

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพของผู้สูงอายุ
โรคข้อเข่าเสื่อม

ผู้เขียน นางสาวศรีวรรณ ปัญติ

ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ พญ. รัตนา พันธุ์พานิช ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จิราพร สุวรรณธีรราษฎร์ กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กรรณิกา วิทย์สุภากร กรรมการ

บทคัดย่อ

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นสาเหตุสำคัญของการปวดและภาวะทุพพลภาพเรื้อรังในผู้สูงอายุ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และดำรงชีวิตได้อย่างอิสระ การศึกษาเชิงพรรณนาคครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะทุพพลภาพในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม พฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 ราย ถูกเลือกแบบเจาะจง โดยเป็นผู้สูงอายุที่มารับบริการในศูนย์กายภาพบำบัด ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และแบบวัดภาวะทุพพลภาพโดยใช้เครื่องมือประเมินกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมเชิงปฏิบัติในการดำรงชีวิต (Modified Barthel Activity of Daily Living Index; BAI and Chula Activity of Daily Living Index; CAI) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 91.0) สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ โดยต้องการความช่วยเหลือน้อย ส่วนกิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิตพบว่าต้องพึ่งพิงผู้อื่นในระดับปานกลางและพึ่งพิงมาก (ร้อยละ 61.5 และ 32.0) โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวและเดิน ได้แก่ การเคลื่อนที่ในห้องหรือในบ้าน การขึ้นลงบันได การเดินนอกบ้าน การทำงานบ้าน และการใช้บริการรถสาธารณะ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อข้อเข่าเสื่อมรุนแรงมากขึ้น ได้แก่ การนั่งพับหรืองอเข่า การยกหรือหิ้วของหนัก การเดินบนพื้นขรุขระ การไม่ใช้อุปกรณ์พยุงเข่า การไม่ใช้ความเย็นประคบเมื่อปวดและบวมที่ข้อเข่า แต่พฤติกรรมป้องกันภาวะทุพพลภาพที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้เป็นส่วนใหญ่ คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการและควบคุมน้ำหนัก และการจัดการกับความเครียด ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมป้องกันภาวะทุพพลภาพที่ดี พบว่ามีความเป็นอิสระในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และกิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิตมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.343$ และ $r = 0.3$, $P < 0.01$) ผู้สูงอายุที่มีความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อมและมีการสนับสนุนทางสังคมมาก มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพที่ดี

ผลการศึกษานี้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำไปกำหนดแนวทางการวางแผน การให้บริการสาธารณสุขเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม มีพฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพที่ดีและเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและดำรงชีวิตได้โดยอิสระ โดยการให้ สุขศึกษาและสนับสนุนทางสังคม

Independent Study Title Preventive Behavior Regarding Functional Disability among the Elderly with Knee Osteoarthritis

Author Miss Sriwan Panti

Degree Master of Public Health

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Ratana Panpanich, M.D. Chairperson

Asst. Prof. Jiraporn Suwanteerangkul Member

Asst. Prof. Kannika Vitsupakorn Member

ABSTRACT

Osteoarthritis of the knee is a leading cause of chronic pain and functional disability in the elderly. Appropriate health behaviors help improve functional ability and independent living. This descriptive study aimed to investigate functional disability among the elderly with knee osteoarthritis, preventive behavior and related factors. Two hundred elders with knee osteoarthritis were purposively selected from patients attended physical therapy service centers, Department of Physical Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University. Functional disabilities were measured by two indexes: Modified Barthel Activity of Daily Living Index (BAI) and Chula Activity of Daily Living Index (CAI). The samples were interviewed for health behaviors and related factors using structured questionnaires. Data were analyzed by using descriptive statistic, Pearson's Product Moment Correlation, and the Stepwise Multiple Regressions.

The results of the study revealed that most elderly (91.0%) could perform activity of daily living with minimal assistance while instrumental activity of daily living was at moderate and high dependent level (61.5% and 32.0%, respectively). Moreover, there were disabilities in mobility and walking activities such as transferring, climbing stairs, walking outdoor, heavy house works, and using public transport. Most elderly reported risk behaviors aggravating knee osteoarthritis such as activities involving knee bending, heavy lifting, uneven floor walking, no using knee support devices, no using cold pack when knee pain and swelling. In contrast, preventive behaviors that most elderly performed were health responsibility, nutrition and weight control, and stress management. The elderly who were at good level of preventive behavior could significantly minimize disability or independently perform activity of daily living and instrumental activity of daily living ($r = 0.343$ and $r = 0.3$, $P < 0.01$). The results showed that the elderly who were at good level of knowledge in osteoarthritis and social support tend to have good preventive behaviors.

The finding provides information that can be used in public health planning for improving preventive health behavior and functional ability among the elderly with knee osteoarthritis by social support and health education.