

การพัฒนาแนวปฏิบัติทางการพยาบาลในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม

DEVELOPMENT OF CLINICAL NURSING PRACTICE GUIDELINES FOR EXERCISE IN
OLDER ADULTS WITH OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE

รตติกาล ชื่นสมบัติ 4937549 RACN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : แสงทอง ชีระทองคำ, Ph.D. (Nursing), นพวรรณ เปียซื่อ, Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติทางการพยาบาลในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม ซึ่งสร้างตามแนวทางการประยุกต์ใช้ผลการวิจัย โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยที่มีคุณภาพตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพงานวิจัยของคณะกรรมการ Evidence-Based Medicine & Clinical Practice Guidelines ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย จำนวน 20 เรื่อง ผลการวิเคราะห์งานวิจัยดังกล่าวถูกนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน เพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติทางการพยาบาล โดยใช้ระยะเวลาดำเนินการ 8 สัปดาห์ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1) การคัดเลือก และประเมินความรุนแรงของโรค ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล โดยการซักประวัติและตรวจร่างกาย วัดพิสัย การเคลื่อนไหวของข้อเข่า การประเมินความรู้เกี่ยวกับข้อเข่าเสื่อม ความมั่นใจในสมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ระดับความปวด โดยวัดคะแนนความปวดร่วมกับอัตราการใช้ยาแก้ปวดตามคำบอกเล่าของผู้ป่วย ประเมินอาการปวดเข่า และประสิทธิภาพการกิจวัตรประจำวัน 2) โปรแกรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับข้อเข่าเสื่อม สาเหตุและสาเหตุกลับการออกกำลังกายโดยการเดิน และการบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่า รวมทั้งการรวมกลุ่มออกกำลังกาย อภิปรายผลของการออกกำลังกาย การเยี่ยมบ้านและการติดตามทางโทรศัพท์ 3) การประเมินผล โดยเก็บข้อมูลหลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายใน สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ทั้งนี้แนวปฏิบัติทางการพยาบาลได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเป็นไปได้ในการนำไปประยุกต์ใช้ในชุมชนจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ซึ่งให้ความเห็นว่าสามารถนำไปปฏิบัติได้ พร้อมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในเรื่องเกณฑ์การคัดเข้า เกณฑ์การคัดออก และคู่มือการออกกำลังกาย การศึกษานี้มีข้อเสนอแนะว่า ควรนำแนวปฏิบัติทางการพยาบาลนี้ไปทดลองปฏิบัติ และประเมินความเป็นไปได้ เพื่อปรับปรุงแนวปฏิบัติทางการพยาบาลให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชน

คำสำคัญ: แนวปฏิบัติทางการพยาบาล / การออกกำลังกาย / ผู้สูงอายุ / ข้อเข่าเสื่อม

DEVELOPMENT OF CLINICAL NURSING PRACTICE GUIDELINES FOR EXERCISE IN OLDER ADULTS WITH OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE

RATTIKAN CHEUNSOMBUT 4937549 RACN/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSE PRACTITIONER)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: SANGTHONG TERATHONGKUM, Ph.D. (Nursing), NOPPAWAN PIASEU, Ph.D. (Nursing)

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop clinical nursing practice guidelines for exercise in older adults with osteoarthritis of the knee by synthesizing and analyzing the related research, which was qualified by the assessment criteria from the Evidence-Based Medicine & Clinical Practice Guidelines Committee, the Royal College of Physicians of Thailand. There were 20 research studies, Self-Efficacy Theory was applied to the methods to develop a clinical nursing practice guidelines for exercise in older adults with osteoarthritis of the knee. The 8 week period comprised three parts: 1) Case selection and assessment of severity of osteoarthritis of the knee consisting of demographic data, history taking, and physical examination, range of motion and physical mobility assessment, knowledge about osteoarthritis of the knee, self efficacy and expected outcomes for exercise, pain score measurement and frequency of analgesic medicine used, evaluation of daily life activity 2) Exercise program education regarding osteoarthritis of the knee exercise demonstrations of exercise, The exercise formats includes exercise by walking and exercise of the muscles surrounding the knees, group exercise, discussion, home visit, and telephone follow-up 3) Outcome assessment in the 4th and 8th weeks of the program.

These guidelines were tested for content validity and feasibility for application in the community by 3 expert's suggestions related to inclusion criteria, exclusion criteria, and exercise guidelines. This study suggests that the clinical practice guidelines for exercise in older adults with osteoarthritis of the knee could be tested and appropriate context.

KEY WORDS: CLINICAL NURSING PRACTICE GUIDELINE / EXERCISE / OLDER ADULTS / OSTEOARTHRITIS OF KNEE

205 pages