

ประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมการจัดการตนเองในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

หนังสืออ้างอิง
เฉพาะใจเล่มสมุด

พัชรินทร์ ดวงคล้าย

๓๐ ก.ค. 2546

167113

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มีนาคม 2546

ISBN 974-9602-29-3

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนีภรณ์ ทรัพย์กรานนท์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

..... กรรมการ

(นายแพทย์ณรงค์ ประสานพานิช)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนีภรณ์ ทรัพย์กรานนท์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

..... กรรมการ

(นายแพทย์ณรงค์ ประสานพานิช)

..... กรรมการ

(ดร. ทศนีย์ เกริกกุลธร)

..... กรรมการ

(ดร. ฉันทนา จันทวงศ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 31 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2546

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจากอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกรณ์ ทรัพย์กรานนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม และ นายแพทย์นเรศ ประสานพานิช ที่กรุณาให้คำปรึกษาและข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ตลอดจนช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ทุกขั้นตอนการวิจัย รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม ที่กรุณาให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน รวมทั้งเป็นกำลังใจทั้งทางตรงและทางอ้อม

ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ที่สนับสนุนทุนเพื่อการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณบิดามารดา และสามี ที่เป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือตลอดมา ขอขอบคุณสำหรับกำลังใจและการช่วยเหลือตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษาจากเพื่อนร่วมสาขาวิชาการพยาบาล ผู้สูงอายุ

คุณความดี คุณค่า และประโยชน์ที่ได้รับจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบอบแด่ บพกรรี ครู อาจารย์ และผู้สูงอายุทุกท่านที่มีส่วนร่วมให้วิทยานิพนธ์เสร็จสมบูรณ์ด้วยดี

พัชรินทร์ ดวงคล้าย

43911938 : สาขาวิชา : การพยาบาลผู้สูงอายุ ; พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คำสำคัญ : การจัดการตนเอง/อาการปวดเข่า/ความเครียด/ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

พัชรินทร์ ดวงคล้าย : ประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมการจัดการตนเองในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม (EFFECTIVENESS OF SELF - MANAGEMENT PROGRAM IN THE ELDERLY WITH OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE) อาจารย์ที่ปรึกษา : รัชนิกรณ์ ทรัพย์กรานนท์, Ph.D., ไพรัตน์ วงษ์นาม, ค.ด., นายแพทย์นเรศ ประสานพานิช, วุฒิบัตรผู้เชี่ยวชาญศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์, 135 หน้า. ISBN 974-9602-29-3

การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการจัดการตนเองต่อการจัดการตนเอง อาการปวดเข่า และความเครียดของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า สมุทรสงคราม จำนวน 20 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองตามโปรแกรมที่วางไว้โดยการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม การฝึกทักษะที่จำเป็นในการจัดการกับอาการปวดเข่า และให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามกลวิธีการจัดการตนเอง ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การติดตามตนเอง การประเมินตนเอง และการให้แรงเสริมตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลในระลอกทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์โดยใช้แบบสัมภาษณ์การจัดการตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความเครียดของเลเวนสทิน ซึ่งแปลโดยวิริยา วชิราวัฒน์ และแบบประเมินอาการปวดเข่าโดยใช้ตัวเลขของดาวนี่ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และเปรียบเทียบเชิงพหุตามวิธีของนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อการจัดการตนเอง อาการปวดเข่า และความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีการจัดการตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีอาการปวดเข่า และความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีการจัดการตนเอง อาการปวดเข่า และความเครียด ไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที

43911938 : MAJOR : GERONTOLOGICAL NURSING ;

M.NS. (GERONTOLOGICAL NURSING)

KEYWORD : SELF-MANAGEMENT PRACTICE/KNEE PAIN/STRESS/ELDERLY WITH
OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE

PATCHARIN DUANGKHLAI : EFFECTIVENESS OF SELF - MANAGEMENT
PROGRAM IN THE ELDERLY WITH OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE . THESIS

ADVISORS : RARCHARNEEPORN SUBGRANON, Ph.D., PAIRAT WONGNAM, Ph.D.,
NARES PRASARNPHANICH, MD. (THAI BOARD OF ORTHOPEDICS SURGERY), 135 P.
ISBN 974-9602-29-3

The purpose of this experimental study was to determine the effect of the self - management promotion program on self - management practice, knee pain and stress in the elderly with osteoarthritis of the knee. The sample used in this study consisted of 20 elderly people with knee osteoarthritis from the Out - patient Department in Somdet Phaphutthaleartla Samutsongkhram Hospital. The subjects was divided by means of random sampling into a control group and an experimental group. The experimental group received the self - management program by providing knowledge about knee osteoarthritis, practicing necessary skills in dealing with knee pain and promoting self - management practice comprising goal setting, self - monitoring, self - evaluation and self - reinforcement ; while the control group received regular training. The instrument used for data collection designed by researcher, were a self - management practice and a perceived stress interview forms with numerical rating and visual analogue scale. The statistical devices for data analysis were frequencies, percentage, mean, standard deviations, repeated measure analysis of variance : one between - subject variable and one within - subject variable and Newman - Keuls method.

The results of the study revealed that the interaction between the method and interval for self - management practice, knee pain and the stress was significant at the level of .05. The experimental group had significantly higher self - management practice than the control group at the post-program and the 4 - week follow up at .05 level. The experimental group had significantly lower knee pain and stress than the control group at the post-program and the 4 - week follow up at .05 level. There was no significant difference in self - management practice, knee pain and stress between the post-program and the 4 - week follow up in the experimental group.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ซ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัยและเหตุผลสนับสนุน.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	13
ขอบเขตของการวิจัย.....	14
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	14
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	14
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	17
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
โรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ.....	18
ความเครียดของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม.....	32
การจัดการตนเอง.....	35
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	47
การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48

บทที่

หน้า

การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
5 สรุปและอภิปรายผล.....	76
การอภิปรายผลการวิจัย.....	78
ข้อเสนอแนะ.....	82
บรรณานุกรม.....	84
ภาคผนวก.....	96
ภาคผนวก ก.....	97
ภาคผนวก ข.....	114
ภาคผนวก ค.....	119
ภาคผนวก ง.....	123
ภาคผนวก จ.....	130
ภาคผนวก ฉ.....	133
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	135

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม จำแนกตามข้อมูลพื้นฐาน.....	56
2 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของการจัดการตนเองในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลอง เสร็จสิ้น 1 เดือน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	58
3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการจัดการตนเองในผู้สูงอายุ โรคข้อเข่าเสื่อม ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง.....	59
4 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการ ทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน.....	61
5 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่อการจัดการตนเอง ของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม.....	62
6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการตนเองเป็นรายคู่ของผู้สูงอายุโรคข้อเข่า เสื่อมในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และ ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน – คูลส์ (Newman-Keuls method).....	63
7 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	64
8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุโรคข้อเข่า เสื่อม ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง.....	65
9 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการ ทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน.....	67
10 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่ออาการปวดเข่า ของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม.....	68
11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอาการปวดเข่าเป็นรายคู่ของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม กลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะ หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน – คูลส์ (Newman- Keuls method).....	69

12	ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของความเครียดในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	70
13	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง.....	71
14	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน.....	73
15	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่อความเครียดของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม.....	74
16	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน – คูลส์ (Newman-Keuls method).....	75

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	17
2 วงจรอาการปวดศีรษะ จากผลกระทบของข้อเข่าเสื่อมที่มีอาการปวดแล้วทำให้การเคลื่อนไหวลดลง.....	23
3 วงจรการเพิ่มและลดความแข็งแรง.....	27
4 รูปแบบการวิจัย.....	42
5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	52
6 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกับระยะเวลาของการทดลอง.....	60
7 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยอาการปวดเข่าของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกับระยะเวลาของการทดลอง.....	66
8 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกับระยะเวลาของการทดลอง.....	72