



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กาญจนา สังข์สิงห์. (2547). ประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการใช้สมาธิในการเยียวยาตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เกวลิน ยงยุทธ. (2552). ประสิทธิภาพของการใช้กิจกรรมการพยาบาลบำบัดทางเลือกเพื่อบรรเทาความปวดและลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็ง: การทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ขวัญจิต โอซุม. (2549). ผลของโปรแกรมการจัดการความเจ็บปวดร่วมกับการฟังดนตรีต่อความปวดในผู้ป่วยผ่าตัดเปิดช่องท้องแบบฉุกเฉิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณิงนิจ พงศ์ถาวรกุล. (2548). การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็งในมุมมองแบบองค์รวม. Advanced Oncology care of Nurse. หน้า 5-12. ศูนย์ประชุม สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์.
- ฉวีวรรณ ไพรวรรณ. (2540). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา พฤติกรรมการดูแลทางการพยาบาลกับความผาสุกด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยเอดส์ โรงพยาบาลบราคนราดูร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรามาศ ชูทองรัตน์. (2551). ผลของโปรแกรมการให้ข้อมูลการจัดการความเจ็บปวดด้วยตนเองต่อความเจ็บปวดและความพึงพอใจของผู้ป่วยมะเร็งหน่วยระงับปวด โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จันทิรา จิตดีวิบูลย์. (2543). การรับรู้สุขภาพและการดูแลตนเองตามทางเลือกของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- จอม สุวรรณโณ. (2542). บทบาทพยาบาลในการบำบัดแบบองค์รวม. วารสารพยาบาล 48.1: 13-20.

- จวง เผือกคง. (2550). ผลของการใช้โปรแกรมการจัดการกับอาการปวดร่วมกับการใช้สวดมนต์บำบัดต่อความปวดของผู้ป่วยหลังผ่าตัดช่องท้อง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิวาริณณ์ วัฒนาวัดถุ. (2551). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัศนีย์ ทองประทีป. (2547). เสียงจากสะท้อนจากพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย. วารสาร กิจการคุณ 11(2): 36-46.
- เทวีกา เทพญา. (2546). ผลของการนวดแผนไทยประยุกต์ต่อความปวดและความทุกข์ทรมานจากอาการปวดในผู้ป่วยมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นาถฤดี พรหมเถาว์. (2545). ผลของดนตรีต่อความเจ็บปวดในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นงลักษณ์ สรรสม. (2552). ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บำเพ็ญจิต แสงชาติ. (2545). ผลของการใช้ดนตรีเพื่อบรรเทาความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง. ขอนแก่น: ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บำเพ็ญจิต แสงชาติ. (2545). ผลของการใช้จินตภาพเพื่อบรรเทาความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง. ขอนแก่น: ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บำเพ็ญจิต แสงชาติ. (2545). การศึกษาการใช้การบำบัดเสริมคุณภาพในผู้ป่วยมะเร็ง. ขอนแก่น: ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บำเพ็ญจิต แสงชาติ. (2550). สังเคราะห์องค์ความรู้การบำบัดทางการพยาบาลโดยการผสมผสานการบำบัดเสริมและการบำบัดสมัยใหม่. 8520/ขอนแก่น: สายวิชาการพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- บุญใจ ศรีสถิตยัณราภรณ์. (2547). ระเบียบวิธีวิจัยทางการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: ยูแอนด์ไอ อินเตอร์มีเดีย.
- ประกายธรรม. (2541). การเจริญสมาธิด้วยการสวดพระพุทธรูป. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- ประเสริฐ เลิศสงวนสินชัย, อิศรางค์ นุชประยูร, พรเลิศ ฉัตรแก้ว และฉันทาย สิทธิพันธ์ุ, บรรณาธิการ. (2552). การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด.
- ประเวศ วะสี. (2543). สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางจิตวิญญาณ. หมอชาวบ้าน 22(261): 41-46.
- ปิยะภรณ์ รัตนสุนทร. (2544). ประสบการณ์ความปวดของผู้ป่วยมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พรจันทร์ สัยละมัย. (2541). ประสบการณ์ความปวดและการจัดการกับความปวดในผู้ป่วยโรคมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรพรหม รุจิไพโรจน์. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตวิญญาณ การสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วยกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรศรี คิดชอบ, สาวิตรี เมฆพิกุลไพโรจน์, วิบูล สัจกุล และนพดล วรอุไร. (2536). มะเร็งวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรี เจริญพร. (2546). ผลการใช้รูปแบบการดูแลแบบประคับประคองในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายต่อความพึงพอใจในงานของพยาบาลประจำการ และความพึงพอใจในบริการพยาบาลของผู้ป่วย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัทธา จิตสุวรรณ. (2535). ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยเครื่องไตเทียม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ 25.  
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2554). รักษาใจยามป่วยไข้และธรรมกถารักษาใจ ยามรักษาคนไข้. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- มยุรี สำราญญาติ. (2549). ประสิทธิภาพของโปรแกรมฝึกการจัดการตนเองของผู้ป่วยมะเร็งชาวไทยที่มีความเจ็บปวด. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มาลัย แสงวิไลสาร. (2546). ผลของการฝึกสมาธิแบบอาณาปานสติ และการสวดมนต์ ต่อการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รวี เดือนดาว. (2544). ความต้องการด้านสุขภาพของผู้ดูแลในครอบครัวผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนศิริ ทาโต. (2551). การวิจัยทางพยาบาลศาสตร์แนวคิดสู่การประยุกต์ใช้. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลักษมี ชาญเวชช์. (2547). คืนสู่เหย้าเข้าสู่สังคมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมผู้ป่วยมะเร็ง. สงขลา: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วรารณ แก้ววิลัย. (2549). การบำบัดแบบเสริมในผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วนิดา รัตนานนท์. (2550). วิเคราะห์ประเด็น Symptom management ในผู้ป่วยระยะสุดท้าย. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเรื่องการดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย. 5-6 มิถุนายน 2550 ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพมหานคร.
- วรลักษณ์ ฉิมวัย. (2552). ผลของโปรแกรมสร้างจินตภาพต่อความปวดและจำนวนครั้งของการใช้ยาาระงับปวดในผู้สูงอายุโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักที่ได้รับการผ่าตัดผ่านทางหน้าท้อง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วิจิตรา เคี่ยมทองคำ.(2551). ผลของโปรแกรมการจัดการกับอาการแบบผสมผสานต่อความ  
เหนื่อยล้าของผู้ดูแลในครอบครัวผู้ป่วยมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิมุกดา วรกุล, วงจันทร์ เพชรพิเชฐเชียร และกิติกร นิลมานิต. (2551). อุปสรรคต่อการจัดการ  
ความปวดจากโรคมะเร็งโดยการใช้ยา:เปรียบเทียบความเชื่อระหว่างผู้ป่วยและผู้ดูแล.  
วารสารสภาการพยาบาล 23,2: 23-28.
- ศศิกานต์ นิมมานรัชต์. (2553). ตำราความปวดและการระงับปวดในเวชปฏิบัติ Textbook of pain  
and pain management in clinical practice. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:  
สำนักพิมพ์ชานเมืองการพิมพ์.
- ศิริพร เสมสาร. (2552). ผลของโปรแกรมการจัดการอาการปวดด้วยตนเอง โดยเน้นหลักอริยสัจสี่  
ต่อความเจ็บปวดในผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาพร ลีลานันทกิจ. (2547). คู่มือการดูแลรักษาสุขภาพผู้ป่วยระยะสุดท้าย. พิมพ์ครั้งที่ 1.  
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2543). การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล.  
กรุงเทพมหานคร: วี.เจ.พรินติ้ง.
- สมพร กันทรดุษฐ์-เตรียมชัยศรี. (2551). การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1.  
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สามเจริญพานิชย์.
- สุพัตรา แสงรุจิ. (2547). การแพทย์ประคับประคอง (Palliative medicine). เอกสารการประชุม  
วิชาการเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การดูแลแบบประคับประคองอาการของผู้ป่วยมะเร็งที่บ้าน  
ในโครงการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรีพร ธนศิลป์, สุนิดาปรีชาวงษ์ และรุ่งระวี นาวิเจริญ. (2552). การพยาบาลผู้ใหญ่ชั้นสูง 2.  
พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สินีนางุ ทิพย์มุสิก.(2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกระชับกับการเจริญสมานิตด้วยการสวดมนต์ต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยในระยะก่อนผ่าตัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สาธารณสุข,กระทรวง. กรมการแพทย์ สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์. (2547). แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาความปวดจากมะเร็ง. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สาธารณสุข,กระทรวง. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์. ข้อมูลสถิติ 10 ลำดับการตาย ปี 2552 [ออนไลน์]. (2552). แหล่งที่มา: <http://bps.ops.moph.go.th/index.php?mod=bps&doc=5> [2553, กันยายน 30]
- โสรัจญา สุริยันต์. (2545). ผลของการผ่อนคลายต่อการลดความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งท่อน้ำดีหลังผ่าตัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อโรคยศาล. (2550). สมาธิบำบัดกับการรักษาโรคมะเร็ง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ธีรานุสรณ์การพิมพ์.
- อารี นุ้ยบ้านด่าน, ประนอม หนูเพชร, จินตนา ดำเกลี้ยง และเนตรนภา พรหมเทพ. (2552). ผลของการสวดมนต์ต่อความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อุไร นิโรธนันท์. (2539). ผลการนวดต่อความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุมาภรณ์ ไพศาลสุทธิเดช. 2547. การดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายที่บ้าน. วารสารเกื้อการุณย์. 11,2: 47-52.
- อวยพร เรืองตระกูล. (2553). สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์1. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

## ภาษาอังกฤษ

- Benson Herbert, et al. (2005). Study of the therapeutic effects of intercessory prayer (STEP) in cardiac bypass patients: A multicenter randomized trial of uncertainty and certainty of receiving intercessory prayer. American Heart Journal 115,4: 934-942.
- Bookbinder, M., and McHugh, E. M. (2010). Symptom management in palliative care and end of life care. Nursing Clinical North American Journal 45: 271-327.
- Brown, S. K. (1997). Replenishing the spirit by meditative prayer and guided imagery. Seminars in Oncology Nursing 13(4): 255-259.
- Carson, W., James et al. (2007). Yoga for women with metastatic breast cancer : Result from pilot study. Journal of Pain and Symptom Management 33,3: 331-341.
- Cleeland, C. S., et al. (1994). Pain and its treatment in outpatients with metastasis cancer. Nursing England Journal. Medicine 330: 592-6.
- Dodd, M., et al. (2001). Nursing theory and concept development or analysis advancing the science of symptom management. Journal of Advanced Nursing 33,5: 668-676.
- Dodd, M., et al. (2001). Advancing the science of symptom management. Journal of Advanced Nursing 33,5: 668-676.
- Dossey, L. (1997). The return of prayer. Alternative Therapies in Health and Medicine. 3: 113-120.
- Elizabeth, F., et al. (2002). The efficacy of mind-body-spirit group for women with breast cancer: A randomized controlled trial. General Hospital Psychiatry 24: 238-248.
- Ferrell, B. R. (1998). Quality of life in breast cancer survivors: Implications for developing support services. Oncology Nursing Forum 25,5: 887-895.

- Huang Shih-Tzu, Marion G., and Zauszniewski, A. J. (2010). The effectiveness of music in relieving pain in cancer patients : A randomized controlled trial. International Journal of Nursing Studies 47: 1354-1362.
- Huang, S.T., et al. (2010). The effectiveness of music in relieving pain in cancer patients: A randomized controlled trail. International Journal Nursing Study doi: 10.1016/j.ijnurstu.2010.03.008.
- Hungelmann, J., Ross, E. K., Klassen, L., and Stollenwerk, R. (1996). Focus on spiritual well-being: Harmonious inter connectedness of mind-body-spirit. Use of the JAREL spiritual well- being scal. Geriatric Nursing 17,6: 262-266.
- Ikedo, et al. (2006). The effects of prayer, relaxation technique during general anesthesia on recovery outcome falling cardiac surgery. Complementary Therapies in Clinical Practice13: 85-94.
- Johnson, M. E., et al. (2009). Centering prayer for women receiving chemotherapy for recurrent ovarian cancer: A pilot study. Oncology Nursing Forum 36,4: 421- 428.
- Johnston, T. E., and Hopkins Outlaw, F. (2002). Use of prayer among persons with cancer. Holist Nursing Practice 16,3: 46-60.
- Johnston, T. E. (2005). Spiritual complementary therapies in cancer care. Seminars in Oncology Nursing 21,3: 159-163.
- Jun, J., Mao., et al. (2006). Use of complementary and alternative medicine and prayer among a national sample of cancer survivors compared to other populations without cancer. Complementary Therapies in Medicine 15: 21-29.
- Kaczorowski, J. M. (1989). Spiritual well being and anxiety in adult diagnosed with cancer. Hospice Journal 5: 105-116.



- Kelly, J. (2004). Spirituality as coping mechanism. Dimes Crit Care Nursing 23,4: 162-168.
- Kutner, S., Jean, et al. (2008). Massage Therapy versus simple touch to improve pain and mood in patients with advanced cancer. Annals of Internal medicine 49,6: 369-379.
- Kwon, Y.C., et al. (2006). Symptom in the life of terminal cancer patients: Which is the most important? Oncology 71: 69-76.
- Lee, M. S., et al. (2005). Effects of Qi therapy (external Qigong) on symptoms of advanced cancer: a single case study. European Journal of cancer Care 14: 457-462.
- Maier, L. M. M. (2004). The importance of prayer for mind/body healing. Nursing Forum 39,3: 23-32.
- Mahboubbeh, R., et al. (2008). Prayer in Iranian cancer patients undergoing chemotherapy. Complementary Therapy in Clinical Practice 14: 90-97.
- Master Kevin, S., and Spielmans Glen, I. (2007). Prayer and health: Review, meta-analysis, and research agenda. Journal Behavior Medicine 30: 329-338.
- Mc Caffery, A. M. (1979). Nursing management of the patient with pain. 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Michle Aubin, et al. (2006). Impact of an educational program on pain management in patients with cancer living. Oncology Nursing Forum 33(6): 1186-1192.
- Mueller, P. S., Plevak, D. J., and Rummans, T. A. (2001). Religious involvement, spiritual, and medicine: Implication for clinical practice. Mayo Clinical Proceedings 76: 1225-1235.
- Narayanasamy, A., and Narayanasamy, M. (2008). The healing power of prayer and its implications for nursing. British Journal of Nursing 17,6: 394-398.

- National Center for Complementary/Alternative Medicine. Received May 28, 2010, from <http://www.NCCAM.nih.gov>. What Is Complementary and Alternative Medicine? (2005).
- Paloutzian, R. F., and Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well being and quality of life. In Peplau, L. A., Perlman, D. Loneliness, a source book of current therapy, research and therapy. New York, Wiley Interscience.
- Paice , J. A., Toy, C., and , Shott, S. (1998). Barriers to cancer pain relief: Fear of tolerance and addiction. Journal Pain Symptom Manage 16: 1-9.
- Polit, D. F., and Beck, C. T. (2004). Nursing research: Principles and methods. 3<sup>rd</sup> ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Rebecca, L. H. B., et al. (2009). The effectiveness of and online mind-body intervention for ole adult with chronic pain. The Journal of Pain 10(1): 68-79.
- Smith, S. M. (2006). End-of-life ritual prayers for tibetan buddhists. Journal of Hospice and Palliative Nursing 8,6: 357-363.
- Snyder, Mariah L., and Ruth. (2006). Complementary/alternative therapies in nursing. 5<sup>th</sup> ed. Springer.
- Tacon, M. A. (2003). Meditation as complementary therapy in cancer. Fam Community Health 26,1: 64-73.
- Taylor, E. J., and Outlaw, F. H. (2002). Use of prayer among persons with cancer. Holist Nursing Practice 2002 16(3): 46-60.
- Twycross. (1997). Cancer pain classification. Acta Anaesthesiol Scand, 41(n.p.)141-145. Cited in Eidelman, A., & Carr, D.B. (2006). Taxonomy of cancer pain. In Oscar A. de Leon- Casasola(Ed.). Cancer Pain. Philadelphia: Saunders Elsevier.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาเครื่องมือวิจัย

- |  |   |
|--|---|
| 1. พระอาจารย์ ดร. ปพนพัชร จิรธัมโม         | เจ้าอาวาสวัดคำประมง จังหวัดสกลนคร   |
| 2. แพทย์หญิง ลักษณ์มี ชาญเวชช์             | แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านความปวดและการดูแล<br>ระดับประคอง โรงพยาบาลกรุงเทพ                                    |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศนีย์ ทองประทีป | หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์-<br>ศัลยศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร                                |
| 4. นางสาวอุมาภรณ์ ไพศาลสุทธิเดช            | พยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง(APN<br>การดูแลผู้ป่วยระดับประคอง)<br>คณะพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ |
| 5. นางพัชรินทร์ แก้วรัตน์                  | พยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง<br>ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี  |

ภาคผนวก ข  
ตัวอย่างจดหมายเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ  
และจดหมายขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

พ.ศ. ๒๕๖๒ ๒๒ ๕๐๕๕

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารบรมราชชนนีศรีสวดพรหม ชั้น 11

ถนนพระราม ๕ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน

กรุงเทพฯ 10330

๒๒ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุมัติการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

นายศาสตราจารย์ ดร. ปพนพัชร จีระธัมโม

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ (ฉบับสังเขป) จำนวน 1 ชุด  
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาวเบญจมาศ ตรีตระกูลวัฒน์ นิสิตชั้นปริญญาโททางด้านจิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเชิงเสกเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการจัดการการที่เน้นการเสกมนต์ต่ออาการปวดของผู้ป่วยระยะเรื้อรังระยะสุดท้าย" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุรพร ชนสีลา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้จึงกราบขออนุมัติการท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบขออนุมัติการท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนภพร จังปัญญา)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

งานบริการการศึกษา โทร. 0-2218-1131 โทรสาร 0-2218-1130

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. สุรพร ชนสีลา โทร. 0-2218-1125, 0-2218-1155

ชื่อนิสิต นางสาวเบญจมาศ ตรีตระกูลวัฒน์ โทร. 08-9171-6890

ที่ ศษ 0512.111- ๖10๘



คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศัลยกรรม ชั้น 11  
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพมหานคร 10330

๑๘ มกราคม 2554

เรื่อง ขออนุมัติบุคลากรเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์ โรงพยาบาลกรุงเทพ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครวร่างวิทยานิพนธ์ (ฉบับสมบูรณ์) จำนวน 1 ชุด  
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาวเบญจมาศ ตรีคุณงามเด่น นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการควบคุมสติ๊กเกอร์ปวดของผู้ป่วยระยะสุดท้าย" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุวีฑร ธนสิทธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้จึงขอเรียนเชิญ แพทย์หญิง ลักขมมี ชาญเวชช์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านความปวดและการดูแลประคับประคอง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาขอสมัครรับการวิจัยที่นิตินี้สร้างขึ้น เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้บุคลากรข้างต้นเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย ดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จาก ท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนภพร จิตปัญญา)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

|                   |  |
|-------------------|--|
| ตำแหน่งวิชา       | แพทย์หญิง ลักขมมี ชาญเวชช์                                       |
| งานบริการการศึกษา | โทร 0-2218-1131 โทรสาร 0-2218-1130                               |
| อาจารย์ที่ปรึกษา  | รองศาสตราจารย์ ดร. สุวีฑร ธนสิทธิ์ โทร. 0-2218-1125, 0-2218-1155 |
| ชื่อนิตินี้       | นางสาวเบญจมาศ ตรีคุณงามเด่น โทร. 08-9171-6890                    |



ที่ ศร 0512.11/ OICs



คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศศทรชน ชั้น 11  
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

18 มกราคม 2554

เรื่อง ขออนุมัติบุคลากรเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ (ฉบับสังเขป) จำนวน 1 ชุด  
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาวเบญจมาศ ละครกุลงามเด่น นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการจัดการอาหารที่เน้นการควบคุมระดับคอเลสเตอรอลของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิพร ชนศิลป์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้จึงขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศนีย์ ทองประทีป หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์-ศัลยศาสตร์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้บุคลากรข้างต้นเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนกพร จิตปัญญา)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติกรแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

สำเนาเรียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศนีย์ ทองประทีป

งานบริการการศึกษา

โทร. 0-2218-1131 โทรสาร 0-2218-1130

รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิพร ชนศิลป์ โทร. 0-2218-1125, 0-2218-1155

ชื่อนิสิต

นางสาวเบญจมาศ ละครกุลงามเด่น โทร. 08-9171-6890

ที่ ศษ 0512.11/ 0104



คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรหม ชั้น 11  
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

14 มกราคม 2554

เรื่อง ขออนุมัติบุคลากรเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ (ฉบับสังเขป) จำนวน 1 ชุด  
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาวบุญมาศ ตระกูลงามเด่น นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการจัดการอาหารที่เน้นการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุริพร ธนศิลป์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้จึงขอเรียนเชิญ นางสาวกมลกรณ์ ไพศาลสุทธิเดช หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล พยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง (APN การดูแลผู้ป่วยระดับประคอง) เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้บุคลากรข้างต้นเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย ดังกล่าว คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จาก ท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนกพร จิตปัญญา)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะวิทยาศาสตร์

|                   |   |
|-------------------|---|
| สำเนาเรียน        | นางสาวกมลกรณ์ ไพศาลสุทธิเดช                                     |
| งานบริการการศึกษา | โทร. 0-2218-1131 โทรสาร 0-2218-1130                             |
| อาจารย์ที่ปรึกษา  | รองศาสตราจารย์ ดร. สุริพร ธนศิลป์ โทร. 0-2218-1125, 0-2218-1155 |
| ชื่อนิสิต         | นางสาวบุญมาศ ตระกูลงามเด่น โทร. 08-9171-6890                    |

ที่ ทศ 0512.11/ 0104



คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 อาคารบรรณราชนนิตศรีศศทรรชน ชั้น 11  
 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
 กรุงเทพฯ 10330

19 มกราคม 2554

เรื่อง ขออนุมัติบุคลากรเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์แม่เรียมทาวชิราลงกรณ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ (ฉบับสังเขป) จำนวน 1 ชุด  
 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาวเบญจมาศ กระจุกงามเด่น นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการควบคุมระดับต่ออาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุรพร ธนศิลป์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้จึงขอเรียนเชิญ นางพัชรินทร์ แก้วรัตน์ พยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้บุคลากรข้างต้นเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนกพร จิตปัญญา)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ผู้แนะนำเรียน

นางพัชรินทร์ แก้วรัตน์

งานบริการการศึกษา

โทร. 0-2218-1131 โทรสาร 0-2218-1130

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร. สุรพร ธนศิลป์ โทร. 0-2218-1125, 0-2218-1155

ชื่อนิสิต

นางสาวเบญจมาศ กระจุกงามเด่น โทร. 08-9171-6890

ที่ ศบ 0512.11: 0378

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรหม ชั้น 11  
 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
 กรุงเทพฯ 10330

๙ กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

นามัสการ อาจารย์วราวุฒิกำประมง (พระอาจารย์ ดร. ปพนพัชร จิรัชฌิมโม)

เนื่องด้วย นางสาวเบญจมาศ ละครกุลงามเด่น นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการควบคุมระดับอาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิพร ธนศิลป์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้ใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย จากกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยมะเร็งระยะที่ 3 และระยะที่ 4 จำนวน 60 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และแบบประเมินอาการปวด ทั้งนี้ นิสิตจะประสานงาน เรื่อง วัน และเวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ให้ นางสาวเบญจมาศ ละครกุลงามเด่น ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนกพร จิตปัญญา)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

งานบริการการศึกษา

โทร. 0-2218-1131 โทรสาร 0-2218-1130

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิพร ธนศิลป์ โทร. 0-2218-1125, 0-2218-1155

ชื่อนิสิต

นางสาวเบญจมาศ ละครกุลงามเด่น โทร. 08-9171-6890

ที่ ศธ 0512.11 0430.

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรหม ชั้น 11  
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

๙ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขออนุญาตใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย นางสาวเบญจมาศ ตระกูลงามเด่น นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการจัดการอาหารที่เน้นการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุวัชร ธนศิลป์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ใคร่ขออนุญาตใช้เครื่องมือการวิจัย คือ แบบสอบถามประสากรมการมีอาการ (Memorial symptom assessment scale) ฉบับภาษาไทย จากวิทยานิพนธ์ เรื่อง กลุ่มอาการและอิทธิพลต่อการทำกิจกรรมของสตรีที่เป็นมะเร็งเต้านม ของนางฉันทน์ สุวิสิษฐ์ คณะพยาบาลศาสตร์ (2550) โดยมี ศาสตราจารย์ สมจิต หนูเจริญกุล เป็นอาจารย์ควบคุมวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตใช้เครื่องมือการวิจัยดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนกพร จิตปิยพงษ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

งานบริการการศึกษา โทร. 0-2218-1131 โทรสาร 0-2218-1130

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. สุวัชร ธนศิลป์ โทร. 0-2218-1125, 0-2218-1155

ข้อนี้ติดต่อ นางสาวเบญจมาศ ตระกูลงามเด่น โทร. 08-9171-6890

ภาคผนวก ค  
เอกสารรับรองการพิจารณาจริยธรรม  
เอกสารการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

AF 01-11



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารสถาปน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 078/2554

## ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 051.2/54 : ผลของโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการควบคุมระดับต่ออาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวเบญจมาศ ตระกูลงามเด่น

หน่วยงาน : คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม Prida Tassanaprasit ลงนาม พรินทร์ ชัยชนะวงศาโรจน์  
 (รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักสนประดิษฐ) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรินทร์ ชัยชนะวงศาโรจน์)  
 ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 6 พฤษภาคม 2554

วันหมดอายุ : 5 พฤษภาคม 2555

## เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- โครงการวิจัย
- ข้อมูตสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- ผู้วิจัย
- แบบสอบถาม



ชื่อโครงการวิจัย 051.2/54  
 วันที่รับรอง 06 พ.ค. 2554  
 วันหมดอายุ 05 พ.ค. 2555

## เงื่อนไข

- ซึ่งให้ทราบว่าเป็นการสมัครจริยธรรม หากดำเนินการเสร็จแล้วขอการวิจัยก่อนให้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติเมื่อต้องการคัดออกผู้สมัครก่อนถึงวันหมดอายุ 1 เดือน หรือส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
- ต้องดำเนินการวิจัยตามระเบียบไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
- ไม่ออกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการที่เห็นแล้วส่งคืนใบเรียกตัวดังกล่าวมาที่คณะกรรมการ
- หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ศีลธรรม เภสัชกรรมและการแพทย์ 5 วันทำการ
- หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ไปที่คณะกรรมการพิจารณาใบรับรองก่อนดำเนินการ
- โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งมอบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 93-1) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

## ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการจัดการอาหารที่เน้นการลดคาร์โบไฮเดรตต่ออาการปวดของผู้มารับการ  
รักษาตัวที่โรยศาล วัดคำประมง  
ชื่อผู้วิจัย นางสาวเบญจมาศ ตระกูลงามเดิน ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ  
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

AF 04-09



เลขที่โครงการวิจัย .....  
วันที่รับ: 06 พ.ค. 2554  
05 พ.ค. 2555

( ที่ทำงาน ) หอผู้ป่วยใน (ตางประเทศ) โรงพยาบาลกรุงเทพ รอยศูนย์วิจัย 7

ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10310

(ที่บ้าน) บ้านเลขที่ 9/1 ถนนเขาวง ดาบสนหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี 70000

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) โทรศัพท์ 02-3103000 ต่อ 4416; (บ้าน) 032-319608

โทรศัพท์มือถือ 089-1716890 E-mail: somlim\_ber@hotmail.com

ข้าพเจ้าทำการศึกษาโครงการวิจัยเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการจัดการอาหารที่เน้นการลดคาร์โบไฮเดรตต่ออาการปวดของผู้มารับการรักษาตัวที่โรยศาล วัดคำประมง จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้โดยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย ข้าพเจ้ามีความจำเป็นที่ต้องชี้แจงถึงรายละเอียดและวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขอความกรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และหากท่านมีข้อสงสัยใดๆในการศึกษาครั้งนี้สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่วัดใจได้ตลอดเวลา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. โครงการวิจัยนี้เกี่ยวข้องกับภารกิจที่ทดลอง ในลักษณะการศึกษาค้นคว้าของโปรแกรมการจัดการอาหารที่เน้นการลดคาร์โบไฮเดรตต่ออาการปวดของผู้มารับการรักษาตัวที่โรยศาล วัดคำประมง

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบอาการปวดของผู้มารับการรักษาตัวที่โรยศาล วัดคำประมง ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการอาหารที่เน้นการลดคาร์โบไฮเดรต และกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ

2.2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบอาการปวดของผู้มารับการรักษาตัวที่โรยศาล วัดคำประมง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการจัดการอาหารที่เน้นการลดคาร์โบไฮเดรต

3. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

3.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้มารับการรักษาตัวเป็นครั้งแรกที่โรยศาล วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร จำนวน 60 คน

3.2 การศึกษาครั้งนี้ กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

3.2.1 เป็นผู้ป่วยที่มารับการรักษาตัวที่โรยศาล วัดคำประมง

3.2.2 เป็นผู้นับถือศาสนาพุทธ

3.2.3 เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 18-59 ปี มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถ

สื่อสารได้ ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์ในการคัดออกจากการศึกษาวิจัย กรณีที่ผู้ป่วยมีระดับความรู้สึกตัวลดลง เหนื่อยหอบอ่อนเพลีย มีอาการปวดมากจนไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ หรืออยู่ในสภาพที่ไม่สามารถสื่อสารหรือความรู้สึกของตนเองได้

\* ตัวอียง หมายถึง คำอธิบาย ไม่ต้องระบุในเอกสาร







MI 05 09

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

มีที่

วันที่ เดือน ปี

เลขที่

เรื่อง

เรื่อง

เรื่อง

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย... ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจเนื้อหาของเอกสารดังกล่าวแล้ว และข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย...

ข้าพเจ้ามีความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการวิจัย... ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจเนื้อหาของเอกสารดังกล่าวแล้ว และข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย...

ข้าพเจ้าได้รับทราบเกี่ยวกับโครงการวิจัย... ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจเนื้อหาของเอกสารดังกล่าวแล้ว และข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย...

ข้าพเจ้าได้รับทราบเกี่ยวกับโครงการวิจัย... ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจเนื้อหาของเอกสารดังกล่าวแล้ว และข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย...

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารนี้ ข้าพเจ้าจะไม่เข้าร่วมการวิจัย... ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจเนื้อหาของเอกสารดังกล่าวแล้ว และข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย...

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจเนื้อหาของเอกสารดังกล่าวแล้ว และข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย...

ข้าพเจ้าได้รับทราบเกี่ยวกับโครงการวิจัย... ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจเนื้อหาของเอกสารดังกล่าวแล้ว และข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย...

ข้าพเจ้าได้รับทราบเกี่ยวกับโครงการวิจัย... ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจเนื้อหาของเอกสารดังกล่าวแล้ว และข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย...

ภาคผนวก ง  
ตัวอย่างเครื่องมือ

**แบบสอบถามสำหรับงานวิจัย เรื่อง**  
**"ผลของโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์**  
**ต่ออาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย"**

**ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล**

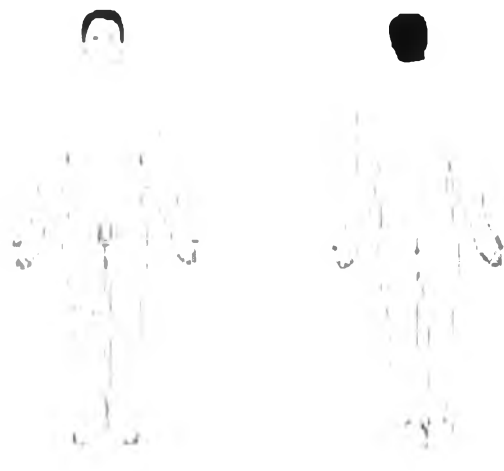
**คำชี้แจง:** โปรดเติมคำในช่องว่างหรือแสดงเครื่องหมาย (V) ลงในช่องหน้าข้อความที่เป็นจริงมากที่สุด

1. อายุ ..... ปี
2. เพศ  
 ชาย             หญิง
3. ศาสนา.....
4. ระดับการศึกษา  
 ไม่ได้รับการศึกษา    ประถมศึกษา    มัธยมศึกษาระดับต้น    มัธยมศึกษาระดับปลาย  
 ปวช. - ปวส.         ประกาศนียบัตร   ปริญญาตรี         สูงกว่าปริญญาตรี
5. อาชีพ  
 ค้าขาย    เกษตรกรรม    รับจ้าง    รับราชการ  
 รัฐวิสาหกิจ    อื่น ๆ (ระบุ) .....
6. บุคคลที่ช่วยเหลือดูแลท่าน  
 ดูแลตนเอง    บิดามารดา   ญาติ    พี่ - น้อง  
สามี/ภรรยา    บุตร - หลาน    อื่น ๆ

## ส่วนที่ 2 แบบบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยและการรักษา

**คำชี้แจง:** โปรดเติมคำในช่องว่างหรือแสดงเครื่องหมาย (V) ลงในช่องหน้าข้อความที่เป็นจริงมากที่สุด

1. โรคมะเร็งที่ท่านเป็น โปรดระบุ .....
2. อาการปวด มีการดำเนินมาเป็นเวลา
  - น้อยกว่า 6 เดือน  6 เดือน - 1 ปี  1 - 2 ปี  ตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป
3. การรักษาโรคมะเร็งที่ได้รับปัจจุบัน
  - เคมีบำบัด  ผ่าตัด+เคมีบำบัด  รังสีรักษา+เคมีบำบัด
  - ผ่าตัด+รังสีรักษา+เคมีบำบัด  การรักษาตามอาการ
4. ยาบรรเทาปวดที่ได้รับ
  - ชนิดและขนาดของยา.....
  - วิธีการให้ยา.....
  - ระยะเวลาที่ได้ยาระงับปวด.....
  - จำนวนครั้งของการได้รับยาแก้ปวดใน 1 สัปดาห์.....
5. หลังจากที่ท่านได้รับยาแก้ปวดแล้วสามารถบรรเทาอาการปวดได้หรือไม่
  - บรรเทา  ไม่บรรเทา
6. อาการปวดมีผลต่อการนอนหลับของท่านหรือไม่
  - มี  ไม่มี
7. รูปแบบของอาการปวดและการรักษาที่ได้รับเกี่ยวกับความปวดก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ
  - 7.1 บริเวณที่ปวด (โปรดทำเครื่องหมาย X บริเวณที่ปวด)



1. 1 ตำแหน่ง      2. 2 ตำแหน่ง      3. มากกว่า 2 ตำแหน่ง

7.2 รูปแบบของความปวด

ปวดเป็นระยะๆ (เป็นช่วงๆ)       ปวดตลอดเวลา (แต่ความรุนแรงไม่เท่ากัน)

7.3 เวลาที่มักเริ่มมีอาการปวด

เช้าตรู่       กลางวัน       กลางคืน

7.4 ลักษณะอาการที่ปวด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ปวดตื้อๆ       ปวดแน่นๆ
- ปวดจนสิ้นระริก       ปวดชาๆ
- ปวดเกร็ง       ปวดแปล็บๆ
- ปวดลึกๆ       ปวดบิด
- ปวดเสียดๆ       ปวดร้าวไปที่อื่น (ระบุตำแหน่ง.....)
- ปวดแสบปวดร้อน       ปวดเหมือนโดนเข็มทิ่มตำ
- ปวดแน่นๆ
- ปวดร่วมกับมีอาการอื่นๆ เช่น ชนลูก เหนือออก  
หรือมีอาการบวมตามมือร่วมด้วย
- อื่นๆ ระบุ.....

7. วิธีที่เคยใช้เพื่อลดความปวด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

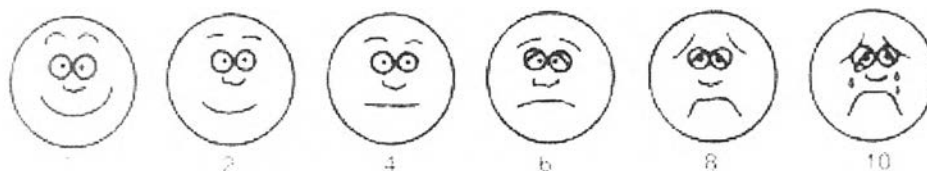
- สมุนไพร       นอนนิ่งๆ
- พังคันทรี       นวด ทุเบาๆ
- ประคบร้อน ประคบเย็น       สมุนไพร
- ร้อง ครวญคราง       อ่านหนังสือ
- สวดมนต์ (โปรดระบุบทที่เคยใช้สวด.....)
- อื่นๆ ระบุ.....

### ส่วนที่ 3 แบบประเมินอาการปวด

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นแบบประเมินอาการปวดตามความรู้สึกของท่านในขณะนี้ โดยเริ่มตั้งแต่ 0-10 ดังนี้

|                   |         |  |
|-------------------|---------|--|
| 0                 | หมายถึง | ไม่มีอาการปวด  |
| 2 (ปวดเล็กน้อย)   | หมายถึง | มีอาการปวดเล็กน้อย ไม่มีความกังวล ไม่มีความรู้สึกทุกข์ ทรมานแต่อย่างใด   |
| 4 (ปวดบ้าง)       | หมายถึง | มีอาการปวดเล็กน้อย แต่เริ่มรู้สึกทุกข์ ทรมานจากอาการปวดพอสมควร มีความรู้สึกกังวลไม่มากนัก ยังมีความรู้สึกที่สามารถทนได้          |
| 6 (ปวดปานกลาง)    | หมายถึง | มีอาการปวดปานกลาง รู้สึกทุกข์ ทรมานจากอาการปวดพอสมควร มีความกังวลมากขึ้น พักผ่อนได้ไม่เพียงพอ เริ่มมีความรู้สึกว่าไม่สามารถทนได้ |
| 8 (ปวดมาก)        | หมายถึง | มีอาการปวดมากรู้สึกทุกข์ ทรมาน จากอาการปวดมาก ทำให้เกิดความกังวลมากและไม่สามารถนอนหลับพักผ่อนได้                                 |
| 10 (ปวดมากที่สุด) | หมายถึง | มีอาการปวดรุนแรงจนไม่สามารถทนได้   |

โปรดทำเครื่องหมายลงบนตัวเลขใดก็ได้ตั้งแต่ 0-10 ซึ่งท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกในขณะนี้ของท่านมากที่สุด



ไม่มี

ปวด

ปวด

ปวด

ปวด

ปวด



อาการปวด      เล็กน้อย      บ้าง      ปานกลาง      มาก  
 มากที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความผาสุกด้านจิตวิญญาณ  
 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ที่ตรงกับ  
 ใจท่านมากที่สุด ตามความหมายดังต่อไปนี้ โดยคำตอบที่ได้จะไม่มีถูกหรือผิด

|                     |         |   |
|---------------------|---------|---|
| เห็นด้วยมากที่สุด   | หมายถึง | ท่านรู้สึกเช่นเดียวกับข้อความดังกล่าวมากที่สุด  |
| เห็นด้วยปานกลาง     | หมายถึง | ท่านรู้สึกเช่นเดียวกับข้อความดังกล่าวปานกลาง    |
| เห็นด้วย            | หมายถึง | ท่านรู้สึกเช่นเดียวกับข้อความดังกล่าวน้อย       |
| ไม่เห็นด้วย         | หมายถึง | ท่านไม่รู้สึกเช่นเดียวกับข้อความดังกล่าวน้อย    |
| ไม่เห็นด้วยปานกลาง  | หมายถึง | ท่านไม่รู้สึกเช่นเดียวกับข้อความดังกล่าวปานกลาง |
| ไม่เห็นด้วยอย่างมาก | หมายถึง | ท่านไม่รู้สึกเช่นเดียวกับข้อความดังกล่าวมาก     |

| ข้อความ  | เห็น<br>ด้วย<br>มาก<br>ที่สุด | เห็น<br>ด้วย<br>ปาน<br>กลาง | เห็น<br>ด้วย | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย<br>ปาน<br>กลาง | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>มาก |
|--|-------------------------------|-----------------------------|--------------|---------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1)ฉันเชื่อในคำสอนที่ว่าทำดียอมได้รับผลดี   |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 2)ฉันรู้สึกว่าชีวิตเป็นประสบการณ์ที่ดั่งงามอย่างหนึ่ง                                  |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 3)คำสอนในศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจที่จะช่วยให้ฉันพบกับ<br>ความผาสุกได้                     |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 4)ฉันรู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่ออะไร / เพื่อใคร                                      |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 5) ฉันเชื่อว่าการทำความดีจะทำให้ชีวิตฉันพบกับ<br>ความสุขได้                            |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 6) ฉันรู้สึกว่า ฉันยังมีความหวังในชีวิต  |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 7) ฉันเชื่อว่าผลจากการทำความดีที่ผ่านมาจะช่วยให้ฉัน<br>ไม่ต้องทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วย |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 8) ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีความสมบูรณ์และเป็นที่พึงพอใจมาก                                  |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 9)ความศรัทธาต่อคำสอนของศาสนาจะช่วยให้ฉันมี<br>สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง                    |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |

| ข้อความ  | เห็น<br>ด้วย<br>มาก<br>ที่สุด | เห็น<br>ด้วย<br>ปาน<br>กลาง | เห็น<br>ด้วย | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย<br>ปาน<br>กลาง | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>มาก |
|--|-------------------------------|-----------------------------|--------------|---------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 10)ฉันหวังว่าชีวิตจะมีความสุขมากขึ้นในอนาคต  |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 11) ฉันเชื่อว่าการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาเป็น<br>หนทางสู่ความสงบที่แท้จริงของชีวิต |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 12) ฉันรู้สึกว่าคุณมีความรื่นรมย์ในชีวิต   |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 13)ฉันรู้สึกว่ามีที่พึ่งทางใจ  |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 14) ฉันมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับอนาคตของฉัน                                       |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 15)ความศรัทธายึดมั่นในศาสนาช่วยให้ฉันไม่รู้สึก โดด<br>เดี่ยว                       |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 16)ฉันรู้สึกว่ามีความสุขและสงบในชีวิต  |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 17)การสวดมนต์หรือการทำสมาธิทำให้ฉันมีความอึดใจ                                     |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 18)ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันมีคุณค่า   |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 19) การปฏิบัติธรรมช่วยให้ฉันมีชีวิตที่สงบและไม่วุ่น                                |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |
| 20)ฉันเชื่อว่าเป็นชีวิตของฉันยังมีเป้าหมายบางอย่างที่<br>สามารถเป็นจริงได้         |                               |                             |              |                     |                                    |                                     |



**ส่วนที่ 6 แบบประเมินประสบการณ์การมีอาการ**

**คำชี้แจง ตอนที่ 1 :** ข้อความข้างล่างนี้ เป็นรายการอาการจำนวน 24 อาการ กรุณาพิจารณาทีละอาการ หากท่านมีอาการใดในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา กรุณาทำเครื่องหมาย ( ✓ ) ตรงตัวเลขในช่องความบ่อย ความรุนแรง และความรู้สึกทุกขั้วทรมานจากอาการ หรืออาการรบกวนท่านมากเพียงใดที่กำหนด ให้ครบทุกช่อง หากท่านไม่มีอาการใด กรุณาทำเพียงเครื่องหมาย (-) ในช่อง“ไม่มีอาการ” และไม่ต้องระบุคำตอบในช่องความบ่อย ความรุนแรง และความรู้สึกทุกขั้วทรมานทางขวามือ

| ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา<br>ท่านมีอาการดังข้างล่างนี้หรือไม่                        | ไม่มี<br>อาการ<br>(-) | ถ้ามี                    |              |               |              | ถ้ามี                     |             |     |               | ถ้ามี   |          |       |                 |     |
|--|-----------------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|-------------|-----|---------------|---|----------|-------|-----------------|-----|
|  |                       | ท่านเกิดอาการบ่อยเพียงใด |              |               |              | อาการมีก่รุนแรงมากเพียงใด |             |     |               | อาการดังกล่าวทำให้ท่านรู้สึกทุกขั้วทรมาน/<br>ทุกขั้วใจ<br>หรือรบกวนท่านมากเพียงใด |          |       |                 |     |
|  |                       | น้อย<br>มาก              | บาง<br>ครั้ง | บ่อย<br>ครั้ง | เกิด<br>ตลอด | น้อย                      | ปาน<br>กลาง | มาก | มาก<br>ที่สุด | ไม่<br>เลย  | เล็กน้อย | พอควร | ค่อนข้าง<br>มาก | มาก |
| 1.ขาดสมาธิหรือมีความลำบากในการรวบรวมสมาธิ (คิดช้า หลงลืมง่าย ใจไม่จดจ่อกับสิ่งที่ทำ) |                       | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                         | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 2. ปวด   |                       | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                         | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 3. อ่อนเพลีย / เบลี้ย / ไม่มีแรง   |                       | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                         | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 4. ไอ  |                       | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                         | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |

| ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา<br>ท่านมีอาการดังข้างล่างนี้หรือไม่ | ไม่มี        | ถ้ามี                    |              |               |              | ถ้ามี                    |             |     |               | ถ้ามี  |          |       |                 |     |
|---|--------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------|-------------|-----|---------------|--|----------|-------|-----------------|-----|
|   | อาการ<br>(-) | ท่านเกิดอาการบ่อยเพียงใด |              |               |              | อาการมักรุนแรงมากเพียงใด |             |     |               | อาการดังกล่าวทำให้ท่านรู้สึกทุกข์ทรมาน/<br>ทุกซี้ใจ<br>หรือรบกวนท่านมากเพียงใด |          |       |                 |     |
|   |              | น้อย<br>มาก              | บาง<br>ครั้ง | บ่อย<br>ครั้ง | เกิด<br>ตลอด | น้อย                     | ปาน<br>กลาง | มาก | มาก<br>ที่สุด | ไม่<br>เลย   | เล็กน้อย | พอควร | ค่อนข้าง<br>มาก | มาก |
| 5. รู้สึกกระวนกระวาย  |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0  | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 6. ปากแห้ง  |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0  | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 7. คลื่นไส้   |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0  | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 8. รู้สึกง่วงนอน/ เื่องซึม                                    |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0  | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 9. ชา / เจ็บแปลบปลายมือ /<br>ปลายเท้า                         |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0  | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 10. นอนไม่หลับ หรือ นอนหลับ<br>ยาก                            |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0  | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 11. รู้สึกอึดอัด / อึดอัดเหมือนมีลม<br>ในท้อง                 |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0  | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 12. มีปัญหาเวลาขับถ่ายปัสสาวะ<br>/ ถ่ายปัสสาวะผิดปกติ         |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0  | 1        | 2     | 3               | 4   |

| ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา<br>ท่านมีอาการดังข้างล่างนี้หรือไม่   | ไม่มี        | ถ้ามี                    |              |               |              | ถ้ามี                    |             |     |               | ถ้ามี   |          |       |                 |     |
|---|--------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------|-------------|-----|---------------|---|----------|-------|-----------------|-----|
|   | อาการ<br>(-) | ท่านเกิดอาการบ่อยเพียงใด |              |               |              | อาการมีกรุนแรงมากเพียงใด |             |     |               | อาการดังกล่าวทำให้ท่านรู้สึกทุกข์ทรมาน/<br>ทุกซึใจ<br>หรือรบกวนท่านมากเพียงใด |          |       |                 |     |
|   |              | น้อย<br>มาก              | บาง<br>ครั้ง | บ่อย<br>ครั้ง | เกิด<br>ตลอด | น้อย                     | ปาน<br>กลาง | มาก | มาก<br>ที่สุด | ไม่<br>เลย  | เล็กน้อย | พอควร | ค่อนข้าง<br>มาก | มาก |
| 13. อาเจียน   |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 14. หายใจไม่อิ่ม/ หายใจตื้น                                     |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 15. ท้องเสีย  |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 16. รู้สึกเศร้าใจ   |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 17. เหงื่อออกผิดปกติ  |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 18. กังวล / กลุ้มใจ   |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 19. มีปัญหาเกี่ยวกับความ<br>ต้องการทางเพศ หรือกิจกรรมทาง<br>เพศ |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 20. คับตามร่างกาย   |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 21. ไม่อยากอาหาร / เบื่ออาหาร                                   |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |

| ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา<br>ท่านมีอาการดังข้างล่างนี้หรือไม่ | ไม่มี        | ถ้ามี                    |              |               |              | ถ้ามี                    |             |     |               | ถ้ามี   |          |       |                 |     |
|---|--------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------|-------------|-----|---------------|---|----------|-------|-----------------|-----|
|   | อาการ<br>(-) | ท่านเกิดอาการบ่อยเพียงใด |              |               |              | อาการมักรุนแรงมากเพียงใด |             |     |               | อาการดังกล่าวทำให้ท่านรู้สึกทุกข์ทรมาน/<br>ทุกข์ใจ<br>หรือรบกวนท่านมากเพียงใด |          |       |                 |     |
|   |              | น้อย<br>มาก              | บาง<br>ครั้ง | บ่อย<br>ครั้ง | เกิด<br>ตลอด | น้อย                     | ปาน<br>กลาง | มาก | มาก<br>ที่สุด | ไม่<br>เลย  | เล็กน้อย | พอควร | ค่อนข้าง<br>มาก | มาก |
| 22. เวียนศีรษะ/ มึนศีรษะ                                      |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 23. กลืนลำบาก   |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 24. หงุดหงิด/ ไม่โหง่่าย                                      |              | 1                        | 2            | 3             | 4            | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |

**คำชี้แจง ตอนที่ 2 :** ข้อความข้างล่างนี้ เป็นรายการอาการจำนวน 8 อาการ กรุณาพิจารณาทีละอาการ หากท่านมีอาการใดในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา กรุณาทำเครื่องหมาย ( ✓ ) ตรงตัวเลขในช่อง ความรุนแรง และความรู้สึกทุกข์ทรมานจากอาการ หรืออาการรบกวนท่านมากเพียงใดที่กำหนด ให้ครบทุกช่อง หากท่านไม่มีอาการใด กรุณาทำเพียงเครื่องหมาย (-) ในช่อง“ไม่มีอาการ” และไม่ต้องระบุคำตอบในช่อง ความรุนแรง และความรู้สึกทุกข์ทรมานทางขวามือ

| ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา<br>ท่านมีอาการดังข้างล่างนี้หรือไม่ | ไม่มี<br>อาการ<br>(-) | ถ้ามี                    |             |     |               | ถ้ามี   |          |       |                 |     |
|---|-----------------------|--------------------------|-------------|-----|---------------|---|----------|-------|-----------------|-----|
|   |                       | อาการมักรุนแรงมากเพียงใด |             |     |               | อาการดังกล่าวทำให้ท่านรู้สึกทุกข์ทรมาน/ทุกข์ใจ<br>หรือรบกวนท่านมากเพียงใด |          |       |                 |     |
|   |                       | น้อย                     | ปาน<br>กลาง | มาก | มาก<br>ที่สุด | ไม่เลย  | เล็กน้อย | พอควร | ค่อนข้าง<br>มาก | มาก |
| 25. เจ็บปาก / ในช่องปาก                                       |                       | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 26. ลิ้นรับรสอาหารเปลี่ยนแปลง                                 |                       | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 27. น้ำหนักลด   |                       | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 28. ผม่วง   |                       | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 29. ท้องผูก   |                       | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 30. บวมบริเวณแขน / ขา   |                       | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 31. มองดูตัวเองไม่เหมือนเดิม หรือ เปลี่ยนแปลงไป               |                       | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |
| 32. ผิวหนัง หรือ เล็บเปลี่ยนแปลง                              |                       | 1                        | 2           | 3   | 4             | 0   | 1        | 2     | 3               | 4   |



ผลของโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์  
ต่ออาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย  
EFFECT OF SYMPTOM MANAGEMENT PROGRAM  
FOCUSING ON PRAING ON PAIN OF TERMINAL CANCER PATIENTS

จัดทำโดย

นางสาวเบญจมาศ ตระกูลงามเด่น

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาลัทธิสุตฺรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2552  
โปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์ต่ออาการปวด  
ของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

## หลักการและเหตุผล

มะเร็งเป็นโรคร้ายที่คุกคามชีวิต และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของประชากรไทย และประชากรทั่วโลก องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าอีก 20 ปีข้างหน้า (ปี ค.ศ. 2030) ทั่วโลกจะมีผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่เพิ่มขึ้นเป็น 27 ล้านคน โดยมีผู้เสียชีวิตเพิ่มเป็น 17 ล้านคน และมีผู้ป่วยมะเร็งเพิ่มขึ้นเป็น 75 ล้านคนต่อปี สำหรับในประเทศไทยมีแนวโน้มการเกิดโรคมะเร็งสูงขึ้นทุกปี โดยมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง ในปีพ.ศ. 2548-2552 เท่ากับ 81.4, 83.1, 84.9, 87.6 และ 88.3 ต่อประชากร 100,000 คน ตามลำดับ (สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2552) และพบว่าผู้ป่วยรายใหม่ที่มารับการตรวจรักษาเป็นผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลามที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ถึงร้อยละ 80 (ธีรภัทร อังตระกูล, 2552) โดยผู้ป่วยมะเร็งที่มีอาการลุกลามของโรคหรืออยู่ในระยะสุดท้าย เป็นผู้ที่มียายุหรือช่วงเวลาของชีวิตเหลืออยู่จำกัดและไม่แน่นอน (สิริมาศ ปิยะวัฒน์พงศ์, 2548) ผู้ป่วยต้องทนทุกข์ทรมานจากการดำเนินของโรคและการรักษาที่ได้รับตลอดระยะเวลาของการเจ็บป่วย รวมทั้งการเผชิญกับความตายที่ใกล้จะมาถึง (สถาพร ลีลานันทกิจ, 2537) โดยเฉพาะความทุกข์ทรมานด้านร่างกายที่เกิดขึ้นเนื่องจากอาการต่างๆ ที่บั่นทอนความปกติสุขในการดำรงชีวิต จากอาการปวด และก่อให้เกิดผลกระทบในด้านต่างๆ ที่ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยลดลง ดังนั้นในการจัดการอาการปวดโดยใช้โปรแกรมการจัดการอาการของDodd และคณะ (2001) ร่วมกับการดูแลแบบผสมผสานโดยวิธีการสวดมนต์ ซึ่งเป็นกลวิธีการปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบต่อเนื่องกันอย่างน้อย 15นาทีขึ้นไป จนเกิดสมาธิ ร่างกายจะเกิดภาวะผ่อนคลาย ซึ่งมีผลต่อปฏิริยาการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ทำให้ร่างกายทำงานช้าลง ส่งผลให้พาราซิมพาเทติกทำงานมากขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอริโมนจากต่อมใต้สมอง มีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ การเผาผลาญ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อระดับอิพิเนเฟริน และความดันโลหิตลดต่ำลง การไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายเพิ่มขึ้น มีการหายใจลึกขึ้น ไข้กกล้ามเนื้อหน้าท้องมากขึ้น ส่งผลในการบรรเทาอาการปวดที่เกิดขึ้นได้(Benson, 1996) นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบ มีความสุข สามารถแก้ปัญหาชีวิต และอุปสรรคได้ด้วยเหตุผลและปัญญา คลายความเครียดและแก้ทุกข์ทางใจได้ (พรพรหม รุจิไพโรจน์, 2550)อีกด้วย

## ปรัชญา

อาการปวดเป็นปัญหาที่สำคัญและสามารถพบได้บ่อยที่สุดในผู้ป่วยมะเร็งทุกระยะ (Ferreira et al., 2006) โดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย จะได้รับผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ

สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งหากผู้ป่วยเหล่านี้ไม่ได้รับการเยียวยาอาการปวดที่มีประสิทธิภาพเพียงพอ จะส่งผลกระทบต่อความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วย และคุณภาพการดูแลผู้ป่วยได้ ดังนั้นในการบรรเทาอาการปวดดังกล่าวจึงถือเป็นบทบาทที่สำคัญของพยาบาลเพื่อควบคุม ป้องกันความรุนแรงและเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถจัดการอาการปวดได้ด้วยตนเอง ลดความทุกข์ทรมานจากอาการปวดลงและจากไปอย่างสงบ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการอาการปวดโดยวิธีการสวดมนต์
2. เพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายภายหลังได้รับโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์สามารถจัดการกับอาการปวดได้ด้วยตนเอง

### กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย ที่เข้ารับบริการที่ศูนย์การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย อโรคยศาล วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร

### ระยะเวลาในการดำเนินการ

ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์วันละประมาณ 45 นาที โดยผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเป็นประจำทุกวัน เป็นเวลานาน 1 สัปดาห์ และกำหนดให้ฝึกการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรุคุณ และการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โธภายหลังการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทพระพุทธรุคุณด้วยตนเองทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ช่วงเช้า และก่อนนอน ครั้งละ 20 นาที และทุกครั้งที่มีอาการปวด

**ผู้ดำเนินการ** นางสาวเบญจมาศ ตระกูลงามเด่น

**สถานที่** ศูนย์การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย อโรคยศาล วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร

### สื่อประกอบกิจกรรม

1. แผนการสอนเรื่องการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวด
2. คู่มือการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์
3. เครื่องเล่นบันทึกเสียงและเทปบันทึกการสวดมนต์

### วิธีการประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม ความสนใจและการร่วมแสดงความคิดเห็น ตลอดจนการซักถาม ปัญหาต่าง ๆ รวมถึงความถูกต้องในการสาธิตการสวดมนต์ย้อนกลับ
2. แบบประเมินประสบการณ์การมีอาการ
3. แบบประเมินอาการปวด
4. แบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา
5. แบบประเมินความผาสุกด้านจิตวิญญาณ

### การดำเนินงาน

การพบผู้ป่วย วันที่ 1 ผู้วิจัยเข้าพบผู้ป่วย 2 ครั้ง คือช่วงเช้า (20 นาที) และช่วงเย็น (25 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและเกิดความไว้วางใจระหว่างผู้ป่วยกับผู้วิจัย
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย อธิบายความสำคัญของการจัดการอาการปวดด้วยตนเอง
3. เพื่อประเมินประสบการณ์การมีอาการ และระดับอาการปวด
4. เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

### กิจกรรม

ช่วงเช้า (เวลาประมาณ 7.00น.-10.00น.)

1. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง สร้างสัมพันธภาพ กล่าวทักทาย แนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ และชี้แจงกระบวนการทั้งหมดของโปรแกรม
2. ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย กรณีผู้ป่วยไม่เข้าร่วมวิจัย ไม่มีผลต่อการรักษาใดๆ และอธิบายผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมวิจัย เมื่อผู้ป่วยยินดีเข้าร่วมวิจัยจึงให้เซ็นใบยินยอมการเข้าร่วมวิจัย

3. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประสพการณ์การมีอาการ และประเมินอาการปวด เพื่อเก็บคะแนนไว้เป็น Pre – test หลังจากนั้น ผู้วิจัยประเมินสัญญาณชีพ ประกอบด้วยอัตราชีพจร ความดันโลหิตทั้งค่าซิสโตลิกและไดแอสโตลิก อัตราการหายใจและบันทึกไว้ในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาก่อนเริ่มฝึกทักษะการสวดมนต์

4. ผู้วิจัยสอบถามประสพการณ์ เกี่ยวกับอาการ ผลลัพธ์ที่เกิด และประสพการณ์ในการจัดการกับอาการปวดที่เกิดขึ้น รวมทั้งประเมินความต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับอาการปวดของผู้ป่วย

5. ผู้วิจัยให้ความรู้ผู้ป่วยเป็นรายบุคคล ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับอาการปวด สาเหตุของอาการปวด การจัดการกับอาการปวดด้วยตนเอง โดยการใช้ยาแก้ปวดอย่างถูกวิธีและการไม่ใช้ยา ร่วมกับการสวดมนต์ เช่นการจัดท่าทาง การเบี่ยงเบนความสนใจ แนะนำการสวดมนต์คาถาอิติปิโส บทสรรเสริญพระพุทธรูป ความสำคัญ ความหมายและประโยชน์ของการสวดมนต์คาถาอิติปิโส บทสรรเสริญพระพุทธรูป และแนะนำการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โธ ภายหลังการสวดมนต์คาถาอิติปิโส บทสรรเสริญพระพุทธรูปโดยให้ญาติผู้ป่วยมีส่วนร่วมรับฟังการดูแลตนเองของผู้ป่วยด้วย

6. ผู้วิจัยสาธิตการฝึกการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรูป โดยใช้หนังสือสวดมนต์ที่ศูนย์ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย วัดคำประมง จังหวัดสกลนครแจกให้ (สมาธิบำบัดกับการรักษาโรคมะเร็ง, 2550) และฝึกการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โธ ให้กับผู้ป่วย

7. ผู้วิจัยสรุปความรู้ที่ให้แก่ผู้ป่วย และแจกคู่มือการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์ และเครื่องเล่นบันทึกเสียงและเทปบันทึกการสวดมนต์ คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรูป ให้แก่ผู้ป่วยคนละ 1 ชุด พร้อมทั้งแนะนำการใช้คู่มือการดูแลตนเองเพื่อให้ผู้ป่วยนำกลับไปทบทวนหรือทำความเข้าใจเพิ่มเติม พร้อมกำหนดการนัดกลุ่มตัวอย่าง ในครั้งถัดไป เวลาประมาณ 16.00น.-20.00น.

**ช่วงเย็น(เวลาประมาณ16.00น.-20.00น.)**

1. ผู้วิจัยสาธิตการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรูป โดยใช้หนังสือสวดมนต์ที่ศูนย์ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย วัดคำประมง จังหวัดสกลนครแจกให้ (สมาธิบำบัดกับการรักษาโรคมะเร็ง, 2550) และฝึกการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โธ พร้อมทั้งให้ผู้ป่วยทดลองปฏิบัติร่วมกับญาติ

2. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินอาการปวด และประเมินสัญญาณชีพ ประกอบด้วย อัตราชีพจร ความดันโลหิตทั้งค่าซิสโตลิกและไดแอสโตลิก อัตราการหายใจและบันทึกไว้ในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา สรุปความรู้ที่ให้ พร้อมกำหนดการนัดกลุ่มตัวอย่าง ในครั้งถัดไป

## การพบผู้ป่วย วันที่ 2

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการจัดการอาการปวดที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้ป่วยเรียนรู้ทักษะการสวดมนต์ คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณและ การทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โธ โดยมีผู้วิจัยเป็นต้นแบบ
3. เพื่อประเมินอาการปวด และประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

### กิจกรรม

1. ผู้วิจัยทบทวนความรู้ที่ให้ในวันที่ 1 ซักถามความเข้าใจ ประเมินปัญหาและความต้องการของผู้ป่วย
2. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินอาการปวด และประเมินสัญญาณชีพ ประกอบด้วย อัตราชีพจร ความดันโลหิตทั้งค่าซิสโตลิกและไดแอสโตลิก อัตราการหายใจและบันทึกไว้ในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาก่อนเริ่มฝึกทักษะการสวดมนต์
3. ผู้วิจัยเป็นผู้นำและสาธิตการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณ โดยใช้หนังสือสวดมนต์ที่ศูนย์ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย วัดคำประมง จังหวัดสกลนครแจกให้ (สมาธิบำบัดกับการรักษาโรคมะเร็ง, 2550) และการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โธ ภายหลังการสวดมนต์พร้อมทั้งให้ผู้ผู้ป่วยทดลองปฏิบัติร่วมกับญาติ
4. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินอาการปวด และประเมินสัญญาณชีพภายหลังการฝึกทักษะการสวดมนต์ ประกอบด้วยอัตราชีพจร ความดันโลหิตทั้งค่าซิสโตลิกและไดแอสโตลิก อัตราการหายใจและบันทึกไว้ในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลังการฝึกทักษะการสวดมนต์ พร้อมกำหนดการนัดกลุ่มตัวอย่างในครั้งถัดไป

### การพบผู้ป่วย วันที่ 3

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ระบายปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นและวางแผนแก้ไขร่วมกัน
2. เพื่อฝึกทักษะการสวดมนต์ให้เกิดความถูกต้องและชำนาญ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถฝึกทักษะการสวดมนต์และการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โธด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง
4. เพื่อประเมินอาการปวด และประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

#### กิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยเล่าถึงปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น รวมทั้งประสบการณ์และผลจากการฝึก หากมีก็จะให้คำแนะนำเพิ่มเติมในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจอีกครั้ง และวางแผนแก้ไขร่วมกัน
2. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินอาการปวด และประเมินสัญญาณชีพ ประกอบด้วย อัตราชีพจร ความดันโลหิตทั้งค่าซิสโตลิกและไดแอสโตลิก อัตราการหายใจและบันทึกไว้ในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาก่อนเริ่มฝึกทักษะการสวดมนต์
3. ผู้วิจัยทบทวนการฝึกการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรุณ และการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โธและร่วมฝึกพร้อมกับผู้ป่วย
4. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรุณและการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โธ เพื่อประเมินดูว่าผู้ป่วยมีความชำนาญในการฝึกและสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง
5. ผู้วิจัยสนับสนุนการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรุณ แก่ผู้ป่วย โดยให้คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือ และตอบข้อซักถามที่สงสัย ให้กำลังใจ กระตุ้น สนับสนุนให้ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และแนะนำให้ผู้ป่วยฝึกการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรุณ ครั้งละ 20 นาที (60จบ) และภาวนา พุท-โธ ครั้งละ 5 นาที ด้วยตนเองทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ช่วงเช้า และก่อนนอน และทุกครั้งที่มีเริ่มมีอาการปวด และแนะนำให้ทำการสวดบทแผ่เมตตาทุกครั้งภายหลังเสร็จสิ้นการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรุณ เพื่อเป็นการแผ่เมตตาจิตให้กับตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลาย
6. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินอาการปวด และประเมินสัญญาณชีพ ประกอบด้วย อัตราชีพจร ความดันโลหิตทั้งค่าซิสโตลิกและไดแอสโตลิก อัตราการหายใจและบันทึกไว้ในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา
7. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของผู้ป่วยหลังการฝึกการสวดมนต์

## การพบผู้ป่วย วันที่ 4

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินความผาสุกด้านจิตวิญญาณ
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยฝึกทักษะการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณ และการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โธ ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง
3. เพื่อฝึกทักษะการสวดมนต์ให้เกิดความถูกต้องและชำนาญ
4. เพื่อประเมินอาการปวด และประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

### กิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินความผาสุกด้านจิตวิญญาณ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยเล่าถึงปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น รวมทั้งประสบการณ์และผลจากการฝึก หากมีก็จะให้คำแนะนำเพิ่มเติมในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจอีกครั้ง และวางแผนแก้ไขร่วมกัน
3. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินอาการปวด และประเมินสัญญาณชีพ ประกอบด้วย อัตราชีพจร ความดันโลหิตทั้งค่าซิสโตลิกและไดแอสโตลิก อัตราการหายใจและบันทึกไว้ในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา
4. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยฝึกการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณและการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โธ ด้วยตนเอง พร้อมทั้งประเมินความถูกต้องและความชำนาญในการฝึก
5. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินอาการปวดและ ประเมินสัญญาณชีพ ประกอบด้วย อัตราชีพจร ความดันโลหิตทั้งค่าซิสโตลิกและไดแอสโตลิก อัตราการหายใจและบันทึกไว้ในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา
6. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของผู้ป่วยหลังการฝึกการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณ และการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โธด้วยตนเอง
7. ผู้วิจัยสนับสนุนให้กำลังใจกระตุ้น ย้ำให้เห็นถึงความสำคัญในการฝึกการสวดมนต์อย่างต่อเนื่องพร้อมกำหนดการนัดกลุ่มตัวอย่างในครั้งถัดไป



## การพบผู้ป่วย วันที่ 5- 6

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยฝึกทักษะการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรูป และการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โร ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง
2. เพื่อฝึกทักษะการสวดมนต์ให้เกิดความถูกต้องและชำนาญ
3. เพื่อประเมินอาการปวด และประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

### กิจกรรม

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยเล่าถึงปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น รวมทั้งประสบการณ์และผลจากการฝึก หากมีก็จะให้คำแนะนำเพิ่มเติมในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจอีกครั้ง และวางแผนแก้ไขร่วมกัน
2. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินอาการปวดและประเมินสัญญาณชีพ ประกอบด้วย อัตราชีพจร ความดันโลหิตทั้งค่าซิสโตลิกและไดแอสโตลิก อัตราการหายใจและบันทึกไว้ในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาก่อนเริ่มฝึกทักษะการสวดมนต์
3. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยฝึกการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรูปและการทำสมาธิ โดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โร ด้วยตนเอง พร้อมทั้งประเมินความถูกต้องและความชำนาญในการฝึก
4. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินอาการปวด และประเมินสัญญาณชีพภายหลังการฝึกทักษะการสวดมนต์ ประกอบด้วยอัตราชีพจร ความดันโลหิตทั้งค่าซิสโตลิกและไดแอสโตลิก อัตราการหายใจและบันทึกไว้ในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลังการฝึกทักษะการสวดมนต์
5. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของผู้ป่วยหลังการฝึกการสวดมนต์ด้วยคาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรูปและการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โร ด้วยตนเอง
6. ผู้วิจัยสนับสนุนให้กำลังใจกระตุ้น ย้ำให้เห็นถึงความสำคัญในการฝึกการสวดมนต์อย่างต่อเนื่อง พร้อมกำหนดการนัดกลุ่มตัวอย่างในครั้งถัดไป

## การพบผู้ป่วยวันที่ 7

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินอาการปวด ประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา
2. เพื่อฝึกทักษะการสวดมนต์ให้เกิดความถูกต้องและชำนาญ
3. เพื่อสรุปผลกิจกรรมและขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัย

### กิจกรรม

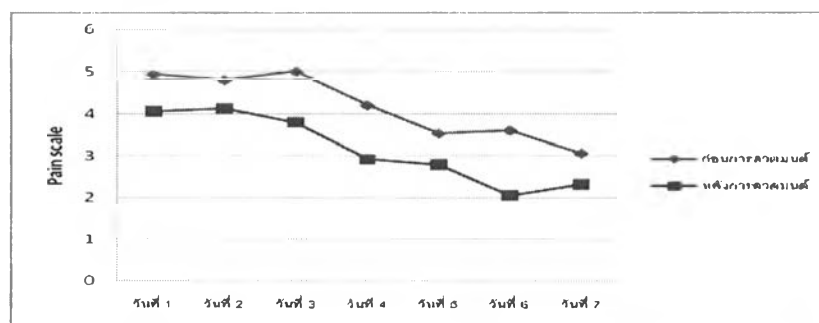
1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยเล่าถึงปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น รวมทั้งประสบการณ์และผลจากการฝึก หากมีก็จะให้คำแนะนำเพิ่มเติมในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ พร้อมทั้งให้สนับสนุนกำลังใจแก่ผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ป่วยทำการฝึกอย่างต่อเนื่อง
2. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินอาการปวด และประเมินสัญญาณชีพ ประกอบด้วย อัตราชีพจร ความดันโลหิตทั้งค่าซิสโตลิกและไดแอสโตลิก อัตราการหายใจและบันทึกไว้ในแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาก่อนเริ่มฝึกทักษะการสวดมนต์
3. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยฝึกการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรูปและการทำสมาธิ โดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ ภาวนา พุท-โธ ด้วยตนเอง พร้อมทั้งประเมินความถูกต้องและความชำนาญในการฝึก
4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินอาการปวด เพื่อประเมินอาการปวดภายหลังการฝึกทักษะเพื่อเก็บคะแนนไว้เป็น Post-test
5. ผู้วิจัยกล่าวสรุปและเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมการวิจัยและกล่าวขอบคุณผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่าง

ภาคผนวก จ  
ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอาการปวดในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการสวดมนต์

| วันที่<br>สวดมนต์ | ก่อนการสวดมนต์ |      | หลังการสวดมนต์ |      |
|-------------------|----------------|------|----------------|------|
|                   | $\bar{X}$      | SD   | $\bar{X}$      | SD   |
| วันที่ 1          | 4.93           | 1.94 | 4.06           | 1.61 |
| วันที่ 2          | 4.80           | 1.71 | 4.13           | 1.38 |
| วันที่ 3          | 5.00           | 1.80 | 3.80           | 1.76 |
| วันที่ 4          | 4.20           | 1.51 | 2.93           | 1.87 |
| วันที่ 5          | 3.53           | 1.54 | 2.80           | 1.54 |
| วันที่ 6          | 3.60           | 1.61 | 2.06           | 1.53 |
| วันที่ 7          | 3.06           | 1.55 | 2.33           | 1.40 |

จากตารางที่ 10 พบว่าการสวดมนต์วันที่ 1 คะแนนเฉลี่ยอาการปวดก่อนการสวดมนต์เท่ากับ 4.93 เมื่อสวดมนต์คะแนนเฉลี่ยอาการปวดลดลงเหลือ 4.06 และเมื่อเวลาผ่านไปพบว่าคะแนนอาการปวดเพิ่มขึ้นเป็น 4.80 และเมื่อให้สวดมนต์อีกครั้ง พบว่าคะแนนเฉลี่ยอาการปวดลดลงเป็น 4.13 การสวดมนต์วันที่ 3 เมื่อวัดคะแนนอาการปวดก่อนสวดมนต์ พบว่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 5.00 เมื่อให้สวดมนต์พบว่าคะแนนอาการปวดลดลงเหลือ 3.80 การสวดมนต์วันที่ 4 วัดคะแนนเฉลี่ยอาการปวดก่อนสวดมนต์พบว่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.20 เมื่อให้สวดมนต์พบว่า คะแนนเฉลี่ยอาการปวดลดลงเหลือ 2.93 การสวดมนต์วันที่ 5 วัดคะแนนเฉลี่ยอาการปวดก่อนการสวดมนต์พบว่าเพิ่มขึ้นเป็น 3.53 เมื่อให้สวดมนต์พบว่าคะแนนลดลงเหลือ 2.80 การสวดมนต์ครั้งที่ 6 วัดคะแนนเฉลี่ยอาการปวดก่อนการสวดมนต์พบว่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 3.60 เมื่อสวดมนต์แล้ววัดคะแนนอาการปวด พบว่าคะแนนอาการปวดลดลงเหลือ 2.06 การสวดมนต์วันที่ 7 เมื่อวัดคะแนนอาการปวดก่อนการสวดมนต์พบว่าคะแนนอาการปวดเพิ่มขึ้นเป็น 3.06 และเมื่อให้สวดมนต์อีกครั้งพบว่าคะแนนเฉลี่ยอาการปวดลดลงเป็น 2.33 จึงสรุปได้ว่า การสวดมนต์สามารถลดอาการปวดได้ แต่มีผลระยะสั้น



ภาพที่ 2 กราฟเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอาการปวดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการสวดมนต์

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบความแตกต่างอาการปวดของกลุ่มทดลองเป็นรายคู่ จำแนกตามเวลาในการสวดมนต์ โดยใช้สถิติ LSD

| อาการปวด  | $\bar{X}$ | ก่อนทดลอง | หลังวันที่ 1 | หลังวันที่ 2 | หลังวันที่ 3 | หลังวันที่ 4 | หลังวันที่ 5 | หลังวันที่ 6 | หลังวันที่ 7 |
|-----------|-----------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ก่อนทดลอง | 4.93      | -         | -            | -            | -            | -            | -            | -            | -            |
| หลังทดลอง |           |           |              |              |              |              |              |              |              |
| วันที่ 1  | 4.06      | 0.87*     | -            | -            | -            | -            | -            | -            | -            |
| หลังทดลอง |           |           |              |              |              |              |              |              |              |
| วันที่ 2  | 4.13      | 0.80*     | -0.07        | -            | -            | -            | -            | -            | -            |
| หลังทดลอง |           |           |              |              |              |              |              |              |              |
| วันที่ 3  | 3.80      | 1.13*     | 0.27         | 0.33         | -            | -            | -            | -            | -            |
| หลังทดลอง |           |           |              |              |              |              |              |              |              |
| วันที่ 4  | 2.93      | 2.00*     | 1.13*        | 1.20*        | 0.87*        | -            | -            | -            | -            |
| หลังทดลอง |           |           |              |              |              |              |              |              |              |
| วันที่ 5  | 2.80      | 2.13*     | 1.27*        | 1.33*        | 1.00*        | 0.13         | -            | -            | -            |
| หลังทดลอง |           |           |              |              |              |              |              |              |              |
| วันที่ 6  | 2.06      | 2.87*     | 2.00*        | 2.07*        | 1.73*        | 0.87*        | 0.73*        | -            | -            |
| หลังทดลอง |           |           |              |              |              |              |              |              |              |
| วันที่ 7  | 2.33      | 2.60*     | 1.73*        | 1.80*        | 1.47*        | 0.60         | 0.47         | -0.27        | -            |

\* $p < .05$

จากตารางที่ 11 เมื่อทดสอบความแตกต่างของอาการปวด ในกลุ่มทดลอง จำแนกตามเวลาในการสวดมนต์เป็นรายคู่ ด้วยวิธีของ LSD พบว่าค่าเฉลี่ยอาการปวดภายหลังการสวดมนต์ใน 7 วัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการสวดมนต์วันที่ 4 วันที่ 5 วันที่ 6 และวันที่ 7 มีคะแนนเฉลี่ยอาการปวดน้อยกว่าก่อนการสวดมนต์

ตารางที่ 12 แสดงจำนวน ร้อยละของประสบการณ์การมีอาการในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย (n=60)

| ประสบการณ์การมี<br>อาการ                        | กลุ่มทดลอง<br>(n=30) |        |            |        | กลุ่มควบคุม<br>(n=30) |        |            |        | รวม<br>(n=60) |        |            |        |
|---|----------------------|--------|------------|--------|-----------------------|--------|------------|--------|---------------|--------|------------|--------|
|   | มีอาการ              |        | ไม่มีอาการ |        | มีอาการ               |        | ไม่มีอาการ |        | มีอาการ       |        | ไม่มีอาการ |        |
|   | จำนวน                | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ | จำนวน                 | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ | จำนวน         | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |
| ปวด   | 30                   | 100.00 | -          | -      | 30                    | 100.00 | -          | -      | 60            | 100.00 | -          | -      |
| อ่อนเพลีย / เปลี่ยน /<br>ไม่มีแรง               | 24                   | 80.00  | 6          | 20.00  | 28                    | 93.30  | 2          | 93.30  | 52            | 86.70  | 8          | 13.30  |
| กังวล / กลุ้มใจ                                 | 21                   | 70.00  | 9          | 30.00  | 26                    | 86.70  | 4          | 13.30  | 47            | 78.30  | 13         | 23.30  |
| ไม่ยอมกินอาหาร /<br>เบื่ออาหาร                  | 23                   | 76.70  | 7          | 23.30  | 23                    | 76.30  | 7          | 23.30  | 46            | 76.70  | 14         | 26.70  |
| นอนไม่หลับ/นอนหลับ                              |                      |        |            |        |                       |        |            |        |               |        |            |        |
| ยาก   | 22                   | 73.30  | 8          | 26.70  | 23                    | 76.30  | 7          | 23.30  | 45            | 75.00  | 15         | 28.30  |
| น้ำหนักลด                                       | 21                   | 70.00  | 9          | 30.00  | 23                    | 76.30  | 7          | 23.30  | 44            | 73.30  | 16         | 30.00  |
| มองดูตัวเองไม่เหมือนเดิม<br>หรือ เปลี่ยนแปลงไป  | 22                   | 73.30  | 8          | 26.70  | 21                    | 70.00  | 9          | 30.00  | 43            | 71.70  | 17         | 31.70  |
| ไอ  | 21                   | 70.00  | 9          | 30.00  | 21                    | 70.00  | 9          | 30.00  | 42            | 70.00  | 18         | 36.70  |
| ขาดสมาธิหรือมีความ<br>ลำบากในการรวบรวม<br>สมาธิ | 20                   | 66.70  | 10         | 33.30  | 15                    | 50.00  | 15         | 50.00  | 35            | 58.30  | 25         | 41.70  |

ตารางที่ 12 (ต่อ)

| ประสบการณ์การมี<br>อาการ                  | กลุ่มทดลอง<br>(n=30) |        |            |        | กลุ่มควบคุม<br>(n=30) |        |            |        | รวม<br>(n=60) |        |            |        |
|---|----------------------|--------|------------|--------|-----------------------|--------|------------|--------|---------------|--------|------------|--------|
|   | มีอาการ              |        | ไม่มีอาการ |        | มีอาการ               |        | ไม่มีอาการ |        | มีอาการ       |        | ไม่มีอาการ |        |
|   | จำนวน                | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ | จำนวน                 | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ | จำนวน         | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |
| คลื่นไส้                                  | 16                   | 53.30  | 14         | 46.70  | 17                    | 56.70  | 13         | 43.30  | 33            | 55.00  | 27         | 46.70  |
| หายใจไม่อิ่ม/ หายใจตื้น                   | 13                   | 43.30  | 17         | 56.70  | 13                    | 43.30  | 17         | 56.70  | 26            | 43.30  | 34         | 55.00  |
| รู้สึกอึดอัด / อึดอัดเหมือน<br>มีลมในท้อง | 12                   | 40.00  | 18         | 60.00  | 13                    | 43.30  | 17         | 56.70  | 25            | 41.70  | 35         | 58.30  |
| ปากแห้ง                                   | 7                    | 23.30  | 23         | 76.70  | 6                     | 20.00  | 24         | 80.00  | 13            | 21.70  | 47         | 78.30  |
| อาเจียน                                   | 13                   | 43.30  | 17         | 56.70  | 13                    | 43.30  | 17         | 56.70  | 26            | 43.30  | 34         | 56.70  |
| รู้สึกกระวนกระวาย                         | 5                    | 16.70  | 25         | 83.30  | 6                     | 20.00  | 24         | 80.00  | 11            | 18.30  | 49         | 81.70  |
| เวียนศีรษะ/ มึนศีรษะ                      | 13                   | 43.30  | 17         | 56.70  | 6                     | 20.00  | 24         | 80.00  | 19            | 31.70  | 41         | 68.30  |
| ผิวหนัง หรือ เล็บ<br>เปลี่ยนแปลง          | 9                    | 30.00  | 21         | 70.00  | 8                     | 26.70  | 22         | 73.30  | 17            | 28.30  | 43         | 71.70  |
| รู้สึกเศร้าใจ                             | 8                    | 26.70  | 22         | 73.30  | 7                     | 23.30  | 23         | 76.70  | 15            | 25.00  | 45         | 75.00  |
| คันตามร่างกาย                             | 3                    | 10.00  | 27         | 90.00  | 8                     | 26.70  | 22         | 73.30  | 11            | 18.30  | 49         | 81.70  |

ตารางที่12 (ต่อ)

| ประสบการณ์การมี<br>อาการ                                    | กลุ่มทดลอง<br>(n=30) |        |            |        | กลุ่มควบคุม<br>(n=30) |        |            |        | รวม<br>(n=60) |        |            |        |
|---|----------------------|--------|------------|--------|-----------------------|--------|------------|--------|---------------|--------|------------|--------|
|   | มีอาการ              |        | ไม่มีอาการ |        | มีอาการ               |        | ไม่มีอาการ |        | มีอาการ       |        | ไม่มีอาการ |        |
|   | จำนวน                | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ | จำนวน                 | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ | จำนวน         | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |
| บวมบริเวณแขน / ขา   | 5                    | 16.70  | 25         | 83.30  | 6                     | 20.00  | 24         | 80.00  | 11            | 18.30  | 49         | 81.70  |
| ผมร่วน  | 5                    | 16.70  | 25         | 83.30  | 6                     | 20.00  | 24         | 80.00  | 11            | 18.30  | 49         | 81.70  |
| ชา / เจ็บแปลบปลายมือ /<br>ปลายเท้า                          | 6                    | 20.00  | 24         | 80.00  | 3                     | 10.00  | 27         | 90.00  | 9             | 15.00  | 51         | 85.00  |
| ลิ้นรับรสอาหาร<br>เปลี่ยนแปลง                               | 3                    | 10.00  | 27         | 90.00  | 7                     | 23.30  | 23         | 76.70  | 10            | 16.70  | 50         | 83.30  |
| รู้สึกง่วงนอน/ เชื่องซึม                                    | 6                    | 20.00  | 24         | 80.00  | 4                     | 13.30  | 26         | 86.70  | 10            | 16.60  | 50         | 83.30  |
| มีปัญหาเกี่ยวกับความ<br>ต้องการทางเพศ<br>หรือ กิจกรรมทางเพศ | 2                    | 6.70   | 28         | 93.30  | 6                     | 20.00  | 24         | 80.00  | 8             | 13.30  | 52         | 90.00  |
| ท้องเสีย  | 5                    | 16.70  | 25         | 83.30  | 1                     | 3.30   | 29         | 96.70  | 6             | 10.00  | 54         | 91.70  |
| เจ็บปาก / ในช่องปาก   | 2                    | 6.70   | 28         | 93.30  | 3                     | 10.00  | 27         | 90.00  | 5             | 8.30   | 55         | 91.70  |



ตารางที่12 (ต่อ)

| ประสบการณ์การมี<br>อาการ | กลุ่มทดลอง<br>(n=30) |        |            |        | กลุ่มควบคุม<br>(n=30) |        |            |        | รวม<br>(n=60) |        |            |        |
|--------------------------|----------------------|--------|------------|--------|-----------------------|--------|------------|--------|---------------|--------|------------|--------|
|                          | มีอาการ              |        | ไม่มีอาการ |        | มีอาการ               |        | ไม่มีอาการ |        | มีอาการ       |        | ไม่มีอาการ |        |
|                          | จำนวน                | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ | จำนวน                 | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ | จำนวน         | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |
| หงุดหงิด/ ไม่ง่าย        | 3                    | 10.00  | 27         | 90.00  | 3                     | 10.00  | 27         | 90.00  | 6             | 10.00  | 54         | 90.00  |
| ท้องผูก                  | 2                    | 6.70   | 28         | 93.30  | 3                     | 10.00  | 27         | 90.00  | 5             | 8.30   | 55         | 91.70  |
| กลิ่นลำบาก               | 1                    | 3.30   | 29         | 96.70  | 2                     | 6.70   | 28         | 93.30  | 3             | 5.00   | 57         | 95.00  |
| มีปัญหาเวลาขับถ่าย       |                      |        |            |        |                       |        |            |        |               |        |            |        |
| ปัสสาวะ/ถ่ายปัสสาวะ      | 2                    | 6.70   | 28         | 93.30  | 2                     | 6.70   | 28         | 93.30  | 4             | 6.70   | 56         | 93.30  |
| ฉึดปกติ                  |                      |        |            |        |                       |        |            |        |               |        |            |        |
| เหงื่อออกฉึดปกติ         | 1                    | 3.30   | 29         | 97.70  | 1                     | 3.30   | 29         | 96.70  | 2             | 3.30   | 58         | 96.70  |

ตารางที่ 13 แสดงจำนวน ร้อยละ ตามระดับความถี่ ความรุนแรง และความทุกข์ทรมานจากอาการที่พบในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย (n=60)

| อาการ                               | ความถี่   |      | ความรุนแรง |      | ความทุกข์<br>ทรมาน |      |
|-------------------------------------|-----------|------|------------|------|--------------------|------|
|                                     | $\bar{X}$ | SD   | $\bar{X}$  | SD   | $\bar{X}$          | SD   |
| ปวด                                 | 3.08      | 0.53 | 3.10       | 0.39 | 2.73               | 0.48 |
| อ่อนเพลีย / เพลีย / ไม่มีแรง        | 2.84      | 0.47 | 2.69       | 0.47 | 2.64               | 0.70 |
| รู้สึกอึดอัด/อึดอัดเหมือนมีลมในท้อง | 2.82      | 0.73 | 2.57       | 0.69 | 2.44               | 0.80 |
| มีปัญหาเวลาขับถ่ายปัสสาวะ/ถ่าย      |           |      |            |      |                    |      |
| ปัสสาวะ                             | 2.75      | 0.50 | 2.50       | 0.57 | 2.33               | 1.52 |
| รู้สึกง่วงนอน/ เชื่องซึม            | 2.70      | 0.48 | 2.60       | 0.51 | 2.25               | 0.46 |
| คันตามร่างกาย                       | 2.63      | 0.50 | 2.36       | 0.67 | 2.08               | 0.51 |
| หายใจไม่อิ่ม/ หายใจตื้น             | 2.60      | 0.56 | 2.53       | 0.50 | 2.33               | 0.62 |
| นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก           | 2.55      | 0.62 | 2.40       | 0.50 | 2.14               | 0.63 |
| เบื่ออาหาร                          | 2.52      | 0.54 | 2.39       | 0.49 | 2.11               | 0.69 |
| ปากแห้ง                             | 2.46      | 0.66 | 2.41       | 0.51 | 1.78               | 0.70 |
| ชา / เจ็บแปลบปลายมือ / ปลายเท้า     | 2.44      | 0.88 | 2.12       | 0.83 | 1.89               | 0.92 |
| ไอ                                  | 2.36      | 0.50 | 2.17       | 0.58 | 1.97               | 0.82 |
| คลื่นไส้                            | 2.36      | 0.54 | 2.39       | 0.60 | 2.13               | 0.79 |
| รู้สึกกระวนกระวาย                   | 2.36      | 0.63 | 2.09       | 0.30 | 1.85               | 0.69 |
| อาเจียน                             | 2.36      | 0.56 | 2.50       | 0.57 | 2.29               | 0.69 |
| รู้สึกเศร้าใจ                       | 2.33      | 0.49 | 2.20       | 0.41 | 2.13               | 0.35 |
| หงุดหงิด/ โมโหง่าย                  | 2.33      | 0.51 | 2.16       | 0.40 | 1.60               | 0.54 |
| กังวล / กลุ้มใจ                     | 2.26      | 0.45 | 2.10       | 0.37 | 2.07               | 0.38 |
| ขาดสมาธิหรือมีความลำบากในการ        |           |      |            |      |                    |      |
| รวบรวมสมาธิ (คิดช้า หลงลืมง่าย      |           |      |            |      |                    |      |
| ใจไม่จดจ่อกับ สิ่งที่ทำ)            | 2.22      | 0.42 | 2.09       | 0.45 | 1.63               | 0.60 |
| ท้องเสีย                            | 2.16      | 0.75 | 2.33       | 0.51 | 2.00               | 0.89 |
| เหงื่อออกผิดปกติ                    | 2.00      | 0.89 | 1.66       | 0.57 | 1.00               | 0.00 |

ตารางที่ 13 (ต่อ)

| อาการ                                     | ความถี่   |      | ความรุนแรง |      | ความทุกข์ทรมาน |      |
|---|-----------|------|------------|------|----------------|------|
|   | $\bar{X}$ | SD   | $\bar{X}$  | SD   | $\bar{X}$      | SD   |
| มีปัญหาเกี่ยวกับความต้องการ               |           |      |            |      |                |      |
| ทางเพศ หรือกิจกรรมทางเพศ                  | 2.00      | 0.53 | 1.62       | 0.74 | 1.57           | 0.78 |
| กลิ่นลำบาก                                | 2.00      | 0.01 | 2.00       | 1.41 | 2.25           | 0.50 |
| บวมบริเวณแขน / ขา                         | -         | -    | 2.90       | 0.53 | 2.36           | 0.92 |
| มองดูตัวเองไม่เหมือนเดิมหรือเปลี่ยนแปลงไป | -         | -    | 2.65       | 0.75 | 2.39           | 0.86 |
| ผิวแห้ง หรือ เล็บเปลี่ยนแปลง              | -         | -    | 2.58       | 0.71 | 2.31           | 0.79 |
| ผมร่วง                                    | -         | -    | 2.36       | 0.92 | 1.90           | 0.87 |
| น้ำหนักลด                                 | -         | -    | 2.22       | 0.52 | 1.79           | 0.68 |
| เจ็บในช่องปาก                             | -         | -    | 2.00       | 1.41 | 2.00           | 0.70 |
| ลิ้นรับรสอาหารเปลี่ยนแปลง                 | -         | -    | 2.00       | 0.47 | 1.50           | 0.53 |
| ท้องผูก                                   | -         | -    | 2.00       | 0.70 | 2.25           | 0.50 |

จากตารางที่ 13 แสดงจำนวน ร้อยละ ตามระดับความถี่ ความรุนแรง และความทุกข์ทรมานจากอาการที่พบในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย (n=60) ซึ่งด้านความถี่ของอาการนั้นในการวิจัยนี้ประเมินเพียง 24 อาการ

ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประสบการณ์มีอาการ ความถี่ของอาการ ความรุนแรงของอาการ และความทุกข์ทรมานจากอาการ (n=60)

|                          | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน | ระดับ   |
|--------------------------|-----------|----------------------|---------|
| ความถี่ของอาการ          | 2.44      | 0.54                 | ปานกลาง |
| ความรุนแรงของอาการ       | 2.30      | 0.61                 | ปานกลาง |
| ความทุกข์ทรมานจากอาการ   | 2.00      | 0.65                 | ปานกลาง |
| ประสบการณ์เกี่ยวกับอาการ | 6.74      | 1.80                 | มาก     |

ตารางที่ 15 แสดงคะแนนอาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองในวันที่ 1, 4 และ 7 วัน (n=60)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1       |                 | วันที่ 4       |                 | วันที่ 7       |                 |
|--------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
|              | กลุ่ม<br>ทดลอง | กลุ่ม<br>ควบคุม | กลุ่ม<br>ทดลอง | กลุ่ม<br>ควบคุม | กลุ่ม<br>ทดลอง | กลุ่ม<br>ควบคุม |
| 1.           | 4.00           | 4.00            | 0.00           | 4.00            | 4.00           | 4.00            |
| 2.           | 8.00           | 8.00            | 4.00           | 6.00            | 4.00           | 10.00           |
| 3.           | 8.00           | 6.00            | 4.00           | 8.00            | 4.00           | 8.00            |
| 4.           | 4.00           | 8.00            | 2.00           | 8.00            | 2.00           | 10.00           |
| 5.           | 6.00           | 4.00            | 6.00           | 6.00            | 4.00           | 6.00            |
| 6.           | 6.00           | 6.00            | 4.00           | 6.00            | 4.00           | 6.00            |
| 7.           | 6.00           | 4.00            | 6.00           | 4.00            | 2.00           | 4.00            |
| 8.           | 4.00           | 6.00            | 4.00           | 4.00            | 4.00           | 6.00            |
| 9.           | 4.00           | 4.00            | 2.00           | 6.00            | .00            | 6.00            |
| 10.          | 2.00           | 2.00            | 2.00           | 4.00            | .00            | 4.00            |
| 11.          | 4.00           | 6.00            | 2.00           | 6.00            | .00            | 6.00            |
| 12.          | 4.00           | 4.00            | 2.00           | 4.00            | 2.00           | 4.00            |
| 13.          | 4.00           | 8.00            | 4.00           | 8.00            | 4.00           | 8.00            |
| 14.          | 4.00           | 6.00            | 2.00           | 4.00            | 0.00           | 8.00            |
| 15.          | 2.00           | 6.00            | .00            | 4.00            | 0.00           | 6.00            |
| 16.          | 4.00           | 4.00            | 4.00           | 6.00            | 2.00           | 6.00            |
| 17.          | 4.00           | 2.00            | 2.00           | 4.00            | 2.00           | 2.00            |
| 18.          | 4.00           | 8.00            | 0.00           | 8.00            | 2.00           | 8.00            |
| 19.          | 4.00           | 2.00            | 4.00           | 2.00            | 4.00           | 2.00            |
| 20.          | 6.00           | 8.00            | 4.00           | 8.00            | 2.00           | 8.00            |
| 21.          | 2.00           | 4.00            | 0.00           | 4.00            | 2.00           | 4.00            |
| 22.          | 2.00           | 2.00            | 4.00           | 2.00            | 4.00           | 4.00            |
| 23.          | 2.00           | 4.00            | 4.00           | 2.00            | 2.00           | 4.0             |

ตารางที่ 15 (ต่อ)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1       |                 | วันที่ 4       |                 | วันที่ 7       |                 |
|--------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
|              | กลุ่ม<br>ทดลอง | กลุ่ม<br>ควบคุม | กลุ่ม<br>ทดลอง | กลุ่ม<br>ควบคุม | กลุ่ม<br>ทดลอง | กลุ่ม<br>ควบคุม |
| 24.          | 4.00           | 6.00            | 6.00           | 6.00            | 4.00           | 8.00            |
| 25.          | 2.00           | 4.00            | 2.00           | 4.00            | 2.00           | 4.00            |
| 26.          | 4.00           | 4.00            | 2.00           | 4.00            | 2.00           | 4.00            |
| 27.          | 4.00           | 6.00            | 0.00           | 6.00            | 2.00           | 4.00            |
| 28.          | 4.00           | 8.00            | 4.00           | 8.00            | 2.00           | 8.00            |
| 29.          | 2.00           | 8.00            | 2.00           | 10.00           | 2.00           | 8.00            |
| 30.          | 4.00           | 8.00            | 6.00           | 2.00            | 2.00           | 2.00            |

ตารางที่ 16 แสดงคะแนนอาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายกลุ่มทดลองแต่ละวันตลอดการทดลอง (n=30)

| ลำดับที่ | วันที่ 1 |      | วันที่ 2 |      | วันที่ 3 |      | วันที่ 4 |      | วันที่ 5 |      | วันที่ 6 |      | วันที่ 7 |      |
|----------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|
|          | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง |
| 1.       | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 0.00 | 4.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 |
| 2.       | 10.00    | 8.00 | 8.00     | 6.00 | 6.00     | 6.00 | 6.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 |
| 3.       | 8.00     | 8.00 | 6.00     | 6.00 | 8.00     | 6.00 | 6.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 |
| 4.       | 4.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 | 6.00     | 6.00 | 4.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 0.00 | 2.00     | 2.00 |
| 5.       | 6.00     | 6.00 | 6.00     | 6.00 | 8.00     | 6.00 | 6.00     | 6.00 | 6.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 |
| 6.       | 8.00     | 6.00 | 6.00     | 6.00 | 8.00     | 6.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 |
| 7.       | 6.00     | 6.00 | 6.00     | 4.00 | 6.00     | 6.00 | 4.00     | 6.00 | 2.00     | 6.00 | 4.00     | 4.00 | 2.00     | 2.00 |
| 8.       | 6.00     | 4.00 | 6.00     | 6.00 | 4.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 6.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 |
| 9.       | 4.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 0.00 | 2.00     | .00  |
| 10.      | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 0.00 | .00      | .00  |
| 11.      | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 0.00 | 4.00     | .00  |
| 12.      | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 |
| 13.      | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 | 6.00     | 6.00 | 6.00     | 2.00 | 2.00     | 4.00 |

ตารางที่ 16 (ต่อ)

| ลำดับที่ | วันที่ 1 |      | วันที่ 2 |      | วันที่ 3 |      | วันที่ 4 |      | วันที่ 5 |      | วันที่ 6 |      | วันที่ 7 |      |
|----------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|
|          | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง |
| 14.      | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 6.00     | 4.00 | 6.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 | 2.00     | 0.00 | 0.00     | 0.00 |
| 15.      | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 4.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | .00  | 2.00     | .00  | .00      | 0.00 | 0.00     | 0.00 |
| 16.      | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 6.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 |
| 17.      | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 |
| 18.      | 2.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 2.00     | 0.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | .00  | 2.00     | 2.00 |
| 19.      | 8.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 |
| 20.      | 6.00     | 6.00 | 6.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 |
| 21.      | 4.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 | 4.00     | 4.00 | 2.00     | 0.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | .00  | 2.00     | 2.00 |
| 22.      | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 4.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 | 4.00     | 4.00 |
| 23.      | 2.00     | 2.00 | 8.00     | 6.00 | 6.00     | 6.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 |
| 24.      | 6.00     | 4.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 6.00 | 6.00     | 2.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 |
| 25.      | 4.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 |
| 26.      | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 6.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 |



ตารางที่ 16 (ต่อ)

| ลำดับที่ | วันที่ 1 |      | วันที่ 2 |      | วันที่ 3 |      | วันที่ 4 |      | วันที่ 5 |      | วันที่ 6 |      | วันที่ 7 |      |
|----------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|
|          | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง |
| 27.      | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 2.00     | 0.00 | 2.00     | .00  | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 |
| 28.      | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 6.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 |
| 29.      | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 | 4.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 | 2.00     | 2.00 |
| 30.      | 6.00     | 4.00 | 8.00     | 6.00 | 10.00    | 8.00 | 6.00     | 6.00 | 6.00     | 4.00 | 4.00     | 2.00 | 6.00     | 2.00 |

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความผาสุกด้านจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองโดยรวม รายด้านและรายข้อ (n=30)

| ความผาสุกด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย | ค่าเฉลี่ย   | SD          | ระดับ      |
|---|-------------|-------------|------------|
| <b>ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่</b>             | <b>5.84</b> | <b>1.47</b> |            |
| ทำดียอมได้รับผลดี                                 | 5.80        | 0.40        |            |
| การปฏิบัติธรรมทำให้สงบ                            | 5.86        | 0.34        |            |
| การปฏิบัติตามคำสอนของศาสนานำไปสู่ความสงบ          | 5.90        | 0.30        |            |
| คำสอนในศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ                      | 6.00        | 0.00        |            |
| การสวดมนต์หรือการทำสมาธิทำให้มีความอึดใจ          | 5.93        | 0.25        |            |
| ความศรัทธาในศาสนาทำให้ไม่รู้สึกละแฉง              | 5.93        | 0.25        |            |
| การทำความดีทำให้มีความสุข                         | 5.83        | 0.37        |            |
| คำสอนของศาสนาช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง                 | 5.90        | 0.30        |            |
| มีที่พึ่งทางใจ                                    | 5.56        | 0.62        |            |
| การทำความดีทำให้ความทุกข์ลดลง                     | 5.73        | 0.52        |            |
| <b>ด้านความผาสุกในความผูกพันยึดมั่นกับศาสนา</b>   | <b>4.67</b> | <b>0.78</b> |            |
| การมีเป้าหมายในชีวิต                              | 4.76        | 1.17        |            |
| ชีวิตเป็นประสบการณ์ที่ดีงาม                       | 5.00        | 0.90        |            |
| ชีวิตมีคุณค่า                                     | 5.53        | 0.57        |            |
| ชีวิตมีเป้าหมายที่สามารถเป็นจริง                  | 4.30        | 1.05        |            |
| รู้สึกดีเกี่ยวกับอนาคต                            | 4.40        | 1.22        |            |
| มีความหวังในชีวิต                                 | 4.70        | 1.16        |            |
| มีความหวังว่าชีวิตจะมีความสุข                     | 4.63        | 1.16        |            |
| ชีวิตมีความสมบูรณ์                                | 4.06        | 1.38        |            |
| ชีวิตมีความสุข สงบ                                | 5.30        | 0.79        |            |
| ชีวิตมีความรื่นรมย์                               | 3.96        | 1.40        |            |
| <b>โดยรวม</b>                                     | <b>5.26</b> | <b>0.42</b> | <b>สูง</b> |

ตารางที่ 18 แสดงอัตราการเต้นของหัวใจของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแต่ละวัน (n=30)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1 |        | วันที่ 2 |        | วันที่ 3 |        | วันที่ 4 |        | วันที่ 5 |        | วันที่ 6 |        | วันที่ 7 |       |
|--------------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|-------|
|              | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง  |
| 1.           | 98.00    | 96.00  | 102.00   | 104.00 | 98.00    | 96.00  | 86.00    | 80.00  | 86.00    | 84.00  | 102.00   | 92.00  | 100.00   | 98.00 |
| 2.           | 64.00    | 64.00  | 70.00    | 72.00  | 58.00    | 60.00  | 62.00    | 62.00  | 66.00    | 64.00  | 66.00    | 64.00  | 64.00    | 62.00 |
| 3.           | 64.00    | 66.00  | 78.00    | 62.00  | 58.00    | 54.00  | 76.00    | 78.00  | 60.00    | 58.00  | 80.00    | 78.00  | 82.00    | 80.00 |
| 4.           | 102.00   | 96.00  | 112.00   | 108.00 | 114.00   | 112.00 | 104.00   | 98.00  | 110.00   | 108.00 | 98.00    | 94.00  | 96.00    | 98.00 |
| 5.           | 94.00    | 93.00  | 94.00    | 92.00  | 102.00   | 98.00  | 112.00   | 98.00  | 96.00    | 96.00  | 100.00   | 102.00 | 76.00    | 74.00 |
| 6.           | 74.00    | 70.00  | 68.00    | 65.00  | 70.00    | 72.00  | 72.00    | 70.00  | 66.00    | 68.00  | 74.00    | 62.00  | 62.00    | 60.00 |
| 7.           | 102.00   | 98.00  | 104.00   | 98.00  | 110.00   | 104.00 | 98.00    | 94.00  | 104.00   | 98.00  | 90.00    | 88.00  | 96.00    | 94.00 |
| 8.           | 102.00   | 98.00  | 102.00   | 98.00  | 90.00    | 82.00  | 84.00    | 80.00  | 78.00    | 76.00  | 102.00   | 98.00  | 73.00    | 74.00 |
| 9.           | 102.00   | 98.00  | 100.00   | 96.00  | 76.00    | 74.00  | 104.00   | 98.00  | 98.00    | 102.00 | 88.00    | 86.00  | 96.00    | 86.00 |
| 10.          | 84.00    | 82.00  | 86.00    | 72.00  | 96.00    | 88.00  | 88.00    | 84.00  | 76.00    | 76.00  | 74.00    | 72.00  | 77.00    | 78.00 |
| 11.          | 98.00    | 96.00  | 84.00    | 86.00  | 78.00    | 80.00  | 82.00    | 84.00  | 90.00    | 88.00  | 82.00    | 78.00  | 92.00    | 70.00 |
| 12.          | 78.00    | 76.00  | 66.00    | 68.00  | 70.00    | 64.00  | 72.00    | 70.00  | 76.00    | 70.00  | 68.00    | 66.00  | 64.00    | 62.00 |
| 13.          | 80.00    | 82.00  | 94.00    | 88.00  | 92.00    | 88.00  | 102.00   | 100.00 | 98.00    | 102.00 | 100.00   | 92.00  | 74.00    | 80.00 |
| 14.          | 108.00   | 102.00 | 96.00    | 90.00  | 95.00    | 94.00  | 104.00   | 103.00 | 90.00    | 84.00  | 106.00   | 101.00 | 94.00    | 94.00 |

ตารางที่ 18 (ต่อ)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1 |        | วันที่ 2 |        | วันที่ 3 |        | วันที่ 4 |        | วันที่ 5 |       | วันที่ 6 |        | วันที่ 7 |        |
|--------------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|-------|----------|--------|----------|--------|
|              | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   |
| 15.          | 102.00   | 98.00  | 98.00    | 88.00  | 100.00   | 98.00  | 80.00    | 78.00  | 92.00    | 86.00 | 76.00    | 76.00  | 84.00    | 82.00  |
| 16.          | 116.00   | 112.00 | 124.00   | 104.00 | 126.00   | 114.00 | 118.00   | 114.00 | 102.00   | 98.00 | 108.00   | 102.00 | 114.00   | 112.00 |
| 17.          | 78.00    | 74.00  | 64.00    | 66.00  | 68.00    | 62.00  | 88.00    | 82.00  | 62.00    | 56.00 | 60.00    | 62.00  | 55.00    | 56.00  |
| 18.          | 74.00    | 88.00  | 70.00    | 64.00  | 80.00    | 76.00  | 103.00   | 96.00  | 100.00   | 98.00 | 74.00    | 70.00  | 80.00    | 76.00  |
| 19.          | 100.00   | 98.00  | 103.00   | 96.00  | 70.00    | 64.00  | 74.00    | 80.00  | 82.00    | 70.00 | 74.00    | 76.00  | 80.00    | 98.00  |
| 20.          | 114.00   | 112.00 | 108.00   | 102.00 | 118.00   | 114.00 | 96.00    | 94.00  | 98.00    | 94.00 | 92.00    | 94.00  | 90.00    | 88.00  |
| 21.          | 66.00    | 62.00  | 68.00    | 66.00  | 72.00    | 66.00  | 70.00    | 64.00  | 74.00    | 68.00 | 72.00    | 70.00  | 70.00    | 70.00  |
| 22.          | 98.00    | 90.00  | 87.00    | 84.00  | 92.00    | 90.00  | 88.00    | 84.00  | 76.00    | 72.00 | 74.00    | 74.00  | 78.00    | 74.00  |
| 23.          | 94.00    | 76.00  | 100.00   | 108.00 | 118.00   | 96.00  | 92.00    | 114.00 | 76.00    | 86.00 | 102.00   | 74.00  | 94.00    | 96.00  |
| 24.          | 90.00    | 59.00  | 96.00    | 72.00  | 92.00    | 84.00  | 76.00    | 82.00  | 96.00    | 74.00 | 72.00    | 70.00  | 88.00    | 80.00  |
| 25.          | 78.00    | 74.00  | 80.00    | 82.00  | 90.00    | 90.00  | 92.00    | 80.00  | 78.00    | 70.00 | 96.00    | 84.00  | 86.00    | 80.00  |
| 26.          | 122.00   | 118.00 | 103.00   | 100.00 | 112.00   | 110.00 | 108.00   | 112.00 | -        | -     | -        | -      | -        | -      |
| 27.          | 90.00    | 84.00  | 88.00    | 86.00  | 95.00    | 90.00  | 82.00    | 78.00  | -        | -     | -        | -      | -        | -      |
| 28.          | 86.00    | 72.00  | 90.00    | 72.00  | 82.00    | 86.00  | 80.00    | 76.00  | -        | -     | -        | -      | -        | -      |

ตารางที่ 18 (ต่อ)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1 |       | วันที่ 2 |       | วันที่ 3 |       | วันที่ 4 |       | วันที่ 5 |      | วันที่ 6 |      | วันที่ 7 |      |
|--------------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|------|----------|------|----------|------|
|              | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง |
| 29.          | 86.00    | 80.00 | 80.00    | 72.00 | 78.00    | 70.00 | 66.00    | 62.00 | -        | -    | -        | -    | -        | -    |
| 30.          | 74.00    | 68.00 | 70.00    | 64.00 | 70.00    | 66.00 | 68.00    | 66.00 | -        | -    | -        | -    | -        | -    |

ตารางที่ 19 แสดงอัตราการหายใจของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแต่ละวัน (n=30)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1 |       | วันที่ 2 |       | วันที่ 3 |       | วันที่ 4 |       | วันที่ 5 |       | วันที่ 6 |       | วันที่ 7 |       |
|--------------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
|              | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  |
| 1.           | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 24.00    | 24.00 | 24.00    | 22.00 | 24.00    | 22.00 | 24.00    | 24.00 | 24.00    | 24.00 |
| 2.           | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 20.00 | 22.00    | 20.00 | 18.00    | 18.00 |
| 3.           | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 22.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 |
| 4.           | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 |
| 5.           | 18.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 |
| 6.           | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 |
| 7.           | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 20.00 | 18.00    | 18.00 |
| 8.           | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 |
| 9.           | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 |
| 10.          | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 |
| 11.          | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 |
| 12.          | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 20.00 | 22.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 | 22.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 |
| 13.          | 22.00    | 20.00 | 18.00    | 20.00 | 22.00    | 18.00 | 22.00    | 20.00 | 24.00    | 22.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 |
| 14.          | 22.00    | 22.00 | 22.00    | 18.00 | 22.00    | 20.00 | 22.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 |

ตารางที่ 19 (ต่อ)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1 |       | วันที่ 2 |       | วันที่ 3 |       | วันที่ 4 |       | วันที่ 5 |       | วันที่ 6 |       | วันที่ 7 |       |
|--------------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
|              | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  |
| 15.          | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 |
| 16.          | 22.00    | 22.00 | 20.00    | 18.00 | 22.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 | 22.00    | 20.00 |
| 17.          | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 | 22.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 |
| 18.          | 20.00    | 20.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 22.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 |
| 19.          | 20.00    | 20.00 | 24.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 20.00 | 70.00    | 20.00 | 76.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 |
| 20.          | 22.00    | 22.00 | 22.00    | 20.00 | 22.00    | 20.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 |
| 21.          | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 20.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 |
| 22.          | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 |
| 23.          | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 20.00 | 22.00    | 22.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 |
| 24.          | 24.00    | 20.00 | 24.00    | 20.00 | 24.00    | 22.00 | 22.00    | 24.00 | 24.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 |
| 25.          | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | 20.00    | 20.00 | 24.00    | 22.00 | 20.00    | 20.00 | 22.00    | 22.00 | 20.00    | 20.00 |
| 26.          | 20.00    | 20.00 | 22.00    | 20.00 | 22.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | -        | -     | -        | -     | -        | -     |
| 27.          | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | -        | -     | -        | -     | -        | -     |
| 28.          | 22.00    | 20.00 | 22.00    | 20.00 | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | -        | -     | -        | -     | -        | -     |

ตารางที่ 19 (ต่อ)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1 |       | วันที่ 2 |       | วันที่ 3 |       | วันที่ 4 |       | วันที่ 5 |      | วันที่ 6 |      | วันที่ 7 |      |
|--------------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|------|----------|------|----------|------|
|              | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง |
| 29.          | 20.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | 20.00    | 18.00 | 18.00    | 18.00 | -        | -    | -        | -    | -        | -    |
| 30.          | 24.00    | 20.00 | 22.00    | 20.00 | 22.00    | 20.00 | 20.00    | 18.00 | -        | -    | -        | -    | -        | -    |



ตารางที่ 20 แสดงค่าความดันโลหิตตัวของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแต่ละวัน (n=30)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1 |        | วันที่ 2 |        | วันที่ 3 |        | วันที่ 4 |        | วันที่ 5 |        | วันที่ 6 |        | วันที่ 7 |        |
|--------------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|
|              | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   |
| 1.           | 106.00   | 112.00 | 120.00   | 130.00 | 103.00   | 110.00 | 125.00   | 118.00 | 136.00   | 126.00 | 103.00   | 110.00 | 113.00   | 112.00 |
| 2.           | 142.00   | 138.00 | 150.00   | 148.00 | 136.00   | 130.00 | 140.00   | 136.00 | 140.00   | 134.00 | 136.00   | 134.00 | 110.00   | 112.00 |
| 3.           | 110.00   | 106.00 | 103.00   | 98.00  | 104.00   | 96.00  | 107.00   | 108.00 | 96.00    | 94.00  | 103.00   | 96.00  | 100.00   | 96.00  |
| 4.           | 80.00    | 82.00  | 90.00    | 92.00  | 96.00    | 85.00  | 90.00    | 92.00  | 84.00    | 86.00  | 92.00    | 88.00  | 98.00    | 82.00  |
| 5.           | 140.00   | 141.00 | 142.00   | 152.00 | 158.00   | 140.00 | 150.00   | 148.00 | 150.00   | 148.00 | 148.00   | 136.00 | 141.00   | 142.00 |
| 6.           | 80.00    | 75.00  | 90.00    | 86.00  | 95.00    | 94.00  | 92.00    | 85.00  | 90.00    | 90.00  | 98.00    | 98.00  | 98.00    | 96.00  |
| 7.           | 103.00   | 98.00  | 100.00   | 98.00  | 96.00    | 92.00  | 108.00   | 96.00  | 103.00   | 98.00  | 103.00   | 96.00  | 96.00    | 100.00 |
| 8.           | 102.00   | 104.00 | 96.00    | 94.00  | 100.00   | 98.00  | 110.00   | 102.00 | 98.00    | 98.00  | 98.00    | 103.00 | 106.00   | 102.00 |
| 9.           | 96.00    | 86.00  | 103.00   | 96.00  | 102.00   | 94.00  | 110.00   | 112.00 | 96.00    | 100.00 | 103.00   | 100.00 | 96.00    | 93.00  |
| 10.          | 125.00   | 120.00 | 118.00   | 112.00 | 124.00   | 130.00 | 112.00   | 103.00 | 115.00   | 120.00 | 122.00   | 103.00 | 118.00   | 112.00 |
| 11.          | 103.00   | 100.00 | 98.00    | 103.00 | 112.00   | 108.00 | 102.00   | 98.00  | 96.00    | 96.00  | 102.00   | 104.00 | 113.00   | 103.00 |
| 12.          | 112.00   | 115.00 | 102.00   | 98.00  | 107.00   | 104.00 | 106.00   | 112.00 | 103.00   | 112.00 | 102.00   | 98.00  | 122.00   | 125.00 |
| 13.          | 96.00    | 88.00  | 100.00   | 98.00  | 103.00   | 108.00 | 112.00   | 98.00  | 108.00   | 110.00 | 118.00   | 102.00 | 96.00    | 102.00 |
| 14.          | 115.00   | 105.00 | 128.00   | 109.00 | 102.00   | 103.00 | 104.00   | 100.00 | 96.00    | 96.00  | 103.00   | 98.00  | 100.00   | 96.00  |

ตารางที่ 20 (ต่อ)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1 |        | วันที่ 2 |        | วันที่ 3 |        | วันที่ 4 |        | วันที่ 5 |        | วันที่ 6 |        | วันที่ 7 |        |
|--------------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|
|              | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   |
| 15.          | 100.00   | 96.00  | 112.00   | 118.00 | 102.00   | 108.00 | 103.00   | 96.00  | 96.00    | 98.00  | 98.00    | 103.00 | 105.00   | 100.00 |
| 16.          | 114.00   | 96.00  | 96.00    | 96.00  | 88.00    | 85.00  | 98.00    | 100.00 | 100.00   | 103.00 | 100.00   | 112.00 | 103.00   | 118.00 |
| 17.          | 137.00   | 136.00 | 110.00   | 112.00 | 130.00   | 125.00 | 140.00   | 142.00 | 126.00   | 112.00 | 103.00   | 98.00  | 126.00   | 108.00 |
| 18.          | 110.00   | 118.00 | 105.00   | 98.00  | 85.00    | 114.00 | 90.00    | 96.00  | 110.00   | 100.00 | 123.00   | 116.00 | 125.00   | 115.00 |
| 19.          | 148.00   | 140.00 | 148.00   | 147.00 | 137.00   | 136.00 | 133.00   | 128.00 | 122.00   | 130.00 | 136.00   | 130.00 | 128.00   | 132.00 |
| 20.          | 171.00   | 152.00 | 160.00   | 156.00 | 162.00   | 151.00 | 146.00   | 142.00 | 136.00   | 138.00 | 140.00   | 137.00 | 141.00   | 140.00 |
| 21.          | 110.00   | 103.00 | 96.00    | 100.00 | 108.00   | 102.00 | 85.00    | 90.00  | 105.00   | 92.00  | 110.00   | 112.00 | 105.00   | 102.00 |
| 22.          | 136.00   | 126.00 | 130.00   | 121.00 | 137.00   | 125.00 | 106.00   | 112.00 | 128.00   | 120.00 | 125.00   | 130.00 | 144.00   | 150.00 |
| 23.          | 84.00    | 97.00  | 103.00   | 102.00 | 124.00   | 118.00 | 96.00    | 86.00  | 90.00    | 85.00  | 103.00   | 96.00  | 90.00    | 92.00  |
| 24.          | 150.00   | 121.00 | 152.00   | 147.00 | 126.00   | 120.00 | 130.00   | 126.00 | 140.00   | 127.00 | 136.00   | 130.00 | 130.00   | 125.00 |
| 25.          | 84.00    | 103.00 | 86.00    | 100.00 | 78.00    | 114.00 | 82.00    | 124.00 | 80.00    | 96.00  | 80.00    | 98.00  | 69.00    | 90.00  |
| 26.          | 138.00   | 137.00 | 140.00   | 138.00 | 138.00   | 137.00 | 130.00   | 127.00 | -        | -      | -        | -      | -        | -      |
| 27.          | 96.00    | 92.00  | 94.00    | 90.00  | 100.00   | 90.00  | 100.00   | 90.00  | -        | -      | -        | -      | -        | -      |
| 28.          | 90.00    | 90.00  | 100.00   | 92.00  | 92.00    | 94.00  | 90.00    | 94.00  | -        | -      | -        | -      | -        | -      |

ตารางที่ 20 (ต่อ)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1 |        | วันที่ 2 |        | วันที่ 3 |        | วันที่ 4 |        | วันที่ 5 |      | วันที่ 6 |      | วันที่ 7 |      |
|--------------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|------|----------|------|----------|------|
|              | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง |
| 29.          | 90.00    | 90.00  | 87.00    | 85.00  | 92.00    | 90.00  | 90.00    | 92.00  | -        | -    | -        | -    | -        | -    |
| 30.          | 148.00   | 137.00 | 142.00   | 140.00 | 140.00   | 138.00 | 140.00   | 130.00 | -        | -    | -        | -    | -        | -    |

ตารางที่ 21 แสดงค่าความดันโลหิตตัวล่างของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแต่ละวัน (n=30)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1 |       | วันที่ 2 |       | วันที่ 3 |       | วันที่ 4 |       | วันที่ 5 |       | วันที่ 6 |       | วันที่ 7 |       |
|--------------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
|              | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  |
| 1.           | 67.00    | 72.00 | 70.00    | 52.00 | 64.00    | 70.00 | 77.00    | 70.00 | 54.00    | 60.00 | 76.00    | 70.00 | 81.00    | 78.00 |
| 2.           | 76.00    | 74.00 | 80.00    | 82.00 | 70.00    | 56.00 | 78.00    | 74.00 | 72.00    | 64.00 | 68.00    | 62.00 | 72.00    | 81.00 |
| 3.           | 68.00    | 74.00 | 58.00    | 67.00 | 70.00    | 64.00 | 70.00    | 68.00 | 54.00    | 58.00 | 64.00    | 60.00 | 65.00    | 54.00 |
| 4.           | 64.00    | 70.00 | 54.00    | 66.00 | 62.00    | 76.00 | 56.00    | 76.00 | 64.00    | 62.00 | 68.00    | 70.00 | 54.00    | 54.00 |
| 5.           | 104.00   | 98.00 | 108.00   | 98.00 | 110.00   | 98.00 | 102.00   | 96.00 | 106.00   | 96.00 | 98.00    | 96.00 | 98.00    | 96.00 |
| 6.           | 44.00    | 42.00 | 54.00    | 52.0  | 60.00    | 54.00 | 70.00    | 57.00 | 60.00    | 65.00 | 52.00    | 62.00 | 54.00    | 60.00 |
| 7.           | 76.00    | 68.00 | 70.00    | 70.00 | 72.00    | 76.00 | 58.00    | 76.00 | 74.00    | 56.00 | 68.00    | 54.00 | 61.00    | 72.00 |
| 8.           | 76.00    | 80.00 | 54.00    | 60.00 | 70.00    | 72.00 | 70.00    | 66.00 | 72.00    | 80.00 | 76.00    | 64.00 | 76.00    | 78.00 |
| 9.           | 50.00    | 67.00 | 72.00    | 54.00 | 58.00    | 68.00 | 68.00    | 70.00 | 68.00    | 70.00 | 72.00    | 70.00 | 54.00    | 64.00 |
| 10.          | 78.00    | 80.00 | 76.00    | 74.00 | 80.00    | 84.00 | 76.00    | 72.00 | 64.00    | 66.00 | 70.00    | 65.00 | 76.00    | 67.00 |
| 11.          | 76.00    | 78.00 | 58.00    | 62.00 | 70.00    | 68.00 | 70.00    | 68.00 | 64.00    | 70.00 | 62.00    | 58.00 | 71.00    | 76.00 |
| 12.          | 66.00    | 64.00 | 70.00    | 67.00 | 81.00    | 78.00 | 80.00    | 79.00 | 64.00    | 67.00 | 64.00    | 66.00 | 67.00    | 70.00 |
| 13.          | 60.00    | 58.00 | 64.00    | 70.00 | 65.00    | 64.00 | 76.00    | 68.00 | 72.00    | 76.00 | 80.00    | 74.00 | 70.00    | 68.00 |
| 14.          | 76.00    | 73.00 | 80.00    | 78.00 | 70.00    | 74.00 | 82.00    | 80.00 | 70.00    | 64.00 | 76.00    | 73.00 | 76.00    | 70.00 |

ตารางที่ 21 (ต่อ)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1 |        | วันที่ 2 |       | วันที่ 3 |       | วันที่ 4 |       | วันที่ 5 |       | วันที่ 6 |       | วันที่ 7 |       |
|--------------|----------|--------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
|              | ก่อน     | หลัง   | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  |
| 15.          | 70.00    | 72.00  | 88.00    | 86.00 | 68.00    | 68.00 | 76.00    | 60.00 | 54.00    | 56.00 | 78.00    | 80.00 | 76.00    | 70.00 |
| 16.          | 68.00    | 60.00  | 72.00    | 68.00 | 64.00    | 62.00 | 76.00    | 80.00 | 68.00    | 68.00 | 94.00    | 86.00 | 75.00    | 74.00 |
| 17.          | 60.00    | 58.00  | 70.00    | 68.00 | 80.00    | 76.00 | 90.00    | 86.00 | 76.00    | 74.00 | 74.00    | 72.00 | 73.00    | 74.00 |
| 18.          | 70.00    | 80.00  | 76.00    | 72.00 | 52.00    | 54.00 | 60.00    | 62.00 | 70.00    | 68.00 | 75.00    | 74.00 | 82.00    | 76.00 |
| 19.          | 90.00    | 86.00  | 72.00    | 68.00 | 76.00    | 80.00 | 70.00    | 72.00 | 82.00    | 70.00 | 74.00    | 70.00 | 74.00    | 72.00 |
| 20.          | 101.00   | 100.00 | 90.00    | 86.00 | 92.00    | 88.00 | 92.00    | 86.00 | 69.00    | 70.00 | 92.00    | 90.00 | 80.00    | 90.00 |
| 21.          | 70.00    | 75.00  | 66.00    | 70.00 | 80.00    | 76.00 | 60.00    | 64.00 | 72.00    | 66.00 | 70.00    | 72.00 | 77.00    | 70.00 |
| 22.          | 72.00    | 80.00  | 90.00    | 86.00 | 76.00    | 70.00 | 80.00    | 82.00 | 76.00    | 68.00 | 76.00    | 80.00 | 87.00    | 90.00 |
| 23.          | 56.00    | 72.00  | 76.00    | 70.00 | 76.00    | 72.00 | 59.00    | 62.00 | 60.00    | 60.00 | 66.00    | 72.00 | 60.00    | 62.00 |
| 24.          | 110.00   | 100.00 | 98.00    | 85.00 | 97.00    | 90.00 | 96.00    | 86.00 | 90.00    | 86.00 | 92.00    | 76.00 | 80.00    | 76.00 |
| 25.          | 84.00    | 82.00  | 86.00    | 80.00 | 78.00    | 80.00 | 82.00    | 82.00 | 80.00    | 76.00 | 80.00    | 78.00 | 69.00    | 60.00 |
| 26.          | 106.00   | 96.00  | 90.00    | 96.00 | 72.00    | 62.00 | 64.00    | 64.00 | -        | -     | -        | -     | -        | -     |
| 27.          | 76.00    | 72.00  | 60.00    | 62.00 | 68.00    | 60.00 | 72.00    | 70.00 | -        | -     | -        | -     | -        | -     |
| 28.          | 60.00    | 58.00  | 72.00    | 70.00 | 78.00    | 70.00 | 80.00    | 72.00 | -        | -     | -        | -     | -        | -     |

ตารางที่ 21 (ต่อ)

| ลำดับ<br>ที่ | วันที่ 1 |       | วันที่ 2 |       | วันที่ 3 |       | วันที่ 4 |       | วันที่ 5 |      | วันที่ 6 |      | วันที่ 7 |      |
|--------------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|------|----------|------|----------|------|
|              | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง  | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง | ก่อน     | หลัง |
| 29.          | 60.00    | 58.00 | 62.00    | 58.00 | 57.00    | 60.00 | 60.00    | 64.00 | -        | -    | -        | -    | -        | -    |
| 30.          | 72.00    | 52.00 | 76.00    | 60.00 | 70.00    | 60.00 | 60.00    | 58.00 | -        | -    | -        | -    | -        | -    |

ตารางที่ 22 แสดงค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิตตัวบน ความดันโลหิตตัวล่าง ก่อนและหลังการสวดมนต์ใน 7 วันของกลุ่มทดลอง (n=30)

| ลำดับ<br>ที่ | อัตราการเต้น<br>ของหัวใจ/นาทีก่อน |      | อัตราการ<br>หายใจ/นาทีก่อน |      | ความดันโลหิต<br>ตัวบน/นาทีก่อน |      | ความดันโลหิต<br>ตัวล่าง/นาทีก่อน |      |
|--------------|-----------------------------------|------|----------------------------|------|--------------------------------|------|----------------------------------|------|
|              | ก่อน                              | หลัง | ก่อน                       | หลัง | ก่อน                           | หลัง | ก่อน                             | หลัง |
| 1.           | 96                                | 93   | 22                         | 22   | 115                            | 114  | 70                               | 67   |
| 2.           | 64                                | 64   | 20                         | 19   | 136                            | 133  | 74                               | 70   |
| 3.           | 71                                | 68   | 19                         | 18   | 103                            | 99   | 64                               | 64   |
| 4.           | 105                               | 102  | 18                         | 18   | 90                             | 87   | 60                               | 68   |
| 5.           | 96                                | 93   | 19                         | 18   | 147                            | 144  | 104                              | 97   |
| 6.           | 69                                | 67   | 19                         | 18   | 92                             | 89   | 56                               | 56   |
| 7.           | 101                               | 96   | 19                         | 18   | 101                            | 97   | 68                               | 67   |
| 8.           | 90                                | 87   | 19                         | 18   | 101                            | 100  | 71                               | 71   |
| 9.           | 95                                | 91   | 19                         | 18   | 101                            | 97   | 63                               | 66   |
| 10.          | 83                                | 79   | 19                         | 19   | 119                            | 114  | 74                               | 73   |
| 11.          | 87                                | 83   | 19                         | 18   | 104                            | 102  | 67                               | 69   |
| 12.          | 71                                | 68   | 20                         | 19   | 108                            | 109  | 70                               | 70   |
| 13.          | 91                                | 90   | 21                         | 19   | 105                            | 101  | 70                               | 68   |
| 14.          | 99                                | 95   | 21                         | 19   | 107                            | 101  | 70                               | 73   |
| 15.          | 90                                | 87   | 19                         | 18   | 102                            | 102  | 73                               | 70   |
| 16.          | 115                               | 108  | 21                         | 20   | 100                            | 101  | 74                               | 71   |
| 17.          | 68                                | 65   | 20                         | 19   | 125                            | 119  | 75                               | 73   |
| 18.          | 83                                | 81   | 20                         | 19   | 107                            | 108  | 69                               | 69   |
| 19.          | 83                                | 83   | 20                         | 19   | 136                            | 135  | 77                               | 74   |
| 20.          | 102                               | 100  | 20                         | 19   | 151                            | 145  | 88                               | 87   |
| 21.          | 70                                | 67   | 19                         | 18   | 103                            | 100  | 71                               | 70   |
| 22.          | 85                                | 81   | 20                         | 19   | 129                            | 126  | 80                               | 79   |
| 23.          | 97                                | 9    | 2                          | 1    | 9                              | 9    | 6                                | 67   |

ตารางที่ 22 (ต่อ)

| ลำดับ<br>ที่ | อัตราหาต้น<br>ของหัวใจ |      | อัตราการ<br>หายใจ |      | ความดันโลหิต<br>ตัวบน |      | ความดันโลหิต<br>ตัวล่าง |      |
|--------------|------------------------|------|-------------------|------|-----------------------|------|-------------------------|------|
|              | ก่อน                   | หลัง | ก่อน              | หลัง | ก่อน                  | หลัง | ก่อน                    | หลัง |
| 24.          | 87                     | 74   | 23                | 21   | 138                   | 128  | 95                      | 86   |
| 25.          | 86                     | 80   | 21                | 20   | 80                    | 103  | 60                      | 77   |
| 26.          | 111                    | 110  | 21                | 20   | 137                   | 135  | 83                      | 80   |
| 27.          | 89                     | 85   | 20                | 19   | 98                    | 91   | 69                      | 66   |
| 28.          | 85                     | 77   | 21                | 20   | 93                    | 93   | 73                      | 68   |
| 29.          | 78                     | 71   | 20                | 19   | 90                    | 89   | 60                      | 60   |
| 30.          | 71                     | 66   | 23                | 20   | 143                   | 136  | 70                      | 58   |
| รวม          | 87                     | 84   | 20                | 19   | 112                   | 110  | 77                      | 78   |

จากตารางที่ 22 แสดงค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิตตัวบน ความดันโลหิตตัวล่าง ซึ่งผู้ป่วยรายที่ 26-30 ในการวิจัยนี้ประเมินก่อนและหลังการสวดมนต์เพียง 4 วัน เนื่องจากผู้ป่วยขอกลับไปฝึกทักษะการสวดมนต์ด้วยตนเองที่บ้าน



# คู่มือการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวด

โดยการสวดมนต์



จัดทำโดย

นางสาวเบญจมาศ ตระกูลงามเด่น

นิสิตมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. สุรีพร ธนศิลป์

## คำนำ

อาการปวดเป็นปัญหาที่สำคัญและสามารถพบได้บ่อยที่สุดในผู้ป่วยมะเร็งทุกระยะ โดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย จะได้รับผลกระทบจากอาการปวดมากที่สุด ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งหากผู้ป่วยเหล่านี้ไม่ได้รับการเยียวยาที่มีประสิทธิภาพเพียงพอ จะส่งผลต่อความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วย และคุณภาพการดูแลผู้ป่วยได้ การสวดมนต์เป็นการดูแลสุขภาพด้วยตนเองวิธีหนึ่งที่มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่ฝึกการสวดมนต์จะเป็นผู้ที่มีภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น ระบบการทำงานของร่างกายช้าลง จิตใจสงบ เป็นสมาธิ และสามารถเบี่ยงเบนความรู้สึกจากอาการปวดได้ ดังนั้นจึงถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะสามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ และจัดการกับอาการปวดที่เกิดจากโรคมะเร็งได้ด้วยตนเอง

ทำนองนี้ ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับการทำความเข้าใจกับอาการปวดที่เกิดขึ้น รวมไปถึง นำไปใช้ประกอบการฝึกทักษะการสวดมนต์ เพื่อให้สามารถทำการสวดมนต์ได้อย่างถูกต้อง

เบญจมาศ ตระกูลงามเด่น

## สารบัญ

|  | หน้า |
|--|------|
| ความปวดคืออะไร                                 | 1    |
| สาเหตุของความปวดจากโรคมะเร็งคืออะไร            | 2    |
| การบรรเทาความปวดที่เกิดจากโรคมะเร็ง            | 3    |
| การบรรเทาความปวดจากโรคมะเร็งโดยไม่ใช้ยา        | 5    |
| การสวมมนต์เพื่อบรรเทาความปวดจากโรคมะเร็ง       | 9    |
| การสวมมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณ     | 10   |
| คำแปลบทสวมมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณ | 10   |
| สรุป   | 11   |
| เอกสารอ้างอิง                                  | 12   |

## อาการปวดคืออะไร?

อาการปวดเป็นความรู้สึกที่อาจเป็นสาเหตุของความไม่สุขสบาย ความทุกข์ทรมาน โดยอาจเกิดขึ้นตลอดเวลาหรือเป็นช่วง ๆ มีลักษณะเหมือนถูกตีแทง ปวดร้าว เจ็บแสบ เป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกและอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นร่วมกับการทำลายเนื้อเยื่อร่างกาย ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานและมีผลต่อการรบกวนชีวิตประจำวันทั้งการทำกิจกรรม รบกวนการพักผ่อนนอนหลับสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นและผู้ใกล้ชิด ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความไม่สุขสบายตามมา

## เมื่อความปวดที่เกิดขึ้นไม่ได้รับการแก้ไขจะทำให้เกิดปัญหา ดังนี้

- \* เหนื่อยล้า
- \* โกรธ
- \* รู้สึกโดดเดี่ยว
- \* ซึมเศร้า
- \* กังวล
- \* เครียด

## แต่หากผู้ป่วยได้รับการจัดการกับความปวดนั้นจะส่งผลดีกับผู้ป่วย ดังนี้

- \* ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
- \* พักผ่อนได้ดีขึ้น
- \* มีความสุขกับครอบครัวและเพื่อน ๆ
- \* มีความรู้สึกในการรับประทานอาหารดีขึ้น
- \* ไม่เกิดภาวะซึมเศร้า

### สาเหตุของความปวดจากโรคมะเร็งคืออะไร?

สาเหตุของความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง แบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความปวดที่เกิดจากขบวนการของโรค ได้แก่ การกระจายของโรคไปยังเนื้อเยื่อ อ่อนกระดูก สมอง ก้อนมะเร็งกดเส้นประสาท รากประสาทหรือไขสันหลัง หรือการแพร่กระจายไปยังอวัยวะภายในต่างๆ
2. ความปวดที่เป็นผลจากการบำบัดรักษาโรคมะเร็ง อาจเป็นผลที่เกิดระหว่างการรักษา หรือเป็นผลหลังการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัด การได้รับยาเคมีบำบัด หรือการฉายรังสีรักษา เป็นต้น
3. ความปวดอันเนื่องมาจากสาเหตุอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเป็นมะเร็งหรือการรักษาโรคมะเร็งเลย เช่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้ออักเสบ แผลอักเสบติดเชื้อ ปวดฟัน แผลในช่องปาก เป็นต้น



### การบรรเทาอาการปวดที่เกิดจากโรคมะเร็ง

การบรรเทาอาการปวดที่เกิดจากโรคมะเร็ง มีอยู่ 2 วิธีใหญ่ ๆ คือ การบรรเทาความปวดโดยใช้ยา และการบรรเทาความปวดโดยไม่ใช้ยา

1. การบรรเทาอาการปวดจากโรคมะเร็งโดยใช้ยา แบ่งเป็นการใช้ยาสมุนไพรและยาแผนปัจจุบัน ดังนี้

#### ยาสมุนไพรที่ใช้บรรเทาความเจ็บปวดสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

| ชื่อยา     | สรรพคุณ  |
|------------|--|
| น้ำสับาน   | ยาน้ำ ใช้รับประทาน มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส / ลดปวด/ ปรับสมดุลของร่างกาย<br><b>สรรพคุณ</b><br>ลดการอักเสบ ลดไข้ - ลดความเจ็บปวด /ช่วยให้นอนหลับ/ช่วยให้เจริญอาหาร<br><b>วิธีใช้</b> - ใช้ดื่มตามแผนการรักษา  |
| รากโลดทโมน | ยาทาภายนอก มีฤทธิ์ร้อน ดูดพิษ ลดอาการอักเสบ/บวม / ระบายความร้อนและพิษของบริเวณที่อักเสบ<br><b>สรรพคุณ</b> - ลดอาการจุกเสียด/ แน่น<br><b>วิธีใช้</b> - ฝนกับน้ำสะอาดหรือน้ำมันต์จนข้น แล้วนำไปทารอบๆ แผล เพื่อลดความตึงตัวของผิวหนังอักเสบ ทำให้ช่วยลดอาการเจ็บปวดลงได้ ทั้งนี้ จะไม่ให้ทาโดยตรงที่แผลเปิด เพราะจะทำให้แผลปิด/ แห้งแข็งทันที / ทั้งที่ข้างในยังอักเสบอยู่ จะทำให้เจ็บปวดมากขึ้น |
| ยาขาว      | ยาผง ใช้รับประทานหรือพอก มีฤทธิ์เย็น<br><b>สรรพคุณ</b> - ดูดซับพิษจากการอักเสบ ลดการอักเสบ ดูดน้ำที่คั่งข้างใน ทำให้อาการบวมลดลง ช่วยลดความเจ็บปวด<br><b>วิธีใช้</b> - ใช้ผสมน้ำข้าวข้าว พอกบริเวณที่มีอาการปวดหรือผสมน้ำรับประทาน   |
| น้ำมันไพล  | ยาใช้ภายนอก มีฤทธิ์ร้อน<br><b>สรรพคุณ</b> - ใช้บรรเทาความปวดเมื่อย คลายเส้นเอ็น กัดน้ำมัน มีส่วนผสมของขมิ้น รักษาผิวหนัง ลดอาการอักเสบ/บวม โดยการซึมเข้าผิวหนัง<br><b>วิธีใช้</b> - ใช้ทา/ถูวนวดบริเวณที่มีอาการปวด  |

## 1. การบรรเทาอาการปวดจากโรคมะเร็งโดยการให้ยา (ต่อ)

ยาแผนปัจจุบันที่ใช้บรรเทาอาการปวดสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง อโรคยศาล วัดคำประมง

| ชื่อยา      | สรรพคุณ   |
|-------------|---|
| พาราเซตามอล | <p>ชนิดยาเม็ดรับประทาน และชนิดฉีด</p> <p><b>สรรพคุณ-</b> ใช้เป็นยาแก้ปวด ลดไข้ มักใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดไม่รุนแรง</p> <p><b>ข้อควรระวัง</b> - ควรหลีกเลี่ยงการให้ยานี้ในผู้ป่วยโรคตับและโรคไต</p>  |
| ทราโมล      | <p>ชนิดยาเม็ดแคปซูลรับประทาน และชนิดฉีด</p> <p><b>สรรพคุณ-</b> ใช้เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดระดับปานกลางถึงค่อนข้างรุนแรง รับประทานทุกๆ 4-6 ชั่วโมงเมื่อมีอาการปวด</p> <p><b>ข้อควรระวัง</b> - กลืนหรือหายใจลำบาก หายใจมีเสียงหวีด สับสน มีอาการประสาทหลอน เช่น เห็นหรือได้ยินเสียงที่ไม่มีจริง คัน ผื่นคัน ผื่นลมพิษ หน้ามืด เป็นลม ผื่นหนังบางลง ลอก บวมพอง แดง ซึ่งรวมถึงเนื้อเยื่ออ่อนภายในช่องปาก ชัก มีอาการเจ็บภายในปาก จมูก ตา หรือคอ มีไข้หรือมีอาการเหมือนมีไข้ บวมตามอวัยวะต่างๆ เช่น ใบหน้า คอ ตา ริมฝีปาก ลิ้น มือ แขน น่อง ขา ข้อเท้า เสียงแหบ</p> |
| มอร์ฟีน     | <p>ชนิดยาเม็ดรับประทาน</p> <p><b>สรรพคุณ-</b> ใช้เป็นยาระงับปวด ที่ใช้ได้ผลดีในผู้ป่วยที่มีความปวดรุนแรงและเรื้อรัง</p> <p><b>ข้อควรระวัง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ง่วงซึมหรือนอนหลับทั้งวัน ส่วนใหญ่อาการนี้จะหายไปภายใน 2-3 วันแรกหลังการให้ยา</li> <li>- อาการคลื่นไส้ อาเจียน อาการนี้อาจพบได้ในระยะแรกที่ได้รับยา</li> <li>- ท้องผูก เป็นอาการที่พบได้บ่อย ควรป้องกันโดยรับประทานอาหารที่มีกาก ดื่มน้ำมากๆ และอาจจำเป็นต้องรับประทานยาระบาย</li> </ul>   |

### การบรรเทาอาการปวดจากโรคมะเร็งโดยไม่ใช้ยา

ในปัจจุบันมีการนำเอากิจกรรมการบรรเทาปวดโดยไม่ใช้ยาซึ่งถือเป็นการแพทย์ทางเลือกมาใช้เป็นกลวิธีการจัดการกับความเจ็บปวดร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบันให้กับผู้ป่วยมะเร็งที่มีความเจ็บปวด ดังนี้

- \* ดนตรีบำบัด ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน
- \* การใช้ความเย็น
- \* การใช้ความร้อน
- \* การนวด ทำให้รู้สึกสุขสบาย
- \* การสัมผัส
- \* การเบี่ยงเบนความสนใจ



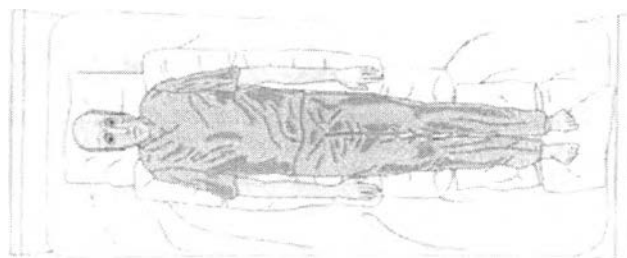


## การบรรเทาความปวดจากโรคมะเร็งโดยไม่ใช้ยา

\* การจัดทำที่สุขสบาย การจัดทำที่ถูกต้องในขณะที่มีกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยลดการยึดขยายของกล้ามเนื้อที่มากเกินไปและขจัดแรงกดและความตึงของบริเวณที่เจ็บปวด จึงเป็นการลดสิ่งกระตุ้นที่จะไปเพิ่มความเจ็บปวดให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถทำได้ ดังนี้

### การจัดทำสำหรับผู้ป่วย

ท่านอนหงาย โดยไม่หนุนหมอนหรือใช้หมอนต่ำ ต้นคอจะอยู่ในแนวเดียวกับลำตัว ไม่ปวดคอ แต่หากหนุนหมอนสูงเกินไป จะทำให้คอก้มโน้มมาข้างหน้า เกิดอาการปวดคอได้



SUPINE POSITION

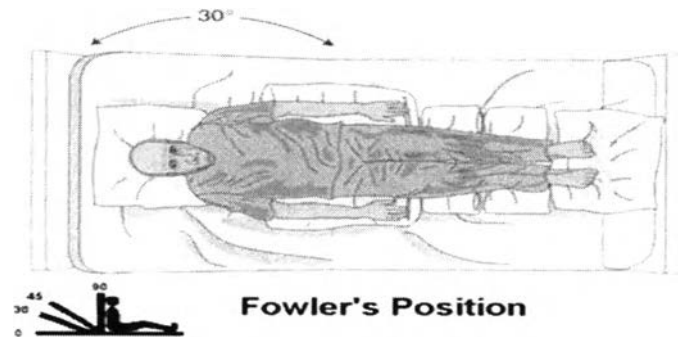
## การบรรเทาความปวดจากโรคมะเร็งโดยไม่ใช้ยา

### การจัดท่าสำหรับผู้ป่วย(ต่อ)

#### ท่านอนหงาย

ผู้มีอาการดังต่อไปนี้ควรหลีกเลี่ยงการนอนในท่านอนหงายหรือแก้ไขตามคำแนะนำ ดังนี้

1. ผู้ที่เป็นโรคปอด ไม่เหมาะที่จะนอนท่านอนหงาย เพราะทำให้กล้ามเนื้อกระบังลมที่คั่นระหว่างช่องอกและช่องท้องกดทับเนื้อปอดเป็นเหตุให้หายใจลำบาก แต่สามารถแก้ไขได้โดยการยกส่วนบนของร่างกายให้สูงขึ้นในลักษณะครึ่งนอนครึ่งนั่ง อาจจะใช้หมอน 2 - 3 ใบวางหนุนรองหลังไว้หรือยกพื้นเตียงส่วนบนให้สูงขึ้นพอประมาณ



2. ผู้ที่มีอาการปวดหลัง การนอนหงายในท่าราบจะทำให้อาการปวดรุนแรงขึ้น เวลานอนควรใช้หมอนหนุนรองใต้โคนขาหรือวางพาดขาทั้งสองไว้บนเตียงนอน

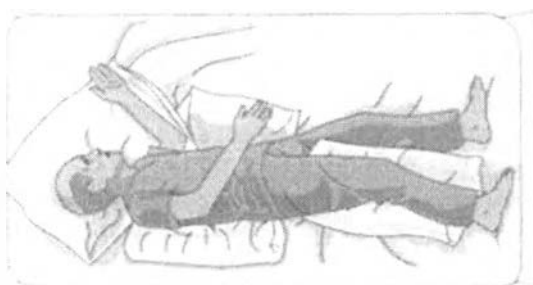


การบรรเทาอาการปวดจากโรคมะเร็งโดยไม่ใช้ยา

การจัดทำสำหรับผู้ป่วย(ต่อ)

**ท่านอนตะแคง แบ่งออกเป็น**

**ท่านอนตะแคงซ้าย** เป็นท่านอนที่ช่วยลดอาการปวดหลังได้พอสมควร แต่ควรกอดหมอนข้างและพาดขาไว้ ข้อเสียคือทำให้หัวใจซึ่งอยู่ด้านซ้ายทำงานลำบากขึ้น และอาหารในกระเพาะที่ยังย่อยไม่หมดค้างคั่งอยู่ในกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดลมจุกเสียดที่บริเวณลิ้นปี่ และอาจรู้สึกชาที่ขาซ้ายหากนอนทับเป็นเวลานาน หรือถ้าหนุนหมอนต่ำเกินไปจะทำให้ปวดต้นคอได้ แก้ไขโดยใช้หมอนสี่เหลี่ยมที่มีความสูงเท่าความกว้างของบ่าซ้ายหนุนนอน



Semisupine position is a variation of supine..

**ท่านอนตะแคงขวา** เป็นท่านอนที่ดีที่สุด เพราะหัวใจเด่นสะดกและอาหารจากกระเพาะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ทำให้ไม่คั่งค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนานเกินไป และเป็นท่านอนที่ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดี

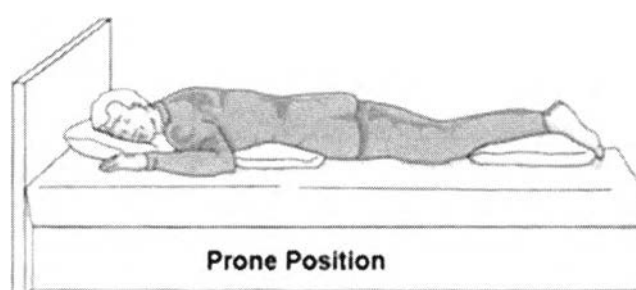


Right lateral position.

การบรรเทาอาการปวดจากโรคมะเร็งโดยไม่ใช้ยา

การจัดท่าที่สุขสบายสำหรับผู้ป่วย(ต่อ)

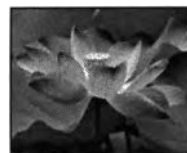
ท่านอนคว่ำ ทำให้หายใจติดขัดไม่สะดวก ทั้งยังทำให้ปวดต้นคอ เนื่องจากต้องงอมาข้างหลัง หรือบิดหมุนไปข้างซ้ายหรือขวานานเกินไป ดังนั้น ถ้าจำเป็นต้องนอนคว่ำ ควรหาหมอนรองใต้ทรงอก ทั้งนี้เพื่อช่วยไม่ให้เมื่อยกล้ามเนื้อคอ และไม่มีอาการปวดคอ



\* การสวดมนต์ เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจไปยังบทสวด และกระทำด้วยศรัทธา ช่วยให้จิตวิญญานเข้มแข็งขึ้นเพิ่มความอดทนต่อความปวด



## การสวดมนต์เพื่อบรรเทาปวด สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง



### ความหมายของการสวดมนต์

การสวดมนต์ คือการปฏิบัติโดยใช้คำขอร้อง คำวิงวอน หรือการอธิษฐานต่อสิ่งที่ตนเองนับถือ ศรัทธา ทำให้เกิดสมาธิจิตถึงสิ่งที่เรากำลังกล่าวถึง สามารถยกระดับจิตใจและจิตวิญญาณของบุคคลได้

### ผลของการสวดมนต์ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

เนื่องจากการสวดมนต์เป็นวิธีหนึ่งของการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานประเภท Mind-body interventions (การบำบัดโดยการประสานกายและจิต) (NCCAM, 2003) โดยถือเป็นกลวิธีที่สำคัญในการจัดการความเครียดของบุคคล เกิดความผาสุกทางอารมณ์ การสวดมนต์ซ้ำๆ สม่ำเสมออย่างน้อย 15 นาที จนสามารถเกิดสมาธิ ทำให้จิตใจสงบต่อเนื่อง ร่างกายเกิดภาวะผ่อนคลาย เกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง และคลื่นไฟฟ้าสมอง ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ดังนี้

- \* ร่างกายทำงานช้าลง ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจ และอัตราการหายใจลดลง
- \* การเผาผลาญพลังงานในร่างกายลดลง
- \* ความดันโลหิตลดต่ำลง
- \* การไหลเวียนของโลหิตช่วยปลายเพิ่มขึ้น
- \* มีการหายใจลึกขึ้น
- \* ความเจ็บปวดลดลง

### การสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณ

การสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณ เป็นการสรรเสริญคุณของพระพุทธเจ้าที่ท่านทรงมีพระคุณเปี่ยมล้นต่อชาวโลกทั้งหลาย เพื่อให้อำนาจแห่งพุทธคุณเหล่านั้น มาปกแผ่คุ้มครอง ให้พ้นจากภัยอันตราย ทั้งหลายทั้งปวง

ก่อนทำการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณ ให้ตั้งนะโม 3 จบเพื่อบำเพ็ญนอบน้อมบูชาพระพุทธเจ้า ดังนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 จบ)

บทสรรเสริญ พระพุทธคุณ

อิตปิ โส ภาคะวา อระหัง สัมมาสัมพุทธโ

วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู

อะนุตตะโร บุริสสะธัมมะสาระถิ สัตถาทะวะมนุสสานัง พุทโธ ภาคะวาติ.

**คำแปลบทสวดคาถาอิตปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณ**

อิตปิ โส ภาคะวา ( เพราะเหตุอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น )

อระหัง ( เป็นผู้ไกลจากกิเลส )

สัมมาสัมพุทธโ ( เป็นผู้ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง )

วิชาจะระณะสัมปันโน ( เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ )

สุคะโต ( เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี )

โลกะวิทู ( เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง )

อะนุตตะโร บุริสสะธัมมะสาระถิ ( เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า )

สัตถาทะวะมนุสสานัง ( เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย )

พุทโธ ( เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม )

ภาคะวาติ. ( เป็นผู้มีความเจริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้ )

## สรุป

อาการปวดที่เกิดขึ้นจากโรคมะเร็ง ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานในด้านต่างๆตามมา โดยเฉพาะในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายซึ่งมีปัจจัยส่งเสริมให้ความรุนแรงของอาการปวดเพิ่มมากขึ้น ทำให้คุณภาพชีวิตลดลง ดังนั้นการจัดการอาการเพื่อบรรเทาอาการปวดด้วยตนเอง ทั้งการใช้ยาแก้ปวดและไม่ใช้ยาแก้ปวดโดยการสวดมนต์ การเบี่ยงเบนความสนใจจากอาการปวด และการจัดท่าที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญ ซึ่งผู้ป่วยควรปฏิบัติอย่างถูกต้อง สม่ำเสมอ เพื่อลดความทุกข์ทรมานจากอาการปวด และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข



## เอกสารอ้างอิง

- เกวลิน ยงยุทธ. (2552). **ประสิทธิภาพของการใช้กิจกรรมการพยาบาลบำบัดทางเลือกเพื่อบรรเทาความปวดและลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็ง: การทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บำเพ็ญจิต แสงชาติ. (2545). **การศึกษาการใช้การบำบัดเสริมดุลยภาพในผู้ป่วยมะเร็ง**.  
ขอนแก่น: ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประการธรรม. (2541). **การเจริญสมาธิด้วยการสวดพระพุทธรูป**. กรุงเทพมหานคร:  
สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัยศรี. (2551). **การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สามเจริญพานิชย์.
- สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์. (2547). **แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาความปวดจากมะเร็ง**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- Cleeland CS, et al. (1994). Pain and its treatment in outpatients with metastasis cancer. *Nursing England Journal Medicine* 330: 592-6.
- Dossey. L. (1997). The return of prayer. *Alternative therapies in health and medicine*. 3: 113-120.
- Johnston Taylor E. and Hopkins Outlaw F. (2002). Use of prayer among persons with cancer. *Holist Nursing Practice* 16(3):46-60.
- Narayanasamy A. and Narayanasamy M.. (2008). The healing power of prayer and its implications for nursing. *British Journal of Nursing* 17(6): 394-398.



แผนการสอน เรื่อง "การดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณสำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย"

ผู้สอน นางสาวเบญจมาศ ตระกูลงามเด่น

ผู้เรียน ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

สถานที่ ศูนย์ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย อโรคยศาล วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ป่วยและพยาบาล
2. เพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถบอกหรืออธิบายในเรื่องต่างๆต่อไปนี้ได้ถูกต้อง ได้แก่
  - 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความหมายของความปวด สาเหตุของความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง และแนวทางในการรักษาความปวดจากโรคมะเร็ง

#### ทั้งวิธีการใช้ยาและไม่ใช้ยา

- 2.2 ความหมายของการสวดมนต์ ผลของการสวดมนต์ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และการสวดมนต์คาถาอิติปิโส
3. เพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายมีทักษะเกี่ยวกับการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณที่ถูกต้อง
4. เพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการรับรู้และสามารถควบคุมอาการปวดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
5. เพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายนำความรู้และทักษะการสวดมนต์ที่ได้รับไปใช้ในการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ระยะเวลาในการสอน 20 นาที

แผนการสอนเรื่องการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์สำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม   | เนื้อหา  | กิจกรรม  | สื่อ/อุปกรณ์  | ประเมินผล   |
|--|--|--|---|---|
| <p>เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย และขอความร่วมมือเพื่อเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งเพื่อชี้แจงเนื้อหาความรู้ และระยะเวลาที่จะให้ความรู้แก่ผู้ป่วยทราบ เพื่อให้ผู้ป่วยทราบถึง ความหมายและสาเหตุของ</p> | <p>สวัสดีค่ะ คุณ.....ดิฉันนางสาวเบญจมาศ ตระกูลงามเด่น เป็นนิสิตปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการจัดการอาการต่ออาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัย โดยในการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับ อาการปวด สาเหตุของอาการปวด การดูแลตนเองเพื่อ บรรเทาอาการปวด รวมทั้งจะขอแนะนำการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรูป ซึ่งเป็นกลวิธีหนึ่งที่ใช้ในการฝึกเพื่อบรรเทาอาการปวด โดยเราจะใช้เวลาในการพูดคุยกันประมาณ 20 นาที ดังนี้</p> <p><b>แนวคิดเกี่ยวกับความหมายของอาการปวด</b></p> <p>เป็นความรู้สึกปวด อาจเป็นสาเหตุของความไม่สุขสบาย ความทุกข์ทรมาน ที่อาจเกิดขึ้นตลอดเวลาหรือเป็นช่วง ๆ อาจเป็นลักษณะเหมือนถูกทิ่มแทง ปวดร้าว เจ็บแสบ โดยในความรู้สึกปวด มีเพียงบุคคลที่ปวดเท่านั้น สามารถอธิบายหรือให้ความหมายกับความรูสึกนั้นได้ เพราะความเจ็บปวดเป็น เฉพาะบุคคลซึ่งผู้อื่นไม่สามารถตรวจสอบแทนกันได้ ความปวดก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานและมีผลต่อการรบกวนชีวิตประจำวันทั้งการทำกิจกรรม รบกวนการพักผ่อนนอนหลับสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและผู้ใกล้ชิด ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความไม่สุขสบาย จึงทำให้มนุษย์ต้องแสวงหา วิธีการรักษา</p> <p><b>สาเหตุของอาการปวดในผู้ป่วยมะเร็ง</b></p> <p>สาเหตุของอาการปวดในผู้ป่วยมะเร็งแบ่งออกเป็น 3 ประการใหญ่ๆ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาการปวดที่เกิดจากขบวนการของโรค จากมีการกระจายของเซลล์มะเร็งโดยตรง ได้แก่ การกระจายของโรคไปยังเนื้อเยื่ออ่อนกระดูก สมอง ก้อนมะเร็งกดเส้นประสาท รากประสาทหรือไขสันหลัง หรือการแพร่กระจายไปยังอวัยวะในต่าง</li> </ol> | <p>กล่าวทักทาย แนะนำตัว ชี้แจง วัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในการสนทนา เพื่อเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งชี้แจงเนื้อหาความรู้ และระยะเวลาที่จะให้ความรู้แก่ผู้ป่วย อธิบายถึง ความหมายของ สาเหตุ</p> | <p>คู่มือการดูแลตนเองเพื่อ บรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์ สำหรับผู้ป่วย มะเร็ง</p> | <p>สังเกตจาก การให้ความสนใจ และ ให้ความร่วมมือในการสนทนา เพื่อเข้าร่วม การวิจัย</p> |

แผนการสอนเรื่องการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์สำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม  | เนื้อหา   | กิจกรรม   | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินผล |
|---|---|---|--------------|-----------|
| <p>อาการปวดที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยมะเร็งและสามารถบอกถึงความหมายและสาเหตุของอาการปวดได้อย่างถูกต้องอย่างน้อย 2 ใน 3 ข้อ เพื่อให้ผู้ป่วยทราบและสามารถบอกถึงแนวทางในการรักษาความปวดจากโรคมะเร็งเพื่อ บรรเทาและการควบคุม</p> | <p><b>สาเหตุของความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง(ต่อ)</b></p> <p>2. อาการปวดที่เป็นผลจากการบำบัดรักษาโรคมะเร็ง อาจเป็นผลที่เกิดระหว่างการรักษา หรือเป็นผลหลังการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัด การได้รับยาเคมีบำบัด หรือการฉายรังสีรักษา เป็นต้น</p> <p>3. อาการปวดอันเนื่องมาจากสาเหตุอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเป็นมะเร็งหรือการรักษามะเร็งเลย เช่น ปวดศีรษะ ปวดข้ออักเสบ ปวดกล้ามเนื้ออักเสบ แผลอักเสบติดเชื้อ ปวดฟัน แผลในช่องปาก เป็นต้น</p> <p><b>แนวทางในการรักษาอาการปวดจากโรคมะเร็ง</b></p> <p>1. การบรรเทาและการควบคุมอาการปวดโดยใช้ยา แบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่การใช้ยาสมุนไพรและยาแผนปัจจุบัน ดังนี้</p> <p>1.1 การบรรเทาความปวดจากโรคมะเร็งโดยใช้ยาสมุนไพร แบ่งเป็น</p> <p>1.1.1 <b>น้ำสาบาน</b> ยาน้ำ ใช้รับประทาน มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส / ลดปวด/ ปรับสมดุลของร่างกาย</p> <p><b>สรรพคุณ</b> - ลดการอักเสบ ลดไข้ - ลดความเจ็บปวด /ช่วยให้นอนหลับ/ช่วยให้เจริญอาหาร</p> <p><b>วิธีใช้</b> -ใช้ดื่มตามแผนการรักษา</p> <p>2 <b>รากไลดทโมน</b> ยาทาภายนอก มีฤทธิ์ดูดพิษ ลดอาการอักเสบ/บวม / ระบายความร้อนและพิษของบริเวณที่อักเสบ</p> <p><b>สรรพคุณ</b>- ลดอาการจุกเสียด/ แน่น</p> | <p>ของความปวดแก่ผู้ป่วยรายบุคคล โดยใช้คู่มือฯ ประกอบคำอธิบาย พร้อมทั้ง ทบทวนสอบความรู้ที่ให้แก่ผู้ป่วย ประเมินความถูกต้องและอธิบายซ้ำในประเด็นที่ผู้ป่วยยังไม่เข้าใจ อธิบายดี</p> |              |           |

แผนการสอนเรื่องการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์สำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

| วัตถุประสงค์<br>เชิงพฤติกรรม                                      | เนื้อหา  | กิจกรรม   | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินผล |
|---|--|---|--------------|-----------|
| <p>อาการ ปวดโดยการใช้ยาและไม่ใช้ยา ได้อย่างถูกต้องทั้ง 2 วิธี</p> | <p><b>วิธีใช้</b> - ฝนกับน้ำสะอาดหรือน้ำมันต้นจันทร์ แล้วนำไปทารอบๆ ฐานแผล เพื่อลดความตึงตัวของผิวหนังอักเสบ ทำให้ช่วยลดอาการเจ็บปวดลงได้ทั้งนี้ จะไม่ให้ทาโดยตรงที่ ทำแผลเปิด</p> <p>เพราะจะ ให้แผลปิด/ แห้ง แข็งทันที / ทั้งที่ข้างในยังอักเสบอยู่ จะทำให้เจ็บปวดมากขึ้น</p> <p>1.1.3 ยาชา ยามง ใช้รับประทานหรือพอก มีฤทธิ์เย็น</p> <p><b>สรรพคุณ</b> - ดูดซับพิษจากการอักเสบ ลดการอักเสบ ดูน้ที่คั่งข้างใน ทำให้อาการบวมลดลง ช่วยลดความเจ็บปวด</p> <p><b>วิธีใช้</b> - ใช้ผสมน้ำข้าวข้าว พอกบริเวณที่มีอาการปวดหรือผสมน้ำรับประทาน</p> <p><b>น้ำมันไพล</b> ยาใช้ภายนอก มีฤทธิ์ร้อน</p> <p><b>สรรพคุณ</b> - ใช้บรรเทาความปวดเมื่อย คลายเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ มีส่วนผสมของขมิ้น รักษาผิวหนัง ลดอาการอักเสบ/บวม โดยการซึมเข้าผิวหนัง</p> <p><b>วิธีใช้</b> - ใช้ทา/ถูวนวดบริเวณที่มีอาการปวด</p> <p>1.2 การบรรเทาอาการปวดจากโรคมะเร็งโดยใช้ยาแผนปัจจุบัน แบ่งเป็น</p> <p>1.2.1 พาราเซตามอล ชนิดยาเม็ดรับประทาน และชนิดฉีด</p> <p><b>สรรพคุณ</b>- ใช้เป็นยาแก้ปวด ลดไข้ มักใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดไม่รุนแรง</p> <p><b>ข้อควรระวัง</b> - ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยานี้ในผู้ป่วยโรคตับและโรคไต</p> | <p>แนวทางในการรักษาความปวดจากโรคมะเร็งทั้งวิธีการใช้ยาและไม่ใช้ยาแก่ผู้ป่วยโดยใช้คู่มือฯ ประกอบคำอธิบายพร้อมทั้งทบทวนสอบความรู้ที่ให้แก่ผู้ป่วย</p> |              |           |

แผนการสอนเรื่องการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์สำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม   | เนื้อหา   | กิจกรรม  | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินผล |
|--|---|--|--------------|-----------|
| <p>เพื่อให้ผู้ป่วยทราบและสามารถบอกถึงการบรรเทาและการควบคุมความปวดโดยการไม่ใช้ยาได้ถูกต้องอย่างน้อย 6 ข้อใน 8 ข้อ</p> | <p>1.2.2 <b>ทราโมล</b> ชนิดยาเม็ดแคปซูลรับประทาน และชนิดฉีด</p> <p><b>สรรพคุณ</b> - ใช้เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดระดับปานกลางถึงค่อนข้างรุนแรง รับประทานทุกๆ 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการปวด</p> <p><b>ข้อควรระวัง</b> - กลืนหรือหายใจลำบาก หายใจมีเสียงหวีด สับสน มีอาการประสาทหลอน เช่น เห็นหรือได้ยินเสียงที่ไม่มีจริง คื่น ผื่นคัน ผื่นลมพิษ หน้ามืด เป็นลม มีวุ้นบางลง ลอยๆ บวมพอง แดง ซึ่งรวมถึงเนื้อเยื่ออ่อนภายในช่องปาก ชัก มีอาการเจ็บภายในปาก จมูก ตา หรือคอ มีไข้หรือมีอาการเหมือนมีไข้ บวมตามอวัยวะต่างๆ เช่น ใบหน้า คอ ตา ริมฝีปาก ลิ้น มือ แขน ขา ข้อเท้า เสียงแหบ</p> <p>1.2.3 <b>มอร์ฟีน</b> ชนิดยาเม็ดรับประทาน</p> <p><b>สรรพคุณ</b>- ใช้เป็นยาระงับปวด ที่ใช้ได้ดีที่สุดในผู้ป่วยที่มีความปวดรุนแรงและเรื้อรัง</p> <p><b>ข้อควรระวัง</b> - ง่วงซึมหรือนอนหลับทั้งวัน ส่วนใหญ่อาการนี้จะหายไปภายใน 2-3 วันแรกหลังการใช้ยา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาการคลื่นไส้ อาเจียน อาการนี้อาจพบได้ในระยะแรกที่ได้รับยา</li> <li>- ท้องผูก เป็นอาการที่พบได้บ่อย ควรป้องกันโดยรับประทานอาหารที่มีกาก ดื่มน้ำมากๆ</li> </ul> <p>2. การบรรเทาและการควบคุมอาการปวดโดยการไม่ใช้ยา ในปัจจุบันมีการนำเอากิจกรรมการบรรเทาปวดโดยไม่ใช้ยาซึ่งถือเป็นการแพทย์ทางเลือก มาใช้เป็นกลวิธีการจัดการกับความ</p> | <p>อธิบายถึงการบรรเทาและการควบคุมอาการปวดโดยไม่ใช้ยาแก่ผู้ป่วยโดยใช้คู่มือประกอบ คำอธิบาย พร้อมทั้งสถิติการจัดทำที่เหมาะสม ให้แก่ผู้ป่วยและญาติ ทราบ และ ทวน</p> |              |           |

แผนการสอนเรื่องการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวมหมอนสำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

| วัตถุประสงค์<br>เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา   | กิจกรรม   | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินผล |
|------------------------------|---|---|--------------|-----------|
|                              | <p>เจ็บปวดรวมกับการรักษาแผนปัจจุบันซึ่งเป็นวิธีที่สามารถบรรเทาอาการเจ็บปวดได้ให้กับผู้ป่วยได้ ดังนี้</p> <p>2.1 การนวด</p> <p>2.2 การสัมผัส</p> <p>2.3 การเบี่ยงเบนความสนใจ ได้แก่ การร้องเพลง การฟังดนตรี การดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ การเล่นเกมส์ หรือการทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ เป็นต้น</p> <p>2.4 ดนตรีบำบัด</p> <p>2.5 การจัดทำที่เหมาะสมและสุขสบายแก่ผู้ป่วย</p> <p><b>ท่านอนหงาย</b> โดยไม่หนุนหมอนหรือใช้หมอนต่ำ ต้นคอจะอยู่ในแนวเดียวกันกับลำตัว ไม่ปวดคอ แต่หากหนุนหมอนสูงเกินไป จะทำให้คอก้มโน้มมาข้างหน้า เกิดอาการปวดคอได้</p> <p>ผู้มีอาการดังต่อไปนี้ควรหลีกเลี่ยงการนอนในท่านอนหงายหรือแก้ไขตามคำแนะนำ ดังนี้</p> <p><b>1. ผู้ที่เป็นโรคปอด</b> ไม่เหมาะที่จะนอนท่านอนหงาย เพราะทำให้กล้ามเนื้อกระบังลมที่คั่นระหว่างช่องอกและช่องท้องกดทับเนื้อปอดเป็นเหตุให้หายใจลำบาก แต่สามารถแก้ไขได้ โดยการยกส่วนบนของร่างกายให้สูงขึ้นในลักษณะครึ่งนอนครึ่งนั่ง อาจจะใช้หมอน 2 - 3 ใบวางหนุนรองหลังไว้หรือยกพื้นเตียงส่วนบนให้สูงขึ้นพอประมาณ</p> <p><b>2. ผู้ที่มีอาการปวดหลัง</b> การนอนหงายในท่าราบจะทำให้อาการปวดรุนแรงขึ้น เวลานอนควรใช้หมอนหนุนรองใต้โคนขาหรือวางพาดขาทั้งสองไว้บนเตียงนอน</p> | <p>สอบความรู้<br/>เพื่อประเมิน<br/>ความถูกต้อง<br/>ของการฝึก<br/>การจัดทำ<br/>และความรู้ที่<br/>ให้</p> |              |           |

แผนการสอนเรื่องการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์สำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

| วัตถุประสงค์<br>เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา   | กิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินผล |
|------------------------------|---|---------|--------------|-----------|
|                              | <p><b>ท่านอนตะแคง แบ่งออกเป็น</b></p> <p><b>ท่านอนตะแคงซ้าย</b> เป็นท่านอนที่ช่วยลดอาการปวดหลังได้พอสมควร แต่ควรกอดหมอนข้างและพาดขาไว้ ข้อเสียคือทำให้หัวใจซึ่งอยู่ด้านซ้ายทำงานลำบากขึ้น และอาหารในกระเพาะที่ยังย่อยไม่หมดค้างคั่งอยู่ในกระเพาะอาหาร</p> <p><b>ท่านอนตะแคงซ้าย(ต่อ)</b> ทำให้เกิดลมจุกเสียดที่บริเวณลิ้นปี่ และอาจรู้สึกชาที่ขาซ้ายหากนอนทับเป็นเวลานาน หรือถ้าหนุนหมอนต่ำเกินไปจะทำให้ปวดต้นคอได้ แก้ไขโดยใช้หมอนสี่เหลี่ยมที่มีความสูงเท่าความกว้างของบ่าซ้ายหนุนนอน</p> <p><b>ท่านอนตะแคงขวา</b> เป็นท่านอนที่ดีที่สุด เพราะหัวใจเต้นสะดวกและอาหารจากกระเพาะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ทำให้ไม่คั่งค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนานเกินไป และเป็นท่านอนที่ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดี</p> <p><b>ท่านอนคว่ำ</b> ทำให้หายใจติดขัดไม่สะดวก ทั้งยังทำให้ปวดต้นคอ เนื่องจากต้องเงยมาข้างหลัง หรือบิดหมุนไปข้างซ้ายหรือขวานานเกินไป ดังนั้น ถ้าจำเป็นต้องนอนคว่ำ ควรหาหมอนรองใต้ทรงอก ทั้งนี้เพื่อช่วยไม่ให้เมื่อยกล้ามเนื้อคอ และไม่มีอาการปวดคอ</p> <p>2.6 การใช้ความเย็น</p> <p>2.7 การใช้ความร้อน</p> <p>2.8 การสวดมนต์</p> |         |              |           |

แผนการสอนเรื่องการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์สำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม   | เนื้อหา   | กิจกรรม  | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินผล |
|--|---|--|--------------|-----------|
| <p>เพื่อให้ผู้ป่วยทราบและสามารถบอกถึงความหมายของการสวดมนต์และผลของการสวดมนต์ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาได้อย่างถูกต้อง</p> | <p><b>ความหมายของการสวดมนต์</b></p> <p>การสวดมนต์ คือ การปฏิบัติโดยใช้คำขอร้อง คำวิงวอน หรือการอธิษฐานต่อสิ่งที่ตนเองนับถือ ศรัทธา ทำให้เกิดสมาธิจิตถึงสิ่งที่เรากำลังกล่าวถึง สามารถยกระดับจิตใจและจิตวิญญาณของบุคคลได้</p> <p><b>ผลของการสวดมนต์ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา</b></p> <p>เนื่องจากการสวดมนต์เป็นวิธีหนึ่งของการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานประเภท Mind-body interventions (การบำบัดโดยการประสานกายและจิต) (NCCAM, 2003) โดยถือเป็นกลวิธีที่สำคัญในการจัดการความเครียดของบุคคล ทำให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ เกิดความผาสุกทางอารมณ์ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้ความเครียดของบุคคลลดลงได้นอกจากนี้การเบี่ยงเบนความสนใจโดยการสวดมนต์ซ้ำๆ สม่ำเสมออย่างน้อย 15 นาที จนสามารถเกิดสมาธิ ทำให้จิตใจสงบต่อเนื้อ ร่างกายเกิดภาวะผ่อนคลาย ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และความดันโลหิตลดต่ำลง การไหลเวียนของโลหิตช่วยปลายเพิ่มขึ้น มีการหายใจลึกขึ้น ใช้อุณหภูมิหน้าท้องมากขึ้น ทำให้ระดับกรดแลคเตทและระดับคอร์ติซอลในเลือดลดลง ซึ่งเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญในการทำให้เกิดความเจ็บปวดลดลง ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟินซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายมอร์ฟินที่มีอยู่ในร่างกายออกมามากขึ้น ยับยั้งการรับสัญญาณความเจ็บปวดที่ส่งมาจากไขสันหลังทำให้ความเจ็บปวดลดลง และช่วยสร้างอารมณ์เป็นสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้เมื่อร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะสมดุล จะทำให้เกิดผลดีต่อระบบภูมิคุ้มกัน ได้แก่ ต่อม้ำเหลือง ม้าม ไช้กระดูก ตับ ต่อมธัยมัส มีประสิทธิภาพการทำงานสูงขึ้น เกิดเป็นกลไกการป้องกันตนเองของบุคคล โดยจะตอบโต้สิ่งแปลกปลอม หรือทำลายเชื้อโรค หรือเซลล์เนื้องอกของเซลล์มะเร็ง ช่วยให้เกิดกระบวนการบำบัดรักษา ที่เกิดจากการทำงานร่วมประสานกันของส่วนต่างๆ ของตนเอง คือ ร่างกาย</p> | <p>อธิบายถึงความหมายของการสวดมนต์และผลของการสวดมนต์ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาแก่ผู้ป่วยโดยใช้คู่มือฯ ประกอบคำอธิบาย</p> |              |           |



แผนการสอนเรื่องการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์สำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม   | เนื้อหา   | กิจกรรม   | สื่อ/อุปกรณ์   | ประเมินผล |
|--|---|---|--|-----------|
| <p>เพื่อให้ผู้ป่วยทราบถึงความสำคัญประโยชน์และความหมายของการสวดมนต์บทอิติปิโส</p> | <p>จิตใจ อารมณ์ จิตวิญญาณมา จนเกิดภาวะสมดุลย์โดยองค์รวมนอกจากนี้พบว่าการสวดมนต์ที่สามารถทำให้จิตเกิดเป็นสมาธิ มีผลให้คลื่นไฟฟ้า(คลื่นแอลฟา)ซึ่งเป็นคลื่นสมองแห่งการผ่อนคลายในสมองเพิ่มขึ้น มีประโยชน์ คือ ทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น ร่างกายเกิดภาวะปลอดโปร่ง รู้สึกเป็นอิสระจากความวิตกกังวลและความตึงตัวของกล้ามเนื้อ เป็นความรู้สึกทางบวกที่บุคคลสามารถรับรู้ได้ถึง การผ่อนคลาย รู้สึกสงบทั้งทางร่างกายและจิตใจ</p> <p><b>การสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณ</b></p> <p>การสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณ เป็นการสรรเสริญคุณของพระพุทธเจ้าที่ท่านทรงมีพระคุณเปี่ยมล้นต่อชาวโลกทั้งหลาย เพื่อให้อำนาจแห่งพุทธคุณเหล่านั้นมาปกแผ่คุ้มครองให้พ้นจาก ภัยอันตราย ทั้งหลายทั้งปวง</p> <p>ก่อนทำการสวดมนต์คาถาอิติปิโสให้ตั้งนโม 3 จบเพื่อนมัสการนอบน้อมบูชาพระพุทธเจ้า ดังนี้</p> <p>นโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 จบ)</p> <p><b>การสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณ</b></p> <p><b>บทสรรเสริญ พระพุทธคุณ</b></p> <p>อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ</p> <p>วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู</p> <p>อะนุตตะโร ปุริสสะธัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ.</p> | <p>พร้อมทั้ง ทวนสอบ ความรู้ที่ให้แก่ผู้ป่วย</p> <p>อธิบายถึง ประโยชน์ และ ความหมาย ของการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณเพื่อให้นำไปใช้</p> | <p>หนังสือสวดมนต์(สมาธิบำบัดกับการรักษาโรค) - เครื่องเล่นบันทึกเสียง และเทปบันทึกเสียงประกอบการสวดมนต์</p> |           |

แผนการสอนเรื่อง การดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์สำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

| วัตถุประสงค์<br>เชิงพฤติกรรม   | เนื้อหา  | กิจกรรม   | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินผล |
|--|--|---|--------------|-----------|
| <p>เพื่อสรุปเนื้อหา<br/>ให้ความ<br/>ช่วยเหลือตอบ<br/>ข้อซักถามที่<br/>สงสัย ให้<br/>กำลังใจ กระตุ้น<br/>และแนะนำให้<br/>ผู้ป่วยทำ<br/>กิจกรรมอย่าง</p> | <p><b>คำแปล บทคาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณ</b><br/> <u>บทสรรเสริญ พระพุทธคุณ</u><br/>                     อิติปิ โส ภะคะวา ( เพราะเหตุอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น )<br/>                     อะระหัง ( เป็นผู้ไกลจากกิเลส )<br/>                     สัมมาสัมพุทธโ ( เป็นผู้ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง )<br/>                     วิชชาจะระณะสัมปันโน ( เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ )<br/>                     สุคะโต ( เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี )<br/>                     โลกวิทู ( เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง )<br/>                     อเนตตะโร บุริสสะธัมมะสาระถิ ( เป็นผู้สามารถฝึกภุชเที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า )<br/>                     สัตถาเทวะมนุสสานัง ( เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย )<br/>                     พุทโ ( เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม )<br/>                     ภะคะวาติ . ( เป็นผู้มีความเจริญจำเริญธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้ )</p> <p><b>สรุป</b><br/>                     จากที่ได้ให้ความรู้มาทั้งหมดเกี่ยวกับโรคมะเร็ง อาการปวด สาเหตุอาการปวด การดูแลตนเองเพื่อ<br/>                     บรรเทาอาการปวด รวมทั้งการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธคุณซึ่งผู้วิจัยได้นำการฝึกการ<br/>                     สวดมนต์มาเป็นทางเลือกหนึ่งในการจัดการอาการปวด โดยการฝึกด้วยตนเอง ซึ่งการฝึกการสวดมนต์<br/>                     อย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป จะสามารถทำให้เกิดสมาธิที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทาง</p> | <p>ในการ<br/>จัดการ<br/>อาการปวด<br/>ด้วยตนเอง<br/>โดยใช้คู่มือฯ<br/>และหนังสือ<br/>สวดมนต์ที่<br/>ทางวัดแจก<br/>ให้ประกอบ<br/>คำอธิบาย<br/>และสาธิต<br/>การสวด<br/>มนต์<br/>บทอิติปิโส<br/>ให้ผู้ป่วยดู<br/>เป็นตัวอย่าง<br/>พร้อมทั้ง<br/>มอบ</p> |              |           |

แผนการสอนเรื่องการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดโดยการสวดมนต์สำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

| วัตถุประสงค์<br>เชิงพฤติกรรม | เนื้อหา  | กิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินผล |
|------------------------------|--|---------|--------------|-----------|
| ต่อเนื่อง                    | <p>สรีรวิทยาและสามารถบรรเทาอาการปวดลงได้ โดยควรทำการฝึกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งในช่วงตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอนหรือทุกครั้งที่มืออาการปวด ครั้งละ 20 นาที(60 จบ) และภายหลังจากการสวดมนต์คาถาอิติปิโสบทสรรเสริญพระพุทธรูปคุณเสร็จสิ้นทุกครั้งควรทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ พร้อมกับภาวนา พุท-โภกายอย่างน้อย 5 นาที และกล่าวบทแผ่เมตตาเพื่อเป็นการแผ่เมตตาจิตให้กับตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลาย</p> <p>จากการที่ได้ประเมินการฝึกทักษะการสวดมนต์ของท่าน ดิฉันคิดว่าท่านมีความสามารถในการฝึกเพื่อบรรเทาอาการปวดด้วยตนเอง และสำหรับครั้งต่อไปดิฉันจะขอพบท่านอีกครั้งช่วงเย็นวันนี้(เวลาประมาณ 16.00น.-20.00น.) และทุกๆวันนับจากวันนี้ไป เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อสอบถามถึงผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกและให้คำแนะนำต่างๆ สุดท้ายนี้ท่านมีข้อสงสัยต้องการซักถามเพิ่มเติมหรือไม่คะ เชิญได้เลยค่ะ..... (เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามปัญหา)</p> |         |              |           |

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวเบญจมาศ ตระกูลงามเด่น เกิดเมื่อวันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2526 ที่จังหวัดราชบุรี สำเร็จการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี ปี พ.ศ. 2548 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2552 ปัจจุบันปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

