

แนวปฏิบัติทางการพยาบาลในการสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุนในวัยรุ่นหญิง
(CLINICAL NURSING PRACTICE GUIDELINE FOR PROMOTING OSTEOPOROSIS
PREVENTIVE BEHAVIORS IN YOUNG WOMEN)

น.ส. พัชร รัตนพรพิทักษ์ 4837598 RACN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ : นพวรรณ เปียชื่อ Ph.D. (Nursing), ลดาวัลย์ นิธิโรจน์ พย.ค.
บทคัดย่อ

โรคกระดูกพรุนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่รุนแรงและเพิ่มขึ้นทั่วโลก และถือว่าเป็นภัยเงียบที่ร้ายแรง เพราะจะแสดงอาการเมื่อมีกระดูกหัก ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม เศรษฐกิจ ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และประเทศชาติ ฉะนั้นการสร้างเสริมพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของกระดูก ตั้งแต่วัยที่มีการสร้างมวลกระดูกมากกว่าการสูญเสีย จึงเป็นแนวทางที่ดีที่สุดที่จะลดอุบัติการณ์การเกิดกระดูกพรุน และกระดูกหัก

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติทางการพยาบาลในการสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุนในวัยรุ่นหญิง โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์และเอกสารวิชาการที่คัดเลือกได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 7 เรื่อง แบ่งเป็นระดับ A 6 เรื่องและระดับ B 1 เรื่อง ซึ่งแนวปฏิบัติทางการพยาบาลนี้ดำเนินการในรูปแบบโปรแกรมการให้ความรู้ที่พัฒนาขึ้นโดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานจากทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน ใช้ระยะเวลาดำเนินโปรแกรม 24 สัปดาห์ ประกอบด้วย การประเมินคัดกรองผู้เข้าร่วมโปรแกรม การประเมินก่อนให้โปรแกรมความรู้ การให้โปรแกรมความรู้ การกระตุ้นความรู้โดยการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และแจกแผ่นพับโรคกระดูกพรุน 2 ครั้ง และการประเมินหลังให้โปรแกรมความรู้ 3 ครั้ง แนวปฏิบัติทางการพยาบาลนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และให้ความเห็นว่าสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชุมชน พร้อมให้ข้อเสนอแนะปรับปรุงในด้านระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม การประเมินหลังให้โปรแกรม การประเมินการออกกำลังกาย และเพิ่มเติมเนื้อหา ปรับปรุงการใช้ภาษาในคู่มือโรคกระดูกพรุน และ Power Point ที่ใช้เป็นสื่อในการนำเสนอให้เหมาะสม

การศึกษานี้มีข้อเสนอแนะว่า ควรนำแนวปฏิบัติทางการพยาบาลนี้ไปทดลองปฏิบัติ พร้อมประเมินและติดตามผลเพื่อพัฒนาและปรับปรุงแนวปฏิบัติทางการพยาบาลให้เหมาะสมในชุมชนนั้นๆ ต่อไป รวมทั้งผู้ดำเนินการควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นด้วย

คำสำคัญ: แนวปฏิบัติทางการพยาบาล / พฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุน / โรคกระดูกพรุน / วัยรุ่นหญิง

CLINICAL NURSING PRACTICE GUIDELINE FOR PROMOTING OSTEOPOROSIS PREVENTIVE BEHAVIORS IN YOUNG WOMEN**PATCHAREE RATANAPORNPITAK 4837598 RACN/M****M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSE PRACTITIONER)****THEMATIC PAPER ADVISORS: NOPPAWAN PIASEU, Ph.D. (Nursing),
LADAVAL NICHAROJANA, D.N.S.****ABSTRACT**

Osteoporosis is an increasing health problem worldwide. It is a silent disease because the symptoms show only when a fracture occurs, influencing quality of life including physical, mental, social, and economic consequences at levels of the individual, family, and society. Therefore, promoting bone health at a young age when bone mass is maximum, is the most appropriate approach to reduce incidence of osteoporosis and fracture.

The purpose of this study was to develop a clinical nursing practice guideline for promoting osteoporosis preventive behavior in young women by synthesizing and analyzing evidence and selected publications based on the selection criteria. There were 7 studies, including 6 studies for evidence level A, and 1 study for evidence level B. The clinical nursing guideline includes an educational program derived from the self efficacy theory. The program lasts 24 weeks, including selection of participants, pre-testing prior to the program, implementation of the program along with two booster programs using counseling, phone calls, and an osteoporosis leaflet, and 3 post-tests.

This guideline was tested for content validity by 3 experts who confirmed that the guideline can be applied in a community. Revision was made based on experts' suggestions including alterations to duration of the program, post-test evaluation, assessment of exercise, additional content, language use in the osteoporosis booklet, and PowerPoint presentation.

This study suggests that the guideline could be pilot tested and revised specifically for a community. Nurse practitioners should also understand the development of the young.

**KEY WORDS: CLINICAL NURSING PRACTICE GUIDELINE/ PREVENTIVE
BEHAVIORS / OSTEOPOROSIS / YOUNG WOMEN**

173 pp.