

หัวข้อสารนิพนธ์	การพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกในการควบคุมน้ำหนักเพื่อเพิ่มการทำงานของข้อเข่าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน (The Development of a Clinical Practice Guideline for Weight Control in Order to Increase the Physical Functions of the Knee in Overweight Older Adults with Knee Osteoarthritis.)
ชื่อผู้เขียน	นางสาวสมฤทัย ปานเจริญ (Miss Somruthai Pancharoen)
ระดับปริญญา	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา/คณะ/มหาวิทยาลัย	สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีรนุช ห่านวิติชัย
ปีการศึกษา	2550

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการพัฒนาแนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางสุขภาพโดย มีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาแนวปฏิบัติการควบคุมน้ำหนักเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของข้อเข่าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน โดยใช้กรอบแนวคิดของ Soukup (2000) ซึ่งประกอบไปด้วยขั้นตอนการพัฒนาแนวปฏิบัติคือ 1) ระบุปัญหาและการทำปัญหาให้ชัดเจน 2) สืบค้นบททวนหลักฐานงานวิจัย ประเมินวิเคราะห์ และสังเคราะห์งานวิจัยอย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติ 3) ศึกษา นำร่องนำแนวปฏิบัติที่สร้างผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ ปรับปรุงแนวปฏิบัติก่อนนำไปใช้จริง 4) ทดสอบการใช้แนวปฏิบัติ แนวปฏิบัติที่พัฒนาประกอบด้วย แนวปฏิบัติ แผนการสอนสำหรับบุคลากรทางสุขภาพ คู่มือผู้ป่วย และแบบบันทึกพฤติกรรม วิธีการดำเนินการตามแนวปฏิบัติประกอบไปด้วย การประเมินสภาพ การให้ความรู้ และการฝึกทักษะในเรื่องต่างๆ ได้แก่ การฝึกทักษะเกี่ยวกับการคำนวณแคลอรี การเลือกรับประทานอาหาร การฝึกทักษะการออกกำลังกาย การคิดอัตราการเต้นของหัวใจ การประเมินค่าคะแนนความเหนื่อย รวมทั้งการประเมินและติดตามผลลัพธ์ได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย การทำหน้าที่ของข้อเข่า หลังจากนั้นได้มีการนำไปทดลองใช้กับผู้ป่วยจำนวน 2 ราย ในหน่วยบริการปฐมภูมิ ทำการประเมินผู้ป่วยภายหลังสอนและฝึกทักษะการฝึกปฏิบัติ 1 และ 2

สัปดาห์ ผลการนำแนวปฏิบัติไปทดลองใช้พบว่า ผู้ป่วยมีระดับคะแนนการทำหน้าที่ของข้อเข่าดีกว่า ก่อนเข้าโปรแกรม สามารถลดน้ำหนักได้ในสัปดาห์ที่1 และสัปดาห์ที่2 การทำหน้าที่ของข้อเข่าดีขึ้น ส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น การศึกษาครั้งนี้แสดงถึงแนวปฏิบัติที่พัฒนา มีประสิทธิภาพในการช่วยให้ผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกินสามารถควบคุมน้ำหนักได้ และมีการทำหน้าที่ของข้อเข่าที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตามมีข้อเสนอแนะว่า ในการนำแนวปฏิบัติไปใช้ให้มีประสิทธิภาพ ควรจะได้มีการฝึกอบรมบุคลากรให้มีความรู้และสามารถเฉพาะด้านในเรื่องเกี่ยวกับข้อเข่าเสื่อม การประเมินการทำหน้าที่ข้อเข่า มีทักษะในการให้คำแนะนำและฝึกปฏิบัติในเรื่องในเรื่องอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม