

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป สำหรับผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยผู้สัมภาษณ์จะบันทึกข้อมูลที่ได้รับลงในช่องว่าง ... หรือทำเครื่องหมาย✓ ลงในช่องว่าง
() หน้าข้อความแต่ละข้อความตามความเป็นจริง

HN..... หมายเลขโทรศัพท์.....

1. เพศ

() ชาย

() หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพสมรส

() โสด

() คู่

() หม้าย

() หย่าหรือแยก
4. ระดับการศึกษา

() ไม่ได้รับการศึกษา

() ประถมศึกษา (ป.1 – ป.6)

() มัธยมศึกษา (ม.1 –ม.6)

() ปวช./ปวส./อนุปริญญา

() ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี
- .
- .
- .
- .
- .

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถในการจัดการภาวะหัวใจล้มเหลวเรื้อรังด้วยตนเองของผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คำชี้แจง:

แบบประเมินชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถในการจัดการภาวะหัวใจล้มเหลวเรื้อรังด้วยตนเองของท่านในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันการเกิดอาการหัวใจล้มเหลว และการควบคุมอาการหัวใจล้มเหลวที่เกิดขึ้น ขอให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อว่า ท่านรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องนั้นๆมากน้อยเพียงใดโดยการทำเครื่องหมายวงกลม  ล้อมรอบตัวเลขระดับความสามารถของท่านที่ตรงตามการรับรู้ของตนเองมากที่สุด ดังนี้

- | | | |
|---|---------|---|
| 1 | หมายถึง | ไม่มีความสามารถหรือทักษะในเรื่องนั้น |
| 2 | หมายถึง | มีความสามารถหรือทักษะในเรื่องนั้นบ้างเล็กน้อย |
| 3 | หมายถึง | มีความสามารถหรือทักษะในเรื่องนั้นปานกลาง |
| 4 | หมายถึง | มีความสามารถหรือทักษะในเรื่องนั้นมาก |
| 5 | หมายถึง | มีความสามารถหรือทักษะในเรื่องนั้นมากที่สุด |

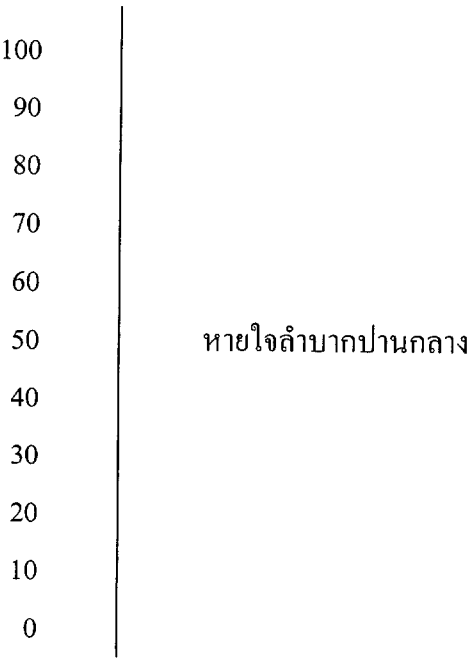
	รายการประเมินความสามารถ	ระดับความสามารถ				
1.	การส่งเสริมสุขภาพ ฉันเห็นคุณค่าของการส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรง อยู่เสมอ	1	2	3	4	5
2.	ฉันเข้าใจถึงความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่เป็ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	1	2	3	4	5
3.	ฉันมีความสามารถในการเลือกวิธีส่งเสริมสุขภาพที่ เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง	1	2	3	4	5
4.	ฉันมีความสามารถในการดูแลอนามัยช่องปากและอวัยวะ ต่างๆ ให้สะอาดอยู่เสมอ	1	2	3	4	5
5.	ฉันมีความสามารถในการเลือกรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์และเหมาะสมกับการเจ็บป่วยของตนเอง	1	2	3	4	5
.	.					
.	.					
.	.					
.	.					
.	.					
45.	ฉันมีความสามารถในการวางแผนและจัดเตรียมความพร้อม เพื่อควบคุมอาการหายใจลำบาก	1	2	3	4	5
46.	ฉันมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะควบคุมอาการ หายใจลำบากที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
47.	ฉันมีความสามารถในการควบคุมอาการหายใจลำบาก ด้วยตนเอง	1	2	3	4	5
.	.					
.	.					
.	.					
.	.					
.	.					

ส่วนที่ 3 แบบวัดสภาวะอาการหายใจลำบาก

คำชี้แจง :

แบบวัดสภาวะอาการหายใจลำบากนี้เป็นมาตรฐานแสดงการรับรู้อาการหายใจลำบากของท่านในขณะนี้ มีลักษณะเป็นเส้นตรงยาว 100 มิลลิเมตร ทางด้านบนสุดที่ตำแหน่ง 100 มิลลิเมตร หมายถึง ท่านมีอาการหายใจลำบากมากที่สุด ส่วนทางด้านล่างสุดที่ตำแหน่ง 0 มิลลิเมตร หมายถึง ท่านไม่มีอาการหายใจลำบากเลย และตรงกึ่งกลางที่ตำแหน่ง 50 มิลลิเมตร หมายถึง ท่านมีอาการหายใจลำบากปานกลาง ขอให้ท่านขีดเครื่องหมายกากบาท (X) ลงบนเส้นตรง ณ จุดที่บ่งบอกถึงอาการหายใจลำบากของท่านในขณะนี้

หายใจลำบากมากที่สุด



ไม่มีอาการหายใจลำบาก

ส่วนที่ 4 แผนการส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเองของผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

เรื่อง	การจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเองของผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง		
วิธีการสอน	การบรรยาย พูดคุย ชักถาม และสาธิต		
ผู้สอน	นางสาว พรทิพย์ อุนจิตร		
เป้าหมาย	ผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและครอบครัว		
สถานที่ดำเนินการ	ห้องตรวจระบบทางเดินหายใจ งานผู้ป่วยนอก แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลชลบุรี		
วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเอง		
วัตถุประสงค์เฉพาะ	เมื่อฟังการบรรยายจบแล้วผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง		
	1. มีความรู้และความเข้าใจในเรื่องโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและอาการหายใจลำบาก 2. บอกวิธีการในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังได้ 3. มีทักษะที่ถูกต้องในการบริหารการหายใจและการใช้ยาพ่นขยายหลอดลม		

แผนการสอนเรื่องการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเองของผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

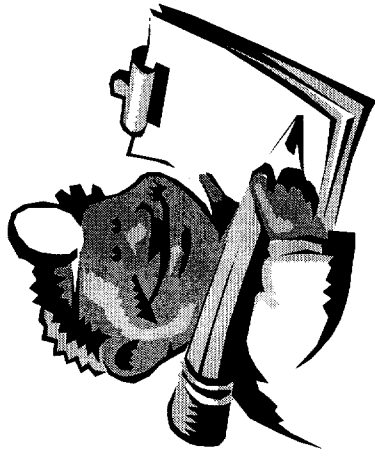
จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. ผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังสามารถบอกความหมายและอาการของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นโรคทางระบบทางเดินหายใจ เป็นกลุ่มโรคที่ทางเดินหายใจภายในปอดอุดกั้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในหลอดลมหรือเนื้อปอด ทำให้หลอดลมตีบแคบลงหรือตัน การอุดกั้นในปอดที่เกิดขึ้นจะเป็นเรื้อรังและเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่กลับคืนสู่สภาพปกติ การดำเนินของโรคจะค่อยเป็นค่อยไป สาเหตุสำคัญมาจากการสูบบุหรี่ โดยมีการคั่งนี้ในช่วงแรกจะไม่ปรากฏอาการเด่นชัด ต่อมาจะมีไอเรื้อรัง มีเสมหะเหนียว มีเสียงวิจฉะหายใจออก ต่อมามีอาการหายใจลำบากเกิดขึ้น	ขั้นนำ ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ขั้นสอน ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมาย, ลักษณะ และอาการของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังพร้อมทั้งกระตุ้นให้ผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมีส่วนร่วมในการสอน	- คู่มือในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเอง - รูปภาพโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	- ความสนใจและการพูดคุยซักถาม

จุดประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
2. ผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังสามารถบอกความหมายและอาการหายใจลำบากได้	ความหมายและอาการหายใจลำบากเรื้อรังในโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง อาการหายใจลำบาก เป็นอาการเด่นที่พบได้บ่อยในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นการบอกเล่าถึงการรับรู้ต่อการหายใจที่ไม่เป็นปกติ หายใจไม่โล่ง ไม่เต็มปอด และเป็นความรู้สึกลึกที่ต้องพยายามใช้แรงในการหายใจให้ดีขึ้น ซึ่งปกติแล้วร่างกายจะหายใจโดยรับรู้ได้จิตสำนึกและไม่มีความรู้สึกต้องแรงใดๆ ซึ่งอาการเช่นนี้อาจจะเกิดขึ้นสัมพันธ์กับการออกแรงหรือขณะนั่งอยู่เฉยๆ ก็ได้ ซึ่งอาการหายใจลำบากนี้เป็นอาการที่เกิดขึ้นที่บ่อยที่สุดและสร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมากที่สุด อาการหายใจลำบากที่เกิดขึ้นนี้ทำให้ผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังไม่ค่อยทำกิจกรรมต่างๆ สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอาการหายใจลำบากเรื้อรัง สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	ผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะของอาการหายใจลำบากเรื้อรังในโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พร้อมให้ผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้มีส่วนร่วมอธิบายอาการหายใจลำบากเรื้อรังตามการรับรู้	-คู่มือในการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเอง	ผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังสามารถบอกถึงลักษณะอาการเกิดอาการหายใจลำบากจากโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้
3. ผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังสามารถ				

ภาคผนวก ข

คู่มือการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเอง
ของผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คู่มือการจัดการภาวะหายใจลำบากเรื้อรังด้วยตนเอง
ของผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



จัดทำโดย

นางสาวพรทิพย์ อุ่นจิตร

นิสิตพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

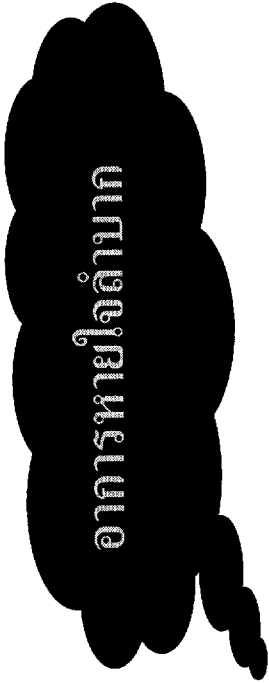
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ที่ปรึกษา

ดร.สุภาภรณ์ ดวงแพง

ความรู้เกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นกลุ่มโรคที่มีทางเดินหายใจตีบแคบอย่างเรื้อรัง ไม่สามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้เอง หรือด้วยการรักษา โดยอย่างเฉียบพลัน ภาวะตีบแคบของทางเดินหายใจจะเกิดมากขึ้นเรื่อยๆตามระยะเวลาการเป็นโรค
- สาเหตุ ส่วนใหญ่เกิดจากการสูบบุหรี่หรือดมควันบุหรี่หรือสูดดมมลพิษในอากาศและการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ
- อาการ ในระยะแรกจะไม่ปรากฏอาการที่เด่นชัด แรกๆจะมีอาการไอเรื้อรัง ซึ่งเป็นอาการนำของอาการหายใจลำบาก หายใจมีเสียงวี๊ด ทำให้ผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทำงานต่างๆได้ลดลง



สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอาการหายใจลำบาก
เรื้อรัง

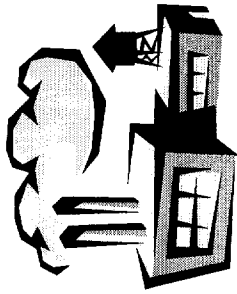
- สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการหายใจลำบากเรื้อรัง คือประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์มาจากการสูบบุหรี่มาเป็นระยะเวลานาน
-
-

อาการหายใจลำบาก หมายถึง การรับรู้ถึงความยาก

ลำบากในการหายใจ

.....

.....



ปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งก็คือ สภาวะด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความกลัว เป็นต้น

ภาคผนวก ค

ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลการเจ็บป่วยของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
เปรียบเทียบกับค่าไคสแควร์

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปและข้อมูลการเจ็บป่วยของกลุ่มควบคุมและ
กลุ่มทดลองเปรียบเทียบกับค่าไคสแควร์

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มควบคุม (n = 21)		กลุ่มทดลอง (n = 21)		p
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เพศ					1.000
ชาย	20	95.2	20	95.2	
หญิง	1	4.8	1	4.8	
รวม	21	100.0	21	100.0	
อายุ					.580
50-59 ปี	3	14.3	5	23.8	
60-69 ปี	10	47.6	7	33.3	
70-79 ปี	8	38.1	9	42.9	
รวม	21	100.0	21	100.0	
สถานภาพสมรส					.027
โสด	0	0.0	6	28.6	
คู่	17	81.0	13	61.9	
หม้าย/หย่า/แยก	4	19.0	2	9.5	
รวม	21	100.0	21	100.0	
ระดับการศึกษา					.753
ไม่ได้รับการศึกษา	5	23.8	6	28.6	
ประถมศึกษา	15	71.4	13	61.9	
มัธยมศึกษา	1	4.8	2	9.5	
รวม	21	100.0	21	100.0	

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มควบคุม (n = 21)		กลุ่มทดลอง (n = 21)		p
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง					.032
1-5 ปี	18	85.7	10	47.6	
6-10 ปี	2	9.5	8	38.1	
11-15 ปี	1	4.8	3	14.3	
ระยะเวลาที่มีอาการหายใจลำบาก					.029
1-5 ปี	20	95.2	13	61.9	
6-10 ปี	1	4.8	6	28.6	
11-15 ปี	0	0.0	2	9.5	
ความถี่ของการเกิดอาการหายใจ ลำบาก					.144
1-5 ครั้งต่อเดือน	5	23.8	0	0.0	
6-10 ครั้งต่อเดือน	7	33.3	9	42.9	
11-15 ครั้งต่อเดือน	2	9.5	5	23.8	
16-20 ครั้งต่อเดือน	4	19.0	5	23.8	
มากกว่า 20 ครั้งต่อเดือน	3	14.3	2	9.5	
สมรรถภาพปอด (FEV ₁)					.832
1-1.99 ลิตร	5	23.8	5	23.8	
2-2.99 ลิตร	15	71.4	14	66.7	
มากกว่า 2.99 ลิตร	1	4.8	2	9.5	

ภาคผนวก ง

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในการจัดการภาวะหัวใจล้มเหลวด้วยตนเองต่อผลลัพธ์การจัดการด้วยตนเองในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการและได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|---|---|
| 1. นายแพทย์อ่องอาจ โกสินทรจิตต์ | แพทย์เฉพาะทางโรกระบบทางเดิน
หายใจ โรงพยาบาลชลบุรี |
| 2. นายแพทย์ครรชิต ปิยะเวชวิรัตน์ | แผนกอายุรกรรม
โรงพยาบาลอานันทมหิดล |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ | คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 4. นางสุปราณี วัฒนไกร | พยาบาลวิชาชีพ 7
ตึกอายุรกรรมชาย
โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า |
| 5. นางสุปราณี ศรีพลวงษ์ | พยาบาลวิชาชีพ 7 ตึก สก. 4
โรงพยาบาลชลบุรี |