ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองด้านโภชนาการต่อความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา*

*จันทร์จิรา เกื้อกาญจน์ พย.ม. ***
*แสงอรุณ อิสระมาลัย Ph.D****
*ขวัญตา บาลทิพย์ Ph.D****

บทคัดย่อ: วัตถุประสงค์การวิจัย: เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองด้านโภชนาการต่อความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา

การออกแบบการวิจัย: การวิจัยกึ่งทดลอง

การดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา ที่มารับบริการแผนกรังสีรักษา โรงพยาบาลมะเร็งแห่งหนึ่งในภาคใต้ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 52 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ 26 ราย และกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองด้านโภชนาการ 26 ราย กิจกรรมในโปรแกรมประกอบด้วย การให้ความรู้ การอภิปรายกลุ่มย่อยเพื่อสะท้อนตนเอง การตั้งเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติ รวมทั้งการติดตามอย่างต่อเนื่องทางโทรศัพท์ วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลด้วยสถิติพรรณนา และทดสอบสมติฐานด้วยสถิติทีคู่ และสถิติทีอิสระ

ผลการวิจัย: คะแนนความเหนื่อยล้าของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองด้านโภชนาการต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t = 4.54, p < .001) และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t = –4.64, p < .001)

ข้อเสนอแนะ: พยาบาลหน่วยรังสีรักษา ควรนำโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองด้านโภชนาการมาใช้เป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา เพื่อช่วยบรรเทาอาการเหนื่อยล้า

วารสารสภาการพยาบาล 2558; 30(2) 20–32

คำสำคัญ: การจัดการตนเอง ผู้ป่วยมะเร็ง รังสีรักษา ความเหนื่อยล้า ภาวะโภชนาการในผู้ป่วยมะเร็ง

**วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*

***ผู้เขียนหลัก นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ E-mail: J_kuakarn@hotmail.com*

****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*

Impacts of a Self-Management Programme for Nutritional Enhancement on the Fatigue Conditions of Cancer Patients Undergoing Radiotherapy

*Janjira Kuakarn, M. N. S.***

*Sang-arun Isaramalai, Ph. D.****

*Quantar Baltip, Ph. D.****

Abstract : Objective: To examine what impacts a Self-Management Programme for Nutritional Enhancement would have on the fatigue conditions of cancer patients being treated with radiotherapy.

Design: Quasi-experimental research.

Implementation: The subjects were 52 purposively sampled cancer patients receiving radiotherapy at a cancer-specialising hospital in Southern Thailand. The subjects were equally divided into a control group and an experimental group. Whilst the subjects in the control group received standard care, those in the experimental group were given a Self-Management Programme for Nutritional Enhancement, whose daily activities consisted of (i) knowledge sharing; (ii) small-group self-reflection discussion; (iii) goal-setting and action-planning; and (iv) continual follow-ups by phone. The data on individual patients were analysed using descriptive statistics, and the hypotheses were tested using a paired t-test and an independent t-test.

Results: After receiving the Self-Management Programme for Nutritional Enhancement, the experimental group displayed a significantly decreased fatigue condition level ($t = 4.54$, $p < .001$), compared with its pre-test level. In addition, the experimental group's fatigue condition level was significantly lower than that of the control group ($t = -4.64$, $p < .001$).

Recommendations: It is recommended that radiotherapy department nurses adopt a Self-Management Programme for Nutritional Enhancement as an alternative approach to reducing fatigue in radiotherapy-treated cancer patients.

Thai Journal of Nursing Council 2015; 30(2) 20-32

Keywords: self-management; cancer patient; radiotherapy; fatigue; nutritional conditions in cancer patients

---

**The thesis of the Master of Nursing Science Program in Community Health Nurse Practitioner, Research Grant for thesis from Graduate College, Prince of Songkla University.*

***Corresponding Author, A Student Master of Nursing Science Program in Community Health Nurse Practitioner, Faculty of Nursing, Prince of Songkla Universty, E-mail: J_kuakarn@hotmail.com*

****Assistant Professor at Faculty of Nursing, Prince of Songkla Universty.*