

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** ประสิทธิภาพของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริม  
พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน  
โรงพยาบาลพะเยา

**ผู้เขียน** นางเกวลิน สีใส

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

**อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

อาจารย์ ดร. ทศพร คำผลศิริ

### บทคัดย่อ

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุซึ่งอุบัติการณ์และความรุนแรงของโรคจะเพิ่มขึ้นตามอายุ การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างหนึ่งที่สามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาประสิทธิภาพของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานคลินิกพิเศษอายุรกรรม แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลพะเยา โดยใช้กรอบแนวคิดการใช้แนวปฏิบัติของสมาคมพยาบาลอาหาริโอ (RNAO,2002) กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกพิเศษอายุรกรรม แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพะเยา จำนวน 30 ราย และทีมบุคลากรที่ปฏิบัติงานคลินิกพิเศษอายุรกรรม จำนวน 5 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม 2553 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานของอัจฉราภรณ์ พูลศรี (2553) ประเมินประสิทธิภาพของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน แบบวัดความพึงพอใจของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน แบบวัดความพึงพอใจของทีมบุคลากร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกด้วยสถิติทดสอบค่าเฉลี่ยที่สองกลุ่มสัมพันธ์กัน

ผลการศึกษาพบว่า

1. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวานหลังใช้แนวปฏิบัติสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานสูงกว่าก่อนใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

2. ผู้สูงอายุโรคเบาหวานร้อยละ 83.3 มีความพึงพอใจต่อการได้รับการดูแลตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับมาก

3. ทีมบุคลากรร้อยละ 100 มีความพึงพอใจต่อการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานไปใช้ ในระดับมาก

ผลการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานได้ ดังนั้นจึงสามารถนำแนวปฏิบัตินี้ไปใช้ในการปรับปรุงคุณภาพการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานต่อไป

**Independent Study Title** Effectiveness of Implementing Clinical Practice Guidelines for Promotion of Exercise Behavior Among Older Persons with Diabetes Mellitus, Phayao Hospital

**Author** Mrs. Kaewalin Seesai

**Degree** Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

**Independent Study Advisor** Lecturer Dr. Totsaporn Khampolsiri

#### **ABSTRACT**

Diabetes mellitus type 2 is one of the most common chronic diseases in the elderly people. The incidence and severity of the disease increase with age. Exercise is one of the health promoting behaviors that can help control blood sugar level. The purpose of the study was to evaluate the effectiveness of implementing clinical practice guidelines for promoting the exercise behavior among older persons with diabetes mellitus in Phayao hospital. The study was conducted under the framework of the implementation and evaluation of Registered Nurses Association of Ontario (RNAO, 2002). The sample groups were 30 elderly patients who attending the diabetes clinic and five health care personal working in diabetes clinic at Phayao hospital, from October to November 2010. The tools used in this study included the clinical practice guidelines for promoting exercise behavior among older persons with diabetes mellitus developed by Atcharaporn Pulsri (2010). The effectiveness of CPGs implementation was evaluated by using the Exercise Behaviors Questionnaire and the Satisfaction of Clinical Practice Guidelines Implementation of Personal and Patients Questionnaires. The satisfaction data were analyzed using descriptive statistics and data of exercise behaviors were analyzed by using paired t-test.

The results of this study revealed that:

1. After implementation of clinical practice guidelines for promoting the exercise behavior, exercise behavior score of older persons with diabetes mellitus was significantly higher than before at the level of .001.
2. Eighty-eight point three percent of older persons with diabetes mellitus were highly satisfied with received care according to the clinical practice guidelines for promoting exercise behavior among older persons with diabetes mellitus.
3. One hundred percent of personal were highly satisfied with the implementation of clinical practice guidelines for promoting exercise behavior among older persons with diabetes mellitus.

The results of this study indicate that clinical practice guidelines for promoting exercise behavior among older persons with diabetes mellitus can increase the exercise behavior of this group. Therefore, they can be used to improve the quality of care of older persons with diabetes mellitus.