



ประสิทธิผลของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรม
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน
คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

สุปราณี หมื่นยา

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กันยายน 2554

600250987



ประสิทธิผลของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรม
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน
คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

สุปราณี หมั่นยา

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กันยายน 2554

ประสิทธิผลของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรม
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน
คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

สุปราณี หมั่นยา

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ



ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย

อาจารย์ ดร. ทศพร คำผลศิริ



กรรมการ

อาจารย์ ดร. ทศพร คำผลศิริ



กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ เอี่ยมจ้อย

15 กันยายน 2554

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างดียิ่งจากอาจารย์ ดร.ทศพร คำผลศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าอย่างยิ่งในตรวจสอบการค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ และให้คำแนะนำชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทุกขั้นตอนในการค้นคว้าแบบอิสระ และเป็นกำลังใจแก่ผู้ศึกษาด้วยดีเสมอมา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิประสาทวิชา และประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีค่าแก่ผู้ศึกษา ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพของแนวปฏิบัติให้มีความถูกต้อง ความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา พร้อมให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ยิ่งในการนำแนวปฏิบัติไปใช้ และขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระทุกท่านที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการค้นคว้าแบบอิสระให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ บุคลากรทีมสุขภาพคลินิก เบาหวานทุกท่านที่ให้โอกาส และสนับสนุนผู้ศึกษาเป็นอย่างดีในการศึกษา คอยเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก และให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจนการค้นคว้าแบบอิสระสำเร็จตามวัตถุประสงค์ รวมทั้งขอขอบคุณผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และสมาชิกครอบครัวทุกท่านเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือในการค้นคว้าแบบอิสระในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณบิดา ถึงแม้ท่านจะล่วงลับไปแล้ว แต่ท่านเป็นกำลังใจมาโดยตลอด ขอพระคุณมารดา ที่เป็นแรงผลักดัน เป็นกำลังใจ และให้การช่วยเหลือทุกๆ ด้าน รวมทั้งเพื่อนๆ ร่วมสาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุทุกท่านที่เป็นกำลังใจ และคอยให้ความช่วยเหลือ ตั้งแต่เริ่มศึกษาจนการค้นคว้าแบบอิสระเสร็จสมบูรณ์ ขอขอบคุณทุกเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในช่วงเวลาการศึกษาในครั้งนี้ ทำให้ผู้ศึกษาเกิดการเรียนรู้ เข้าใจในสถานการณ์ต่างๆ มากขึ้น ทั้งหมดนี้ส่งผลให้ผู้ศึกษาได้เกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้มีเพิ่มมากขึ้น คุณความดีอันเกิดจากการค้นคว้าแบบอิสระในครั้งนี้ขอมอบแด่ บิดา มารดา คณาจารย์ผู้มีพระคุณ และผู้สูงอายุโรคเบาหวานทุกท่านที่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตการทำงานของผู้ศึกษา

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ประสิทธิผลของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน
คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

ผู้เขียน นางสาวสุปราณี หมั่นยา

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร.ทศพร คำผลศิริ

บทคัดย่อ

246347

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานมีพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม และยั่งยืน การศึกษาเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ โดยใช้กรอบแนวคิดการนำแนวปฏิบัติทางคลินิกไปใช้ของสมาคมพยาบาลออนทารีโอ (RNAO, 2002) กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานที่มารับการรักษาที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ จำนวน 30 คน และเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลที่ปฏิบัติงานในคลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ จำนวน 4 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย 1) แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน ที่พัฒนาขึ้นโดย อัจฉราภรณ์ พูลศรี (2553) 2) แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งพัฒนาโดยพิมผกา ปัญญาใหญ่ (2550) 3) แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานต่อการดูแลที่ได้รับตามแนวปฏิบัติทางคลินิกของอัจฉราภรณ์ พูลศรี (2553) และ 4) แบบประเมินความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลต่อการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกของมยุรี โรจนอังกูร (2547) วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติพรรณนา และสถิติทดสอบทีแบบกลุ่มไม่อิสระต่อกัน

ผลการศึกษา พบว่า

1. หลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

2. ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 100 มีความพึงพอใจต่อการได้รับการดูแลตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานในระดับมาก

3. เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลทุกคนมีความพึงพอใจต่อการใช้นโยบายปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานในระดับมาก

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้บุคลากรปฏิบัติตามแนวปฏิบัติทางคลินิกอย่างต่อเนื่อง

Independent Study Title	Effectiveness of Implementing Clinical Practice Guidelines for Promotion of Exercise Behavior Among Older Persons with Diabetes Mellitus, Diabetes Mellitus Clinic, Uttaradit Hospital
Author	Miss Supranee Meunya
Degree	Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)
Independent Study Advisor	Lecturer Dr. Totsaporn Khampolsiri

ABSTRACT

246347

Promotion of exercise among older persons with diabetes is very important to enhance proper, correct, and sustainable exercise behavior. The objective of this operational study was to examine the effectiveness of implementing clinical practice guidelines for promotion of exercise behavior among older persons with diabetes mellitus receiving care at Diabetes Mellitus Clinic, Uttaradit Hospital. The framework of this study was based on the process of guideline implementation of the Registered Nurses Association of Ontario (RNAO, 2002). The sample, selected using purposive sampling, consisted of 30 diabetic elders and four health care providers from the diabetic clinic at Uttaradit hospital. Instruments used in this study included 1) Clinical Practice Guidelines for the Promotion of Exercise Behavior Among Older Persons with Diabetes Mellitus developed by Pulsri (2010), 2) The Exercise Behavior Questionnaire developed by Panyoyai (2007), 3) Elderly's satisfaction questionnaire on nursing care following the clinical practice guidelines of Pulsri (2010), and 4) Health care provider's satisfaction questionnaire on implementation of the clinical practice guidelines of Rojanaungul (2004). Data were analyzed using descriptive statistics and paired t-test.

The results revealed that:

1. There was a statistically significant increase in mean score of exercise behavior after the implementation of clinical practice guidelines for the promotion of exercise behavior among older persons with diabetes mellitus ($p < .001$)

2. All of the older persons with diabetes mellitus (100%) were satisfied at rated a high level on receiving care according to the clinical practice guidelines for the promotion of exercise behavior among older persons with diabetes mellitus.

3. All of the health care providers were satisfied at rated a high level on implementing clinical practice guidelines for the promotion of exercise behavior among older persons with diabetes mellitus.

The findings of this study indicate the effectiveness of the clinical practice guidelines for the promotion of exercise behavior among older persons with diabetes mellitus. Therefore, health care providers should be promoted to continue using the clinical practice guidelines for caring of the persons with diabetes mellitus.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	6
คำถามการศึกษา	7
ขอบเขตการศึกษา	7
นิยามศัพท์	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
โรคเบาหวานในผู้สูงอายุ	11
พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน	22
การใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน	39
กรอบแนวคิดในการศึกษา	52
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	53
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	54
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	56
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	56
ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา	57
การวิเคราะห์ข้อมูล	66

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	67
การอภิปรายผล	74
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา	79
ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	80
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	80
เอกสารอ้างอิง	81
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองโครงการวิจัยโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	90
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองโครงการวิจัยโดยคณะกรรมการจริยธรรมงานวิจัย โรงพยาบาลอุดรดิตต์	91
ภาคผนวก ค คู่มือการใช้แนวปฏิบัติสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน	92
ภาคผนวก ง การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	94
ภาคผนวก จ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	100
ภาคผนวก ฉ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	106
ประวัติผู้เขียน	107

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพปัจจุบัน รายได้เฉลี่ยของครอบครัว ต่อเดือน ระยะเวลาที่เป็นเบาหวาน ดัชนีมวลกาย ประวัติการสูบบุหรี่ และยาเบาหวานที่ได้รับ	68
2	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานระหว่างก่อนและหลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย	70
3	ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานต่อการได้รับการดูแลตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน จำแนกตามรายด้านและโดยรวม	71
4	จำนวนและร้อยละของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล จำแนกตาม เพศ อายุ ตำแหน่ง การศึกษา ระยะเวลาปฏิบัติงาน และการได้รับการอบรมด้านการดูแลผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน	72
5	จำนวนและร้อยละของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลจำแนกตามระดับความพึงพอใจ	73