



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

เอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

หนังสือแสดงความยินยอมการเข้าร่วมในโครงการวิจัย

ข้าพเจ้านาย/นาง/นางสาว.....ที่อยู่.....

บัตรประจำตัวประชาชน/ ข้าราชการ เลขที่..... ขอให้ความยินยอม
ของตนเอง ที่จะเข้าเกี่ยวข้องในการวิจัย/ค้นคว้า เรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกบริหารกล้ามเนื้อ
พื้นเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลาต่อความสามารถในการควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะ
ในผู้สูงอายุที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นซึ่งผู้วิจัย ได้แก่ นางน้ำฝน
กองอรินทร์ ได้อธิบายต่อข้าพเจ้าเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้แล้ว ผู้วิจัยมีความยินดีที่จะให้คำตอบ
ต่อคำถามประการใดที่ข้าพเจ้าอาจจะมิได้ ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรับรองว่า
จะเก็บข้อมูลเฉพาะที่เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะ ในรูปที่เป็นสรุป
ผลการวิจัย และผู้วิจัยจะได้ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือจิตใจของข้าพเจ้า
ตลอดการวิจัยนี้และรับรองว่า หากเกิดมีอันตรายใดๆ จากการวิจัยดังกล่าว ผู้ยินยอมจะได้รับการ
รักษาอย่างเต็มที่ ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และสามารถที่จะถอนตัวจากการวิจัยนี้
เมื่อใดก็ได้ ทั้งนี้ โดยไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลที่ข้าพเจ้าจะได้รับถ้าหากข้าพเจ้าเป็น
ผู้ป่วย และในกรณีที่เกิดข้อข้องใจหรือปัญหาที่ข้าพเจ้าต้องการปรึกษากับผู้วิจัย ข้าพเจ้าสามารถ
ติดต่อกับผู้วิจัย คือ นางน้ำฝน กองอรินทร์ ได้ที่ 201 หมู่ 4 ต. ดอนแก้ว อ. แม่ริม จ. เชียงใหม่ 50180
โทรศัพท์ 0-5323-6000 โทรสาร 0-5323-6004 หรือที่ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ สาขาวิชา
การพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0-5394-5020

ลงนาม..... ผู้ยินยอม

ลงนาม..... ญาติของผู้ยินยอม

ลงนาม..... ผู้วิจัย

ลงนาม..... พยาน

ลงนาม..... พยาน

วันที่.....

ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ที่ ศษ 0515 (04.1.2)/ ๑๐๘

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
110 ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

/ มีนาคม 2548

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาโทเข้าเก็บข้อมูลประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. บทคัดย่อโครงร่างการวิจัย จำนวน 1 ฉบับ
2. เครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยนางน้ำฝน กองอรินทร์ รหัสประจำตัว 4532612 นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลาต่อความสามารถในการควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะในผู้สูงอายุสตรีที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ลินจง โปธิบาล และรองศาสตราจารย์สมบัติ ไชยวัฒน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์จะขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงอายุสตรีอำเภอสันกำแพง จำนวน 30 ราย และกลุ่มผู้สูงอายุสตรีตำบลสันทรายน้อย จำนวน 30 ราย ระหว่างเดือนมีนาคม 2548 ถึงเดือนพฤษภาคม 2548 โดยการใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป การรับรู้ความรุนแรงของภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น แบบคัดกรองผู้สูงอายุที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น และแผนการฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลาสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น เพื่อนำข้อมูลที่ได้นำไปประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ในเรื่องดังกล่าวข้างต้น

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จึงใคร่ขออนุญาตให้นักศึกษาเข้าเก็บข้อมูล ณ หน่วยงานแห่งนี้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้นำไปประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาด้านการพยาบาลต่อไป ทั้งนี้ นักศึกษาจะมาทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร. ชวพรพรรณ จินทร์ประสิทธิ์)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

งานบริการการศึกษา

โทรศัพท์ 0-5394-6065, 0-5394-9079

โทรสาร 0-5389-4172

สำเนาเรียน : หัวหน้าสถานื่อนามัยบ้านมอญ อ.สันกำแพง และหัวหน้าสถานื่อนามัยบ้านสันคะยอม อ.สันทราย



เอกสารเลขที่ 067/2547

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง : ผลของโปรแกรมการฝึกบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกราน
ร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลาต่อความสามารถในการควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะในผู้สูงอายุที่มี
ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น (Effect of Pelvic Floor Muscle Exercise
Program with Timed Voiding on Voiding Control Ability Among the Elderly with Stress
Urinary Incontinence)

ของ : นางน้ำฝน กองอรินทร์

สังกัด : นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
ภัยอันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 31 ตุลาคม 2547

หนังสือออกวันที่ 20 กรกฎาคม 2547

ลงนาม.....

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาดา คุณาวิคิตกุล)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างเครื่องมือในการใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

รหัส

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. อายุ.....ปี
2. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
3. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. สถานภาพ.....
5. อาชีพ.....
6. โรคประจำตัว.....
7. ยาที่ใช้ในปัจจุบัน.....
8. จำนวนครั้งของการคลอด.....ครั้ง
9. วิธีการคลอด
คลอดเองไม่ตัดฝีเย็บ.....ครั้ง คลอดเองตัดฝีเย็บ.....ครั้ง
ใช้เข็มช่วยคลอด.....ครั้ง ใช้เครื่องดูดสุญญากาศ.....ครั้ง
ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง.....ครั้ง
10. ระยะเวลาที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันช่องท้องเพิ่มขึ้น.....ปี.....เดือน

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการรับรู้ความรุนแรงของภาวะกลืนปีศาจที่ไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น

รหัส

แบบประเมิน

การรับรู้ความรุนแรงของภาวะกลืนปีศาจที่ไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น

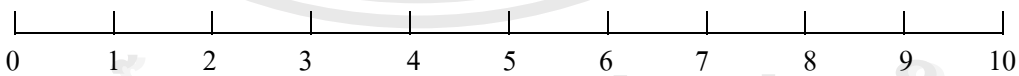
คำชี้แจง กำหนดให้เส้นตรงที่มีตัวเลขตั้งแต่ 0-10 เป็นค่าคะแนนการรับรู้ความรุนแรงของภาวะกลืนปีศาจที่ไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น โดยกำหนดให้

ค่าคะแนนเท่ากับ 0 หมายถึง ผู้สูงอายู้รับรู้ว่าตนเองมีภาวะกลืนปีศาจที่ไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นไม่มีความรุนแรง

ค่าคะแนนเท่ากับ 10 หมายถึง ผู้สูงอายู้รับรู้ว่าตนเองมีภาวะกลืนปีศาจที่ไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นมีความรุนแรงมากที่สุด

เฉพาะผู้วิจัย

กรุณากากบาท X ทับตัวเลขที่ท่านรับรู้ว่าตนเองในขณะนี้ มีระดับความรุนแรงของภาวะกลืนปีศาจที่ไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับใด



ไม่มีความรุนแรง

มีความรุนแรงมากที่สุด

รหัส

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกการข้บถ่ายปีสวาระและจำนวนครั้งที่ม่ปีสวาระเล็ดในระยะเวลา 1 สัปดาห์

แบบบันทึก

การข้บถ่ายปีสวาระและจำนวนครั้งที่ม่ปีสวาระเล็ดในระยะเวลา 1 สัปดาห์

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมาย I ลงในแบบบันทึกทุกครั้งเมื่อมีปีสวาระเล็ดเมื่อไ อ จม หัวเราะ หรือมีกิจกรรมต่างๆ และเขียนเครื่องหมาย - เมื่อไม่มีปีสวาระเล็ดในวันนั้นๆ

ตัวอย่าง

วัน/เดือน/ ปี	เวลา	ลักษณะของปีสวาระเล็ด			หมายเหตุการณ้แก้ไข
		ข้มฝ้านูง ชั้นนอก	ข้มกางเกง ชั้นใน	ม่กัหยด	
15/ส.ค./47	8น.,10.30น. ,13น.	I	II	-	เข้าห้องน้ำบ่อยขึ้น
16/ส.ค./47	-	-	-	-	เข้าห้องน้ำบ่อยขึ้น
17/ส.ค./47	10 น., 14น.	-	II	-	ใส่ฝ้านามัย

เฉพาะผู้วิจัย รหัส

วัน/เดือน/ ปี	เวลา	ลักษณะของปีสวาระเล็ด			หมายเหตุการณ้แก้ไข
		ข้มฝ้านูง ชั้นนอก	ข้มกางเกง ชั้นใน	ม่กัหยด	

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

รหัส

ส่วนที่ 1 แบบคัดกรองผู้สูงอายุที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น

แบบคัดกรอง

ผู้สูงอายุที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น

คำชี้แจง กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ ตามความเป็นจริง

อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร BMI.....

คะแนนทดสอบสติปัญญา.....คะแนน

ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับปัสสาวะเล็ด ใช่ ไม่ใช่

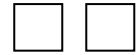
ถ้า “ใช่” ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ท่านมีปัสสาวะเล็ด(เยี่ยว/ฉี่ เล็ด)ทันทีเมื่อมีการ ไอ จาม หัวเราะ ออกกำลังกาย หรือ ขณะที่มีการทำงานใช่หรือไม่		
2. ท่านมีภาวะปัสสาวะเล็ด(เยี่ยว/ฉี่ เล็ด)จนชุ่มกางเกงชั้นใน และทะลุถึงผ้าอ้อม ชั้นนอกใช่หรือไม่		
.		
.		
.		
16.ท่านเคยได้รับการผ่าตัดเกี่ยวกับอวัยวะภายในช่องท้อง หรือ.....ใช่หรือไม่		
17.ท่านดื่ม ชา / กาแฟ / น้ำมะนาว มากกว่า 3 แก้วต่อวันใช่หรือไม่		
18.ท่านได้กิน ยานอนหลับ ยา..... ใช่หรือไม่		

แบบทดสอบสติปัญญาของผู้สูงอายุ

แบบทดสอบสติปัญญานี้ทดสอบการรับรู้ วัน เวลา สถานที่ และบุคคล มีทั้งหมด 10 ข้อ คำถาม ตามปกติผู้ทดสอบจะต้องตอบคำถามให้ได้คะแนนตั้งแต่ 8 คะแนนขึ้นไปจึงจะถือว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้ที่สามารถจะปฏิบัติตามคำสั่งหรือคำแนะนำได้ดี สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ และ ดำเนินการวิจัยในขั้นต่อไป

คำถาม	คะแนน
1. หมู่บ้านที่ท่านอยู่ชื่อว่าอะไร	
2. ท่านอยู่บ้านเลขที่เท่าไร	
3. วันนี้วันอะไร	
4. เดือนนี้เดือนอะไร	
5. ปีนี้ปีอะไร ...หรือพ.ศ. อะไร	
6. ท่านอายุเท่าไร	
7. ท่านเกิดเดือนอะไร	
8. ท่านเกิดปีอะไร ...หรือพ.ศ. อะไร	
9. ใครคือนายกรัฐมนตรีคนปัจจุบัน	
10. ใครคือนายกรัฐมนตรีคนก่อน	



ส่วนที่ 2 แผนการฝึกบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานร่วมกับการฝึกหัดการขับถ่ายปัสสาวะโดยกำหนดเวลาสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น

**แผนการฝึกบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลา
สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น**

แผนการฝึกบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานร่วมกับการฝึกหัดขับถ่ายปัสสาวะตามเวลาในผู้สูงอายุที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นนี้ เป็นแผนที่จะส่งเสริมให้กล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานมีความแข็งแรงสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพร่วมกับการสร้างความสมดุลระหว่างการทำให้กระเพาะปัสสาวะว่างเปล่าและการเก็บสะสมของน้ำปัสสาวะในกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งจะช่วยควบคุมภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นได้ โดยแผนการบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลาผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมประกอบด้วยการบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งบนเก้าอี้หรือบนพื้น หรือนอนบนพื้น

ขั้นตอนที่ 2 ให้ทำการขมิบก้ามเนื้อรอบท่อปัสสาวะ ช่องคลอด และหูรูดทวารหนัก โดยให้ทำเหมือนตอนที่กลั้นการผายลม หรือกลั้นปัสสาวะ(เขี้ยว)ไว้

ขั้นตอนที่ 3 ให้ขมิบก้ามเนื้อพื้นเชิงกรานขึ้น โดยให้มีความรู้สึกว่ก้ามเนื้อยกห่างจากเก้าอี้หรือพื้น

ในการขมิบก้ามเนื้อพื้นเชิงกราน ให้นับ 1-5 แล้วค่อยๆ คลายก้ามเนื้อ พักนับ 1-5 แล้วค่อยเริ่มต้นขมิบก้ามเนื้อพื้นเชิงกรานครั้งต่อไป ในแต่ละครั้งของการบริหารจะต้องทำติดต่อกันอย่างน้อย 15 ครั้งและไม่ควรให้มากกว่า 30 ครั้งเพราะจะทำให้กล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานอ่อนล้าได้

ขณะที่ขมิบก้ามเนื้อพื้นเชิงกรานไม่ควรเกร็งก้ามเนื้อมัดอื่น เช่น ก้ามเนื้อหน้าท้อง ก้ามเนื้อสะโพก ก้ามเนื้อขา และไม่ควรกลั้นหายใจ

หมายเหตุ

1. ต้องทำติดต่อกันอย่างน้อย 15 ครั้ง แบ่งทำวันละ 3-4 เวลา เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน หรือทำซ้ำ 20 ครั้ง วันละ 3 เวลา คือเช้า เย็น ก่อนนอน หรือจะทำซ้ำ 30 ครั้ง วันละ 2 เวลา คือ เช้ากับเย็น หรือ เช้ากับก่อนนอน โดยจะต้องให้ได้วันละ 60 ครั้ง และทำอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

2. กลุ่มตัวอย่างไม่ทำตามแผนที่กำหนดโดยไม่ได้บริหารกล้ามเนื้อพื่นเชิงกราน ติดต่อกันเป็นเวลา 4 วันจะพิจารณาให้ออกจากการเป็นกลุ่มตัวอย่าง หรือถามความสมัครใจในการเริ่มต้นฝึกบริหารกล้ามเนื้อพื่นเชิงกรานใหม่

ขั้นการดำเนินการนี้ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 เป็นการฝึกให้กลุ่มตัวอย่างบริหารร่างกายได้ถูกต้องตามเทคนิคในสัปดาห์ที่ 1

1. ให้ความรู้และคำแนะนำในการบริหารกล้ามเนื้อพื่นเชิงกราน โดยให้ปฏิบัติตามตั้งแต่ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 3 และให้กลุ่มตัวอย่างจำท่าทั้งหมดเอาไว้

2. ให้กลุ่มตัวอย่างเริ่มบริหารกล้ามเนื้อพื่นเชิงกราน โดยผู้วิจัยจับเวลาและนับออกเสียง 1-5 แล้วคลายกล้ามเนื้อนับ 6-10 เมื่อฝึกครบ 5 ครั้งให้กลุ่มตัวอย่างพักสักครู่ เพื่อซักถามและแสดงข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกบริหารอุ้งเชิงกราน การขมิบ ปัญหาของการทำการขมิบ

3. ให้กลุ่มตัวอย่างลองฝึกบริหารกล้ามเนื้อพื่นเชิงกรานและผู้วิจัยจับเวลานับออกเสียง ทำการฝึกไปเรื่อยๆ จนกว่ากลุ่มตัวอย่างจะทำได้ตามระยะที่กำหนด ประมาณ 15 ครั้ง และให้กลุ่มตัวอย่างพักผ่อน และให้ฝึกทำต่อจนกว่ากลุ่มตัวอย่างจะทำได้ถูกต้องตามเทคนิค

4. ตรวจสอบว่ากลุ่มตัวอย่างบริหารกล้ามเนื้อพื่นเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลาได้ถูกต้องตามเทคนิคหรือไม่ โดยให้กลุ่มตัวอย่างกลั้นปัสสาวะทันทีในขณะที่ถ่ายปัสสาวะ ถ้ากลั้นปัสสาวะได้ และปัสสาวะหยุดไหลก็แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถบริหารกล้ามเนื้อพื่นเชิงกรานได้ถูกต้องตามเทคนิค (แนะนำกลุ่มตัวอย่างว่าตอนตื่นนอนใหม่ๆ ไม่ควรทำ)

5. ผู้วิจัยแจกแผ่นพับการบริหารกล้ามเนื้อพื่นเชิงกราน และแบบบันทึกเวลาและจำนวนครั้งที่บริหารกล้ามเนื้อพื่นเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลาให้กลุ่มตัวอย่างไปฝึกบริหารต่อที่บ้าน

ระยะที่ 2 เป็นการบริหารให้มีความต่อเนื่องทุกวันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

1. กลุ่มตัวอย่างที่บริหารได้ถูกต้องตามเทคนิคให้กลับไปบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลาต่อที่บ้านโดยให้มีการบริหารต่อเนื่องทุกวันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และบันทึกเวลาและจำนวนครั้งที่บริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลาทุกครั้งที่มีการบริหารตามความเป็นจริง

2. กลุ่มตัวอย่างได้บริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลาที่บ้าน ผู้วิจัยจะเข้าเยี่ยมเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามปัญหาและข้อสงสัยต่างๆ ทุกสัปดาห์ เข้าเยี่ยม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และอาจจะติดตามทางโทรศัพท์ และผู้วิจัยจะขอพบทวนการบริหารในสัปดาห์ที่ 2 และ 4

ข้อควรระวัง

1. ขณะที่ทำการบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานไม่ควรเกร็งกล้ามเนื้อมัดอื่น เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อขา และไม่ควรกลั้นหายใจ
2. การบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานควรบริหารตามเวลาที่กำหนด ไม่ควรฝึกหักโหมเกินไปจะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้า และไม่ควรบริหารน้อยเกินไปจากที่กำหนดเพราะจะทำให้การบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานไม่ได้ผล

แผนการถ่ายปัสสาวะตามเวลาที่กำหนด

กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีการกำหนดเข้าห้องน้ำทุก 2 ชั่วโมง โดยที่แต่ละคนจะเริ่มเข้าห้องน้ำตั้งแต่ตื่นนอนแล้วนับต่อไปอีก 2 ชั่วโมง สิ้นสุดเมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้านอน ซึ่งแต่ละคนอาจจะใช้เวลาเข้าห้องน้ำที่ไม่ตรงกันก็ได้

ตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ก ตื่นนอนเข้าห้องน้ำตอน 6 โมงเช้า ให้นับการเข้าห้องน้ำไปอีก 2 ชั่วโมง ก็คือ 8 โมงเช้า 10 โมง 12 โมง ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเข้านอน

วันต่อมากลุ่มตัวอย่าง ก ตื่นนอนเข้าห้องน้ำตอน 7 โมงเช้า ให้นับการเข้าห้องน้ำไปอีก 2 ชั่วโมง ก็คือ 9 โมงเช้า 11 โมง 13 โมงหรือบ่ายโมงไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเข้านอน

วัน/ เดือน/ ปี	เวลาที่เข้าห้องน้ำตามกำหนด	หมายเหตุ
15/ส.ค./47	6 น., 8 น., 10 น., 12 น., 14 น., 16 น., 18 น., 20น., 22น.	ตื่นนอน 6 โมง เข้านอน 4 ทุ่ม
16/ส.ค./47	7 น., 9 น., 11 น., 13 น., 15 น., 17 น., 19 น., 21น.,	ตื่นนอน 7 โมง เข้านอน 3 ทุ่ม

หมายเหตุ

1. กลุ่มตัวอย่างจะต้องปฏิบัติตามการเข้าห้องน้ำเพื่อถ่ายปัสสาวะทุก 2 ชั่วโมงโดยเคร่งครัด แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะไม่อยากถ่ายปัสสาวะก็ตาม
2. กลุ่มตัวอย่างที่ลืมเข้าห้องน้ำตามเวลาที่กำหนดของตัวเองให้กลุ่มตัวอย่างเข้าห้องน้ำทันทีที่นึกได้
3. กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถทำตามแผนการเข้าห้องน้ำตามเวลาที่กำหนดติดต่อกันเป็นระยะเวลา 4 วันจะขอให้ออกจากกลุ่มตัวอย่าง หรือถามความสมัครใจที่จะเริ่มต้นทำตามแผนใหม่

รหัส

แบบบันทึกการฝึกถ่ายปัสสาวะตามเวลา

คำชี้แจง กรุณาเติมค่าลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

ตัวอย่าง

วัน/ เดือน/ ปี	เวลาที่เข้าห้องน้ำตามกำหนด	หมายเหตุ
15/ส.ค./47	6 น., 8 น., 10 น., 12 น., 14 น., 16 น., 18 น., 20 น., 22 น.	ตื่นนอน 6 โมง เข้านอน 4 ทุ่ม
16/ส.ค./47	7 น., 9 น., 11 น., 13 น., 15 น., 17 น., 19 น., 21 น.,	ตื่นนอน 7 โมง เข้านอน 3 ทุ่ม

เฉพาะผู้วิจัย

วัน/ เดือน/ ปี	เวลาที่เข้าห้องน้ำตามกำหนด	หมายเหตุ
.		
.		
.		
.		

ภาคผนวก ง

จำนวนครั้ง(ความถี่)ของภาวะกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น

ลำดับ ที่	ความถี่ของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (กลุ่มได้รับโปรแกรม)								ความถี่ของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (กลุ่มไม่ได้รับโปรแกรม)							
	ก่อนประเมิน				หลังประเมิน				ก่อนประเมิน				หลังประเมิน			
	ไม่ มี	ไม่ถี่ หยด	ชุ่ม ชื้นใน	ชุ่ม ฉ่ำนุ่ง	ไม่ มี	ไม่ถี่ หยด	ชุ่ม ชื้นใน	ชุ่ม ฉ่ำนุ่ง	ไม่ มี	ไม่ถี่ หยด	ชุ่ม ชื้นใน	ชุ่ม ฉ่ำนุ่ง	ไม่ มี	ไม่ถี่ หยด	ชุ่ม ชื้นใน	ชุ่ม ฉ่ำนุ่ง
1	-	-	3	1	1	-	-	-	-	1	2	1	-	1	4	-
2	-	1	3	1	-	-	1	-	-	2	3	1	-	-	3	1
3	-	-	4	-	1	-	-	-	-	-	2	-	-	1	2	-
4	-	1	4	-	1	-	-	-	-	-	2	-	-	1	1	-
5	-	1	4	-	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	2	-
6	-	2	2	1	1	-	-	-	-	-	3	-	-	1	3	-
7	-	3	1	-	1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-
8	-	2	3	-	1	-	-	-	-	-	1	2	-	1	1	2
9	-	-	5	2	-	2	1	-	-	-	2	3	-	-	2	2
10	-	-	3	2	-	-	2	-	-	1	3	-	-	-	3	1
11	-	1	2	1	1	-	-	-	-	1	4	-	-	2	2	-
12	-	3	2	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	2	1
13	-	2	1	2	-	-	2	-	-	-	3	-	-	1	3	-
14	-	2	1	1	1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	2	-
15	-	-	2	2	1	-	-	-	-	-	3	1	-	-	3	-

ภาคผนวก จ

คะแนนการรับรู้ความรุนแรงของภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น

ลำดับ ที่	การรับรู้ความรุนแรง กลุ่มที่ได้รับโปรแกรม		การรับรู้ความรุนแรง กลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	4	0	4	3
2	5	1	5	5
3	3	0	3	2
4	3	0	2	1
5	3	0	1	3
6	4	0	3	4
7	3	0	4	4
8	4	0	4	4
9	6	2	5	5
10	5	0	5	4
11	4	0	4	3
12	4	1	3	3
13	5	1	3	2
14	3	0	2	4
15	4	0	4	4

ภาคผนวก จ

การคำนวณค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

แบบประเมินการรับรู้ความรุนแรงของภาวะกลืนปีศาจะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยนำไปทดสอบความเชื่อมั่นกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะกลืนปีศาจะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย วิธีทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) ระยะห่างกัน 1 สัปดาห์ มีข้อมูลดังต่อไปนี้

คนที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
คะแนน										
ครั้งที่ 1	3	4	6	4	3	2	5	4	5	2
ครั้งที่ 2	3	3	6	4	4	3	5	4	5	3

นำข้อมูลที่ได้อ่านมาคำนวณหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) ดังต่อไปนี้

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2][N\sum y^2 - (\sum y)^2]}} \\
 &= \frac{10(163) - (38)(40)}{\sqrt{[10(160) - (38)^2][10(170) - (40)^2]}} \\
 &= \frac{1630 - 1520}{\sqrt{(1600-1444)(1700-1600)}} \\
 &= \frac{110}{\sqrt{(156)(100)}} = \frac{110}{124.9} \\
 &= 0.88
 \end{aligned}$$

ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบประเมินการรับรู้ความรุนแรงของภาวะกลืนปีศาจะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นมีค่าเท่ากับ .88

ภาคผนวก ข

คำนวณความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิและดัชนีความตรงตามเนื้อหา

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ (Davis, 1992)

$$\begin{aligned} & \text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ (interrater agreement)} \\ & = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน} + \text{จำนวนข้อที่ไม่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}} \end{aligned}$$

ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ดังต่อไปนี้

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2	= 14+0/20	= 0.7
ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3	= 14+0/20	= 0.7
ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4	= 14+0/20	= 0.7
ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5	= 14+0/20	= 0.7
ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3	= 18+0/20	= 0.9
ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4	= 18+0/20	= 0.9
ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5	= 18+0/20	= 0.9
ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4	= 20+0/20	= 1.0
ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5	= 20+0/20	= 1.0
ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5	= 20+0/20	= 1.0
รวม		= 8.5

$$\text{ดังนั้น ดัชนีความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 8.5 / 10 = 0.85$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงวุฒิจำนวน 5 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 14/20 = 0.7$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 14/20 = 0.7$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4} = 14/20 = 0.7$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5} = 14/20 = 0.7$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 18/20 = 0.9$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4} = 18/20 = 0.9$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5} = 18/20 = 0.9$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4} = 20/20 = 1.0$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5} = 20/20 = 1.0$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5} = 20/20 = 1.0$$

$$\text{รวม} = 8.5$$

$$\text{ดังนั้น ดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 8.5 / 10 = 0.85$$

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. รองศาสตราจารย์ พญ.อภิชนา โฉมวิมล	ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์กรกฎ เห็นแสงวิไล	ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ นพ.ศุภน ศรีพลากิจ	ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. รองศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา ปริสัณญกุล	ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. อาจารย์ ดร.ศิริรัตน์ ปานอุทัย	ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางน้ำฝน กองอรินทร์
วัน เดือน ปี เกิด	31 สิงหาคม 2515
สถานที่เกิด	จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ประวัติการศึกษา	ปริญญาบัตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ปีการศึกษา 2541
ประวัติการทำงาน	วิทยากรฯ ระดับ 5 ฝ่ายการพยาบาลบุคคล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved