

ผลของโปรแกรมการพยาบาลเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน



ศศิมา ชีพัฒน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ผลของโปรแกรมการพยาบาลเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน

EFFECTS OF A NURSING INTERVENTION ON FALL PREVENTION PROGRAM FOR OLDER ADULTS IN COMMUNITY

ศศิมา ชีพัฒน์ 5736315 PHCN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: เฟลินพิศ สุวรรณอำไพ, Ph.D. (ENVIRONMENTAL HEALTH SCIENCES), ทัศนีย์ รวีรกุล, ปร.ด. (การพยาบาล)

บทคัดย่อ

การพลัดตกหกล้มเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการดูแล การวิจัยถึงทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพยาบาลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันการหกล้มและการทรงตัวของผู้สูงอายุในชุมชน กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในชุมชนเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร จำนวน 61 คน ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 70 – 79 ปี ที่มีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ในระดับที่สามารถดูแลตัวเองได้ดี และมีสมรรถนะของการรู้คิดในระดับปกติ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 28 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 33 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมที่ประยุกต์ทฤษฎีความรู้ในการดูแลตนเองของโอเร็ม (Self-care deficit) ประกอบด้วยกิจกรรมการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการหกล้ม สาธิตและฝึกทักษะการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการทรงตัว ติดตามเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุโดยอาสาสมัครสาธารณสุข ให้ความรู้ในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุแก่ครอบครัว เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ แบบประเมินการทรงตัวด้วยเครื่องมือ Timed Up & Go Test (การทรงตัวในขณะที่เคลื่อนไหว) และ The 4-Stage Balance Test (ความสามารถในการทรงตัวในขณะที่อยู่นิ่ง) แล้วบันทึกผลเป็นเวลาที่ใช้ในการทดสอบเป็นวินาที ก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Independent t-test และ Paired t-test

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการหกล้มเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) คะแนนความสามารถในการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่วัดด้วยวิธี Timed Up & Go Test พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความสามารถในการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.01$, $\text{Time different}_{\text{after-before}} = -1.07$) ความสามารถในการทรงตัวในขณะที่อยู่นิ่ง The 4-Stage Balance Test หลังการทดลองพบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนการทรงตัวขณะอยู่นิ่งไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเวลาเฉลี่ยในแต่ละท่าเปรียบเทียบก่อนหลังและระหว่างกลุ่มจะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองมีแนวโน้มในการทำเวลาในการทดสอบทั้ง 4 ท่าที่ดีขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนการนำโปรแกรมการพยาบาลไปประยุกต์ใช้ในชุมชนเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดพฤติกรรมในการดูแลตนเองในเรื่องการป้องกันการหกล้ม ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม ช่วยลดภาวะพึ่งพิง และทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

คำสำคัญ: พลัดตกหกล้ม/ การป้องกัน/ ผู้สูงอายุ/ พฤติกรรมในการดูแลตนเอง/ ทฤษฎีความรู้ในการดูแลตนเองของโอเร็ม

EFFECTS OF A NURSING INTERVENTION ON FALL PREVENTION PROGRAM FOR OLDER ADULTS IN COMMUNITY

SASIMA CHEEPAT 5736315 PHCN/M

M.N.S. (COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PLERNPIT SUWAN-AMPAI, Ph.D., TASSANEE RAWIWORRAKUL, Ph.D.

ABSTRACT

Falls are prevalent and common in community-dwelling elderly people. This study investigated the effects of a nursing intervention program on fall prevention among the elderly living in a community in Bangkok. We conducted an 8-week quasi-experimental study to evaluate the effects of a program, based on Orem's Self-Care Deficit Theory, on fall prevention behaviors, and on the subjects' ability to stay in balance (SIB), both dynamically and statically. Sixty-one participants from the same community, aged 70-79 years old, who were capable of performing the daily routines of the elderly by themselves, and who had normal cognitive function, were randomly assigned into two identical experimental groups (totalling n=28) or into two identical comparison group (totalling n=33). The program consisted of: self-care development activities to prevent falling; demonstration and practice exercises to increase balance; home visits by a health volunteer, and; education of family members in fall prevention. Data related to fall prevention behaviors were collected by structured interview questionnaires. SIB was tested by the Timed Up & Go Test (for dynamic balance) and The 4-Stage Balance Test (for static balance) before and after intervention. Data were analyzed using Independent-sample t-test and Paired t-test.

The results showed that, after implementing the program, the experimental group had statistically significant higher scores in fall prevention behaviors than before the experiment, and also had higher scores than the comparison group (p-value < 0.001). For SIB, the experimental group had statistically significant higher dynamic balance scores after the intervention (p-value = 0.01, Time different_{after-before} = -1.07). Although there was no statistically significant improvement in static balance score observed in The 4-Stage Balance test, the static times tended to be greater after intervention. Our results support the use of a nursing intervention program to promote fall prevention among elderly in the community. The key component of the program, the self-care training, was found to empower older adults to better take care of themselves to prevent falling and reduce dependency, which in turn improved elderly quality of life.

KEY WORDS: FALL/ PREVENT/ ELDERLY/ SELF-CARE BEHAVIOR/ OREM'S SELF-CARE DEFICIT THEORY