

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินผลการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การสร้างแรงจูงใจและพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเองก่อนการทดลองด้วยแบบสัมภาษณ์

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งเก็บรวบรวมข้อมูล

วัตถุประสงค์เฉพาะ

หลังจากจบกิจกรรมแล้วสตรีมีความเข้าใจวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย ตลอดจนขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

แนวคิดหลัก

มะเร็งเต้านมเป็น โรคมะเร็งที่พบบ่อยและเป็นสาเหตุการตายของสตรีจำนวนมากทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้ว และกำลังพัฒนา สำหรับประเทศไทยโรคมะเร็งที่พบบ่อย 10 อันดับแรกในเพศหญิง คือมะเร็งเต้านม และเป็นโรคมะเร็งที่มีอุบัติการณ์การพบมากเป็นอันดับ 1 ถึงร้อยละ 40 ต่อแสนประชากร และพบว่าอุบัติการณ์ดังกล่าวมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี ถ้าสามารถตรวจค้นหาโรคพบและให้การรักษาตั้งแต่โรคมะเร็งอยู่ในระยะแรกผู้ป่วยจะมีอัตราการรอดชีวิตระยะ 5 ปี (5 years survival rate) ถึงร้อยละ 87 และอัตราการอยู่รอดนี้จะลดลงเหลือเพียงร้อยละ 47 ถ้ามะเร็งแพร่กระจายลุกลามไปยังต่อมน้ำเหลืองบริเวณ จะเห็นได้ว่าการพยากรณ์โรคขึ้นอยู่กับระยะโรคเป็นสำคัญมิได้ขึ้นกับวิธีการรักษา ดังนั้นจึงควรสอนให้ประชาชนรู้จักตรวจเต้านมด้วยตนเองให้ตรวจดูเต้านมของท่านอย่างน้อยเดือนละครั้ง

กิจกรรม

1. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยเล่นเกมครั้งหนึ่ง
2. กิจกรรมปูพื้นฐานแสดงความคาดหวังตนเองในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การสร้างแรงจูงใจและพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

3. ประเมินผลการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การสร้างแรงจูงใจ และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองก่อนการทดลองด้วยแบบสัมภาษณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบสัมภาษณ์

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. การแสดงความคิดเห็นในการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
3. การสอบถามความเข้าใจ

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2

การสร้างความสัมพันธ์และการเสริมสร้างความรู้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้สตรีมีความรู้ ความเข้าใจ รับรู้ประโยชน์และความสำคัญของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง รวมทั้งสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสตรีที่เข้าร่วมโครงการด้วยกันเองและผู้วิจัย

วัตถุประสงค์เฉพาะ

ภายหลังจากจบกิจกรรมแล้วสตรีสามารถ

1. รู้หลักและความสำคัญของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
2. รู้ประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้
3. รู้ผลเสียของการไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเอง
4. แสดงความคิดเห็นของตนเองในการอภิปรายร่วมกันได้
5. ตรวจเต้านมด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องวิธี

แนวคิดหลัก

มะเร็งเต้านมเป็น โรคมะเร็งที่พบบ่อยและเป็นสาเหตุการตายของสตรีจำนวนมากทั้งในประเทศไทยที่พัฒนาแล้ว และกำลังพัฒนา สำหรับประเทศไทยโรคมะเร็งที่พบบ่อย 10 อันดับแรกในเพศหญิง คือมะเร็งเต้านม และเป็นโรคมะเร็งที่มีอุบัติการณ์การพบมากเป็นอันดับ 1 ถึงร้อยละ 40 ต่อแสนประชากร และพบว่าอุบัติการณ์ดังกล่าวมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี ถ้าสามารถตรวจค้นหาโรคพบ และให้การรักษาดังแต่โรคมะเร็งอยู่ในระยะแรกผู้ป่วยจะมีอัตราการรอดชีวิตระยะ 5 ปี (5 years survival rate) ถึงร้อยละ 87 และอัตราการอยู่รอดนี้จะลดลงเหลือเพียงร้อยละ 47 ถ้ามะเร็งแพร่กระจายลุกลามไปยังต่อมน้ำเหลืองบริเวณ จะเห็นได้ว่าการพยากรณ์โรคขึ้นอยู่กับระยะโรคเป็นสำคัญมิได้ขึ้นกับวิธีการรักษา ดังนั้นจึงควรสอนให้ประชาชนรู้จักตรวจเต้านมด้วยตนเองให้ตรวจดูเต้านมของท่านอย่างน้อยเดือนละครั้ง ซึ่งสามารถทำได้ทั้งในห้องนอนและขณะอาบน้ำ ซึ่งมี 3 วิธี ดังนี้

1. ตรวจหน้ากระจก ยืนปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย แล้วยกมือขึ้นประสานกันเหนือศีรษะเพื่อเปรียบเทียบ ขนาดของเต้านมสองข้าง มีการบิดเบี้ยวของหัวนมหรือไม่ ผิวเต้านมเรียบดี

หรือไม่ถ้ามีรอยบุ๋มจะเป็นความผิดปกติ จากนั้นก็ลงเอามือจับบริเวณเข้าให้แน่นห้อย แล้วใช้มือบีบหัวนมว่ามีสิ่งผิดปกติไหลออกมาหรือไม่

2.ตรวจในท่านอนราบ นอนในท่าสบายยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะเพื่อให้เต้านมแบนใช้นิ้วชี้ กลาง และนิ้วนางคลำ ไม่ใช่บีบ เริ่มจากรอบหัวนมและขยายวงจนทั่วเต้านม ถ้าเจอก้อนถือว่าผิดปกติ

3.การคลำก็สามารถคลำในขณะยืน คลำให้ทั้งเต้าทั้งสองข้างและคลำคอกน้ำเหลืองที่รักแร้ด้วย

กิจกรรม

1. สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยเล่นเกม
 - ครึ่งหนึ่ง ครึ่งหนึ่ง
 - ต่อวงกลม
2. กิจกรรมปูพื้นฐานแสดงความคาดหวังตนเองในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยเล่นเกม “ระเบิดเวลา” ผู้วิจัยสรุปภาพความคาดหวังตนเอง
3. กิจกรรมนำเข้าสู่การเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง แบ่งกลุ่มวาดภาพที่พึงปรารถนาของการมีสุขภาพดี
4. ให้สมาชิกในกลุ่มเล่าประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยเล่นเกม “โทโส”
5. ผู้วิจัยบรรยายในหัวข้อเรื่อง รูปแบบการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ประโยชน์และผลเสียของการไม่ตรวจเต้านม รวมทั้งอาการผิดปกติของเต้านมที่ควรรีบไปปรึกษาแพทย์
6. ให้สมาชิกกลุ่มสรุปและหาแนวทางเพื่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
7. แจกคู่มือการตรวจเต้านมด้วยตนเองเพื่อนำไปทบทวนความรู้
8. ฝึกทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
9. ผู้วิจัยสรุปผลของกิจกรรมในครั้งนี้
10. ผู้วิจัยแนะนำกิจกรรมในครั้งที่ 2 พร้อมทั้งนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 กับสมาชิกทุกคน

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. การแสดงความคิดเห็นในการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
3. การสอบถามความเข้าใจ

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3

การพัฒนาทักษะเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้สตรีเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองและรู้ผลลัพธ์ที่ดีของการมีพฤติกรรมที่ดีในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ภายหลังจบกิจกรรมแล้ว สตรีสามารถ

1. บอกผลดีของการมีพฤติกรรมตรวจเต้านมด้วยตนเองได้
2. บอกผลดีที่ได้รับจากตัวแบบและความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตามตัวแบบ
3. มีความมั่นใจในความสามารถตนเองมากขึ้นในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

แนวคิดหลัก

การได้รับความรู้ ได้เห็นตัวแบบ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างตัวแบบกับสตรีกลุ่มทดลอง เห็นการสาธิตการตรวจเต้านมด้วยตนเอง พร้อมได้ฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ทำให้สตรีเกิดทักษะ มีความมั่นใจในการปฏิบัติ รวมทั้งรับรู้ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพ ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

กิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้เกม “ทายนิสัยจากรูปทรง” เพื่อสร้างบรรยากาศสนุกสนาน และส่งเสริมด้านดีของสมาชิก พร้อมทั้งเป็นการทดสอบและทำความเข้าใจตนเองเป็นการพัฒนาตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จัดกิจกรรมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง โดยการเล่นเกม “ลองทำดู คุณทำได้”
3. ผู้วิจัยเสนอแนวทางการปฏิบัติ โดยใช้แบบที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางด้านการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยการสัมภาษณ์แนวคิด ประสพการณ์ การปฏิบัติและผลที่ได้รับในการปฏิบัติ

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. การแสดงความคิดเห็นในการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4

การประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้สตรี มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และมีพฤติกรรมในการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ภายหลังจบกิจกรรมสตรี สามารถ

1. บอกผลดีของการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้
2. บอกแนวทางและวิธีการในการปฏิบัติตัวเพื่อการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้

แนวคิดหลัก

สตรีทราบแนวทางในการตรวจเต้านมด้วยตนเองและฝึกทักษะในการตรวจเต้านมด้วยตนเองเพื่อให้เกิดความมั่นใจ เพิ่มความสามารถตนเองและเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์จากการปฏิบัตินำไปสู่การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ถูกต้องและต่อเนื่อง

กิจกรรม

1. จัดกิจกรรมสร้างการรับรู้ถึงผลดีของการตรวจเต้านมด้วยตนเองโดยเล่นเกม “ยิ่งทำยิ่งเก่ง”
2. ผู้วิจัยเปิดประเด็นร่วมอภิปรายในเรื่องต่อไปนี้
 - แนวทางที่สตรีได้นำไปใช้ในการปฏิบัติจริง
 - ผลที่ได้จากการปฏิบัติ
 - การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ
3. กลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นถึงแนวทางที่ควรนำไปใช้และวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา

4. ให้สตรีที่ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติมาเล่าถึงประสบการณ์ที่ตนเองปฏิบัติให้กลุ่มฟัง สมาชิกซักถามในประเด็นที่สงสัย

5. ผู้วิจัยสรุปเน้นถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง ผลดีที่สตรีได้รับถ้าหากมีการปฏิบัติที่ถูกต้องและต่อเนื่องพร้อมทั้งพูดกระตุ้นเตือนให้สตรีทุกคนมีพฤติกรรมที่ต่อเนื่องต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของสตรีจากการซักถาม
2. การแสดงความคิดเห็นในการร่วมอภิปรายกลุ่ม
3. การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 5

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้สตรี สามารถนำความรู้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ภายหลังจบกิจกรรม สตรีสามารถ

1. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมได้
2. สรุปประเด็นและข้อเสนอแนะที่เป็นแก่นความรู้ที่ได้จากกิจกรรมได้
3. นำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

กิจกรรม

1. จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกิจกรรมของการวิจัย โดยใช้กระบวนการดังนี้
 - เรื่องเล่าเร้าใจ เป็นการพยายามดึงเอาเรื่องเล่าที่มีเกร็ดความรู้มาใส่ไว้ (Tacit Knowledge)
 - สรุปประเด็นและข้อเสนอแนะซึ่งถือว่าเป็นแก่นความรู้ (Explicit knowledge)
2. สตรีอภิปรายและเสนอแนวคิดที่ที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมการตรวจด้านมด้วยตนเองอย่างยั่งยืน
3. ผู้วิจัยสรุปเน้นถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมการตรวจด้านมด้วยตนเอง ผลดีที่สตรีจะได้รับถ้าหากมีการปฏิบัติที่ถูกต้องและต่อเนื่องพร้อมทั้งพูดกระตุ้นเตือนให้สตรีทุกคนมีพฤติกรรมที่ต่อเนื่องตลอดไป

สื่ออุปกรณ์

1. เครื่องอัดเสียง
2. กระดาษและปากกา

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมการถอดบทเรียน
2. ความสนใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

การกระตุ้นเตือน

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อกระตุ้นให้สตรีมีพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ภายหลังจบกิจกรรม สตรีสามารถมีพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ

กิจกรรม

มีการกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัย จำนวน 2 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 5-8 โดยการเสริมกำลังใจ และให้ข้อมูลข่าวสารในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการได้ตรวจเต้านมด้วยตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา ร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหามาจากการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

กิจกรรมครึ่งหนึ่ง ครึ่งหนึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแนะนำตัวสมาชิกในกลุ่มให้มีความคุ้นเคยและเป็นมิตรซึ่งกันและกัน
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิก

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คน

ระยะเวลา 20 นาที

อุปกรณ์

ขั้นตอน

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม แล้วบอกชื่อเล่นของแต่ละคน
2. ผู้วิจัยบอกวิธีการเล่นและแนะนำการปรบมือให้พร้อมเพียงกัน กำหนดให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งเป็นผู้เริ่มกิจกรรม พร้อมกับพูดว่า ครึ่งหนึ่ง ครึ่งหนึ่ง (2 ครั้ง)
3. เมื่อจบคำว่าครึ่งหนึ่ง ครึ่งหนึ่ง ให้ต่อด้วยชื่อเล่นของคนที่ยืนขึ้น แล้วตามด้วยชื่อเล่นของคนที่อยู่ซ้ายมือ เช่น ครึ่งหนึ่ง ครึ่งหนึ่ง ส้ม ครึ่งหนึ่ง ครึ่งหนึ่ง แก้ว ถัดไปเรื่อยๆ
4. ทำเช่นนี้จนครบชื่อสมาชิกทุกคน

กติกา

1. คนใดพูดชื่อเพื่อนสมาชิกผิดหรือจำชื่อไม่ได้ให้รางวัลอยู่กับที่
2. สมาชิกคนใดพูดหรือกล่าวชื่อโดยไม่เข้ากับจังหวะการปรบมือ ก็ให้รางวัลอยู่กับที่

เช่นกัน

กิจกรรม ต่อวงกลม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม

ขนาดกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลา 15 นาที

อุปกรณ์ เชือกฟาง

ขั้นตอน

1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละเท่ากัน โดยให้ทุกคนมีเชือกฟางคนละเส้น
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้แต่ละกลุ่มใช้เชือกฟางของตนต่อเชือกให้เป็นวงกลมให้เร็วที่สุด โดยเชือกที่ต่อกันต้องแข็งแรงและไม่หลุดออกจากกัน
3. กลุ่มใดต่อเป็นวงกลมแล้ว ให้นั่งลงถือวงกลมของตนไว้ โดยชูเชือกวงกลมไว้เหนือศีรษะ กลุ่มใดเสร็จก่อนและต่อเชือกเป็นวงกลมสมบูรณ์ถือว่าชนะในรอบแรก
4. รอจนกลุ่มอื่นๆ ต่อเชือกเป็นวงกลมสมบูรณ์ ผู้วิจัยให้สัญญาณว่ากลุ่มใดแกะเชือกทุกเส้นได้ตามจำนวนสมาชิกเสร็จก่อนทีมนั้นชนะเลิศ
5. ผู้วิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์

กิจกรรม ระเบิดเวลา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สตรีแสดงความคาดหวังของตนเอง
2. เพื่อตรวจสอบความคาดหวังของสตรี

ขนาดกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษปรีฟ
2. ลูกโป่งเป่าลมตามจำนวนกลุ่มที่แบ่ง
3. ปากกาปลายสีกหลากหลาย

สถานที่ ห้องโถงกว้าง ไม่ควรมีโต๊ะ เก้าอี้

ขั้นตอน

1. แบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10
2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มยืนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง
3. ผู้วิจัยชี้แจงกติกา ดังต่อไปนี้
 - 3.1 กิจกรรมนี้เป็นการแข่งขันระหว่างกลุ่ม
 - 3.2 ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเขียนความคาดหวังของตนต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ โดยเริ่มจากสมาชิกคนแรกหัวแถวของแต่ละกลุ่มออกไปเขียนข้อความบนกระดาษหรือกระดานที่เตรียมไว้ทีละคน
 - 3.3 เมื่อสมาชิกคนใดเขียนข้อความเสร็จแล้วให้กลับไปต่อท้ายแถว แล้วสมาชิกคนที่ 2 จึงจะไปเขียนข้อความของตนได้
 - 3.4 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเขียนข้อความให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในเวลาที่กำหนดให้
 - 3.5 ผู้วิจัยกำหนดเวลาไว้และจะเตือนล่วงหน้าเมื่อเวลาใกล้หมด

3.6 เมื่อสัญญาณหมดเวลาดังขึ้นสมาชิกที่กำลังเขียนอยู่จะต้องเป็นผู้นั่งทับลูกโป่งที่วางไว้บนเก้าอี้ที่หัวแถวให้แตก

3.7 กลุ่มที่ทำลูกโป่งแตกกลุ่มแรกเป็นผู้ชนะ

4. ให้แต่ละกลุ่มอ่านข้อความของตนเอง

5. ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ตามวัตถุประสงค์

กิจกรรม โทโส

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างองค์ความรู้บนพื้นฐานของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้สตรีแต่ละคนได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก ทักษะของตนเองต่อปัญหาและประเด็นที่กำหนด

ขนาดกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ ดอกไม้

สถานที่ ห้องโถงกว้าง ไม่ควรมีโต๊ะ เก้าอี้

ขั้นตอน

ผู้วิจัยบอกเงื่อนไขในการทำกิจกรรม โดยจะมีดอกไม้ซึ่งถือว่าเป็น “ดอกไม้แห่งชีวิต” 1 ดอก ถูกล้างไว้ตรงกลางวง เมื่อสมาชิกคนใดต้องการจะพูดอภิปรายในประเด็นที่ผู้วิจัยกำหนดได้แก่ ประสบการณ์ ความรู้สึกของตนเองต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเองก็ให้ผู้นั้นถือดอกไม้ไว้ในมือ ทั้งนี้ขณะที่ผู้พูดเล่าเรื่องอยู่นั้น สมาชิกท่านอื่นไม่มีสิทธิ์พูดหรือถาม เมื่อพูดจบสมาชิกคนใดต้องการพูดก็ต้องถือดอกไม้ไว้ในมือ และปฏิบัติเช่นเดียวกันให้ครบทุกคน

สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้จะทำให้ได้แสดงออกและเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทุกคนมีโอกาสอภิปรายและแสดงออกความรู้สึกนึกคิด และทัศนคติของตน

กิจกรรม ลองทำดู คุณทำได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองให้แก่สมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้สตรีได้มีความคิดริเริ่มสร้างสุขภาพด้วยตนเอง

ขนาดกลุ่ม 30 คน แบ่งเป็น 6 กลุ่ม

ระยะเวลา 15 นาที

อุปกรณ์ ดอกไม้

สถานที่ ห้องโถงกว้าง ไม่ควรมีโต๊ะ เก้าอี้

ขั้นตอน

1. ผู้วิจัยบอกเงื่อนไขในการทำกิจกรรม โดยสมมติให้ทุกกลุ่มมีเงินเท่ากันคือ กลุ่มละ 100 บาท
2. ให้กลุ่มนำเงิน 100 บาท นี้ไปซื้อข้าวให้เพียงพอต่อการรับประทานอาหารของ สมาชิก 5 คน
3. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอว่าซื้ออาหารชนิดไหน เพราะอะไร
4. ผู้วิจัยชี้ให้เห็นค่าใช้จ่าย 100 บาท ให้เกิดประโยชน์สูงสุดคือ ซื้ออาหารให้ครบ 5 หมู่ จึงจะมีประโยชน์แก่ร่างกาย
5. เปรียบเทียบกับเวลา ทุกคนมีเวลาเท่ากันใน 1 วัน คือ 24 ชั่วโมง เราต้องจัดสรรเวลา ในการดำรงชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งต้องมีความเชื่อว่าตนเองต้องทำได้

กิจกรรม ยิ่งทำ ยิ่งเก่ง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สตรีเห็นว่าการฝึกปฏิบัติบ่อยครั้ง จะทำให้สามารถปฏิบัติในสิ่งที่ต้องการได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

ขนาดกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลา 10 นาที

อุปกรณ์

1. ตัวต่อรูปภาพจำนวน 30 ชิ้น 1 ภาพ
2. นาฬิกาจับเวลา

ขั้นตอน

1. ขอบาสาสมัครสตรีออกมาต่อภาพ โดยจับเวลาตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสมบูรณ์
2. จากนั้นรื้อภาพเดิมออกและให้สตรีคนเดิมต่อภาพเดิมนั้นใหม่และจับเวลา
3. ผู้วิจัยสรุปเปรียบเทียบให้เห็นว่าใช้เวลาในการต่อภาพครั้งแรกกับครั้งหลัง

แตกต่างกัน ครั้งหลังจะใช้นเวลาน้อยกว่าและต่อภาพได้ถูกต้องรวดเร็วกว่าครั้งแรก เพราะการได้ปฏิบัติบ่อยครั้งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปฏิบัติครั้งต่อไปได้ถูกต้องและสม่ำเสมอยิ่งขึ้น

มะเร็งเต้านม



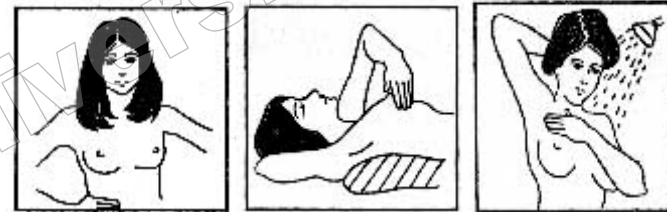
เป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของผู้หญิงไทย

การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ

สามารถช่วยชีวิตคุณจากโรคนี้นี้ได้

แบบบันทึก

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง



จัดทำโดย

นางสาวลูกจันทร์ อ่อนชัย

นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

แบบบันทึก

การตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรี

ชื่อ.....นามสกุล.....

วัน/เดือน/ปีเกิด.....

ที่อยู่.....

.....

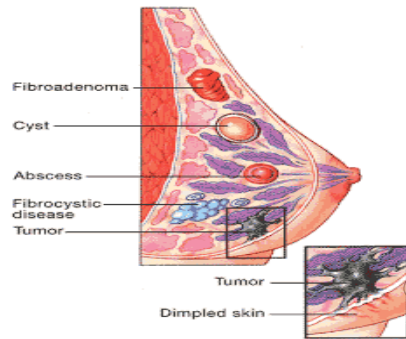
.....

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี ที่ตรวจ	วัน/เดือน/ปี ที่หมดประจำเดือน	ผลการตรวจ	
			ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ.....)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

หมายเหตุ ในช่องผลการตรวจ ให้ใส่เครื่องหมาย / ในช่อง **ปกติ**
 ในช่อง **ผิดปกติ** ให้ระบุสิ่งผิดปกติที่ตรวจพบ เช่น ก้อน มีน้ำเหลือง
 หรือมีเลือดไหลออกจากหัวนม มีรอยบุ๋ม หัวนมดิ่งรั้ง เป็นต้น
 แล้วรีบไปพบบุคลากรทางการแพทย์

มะเร็งเต้านม

โรคมะเร็งเต้านมเกิดจากเนื้อเยื่อของเต้านมมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็งซึ่งอาจจะเกิดเป็นมะเร็งเต้านมที่เกิดกับท่อน้ำนม หรือมะเร็งเต้านมที่เกิดกับต่อมน้ำนม มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบได้บ่อย



อาการของมะเร็งเต้านม

ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมมักจะไม่มีอาการอะไร โดยมากมักจะรู้ได้โดย

- คลำได้ก้อนที่เต้านมหรือรักแร้
- มีการเปลี่ยนแปลงขนาดของเต้านม

- มีน้ำไหลออกจากหัวนม
- เจ็บ หรือหัวนมถูกดึงรั้ง
- ผิวเต้านมจะเหมือนเปลือกส้ม

การตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตัวเอง

การตรวจเต้านมด้วยตัวเองจะเป็นการตรวจเพื่อหามะเร็งเต้านมในระยะแรกเริ่ม ควรจะตรวจประจำหากท่านคลำได้ก้อน หรือสงสัยว่าจะมีก้อนก็ให้ปรึกษาแพทย์ที่ดูแลท่านอยู่ ควรทำการตรวจอย่างสม่ำเสมอทุกเดือน ดังนี้ การตรวจเต้านมด้วยตนเองมี 3 วิธี



1.ยืนหน้ากระจก

- ปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย เปรียบเทียบเต้านมทั้ง 2 ข้างว่ามีการบิดเบี้ยวของหัวนม ความสูงต่ำ ของหัวนม หรือ สิ่งผิดปกติอื่นๆหรือไม่
- ประสานมือทั้ง 2 ข้างเหนือศีรษะแล้วกลับมาอยู่

ในท่าท้าวสะเอว พร้อมทั้งดูสิ่งผิดปกติ

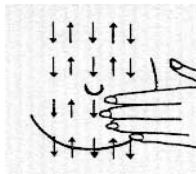
- ให้โค้งตัวมาข้างหน้าโดยใช้มือทั้ง 2 ข้าง วางบนเก้าอี้ ในท่ายืนเต้านมจะห้อยลงไปตรง อาจมองเห็นความผิดปกติได้ชัดเจนมากขึ้น



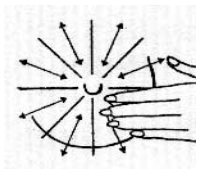
2.นอนราบ

- นอนในท่าที่สบายแล้วสอดหมอน หรือม้วนผ้าใต้ไหล่ซ้าย
- ยกแขนด้านเดียวกับเต้านมที่จะตรวจเหนือศีรษะ เพื่อให้เต้านมด้านนั้นแผ่ราบซึ่งจะทำให้ คลำพบก้อนได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะส่วนบนด้านนอก ซึ่งมีเนื้อนมหนาที่สุด และเกิดมะเร็งบ่อยกว่าส่วนอื่น
- ให้ใช้ 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และ นิ้วนาง คลำทั่วทั้งเต้านมและรักแร้ ที่สำคัญคือ ห้ามบีบเนื้อเต้านม เพราะจะทำให้รู้สึกว่ามีก้อน ซึ่งจริงๆแล้วไม่ใช่

การคลำในแนวขึ้นลง



-เริ่มจากใต้เต้านมถึงรักแร้แล้วขยับนิ้วทั้ง 3 คลำในแนวขึ้นและลงสลับกันไปเรื่อยๆจนทั่วทั้งเต้านม



การคลำในแนวรูปส้ม

-เริ่มจากส่วนบนของเต้านมจนถึงฐานแล้วกลับสู่

ยอดอย่างนี้ไปเรื่อยๆให้ทั่วทั้งเต้านม

ประโยชน์ของการคัดกรองมะเร็งเต้านม

- เป็นการค้นหามะเร็งในระยะแรกเริ่ม
- ช่วยให้ผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 50 ปีมีโอกาสรอดชีวิตเพิ่มขึ้น



3.ขณะอาบน้ำ

- สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็กให้วางมือข้างเดียวกับเต้านม ที่ต้องการตรวจบนศีรษะ แล้วใช้มืออีกข้างคลำ ในทิศทางเดียวกับที่คลำในท่านอน
- สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดใหญ่ ให้ใช้มือข้างนั้นประคองและตรวจคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้คลำจากด้านบน

วิธีการคลำ มีดังนี้



การคลำในแนวกันหอย

- โดยเริ่มจากส่วนบนไปตามแนวกันหอยจนกระทั่งถึงฐานเต้านมบริเวณรักแร้

ภัยร้ายใกล้ตัว!

...มะเร็งเต้านม...



<<ใส่ใจ>>

**ตรวจเต้านมด้วยตนเอง
กันเถอะ!**

จัดทำโดย

นางสาวลูกจันทร์ อ่อนชัย

นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต