				
	พฤหัสบดี				
	ศุกร์				
	เสาร์				
	อาทิตย์				
	จันทร์				
	อังคาร				
	พุธ				
	พฤหัสบดี				
	ศุกร์				
	เสาร์				
	อาทิตย์				
	จันทร์				
	อังคาร				
	พุธ				