บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาพฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก ซึ่งมารับการตรวจตามแพทย์นัดที่ห้องตรวจผู้ป่วยกระดูกและข้อ งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยฉุกเฉิน โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จำนวน 72 ราย ซึ่งผลการศึกษานำเสนอด้วยตารางประกอบการบรรยายตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา และสถานภาพสมรส

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	72	100
เพศ		
ชาย	50	69.4
หญิง	22	30.6
อายุ (ปี)		
15 – 24	28	38.9
25 – 34	18	25.0
35 – 44	11	15.3
45 – 54	13	18.1
55 – 64	2	2.8
($\overline{X}$ = 31.13, S.D. = 11.88, min = 15 , max = 60)		
ศาสนา		
พุทธ	71	98.6
คริสต์	1	1.4
สถานภาพสมรส		
คู่	31	43.1
โสด	38	52.8
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	3	4.2

จากตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 69.4 ที่เหลือเป็นเพศหญิง ร้อยละ 30.6 มีอายุระหว่าง 15-24 ปีมากที่สุดคือ ร้อยละ 38.9 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 25-34 ปี ร้อยละ 25 อายุต่ำสุด 15 ปี อายุสูงสุด 60 ปี (อายุเฉลี่ย = 31.1 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 11.9) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 98.6 มีสถานภาพโสดมากที่สุดคือ ร้อยละ 52.8 และสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 43.1

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา และอาชีพ

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน) 72	ร้อยละ 100
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้รับการศึกษา	6	8.3
ประถมศึกษา	13	18.1
มัธยมศึกษา	24	33.3
ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา	22	30.5
ปริญญาตรี/สูงกว่า	7	9.7
อาชีพ		
นักเรียน/นักศึกษา	17	23.6
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	13	18.1
เกษตรกรรม	2	2.8
ค้าขาย	5	6.9
รับจ้าง	29	40.3
ทำงานบ้าน	2	2.8
ไม่ได้ทำงาน	4	5.6

จากตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษามากที่สุดคือร้อยละ 33.3 รองลงมาคือ ระดับประกาศนียบัตร/อนุปริญญา ร้อยละ 30.5 และมีอาชีพรับจ้างมากที่สุดคือ ร้อยละ 40.3 รองลงมาเป็นนักเรียน/นักศึกษา ร้อยละ 23.6 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 18.1 ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ และความเพียงพอของรายได้

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	72	100
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน (บาท)		
≤ 3,000	12	16.7
3,001 - 6000	25	34.7
6,001 – 9,000	14	19.4
9,001 – 12,000	17	23.6
12,001 – 15,000	1	1.4
≥ 15,001	3	4.2
($\overline{X}$ = 6,993, S.D. = 3932.97)		
ความเพียงพอของรายได้		
พอใช้	43	59.7
ไม่พอใช้แต่ไม่เป็นหนี้	13	18.1
ไม่พอใช้และเป็นหนี้	16	22.2

จากตารางที่ 3 รายได้ของครอบครัวอยู่ระหว่าง 3,001-6,000 บาทต่อเดือนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.7 (ค่าเฉลี่ย = 6,993 บาท ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 3932.97) มีความเพียงพอของรายได้ในระดับพอใช้ ร้อยละ 59.7 ไม่พอใช้ ร้อยละ 18.1 และเป็นหนี้ ร้อยละ 22.2

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะครอบครัว การเบิกค่ารักษาพยาบาล และการทำประกันสุขภาพ

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	72	100
ลักษณะครอบครัว		
เดี่ยว	57	79.2
ขยาย	15	20.8
การเบิกค่ารักษาพยาบาล		
ได้	26	36.1
ไม่ได้	46	63.9
การทำประกันชีวิต/ประกันสุขภาพ		
ทำ	25	34.7
ไม่ทำ	47	65.3

จากตารางที่ 4 ลักษณะของครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 79.2 เบิกค่ารักษาพยาบาลไม่ได้ ร้อยละ 63.9 ที่เหลือคือ ร้อยละ 36.1 เบิกค่ารักษาพยาบาลได้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ทำประกันชีวิตหรือประกันสุขภาพมี ร้อยละ 65.3 และที่ทำประกันชีวิตหรือประกันสุขภาพมีเพียง ร้อยละ 34.7

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตารางที่ 5 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาหลังการผ่าตัด และการมีผู้ช่วยเหลือที่บ้านเมื่อเจ็บป่วย

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	72	100
ระยะเวลาหลังการผ่าตัด (เดือน)		
≤ 1	16	22.2
1 – 2	15	20.8
3 – 4	20	27.8
5 – 6	7	9.7
> 6	14	19.5
(ระยะเวลาเฉลี่ย = 4.5 เดือน)		
ผู้ดูแลที่บ้านขณะเจ็บป่วย		
มี	64	88.9
ไม่มี	8	11.1

จากตารางที่ 5 ระยะเวลาหลังการผ่าตัดของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วง 3-4 เดือนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.8 รองลงมาคือ ระยะเวลาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 เดือน ร้อยละ 22.2 (ระยะเวลาเฉลี่ย = 4.5 เดือน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 5.4) ส่วนใหญ่มีผู้ดูแลที่บ้านขณะเจ็บป่วย ร้อยละ 88.9

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละ พิสัย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับคะแนนพฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก (n = 72)

พฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก	ระดับคะแนนพฤติกรรม						
	สูง (ร้อยละ 67-100)	ปานกลาง (ร้อยละ34-66)	ต่ำ (ร้อยละ 0-33)	ค่าอื่นๆ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	พิสัย	$\overline{X}$	ร้อยละ	S.D
พฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพโดยรวม	54 (75.0)	18 (25.0)	0 (0)	41-73	58.65	80.3	7.60
ก. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	53 (73.6)	19 (26.4)	0 (0)	13-26	19.44	74.8	2.85
ข. ด้านภาวะโภชนาการ	55 (76.4)	17 (23.6)	0 (0)	4-10	7.54	75.4	1.42
ค.ด้านการออกกำลังกายที่บ้าน	49 (68.1)	16 (22.2)	7 (9.7)	2-12	9.39	78.3	3.05
ง.ด้านการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ	61 (84.7)	11 (15.3)	0 (0)	4-10	8.13	81.3	1.46
จ. ด้านการจัดการกับความเครียด	22 (30.6)	48 (66.7)	2 (2.8)	4-14	8.85	63.2	1.91
ฉ. ด้านแหล่งสนับสนุนทางสังคม	36 (50.0)	32 (44.4)	4 (5.6)	0-8	5.31	66.5	1.65

จากตารางที่ 6 เมื่อวัดระดับคะแนนพฤติกรรมเป็นระดับทั้งรายด้านและโดยรวม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนพฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูงมากที่สุดคือ ร้อยละ 75 โดยมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 41 และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 73 ค่าเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 80.3 และร้อยละ 25 มีระดับคะแนนพฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดเป็นรายด้านพบว่า

ก. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนพฤติกรรมอยู่ในระดับสูงคือ ร้อยละ 73.6 โดยมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 13 และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 26 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.44 คิดเป็นร้อยละ 74.8

ข. ด้านภาวะโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนพฤติกรรมอยู่ในระดับสูง คือ ร้อยละ 76.4 โดยมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 4 และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 10 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.54 คิดเป็นร้อยละ 75.4

ค. ด้านการออกกำลังกายที่บ้าน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนพฤติกรรมอยู่ในระดับสูงคือ ร้อยละ 68.1 โดยมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 2 และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 12 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.39 คิดเป็นร้อยละ 78.3

ง. ด้านการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนพฤติกรรมอยู่ในระดับสูงคือ ร้อยละ 84.7 โดยมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 4 และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 10 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.13 คิดเป็นร้อยละ 81.3

จ. ด้านการจัดการกับความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางคือ ร้อยละ 66.7 โดยมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 4 และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 14 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.85 คิดเป็นร้อยละ 63.2

ฉ. ด้านแหล่งสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนพฤติกรรมอยู่ในระดับสูงคือ ร้อยละ 50 โดยมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 0 และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 8 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.31 คิดเป็นร้อยละ 66.5

ตารางที่ 7 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายข้อตามพฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (n = 72)

พฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูกขาหักด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	พฤติกรรมการปฏิบัติ		
	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์*	3 (4.2)	25 (34.7)	44 (61.1)
2. การสูบบุหรี่*	11 (15.3)	9 (12.5)	52 (72.2)
3. การใช้ยาตรงตามเวลาที่แพทย์กำหนด	64 (88.9)	7 (9.7)	1 (1.4)
4. การซื้อยามารับประทานเองเมื่อมีอาการผิดปกติ*	2 (2.8)	16 (22.2)	54 (75.0)
5. การระวังไม่สัมผัสแผล ไม่แคะ แกะ หรือเกาแผล ทุกครั้งที่มีอาการคันแผล	42(58.3)	23 (31.9)	7 (9.7)
6. การระวังไม่ให้แผลถูกน้ำ เมื่ออาบน้ำ	65 (90.3)	5 (6.9)	2 (2.8)
7. การไปทำแผลที่อนามัย คลินิก หรือโรงพยาบาลใกล้บ้านวันละ 1 ครั้งขณะที่แผลยังไม่ได้ตัดไหม	43 (59.7)	11 (15.3)	18 (25.0)
8. การมารับการตรวจรักษาตามที่แพทย์นัด	69 (95.8)	2 (2.8)	1 (1.4)
9. การสังเกตอาการผิดปกติเกี่ยวกับกระดูกและข้อ ภายหลังการผ่าตัด	57 (79.2)	15 (20.8)	0 (0)
10. การสนใจติดตามข่าวสารสุขภาพจากการอ่านหนังสือพิมพ์หนังสืออื่นๆ หรือวารสารต่างๆ	12 (16.7)	36 (50.0)	24 (33.3)
11. การสนใจติดตามข่าวสารสุขภาพจากการฟังวิทยุและดูจาก โทรทัศน์	14 (19.4)	46 (63.9)	12 (16.7)
12. การทบทวนความรู้จากเอกสารแผ่นพับที่ได้รับจากโรงพยาบาลเมื่อมีข้อสงสัยหรือจำไม่ได้	24 (33.3)	29 (40.3)	19 (26.4)
13. การขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับกระดูกและข้อ	40 (55.6)	16 (22.2)	16 (22.2)

หมายเหตุ * ข้อคำถามด้านลบ

จากตารางที่ 7 กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีร้อยละมากที่สุด ตอบว่ามีการปฏิบัติพฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก โดยปฏิบัติเป็นประจำ 10 ข้อ ได้แก่ การมารับการตรวจรักษาตามที่แพทย์นัด ร้อยละ 95.8 การระวังไม่ให้แผลถูกน้ำเมื่ออาบน้ำ ร้อยละ 90.3 การใช้ยาตรงตามเวลาที่แพทย์กำหนด ร้อยละ 88.9 การสังเกตอาการผิดปกติเกี่ยวกับกระดูกและข้อภายหลังการผ่าตัด ร้อยละ 79.2 การไม่ซื้อยามารับประทานเองเมื่อมีอาการผิดปกติ ร้อยละ 75 การไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 72.2 การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 61.1การไปทำแผลที่อนามัย คลินิก หรือโรงพยาบาลใกล้บ้านวันละ 1 ครั้งขณะที่แผลยังไม่ได้ตัดไหม ร้อยละ 59.7 การระวังไม่สัมผัสแผล ไม่แคะ แกะ หรือเกาแผลทุกครั้งที่มีอาการคันแผล ร้อยละ 58.3 และการขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับกระดูกและข้อ ร้อยละ 55.6 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีร้อยละมากที่สุด ตอบว่าปฏิบัติบางครั้ง 3 ข้อในเรื่อง การสนใจติดตามข่าวสารสุขภาพจากการฟังวิทยุหรือดูจากโทรทัศน์ ร้อยละ 63.9 การสนใจติดตามข่าวสารสุขภาพจากการอ่านหนังสือพิมพ์ หนังสืออื่นๆ หรือวารสารต่างๆ ร้อยละ 50 การทบทวนความรู้จากเอกสารแผ่นพับที่ได้รับจากโรงพยาบาลเมื่อมีข้อสงสัยหรือจำไม่ได้ ร้อยละ 40.3 ตามลำดับ

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าไม่เคยปฏิบัติมีมากที่สุดในเรื่อง การสนใจติดตามข่าวสารสุขภาพจากการอ่านหนังสือพิมพ์ หนังสืออื่นๆ หรือวารสารต่างๆ ร้อยละ 33.3 และการทบทวนความรู้จากเอกสารแผ่นพับที่ได้รับจากโรงพยาบาลเมื่อมีข้อสงสัยหรือจำไม่ได้ ร้อยละ 26.4 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายข้อตามพฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก ด้านภาวะโภชนาการ (n = 72)

พฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูกขาหักด้านภาวะโภชนาการ	พฤติกรรมการปฏิบัติ		
	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ภายหลังการผ่าตัด เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วต่างๆ ฯลฯ	49 (68.1)	23 (31.9)	0 (0)
2. การรับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผักและผลไม้ เพื่อช่วยไม่ให้ท้องผูก	51 (70.8)	20 (27.8)	1 (1.4)
3. การรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีและแคลเซียมสูงเช่น นม ปลาเล็กปลาน้อย ส้ม ฝรั่ง ฯลฯ เพื่อช่วยเสริมสร้างกระดูก	42(58.3)	29 (40.3)	1 (1.4)
4. การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	57 (79.2)	14 (19.4)	1 (1.4)
5. การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไปภายหลังผ่าตัดกระดูกขาโดยการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ของทอดต่างๆ เนื้อติดมัน ฯลฯ อาหารที่มีน้ำตาลมากหรือมีรสหวาน	16 (22.2)	27 (37.5)	29 (40.3)

จากตารางที่ 8 กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีร้อยละมากที่สุด ตอบว่ามีการปฏิบัติพฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพด้านภาวะโภชนาการหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก โดยปฏิบัติเป็นประจำ 4 ข้อ ได้แก่ การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ร้อยละ 79.2 การรับประทานอาหารที่มีกากเช่น ผักและผลไม้เพื่อช่วยไม่ให้ท้องผูก ร้อยละ 70.8 การเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ร้อยละ 68.1 การรับประทานอาหารที่มีวิตามินซี และแคลเซียมสูง ร้อยละ 58.3 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าปฏิบัติไม่สม่ำเสมอโดยปฏิบัติเป็นบางครั้งมากที่สุด ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีวิตามินซี และแคลเซียมสูง ร้อยละ 40.3 และการควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไปภายหลังผ่าตัดกระดูกขา ร้อยละ 37.5

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าไม่เคยปฏิบัติมากที่สุดคือ การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไปภายหลังผ่าตัดกระดูกขาที่มีถึง ร้อยละ 40.3

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ตารางที่ 9 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายข้อตามพฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก ด้านการออกกำลังกายที่บ้าน (n = 72)

พฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูกขาหักด้านการออกกำลังกายที่บ้าน	พฤติกรรมการปฏิบัติ		
	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาและข้อเข่า ตามที่ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่พยาบาลตามกำหนด	48 (66.7)	23 (31.9)	1 (1.4)
2. การออกกำลังกายเช่น เกร็งกล้ามเนื้อต้นขา หรือเคลื่อนไหวข้อต่างๆ ในระหว่างการทำกิจวัตรประจำวัน	49 (68.1)	22 (30.6)	1 (1.4)
3. การออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขาอย่างน้อย 10-15 ครั้ง/ชั่วโมงในการบริหาร	42 (58.3)	27 (37.5)	3 (4.2)
4. การออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขา โดยเหยียดขาตรง กดเข่าลงให้แนบชิดกับพื้น เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาไว้นับ 1-5 ช้าๆ แล้วคลาย และเริ่มใหม่ ทุกครั้งที่บริหาร	43 (59.7)	21 (29.2)	8 (11.1)
5. การบริหารข้อต่อบริเวณใกล้เคียงกับกระดูกที่หัก โดยได้ขยับทุกทิศทางของการเคลื่อนไหวเพื่อป้องกันข้อติดแข็งอย่างน้อย 2 ครั้งๆ ละ 3 รอบ	50 (69.4)	16 (22.2)	6 (8.3)
6. การออกกำลังข้อตะโพก ขา และกล้ามเนื้อต้นขาโดยการนอนราบยกขาขึ้นตรงๆในระดับ 45-60 องศาหรืออาจถึง 90 องศา เกร็งขาไว้ นับ 1-5 ช้าๆ วางขาลงแล้วเริ่มใหม่	40 (55.6)	23 (31.9)	9 (12.5)

จากตารางที่ 9 กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีร้อยละมากที่สุด ตอบว่ามีการปฏิบัติพฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพด้านการออกกำลังกายที่บ้านหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก โดยปฏิบัติเป็นประจำ 6 ข้อ ได้แก่ การบริหารข้อต่อบริเวณใกล้เคียงกับกระดูกที่หัก โดยได้ขยับทุกทิศทางของการเคลื่อนไหวเพื่อป้องกันข้อติดแข็งอย่างน้อย 2 ครั้งๆ ละ 3 รอบ ร้อยละ 69.4 การออกกำลังกาย เช่น เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาหรือเคลื่อนไหวข้อต่างๆ ในระหว่างการทำกิจวัตรประจำวัน ร้อยละ 68.1 การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาและข้อเข่า ตามที่ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่พยาบาลตามกำหนด ร้อยละ 66.7 การออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขา โดยเหยียดขาตรง กดเข่าลงให้แนบชิดกับพื้น เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาไว้นับ 1-5 ช้าๆ แล้วคลาย และเริ่มใหม่ทุกครั้งที่บริหาร ร้อยละ 59.7 การออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขาอย่างน้อย 10-15 ครั้ง/ชั่วโมงในการบริหาร ร้อยละ 58.3 และการออกกำลังข้อตะโพก ขา และกล้ามเนื้อต้นขาโดยการนอนราบยกขาขึ้นตรงๆ ในระดับ 45-60 องศาหรืออาจถึง 90 องศา เกร็งขาไว้ นับ 1-5 ช้าๆ วางขาลงแล้วเริ่มใหม่ ร้อยละ 55.6

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าปฏิบัติไม่สม่ำเสมอโดยปฏิบัติเป็นบางครั้งมากที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขาอย่างน้อย 10-15 ครั้ง/ชั่วโมงในการบริหาร ร้อยละ 37.5 การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาและข้อเข่า ตามที่ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่พยาบาลตามกำหนด และการนอนราบยกขาขึ้นตรงๆ ในระดับ 45-60 องศาหรืออาจถึง 90 องศา เกร็งขาไว้ นับ 1-5 ช้าๆ วางขาลงแล้วเริ่มใหม่ มีจำนวนเท่ากันคือร้อยละ 31.9

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าไม่เคยปฏิบัติมากที่สุดคือ การนอนราบยกขาขึ้นตรงๆ ในระดับ 45-60 องศาหรืออาจถึง 90 องศา เกร็งขาไว้ นับ 1-5 ช้าๆ วางขาลงแล้วเริ่มใหม่ ร้อยละ 12.5 และการออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขา โดยเหยียดขาตรง กดเข่าลงให้แนบชิดกับพื้น เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาไว้นับ 1-5 ช้าๆ แล้วคลาย และเริ่มใหม่ทุกครั้งที่บริหาร ร้อยละ 11.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 10 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายข้อตามพฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก ด้านการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ (n = 72)

พฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูกขาหักด้านการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ	พฤติกรรมการปฏิบัติ		
	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การใช้ไม้เท้าหรือเครื่องช่วยอื่นๆ ในการช่วยเดินทุกครั้งตลอดระยะเวลาการฟื้นฟูสภาพ	65 (90.3)	7 (9.7)	0 (0)
2. การหลีกเลี่ยงที่จะต้องยกของหนัก และไม่ลงน้ำหนักขาข้างที่ผ่าตัดมากเกินไปเมื่อจำเป็นต้องใช้แรงในการยกของ	55 (76.4)	5 (6.9)	12 (16.7)
3. การหยุดการบริหารหรือกิจกรรมที่กระทำอยู่ทันทีเมื่อรู้สึกเจ็บขาหรือข้อเข่า	50 (69.4)	21 (29.2)	1 (1.4)
4. การจัดสภาพแวดล้อมที่บ้านให้เป็นระเบียบเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงจากอุบัติเหตุ	44 (61.1)	22 (30.6)	6 (8.3)
5. การมีผู้ช่วยเหลือเมื่อต้องทำกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดการเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม เช่น การเดินขึ้น ลงบันได เข้าห้องน้ำ ฯลฯ	38 (52.8)	26 (36.1)	8 (11.1)

จากตารางที่ 10 กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีร้อยละมากที่สุด ตอบว่าปฏิบัติเป็นประจำ 5 ข้อ ได้แก่ การใช้ไม้เท้าหรือเครื่องช่วยอื่นๆ ในการช่วยเดินทุกครั้งตลอดระยะเวลาการฟื้นฟูสภาพ ร้อยละ 90.3 การหลีกเลี่ยงที่จะต้องยกของหนัก และไม่ลงน้ำหนักขาข้างที่ผ่าตัดมากเกินไป ร้อยละ 76.4 การหยุดการบริหารหรือกิจกรรมที่กระทำอยู่ทันทีเมื่อรู้สึกเจ็บขาหรือข้อเข่า ร้อยละ 69.4 การจัดสภาพแวดล้อมที่บ้านให้เป็นระเบียบเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงจากอุบัติเหตุ ร้อยละ 61.1 และการมีผู้ช่วยเหลือเมื่อต้องทำกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดการเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 52.8

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าปฏิบัติไม่สม่ำเสมอโดยปฏิบัติเป็นบางครั้งมากที่สุด ได้แก่ การมีผู้ช่วยเหลือเมื่อต้องทำกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดการเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม เช่น การเดินขึ้นลงบันได เข้าห้องน้ำ ฯลฯ ร้อยละ 36.1 และการจัดสภาพแวดล้อมที่บ้านให้เป็นระเบียบเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงจากอุบัติเหตุ ร้อยละ 30.6

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าไม่เคยปฏิบัติมากที่สุดคือ การหลีกเลี่ยงที่จะต้องยกของหนักและไม่ลงน้ำหนักขาข้างที่ผ่าตัดมากเกินไป ร้อยละ 16.7 และการมีผู้ช่วยเหลือเมื่อต้องทำกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดการเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 11.1

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ตารางที่ 11 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายข้อตามพฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก ด้านการจัดการกับความเครียด (n = 72)

พฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูกขาหักด้านการจัดการกับความเครียด	พฤติกรรมการปฏิบัติ		
	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและแก้ไขโดยใช้เหตุผล เมื่อเกิดความรู้สึกเครียด	15 (20.8)	47 (65.3)	10 (13.9)
2. การผ่อนคลายความเครียดด้วยการนอนพักผ่อน หรือนั่งสมาธิ ทุกครั้งที่เกิดความเครียด	9 (12.5)	45 (62.5)	18 (25.0)
3. การผ่อนคลายความเครียดด้วยการอ่านหนังสือ ทุกครั้งที่เกิดความเครียด	11 (15.3)	38 (52.8)	23 (31.9)
4. การผ่อนคลายความเครียดด้วยการฟังเพลงหรือดูทีวีทุกครั้งที่เกิดความเครียด	32 (44.4)	36 (50.0)	4 (5.6)
5. การนอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอคืนละ 6-8 ชั่วโมงทุกคืน	51 (70.8)	19 (26.4)	2 (2.8)
6. การรับประทานยานอนหลับก่อนนอนเป็นประจำทุกคืนภายหลังการผ่าตัด*	3 (4.2)	11 (15.3)	58 (80.6)
7. การพูดคุยระบายความทุกข์กับคนที่ไว้วางใจเมื่อมีปัญหา	28 (38.9)	33 (45.8)	11 (15.3)

หมายเหตุ * ข้อคำถามด้านลบ

จากตารางที่ 11 กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีร้อยละมากที่สุด ตอบว่าปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ การไม่รับประทานยานอนหลับก่อนนอนเป็นประจำทุกคืนภายหลังการผ่าตัด ร้อยละ 80.6 การนอนหลับพักผ่อนคืนละ 6-8 ชั่งโมง ร้อยละ 70.8 และการผ่อนคลายความเครียดด้วยการฟังเพลง หรือดู ทีวีทุกครั้งที่เกิดความเครียด ร้อยละ 44.4

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าปฏิบัติไม่สม่ำเสมอโดยปฏิบัติเป็นบางครั้งมากที่สุด ได้แก่ การค้นหาสาเหตุของปัญหาและแก้ไขโดยใช้เหตุผล เมื่อเกิดความรู้สึกเครียด ร้อยละ 65.3

การผ่อนคลายความเครียดด้วยการนอนพักผ่อน หรือนั่งสมาธิ ทุกครั้งที่เกิดความเครียด ร้อยละ 62.5 การอ่านหนังสือ ร้อยละ 52.8 การฟังเพลง หรือดูทีวีทุกครั้งที่เกิดความเครียด ร้อยละ 50 และการพูดคุยระบายความทุกข์กับคนที่ไว้วางใจเมื่อมีปัญหา ร้อยละ 45.8

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าไม่เคยปฏิบัติมากที่สุดคือ การผ่อนคลายความเครียดด้วยการอ่านหนังสือทุกครั้งที่เกิดความเครียด ร้อยละ 31.9

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ตารางที่ 12 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายข้อตามพฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพหลังการผ่าตัดกระดูกขาหัก ด้านแหล่งสนับสนุนทางสังคม (n = 72)

พฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูกขาหักด้านแหล่งสนับสนุนทางสังคม	พฤติกรรมการปฏิบัติ		
	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การร่วมสังสรรค์กับสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีกิจกรรมทุกครั้ง	22 (30.6)	40 (55.6)	10 (13.9)
2. การได้รับความช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวันขณะที่มีอาการปวดขาหรือเดินไม่สะดวก	48 (66.7)	18 (25.0)	6 (8.3)
3. การเข้าร่วมทำกิจกรรมเมื่อมีกิจกรรมของกลุ่มต่างๆ ในชุมชน	15 (20.8)	44 (61.6)	13 (18.1)
4. การไปใช้บริการสุขภาพใกล้บ้านได้ทุกครั้งเมื่อมีปัญหา	46 (63.9)	18 (25.0)	8 (11.1)

จากตารางที่ 12 กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีร้อยละมากที่สุด ตอบว่าปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ การได้รับความช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวันขณะที่มีอาการปวดขาหรือเดินไม่สะดวก ร้อยละ 66.7 การไปใช้บริการสุขภาพใกล้บ้านได้ทุกครั้งเมื่อมีปัญหา ร้อยละ 63.9 การร่วมสังสรรค์กับสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีกิจกรรมทุกครั้ง ร้อยละ 30.6 และการเข้าร่วมทำกิจกรรมเมื่อมีกิจกรรมของกลุ่มต่างๆ ในชุมชน ร้อยละ 20.8

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าปฏิบัติไม่สม่ำเสมอโดยปฏิบัติเป็นบางครั้งมากที่สุด ได้แก่ การเข้าร่วมทำกิจกรรมเมื่อมีกิจกรรมของกลุ่มต่างๆ ในชุมชน ร้อยละ 61.6 และการร่วมสังสรรค์กับสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีกิจกรรมทุกครั้ง ร้อยละ 55.6

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าไม่เคยปฏิบัติมากที่สุดคือ การเข้าร่วมทำกิจกรรมเมื่อมีกิจกรรมของกลุ่มต่างๆ ในชุมชน ร้อยละ 18.1