

แนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านอาหาร
และการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง

อิสราภรณ์ รัตนโกภรณ์

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2550

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

แนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกาย
ของผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง(CLINICAL NURSING PRACTICE GUIDELINE FOR
SELF-CARE ABILITY DEVELOPMENT OF DIETARY INTAKE AND EXERCISE IN
HYPERLIPIDEMIA ELDERLY PERSONS)

อิสราภรณ์ รัตนโกภกัณฑ์ 4837594 RACN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์: นพวรรณ เป็ยชื่อ, Ph.D. (Nursing), ลดาวัลย์ นิษฐ์โรจน์, พย.ด.

บทคัดย่อ

ภาวะไขมันในเลือดสูงเป็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญเพราะเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิด
โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดแดงตีบแข็ง นอกจากนี้จะมีผลกระทบต่อร่างกาย ยังมี
ผลต่อจิตใจ เศรษฐกิจและสังคมอีกด้วย ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการ
ออกกำลังกายจะช่วยลดระดับไขมันในเลือด ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคและความรุนแรงของโรค

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างแนวปฏิบัติสำหรับพยาบาลในการพัฒนา
ความสามารถในการดูแลตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันใน
เลือดสูง แนวปฏิบัติการพยาบาลนี้สร้างขึ้นตามกระบวนการใช้ผลการวิจัย จากการสังเคราะห์
งานวิจัย 13 เรื่อง โดยนำแนวคิดเกี่ยวกับการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ตามแนวคิดของ
โอเร็มมาใช้ แนวปฏิบัติการพยาบาลนี้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) พยาบาลสร้างสัมพันธภาพกับ
ผู้ป่วยและญาติ 2) พยาบาลประเมินความรู้ผู้ป่วยครั้งที่หนึ่ง 3) พยาบาลสอนผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย
และ 4) พยาบาลประเมินความรู้ผู้ป่วยเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม

แนวปฏิบัติการพยาบาลนี้ได้รับการตรวจสอบความถูกต้องครอบคลุมของเนื้อหา และ
ความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติในคลินิกโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่าแนว
ปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกายของ
ผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในคลินิก มีบางหัวข้อที่ต้องปรับ
เพียงเล็กน้อยเพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น ได้แก่ คำถามที่ใช้ในการประเมินความรู้การดูแล
ตนเอง เพิ่มเติมเนื้อหาในคู่มือพยาบาล และคู่มือการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือด
สูงเพื่อให้ครอบคลุมและชัดเจนขึ้น

CLINICAL NURSING PRACTICE GUIDELINE FOR SELF-CARE ABILITY
DEVELOPMENT OF DIETARY INTAKE AND EXERCISE IN HYPERLIPIDEMIA
ELDERLY PERSONS

ISARAPORN RATANAPOKAPAN 4837594 RACN/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSE PRACTITIONER)

THEMATIC PAPER ADVISORS: NOPPAWAN PIASEU, Ph.D.(Nursing)

LADAVAL NICHAROJANA, D.N.S.

ABSTRACT

Hyperlipidemia is a health problem as it is a factor causing heart disease, cerebrovascular disease and atherosclerosis. Hyperlipidemia not only affects the physical but also the mental and socioeconomic conditions. The change of nutrition and exercise behaviors will help reduce cholesterol level, susceptibility and severity of the disease.

This study aimed to develop Clinical Nursing Practice Guidelines (CNPG) for self-care ability development in hyperlipidemia elderly persons. This Clinical Nursing Practice Guideline was developed based on a synthesis of 13 existing research studies, and by adopting a supportive-educative nursing system as stated in Orem's nursing concept of practice. This CNPG consists of four steps of development: 1) nurses initiate a good relationship with patient and their relatives; 2) nurses perform the first evaluation of patient's knowledge; 3) nurses educate patient and their relatives and 4) nurses perform the end evaluation of patient's knowledge.

The Clinical Nursing Practice Guideline was validated by a group of experts for correctness, content coverage and clinical practicality. In conclusion, the expert's opinion revealed that the Clinical Nursing Practice Guidelines for self-care ability development in hyperlipidemia elderly persons are clinically practicable. Only slight modification and revision was needed for further clarification including questions used to assess hyperlipidemia elderly persons, and adding content in the nurse's booklet and self-care booklet.

KEY WORDS: HYPERLIPIDEMIA IN ELDERLY / SELF-CARE ABILITY /
CLINICAL NURSING PRACTICE GUIDELINE

194 pp.