

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้เป็นเป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ (operational study) เพื่อศึกษาถึงประสิทธิผลของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน ที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตต์ จังหวัดอุดรดิตต์ โดยใช้กรอบแนวคิดการนำแนวปฏิบัติทางคลินิกไปใช้ของสมาคมพยาบาลอาหาริโอ (RNAO, 2002) มาเป็นแนวทางในการศึกษา ทำการรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2554 มีกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานจำนวน 30 คน และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก จำนวน 4 คน ผลการศึกษานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยายตามลำดับดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานก่อนและหลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 3 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานต่อการได้รับการดูแลตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล

ส่วนที่ 5 ความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลต่อการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน

ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานจำนวน 30 คน โดยไม่ได้มีการสูญหายจากการศึกษา ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานทั้งหมดมีการจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพปัจจุบัน รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ระยะเวลาที่เป็นเบาหวาน ดัชนีมวลกาย ประวัติการสูบบุหรี่ และยาเบาหวานที่ได้รับ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพปัจจุบัน รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ระยะเวลาที่เป็นเบาหวาน ดัชนีมวลกาย ประวัติการสูบบุหรี่ และยาเบาหวานที่ได้รับ ($n = 30$)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	40.00
หญิง	18	60.00
อายุ (ปี)		
60-75	21	70.00
76-85	9	30.00
สถานภาพสมรส		
สมรสและอยู่ร่วมกัน	15	50.00
สมรสแต่แยกกันอยู่	4	13.33
หม้าย/หย่าร้าง	11	36.67
ศาสนา		
พุทธ	30	100.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	22	73.33
มัธยมศึกษา	6	20.00
ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา/วุฒิบัณฑิตอื่น	2	6.67
อาชีพปัจจุบัน		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	16	53.33
ค้าขาย	8	26.67
เกษตรกรรม	6	20.00
รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน(บาท)		
< 5,000	3	10.00
5,000-10,000	12	40.00
> 10,000	15	50.00
ระยะเวลาที่เป็นเบาหวาน (ปี)		
1-5	14	46.67
6-10	10	33.33
> 10	6	20.00
ดัชนีมวลกาย(กก./ม. ²)		
23-27.5	19	63.33
> 27.6	11	36.67
ประวัติการสูบบุหรี่		
สูบ	10	33.33
ไม่สูบ	20	66.67
ยาเบาหวานที่ได้รับ		
ยารับประทานกลุ่มเดียว	13	43.33
ยารับประทาน 2 กลุ่ม	8	26.67
ยารับประทานกลุ่มเดียวร่วมกับยาฉีด	9	30.00

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน จำนวน 30 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีอายุอยู่ในช่วง 60-75 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.00 ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานมีสถานภาพสมรสและอยู่ร่วมกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 นับถือศาสนาพุทธทั้งหมด มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.33 ส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 53.33 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อส่วนใหญ่มากกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนใหญ่ระยะเวลาที่เป็นเบาหวานอยู่ในช่วง 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.67 ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานมีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23 แต่ต่ำกว่า 27.5 กก./ม.² มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.33 ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่ไม่มีประวัติการสูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 66.67 และผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่ได้รับยาเบาหวานรับประทานกลุ่มเดียว คิดเป็นร้อยละ 43.33

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานก่อนและหลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน ผู้ศึกษาได้ทดสอบการกระจายของข้อมูล โดยใช้สถิติทดสอบการกระจายของข้อมูลด้วยสถิติโคลโมโกรอฟ สไมร์นอฟเทสต์ (Kolmogorov-Smirnov test) พบว่าการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ ดังนั้นจึงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานก่อนการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกและหลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก โดยใช้สถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มสัมพันธ์กัน (paired t-test) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานระหว่างก่อนและหลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($n = 30$)

คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย	\bar{X}	SD	t	p-value
ก่อนการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก	27.57	1.65		
หลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก	55.53	2.40	-59.383	.000

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานหลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสูงกว่าก่อนการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ส่วนที่ 3 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานต่อการได้รับการดูแลตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน

ผู้ศึกษานำเสนอผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานต่อการดูแลที่ได้รับตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ จำนวน 30 คน ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานต่อการได้รับการดูแลตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน จำแนกตามรายด้าน และโดยรวม ($n = 30$)

ความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ	
	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	มาก จำนวน (ร้อยละ)
1. การตรวจและประเมินก่อนการออกกำลังกาย	0	30 (100.00)
2. การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	0	30 (100.00)
3. การบันทึกกิจกรรมทางกายที่ทำในแต่ละวัน	6 (20.00)	24 (80.00)
4. การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0	30 (100.00)
5. การสัมภาษณ์ สอบถามและให้ข้อมูลย้อนกลับ	0	30 (100.00)
6. การใช้สื่อในการส่งเสริมการออกกำลังกาย	3 (10.00)	27 (90.00)
ความพึงพอใจโดยรวม	0	30 (100.00)

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานมีความพึงพอใจต่อการได้รับการดูแลตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน โดยรวมอยู่ในระดับมากร้อยละ 100.00 และผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่

มีความพึงพอใจรายด้านทุกด้าน ร้อยละ 100.00 ยกเว้นด้านการบันทึกกิจกรรมทางกายที่ทำในแต่ละวัน และการใช้สื่อในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล

ข้อมูลทั่วไปของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลที่ปฏิบัติงานในคลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ จำนวน 4 ราย ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4

จำนวนและร้อยละของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล จำแนกตาม เพศ อายุ ตำแหน่ง การศึกษา ระยะเวลาปฏิบัติงาน และการได้รับการอบรมด้านการดูแลผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน ($n = 4$)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	1	25.00
หญิง	3	75.00
อายุ (ปี)		
21-30	1	25.00
31-40	2	50.00
41-50	1	25.00
ตำแหน่ง		
แพทย์	1	25.00
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	2	50.00
พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	1	25.00
การศึกษา		
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	2	50.00
ปริญญาโท	1	25.00
ปริญญาเอก	1	25.00



ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระยะเวลาปฏิบัติงาน (ปี)		
< 5	1	25.00
5-10	1	25.00
> 10	2	50.00
ประวัติการอบรมด้านการดูแลผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน		
ได้รับการอบรม	4	100.00

จากตารางที่ 4 พบว่า เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 75.00 โดยมีอายุระหว่าง 31-40 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาในปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 50.00 และมีระยะเวลาปฏิบัติงานอยู่ในช่วง > 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.00 เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลทั้งหมดเคยได้รับการอบรมด้านการดูแลผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 100.00

ส่วนที่ 5 ความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลต่อการใช้นโยบายปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

ผู้ศึกษานำเสนอผลการศึกษาคความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลต่อการใช้นโยบายปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ จำนวน 4 ราย ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5

จำนวนและร้อยละของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลจำแนกตามระดับความพึงพอใจ (n=4)

ระดับความพึงพอใจ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พึงพอใจมาก	4	100.00

จากตารางที่ 5 พบว่า เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลร้อยละ 100.00 มีความพึงพอใจต่อการใช้นโยบายปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานในระดับมาก

การอภิปรายผล

การศึกษาประสิทธิผลของการใช้นโยบายปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ จำนวน 30 คน โดยเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานระหว่างก่อนและหลังการนำนโยบายปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานมาใช้ ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานต่อการได้รับการดูแลตามนโยบายปฏิบัติทางคลินิก และความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลต่อการใช้นโยบายปฏิบัติทางคลินิก ผู้ศึกษาอภิปรายผลการศึกษา ดังนี้

1. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานในระยะก่อนและหลังการใช้นโยบายปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานหลังการใช้นโยบายปฏิบัติทางคลินิกสูงกว่าก่อนการใช้นโยบายปฏิบัติทางคลินิก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $p < .001$ (ตารางที่ 2) ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การใช้นโยบายปฏิบัติสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานได้ เนื่องจากในการใช้นโยบายปฏิบัติในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน มีการใช้กลยุทธ์ในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน ได้แก่ การส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยผู้ศึกษาให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานได้เห็นตัวแบบผู้สูงอายุที่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยการเดินออกกำลังกายผ่านสื่อวีดิทัศน์ ซึ่งตัวแบบได้เล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ของการเป็นโรคเบาหวาน อาการของโรค การดูแลรักษา การออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อโรคที่เป็นอยู่ การเดินออกกำลังกาย รวมทั้งปัญหาหรืออุปสรรคในการเดินออกกำลังกาย ซึ่งผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานเห็นผลประโยชน์ของการกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและตัวแบบจากสื่ออาจส่งผลให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานมีการรับรู้สมรรถนะของตนเองว่าสามารถกระทำได้สำเร็จและคาดหวังว่าตนเองจะสามารถปฏิบัติหรือคงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและมุ่งมั่นที่จะกระทำพฤติกรรม รวมทั้งการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีบทบาทในการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชลธิชา เรือนคำ (2547) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรม

ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมมีความสามารถในการร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการศึกษาของพิมพ์ผกา ปัญญาใหญ่ (2550) เรื่องผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่มีผลต่อการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และมีการส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้การสนับสนุนการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน พบว่า โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของนภัทร์ ยาอินตา (2551) เกี่ยวกับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายช่วยให้พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน เป็นรายกลุ่มและมีการแจกคู่มือการปฏิบัติตัวในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานสามารถอ่านเพิ่มเติม การใช้สมุดบันทึกการออกกำลังกาย ช่วยให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานทราบถึงความก้าวหน้าของพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้น การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเมื่อผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานพบปัญหาและอุปสรรคระหว่างการปฏิบัติตามแนวปฏิบัติทางคลินิก มีการติดตามประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยการเยี่ยมบ้านติดตามทางโทรศัพท์ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นตัวช่วยสนับสนุนทำให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานมีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นหลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก และส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. ผลการศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานมีความพึงพอใจต่อการได้รับการดูแลตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 100.00 มีความพึงพอใจโดยรวมต่อการดูแลที่ได้รับตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน และมีความพึงพอใจรายด้านร้อยละ 100.00 ต่อการได้รับการตรวจและประเมินผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกายและการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการฝึกทักษะการออกกำลังกาย ประเมินความพร้อมเป็นรายบุคคล ตามหลักการออกกำลังกาย และการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายภายใต้การดูแลของพยาบาล รวมทั้งการได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรคเบาหวานและพยาบาลมีการสัมภาษณ์ สอบถาม และให้ข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละราย ตลอดระยะเวลาที่มีการออกกำลังกาย ส่วนความพึงพอใจต่อความการบันทึกกิจกรรมทางกายที่ทำในแต่ละวัน กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานมีความพึงพอใจในระดับมาก

ร้อยละ 80.00 และความพึงพอใจต่อสื่อที่ใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานมีความพึงพอใจในระดับมาก ร้อยละ 90.00

ด้านการได้รับการตรวจและประเมินผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 100.00 มีความพึงพอใจในระดับมาก ซึ่งอธิบายได้ว่าการได้รับการตรวจและประเมินผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกาย และการได้รับอนุญาตให้ออกกำลังกายจากแพทย์ ทำให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานได้ทราบถึงสภาพร่างกายของตนเองในระบบต่างๆ และความพร้อมสำหรับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการป้องกันผลอันไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายที่ผิดวิธี หรือไม่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายตามมา

ด้านการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยการฝึกทักษะการออกกำลังกาย ประเมินความพร้อมเป็นรายบุคคล ตามหลักการออกกำลังกาย และการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย ได้การดูแลของพยาบาล พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 100.00 มีความพึงพอใจในระดับมาก ซึ่งอธิบายได้ว่าหลังจากได้รับการฝึกทักษะการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน โดยเริ่มฝึกเดินออกกำลังกายในระดับที่ง่าย ใช้เวลาในการเดินน้อยๆ ความแรงของการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาและความแรงขึ้นจนสามารถเดินออกกำลังกายได้ถูกต้องตามหลักการ และข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานแล้ว พบว่า การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดยการเดิน เป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่าย และมีการฝึกที่ค่อยเป็นค่อยไป ทำให้ผู้สูงอายุเห็นความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้น และในแต่ละครั้งที่มีการฝึกออกกำลังกาย ผู้ศึกษาได้ให้กำลังใจ กล่าวชมเชยผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานที่สามารถออกกำลังกายได้ถูกต้องและประสบความสำเร็จ พร้อมทั้งพูดชักจูงให้ตระหนักถึงความสามารถในการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น เพิ่มให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนจากความสำเร็จที่เกิดขึ้น ซึ่งการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นจากระดับต่ำ ไปสู่ระดับสูง ดังนั้นการให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานฝึกทักษะการออกกำลังกายอย่างเพียงพอที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ พร้อมกับการทำให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะออกกำลังกายได้ เป็นวิธีการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนที่ดี เพราะเป็นประสบการณ์ตรงที่ได้รับจากการที่ตนปฏิบัติได้สำเร็จ

ด้านการได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 100.00 มีความพึงพอใจในระดับมาก เนื่องจากผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ และหากพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานออกกำลังกายไม่ถูกต้องตามหลักการและข้อควรปฏิบัติ สำหรับการออกกำลังกาย จะมีการชี้แนะแนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้ศึกษาได้มอบคู่มือการปฏิบัติตัวที่แนะนำวิธีการออกกำลังกายซึ่งมีรูปภาพการบริหาร

ร่างกาย การยืดกล้ามเนื้อเบา และการเดินง่ายๆ ทำให้ผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย

ด้านพยาบาลมีการสัมภาษณ์ สอบถาม และให้ข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละราย ตลอดระยะเวลาที่มีการออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานร้อยละ 100.00 มีความพึงพอใจในระดับมาก เนื่องจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลได้ให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการฝึกทักษะออกกำลังกาย โดยยอมรับในความสามารถในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวาน ไม่แสดงกิริยาที่ไม่สุภาพ เช่น โมโหหรือว่ากล่าวผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานหากยังไม่สามารถออกกำลังกายได้ พร้อมทั้งให้กำลังใจ ยกย่องชมเชย ถ้าผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานออกกำลังกายได้ถูกต้อง ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้ผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานทุกรายยังไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน จึงต้องการข้อมูลย้อนกลับที่ถูกต้องเพื่อนำไปประเมินตนเอง

ด้านการบันทึกกิจกรรมทางกายที่ทำในแต่ละวัน พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานมีความพึงพอใจในระดับมาก ร้อยละ 80.00 อธิบายได้ว่าในการบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายลงในสมุดบันทึกกิจกรรมประจำวัน ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นปัญหาและอุปสรรคของการปฏิบัติ รวมทั้งเห็นความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเอง แต่อย่างไรก็ตามพบว่าผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานมีความพึงพอใจในระดับปานกลาง ร้อยละ 20.00 ซึ่งอธิบายได้ในการบันทึกกิจกรรมประจำวัน ผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานบางส่วนเกิดการหลงลืมในส่วนของกรบันทึกกิจกรรมประจำวัน

ด้านสื่อที่ใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานมีความพึงพอใจในระดับมาก ร้อยละ 90.00 ซึ่งอภิปรายได้ว่า การใช้สื่อเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ประกอบด้วยคู่มือการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย แผ่นพับการให้ความรู้ และคู่มือการปฏิบัติตัวเองสำหรับผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวาน ซึ่งมีเนื้อหาครบถ้วน น่าสนใจและเป็นปัจจุบันนั้น ช่วยให้ผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานมีความสนใจและเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งถือเป็นกลยุทธ์หนึ่งในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานเข้าถึงได้ง่าย แต่พบว่ามีผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานมีความพึงพอใจในระดับปานกลาง ร้อยละ 10.00 ที่มีความคิดเห็นว่าการให้สื่อที่ใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวาน โดยต้องการให้มีคู่มือการปฏิบัติตนเองสำหรับผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานที่มีรูปเล่มขนาดใหญ่ รวมทั้งบรรจุด้วยรูปภาพที่มีสีสัน ทำให้ผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานเข้าใจได้ง่ายและเห็นภาพชัดเจนขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานปฏิบัติตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายให้ประสบผลสำเร็จและมีความอย่างต่อเนื่อง

3. ความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล ผลการศึกษาพบว่า การนำแนวปฏิบัติทางคลินิก สำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานมาใช้ในหน่วยงาน ทำให้เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเกิดความพึงพอใจมาก คิดเป็นร้อยละ 100.00 เนื่องจากในระยะก่อนการใช้ แนวปฏิบัติ เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลที่ปฏิบัติงานในคลินิกเบาหวานยังไม่สังเกตเห็นถึงความเป็นไปได้ในการใช้ แนวปฏิบัติทางคลินิกไปได้อย่างต่อเนื่อง และเนื่องจากบางหัวข้อของกิจกรรมในแนวปฏิบัติทาง คลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานนั้นมีเนื้อหา สารระในแต่ละกิจกรรมจำนวนมาก ทำให้ต้องใช้ระยะเวลาในการทำความเข้าใจการประเมินผู้สูงอายุ แต่ละราย ซึ่งต้องใช้เวลานาน ส่วนบางหัวข้อก็จำไม่ได้เนื่องจากเป็นสิ่งที่ยังไม่เคยได้กระทำในงาน ประจำซึ่งมีความคิดเห็นว่าจะต้องกลับมาทบทวนอีกครั้งก่อนนำไปปฏิบัติจริง แต่ภายหลังการใช้ แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานแล้วพบว่าแนวปฏิบัติทางคลินิกสามารถนำไปใช้งานง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อน เนื่องจาก คลินิกเบาหวานมีการกำหนดปัญหาของกลุ่มเป้าหมายที่น่าสนใจ ซึ่งมีโอกาสเกิดปัญหาได้มาก และ ต้องการการดูแลสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวาน และสาระสำคัญของแนวปฏิบัติทางคลินิก ซึ่งประกอบด้วย 6 หมวด ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำและมีรูปแบบการปฏิบัติที่เป็น ระบบและชัดเจน โดยมีการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนการปฏิบัติ และมีคู่มือประกอบการ ใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกซึ่งครอบคลุมประเด็นที่สำคัญ เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริม พฤติกรรมการออกกำลังกาย การประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย และนอกจากนี้แนวปฏิบัติ ทางคลินิกเป็นการพัฒนาบนพื้นฐานของงานประจำ และมีการพัฒนาอย่างเป็นระบบ โดยใช้ หลักฐานเชิงประจักษ์ ซึ่งเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลที่ปฏิบัติงานในคลินิกเบาหวานเห็นผลของการ เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีกับผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานภายหลังการทดลองใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก คือ ผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานที่ได้ปฏิบัติตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายนั้นมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า การนำแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ทำให้ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานดีขึ้น ผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานเกิด ความพึงพอใจต่อการดูแลที่ได้รับตามแนวปฏิบัติทางคลินิก และเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลมีความพึงพอใจต่อ การใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติการพยาบาลโดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ สามารถเพิ่มประสิทธิผลทางการพยาบาลแก่ผู้สูงอายุที่เป็น โรคเบาหวานมากขึ้น และนำไปสู่การ พัฒนาคุณภาพการพยาบาลต่อไป

