

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง จะสามารถบรรเทาความรุนแรงของโรคได้ การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุกลุ่มนี้จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคไต แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ระหว่างเดือนกันยายน ถึง ธันวาคม พ.ศ. 2550 จำนวน 30 ราย สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 ราย โดยให้ทั้ง 2 กลุ่ม มีความคล้ายคลึงกันในด้านเพศ คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย กลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนจากผู้วิจัยและได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากสมาชิกในครอบครัวส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม วิธีทัศนัยการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์เรื่องการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง คู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง คู่มือสำหรับครอบครัวเพื่อให้การสนับสนุนผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรังในการออกกำลังกาย และแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ และภายหลังการได้รับ โปรแกรมดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ผลการศึกษาครั้งนี้ ชี้ให้เห็นถึงประสิทธิผลของ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง ซึ่งพยาบาลสามารถนำไปใช้ส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ต่อไปได้

Exercise is a vital health behavior of the elderly with chronic renal failure as proper and continuous exercise can alleviate disease severity. Enhancing exercise behavior of the elderly with chronic renal failure is necessary. The purpose of this experimental research was to examine the effect of the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on exercise behavior among the elderly with chronic renal failure. The subjects were 30 elderly with chronic renal failure who attended the Outpatient Department of Mahasarakham hospital, Mahasarakham province during September to December 2007. The subjects were randomly assigned equally into experimental and control groups considering the similarity in gender, exercise behavior score, self-efficacy score and social support score. The experimental group received the Self-efficacy Enhancement Program provided by the researcher and received social support from family members, while the control group received routine nursing care.

The instruments used in this study consisted of the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program, Perceived Self-efficacy Questionnaire, Social Support Questionnaire, a videotape showing exercise role modeling, the Self Care Manual, the Social Support for Exercise Manual and the Exercise Behavior Questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics and t-test.

The results of this study revealed that exercise behavior of the elderly with chronic renal failure who received the program was significantly higher than those of the control group ($p < .001$) and the exercise behavior of the elderly with chronic renal failure after participating in the program was significantly higher than before participating ($p < .001$).

The study findings indicate the effectiveness of Self-efficacy and Social Support Enhancement Program in enhancing exercise behavior of the elderly with chronic renal failure. Nurses can use this program to promote exercise behavior in this population group.