



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

รายละเอียดของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง กิจกรรมครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์	เนื้อหาการอบรม	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
1. เพื่อแนะนำตัวและสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง และนำเข้าสู่นโยบาย	บทนำ (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที) อาการปวดหลังส่วนล่างเป็นปัญหาสุขภาพของกลุ่มคนทำงานที่พบมากทั่วโลก โดยเฉพาะในกลุ่มอาชีพเกษตรกรรมมีความเสี่ยงต่ออาการปวดหลังส่วนล่างสูงเมื่อเทียบกับกลุ่มอาชีพอื่นๆ จากการศึกษาในกลุ่มเกษตรกรจากประเทศต่างๆ ทั่วโลก ระหว่างปี พ.ศ. 2533-2552 พบอาการปวดหลังส่วนล่างมากที่สุด โดยมีอัตราความชุกของอาการปวดหลังส่วนล่างสูงถึง ร้อยละ 47.8	- สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง โดยผู้วิจัยกล่าวทักทาย แนะนำตนเอง และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแนะนำตนเอง - ผู้วิจัยเกริ่นนำเกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง และการจัดโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง	- เพาเวอร์พอยท์ แสดงวัตถุประสงค์และขั้นตอนของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง	- สังเกตจากความสนใจและการซักถามของผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
2. เพื่อให้ ผู้เข้าร่วม โปรแกรม โรงเรียนปวศหลัง สามารถนำการ ออกกำลังกายเพื่อ เพิ่มความมั่นคง ของกระดูกสันหลัง ส่วนเอวไปปฏิบัติ ได้อย่างถูกต้อง และต่อเนื่องที่ บ้าน	<u>ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว</u> ใช้เวลาประมาณ 40 นาที) การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างเป็นการออกกำลังกายเพื่อการบำบัด หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทุกส่วนของร่างกายเพื่อการบำบัดรักษา ลดอาการของผู้ป่วย หรือช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น 	- บรรยาย สาธิต สาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกาย - ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนปวศหลังได้ฝึกปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว จำนวน 8 ท่า 	- เพาเวอร์พอยท์ แสดงภาพกล้ามเนื้อที่เป็นเป้าหมายในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว - เพาเวอร์พอยท์ แสดงท่าที่ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว จำนวน 8 ท่า 	- สังเกตจากความสนใจและตั้งใจฟังการบรรยาย สาธิต - สังเกตจากความสนใจในการตอบคำถามและการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนปวศหลัง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	ประเมินผล
1. เพื่อให้ ผู้เข้าร่วม โปรแกรม โรงเรียนปวค หลังได้ ทบทวนการมี ท่าทางที่ ถูกต้อง และ การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่ม ความมั่นคงของ กระดูกสันหลัง ส่วนเอว		- สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโปรแกรมโดยการกล่าวทักทาย และแจ้งวัตถุประสงค์การจัดโปรแกรมโรงเรียนปวคหลัง กิจกรรมครั้งที่ 2 (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที) - ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนปวคหลัง ทบทวนความรู้ที่ได้รับจากการจัด โปรแกรมโรงเรียนปวคหลัง กิจกรรมครั้งที่ 1 และให้ทบทวน การปฏิบัติในเรื่องการมีท่าทางที่ถูกต้อง และการ ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลัง ส่วนเอวโดยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนปวคหลัง ปฏิบัติร่วมกัน (ใช้เวลาประมาณ 20 นาที) 	- กระดาษฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี	- สังเกตจากความสนใจของ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนปวคหลัง - ผู้เข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนปวคหลังสามารถ ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เกี่ยวกับ การมีท่าทางที่ถูกต้อง และการ ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	ประเมินผล
4. เพื่อให้ ผู้เข้าร่วม โปรแกรม โรงเรียนปวด หลังเกิด แรงจูงใจใน การปฏิบัติตาม โปรแกรม โรงเรียนปวด หลัง		- แบ่งผู้เข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่มๆ ละ 5-6 คน เพื่อให้มีโอกาสได้พูดคุยซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติท่าทางที่ถูกต้อง และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว การบันทึกการออกกำลังกาย และการบันทึกการใช้น้ำแข็งแก้ปวด ปัญหาและอุปสรรคที่พบในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงร่วมกันหาวิธีการจัดการแก้ไขในกรณีพบปัญหาในการปฏิบัติโดยเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที) - ทำการนัดหมายในการติดตามให้กำลังใจ และกระตุ้นเตือนเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังปฏิบัติตามโปรแกรมอย่างต่อเนื่องโดยการติดตามเยี่ยมบ้านจากผู้วิจัย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ในทุกวันสุดท้ายของสัปดาห์ (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)	- กระดาษฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี	- ผู้เข้าร่วม โปรแกรมโรงเรียน ปวดหลังสามารถ ระบุปัญหา และ อุปสรรคที่พบจาก ประสบการณ์ที่ ได้รับการ ปฏิบัติตาม โปรแกรมโรงเรียน ปวดหลัง และ ทราบแนวทางใน การจัดการแก้ไข ปัญหา

คู่มือความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่างและแนวทางการดูแลรักษา

อาการปวดหลังส่วนล่าง หมายถึง อาการปวดหรือความรู้สึกไม่สบายที่จำกัดอยู่เฉพาะหลังและบั้นเอวส่วนล่าง ระหว่างกระดูกซี่โครงที่สุดท้ายจนถึงบริเวณก้นข้อย หรือตั้งแต่กระดูกสันหลังบริเวณเอวจนถึงกระดูกกระเบนเหน็บ รวมถึงอาการปวดหลังร่วมกับอาการปวดขา ซึ่งอาจมีอาการปวดเป็นพักๆ หรือตลอดเวลา (ภาพที่ 1)

โครงสร้างและหน้าที่ของกระดูกสันหลัง

กระดูกสันหลัง เป็นกระดูกแกนกลางของร่างกายประกอบด้วยชิ้นกระดูกเล็กๆ รวม 33 ชิ้น ติดต่อกันเป็นข้อต่อ (ภาพที่ 2) ช่วยทำให้สันหลังทรงสภาพอยู่ได้ ถ้ามองทางด้านข้างในทำยืนจะเห็นสันหลังมีส่วนโค้งตามธรรมชาติอยู่ 4 โค้ง เป็นการโค้งออก 2 อันและเว้าเข้า 2 อัน (ภาพที่ 3).

สาเหตุของอาการปวดหลังส่วนล่าง

1. อาการปวดหลังส่วนล่างที่ไม่มีสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งโดยเฉพาะ หรืออาการปวดหลังที่เกิดเนื่องจากท่าทางการใช้หลังอย่างไม่ถูกต้อง ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันและการทำงาน อาการปวดหลังที่เกิดเนื่องจากท่าทางการใช้หลังอย่างไม่ถูกต้องในเกษตรกรชาวนา

- ท่าทางในการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น การก้มยกของหนัก การยกร่วมกับการบิดเอี้ยวตัว (ภาพที่ 8-10)



ภาพที่ 8



ภาพที่ 9



ภาพที่ 10

ภาพที่ 8-10 ท่าทางในการยกของที่ไม่เหมาะสม

.
.
ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการปวดหลังส่วนล่าง

1. ปัจจัยด้านอาชีพ ได้แก่ การทำงานที่มีท่าทางไม่เหมาะสม เช่น ก้มๆ เงยๆ บิดเอี้ยวตัว การยกหรือเคลื่อนย้ายวัตถุ การทำงานอยู่ท่าเดิมนานๆ

.
.

ผลกระทบของอาการปวดหลังส่วนล่าง

1. ผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย คือ ทำให้เกิดการเจ็บปวดและไม่สบาย ลดความสามารถในการเคลื่อนไหวทำให้หลังตึง ก้มเงยได้ช้าหรือลำบาก อาการอาจเรื้อรังและรุนแรง ส่งผลทำให้ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงานลดลง

.
.

แนวทางการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยทั่วไปมี 2 แนวทางหลัก คือ

การรักษาโดยวิธีผ่าตัด ซึ่งพบเพียง ร้อยละ 5-10 เท่านั้นที่ต้องรับการรักษาด้วยการผ่าตัดซึ่งทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ (ภาพที่ 22)

.
.

ข้อควรปฏิบัติในการมีท่าทางที่เหมาะสมทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงาน มีดังนี้

1. การนอน เมื่อนอนหงายใช้หมอนสอดใต้เข่าเพื่อให้หลังส่วนบนเอวราบกับพื้น ถ้านอนตะแคงให้สอดหมอนข้าง งอเข่าบนเล็กน้อย ที่นอนต้องไม่นุ่มหรือแข็งเกินไป หลีกเลี่ยงการนอนคว่ำ (ภาพที่ 32)

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาพที่ 32 ตัวอย่างท่านอนที่ถูกต้อง ✓ และไม่ถูกต้อง ✗

บทสรุป

ผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างสามารถรักษาให้หายได้ถ้ามีการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยการเคลื่อนไหวหลังอย่างถูกต้องจะไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อโครงสร้างหลัง การเรียนรู้วิธีฟื้นฟูสมรรถภาพของหลังและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง รวมถึงการมีท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้การเรียงตัวของแนวกระดูกสันหลังส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างสมดุล ลดแรงกดที่กระทำต่อโครงสร้างหลังจึงช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง นอกจากนี้ควรมีการออกกำลังกายส่วนหลังที่เหมาะสม (ตามคู่มือการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง) โดยต้องมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ จะช่วยลดอาการปวดหลังและเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ทำให้เพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของหลัง

คู่มือการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง

การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง เป็นการออกกำลังกายเพื่อการบำบัด ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทุกส่วนของร่างกายเพื่อการบำบัดรักษา ลดอาการของผู้ป่วย หรือช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น ในปัจจุบันพบว่ารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อการบำบัดอาการปวดหลังเรื้อรังที่นิยมมากที่สุด คือ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ และเพิ่มความมั่นคงให้กระดูกสันหลังส่วนเอว

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว หมายถึง การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่เสริมความมั่นคงของกระดูกสันหลัง ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อมัดลึกที่เกาะยึดกระดูกสันหลังด้วยการออกกำลังกาย โดยกล้ามเนื้อชั้นลึกที่สำคัญ ได้แก่ กล้ามเนื้อหลังชั้นลึก และกล้ามเนื้อหน้าท้องชั้นลึก (ภาพที่ 1 และภาพที่ 2) ซึ่งจะช่วยปรับปรุงการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังมัดลึก ทำให้มีการทำงานประสานกันได้ดี มีความแข็งแรง

วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว เพื่อให้แนวกระดูกสันหลังเกิดความมั่นคง

ข้อแนะนำสำหรับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว

1. ควรปฏิบัติตามคำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างเคร่งครัด เนื่องจากอาจมีท่าออกกำลังกายบางท่า ทำให้เกิดอันตรายได้หากปฏิบัติไม่ถูกต้อง

ข้อห้ามสำหรับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว

1. หากท่านทำการออกกำลังกายและทำให้มีอาการปวดเปลี่ยนตำแหน่งจากอาการปวดที่หลังส่วนล่างเป็นอาการปวดเพิ่มขึ้นที่สะโพกหรือขา ในกรณีนี้จะต้องทำการหยุดออกกำลังกายทันที เพราะแสดงว่าท่านกำลังทำท่าออกกำลังกายที่ผิด และจะทำให้อาการของท่านรุนแรงมากขึ้น

แนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว

ท่าที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีจำนวน 8 ท่า ใช้หลักการยืดข้อต่อและออกกำลังกายกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังมัดลึกโดยการเกร็งกล้ามเนื้อด้านแรงโน้มถ่วงโลก การออกกำลังกายจะใช้เวลาครั้งละประมาณ 20 นาทีเป็นอย่างน้อย แต่ละท่าเกร็งค้างไว้ 10 วินาที หรือนับ 1 ถึง 10 ทำซ้ำ ท่าละ 10 ครั้ง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

1) ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยการฝึกหายใจ นอนหงาย งอเข่า งอสะโพกเท้าวางราบกับพื้น มือทั้งสองข้างวางแนบไว้ข้างลำตัว จากนั้นหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกพร้อมแขม่วท้องค้างไว้ โดยหายใจเข้าออกปกติได้ ห้ามกลั้นหายใจ เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง (ดิ่งสะดือเข้าหาลำตัว) พร้อมกับขมิบอุ้งเชิงกราน เกร็งค้างไว้ 10 วินาทีต่อ 1 ครั้ง หรือหายใจเข้าออกปกติ 3 ครั้ง โดยยังแขม่วท้องค้างไว้อยู่ ทำซ้ำ 10 ครั้ง (ภาพที่ 3) มีผลต่อกล้ามเนื้อท้องช่วยให้กล้ามเนื้อท้องแข็งแรงขึ้น



ภาพที่ 3 ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยการฝึกหายใจ

8) ท่าคลานเหยียดแขนและขา เริ่มต้นจากท่าคลานสี่ขาให้เข้าอยู่ใต้ข้อสะโพก มืออยู่ใต้ข้อไหล่ (ภาพที่ 14) จากนั้นจึงค่อยๆเหยียดขาออกไป 1 ข้าง พยายามคุมแนวกระดูกสันหลังไว้อย่าให้แนวกระดูกเชิงกรานยก หมุน หรือแอ่น ค่อยๆ ยื่นแขนด้านตรงข้ามออกไป อย่ากลั้นหายใจ เกร็งหน้าท้อง ค้างไว้ 10 วินาที ต่อ 1 ครั้ง หรือหายใจเข้าออกปกติ 3 ครั้ง โดยยังแขม่วท้องค้างไว้อยู่ ทำซ้ำ 10 ครั้ง (ภาพที่ 15)



ภาพที่ 14 ท่าคลานสรีชา (ท่าเตรียม)



ภาพที่ 15 ท่าคลานเหยียดแขนและขา



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

แบบสัมภาษณ์เกษตรกรชาวนาที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะและสภาพการทำงาน

ส่วนที่ 2 แบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะและสภาพการทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ต้องการตอบ หรือเติมข้อความในช่องว่างที่ตรงตามความเป็นจริงเกี่ยวกับผู้ถูกสัมภาษณ์มากที่สุด

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ.....ปี

.

.

21. ท่านเคยได้รับการอบรม หรือได้รับการให้ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง เช่น อาการสาเหตุ ผลกระทบ การป้องกัน การดูแลรักษา หรือไม่

☐ ไม่เคย

☐ เคย ระบุเรื่อง.....แหล่งที่ได้รับจาก.....

ข้อมูลการประกอบอาชีพ

22. ก่อนที่ท่านจะประกอบอาชีพท่านา ท่านเคยทำงานที่อื่นหรือไม่

☐ ไม่เคย

☐ เคย โปรดระบุลักษณะงานที่ทำและระยะเวลาการทำงาน

☐ ทำสวนผัก/ ผลไม้ ระยะเวลาการทำงาน.....ปี.....เดือน

☐ ก่อสร้าง ระยะเวลาการทำงาน.....ปี.....เดือน

☐ ค้าขาย ระยะเวลาการทำงาน.....ปี.....เดือน

☐ อื่นๆ (ระบุ) ระยะเวลาการทำงาน.....ปี.....เดือน

25. ท่านทำงานอื่นเพื่อเสริมรายได้หรือไม่

☐ ไม่ทำ

☐ ทำ (ให้ระบุลักษณะงานที่ทำ)

☐ ทำสวนผัก/ ผลไม้ ทำประมาณวันละ.....ชั่วโมง สัปดาห์ละ.....วัน

☐ ก่อสร้าง ทำประมาณวันละ.....ชั่วโมง สัปดาห์ละ.....วัน

☐ ค้าขาย ทำประมาณวันละ.....ชั่วโมง สัปดาห์ละ.....วัน

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ) เช่น รับจ้างทั่วไป เย็บผ้า เลี้ยงสัตว์.....

ทำประมาณวันละ.....ชั่วโมง สัปดาห์ละ.....วัน ปีละ.....เดือน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ข้อมูลลักษณะ และสภาพการทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ต้องการตอบ ให้ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับลักษณะ และสภาพการทำงานของผู้ถูกสัมภาษณ์มากที่สุด

ลักษณะและสภาพการทำงานของท่าน	ใช่	ไม่ใช่
1. ท่านมีท่าทางการทำงานที่ต้องก้มหลัง และบิดเอี้ยวตัวเป็นประจำ		
2. ท่านยืน หรือเดินทำงานนานติดต่อกัน เกิน 2 ชั่วโมง		
.		
.		
.		
.		

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ให้ตรงกับระยะเวลาที่ท่านปฏิบัติงานจริง

ท่าทาง/ลักษณะการทำงาน	ระยะเวลาปฏิบัติ			
	ปฏิบัติติดต่อกันมากกว่า 4 ชั่วโมง	ปฏิบัติติดต่อกัน 2 ชั่วโมงแต่ไม่เกิน 4 ชั่วโมง	ปฏิบัติติดต่อกันน้อยกว่า 2 ชั่วโมง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. การโน้มลำตัวมาด้านหน้า 				
.				
.				

ส่วนที่ 2 แบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง

คำชี้แจง ขอให้ท่านบอกระดับอาการปวดหลังส่วนล่างของท่านให้ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยมีคะแนนตัวเลขเรียงระดับอาการปวดให้ท่านเลือกตั้งแต่ 0 ถึง 10 โดยระดับคะแนน 0 หมายถึง ไม่มีอาการปวดเลย จนถึงระดับคะแนน 10 หมายถึง ปวดมากที่สุด ดังรูปข้างล่าง

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ไม่ปวดเลย		ปวดเล็กน้อย			ปวดพอทน		ปวดปานกลาง		ปวดมาก		ปวดมากที่สุด
คะแนน 0		หมายถึง			ไม่ปวดเลย						
คะแนน 1-3		หมายถึง			ปวดเล็กน้อย						
คะแนน 4-5		หมายถึง			ปวดพอทนได้						
คะแนน 6-7		หมายถึง			ปวดปานกลาง						
คะแนน 8-9		หมายถึง			ปวดมาก						
คะแนน 10		หมายถึง			ปวดมากที่สุด						

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่

โดยใช้แบบสอบถามออสเวสทรี ฉบับภาษาไทย (Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire [Modified ODQ])

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์จะเป็นผู้สอบถามและบันทึกข้อมูลหรือทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ท่านต้องการตอบ กรุณาเลือกตอบในข้อที่สามารถอธิบายอาการ หรือความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของท่านทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงานได้ใกล้เคียงกับตัวท่านมากที่สุดในแต่ละหัวข้อ

1. ระดับความเจ็บปวด

- ☐ สามารถทนปวดได้โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด
- ☐ มีอาการปวดมากแต่จัดการได้โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด
- ☐ ยาแก้ปวดทำให้หายปวดโดยสิ้นเชิง
- ☐ ยาแก้ปวดทำให้หายปวดได้ในระดับปานกลาง
- ☐ ยาแก้ปวดทำให้หายปวดได้เล็กน้อย
- ☐ ยาแก้ปวดไม่มีผลต่ออาการปวด

.
. .
. .
. .
. .

10. งานบ้าน/การทำงาน

- ☐ งานบ้าน/กิจกรรมการทำงานไม่ทำให้เกิดอาการปวด
- ☐ งานบ้าน/กิจกรรมการทำงานเพิ่มอาการปวดแต่สามารถทำงานที่ต้องการทำทั้งหมดได้
- ☐ สามารถทำงานบ้าน/ทำงานส่วนใหญ่ได้ แต่อาการปวดเป็นอุปสรรคต่อการทำงานที่ต้องมีการออกแรงเพิ่มมากขึ้น เช่น การยกของ การเดินขึ้น
- ☐ อาการปวดเป็นอุปสรรคในการทำสิ่งใด ๆ ยกเว้นงานที่เบา
- ☐ อาการปวดเป็นอุปสรรคแม้แต่งานที่เบา
- ☐ อาการปวดเป็นอุปสรรคในการทำงานใด ๆ หรืองานบ้านประจำ

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. นายแพทย์จรัส สิงห์แก้ว	ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลสารภี อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุบล พิรุณสาร	ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร.ธานี แก้วธรรมานุกุล	กลุ่มวิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. นางสาวพรภิรมย์ พรหมเทศ	งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. นางสาวนางเยาว์ มานิตย์	กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัวและ บริการด้านปฐมภูมิ โรงพยาบาลแม่ออน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. นายแพทย์จรัส สิงห์แก้ว	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสารภี อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุบล พิรุณสาร	ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร.ธานี แก้วธรรมานุกุล	กลุ่มวิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. นางสาวพรภิรมย์ พรหมเทศ	งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. นางสาวนงเยาว์ มานิตย์	กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัวและ บริการด้านปฐมภูมิ โรงพยาบาลแม่ออน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index [CVI]) = $\frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์เกษตรกรชาวนาที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างได้
ค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังนี้

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และท่านที่ 2 = $48/48 = 1$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และท่านที่ 3 = $48/48 = 1$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และท่านที่ 4 = $48/48 = 1$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และท่านที่ 5 = $48/48 = 1$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และท่านที่ 3 = $48/48 = 1$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และท่านที่ 4 = $48/48 = 1$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และท่านที่ 5 = $48/48 = 1$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และท่านที่ 4 = $48/48 = 1$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และท่านที่ 5 = $48/48 = 1$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และท่านที่ 5 = $48/48 = 1$

รวม = 10

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 10 คู่

ดังนั้นดัชนีความตรงตามเนื้อหา = $10/10 = 1$

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ ๑๕๒/๒๕๕๗

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

ชื่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย: คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่อยู่ : ๑๑๐ ถนนอินทวิโรด ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ : นางพัชรินทร์ น้อยสุวรรณ

สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย แผน ก. ภาศปกติ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อเรื่องโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังต่ออาการปวด
หลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของเกษตรกรชาวนา
(ภาษาอังกฤษ) Effects of Back School Program on Low Back Pain and Functional
Status in Rice Farmers

เลขที่โครงการ : : FULL - ๑๓๖ - ๒๕๕๗

ผู้ให้ทุนวิจัย : -

เอกสารรับรอง	ฉบับที่รับรอง
โครงการวิจัย	- ฉบับวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๗
เอกสารแสดงความยินยอม/ ข้อมูลสำหรับ อาสาสมัคร	- ฉบับวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๗
แบบบันทึกข้อมูล	- ฉบับวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๗
ข้อตกลงระมัดระวังหัวหน้าโครงการ	- ฉบับวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๗

กระบวนการพิจารณาโครงการวิจัย: การประชุมคณะกรรมการ ครั้งที่ ๔ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๗

ผลการพิจารณา: คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาแล้ว มีมติเห็นชอบให้ดำเนินการวิจัย
ในขอบเขตที่เสนอได้

อนุมัติ ณ วันที่ ๒ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ มีผลถึงวันที่ ๑ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

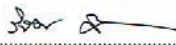
กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย

[] ทุก ๓ เดือน

[] ทุก ๖ เดือน

[/] ทุกปี (ในการนี้โปรดยื่นอย่างน้อย ๖๐ วัน ก่อนวันหมดอายุใบรับรอง)

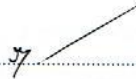
คณะกรรมการฯ ชุดนี้จัดตั้งและดำเนินการตาม GCPs และแนวทางจริยธรรมสากล กฎหมายและ
ข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง

ลงชื่อ : 

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงชื่อ : 

(ศาสตราจารย์ ดร.วิภาดา คุณาวิฑิตกุล)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การปฏิบัติหลังจากรับรอง

- หากจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงในข้อมูลสำหรับผู้ป่วย/อาสาสมัคร หรือเอกสารยินยอมหรือโครงการวิจัย ต้องขออนุมัติก่อนเว้นแต่ว่าเป็นเรื่องเร่งด่วนเพื่อสวัสดิภาพของอาสาสมัคร
- หากมีข้อมูลใหม่หรือเหตุการณ์ใด ๆ ที่อาจมีผลต่ออัตราส่วนระหว่างผลประโยชน์/ความเสี่ยงของการศึกษาวิจัย ให้รายงานต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยโดยรีบด่วน
- การเบี่ยงเบน/ฝ่าฝืนโครงการวิจัย ต้องแจ้งคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยทุกครั้ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารชี้แจงข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

แนะนำโครงการวิจัยและวัตถุประสงค์

ข้าพเจ้านาง พชรินทร์ น้อยสุวรรณ รหัสประจำตัว 551231110 นักศึกษาปริญญาโท แผนก ภาควิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดทำโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังต่ออาการปวดหลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของเกษตรกรชาวนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังต่ออาการปวดหลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของเกษตรกรชาวนา โดย 1) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่าง ระหว่างกลุ่มทดลองภายหลังได้รับ โปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง และกลุ่มควบคุมภายหลัง ได้รับการดูแลตามปกติ 2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่าง ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง และในกลุ่มควบคุมก่อนและหลัง ได้รับการดูแลตามปกติ 3) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ ระหว่างกลุ่มทดลองภายหลังได้รับ โปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง และกลุ่มควบคุมภายหลังได้รับการดูแลตามปกติ 4) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง และในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการดูแลตามปกติ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ข้าพเจ้าใคร่ขอเชิญท่านเข้าร่วมในโครงการนี้เนื่องจากท่านเป็นผู้หนึ่งที่มีคุณสมบัติตรงตามข้อกำหนดของงานวิจัย ข้าพเจ้าขอให้ท่านอ่านทำความเข้าใจกับโครงการวิจัยนี้ก่อน และหากมีข้อสงสัยโปรดซักถาม หรือนำไปปรึกษาผู้ใกล้ชิด และเมื่อเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าขอให้ท่านตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในโครงการวิจัยหรือไม่

มีอาสาสมัครกี่คนที่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้

ข้าพเจ้าวางแผนจะมีอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ อายุตั้งแต่ 18-60 ปี จำนวน 68 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ จำนวน 34 คน และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง จำนวน 34 คน ท่านจะได้รับการสุ่มเลือกให้เข้าอยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

ท่านจะได้รับประโยชน์อย่างไร

หากท่านอยู่ในกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ ข้าพเจ้าไม่สามารถบอกได้ว่าท่านได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพโดยตรงจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้หรือไม่ แต่ข้อมูลที่ได้หลังโครงการวิจัยนี้เสร็จสิ้น อาจจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีปัญหาสุขภาพแบบเดียวกับท่าน และหากผลการวิจัยได้ผลดีตามความคาดหมายข้าพเจ้าจะดำเนินการจัดโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังให้กับท่านเช่นเดียวกับกลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง แต่ทั้งนี้ขึ้นกับความต้องการของท่าน

หากท่านอยู่ในกลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง ซึ่งเป็นวิธีการในการบำบัดดูแลผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มในการให้ความรู้ และการฝึกทักษะ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดอาการปวด ลดความรุนแรง และป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ ซึ่งท่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับ อาการปวดหลังส่วนล่าง และการฝึกปฏิบัติการปรับเปลี่ยนท่าทางในการทำงานและอิริยาบถในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของหลังส่วนล่าง ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว และฝึกปฏิบัติการจัดการอาการปวดหลังส่วนล่างด้วยตนเอง รวมถึงได้รับคู่มือความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่างและแนวทางการดูแลรักษา และคู่มือการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มมีอาการปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งผลการศึกษาที่น่าจะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง และเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ทั้งในการดำรงชีวิตประจำวันและการทำงานของ ท่าน ลดการพึ่งพาผู้อื่นหรือครอบครัว ส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยไม่เกิดผลเสียใดๆ ต่อท่านและครอบครัว นอกจากนี้เมื่อสิ้นสุดการวิจัยครั้งนี้ หากผลการศึกษได้ผลดีตามความคาดหมาย ผู้วิจัยจะได้นำผลการวิจัยเป็นแนวทางให้ทีมสุขภาพนำไปใช้เป็นข้อมูลในการวางแผน และดำเนินการจัดโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังในกลุ่มเกษตรกรชาวนา และผู้ประกอบการอาชีพอื่นๆ ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างจากการทำงาน ซึ่งการขยายผลการศึกษออกไปจะเกิดผลดีต่อสุขภาพ และเกิดประโยชน์ต่อกลุ่มคนทำงานต่อไป

อะไรบ้างที่อาสาสมัครต้องทำหากเข้าร่วมโครงการวิจัย

เมื่อท่านตกลงเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ หากท่านอยู่ในกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ ข้าพเจ้าจะนัดท่านในสัปดาห์ที่ 1 ณ ศูนย์สาธิตฐานชุมชนประจำหมู่บ้านของท่าน ท่านจะได้ตอบแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะและสภาพการทำงาน ตอบแบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง และแบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ และผู้วิจัยจะให้คำแนะนำท่านเกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง และมอบคู่มืออาการปวดหลังส่วนล่างและแนวทางการรักษา และคู่มือการ

ออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างให้กับท่าน ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที จากนั้นให้ท่านดำเนินชีวิตตามปกติ โดยในสัปดาห์ที่ 6 ซึ่งเป็นระยะเวลาช่วงกลางของงานวิจัย และในสัปดาห์ที่ 12 ซึ่งเป็นระยะเวลาก่อนสิ้นสุดโครงการวิจัย ผู้วิจัยขออนุญาตนัดท่านเพื่อให้ท่านตอบแบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง และแบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่อีกครั้ง ซึ่งจะใช้เวลาครั้งละประมาณ 10 นาที ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบ จำนวน 3 ครั้ง ตามนัดหมาย เมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัยในสัปดาห์ที่ 12 ผู้วิจัยจะดำเนินการจัดโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังให้กับท่านเช่นเดียวกันกับที่ทำกับอาสาสมัครอีกกลุ่มหนึ่ง หากท่านมีความสนใจ

หากท่านอยู่ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง ข้าพเจ้าจะนัดพบท่านในสัปดาห์ที่ 1 ณ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนใกล้บ้านท่าน ท่านจะได้ตอบแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะและสภาพการทำงาน ตอบแบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง และแบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 20 นาที จากนั้นข้าพเจ้าจะนัดท่านเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังจำนวน 2 ครั้ง คือ ครั้งแรกในสัปดาห์ที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 90 นาที และครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 60 นาที ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดขุนทอง ตำบลขุนทอง อำเภอดง จังหวัดเชียงใหม่ กิจกรรมประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง และการฝึกปฏิบัติการปรับเปลี่ยนท่าทางในการทำงานและอิริยาบถในชีวิตประจำวัน ที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของหลังส่วนล่าง ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว และฝึกปฏิบัติการจัดการอาการปวดหลังส่วนล่างด้วยตนเอง จนท่านสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ท่านจะได้รับคู่มืออาการปวดหลังส่วนล่างและแนวทางการรักษา และคู่มือการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง เพื่อใช้สำหรับทบทวนทำความเข้าใจที่บ้าน หลังจากนั้นขอความร่วมมือท่านในการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านของท่านเป็นประจำ ครั้งละ 20 นาที อย่างน้อยจำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยจะติดตามเยี่ยมบ้านท่านทุกสัปดาห์ ละ 1 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 20 นาที เพื่อให้กำลังใจ ร่วมรับฟังและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่อาจพบในการปฏิบัติตามโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง เพื่อให้คำแนะนำหรือให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม หากท่านติดธุระไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังในวันที่กำหนดผู้วิจัยจะนัดท่านเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังในวันเวลาที่ท่านสะดวก หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังได้ตามกำหนดครบ 2 ครั้ง ท่านจะได้รับการพิจารณาขอลีกการเข้าร่วมการวิจัย และหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังท่านจะได้รับการประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง และประเมิน

ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่อีกรวม 2 ครั้ง คือ ในสัปดาห์ที่ 6 ซึ่งเป็นระยะเวลาช่วงกลางของโครงการวิจัย และในสัปดาห์ที่ 12 ซึ่งเป็นระยะเวลาสิ้นสุดโครงการวิจัย ใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 10 นาที ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบ จำนวน 3 ครั้ง และเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังจำนวน 2 ครั้ง รวมถึงการออกกำลังกายตามคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องที่บ้าน บันทึกการออกกำลังกายและบันทึกการใช้ยาแก้ปวด

ท่านต้องอยู่ในโครงการวิจัยนี้นานเท่าไร

ระยะเวลาในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จะใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์

สิทธิของท่าน

ในการเข้าร่วมในโครงการวิจัย (หรือโครงการศึกษา) ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน ท่านสามารถเลือกเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมโครงการ หรือถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีความเสียหายใดๆ และไม่มีผลต่อการรักษาตามมาตรฐานซึ่งท่านพึงจะได้รับ

ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะขอข้อมูลส่วนตัวของท่าน หากท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าว กรุณาแจ้งให้ข้าพเจ้าได้ทราบและสิทธิประโยชน์อื่นอันเกิดจากผลการศึกษาให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ท่านจะมีความเสี่ยงอะไรบ้างหากเข้าร่วมโครงการวิจัย?

โดยทั่วไปการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้จะไม่เกิดความเสี่ยงต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย หากท่านอยู่ในกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ ท่านอาจจะถูกรบกวนความเป็นส่วนตัวเล็กน้อยจากการเข้าร่วมในการตอบแบบสัมภาษณ์ หากท่านอยู่ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง ท่านอาจจะถูกรบกวนความเป็นส่วนตัวเล็กน้อยจากการเข้าร่วมในการตอบแบบสัมภาษณ์ และการจัดสรรเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลหลัง รวมถึงการติดตามเยี่ยมบ้านจากผู้วิจัย ท่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง และการฝึกปฏิบัติการปรับเปลี่ยนท่าทางในการทำงานและอิริยาบถในชีวิตประจำวัน ที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของหลังส่วนล่าง ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว และฝึกปฏิบัติการจัดการอาการปวดหลังส่วนล่างด้วยตนเอง ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอวใช้ทำที่ง่ายและไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ แก่ท่าน หากท่านปฏิบัติตามคำแนะนำในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอวจากผู้วิจัย โดยท่านอาจมีอาการปวดกล้ามเนื้อในระยะเริ่มต้นของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว แต่ถ้าท่านยังมีการปวดมากขึ้นขณะทำการออกกำลังกาย

จะให้หยุดทำ และข้าพเจ้าจะอำนวยความสะดวกในการพาท่านไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญตามสิทธิการรักษาของท่านหากท่านสมัครใจ เพื่อดูว่ายังสามารถอยู่ในโครงการวิจัยต่อไปได้หรือไม่ ถ้าต้องยุติการออกกำลังกายก็จะให้ออกจากการศึกษาทันที และคอยดูแลและติดตามเยี่ยมจนท่านมีอาการปลอดภัย

การถอนตัวออกจากโครงการวิจัย

ท่านมีอิสระที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยบอกกับผู้ให้ข้อมูลแก่ท่าน หรือระหว่างการวิจัยก็สามารถแจ้งขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน การรักษาความลับเกี่ยวกับตัวท่าน สำหรับโครงการวิจัยนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการพิทักษ์สิทธิในการบันทึกข้อมูล โดยไม่มีการระบุชื่อแต่ใช้วิธีการใส่รหัสแทน ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะถูกปกปิดเป็นความลับและนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น โดยนำเสนอข้อมูลในภาพรวมซึ่งไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด

ท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือไม่

ในโครงการวิจัยนี้ ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

หากเกิดการบาดเจ็บจากการวิจัยท่านจะได้รับค่าชดเชยหรือไม่

ในกรณีที่ท่านได้รับการบาดเจ็บจากการวิจัย ท่านจะได้รับการรักษาตามมาตรฐานการรักษาและตามสิทธิของท่าน โดยผู้วิจัยจะให้ความช่วยเหลือประสานงานการให้การรักษาท่านอย่างเต็มที่

ท่านจะได้รับค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมโครงการนี้หรือไม่

หากท่านที่อยู่ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวศหลัง หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมโรงเรียนปวศหลังทั้ง 2 ครั้ง ท่านจะได้รับอาหารว่าง เช่น น้ำผลไม้ นมกล่อง ขนมปัง ผลไม้ตามฤดูกาล และท่านจะได้รับค่าตอบแทนในการเดินทางเพื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมโรงเรียนปวศหลัง จำนวน 2 ครั้งๆ ละ 100 บาท รวมเป็นเงิน 200 บาท โดยผู้วิจัยจะมอบค่าเดินทางให้

หากท่านอยู่ในกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ ท่านจะไม่ได้รับค่าตอบแทนในการเดินทางเนื่องจากผู้วิจัยจะเข้าไปพบท่าน ณ หมู่บ้านที่ท่านอยู่ แต่ท่านจะได้รับของตอบแทนเล็กๆ น้อยๆ เช่น น้ำผลไม้ นมกล่อง จากการเข้าร่วมให้ข้อมูลทุกครั้งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จากผู้วิจัย

ท่านจะติดต่อเราได้อย่างไร

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการศึกษานี้ ท่านสามารถติดต่อผู้ศึกษาได้คือ นางพัชรินทร์ น้อยสุวรรณ เบอร์โทรศัพท์ 084-170-5098 หรือ อาจารย์ที่ปรึกษาคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิระพร สุทธากรณ์ เบอร์โทรศัพท์ 0-5394-9031 (ในเวลาราชการ)

ในกรณีที่ท่านต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิของอาสาสมัคร ท่านสามารถติดต่อได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทร 05394-6080 (ในเวลาราชการ) หรือ Fax 053-894170

ลายมือชื่ออาสาสมัคร วัน-เดือน-ปี.....
(.....)

ลายมือชื่อผู้วิจัย วัน-เดือน-ปี.....
(นางพัชรินทร์ น้อยสุวรรณ)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เอกสารแสดงการยินยอมผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว..... ขอให้ความยินยอมของตนเองที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมโรงเรียนปอดหลังต่ออาการปอดหลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของเกษตรกรชาวนา

โดยข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและคำอธิบายเกี่ยวกับการวิจัยนี้แล้ว ข้าพเจ้าได้มีโอกาสซักถามเกี่ยวกับการวิจัยนี้และได้รับคำตอบเป็นที่พอใจและเข้าใจแล้ว ข้าพเจ้ามีเวลาเพียงพอในการอ่านและทำความเข้าใจกับข้อมูลในเอกสารนี้อย่างถี่ถ้วน และได้รับเวลาเพียงพอในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมโครงการนี้หรือไม่

ข้าพเจ้าขอลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ (หรือ โครงการศึกษา) ครั้งนี้ โดยการลงลายมือชื่อนี้ ข้าพเจ้าไม่ได้สละสิทธิใด ๆ ที่ข้าพเจ้าพึงมีตามกฎหมาย

ลายมือชื่ออาสาสมัคร วัน-เดือน-ปี.....
(.....)

ลายมือชื่อผู้ให้ข้อมูลการวิจัย วัน-เดือน-ปี.....
(.....)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

รายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลการออกกำลังกายและการใช้ยาแก้ปวดของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ ข1

ข้อมูลการออกกำลังกาย และการใช้ยาแก้ปวดของกลุ่มทดลอง ในช่วงเข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียน
ปวดหลัง ระยะเวลา 12 สัปดาห์ ($n = 31$)

ข้อมูล	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
การออกกำลังกาย (ครั้งต่อสัปดาห์)		
5.01-6.00	8	25.81
6.01-7.00	23	74.19
พิสัย = 5.33-6.83 ครั้ง, $\bar{X}$ (S.D.) = 6.34 (0.39), Median = 6.5		
การใช้ยาแก้ปวด		
ไม่ใช้	24	77.42
ใช้	7	22.58
การใช้ยาแก้ปวดเฉลี่ย (ครั้งต่อสัปดาห์)		
0.01-0.50	6	85.71
> 0.50	1	14.29
พิสัย = 0-0.83 ครั้ง, $\bar{X}$ (S.D.) = 0.05 (0.15), Median = 0		

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล นางพัชรินทร์ น้อยสุวรรณ

วัน เดือน ปี เกิด 6 สิงหาคม พ.ศ. 2512

ประวัติการศึกษา ปีการศึกษา 2535 ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ (เกียรตินิยม)
วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

ประวัติการทำงาน พ.ศ. 2535-2543 พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
งานหอผู้ป่วยหนัก กลุ่มการพยาบาล
โรงพยาบาลสกลนคร

 พ.ศ. 2543-2547 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
งานอุบัติเหตุ ฉุกเฉิน กลุ่มการพยาบาล
โรงพยาบาลแม่ทะ จังหวัดลำปาง

 พ.ศ. 2547-ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
งานอาชีวอนามัย กลุ่มการพยาบาล
โรงพยาบาลหางดง จังหวัดเชียงใหม่



มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ht© by Chiang Mai University
rights reserved