

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้มีจุดประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโดยให้ประเมินและบันทึกข้อมูลก่อนการทดลอง

โปรดเติมคำในช่องว่าง และใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง [] หน้าข้อความตามความเป็นจริง

1. รหัส.....

2. อายุ ปี

3. โรคประจำตัว [] ไม่มี [] มี ระบุโรค 1.....

2.....

3.....

4.....

.

.

.

.

8. ถ้าเคยออกกำลังกายสัปดาห์ละ.....ครั้ง

ครั้งละ.....นาที

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงระดับความมั่นใจในความสามารถตนเองของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง ขอให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่าผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่งมากน้อยเพียงใด จากนั้นใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความมั่นใจในความสามารถตนเองของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

มีความมั่นใจมาก	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับมากกว่าจะสามารถออกกำลังกายแบบไทจีชิ่งได้ ให้คะแนนเท่ากับ 4
มีความมั่นใจปานกลาง	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับปานกลางว่าจะสามารถออกกำลังกายแบบไทจีชิ่งได้ ให้คะแนนเท่ากับ 3
มีความมั่นใจน้อย	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับน้อยว่าจะสามารถออกกำลังกายแบบไทจีชิ่งได้ ให้คะแนนเท่ากับ 2
ไม่มีความมั่นใจเลย	หมายถึง	ผู้สูงอายุไม่มีความมั่นใจเลยว่าจะสามารถออกกำลังกายแบบไทจีชิ่งได้ ให้คะแนนเท่ากับ 1

ข้อคำถาม	ระดับความมั่นใจ				สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก	ปาน กลาง	น้อย	ไม่ มั่นใจ เลย	
ท่านมีความรู้สึกว่ามีใจกับการปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้ในระดับใด					
1. ท่านสามารถประเมินร่างกายก่อนการออกกำลังกายโดย เข้ารับการตรวจร่างกายจากแพทย์เพื่อรับรองว่าท่าน สามารถออกกำลังกายแบบไทจีชังได้					[]
2. ท่านสามารถสังเกตและดูแลตนเองเกี่ยวกับอาการ ผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองก่อนออกกำลังกายแบบ ไทจีชังได้ เช่น เป็นไข้ อ่อนเพลีย หรือไม่สบาย					[]
3. ท่านสามารถออกกำลังกายแบบไทจีชังในเวลาที่เหมาะสม ได้แก่ หลังการรับประทานอาหารแล้วประมาณ 1-2 ชั่วโมง					[]
.					
.					
.					
.					
.					
14. ท่านสามารถสังเกตและดูแลตนเองเกี่ยวกับอาการ ผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังออกกำลังกายได้					[]

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชัง

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงระดับความคาดหวังผลดีจะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายแบบไทจีชังของผู้สูงอายุ ขอให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่าผู้สูงอายุมีความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชังมากน้อยเพียงใด จากนั้นใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับระดับความคาดหวังผลดีจะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายแบบไทจีชังของผู้สูงอายุ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

มีความคาดหวังมาก	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความคาดหวังผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายแบบไทจีชังในระดับมาก ให้คะแนนเท่ากับ 4
มีความคาดหวังปานกลาง	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความคาดหวังผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายแบบไทจีชังในระดับปานกลาง ให้คะแนนเท่ากับ 3
มีความคาดหวังน้อย	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความคาดหวังผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายแบบไทจีชังในระดับน้อย ให้คะแนนเท่ากับ 2
ไม่มีความคาดหวังเลย	หมายถึง	ผู้สูงอายุไม่มีความคาดหวังผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายแบบไทจีชังเลย ให้คะแนนเท่ากับ 1

ข้อคำถาม	ระดับความคาดหวัง				สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก	ปาน กลาง	น้อย	ไม่ คาดหวัง เลย	
ท่านคาดหวังว่าการออกกำลังกายแบบไทจิซึ้งมีส่วน ช่วยให้เกิดผลดีต่อตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ในระดับใด					
1. การออกกำลังกายแบบไทจิซึ้งมีส่วนช่วยให้ กล้ามเนื้อทุกส่วนแข็งแรงขึ้น					[]
2. การออกกำลังกายแบบไทจิซึ้งมีส่วนช่วยให้กระดูก ข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น					[]
3. การออกกำลังกายแบบไทจิซึ้งมีส่วนช่วยให้ร่างกาย เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น					[]
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
17. การออกกำลังกายแบบไทจิซึ้งมีส่วนช่วยให้ท่าน รู้สึกสดชื่นหลังจากตื่นนอนในตอนเช้า					[]

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่งของผู้สูงอายุ ขอให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรม การออกกำลังกายแบบไทจีชิ่งมากน้อยเพียงใด จากนั้นใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ ตรงกับความเป็นจริงที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติมากที่สุด โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติสม่ำเสมอ	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง สม่ำเสมอ 3 ครั้งขึ้นไป ต่อสัปดาห์ ให้คะแนนเท่ากับ 4
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง บ่อย 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ให้คะแนนเท่ากับ 3
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายแบบไทจีชิ่ง นาน ๆ ครั้ง 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ให้คะแนน เท่ากับ 2
ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ผู้สูงอายุไม่มีการออกกำลังกายแบบ ไทจีชิ่งเลย ให้คะแนนเท่ากับ 1

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์คุณภาพการนอนหลับ

คำชี้แจง

คำถามต่อไปนี้จะเกี่ยวกับการนอนหลับโดยทั่วไปของผู้สูงอายุ กรุณาตอบโดยเติมข้อความในช่องว่าง หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อว่าการนอนส่วนใหญ่ของคุณเป็นอย่างไรใน 1 เดือนที่ผ่านมา (กรุณาตอบทุกข้อ)

1. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่คุณมักจะเข้านอนเวลาประมาณ น.
2. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คุณต้องใช้เวลานานประมาณเท่าไร ตั้งแต่เข้านอนจนหลับไป นาที
3. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ปกติคุณจะถูกจากที่นอนเวลาประมาณ น.
4. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ปกติแล้วคุณจะนอนหลับได้กี่ครั้งประมาณ ชั่วโมง

(จำนวนชั่วโมงนี้อาจจะแตกต่างจากจำนวนชั่วโมงตั้งแต่คุณเริ่มเข้านอนจนถึงตื่นนอน)

5. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คุณมี ปัญหาเกี่ยวกับการนอน เนื่องจาก สาเหตุเหล่านี้บ่อยเพียงใด	ไม่มีปัญหา เลย (0)	มีปัญหาบ่อย กว่า 1 ครั้งต่อ สัปดาห์ (1)	มีปัญหา 1-2 ครั้งต่อ สัปดาห์ (2)	มีปัญหา 3 ครั้ง หรือ มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (3)
.				
.				
.				
.				
	ดีมาก (0)	ดี (1)	ไม่ค่อยดี (2)	ไม่ดีเลย (3)
9. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คุณคิดว่า คุณภาพการนอนโดยรวมของคุณเป็น อย่างไร				

(การแปลผล: หากผลรวมได้ตั้งแต่ 5 คะแนนขึ้นไป หมายถึง คุณภาพการนอนหลับไม่ดี)

ภาคผนวก ข

โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

คำนำ

ในผู้สูงอายุคุณภาพการนอนหลับมีความสำคัญ เนื่องจากการมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีช่วยให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี มากกว่าร้อยละ 50 ปีญหาดังกล่าวอาจก่อให้เกิดผลกระทบที่ตามมาทางด้านร่างกาย ได้แก่ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนและภายในบ้าน ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมลดลง ทำให้ช่วงเวลาซ่อมแซมร่างกาย และความสามารถในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย คุณภาพชีวิตลดลง และที่สำคัญคือ ในผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังอยู่เดิมจะมีอัตราป่วยและอัตราตายสูงขึ้น ทางด้านจิตใจ ได้แก่ หงุดหงิดง่าย เฉยเมย ไม่มีสมาธิ ความเครียด ก้าวร้าว แรงงูงใจลดลง ทำให้เกิดความบกพร่องด้านสติปัญญาและความสนใจ การตัดสินใจ ความจำ และอาจเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ทางด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ มีค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีฉบับนี้จึงมุ่งเน้นการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในการส่งเสริมการนอนหลับ ร่วมกับการออกกำลังกายแบบไทจีชัง เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชัง และความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชัง ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไทจีชังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น

ผู้ใช้ พยาบาล นักวิชาการ อาจารย์ และบุคลากรด้านสุขภาพ

ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

แผนการสอน สอนเรื่องการนอนหลับ วิธีการส่งเสริมการนอนหลับ และการออกกำลังกายแบบไทจีชัง 18 ท่า

โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ครั้งที่ 1

เรื่อง ความหมายของการนอนหลับ ประโยชน์ของการนอนหลับ การออกกำลังกายแบบไทจีซังท่าที่ 1-4 และประโยชน์แต่ละท่า

วิธีการสอน อภิปรายกลุ่มและการบรรยาย

ผู้สอน สุนีย์ หอยทอง

ระยะเวลา 90 นาที

หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

ผู้เรียน ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี จำนวน 30 คน

สถานที่ อาคารเอนกประสงค์โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการส่งเสริมการนอนหลับ
2. เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีซัง
3. เพื่อเพิ่มความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีซัง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
1. เพื่อเพิ่มการรับรู้ ความสามารถ ตนเองในการ ส่งเสริมการนอน หลับ	<u>คำนำ</u> การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพ การนอนหลับที่ดี ช่วยให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่ง การมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ ให้กับ ผู้สูงอายุ ตามรายละเอียดดังนี้ <u>ความหมายของการนอนหลับ</u> การนอนหลับ หมายถึง ช่วงเวลาที่บุคคลมีการ เปลี่ยนแปลงระดับการรู้สติ การตอบสนองต่อ สิ่งเร้าลดลง สามารถปลุกให้ตื่นได้ ถ้าได้รับการ กระตุ้นที่เพียงพอและเหมาะสม เป็นช่วงเวลาที่ ร่างกายและจิตใจได้รับการสร้างเสริมและ ซ่อมแซม มักอยู่ในท่านอนราบ สงบนิ่ง	ระยะเวลา 10 นาที <u>กิจกรรม</u> - สร้างสัมพันธภาพโดย ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้ ผู้สูงอายุแต่ละท่านแนะนำ ตนเอง ระยะเวลา 20 นาที - ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ พูดถึงความหมายของการ นอนหลับ - ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่อง ความหมายของการ นอนหลับ	- ป้ายชื่อ ผู้สูงอายุ - Power Point - คู่มือ ส่งเสริม การ นอนหลับ	- การสร้างสัมพันธภาพโดยการแนะนำ ตนเอง เป็นการสร้างความคุ้นเคย เพื่อให้ ผู้สูงอายุเกิดความไว้วางใจ - การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันใน กลุ่มและการซักถามเป็นเทคนิคการสอน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างดี ตาม หลักการสอนผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นการ เปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้มีส่วนร่วมใน การเรียนรู้ - การให้ความรู้เป็นการเสริม ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม เนื่องจากความรู้เป็นองค์ประกอบหลัก ของความสามารถมนุษย์ ตามทฤษฎี ความสามารถตนเอง (Self-efficacy) ของ Bandura (1997)	- ผู้สูงอายุรู้สึก คุ้นเคย และเกิด ความไว้วางใจ - ผู้สูงอายุ สามารถบอก ความหมายของ การนอนหลับ ได้

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
	<u>ประโยชน์ของการนอนหลับ</u> 1. ร่างกายมีการใช้พลังงานลดลง 2. ต่อมใต้สมองเพิ่มการสังเคราะห์และการหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่ถูกทำลาย 3. ชะลอการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล ที่มีผลลดการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ 4. เพิ่มการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ในการทบทวน รวบรวมข้อมูลที่ได้รับ นำมากลั่นกรองและรวบรวมเก็บไว้ในความทรงจำจึงมีประโยชน์ในการเรียนรู้ การจำ และการปรับตัว	- ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพูดถึงประโยชน์ของการนอนหลับ - ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องประโยชน์ของการนอนหลับ		- การใช้คู่มือ และ power point ประกอบการบรรยายจะทำให้ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ได้ดีกว่าการฟังเพียงอย่างเดียว ตามหลักการใช้ตัวแบบซึ่งจะมีอิทธิพลในการก่อให้เกิดพื้นฐานการเรียนรู้จากการสังเกต	- ผู้สูงอายุสามารถบอกประโยชน์ของการนอนหลับได้

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการ สอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
2. เพื่อเพิ่มการรับรู้ ความสามารถ ตนเองในการออก กำลังกายแบบไท้ ชี่กง	1. ประเมินสภาพร่างกายผู้สูงอายุโดยการ ตรวจวัด สัญญาณชีพ คือ อุณหภูมิ อัตราการ หายใจ ชีพจรและความดันโลหิต รวมทั้งมีการ แจ้งให้ผู้สูงอายุทราบผลทุกครั้งก่อนการ ออกกำลังกาย เพื่อให้ทราบถึงความพร้อมของ ร่างกายว่าสามารถออกกำลังกายได้ ออกกำลังกายแบบไท้ชี่กง โดยมีผู้วิจัยและตัวแบบผู้สูงอายุเป็นผู้นำการ ออกกำลังกาย ประกอบด้วย 1. การอบอุ่นร่างกายด้วยท่าบริหาร ไช้ข้อ 25 ท่า 2. การออกกำลังกายแบบไท้ชี่กงท่าที่ 1-4 ท่าที่ 1 ท่าปรับลมปราณ <u>ประโยชน์</u> ช่วยปรับความสมดุลของร่างกาย ทำให้กระแสโลหิตเริ่มไหลเวียนไปทั่วร่างกาย	ระยะเวลา 10 นาที ระยะเวลา 30 นาที - สอนการอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าบริหาร ไช้ข้อ 25 ท่า - ให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติตาม - สอนการออกกำลังกาย แบบไท้ชี่กงท่าที่ 1-4 พร้อมบอกประโยชน์ของ แต่ละท่า	- การ ออก กำลัง กายแบบ ไท้ชี่กง	- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ว่าการ ออกกำลังกายทุกครั้งจะได้รับการ ประเมินสภาพร่างกายว่ามีความพร้อม และสามารถออกกำลังได้ เป็นการลด ความกลัวและความวิตกกังวล ซึ่งจะ ทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองของ บุคคลลดลงได้ ตามหลักสภาวะทางด้าน ร่างกายและอารมณ์ - การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความ พร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอุบัติเหตุขณะออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุลดความกลัวและความ วิตกกังวล ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มการรับรู้ ความสามารถตนเอง ตามหลักสภาวะ ทางด้านร่างกายและอารมณ์ - การทยอยฝึกเป็นการใช้เวลาแก่ผู้สูงอายุ ได้ค่อยๆทำความเข้าใจและจดจำ เป็นวิธี ที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ในผู้สูงอายุ และ ช่วยลดความตึงเครียดที่เป็นอุปสรรคต่อ	- ผู้สูงอายุมี สัญญาณชีพปกติ และมีความพร้อม ที่จะออกกำลังกาย แบบไท้ชี่กงได้ - ผู้สูงอายุสามารถ อบอุ่นร่างกายด้วย ท่าบริหาร ไช้ข้อ 25 ท่า ก่อนการ ออกกำลังกายแบบ ไท้ชี่กงได้ - ผู้สูงอายุสามารถ ออกกำลังกายแบบ ไท้ชี่กง ท่าที่ 1-4 และบอก ประโยชน์

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
	ประสานกับการหายใจเข้าออกยาวๆ ช่วยทำให้จิตใจสงบ <u>ท่าที่ 2 ท่ายืดอกขยายทรวง</u> <u>ประโยชน์</u> ช่วยให้ปอดขยายเต็มที่ ทำให้สมรรถภาพของปอด ไต หัวใจ สมบูรณ์แข็งแรง <u>ท่าที่ 3 ท่าเหยียดขาข้าง</u> <u>ประโยชน์</u> ช่วยในการเพิ่มความแข็งแรงของส่วนหลัง ส่วนเอว ทำให้ช่วยลดอาการปวดหลังและเอวลงได้ <u>ท่าที่ 4 ท่าตะวันเบิกฟ้า</u> <u>ประโยชน์</u> ให้ประโยชน์กับแขน ไหล่ และอวัยวะส่วนท้อง ทำให้การขับถ่ายสะดวก และเพิ่มความแข็งแรงของขาทั้งสองข้างให้แข็งแรง	- ให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติตาม		การเรียนรู้ได้ตามหลักสภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ - การได้ฝึกปฏิบัติตามเป็นการเสริมความสามารถในการออกกำลังกายเนื่องจากการฝึกให้เกิดทักษะเป็นองค์ประกอบหลักของความสามารถตามทฤษฎีความสามารถตนเอง - การใช้สื่อวีดิทัศน์และตัวแบบผู้สูงอายุเพื่อแนะนำท่าทางออกกำลังกายเป็นแรงจูงใจผู้เรียนให้สนใจการออกกำลังกายแบบไทจิซังก ด้วยการใช้อวัยวะที่ไม่มีชีวิตและมีชีวิตซึ่งจะมีอิทธิพลในการก่อให้เกิดพื้นฐานการเรียนรู้ โดยผู้สังเกตจะเห็นการปฏิบัติที่ตัวแบบแสดงเพื่อเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติของตนเองต่อไป	แต่ละท่าได้

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
3. เพื่อเพิ่มความ คาดหวังผลดีจาก การออกกำลังกาย แบบไทจีชัง	3. ขณะออกกำลังกายมีผู้ช่วยผู้วิจัยที่เป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 6 คน คอยดูแลความถูกต้องของท่าและความ ปลอดภัยให้กับผู้สูงอายุ 4. ขณะออกกำลังกายผู้วิจัยกล่าวคำพูดชื่นชม เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติได้ถูกต้องและกล่าวให้ กำลังใจเมื่อยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง ภายหลังการออกกำลังกายผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุ รวมกลุ่มกันเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับ 1. ผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชัง 1. การออกกำลังกายแบบไทจีชังมีส่วนช่วยให้ นอนหลับได้ง่ายขึ้น 2. การออกกำลังกายแบบไทจีชังมีส่วนช่วยให้ นอนหลับตอนกลางคืนได้นานขึ้น	- ผู้ช่วยผู้วิจัยที่เป็น อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน 6 คน ดูแล ความถูกต้องของท่าและ ความปลอดภัยให้กับ ผู้สูงอายุ - ผู้วิจัยกล่าวคำพูดชื่นชม และให้กำลังใจผู้สูงอายุ ระยะเวลา 10 นาที - ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ พูดถึงผลดีจากการ ออกกำลังกายแบบไทจีชัง - ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องผลดี จากการออกกำลังกายแบบ ไทจีชัง	- Power Point	- การได้รับความช่วยเหลือดูแลเป็นการ ลดความตึงเครียดจากการปฏิบัติ ซึ่งเป็น ความรู้สึทางด้านลบที่จะทำให้การรับรู้ ความสามารถตนเองของบุคคลลดลงได้ ตามหลักสภาวะทางด้านร่างกายและ อารมณ์ - การกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจเป็นการ เพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคลโดย การใช้คำพูดชักจูงให้ผู้สูงอายุเชื่อว่า ตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติตาม ออกกำลังกายได้จะทำให้เกิดความ พยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ - การให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการแสดง ความคาดหวังผลดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ภายหลังการออกกำลังกายแบบไทจีชัง แล้ว ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจใน การออกกำลังกายแบบไทจีชังเพิ่มขึ้น และมีความคาดหวังในผลที่จะเกิดต่อ ตนเองหากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง	- ผู้สูงอายุได้รับ ความปลอดภัย ขณะออกกำลังกาย - ผู้สูงอายุมี ความตั้งใจที่จะ ออกกำลังกาย แบบไทจีชัง - ผู้สูงอายุ สามารถบอก ผลดีจากการ ออกกำลังกาย แบบไทจีชัง ได้

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
	3. การออกกำลังกายแบบไทจิซังมีส่วนช่วยให้ ต้นตอกลางคืนน้อยลง 4. การออกกำลังกายแบบไทจิซังมีส่วนช่วยให้ นอนหลับตอนกลางคืนได้สนิทขึ้น 5. การออกกำลังกายแบบไทจิซังมีส่วนช่วยให้ รู้สึกสดชื่นหลังจากตื่นนอนในตอนเช้า 6. การออกกำลังกายแบบไทจิซังมีส่วนช่วย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนแข็งแรงขึ้น 7. การออกกำลังกายแบบไทจิซังมีส่วนช่วย ให้ กระดูก ข้อต่อ ต่างๆในร่างกายเคลื่อนไหว ได้ดีขึ้น 8. การออกกำลังกายแบบไทจิซังมีส่วนช่วย ให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น 9. การออกกำลังกายแบบไทจิซังอย่าง สม่ำเสมอ มีส่วนช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยง ส่วนต่างๆของร่างกายได้ดีขึ้น 10. การออกกำลังกายแบบไทจิซังมีส่วนช่วย ให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคเพิ่มขึ้น เช่น			จึงทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจที่จะออกกำลังกายแบบไทจิซังอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ - การให้ความรู้เป็นการเสริม ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม เนื่องจากความรู้เป็นองค์ประกอบหลัก ของความสามารถมนุษย์ ตามทฤษฎี ความสามารถตนเอง (Self-efficacy) ของ Bandura (1997) - การใช้ Power Point ประกอบการ บรรยายจะทำให้ผู้สูงอายุมิการเรียนรู้ได้ ดีกว่าการฟังเพียงอย่างเดียว ตามหลักการ ใช้ตัวแบบซึ่งจะมีอิทธิพลในการ ก่อให้เกิดพื้นฐานการเรียนรู้จากการ สังเกต	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
	ไม่เป็นหวัด หรือเป็นไขบ่อยๆ 11. การออกกำลังกายแบบไทจี้ซึ่งมีส่วนช่วย ให้ความเครียดลดลง 12. การออกกำลังกายแบบไทจี้ซึ่งมีส่วนช่วย ให้ความซึมเศร้าลดลง 13. การออกกำลังกายแบบไทจี้ซึ่งมีส่วนช่วย ให้อารมณ์ดีขึ้น 14. การออกกำลังกายแบบไทจี้ซึ่งมีส่วนช่วย ให้ความจำขึ้น 15. การออกกำลังกายแบบไทจี้ซึ่งมีส่วนช่วย ลดความวิ้าวหวได้ 16. การรวมกลุ่มออกกำลังกายแบบไทจี้ซึ่งมี ส่วนช่วยให้มีโอกาสได้พบปะเพื่อนและบุคคล อื่นๆเพิ่มขึ้น 17. การรวมกลุ่มออกกำลังกายแบบไทจี้ซึ่งมี ส่วนช่วยให้เรียนรู้ที่จะปรับตนเองให้เข้ากับ สังคมได้				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
	2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากการ ออกกำลังกาย รวมทั้งร่วมกันหาแนวทางแก้ไข	ระยะเวลา 10 นาที - ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ พูดถึงปัญหาและอุปสรรคที่ เกิดจากการออกกำลังกาย รวมทั้งร่วมกันหาแนว ทางแก้ไข		- การประเมินปัญหาและอุปสรรคในการ ปฏิบัติ เพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสรับรู้ถึง ผลการปฏิบัติด้วยตนเอง จะทำให้บุคคล มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพิ่มขึ้นจากการรับรู้ความสำเร็จเมื่อ สามารถปฏิบัติได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และใช้ความล้มเหลวเป็นบทเรียนในการ นำไปปฏิบัติครั้งต่อไป	- ผู้สูงอายุ สามารถบอก ปัญหาและ อุปสรรคที่เกิด จากการออก กำลังกาย ได้

โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ครั้งที่ 2

เรื่อง สาเหตุของการนอนไม่หลับ การออกกำลังกายแบบไทจีซังท่าที่ 1-8 และประโยชน์แต่ละท่า

วิธีการสอน อภิปรายกลุ่มและการบรรยาย

ผู้สอน สุนีย์ หอยทอง

ระยะเวลา 60 นาที

หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

ผู้เรียน ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี จำนวน 30 คน

สถานที่ อาคารเอนกประสงค์โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการส่งเสริมการนอนหลับ
2. เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีซัง
3. เพื่อเพิ่มความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีซัง

.
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .

โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ครั้งที่ 7-18

เรื่อง ออกกำลังกายแบบไทจิซัง 18 ท่า

วิธีการสอน อภิปรายกลุ่มและการบรรยาย

ผู้สอน สุนีย์ หอยทอง

ระยะเวลา 60 นาที

หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

ผู้เรียน ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี จำนวน 30 คน

สถานที่ อาคารเอนกประสงค์โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไทจิซัง
2. เพื่อเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
2. เพื่อเพิ่ม พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท้ชี่กง และคุณภาพ การ นอนหลับ	ผู้วิจัยทำการนัดหมายให้ผู้สูงอายุมารวมกันที่ อาคารเอนกประสงค์ของโรงพยาบาลอินทร์บุรี สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ และศุกร์ เป็น เวลา 4 สัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. ผู้วิจัยประเมินสภาพร่างกายผู้สูงอายุโดยการ ตรวจวัด สัญญาณชีพ คือ อุณหภูมิ อัตราการ หายใจ ชีพจรและความดันโลหิต รวมทั้งมีการ แจ้งให้ผู้สูงอายุทราบผลทุกครั้งก่อนการ ออกกำลังกาย เพื่อให้ทราบถึงความพร้อมของ ร่างกายว่าสามารถออกกำลังกายได้ ออกกำลังกายแบบไท้ชี่กง โดยมีผู้วิจัยและตัวแทนผู้สูงอายุเป็นผู้นำการ ออกกำลังกาย 1. อบอุ่นร่างกายด้วยท่าบริหารไขข้อ 25 ท่า	ระยะเวลา 10 นาที ระยะเวลา 30 นาที - อบอุ่นร่างกายด้วยท่า บริหารไขข้อ 25 ท่า - ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตาม พร้อมกัน	- วิดีทัศน์ การ ออกกำลังกายแบบ ไท้ชี่กง	- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ว่าการ ออกกำลังกายทุกครั้งจะได้รับการ ประเมินสภาพร่างกายว่ามีความพร้อม และสามารถออกกำลังกายได้ เป็นการลด ความกลัวและความวิตกกังวล ซึ่งจะ ทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองของ บุคคลลดลงได้ ตามหลักสภาวะทางด้าน ร่างกายและอารมณ์ - การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความ พร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอุบัติเหตุขณะออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุลดความกลัวและความ วิตกกังวล ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มการรับรู้ ความสามารถตนเอง ตามหลักสภาวะ	- ผู้สูงอายุมี สัญญาณชีพ ปกติ และมี ความพร้อมที่จะ ออกกำลังกาย แบบไท้ชี่กง ได้ - ผู้สูงอายุ สามารถอบอุ่น ร่างกายด้วยท่า บริหารไขข้อ 25 ท่าได้

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
	2. ออกกำลังกายแบบไทจีชัง 18 ท่า	- ออกกำลังกายแบบไทจีชัง 18 ท่า พร้อมบอกประโยชน์ของแต่ละท่า - ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามพร้อมกัน		ทางด้านร่างกายและอารมณ์ - การได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นการเสริมความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเนื่องจากการฝึกปฏิบัติจนชำนาญให้เกิดทักษะเป็นองค์ประกอบหลักของความสามารถมนุษย์ตามทฤษฎีความสามารถตนเองและเป็นการให้บุคคลได้รับรู้ประสบการณ์ความสำเร็จตามหลักการบรรลุผลการปฏิบัติของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรงภายหลังการปฏิบัติที่ประสบความสำเร็จทำให้บุคคลรับรู้ถึงความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการคงไว้ของพฤติกรรม ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น - การเข้าร่วมกลุ่มออกกำลังกายกับผู้สูงอายุด้วยกันเป็นการได้เห็นตัวแบบที่มีชีวิต เพื่อให้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น	- ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายแบบไทจีชัง ท่าที่ 1-18 และบอกประโยชน์ของแต่ละท่าได้

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
	3. ขณะออกกำลังกายมีผู้ช่วยผู้วิจัยที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 6 คน คอยดูแลความถูกต้องของท่าและความปลอดภัยให้กับผู้สูงอายุ 4. ขณะออกกำลังกายผู้วิจัยกล่าวคำพูดชื่นชมเมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติได้ถูกต้องและกล่าวให้กำลังใจเมื่อยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง			ซึ่งมีลักษณะคล้ายกันปฏิบัติพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกัน (vicarious experience) ทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการคงไว้ของพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไทจีชังได้อย่างต่อเนื่องต่อไป ส่งผลให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น - การได้รับความช่วยเหลือดูแลเป็นการลดความตึงเครียดจากการปฏิบัติ ซึ่งเป็นความรู้สึกทางด้านลบที่จะทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองของบุคคลลดลงได้ตามหลักสภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ - การกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจเป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคลโดยการใช้คำพูดชักจูงให้ผู้สูงอายุเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติการออกกำลังกายได้จะทำให้เกิดความ	- ผู้สูงอายุได้รับความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย - ผู้สูงอายุมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกายแบบไทจีชัง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
	<u>ภายหลังการออกกำลังกาย</u> ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุรวมกลุ่มกันพูดคุยเกี่ยวกับ 1. ทบทวนผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีช้ง 2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากการออกกำลังกาย รวมทั้งร่วมกันหาแนวทางแก้ไข	ระยะเวลา 10 นาที - ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพูดถึงผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีช้ง ระยะเวลา 10 นาที - ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพูดถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากการออกกำลังกาย		พยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ - การทบทวนความรู้หลังได้รับการสอนเป็นการสอนผู้ใหญ่ที่นิยมใช้วิธีหนึ่งเนื่องจากทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และจดจำได้ดีกว่าการฟังหรืออ่านเพียงอย่างเดียว ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในการออกกำลังกายแบบไทจีช้งเพิ่มขึ้น และมีความคาดหวังในผลที่จะเกิดต่อตนเองหากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจที่จะออกกำลังกายแบบไทจีช้งอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น - การประเมินปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ เพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสรับรู้ถึงผลการปฏิบัติด้วยตนเอง จะทำให้บุคคลมีการรับรู้	- ผู้สูงอายุสามารถบอกผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีช้งได้ - ผู้สูงอายุสามารถบอกปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากการออกกำลังกายได้

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	เหตุผลเชิงทฤษฎี	การประเมินผล
		รวมทั้งร่วมกันหาแนว ทางแก้ไข		ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นจากการ รับรู้ความสำเร็จเมื่อสามารถปฏิบัติได้ ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้และ ใช้ความ ล้มเหลวเป็นบทเรียนในการนำไปปฏิบัติ ครั้งต่อไป	

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค
คู่มือส่งเสริมการนอนหลับ

คู่มือส่งเสริมการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ



จัดทำโดย นางสาวสุนีย์ หอยทอง นิสิตปริญญาโทสาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ที่ปรึกษา อ.ดร.นัยนา พิพัฒน์วณิชชา

ผศ.ดร.วารี กังใจ

อ.ดร.รวิวรรณ เผ่ากัณหา

คำนำ

ในผู้สูงอายุการมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีช่วยให้ผู้สูงอายุ
คงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จากการศึกษาพบว่า
ในผู้สูงอายุมักมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ปัญหา
ดังกล่าวอาจก่อให้เกิดผลกระทบด้านร่างกาย จิตใจ และเศรษฐกิจ
ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีจึงเป็นสิ่ง
ที่สำคัญ กลุ่มมือส่งเสริมการนอนหลับฉบับนี้จึงมุ่งเน้นให้ความรู้เรื่อง
การนอนหลับ และวิธีส่งเสริมการนอนหลับในผู้สูงอายุ ร่วมกับการ
ออกกำลังกายแบบไทจิซัง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับดี
ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และลดค่าใช้จ่าย
ในการดูแลสุขภาพ ผู้เขียนหวังว่ากลุ่มมือส่งเสริมการนอนหลับเล่มนี้
จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ หากมีข้อผิดพลาดขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย
และขอขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษาทุกท่าน

สุนีย์ หอยทอง

10 ตุลาคม 2553

สารบัญ

หน้า

การนอนหลับคืออะไร	4
ประโยชน์ของการนอนหลับ.....	5
สาเหตุของการนอนไม่หลับ.....	7
ผลกระทบจากการนอนไม่หลับ.....	11
วิธีการส่งเสริมการนอนหลับ	13
การออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง	19
ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง.....	21
ข้อควรระวังในการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง.....	22
วิธีการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่งและประโยชน์ของ การออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง	23

การนอนหลับคืออะไร

การนอนหลับ หมายถึง ช่วงเวลาที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลง
ระดับการรู้สติ การตอบสนองต่อสิ่งเร้าลดลง สามารถปลุก
ให้ตื่นได้ ถ้าได้รับการกระตุ้นที่เพียงพอและเหมาะสม เป็น
ช่วงเวลาที่ร่างกายและจิตใจได้รับการสร้างเสริมและ
ซ่อมแซม มักอยู่ในท่านอนราบ สงบนิ่ง



ประโยชน์ของการนอนหลับ

1. ร่างกายมีการใช้พลังงานลดลง
2. ต่อมใต้สมองเพิ่มการสังเคราะห์ และการหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่ถูกทำลาย

•
•
•

สาเหตุของการนอนไม่หลับ ประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยด้านร่างกาย

1.1 อายุ พบว่า ในวัยสูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับลดลงกว่าวัยหนุ่มสาว

•
•
•

ผลกระทบจากการนอนไม่หลับ

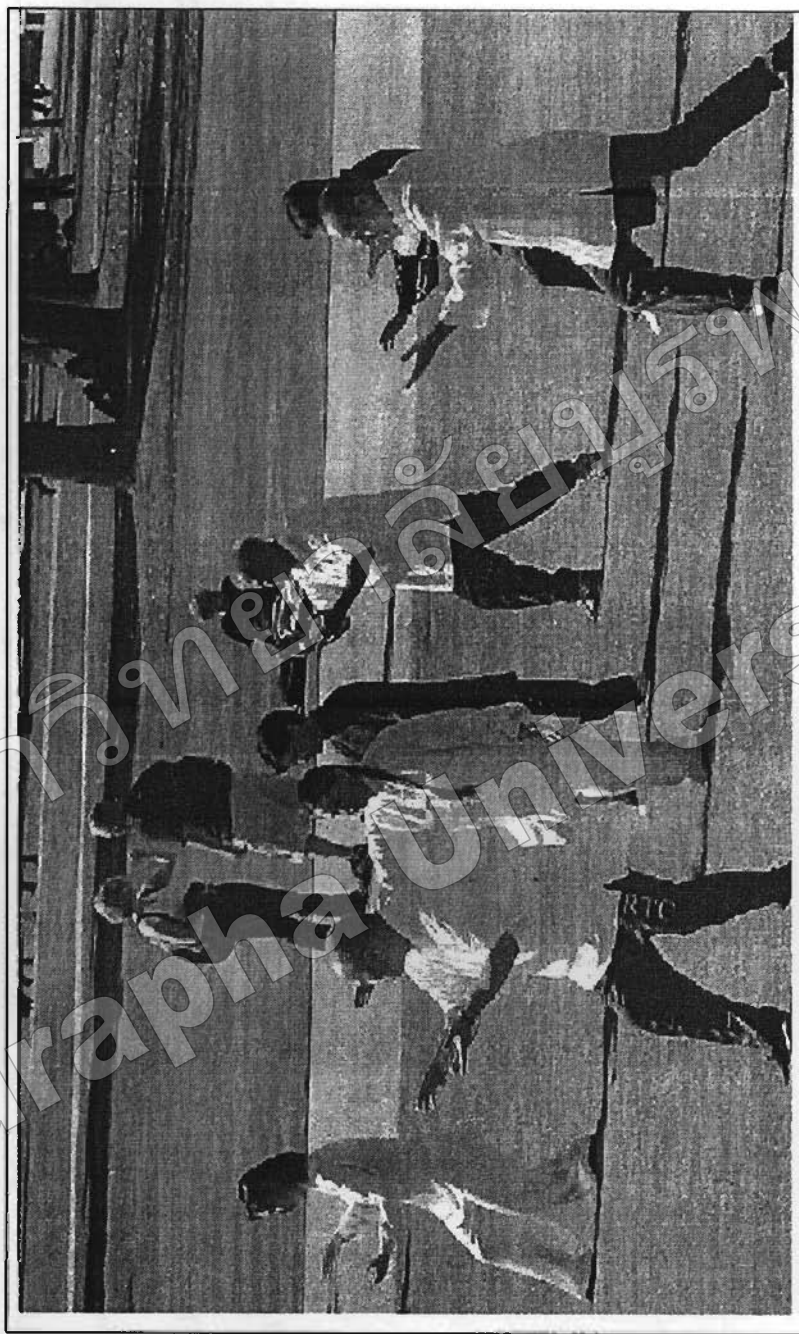
1. ด้านร่างกาย ได้แก่ เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน และภายในบ้าน ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมลดลง ระบบภูมิคุ้มกันลดลง ร่างกายอ่อนเพลีย เจ็บป่วยได้ง่าย คุณภาพชีวิตลดลง และที่สำคัญในผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง อยู่เดิมจะมีอัตราป่วยและอัตราการตายสูงขึ้น

.

.

.

การออกกำลังกายแบบไทชิชกง



การออกกำลังกายแบบไท้ชี่กงเป็นศิลปะมวยจีน ที่มุ่งเน้นการฝึกจิตและพลังปราณ โดยมีลักษณะการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างนุ่มนวล สัมพันธ์กับการหายใจและจิตที่เป็นสมาธิ

การออกกำลังกายแบบไท้ชี่กงมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิคชนิดแรงกระแทกต่ำ มีความหนักเบาในระดับปานกลาง มีการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบกับการควบคุมจังหวะการหายใจเข้าออกอย่างมีสมาธิ เป็นการฝึกจิตใจควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย ทำให้มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและจิตใจได้อย่างเป็นธรรมชาติ มีความนุ่มนวล ทำได้ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ประหยัด ไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกาย และที่สำคัญช่วยทำให้นอนหลับดีขึ้น

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายแบบไทยซึ่ง

1. สวมเสื้อผ้าสบายตัว มีการระบายอากาศได้ดี เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ควรสวมรองเท้าที่กระชับ

สบายเท้า มีความนุ่ม แต่คงรูป สามารถพุงข้อเท้าและเท้าได้ดี เพื่อให้การทรงตัวที่ดี

2. สถานที่ออกกำลังกายควรมีอากาศถ่ายเทอากาศดี พื้นราบ และปราศจากสิ่งกีดขวาง

.
. .
. .
. .

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายแบบไท้ชี่กง

1. ขณะออกกำลังกายแบบไท้ชี่กงในระยะแรก อาจทำให้เกิดอาการหายใจเหนื่อยหอบ หน้ามืด ใจสั่น เวียนศีรษะเกิดขึ้น ซึ่งโดยปกติอาการดังกล่าวจะบรรเทาลงเรื่อยๆ หากอาการดังกล่าวไม่บรรเทาลงให้หยุดการออกกำลังกายทันที และนอนพักผ่อนคิดว่าอาการดังกล่าวจะหาย หากอาการดังกล่าวยังไม่ดีขึ้นควรรีบเข้ารับการตรวจ และรักษาโดยแพทย์

.

.

วิธีการออกกำลังกายแบบไทชิชกง⁺

และประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไทชิชกง⁺

ท่าที่ 1 ทำปรับลมปราณ (ท่าลักษณะเดียวกัน 5 ครั้ง)

 ภาพที่ 1 1. ท่าเตรียม (ภาพที่ 1) 1.ยืนตรง แยกเท้าออกให้ห่างเท่ากับความกว้างของไหล่ 2.เข้าทั้งสอญลงเล็กน้อย ร่างกายส่วนบนตั้งตรง 3.สอญแขนปล่อยตามสบาย 4.ตามองไปข้างหน้า ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส	 ภาพที่ 2 2. หายใจเข้า (ภาพที่ 2) 1. ศอญฝ่ามือลงล่าง ช้อมือองลง 2. คอญ ๆ ยกแขนขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงระดับไหล่ 3. แล้วกดฝ่ามือทั้งสอญลงอย่างช้า ๆ	 ภาพที่ 3 3. หายใจออก (ภาพที่ 3) 1. พร้อมย่อเข้าทั้งสอญลงเล็กน้อย 2. มือทั้งสอญค่อย ๆ ลดลง จนกระทั่งปล่อยนิ้วมือแตะหัวเข่า 3. และเริ่มชูมือทั้งสอญขึ้นอีก พร้อมหายใจเข้าใหม่
ประโยชน์ ช่วยปรับความสมดุลของร่างกาย ทำให้กระดกได้เร็วไม่ล้าเวียนไปทั่วร่างกาย ประสานกับการหายใจเข้าออกยาวๆ ช่วยทำให้จิตใจสงบ		

ภาคผนวก ง

ตารางแสดงการจับคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และเปรียบเทียบความแตกต่างของ
ตัวแปรแทรกซ้อนภายนอกที่อาจที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 6 แสดงการจับคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

คู่ที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มเปรียบเทียบ		
	อายุ	เพศ	โรคประจำตัว	อายุ	เพศ	โรคประจำตัว
1	70	หญิง	มี	70	หญิง	มี
2	71	หญิง	ไม่มี	72	หญิง	ไม่มี
3	65	หญิง	มี	65	หญิง	มี
4	60	หญิง	ไม่มี	63	หญิง	ไม่มี
5	62	ชาย	มี	63	ชาย	มี
6	60	หญิง	มี	60	หญิง	มี
7	66	หญิง	มี	65	หญิง	มี
8	66	หญิง	มี	68	หญิง	มี
9	61	หญิง	มี	60	หญิง	มี
10	71	ชาย	ไม่มี	68	ชาย	ไม่มี
11	74	หญิง	มี	75	หญิง	มี
12	64	หญิง	ไม่มี	64	หญิง	ไม่มี
13	78	หญิง	มี	80	หญิง	มี
14	70	หญิง	มี	72	หญิง	มี
15	72	หญิง	ไม่มี	72	หญิง	ไม่มี
16	65	หญิง	มี	67	หญิง	มี
17	72	หญิง	ไม่มี	71	หญิง	ไม่มี
18	68	หญิง	มี	69	หญิง	มี

คู่ที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มเปรียบเทียบ		
	อายุ	เพศ	โรคประจำตัว	อายุ	เพศ	โรคประจำตัว
19	77	หญิง	มี	75	หญิง	มี
20	76	ชาย	มี	72	ชาย	มี
21	69	หญิง	มี	68	หญิง	มี
22	69	หญิง	มี	69	หญิง	มี
23	61	หญิง	ไม่มี	63	หญิง	ไม่มี
24	60	หญิง	มี	62	หญิง	มี
25	60	หญิง	ไม่มี	60	หญิง	ไม่มี
26	65	หญิง	มี	64	หญิง	มี
27	62	หญิง	มี	65	หญิง	มี
28	70	หญิง	มี	72	หญิง	มี
29	67	หญิง	ไม่มี	68	หญิง	ไม่มี
30	66	หญิง	มี	65	หญิง	มี

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรแทรกซ้อนภายนอกที่อาจที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ได้แก่ อายุ เพศ และ โรคประจำตัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยสถิติ paired *t* test

	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ	Paired <i>t</i> test
	(n=30)	(n= 30)	
	Mean (SD)	Mean (SD)	<i>p</i> value
อายุ	67.23 (5.28)	67.57 (4.92)	.288
เพศ	1.90 (.305)	1.90 (.305)	1.00
โรคประจำตัว	1.70 (.466)	1.70 (.466)	1.00

ภาคผนวก จ
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มทดลอง)

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวัง ผลดีจากการปฏิบัติ พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

เรียน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการสุ่มเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากปัจจุบันพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีมากกว่าร้อยละ 50 ซึ่งการมีคุณภาพนอนหลับไม่ดีอาจส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และเศรษฐกิจ ผู้วิจัยตระหนักดีว่าการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับที่สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของท่าน ร่วมกับการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง และคุณภาพการนอนหลับ ซึ่งมีการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุ หลังจากเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมร่วมกัน ท่านจะได้แนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตัวท่าน ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยเพื่อช่วยพัฒนาระบบบริการสุขภาพด้านการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุให้ดีขึ้น

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ท่านจะได้รับการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น และทำกิจกรรมกลุ่ม สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ และศุกร์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละประมาณ 60 นาที ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ ได้แก่ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการนอนหลับ ประโยชน์ของการนอนหลับ สาเหตุของการนอนไม่หลับ ผลกระทบจากการนอนไม่หลับ วิธีส่งเสริมการนอนหลับ การออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง ข้อควรระวังในการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง และประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง โดยข้อมูลของท่านจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ในการดำเนินการนี้ท่าน/ครอบครัวไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ กลุ่มตัวอย่างสามารถออกจากการศึกษาโดยไม่ต้องบอกเหตุผล โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการบริการสุขภาพที่จะได้รับตามระบบปกติ

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยที่ไป
ร่วมเก็บรวบรวมข้อมูลในวันทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่
นางสาวสุนีย์ หอยทอง โทรศัพท์ 083-4498274 ที่อยู่ 529/12 ม.6 ต.อินทร์บุรี อ.อินทร์บุรี
จ.สิงห์บุรี 16110 หรือ อ.ดร.นัยนา พิพัฒน์วิชา อาจารย์ที่ปรึกษา โทรศัพท์ 085-1199979
ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มเปรียบเทียบ)

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวัง ผลดีจากการปฏิบัติ พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไทจีชัง และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ในชุมชนที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

เรียน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการสุ่มเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจาก ปัจจุบัน พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีกว่าร้อยละ 50 ซึ่งการมีคุณภาพนอนหลับไม่ดีอาจส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และเศรษฐกิจ ผู้วิจัยตระหนักดีว่าการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ร่วมกับการออกกำลังกายแบบไทจีชัง เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแบบไทจีชัง ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบไทจีชัง พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไทจีชัง และคุณภาพการนอนหลับ หลังจากเสร็จสิ้นการวิจัยท่านจะได้แนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตัวท่าน ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยเพื่อช่วยพัฒนาระบบบริการสุขภาพด้านการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุให้ดีขึ้น

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ท่านจะได้รับการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นจำนวน 2 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 60 นาที แต่ครั้งห่างกัน 6 สัปดาห์ โดยข้อมูลของท่านจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ในการดำเนินการนี้ท่าน/ครอบครัวไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ กลุ่มตัวอย่างสามารถออกจากการวิจัยโดยไม่ต้องบอกเหตุผล โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อการบริการสุขภาพที่จะได้รับตามระบบปกติ

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยที่ไปร่วมเก็บรวบรวมข้อมูลในวันทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่นางสาวสุนีย์ หอยทอง โทรศัพท์ 083-4498274 ที่อยู่ 529/12 ม.6 ต.อินทร์บุรี อ.อินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี 16110 หรือ อ.ดร.นัยนา พิพัฒมวิชา อาจารย์ที่ปรึกษา โทรศัพท์ 085-1199979

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับต่อการรับรู้
ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติ พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไทจีชึ่ง
และคุณภาพการ
นอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์
ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วม
ในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อ
ข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่
เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบ
ยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

-2-

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้าฟัง จนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้ ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ภาคผนวก จ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

และการออกกำลังกายแบบไทจิซังกง

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

2. แพทย์หญิงเบญจมาศ อินทรโกตา

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ

ประจำโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

กรุงเทพฯ

3. รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงฤดี ลาสุขะ

รองศาสตราจารย์

ประจำภาควิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

4. รองศาสตราจารย์ ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา

รองศาสตราจารย์

ประจำภาควิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5. คุณจันทนงค์ อินทร์สุข

พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ

ประจำศูนย์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร

เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ ชลบุรี