

บทคัดย่อ

การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจในผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจวาย เป็นเป้าหมายสำคัญในการดูแลผู้ป่วยเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน ทำให้พยาธิสภาพที่หัวใจและหลอดเลือดทุเลาความรุนแรงลง รวมทั้งเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจวายได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและทดสอบผลของโปรแกรมลดความเสี่ยงและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคหัวใจวาย คณะวิจัยพัฒนาโปรแกรมจากหลักฐานเชิงประจักษ์ โดยมีเนื้อหาเป็นการชี้แนะด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 30 ราย คัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามข้อมูลภาวะสุขภาพ แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ แบบสอบถามคุณภาพชีวิตและอุปกรณ์นับก้าว (Garmin, Viofit) กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัย ได้รับโปรแกรมลดความเสี่ยงและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงนาน 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติ paired t-test

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมลดความเสี่ยงและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคหัวใจวาย กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ คะแนนคุณภาพชีวิตและจำนวนก้าวเดินเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมลดความเสี่ยงและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคหัวใจวายที่สร้างขึ้นจากหลักฐานเชิงประจักษ์ สามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้ดีและให้ผลลัพธ์ทางสุขภาพดี ควรนำโปรแกรมลดความเสี่ยงและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคหัวใจนี้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้นและเป็นระยะเวลายาวนานขึ้น

คำสำคัญ: ผู้ป่วยโรคหัวใจวาย ปัจจัยเสี่ยง คุณภาพชีวิต โปรแกรมลดปัจจัยเสี่ยงและส่งเสริมคุณภาพชีวิต

Abstract

Cardiac rehabilitation program can prevent complication, reduce disease progression, and improve quality of life by maintaining and reducing long-term pathology of heart and blood vessels in congestive heart failure people. The objective of this quasi experimental study was to develop and evaluate cardiac rehabilitation program for congestive heart failure people based on evidenced base practice. Based on evidences, health coach was applied to 30 congestive heart failure persons. The program includes 4-week health coach on disease and health behavior modification. Thirty persons with congestive heart failure were recruited based on inclusion criteria. Instruments included demographic, health behavior, and quality of life questionnaires. Step counts were recorded using Garmin viofit. Participants participate in the 4 -week health coach program. Data were analyzed by descriptive statistics and paired t-test.

Results revealed that health behavior and quality of life were significantly improvement ($p < .001$). Step counts were also significantly increasing ($p < .001$).

From research results, health coach program for hypertensive people was an effective program and can be used in clinic. Further research should focus on longitudinal and larger sample size.

Keywords: risk factor, quality of life, risk reduction and quality of life improvement program, congestive heart failure