



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ ๑๔๐/๒๕๕๔

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการวิจัยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการวิจัยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง : ประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการเสริมรู้แบบมีส่วนร่วมเรื่อง
การตรวจเต้านมด้วยตนเองในอาสาสมัครผู้ตั้งถิ่นฐานในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ (Effectiveness of
Implementing Participatory Learning Program of Breast Self Examination Among Inmate Volunteers
in Changmai Women Correctional Institution)

ของ : นางสาวเพชรรัตน์ ชีชา

สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
แผนก ค. ภาคพิเศษ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
กวนยวาทแก่ผู้วิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๔

หนังสือออกวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๔

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

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวารักษ์ สุวรรณประทีป)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการการค้นคว้าแบบอิสระ

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
เรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองในอาสาสมัครผู้ต้องขัง
ในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่

ดิฉัน นางสาวเพชรรัตน์ วิษา นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
ภาคพิเศษ แผนก ข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการการค้นคว้า
แบบอิสระเรื่อง “ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเรื่องการตรวจเต้านมด้วย
ตนเองในอาสาสมัครผู้ต้องขังในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่”

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบมี
ส่วนร่วมเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองในอาสาสมัครผู้ต้องขังในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ โดยศึกษา
ในผลลัพธ์ คือ ความรู้เกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองของอาสาสมัครผู้ต้องขัง ที่สนใจต่อการตรวจ
เต้านมด้วยตนเองของอาสาสมัครผู้ต้องขัง การปฏิบัติของอาสาสมัครผู้ต้องขังในการตรวจเต้านมด้วย
ตนเอง และความคิดเห็นของอาสาสมัครผู้ต้องขังต่อการนำโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้ใน
การสอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยผู้ศึกษาจะขอความร่วมมือจากท่านเข้าร่วมโครงการ คือ
อาสาสมัครผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 30 คน ซึ่งท่านเป็นบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องในการศึกษา
ครั้งนี้ และการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่าน โดยตรงคือ โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
เรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเอง จะช่วยให้ท่านมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองได้
ตามหลักและวิธีการที่ถูกต้อง นอกจากนี้ผลจากการดำเนินการศึกษาจะสามารถนำไปใช้ในการคัดกรอง
มะเร็งเต้านมได้อย่างเหมาะสมในกลุ่มผู้ต้องขังต่อไป

การศึกษานี้ท่านจะได้รับการยินยอมการเข้าร่วมการศึกษา หลังจากนั้นจะมีการ
ดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. สัปดาห์ที่ 1 ของการศึกษา ท่านจะได้รับการประเมินก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้
แบบสอบถามความรู้ ที่สนใจต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

2. ในสัปดาห์ที่ 1 ถึง 2 ของการศึกษา ท่านจะได้รับการอบรมตามโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเรื่องการตรวจด้านมด้วยตนเอง ประกอบด้วยแผนการสอน 2 ครั้ง ห่างกัน ครั้งละ 1 สัปดาห์

3. หลังจากนั้น 3 สัปดาห์ ท่านจะได้รับการประเมินหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้แบบสอบถามความรู้ ทักษะคิดต่อการตรวจด้านมด้วยตนเอง และแบบสอบถามการปฏิบัติของอาสาสมัครในการตรวจด้านมด้วยตนเอง

4. ผู้ศึกษาจะสัมภาษณ์เกี่ยวกับความคิดเห็นของท่านต่อการนำโปรแกรมไปใช้ในการสอนการตรวจด้านมด้วยตนเองเกี่ยวกับ 1) ประโยชน์ในการนำโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้สอนการตรวจด้านมด้วยตนเอง 2) โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ 3) โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม

การเข้าร่วมโครงการการค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน หากว่าท่านไม่สมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการหรือเปลี่ยนใจระหว่างเข้าร่วมโครงการแล้ว ท่านสามารถถอนตัวจากการศึกษาครั้งนี้ได้ตลอดเวลา โดยจะไม่มีผลต่อการดูแลสุขภาพที่ได้รับหรือมีผลต่อสิทธิประโยชน์อันพึงได้รับขณะที่อยู่ที่สถานที่นี้ และข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ รวมทั้งจะไม่มีการอ้างอิงถึงท่านโดยใช้ชื่อของท่านในรายการใด ๆ ที่เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ และจะมีเฉพาะคณะนักวิจัยเท่านั้นที่จะรู้ข้อมูลของท่าน การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของผลการศึกษาเท่านั้น สิทธิประโยชน์อื่น ๆ อันเกิดจากผลการศึกษาจะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กรณีตรวจพบก้อนหรือลักษณะของผิวหนังที่มีการเปลี่ยนแปลง ผู้ศึกษาจะส่งต่อให้แพทย์ เพื่อให้ได้รับการตรวจวินิจฉัย และได้รับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อกับผู้ศึกษาคือ นางสาวเพชรรัตน์ วิชา ได้ที่ สถานพยาบาล ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ เลขที่ 100 ถนนราชวิถี ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0 5322 1231 ต่อ 16, 08 6613 3007 หรือที่อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ บุญเชียง กลุ่มการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถนนอินทวโรด ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50200 หมายเลขโทรศัพท์ 0 5394 5018 (ในเวลาราชการ) หรือถ้าท่านมีปัญหาเรื่องสิทธิในการเข้าร่วมการศึกษา ให้ติดต่อที่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0 5394 5033 (ในเวลาราชการ)

ขอขอบคุณในความร่วมมือนี้อ

ลงชื่อ (ผู้ศึกษา)

(นางสาวเพชรรัตน์วิชา)

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการการค้นคว้าแบบอิสระ

ข้าพเจ้า นาง/นางสาว มีความยินยอมที่จะเข้าร่วมโครงการการค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาในครั้งนี้ตามที่ได้อ่านข้างต้น และขอลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็นหลักฐานประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการในการศึกษาครั้งนี้ของข้าพเจ้า

ลงชื่อ (ผู้ยินยอม)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลงชื่อ (ผู้ศึกษา)

(นางสาวเพชรรัตน์ วิษา)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลงชื่อ (พยาน)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถามอาสาสมัครผู้ต้องขัง

เรื่อง ประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
ในอาสาสมัครผู้ต้องขังในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบความรู้และทัศนคติ (ความคิดและ
ความรู้สึก) ของท่านเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 21 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง จำนวน 23 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบทดสอบการปฏิบัติของอาสาสมัครในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความคิดเห็นของอาสาสมัครผู้ต้องขังต่อการนำโปรแกรม
การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้ในการสอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง จำนวน 3 ข้อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () และเขียนข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริง

1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21. ท่านเคยตรวจเต้านมด้วยตนเองหรือไม่

() ไม่เคยตรวจ เหตุผลที่ไม่ตรวจเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() ตรวจไม่เป็น () กลัวพบก้อนมะเร็ง

() ไม่สะดวกที่จะตรวจ () อื่นๆ ระบุ.....

() เคย สาเหตุที่ตรวจเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() กลัวเป็นมะเร็ง () เห็นว่าเป็นสิ่งจำเป็น () เป็นวิธีตรวจที่ง่าย

() มีญาติเป็นมะเร็ง () อื่น ๆ ระบุ.....

ระยะเวลาการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

() ตรวจทุกเดือนอย่างน้อยเดือนละครั้ง

() ทุก 2-6 เดือน หรือปีละ 2 ครั้ง

() นานกว่า 6 เดือนต่อครั้ง หรือปีละครั้ง

() หลาย ๆ ปีตรวจครั้ง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ลงในตัวเลือก ก, ข, ค, ง ที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุด

1. การเกิดมะเร็งเต้านมของสตรีในประเทศไทย พบมากเป็นอันดับที่เท่าใดของโรคมะเร็งในสตรี

ก. อันดับที่ 1

ข. อันดับที่ 2

ค. อันดับที่ 3

ง. อันดับที่ 4

23. ในฐานะที่ท่านเป็นสตรีอาสาสมัครสาธารณสุข ท่านจะแสดงบทบาทอย่างไรในการดูแลสตรีในเขตรับผิดชอบให้มีการคัดกรองมะเร็งเต้านม

ก. ถ่ายทอดความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ข. กระตุ้นเตือนให้สตรีมีการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ

ค. ส่งต่อสตรีที่ตรวจเต้านมแล้วพบความผิดปกติให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ง. ถูกทุกข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

คำชี้แจง โปรดพิจารณาความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองแล้วเลือกตอบ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ทัศนคติต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านคิดว่าสตรีทุกคนมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมได้					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
20. ท่านคิดว่าถ้าได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองจะทำให้ท่านมีความมั่นใจว่าสามารถตรวจเต้านมได้อย่างถูกต้อง					

ส่วนที่ 4 แบบทดสอบการปฏิบัติของอาสาสมัครในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

คำชี้แจง ให้ผู้ศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่สังเกตเห็นว่าตรงกับกรปฏิบัติของอาสาสมัครผู้ต้องขังมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการทดสอบดังนี้

ทำ หมายถึง อาสาสมัครผู้ต้องขังได้สาธิตในขั้นตอนนั้น
 ไม่ทำ หมายถึง อาสาสมัครผู้ต้องขังไม่ได้สาธิตในขั้นตอนนั้น

ขั้นตอนการสาธิต	การปฏิบัติ	
	ทำ	ไม่ได้ทำ
1. ทำยื่นหน้ากระจก		
ขั้นตอนที่ 1		
1.1.1 ปลดอแขนข้างลำตัวตามสบาย		
.		
.		
ขั้นตอนที่ 2		
1.2.1 ประสานมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ		
.		
.		
ขั้นตอนที่ 3		
1.3.1 เอามือท้าวสะเอว		
.		
.		
2. ทำขณะอาบน้ำ		
แบบที่ 1		
2.1.1 ในผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็ก วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจบนศีรษะ		
.		
.		

ขั้นตอนการสาธิต	การปฏิบัติ	
	ทำ	ไม่ได้ทำ
แบบที่ 2 2.2.1 ในผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดใหญ่ ใช้นิ้วมือข้างนั้นประคองและคลำเต้านมด้านล่างโดยเลือกแบบใดแบบหนึ่ง คือคลำแนวกันหอย คลำแนวรูปลิ้ม และคลำในแนวขึ้นลงจากใต้ราวนมถึงกระดูกไหปลาร้าด้วยการใช้นิ้ว 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง)		
.		
.		
3. ทำนอทราบ 3.1.1 นอนในท่าสบายไม่หนุนหมอน		
.		
.		
3.1.4 ใช้นิ้วชี้คลำโดยเลือกแบบใดแบบหนึ่งคือคลำแนวกันหอยคลำแนวรูปลิ้ม หรือคลำในแนวขึ้นลงจากใต้ราวนมถึงกระดูกไหปลาร้าด้วยการใช้นิ้ว 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง)		

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความคิดเห็นของอาสาสมัครผู้ต้องขังต่อการนำโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้ในการสอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

คำชี้แจง กรุณาแสดงความคิดเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งคำตอบที่ท่านตอบไม่มีคำตอบใด ถูกหรือผิด ประกอบด้วยคำถามความคิดเห็นต่อการนำโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้ในการสอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ดังนี้

1. ท่านคิดว่าการนำโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองมาใช้ในการสอนการตรวจเต้านมด้วยตนเองมีประโยชน์หรือไม่อย่างไรบ้าง

() มีประโยชน์

เพราะ.....

() ไม่มีประโยชน์

ข้อเสนอแนะ.....

2. ท่านคิดว่าโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองง่ายต่อการนำไปปฏิบัติหรือไม่ อย่างไร

() ง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ

เพราะ.....

() ยากต่อการนำไปปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะ.....

3. ท่านคิดว่าโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองสามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมหรือไม่อย่างไร (ปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมหมายถึง ท่านสามารถนำโปรแกรมที่ได้รับการสอนไปใช้ได้จริง)

() นำไปปฏิบัติได้จริง

เพราะ.....

() ไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

ข้อเสนอแนะ.....

ภาคผนวก ง

แบบบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ชื่อ..... วันที่บันทึก.....

1. หลังจากที่พบกันครั้งที่แล้ว ท่านปฏิบัติกิจกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองบ้างหรือไม่

ไม่ปฏิบัติ เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติเพราะ ลืม ตรวจไม่เป็น อาย

ยุ่งไม่มีเวลา ไม่มั่นใจในการตรวจ รู้สึกเสียเวลา

อื่นๆ โปรดระบุ.....

ปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติท่านตรวจเต้านมด้วยตนเองกี่ครั้ง โปรดระบุจำนวน.....ครั้ง

เวลาที่ท่านตรวจ หลังหมดประจำเดือน ตรวจเมื่อนึกได้

อื่นๆ โปรดระบุ.....

6. ท่านมีวิธีปฏิบัติตัวหรือจัดการปัญหาของท่านอย่างไรเพื่อให้สามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือนตามเป้าหมายที่วางไว้

.....

ภาคผนวก จ

โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ครั้งที่ 1
กิจกรรมการสอนด้านความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม

ผู้สอน นางสาวเพชรรัตน์ วิชา

ผู้เรียน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ เมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ ผู้เรียนจะมีความสามารถดังนี้

1. บอกได้ถูกต้องในประเด็นเกี่ยวกับสถานการณ์ สาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง อาการ ความรุนแรงของมะเร็งเต้านม และการป้องกันมะเร็งเต้านม
2. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมและผลกระทบที่เกิดจากมะเร็งเต้านมได้ถูกต้อง

สาระสำคัญ

โรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคที่พบได้เป็นอันดับหนึ่งของโรคมะเร็งในสตรีไทย มะเร็งเต้านมผู้ชายก็เป็นได้แต่พบน้อย (< 1%) สาเหตุการเกิดมะเร็งเต้านม ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอน แต่ผู้หญิงทุกคนมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม มีการวิจัยมากมายแสดงถึงปัจจัยต่างๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม เพราะเรื่องของกรรมพันธุ์ ความแตกต่างในการดำเนินชีวิตทำให้ผู้หญิงบางคนมีความเสี่ยงมากกว่าคนอื่น

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม

1. เพศ มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่พบมากในผู้หญิง เป็นโรคที่ทำให้ผู้หญิงไทยตายมากเป็นอันดับหนึ่ง
2. อายุ อายุมากขึ้นก็ยิ่งมีความเสี่ยงมากขึ้น
3. ประวัติครอบครัว ถ้าแม่เป็นมะเร็งเต้านม ลูกสาวหรือพี่สาว น้องสาวก็มีความเสี่ยงต่อโรค และยังมีความเสี่ยงสูงถ้าแม่เป็นมะเร็งเต้านมก่อนหมดประจำเดือน และความเสี่ยงอาจเพิ่มมากขึ้นถ้าพ่อมีประวัติเป็นมะเร็งด้วย

4. ประวัติการมีบุตร ผู้หญิงที่ไม่เคยมีบุตร และผู้หญิงที่มีบุตรหลังจากอายุ 30 ปี จะเพิ่มอัตราการเกิดมะเร็งเต้านมถึง 2 เท่า และผู้หญิงที่ไม่เคยให้นมบุตรก็มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้เช่นเดียวกัน

5. ประวัติการมีประจำเดือน ความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นในผู้หญิงที่มีประจำเดือนเร็วกว่าอายุ 12 ปี หรือหมดประจำเดือนช้า

วิธีการป้องกันมะเร็งเต้านม

1. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

- 1.1 ผู้หญิงอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเดือนละ 1 ครั้ง
- 1.2 การตรวจเต้านมด้วยตนเองให้ทำหลังหมดประจำเดือน 3-7 วัน เพื่อให้เนื้อเต้านมนุ่มและตรวจง่าย

1.3 สำหรับผู้หญิงที่หมดประจำเดือนแล้ว ให้เลือกวันใดวันหนึ่ง แล้วตรวจตรงกันทุกเดือน เช่น ทุกวันที่ 1 ของเดือน เป็นต้น

- 1.4 ถ้าคลำพบก้อนหรือสิ่งผิดปกติต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็ค

2. การตรวจเต้านมโดยแพทย์

- 2.1 ผู้หญิงอายุระหว่าง 20-40 ปี ควรพบแพทย์เพื่อตรวจเต้านมทุก 3 ปี
- 2.2 ผู้หญิงอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ควรพบแพทย์เพื่อตรวจเต้านมทุกปี

3. การถ่ายเอกซเรย์เต้านม (Mammography)

3.1 เป็นวิธีป้องกันมะเร็งเต้านมที่ดีที่สุด ทั้งนี้เพราะสามารถพบก้อนได้ตั้งแต่ก้อนยังมีขนาดเล็ก มีความแม่นยำสูงถึง 95% สามารถตรวจพบก้อนมะเร็งได้ก่อนที่ผู้ป่วยจะคลำได้เองถึง 2 ปี ซึ่งทำให้การรักษาได้ผลดี โอกาสรอดชีวิตสูง

- 3.2 ผู้หญิงอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรถ่ายเอกซเรย์ไว้เป็นพื้นฐาน และทุกๆ 2 ปี
- 3.3 ผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรถ่ายเอกซเรย์ทุก 1-2 ปี หรือตามที่แพทย์แนะนำ
- 3.4 ผู้หญิงอายุ 50 ปีขึ้นไป ควรถ่ายเอกซเรย์ทุกปี

3.5 ถ้าในครอบครัวมีประวัติเป็นมะเร็งเต้านมควรปรึกษาแพทย์เพราะอาจต้องตรวจเร็วกว่าปกติ

กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบ PL/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
<p>1) ประสพการณ์ (E1)</p> <p>กลุ่มใหญ่ 30 คน</p> <p>เวลา 20 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนแนะนำตัวและให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตัว - ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา จำนวนครั้ง และระยะเวลาที่จะเข้าร่วมกิจกรรม - แลกเปลี่ยนประสพการณ์ผู้ศึกษา เป็นผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม ตามการรับรู้และประสพการณ์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยแจกบัตรคำ ให้เขียนความคิดเห็นของตนเองลงในบัตรคำและอ่านให้สมาชิกฟังเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม - ผู้สอนสรุปเนื้อหาการแสดงความเห็นของสมาชิก - จัดเสริมประสพการณ์โดยการใช้วีดิทัศน์เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม - ผู้สอนเสริมความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ สาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง อาการความรุนแรงมะเร็งเต้านม - ผู้สอนสุ่มถามสมาชิกเกี่ยวกับสถานการณ์ สาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง อาการความรุนแรงมะเร็งเต้านม 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบชี้แจงที่ 1 - บัตรคำ - วีดิทัศน์เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม - สไลด์เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม

องค์ประกอบ PL/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
<p>2) สะท้อนความคิดและอภิปราย (R&D) กลุ่มเล็ก 10 คน เวลา 15 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน สะท้อนความคิดและอภิปรายจากกรณีศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โดยมุ่งเน้นในประเด็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมตามกรณีศึกษาที่ได้รับ - นำความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่มมาจัดเป็นหมวดหมู่และเขียนบนกระดาษ Flip Chat - ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบงานที่ 1
<p>3) ความคิดรวบยอด (C) กลุ่มใหญ่ 30 คน เวลา 10 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนเป็นผู้นำกลุ่มในการสรุปถึงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> - สไลด์ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม
<p>4) ประยุกต์แนวคิด (E2) กลุ่มเล็ก 10 คน เวลา 15 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ให้อภิปรายถึงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมของตนเอง และการปฏิบัติเพื่อป้องกันมะเร็งเต้านมที่ตนเองสามารถปฏิบัติได้ - นำความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่มมาจัดเป็นหมวดหมู่และเขียนบนกระดาษ Flip Chat - ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน - ผู้สอนสรุปเนื้อหา และสุ่มตัวแทนทั้ง 3 กลุ่ม ให้อธิบายถึงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมและการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. ผู้สอนสังเกตจากความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ประเมินจากผลงานที่เขียนใน Flip Chat และการนำเสนอผลงาน
3. ประเมินจากการสุ่มถามสมาชิกกลุ่ม
- 4.

เกณฑ์การประเมินผล

1. มีความกระตือรือร้น สีสหน้าสดชื่นแจ่มใส มีความตั้งใจและแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. บอกเกี่ยวกับสถานการณ์ สาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง อาการความรุนแรงของมะเร็งเต้านม และการป้องกันมะเร็งเต้านมได้ถูกต้อง

กิจกรรมการสอนด้านทัศนคติต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ผู้สอน นางสาวเพชรรัตน์ วิชา

ผู้เรียน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ เมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ ผู้เรียนจะมีความสามารถดังนี้

1. บอกถึงประโยชน์หรือข้อดีของการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ถูกต้อง
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

สาระสำคัญ

การป้องกันมะเร็งเต้านมทำได้ยาก เนื่องจากไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอนที่ทำให้เกิดมะเร็งเต้านมแต่การตรวจพบมะเร็งระยะเริ่มแรกเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่ให้การรักษาได้ผลดี และลดอัตราการเสียชีวิตได้ วิธีคัดกรองมะเร็งเต้านมที่ดี สตรีสามารถทำเองได้ เป็นวิธีที่ง่ายประหยัด และมีประสิทธิภาพคือ การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกเดือน แม้จะเป็นที่ยอมรับว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นวิธีที่ดี แต่จำนวนสตรีที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองยังมีน้อย (46.3%) และการที่สตรีส่วนมากไม่ทำการตรวจเต้านมด้วยตนเองเนื่องจากเห็นว่ามะเร็งเต้านมเป็นเรื่องไกลตัวขาดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ไม่มั่นใจว่าวิธีการตรวจ เต้านมด้วยตนเองถูกต้องหรือไม่ และการลืมตรวจ

กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบ PL/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
<p>1) ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ (E1) กลุ่มใหญ่ 30 คน เวลา 10 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน กล่าวเน้นถึง การดูแลเต้านม - กระตุ้นความรู้สึกโดยแสดงภาพ เต้านมที่เป็นมะเร็งและความรุนแรงของ มะเร็งเต้านมระยะต่างๆ ให้สมาชิก แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพมะเร็ง เต้านม 	<ul style="list-style-type: none"> - สไลด์ภาพเต้านม ที่เป็นมะเร็ง
<p>2) ขั้นจัดระบบความคิดความ เชื่อ สะท้อนความคิดและ อภิปราย (R&D) กลุ่มเล็ก 6 คน เวลา 20 นาที</p> <p>ความคิดรวบยอด (C) กลุ่มใหญ่ 30 คน เวลา 10 นาที</p> <p>ประยุกต์แนวคิด (E2) กลุ่มเล็ก 6 คน เวลา 20 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ให้วิเคราะห์สาเหตุที่สตรีส่วนใหญ่ไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเอง - นำความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่มมา จัดเป็นหมวดหมู่และเขียนบน กระดาษ Flip Chat - ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน - ผู้สอนเป็นผู้นำกลุ่มในการสรุปถึง สาเหตุที่สตรีส่วนใหญ่ไม่ตรวจ เต้านมด้วยตนเอง และสุ่มถามสมาชิกถึง ข้อดีหรือประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง - แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ให้ช่วยกันเขียนคำขวัญเพื่อเชิญชวนให้บุคคลอื่นตรวจเต้านมด้วยตนเอง - เขียนคำขวัญบนกระดาษ Flip Chat - ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบงานที่ 3 - ใบงานที่ 4

การประเมินผล

1. ผู้สอนสังเกตจากความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ประเมินจากผลงานที่เขียนใน Flip Chat และการนำเสนอผลงาน
3. ประเมินจากการสุ่มถามสมาชิกกลุ่ม

เกณฑ์การประเมินผล

1. มีความกระตือรือร้น สีสหน้าสดชื่นแจ่มใส มีความตั้งใจและแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. บอกข้อดีหรือประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ถูกต้อง
3. เนื้อหาของคำขวัญแสดงถึงทัศนคติทางบวกของกลุ่มตัวอย่างและตระหนักถึงความสำคัญของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

กิจกรรมการสอนด้านการปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ผู้สอน

นางสาวเพชรรัตน์ วิษา

ผู้เรียน

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

เวลา

60 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ เมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ ผู้เรียนจะมีความสามารถดังนี้

1. บอกขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ถูกต้อง
2. สามารถปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ถูกต้อง
3. ในขณะที่ฝึกตรวจเต้านมกับแบบจำลองเต้านม สามารถแยกเต้านมที่มีก้อนเนื้อออกและเต้านมปกติได้

สาระสำคัญ

การตรวจเต้านมด้วยตนเองมีวิธีการตรวจได้ 2 วิธี คือ การดูและการคลำ ซึ่งมีหลักการ 3 ท่า 3 แบบ 3 ระดับ

3 ท่า คือ ทำยื่นหน้ากระจก ทำขณะอาบน้ำ และทำนอนราบ

3 แบบ คือ การคลำในแนวกันหอย แนวรูปลิ้ม และแนวขี้นลง

3 ระดับ คือ กดเบา ๆ กดปานกลาง และกดหนักขึ้น

ขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

1. ทำยืนหน้ากระจก

1.1 ปลอกแขนข้างลำตัวตามสบาย ใช้สายตาสำรวจดูเต้านมทั้งสองข้างเพื่อตรวจผิดปกติ โดยเฉพาะการบิดเบี้ยวของหัวนม สังเกตดูความผิดปกติอื่นๆ บริเวณเต้านมทั้งสองข้าง ได้แก่ รอยบุ๋ม รอยแดง จำเลือด บีบหัวนมที่ละข้างเพื่อดูว่ามีของเหลวไหลออกมาหรือไม่

1.2 ประสานมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ มองด้านหน้าและด้านข้างของเต้านมดูความสมมาตรรูปร่าง มองหารอยบุ๋ม รอยนูนบนเต้านม

1.3 เอามือทำวสะเอว เกร็งกล้ามเนื้อหน้าอก มองหาก้อน ผิวหนังผิดปกติดึงรั้ง โน้มตัวมาข้างหน้า ดูตำแหน่งหัวนม ความสมมาตรของรูปร่าง ดูเต้านมทั้งสองข้างว่าห้อยลงเหมือนที่เคยเห็นหรือไม่

2. ทำขณะอาบน้ำ

2.1 ในผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็ก วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจบนศีรษะ ใช้มืออีกข้างคลำเต้านมโดยเลือกแบบใดแบบหนึ่ง คือคลำแนวกันหอย คลำแนวรูปลิ้ม และคลำในแนวขึ้นลงจากใต้ราวนมถึงกระดูกไหปลาร้าด้วยการใช้นิ้ว 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง)

2.2 ในผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดใหญ่ ใช้นิ้วมือข้างนั้นประคองและคลำเต้านมด้านล่างโดยเลือกแบบใดแบบหนึ่ง คือคลำแนวกันหอย คลำแนวรูปลิ้ม และคลำในแนวขึ้นลงจากใต้ราวนมถึงกระดูกไหปลาร้าด้วยการใช้นิ้ว 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง) ใช้มืออีกข้างให้ตรวจคลำจากด้านบนโดยเลือกแบบใดแบบหนึ่ง คือคลำแนวกันหอย คลำแนวรูปลิ้ม และคลำในแนวขึ้นลงจากใต้ราวนมถึงกระดูกไหปลาร้าด้วยการใช้นิ้ว 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง)

3. ทำนอนราบ

3.1 นอนในท่าสบายไม่หนุนหมอน สอดหมอนหรือม้วนผ้าใต้ไหล่ขวาเมื่อต้องการตรวจเต้านมขวา ยกแขนขวาเหนือศีรษะเพื่อให้เต้านมขวาแบนราบมากที่สุด ใช้มือซ้ายคลำโดยเลือกแบบใดแบบหนึ่งคือคลำแนวกันหอย คลำแนวรูปลิ้ม และคลำในแนวขึ้นลงจากใต้ราวนมถึงกระดูกไหปลาร้าด้วยการใช้นิ้ว 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง) ใช้มืออีกข้างให้ตรวจคลำจากด้านบนโดยเลือกแบบใดแบบหนึ่ง คือคลำแนวกันหอย คลำแนวรูปลิ้ม และคลำในแนวขึ้นลงจากใต้ราวนมถึงกระดูกไหปลาร้าด้วยการใช้นิ้ว 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง)

กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบ PL/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
<p>1) ชั้นรู้ชัดเห็นจริง</p> <p>ความคิดรวบยอด (C) กลุ่มใหญ่ 30 คน เวลา 10 นาที</p> <p>ประสบการณ์ (E1) กลุ่มใหญ่ 30 คน เวลา 10 นาที</p> <p>สะท้อนความคิดและอภิปราย (R&D) กลุ่มเล็ก 6 คน เวลา 10 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนบรรยายนำเรื่อง โครงสร้างของเต้านมและวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง - ผู้สอนสาธิตขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเองให้สมาชิกดู โดยใช้แบบจำลองเต้านม - แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ให้ช่วยกันสรุปขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง - สรุปความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่ม เขียนบนกระดาษ Flip Chat - ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน 	<ul style="list-style-type: none"> - สไลด์โครงสร้างของเต้านม - แบบจำลองเต้านม - ใบงานที่ 5
<p>2) ชั้นลงมือกระทำ</p> <p>ประยุกต์แนวคิด (E2) กลุ่มใหญ่ 30 คน เวลา 20 นาที</p> <p>ความคิดรวบยอด (C) กลุ่มใหญ่ 30 คน เวลา 10 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเองกับแบบจำลองเต้านม จะมีเต้านมที่มีก้อนเนื้ออกและเต้านมปกติ - ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเองให้ผู้สอนดู - ผู้สอนประเมินการฝึกปฏิบัติ ให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยการสะท้อนความคิด และให้คำแนะนำเพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้อง 	<ul style="list-style-type: none"> - แบบจำลองเต้านม

การประเมินผล

1. ผู้สอนสังเกตจากความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ประเมินจากผลงานที่เขียนใน Flip Chat และการนำเสนอผลงาน
3. ประเมินจากการสังเกตการฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสมาชิก

เกณฑ์การประเมินผล

1. มีความกระตือรือร้น สีหน้าสดชื่นแจ่มใส มีความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติและแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. บอกขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ถูกต้อง
3. สามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ถูกต้อง
4. สามารถแยกเต้านมที่มีก้อนเนื้องอกและเต้านมปกติได้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ครั้งที่ 2

กิจกรรมการสอนด้านการปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ผู้สอน

นางสาวเพชรรัตน์ วิชา

ผู้เรียน

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

เวลา

180 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ เมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ ผู้เรียนจะมีความสามารถดังนี้

1. บอกขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ถูกต้อง
2. สามารถปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ถูกต้อง
3. สามารถบอกปัญหาอุปสรรคในการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้

สาระสำคัญ

ทบทวนวิธีการป้องกันมะเร็งเต้านม

1. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
2. การตรวจเต้านมโดยแพทย์
3. การถ่ายภาพเอกซเรย์เต้านม (Mammography)

ทบทวนขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยใช้หลักการ 3 ทำ 3 แบบ 3 ระดับ

1. ทำยื่นหน้ากระจก
2. ทำขณะอาบน้ำ
3. ทำนอนราบ

กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบ PL/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
<p>1) ขั้นรู้ชัดเห็นจริง</p> <p>ความคิดรวบยอด (C) กลุ่มใหญ่ 30 คน เวลา 20 นาที</p> <p>ประสบการณ์ (E1) กลุ่มใหญ่ 30 คน เวลา 20 นาที</p> <p>สะท้อนความคิดและ อภิปราย (R&D) กลุ่มใหญ่ 30 คน เวลา 20 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนบรรยายนำถึงประโยชน์หรือข้อดีของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ทบทวนวิธีการป้องกันมะเร็งเต้านม และขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง - ให้สมาชิกชมวีดิทัศน์การตรวจเต้านมด้วยตนเอง - ให้สมาชิกช่วยกันจัดสถานที่ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองและแสดงภาพโปสเตอร์การตรวจเต้านมด้วยตนเอง - ผู้สอนสอบถามถึงปัญหาอุปสรรคในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และให้ส่งแบบบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายปัญหาอุปสรรคในการตรวจเต้านมด้วยตนเองพร้อมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา - ผู้สอนสรุปความคิดเห็นของสมาชิก 	<ul style="list-style-type: none"> - วีดิทัศน์การตรวจเต้านมด้วยตนเอง - โปสเตอร์การตรวจเต้านมด้วยตนเอง - แบบบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
<p>2) ขั้นลงมือกระทำ</p> <p>ประยุกต์แนวคิด (E2) กลุ่มเล็ก 2 คน เวลา 60 นาที</p> <p>ความคิดรวบยอด (C) กลุ่มใหญ่ 30 คน เวลา 60 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ให้สมาชิกจับคู่ผลัดกันตรวจเต้านมด้วยตนเองและฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเองให้ผู้สอนดู - ผู้สอนประเมินการฝึกปฏิบัติ ให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยการสะท้อนความคิด และให้คำแนะนำเพื่อการ 	

องค์ประกอบ PL/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>ปฏิบัติที่ถูกต้อง ให้ฝึกจนมั่นใจว่า สามารถทำได้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ในรายที่ขาดทักษะและปฏิบัติไม่ ถูกต้อง ให้สมาชิกที่ปฏิบัติถูกต้อง สาธิตการตรวจเต้านมด้วยตนเอง - ช่วยกันสรุปขั้นตอนการตรวจ เต้านมด้วยตนเอง 	

การประเมินผล

1. ผู้สอนสังเกตจากความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ประเมินจากการสังเกตการฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสมาชิก

เกณฑ์การประเมินผล

1. มีความกระตือรือร้น สีนหน้าสดชื่นแจ่มใส มีความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ
2. บอกขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ถูกต้อง
3. สามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ถูกต้อง
4. บอกปัญหาอุปสรรคในการตรวจเต้านมด้วยตนเองและแนวทางการแก้ไขปัญหาได้



ภาคผนวก จ

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายข้อของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมและหลังได้รับโปรแกรม

ข้อความ	ก่อนได้รับโปรแกรม		หลังได้รับโปรแกรม		t-value	p-value
	ถูก (ร้อยละ)	ผิด (ร้อยละ)	ถูก (ร้อยละ)	ผิด (ร้อยละ)		
1.การเกิดมะเร็งเต้านมของสตรีไทยพบมากเป็นอันดับที่เท่าใดของมะเร็งในสตรี	13(43.3)	17(56.7)	30(100.0)	0(0)	-6.158	.000***
2.ท่านคิดว่ามะเร็งเต้านม เกิดจากสาเหตุใด	16(53.3)	14(46.7)	16(53.3)	14(46.7)	.000	1.000
3.สตรีในกลุ่มใด ที่มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมสูง	21(70.0)	9(30.0)	21(70.0)	9(30.0)	.000	1.000
4.มะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรกมีอาการอย่างไรบ้าง	29(96.7)	1(3.3)	23(76.7)	7(23.3)	2.693	.012*
5.มะเร็งเต้านมในระยะรุนแรงมีอาการอย่างไร	21(70.0)	9(30.0)	30(100.0)	0(0)	-3.525	.001***
6.มะเร็งเต้านม จะลุกลาม ไปยังอวัยวะใดเป็นอันดับแรก	27(90.0)	3(10.0)	28(93.3)	2(6.7)	-.441	.662
7.ตำแหน่งที่พบมะเร็งเต้านมพบมากที่สุดที่บริเวณใด	12(40.0)	18(60.0)	17(56.7)	13(43.3)	-1.306	.202
8.มะเร็งเต้านมสามารถรักษาให้หายขาดได้หรือไม่	27(90.0)	3(10.0)	26(86.7)	4(13.3)	.571	.573
9.มะเร็งเต้านมแบบใดที่รักษาให้หายขาดได้	28(93.3)	2(6.7)	30(100.0)	0(0)	-1.439	.161

* $P < 0.05$

*** $P < 0.001$

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมและหลังได้รับโปรแกรม

ข้อความ	ก่อนได้รับโปรแกรม		หลังได้รับโปรแกรม		t-value	p-value
	ถูก (ร้อยละ)	ผิด (ร้อยละ)	ถูก (ร้อยละ)	ผิด (ร้อยละ)		
10.การตรวจเต้านมเพื่อค้นหาความผิดปกติของเต้านมวิธีใดให้ผลถูกต้องน้อยที่สุด	20(66.7)	10(33.3)	21(70.0)	9(30.0)	-2.297	.769
11.การตรวจเต้านมโดยวิธีใดที่ทำได้ง่ายและสะดวก	22(73.3)	8(26.7)	30(100.0)	0(0)	-3.247	.003*
12.ท่านสามารถค้นพบมะเร็งเต้านมตั้งแต่ระยะเริ่มต้นได้อย่างไร	20(66.7)	10(33.3)	28(93.3)	2(6.7)	-3.247	.003*
13.วันที่เหมาะสมในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง	22(73.3)	8(26.7)	28(93.3)	2(6.7)	-2.693	.012*
14.การตรวจเต้านมด้วยตนเองประกอบด้วยการใดบ้าง	17(56.7)	13(43.3)	29(96.7)	1(3.3)	-4.397	.000***
15.การตรวจเต้านมด้วยตนเองแต่ละครั้งควรเลือกทำท่าใด	25(83.3)	5(16.7)	29(96.7)	1(3.3)	-2.112	.043*
16.การตรวจในท่านอนราบ ข้อใดถูกต้อง	24(80.0)	6(20.0)	29(96.7)	1(3.3)	-2.408	.023*
17.การคลำเต้านมข้อใดถูกต้อง	24(80.0)	6(20.0)	27(90.0)	3(10.0)	-1.140	.264

* $P < 0.05$

*** $P < 0.001$

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมและหลังได้รับโปรแกรม

ข้อความ	ก่อนได้รับโปรแกรม		หลังได้รับโปรแกรม		t-value	p-value
	ถูก (ร้อยละ)	ผิด (ร้อยละ)	ถูก (ร้อยละ)	ผิด (ร้อยละ)		
18.การตรวจทำหน้ากระจก ทำใดถูกต้อง	20(66.7)	10(33.3)	28(93.3)	2(6.7)	-3.247	.003*
19.เพราะเหตุใดจึงต้องตรวจเต้านมด้วยตนเองหลัง หมดประจำเดือนประมาณ 1 สัปดาห์	17(56.7)	13(43.3)	19(63.3)	11(36.7)	-.571	.573
20.เมื่อพบก้อนที่เต้านมหรือมีเลือดหรือน้ำเหลือง ไหลออกจากเต้านมควรปฏิบัติดังนี้	30(100.0)	0(0)	30(100.0)	0(0)		
21.ผลดีของการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเองอย่าง สม่ำเสมอคือข้อใด	19(63.3)	11(36.7)	26(86.7)	4(13.3)	-2.536	.017*
22.ถ้ามีเพื่อนบ้านมาขอคำปรึกษาจากท่าน ว่ามี อาการเจ็บเต้านมและสงสัยว่าจะมีก้อนเนื้ออก ท่านจะทำอย่างไร	25(83.3)	5(16.7)	27(90.0)	3(10.0)	-.812	.423
23.ในฐานะที่ท่านเป็นสตรีอาสาสมัครสาธารณสุข ท่านจะแสดงบทบาทอย่างไรในการดูแลสตรีใน เขตรับผิดชอบให้มีการคัดกรองมะเร็งเต้านม	28(93.3)	2(6.7)	30(100.0)	0(0)	-1.439	.161

* $P < 0.05$

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมและหลังได้รับโปรแกรม

ข้อความ	ก่อนได้รับโปรแกรม			หลังได้รับโปรแกรม			t-value	p-value
	ลบ (ร้อยละ)	กลาง (ร้อยละ)	บวก (ร้อยละ)	ลบ (ร้อยละ)	กลาง (ร้อยละ)	บวก (ร้อยละ)		
1. ท่านคิดว่าสตรีทุกคนมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมได้	2(6.7)	1(3.3)	27(90.0)	4(13.3)	0(0)	26(86.7)	1.393	.174
2. ท่านคิดว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้ท่านมีโอกาสลดการเป็นมะเร็งเต้านมได้	4(13.3)	16(53.3)	10(33.3)	0(0)	1(3.3)	29(96.7)	-5.508	.000***
3. ท่านคิดว่า ถ้ามีญาติ พี่ น้อง เป็นมะเร็งเต้านมแล้ว ท่านมีโอกาสเป็นมะเร็งได้เหมือนกัน	3(10.0)	9(30.0)	18(60.0)	4(13.3)	1(3.3)	25(83.3)	-1.989	.056
4. ท่านคิดว่า ถ้ามีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกจากหัวนม แสดงว่าเป็นมะเร็งเต้านมในระยะสุดท้าย และจะไม่มีโอกาสรอดชีวิตได้	13(43.3)	16(53.3)	1(3.3)	22(73.3)	8(26.7)	0(0)	2.562	.016*
5. ท่านคิดว่า ถ้าผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านมในระยะแรก จะไม่มีอาการผิดปกติใดๆ	4(13.3)	14(46.7)	12(40.0)	2(6.7)	1(3.3)	27(90.0)	-3.597	.001***
6. ท่านคิดว่า มะเร็งเต้านม ถ้าเป็นระยะเริ่มแรก สามารถรักษาให้หายขาดได้	1(3.3)	2(6.7)	27(90.0)	1(3.3)	0(0)	29(96.7)	-.750	.459

* $P < 0.05$

*** $P < 0.001$

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมและหลังได้รับโปรแกรม

ข้อความ	ก่อนได้รับโปรแกรม			หลังได้รับโปรแกรม			t-value	p-value
	ลบ (ร้อยละ)	กลาง (ร้อยละ)	บวก (ร้อยละ)	ลบ (ร้อยละ)	กลาง (ร้อยละ)	บวก (ร้อยละ)		
7. ท่านคิดว่า การตรวจเต้านมด้วยตนเองควรเป็นหน้าที่ของแพทย์เท่านั้น	2(6.7)	2(6.7)	26(86.7)	1(3.3)	2(6.7)	27(90.0)	-2.183	.037*
8. เมื่อท่านตรวจพบก้อนขนาดเล็กที่เต้านมไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์เพราะก้อนอาจยุบเองได้	1(3.3)	6(20.0)	23(76.7)	0(0)	3(10.0)	27(90.0)	-1.430	.163
9. ท่านคิดว่าสตรีที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือนหรือตัดมดลูกไม่จำเป็นต้องตรวจเต้านม	2(6.7)	5(16.7)	23(76.7)	0(0)	2(6.7)	28(93.3)	-2.350	.026*
10. ท่านคิดว่า การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นวิธีที่ไม่จำเป็นเพราะตรวจด้วยแพทย์ได้ผลดีกว่า	8(26.7)	2(6.7)	20(66.7)	2(6.7)	0(0)	28(93.3)	-3.710	.001***
11. การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอเป็นการป้องกันมะเร็งเต้านมในระยะรุนแรงเพราะจะตรวจพบตั้งแต่เป็นในระยะเริ่มแรก	0(0)	1(3.3)	29(96.7)	0(0)	0(0)	30(100.0)	-1.409	.169

* $P < 0.05$

*** $P < 0.001$

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมและหลังได้รับโปรแกรม

ข้อความ	ก่อนได้รับโปรแกรม			หลังได้รับโปรแกรม			t-value	p-value
	ลบ (ร้อยละ)	กลาง (ร้อยละ)	บวก (ร้อยละ)	ลบ (ร้อยละ)	กลาง (ร้อยละ)	บวก (ร้อยละ)		
12. ท่านคิดว่า การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดเพราะทำให้ทุกเวลาที่สะดวก ไม่สิ้นเปลืองเวลาและเงินทอง	3(10.0)	1(3.3)	26(86.7)	0(0)	0(0)	30(100.0)	-2.971	.006*
13. ท่านคิดว่า การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอเป็นเรื่องที่ทำให้ได้ยาก	3(10.0)	1(3.3)	26(86.7)	0(0)	0(0)	30(100.0)	-3.395	.002*
14. ท่านคิดว่า การตรวจเต้านมด้วยตนเองจะทำให้ท่านรู้สึกกระดากอายที่จะจับต้องเต้านมตน	26(86.7)	0(0)	29(96.7)	0(0)	0(0)	30(100.0)	-1.439	.161
15. ท่านคิดว่า ท่านไม่กล้าตรวจเต้านมด้วยตนเองเพราะกลัวคลำพบก้อน	26(86.7)	3(10.0)	26(86.7)	0(0)	0(0)	30(100.0)	-1.964	.059
16. ท่านคิดว่า การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ค้นพบโรคมะเร็งเต้านมในขณะที่ยังมีขนาดเล็ก	0(0)	3(10.0)	27(90.0)	0(0)	0(0)	30(100.0)	-2.504	.018*

* $P < 0.05$

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมและหลังได้รับโปรแกรม

ข้อความ	ก่อนได้รับโปรแกรม			หลังได้รับโปรแกรม			t-value	p-value
	ลบ (ร้อยละ)	กลาง (ร้อยละ)	บวก (ร้อยละ)	ลบ (ร้อยละ)	กลาง (ร้อยละ)	บวก (ร้อยละ)		
17. ท่านคิดว่า การตรวจเต้านมด้วยตนเองทำให้ท่านสามารถบอกความผิดปกติของเต้านมได้ ตั้งแต่ก่อนมีขนาดเล็ก	0(0)	2(6.7)	28(93.3)	0(0)	0(0)	30(100.0)	-2.283	.030*
18. ท่านคิดว่า การตรวจเต้านมด้วยตนเองจะทำให้ท่านปลอดภัยจากมะเร็งเต้านมเพราะท่านมั่นใจว่าสามารถตรวจพบก้อนผิดปกติตั้งแต่ก่อนมีขนาดเล็ก	2(6.7)	5(16.7)	23(76.7)	0(0)	0(0)	30(100.0)	-1.316	.199
19. ท่านคิดว่าสตรีทุกคนสามารถตรวจเต้านมเพื่อคัดกรองมะเร็งได้ด้วยตนเองถ้าได้รับการฝึกตรวจเต้านม	0(0)	1(3.3)	29(96.7)	0(0)	0(0)	30(100.0)	.000	1.000
20. ท่านคิดว่า ถ้าได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองจะทำให้ท่านมีความมั่นใจว่าสามารถตรวจเต้านมได้อย่างถูกต้อง	0(0)	2(6.7)	28(93.3)	0(0)	0(0)	30(100.0)	-.769	.448

* $P < 0.05$

ภาคผนวก ข

รูปภาพการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

กิจกรรมการสอนด้านความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม



การเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม
ให้อาสาสมัครผู้ต้องขังแสดง
ความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับ
มะเร็งเต้านม



เสริมประสบการณ์โดยใช้วีดิทัศน์
เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม



สะท้อนความคิดและอภิปรายจาก
กรณีศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โดย
มุ่งเน้นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง
เต้านม



ความคิดรวบยอด ผู้สอนเป็นผู้นำ
กลุ่มในการสรุปปัจจัยเสี่ยงต่อการ
เกิดมะเร็งเต้านม



ประยุกต์แนวคิด โดยการวิเคราะห์
ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม
และค้นหาแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อ
ป้องกันมะเร็งเต้านมของตนเอง

กิจกรรมการสอนด้านทัศนคติต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง



ขึ้นสร้างความรู้สึกระตุ้นความรู้สึกร
โดยแสดงภาพเต้านมที่เป็นมะเร็ง
ให้อาสาสมัครผู้ต้องขังแสดงความ
คิดเห็นเกี่ยวกับภาพเต้านมที่เป็นมะเร็ง



ขึ้นจัดระบบความคิดความเชื่อ
ให้วิเคราะห์สาเหตุที่สตรีส่วนใหญ่
ไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเอง



เขียนคำขวัญเชิญชวนให้บุคคลอื่น
ตรวจเต้านมด้วยตนเอง

กิจกรรมการสอนด้านการปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเอง



ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ให้คู่วิดีทัศน์
ขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง



ขั้นลงมือกระทำ ฝึกปฏิบัติการตรวจ
เต้านมกับแบบจำลองเต้านม



ผู้สอนดูแลอย่างใกล้ชิด มีการจับมือ
ฝึกตรวจ



ฝึกปฏิบัติตรวจเต้านมด้วยตนเอง



จับคู่ผลัดกันตรวจเต้านมด้วยตนเอง



ประเมินการฝึกปฏิบัติ ผู้สอนให้ข้อมูล
ย้อนกลับด้วยการสะท้อนความคิด
และให้คำแนะนำการปฏิบัติที่ถูกต้อง



ในรายที่ขาดทักษะ ปฏิบัติไม่ถูกต้อง
ให้สมาชิกที่ปฏิบัติถูกต้องสาธิตการ
ตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวเพชรรัตน์ วิษา

วัน เดือน ปีเกิด

4 มีนาคม 2521

ประวัติการศึกษา

พยาบาลศาสตรบัณฑิต

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2543

ประกาศนียบัตรหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง

สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป (การรักษาโรคเบื้องต้น)

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2551

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2543-2546

พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2547-ปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ทักษสถานหญิงเชียงใหม่

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved