

เอกสารอ้างอิง

- เกศสุดา มณีกระจ่าง. (2544). ผลการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จารุวรรณ นิพนานนท์. (2543). พฤติกรรมศาสตร์ : พฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุข. ขอนแก่น: ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จุฬารักษ์ โสตะ. (2546). กลยุทธ์การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ขอนแก่น: ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เจือจุล อโนธารมณ. (2545). บททบทวนวิชาการ: บทบาทของพยาบาลในการประเมินความวารสารพยาบาลศาสตร์, 20(3), 8 – 18.
- จันทนา ทองชื่น. (2545). ผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธวัช ประสาทฤทธา และคณะ. (2549). รู้โรค – รู้รักษา ก่อนจะเป็นอาม่า. กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา.
- นิภาพร ดันติโกสม. (2544). ผลการสอนตามโปรแกรมการดูแลตนเองต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นิรัตน์ อิมามิ และสกุลรัตน์ ประเสริฐผล. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ ชุมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา จังหวัดกาญจนบุรี. วารสารสุขภาพ, 28 (101), 49-59.
- บุญเต็ม แสงศิษฐ. (2546). การดูแลสุขภาพตนเอง และการสร้างเสริมสุขภาพ. ในสาขัณห์ สวัสดิ์ศรี (บรรณาธิการ). เพิ่มสีสันของชีวิตในชายวัยทอง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บิษอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- เบญจมาศ ม่วงทอง. (2544). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

บำเพ็ญจิต แสงชาติ. (2532). **การพยาบาลผู้ป่วยที่มีความปวด**. [ขอนแก่น]: ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์. (2548). **สุขภาพจิตผู้สูงอายุ**. ใน สายัณห์ สวัสดิ์ศรี (บรรณาธิการ), **ปรัชญาแห่งสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.

พรทิศา ชัยอำนวย. (2550). **สุขได้แม้ข้อเสื่อม**. กรุงเทพฯ: คอมพิวเตอร์.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2549). **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2549**. กรุงเทพฯ: เดือนตุลา .

_____. (2550). **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2550**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เดือนตุลา .

วรวิทย์ เลาห์เรณู. (2546). **โรคข้อเสื่อม**. เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วรารักษ์ ภูมิสวัสดิ์. (2549). **สุขภาพดีอย่างยืนยาวในผู้สูงอายุ**. ใน สายัณห์ สวัสดิ์ศรี (บรรณาธิการ), **สุขภาพดีอย่างยั่งยืน**. กรุงเทพฯ: สรรพสาร.

วิภา แก้วเคน. (2545). **ผลของโปรแกรมการให้ความรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วีระ เชื่องศิริกุล. (2548). **สุขภาพจิตผู้สูงอายุ**. ใน สายัณห์ สวัสดิ์ศรี (บรรณาธิการ), **ปรัชญาแห่งสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.

สมชาย เอื้อรัตนวงศ์. (2549). **แนวทางเวชปฏิบัติการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม**. [ม.ป.ท.]: สมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทย.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สาธิต เทียงวิทยาพร. (2551). **50 สาละนะเข่าเสื่อม**. กรุงเทพฯ: ยูเนี่ยน ครีเอชั่น.

สุภาพร เลิศร่วมพัฒนา. (2550). **ผลของการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุเปลี่ยนข้อเข่าเทียม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุรศักดิ์ นิลกานวงศ์. (2543). **โรคข้อเสื่อมในไทย**. *ใกล้หมอ*, 24(8), 85-86.

สุรศักดิ์ นิลกานวงศ์ และสุรวุฒิ ปรีชานนท์. (2548). **ตำราโรคข้อ**. [ม.ป.ท.]: ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สุรศักดิ์ ศรีสุข และคณะ. (2550). **ปวดเข่า**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สูงชัย อังธารารักษ์. (2549). **ข้อเสื่อม**. ในอัจฉรา กุลวิสุทธิ (บรรณาธิการ). *Rheumatology for the non – Rheumatologist* ประจำปี 2549. กรุงเทพฯ: ชีตัพรินทร์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2552). **รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550**. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- อุดมศักดิ์ มหาวีรวัฒน์. (2547). **อนาญครอบครัว**. มหาสารคาม: ภาควิชาสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อรุณ จิรวัฒน์กุล. (2551). **ชีวิตติสำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ**. ขอนแก่น: ภาควิชาชีวิตติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Bandura, A. (1977). **Self – Efficacy : Toword Unifying Theory of Benavioral Change**. *Psychologic*, 15(2), 191 -215.
- Bloom Benjamin S. (1979). **Taxonomy of Educational objective The Classification of Educational Goals Handbook 1 Cognitive Domain**. London: Longman.
- Carolyn, C.K. (1984). A care for Health Promotion with the Elderly. **The Nursing clinics of North America**, 19, 251.
- Cobb, S. (1976). **Social Support as a Moderator of Life Stress Peuchosomatic Medicine**, 38, 300 – 314.
- House, J.S. (1981). **Work Stress and Social Support**. California: Addison Wesley Pub.
- Kahn, R.L. (1979). **In Aging From Birth to Death : Interdisciplinary Perspective**. PP. 77 – 103. Riley, M.W. ed. Colorade: Westview Press.
- Mahaarcha, W. & Kittisuksathit, S. **Quality of Life and Happiness among Thai Youth**. The Graduate Studies of Naresuan University.
- Melzack, R., & Katz, J. (2006). Pain assessment in adult patients. In McMahon S.B. & Koltzenburg M. (Eds). **Wall and Melzack Textbook of Pain**. 5th ed. Elsevier Churchill Livingstone, 291– 304.
- Paice, J.A. & Cohen, F.L. (1997). Validity of a verbally administered numeric rating scale to measure cancer pain intensity. **Cancer Nursing**, 20(2), 88 – 93.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ผลการวิเคราะห์รายชื่อ

กลุ่มทดลอง

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละของความรู้โรคข้อเข่าเสื่อม จำแนกตามรายชื่อในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ถูก		แปลผล
	จำนวน	ร้อยละ	
1. โรคข้อเข่าเสื่อม พบได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย			
ก่อนการทดลอง	28	84.8	สูง
หลังการทดลอง	33	100	สูง
2. โครงสร้างของข้อเข่าประกอบไปด้วย เข่า กล้ามเนื้อต้นขาส่วนหน้า กล้ามเนื้อต้นขาส่วนหลัง เยื่อหุ้มข้อ และถุงน้ำดี			
ก่อนการทดลอง	28	84.8	สูง
หลังการทดลอง	33	100	สูง
3. อายุเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุด ที่ทำให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อม			
ก่อนการทดลอง	19	57.6	ต่ำ
หลังการทดลอง	30	90.9	สูง
4. ปกติข้อเข่าแบบรับน้ำหนักควได้ถึง 3 เท่าของน้ำหนักตัว			
ก่อนการทดลอง	8	24.2	ต่ำ
หลังการทดลอง	32	97	สูง
5. โรคข้อเข่าเสื่อมไม่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้			
ก่อนการทดลอง	11	33.3	ต่ำ
หลังการทดลอง	32	97	สูง
6. อาการของโรคข้อเข่าเสื่อมมักเกิดขึ้นเฉพาะที่ อย่างซ้ำๆ			
ก่อนการทดลอง	18	54.5	ต่ำ
หลังการทดลอง	33	100	สูง
7. อาการของโรคข้อเข่าเสื่อม คือ ปวด ข้อตึงแข็ง เสี่ยงดั่งขณะเคลื่อนไหว ข้อบวมหรือโต และกล้ามเนื้อรอบข้อริบ เล็กลง			
ก่อนการทดลอง	22	66.7	ปานกลาง
หลังการทดลอง	33	100	สูง
8. การลดน้ำหนักสามารถลดความเจ็บปวดจากโรคข้อเข่าเสื่อมได้			
ก่อนการทดลอง	9	27.3	ต่ำ
หลังการทดลอง	21	63.6	ปานกลาง

กลุ่มทดลอง (ต่อ)

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละของความรู้โรคข้อเข่าเสื่อม จำแนกตามรายชื่อในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ถูก		แปลผล
	จำนวน	ร้อยละ	
9. ขณะที่ออกกำลังกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าแล้วรู้สึกว่ามีอาการปวดเข่าเพิ่มมากขึ้น ควรทำต่อไปหรือไม่ อย่างไร			
ก่อนการทดลอง	14	42.4	ต่ำ
หลังการทดลอง	30	90.9	สูง
10. การออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า ควรทำช่วงที่มีอาการปวดเข่าหรือไม่			
ก่อนการทดลอง	19	57.6	ต่ำ
หลังการทดลอง	20	60.6	ปานกลาง
11. การออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า ควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกวันหรือไม่			
ก่อนการทดลอง	13	39.4	ต่ำ
หลังการทดลอง	32	97	สูง
12. การออกกำลังกายด้วยยางยืด ช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของข้อเข่าหรือไม่			
ก่อนการทดลอง	7	21.2	ต่ำ
หลังการทดลอง	31	93.9	สูง

กลุ่มทดลอง(ต่อ)

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละของการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม
จำแนกตามรายชื่อในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความคิดเห็น										— x	S.D.	แปลผล
	มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด				
	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ			
	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ			
1. ท่านเดินได้โดยใช้อุปกรณ์ในการช่วยเดิน													
ก่อนการทดลอง	0	0	5	15.2	7	21.2	21	63.6	0	0	2.58	0.79	ปานกลาง
หลังการทดลอง	7	21.2	23	69.7	2	6.1	1	3	0	0	4.09	0.63	สูง
2. ท่านสามารถงอเข้าได้													
ก่อนการทดลอง	0	0	3	9.1	8	24.2	21	63.6	1	3	2.45	0.75	ปานกลาง
หลังการทดลอง	5	15.2	26	78.8	0	0	2	6.1	0	0	4.03	0.64	สูง
3. ท่านสามารถเหยียดเข้าได้													
ก่อนการทดลอง	0	0	4	12.1	14	42.4	12	36.4	3	9.1	2.67	0.92	ปานกลาง
หลังการทดลอง	3	9.1	26	78.8	2	6.1	1	3	1	3	3.88	0.74	สูง
4. ท่านสามารถเดินขึ้นบันไดได้													
ก่อนการทดลอง	0	0	0	0	14	42.4	14	42.4	5	15.2	2.27	0.72	ต่ำ
หลังการทดลอง	4	12.1	27	81.8	2	6.1	0	0	0	0	4.06	0.43	สูง
5. ท่านสามารถเดินลงบันไดได้													
ก่อนการทดลอง	0	0	3	9.1	13	39.4	13	39.4	4	12.1	2.45	0.83	ปานกลาง
หลังการทดลอง	10	30.3	20	60.6	2	6.1	1	3	0	0	4.18	0.68	สูง
6. ท่านสามารถลุกขึ้นยืนจากท่านั่งได้													
ก่อนการทดลอง	0	0	4	12.1	7	21.2	16	48.5	6	18.2	2.24	0.90	ต่ำ
หลังการทดลอง	9	27.3	21	63.6	3	9.1	0	0	0	0	4.18	0.58	สูง
7. ท่านสามารถลุกขึ้นหรือลงจากเตียงได้													
ก่อนการทดลอง	0	0	5	15.2	13	39.4	8	24.2	7	21.2	2.55	1.09	ปานกลาง
หลังการทดลอง	8	24.2	21	63.6	4	12.1	0	0	0	0	4.12	0.60	สูง
8. ท่านสามารถออกกำลังกายกล้ามเนื้อเข้าได้													
ก่อนการทดลอง	0	0	3	9.1	13	39.4	14	42.4	3	9.1	2.52	0.83	ปานกลาง
หลังการทดลอง	9	27.3	21	63.6	3	9.1	0	0	0	0	4.18	0.58	สูง

กลุ่มทดลอง(ต่อ)

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละของการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม
จำแนกตามรายชื่อในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ความคิดเห็น										— x	S.D.	แปลผล
	มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด				
	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ			
	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ			
9. ท่านสามารถนั่งของ ๆ ได้													
ก่อนการทดลอง	0	0	2	6.1	12	36.4	12	36.4	7	21.2	2.30	0.92	ต่ำ
หลังการทดลอง	6	18.2	25	75.8	2	6.1	0	0	0	0	4.12	0.48	สูง
10. ท่านสามารถนั่งของ ๆ ได้													
ก่อนการทดลอง	0	0	6	18.2	9	27.3	15	45.5	3	9.1	2.55	0.90	ปานกลาง
หลังการทดลอง	10	30.3	19	57.6	4	12.1	0	0	0	0	4.18	0.63	สูง
11. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง													
ก่อนการทดลอง	0	0	5	15.2	9	27.3	17	51.5	2	6.1	2.48	0.79	ปานกลาง
หลังการทดลอง	13	39.4	20	60.6	0	0	0	0	0	0	4.40	0.50	สูง
12. ท่านสามารถนั่งห้อยขาและงอเข้าได้													
ก่อนการทดลอง	0	0	5	15.2	12	36.4	15	45.5	1	3	2.61	0.75	ปานกลาง
หลังการทดลอง	11	33.3	22	66.7	0	0	0	0	0	0	4.33	0.48	สูง

กลุ่มทดลอง(ต่อ)

ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละของความคาดหวังผลจากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมจำแนกตามรายชื่อในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความคิดเห็น										$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่าง ยิ่ง		เห็นด้วย		ไม่แน่ใจ		ไม่เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง				
	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ			
	จำนวน	ละ	จำนวน	ละ	จำนวน	ละ	จำนวน	ละ	จำนวน	ละ			
1. ข้อเข่าเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น													
ก่อนการทดลอง	0	0	7	21.2	3	9.1	23	69.7	0	0	2.52	0.83	ปานกลาง
หลังการทดลอง	8	24.2	25	75.8	0	0	0	0	0	0	4.24	0.43	สูง
2. กำลังของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น													
ก่อนการทดลอง	0	0	5	15.2	10	30.3	16	48.5	2	6.1	2.58	0.90	ปานกลาง
หลังการทดลอง	7	21.2	26	78.8	0	0	0	0	0	0	4.21	4.15	สูง
3. ทำกิจวัตรประจำวันได้เร็วขึ้น													
ก่อนการทดลอง	0	0	2	6.1	12	36.4	13	39.4	6	18.2	2.33	0.89	ต่ำ
หลังการทดลอง	5	15.2	25	75.8	3	9.1	0	0	0	0	4.06	0.50	สูง
4. เหยียดข้อเข่าได้สุดหรือเกือบสุด													
ก่อนการทดลอง	0	0	2	6.1	17	51.5	11	33.3	3	9.1	2.61	0.79	ปานกลาง
หลังการทดลอง	7	21.2	23	69.7	2	6.1	1	3	0	0	4.09	0.63	สูง
5. งอข้อเข่าได้มากขึ้น													
ก่อนการทดลอง	0	0	3	9.1	14	42.4	13	39.4	3	9.1	2.55	0.83	ปานกลาง
หลังการทดลอง	10	30.3	21	63.6	2	6.1	0	0	0	0	4.24	0.56	สูง
6. เดินแล้วไม่มีอาการปวดข้อเข่า													
ก่อนการทดลอง	0	0	4	12.1	7	21.2	15	45.5	7	21.2	2.30	1.04	ต่ำ
หลังการทดลอง	11	33.3	20	60.6	2	6.1	0	0	0	0	4.27	0.57	สูง
7. ทำกิจวัตรได้ตามปกติ													
ก่อนการทดลอง	0	0	7	21.2	8	24.2	13	39.4	5	15.2	2.61	1.01	ปานกลาง
หลังการทดลอง	15	45.5	16	48.5	1	3	1	3	0	0	4.36	0.70	สูง
8. การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น													
ก่อนการทดลอง	0	0	3	9.1	12	36.4	12	36.4	6	18.2	2.45	0.90	ปานกลาง
หลังการทดลอง	16	48.5	15	45.5	1	3	0	0	1	3	4.36	0.82	สูง
9. หลังจากออกกำลังกายแล้วกล้ามเนื้อขาจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางที่ดีขึ้น													
ก่อนการทดลอง	0	0	6	18.2	10	30.3	15	45.5	2	6.1	2.73	0.91	ปานกลาง
หลังการทดลอง	16	48.5	14	42.4	0	0	0	0	3	9.1	4.21	1.14	สูง

กลุ่มทดลอง(ต่อ)

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม
จำแนกตามรายชื่อในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	การปฏิบัติ								x̄	S.D.	แปลผล
	สม่ำเสมอ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย				
	จำ นวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว											
ก่อนการทดลอง	2	6.1	10	30.3	20	60.6	1	3	3.39	0.66	ปานกลาง
หลังการทดลอง	13	39.4	20	60.6	0	0	0	0	4.40	0.50	สูง
2. หลีกเลี่ยงจากการเป็นหวัดหรือการอยู่ในสถานที่แออัด											
ก่อนการทดลอง	1	3	12	36.4	18	54.5	2	6.1	3.33	0.59	ปานกลาง
หลังการทดลอง	13	39.4	20	60.6	0	0	0	0	4.40	0.50	สูง
3. นอนพักผ่อนในตอนกลางวัน											
ก่อนการทดลอง	0	0	7	21.2	20	60.6	6	18.2	3.06	0.70	ปานกลาง
หลังการทดลอง	12	36.4	20	60.6	1	3	0	0	4.33	0.54	สูง
4. ชกของหนัก											
ก่อนการทดลอง	2	6.1	7	21.2	15	45.5	9	27.3	3.06	0.86	ปานกลาง
หลังการทดลอง	13	39.4	15	45.5	5	15.2	0	0	4.24	0.71	สูง
5. ให้ผู้อื่นนวดข้อเข่า เมื่อมีอาการปวดเมื่อย											
ก่อนการทดลอง	1	3	8	24.2	15	45.5	9	27.3	3.0	0.75	ปานกลาง
หลังการทดลอง	15	45.5	15	45.5	3	9.1	0	0	4.36	0.65	สูง
6. เมื่อต้องนั่งกับพื้น ท่านหาเก้าอี้มานั่ง											
ก่อนการทดลอง	0	0	2	6.1	19	57.6	12	36.4	2.79	0.70	ปานกลาง
หลังการทดลอง	13	39.4	18	54.5	1	3	1	3	4.30	0.68	สูง
7. ขึ้นลงบันไดบ่อยๆ											
ก่อนการทดลอง	0	0	9	27.3	21	63.6	3	9.1	3.21	0.65	ปานกลาง
หลังการทดลอง	16	48.5	14	42.4	2	6.1	1	3	4.36	0.74	สูง
8. เวลาขึ้นบันได ก้าวขาข้างที่ไม่ปวดขึ้นก่อน											
ก่อนการทดลอง	1	3	5	15.2	27	81.8	0	0	3.21	0.48	ปานกลาง
หลังการทดลอง	20	60.6	13	39.4	0	0	0	0	4.60	0.50	สูง
9. เวลาลงบันได ก้าวขาข้างที่ปวดลงก่อน											
ก่อนการทดลอง	1	3	6	18.2	22	66.7	4	12.1	3.12	0.65	ปานกลาง
หลังการทดลอง	21	63.6	12	36.4	0	0	0	0	4.64	0.49	สูง

กลุ่มทดลอง(ต่อ)

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม
จำแนกตามรายชื่อในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	การปฏิบัติ								$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	สม่ำเสมอ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย				
	จำ นวน	ร้อย ละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
10. บริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า											
ก่อนการทดลอง	1	3	8	24.2	20	60.6	4	12.1	3.21	0.70	ปานกลาง
หลังการทดลอง	21	63.6	11	33.3	1	3	0	0	4.61	0.56	สูง
11. ใช้ไม้เท้า เมื่อมีอาการปวดเข่า											
ก่อนการทดลอง	2	6.1	13	39.4	18	54.5	0	0	3.55	0.67	ปานกลาง
หลังการทดลอง	24	72.7	9	27.3	0	0	0	0	4.73	0.45	สูง

กลุ่มเปรียบเทียบ

ตารางที่ 22 จำนวนและร้อยละของความรู้โรคข้อเข่าเสื่อม จำแนกตามรายชื่อในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ถูก		แปลผล
	จำนวน	ร้อยละ	
1. โรคข้อเข่าเสื่อม พบได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย			
ก่อนการทดลอง	27	81.8	สูง
หลังการทดลอง	27	81.8	สูง
2. โครงสร้างของข้อเข่าประกอบไปด้วย เข่า กล้ามเนื้อต้นขาส่วนหน้า กล้ามเนื้อต้นขาส่วนหลัง เชื้อนุเข่า และถุงน้ำดี			
ก่อนการทดลอง	28	84.8	สูง
หลังการทดลอง	27	81.8	สูง
3. อายุเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุด ที่ทำให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อม			
ก่อนการทดลอง	18	54.5	ต่ำ
หลังการทดลอง	19	57.6	ต่ำ
4. ปกติข้อเข่าแบบรับน้ำหนักตัวได้ถึง 3 เท่าของน้ำหนักตัว			
ก่อนการทดลอง	5	15.2	ต่ำ
หลังการทดลอง	5	15.2	ต่ำ
5. โรคข้อเข่าเสื่อมไม่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้			
ก่อนการทดลอง	17	51.5	ต่ำ
หลังการทดลอง	15	45.5	ต่ำ
6. อาการของโรคข้อเข่าเสื่อมมักเกิดขึ้นเฉพาะที่ อย่างซ้ำๆ			
ก่อนการทดลอง	17	51.5	ต่ำ
หลังการทดลอง	16	48.5	ต่ำ
7. อาการของโรคข้อเข่าเสื่อม คือ ปวด ข้อตึงแข็ง เสียงคังขณะเคลื่อนไหว ข้อบวมหรือโต และกล้ามเนื้อรอบข้อริบเล็กลง			
ก่อนการทดลอง	27	81.8	สูง
หลังการทดลอง	23	69.7	ปานกลาง
8. การลดน้ำหนักสามารถลดความเจ็บปวดจากโรคข้อเข่าเสื่อมได้			
ก่อนการทดลอง	19	57.5	ต่ำ
หลังการทดลอง	15	45.5	ต่ำ

กลุ่มเปรียบเทียบ(ต่อ)

ตารางที่ 22 จำนวนและร้อยละของความรู้โรคข้อเข่าเสื่อม จำแนกตามรายชื่อในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ถูก		แปลผล
	จำนวน	ร้อยละ	
9. ขณะถืออกกำลังกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าแล้วรู้สึกว่ามีอาการปวดเข่าเพิ่มมากขึ้น ควรทำต่อไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง			
ก่อนการทดลอง	14	42.4	ต่ำ
หลังการทดลอง	20	60.6	ปานกลาง
10. การออกกำลังกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า ควรทำข้างที่มีอาการปวดเท่านั้น			
ก่อนการทดลอง	18	54.5	ต่ำ
หลังการทดลอง	20	60.6	ปานกลาง
11. การออกกำลังกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า ควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน			
ก่อนการทดลอง	16	48.5	ต่ำ
หลังการทดลอง	12	36.4	ต่ำ
12. การออกกำลังกายด้วยยางยืด ช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของข้อเข่า			
ก่อนการทดลอง	8	24.2	ต่ำ
หลังการทดลอง	6	18.2	ต่ำ

กลุ่มเปรียบเทียบ(ต่อ)

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละของการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม
จำแนกตามรายชื่อในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความคิดเห็น										$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด				
	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ			
	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ			
1. ท่านเดินได้โดยใช้อุปกรณ์ในการช่วยเดิน													
ก่อนการทดลอง	-	-	5	15.2	14	42.4	14	42.4	-	-	2.73	0.72	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	2	6.1	12	36.4	16	48.5	3	9.1	2.39	0.75	ปานกลาง
2. ท่านสามารถงอเข้าได้													
ก่อนการทดลอง	-	-	4	12.1	14	42.4	12	36.4	3	9.1	2.58	0.83	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	4	12.1	10	30.3	12	36.4	7	21.2	2.33	0.96	ต่ำ
3. ท่านสามารถเหยียดเข้าได้													
ก่อนการทดลอง	-	-	1	3	12	36.4	18	54.5	2	6.1	2.36	0.65	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	-	-	9	27.3	17	51.5	7	21.2	2.06	0.70	ต่ำ
4. ท่านสามารถเดินขึ้นบันไดได้													
ก่อนการทดลอง	-	-	1	3	11	33.3	12	36.4	9	27.3	2.12	0.86	ต่ำ
หลังการทดลอง	-	-	-	-	8	24.2	13	39.4	12	36.4	1.88	0.78	ต่ำ
5. ท่านสามารถเดินลงบันไดได้													
ก่อนการทดลอง	-	-	15	45.5	10	30.3	5	15.2	3	9.1	3.12	0.99	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	8	24.2	16	48.5	5	15.2	4	12.1	2.85	0.94	ปานกลาง
6. ท่านสามารถลุกขึ้นยืนจากท่านั่งได้													
ก่อนการทดลอง	-	-	10	30.3	10	30.3	11	33.3	2	6.1	2.85	0.94	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	5	15.2	12	36.4	13	39.4	3	9.1	2.58	0.87	ปานกลาง
7. ท่านสามารถลุกขึ้นหรือลงจากเตียงได้													
ก่อนการทดลอง	-	-	18	54.5	7	21.2	4	12.1	4	12.1	3.18	1.07	ปานกลาง
หลังการทดลอง	1	3	12	36.4	12	36.4	5	15.2	3	9.1	3.09	1.01	ปานกลาง
8. ท่านสามารถออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาได้													
ก่อนการทดลอง	-	-	2	6.1	17	51.5	12	36.4	2	6.1	2.58	0.71	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	2	6.1	16	48.5	12	36.4	3	9.1	2.51	0.75	ปานกลาง

กลุ่มเปรียบเทียบ(ต่อ)

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละของการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม
จำแนกตามรายชื่อในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ความคิดเห็น										— x	S.D.	แปลผล
	มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด				
	จำ	ร้อย	จำ	ร้อย	จำ	ร้อย	จำ	ร้อย	จำ	ร้อย			
	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ			
9. ท่านสามารถนั่งของ ๆ ได้													
ก่อนการทดลอง	-	-	1	3	12	36.4	11	33.3	9	27.3	2.15	0.87	ต่ำ
หลังการทดลอง	-	-	1	3	12	36.4	11	33.3	9	27.3	2.15	0.87	ต่ำ
10. ท่านสามารถนั่งของ ๆ ได้													
ก่อนการทดลอง	2	6.1	9	27.3	15	45.5	6	18.2	1	3	3.15	0.91	ปานกลาง
หลังการทดลอง	2	6.1	9	27.3	15	45.5	6	18.2	1	3	3.15	0.91	ปานกลาง
11. ท่านสามารถออกกำลังกล้ามเนื้อเข้าได้ด้วยตนเอง													
ก่อนการทดลอง	-	-	1	3	17	51.5	13	39.4	2	6.1	2.52	0.67	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	1	3	13	39.4	16	48.5	3	9.1	2.36	0.70	ปานกลาง
12. ท่านสามารถนั่งห้อยขาและงอเข้าได้													
ก่อนการทดลอง	-	-	2	6.1	11	33.3	12	36.4	8	24.2	2.21	0.89	ต่ำ
หลังการทดลอง	-	-	2	6.1	11	33.1	12	36.4	8	24.2	2.21	0.89	ต่ำ

กลุ่มเปรียบเทียบ(ต่อ)

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละของความคาดหวังผลจากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมจำแนกตามรายชื่อในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความคิดเห็น										— X̄	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วย		ไม่แน่ใจ		ไม่เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง				
	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ			
	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ร้อยละ			
1. ข้อเข่าเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น													
ก่อนการทดลอง	-	-	4	12.1	13	39.4	8	24.2	8	24.2	2.39	0.99	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	4	12.1	13	39.4	8	24.2	8	24.2	2.39	0.99	ปานกลาง
2. กำลังของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น													
ก่อนการทดลอง	-	-	1	3	16	48.5	13	39.4	3	9.1	2.45	0.71	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	1	3	16	48.5	13	39.4	3	9.1	2.45	0.71	ปานกลาง
3. ทำกิจวัตรประจำวันได้เร็วขึ้น													
ก่อนการทดลอง	-	-	-	-	10	30.3	17	51.5	6	18.2	2.12	0.69	ต่ำ
หลังการทดลอง	-	-	-	-	10	30.3	17	51.5	6	18.2	2.12	0.69	ต่ำ
4. เขยื้อนข้อเข่าได้สุดหรือเกือบสุด													
ก่อนการทดลอง	-	-	10	30.3	9	27.3	12	36.4	2	6.1	2.82	0.95	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	7	21.2	10	30.3	13	39.4	3	9.1	2.64	0.93	ปานกลาง
5. งอข้อเข่าได้มากขึ้น													
ก่อนการทดลอง	-	-	1	3	12	36.4	18	54.5	2	6.1	2.36	0.65	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	1	3	12	36.4	18	54.5	2	6.1	2.36	0.65	ปานกลาง
6. เดินแล้วไม่มีอาการปวดข้อเข่า													
ก่อนการทดลอง	-	-	3	9.1	13	39.4	11	33.3	6	18.2	2.39	0.90	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	3	9.1	13	39.4	11	33.3	6	18.2	2.39	0.90	ปานกลาง
7. ทำกิจวัตรได้ตามปกติ													
ก่อนการทดลอง	-	-	2	6.1	11	33.3	18	54.5	2	6.1	2.39	0.70	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	2	6.1	7	21.2	21	63.6	3	9.1	2.24	0.71	ต่ำ
8. การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น													
ก่อนการทดลอง	-	-	-	-	5	15.2	18	54.5	10	30.3	1.85	0.67	ต่ำ
หลังการทดลอง	-	-	-	-	5	15.2	18	54.5	10	30.3	1.85	0.67	ต่ำ
9. หลังจากออกกำลังกายแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางที่ดีขึ้น													
ก่อนการทดลอง	3	9.1	12	36.4	11	33.3	5	15.2	2	6.1	3.27	1.04	ปานกลาง
หลังการทดลอง	3	9.1	12	36.4	11	33.3	5	15.2	2	6.1	3.27	1.04	ปานกลาง

กลุ่มเปรียบเทียบ(ต่อ)

ตารางที่ 25 จำนวนและร้อยละของการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม
จำแนกตามรายชื่อในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	การปฏิบัติ								— x	S.D.	แปลผล
	สม่ำเสมอ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย				
	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ	จำ	ร้อยละ			
	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ			
1. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว											
ก่อนการทดลอง	1	3	14	42.4	17	51.5	1	3	3.45	0.62	ปานกลาง
หลังการทดลอง	1	3	14	42.4	17	51.5	1	3	3.45	0.62	ปานกลาง
2. หลีกเลี่ยงจากการเป็นหวัดหรือการอยู่ในสถานที่แออัด											
ก่อนการทดลอง	2	6.1	11	33.3	18	54.5	2	6.1	3.39	0.70	ปานกลาง
หลังการทดลอง	2	6.1	10	30.3	17	51.5	4	12.1	3.30	0.77	ปานกลาง
3. นอนพักผ่อนในตอนกลางวัน											
ก่อนการทดลอง	-	-	3	9.1	18	54.5	12	36.4	2.73	0.63	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	3	9.1	15	45.5	15	45.5	2.63	0.65	ปานกลาง
4. ขกของหนัก											
ก่อนการทดลอง	11	33.3	10	30.3	6	18.2	6	18.2	3.79	1.11	ปานกลาง
หลังการทดลอง	11	33.3	10	30.3	6	18.2	6	18.2	3.79	1.11	ปานกลาง
5. ให้ผู้อื่นนวดข้อเข่า เมื่อมีอาการปวดเมื่อย											
ก่อนการทดลอง	1	3	3	9.1	16	48.5	13	39.4	2.76	0.75	ปานกลาง
หลังการทดลอง	1	3	3	9.1	16	48.5	13	39.4	2.76	0.75	ปานกลาง
6. เมื่อต้องนั่งกับพื้น ท่านหาเก้าอี้มานั่ง											
ก่อนการทดลอง	-	-	4	12.1	17	51.5	12	36.4	2.76	0.66	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	5	15.2	17	51.5	11	33.3	2.81	0.68	ปานกลาง
7. ขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ											
ก่อนการทดลอง	-	-	6	18.2	15	45.5	12	36.4	2.82	0.73	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	6	18.2	15	45.5	12	36.4	2.82	0.73	ปานกลาง
8. เวลาขึ้นบันได ก้าวขาข้างที่ไม่ปวดขึ้นก่อน											
ก่อนการทดลอง	2	6.1	5	15.2	23	69.7	3	9.1	3.18	0.68	ปานกลาง
หลังการทดลอง	2	6.1	5	15.2	23	69.7	3	9.1	3.18	0.68	ปานกลาง
9. เวลาลงบันได ก้าวขาข้างที่ปวดลงก่อน											
ก่อนการทดลอง	1	3	6	18.2	22	66.7	4	12.1	3.12	0.65	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	4	12.1	19	57.6	10	30.3	2.81	0.63	ปานกลาง

กลุ่มเปรียบเทียบ(ต่อ)

ตารางที่ 25 จำนวนและร้อยละของการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม
จำแนกตามรายชื่อในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	การปฏิบัติ								$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	สม่ำเสมอ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย				
	จำ	ร้อย	จำ	ร้อย	จำ	ร้อย	จำ	ร้อย			
	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ละ	นวน	ร้อยละ			
10. บริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า											
ก่อนการทดลอง	-	-	7	21.2	13	39.4	13	39.4	2.82	0.77	ปานกลาง
หลังการทดลอง	-	-	13	39.4	13	39.4	7	21.2	3.18	0.77	ปานกลาง
11. ใช้ไม้เท้า เมื่อมีอาการปวดเข่า											
ก่อนการทดลอง	2	6.1	14	42.4	17	51.5	-	-	3.55	0.62	ปานกลาง
หลังการทดลอง	2	6.1	14	42.4	17	51.5	-	-	3.55	0.62	ปานกลาง



ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

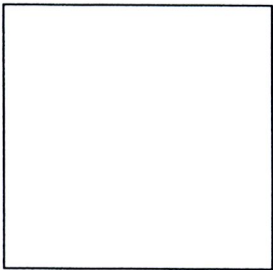
แบบฟอร์มคำยินยอมให้ทำการศึกษา ของอาสาสมัคร

ข้าพเจ้า (นาย, นาง, นางสาว).....นามสกุล..... อายุ.....ปี
อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ได้รับฟังคำอธิบายจาก นายธนบดี ชุ่มกลาง เกี่ยวกับการเป็นอาสาสมัครใน
โครงการวิจัย “ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
ในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา” ได้
ทราบถึงรายละเอียด

- โครงการวิจัย วัตถุประสงค์และระยะเวลาที่ทำการวิจัย
- ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติตัวที่ข้าพเจ้าต้องปฏิบัติ
- ผลประโยชน์ที่ข้าพเจ้าจะได้รับ
- การขออนุญาตบันทึกภาพขณะเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่ให้เห็นใบหน้าอาสาสมัคร
- ข้อมูลส่วนตัวอาสาสมัครจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อจริง จะ
นำเสนอในภาพรวมในเชิงวิชาการเท่านั้น

การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครของโครงการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ
โดยสามารถถอนตัวออกจากการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ถ้าข้าพเจ้าปรารถนา หรือเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึง
ประสงค์ โดยไม่มีความผิดหรือสูญเสียประโยชน์หรือไม่เสียสิทธิใดๆ ในการได้รับการ
รักษาพยาบาลทั้งในปัจจุบันและอนาคต ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจคำอธิบายข้างต้นแล้ว จึงได้ลง
นามยินยอมเป็นอาสาสมัครของโครงการศึกษาวิจัยดังกล่าว



พิมพ์ลายนิ้วมือ
ในกรณีที่เขียนหนังสือไม่ได้

(ลงชื่อ).....อาสาสมัคร
(.....)

(ลงชื่อ).....ผู้ชี้แจง
(.....)

(ลงชื่อ)..... พยาน (ไม่ใช่ผู้อธิบาย)
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สำหรับผู้วิจัย

เลขที่แบบสอบถาม ID [][]

กลุ่มทดลองครั้งที่.....

กลุ่มเปรียบเทียบครั้งที่.....

แบบสอบถามวิจัย

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อการศึกษาเรื่อง “ผลของการประยุกต์ใช้
ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรค
ข้อเข่าเสื่อม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา”

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 10 ข้อ
- ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้โรคข้อเข่าเสื่อมจำนวน 12 ข้อ
- ส่วนที่ 3 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองจำนวน 12 ข้อ
- ส่วนที่ 4 แบบประเมินความคาดหวังผลจากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุจำนวน 9 ข้อ
- ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุจำนวน 11 ข้อ
- ส่วนที่ 6 แบบประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าจำนวน 11 ข้อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเพื่อทำวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
การตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลกระทบต่อตัวผู้ตอบและจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น **จึง**
ขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริงและตรงกับความรู้สึกรของท่านมากที่สุด โดยไม่ต้องระบุนาม
นามสกุล คำตอบของท่านถือเป็นความลับและถือเป็นเอกสารทางวิชาการที่จะเป็นประโยชน์ในการ
พัฒนาหาแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมต่อไป

ให้ท่านฟังคำชี้แจงแบบสอบถามแต่ละส่วนจากผู้สัมภาษณ์ก่อนตอบคำถาม และ โปรดตอบ
คำถามให้ครบทุกข้อเพราะถ้าตอบไม่ครบทุกข้อ ผู้วิจัยไม่สามารถนำคำตอบมาประมวลผลได้

ขอขอบคุณทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นายธนบดี ชุ่มกลาง

นักศึกษาปริญญาโทสาขาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดตอบด้วยตนเองและตอบทุกข้อ เขียนเครื่องหมายถูก (✓) ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านและเติมค่าลงในช่องว่าง (คำตอบที่ได้ของท่านจะเก็บเป็นความลับและไม่มีความเสียหายแก่ตัวท่าน แต่จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อไป)

ข้อ	ข้อความ	สำหรับผู้วิจัย
1.	เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง	Sex ☐
2.	อายุ ปี (อายุเต็มนับถึงวันตอบแบบสอบถาม)	Age
3.	น้ำหนัก.....กิโลกรัม	Weigh
4.	ส่วนสูง.....เซนติเมตร	High
5.	สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส ☐ หม้าย ☐ หย่า ☐ แยก	Status ☐
6.	ระดับการศึกษา ☐ ไม่ได้เรียน แต่อ่านออกเขียนได้ ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ ปวช. ☐ ปวส./อนุปริญญา ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี	Edu ☐
7.	อาชีพ ☐ ข้าราชการบำนาญ ☐ ค้าขาย ☐ แม่บ้าน ☐ รับจ้างทั่วไป ☐ เกษตรกรรม/ทำไร่/ทำสวน ☐ อื่น ๆ ระบุ.....	Occ ☐
8.	รายได้ของครอบครัวต่อเดือน.....บาท	Income ☐
9.	ระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม.....ปี	Time ☐
10.	ผู้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม ☐ แพทย์ให้การรักษา ☐ พยาบาล ☐ อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ☐ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ☐ บุคคลในครอบครัวหรือบุคคลรอบข้าง ☐ ไม่ได้รับคำแนะนำ	Adv ☐

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงใน () ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ลำดับ	ข้อคำถาม	ความคิดเห็น		สำหรับผู้ป่วย
		ใช่	ไม่ใช่	
1.	โรคข้อเข่าเสื่อม พบได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย			K1 ☐
2.	โครงสร้างของข้อเข่าประกอบไปด้วย เข่า กล้ามเนื้อต้นขา ส่วนหน้ากล้ามเนื้อต้นขาส่วนหลัง เยื่อหุ้มข้อเข่า แบะถุงน้ำดี			K2 ☐
3.	อายุเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุด ที่ทำให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อม			K3 ☐
4.	ปกติข้อเข่าแบกรับน้ำหนักตัวถึง 3 เท่าของน้ำหนักตัว			K4 ☐
5.	โรคข้อเข่าเสื่อมไม่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้			K5 ☐
6.	อาการของโรคข้อเข่าเสื่อมมักเกิดขึ้นเฉพาะที่ อย่างช้า ๆ			K6 ☐
7.	อาการของโรคข้อเข่าเสื่อม คือ ปวด ข้อตึงแข็ง เสียงดัง ขณะเคลื่อนไหว ข้อบวมหรือโต และกล้ามเนื้อรอบข้อลีบเล็กลง			K7 ☐
8.	การลดน้ำหนักสามารถลดความเจ็บปวดจากโรคข้อเข่าเสื่อมได้			K8 ☐
9.	ขณะที่ออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าแล้วรู้สึกว่ามีอาการปวดเข่าเพิ่มมากขึ้น ควรทำต่อไปเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง			K9 ☐
10.	การออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า ควรทำข้างที่มีอาการปวดเท่านั้น			K10 ☐
11.	การออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน			K11 ☐
12.	การออกกำลังกายด้วยยางยืดช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของข้อเข่า			K12 ☐

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

คำชี้แจง ข้อความดังกล่าวเป็นข้อความที่แสดงถึงความเชื่อมั่นของท่านที่มีต่อความสามารถของตนเอง แล้วทำเครื่องหมายถูก (✓) ให้ตรงช่องที่ตรงกับความรู้สึของท่านมากที่สุด โดยแบ่งระดับดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ท่านมีความมั่นใจว่าจะกระทำได้ในระดับมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ท่านมีความมั่นใจว่าจะกระทำได้ในระดับมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านมีความมั่นใจว่าจะกระทำได้ในระดับปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ท่านมีความมั่นใจว่าจะกระทำได้ในระดับน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านมีความมั่นใจว่าจะกระทำได้ในระดับน้อยที่สุด

ข้อ	การรับรู้ความสามารถตนเอง	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		เห็น ด้วย มาก ที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด	
1.	ท่านเดินได้โดยใช้อุปกรณ์ในการช่วยเดิน						S1 ☐
2.	ท่านสามารถงอเข่าได้						S2 ☐
3.	ท่านสามารถเหยียดเข่าได้						S3 ☐
4.	ท่านสามารถเดินขึ้นบันไดได้						S4 ☐
5.	ท่านสามารถเดินลงบันไดได้						S5 ☐
6.	ท่านสามารถลุกขึ้นยืนจากท่านั่งได้						S6 ☐
7.	ท่านสามารถลุกขึ้นหรือลงจากเตียงได้						S7 ☐
8.	ท่านสามารถออกกำลังกล้ามเนื้อเข่าได้						S8 ☐
9.	ท่านสามารถนั่งของ ๆ ได้						S9 ☐
10.	ท่านสามารถทำงานบ้านได้						S10 ☐
11.	ท่านสามารถออกกำลังกล้ามเนื้อเข่าได้ด้วยตนเอง						S11 ☐
12.	ท่านสามารถนั่งห้อยขาและงอเข่าได้						S12 ☐

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความคาดหวังผลจากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

คำชี้แจง ข้อความดังกล่าวเป็นข้อความที่แสดงถึงความเชื่อของท่าน ภายหลังปฏิบัติการดูแลตนเองโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยแบ่งระดับดังนี้

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
- เห็นด้วย

หมายถึง

ข้อความนั้นค่อนข้างตรงกับความรู้สึกของท่าน
- ไม่แน่ใจ

หมายถึง

ท่านไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็น
- ไม่เห็นด้วย

หมายถึง

ข้อความนั้นค่อนข้างไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

หมายถึง

ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ข้อ	ความคาดหวังผลจากการออกกำลังกายกล้ามเนื้อข้อเข่า	ความคิดเห็น					
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	สำหรับผู้วิจัย
1.	ข้อเข่าเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น						D1 ☐
2.	กำลังของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น						D2 ☐
3.	ทำกิจวัตรประจำวันได้เร็วขึ้น						D3 ☐
4.	เหยียดข้อเข่าได้สุดหรือเกือบสุด						D4 ☐
5.	งอข้อเข่าได้มากขึ้น						D5 ☐
6.	เดินแล้วไม่มีอาการปวดข้อเข่า						D6 ☐
7.	ทำกิจวัตรได้ตามปกติ						D7 ☐
8.	การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น						D8 ☐
9.	หลังจากออกกำลังกายกล้ามเนื้อข้อเข่าจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางที่ดีขึ้น						D9 ☐

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้ประกอบด้วยข้อความที่ต้องการทราบถึงการกระทำหรือการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม ขอให้ท่านตอบให้ตรงกับการปฏิบัติของท่านให้มากที่สุด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- ปฏิบัติสม่ำเสมอ

หมายถึง

ท่านกระทำการกิจกรรมในข้อความนั้นเป็นประจำทุกวัน
- ปฏิบัติบ่อยครั้ง

หมายถึง

ท่านกระทำการกิจกรรมในข้อความนั้น 3 - 5 วัน/สัปดาห์
- ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

หมายถึง

ท่านกระทำการกิจกรรมในข้อความนั้น 1 - 2 วัน/สัปดาห์
- ไม่เคยปฏิบัติ

หมายถึง

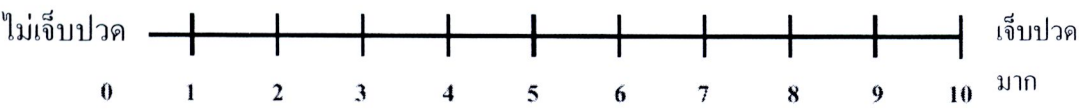
ท่านไม่เคยกระทำการกิจกรรมในข้อความนั้นเลย

ข้อ	พฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม	การปฏิบัติ				สำหรับ ผู้วิจัย
		สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย	
1.	ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว					P1 ☐
2.	หลีกเลี่ยงจากการเป็นหวัดหรือการอยู่ในสถานที่แออัด					P2 ☐
3.	นอนพักผ่อนในตอนกลางวัน					P3 ☐
4.	ยกของหนัก					P4 ☐
5.	ให้บุคคลอื่นนวดข้อเข่า เมื่อมีอาการปวดเมื่อย					P5 ☐
6.	เมื่อต้องนั่งกับพื้น ท่านหาเก้าอี้มานั่ง					P6 ☐
7.	ขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ					P7 ☐
8.	เวลาขึ้นบันได ก้าวขาข้างที่ไม่ปวดขึ้นก่อน					P8 ☐
9.	เวลาลงบันได ก้าวขาข้างที่ปวดลงก่อน					P9 ☐
10.	บริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า					P10 ☐
11.	ใช้ไม้เท้า เมื่อมีอาการปวดเข่า					P11 ☐

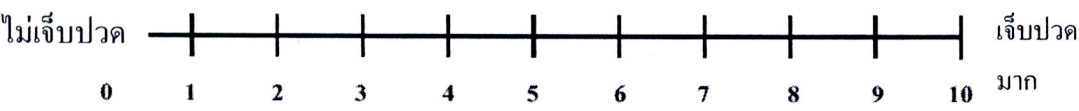
ส่วนที่ 6 แบบประเมินความเจ็บปวด

คำชี้แจง แบบประเมินนี้ต้องการทราบถึงระดับความเจ็บปวดจากการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมของผู้สูงอายุ ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย X บนเส้นตรงที่มีตัวเลข แทนค่าความรุนแรงของความปวด โดยปลายข้างหนึ่งแทนค่าด้วยเลข 0 หมายถึง ไม่เจ็บปวด และปลายอีกข้างแทนค่าด้วยเลข 10 หมายถึง เจ็บปวดมากที่สุด

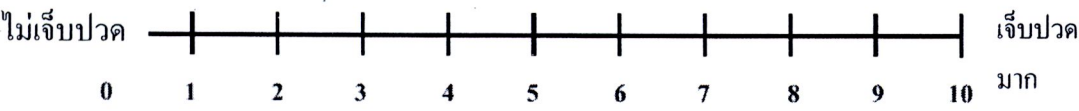
1. เดินบนพื้นราบ



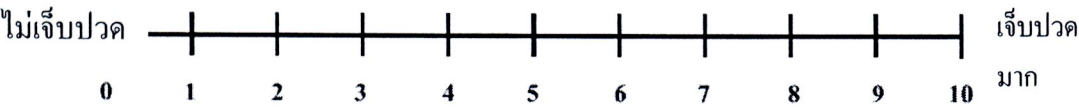
2. เดินขึ้นลงบันได



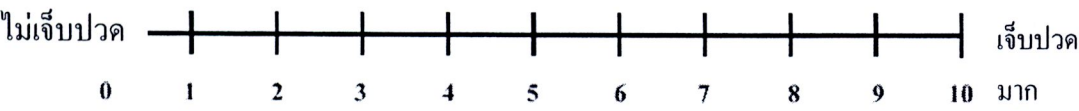
3. ขณะนอนบนเตียงในตอนกลางคืน



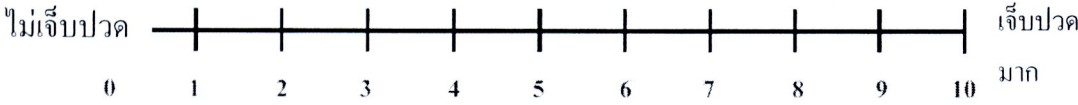
4. ขณะลุกนั่ง



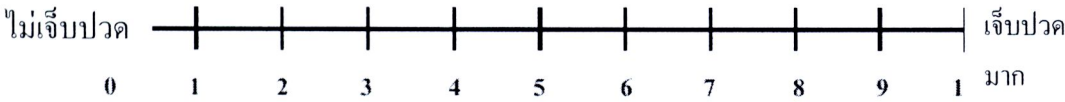
5. ขณะยืนลงน้ำหนัก



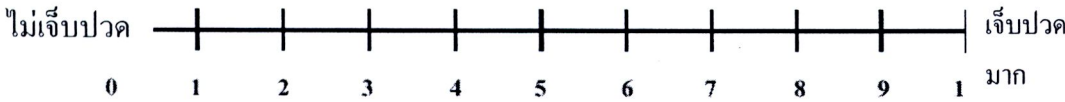
6. ขณะเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างวัน (นั่ง , นอน , พักผ่อน)



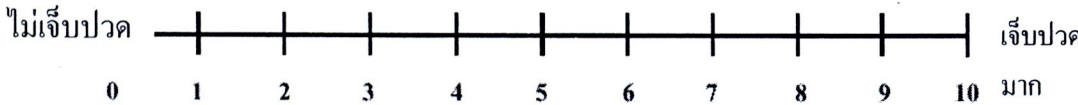
7. ลูกเข้าออกจากส้วม



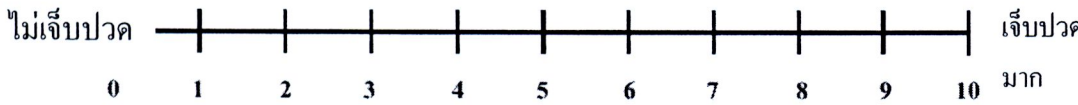
8. สวมรองเท้า



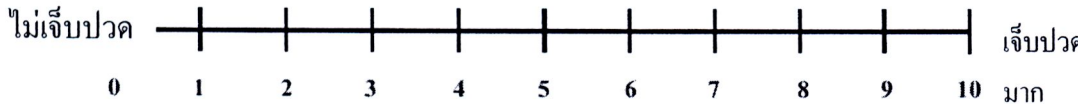
9. ขณะทำงานบ้าน



10. ขณะก้มตัว



11. ขณะลุกขึ้นจากท่านั่ง

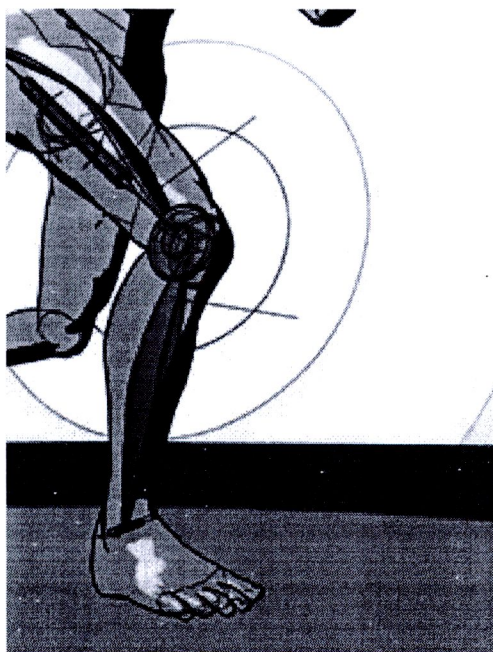


ภาคผนวก ก

คู่มือการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

คู่มือ

การออกกำลังกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า



อาการเริ่มแรกที่เตือนให้รู้ว่าเขากำลังมีปัญหา

เจ็บปวด เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดอาจปวดแบบเมื่อย ๆ ปวดพอรุน ปวดแบบเป็น ๆ หาย ๆ หรือในรายที่เข้าได้รับบาดเจ็บ จะปวดแบบเฉียบพลันและปวดรุนแรง

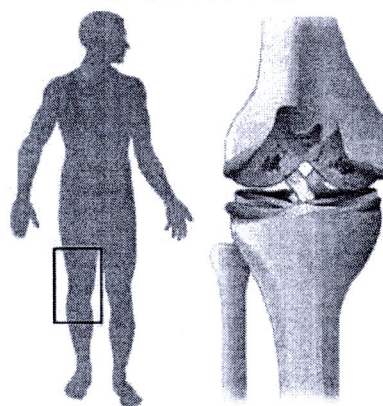
เข่าบวม เข่าที่บวมทันทีภายหลังได้รับบาดเจ็บ มักเกิดจากมีเลือดออกภายในข้อ เข่าบวมที่เกิดขึ้นช้า ๆ มักเกิดจากความผิดปกติขององค์ประกอบภายในข้อเอง

เข่าอ่อนหรือเข่าสะดุดติด เกิดจากสาเหตุหลายประการ แต่ที่พบบ่อยคือ มีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นภายในข้อ ทำให้ข้อหรือเหยียดเข่าในทันทีทันใดไม่ได้ เช่น เส้นเอ็นหรือกระดูกอ่อนฉีกขาด หรือเศษกระดูกหลุดอยู่ในข้อ

เข่าอ่อนหรือยึดติด อาจเป็นเฉพาะบางช่วงเวลาของวัน เช่น ตอนเช้าหลังตื่นนอน หรือนั่งนาน ๆ แล้วลุกขึ้น หรือเกิดขึ้นหลังจากได้รับบาดเจ็บที่ข้อเข่า



Osteoarthritis



หากมีอาการดังกล่าว แสดงว่าเริ่มมีปัญหาที่ข้อเข่าแล้ว ควรให้ความสนใจและพิจารณา
ดูว่ามีสาเหตุจากอะไร ที่สำคัญที่สุดควรเริ่มต้นออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าให้แข็งแรงขึ้น ซึ่ง
เป็นวิธีเดียวที่จะให้หลักประกันกับท่านว่า ท่านจะสามารถยืนและเดินอยู่บนขาและเข่าของตนเองได้
ตลอดไป

พวกแม่บ้านวัยกลางคนโดยเฉพาะคนไทย มักมีปัญหาเรื่องข้อเข่ามาก เนื่องจากลักษณะ
คนไทยส่วนใหญ่จะมีภาวะขาโก่งเป็นพื้น และขนบธรรมเนียมเมืองไทยที่ต้องนั่งคุกเข่า พับเพียบ
หรือขัดสมาธิบ่อย ๆ ซึ่งเป็นท่าที่ทำให้ข้อเข่าถูกกดทับ และเอ็นกล้ามเนื้อถูกยืดมากยิ่งขึ้น

การนั่งเช่นนั้นนาน ๆ ยังทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงข้อเข่าติดขัด ประกอบกับมี
รูปร่างอ้วนหรือท้วม ซึ่งเข่าต้องแบกน้ำหนักส่วนเกินเพิ่มขึ้นอีก และหญิงวัยนี้ส่วนใหญ่ไม่ชอบ
ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อจึงหย่อนสมรรถภาพลง ทำให้เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมได้ง่าย

โครงสร้างของข้อเช่า

เช่า เป็นข้อที่ใหญ่ที่สุดของร่างกาย หน้าที่หนักของเช่า คือ งอและเหยียดเช่าตรง และ หมุนตัวได้เล็กน้อย นอกจากนี้เช่าต้องมีภาวะต้องแบกน้ำหนักตัวในขณะที่เคลื่อนไหว โดยเฉพาะ เวลาก้าวขึ้นลงบันได เค้าจะต้องรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่า ของน้ำหนักร่างกาย

ข้อเช่าประกอบด้วยกระดูกแข็ง 3 ชิ้น คือ ส่วนปลายของกระดูกต้นขา ส่วนหัวของกระดูกหน้าแข้ง และกระดูกสะบ้าซึ่งอยู่ด้านหน้า

ส่วนของปลายกระดูกแข็งที่มาบรรจบกันจะมีกระดูกอ่อนหุ้มอยู่ ทำหน้าที่เป็นหมอนรองรับแรงสั่นสะเทือน หรือรับน้ำหนักที่กระทบกระแทกผ่านเช่า ผิวกระดูกอ่อนมีลักษณะเป็นมันเรียบ ทำให้การเคลื่อนไหวนุ่มนวลปราศจากแรงเสียดสี

นอกจากนี้ระหว่างกระดูกอ่อนที่ปลายกระดูกแข็งยังมีกระดูกอ่อนครึ่งวงกลมอยู่อีก 2 ชิ้น ทำหน้าที่เป็นหมอนรองรับน้ำหนักและแรงกระแทกอีกชั้นหนึ่ง ในรายที่เช่าได้รับแรงกระแทกที่รุนแรงหรือบาดเจ็บ กระดูกอ่อนครึ่งวงกลมอาจแตกหรือฉีกขาด เป็นสาเหตุทำให้เกิดข้อเช่าสะดุดหรือเช่าอ่อน หรือเช่าพับทันทีทันใดในขณะที่เดินหรือวิ่งอยู่ กระดูกข้อเช่าและกระดูกอ่อนครึ่งวงกลมนี้ ถูกยึดให้กระชับแข็งแรงอยู่ได้โดยอาศัยเอ็นยึดข้อมากมาย ทั้งภายในข้อและที่อยู่รอบ ๆ ข้อ นอกจากนี้กล้ามเนื้อรอบข้อเช่ายังมีหน้าที่ช่วยเสริมความแข็งแรงให้ข้อเช่าอีกด้วย

กล้ามเนื้อต้นขาส่วนหน้า ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ 4 มัดใหญ่ยึดติดกับเช่า โดยอาศัยเส้นเอ็นกล้ามเนื้อซึ่งจะยึดติดกับกระดูกสะบ้า และต่อไปเกาะที่ปุ่มกระดูกหน้าแข้ง กล้ามเนื้อกลุ่มนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างความแข็งแรงของข้อเช่า ทำหน้าที่เหยียดหรือยืดข้อเช่าในตรงนี้ ถ้ากล้ามเนื้อกลุ่มนี้อ่อนกำลัง เวลานอนเช่าจะงอหรือล้มพับลง และเมื่อปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ จะทำให้ข้อเช่าเสื่อมเร็วยิ่งขึ้น เป็นผลในเกิดการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของข้อเช่าโก่งออกด้านนอก ทำให้เดินด้วยความยากลำบาก และเกิดการเจ็บปวด จะเห็นได้ว่ากล้ามเนื้อกลุ่มนี้เป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดในผู้ที่จะมีหรือไม่มีอาการปวดเช่า ดังนั้นจึงควรเอาใจใส่กล้ามเนื้อกลุ่มนี้ไว้ให้ดี

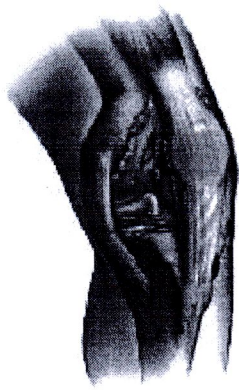
กล้ามเนื้อต้นขาส่วนหลัง ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ 3 มัดใหญ่ ยึดติดกับด้านหลังของกระดูกหน้าแข้ง ทำหน้าที่เป็นบานพับข้อเช่า และช่วยเสริมความแข็งแรงให้ข้อเช่า เพื่อทำให้เกิดความสมดุลกับกล้ามเนื้อต้นขาส่วนหน้า กล้ามเนื้อต้นขาส่วนหลังนี้มีความแข็งแรงประมาณร้อยละ 60 ของกล้ามเนื้อต้นขาส่วนหน้า ถ้ากล้ามเนื้อกลุ่มนี้อ่อนกำลังลง จะทำให้ข้อเช่าแอ่นไปด้านหลังได้ง่าย หรือเกิดการฉีกขาดของเอ็นยึดข้อเช่าได้ง่ายเช่นกัน

เยื่อข้อเข่า ทำหน้าที่ผลิตน้ำหล่อข้อหรือไขข้อ มีลักษณะเป็นของเหลวเมือก ๆ ฉาบบนผิวกระดูกอ่อน ทำให้ข้อเข่าเคลื่อนไหวได้ราบรื่นคล่องตัว เหมือนน้ำมันหล่อลื่นเครื่องจักร และยังมีหน้าที่นำอาหารมาหล่อเลี้ยงกระดูกอ่อนข้อเข่าอีกด้วย

ถุงน้ำ บริเวณข้อเข่ามีหลายถุงด้วยกัน แต่ละถุงจะอยู่ระหว่างกระดูกกับเส้นเอ็น กล้ามเนื้อที่มายึดเกาะที่กระดูก ถุงน้ำที่ทำหน้าที่เป็นหมอนรองรับป้องกันไม่ให้เกิดแรงถูไถหรือเสียดสีระหว่างเส้นเอ็นและกระดูกมากเกินไป จะเห็นได้ว่าผู้ที่มีข้อเข่าแข็งแรง แสดงว่ามีโครงสร้างทุกอย่างที่ประกอบเป็นข้อเข่าแข็งแรงด้วย แต่ในทางตรงข้าม หากส่วนประกอบชิ้นส่วนใดชิ้นหนึ่งของข้อเข่าเกิดการสึกหรอฉีกขาด หรืออักเสบ จะทำให้ผู้นั้นเกิดอาการปวดเข่าหรือมีอาการอื่น ๆ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้น

ข้อเข่าเสื่อม

สาเหตุ มักพบในหญิงวัยกลางคนมากกว่าชาย และเกิดในคนพื้นที่เอเชียมากกว่าคนภาคพื้นยุโรป ทั้งนี้ เพราะเซลล์ผิวกระดูกอ่อนของข้อเข่าเป็นคนละแบบ คนแถบเอเชียมักมีการเสื่อมของข้อเข่าได้ง่ายกว่า เมื่อใช้งานไปได้ระยะเวลาหนึ่ง แต่กระดูกข้อเข่าที่เสื่อมนี้ จะไม่ทำให้เกิดความเจ็บปวด ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นเป็นเพราะเนื้อเยื่อที่อยู่ทางด้านหน้าด้านข้างหรือด้านหลังข้อเข่าอักเสบ นอกจากนี้การมีน้ำหนักตัวมากเกินไปจนมาตรฐาน เป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้กระดูกข้อเข่าเสื่อมเร็วยิ่งขึ้น



ข้อเข่าเสื่อม



อาการ ความเสื่อมของข้อเข่า มีขั้นตอนดังนี้

1. ระยะเริ่มแรก จะรู้สึกเหมือนข้อเข่าฝืด เวลานั่งเก้าอี้หรือนั่งยอง ๆ จะลุกขึ้นยืนลำบาก
2. กระดูกที่เสื่อมจะมีหินปูนเพิ่มขึ้น เมื่อเคลื่อนไหวข้อจะได้ยินเสียงการเสียดสีของกระดูก
3. ช่วงการเคลื่อนไหวของข้อเข่าลดน้อยลง ทั้งท่างอเข่าและท่าเหยียดเข่า ทำให้ไม่สามารถนั่งยอง ๆ ได้เหมือนเดิม
4. เมื่อใช้งานไปเรื่อย ๆ (เดินมากขึ้นมาก) ประกอบกับน้ำหนักตัวที่มากเกินไป ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวโครงสร้างของข้อเข่า เป็นไปในลักษณะข้อเข่าโก่งออก ทำให้เดินลำบากขึ้นลงบันไดลำบากยิ่งขึ้น
5. ผลจากข้อเข่าผิดรูป กำลังกล้ามเนื้อข้อเข่าลดลง เมื่อใช้งานต่อไป เข่าจะหลวม ความแข็งแรงของข้อต่อสูญเสียไป เป็นผลให้เกิดความเจ็บปวดจากการเสียดสีของเนื้อเยื่อรอบข้อเข่า

หลักการออกกำลังกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า

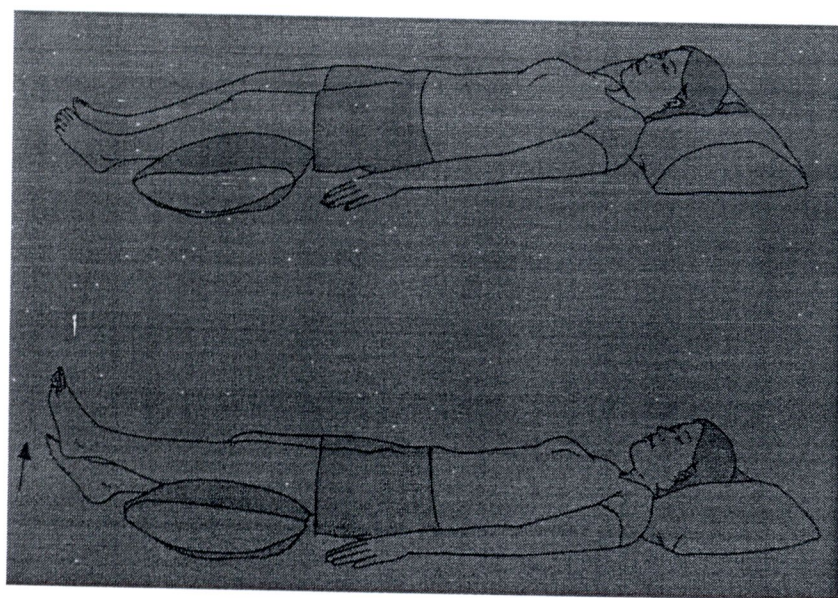
1. เริ่มจากทำง่ายไปหาทำที่ยากขึ้นตามลำดับ โดยทำท่าที่ 1 ก่อน เมื่อทำติดต่อกันหลายวันไม่มีปัญหาจึงเปลี่ยนเป็นท่าที่ 2 , 3 , 4 ,...ทุก ๆ 2-3 สัปดาห์ อย่าหักโหมหรือใจร้อน เพราะอาจทำให้ปวดเข่าเพิ่มมากขึ้น
2. ทำภายหลังจากการปวดเข่าลงบ้างแล้ว ซึ่งอาจทุเลาโดยการพัก หลีกเลี่ยงข้อชั่วคราว
3. ขณะออกกำลังบางท่า ถ้ามีอาการปวดเข่าเพิ่มขึ้น ให้ลดจำนวนครั้งลง หรือหยุดพักการออกกำลังกายท่านั้น จนกว่าอาการปวดจะทุเลาลง จึงค่อยทำท่านั้นใหม่
4. ทำสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2-3 เวลา ทำเวลาละ 10-15 ครั้ง เช่น ตอนตื่นนอน ก่อนนอน และตอนกลางวันหรือเย็น เมื่อกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นจึงเพิ่มความถี่เป็นวันละ 4-5 เวลา ก่อนที่จะทำต่อไป ยกเว้นในกรณีที่ออกกำลังกล้ามเนื้อข้อเข่าด้านกับแรงต้านทานหรือก้อนน้ำหนักที่มีน้ำหนัก 5 กิโลกรัมขึ้นไป ถ้าต้องการเพิ่มความแข็งแรงให้รวดเร็วขึ้น วันหนึ่งควรขรรวมกันให้ได้ประมาณ 30 ครั้ง
5. ในโรคข้อเสื่อม การออกกำลังเข่าควรทำสลับข้างกันเสมอ เพื่อฝึกเข่าข้างดีให้แข็งแรง เป็นการป้องกันไม่ให้เสื่อมลง เนื่องจากถูกใช้งานมากเกินไป
6. ผู้ที่ไม่เคยปวดเข่ามาก่อน การฝึกออกกำลังกล้ามเนื้อข้อเข่า จะช่วยให้เข่าแข็งแรงและป้องกันไม่ให้เกิดปวดเข่า ซึ่งสามารถทำได้ทุกท่าตามต้องการ

ทำออกกำลังกล้ามเนื้อเข้า

ท่าที่ 1

นอน – กดเข้า

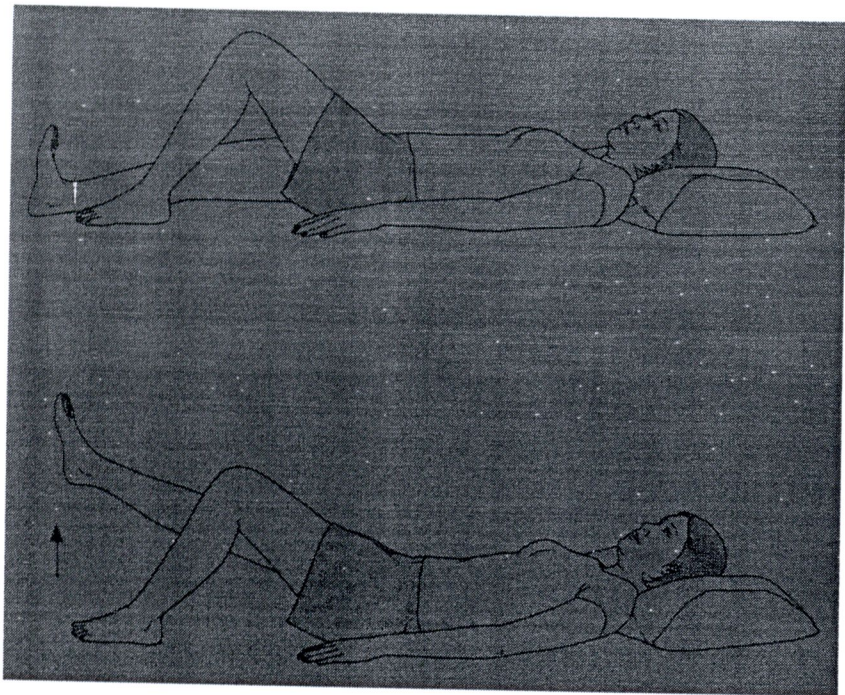
นอนหงาย ใช้หมอนใบเล็กหนุนใต้เข่าทั้งสองข้าง กดเข่าลงพร้อมกับเหยียดเข่าข้างหนึ่งให้ตรงที่สุด เอามือจับกล้ามเนื้อเหนื่อเข้า จะพบว่าเกร็งแข็งและถูกสะบ้าอยู่นิ่งกับที่ เกร็งค้างประมาณ 5 – 10 วินาที เอลงพักทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง (1 ชุด) วันละ 3 ชุด การออกกำลังทำนี้ เหมาะสำหรับผู้ป่วยข้อเข่าอักเสบที่อาการเจ็บปวดทุเลาลง ในรายที่ข้อเข่าได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย หรือในรายที่เพิ่งถอดเฝือกใหม่ๆ



ท่าที่ 2

นอน – เขยียดเข้า – ยกขา

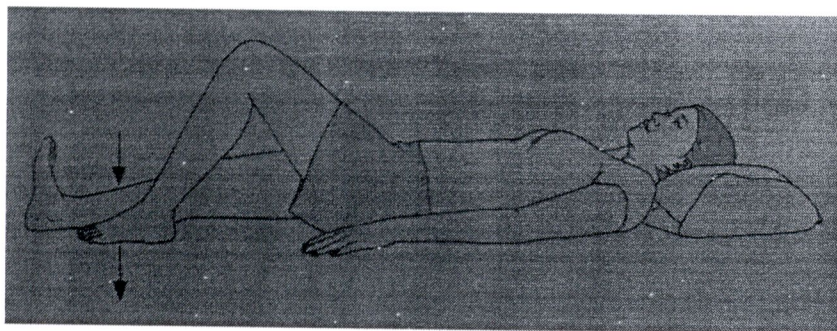
นอนหงาย ขาข้างหนึ่งชันเข้า ดันขาทำมุมประมาณ 45 องศากับพื้น ยกขาอีกข้างหนึ่งขึ้น ขณะเขยียดตรง ในสันเท้าสูงจากพื้นประมาณ 1 ฟุต เกร็งค้างประมาณ 5 – 10 วินาที พัก ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง วันละ 3 ชุด กล้ามเนื้อต้นขาส่วนหน้าจะทำงานแบบไม่มีการเคลื่อนไหว เพื่อออกแรงยกขาขึ้น เหมาะสำหรับเพิ่มความแข็งแรงให้กับผู้ป่วยที่ออกกำลังกายในท่าที่ 1 แล้วไม่มีอาการเจ็บปวด



ท่าที่ 3

นอน – กดสันเท้า

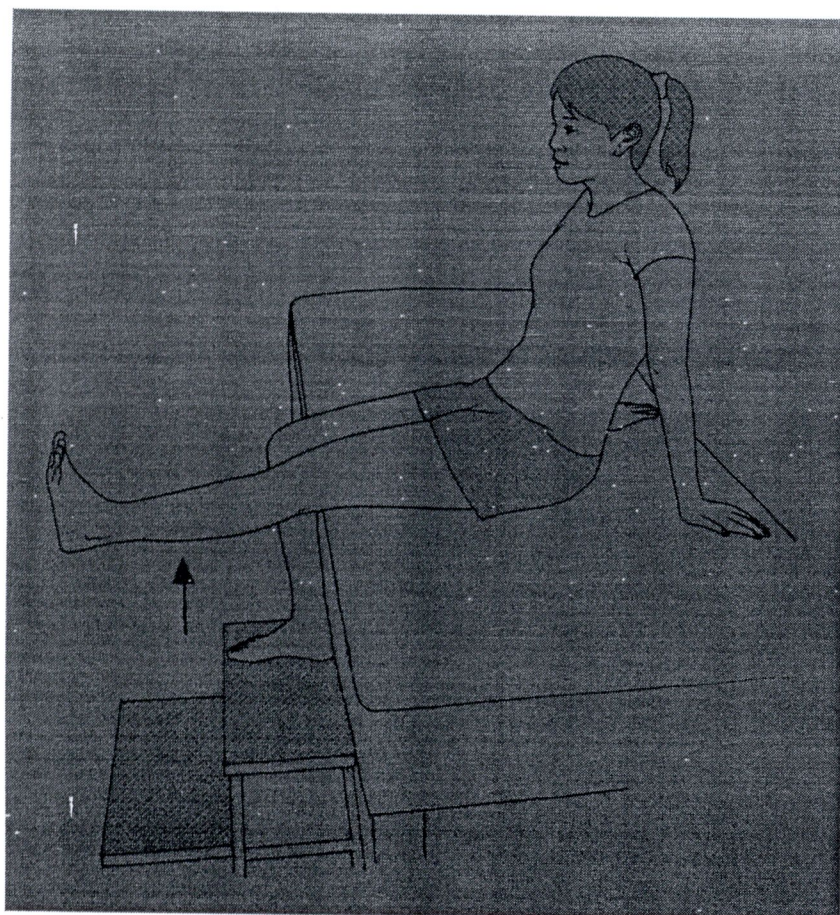
นอนหงาย งอข้อเข่าข้างที่เจ็บ ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น กดสันเท้าออกแรงดันพื้น เพื่อกำลึงกล้ามเนื้อด้านหลังข้อเข่า เกร็งนาน 5 – 10 วินาที พัก ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 ชุด เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ออกกำลังท่าที่ 1 ได้แล้ว



ท่าที่ 4

นั่ง (นอน) – เขยียดเข้า

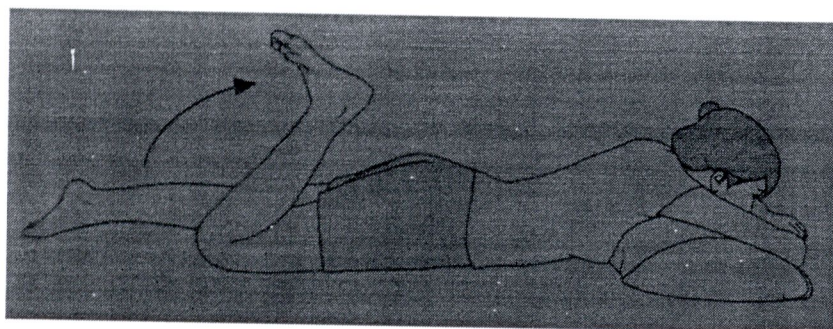
นั่งบนเก้าอี้หรือโต๊ะ เอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อย มือยันพื้นหรือเอนหลังพิงพนักเก้าอี้ (ถ้ามี) หรือนอนใช้หมอนขวานหนุนใต้ข้อเข่าให้ข้อเข่าอยู่ในลักษณะงอ จากนั้นเขยียดข้อเข่าให้ขาตรงช้าๆ เกร็งค้างประมาณ 5 – 10 วินาที ค่อยๆ วางขาลงช้าๆ พัก ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง วันละ 3 ชุด เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าแบบมีการเคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงเพิ่มขึ้น เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ออกกำลังกายท่าที่ 2 และ 3 แล้วไม่มีอาการเจ็บปวด



ท่าที่ 5

นอนคว่ำ – งอเข่า

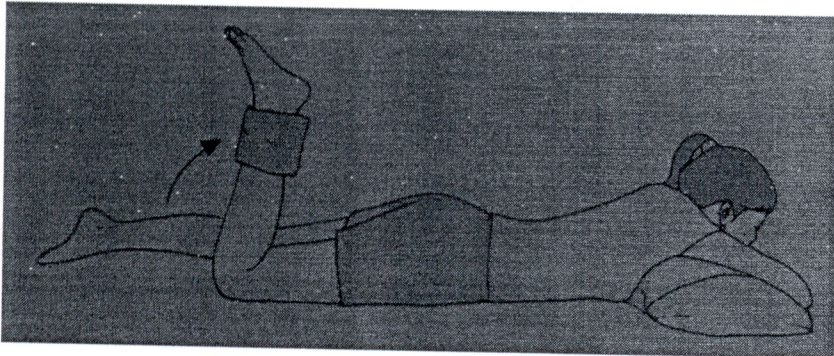
นอนคว่ำ ขาสองข้างเหยียดตรง พยายามพับข้อเข่าข้างที่เคยปวดหรืองอไม่ได้เต็มที่ให้งอมากที่สุด เกร็งไว้ 5 – 10 วินาที แล้วเหยียดขาตามเดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 ชุด เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เพิ่งทุเลาจากการเจ็บปวด และออกกำลังกายทำที่ 3 แล้วไม่มีอาการเจ็บปวด



ท่าที่ 6

นอนคว่ำ (ยีน) – งอเข่าพร้อมด้วยกอนน้ำหนัก

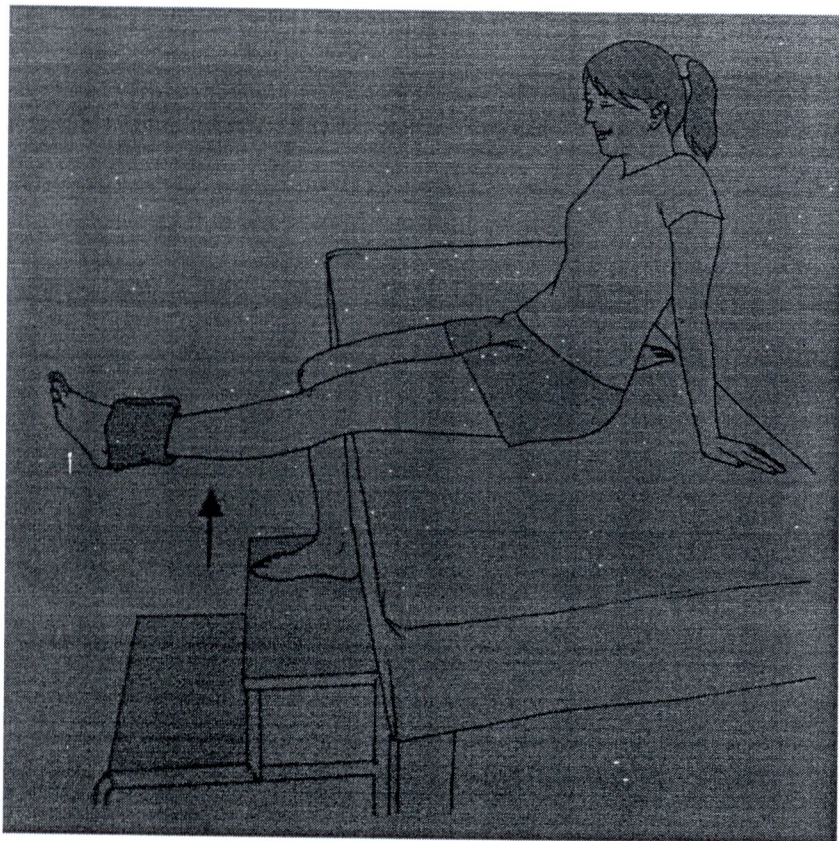
นอนคว่ำเหมือนท่าที่ 5 หรือยืน สองมือจับขอบโต๊ะเพื่อป้องกันการลื่น ใช้กอนน้ำหนักหรือถุงทราย (ซึ่งทรายตามน้ำหนักที่ต้องการใส่ถุงพลาสติกที่มีหูหิ้ว) คล้องหรือมัดที่ข้อเท้า เริ่มแรกใช้น้ำหนักประมาณ 0.5 กิโลกรัม ค่อย ๆ งอเข่าช้า ๆ เกร็งไว้ 5 – 10 วินาที จึงเหยียดลงช้า ๆ ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 ชุด เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขาส่วนหลัง แบบมีการเคลื่อนไหวออกแรงต้านกอนน้ำหนัก ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้รวมเร็วยิ่งขึ้น เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่อาการค่อนข้างดีและไม่มีอาการเจ็บปวด โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม น้ำหนักหรือถุงทรายที่ยก ต้องเปลี่ยนแปลงน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สังเกตจากการยกติดต่อกัน 10 ครั้งแล้วกล้ามเนื้อไม่มีอาการเมื่อยล้า ให้เพิ่มน้ำหนักหรือถุงทรายเป็น 1 กิโลกรัม, 1.5 กิโลกรัม, 2 กิโลกรัม,ถึง 5 กิโลกรัม ตามลำดับ โดยทั่วไปแล้วอาจเพิ่มน้ำหนักได้ทุกสัปดาห์ จนกระทั่งพบว่าจำนวนน้ำหนักสูงสุดจำนวนหนึ่งซึ่งยกติดต่อกันได้ 10 ครั้งแล้วรู้สึกเมื่อยล้า ให้ใช้จำนวนน้ำหนักขนาดนี้ตลอดไป ข้อสำคัญวันหนึ่งควรยกรวมกันให้ได้ประมาณ 30 ครั้ง



ท่าที่ 7

นั่ง – เหยียดเข่าพร้อมแรงต้านทานด้วยก้อนน้ำหนัก

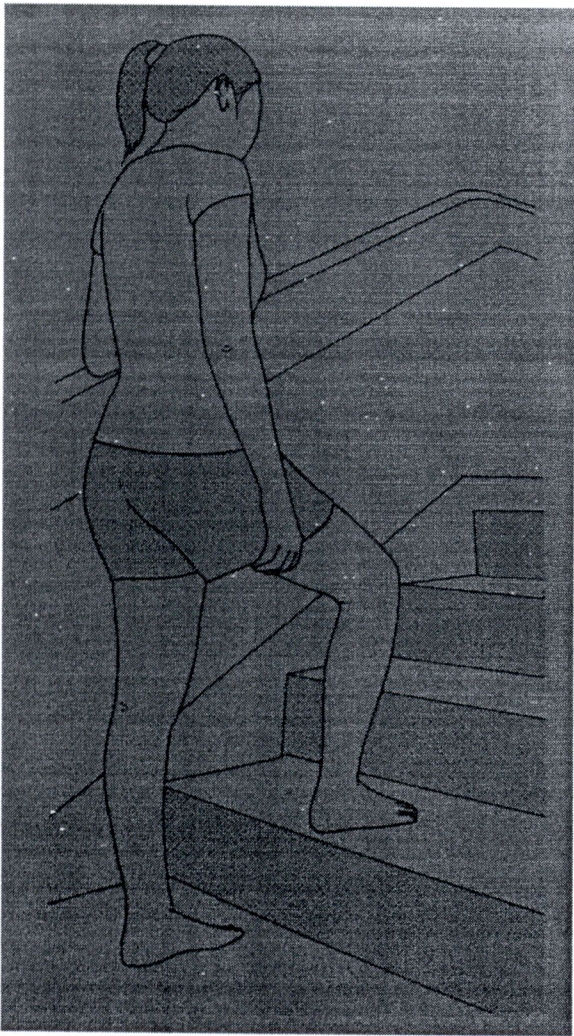
นั่งเก้าอี้เช่นเดียวกับท่าที่ 4 เตรียมก้อนน้ำหนักหรือถุงทรายหนัก 0.5 กิโลกรัม คล้องที่ข้อเท้า ค่อย ๆ ยกขาขึ้นตรงช้า ๆ เกร็งขาไว้ประมาณ 5 – 10 วินาที จึงวางขาลงช้า ๆ อย่าปล่อยให้ขาตกอย่างรวดเร็ว เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ พัก ทำซ้ำ 10 ครั้ง วันละ 3 ชุด เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขาส่วนหน้า ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้รวดเร็วยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับท่าที่ 6 เมื่อยกถุงทรายได้โดยเขาไม่เมื่อยล้า ให้เพิ่มน้ำหนักของถุงทรายใช้หลักการเดียวกับท่าที่ 6



ท่าที่ 8

ขึ้นลงบันได หลังจากทำท่าอื่น ๆ ได้ดีแล้ว

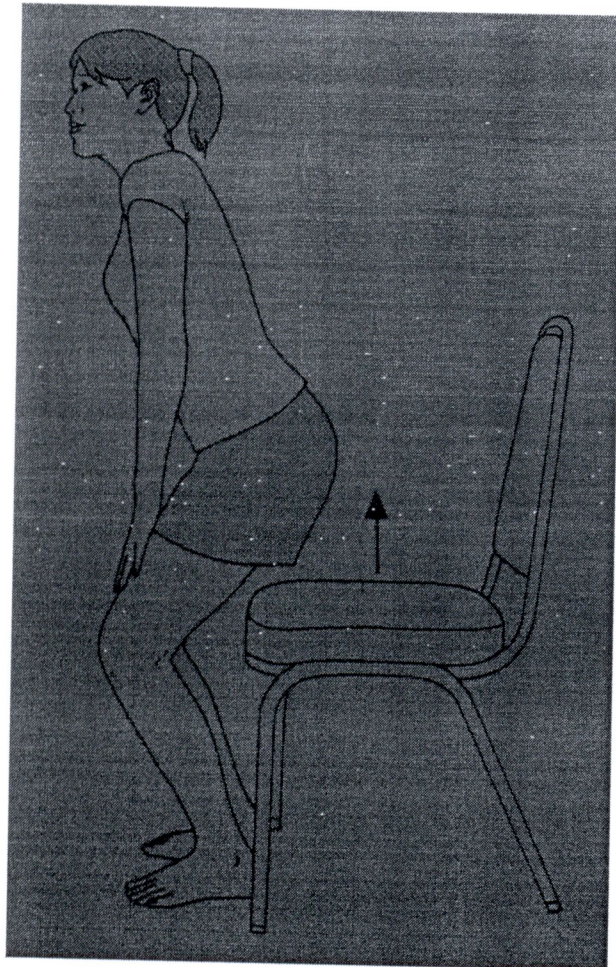
หาแผ่นไม้หนา ๆ หรือม้านั่งที่แข็งแรงวางบนพื้น ยกขาข้างที่ปวดเข้าก้าวขึ้นไปยืนบนแผ่นไม้หรือม้านั่งสักพัก แล้วก้าวกลับลงมาโดยใช้ขาข้างเดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง ถ้าปวดเข่าทั้งสองข้าง ควรทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง วันละ 3 ชุด เมื่อท่านสามารถทำได้แล้ว ให้เพิ่มความสูงของแผ่นไม้หรือม้านั่งขึ้นทีละ 1-2 นิ้ว จนกว่าจะได้ความสูงเท่ากับบันไดบ้านของท่านเอง ท่านี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เดินลงน้ำหนักขาแล้วไม่มีอาการปวดเจ็บที่ข้อเข่า



ท่าที่ 9

ย่อตัว – ลงนั่ง

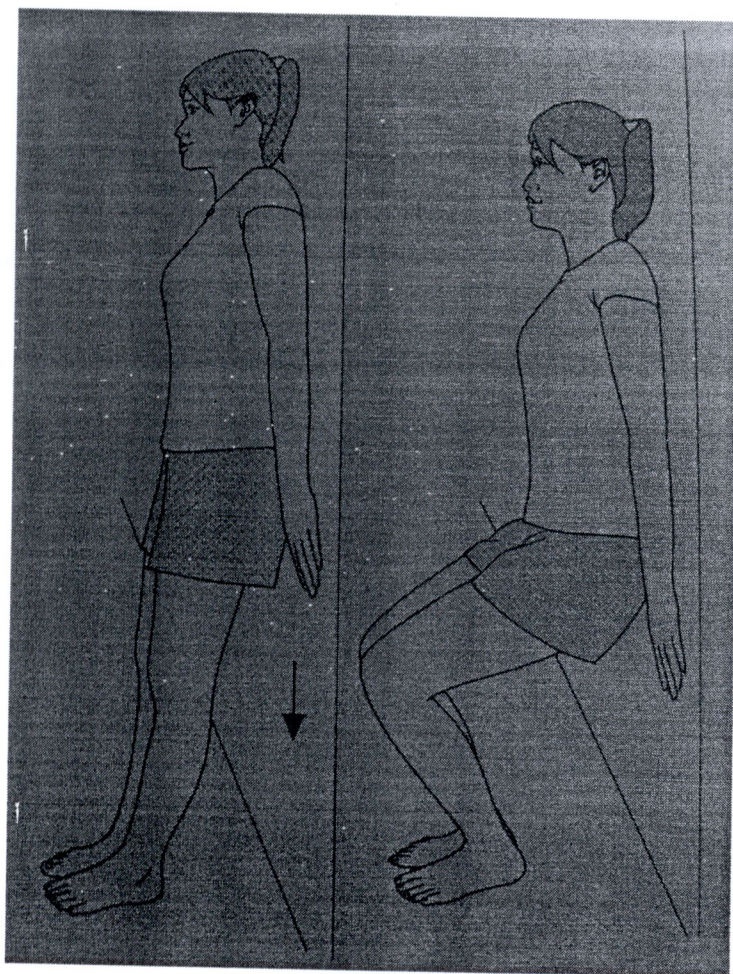
ยื่นหันหลังให้ขาชิดขอบเก้าอี้หรือขอบเตียง ค่อย ๆ ย่อเข้าทั้งสองลงนั่ง แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นยืนโดยใช้เข่าทั้งสองข้างเช่นกัน ทำ 5 ครั้ง วันละ 3 รอบ ท่านจะรู้สึกเมื่อเล็กน้อยที่กล้ามเนื้อรอบเข่า เมื่อทำถูกต้องและทำได้แล้ว ให้ลองเปลี่ยนเก้าอี้หรือเตียงให้เตี้ยลงเรื่อย ๆ เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อเข่าให้ก้าวหน้ามากขึ้นกว่าท่าที่ 8



ท่าที่ 10

ฟิงฝ่าพนัก – ย่อตัว

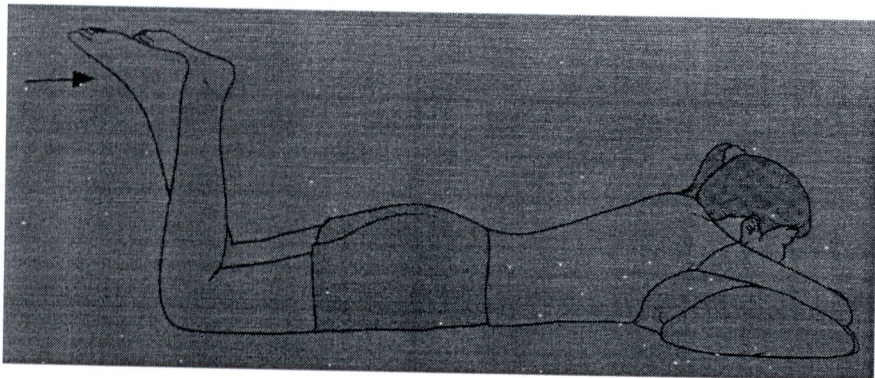
ท่านี้ได้ผลเช่นเดียวกับท่าที่ 9 แต่เป็นท่าที่ยากกว่าในผู้สูงอายุ ผู้อ้วนมาก หรือผู้ที่กล้ามเนื้อข้อเข่ายังไม่แข็งแรงพอ ไม่ควรทำท่านี้เพราะอาจพลาดหกล้มได้ง่าย ยืนหันหลังพิงฝาผนังให้ส้นเท้าทั้งสองห่างจากฝาผนังประมาณ 12 นิ้วฟุต กดหลังให้แนบฝา ค่อย ๆ เลื่อนตัวต่ำลงให้เข่างอเล็กน้อย เกร็งค้างไว้สักครึ่งถึงเลือนตัวไปขึ้นเช่นเดิม ทำซ้ำ 2 – 3 ครั้ง ถ้าทำได้ดีขึ้นให้เลื่อนตัวลงอีกจนข้อสะโพกงอประมาณ 90 องศา



ท่าที่ 11

นั่ง (นอน) – ดัดเข่างอ

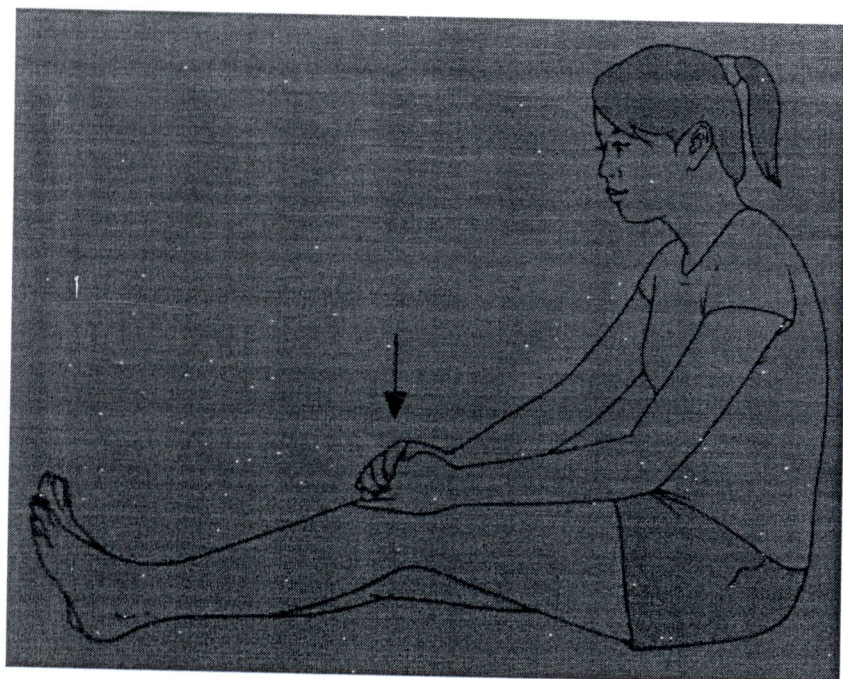
นั่งห้อยขาข้างเดียวใช้ขาข้างดีวางซ้อนบนข้อเท้าข้างที่มีปัญหา ออกแรงขาดีกดขาข้างที่มีปัญหาให้เกิดการงอข้อเข่าที่ยึดติดไม่สามารถงอเองได้ ออกแรงกดให้ขาข้างที่มีปัญหาเกิดความเจ็บเพียงเล็กน้อย ทำซ้ำวันละหลาย ๆ ครั้ง หรือนอนคว่ำ ใช้ขาข้างดีซ้อนขาข้างที่มีปัญหา งอเข่าข้างดีไปผลักดันให้ขาข้างที่มีปัญหาเกิดการงอเข่า เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการบาดเจ็บบริเวณข้อเข่า และแพทย์ได้ทำการใส่เฝือกหรือผ่าตัด ภายหลังจากการถอดเฝือก ผู้ป่วยจะมีอาการข้อเข่ายึดติด เคลื่อนไหวทางอหิยดเข่าได้น้อยลง



ท่าที่ 12

นั่ง – ดัดเข้าตรง

นั่งเหยียดทั้งสองบนเตียง เหยียดเข้าข้างที่มีปัญหาให้ตรงมากที่สุดเท่าที่ทำได้ วางมือทั้งสองที่ตำแหน่งเหนือและใต้กระดูกสะบ้า ออกแรงกดเพื่อให้ข้อเข่าเหยียดตรงเท่าที่ผู้ป่วยสามารถทนความเจ็บปวดได้ ทำวันละหลายครั้ง เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่สามารถเหยียดเข้าได้เต็มที่



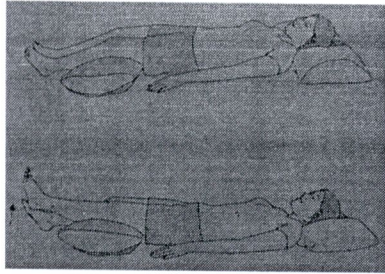
ท่าที่ 13
ย่อเข่า – ดัดเข่าอ

ยืนก้าวขาข้างที่เข่าอไม่ได้ปกติไปข้างหน้าหนึ่งก้าว สองมือจับขอบโต๊ะ ค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้าพร้อมกับใช้น้ำหนักตัวโถมลงบนข้อเข่า เพื่อให้เกิดการงอเข่าเพิ่มมากขึ้น ทำวันละหลาย ๆ ครั้ง เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ข้อเข่ายึดติด และแพทย์อนุญาตให้ลงน้ำหนักขาข้างนั้นได้เต็มที่แล้ว

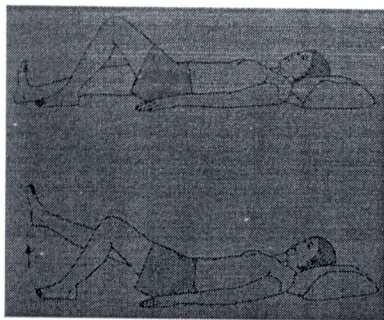


หากท่านปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้นแล้ว ยังมีอาการปวดเข่าหรือด้วยสาเหตุใด ๆ ทำให้ไม่สามารถฝีกออกกำลังกายดังกล่าวนี้ข้อเข่าทำต่าง ๆ ได้ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

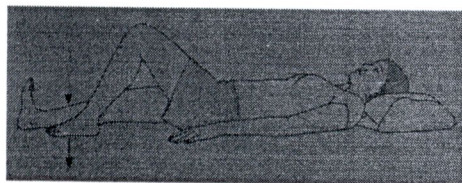
ภาคผนวก ง
ภาพการออกกำลังกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า



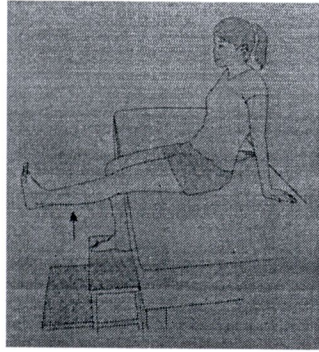
ภาพที่ 4 นอน – กดเข่า



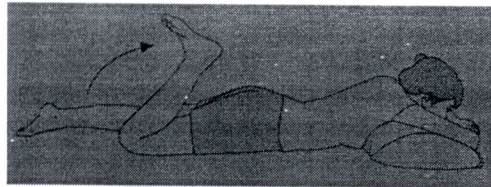
ภาพที่ 5 นอน – เขยิบเข่า – ขกขา



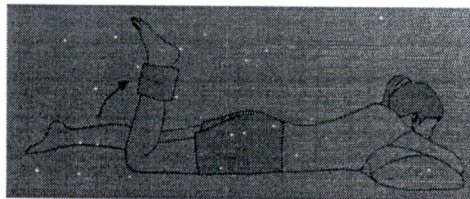
ภาพที่ 6 นอน – กดสันเท้า



ภาพที่ 7 นั่ง (นอน) –เหยียดเข้า



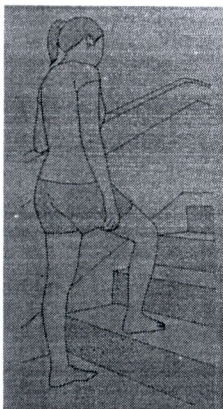
ภาพที่ 8 นอนคว่ำ – งอเข้า



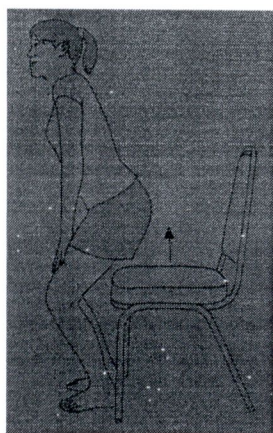
ภาพที่ 9 นอนคว่ำ (ยืน) – งอเข้าพร้อมด้วยก้นน้ำหนัก



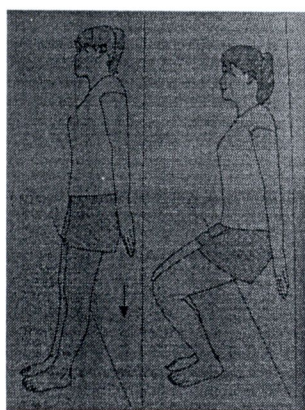
ภาพที่ 10 นั่ง –เหยียดเข้าพร้อมแรงต้านทานด้วยก้นน้ำหนัก



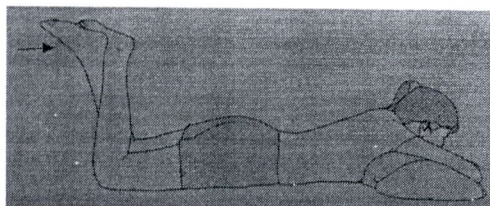
ภาพที่ 11 ขึ้นลงบันได หลังจากทำท่าอื่น ๆ ได้ดีแล้ว



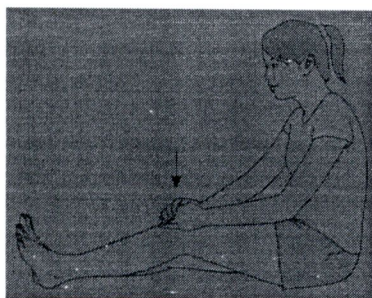
ภาพที่ 12 ย่อตัว – ลงนั่ง



ภาพที่ 13 พิงฝาผนัง – ย่อตัว



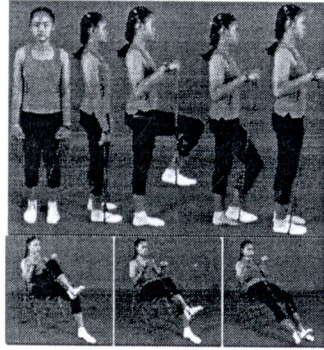
ภาพที่ 14 นั่ง (นอน) – คัดเข่างอ



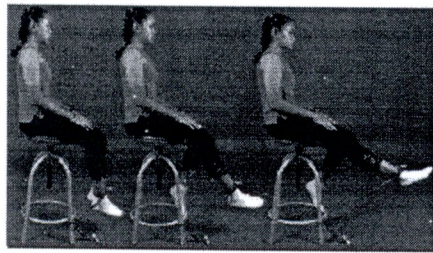
ภาพที่ 15 นั่ง – คัดเข่าตรง



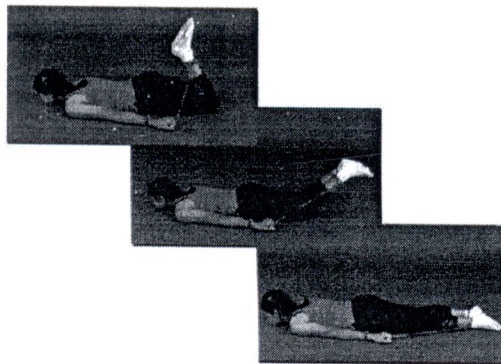
ภาพที่ 16 ย่อเข่า – คัดเข่างอ



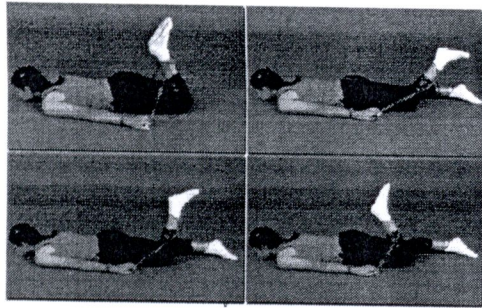
ภาพที่ 17 ทำกายบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและสะโพก



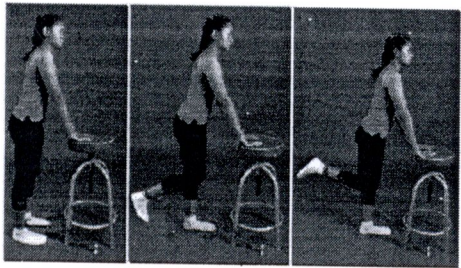
ภาพที่ 18 ทำกายบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า



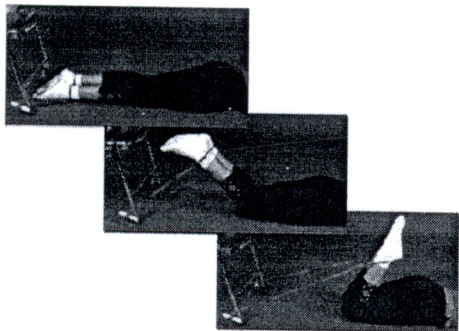
ภาพที่ 19 ทำกายบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า



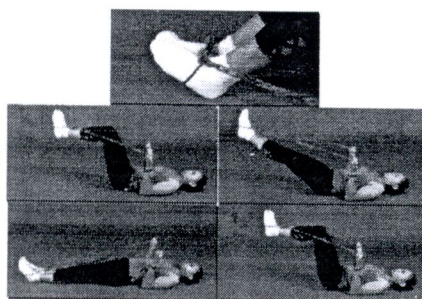
ภาพที่ 20 ทำกายบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง



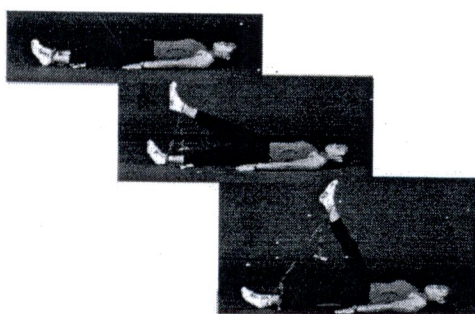
ภาพที่ 21 ทำกายบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



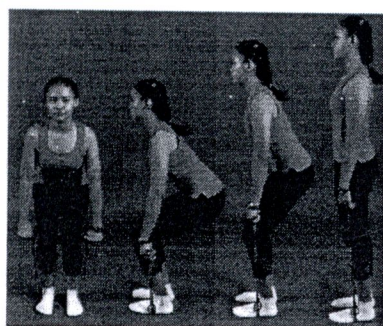
ภาพที่ 22 ทำกายบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



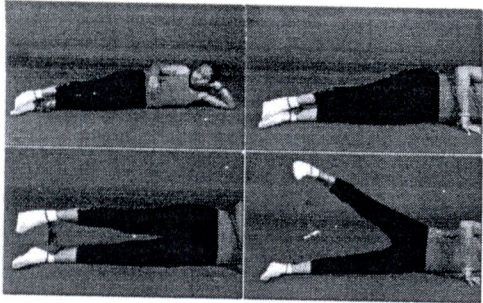
ภาพที่ 23 ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อสะโพก



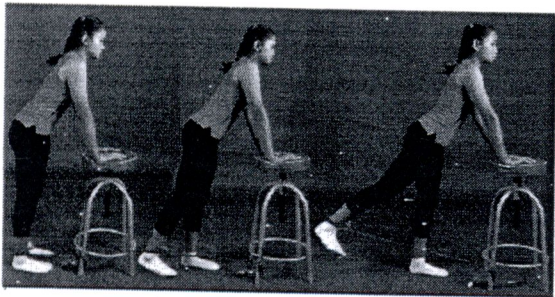
ภาพที่ 24 ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขา และท้องส่วนล่าง



ภาพที่ 25 ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อสะโพก และต้นขาด้านหน้า



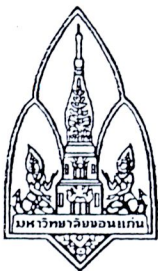
ภาพที่ 26 ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อสะโพกด้านนอก



ภาพที่ 27 ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อสะโพกด้านหลังและหลังส่วนล่าง

ภาคผนวก จ

หนังสือรับรองโครงการวิจัย จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

THE APPLICATION OF SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT
TO SELF CARE FOR ELDERLY WITH OSTEOARTHRITIS KNEES IN
WANGNAMKHEAW DISTRICT NAKORN RATCHASIMA PROVINCE

ผู้วิจัย : 1. นายธนบดี ชุ่มกลาง คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุจิรา ดวงสงค์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สำหรับเอกสาร :

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ Version 1.0 ฉบับลงวันที่ 8 มิถุนายน พ.ศ. 2553
2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ Version 1.0 ฉบับลงวันที่ 8 มิถุนายน พ.ศ. 2553
3. แบบคำชี้แจงสำหรับอาสาสมัคร Version 1.0 ฉบับลงวันที่ 8 มิถุนายน พ.ศ. 2553
4. แบบขอความยินยอมจากอาสาสมัคร Version 1.0 ฉบับลงวันที่ 8 มิถุนายน พ.ศ. 2553
5. แบบสอบถามการวิจัย Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2553

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยยึดหลักเกณฑ์ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) และแนวทางการปฏิบัติการวิจัยทางคลินิกที่ดี (ICH GCP)

ให้ไว้ ณ วันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ. 2553

(รองศาสตราจารย์วงศ์วิวัฒน์ ทศนียกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ลำดับที่ : 4.3.04 : 10/2553

เลขที่ : HE532169

วันหมดอายุ : 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2554

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Institutional Review Board Number ; IRB00001189

สำนักงาน : อาคารสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี อนุสรณ์ (ชั้น 17)

Federal Wide Assurance ; FWA00003418

โทร. (043) 366616 , (043) 366617 โทรสาร. (043) 366617

ภาคผนวก จ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. ดร.รุจิรา ดวงสงค์ | ภาควิชาสุขศึกษา
คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 2. นายแพทย์วิชาญ คัดเห็น | ผู้อำนวยการ โรงพยาบาล
โรงพยาบาลวังน้ำเขียว |
| 3. นางนริศรา นิลดีสระน้อย | หัวหน้ากลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน
โรงพยาบาลวังน้ำเขียว |
| 4. นางสาวจิรียา ภาษาสุข | นักกายภาพบำบัด
โรงพยาบาลวังน้ำเขียว |



ประวัติผู้เขียน

นายธนบดี ชุ่มกลาง (ภานู ชุ่มกลาง เดิม) เกิดเมื่อวันที่ 3 มกราคม 2529 ที่จังหวัด นครราชสีมา สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อปี พ.ศ. 2548 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จังหวัด มหาสารคาม เมื่อ พ.ศ. 2551 และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัด ขอนแก่น ปี พ.ศ. 2554 ปัจจุบันปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลวังน้ำเขียว กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัว และชุมชน ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข

