

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แผนการส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

แผนการส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

วิธีการปฏิบัติ ผู้วิจัยดำเนินการส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองให้แก่ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นรายบุคคล

เป้าหมาย ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

วัตถุประสงค์ทั่วไป 1. ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมมีการจัดการตนเองอย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์เฉพาะ

- 1.1 ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมสามารถอธิบายเกี่ยวกับการจัดการตนเองได้อย่างถูกต้อง
- 1.2 ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมสามารถสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองได้
- 1.3 ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมสามารถประเมินตนเองได้
- 1.4 ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมสามารถให้แรงเสริมตนเองได้

วัตถุประสงค์ทั่วไป 2. ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมมีอาการปวดเข่าลดลง

วัตถุประสงค์เฉพาะ

- 2.1 ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมสามารถบอกสาเหตุที่ทำให้ปวดเข่าได้
- 2.2 ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมสามารถบอกแนวทางในการควบคุมอาการปวดเข่าได้

วัตถุประสงค์ทั่วไป 3. ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมมีระดับความเครียดลดลง

วัตถุประสงค์เฉพาะ

- 3.1 ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมสามารถบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้
- 3.2 ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมสามารถบอกแนวทางในการจัดการความเครียดได้

ระยะเวลาและวิธีดำเนินการ 6 สัปดาห์ แบ่งเป็น

ระยะเตรียมความพร้อม

สัปดาห์ที่ 1 ใช้เวลา 60 นาที จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม และฝึกทักษะการบริหารกล้ามเนื้อต้นขารายกลุ่ม

สัปดาห์ที่ 2 ใช้เวลา 45-60 นาที ให้ความรู้เรื่องกลวิธีการจัดการตนเอง การกำหนดเป้าหมาย และเตรียมแหล่งสนับสนุนทางสังคม

ระยะการจัดการตนเอง

สัปดาห์ที่ 2-3 การปฏิบัติกิจกรรมการจัดการด้วยตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

สัปดาห์ที่ 4-5 การปฏิบัติกิจกรรมการจัดการด้วยตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

ระยะติดตามและประเมินผลการปฏิบัติ

สัปดาห์ที่ 4 ใช้เวลา 45-60 นาที ติดตามประเมินผลการปฏิบัติและให้แรงเสริม
ครั้งที่ 1

สัปดาห์ที่ 6 ใช้เวลา 45-60 นาที ติดตามประเมินผลการปฏิบัติและให้แรงเสริม
ครั้งที่ 2 และประเมินผลโปรแกรม

สถานที่ดำเนินการ สัปดาห์ที่ 1 ดำเนินการที่ หน่วยตรวจโรคผู้ป่วยนอกแผนกออร์โธปิดิกส์
โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า

สัปดาห์ที่ 2-6 ดำเนินการที่ บ้านของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

สื่อ/อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม คู่มือการจัดการด้วยตนเองในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม และภาพพลิก

ขั้นตอนของกิจกรรม
สัปดาห์ที่ 1

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับผู้วิจัยและแนะนำโครงการวิจัย	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย แนะนำตนเองกับผู้สูงอายุด้วยวลีทักทายที่แสดงความเห็นอกเห็นใจ สร้างความคุ้นเคยโดยการให้ผู้สูงอายุกล่าวแนะนำตนเอง ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินงาน ระยะเวลา และขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัยรวมทั้งบทบาทหน้าที่และสิ่งที่คุณค่าควรทราบ เพื่อนำไปปฏิบัติในการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้	เป็นการลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ และสร้างความคุ้นเคย การอธิบายถึงสิ่งที่ผู้สูงอายุควรทราบเพื่อนำไปปฏิบัติอย่างชัดเจน ทำให้ผู้สูงอายุได้มีเวลาเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ	
2. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อมและการปฏิบัติตน	2. ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องโรคข้อเข่าเสื่อมแก่ผู้สูงอายุโดยการบรรยาย เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถาม และร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในระหว่างการบรรยายในหัวข้อสาเหตุ อาการ ผลกระทบ การรักษา และการปฏิบัติตนเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่า ผู้วิจัยสรุปในแต่ละหัวข้อ โดยใช้เวลาประมาณ 60 นาที	ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นองค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุ (Clark, 1991, p. 6) ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสาเหตุ อาการ ผลกระทบ การรักษาของโรคข้อเข่าเสื่อมและการปฏิบัติตนเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่า นำไปสู่การพัฒนาการรับรู้ที่ถูกต้องและเกิดแรงจูงใจในการจัดการกับอาการของโรคหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้อง	ภาพพลิก เรื่องโรค ข้อเข่า เสื่อม

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
3. เพื่อเสริมสร้างทักษะและความมั่นใจในการบริหารกลั่นเนือต้นขา และการประกอบ	ผู้วิจัยอธิบายและ สาธิตการบริหารกลั่นเนือต้นขา และการประกอบ เป็นเวลา 30 นาที โดยมีขั้นตอนดังนี้ 3.1 อธิบายขั้นตอนและวิธีการบริหารบริหารกลั่นเนือต้นขา และการประกอบ ร่วมกับการสาธิต แต่ละขั้นตอน และให้ผู้สูงอายุค่อยๆปฏิบัติตามทีละขั้นตอนจนครบ 3.2 ให้ผู้ช่วยวิจัย 1 คน คอยดูแลความถูกต้องของการฝึกปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนของผู้สูงอายุทุกคนขณะฝึกปฏิบัติ	การให้ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และซักถามเป็นเทคนิคการสอนเพื่อทำให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างติดตามหลักการการสอนผู้ใหญ่ เนื่องจากผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียน (สุกร ศรีแสน, 2538, หน้า 98) การสาธิตเป็นเทคนิคการสอนผู้ใหญ่ที่นิยมใช้กันมาก เพราะผู้สูงอายุได้เห็นวิธีการปฏิบัติจริงทีละขั้นตอนทำให้เข้าใจและเชื่อได้มากกว่าการฟังหรือการอ่าน และได้มีการทดลองปฏิบัติด้วยตนเองช่วยให้เกิดความสนใจและตั้งใจให้ปฏิบัติตาม (สุกร ศรีแสน, 2538, หน้า 103) การฝึกปฏิบัติเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้ทักษะ เพราะการฝึกบ่อยๆในสถานการณ์ต่างๆ จะช่วยให้จดจำและพัฒนาทักษะนั้นๆ ได้ดี (ไพบุลย์ เทวรักษ์, 2540, หน้า 52)	หมอน รองขา กระเป๋าน้ำร้อน ผ้าขนหนู

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
	3.3 เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามได้ตลอดเวลาขณะฝึกปฏิบัติจากผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย		
	3.4 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยกล่าวทบทวนฯ ให้กำลังใจ เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติตาม ได้ถูกต้องและให้คำแนะนำเมื่อยังปฏิบัติไม่ถูกต้องขณะฝึกปฏิบัติ	การทำให้ผู้สูงอายุได้รับผลของการฝึกปฏิบัติตัวคนทำถูกหรือผิดอย่างไร จะช่วยในการปรับปรุงการปฏิบัติได้ ถ้าปราศจากการให้ผู้สูงอายุทราบผลของการกระทำของตนแล้ว ผู้สูงอายุก็น่าจะทำได้ต่อไป (ไพฑูริย์ เทวรักษ์, 2540, หน้า 51)	
	4. ให้ผู้สูงอายุสาธิตย้อนกลับ เป็นเวลา 15 นาที โดยให้ผู้สูงอายุบริหารกล้ามเนื้อต้นขาให้ครบทุกท่าอย่างต่อเนื่อง	การสาธิตย้อนกลับ เป็นการให้ผู้เรียน ได้ปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งเป็นเทคนิคการสอนผู้ใหญ่นิยมใช้เนื่องจากทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และจดจำได้ดีกว่าการฟังหรืออ่านเพียงอย่างเดียวและเป็นการประเมินความถูกต้องของการปฏิบัติ ทำให้เกิดทักษะการปฏิบัติที่ถูกต้อง (สุกร ศรีแสน, 2538, หน้า 103)	

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
	5. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายถึงผลการบริหารกล้านเมื่อต้นเขา ใช้เวลา 15 นาที ถ้าผู้สูงอายุประสบความสำเร็จในการฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยจะกล่าวชมเชย ให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ถ้าผู้สูงอายุไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุระบายความรู้สึก ปัญหาและอุปสรรคของการฝึกพร้อมทั้งร่วมกันหาแนวทางแก้ไข เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ถูกต้อง 6. กำหนดวันนัดหมายในการดำเนินการส่งเสริมการจัดการตนเองในสัปดาห์ที่ 2	การประเมินผลการฝึกปฏิบัติทำให้ผู้สูงอายุสนใจในการพัฒนามากขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จและให้ความผิดพลาดเป็นบทเรียนในการนำไปปรับปรุงการปฏิบัติครั้งต่อไป การกล่าวชมเชย ให้กำลังใจเป็นการให้แรงเสริมทางบวก ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจและเป็นแรงจูงใจให้มีการฝึกปฏิบัติต่อไป การให้ผู้สูงอายุระบายความรู้สึก ปัญหาและอุปสรรคของการฝึกทำให้ผู้สูงอายุลดความตึงเครียดลงและทำให้ทราบจุดบกพร่องเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุต่อไป	

สัปดาห์ที่ 2

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
1. เพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม	- ผู้วิจัยสวัสดิและกล่าวทักทายผู้สูงอายุและญาติ - เริ่มพูดคุยสุภาพโดยทั่วไปเช่น ถามว่า “สุขภาพของท่านขณะนี้เป็นอย่างไร” เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเอง และควรฟังด้วยความตั้งใจและสับสนตาผู้สูงอายุ พยายามรับรู้เรื่องราวต่างๆ - เมื่อผู้สูงอายุคุ้นเคย เล่าเรื่องตนเองมากขึ้น ผู้วิจัยจะเริ่มถามนำเข้าสู่โรคข้อเข่าเสื่อมและการปฏิบัติตน เพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากสัปดาห์ที่ 1 โดยใช้แนวคำถามดังนี้ โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที 1. ท่านคิดว่าสาเหตุที่ทำให้ท่านเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมคืออะไรบ้าง 2. โรคข้อเข่าเสื่อมทำให้ท่านไม่สุขสบายอย่างไรบ้าง 3. โรคข้อเข่าเสื่อมมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของท่านอย่างไร 4. โรคข้อเข่าเสื่อมรักษาหายหรือไม่ เพราะอะไร - ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ผู้สูงอายุเข้าใจไม่ถูกต้อง	การถามเกี่ยวกับสุขภาพจะทำให้ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจกับผู้สูงอายุได้ง่าย การให้ผู้สูงอายุเล่าเรื่องราวของตนเองเป็นวิธีที่จะทำให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ ทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุมีความเข้าใจเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อมและการปฏิบัติตนอย่างไร พร้อมทั้งให้ข้อความจริงเพิ่มเติมในส่วนที่เข้าใจไม่ถูกต้อง ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในด้านความจำ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้ การทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ไปแล้วเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดความคงทนในการจำ เพื่อพัฒนาการรับรู้ที่ถูกต้องและเกิดแรงจูงใจในการจัดการกับอาการของโรคต่อไป (อารี พันธัมย์, 2543, หน้า 91)	คู่มือส่งเสริมการจัดการตนเอง

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
2. เพื่อประเมินประสิทธิภาพการแก้ไขปัญห ทัศนคติต่อความเจ็บป่วย และการจัดการกับความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ	- ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลและให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการกับอาการปวด โดยใช้คำถามดังนี้ โดยใช้เวลา 10 นาที 1. ท่านจัดการกับการปวดอย่างไรบ้าง และได้ผลอย่างไร 2. ท่านมีปัญหและอุปสรรคในการจัดการกับการปวดอย่างไรบ้าง - ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาในการจัดการกับอาการปวด โดย ค้นหาสาเหตุที่ทำให้ควบคุมอาการปวดไม่ได้ โดยให้ผู้สูงอายุทบทวนว่า “อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ปวดเข่ามากขึ้น หรือ ลดลง” โดยใช้เวลา 10 นาที ใช้คำถามดังนี้ ท่านปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้หรือไม่ 1. ยกของหนัก 2. ยืนหรือเดินนาน ๆ 3. นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ นั่งยอง ๆ 4. เดินขึ้นลงบันไดที่ชันอยู่เสมอ 5. มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน การปฏิบัติ หรือภาวะเหล่านี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ท่านมีอาการปวดเข่า	การทบทวนเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยใช้คำถามปลายเปิดเป็นแนวทางในการค้นหาคำถาม และให้ความให้ผู้สูงอายุมีความอิสระในการตอบคำถาม และให้ความกระจำในรายละเอียดของข้อมูลมากขึ้น (ปราชญ์ วิเศษ ไซศรี, และคณะ, 2541, หน้า 42) การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุทำให้ทราบปัญหาที่แท้จริงและครอบคลุมจากมุมมองของผู้สูงอายุและผู้วิจัย และยังทำให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญและต้องการจัดการกับปัญหา ส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติต่อไป	

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
3. เพื่อเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับกลวิธีการจัดการตนเอง	- ค้นหาวิธีการควบคุมอาการปวดเข้าร่วมกับผู้สูงอายุ โดยจัดสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถควบคุมอาการปวดเข้าได้ โดยควรมีปฏิบัติดังนี้ 1. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก 2. หลีกเลี่ยงการขึ้นหรือเดินนาน ๆ 3. หลีกเลี่ยงการนั่งขัดสมาธิ นิ่งพับเพียบ นิ่งยอง ๆ 4. หลีกเลี่ยงการเดินขึ้นลงบันไดที่ชัน 5. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน นอกจากนี้ยังมีวิธีการควบคุมอาการปวดแก่ผู้อื่น ๆ เช่นการบริหารกล้ามเนื้อต้นขา การพักข้อ การใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน และการประคบ - ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอน กลวิธีการจัดการตนเองและประโยชน์ของกลวิธีการจัดการตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 1. การติดตามตนเอง 2. การประเมินตนเอง 3. การให้แรงเสริมตนเอง โดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที ดังนี้	เป็นการร่วมกันหาแนวทางปฏิบัติในการควบคุมอาการปวดจากปัญหาของผู้สูงอายุแต่ละคน ผู้สูงอายุบางท่านอาจจะปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตนเพียงบางกิจกรรมเพราะได้ปฏิบัติถูกต้องบ้างแล้ว กลวิธีการจัดการตนเองจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับการจัดการปวดได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและเมื่อผู้สูงอายุเข้าใจ เห็นถึงประโยชน์ของกลวิธีการจัดการตนเอง จะสามารถผสมผสานวิธีการจัดการตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อควบคุมอาการปวดในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น	

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
	- ผู้วิจัยอธิบายวิธีการติดตามตนเองสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมในการบริหารกายการปวด ได้แก่ การนับจำนวนครั้งของการบริหารกล้ามเนื้อต้นขาในแต่ละวัน การสังเกตความรุนแรง ความถี่ของอาการปวด พฤติกรรมที่ทำให้ปวดเข่ามากขึ้น จำนวนและระยะเวลาของการใช้ยา ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตนี้ ผู้สูงอายุจะต้องบันทึกลงในแบบบันทึกการติดตามตนเอง - ผู้วิจัยอธิบายวิธีการบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกการติดตามตนเอง โดยบันทึกข้อมูลที่ได้อีกจากการสังเกตและติดตามการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ	การติดตามตนเอง (self monitoring) เป็นขั้นตอนของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ทำให้ทราบว่าตนเองมีพฤติกรรมอย่างไรบ้างที่ทำให้ปวดเข่ามากขึ้นและผลที่เกิดขึ้นทำให้ทราบผลเสียของพฤติกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ (Kamfer, 1988) การบันทึกเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการติดตามตนเอง โดยข้อมูลที่บันทึกได้นี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองว่า เป็นอย่างไร มีผลอย่างไร ความตระหนักในตนเองนี้จะช่วยให้พฤติกรรมของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541, หน้า 84-86) ผู้สูงอายุมีการเสื่อมตามวัยเช่น ความจำ การมองเห็นลดลง อาจเกิดปัญหาในการลงบันทึก ดังนั้นญาติหรือบุคคลใกล้ชิดจึงควรมีบทบาทในการช่วยตรวจ สอบการลงบันทึก เพื่อความถูกต้องและต่อเนื่องในการบันทึกพฤติกรรม	แบบบันทึกพฤติกรรม

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
	- ผู้วิจัยอธิบายวิธีการติดตามตนเองสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมในการบรรเทาอาการปวด ได้แก่ การนับจำนวนครั้งของการบริหารกล้ามเนื้อต้นขาในแต่ละวัน การสังเกตความรุนแรง ความถี่ของอาการปวด พฤติกรรมที่ทำให้ปวดเข่ามากขึ้น จำนวนและระยะเวลาของการใช้ยา ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตนี้ ผู้สูงอายุจะต้องบันทึกลงในแบบบันทึกการติดตามตนเอง - ผู้วิจัยอธิบายวิธีการบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกการติดตามตนเอง โดยบันทึกข้อมูลที่สังเกตและติดตามการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ	การติดตามตนเอง (self monitoring) เป็นขั้นตอนของการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ทำให้ทราบว่าตนเองมีพฤติกรรมอย่างไรบ้างที่ทำให้ปวดเข่ามากขึ้นและผลที่เกิดขึ้นทำให้ทราบผลเสียของพฤติกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ (Kanter, 1988) การบันทึกเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการติดตามตนเอง โดยข้อมูลที่บันทึกได้นี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองว่า เป็นอย่างไร มีผลอย่างไร ความตระหนักในตนเองนี้จะช่วยให้พฤติกรรมของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541, หน้า 84-86) ผู้สูงอายุมีการเชื่อมตามวัชระ ความจำเป็นมองเห็นผลลง อาจเกิดปัญหาในการลงบันทึก ดังนั้นญาติหรือบุคลากรใกล้ชิดจึงควรมีบทบาทในการช่วยตรวจสอบการลงบันทึก เพื่อความถูกต้องและต่อเนื่องในการบันทึกพฤติกรรม	แบบบันทึกพฤติกรรม

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
	- ผู้วิจัยอธิบายวิธีการประเมินตนเอง โดยให้ผู้สูงอายุประเมินตนเองในกิจกรรมลดอาการปวด คือ การบริหารกล้ามเนื้อต้นขา การควบคุมน้ำหนัก โดยใช้ข้อมูลจากแบบบันทึกการติดตามตนเองเปรียบเทียบกับเป้าหมายของแต่ละกิจกรรมที่กำหนดไว้ว่าเป็นไปตามเกณฑ์หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ จะนำไปสู่การตัดสินใจเพื่อเปลี่ยนแปลงหรือคงพฤติกรรมนั้นไว้ - ผู้วิจัยอธิบายวิธีการให้แรงเสริมตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุทำได้โดยชมเชยตนเอง ให้กำลังใจตนเอง ชื่อของขงวีญให้ตนเองเมื่อผู้สูงอายุสามารถบริหารกล้ามเนื้อต้นขา หรือกิจกรรมอื่นๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมาย	การประเมินตนเอง (self evaluation) เป็นขั้นตอนการประเมินเพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติกิจกรรมหรือพฤติกรรมของตนเองกับเป้าหมายที่กำหนด ถ้าเป็นไปตามเป้าหมาย ผู้สูงอายุจะคงพฤติกรรมนั้นไว้ ทำให้มีการจัดการตนเองที่ถูกต้องและต่อเนื่อง แต่ถ้าไม่บรรลุเป้าหมาย ผู้สูงอายุก็จะใช้เป็นข้อมูลพิจารณาว่าเพราะเหตุใดถึงไม่บรรลุเป้าหมาย เพื่อแก้ไขปัญหานำไปสู่การตั้งเป้าหมายใหม่ เพื่อการทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จ (Kanfer, 1988) การให้แรงเสริมตนเอง (self reinforcement) เป็นขั้นตอนของการให้แรงเสริมแก่ตนเองเมื่อประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งสำเร็จซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองหากมีจุดด้อยและเป็นการเพิ่มความรับรู้ความสามารถ เกิดความภาคภูมิใจและเป็นแรงจูงใจให้พฤติกรรมเหล่านั้นคงอยู่ต่อไป (Kanfer, 1988)	

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
4. ผู้สูงอายุมีเป้าหมายและแนวทางปฏิบัติของตนเองในการควบคุมอาการปวดเข่า	- ผู้วิจัยอธิบายวิธีการกำหนดเป้าหมายในการควบคุมอาการปวดหลังจากนั้นให้ผู้สูงอายุกำหนดเป้าหมาย โดยให้กำหนดเป้าหมายว่าจะลดอาการปวดเข่าลงเหลือระดับใดโดยเป้าหมายนี้ต้องมีความเป็นไปได้ ไม่ยากจนเกินไปและเหมาะสมความสามารถของผู้สูงอายุแต่ละคน เช่น ในระยะ 2-3 สัปดาห์แรกค่อยๆ ลดลงทีละน้อยแล้วจึงกำหนดให้ลดลงเรื่อย ๆ จนไม่ปวดพร้อมทั้งบันทึกไว้ในแบบบันทึก โดยใช้เวลา 10 นาที - หลังจากผู้สูงอายุได้รับความรู้พัฒนาการรับรู้ที่ถูกต้อง มีแรงจูงใจในการปฏิบัติ และมีทักษะต่าง ๆ แล้วจะเข้าสู่ระยะการปฏิบัติจริงด้วยตนเองที่บ้านเป็นเวลา 2 สัปดาห์	การกำหนดเป้าหมาย (goal setting) เป็นกลวิธีหนึ่งของจัดการตนเองเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดแรงจูงใจ มีความพยายามที่จะควบคุมอาการปวดเข่าให้ได้ด้วยการจัดการตนเอง เขาจะระบุอาการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541, หน้า 97) การที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสปฏิบัติด้วยตนเองทำให้เกิดการพัฒนาและคงไว้ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมในการจัดการกับอาการปวดเข่า	

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผลเชิงทฤษฎี	สื่อและอุปกรณ์
5. สมาชิกในครอบครัวสามารถให้การสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม	- แนะนำสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับวิธีการให้แรงสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุขณะที่ผู้สูงอายุปฏิบัติตามกิจกรรมการจัดการตนเอง ได้แก่ 1. การให้ความสนใจเอาใจใส่ ให้การยกย่องและให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุ 2. การจัดเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น ไม้เท้า 3. การกระตุ้นเตือนให้ผู้สูงอายุบริหารกล้ามเนื้อต้นขาตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ 4. ให้คำปรึกษาแนะนำเมื่อผู้สูงอายุมีปัญหาหรือไม่สบายใจ 5. ช่วยเหลือผู้สูงอายุในการบันทึกข้อมูลลงแบบบันทึกการติดตามตนเอง - กำหนดวันนัดหมายในการติดตามประเมินผลการปฏิบัติในสัปดาห์ที่ 4	การสนับสนุนทางสังคมจะเป็นแหล่งประโยชน์ให้ผู้สูงอายุในการเป็นแรงกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมที่จำเป็นต่อการควบคุมและแก้ไขอาการปวดเข่า และเป็นแหล่งประโยชน์ที่จะช่วยเพิ่มความสามารภในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นและยังเป็นการช่วยลดความเครียดของผู้สูงอายุ	

สัปดาห์ที่ 4

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผล	สื่อและอุปกรณ์
1. เพื่อติดตามและประเมินผลการปฏิบัติ 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุให้แรงเสริมแก่ตนเอง	- ผู้วิจัยสวัสดีและกล่าวทักทายผู้สูงอายุ - ผู้วิจัยติดตามการปฏิบัติตามการจัดการตนเอง โดยตรวจสอบจากแบบบันทึกการติดตามตนเอง โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที - ให้ผู้สูงอายุประเมินตนเองโดยเปรียบเทียบการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการตนเองกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ - ผู้วิจัยและผู้สูงอายุประเมินผลร่วมกัน โดยเปรียบเทียบเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที • ถ้าบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ สัมภาษณ์ให้ผู้สูงอายุให้แรงเสริมตนเอง และตั้งเป้าหมายต่อไป • ถ้าไม่บรรลุเป้าหมาย ให้ตรวจสอบการปฏิบัติตามกิจกรรมว่าปฏิบัติได้ถูกต้องครบถ้วนหรือไม่ ให้ผู้สูงอายุทบทวนปัญหาและอุปสรรค ผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันหาแนวทางที่จะให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อไป	เป็นการติดตามผลการปฏิบัติ ติดตามอาการ และส่งเสริมสนับสนุนให้มีการปฏิบัติตามการจัดการตนเองอย่างต่อเนื่อง ในการควบคุมอาการปวดและลดระดับความเครียด พร้อมทั้งร่วมกันแก้ไขปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามต้องการซึ่งอยู่ในขั้นตอนการประเมินตนเอง การประเมินตนเอง เป็นขั้นตอนการประเมินเพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตามกิจกรรมหรือพฤติกรรมของตนกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ ถ้าเป็นไปตามเป้าหมาย ผู้สูงอายุจะคงพฤติกรรมนั้นไว้ ทำให้มีการจัดการตนเองที่ถูกต้องและต่อเนื่อง แต่ถ้าไม่บรรลุเป้าหมาย ผู้สูงอายุก็จะใช้เป็นข้อมูลพิจารณาว่าเพราะเหตุใดจึงไม่บรรลุเป้าหมาย เพื่อแก้ไขปัญหานำไปสู่การตั้งเป้าหมายใหม่ เพื่อระงับพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จ	แบบบันทึกการติดตามตนเอง

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เหตุผล	สื่อและอุปกรณ์
	- ผู้วิจัยสอบถามผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการตนเองที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ และร่วมกันหาวิธีการแก้ไขให้สามารถปฏิบัติได้ครบถ้วน โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที - กำหนดวันนัดหมายในการติดตามประเมินผลการปฏิบัติ ครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 6	การให้แรงเสริมทางบวกเมื่อผู้สูงอายุประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งสำเร็จซึ่งจะเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองหากมีจุดด้อยและเป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถ เกิดความภาคภูมิใจและเป็นแรงจูงใจให้พฤติกรรมเหล่านั้นคงอยู่ต่อไป เมื่อผู้สูงอายุทราบปัญหาและอุปสรรคจะเป็นแนวทางปรับเปลี่ยนการปฏิบัติเพื่อความสำเร็จในการควบคุมอาการปวดและลดผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อไป	

ภาคผนวก ข

คู่มือส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

คู่มือส่งเสริมการจัดการด้วยตนเอง

สำหรับ

ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม



จัดทำโดย

พัชรินทร์ ดวงคล้าย

นิสิตปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นอย่างไร

โรคข้อเข่าเสื่อม หมายถึง โรคที่มีความผิดปกติที่กระดูกอ่อนผิวข้อ และกระดูกบริเวณใกล้เคียง โดยกระดูกอ่อนผิวข้อจะบางลง ทำให้การทำงานเสียไป เช่น หน้าที่ในการกระจายแรงที่ผ่านข้อเสียไป หน้าที่ในการให้กระดูกเคลื่อนผ่านกันอย่างนุ่มนวลเสียไป มีการเปลี่ยนแปลงของกระดูกที่อยู่ใกล้ข้อ เช่น มีกระดูกงอกออกทางด้านขอบของข้อ กระดูกใต้ต่อกระดูกอ่อนมีการหนาตัวขึ้น ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ปวดข้อ ข้อฝืด ข้อแข็ง มีเสียงดังในข้อเวลาเคลื่อนไหว ข้อโตขึ้น ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องจะเกิดข้อพิการ



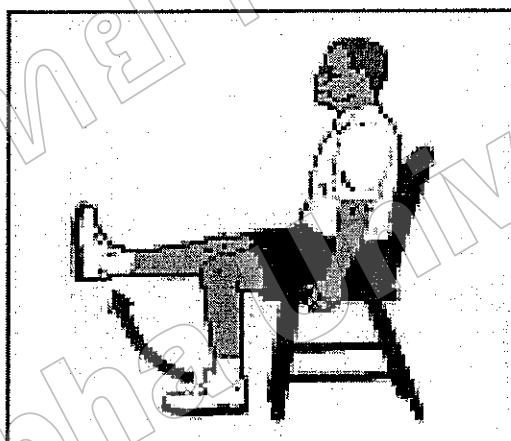
2. การฝึกทักษะการจัดการตนเอง

2.1 การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาอย่างสม่ำเสมอ

การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาเป็นการเสริมสร้างหรือฟื้นฟูสมรรถภาพของกล้ามเนื้อรอบเข่าให้แข็งแรง ทนทานต่อการใช้งาน ทำให้ข้อเข่าสามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ช่วยลดความรุนแรงของการปวดเข่า ช่วยป้องกันและลดความพิการ การบริหารกล้ามเนื้อที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมประกอบด้วยท่าการบริหาร ดังนี้

ท่าที่ 1 นั่ง – ยกขา นั่งหลังตรงมือทั้งสองจับเก้าอี้

เหยียดข้อเข่าข้างขวาให้ขาตรง ค่อย ๆ ยกขึ้น พยายามเกร็งกล้ามเนื้อนาน 5-20 วินาที ค่อย ๆ ยกขาลง ทำอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำวันละ 3 รอบ



2.7 การจัดการความเครียด

ความเครียดเป็นอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดัน ความเครียดในระดับน้อยจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราก่อเกิดแรงมุนานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม การทำงาน และสังคมได้

เมื่อท่านเกิดความเครียดควรหาวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม เพื่อมิให้ความเครียดนั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งสามารถทำได้ด้วยตนเองได้หลายวิธี ดังนี้

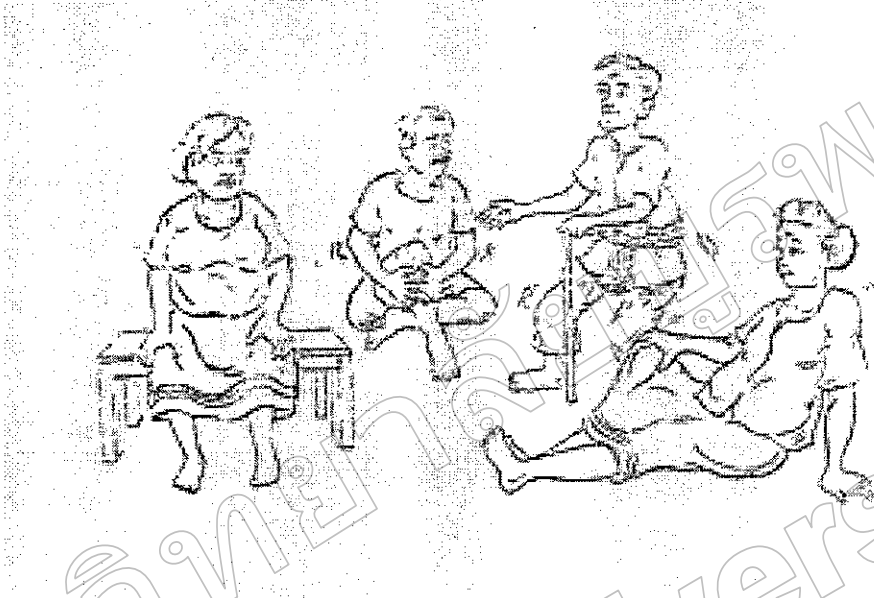
1. การทำสมาธิ



ภาคผนวก ก

ภาพพลิกเรื่องโรคข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ





ควบคุมน้ำหนักไม่ให้้วนเกินไป



การจัดการความเครียด

ภาคผนวก ง

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

วันที่_____

เลขที่แบบสัมภาษณ์_____

กลุ่ม () ควบคุม () ทดลอง

เลขที่โรงพยาบาล_____

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม แบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินอาการปวดเข่า

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความเครียด

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์การจัดการตนเอง

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม โดยผู้สัมภาษณ์จะบันทึกข้อมูลที่ได้รับลงในช่องว่าง _____ หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความแต่ละข้อตามความเป็นจริง

1. ชื่อ _____ สกุล _____
2. ที่อยู่ปัจจุบัน _____

 น้ำหนัก _____ กิโลกรัม ส่วนสูง _____ เซนติเมตร
 หมายเลขโทรศัพท์ _____
 ถ้าจะไปเยี่ยมที่บ้านไปอย่างไร _____

3. อายุ _____ ปี
4. เพศ
 () 1. ชาย () 2. หญิง
5. สถานภาพสมรส
 () 1. โสด () 2. คู่
 () 3. หม้าย () 4. หย่า แยก
6. การศึกษา
 () 1. ไม่ได้ศึกษา () 2. ประถมศึกษา
 () 3. มัธยมศึกษาหรืออาชีวศึกษา () 4. อุดมศึกษา
7. อาชีพ
 () 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ () 2. ประกอบอาชีพระบุ _____
8. รายได้
 () 1. พอใช้ () 2. ไม่เพียงพอ () 3. มีเหลือเก็บ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

- ก. แบบประเมินนี้ต้องการวัดว่าผู้สูงอายุทำอะไรบ้าง (ทำอยู่ได้จริง) ไม่ใช่เป็นการทดสอบหรือถามว่าสามารถทำได้หรือไม่
- ข. เป็นการสอบถามถึงกิจที่ปฏิบัติในระยะ 24 – 48 ชั่วโมง
- ค. ให้ผู้ประเมินพบผู้สูงอายุสังเกตการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุแล้วลงบันทึกในบางรายที่สังเกตไม่ได้ทัน ให้สอบถามจากผู้ดูแลหรือญาติที่ใกล้ชิด
- ง. สรุปตีความระดับความสามารถของผู้สูงอายุตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
- จ. วงกลมหน้าข้อความที่เลือก

1. การรับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยแล้ว

- 0 ไม่สามารถดักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้
- 1 ดักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนดักเตรียมไว้ให้ หรือตัดให้เป็นชิ้นเล็กๆ ไว้ล่วงหน้า
- 2 ดักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ

2. การล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน โกนหนวด ในระยะ 24-48 ชั่วโมงที่ผ่านมา

- 0 ต้องการความช่วยเหลือ
- 1 ทำได้เอง (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. การกลั้นปัสสาวะในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 0 กลั้นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลเองได้
- 1 กลั้นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง)
- 2 กลั้นได้เป็นปกติ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินอาการปวดเข่า

คำชี้แจง

กรุณาทำเครื่องหมายกากบาท X ลงบนตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึkpวดเข่าของท่าน

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

เจ็บปวดจนทนไม่ได้

ไม่เจ็บ

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความเครียด

คำชี้แจง

ข้อความต่อไปนี้เป็นแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความเครียดของผู้สูงอายุซึ่งเกิดขึ้นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่า ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมากน้อยเพียงใด จากนั้นใส่เครื่องหมาย ○ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความเป็นจริง โดยแต่ละคำตอบมีความหมาย ดังนี้

- ไม่เคย

หมายถึง

ผู้สูงอายุไม่เคยเกิดความรู้สึกนั้นเลย
- เป็นบางครั้ง

หมายถึง

ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกนั้นเป็นบางครั้ง
- บ่อย ๆ

หมายถึง

ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกนั้นบ่อย ๆ
- เป็นประจำ

หมายถึง

ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกนั้นเป็นประจำ

ข้อความ	ไม่เคย	เป็นบางครั้ง	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. ท่านรู้สึกว่าได้พักผ่อน	1	2	3	4
2. ท่านรู้สึกว่ามีเรื่องที่เรียกร้องให้ท่านต้องตอบ สนองมากมาย	1	2	3	4
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
30. ท่านรู้สึกอยู่ภายใต้ภาวะกดดันที่ต้องทำงานให้ เสร็จตรงตามกำหนดเวลา	1	2	3	4

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์การจัดการด้วยตนเองในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการด้วยตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม โดยผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่าผู้สูงอายุมีการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการตนเองหรือไม่ จากนั้นใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความเป็นจริง โดยแต่ละคำตอบมีความหมาย ดังนี้

- ทำเป็นประจำ
- หมายถึง
- ผู้สูงอายุปฏิบัติในข้อความนั้นอย่างสม่ำเสมอ
- ทำบางครั้ง
- หมายถึง
- ผู้สูงอายุปฏิบัติในข้อความนั้นเป็นบางครั้ง
- ไม่เคยทำ
- หมายถึง
- ผู้สูงอายุไม่ได้ปฏิบัติในข้อความนั้นเลย

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ		
	ทำเป็นประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำ
1. ท่านมีเป้าหมายในการลดอาการปวดเข่า			
2. ท่านสังเกตอาการปวดเข่าของท่านทุกวัน			
3. ท่านเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดเข่าในปัจจุบันกับเป้าหมายที่กำหนด			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
23. ท่านผ่อนคลายอารมณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสม เช่น พุดคุยกับบุคคลอื่น ๆ ทำงานอดิเรก ทำสมาธิ ทำใจเป็นต้น			

ภาคผนวก จ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

เนื่องจากดิฉันนางพัชรินทร์ ดวงคล้าย เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการพยาบาล ผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพของ โปรแกรมการส่งเสริมการจัดการตนเองในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจาก ท่านในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยการตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์ การจัดการตนเอง แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความเครียด และแบบประเมินอาการปวดเข่า ซึ่งท่าน สามารถเลือกตอบตามความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการปฏิบัติจริง ๆ ของท่าน โดยไม่มีคำตอบที่ถูกต้อง หรือผิด การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน รวมทั้งการรักษาพยาบาลแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลนี้ไว้เป็นความลับโดยไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่าน ข้อมูลที่ได้จะนำเสนอโดย ภาพรวม และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐาน และเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมใน โอกาสต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีให้ท่านซักถามและยินดี ตอบข้อสงสัยของท่านตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ก็ตาม ท่านยังคงได้ รับการรักษาพยาบาลจากเจ้าหน้าที่ของ โรงพยาบาลตามปกติ ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธ การเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และถึงแม้ว่าท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัยแล้ว ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัว จากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลหรือ ผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น ดิฉันหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

พัชรินทร์ ดวงคล้าย

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านและได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจ เป็นอย่างดี

- ☐ ยินดีเข้าร่วมวิจัย
- ☐ ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2545

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

เนื่องจากดิฉันนางพัชรินทร์ ดวงคล้าย เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการพยาบาล ผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพของ โปรแกรมการส่งเสริมการจัดการตนเองในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจาก ท่านในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยการตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์ การจัดการตนเอง แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความเครียด และแบบประเมินอาการปวดเข่า ซึ่งท่าน สามารถเลือกตอบตามความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการปฏิบัติจริง ๆ ของท่าน โดยไม่มีคำตอบที่ถูกต้อง หรือผิด และติดตามส่งเสริมการจัดการตนเองที่บ้าน 3 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 2 สัปดาห์ การเข้าร่วมวิจัย ครั้งนี้ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน รวมทั้งการรักษาพยาบาลแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลนี้ไว้เป็น ความลับโดยไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่าน ข้อมูลที่ได้จะนำเสนอ โดยภาพรวม และข้อมูลที่ได้จากการ ศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐาน และเป็นแนวทางในการปรับปรุง และพัฒนารูปแบบในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมในโอกาสต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยครั้งนี้ ดิฉันยินดีให้ท่านซักถามและยินดี ตอบข้อสงสัยของท่านตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ก็ตาม ท่านยังคงได้ รับการรักษาพยาบาลจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลตามปกติ ท่านมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธ การเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และถึงแม้ว่าท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัยแล้ว ท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัว จากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลหรือ ผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น ดิฉันหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

พัชรินทร์ ดวงคล้าย

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านและได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจ เป็นอย่างดี

- ☐ ยินดีเข้าร่วมวิจัย
☐ ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2545

ภาคผนวก จ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ดร.ทัศนีย์ เกริกกุลธร อาจารย์ประจำภาควิชาอายุรศาสตร์ศัลยศาสตร์
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี
2. ดร.มนตรี แยมกสิกร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. นายทศพร ม่วงสว แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมกระดูกและข้อ
ประจำโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า สมุทรสงคราม
4. นายคมวุฒิ คนฉลาด แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู
ประจำโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา
5. นางสาวศิริพร จันทร์ฉาย อาจารย์คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา