

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ โดยทำการศึกษาเป็น 3 ขั้นตอน คือ ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ นำข้อมูลทั้งหมดมาสังเคราะห์เป็นข้อมูลพื้นฐานในการร่างการพัฒนาคู่มือรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านการตรวจสอบและลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นการสร้างรูปแบบการดูแลสุขภาพให้สอดคล้องกับข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 โดยแบ่งการดำเนินการออกเป็น 3 ส่วนคือ การร่างการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพ การตรวจสอบและการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องการร่างการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการนำการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องเรียบร้อยแล้วในขั้นตอนที่ 2 ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้รูปแบบการวิจัยการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (one group pretest - posttest design)

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการนำผลการทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อหาข้อบกพร่องจากการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพให้มีประสิทธิภาพและตรวจสอบว่าบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ เพื่อให้ได้การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ นำไปใช้กับผู้สูงอายุต่อไป รายละเอียดแต่ละขั้นตอนมีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสภาพการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

การดำเนินงานในขั้นนี้เป็นการวิเคราะห์ความต้องการของข้อมูลเพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล มีการดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นการศึกษเตรียมเนื้อหา ในการเสริมสร้างสุขภาพและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ สุขภาพและแนวโน้มในอนาคตของผู้สูงอายุ และศึกษาระดับผู้สูงอายุ สภาพร่างกายผู้สูงอายุ และนำข้อมูลมาสรุปผลเพื่อไปสร้างแนวคิดในการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ใช้คำถามแบบปลายเปิดมีแนวทางการสัมภาษณ์ดังนี้

- 2.1 ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ สอบถามเกี่ยวกับอายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพและตำแหน่งหน้าที่

2.2 ส่วนที่ 2 เป็นการวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านร่างกาย ข้อที่ 1-20 (ข้อที่ 1-5 การดูแลตนเองด้านความฟิตของร่างกาย) (ข้อที่ 6-10 การดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย) (ข้อที่ 11-15 การดูแลตนเองด้านด้านโภชนาการ) (ข้อที่ 15-20 การดูแลตนเองด้านป้องกันความผิดปกติของร่างกาย)

2.3 ส่วนที่ 3 เป็นการวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ข้อที่ 21-35 (ข้อที่ 21-25 การดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว) (ข้อที่ 26-30 การดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง) (ข้อที่ 31 - 35 การดูแลตนเองด้านทัศนคติต่อสังคม)

2.4 การตรวจสอบแบบสัมภาษณ์โดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา การหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence : IOC) โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาระดับค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามที่ได้จากการคำนวณจากสูตรมีค่าอยู่ระหว่าง 0.00 ถึง 1.00 มีเกณฑ์การพิจารณาคือ มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป คัดเลือกข้อสอบข้อนั้นไว้ใช้ได้ แต่ถ้าได้ค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ควรแก้ไขปรับปรุงหรือตัดทิ้ง โดยมีสูตรการคำนวณดังนี้ (สมชาย วรภิเษมสกุล. 2553, หน้า 268 - 269)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ

IOC คือ ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับแบบทดสอบ

$\sum R$ คือ ผลรวมของคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

มีเกณฑ์ในการพิจารณาให้คะแนน ดังนี้

ให้ 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์หรือไม่

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์

แบบสัมภาษณ์มีค่า IOC สูงกว่า 0.5 ทุกข้อ จึงสามารถนำแบบสัมภาษณ์ไปใช้ได้

2.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

2.6 การตรวจสอบข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลที่เก็บรวบรวมในด้านความพอเพียงของข้อมูลที่จะนำไปใช้ ซึ่งข้อมูลที่ได้มีความพอเพียงต่อการวิเคราะห์

2.7 การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์โดยการสรุปเนื้อหาเพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการร่างรูปแบบ

3. การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ เป็นการสัมภาษณ์ในลักษณะเชิงลึก (in - depth interview) ผู้สูงอายุด้านภาวะ โดยดำเนินการดังนี้

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการใช้กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยขอ อนุญาตเข้าพื้นที่จากสาธารณสุขอำเภอพุทธมณฑลไปยัง รพ.สต. (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล) พื้นที่ที่มีผู้สูงอายุตามเป้าหมายค่อนข้างมากและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล มีเหตุผลประกอบดังนี้

3.1.1 รพ.สต.วัดสุวรรณ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดสุวรรณ คือ ผอ.บรรเจิด รูปสูง ประสานและให้อบรม.(อาสาสมัครสาธารณสุข) จำนวน 1 คน เป็นอาสาสมัคร เป็นผู้นำเข้าพื้นที่ หาผู้สูงอายุตามเป้าหมายและสมัครใจ จำนวน 7 คน

3.1.2 รพ.สต.คลองโยง 1 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองโยง 1 คือ ผอ. สราภรณ์ สุเปรมศรี ประสานและให้อบรม.(อาสาสมัครสาธารณสุข) จำนวน 4 คน เป็นอาสาสมัครเป็นผู้นำเข้าพื้นที่ หาผู้สูงอายุตามเป้าหมายและสมัครใจ จำนวน 23 คน

3.2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทั้งหมด 30 คน เป็นเพศชาย 12 คน เป็นเพศหญิง 18 คน โดยความสมัครใจตามใบยินยอม ได้ผ่านการตรวจคัดเลือกรายชื่อสำเร็จรูปของการวัด ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ตามแบบ Modified Barthel Activity of Daily Index (MBAI) ที่ได้ผลรวมคะแนนอยู่ในช่วง 5 – 11 คะแนน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับการพึ่งพาในระดับ รุนแรง ถึงปานกลาง

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสัมภาษณ์สำรวจภาวะสุขภาพพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3.3.1 ศึกษาค้นคว้าจากตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ แนวคิดพฤติกรรม สุขภาพและพฤติกรรม การดูแลตนเองตามทฤษฎี Orem กำหนดประเด็นที่ต้องการเกี่ยวกับสภาพ ความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้ในการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมให้สอดคล้องกับ ความต้องการของผู้สูงอายุและนำมาสร้างเป็นแบบสัมภาษณ์

3.3.2 สร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีการสำรวจพฤติกรรม การดูแลตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีข้อความเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา ความสามารถในการอ่านเขียน อาชีพเคยทำมาก่อน แหล่งของรายได้ ความเพียงพอของรายได้ที่ใช้จ่ายต่อเดือน ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ การเจ็บป่วยท่านไปทำการรักษาที่ โรงพยาบาล ร่างกายที่อ่อนแรงปฏิบัติภารกิจประจำวันได้น้อยมาเป็นระยะเวลากี่ปี ความสามารถ พิเศษ/งานอดิเรก /สิ่งที่สนใจ แหล่งข้อมูล/ข่าวสารที่ได้รับ การวัดพฤติกรรม การดูแลตนเองด้าน ร่างกาย และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.4 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่ผ่านการทดลองใช้ไปสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน ผู้สูงอายุในชุมชนที่รพ.สต.วัดสุวรรณและที่รพ.สต.คลองโยง 1 ด้วยตนเอง

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างนำมา วิเคราะห์ โดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า t-test

4. การเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้สูงอายุโดยดำเนินการดังนี้

4.1 ผู้วิจัยทำหนังสือจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ถึงสำนักงานสาธารณสุข อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เพื่อขอเข้าพื้นที่รอบแรกที่รพ.สต.วัดสุวรรณ และเข้าพื้นที่รอบ สองที่รพ.สต. คลองโยง 1

4.2 ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม- 30 ธันวาคม พ.ศ. 2560

5. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ โดยการสรุปความ

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

การดำเนินงานในขั้นนี้ เป็นการสร้างรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 โดยแบ่งการดำเนินการออกเป็น 3 ส่วนคือ การร่างรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ การตรวจสอบ และการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องการร่างรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังนี้

การร่างรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานที่ได้มาจากขั้นตอนที่ 1 มาปรับรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1. สภาพปัญหาการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
2. วัตถุประสงค์การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
3. โครงสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
4. สื่อการฝึกอบรมการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
5. การวัดและประเมินผลการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

การตรวจสอบการปรับร่างรูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ได้นำการปรับร่างรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่สร้างขึ้นตามขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้เชี่ยวชาญทำการประเมินและตรวจสอบจำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านผู้สูงอายุ 1 คน ทางด้านหลักสูตร 2 คน ทางด้านสาธารณสุข 2 คน ดังนี้

1. ผอ.พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ ผอ.สพป.ชพ. 1 (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพร เขต 1)
2. ผอ. จรินทร์ ศรีสุวรรณ ผู้อำนวยการโรงเรียนวังดิน จังหวัดลำพูน
3. นางสาวฐิตินันท์ เชื้อพราหมณ์ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลวชิระ
4. นางสาวนันทิกา มิตรสัมพันธ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ประกอบธุรกิจส่วนตัว
5. รศ.สุพิน บุญชูวงศ์ อาจารย์โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ

โดยมีผลการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องที่ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาร่างชุดกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุหน่วยงานบริการเป็น 1.00 (ภาคผนวก จ)

การปรับปรุงปรับร่างรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

การปรับปรุงนี้ใช้การวิเคราะห์ความสอดคล้องของการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ได้รับการพิจารณาปรับปรุงและแก้ไขข้อบกพร่องจากผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนนี้เป็นการนำรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องเรียบร้อยแล้วในขั้นตอนที่ 2 ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (one group pretest-posttest design) เพื่อประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และนำข้อมูลจากการทดลองไปปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ขึ้น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตปริมณฑล ได้แก่ จังหวัดสมุทรปราการ สมุทรสาคร นนทบุรี ปทุมธานี และจังหวัดนครปฐม ใช้การจับฉลากได้จังหวัดนครปฐม และอำเภอพุทธมณฑล ได้เจาะจงเอาผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลของรพ.สต.วัดสุวรรณาราม และรพ.สต.คลองโยง 1

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มแบบเจาะจงด้วยความสมัครใจ (Purposive Sample) จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจำนวน 2 โรงพยาบาล ได้ทำการเจาะจงเอาผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลของรพ.สต.วัดสุวรรณาราม และรพ.สต.คลองโยง 1 โดยให้ใช้เครื่องมือสำเร็จรูปของการวัดความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ตามแบบ Modified Barthel Activity of Daily Index (MBAI) โดยจะคัดเลือกเฉพาะผู้ที่ได้ผลรวมคะแนนอยู่ในช่วง 5-11 คะแนน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับการพึ่งพาในระดับรุนแรง ถึงปานกลาง หรือ เรียกว่ากลุ่มทดลองจากรพ.สต.วัดสุวรรณาราม 7 คน และจากรพ.สต.คลองโยง 1 จำนวน 22 คน รวมจำนวน 30 คน

2. กำหนดแผนการทดลองและวิธีดำเนินการทดลอง ในการดำเนินการวิจัยนี้ได้กำหนดแบบแผนการทดลองและวิธีดำเนินการทดลองดังนี้

2.1 แผนการทดลองของรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ใช้การทดลองกลุ่มเดียวตามแบบของพูนทรัพย์ นาคณา (2544, หน้า 110) ได้ว่ารูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (one group pre-test and post-test design) ทำการวัดหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 ดังนี้

ทดสอบก่อนทดลอง	การทดลอง	ทดสอบหลังทดลอง
O1	X	O2

O1 หมายถึง การทดสอบก่อนการทดลองรูปแบบการดูแลสุขภาพ

X หมายถึง การได้รับการฝึกอบรมการพัฒนาารูปแบบการดูแลสุขภาพ

O2 หมายถึง การทดสอบหลังการทดลองรูปแบบการดูแลสุขภาพ

2.2 ดำเนินการทดลองโดยนำผู้สูงอายุที่ผ่านการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างดูแลสุขภาพและความฟิตของร่างกาย มีการดำเนินการดังนี้

2.2.1 ใช้แบบประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน Modified Barthel Activity of Daily Index (MBAI) ตรวจสอบตนเองเพื่อนำผลที่ได้เปรียบเทียบกับเมื่อสิ้นสุดโครงการ

2.2.2 ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงผู้สูงอายุก่อนดำเนินการเพื่อหาค่าน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามค่าของ BMI (Body Mass Index) ตามสูตร น้ำหนัก(กก.)/ความสูง (เมตร)² ตามค่ามาตรฐาน เพื่อนำผลที่ได้เปรียบเทียบกับเมื่อสิ้นสุดโครงการ

2.2.3 วัดความดันโลหิตของผู้สูงอายุก่อนดำเนินการเพื่อเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ตามค่าความดันโลหิตมาตรฐาน

2.2.4 ดำเนินการทดลองรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามเนื้อหาและมีการดำเนินการเพิ่มเติมดังนี้

(1) ได้ทำการอบรมสม.ที่เป็นอาสาสมัครจำนวน 5 คน เป็นเวลา 1 วัน ให้เรียนรู้ในเรื่องรูปแบบการดูแลสุขภาพ พร้อมรับคู่มือรูปแบบการดูแลสุขภาพโดยมีตารางการอบรมในภาคผนวก

- 1) การออกกำลังกายบนเตียงหรือเก้าอี้มีพนักพิง ทั้ง 7 ท่า
- 2) สาธิตและฝึกปฏิบัติทำน้ำฝรั่ง น้ำใบเตย น้ำมะละกอ และน้ำเต้าหู้
- 3) เชิญวิทยากรมาอบรมในการทำดอกไม้แห้งใส่กรอบรูป
- 4) สอนและแนะนำในเรื่องการเล่นเกมส์จิ๊กซอว์

(2) กำหนดงานในความรับผิดชอบของสม.ในการดูแลผู้สูงอายุ 1: 6 คน โดยแบ่งตามหมู่ในเขตรับผิดชอบของสม. ให้ดูแลเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้านอย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้งเป็นเวลา 2 เดือน มีตารางการปฏิบัติงาน โดยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ทำตามคู่มือกิจกรรม

(3) สม.มีหน้าที่ในเตรียมอุปกรณ์ดอกไม้อบแห้งให้กับผู้สูงอายุที่รับผิดชอบ และเป็นพี่เลี้ยงให้ผู้สูงอายุทำใส่กรอบรูปภาพคนละ 1 รูป

(4) สม.สอนและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายบนเตียงหรือเก้าอี้มีพนักพิงสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ตามคู่มือที่แจกให้ และเน้นการออกกำลังกายตามสภาพผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันความผิดปกติของร่างกาย มีการทรงตัวที่ดี มีความยืดหยุ่นตามการเคลื่อนไหว มีการประสานสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ ได้ดี

(5) จัดตารางโภชนาการ เน้นให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้สัดส่วนของสารอาหารครบประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำให้รับประทานอาหารแบ่งเป็น 5 มื้อ และประสานกับสม. โดยสาธิต แนะนำทำน้ำเต้าหู้ น้ำมะละกอ น้ำใบเตยและน้ำฝรั่งตามความสะดวกของบ้านผู้สูงอายุ เพื่อเป็นอาหารเสริมให้บ้านผู้สูงอายุที่ยินยอมในการปฏิบัติ

(6) สม.แนะนำการเล่นเกมส์ต่อจิ๊กซอว์กับผู้สูงอายุ

2.2.5 นำข้อมูลที่ได้จากการแบบสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

(1) ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติความถี่ (frequency) และร้อยละ (percentage)

(2) เปรียบเทียบความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันดัชนีบาร์เธลของกรมอนามัย โดยใช้การทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบค่า t- Test มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(3) วิเคราะห์ข้อมูลแบบสำรวจพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ โดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(4) วิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ระดับความคิดเห็นความสัมพันธ์กับผู้อื่นของผู้สูงอายุ โดยใช้สถิติความถี่ (frequency) ร้อยละ (percentage) และค่าคะแนนเฉลี่ย

2.2.6 ทำการประเมินผลระหว่างการทำกิจกรรมเพื่อนำข้อมูลมาสรุปผลและพัฒนาชุดกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผู้เข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย

2.3.1 ใช้แบบประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน Modified Barthel Activity of Daily Index (MBAI) มีระดับคะแนนดังนี้

- (1) ผลรวมคะแนน อยู่ในช่วง 0 – 4 คะแนน
จัดเป็นกลุ่ม ผู้สูงอายุที่มีภาวะการพึ่งพา หรือ กลุ่ม 3
- (2) ผลรวมคะแนน อยู่ในช่วง 5 – 11 คะแนน
จัดเป็นกลุ่ม ผู้สูงอายุที่มีระดับการพึ่งพาในระดับรุนแรงถึงปานกลาง หรือ กลุ่มที่ 2
- (3) ผลรวมคะแนน ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป
จัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ
ไม่ต้องการการพึ่งพา หรือ กลุ่มที่ 1

2.3.2 คำนวณน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามค่าของ BMI (Body Mass Index) ตามสูตร น้ำหนัก(กก.)/ความสูง (เมตร)² มีค่ามาตรฐาน

- (1) น้อยกว่า 18.5 ถือว่าน้ำหนักน้อย
- (2) ตั้งแต่ 18.5 – 24.9 ถือว่าน้ำหนักเหมาะสม
- (3) ตั้งแต่ 24.9 กก. ต่อ ตรม. ถือว่าน้ำหนักเกิน
- (4) ตั้งแต่ 25 - 34.9 กก. ต่อ ตรม. ถือว่า อ้วน
- (5) ตั้งแต่ 35 กก. ต่อตรม. ขึ้นไปถือว่า อ้วนรุนแรง

2.3.3 ค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุก่อนดำเนินการเพื่อเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ตามค่าความดันโลหิตมาตรฐาน

- (1) ระดับความดันโลหิตปกติ ความดันโลหิตตัวบนน้อยกว่า 120 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตตัวล่างน้อยกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท
- (2) ระดับความดันโลหิตปกติค่อนข้างสูง ความดันโลหิตตัวบน 120 - 139 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตตัวล่าง 80 - 89 มิลลิเมตรปรอท
- (3) ระดับที่ 1 ความดันโลหิตสูงอย่างอ่อนความดันโลหิตตัวบน 140 - 159 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตตัวล่าง 90 - 99 มิลลิเมตรปรอท

(4) ระดับที่ 2 ความดันโลหิตสูงปานกลาง ความดันโลหิตตัวบน 160-179 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตตัวล่าง 100 - 109 มิลลิเมตรปรอท

(5) ระดับที่ 3 ความดันโลหิตสูงรุนแรง ความดันโลหิตตัวบนมากกว่าหรือเท่ากับ 180 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตตัวล่างมากกว่าหรือเท่ากับ 109 มิลลิเมตรปรอท

2.3.4 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับภาวะสุขภาพพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองมีระดับพฤติกรรมดังนี้

กรณีที่ 1 ข้อคำถามมีความหมายด้านบวก ให้คะแนนดังนี้ (1) ไม่ปฏิบัติได้ 1 คะแนน (2) ปฏิบัติเป็นบางครั้งได้ 2 คะแนน (3) ปฏิบัติเป็นประจำได้ 3 คะแนน

กรณีที่ 2 ข้อคำถามมีความหมายด้านลบ ให้คะแนนดังนี้ (1) ไม่ปฏิบัติ ได้ 3 คะแนน (2) ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ได้ 2 คะแนน (3) ปฏิบัติเป็นประจำ ได้ 1 คะแนน
ความหมายเกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

(1) ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.34 - 3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองในระดับดี (ดูแลตนเองเป็นประจำ)

(2) ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.67 - 2.33 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองในระดับปานกลาง (ดูแลตนเองเป็นบางครั้ง)

(3) ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.66 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองในระดับไม่ดี (ไม่ดูแลตนเอง)

2.3.5 ใช้แบบสัมภาษณ์ระดับความคิดเห็นความสัมพันธ์กับผู้อื่นของผู้สูงอายุ ดังนี้

กรณีที่ 1 ข้อคำถามมีความหมายด้านบวก ให้คะแนนดังนี้ (1) เห็นด้วยได้ 3 คะแนน (2) ไม่แน่ใจได้ 2 คะแนน (3) ไม่เห็นด้วยได้ 1 คะแนน

กรณีที่ 2 ข้อคำถามมีความหมายด้านลบ ให้คะแนนดังนี้ (1) ไม่เห็นด้วยได้ 3 คะแนน (2) ไม่แน่ใจ ได้ 2 คะแนน (3) เห็นด้วย ได้ 1 คะแนน
ความหมายเกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

(1) ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.34 - 3.00 หมายถึง มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในระดับดี (เห็นด้วย)

(2) ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.67 - 2.33 หมายถึง มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในระดับปานกลาง (เห็นด้วยเป็นบางครั้ง)

(3) ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.66 หมายถึง มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในระดับไม่ดี (ไม่เห็นด้วย)

2.4 การหาคุณภาพแบบประเมิน

2.4.1 หาความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข ด้านการพัฒนาชุดกิจกรรมหรือหลักสูตร ด้านการปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา จากนั้นนำผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าความสอดคล้อง (IOC) ของข้อคำถามโดย ได้ค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป คัดเลือกข้อสอบข้อนั้นไว้ใช้

2.4.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นของผู้สูงอายุ ในหน่วยบริการที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับ(reliability) โดยใช้วิธีของ Cronbach (1970) โดยผลจากการหาค่าความเชื่อมั่นได้ค่าความเชื่อมั่น .604

2.5 ผู้วิจัยนำชุดรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง คือผู้สูงอายุในความดูแลของรพ.สต.วัดสุวรรณ กัปรพ.สต.คลองโยง 1 ที่ได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจงจำนวน 30 คน ทำกิจกรรมตามชุดกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุจำนวน 8 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม - 30 ธันวาคม 2560 (ระหว่างการทำกิจกรรมเกิดปัญหาจากสภาพร่างกายของผู้สูงอายุจากการนัดพบแพทย์ ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ต้องล่าช้า)

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนนี้เป็นการประเมินผลภายหลังการทดลองใช้เพื่อให้ได้รูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ โดยการนำผลการทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไข เพื่อหาข้อบกพร่อง และตรวจสอบว่าบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ เพื่อให้ได้รูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่สมบูรณ์นำไปใช้กับผู้สูงอายุอื่นต่อไป ใช้การประเมินดังนี้

1. ก่อนการใช้การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยดำเนินการ ให้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการ ดังนี้

- 1.1 ใช้แบบประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันตามแบบของกรมอนามัย
- 1.2 ทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงผู้สูงอายุ เพื่อหาค่าน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามค่าของ BMI

1.3 วัดค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุ

1.4 ใช้แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการสำรวจพฤติกรรมการดูแลตนเอง ตามแบบที่กำหนด

2. หลังสิ้นสุดโครงการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการให้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างดำเนินการ ดังนี้

2.1 ใช้แบบประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันดัชนีบาร์เรลตามแบบของกรมอนามัย โดยใช้แบบประเมินชุดเดิม

2.2 ทำการชั่งน้ำหนักผู้สูงอายุเพื่อหาค่าน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามค่าของ BMI

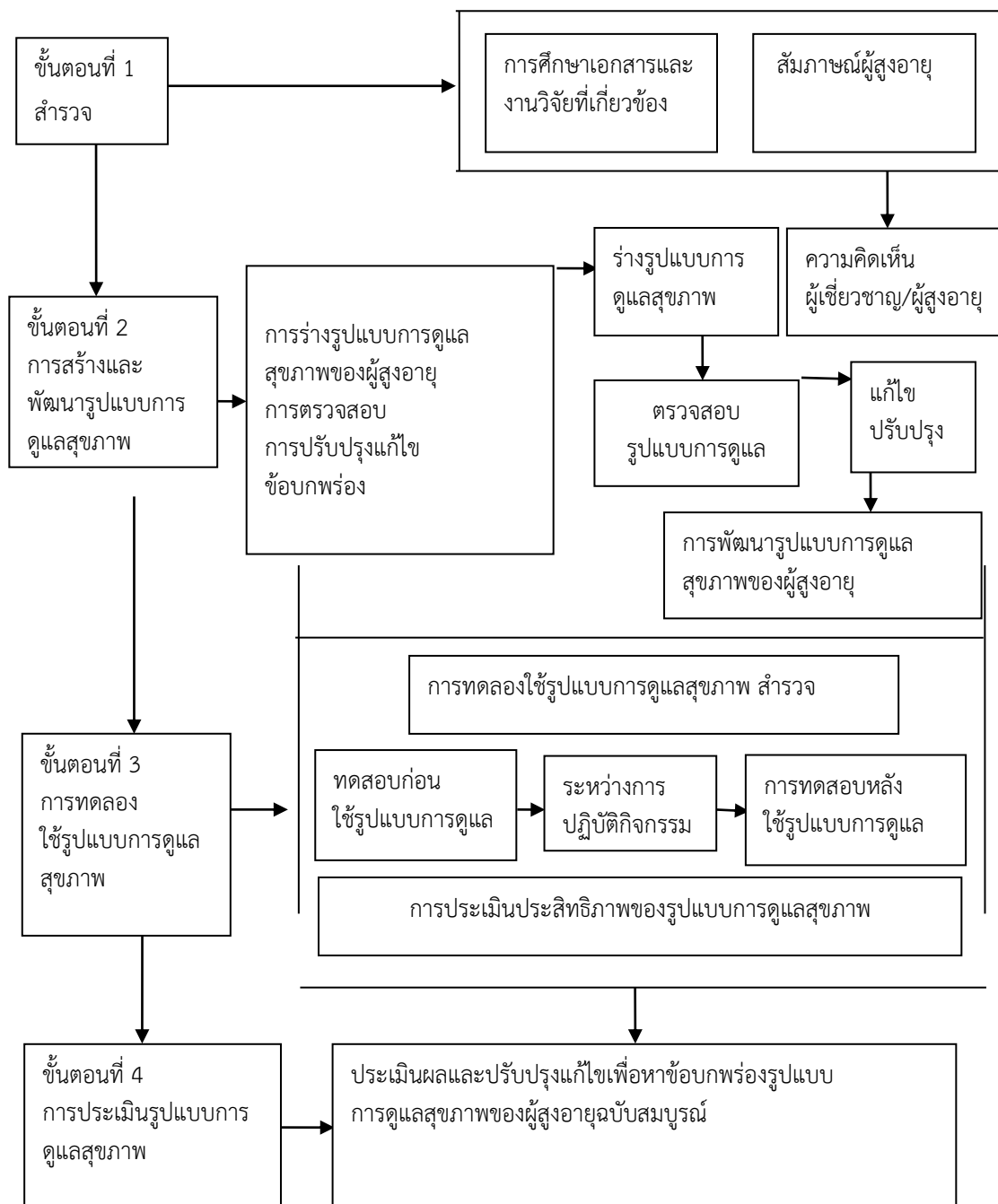
2.3 วัดค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุ

2.4 ใช้แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการสำรวจพฤติกรรมการดูแลตนเอง ตามแบบที่กำหนด โดยใช้แบบประเมินชุดเดิม

2.5 ใช้แบบสัมภาษณ์ระดับความคิดเห็นความสัมพันธ์กับผู้อื่นของผู้สูงอายุตามแบบที่กำหนดทำเฉพาะภายหลังสิ้นสุดโครงการ

3. เปรียบเทียบความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันดัชนีบาร์เรลของกรมอนามัย โดยใช้การทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของน้ำหนัก ส่วนสูง และแสดงค่าดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลอง
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลอง
6. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านความฟิตของร่างกาย ก่อนและหลังการทดลอง
7. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง
8. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านโภชนาการก่อนและหลังการทดลอง
9. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการป้องกันการผิดปกติของร่างกายก่อนและหลังการทดลอง
10. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวก่อนและหลังการทดลอง
11. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงก่อนและหลังการทดลอง
12. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านทัศนคติต่อสังคม ก่อนและหลังการทดลอง



ภาพที่ 3.1 สรุปขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตปริมณฑล