

**นวัตกรรมหมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี**

**INNOVATION ON STRAW PILLOW FOR TAKING CARE MOTHER WAITING FOR
BIRTH AT HOSPITAL, HEALTH PROMOTION CENTER REGION 5 RATCHABURI**

ชฎารัตน์ เหลืองอร่าม
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรมหมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ในการจัดทำนอนเพื่อลดอาการปวดหลังและปวดเมื่อยร่างกายในขณะรอผ่าตัดคลอด กลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอดใน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ.2561 ถึงวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ.2561 คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 50 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจก่อนนวัตกรรม ที่มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่า ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า สตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 20-30 ปี (ร้อยละ 52) ภูมิลำเนาอยู่ในเขตจังหวัดราชบุรี (ร้อยละ 64) เป็นการตั้งครรภ์ครั้งแรก (ร้อยละ 64) สมรสอยู่ร่วมกับสามี (ร้อยละ 88) การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า (ร้อยละ 38) มีอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 38) รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน 10,001 - 25,000 บาท (ร้อยละ 56) สิทธิรักษาพยาบาลที่ใช้ คือ ชำระเงินเอง (ร้อยละ 44)

ด้านความพึงพอใจก่อนนวัตกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจก่อนนวัตกรรม หมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด โดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 4.19$, S.D. = 0.725) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอดมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจมากที่สุดในหัวข้อ : ไม่เกิดอันตรายขณะใช้งาน ($\bar{X} = 4.36$, S.D. = 0.598) : รู้สึกผ่อนคลาย เมื่อใช้หมอนหลอดกาแฟ ($\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.803) : มีความแข็งแรง คงทน ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.591) : ความต้องการใช้ซ้ำ ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.840) และความสะดวกสบายในการใช้ ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.679) ตามลำดับ

รองลงมาคือ มีความพึงพอใจในระดับมาก ในหัวข้อ : ขนาดและความเหมาะสม ($\bar{X} = 4.18$, S.D. = 0.720) : บรรเทาอาการปวดหลังได้ดี ($\bar{X} = 4.14$, S.D. = 0.729) : หมอนหลอดกาแฟสามารถปรับเปลี่ยนรูปร่างได้ขณะนอน ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 0.773) : สีสันสวยงาม ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = 0.763) : ความพึงพอใจโดยภาพรวม ($\bar{X} = 4.04$, S.D. = 0.880) ตามลำดับ

จากการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ควรมีการส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่มารอคลอดที่โรงพยาบาล ได้ใช้หมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด รองรับน้ำหนักบริเวณหลัง เพื่อบรรเทาอาการปวดหลังและเกิดความสุขสบายเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ: หมอนหลอดกาแฟ , ระดับความพึงพอใจ

INNOVATION ON STRAW PILLOW FOR TAKING CARE MOTHER WAITING FOR BIRTH AT HOSPITAL, HEALTH PROMOTION CENTER REGION 5 RATCHABURI

CHADARAT LUANG - ARAAM

Health Promotion Center Region 5 Ratchaburi

Abstract

The objective of this descriptive research was to study the level of satisfaction in people using straw pillows. Fifty women waiting for cesarean delivery at the Health Promotion Center Hospital, Region 5, Ratchaburi between 1st October 2018 and 31st December 2018 were selected as samples using the purposive sampling technique. The questionnaire concerning satisfaction with the pillow, with 89% reliability, was utilized to collect the data. The data were analysed by calculating frequency distribution, percentage, mean and standard deviation.

The results indicated that 52% of the samples aged between 20 and 30, 64% were domiciled in Ratchaburi, 64% were the first pregnancy, 88% were married, and 38% completed bachelor's degree or equivalent. Over one third of the studied group were employee (38%), more than a half (56%) earned 10,001-25,000 baht per month, and 44% were self-paying patients.

Regarding the satisfaction with the product, the samples were satisfied with the pillow at a highest level ($\bar{x}$ = 4.19, S.D. = 0.725). In the individual analysis, they were very satisfied with the No harm during use ($\bar{x}$ = 4.36, S.D. = 0.598), the Feel relaxed ($\bar{x}$ = 4.26, S.D. = 0.803), the Strong and durable ($\bar{x}$ = 4.24, S.D. = 0.591), the Need for reuse ($\bar{x}$ = 4.22, S.D. = 0.840), and the Convenience of use ($\bar{x}$ = 4.22, S.D. = 0.679).

In the following aspects, the users were satisfied: the Size and suitability ($\bar{x}$ = 4.18, S.D. = 0.720), the Effective back pain relief ($\bar{x}$ = 4.14, S.D. = 0.729), the Pillow is shape-adjustable while being used ($\bar{x}$ = 4.12, S.D. = 0.773), the Colorful ($\bar{x}$ = 4.10, S.D. = 0.763), and the Overall satisfaction ($\bar{x}$ = 4.04, S.D. = 0.880).

According to the study, the straw pillow could be effectively used with pregnant women who are waiting for cesarean section. Therefore, the use of the pillow to relieve back pain symptom in such patients should be promoted.

Keywords Straw Pillow , Satisfied Scale

บทนำ

อาการปวดหลัง เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ และพบได้บ่อยในบุคคลทุกเพศ สำหรับสตรีตั้งครรภ์ อาการปวดหลังเป็นอาการที่พบได้บ่อยมาก ประมาณร้อยละ 50-90 จากการศึกษาในสตรีตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังเรื้อรัง พบว่า ร้อยละ 10-20 เริ่มจะมีอาการปวดหลังตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ แต่จะมีอาการปวดหลังชัดเจนมากเมื่อตั้งครรภ์ได้ 5-7 เดือนขึ้นไป และอาการปวดหลังจะมากขึ้นเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า อาการปวดหลังขณะตั้งครรภ์เป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังเรื้อรังภายหลังคลอด ดังนั้น การดูแลเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังจึงเป็นเรื่องที่ควรให้ความสำคัญในการดูแลสตรีตั้งครรภ์⁽¹⁾

อาการปวดของสตรีตั้งครรภ์ในระยะคลอดมี 3 ลักษณะ คือการปวดบริเวณท้องขณะมดลูกหดตัว การปวดหลังส่วนล่างขณะมดลูกหดตัว และการปวดหลังส่วนล่างตลอดเวลา โดยในส่วนของอาการปวดหลังส่วนล่างตลอดเวลาจะพบบ่อย ในสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง (Cesarean section)⁽²⁾ จากสถิติผู้คลอดโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี เฉลี่ยประมาณราย 2,000 ราย/ปี โดยพบว่าประมาณ 58 %เป็นผู้ที่ต้องได้รับการผ่าตัดคลอด⁽³⁾ และจากการสังเกตอาการของสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด พบว่า แทบทุกรายจะมีการปวดหลังจากท่านอนที่ไม่สุขสบาย ซึ่งพยาบาลในห้องผ่าตัดได้ให้ความช่วยเหลือบรรเทาอาการปวดหลังให้กับสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด โดยใช้ผ้าห่มมาม้วนรองหลัง เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการมีความสุขสบายมากขึ้น

แต่ปัญหาที่พบ คือ การใช้ผ้าห่มมาม้วนรองหลัง ต้องใช้เวลาในการจัดทำและจัดเตรียมขนาดเหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละราย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาหาสิ่งประดิษฐ์มาทดแทน จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีผู้ทดลองใช้หมอนหลอดกาแฟ ในการลดอาการปวดหลังในสตรีตั้งครรภ์ที่มีอาการเจ็บครรภ์คลอด พบว่า สามารถช่วยลดอาการปวดได้ เพราะ หมอนหลอดกาแฟที่ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ นี้ เมื่อมีการกดทับจะยุบตัวและไม่มีการพองกลับในทันทีทันใด ดังนั้นเวลาใช้ จะพอดีกับสรีระ คล้ายๆ กับปั๊มปลู๊กญูแจบนก้นคนน้ำมัน ซึ่งทั้งร่องรอยของกระดูกไว้ หมอนหลอดกาแฟจะจำสรีระของหลังไว้ ทำให้เวลาใช้ กระชับกับหลังได้ดี และลดอาการปวดหลังได้โดยให้ข้อเสนอแนะว่า หมอนควรมีหลายขนาด เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์สามารถเลือกใช้ได้ตามความชอบและความเหมาะสมของแต่ละบุคคล⁽⁴⁾ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนารูปทรงของหมอนมีลักษณะเป็นปล้องๆ ม้วนได้เหมือนผ้าห่มเพื่อให้รองรับกับสรีระร่างกายของสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอดที่แตกต่างกัน และเพื่อให้ทราบว่าหมอนหลอดกาแฟในรูปแบบดังกล่าวสามารถช่วยให้สตรีตั้งครรภ์ระยะรอคลอดรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความสุขสบายมากขึ้น จึงสนใจที่จะศึกษาความพึงพอใจของสตรีตั้งครรภ์ในระยะคลอดก่อนวัตรกรรมที่พัฒนาขึ้น เพื่อนำข้อมูลที่ได้นำมาปรับปรุงวัตรกรรมให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรมหมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

นิยามศัพท์เฉพาะ

หมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด หมายถึง หมอนที่มีรูปทรงเป็นปล้องๆ ม้วนได้คล้ายผ้าห่ม ซึ่งภายในหมอนจะบรรจุหลอดกาแฟที่ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ไว้ด้านใน โดยมีคุณสมบัติ คือ เมื่อมีการกดทับจะยุบตัวและไม่มีการพองกลับในทันทีทันใด ดังนั้นเวลาใช้ จะพอดีกับสรีระ คล้ายๆ กับปมปลอกถุงนอนก่อนคืนน้ำมัน ซึ่งทั้งร่องรอยของกระดูกไว้ หมอนหลอดกาแฟจะจำสรีระของหลังไว้ ทำให้เวลาใช้กระชับกับหลังได้ดี และลดอาการปวดหลังได้

ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกของสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด ที่มีต่อหมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ในด้าน ขนาดและความเหมาะสม ความสะดวกสบายในการใช้ สี สันสวยงาม บรรเทาอาการปวดหลังได้ดี มีความแข็งแรง คงทน มีความปลอดภัยขณะใช้งาน หมอนหลอดกาแฟสามารถปรับเปลี่ยนรูปร่างได้ขณะหนุน รู้สึกผ่อนคลาย เมื่อใช้หมอนหลอดกาแฟ มีความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรมหมอนหลอดกาแฟรองหลังทุกครั้ง ความต้องการใช้หมอนหลอดกาแฟ ซึ่งได้กำหนดความพึงพอใจเป็น 5 ระดับ คือ ความพึงพอใจมากที่สุด ความพึงพอใจมาก ความพึงพอใจปานกลาง ความพึงพอใจน้อย และความพึงพอใจน้อยที่สุด

สตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด หมายถึง สตรีตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์ครบกำหนดคลอด ไม่มีภาวะหดรัดตัวของมดลูก และรอการผ่าตัดคลอดห้องผ่าตัดที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรมหมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ สตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของงานวิจัย ดังนี้

ขอบเขตงานวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะในกลุ่มสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด ที่มารับบริการในช่วงวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ.2561 ถึง วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ.2561
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 50 คน

เกณฑ์ในการคัดเข้า (Inclusion Criteria)

- 1) เป็นผู้มีสัญชาติไทย เชื้อชาติไทย อ่านออกเขียนได้
- 2) สตรีตั้งครรภ์อายุครรภ์ 37 – 40 สัปดาห์ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนของมดลูก
- 3) เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ
- 4) เป็นผู้ที่สามารถตอบคำถามได้

เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion Criteria)

- 1) มีโรคประจำตัวหรือได้ประสบอุบัติเหตุ บาดเจ็บกระดูกสันหลัง
- 2) ผู้เข้าร่วมวิจัยขอถอนตัว

ร่วมกับการสุ่มอย่างง่าย โดยเลือกผู้รับบริการที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดในคิวที่ 1 ช่วงเช้า และ คิวที่ 1 ช่วงบ่าย

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ นวัตกรรมหมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรม หมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ หมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด ที่ประยุกต์จากของปิยะวรรณ ดิษฐ และคณะ (2554.) โดยนำมาปรับเปลี่ยนรูปแบบให้มีลักษณะคล้ายผ้าห่ม เพื่อให้กระชับพอดีกับสรีระของสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อนวัตกรรม หมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี สำหรับสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด ได้แก่ อายุ ภูมิลำเนา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ครอบครัว ฝากครรภ์ ครบ 5 ครั้ง ตามเกณฑ์ สิทธิรักษาพยาบาล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรม หมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ซึ่งคำถามแสดงถึงความรู้สึกที่เกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรม หมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด จำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกได้ดังนี้

1. ขนาดและความเหมาะสม
2. ความสะดวกสบายในการใช้
3. สี สันสวยงาม
4. บรรเทาอาการปวดหลังได้ดี
5. มีความแข็งแรง คงทน
6. ไม่เกิดอันตรายใช้งาน
7. หมอนหลอดกาแฟสามารถปรับเปลี่ยนรูปร่างได้ขณะหนุน
8. รู้สึกผ่อนคลาย เมื่อใช้หมอนหลอดกาแฟ
9. ความต้องการใช้ซ้ำ
10. ความพึงพอใจโดยรวม

ในแต่ละข้อให้เลือกตอบตามระดับความพึงพอใจมากที่สุด 5 ระดับ ได้แก่

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านเพียงครึ่งเดียว
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือความพึงพอใจมากที่สุด ได้ 5 คะแนน ความพึงพอใจมาก ได้ 4 คะแนน ความพึงพอใจปานกลาง ได้ 3 คะแนน ความพึงพอใจน้อย ได้ 2 คะแนน ความพึงพอใจน้อยที่สุด ได้ 1 คะแนน

การแปลผลคะแนนรายข้อและโดยรวม ใช้ค่าเฉลี่ยที่มีค่าตั้งแต่ 1.00 - 5.00 โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของเบสท์ คือ ใช้ค่าคะแนนสูงสุดลบด้วยค่าคะแนนต่ำสุดและหารด้วยระดับที่ต้องการแบ่งได้ ดังนี้

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{5 - 1}{5} = 0.80$$

การแปลผลคะแนนของการความพึงพอใจ โดยรวบรวมรายด้านและรายข้อ จากค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) โดยถือเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง	1.00 – 1.80	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด
คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง	1.81 – 2.60	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อย
คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง	2.61 – 3.40	หมายถึง	มีความพึงพอใจปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง	3.41 – 4.20	หมายถึง	มีความพึงพอใจมาก
คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง	4.21 – 5.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจมากที่สุด

การหาความตรงและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปหาความตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ ได้พิจารณาความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับข้อความคำถามของแบบสอบถาม (Index of Item-Objective Congruence : IOC) นำมาหาค่า IOC คัดเลือกข้อที่มีค่า $IOC \geq 0.5$ มีค่า IOC ได้เท่ากับ 1.00 หลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมข้อความให้มีความเหมาะสมของภาษา ความชัดเจนในเนื้อหา และการเรียงลำดับข้อความตามความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิจากนั้นนำไปหาความเชื่อมั่น นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด ที่โรงพยาบาลบางเลน จังหวัดนครปฐม จำนวน 30 คน นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient- α) ของครอนบาค (Cronbach) ได้เท่ากับ 0.89 ซึ่งถือว่าแบบสอบถามนี้มีความเชื่อถือได้ สามารถนำไปเก็บข้อมูลได้จริงต่อไป

ขั้นตอนการดำเนินงานศึกษาวิจัย

ขั้นเตรียมการ

1. ก่อนเริ่มโครงการวิจัย ผู้วิจัยส่งโครงการวิจัยให้คณะกรรมการพัฒนาวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี เพื่อพิจารณาอนุมัติการเก็บข้อมูล หลังจากผ่านการพิจารณาแล้ว จึงทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ดำเนินงานวิจัยจากผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ถึงหัวหน้างานห้องผ่าตัด เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

2. หลังจากได้รับอนุมัติจากผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้ากลุ่มการพยาบาล หัวหน้าห้องผ่าตัดและเจ้าหน้าที่ประจำห้องผ่าตัด เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการทำการวิจัย และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และการทดลองตลอดระยะเวลาการศึกษา

3. พัฒนาหมอนหลอดกาแฟ โดยมีรูปทรงเป็นปล้องๆ ม้วนได้คล้ายผ้าห่ม ซึ่งภายในหมอนจะบรรจุหลอดกาแฟที่ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ไว้ด้านใน



ขั้นตอนการทดลอง

1. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้
2. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาในการทำวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ
3. ชี้แจงให้ทราบเกี่ยวกับสิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่จะตอบรับเข้าร่วมการวิจัยหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ปล่อยให้ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมการพยาบาล
4. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการใช้นวัตกรรมหมอนหลอดกาแฟ เทคเจอร์เมมรี่คลอด พร้อมช่วยจัดทำทางการนอนให้ใช้ทำการนอนหงายกึ่งตะแคงซ้าย รองหลังด้วยหมอนหลอดกาแฟ เป็นระยะเวลา 30 นาที ก่อนเข้ารับการผ่าตัด
5. ติดตามประเมินผลความพึงพอใจต่อการใช้หมอนหลอดกาแฟ เทคเจอร์เมมรี่คลอด ของสตรีตั้งครรภ์หลังผ่าตัดคลอด ในตึกพักฟื้น ระยะเวลาหลังคลอด 1 วัน ซึ่งสตรีตั้งครรภ์หลังผ่าตัดคลอด รู้สึกตัวดี

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด ได้แก่ อายุ ภูมิภาค จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ครอบครัวโดยเฉลี่ยต่อเดือน และสิทธิรักษาพยาบาล โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)
2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรม หมอนหลอดกาแฟ เทคเจอร์เมมรี่คลอด โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการดำเนินงาน/ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด (ดังแสดงในตารางที่ 1)
 ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) n = 50	ร้อยละ
1. อายุ		
น้อยกว่า ≤ 20 ปี	3	6.0
21 - 30 ปี	26	52.0
≥ 31 ปี	21	42.0
2. ภูมิลำเนา		
ในเขตจังหวัดราชบุรี	32	64.0
นอกเขตจังหวัดราชบุรี	18	36.0
3. จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์		
1 ครั้ง	32	64.0
2 ครั้ง	12	24.0
3 ครั้ง	5	10.0
> 3 ครั้ง	1	2.0
4. สถานภาพสมรส		
โสด	6	12.0
สมรส	44	88.0
5. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา 1- 6	1	2.0
มัธยมศึกษา 1- 3	3	6.0
มัธยมศึกษา 4 - 6 /ปวช.	13	26.0
ปวส./ อนุปริญญา	12	24.0
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	19	38.0
สูงกว่าปริญญาตรีขึ้นไป	2	4.0
6. อาชีพ		
นักเรียน/นักศึกษา	2	4.0
ค้าขาย/ธุรกิจ	10	20.0
รับจ้าง	19	38.0
แม่บ้าน	8	12.0
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	6	16.0
อื่นๆ	5	10.0

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) n = 50	ร้อยละ
7. รายได้ครอบครัวโดยเฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	13	26.0
10,001 - 25,000 บาท	28	56.0
25,001 - 30,000 บาท	5	10.0
มากกว่า 30,001 บาท	4	8.0
8. ฝากครรภ์ ครบ 5 ครั้ง		
ครบ	48	96.0
ไม่ครบ	2	4.0
9. สิทธิรักษาพยาบาล		
เบิกจ่ายข้าราชการ	6	12.0
ประกันสังคม	21	42.0
อปท.	1	2.0
ชำระเงินเอง	22	44.0

จากตารางที่ 1 พบว่า สตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 20-30 ปี (ร้อยละ 52) ภูมิลำเนาอยู่ในเขตจังหวัดราชบุรี (ร้อยละ 64) เป็นการตั้งครรภ์ครั้งแรก (ร้อยละ 64) สมรสอยู่ร่วมกับสามี (ร้อยละ 88) การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า (ร้อยละ 38) มีอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 38) รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน 10,001 - 25,000 บาท (ร้อยละ 56) ฝากครรภ์ ครบ 5 ครั้ง (ร้อยละ 96) สิทธิรักษาพยาบาลที่สตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอดใช้ คือ ชำระเงินเอง (ร้อยละ 44)

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจของสตรีตั้งครรภ์ระยะรอคลอดต่อการใช้นวัตกรรม
หมอนหลอดกาแฟ เทคเจอร์แม่รอคลอด ค์ (ดังแสดงในตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความพึงพอใจของสตรี
ตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอดต่อการใช้นวัตกรรม หมอนหลอดกาแฟ เทคเจอร์แม่รอ จำแนกตามรายชื่อ

ความพึงพอใจก่อนนวัตกรรม หมอนหลอดกาแฟ เทคเจอร์ แม่รอคลอด	ระดับความพึงพอใจ n=50					$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด จำนวน (%)	มาก จำนวน (%)	ปาน กลาง จำนวน (%)	น้อย จำนวน (%)	น้อย ที่สุด จำนวน (%)			
1. ขนาดและความเหมาะสม	18 (36.0)	23 (46.0)	9 (18.0)	-	-	4.18	0.720	มาก
2. ความสะดวกสบายในการใช้	18 (36.0)	25 (50.0)	7 (14.0)	-	-	4.22	0.679	มากที่สุด
3. สี สันสวยงาม	17 (34.0)	21 (42.0)	12 (24.0)	-	-	4.10	0.763	มาก
4. บรรเทาอาการปวดหลังได้ดี	17 (34.0)	23 (46.0)	10 (20.0)	-	-	4.14	0.729	มาก
5. มีความแข็งแรง คงทน	16 (32.0)	30 (60.0)	4 (8.0)	-	-	4.24	0.591	มากที่สุด
6. ไม่เกิดอันตรายขณะใช้งาน	21 (42.0)	26 (52.0)	3 (6.0)	-	-	4.36	0.598	มากที่สุด
7. หมอนหลอดกาแฟสามารถ ปรับเปลี่ยนรูปร่างได้ขณะหนุน	17 (34.0)	23 (46.0)	9 (18.0)	1 (2.0)	-	4.12	0.773	มาก
8. รู้สึกผ่อนคลาย เมื่อใช้หมอน หลอดกาแฟ	23 (46.0)	18 (36.0)	8 (16.0)	1 (2.0)	-	4.26	0.803	มากที่สุด
9. ความต้องการใช้ซ้ำ	22 (44.0)	19 (38.0)	7 (14.0)	2 (4.0)	-	4.22	0.840	มากที่สุด
10. ความพึงพอใจโดยภาพรวม	18 (36.0)	18 (36.0)	12 (24.0)	2 (4.0)	-	4.04	0.880	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม						4.19	0.725	มาก

ผลการศึกษาพบว่า สตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด มีความพึงพอใจต่อนวัตกรรม หมอนหลอดคาแฟ เทกแคร์แม่รอคลอด ดังนี้ สตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด มีความพึงพอใจโดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจมากที่สุด คือ ไม่เกิดอันตรายขณะใช้งานในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.36$, S.D. = 0.598) รู้สึกผ่อนคลาย เมื่อใช้หมอนหลอดคาแฟ ($\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.803) มีความแข็งแรง คงทน ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.591) ความต้องการใช้ซ้ำ ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.840) และความสะดวกสบายในการใช้ ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.679) ตามลำดับ รองลงมา ความพึงพอใจระดับมาก คือ ขนาดและความเหมาะสม ($\bar{X} = 4.18$, S.D. = 0.720) บรรเทาอาการปวดหลังได้ดี ($\bar{X} = 4.14$, S.D. = 0.729) หมอนหลอดคาแฟสามารถปรับเปลี่ยนรูปร่างได้ขณะหนุน ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 0.773) สีสันสวยงาม ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = 0.763) และความพึงพอใจโดยภาพรวม ($\bar{X} = 4.04$, S.D. = 0.880) ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาความพึงพอใจของสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอดก่อนผ่าตัดคลอด หมอนหลอดคาแฟ เทกแคร์แม่รอคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจมากที่สุด คือ ไม่เกิดอันตรายขณะใช้งาน ($\bar{X} = 4.36$, S.D. = 0.598) รู้สึกผ่อนคลาย เมื่อใช้หมอนหลอดคาแฟ ($\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.803) ลักษณะของหมอนมีความแข็งแรง คงทน ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.591) เมื่อใช้แล้วความต้องการใช้ซ้ำ ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.840) และมีความสะดวกสบายในการใช้ ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.679) ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากลักษณะของหมอนที่บรรจุด้วยหลอดคาแฟ ที่ทำจากพลาสติกชนิดอ่อน เมื่อตัดเป็นชิ้นเล็กๆ จะไม่มีความแหลมคม อีกทั้งเมื่อมีการกดทับ จะยุบตัวลงและไม่มีการพองกลับในทันทีทันใด ดังนั้นเวลาใช้จะพอดีกับสรีระ คล้ายๆ กับปั๊มปั๊มลูกกัญญาเบบนก้อนดินน้ำมัน ซึ่งทั้งร่องรอยของกระดูกไว้ หมอนหลอดคาแฟจะจำสรีระของหลังไว้ ทำให้เวลาใช้กระชับกับหลังได้ดี และลดอาการปวดหลังได้ ทำให้ผู้ใช้รู้สึกผ่อนคลายได้อย่างปลอดภัย ต้องการใช้ซ้ำซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประพัทธ วรรณทอง (2556)⁽⁵⁾ ที่ศึกษาความพึงพอใจของการใช้หมอนหลอดคาแฟลดอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอในผู้มารับบริการศูนย์การแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลขุนหาญ ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมากโดยเรียงลำดับ 1. ด้านลักษณะทั่วไปของหมอนหลอดคาแฟ สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน และใช้หมอนหลอดคาแฟมีความสม่ำเสมอไม่เบื่อไม่厭เป็นอันตราย $\bar{X} = 3.94$ 2. ความประณีตความสวยงามขนาดของสิ่งประดิษฐ์มีความเหมาะสมกับการใช้งาน $\bar{X} = 3.90$ 3. ความรู้สึกผ่อนคลาย $\bar{X} = 3.74$ 4. ด้านคุณภาพของหมอนหลอดคาแฟ พบว่า ความรู้สึกสบายขณะหนุนหมอน ($\bar{X} = 3.84$)

สำหรับหัวข้อที่มีความพึงพอใจในระดับมากคือ ขนาดและความเหมาะสม ($\bar{X} = 4.18$, S.D. = 0.720) บรรเทาอาการปวดหลังได้ดี ($\bar{X} = 4.14$, S.D. = 0.729) หมอนหลอดคาแฟสามารถปรับเปลี่ยนรูปร่างได้ขณะหนุน ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 0.773) สีสันสวยงาม ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = 0.763) และความพึงพอใจโดยภาพรวม ($\bar{X} = 4.04$, S.D. = 0.880) ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเกิดจากการมีขนาดของหมอนให้เลือกใช้ไม่เพียงพอ ส่วนในเรื่องการบรรเทาอาการปวดหลังได้ดีอาจเกิดจากระยะเวลาที่ให้กลุ่มตัวอย่างทดลองใช้หมอนหลอด

กาแฟ เป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆในช่วงรอการผ่าตัดซึ่งต้องนอนอยู่บนเตียงผ่าตัดไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างสะดวก จึงทำให้มีความพึงพอใจในระดับมากเท่านั้น ซึ่งจากการศึกษาของปิยะวรรณ ดิษฐ และคณะ(2554) ⁽⁴⁾ได้ทดลองใช้หมอนหลอดกาแฟ เพื่อลดอาการปวดหลังในสตรีตั้งครรภ์ระยะรอคลอด ที่มารับบริการในห้องคลอด โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น โดยในกลุ่มตัวอย่างใช้หมอนหลอดกาแฟ เป็นระยะเวลาประมาณ 4 – 5 ชั่วโมงในช่วงระยะเวลารอคอย พบว่ามีอาการปวดหลังลดลง

การนำไปใช้ประโยชน์

1. สามารถนำไปใช้ในการบรรเทาอาการปวดหลังของสตรีตั้งครรภ์ที่มารอคอยในหน่วยงานห้องคลอด
2. สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปปรับปรุงและพัฒนารูปแบบนวัตกรรม หมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค

การทำวิจัยในครั้งนี้ พยายามควบคุมความคลาดเคลื่อนและหลีกเลี่ยงอคติในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาให้มากที่สุด โดยมีการทดสอบให้มีความเที่ยงตรง ในขั้นตอนการผลิตเครื่องมือแบบสอบถาม ที่มีความยุ่งยากและมีข้อจำกัดต่างๆที่เกิดขึ้น เช่น ระยะเวลาในการเก็บกลุ่มตัวอย่าง ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง และระยะเวลาในการทดลองใช้หมอนหลอดกาแฟ ซึ่งผู้วิจัยได้วางแผนในขั้นตอนการเก็บเพื่อลดปัญหาและอุปสรรคที่ได้กล่าวมา ในส่วนของเครื่องมือแบบสอบถาม ได้มีการแก้ไขปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญอยู่หลายครั้งจนได้เครื่องมือที่มีคุณภาพ โดยนำไปทดลองใช้กับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำไปเก็บช่วงเวลาหลังเลิกงานตามเวลาราชการ และในส่วนขั้นตอนการตัดเย็บหมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด ที่ค่อนข้างยุ่งยากมีหลายขั้นตอนในการทำ ตลอดจนนำไปใช้ในสตรีตั้งครรภ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทดสอบคุณภาพของหมอนหลอดกาแฟให้มีความสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดหรือเพื่อให้เกิดความสบายกับผู้รับบริการได้จริง จนได้หมอนหลอดกาแฟที่เป็นลักษณะเป็นปล้องๆคล้ายกับผ้าห่มม้วน ซึ่งพัฒนามาจากหมอนแบบเดิมที่เป็นทรงสี่เหลี่ยมที่ไม่รองรับกับสรีระของสตรีตั้งครรภ์ระยะรอผ่าตัดคลอด แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมใช้เครื่องมือแบบสอบถามที่มีคุณภาพในการสอบถามความพึงพอใจต่อหมอนหลอดกาแฟ จนได้หมอนหลอดกาแฟที่มีคุณภาพตรงตามความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง และสามารถนำไปเผยแพร่ต่อไปได้

ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

1. ในการนำนวัตกรรม หมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด ไปใช้ในการให้บริการ อาจเพิ่มเติมการพัฒนารูปแบบหรือขนาดให้มีความเหมาะสมในแต่ละบุคคล

2. เพิ่มระยะเวลาในการใช้ให้นานกว่าเดิม โดยประยุกต์ใช้กับสตรีตั้งครรภ์ระยะรอคลอดในห้องคลอดเพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง
3. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆที่มีผลต่อการอาการปวดหลังในสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยนวัตกรรม หมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์แม่รอคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรีสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบคุณ นายแพทย์วิเชียร ต้นสุวรรณนนท์ผู้อำนวยการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี นายแพทย์สมเกียรติ อรุณภักคมงคล รองผู้อำนวยการด้านบริการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรีและแพทย์หญิงมณฑา ไชยะวัฒน์ รองผู้อำนวยการด้านวิชาการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ที่อนุญาตและสนับสนุนให้ทำการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณคุณสุวรรณี นาคะ หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี คุณธัญลักษณ์ สุวรรณโณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการและดร.เกษณี โภคตาทอง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษที่สนับสนุนการศึกษาวิจัย ให้คำปรึกษา แนะนำข้อคิดเห็นต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง จนทำให้รายงานวิจัยฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ด้วยดี

ขอขอบคุณสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอด ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่ให้ความร่วมมือด้วยดี อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. วัลภา บินสมประสงค์. ปวดหลังขณะตั้งครรภ์: การดูแลตนเองและการป้องกัน. วารสารศูนย์บริการวิชาการ ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 เมษายน – มิถุนายน 2545.
2. เจือกุล อโนธารมณ และสมถวิล โปตระนันท์. คู่มือปฏิบัติการพยาบาล วิธีการประเมินและวัดความปวดสำหรับพยาบาล. หน่วยระดับปวด ภาควิชาวิสัญญีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.(2550).
3. แบบบันทึกสถิติหน่วยงานห้องผ่าตัดและวิสัญญี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี พ.ศ.2559 – 2561
4. ปิยะวรรณ ดีชู. หมอนหลอดกาแฟลดอาการปวดหลัง (2554). วันที่ค้นข้อมูล 20 ก.ย. 61, จากเจ้าของ เว็บไซต์ kmmed.kku.ac.th/vcd/piyawan/piyawan2_2012.pptx. 4
5. ประพัศกร วรรณทอง. ความพึงพอใจของการใช้หมอนหลอดกาแฟลดอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอในผู้มารับบริการศูนย์การแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลขุนหาญ. (2560) วันที่ค้นข้อมูล 19 ก.ย. 61, จากเจ้าของเว็บไซต์ 203.157.165.4/ssko_presents/file.../3330800341696-9-4839.doc