

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการออกกำลังกายต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
ของผู้ป่วยโรคมัลติเพิล สเคลอโรซิส

ผู้เขียน นางวิภาวี ไชยวรรณ

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร.พิบูล บุญช่วง	ประธานกรรมการ
อาจารย์ ดร. สุภารัตน์ ชัยอาจ	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พญ. ศิวาพร จันทร์กระจ่าง	กรรมการ

บทคัดย่อ

มัลติเพิล สเคลอโรซิส เป็นโรคเรื้อรังทางระบบประสาทส่วนกลาง ที่ส่งผลกระทบต่อใยประสาทของสมองและไขสันหลังของผู้ป่วย ทำให้เกิดการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ ความทนในการทำกิจกรรมลดลง และมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้มากขึ้น การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วยโรคมัลติเพิล สเคลอโรซิส กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคมัลติเพิล สเคลอโรซิส ที่มารักษาที่ศูนย์โรคสมองภาคเหนือ และแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2552 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจำนวน 22 ราย เครื่องมือที่ใช้ในดำเนินการวิจัยประกอบด้วย 1) แผนการออกกำลังกาย คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคมัลติเพิล สเคลอโรซิส และสมุดบันทึกการออกกำลังกาย ได้รับการตรวจสอบเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน 2) เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และ แบบวัดการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของ กุลิก (Gulick, 1987) ได้รับการตรวจสอบความถูกต้องของการแปลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยการแปลย้อนกลับ ทดสอบความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

ผลการศึกษารังนี้พบว่า

ค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อ สเคลอโรซิสหลังการออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 12 และสัปดาห์ที่ 16 สูงกว่าก่อนการออกกำลังกาย อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อ สเคลอโรซิส ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่าควรใช้เป็นแนวทางสำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อ สเคลอโรซิสเพื่อเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title	Effect of Exercise on Activity of Daily Living Among Multiple Sclerosis Patients		
Author	Mrs. Wipavee Chaivun		
Degree	Master of Nursing Science (Adult Nursing)		
Thesis Advisory Committee	Associate Professor Dr. Pikul Boonchuang		Chairperson
	Lecturer Dr. Sudarat Chairaj		Member
	Assistant Professor Siwaporn Chankrachang, M.D.		Member

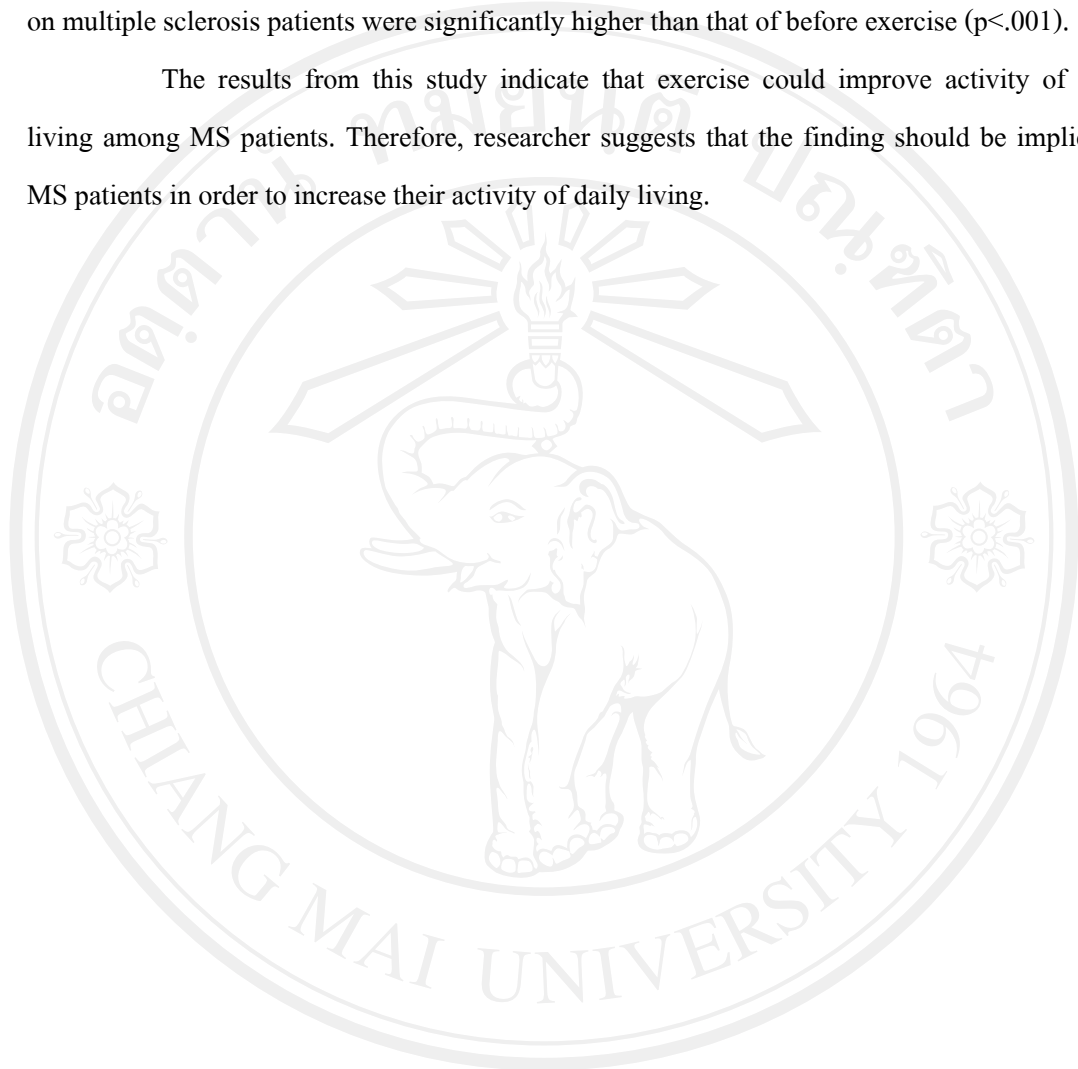
ABSTRACT

Multiple sclerosis (MS) is a chronic disease of the central nervous system that affects the patient's nerve fiber in the brain and spinal cord. It also results in muscle weakness, physical activity endurance reduction, and activity of daily living limitation. Exercise is one of the important strategies to increase activity of daily living. This quasi-experimental study aimed to examine the effect of exercise on activity of daily living among patients with MS. Subjects were patients with MS who attended the Northern Neurological Center and outpatient department of Maharaj Nakorn Chiang Mai hospital from February to August 2009. Twenty-two subjects were purposively selected. The research instruments consisted of: 1) exercise plan, Self-care Handbook for MS Patients and Exercise Recording Form, which was validated by 5 experts, and 2) the data collecting forms consisting of Demographic Data Recording Form and Activity of Daily Living scales for MS patients (Gulick, 1987); the instrument was back translated by a bilingual expert to verify equivalence of translation. Reliability, tested by Cronbach's alpha coefficient, was .89. Data were analyzed by using descriptive statistics and one-way repeated measured analysis of variance.

The result of this study revealed as follows:

After doing exercise for 12 and 16 weeks, the mean scores of activity of daily living on multiple sclerosis patients were significantly higher than that of before exercise ($p < .001$).

The results from this study indicate that exercise could improve activity of daily living among MS patients. Therefore, researcher suggests that the finding should be implied to MS patients in order to increase their activity of daily living.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved