

## ภาคผนวก ก

### การพิทักษ์สิทธิของผู้ป่วย

#### ส่วนที่ 1 คำชี้แจงสำหรับผู้ป่วยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ป่วยในการเข้าร่วมงานวิจัย

สวัสดิ์ตะ ดิฉันทนางสาวอมรพันธุ์ ธาณิรัตน์ เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาล ผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังศึกษาเรื่องความปวดและการจัดการความปวดในผู้ป่วยที่มีความปวดเรื้อรังจากความผิดปกติในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่ไม่ใช่มะเร็ง โดยศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลด้านความปวดเรื้อรัง ประสบการณ์ความปวดและรูปแบบการจัดการความปวดในผู้ป่วยที่มีความปวดเรื้อรังจากความผิดปกติในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่ไม่ใช่มะเร็ง ประโยชน์ ที่ได้จากการศึกษาจะช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้นเกี่ยวกับความปวดเรื้อรัง จากความผิดปกติในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่ไม่ใช่มะเร็ง เป็นแนวทางที่ได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นภาพรวมของการจัดการความปวดเรื้อรังในผู้ป่วยกลุ่มนี้ เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนารูปแบบ การดูแลตนเองในผู้ป่วยที่มีความปวดเรื้อรังจากความผิดปกติในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่ไม่ใช่มะเร็ง ให้เหมาะสมกับความต้องการ และมีประสิทธิภาพ ดิฉันทขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความปวดเรื้อรังในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นภายใน 1 สัปดาห์ และความปวดแต่ละครั้งมีความถี่มากน้อยแค่ไหน และมีความรุนแรงในระดับใด นอกจากนี้ยังให้ท่านประเมินว่าความปวดมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านอย่างไร หลังจากนั้น จะสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการจัดการความปวดเรื้อรังในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ที่ท่านปฏิบัติเพื่อจัดการหรือบรรเทาอาการปวดที่เกิดขึ้น ซึ่งดิฉันทจะขออนุญาตบันทึกคำบอกเล่าด้วยการจดบันทึกหรือบันทึกเทป โดยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้จะเก็บไว้เป็นความลับเพื่อใช้ประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น

ในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยจะไม่เกิดอันตรายใดๆ จากการศึกษานี้ จะช่วยทำให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติการพยาบาลแก่ผู้ป่วยที่มีความปวดเรื้อรังจากความผิดปกติในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่ไม่ใช่มะเร็ง และท่านสามารถออกจากวิจัยนี้ได้โดยไม่ต้องบอก เหตุผลแก่ผู้วิจัย และไม่มีผลต่อการดูแลรักษาพยาบาลที่ท่านได้รับจากสถานแห่งนี้แต่อย่างใด หากท่านยินดีเข้าร่วมการศึกษานี้ โปรดลงชื่อในส่วนที่สองของบันทึกฉบับนี้ด้วย ขอขอบคุณอย่างยิ่งในความร่วมมือในครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....

(นางสาวอมรพันธุ์ ธาณิรัตน์)

นักวิจัย

**ส่วนที่ 2 คำยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย**

ข้าพเจ้า.....ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวิธีการและผลที่จะได้รับจากการวิจัยในครั้งนี้แล้ว มีความยินดีและพอใจที่จะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าสามารถที่จะออกจากการวิจัยได้ หากมีเหตุขัดข้องโดยโดยไม่ต้องให้เหตุผล แม้ว่าข้าพเจ้าได้เซ็นยินยอมเข้าร่วมวิจัยแล้ว

ลงนาม.....

( )

ผู้เข้าร่วมวิจัย

**ภาคผนวก ข**  
**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เลขที่แบบสอบถาม.....

วันที่...../...../25.....

**ส่วนที่ 1** แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ของผู้ป่วยที่มีความปวดเรื้อรังจากความผิดปกติในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่ไม่ใช่มะเร็ง

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลพื้นฐานทั่วไป และข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของท่าน

โปรดเติมข้อความในช่องว่าง และ/หรือขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง  หน้าข้อความที่ตรงตามความเป็นจริง โดยแต่ละข้อให้ท่านเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และโปรดตอบคำถามทุกข้อ

1. อายุ..... ปี
2. เพศ  ชาย  หญิง
3. สถานภาพสมรส  โสด  คู่  
 ม่าย  หย่าร้าง/แยกกันอยู่
4. ศาสนา  พุทธ  อิสลาม  
 คริสต์  อื่นๆ (ระบุ).....
5. ระดับการศึกษาสูงสุด  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา  
 ประกาศนียบัตร/อาชีวศึกษา/อนุปริญญา  
 ปริญญาตรี  สูงกว่าปริญญา  ไม่ได้เรียน
6. อาชีพใน  เกษตรกรรม  ค้าขาย  
 รับจ้าง  รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ  
 เจ้าของกิจการ  ไม่ได้ประกอบอาชีพ  
 อื่นๆ (ระบุ).....
7. น้ำหนัก .....กิโลกรัม
8. ส่วนสูง .....เมตร
10. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) .....กิโลกรัม/(เมตร)<sup>2</sup>
9. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนในปัจจุบัน  
 ไม่มีรายได้

มีรายได้ (ระบุ) .....บาท/เดือน

8. ความเพียงพอของรายได้

พอใช้       พอใช้และเหลือเก็บ

ไม่พอใช้       มีหนี้สิน

9. วิธีการจ่ายค่ารักษาพยาบาล

เบิกค่ารักษาพยาบาล       จ่ายค่ารักษาพยาบาลเองทั้งหมด       บัตร 30

บาท

มีประกันชีวิต/อุบัติเหตุ       มีประกันสังคม       อื่น

(ระบุ)...

10. ลักษณะครอบครัว       อยู่คนเดียว       อยู่กับบุตรหลาน

อยู่กับคู่สมรส       อยู่กับญาติ

อื่นๆ (ระบุ).....

11. บทบาทในครอบครัว       หัวหน้าครอบครัว       สมาชิกในครอบครัว

บุคคลในครอบครัวที่คอยช่วยเหลือดูแล

มี (เป็นอะไรกับท่าน) ระบุ.....

ไม่มี

12. การวินิจฉัยโรคในปัจจุบัน.....

13. การรักษาที่ได้รับในปัจจุบัน.....

.....

## ส่วนที่ 2 แบบประเมินความปวดมาตรฐาน

แบบสอบถามนี้เป็นแบบประเมินความปวดและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความปวดที่มีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของ โปรดตอบคำถามในแต่ละข้อต่อไปนี้

1. คนเราทุกคนล้วนมีประสบการณ์ความปวด ซึ่งเกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิตของคนเรา จนเป็นเรื่องปกติธรรมดา เช่น ปวดฟัน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดสะเอว ข้อเท้าแพลง เป็นต้น ในวันนี้ท่านมีความปวดอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากความปวดดังกล่าวข้างต้นหรือไม่

มี  ไม่มี

2. ในแผนภาพข้างล่างนี้ กรุณาระบายแสดงตำแหน่งที่ท่านรู้สึกปวด ทุก ๆ ตำแหน่ง และโปรดใส่สัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่กำหนดให้ในการอธิบายลักษณะปวดลงในภาพบริเวณที่ท่านรู้สึกปวด

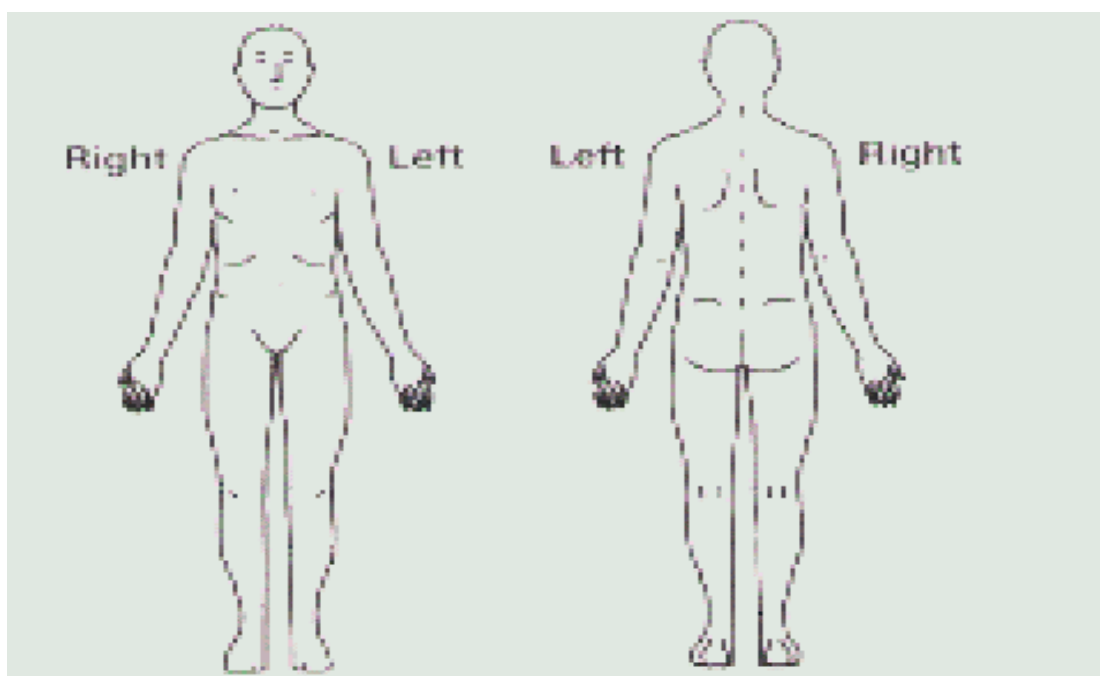
x x x  ปวดจี๊ด ๆ เหมือนถูกเข็มจิ้ม

/////  ปวดเสบ บริเวณที่ผิวหนังคล้ายถูกยาหม่องหรือพริกขี้หนู

---  ปวดเมื่อย ตื้อ ๆ ลึก ๆ

\* \* \* \*  ชา

+ + + +  อื่น ๆ ระบุ.....



รวมมีความปวดทั้งหมด = ตำแหน่ง

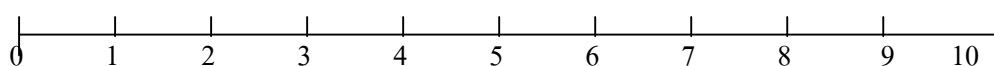
กรุณาอธิบายเพิ่มเติมด้วยว่า ความปวดนั้นมีลักษณะอย่างไร

.....

3. ท่านมีความปวดแบบนี้มานานเท่าไร..... วัน.....เดือน.....ปี

คำถามข้อที่ 4-7 เป็นการประเมินระดับความปวด โปรดวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพียงหมายเลขเดียว

4. กรุณาวางกลมล้อมรอบหมายเลขที่บอกถึงความปวดของท่านที่**มากที่สุด**ที่ท่านมีในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา



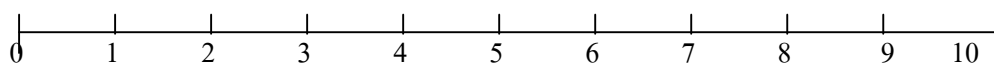
ไม่มี

ความปวดเลย

ปวด

มากที่สุด

5. กรุณาวางกลมล้อมรอบหมายเลขที่บอกถึงความปวดของท่านที่**น้อยที่สุด**ที่ท่านมีในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา



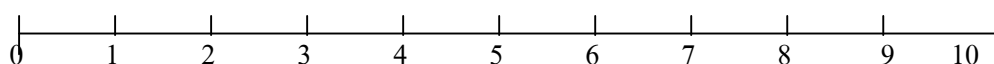
ไม่มี

ความปวดเลย

ปวด

มากที่สุด

6. กรุณาวางกลมล้อมรอบหมายเลขที่บอกถึงความปวดของท่าน**โดยเฉลี่ย**ที่ท่านมีในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา



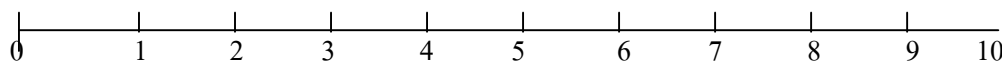
ไม่มี

ความปวดเลย

ปวด

มากที่สุด

7. กรุณาวางกลมล้อมรอบหมายเลขที่บอกถึงความปวดของท่าน**ในขณะนี้**



ไม่มี

ความปวดเลย

ปวด

มากที่สุด

8. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา การรักษาที่ผ่านมา การรักษาหรือยาแก้ปวดที่ท่านได้รับสามารถลดหรือบรรเทาความปวดได้มากน้อยเพียงใด กรุณาวางกลมล้อมรอบหมายเลขที่แสดงถึงเปอร์เซ็นต์ความปวดของท่านที่ลดลงหรือได้รับการบรรเทา

0 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%  
 ไม่ลดเลย หาย  
 หหมด

คำถามข้อ 9: 9.1-9.7 เป็นการประเมินว่าความปวดมผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านในเรื่องต่อไปนี้อย่างไร โปรดวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพียงหมายเลขเดียว

9. ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ความปวดของท่านมีผลกระทบอย่างไรในสิ่งต่อไปนี้

9.1 กิจกรรมทั่วไป (กิจวัตรประจำวัน เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน ปรุงอาหาร เป็นต้น)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 ไม่มี กระทบ  
 ผลกระทบเลข มากที่สุด

9.2 อารมณ์

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 ไม่มี กระทบ  
 ผลกระทบเลข มากที่สุด

9.3 ความสามารถในการเดิน

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 ไม่มี กระทบ  
 ผลกระทบเลข มากที่สุด

9.4 การทำงานปกติทั้งในบ้าน

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 ไม่มี กระทบ  
 ผลกระทบเลข มากที่สุด

## 9.5 ความสัมพันธ์ หรือสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่มี									กระทบ	
ผลกระทบเลย										มากที่สุด

## 9.6 การนอนหลับ

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่มีผลกระทบเลย								กระทบมากที่สุด		

## 9.7 ความสนุกสนานรื่นรมย์

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่มี									กระทบ	
ผลกระทบเลย										มากที่สุด

## 9.8 ความสามารถในการคิด การตัดสินใจ

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่มี									กระทบ	
ผลกระทบเลย										มากที่สุด

## 9.9 ความรู้สึกมีคุณค่า หรือศักดิ์ศรีในตน (รู้สึกอย่างไรที่ต้องแสดงความปวด, ขอยาแก้ปวด)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่มี									กระทบ	
ผลกระทบเลย										มากที่สุด

10. เมื่อเกิดความปวด ท่านรู้สึกอย่างไร ระบุ.....

11. อาการแสดงออกเมื่อท่านเกิดความปวด.....

12. ทำทางหรือกิจกรรมที่สัมพันธ์กับอาการปวด

12.1 ทำทางหรือกิจกรรมแบบใดที่ทำให้ท่านปวดเพิ่มขึ้น.....

12.2 ทำทางหรือกิจกรรมแบบใดที่ทำให้ท่านปวดน้อยลง.....





ข้อ	เมื่อมีความปวดทรมานได้ปฏิบัติสิ่งเหล่านี้	ระดับการปฏิบัติ				ระดับความปวดก่อนการใช้การ จัดการความปวด			
		ไม่ ปฏิบัติ 0	น้อย 1	ปาน กลาง 2	มาก 3	น้อย 1-4	ปาน กลาง 5-6	มาก 7-9	มาก ที่สุด 10
7.	การผ่อนคลาย								
8.	การทำสมาธิ								
9.	การใช้จินตนาการ								
10.	การบริหารวิธีโยคะ								
11.	การใช้ดนตรี								
12.	การจัด คัด ดึง กระจก								
13.	การฝังเข็ม								
14.	การบริหารกาย - จิต (หายใจเข้า ออกร่วมกับการเคลื่อนไหว)								
15.	การบริหารกล้ามเนื้อ (หลัง เข่า คอ)								
16.	การยืดกล้ามเนื้อและเอ็น (ดึงหลัง )								
17.	การเคลื่อนไหวข้อต่อ								
18.	การใช้ความร้อนลึก (อุลตราซาวด์)								
19.	การออกกำลังกาย (ไท้เก๊ก ชี่กง โนรา แอโรบิก เดิน วิ่ง)								
20.	ใช้อุปกรณ์เสริม (ประคองหลัง เข่า )								
21.	การนอนพัก นั่งพัก								
22.	อื่น ๆ.....								

23. ประสบการณ์การจัดการความปวดที่ใช้มากที่สุดคือ.....

เหตุผลเพราะ.....

ผลที่ได้รับ.....

ปัญหา/อุปสรรค.....  
 .....

**ส่วนที่ 4** แบบประเมินปัจจัยที่ส่งเสริมและอุปสรรคในการจัดการความปวดด้วยตนเองในผู้ป่วยที่มีความปวดเรื้อรังในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่ไม่ใช่มะเร็ง

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้เป็นแบบประเมินปัจจัยส่งเสริมและอุปสรรคที่มีผลต่อการเลือกวิธีการจัดการความปวด โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความที่ตรงกับเป็นจริงของท่าน

ท่านมีการจัดการความปวดโดยวิธีในข้อใดบ้าง ด้วยเหตุผลใด ให้เลือกตอบในส่วน  
 ของปัจจัยส่งเสริม และปัจจุบันถ้าท่านเลิกใช้วิธีเหล่านั้นแล้ว เพราะเหตุผลใด ให้เลือกตอบใน  
 ส่วนของอุปสรรค โดยในส่วนของเหตุผลในแต่ละวิธี ท่านสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

	20. อื่น ๆ ระบุ .....								
	19. เพื่อนแนะนำ								
	18. เป็นที่นิยม								
	17. มีฐานะดี								
	16. แห่หลงให้บริการอยู่ใกล้								
	15. ครอบครัวยุติธรรม								
	14. มีความชำนาญในการลดปวดวิธีนี้								
	13. ได้รับความรู้จากสื่อ ต่าง ๆ ว่าวิธีนี้มีประโยชน์								
	12. ได้รับความรู้หรือข้อมูลจากแหล่งบริการสุขภาพ								
	11. การเดินทางไปรับบริการสะดวก								
	10. มีแหล่งให้บริการนี้ในชุมชน								
	9. สามารถบอกคำปรึกษาได้								
	8. ค่าใช้จ่ายน้อย								
	7. ปฏิบัติได้ง่าย								
	6. สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง								
	5. เคยใช้วิธีนี้แล้ว ประสบความสำเร็จ								
	4. เชื่อว่าวิธีนี้สามารถลดปวดได้								
	3.ปลอดภัยและผลข้างเคียงน้อย								
	2. เป็นวิธีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมานาน								
	1. เหมาะสมกับวัย								
<b>ปัจจัยส่งเสริมในการจัดการความปวด ที่ใช้ในปัจจุบัน</b>	ปัจจัยส่งเสริมในการจัดการความปวด								
	1. การใช้ยาสมุนไพร								
	2. การใช้ยาต้านการอักเสบ, ยาลดปวด								
	3. การประคบความร้อน								
	4. การประคบความเย็น								
	5. การบีบ, นวด								
	6. การสัมผัสรักษา								
	7. การเบี่ยงเบนความสนใจ								
	8. การผ่อนคลาย								
	9. การนั่งสมาธิ								
10. การใช้จินตนาการ									

**วิธีการจัดการความปวด  
ที่ใช้ในปัจจุบัน**







## ตาราง ค 1

แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามข้อมูลการเจ็บป่วยและการรักษา (N=100)

ข้อมูลการเจ็บป่วยและการรักษา	ร้อยละ
การวินิจฉัยโรค	
หมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท (HNP)	27
โรคข้อเสื่อม (OA)	17
โรคปวดหลังส่วนล่างจากภาวะใช้งานเกิน (LBP)	16
กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืดตึงรั้ง (MPS)	15
กระดูกสันหลังเสื่อม (spondylosis)	12
โรคเอ็นอักเสบเรื้อรัง (chronic Tendinitis)	4
ปวดไหล่ (shoulder pain)	2
โรคกระดูกพรุน (osteoporosis)	2
โรคกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อน (spondylolithesis)	2
โรคเกาต์ (gout)	1
ช่องกระดูกสันหลังส่วนเอวตีบแคบ (L-stenosis)	1
โรครุมตอยด์	1
ประวัติการรักษาที่ได้รับ	
การผ่าตัด	10
เอาหมอนรองกระดูกสันหลังออก	6
ใส่ข้อเทียม	2
เชื่อมข้อเข้า	1
เย็บซ่อมเอ็น	1
รักษาโดยไม่ผ่าตัด (ใช้ยาและไม่ใช้ยา)	90
การใช้ยา	15
การไม่ใช้ยา	55
การใช้ทั้ง 2 วิธี	20



## ตาราง ค 2

แสดงร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและพิสัยของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาที่มีความปวด บริเวณที่มีความปวด และจำนวนตำแหน่งที่มีความปวด (N= 100)

ลักษณะเฉพาะของความปวด	ร้อยละ
ระยะเวลาที่มีความปวด (ปี) ( $\bar{X} = 4.05$ , $SD = 4.7^*$ , $Range = 0.5 - 30$ )	
> 6 เดือนไม่เกิน 12 เดือน	22
1-10 ปี	68
เกิน 10 ปี	10
บริเวณปวดที่พบบ่อย	
หลังส่วนล่าง	21
ข้อเข่า	13
สะโพก	19
สะเอว	17
ไหล่	15
คอ	9
หลังส่วนบน	4
ข้อสะโพก	1
ข้อมือ	1
จำนวนตำแหน่งที่มีความปวดมาก	
1 ตำแหน่ง	31
มากกว่า 1 ตำแหน่ง	69

หมายเหตุ \* ตัวเลขที่ใช้ในการคำนวณใช้ฐานคิดเป็นปี

## ตาราง ก3

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนผลกระทบของความปวดเรื้อรังในระบบกระดูก  
และกล้ามเนื้อที่มีต่อมิติต่างๆ ของร่างกาย

ระดับผลกระทบของมิติต่าง ๆ จากความปวดเรื้อรัง	ร้อยละ
มิติทางด้านพฤติกรรม	
ผลกระทบเล็กน้อย	39
ผลกระทบปานกลาง	36
ผลกระทบมาก	25
มิติทางด้านอารมณ์	
ไม่มีผลกระทบ	4
ผลกระทบเล็กน้อย	48
ผลกระทบปานกลาง	24
ผลกระทบมาก	24
มิติทางด้านความคิด	
ไม่มีผลกระทบ	17
ผลกระทบเล็กน้อย	59
ผลกระทบปานกลาง	22
ผลกระทบมาก	2
มิติทางด้านสังคมวัฒนธรรม	
ไม่มีผลกระทบ	22
ผลกระทบเล็กน้อย	59
ผลกระทบปานกลาง	13
ผลกระทบมาก	6

## ตาราง ก 4

จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีความปวดเรื้อรังที่มีความผิดปกติในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ  
 จำแนกตามการวินิจฉัยโรคและลักษณะของความปวด (N=100 คน)

ลักษณะของความปวด	LBP	OA	MPS	HNP	Spondylosis	RA	ร้อยละ*
ปวดลึกๆตื้อๆในกระดูก	X	X	X		X		35
ปวดเมื่อย	X	X	X		X	X	9
ปวดร้าวไปที่อื่น			X	X			3
ปวดแปล็บๆ เสียลงขา				X			9
ชา				X	X	X	14
ปวดหลายอย่างรวมกัน	X		X	X	X		14
ปวดตึงๆ หนักๆ	X		X		X	X	9
ปวดจี๊ดๆ		X					7

หมายเหตุ \* ผู้ป่วย 1 ราย ตอบได้มากกว่า 1 ลักษณะของความปวด

x คือ ลักษณะของความปวด

## ตาราง ก 5

จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีความปวดเรื้อรังที่มีความผิดปกติในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ  
 จำแนกตามวิธีการจัดการความปวด (N = 100)

วิธีการจัดการความปวด	ร้อยละ	
	< 60 ปี	60 ปี ขึ้นไป
การนวด	30	46
สมาธิ	4	17
จินตนาการ	2	6
ดนตรี	19	5
ตัดติ่งกระดูก	3	21
เบนบานสังสัคคีสิทธิ์	6	12
รดน้ำมันต์	2	5
บริหารกล้ามเนื้อ	10	4

**ภาคผนวก ง****รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย**

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงลักษมี ชาญเวช  
ภาควิชาวิสัญญีวิทยา  
คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
  
2. นายแพทย์สุรินทร์ จุติดำรงพันธ์  
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด  
คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
  
3. ดร.สุคดีรี หิรัญชุนหะ  
ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ  
คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์