

โรคหลอดเลือดหัวใจเป็นโรคเรื้อรังที่มีผลกระทบต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย การออกกำลังกายทำให้ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายดีขึ้น การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้แนวปฏิบัติในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ โรงพยาบาลวังเหนือ จังหวัดลำปาง โดยรวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ จำนวน 15 ราย และพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในแผนกอุบัติเหตุฉุกเฉินและแผนกผู้ป่วยนอก จำนวน 10 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2553 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554 เครื่องมือดำเนินการศึกษาคือ แนวปฏิบัติในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจที่ผู้ศึกษาปรับปรุงมาจากแนวทางปฏิบัติในการเริ่มต้นการออกกำลังกายในผู้ป่วยที่มีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเท็กซัส แห่งเมืองออสติน ประเทศสหรัฐอเมริกา (University of Texas at Austin, USA, School of Nursing, Family Nurse Practitioner Program, 2004) โปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้านในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจของกันหา ปานสมุทร (2547) โปรแกรมการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (resistance training) และแบบคัดกรองการออกกำลังกายผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ประเมินประสิทธิผลของการใช้แนวปฏิบัติจากความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและความพึงพอใจของผู้สูงอายุและของพยาบาลวิชาชีพต่อการใช้แนวปฏิบัติในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ วิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจโดยสถิติพรรณนาและเปรียบเทียบความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการใช้แนวปฏิบัติด้วยสถิติค่าทีสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (paired t-test)

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจหลังการใช้แนวปฏิบัติในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านดีกว่าก่อนใช้แนวปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
2. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจหลังการใช้แนวปฏิบัติในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านดีกว่าก่อนใช้แนวปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
3. ผู้ป่วยร้อยละ 100.00 มีความพึงพอใจต่อการใช้แนวปฏิบัติในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านในระดับมาก
4. พยาบาลวิชาชีพร้อยละ 80.00 มีความพึงพอใจต่อการใช้แนวปฏิบัติในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านในระดับมาก

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าแนวปฏิบัติในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจสามารถเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ดังนั้นจึงสามารถนำแนวปฏิบัตินี้ไปใช้ในการปรับปรุงคุณภาพการดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจต่อไป

Coronary artery disease is a common chronic disease resulting in reduction of functional capacity of older person. Exercise could improve functional capacity in older person. The purpose of this operational study was to evaluate the effectiveness of implementing home exercise promotion practice guidelines among older persons with coronary artery disease at Wangnua hospital, Lampang province. The samples were 15 elders with coronary artery disease attending at Wangnua hospital and 10 registered nurses working at Emergency Room and Out-patient Department during November 2010 to February 2011. The instruments composed of home exercise promotion practice guidelines for older persons with coronary artery disease, which was modified from practice guidelines for initiating exercise in adults with chronic illness of University of Texas at Austin, School of Nursing; the program of walking exercise of Pansamut (2005); a resistant training exercise program; and the exercise screening form that was content validated by five experts. Outcomes of home exercise promotion practice guidelines implementation were functional capacity, the exercise behavior and satisfaction of the elders and the nurses on implementation of home exercise promotion practice guidelines. Data on satisfaction were analyzed using descriptive statistics and data on functional capacity and exercise behavior were analyzed using paired t-test.

The results of this study demonstrated as follows:

1. After implementation of home exercise promotion practice guidelines, functional capacity of older persons with coronary artery disease was significantly higher than that of before at the level of .001.
2. After implementation of home exercise promotion practice guidelines, the exercise behavior scores of older persons with coronary artery disease were significantly higher than that of before at the level of .001.
3. A hundred percent of older persons with coronary artery disease were highly satisfied with the implementation of home exercise promotion practice guidelines.
4. Eighty percent of nurses were highly satisfied with the implementation of home exercise promotion practice guidelines.

The results of this study indicate that home exercise promotion practice guidelines can increase functional capacity of older persons with coronary artery disease. Therefore, they can be used to improve quality of care of older persons with coronary artery disease.