

ประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการตนเองสำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด
ในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



สุทัศน์ พิภพสุทธิไพบุลย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)

สาขาวิชาเอกสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2559

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยมหิดล

ประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการตนเองสำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

THE EFFECTIVENESS OF A SELF-MANAGEMENT PROGRAM FOR PULMONARY REHABILITATION OF PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE

สุทัศน์ พิภพสุทธิไพบูลย์ 5436836 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: มณฑา เก่งการพานิช, ปร.ด., ธราดล เก่งการพานิช, พบ.ม., เบนจุมาศ ชำยชู, พ.บ., Ph.D.

บทคัดย่อ

การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดเป็นวิธีการรักษาโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ให้ประสิทธิผลเป็นอย่างดี การส่งเสริมให้มีการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดที่บ้านจะช่วยให้ผู้ป่วยได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดได้อย่างทั่วถึง แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะไม้ออกกำลังกายด้วยตนเองหรือออกกำลังกายไม่ได้ประสิทธิภาพเนื่องจากปัญหาความเหนื่อยจากการออกกำลังกาย ซึ่งการจัดการตนเองจะช่วยให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การวิจัยเชิงทดลองนี้เป็นการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการตนเองสำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยประยุกต์แนวคิดการจัดการตนเองของ Kanfer ผสมเข้ากับกรออกกำลังกายด้วยตนเองในกลุ่มผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง คลินิกโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 40 ราย สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 20 ราย กลุ่มทดลองได้รับการเรียนรู้ เสริมสร้างทักษะและความสามารถแห่งตน โทรศัพทติดตามและเสริมแรง และคู่มือการออกกำลังกายด้วยตนเอง พร้อมทั้งแบบบันทึกการออกกำลังกายที่ผนวกกระบวนการจัดการตนเองไว้ โดยออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านเป็นเวลา 6 สัปดาห์และติดตามผลหลังการทดลองอีก 6 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับการอบรมใดๆ และทั้งสองกลุ่มยังได้รับการรักษาตามปกติ แล้ววิเคราะห์โดยสถิติเชิงพรรณนา, Z-test, Independent t-test, Mann whitney U-test, Paired t-test และ Wilcoxon matched pairs signed-rank test เพื่อเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของความรู้ ความสามารถแห่งตน พฤติกรรมการออกกำลังกาย ความสามารถทางกาย และสถานะทางสุขภาพ หลังสิ้นสุดการทดลองและที่ระยะติดตามหลังการทดลอง

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้ ความสามารถแห่งตน และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นหลังสิ้นสุดการทดลองและที่ระยะติดตามหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบทั้งสองช่วง ($p < 0.05$) ความสามารถทางกายจากการทดสอบเดิน 6 นาทีที่มีความเปลี่ยนแปลงจากก่อนการทดลองมากกว่าความเปลี่ยนแปลงจากก่อนการทดลองของกลุ่มเปรียบเทียบ ทั้งหลังสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามหลังการทดลอง ($p = 0.033$ และ 0.018 ตามลำดับ) สำหรับสถานะสุขภาพจากแบบสอบถาม CAT และ mMRC พบว่ากลุ่มเปรียบเทียบมีความเสื่อมลงมากกว่าเล็กน้อยแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งหลังสิ้นสุดการทดลอง ($p = 0.913$ และ 0.504 ตามลำดับ) และที่ระยะติดตามหลังการทดลอง ($p = 0.584$ และ 0.898 ตามลำดับ) ดังนั้นหน่วยบริการสุขภาพที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันนี้สามารถนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้ป่วยได้ และควรมีการศึกษาเพิ่มเติม โดยใช้ระยะเวลาการทดลองให้ยาวนานขึ้น มีความหลากหลายของวิธีการออกกำลังกาย และควรให้โปรแกรมกับผู้ป่วยร่วมกับการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดในโรงพยาบาล

คำสำคัญ: ปอดอุดกั้นเรื้อรัง / ฟื้นฟูสมรรถภาพปอด / การจัดการตนเอง

THE EFFECTIVENESS OF A SELF-MANAGEMENT PROGRAM FOR PULMONARY REHABILITATION OF PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE

SUTAT PIPOPSUTHIPAIBOON 5436836 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) PROGRAM IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORY COMMITTEE: MONDHA KENGGANPANICH, Ph.D., THARADOL KENGGANPANICH, M.A., BENJAMAS CHUAYCHOO, M.D., Ph.D.

ABSTRACT

Pulmonary rehabilitation is the most effective therapeutic option for Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). The promotion of a home-based pulmonary rehabilitation could help all patients. However, most patients do not exercise and these who do, do not do it effectively due to dyspnea caused by physical exertion. Therefore, a self-management program could help the patients to develop effective exercise behavior. This experimental research studied the effectiveness of a self-management program for pulmonary rehabilitation in patients with COPD. The study applied Kanfer's self-management in developing the exercise program in the COPD Clinic of Siriraj Hospital, using a sample of 40 patients randomly selected and divided into an experimental group and a comparison group, 20 patients in each group. The experimental group obtained learning activities, skill training, self-efficacy enhancement, telephone monitoring reinforcement, a handbook for exercise to be used at home and an exercise self-record form developed based on Kanfer's self-management concept. The program was designed to cover six weeks and a follow up at the completion of the six weeks period. The comparison group had no extra interventions. Data were analyzed by descriptive statistics, Z-test, Independent t-test, Mann Whitney U-test, Paired t-test and Wilcoxon matched pairs signed-rank test for comparing change of knowledge, self-efficacy, exercise behavior, physical ability, and health status at the end of program and the follow up period. The results showed that, the experimental group had statistically significant improvements in knowledge, self-efficacy, and exercise behavior at the end of the program and the follow up period ($p < 0.05$). The improvement was significantly higher than that of the comparison group statistically in both time points ($p < 0.05$). The physical ability of the experimental group in the 6-Minute Walk Test (6MWT) had significantly changed from the start of the program than that of the comparison group statistically at $p = 0.033$ and 0.018 respectively. The health status of the comparison group according to the COPD Assessment Tool (CAT) and the modified Medical Research Council (mMRC) had a statistically slight decline both at the end of program and the follow up period at $p = 0.913$, 0.504 , 0.584 and 0.898 respectively. Thus, it was recommended that other similar healthcare units could apply this program in promoting the patients' exercise behavior by themselves. Further studies with longer duration of exercise and having variety of exercises should be done and they would be done together with the program of hospital-based pulmonary rehabilitation.

KEY WORDS: CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE / PULMONARY REHABILITATION / SELF MANAGEMENT

186 pages