

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ

1. ดร. เขมรดี มาสิงบุญ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทัศนีย์ วรภัทรากุล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. แพทย์หญิงชนพิศ สุทธินนท์ หน่วยโรคระบบทางเดินอาหารและตับ
โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชวลี เข้มวงษ์ คณะพยาบาลศาสตร์รามธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล
5. นางพรสวรรค์ ลอยไสว พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ แผนกผู้ป่วยนอก
โรงพยาบาลปากช่องนานา

ภาคผนวก ข
ใบอนุญาตเข้าร่วมการวิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมระบบการพยาบาลแบบสนับสนุน และ
ให้ความรู้ต่อความรู้พฤติกรรม การดูแลตนเอง และผลลัพธ์ทางคลินิกในผู้ป่วยโรคตับแข็งที่มีภาวะ
ท้องมาน

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์
ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วม
ในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่ผลกระทบใด ๆ
ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวม
ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ภาคผนวก ค
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เลขที่แบบประเมิน

แบบประเมินข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริงที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
โดยกาเครื่องหมาย (✓) หรือเติมคำลงในช่องว่าง

สำหรับผู้วิจัย

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง ☐

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพ ☐

() 1. โสด

() 2. คู่

() 3. หม้าย

() 4. หย่า, แยก

4. ศาสนา ☐

() 1. พุทธ

() 2. คริสต์

() 3. อิสลาม

() 4. อื่น ๆ

5. ระดับการศึกษา ☐

() 1. ไม่ได้เรียนในชั้นเรียน

() 2. ประถมศึกษา (ป. 1 - ป. 6)

() 3. มัธยมศึกษา (ม. 1 - ม. 3)

() 4. อาชีวศึกษา (ม. 4 - ม. 6), อนุปริญญา (ป.ว.ช),
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ป.ว.ศ)

() 5. ปริญญาตรี

() 6. มากกว่าปริญญาตรี

6. ปัจจุบันอาชีพ ☐

() 1. รับราชการ

() 2. รัฐวิสาหกิจ

() 3. เกษตรกร

() 4. ค้าขาย

() 5. เกษียณราชการ

() 6. รับจ้าง

- () 7. งานบ้าน, แม่บ้าน () 8. ไม่มีงานทำ
- () 9. อยู่ในระหว่างศึกษา () 10. อื่น ๆ ระบุ
7. รายได้.....บาท/ เดือน
8. บทบาทในครอบครัว.....
9. สมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือ/ ดูแล
10. สาเหตุของการเกิดโรคตับแข็ง.....
11. ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคตับแข็ง.....
12. ระยะเวลาที่เกิดอาการท้องมาน.....
13. วิธีการรักษา
- () 1. ยารับประทาน
- () 2. ยารับประทานร่วมกับยาฉีด
- () 3. ยารับประทานร่วมกับยาฉีด และการเจาะระบายน้ำในช่องท้อง
14. ยาที่ได้รับในการรักษาปัจจุบัน
1.
2.
3.
4.
5.
6.
15. น้ำหนักตัวแรกเริ่ม.....ก.ก.
16. เส้นรอบท้อง.....ซ.ม
17. ระดับของอาการแน่นอึดอัดท้อง (1 - 10).....
18. ความถี่ของอาการแน่นอึดอัดท้อง.....ครั้ง/ วัน

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้ในการดูแลตนเองเรื่องของผู้ป่วยโรคตับแข็ง

คำชี้แจง แบบประเมินความรู้นี้มีจำนวนคำถามทั้งหมด 20 ข้อ โปรดอ่านข้อความ และทำเครื่องหมาย (✓) ที่ท่านคิดว่าตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด โดยให้เลือกเพียงคำตอบ เดียว ลงในช่องด้านขวามือ และคำตอบที่ให้ความหมายดังนี้คือ

ถูก หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความนั้นถูกต้อง
ผิด หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความนั้นไม่ถูกต้อง

ข้อความ	ถูก	ผิด
1. โรคตับแข็งเป็นโรคเรื้อรังที่ก่อให้เกิดการสูญเสียโครงสร้างหน้าที่ของตับ		
2. การดื่มแอลกอฮอล์ เช่น พวกลูกสุราทุกชนิด, การรับประทานยาเกินความจำเป็น มีผลทำให้อาการของโรคตับแข็งรุนแรงขึ้น		
3. เมื่อรู้สึกมีอาการแน่นอึดอัดท้องควรนอนพักในท่าศีรษะสูงใช้หมอนหนุนบริเวณหลัง เพื่อให้ปอดขยายตัวให้มากที่สุด บรรเทาอาการแน่นอึดอัดท้อง		
4. การรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย งดเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมจะช่วยป้องกันและบรรเทาอาการแน่นอึดอัดท้องได้		
5. เมื่อมีอาการแน่นอึดอัดท้องให้หายใจเข้า – ออกตื้น ๆ เร็ว ๆ เพื่อบรรเทาอาการดังกล่าว		
6. อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคตับแข็งควรให้พลังงานสูง ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตสูง, โปรตีนสูง และวิตามินเพียงพอ		
7. ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีเกลือ และไม่ควรมีเครื่องปรุงในอาหาร		
8. ผงชูรส เป็นสารปรุงรสที่ไม่มีรสเค็มสามารถใช้เป็นเครื่องปรุงในอาหารได้		
9.		
20. หากพบอาการผิดปกติหลังรับประทานยา หรือเมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการรับประทานยา ควรปรึกษาบุคลากรด้านสุขภาพ		

ส่วนที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรม การดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคตับแข็งที่มีภาวะท้องมาน

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรม การดูแลตนเองของแต่ละบุคคลมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ โปรดพิจารณาข้อความที่ท่านคิดว่าเกิดขึ้น และตรงกับท่านมากที่สุด โดยให้เลือกเพียงคำตอบเดียวแล้วทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องด้านขวามือ คำตอบที่ให้มีความหมายดังนี้คือ

ปฏิบัติประจำ หมายถึง	ท่านปฏิบัติ 6 - 7 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อย หมายถึง	ท่านปฏิบัติ 4 - 5 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง	ท่านปฏิบัติ 2 - 3 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง	ท่านปฏิบัติ 1 ครั้งหรือน้อยกว่า 1 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์

ข้อความ	ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ฉันรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ แป้ง และไขมัน ครบทุกชนิด				
2. ฉันรับประทานอาหารประเภทโปรตีน ได้แก่ ไข่ขาว หรือเนื้อปลาเป็นส่วนมาก				
3. ฉันรับประทานอาหารที่มีรสจืด				
4. เมื่อฉันดื่มนม โอวัลติน หรือน้ำผลไม้ ฉันนำมาคิดรวมเป็นปริมาณน้ำดื่มในแต่ละวันด้วย				
5. ฉันหยุดพักทันทีเมื่อรู้สึกเหนื่อย หอบ หรือเพลีย ใจสั่น จากการทำกิจกรรม				
6. ฉันตวงและบันทึกจำนวนน้ำดื่ม และจำนวนปัสสาวะทุกวัน				
7.				
20. หากพบอาการผิดปกติหลังรับประทานยา หรือเมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการรับประทานยา ฉันปรึกษานักเลาทางด้านสุขภาพ				

โปรแกรมระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ในผู้ป่วยโรคตับแข็งที่มีภาวะท้องมาน

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ การค้นหาปัญหา และการสนับสนุน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพยาบาล ผู้ป่วย และสมาชิกในครอบครัว และทบทวนเกี่ยวกับโครงการวิจัย
2. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถค้นหาปัญหาตามสถานการณ์จริง และให้การสนับสนุนด้านจิตใจ
3. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมได้
4. เพื่อให้ผู้ป่วย และสมาชิกในครอบครัวมีความรู้ในเรื่องการควบคุมภาวะท้องมาน

เวลา 45 - 60 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคตับแข็งที่มีภาวะท้องมาน
2. สื่อคอมพิวเตอร์ประกอบคำบรรยาย เรื่อง การควบคุมภาวะท้องมาน
3. วีดิทัศน์ เรื่อง อยู่กับตับแข็ง

วิธีดำเนินการ

1. แนะนำตนเอง ทบทวนวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิ์
2. ทำแบบประเมินก่อนเข้าโปรแกรม
 - 2.1 อธิบายวิธีการตอบแบบประเมิน และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย
 - 2.2 อ่านข้อความที่ระบุในแบบประเมินเป็นรายข้อ ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูล

ส่วนบุคคล แบบประเมินความรู้ แบบประเมินพฤติกรรมในการดูแลตนเอง หลังจากนั้นตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล.....

บทวิทัศน์

เรื่อง อยู่กับดั่งแข็ง

ฉาก	บทบาท	สนทนา
พระอาทิตย์ขึ้น/ เสียงไก่ขัน	แม่: ลูกออกจากที่นอน เก็บที่นอน แล้วเดินออกจากห้องนอน	-
ครัวของบ้าน	แม่: เดินเข้ามาในครัว พบลูกกำลัง ทำกับข้าว จากนั้นลูกหันมามองแม่ (สนทนา.....)	ลูก: ตื่นแล้วหรือแม่ แม่: เอ้อ ลูก: หลับสบายมั๊ยจะ แม่: ก็ดี ลูก: กับข้าวใกล้เสร็จแล้ว แม่: หิวหรือยัง แม่: เต็มแม่ทำธุระในห้องน้ำ ก่อน
บริเวณหน้า ห้องน้ำ	แม่: เตรียมตัว และเดินเข้าห้องน้ำไป	
บริเวณนั่งเล่น ของบ้าน	ลูก: เตรียมอุปกรณ์ (เครื่องชั่งน้ำหนัก, สายวัด และสมุดบันทึกสุขภาพ) แม่: เข้ามาในบริเวณนั่งเล่นของบ้าน ลูก: ประคองแม่ชั่งน้ำหนักและช่วยดู ที่หน้าปัดของเครื่องชั่ง จากนั้นพาแม่ นอนลงแล้ววัดรอบท้อง แล้วจดข้อมูล ลงสมุดบันทึก	ลูก: นี้ออกคิมึ๊แม่ แม่: ดี ได้จี้ได้ถ่ายออกดี เป็นเวลาแบบนี้ค่อยสบายท้อง หน่อย ลูก: แม่ เบื่อกมึ๊ ต้องคอยตวงจี้, ชั่งน้ำหนัก, วัดรอบท้อง แล้ว ต้องจดอาการไว้ทุกวันอีก แม่: ไม่เบื่อกมึ๊แล้วเบื่อกมึ๊ ที่ต้องคอยช่วยแม่ ลูก: ไม่เบื่อกมึ๊แล้วแม่
ฉากห้องนั่งเล่น 1. ภาพ นาฬิกา 10.00 น.	แม่: นั่งดูทีวี ขยับตัวไปมาจับบริเวณท้อง เลื่อนตัวไปหยิบหมอนมาหนุนได้หลัง ลูกเดินเข้ามาพร้อม อาหารว่าง และ น้ำผลไม้ วางไว้ที่โต๊ะใกล้ๆ แม่	ลูก: แม่คะไรอยู่ แม่: ก็ดูไปเรื่อย ๆ ลูก: หนูออกไปตลาดซัก

ฉาก	บทบาท	สถานที่
2. ภาพแม่ลูก	ลูก: บีบนวด ขาและแขนให้แม่ไปเรื่อย ๆ แม่: รับประทานอาหารว่าง น้ำผลไม้.....	

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แผนการสอนผู้ป่วยโรคตับแข็งที่มีภาวะท้องมาน

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	น้ำหนัก				ประเมินผล
		รวม (100)	รู้จำ-เข้าใจ (40)	วิเคราะห์ (25)	นำไปใช้ (35)	
ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับหน้าที่ของตับ	ขั้นนำ แนะนำตัวผู้สอน และผู้เรียน บทนำ ตับ คือ โรงงานใหญ่ของร่างกาย ตับเป็นอวัยวะที่มีขนาดใหญ่มีตับเปรียบเสมือนโรงงานใหญ่ที่จะจัดการกับสารอาหารต่าง ๆ รวมทั้งสารอื่น ๆ ที่ผ่านเข้าตับ หน้าที่ของตับ 1. เป็นตัวสร้างน้ำดี เพื่อช่วยย่อยไขมัน ดังนั้นถ้าตับหรือถุงน้ำดีอักเสบก็จะก่อให้เกิดปัญหาในการสร้างหรือหลั่งน้ำดีส่งผลเสียต่อการย่อยไขมัน ทำให้มีอาการท้องอืด แน่นท้อง หลังกินอาหารที่มีไขมันมาก ๆ ได้ 2. เป็นแหล่งสร้างสารที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย เช่น โปรตีน กลูโคส ไขมัน วิตามิน 3. เป็นแหล่งสลายและกำจัดของเสียออกจากร่างกาย เช่น เปลี่ยนโปรตีนที่สลายแล้วในรูปของแอมโมเนียให้กลายเป็นยูเรียแล้วขับออกทางไต	5	5	0	0	โดยใช้แบบสัมภาษณ์ ความรู้เรื่องการดูแลตนเอง ข้อที่ 1. โรคตับแข็งเป็นโรคเรื้อรังที่ก่อให้เกิดการสูญเสียโครงสร้างหน้าที่ของตับ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	น้ำหนัก				ประเมินผล
		รวม (100)	ผู้จำ-เข้าใจ (40)	วิเคราะห์ (25)	นำไปใช้ (35)	
	โรคตับแข็ง โรคตับแข็งเป็นโรคเรื้อรังที่ก่อให้เกิดการสูญเสียโครงสร้างของตับ ปกติเนื้อตับจะนุ่ม ถ้ามีพังผืดเกิดขึ้นที่เนื้อตับ เช่น จากการอักเสบเนื้อตับจะแข็งและถ้ามีการทำลายเซลล์ อย่างเรื้อรังจนมีพังผืดเกิดขึ้นในปริมาณมากการทำงานของตับจะเสื่อมประสิทธิภาพไป จากการที่ตับมีขนาดใหญ่ เวลาเนื้อตับเสื่อมหรือเสียจึงค่อย ๆ เป็นทีละจุด และค่อย ๆ เกิดทีละส่วนจนตับแข็ง ภาวะท้องมาน จากการที่ตับเกิดเนื้อตายด้วยสาเหตุต่าง ๆ เนื้อตับที่เป็นเนื้อตายเกิดเป็นพังผืดขึ้น กดการไหลเวียนของเส้นเลือดในช่องท้องทำให้เกิดความดันสูงขึ้นได้ มีผลทำให้เกิดการซึมผ่านของน้ำเข้าไปในช่องท้อง 					



คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคตับแข็ง
ที่มีภาวะท้องมาน



จัดทำโดย นางพัชริยา พยัคฆพงษ์
นิสิตปริญญาโท การพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยบูรพา
ผศ.ดร.วริยา วชิราวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษา

ตับ คือ โรงงานใหญ่ของร่างกาย

ตับ คือ โรงงานใหญ่ของร่างกาย ตับเป็นอวัยวะที่มีขนาดใหญ่ มีตับเปรียบเสมือนโรงงานใหญ่ที่จะจัดการกับสารอาหารต่าง ๆ รวมทั้งสารอื่น ๆ ที่ผ่านเข้าตับ

หน้าที่สำคัญของตับ

1. เป็นตัวสร้างน้ำดีจากโคเลสเตอรอล เก็บไว้ที่ถุงน้ำดีที่อยู่ด้านหลังตับ มีท่อต่อมาที่ลำไส้เล็กและหลั่งออกมาในลำไส้เล็ก เพื่อช่วยย่อยไขมัน ดังนั้นถ้าตับหรือถุงน้ำดีอักเสบก็จะก่อให้เกิดปัญหาในการสร้างหรือหลั่งน้ำดีส่งผลเสียต่อการย่อยไขมัน ทำให้มีอาการท้องอืด แน่นท้อง หลังกินอาหารที่มีไขมันมาก ๆ ได้
2. เป็นแหล่งสร้างสารที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย เช่น โปรตีน กลูโคส ไขมัน วิตามิน
3. เป็นแหล่งสลายและกำจัดของเสียออกจากร่างกาย เช่น เปลี่ยนโปรตีนที่สลายแล้วในรูปของแอมโมเนียให้กลายเป็นยูเรียแล้วขับออกทางไต



<http://board.palungjit.com/attachment.php?attachmentid=1318081&>

โรคตับแข็ง

โรคตับแข็งเป็นโรคเรื้อรังที่ก่อให้เกิดการสูญเสียโครงสร้างของตับ ปกติเนื้อตับจะนุ่ม ถ้ามีพังผืดเกิดขึ้นที่เนื้อตับ เช่น จากการอักเสบ เนื้อตับจะแข็ง และถ้ามีการทำลายเซลล์ตัวอย่างเรื้อรังจนมีพังผืดเกิดขึ้นในปริมาณมาก การทำงานของตับจะเสื่อมประสิทธิภาพไปจากการที่ตับมีขนาดใหญ่ เวลาเนื้อตับเสื่อมหรือเสียจึงค่อย ๆ เป็นทีละจุด และค่อย ๆ เกิดทีละส่วนจนตับแข็ง



http://mylifetime.tarad.com/img-lib/spd_20110107104436_b.JPG

ภาวะท้องมาน

การเกิดท้องมานจากโรคตับแข็ง อาจอธิบายได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความผิดปกติของการไหลเวียนเลือดในตับ, การสร้างโปรตีนลดลง และความดันหลอดเลือดในช่องท้องสูงขึ้น เป็นต้น



<http://www.nidampa9phitsanulok.net/webboard/photo/7474.jpg>

1. รับประทานอาหารที่อ่อน ย่อยง่าย เพื่อป้องกัน
และบรรเทาอาการแน่นอึดอัดท้อง

2. ระมัดระวังไม่ให้มีอาการท้องผูก เนื่องจากมีผลต่อ
การติดเชื้อในช่องท้อง และอาการทางสมอง ขึ้นได้

3. ประเมินน้ำหนักตัว และ ภาวะท้องมาน เป็นประจำ
สม่ำเสมอ ได้แก่ การชั่งน้ำหนักทุกวัน ในเวลาใกล้เคียงกัน
การวัดเส้นรอบท้อง

สรุป

โรคตับแข็งเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาด
ได้ แต่สามารถชะลอความเสื่อมของตับได้โดยการปฏิบัติ
ตัวที่ถูกต้องเหมาะสมกับโรคที่เป็น การรับประทานยา
และการสังเกตการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเองเป็นประจำ
สม่ำเสมอจะช่วยให้สามารถมีชีวิตกับโรคตับแข็งได้อย่างมี
ความสุข



http://www.doisaengdham.com/images_stock/16062010091941.jpg



สมุดบันทึกสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคตับแข็ง
ที่มีภาวะท้องมาน



จัดทำโดย นางพัชรียา พยัคฆพงษ์
นิสิตปริญญาโท การพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยบูรพา
ผศ.ดร.วริยา วชิราวัจน์ อาจารย์ที่ปรึกษา

คำอธิบาย: การบันทึกสุขภาพประจำวัน

1. ว.ด.ป.: ให้บันทึก วัน, เดือน, ปี พ.ศ.
2. น้ำหนักตัว: ให้บันทึกน้ำหนักตัว มีหน่วยเป็นกิโลกรัม (กก.)
ควรบันทึกน้ำหนักทุกวัน โดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนักเครื่องเดิม หลังตื่นนอนตอนเช้าและปัสสาวะแล้ว เสื้อผ้าที่ใส่จะต้องมีน้ำหนักที่ใกล้เคียงกัน
3. เส้นรอบท้อง: ให้บันทึกเส้นรอบท้องมีหน่วยเป็นเซนติเมตร โดยวัดรอบท้องผ่านสะดือของผู้ป่วย ในท่านอน ทุกวัน หลังตื่นนอนตอนเช้าและปัสสาวะแล้ว
4. อาการแน่นอึดอัดท้อง: ให้บันทึกระดับอาการแน่นอึดอัดท้อง ตามความรู้สึกของตนเอง ตั้งแต่ 0-10 โดย 0 = ไม่มีอาการ – น้อย – มาก – มากที่สุด = 10
5. ความถี่ของอาการแน่นอึดอัดท้อง ใน 1 วัน
6. น้ำดื่ม: ให้บันทึกปริมาณน้ำดื่ม, นม, น้ำผลไม้ โดยรวมใน 1 วัน มีหน่วยเป็น ซีซี (1 แก้วปกติ = 150 ซีซี)
7. ปัสสาวะ: ให้บันทึกปริมาณ ปัสสาวะที่ออก โดยรวมใน 1 วัน มีหน่วยเป็น ซีซี (1 แก้วปกติ = 150 ซีซี)
8. บันทึกอื่น ๆ: ให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการโดยย่อ เช่น ความรู้หรือข้อสงสัย

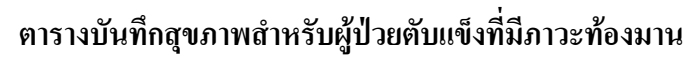
คำนำ

การฟื้นฟูหายจากโรคหรือการเจ็บป่วย การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และการมีความสุขในชีวิตมาจากพฤติกรรมและการดูแลตนเอง.บ่อยครั้งที่เกิดคำถามว่าจะทำไปเพื่ออะไร ชีวิตมันก็แค่นี้ น่าจะทำอะไรอย่างที่เราต้องการมากกว่าการมาจำกัดตนเอง และถ้าคิดในทางกลับกัน ถ้าเราไม่จำกัดตนเอง เราอาจจะไม่มีโอกาสได้ทำในสิ่งที่เราต้องการก็ได้...แม้แต่ลมหายใจ

การมีพฤติกรรมและการดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม มีความสำคัญอย่างมากสำหรับผู้ป่วยโรคตับแข็ง และการประเมินตนเองมีส่วนสำคัญเพื่อความสำเร็จในการดูแลตนเอง ผู้วิจัยขอเป็นส่วนหนึ่งในการให้กำลังใจแก่ท่านที่จะเอาชนะตนเอง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตเพื่อดูแลเอาใจใส่ตนเองมากยิ่งขึ้น เพื่อตัวท่านเอง และ บุคคลที่ท่านรัก....รักท่าน.

พัชรียา พยัคฆพงษ์

ผู้วิจัย/ ผู้จัดทำ

[illegible]

ภาคผนวก ง

ค่าเปลี่ยนแปลง และค่าเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยของคะแนนความรู้ในการดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคตับแข็งที่มีภาวะท้องมาน

ตารางที่ 4 ค่าเปลี่ยนแปลง และค่าเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยของคะแนนความรู้ในการดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคตับแข็งที่มีภาวะท้องมานระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ลำดับ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	4	1
2	4	-1
3	5	-3
4	7	0
5	9	0
6	3	0
7	5	0
8	5	-1
9	7	-1
10	8	0
11	5	0
12	6	0
13	7	0
14	7	0
15	4	0
16	6	-1
17	8	-1
18	7	-1
19	4	0
20	7	1
(เฉลี่ย)	(5.9)	(-0.35)

ตารางที่ 5 ค่าเปลี่ยนแปลง และค่าเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยของพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคตับแข็งที่มีภาวะท้องมานระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ลำดับ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	7	1
2	6	-1
3	9	-3
4	1	0
5	15	0
6	8	0
7	3	0
8	17	-1
9	8	-1
10	13	0
11	10	0
12	6	0
13	5	0
14	15	0
15	5	0
16	5	-1
17	0	-1
18	8	-1
19	9	0
20	15	1
(เฉลี่ย)	(8.25)	(-0.15)

ตารางที่ 6 ค่าเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยของน้ำหนักตัวระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
หลังการทดลอง

ลำดับ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	-2	0.5
2	-1	-1
3	-2	2
4	-1	0.5
5	-1	0
6	-1	2
7	-3	-1
8	-2	0.5
9	-1	0.5
10	-1	0
11	-3	0.5
12	-2	2
13	-3	2
14	-2	1
15	-2	1
16	-2	1
17	-7	2
18	-3	0.5
19	-3	2
20	-3	0.5
(เฉลี่ย)	(-1.9)	(0.725)