

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลัง (two group pretest-posttest design) เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพและการเจ็บอกในผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ตามคุณสมบัติดังนี้

1. มีอายุตั้งแต่ 45-65 ปี
2. ได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเป็นครั้งแรก หรือเคยได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย
3. ระดับความรุนแรงของอาการเจ็บอกในวันแรกที่มีอาการและมารับการรักษาที่โรงพยาบาล โดยมีระดับความรุนแรงของอาการในระดับ 2 และ 3 ซึ่งระดับ 2 หมายถึง เริ่มมีการจำกัดการทำกิจกรรม บ้างเล็กน้อย จะมีอาการเจ็บอกเริ่มมีความรุนแรงเล็กน้อย ถ้าเดินขึ้นบันไดเร็ว ๆ หรือมีอาการเจ็บอกเมื่อเดินขึ้นบันไดหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ และความรุนแรงของอาการเจ็บอกระดับ 3 หมายถึง มีการจำกัดการทำกิจกรรมมากขึ้นอาการเจ็บอกมีความรุนแรงมากขึ้น จะเกิดขึ้นเมื่อผู้ป่วยเดินเป็นระยะทางประมาณ 200 เมตร หรือมีอาการเจ็บอกเมื่อเดินขึ้นบันไดตามปกติที่เคยปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ของสมาคมโรคหัวใจและหลอดเลือดแคนาดา (Canadian Cardiovascular Society, 2011)
4. ได้รับการรักษาด้วยการฉีดยาละลายเลือด หรือรับประทานยาละลายลิ่มเลือด
5. เป็นผู้ที่แพทย์ให้ความเห็นว่าสามารถออกกำลังกายด้วยการเดินได้
6. สามารถสื่อสาร อ่านและเขียนภาษาไทย
7. ยินดีเข้าร่วมการศึกษา โดยการเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

8. สามารถติดตามที่บ้านได้

เกณฑ์การบอกเลิกจากการศึกษา (discontinuation criteria)

มีอาการของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดกำเริบจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลในขณะที่เข้าร่วมการวิจัยได้แก่ ภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ power analysis กำหนดอำนาจทดสอบ (power of test) ที่ .80 กำหนดความเชื่อมั่นที่ .05 และประมาณค่าอิทธิพลจากการศึกษาของพิมลรัตน์ พิมพีดี (2553) ได้ค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.90 ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละประมาณ 10 ราย แต่เพื่อความน่าเชื่อถือของงานวิจัยจึงใช้ขนาดอิทธิพลในการวิจัยครั้งนี้ เท่ากับ .60 เปิดตาราง power analysis ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 15 ราย (Polit & Beck, 2004) และผู้วิจัยได้เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 18 ราย รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 36 ราย ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มควบคุมสูญหายจากการวิจัยจำนวน 3 ราย เนื่องจากเข้ารับการรักษาทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจระหว่างเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างกลุ่มควบคุมแทนจำนวน 3 ราย

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมก่อนจำนวน 18 ราย เมื่อครบแล้วจึงเลือกกลุ่มทดลอง โดยคัดเลือกให้มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มควบคุมโดยใช้เทคนิคการจับคู่ (matching technique) โดยให้มีความใกล้เคียงกันในเรื่องของ อายุ อายุห่างกันไม่เกิน 5 ปี เพศ และความรุนแรงของอาการเจ็บอกตามเกณฑ์ของสมาคมโรคหัวใจและหลอดเลือดแคนาดาเนื่องจากตัวแปรดังกล่าวจะมีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัยประกอบด้วย

1.1 แผนการส่งเสริมการจัดการตนเองสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากแนวคิดการจัดการตนเองของ เครียร์ (Creer, 2000) และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 1) การให้ความรู้เกี่ยวกับโรค อาการและอาการแสดง การรักษา การปฏิบัติตัวที่เหมาะสม 2) การส่งเสริมการจัดการตนเองตามกระบวนการการจัดการตนเองได้แก่ การเลือกเป้าหมาย การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ การรวบรวมข้อมูลจากแบบบันทึก การวิเคราะห์และประเมินข้อมูล การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติ และการประเมินตนเองจำนวน 5 ครั้ง ๆ ละ 1-1½ ชั่วโมง และ 3) การติดตามการจัดการตนเองของผู้ป่วยโดยการโทรศัพท์จำนวน 3 ครั้ง ๆ ละ 20-25 นาที

1.2 คู่มือการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันของ พิมพ์รัตน์ พิมพ์ดี (2553) ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจ สาเหตุและปัจจัย อาการและการแสดง การรักษา การดูแลตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมอาการเจ็บอก การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ความพอเพียงของรายได้ สิทธิการรักษา ระยะเวลาที่ได้รับ การวินิจฉัย โรคร่วมอื่น ๆ ระดับความรุนแรงของอาการเจ็บอก การรักษาที่ได้รับ

2.2 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจสร้างโดย อรุณฯ เขียวสะอาด (2544) ประกอบด้วยการบริโภครอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน การจัดการความเครียด การปฏิบัติตัวด้านการรักษา และการปฏิบัติตัวด้านเพศสัมพันธ์ ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 37 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่การบริโภครอาหาร 9 ข้อ การออกกำลังกายและการพักผ่อน 8 ข้อ การจัดการความเครียด 5 ข้อ การปฏิบัติตัวด้านการรักษา 7 ข้อ และการปฏิบัติตัวด้านเพศสัมพันธ์ 8 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scales) ผู้ตอบเลือกตอบได้เพียงข้อละ 1 คำตอบ ซึ่งแต่ละข้อมีเกณฑ์และความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	กิจกรรมที่ถามนั้นผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายปฏิบัติสม่ำเสมอหรือทุกครั้ง ให้ระดับคะแนนเท่ากับ 4
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	กิจกรรมที่ถามนั้นผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ให้ระดับคะแนนเท่ากับ 3
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	กิจกรรมที่ถามนั้นผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายปฏิบัติเป็นส่วนน้อยหรือทำกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้ง ให้ระดับคะแนนเท่ากับ 2
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	กิจกรรมที่ถามนั้นผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายไม่เคยปฏิบัติเลย ให้ระดับคะแนนเท่ากับ 1
ไม่สามารถทำได้	หมายถึง	กิจกรรมที่ถามนั้นผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายไม่สามารถปฏิบัติได้

หากผู้ตอบเลือกคำตอบข้อที่ไม่สามารถทำได้จะไม่นำมาคิดคะแนน ส่วนการแปลผลคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ คะแนนสูงแสดงว่ามีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

2.3 แบบประเมินสภาวะอาการเจ็บอกสร้างโดยพิมลรัตน์ พิมพีดี (2553) โดยประเมินครอบคลุม ความถี่ (frequency) ระดับความรุนแรง (intensity) ระยะเวลา (duration) และการใช้ยาในเตรท แบบประเมินสภาวะอาการเจ็บอก ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบที่ตรงกับการรับรู้เกี่ยวกับอาการเจ็บอกของผู้ป่วย ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา รายละเอียดการประเมินมีดังนี้

- 1) ความถี่ ประเมินโดยให้กลุ่มตัวอย่างระบุจำนวนครั้งของอาการเจ็บอกที่เกิดขึ้น
- 2) ระดับความรุนแรง ประเมินโดยใช้มาตรวัดความรู้สึกเจ็บปวดด้วยตัวเลข (numeric pain intensity scale หรือ numeric rating scale [NRS]) ที่มีลักษณะเป็นเส้นตรงในแนวนอนยาว 10 เซนติเมตรและระบุตัวเลข 0-10 ไว้บนเส้นตรง ปลายด้านซ้ายสุดตำแหน่งเลข 0 หมายถึงไม่มีอาการเจ็บอก และปลายสุดด้านขวาตำแหน่งเลข 10 หมายถึงมีอาการเจ็บอกมากที่สุด วิธีการประเมินคือให้ผู้ผู้ป่วยบันทึกตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกเจ็บอกของผู้ป่วยมากที่สุดในแต่ละครั้ง
- 3) ระยะเวลา ประเมินโดยให้กลุ่มตัวอย่างระบุระยะเวลาเป็นนาทีของการเกิดอาการเจ็บอกในแต่ละครั้ง
- 4) การจัดการกับอาการเจ็บอก ประเมินโดยให้กลุ่มตัวอย่างระบุจำนวนครั้งของการใช้ยาในเตรทเพื่อบรรเทาอาการเจ็บอก

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)

แผนการส่งเสริมการจัดการตนเองสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย ผู้วิจัยนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ตลอดจนการจัดลำดับเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจและหลอดเลือด 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลโรคหัวใจและหลอดเลือด 2 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญในเรื่องการจัดการตนเอง 1 ท่าน พยาบาลผู้ชำนาญเฉพาะด้านการพยาบาลโรคหัวใจและหลอดเลือด 1 ท่าน หลังจากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา และนำไปทดลองใช้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ราย เพื่อประเมินความเข้าใจเนื้อหา แล้วนำข้อบกพร่องที่ได้มาปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริงในการวิจัย

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ของอรนุช เจียวสะอาด (2544) ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจและหลอดเลือด 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลโรคหัวใจและหลอดเลือด 2 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญในเรื่องการรับรู้สมรรถนะแห่งตน 1 ท่าน พยาบาลผู้ชำนาญเฉพาะด้านการพยาบาลโรคหัวใจและหลอดเลือด 1 ท่าน ได้ดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index [CVI]) เท่ากับ .84 เนื่องจากแบบสอบถามนี้ผ่านการตรวจสอบแล้ว ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงไม่ได้ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาอีก

แบบประเมินสถานะอาการเจ็บอก ของ พิมลรัตน์ พิมพดี (2553) ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจและหลอดเลือด 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลโรคหัวใจและหลอดเลือด 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญในเรื่องการจัดการกับอาการ 1 ท่าน พยาบาลผู้ชำนาญเฉพาะด้านการพยาบาลโรคหัวใจและหลอดเลือด 2 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .88 เนื่องจากแบบประเมินนี้ผ่านการตรวจสอบแล้ว ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงไม่ได้ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาอีก

การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability)

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ในกลุ่มผู้ป่วยที่เป็น โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ราย ซึ่งผู้ป่วยกลุ่มนี้ไม่ถูกนำเข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย แล้วนำคะแนนที่ได้มาหาความคงที่ของเครื่องมือโดยด้วยวิธีการสอบซ้ำ (test-retest method) ในอีก 2 สัปดาห์ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการประเมินครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 เท่ากับ .84

แบบประเมินสถานะอาการเจ็บอก ในการวิจัยครั้งนี้ไม่ได้ทำการตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ เนื่องจากแบบประเมินอาการเจ็บอกที่เป็นประเมินการรับรู้ของเฉพาะแต่ละบุคคล ข้อคำถามเป็นนามธรรม และจำนวนข้อคำถามมีน้อย จึงไม่สามารถหาความเชื่อมั่นแบบทดสอบซ้ำหรือความสอดคล้องภายในของเครื่องมือได้

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยทำหนังสือขอรับการพิจารณารับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

และโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก เมื่อได้รับการรับรองแล้วผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยการชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบ เริ่มจากการแนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลและระยะเวลาของการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัย ครั้งนี้โดยไม่มีผลต่อการให้บริการของเจ้าหน้าที่พยาบาลหรือการดูแลรักษาที่ได้รับ นอกจากนี้ในระหว่างการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการเข้าร่วมในการวิจัยต่อจนครบตามกำหนดเวลา กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกเลิกได้โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผลและจะไม่มีผลต่อการให้บริการของเจ้าหน้าที่พยาบาลหรือการดูแลรักษาที่ได้รับและในระหว่างดำเนินการวิจัยหากเกิดการหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น มีอาการเจ็บป่วยอย่างรุนแรง เป็นต้น จะมีการส่งต่อผู้ป่วยเพื่อให้ได้รับการรักษาและการดูแลจากแพทย์ทันที ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บเป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ จะนำเสนอในภาพรวม หากกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการทำวิจัย สามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดระยะเวลาในการทำวิจัยเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัยผู้วิจัยขอกลุ่มตัวอย่างเซ็นยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยทำหนังสือแนะนำตัวจากคณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เสนอต่อผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษาและขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับหนังสืออนุญาตแล้ว เข้าพบหัวหน้าฝ่ายการพยาบาลและหัวหน้าแผนกผู้ป่วยใน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัย แล้วดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังแสดงในภาพที่ 3.1 ดังนี้

1. สำรวจรายชื่อผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายที่เข้ารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยใน และเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยดำเนินการรวบรวมข้อมูลกลุ่มควบคุมก่อน เมื่อครบ 18 ราย จึงรวบรวมข้อมูลในกลุ่มทดลอง

2. ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลในกลุ่มควบคุม ดังนี้

- ครั้งที่ 1 (วันที่ 1) ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ที่แผนกผู้ป่วยใน มีดังนี้

1. เมื่อเข้าพบกลุ่มตัวอย่างครั้งแรกที่แผนกผู้ป่วยใน ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ประเมินความพร้อมในการเข้าร่วมการวิจัย และแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ขอความร่วมมือในการ

เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งแจ้งการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอม ขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในใบยินยอม

2. ทำการรวบรวมข้อมูลแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ และแบบประเมินสภาวะอาการเจ็บอกโดยการสัมภาษณ์ครั้งที่ 1 และนัดหมายเพื่อขอประเมินครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 12 ที่บ้าน

ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 2 ภายหลังที่ผู้ป่วยจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล 12 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่บ้านของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ และแบบประเมินสภาวะอาการเจ็บอกโดยการสัมภาษณ์ ใช้เวลา 30 นาที เมื่อรวบรวมข้อมูลเสร็จแล้วผู้วิจัยมอบคู่มือสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย และอธิบายวิธีการจัดการตนเองสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายแก่กลุ่มตัวอย่างตามความสนใจของกลุ่มตัวอย่างแต่ละราย และสามารถสอบถามได้หากมีข้อสงสัย

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มทดลอง ดังนี้

ครั้งที่ 1 (วันแรกที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยใน) ใช้เวลา 1-1½ ชั่วโมง ดังนี้

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ประเมินความพร้อมในการเข้าร่วมการวิจัยได้แก่ สัญญาณชีพ สภาวะอารมณ์ กิจกรรมการพยาบาลต่าง ๆ และแนะนำตัว ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งแจ้งการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอม ขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในใบยินยอม

2. ทำการรวบรวมข้อมูลแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ และแบบประเมินสภาวะอาการเจ็บอกโดยการสัมภาษณ์ครั้งที่ 1

3. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย อาการและอาการแสดง แนวทางการรักษาภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความสำคัญของการจัดการตนเองโดยการบรรยาย และคู่มือการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันใช้เวลา 10-15 นาที

4. ผู้วิจัยทำการสอนการบันทึกแผนการปฏิบัติกิจกรรม โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำการบันทึกปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละด้าน และให้กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจว่าด้านใดสำคัญและส่งผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด และให้กลุ่มตัวอย่างทดลองทำการบันทึกการจัดการตนเองในแต่ละด้าน พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับการบริโภคและด้านการรักษา

5. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาและทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย อาการและอาการแสดง แนวทางการรักษาภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความสำคัญของการจัดการตนเอง

6. แจ้งการนัดหมายครั้งต่อไป และขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งนำแผนกิจกรรมมาด้วย

ครั้งที่ 2 (วันที่ 2 ที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยใน) ใช้เวลา 1-1½ ชั่วโมง ดังนี้

1. ผู้วิจัยประเมินสัญญาณชีพ อาการต่าง ๆ แผนการรักษาที่ได้รับ สภาพอารมณ์ เพื่อเป็นการประเมินความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม และข้อควรทราบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ใช้เวลา 10-15 นาที

3. ผู้วิจัยสอนและสาธิตการจับชีพจร และให้ผู้ป่วยสาธิตกลับการจับชีพจร

4. ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวด้านการรักษา สอนและฝึกทักษะการใช้ยาในเตรท เพื่อบรรเทาอาการเจ็บอกให้แก่กลุ่มตัวอย่างดังนี้

4.1 ผู้วิจัยสอนวิธีการประเมินอาการเจ็บอกได้แก่ ลักษณะอาการเจ็บอกจะมีอาการแน่นเหมือนถูกของหนักทับ จุกหายใจไม่ออก มักจะพบบริเวณกลางอก บริเวณที่เจ็บจะกว้างไม่สามารถระบุตำแหน่งได้ ระยะเวลาของการเกิดอาการเจ็บอกประมาณ 30 วินาที จนถึง 30 นาที โดยส่วนใหญ่อาการจะหายไปในเวลา 5-15 นาทีหรือปัจจัยที่ทำให้อาการเจ็บอกลดลงและระดับความรุนแรงของอาการเจ็บอกอาการปวดจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

4.2 สอนและบรรยายวิธีการใช้ยาในเตรทที่ถูกต้องโดยมีการแสดงตัวอย่างยาในเตรทชนิดอมใต้ลิ้น การปฏิบัติตัวหลังการใช้ยาในเตรทชนิดอมใต้ลิ้น

4.3 กลุ่มตัวอย่างอธิบายและสาธิตเกี่ยวกับการประเมินอาการเจ็บอก การใช้ยา และการปฏิบัติตัวหลังการใช้ยาอมใต้ลิ้น

5. นำแผนการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างมาคว่ำว่ามีปัญหาอะไรบ้าง มีแนวทางการแก้ไขปัญหาย่างไร โดยกลุ่มตัวอย่างและผู้วิจัยร่วมกันระบุนวิธีการที่ใช้ในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น และให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจในการเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหานั้น ผู้วิจัยให้ความมั่นใจว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้พบว่าขณะอยู่ที่โรงพยาบาลปัญหาพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถออกกำลังกายได้ในระยะเวลา 30 นาที ผู้วิจัยแนะนำให้เริ่มออกกำลังกายบนเตียงก่อนได้หรือเดินอยู่ภายในห้องพัก

6. แจ้งการนัดหมายครั้งต่อไป และขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งนำแผนกิจกรรมมาด้วย

ครั้งที่ 3 (วันที่ 3 ที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยใน) ใช้เวลา 1-1½ ชั่วโมง ดังนี้

1. ผู้วิจัยประเมินสัญญาณชีพ อาการต่าง ๆ แผนการรักษาที่ได้รับ สภาพอารมณ์ เพื่อเป็นการประเมินความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. นำแผนการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างมาคว่ำว่ามีปัญหาอะไรบ้าง มีแนวทางการแก้ไขปัญหาย่างไร โดยกลุ่มตัวอย่างและผู้วิจัยร่วมกันระบุนวิธีการที่ใช้ในการจัดการกับปัญหา

เหล่านั้น และให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจในการเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น ผู้วิจัยให้ความมั่นใจว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้ พิจารณาแหล่งสนับสนุนที่จะช่วยให้นำวิธีการไปใช้ได้ พร้อมทั้งให้กำลังใจให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติกิจกรรมให้ต่อเนื่องพบว่าผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายได้ระยะเพิ่มมากขึ้น โดยเริ่มออกกำลังกายบนเตียงก่อนแล้วจึงเดินภายในห้องพักต่อไป

3. ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

4. ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่เหมาะสม ซักถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยแนะนำเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด และให้กลุ่มตัวอย่างลองฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเองหรือกิจกรรมตามความต้องการของกลุ่มตัวอย่างหลังจากนั้นแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้าน

5. แจ้งการนัดหมายครั้งต่อไปและขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมทั้งนำแผนกิจกรรมมาด้วย

ครั้งที่ 4 (วันที่ 4 ที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยใน) ใช้เวลา 1-1½ ชั่วโมง ดังนี้

1. ผู้วิจัยประเมินสัญญาณชีพ อาการต่าง ๆ แผนการรักษาที่ได้รับ สภาวะอารมณ์ เพื่อเป็นการประเมินความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. นำแผนการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างมาดูว่ามีปัญหาอะไรบ้าง มีแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างไร โดยกลุ่มตัวอย่างและผู้วิจัยร่วมกันระบุนวิธีการที่ใช้ในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น และให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจในการเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น ผู้วิจัยให้ความมั่นใจว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้ พิจารณาแหล่งสนับสนุนที่จะช่วยให้นำวิธีการไปใช้ได้ พร้อมทั้งให้กำลังใจให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติกิจกรรมให้ต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างบางรายยังไม่มีความเชื่อมั่นตนเองในเรื่องของการรักษา ในการมาตรวจตามนัดหรือเมื่อมีอาการผิดปกติที่ต้องควรมาพบแพทย์ก่อนเวลา ผู้วิจัยจึงแนะนำแหล่งประโยชน์ให้กลุ่มตัวอย่าง เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน

3. ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวด้านเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม ซักถามเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านเพศสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง

4. แจ้งการนัดหมายครั้งต่อไป และขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมทั้งนำแผนกิจกรรมมาด้วย

ครั้งที่ 5 ติดตามเยี่ยม 1 วันก่อนผู้ป่วยจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล ใช้เวลา 1-1½ ชั่วโมง ดังนี้

1. ผู้วิจัยประเมินสัญญาณชีพ อาการต่าง ๆ แผนการรักษาที่ได้รับ สภาพอารมณ์ เพื่อเป็นการประเมินความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. นำแผนการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างมาคว่ำว่ามีปัญหาอะไรบ้าง มีแนวทางการแก้ไขปัญหาย่างไร โดยกลุ่มตัวอย่างและผู้วิจัยร่วมกันระบุนวิธีการที่ใช้ในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น และให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจในการเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหานั้น ผู้วิจัยให้ความมั่นใจว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้ พิจารณาแหล่งสนับสนุนที่จะช่วยให้นำวิธีการไปใช้ได้ พร้อมทั้งให้กำลังใจให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ และตอบข้อสงสัยของกลุ่มตัวอย่าง

4. ผู้วิจัยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างไปปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมต่อไปและแจ้งการนัดหมายในการโทรศัพท์ติดตามจำนวน 3 ครั้ง ได้แก่ สัปดาห์ที่ 1, 3 และสัปดาห์ที่ 5 หลังจากกลุ่มตัวอย่างจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลแล้ว

ครั้งที่ 6 ถึง ครั้งที่ 8 การโทรศัพท์ติดตามผู้วิจัยโทรศัพท์ติดตามในสัปดาห์ที่ 1, 3 และ 5 หลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล สัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาครั้งละ 20-25 นาที

1. ผู้วิจัยสอบถามอาการโดยทั่วไป และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสอบถามถึงข้อสงสัยต่าง ๆ และตอบข้อสงสัยของกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยสอบถามเรื่องแผนการปฏิบัติกิจกรรมพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละด้าน กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ หากไม่สามารถปฏิบัติได้ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างค้นหาสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ได้หรือหาวิธีใหม่ที่เหมาะสมกว่าหรือพิจารณาแหล่งสนับสนุนที่จะช่วยให้นำวิธีการไปใช้ได้ จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจเลือกวิธีการที่เห็นว่ามีความเหมาะสมกับตนเองและสามารถปฏิบัติได้ พร้อมทั้งให้กำลังใจให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติกิจกรรมให้ต่อเนื่องพบว่ากลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายไม่ถูกต้อง การบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ผู้วิจัยให้คำแนะนำการออกกำลังกายอีกครั้ง

3. ผู้วิจัยประเมินความมั่นใจของกลุ่มตัวอย่างในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน หากผู้ป่วยไม่มีความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยจะประเมินปัญหาหรืออุปสรรคที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่มั่นใจว่าสามารถปฏิบัติได้ จากนั้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน และให้กำลังใจกับกลุ่มตัวอย่างว่าสามารถปฏิบัติได้ และแนะนำแหล่งสนับสนุนที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

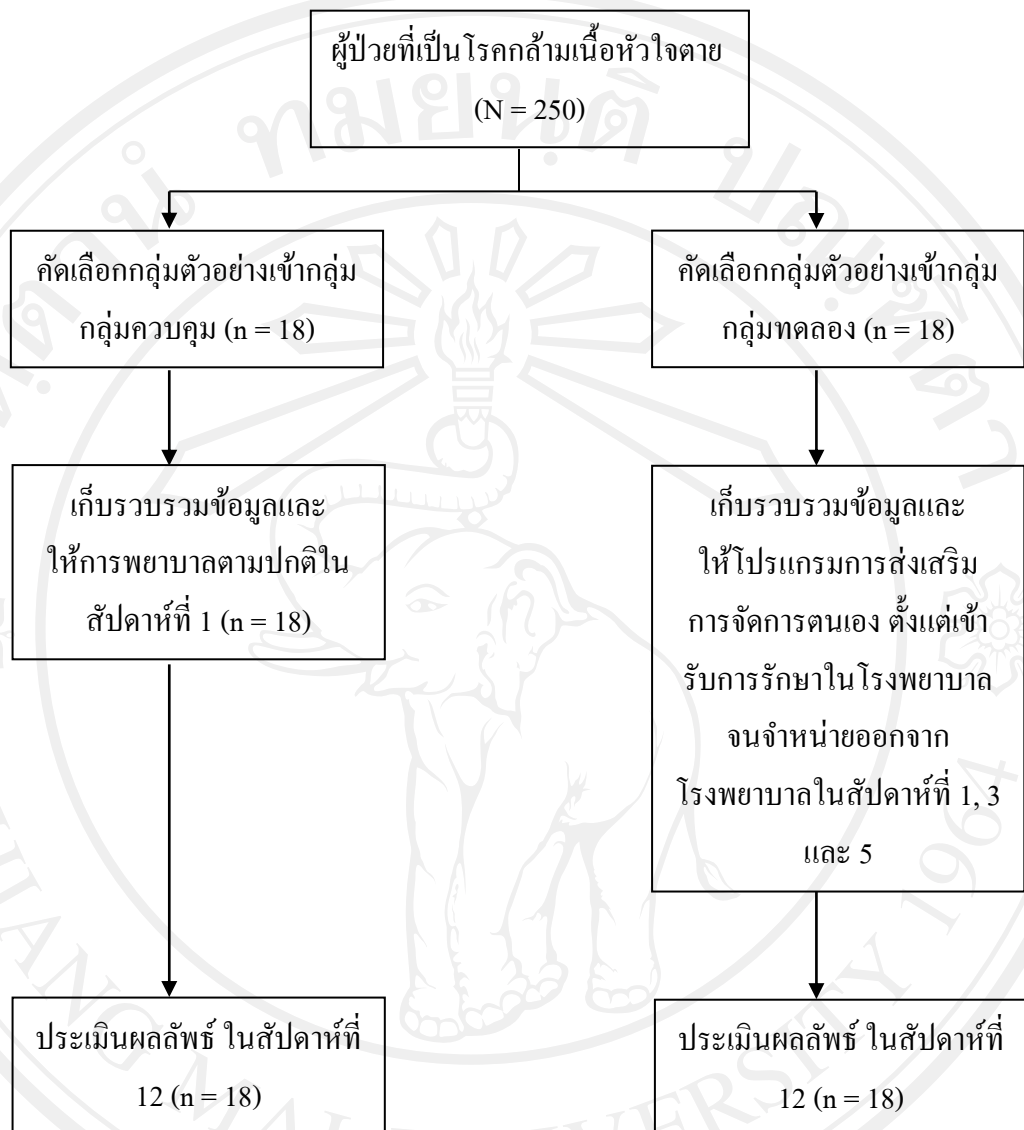
4. ผู้วิจัยกล่าวสรุปบททวนการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ปัญหาและอุปสรรควิธีการแก้ไขปัญหา สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไป และนัดหมายโทรศัพท์ติดตามในสัปดาห์ที่ 3 และ 5 ในระหว่างนี้ในสัปดาห์ที่ 3 มีกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองมีการโทรศัพท์ติดต่อกลับจำนวน 1 ครั้ง ด้วยปัญหาเรื่องมีอาการคัน ผื่นแดงบริเวณลำตัว ผู้วิจัยจึงสอบถามถึงการได้รับยาเพิ่มเติม พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับยาเพิ่มเติมจากเดิมที่ได้รับและไม่ได้รับประทานยาอื่น ๆ เพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างสังเกตอาการต่อหรือถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์โรงพยาบาลใกล้บ้าน

5. ในการติดตามครั้งที่ 8 ที่ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 5 ผู้วิจัยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่ากิจกรรมของการส่งเสริมการจัดการตนเองสิ้นสุดในสัปดาห์นี้ และผู้วิจัยแจ้งหมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้สำหรับกลุ่มตัวอย่างและครอบครัวในกรณีที่มีปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพจากนั้นขอความร่วมมือและนัดหมายกลุ่มตัวอย่างในสัปดาห์ที่ 12 เพื่อตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายและอาการเจ็บอก

สัปดาห์ที่ 12 การประเมินครั้งที่ 2 (ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง)

1. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่บ้าน และขอความร่วมมือทำการประเมินแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ และแบบประเมินสถานะอาการเจ็บอกโดยการสัมภาษณ์ เป็นครั้งที่ 2

2. ผู้วิจัยขอให้กลุ่มตัวอย่างนำการส่งเสริมการจัดการตนเองนำไปปฏิบัติในการดูแลตนเองต่อไป และกล่าวขอบคุณที่ผู้ป่วยและครอบครัวให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ



ภาพที่ 3.1 แผนผังแสดงการรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ การวินิจฉัยโรค ยาที่ได้รับ ระยะเวลา

ที่ได้รับการวินิจฉัย ความรุนแรงของอาการเจ็บอก (วันที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล) โดยใช้สถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square) ส่วนสถานะภาพสมรสความเพียงพอของรายได้ สิทธิการรักษา การรักษาที่ได้รับ โรคร่วมโดยใช้สถิติทดสอบของฟิชเชอร์ (Fisher's Exact Probability Test) และเปรียบเทียบลักษณะกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มก่อนการทดลองคือ ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ และระดับความรุนแรงของอาการเจ็บอกโดยใช้สถิติทดสอบที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test) ส่วนสัดส่วนความถี่ของการเกิดอาการเจ็บอกค่าสัดส่วนระยะเวลาการเกิดอาการเจ็บอก และค่าสัดส่วนของการจัดการกับอาการเจ็บอกโดยใช้สถิติทดสอบไคสแควร์

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพหลังเข้าร่วมการส่งเสริมการจัดการตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เนื่องจากทดสอบการกระจายของข้อมูลพบว่าการกระจายของข้อมูลเป็นแบบโค้งปกติ ดังนั้นจึงทดสอบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้สถิติทดสอบที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test)

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังเข้าร่วมการส่งเสริมการจัดการตนเองของกลุ่มทดลอง เนื่องจากทดสอบการแจกแจงของข้อมูลพบว่าการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ ดังนั้นจึงทดสอบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังเข้าร่วมการส่งเสริมการจัดการตนเองโดยใช้สถิติทดสอบที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (paired t-test)

4. เปรียบเทียบอาการเจ็บอกในแต่ละด้าน ได้แก่ สัดส่วนความถี่ของการเกิดอาการเจ็บอก สัดส่วนระยะเวลาการเกิดอาการเจ็บอก และสัดส่วนของการจัดการกับอาการเจ็บอกหลังเข้าร่วมการส่งเสริมการจัดการตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square) ส่วนระดับความรุนแรงของอาการเจ็บอกโดยใช้สถิติทดสอบแมนวิทนียู (Mann-Whitney U Test)

5. เปรียบเทียบอาการเจ็บอกในแต่ละด้าน ได้แก่ สัดส่วนความถี่ของการเกิดอาการเจ็บอก สัดส่วนระยะเวลาการเกิดอาการเจ็บอก และสัดส่วนของการจัดการกับอาการเจ็บอกก่อนและหลังเข้าร่วมการส่งเสริมการจัดการตนเองของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติทดสอบแมคเนมาร์ (McNemar test for The Significance of Change) ส่วนระดับความรุนแรงของอาการเจ็บอกโดยใช้สถิติทดสอบวิลคอกซันจับคู่เครื่องหมายตำแหน่ง (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test)