

โปรแกรมกิจกรรมทางกายในการทำกิจวัตรประจำวันที่บ้านของผู้สูงอายุ (THE HOME - BASED PHYSICAL ACTIVITIES PROGRAM IN DAILY LIFE AMONG OLDER ADULTS)

ศรันยา ดีสมบุรณ์ 4836029 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ปัญญรัตน์ ลาภวงศ์วัฒนา, Ph.D., ทศนีย์ รวีวรกุล, ประ.ด. (การพยาบาล),
วงเดือน ปันดี, ศ.ด. (วิทยาการระบาด)

บทคัดย่อ

ปัญหากล้ามเนื้อและกระดูก มีแนวโน้มสูงขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ การวิจัยถึงทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมกิจกรรมทางกายในการทำกิจวัตรประจำวันที่บ้านของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 70 ปี ขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตศูนย์เวชปฏิบัติครอบครัว โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา แบ่งเป็นผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง 33 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 33 คน ระยะเวลาในการทดลอง 12 สัปดาห์ เป็นระยะทดลอง 8 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ โดยประยุกต์ใช้ PRECEDE Framework เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม แบบประเมินสุขภาพทางกายและแบบประเมินสมรรถภาพทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi - square Independent t - test Repeated Measures ANOVA (One Way ANOVA) และ Post Hoc

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้ ทักษะ พฤติกรรมในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในการทำกิจวัตรประจำวันที่บ้าน (จำนวน 6 ท่าที่กำหนด) และสมรรถภาพทางกาย (ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและขา ความอ่อนตัวของข้อกระดูกสันหลัง องศาการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ) สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบและหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้ ทักษะ พฤติกรรมในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในการทำกิจวัตรประจำวันที่บ้าน (จำนวน 6 ท่าที่กำหนด) และสมรรถภาพทางกาย (องศาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่และข้อศอก) สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

ผลการวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะว่า การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายในการทำกิจวัตรประจำวันที่บ้านของผู้สูงอายุ สามารถเพิ่มความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและสมรรถภาพทางกายให้กลุ่มตัวอย่างได้ แต่ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่คงทนถาวร จึงควรมีการปรับปรุงในเรื่องของการสร้างจิตสำนึกให้ครอบครัวและชุมชน เห็นความสำคัญของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายให้ผสมผสานกันขณะทำกิจวัตรประจำวันที่บ้าน โดยเพิ่มการกระตุ้นเตือน การเอาใจใส่ และการให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ / กิจกรรมทางกาย / กิจวัตรประจำวัน / PRECEDE Framework

THE HOME - BASED PHYSICAL ACTIVITIES PROGRAM IN DAILY LIFE AMONG OLDER ADULTS

SARUNYA DEESOMBOON 4836029 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORS: PUNYARAT LAPVONGWATANA, Ph.D.,
TASSANEE RAWIWORRAKUL, Ph.D., WONGDYAN PANDII, Dr.P.H.

ABSTRACT

The purpose of this quasi - experimental study was to examine the effect of home-based physical activities in daily life on older adults. The Sample comprised older adults aged 70 years or over and living in communities near the primary care center at Ayutthaya Hospital. By purposive selection, 33 older adults formed an experimental group and 33 a comparison group. The research procedure included 8 weeks intervention and 4 weeks follow up after the intervention with PRECEDE Framework application. Data were collected using questionnaires, physical health assessments and physical performance assessments. Statistical analysis was performed using percentage, mean, standard deviation, Chi - square, Independent t - test and Repeated Measures ANOVA (One Way ANOVA) and Post Hoc.

Immediately after the intervention, the experimental group showed significantly higher mean scores of knowledge, attitude, behavior on the home - based physical activities in daily life (6 style to assign) and physical performance (muscle strength of hand and leg, flexibility of spine, range of motion of joints) than the comparison group. Immediately after the intervention and the 4 week follow up, the experimental group had significantly higher mean scores of knowledge, attitude, behavior on the home - based physical activities in daily life (6 style to assign) and physical performance (range of motion of shoulder and elbow) than before the intervention ($p < 0.001$)

Although the behavior of the older adults in this study did not last, the results indicate that the home-based physical activities in daily life had had some effect on increasing knowledge, attitude, behavior and physical performance. Accordingly, promoting family and social awareness of encouraging promotion and advocacy inducing physical activities in older adults should be done.

KEY WORDS: OLDER ADULTS / PHYSICAL ACTIVITIES / DAILY LIFE
ACTIVITIES / PRECEDE FRAMEWORK

203 pp.