ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ชี่กงต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

ผู้เขียน นางสาวเบญจวรรณ ศรไพบูลย์

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ มล. อัครอนงค์ ปราโมช กรรมการ

บทคัดย่อ

โรคหลอดเลือดหัวใจเป็นความเจ็บป่วยเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและส่งผลให้ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายลดลง เนื่องจากการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ชี่กงเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีความหนักของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง จึงคาดว่าจะสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ชี่กงต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกโรคหัวใจ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสันป่าตอง คัดเลือกแบบเจาะจงจำนวน 30 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2547 ถึงมกราคม พ.ศ. 2548 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความคล้ายคลึงกันในด้าน เพศ อายุ ระยะเวลาการวินิจฉัยโรคและความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย กลุ่มทดลองมีการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ชี่กง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้มีการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ชี่กง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายที่ประกอบด้วย the Veterans Specific Activity Questionnaire (VSAQ) และแบบบันทึกการเดินบนทางราบในเวลา 6 นาที (Six Minute Walk Test [6MWT]) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิตินอนพาราเมตริก (non parametric) และสถิติทดสอบที

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายจากการประเมินด้วยแบบประเมิน VSAQ และระยะทางที่สามารถเดินบนทางราบในเวลา 6 นาที ของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจภายหลังการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ชี่กง สูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายแบบ ไท่ จี๋ ชี่กง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายจากการประเมินด้วยแบบประเมิน VSAQ และระยะทางที่สามารถเดินบนทางราบในเวลา 6 นาที ของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจภายหลังการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ชี่กง สูงกว่าก่อนออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ชี่กง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลของการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ชี่กงส่งผลให้ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจดีขึ้น ดังนั้นผลของการศึกษาสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติการพยาบาลและเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิจัยต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title Effects of Tai Chi Qigong Exercise on Functional Capacity Among the Elderly with Coronary Artery Disease

Author Miss Benjawan Sonphaiboon

Degree Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

Thesis Advisory Committee

Assistant Professor Dr. Sirirat Panuthai Chairperson

Associate Professor M. L. Akanong Pramoch Member

ABSTRACT

Coronary artery disease is a common chronic disease among the elderly resulting in decreasing functional capacity. Since Tai Chi Qigong exercise is a moderate intensity aerobic exercise, it is expected to improve functional capacity. This quasi-experimental research aimed at examining effects of Tai Chi Qigong exercise on functional capacity among the elderly with coronary artery disease. Purposive sampling was used to enroll 30 older persons with coronary artery disease from the cardiac out-patient clinic at Sanpatong Hospital, Chiang Mai province during November 2004 to January 2005. Subjects were assigned in equal numbers into experimental and control groups, matched pair by sex, age, duration of diagnosis, and level of functional capacity. Subjects in the experimental group received Tai Chi Qigong exercise three days per week for eight weeks, while those in the control group did not receive Tai Chi Qigong exercise. Instruments used in this study consisted of Demographic Data Form, the Veterans Specific Activity Questionnaire (VSAQ), and Six Minute Walk Test (6MWT). Data were analyzed using descriptive statistics. Hypotheses were tested by non-parametric statistics and t-test.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

The results revealed that:

1. The functional capacity measured by VSAQ and six minute walking distance in the experimental group after Tai Chi Qigong exercise were significantly higher than that of the control group; and

2. The functional capacity measured by VSAQ and six minute walking distance in the experimental group after Tai Chi Qigong exercise were significantly higher than before the exercise.

The results of this study indicate that Tai Chi Qigong exercise could improve functional capacity among the elderly with coronary artery disease. Therefore, the finding provide baseline information for nursing practice and further research.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved