

ภาคผนวก ก

เอกสารคำชี้แจงแก่ผู้ถูกวิจัยที่เข้าร่วมโครงการ/อาสาสมัคร (กลุ่มทดลอง)

ส่วนที่ 1 เอกสารคำชี้แจงแก่ผู้ถูกวิจัยที่เข้าร่วมโครงการ/อาสาสมัคร

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจันทิรา ชัยสุขโกศล นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ แผนก. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง” มีความประสงค์ขอความร่วมมือ และความสมัครใจจากท่านรวมทั้งสมาชิกในครอบครัว เพื่อเข้าร่วมการวิจัยดังกล่าว การที่ท่านได้รับเชิญเข้าร่วมโครงการ เนื่องจากท่านมีคุณลักษณะตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ซึ่งผู้วิจัยจะอธิบายให้ท่านทราบ พร้อมกับเปิดโอกาสให้ท่านได้อ่านเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัยข้างล่างก่อน หากท่านมีข้อคำถามใดๆเกี่ยวกับการวิจัย รวมถึงสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้วิจัยซึ่งจะสามารถให้ความกระจ่างแก่ท่านได้ หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับเอกสารคำชี้แจงแก่ผู้ถูกวิจัยที่เข้าร่วมโครงการ/อาสาสมัคร และสำเนาเอกสารแสดงการยินยอมของผู้ถูกวิจัยที่เข้าร่วมโครงการ/อาสาสมัคร ที่ท่านเซ็นชื่อกำกับไว้ 1 ฉบับ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่มารับบริการที่ห้องตรวจโรคอายุรกรรม แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 30 ราย

ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับจากการวิจัย

ท่านจะได้รับ การรักษาพยาบาลจากทางโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ตามปกติ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ นอกเหนือจากเดิม ท่านจะได้รับความรู้เรื่องการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับโรค ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง และลดอาการเหนื่อยหอบ หลังจากได้ปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย พร้อมทั้งมอบคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งผลประโยชน์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น การทำวิจัย จะเป็นแนวทางสำหรับพยาบาลในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และเป็นแนวทางในการทำวิจัยเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ในโอกาสต่อไป

กิจกรรมและระยะเวลาที่ท่านต้องมีส่วนร่วมในการวิจัย

หากท่านและสมาชิกครอบครัวผู้ดูแลหลัก ได้รับทราบรายละเอียดของการวิจัยและตกลงที่จะเข้าร่วมการวิจัย และได้เซ็นชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมวิจัยดังกล่าว ให้ท่านตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และของสมาชิกครอบครัวผู้ดูแลหลัก แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย การเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีขั้นตอนดังนี้ ทำกิจกรรมเป็นรายกลุ่มๆละ 5 ราย (จนครบ 15 ราย) ในสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุนทางสังคม 6 ครั้ง วันเว้นวัน ครั้งที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัว ให้ความรู้เรื่องโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย พร้อมทั้งให้หม่วิดิทัศน์ การเสนอตัวแบบผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม และให้กลุ่มตัวอย่างฝึกออกกำลังกาย ด้วยการบริหารการหายใจแบบเป่าปาก พร้อมทั้งให้คู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ผู้ดูแลหลักจะได้รับการเตรียมบทบาทเป็นผู้ให้การสนับสนุนการออกกำลังกายแก่กลุ่มตัวอย่าง และคู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในการออกกำลังกาย ครั้งที่ 2 ถึง ครั้งที่ 6 ใช้เวลาครั้งละประมาณ 45-60 นาที ดังนี้ คือ ทบทวนการฝึกการออกกำลังกายและเพิ่มท่าการออกกำลังกายที่ยากขึ้น โดยมีสมาชิกในครอบครัว คอยดูแลเอาใจใส่ เป็นกำลังใจในการฝึกการออกกำลังกาย เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัย ทบทวนการฝึกการออกกำลังกายทั้งหมด และประเมินสมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเป็นครั้งที่ 2 หากระดับคะแนนลดลง

หรือไม่เพิ่มระดับขึ้น ผู้วิจัยจะให้โปรแกรมตามที่กลุ่มตัวอย่างพร้อมไป สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยให้ออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน โดยมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ช่วยเหลือและให้การสนับสนุน และผู้วิจัยมีการติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่าง สัปดาห์ละครั้ง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยประเมินสมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการออกกำลังกายครั้งที่ 3 เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับคะแนนสมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่เพิ่มขึ้นในการประเมินสมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการออกกำลังกายครั้งที่ 2 และถ้าระดับสมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงหรือไม่เพิ่มขึ้นอีก ผู้วิจัยจะให้โปรแกรมกลุ่มตัวอย่างต่อไปตามปกติ แต่ไม่นำข้อมูลมาวิเคราะห์ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับสมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจะประเมินผลการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ถ้าระดับการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ลดลงหรือไม่เพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจะส่งเสริมสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ในด้านการสนับสนุนที่สมาชิกในครอบครัวพร้อมไป ในสัปดาห์ที่ 5 ถึงสัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัยจะให้ท่านปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายเองที่บ้าน และมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้สนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย โดยที่ผู้วิจัยไม่ได้ติดตามเยี่ยมบ้าน ซึ่งถ้ามีปัญหาหรือข้อสงสัยใดๆ สามารถโทรศัพท์สอบถามผู้วิจัยได้ ที่เบอร์โทรศัพท์ 089-9989449 และในสัปดาห์ที่ 9 ผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัว ที่ห้องสอนสุขศึกษาผู้ป่วยนอก เพื่อประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง สรุปผลการวิจัย และกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัว ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย เป็นอย่างดี

ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับท่านจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในการวิจัย อาจมีความเสี่ยงที่ไม่ได้คาดการณ์ไว้ หรือความไม่สบายเกิดขึ้นแก่ผู้ถูกวิจัยได้ เช่น ในกรณีที่ผู้ถูกวิจัยมีภาวะแทรกซ้อน ซึ่งไม่เคยตรวจพบมาก่อนหรือขณะเข้าร่วมโครงการวิจัยถ้าท่านมีอาการผิดปกติ เช่น หายใจเหนื่อยหอบ ใจสั่น ผู้วิจัยจะหยุดการวิจัยทันที และดูแลให้การรักษาพยาบาลจนกระทั่งท่านมีอาการดีขึ้น ถ้าท่านอาการไม่ดีขึ้น และแพทย์วินิจฉัยได้ว่า เป็นผลมาจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับการรักษาจนกว่าจะหายเป็นปกติ และถ้าเกิดอันตรายจากการวิจัยท่านไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆทั้งสิ้น

เหตุผลที่ท่านจะต้องยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน และท่านสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วม หรือสามารถถอนตัวออกจากวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่มีความผิด หรือสูญเสียประโยชน์ซึ่งท่านพึงจะได้รับ และถ้าหากท่านมีอาการผิดปกติ หรือเกิดความเสี่ยงที่ไม่ได้คาดการณ์ไว้ ซึ่งเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการ ท่านมีสิทธิที่จะยุติการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา

การปกป้องรักษาข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่าน

ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับ และดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย และจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่าน หากผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ หรือการอ้างไว้ในรายงานใดๆ ที่เกี่ยวกับการวิจัยนี้ ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน

บุคคลที่ท่านสามารถติดต่อได้ถ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

หากท่านมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัย คือ ใต้ที่โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ เลขที่ 1039 ถนนสถานพยาบาล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย รหัสไปรษณีย์ 57000 เบอร์โทรศัพท์ 089-9989449 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ม.ล. อัครอนงค์ ปราโมช โทรศัพท์ 053-945034 (ในเวลาราชการ) หรือถ้าท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิในการเข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถติดต่อที่ ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-95033 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....ผู้สูงอายุ

(.....)

ลงนาม.....ผู้ดูแลหลัก

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(นางสาวจันทิรา ชัยสุข โสภณ).

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

“ สิทธิประโยชน์อื่น อันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบ ข้อบังคับของ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ”

เอกสารคำชี้แจงแก่ผู้ถูกวิจัยที่เข้าร่วมโครงการ/อาสาสมัคร (กลุ่มควบคุม)

ส่วนที่ 1 เอกสารคำชี้แจงแก่ผู้ถูกวิจัยที่เข้าร่วมโครงการ/อาสาสมัคร

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจันทร์รา ชัยสุขโกศล นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้วิจัยขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ โดยผู้วิจัยจะอธิบายให้ท่านทราบเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัยก่อน ถ้าท่านมีข้อข้องใจใดๆ เกี่ยวกับการวิจัย รวมทั้งสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้วิจัย หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับเอกสารคำชี้แจงแก่ผู้ถูกวิจัยที่เข้าร่วมโครงการ/อาสาสมัคร และเอกสารแสดงการยินยอมของผู้ถูกวิจัยที่เข้าร่วมโครงการ/อาสาสมัคร ที่ท่านเซ็นชื่อกำกับไว้ 1 ฉบับ

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมารับบริการที่ห้องตรวจโรคอายุรกรรม แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 30 ราย

ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับจากการวิจัย

ท่านจะได้รับการรักษาพยาบาลจากทางโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ ตามปกติ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ นอกเหนือจากเดิม และท่านจะได้รับความรู้เรื่องโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในผู้สูงอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับโรค พร้อมทั้งคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ท่านไม่ได้รับค่าตอบแทนในการเข้าร่วมวิจัย แต่ท่านจะได้รับค่ายานพาหนะในการเดินทางมาร่วมกิจกรรมที่โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์และผลการวิจัยที่ได้ จะเป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนโดยรวม คือ เป็นแนวทางให้บุคลากรทีมสุขภาพ ได้ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง อีกทั้งยังเป็น

แนวทางการวิจัยเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในโอกาสต่อไป

กิจกรรมและระยะเวลาที่ท่านต้องมีส่วนร่วมในการวิจัย

หากท่านและสมาชิกครอบครัวผู้ดูแลหลัก ได้รับทราบรายละเอียดของการวิจัยและมีความประสงค์ที่จะเข้าร่วมการวิจัย ให้ท่านเซ็นชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการ ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลทั่วไปของท่านและสมาชิกครอบครัวผู้ดูแลหลัก ประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที ที่ห้องสอนสุขศึกษา แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ เป็นการพบครั้งที่ 1 และเมื่อเสร็จสิ้นการประเมิน ผู้วิจัยจะนัดท่านและสมาชิกครอบครัวอีกครั้ง ในสัปดาห์ที่ 9 เพื่อประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายซ้ำ ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที ที่ห้องสอนสุขศึกษา แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย และเมื่อเสร็จสิ้นการประเมิน ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องการดูแลผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม พร้อมทั้งมอบคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณในความร่วมมือของท่าน

ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับท่านจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในการวิจัย อาจมีความเสี่ยงที่ไม่ได้คาดการณ์ไว้ หรือความไม่สบายเกิดขึ้นแก่ผู้ถูกวิจัยได้ เช่น ในกรณีที่ผู้ถูกวิจัยมีภาวะแทรกซ้อน ซึ่งไม่เคยตรวจพบมาก่อนหรือขณะเข้าร่วมโครงการวิจัยถ้าท่านมีอาการผิดปกติ เช่น หายใจเหนื่อยหอบ ใจสั่น ผู้วิจัยจะหยุดการวิจัยทันที และดูแลให้การรักษาพยาบาลจนกระทั่งท่านมีอาการดีขึ้น ถ้าท่านอาการไม่ดีขึ้น และแพทย์วินิจฉัยได้ว่า เป็นผลมาจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับการรักษาจนกว่าจะหายเป็นปกติ และถ้าท่านได้รับอันตรายจากการวิจัยท่านไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆทั้งสิ้น

เหตุผลที่ท่านจะต้องยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลาแม้ว่าท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยไปแล้ว และผู้วิจัยจะหยุดการวิจัยทันที ถ้าท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ต่อไป โดยจะไม่มีผลเสียผลประโยชน์ใดๆที่ท่านควรจะได้รับจากการปกป้องรักษาข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่าน

การปกป้องรักษาข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่าน

ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย ไม่มีการอ้างถึงท่านในการรายงานใดๆ ที่เกี่ยวกับการวิจัยนี้ การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่ จะกระทำในภาพรวมของผลการวิจัยทั้งหมด ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน หากท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าว กรุณาแจ้งผู้วิจัย

บุคคลที่ท่านสามารถติดต่อได้ถ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัย คือ นางสาวจันทิรา ชัยสุขโกศล ได้ที่ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ เลขที่ 1039 ถนนสถานพยาบาล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย รหัสไปรษณีย์ 57000 เบอร์โทรศัพท์ 053-711300 ต่อ 1768 (ในเวลาราชการ) หรือ เบอร์โทรศัพท์ 089-9989449 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ม.ล. อัครอนงค์ ปราโมช โทรศัพท์ 053-945034 (ในเวลาราชการ) หรือถ้ามีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิในการเข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถติดต่อที่ ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-945033 (ในเวลาราชการ) และนายสง่า อินทะจักร เลขานุการคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการศึกษาวิจัยทางชีวเวชศาสตร์ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ เบอร์โทรศัพท์ 053-711300 ต่อ 1106 (ในเวลาราชการ)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

“ สิทธิประโยชน์อื่น อันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบ ข้อบังคับของ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ”

ส่วนที่ 2 เอกสารแสดงการยินยอมของผู้ถูกวิจัยที่เข้าร่วมโครงการ/อาสาสมัคร

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจันทร์ลา ชัยสุข โกศล นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

ที่อยู่.....

มีความยินดี ที่ได้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในการวิจัยครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบและทำความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัย เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วม หรือสามารถถอนตัวออกจากการศึกษาได้ทุกขณะ ข้าพเจ้าขอลงลายมือชื่อกำกับไว้เป็นหลักฐานว่า ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

ลงนาม.....ผู้สูงอายุ

(.....)

ลงนาม.....ผู้ดูแลหลัก

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(นางสาวจันทร์ลา ชัยสุข โกศล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

วัน/เดือน/ปี.....

() กลุ่มควบคุม () กลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. อายุ.....ปี

2. เพศ () หญิง () ชาย

14. ยารักษาโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ได้รับ

ชนิด	ขนาด	เวลา

1.2 ข้อมูลส่วนบุคคลของสมาชิกครอบครัว

1. อายุ.....ปี

2. เพศ () หญิง () ชาย 8. รายได้ตนเองเฉลี่ยต่อเดือน

() ไม่มี

() มี บาท/เดือน

8. รายได้ตนเองเฉลี่ยต่อเดือน

() ไม่มี

() มี บาท/เดือน

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โปรดใส่เครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านให้มากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถามดังนี้

มั่นใจมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
 มั่นใจเล็กน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านเป็นส่วนน้อย
 ไม่มั่นใจ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ข้อคำถาม	มั่นใจมาก	มั่นใจเล็กน้อย	ไม่มั่นใจ
ท่านมีความมั่นใจมากน้อยเพียงใด ที่ท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ต่อไปนี้ได้			
1. การฝึกการหายใจโดยการหายใจเข้าทางจมูกให้ลึกที่สุดและหายใจออกทางปากช้าๆ แบบเป่าปาก ให้การหายใจออกนานกว่าการหายใจเข้า 2 เท่า			
2. การฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องและกะบังลม โดยการหายใจเข้าให้ท้องโป่งออก และหายใจออกให้ท้องแฟบลง			
.			
.			
.			
14. การลดระยะเวลาการออกกำลังกายในครั้งต่อไป เมื่อออกกำลังกายแล้วมีอาการหายใจลำบาก			

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็น การสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องด้านขวามือ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถามดังนี้

- ได้รับการสนับสนุนมาก หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวมากในการออกกำลังกาย
- ได้รับการสนับสนุนน้อย หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวน้อยในการออกกำลังกาย
- ไม่ได้รับการสนับสนุน หมายถึง ท่านไม่ได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวในการออกกำลังกาย

ข้อคำถาม	ได้รับการสนับสนุนมาก	ได้รับการสนับสนุนน้อย	ไม่ได้รับการสนับสนุน
1. ท่านได้รับการดูแลเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัวในการออกกำลังกาย			
2. ท่านได้รับการให้กำลังใจจากสมาชิกครอบครัวในการออกกำลังกาย			
7. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัว			

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังคำชี้แจง

แบบประเมินชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึง การปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของท่านในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่าท่านกระทำกิจกรรมหรือปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเหล่านั้นบ่อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของท่านให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยแต่ละคำตอบจะมีความหมายดังนี้

- ปฏิบัติเป็นประจำ** หมายถึง กิจกรรมที่ท่านปฏิบัติสม่ำเสมอ หรือทุกครั้ง
- ปฏิบัติเป็นบางครั้ง** หมายถึง กิจกรรมที่ท่านปฏิบัติเป็นส่วนน้อยหรือ กระทำกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ นานๆ ครั้ง
- ไม่เคยปฏิบัติ** หมายถึง กิจกรรมที่ท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อคำถาม	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. ท่านหายใจโดยการหายใจเข้าทางจมูกให้ลึกที่สุด และหายใจออกทางปากช้าๆ แบบเป่าปาก โดยให้การหายใจออกนานกว่าหายใจเข้าเป็นสองเท่า อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (เช้า-เย็น) ครั้งละ 5-10 นาที และเมื่อมีอาการเหนื่อยหอบ หรือหายใจลำบาก			
2. ท่านหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกะบังลม โดยการหายใจเข้าให้ท้องป่องออก และหายใจออกให้ท้องแฟบลงอย่างน้อยวันละ 2 เวลา (เช้า-เย็น) ครั้งละ 5-10 นาที			
.			
.			
15. ภายหลังออกกำลังกายแล้วเกิดอาการหายใจลำบาก ท่านเลิกปฏิบัติกรรมการออกกำลังกาย ในครั้งต่อไป			

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็น โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทำให้ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัตินั้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวัง คือ ลดอาการเหนื่อยหอบ สามารถควบคุมโรค ป้องกันภาวะแทรกซ้อน และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนยึดตามทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) และเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้ส่งเสริมสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้การสนับสนุนผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในการออกกำลังกาย โดยยึดตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเซฟเฟอร์ คอยน์ และลาซารัส (Schaefer, Coyne, & Lazarus, 1981) โดยจัดกิจกรรมกลุ่มในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 วันเว้นวัน (วันจันทร์ พุธ ศุกร์) ใช้เวลาทำกิจกรรมกลุ่มครั้งละประมาณ 60 ถึง 90 นาที และผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้านของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นรายเดี่ยว ในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลาเยี่ยมครั้งละ 30 ถึง 45 นาที การหายใจร่วมกับการบริหารร่างกายทั่วไป โดยการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ประกอบด้วย 1) การส่งเสริมผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการบริหารการหายใจ และการบริหารร่างกายทั่วไป ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง 2) การให้ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การเอาชนะปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย โดยใช้ตัวแบบสัญลักษณ์แสดงผ่านสื่อวีดิทัศน์ 3) การพูดชักจูงและกล่าวชื่นชมผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อให้เกิดกำลังใจขณะออกกำลังกาย และ 4) การประเมินความพร้อมทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ทุกครั้งทั้งก่อนและขณะออกกำลังกาย และส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวให้สนับสนุนผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย การสนับสนุนทั้ง 3 ด้าน คือ 1) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร สมาชิกในครอบครัวมีบทบาทในการให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และชี้แจงเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอาจยังไม่เข้าใจหรือหลงลืม ในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย สามารถบอกถึงประโยชน์และวิธีปฏิบัติการบริหารการหายใจ และการบริหารร่างกายทั่วไปได้ 2) การสนับสนุนด้านอารมณ์ สมาชิกในครอบครัวมีบทบาทในการ

ดูแลเอาใจใส่ ให้กำลังใจ กระตุ้นเตือนผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังให้ออกกำลังกาย ช่วยเหลือและร่วมฝึกปฏิบัติการบริหารการหายใจ และการบริหารร่างกายทั่วไปกับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แสดงความชื่นชมยินดีถ้าผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังสามารถปฏิบัติการบริหารการหายใจ และการบริหารร่างกายทั่วไปได้สำเร็จ และ 3) การสนับสนุนด้านวัสดุสิ่งของที่จำเป็นในการออกกกำลังกาย และจัดเตรียมสถานที่ในการออกกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีพฤติกรรมการออกกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับโรค

รูปแบบกิจกรรม ระยะเวลา และสถานที่ดำเนินการ

1. กิจกรรมกลุ่ม กลุ่มละ 5 คู่ ถึง 5 คู่
2. กิจกรรมรายบุคคล โดยผู้วิจัยจะติดตามเยี่ยมบ้าน
3. กลุ่มตัวอย่างออกกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มารับการรักษาที่ คลินิกโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

สมาชิกครอบครัวที่เป็นผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ระยะเวลา

จำนวนครั้งในการเข้าร่วมโปรแกรม 8 ครั้ง ทำกิจกรรมกลุ่มครั้งละประมาณ 60 ถึง 90 นาที รายบุคคลใช้เวลาเยี่ยมบ้านครั้งละ 30 ถึง 45 นาที

ผู้ดำเนินการ

นางสาวจันทิรา ชัยสุขโกศล

อุปกรณ์และสื่อ

1. วิดีทัศน์ เครื่องเล่นวีดิทัศน์ และโทรทัศน์
2. คู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แบบบันทึกการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แผนวัดการรับรู้ถึงความเหนื่อยขณะออกกำลังกายของบอร์ก (Borg's Rpe Scale) คู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังของสมาชิกในครอบครัว และแบบบันทึกการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังของสมาชิกในครอบครัว

การประเมินผล

1. จากการสังเกตการฝึกปฏิบัติการบริหารการหายใจรวมกับการบริหารร่างกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และการให้การสนับสนุนการออกกำลังกายของสมาชิกในครอบครัว
2. จากการสังเกตความสนใจฟัง สนใจซักถามปัญหา กDARมีส่วนร่วม ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและสมาชิกในครอบครัว
3. จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังโดยใช้แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย

โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

มีรูปแบบดังต่อไปนี้

1. การบริหารการหายใจ ปฏิบัติ วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที ถึง 10 นาที
2. การบริหารร่างกายทั่วไป
 - 2.1 ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย ใช้การบริหารตามคู่มือ ใช้ระยะเวลา 5 นาที ถึง 10 นาที
 - 2.2 ระยะเวลาออกกำลังกาย ใช้การบริหารตามคู่มือ ระยะเวลาของการฝึกออกกำลังกายตามที่กำหนดในโปรแกรม

สัปดาห์ ที่	ระยะเวลา (นาที)	ความถี่ต่อ วัน (ครั้งต่อวัน)	ความถี่ต่อ สัปดาห์ (ครั้งต่อสัปดาห์)	ค่าคะแนนการ รับรู้ ถึงความเหนื่อย	ระดับ ความรู้สึก เหนื่อย
1	5	4	3-5	10-11	รู้สึกเหนื่อย
2	10	2	3-5	10-11	เล็กน้อย
3	15	1	3-5	10-11	
4	20	1	3-5	12-13	รู้สึกเหนื่อย
5	20	1	3-5	12-13	มีเหงื่อออก
6	20	1	3-5	12-13	รู้สึกใจเต้นแรง
7	20	1	3-5	12-13	
8	20	1	3-5	12-13	

- 2.3 ระยะเวลาผ่อนคลาย ใช้การบริหารร่างกายเหมือนระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย หรือผ่อนคลายด้วยการบริหารการหายใจ ใช้ระยะเวลาประมาณ 5 นาที ถึง 10 นาที

คู่มือการฝึกการออกกำลังกาย

สำหรับ

ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright by Chiang Mai University

All rights reserved

เรียบเรียงโดย นางสาวจันทร์ลา ชัยสุขโกศล
สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แบบบันทึกการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

สัปดาห์ที่.....

กิจกรรม	จันทร์				อาทิตย์			
	เช้า		บ่าย			เช้า		บ่าย	
หายใจ (5 ถึง 10 นาที ต่อครั้ง)	1	2	3	4	1	2	3	4
การบริหารร่างกาย ทั่วไป ระยะอบอุ่นร่างกาย (ประมาณ 5 นาที)								
ระยะบริหารร่างกาย (ประมาณ 5 นาที)								
ระยะผ่อนคลาย (ประมาณ 5 นาที)								
ค่าคะแนนการรับรู้ ถึงความเหนื่อย									

ภาคผนวก ง

**คู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย
แก่ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง**



ลิขสิทธิ์ © โดย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

จัดทำโดยนางสาวจันทิรา ชัยสุขโกศล นักศึกษาปริญญาโท

สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แบบบันทึกการให้การสนับสนุนทางสังคม
ในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

สัปดาห์ที่.....

กิจกรรม	วัน		จันทร์		อาทิตย์		
1. ท่านได้ให้การเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัวในการออกกำลังกาย							
2. ท่านได้ให้กำลังใจจากสมาชิกในครอบครัวในการออกกำลังกาย							
3. ท่านได้ให้การสอบถามอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัว							
4. ท่านได้ให้อุปกรณ์ที่จำเป็นในการออกกำลังกาย เช่น เสื้อผ้า ชุดกีฬาที่เหมาะสม รองเท้าสำหรับการเดิน ถุงเท้า น้ำดื่มจากสมาชิกในครอบครัว							
5. ท่านได้ให้คำแนะนำที่ถูกต้องเมื่อท่านพบปัญหาหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัว							
6. ท่านได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสังเกตอาการผิดปกติ และหลังออกกำลังกาย							
7. ท่านได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัว							

ภาคผนวก จ

แผนภูมิ แสดงวิธีการรวบรวมข้อมูล



กลุ่มทดลอง

กลุ่มควบคุม

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 3

1. ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายแก่กลุ่มตัวอย่าง
2. ส่งเสริมกลุ่มตัวอย่างได้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ โดยการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย และแนะนำให้ประเมินการรับรู้ความเหนื่อยขณะออกกำลังกายของบอร์ก (Borg's RPE Scale)
3. ให้การสนับสนุนโดยสมาชิกในครอบครัวด้วยคำพูดให้กำลังใจช่วยเหลือในการออกกำลังกาย ชักจูงให้มีความเชื่อมั่นในการออกกำลังกาย
4. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวสอบถามปัญหาความต้องการ ร่วมกันหาทางแก้ไข และให้คำแนะนำเพิ่มเติม

สัปดาห์ที่ 2

1. ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายแก่กลุ่มตัวอย่าง
2. ส่งเสริมกลุ่มตัวอย่างได้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ โดยการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย และแนะนำให้ประเมินการรับรู้ความเหนื่อยขณะออกกำลังกายของบอร์ก (Borg's RPE Scale)
3. ให้การสนับสนุนโดยสมาชิกในครอบครัวด้วยคำพูดให้กำลังใจช่วยเหลือในการออกกำลังกาย ชักจูงให้มีความเชื่อมั่นในการออกกำลังกาย
4. ประเมินผลการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย
5. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวสอบถามปัญหาความต้องการ ร่วมกันหาทางแก้ไข และให้คำแนะนำเพิ่มเติม

กลุ่มทดลอง

กลุ่มควบคุม

สัปดาห์ที่ 3-4

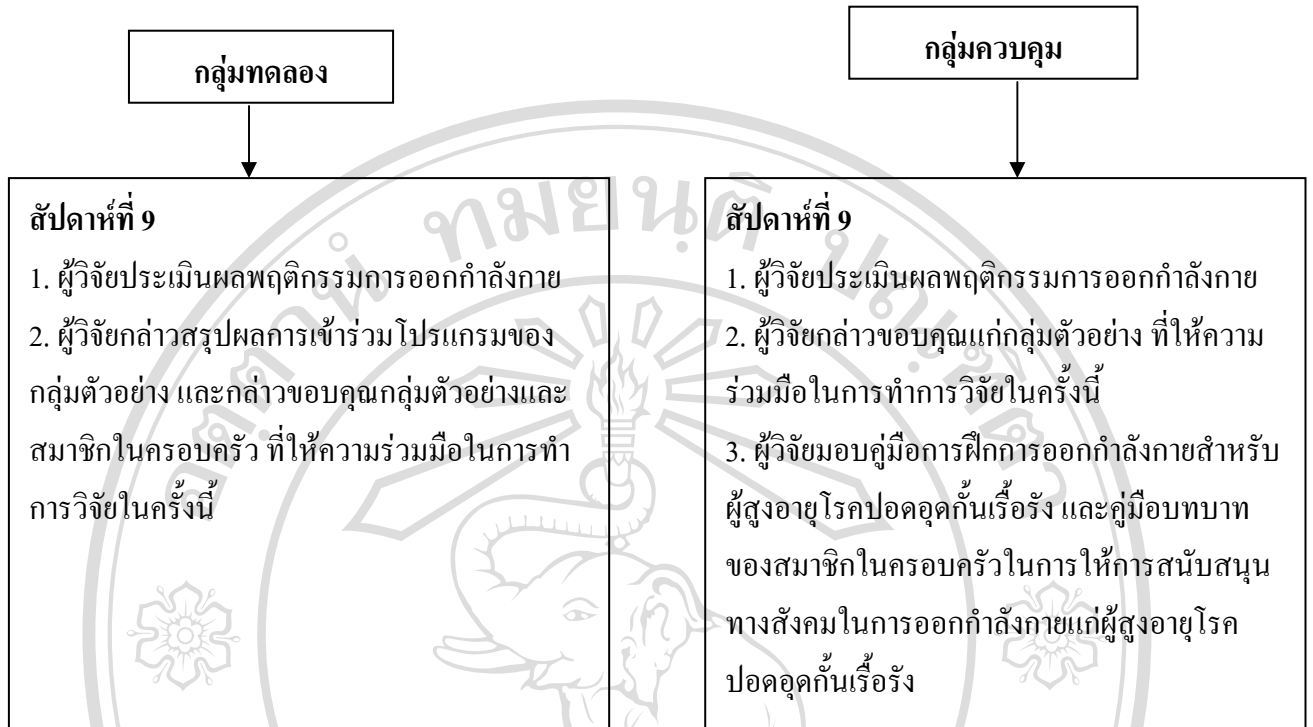
ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 2 สัปดาห์

1. กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยมีสมาชิกในครอบครัว เป็นผู้ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ กระตุ้น ช่วยเหลือ และให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
2. ผู้วิจัยสอบถามปัญหาและความต้องการของกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัว และร่วมกันหาทางแก้ไข ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มเติม ตรวจสอบบันทึกการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง และแบบบันทึกการออกกำลังกายประจำวัน
3. ประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และ ประเมินการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายใน สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 5-8

ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

1. กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยมีสมาชิกในครอบครัว เป็นผู้ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ กระตุ้นและ ช่วยเหลือ รวมทั้งให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
2. ในสัปดาห์ที่ 6 ผู้วิจัยประเมินการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย สอบถามปัญหาและความต้องการของกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัว และร่วมกันหาทางแก้ไข ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มเติม



ภาคผนวก ฉ

คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน คะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน		คะแนนการสนับสนุนทางสังคม	
	ก่อนการทดลอง	หลังได้รับการส่งเสริมสัปดาห์ที่ 2	ก่อนการทดลอง	หลังได้รับการส่งเสริมสัปดาห์ที่ 4
1	20	63	19	40
2	21	76	19	37
3	21	75	44	44
4	19	75	40	44
5	41	76	46	40
6	49	74	34	49
7	51	63	37	37
8	26	74	40	40
9	32	74	34	46
10	45	76	39	46
11	19	75	37	37
12	19	74	19	39
14	54	76	19	46
15	41	64	15	46
เฉลี่ย	30.53	67.66	27.06	36.33

ภาคผนวก ช

แผ่นแสดงค่าความเหนียวของบอร์ก

คะแนน	การแปลผล
6	เหนื่อน้อยมาก ๆ
7	
8	เหนื่อน้อยมาก
9	
10	เหนียวเล็กน้อย
11	
12	ค่อนข้างเหนียว
13	
14	เหนียว
15	
16	เหนียวมาก
17	
18	เหนียวมาก ๆ
19	
20	

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ ภาควิชาการพยาบาลอายุศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดวงฤดี ลาสุขะ ภาควิชาการพยาบาลอายุศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำวัง ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. นายแพทย์วัฒนา วงศ์เทพเดียน แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลเชียงรายประชานุ
เคราะห์ จังหวัดเชียงราย
5. นายสันติ พุฒิพิริยะ หัวหน้าหน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาล
เชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ฉ



เอกสารเลขที่ 198/2549

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
 โครงร่างการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง : ผลของ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (Effect of the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on Exercise Behavior Among the Elderly with Chronic Obstructive Pulmonary Disease)

ของ : นางสาวจันทิรา ชัยสุขโกศล

สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ แผนก
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
 ภัยอันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
 หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2550

หนังสือออกวันที่ 28 พฤศจิกายน 2549

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ลงนาม.....
 (ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)
 ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....
 (รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาดา คุณาวิฑูกุล)
 คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวจันทิรา ชัยสุข โกศล
วัน เดือน ปี เกิด	6 กรกฎาคม 2514
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ปีการศึกษา 2542
ประสบการณ์	2535-2541 พยาบาลเทคนิค 2-5 แผนกการพยาบาลผู้ป่วยใน โรงพยาบาลสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน 2542-ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ 5-7 แผนกการพยาบาลผู้ป่วยใน โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved