

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

ในการศึกษารั้ครั้งนี้ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตาราง และรูปภาพ ประกอบคำบรรยาย แบ่งเป็น 6 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ภาวะทุพพลภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมป้องกันภาวะทุพพลภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการป้องกันกับภาวะทุพพลภาพ

ส่วนที่ 5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องพฤติกรรมป้องกันภาวะทุพพลภาพ

5.1 ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม

5.2 การรับรู้เกี่ยวกับภาวะทุพพลภาพ

5.3 การสนับสนุนทางสังคม

5.4 ความสะดวกในการเข้าถึงบริการสุขภาพ

ส่วนที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันภาวะทุพพลภาพ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

**1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล** กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมจำนวน 200 ราย จำแนกตาม เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย สถานภาพสมรส การมีบุตร ศาสนา การมีบทบาทในสังคม ระดับการศึกษา อาชีพในปัจจุบัน แหล่งของรายได้ ความเพียงพอของรายได้ และผู้ที่ร่วมพักอาศัย ดังรายละเอียด ในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ข้อมูลส่วนบุคคล

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n = 200)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	57	28.5
หญิง	143	71.5
<b>อายุ (เฉลี่ย 70.33 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.44 ปี)</b>		
60-69	116	58.0
70-79	57	28.5
80 ปีขึ้นไป	27	13.5
<b>ดัชนีมวลกาย (เฉลี่ย 24.45 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.22)</b>		
น้อยกว่าปกติ	10	5.0
ปกติ	129	64.5
มากกว่าปกติ		
มีน้ำหนักเกิน	36	18.0
มีภาวะอ้วน	25	12.5
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	11	5.5
คู่	41	20.5
หม้าย	135	67.5
หย่า	13	6.5
<b>บุตร</b>		
ไม่มี	42	21.0
มี	158	79.0
<b>ศาสนา</b>		
พุทธ	198	99.0
อิสลาม	2	1.0

## ตารางที่ 3 (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n = 200)	ร้อยละ
<b>การมีบทบาทในสังคม</b>		
ไม่มี	46	23.0
มี	154	77.0
<b>ระดับการศึกษา</b>		
อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้	20	10.0
อ่านออกเขียนได้	32	16.0
ประถมศึกษา	106	53.0
มัธยมศึกษา	13	6.5
อาชีวศึกษา	18	9.0
ปริญญาตรี	11	5.5
<b>อาชีพในปัจจุบัน</b>		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	124	62.0
ประกอบอาชีพ		
ทำสวนและทำนา	13	6.5
รับจ้าง	32	16.0
ค้าขาย	18	9.0
ข้าราชการบำนาญ	13	6.5
<b>ความเพียงพอของรายได้</b>		
ไม่เพียงพอ	81	40.5
เพียงพอ	117	58.5
<b>ผู้ที่พักอาศัย</b>		
คนเดียว	23	11.5
ครอบครัว เช่น คู่ บุตร หลาน	144	72.0
บ้านพักคนชรา	23	11.5
วัด	10	5.0

จากตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จำนวน 143 ราย หรือร้อยละ 71.5 เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58 อายุเฉลี่ย 70.33 ปี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 61 ราย หรือร้อยละ 30.5 มีดัชนีมวลกายมากกว่าปกติ โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 ราย หรือร้อยละ 18 มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอีก 25 ราย หรือ ร้อยละ 12.5 มีภาวะอ้วน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 135 หรือ ร้อยละ 67.5 มีสถานภาพสมรสหม้าย กลุ่มตัวอย่าง 158 ราย หรือร้อยละ 79.0 มีบุตร ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างนับถือศาสนาพุทธจำนวน 198 ราย หรือร้อยละ 99.0 ส่วนใหญ่ยังคงมีบทบาทในสังคมหรือ มีกิจกรรมร่วมกับสังคม จำนวน 154 ราย หรือร้อยละ 77.0 ส่วนใหญ่อ่านออกเขียนได้ และส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษาจำนวน 106 ราย หรือร้อยละ 53.0 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 124 ราย หรือร้อยละ 62.0 ไม่ได้ประกอบอาชีพ แต่อีก 76 รายหรือร้อยละ 38.0 ยังคงประกอบอาชีพอยู่ หรือยังมีรายได้เป็นของตนเอง โดยส่วนใหญ่อาชีพที่ทำคือ รับจ้างจำนวน 32 ราย หรือร้อยละ 16.0 มีรายได้เพียงพอจำนวน 117 ราย หรือร้อยละ 58.5 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัว เช่น คู่ บุตร หลาน จำนวน 144 รายหรือร้อยละ 72.0

**1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับโรค** ข้อมูลเกี่ยวกับโรคของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม จำนวนข้อเท้าที่เป็นโรค ระยะเวลาที่เป็นโรคข้อเท้าเสื่อม โรคประจำตัวอื่น ผู้ให้การรักษาอาการข้อเท้าเสื่อม ผู้ดูแลหลักเมื่อเจ็บป่วย สถานบริการสุขภาพที่เคยไปตรวจรักษาข้อเท้าเสื่อม และวิธีการไปสถานบริการสุขภาพ

**ตารางที่ 4** ข้อมูลเกี่ยวกับโรค ประวัติการรักษา และวิธีการไปสถานบริการสุขภาพ

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n = 200)	ร้อยละ
<b>จำนวนข้อเท้าที่เป็นโรค</b>		
1 ข้อ	98	49.0
2 ข้อ	102	51.0
<b>ระยะเวลาที่เป็นโรคข้อเท้าเสื่อม (เฉลี่ย 6.05 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.30 ปี)</b>		
น้อยกว่า 1 ปี	14	7.0
ตั้งแต่ 1-5 ปี	112	56.0
มากกว่า 5-10 ปี	52	26.0
มากกว่า 10 ปีขึ้นไป	22	11.0
<b>โรคประจำตัวอื่น</b>		
ไม่มี	57	28.5
มี		
หนึ่งโรค	115	57.5
สองโรคหรือมากกว่า	28	14.0
<b>ผู้ที่เคยให้การรักษาอาการข้อเท้าเสื่อม</b>		
แพทย์รักษาโดยยา	153	76.5
นักกายภาพบำบัด	6	3.0
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่สถานอนามัย	33	16.5
หมอเมืองหรือสมุนไพร	8	4.0
<b>ผู้ดูแลหลักเมื่อเจ็บป่วย</b>		
ไม่มี	18	9.0
คู่สมรส	3	1.5

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n = 200)	ร้อยละ
บุตร	138	69.0
หลาน	8	4.0
ญาติ	10	5.0
ผู้ดูแลหรือพี่เลี้ยงในสถานสงเคราะห์คนชรา	23	11.5
สถานบริการสุขภาพที่เคยไปตรวจรักษาข้อเข่าเสื่อม		
คลินิกเอกชน	2	1.0
โรงพยาบาลเอกชน	1	0.5
โรงพยาบาลรัฐ หรือสถานีนอนามัย	197	98.5
วิธีการไปสถานบริการสุขภาพ		
เดิน	35	17.5
รถจักรยาน	21	10.5
รถจักรยานยนต์	4	2.0
รถยนต์ส่วนตัว	83	41.5
รถประจำทางหรือรถรับจ้าง	52	26.0
ได้รับการเยี่ยมบ้าน	5	2.5

จากตารางที่ 4 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 102 ราย หรือร้อยละ 51.0 มีข้อเข่าเสื่อมทั้งสองข้อ กลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมเฉลี่ย 6.05 ปี โดยส่วนใหญ่จำนวน 112 รายหรือร้อยละ 56.0 มีระยะเวลาที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมตั้งแต่ 1-5 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวอื่น นอกจากโรคข้อเข่าเสื่อม โดย 115 รายหรือร้อยละ 57.5 มีอีกหนึ่งโรค และ 28 รายหรือร้อยละ 14.0 มีโรคประจำตัวอีกสองโรค โรคประจำตัวที่พบส่วนใหญ่ คือ โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 153 รายหรือร้อยละ 76.5 ได้เคยรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมกับแพทย์ โดยรักษาทางยา รองลงมาคือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่สถานีนอนามัยใกล้บ้าน จำนวน 8 ราย หรือร้อยละ 4.0 เคยรักษาที่หมอมือเมืองโดยใช้สมุนไพร และจำนวน 6 ราย หรือร้อยละ 3.0 ที่ไปรักษากับนักกายภาพบำบัด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ 182 รายหรือร้อยละ 91.0 มีผู้ดูแลหลักเมื่อเจ็บป่วย โดยจำนวน 138 รายหรือร้อยละ 69.0 มีบุตร เป็นผู้ดูแลหลักเมื่อเจ็บป่วย โดยส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 197 ราย หรือร้อยละ 98.5 ไปตรวจรักษาข้อเข่าเสื่อมที่โรงพยาบาลรัฐ หรือสถานีนอนามัย

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 83 รายหรือร้อยละ 41.5 ใช้วิธีการไปสถานบริการสุขภาพโดยรถยนต์ส่วนตัว  
รองลงมาจำนวน 52 รายหรือร้อยละ 26.0 ใช้รถประจำทางหรือรถรับจ้าง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ส่วนที่ 2 ภาวะทุพพลภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับภาวะทุพพลภาพของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีรายละเอียดแสดงในตารางที่ 5 และ 7

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับภาวะทุพพลภาพรายข้อ

ความสามารถในการทำกิจ	ทำไม่ได้		มีคนคอยอยู่ดูแล หรือเฝ้าระวัง		สามารถปฏิบัติ กิจได้อย่างอิสระ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>กิจวัตรประจำวัน</b>						
1. การรับประทานอาหาร	-	-	25	12.5	175	87.5
2. ล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน โกนหนวด	6	3.0	-	-	194	97.0
3. ลุกนั่งจากนอน หรือจากเตียงไปเก้าอี้	12	6.0	60	30.0	128	64.0
4. ใช้ห้องสุขา	1	0.5	24	12.0	175	87.5
5. การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน	10	5.0	75	37.5	115	57.5
6. การสวมใส่เสื้อผ้า	-	-	30	15.0	170	85.0
7. การขึ้นลงบันได	21	10.5	166	83.0	13	6.5
8. การอาบน้ำ	-	-	19	9.5	181	90.5
9. การกลืนอุจจาระ	-	-	27	13.5	173	86.5
10. การกลืนปัสสาวะ	-	-	83	41.5	117	58.5
<b>กิจวัตรที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต อย่างเป็นอิสระในชุมชน</b>						
1. การเดินหรือเคลื่อนย้ายนอกบ้าน	40	20.0	58	29.0	102	51.0
2. การทำหรือเตรียมอาหาร / หุงข้าว	68	34.0	89	44.5	43	21.5
3. การทำความสะอาด ภูบ้าน/ ซักรีด เสื้อผ้า	155	77.5	-	-	45	22.5
4. การทอนเงิน / แลกเงิน	-	-	-	-	200	100.0
5. การใช้บริการรถเมล์ รถสองแถว	28	14.0	140	70.0	32	16.0



จากตารางที่ 5 การจำแนกระดับภาวะทุพพลภาพเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติกิจได้อย่างอิสระ ในกิจ การรับประทานอาหาร ล้างหน้าหวีผม ใช้ห้องสุขา สวมใส่เสื้อผ้า อาบน้ำ การกั้นอุจจาระ ในขณะที่ในการเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้านแม้ว่าส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่าง สามารถปฏิบัติกิจได้อย่างอิสระ แต่มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนรองลงมาต้องการการช่วยเหลือ สำหรับการขึ้นลงบันได กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความลำบากต้องการคนช่วย

ด้านกิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิต กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถเดินหรือเคลื่อนย้ายออกนอกบ้านได้ โดยมีบางส่วนต้องการคนดูแลหรือช่วยเหลือ แต่มีจำนวน 40 ราย หรือ ร้อยละ 20 เดินออกนอกบ้านไม่ได้ กลุ่มตัวอย่างที่พึ่งพิงผู้อื่นในการทำอาหารมีจำนวน 157 รายหรือร้อยละ 78.5 นั่นคือกลุ่มตัวอย่างที่ยังคงทำหรือเตรียมอาหาร / หุงข้าวได้ มีจำนวน 43 ราย หรือร้อยละ 21.5 สามารถไปจ่ายตลาดเพื่อซื้อหาวัตถุดิบมาเตรียมอาหารได้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ 155 รายหรือร้อยละ 77.5 พึ่งพิงผู้อื่นการทำงานบ้านที่ต้องออกแรงหนัก เช่น ในการทำความสะอาด ถูบ้าน/ซักรีดผ้า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ต้องการผู้ดูแลหรือคนช่วยในการใช้บริการรถเมล์หรือรถสองแถว และกลุ่มตัวอย่างทุกรายยังคงมีความสามารถในการทอนเงิน / แลกเงินได้อย่างอิสระ

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับภาวะทุพพลภาพ (ภาวะพึ่งพิง)

ระดับภาวะทุพพลภาพ (การพึ่งพิง)	จำนวน (n = 200)	ร้อยละ
<b>กิจวัตรประจำวัน</b>		
ภาวะพึ่งพิงทั้งหมด	-	-
พึ่งพิงอย่างมาก	6	3.0
พึ่งพิงปานกลาง	12	6.0
พึ่งพิงน้อย	182	91.0
<b>กิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิต</b>		
ภาวะพึ่งพิงทั้งหมด	64	32.0
พึ่งพิงปานกลาง	123	61.5
ดำรงชีวิตอย่างอิสระในชุมชน	13	6.5

จากตารางที่ 6 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 182 รายหรือร้อยละ 91.0 มีภาวะทุพพลภาพในส่วนของกิจวัตรประจำวันอยู่ในระดับพึ่งพิงน้อย ส่วนภาวะทุพพลภาพในส่วนของกิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิต ส่วนใหญ่จำนวน 123 รายหรือร้อยละ 61.5 อยู่ในระดับพึ่งพิงปานกลาง รองลงมาจำนวน 64 รายหรือร้อยละ 32.0 อยู่ในระดับภาวะพึ่งพิงทั้งหมด และไม่มีผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงทั้งหมดในการทำกิจวัตรประจำวัน

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับภาวะทุพพลภาพ (ภาวะฟังฟัง) ในด้านกิจวัตรประจำวัน และกิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิต

กิจวัตรประจำวัน	กิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิต			
	ฟังฟังทั้งหมด	ฟังฟังปานกลาง	อิสระในการทำกิจ	รวม
ฟังฟังมาก	6 (3.0)	-	-	6 (3.0)
ฟังฟังปานกลาง	12 (6.0)	-	-	12 (6.0)
ฟังฟังน้อย	46 (23.0)	123 (61.5)	13 (6.5)	182 (91.0)
รวม	64 (32.0)	123 (61.5)	13 (6.5)	200 (100)

จากตารางที่ 7 เมื่อใช้ตารางไขว้เพื่อวิเคราะห์จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะทุพพลภาพในด้านการทำกิจวัตรประจำวัน และกิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิตจำแนกตามระดับการฟังฟังผู้อื่นในการทำกิจ ได้ผลดังนี้ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับภาวะฟังฟังมากในการทำกิจวัตรประจำวันและฟังฟังทั้งหมดในกิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิตมีจำนวน 6 ราย หรือ ร้อยละ 3.0 กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะฟังฟังปานกลางในการทำกิจวัตรประจำวันและฟังฟังทั้งหมดในกิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิต มีจำนวน 12 ราย หรือร้อยละ 6.0 ในกลุ่มที่มีภาวะฟังฟังน้อยในการทำกิจวัตรประจำวันและภาวะฟังฟังทั้งหมดในกิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิต มีจำนวน 46 ราย หรือร้อยละ 23.0 ในกลุ่มที่มีภาวะฟังฟังน้อยในการทำกิจวัตรประจำวันและภาวะฟังฟังปานกลางในกิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิต มีจำนวน 123 รายหรือร้อยละ 61.5 และในกลุ่มที่มีภาวะฟังฟังน้อยในการทำกิจวัตรประจำวันและมีอิสระในกิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิต มีจำนวน 13 ราย หรือร้อยละ 6.5

### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมป้องกันภาวะทุพพลภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันภาวะทุพพลภาพของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีรายละเอียดแสดงในตารางที่ 8-9

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพโดยรวม

ระดับพฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพ	จำนวน (n = 200)	ร้อยละ
ต่ำ	-	-
ปานกลาง	174	87.0
สูง	26	13.0

จากตารางที่ 8 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จำนวน 174 ราย หรือร้อยละ 87.0 มีพฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพโดยรวมในระดับปานกลาง คือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพโดยรวมมีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง

**ตารางที่ 9** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการป้องกันภาวะ  
 ทุพผลาพรายด้าน ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมร่างกาย โภชนาการและการ  
 ควบคุมน้ำหนัก และการจัดการความเครียด

พฤติกรรมป้องกันภาวะทุพผลาพรายด้าน	ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3	1.5	63	31.5	134	67.0
ด้านกิจกรรมทางร่างกาย	36	18.0	142	71.0	22	11.0
ด้านโภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก	-	-	196	98.0	4	2.0
ด้านการจัดการความเครียด	-	-	195	97.5	5	2.5

จากตารางที่ 9 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมป้องกันภาวะทุพผลาพรายด้าน 4 ด้าน พบว่า  
 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับสูงหรือ  
 ปฏิบัติสม่ำเสมอ โดยพบแพทย์หรือผู้รักษาตามนัดบางครั้ง สังเกตความผิดปกติของร่างกายหรือ ข้อ  
 เข้า รักษาโรคอื่น ๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตามแพทย์สั่งเป็นประจำ ปฏิบัติเจ้าหน้าที่  
 สุขภาพเมื่อมีปัญหาสุขภาพและติดตามข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพหรือ โรคข้อเข่าเสื่อมบางครั้ง  
 และส่วนใหญ่ไม่ดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่เลย (ภาคผนวก ก)

พฤติกรรมด้านกิจกรรมทางร่างกาย อยู่ในระดับปานกลางหรือส่วนใหญ่ปฏิบัติกิจกรรม  
 ทางร่างกายเป็นบางครั้ง เมื่อพิจารณาตามรายชื่อ พบว่า ด้านการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ไม่เคย  
 ปฏิบัติเลยในการบริหารข้อเข่าให้งอหรือเหยียดสุดการเคลื่อนไหว แต่มีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม  
 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและยึดกล้ามเนื้อขาเป็นบางครั้ง ส่วนการออกกำลังกาย  
 เพื่อความทนทาน เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน หรือเดินในน้ำ กลุ่มตัวอย่างมีการทำกิจกรรมในสัดส่วน  
 ที่ใกล้เคียงกันทั้งไม่ทำเลยและทำสม่ำเสมอ ส่วนใหญ่ไม่หลีกเลี่ยงกิจกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อความ  
 รุนแรงของข้อเข่าเสื่อม ได้แก่ การนั่งพับหรืองอเข่าและ ยกของหนักหรือหิ้วของหนักบางครั้ง ไม่  
 ใช้ส้วมชักโครกแบบนั่งห้อยขาสม่ำเสมอถึงร้อยละ 68.5 เดินบนพื้นขรุขระเป็นบางครั้ง แต่อาศัยอยู่  
 ชั้นล่างสม่ำเสมอเพื่อหลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันได และสวมรองเท้าพอดี หรือหุ้มข้อเพื่อป้องกันลื่น  
 หรือหกล้มสม่ำเสมอ พักการใช้ข้อเข่าเมื่อปวดบางครั้ง และไม่เคยใส่หรือใช้อุปกรณ์พยุงเข่าเมื่อมี  
 อาการปวดเข่าขณะเดิน ไม่เคยใช้น้ำแข็งหรือความเย็นประคบเมื่อมีอาการปวดหรือบวมของข้อเข่า  
 แต่ใช้น้ำอุ่นประคบเมื่อมีอาการปวดหรือตึงกล้ามเนื้อรอบ ๆ เข่าเป็นบางครั้ง และรับประทานยาแก้  
 ปวดตามแพทย์สั่งเป็นบางครั้ง (ภาคผนวก ง)

พฤติกรรมด้านโภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นบางครั้งในทุกข้อ ได้แก่ การรับประทานของหวานหรือจำพวกแป้ง การรับประทานผักหรือผลไม้ที่มีกากใย การรับประทานอาหารมัน ๆ หรือทอด และการดื่มน้ำเปล่าที่ไม่ใช่น้ำชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มชูกำลัง อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (ภาคผนวก จ)

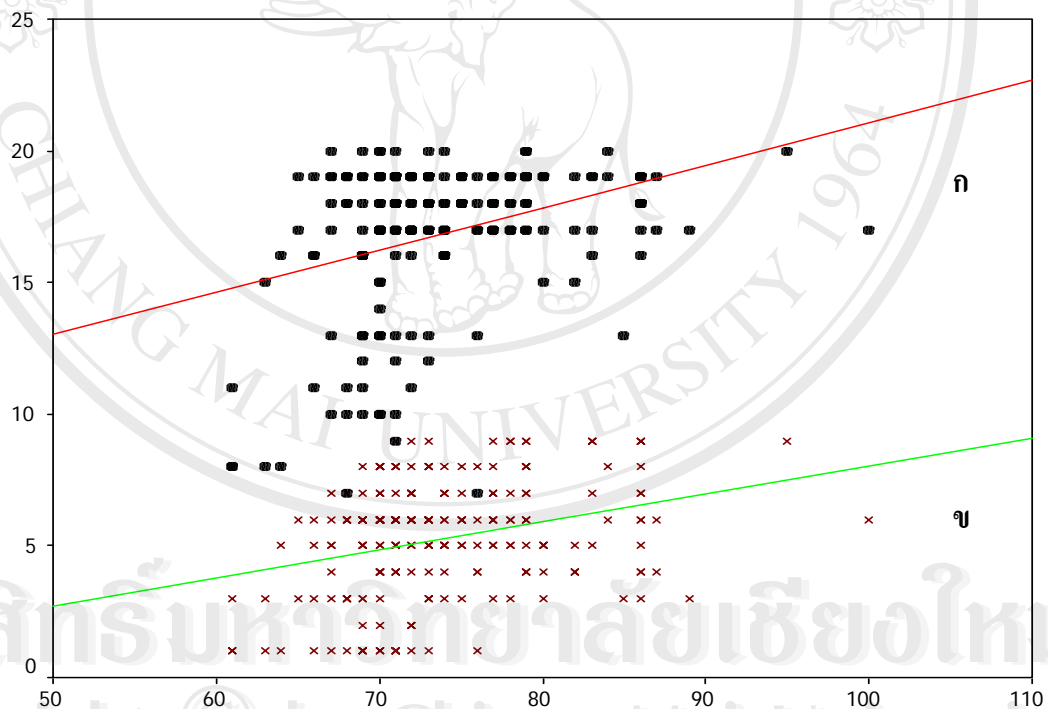
พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดย ส่วนใหญ่ยอมให้คนอื่นช่วยเหลือเมื่อปวดเข้ามากร บอกล่าอากรหรือการเจ็บป่วยแก่บุคคลในครอบครัวหรือผู้ดูแลและเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนเป็นบางครั้ง แนะนำแก่บุคคลอื่นเมื่อเขามีปัญหา แสวงหาและปฏิบัติธรรม และทำใจเตรียมพร้อมกับช่วงสุดท้ายของชีวิตสม่ำเสมอ ส่วนใหญ่ไม่รู้สึท้อถอยหรือเบื่อหน่าย และผ่อนคลายความเครียดบางครั้ง (ภาคผนวก ฉ)

#### ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพกับภาวะทุพพลภาพ

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพ. กับภาวะทุพพลภาพ หรือความสามารถในการปฏิบัติกิจ พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในกิจวัตรประจำวัน และกิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิต ( $r = 0.343$  และ  $0.300$  ตามลำดับ) รายละเอียดดังรูปที่ 3

**รูปที่ 3** ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการป้องกันกับภาวะทุพพลภาพ (ความสามารถในการปฏิบัติกิจ)

ความสามารถในการปฏิบัติกิจ (คะแนน)



พฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพ (คะแนน)

ก ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการป้องกันกับความสามารถในกิจวัตรประจำวัน ( $r = 0.343, p < 0.01$ )

ข ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการป้องกันกับความสามารถในกิจกรรมเชิงปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิต ( $r = 0.300, p < 0.01$ )



## ส่วนที่ 5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันภาวะทุพพลภาพ

ผลการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันภาวะทุพพลภาพ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัย มีดังนี้ ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม การรับรู้เกี่ยวกับภาวะทุพพลภาพ ความสะดวกในการเข้าถึงบริการสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งมีรายละเอียดแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพฤติกรรมการป้องกัน ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม การรับรู้เกี่ยวกับภาวะทุพพลภาพ การสนับสนุนทางสังคม และความสะดวกในการเข้าถึงบริการสุขภาพ

ปัจจัย	ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1 ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม	-	-	21	10.5	179	89.5
2 การรับรู้เกี่ยวกับภาวะทุพพลภาพที่เกิดจากโรคข้อเข่าเสื่อม	-	-	66	33.0	133	66.5
3 การสนับสนุนทางสังคม	39	19.5	161	80.5	-	-
4 ความสะดวกในการเข้าถึงการตรวจรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคข้อเข่าเสื่อม	154	77.0	-	-	46	23.0

จากตารางที่ 10 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พบว่า

5.1 ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อมโดยรวมในระดับสูง แต่ส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างขาดความรู้ด้านการใช้ความเย็นในการประคบเมื่อมีการบวมอักเสบของข้อเข่า การหิ้วของให้กระจายน้ำหนักให้สมดุลทั้ง 2 ข้าง เพื่อลดแรงกดที่มีต่อข้อเข่า และวิธีการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (ภาคผนวก ช)

5.2 การรับรู้เกี่ยวกับภาวะทุพพลภาพที่เกิดจากโรคข้อเข่าเสื่อมโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีการรับรู้ความรุนแรงของการพึ่งพิงผู้อื่นและรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันภาวะทุพพลภาพเพื่อมีอิสระในการทำกิจกรรมประจำวันอยู่ในระดับสูง แต่การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตัวเพื่อ



ป้องกันภาวะทุพพลภาพอยู่ในระดับต่ำ หรือ เชื่อว่ามีอุปสรรคในการปฏิบัติตนอยู่ในระดับสูง (ภาคผนวก ซ)

5.3 การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เคยได้รับการสอน การกระตุ้นเตือน การชมเชย เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม และการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันไม่ให้ข้อเข่าเสื่อมรุนแรง จนต้องพึ่งพาผู้อื่นในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันจากผู้ที่เคยตรวจรักษาเป็นบางครั้ง ผู้ดูแลพามาตรวจรักษาทุกครั้ง คนในครอบครัวหรือผู้ดูแลกระตุ้นเตือนและช่วยเหลือในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันไม่ให้ข้อเข่าเสื่อมรุนแรงบางครั้ง มีเพื่อนไปมาหาสู่และให้คำแนะนำหรือปรึกษาเรื่องโรคข้อเข่าเสื่อมบางครั้ง (ภาคผนวก ฉ)

5.4 ความสะดวกในการเข้าถึงบริการสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับต่ำ โดยมีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย และสามารถเบิกคืนค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลหรือรักษาฟรีจากสวัสดิการผู้สูงอายุ แต่มีความเห็นหรือรู้สึกว่ามี ความลำบากในการเดินทาง ระยะเวลาที่รอตรวจนาน ระยะเวลาการรักษาแต่ละครั้งไม่เหมาะสม สถานที่รักษาและให้บริการมีไม่เพียงพอ (ภาคผนวก จ)

## ส่วนที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกำป้องกันกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกัน ภาวะทุพพลภาพ

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกำป้องกัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันภาวะทุพพลภาพของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม การรับรู้เกี่ยวกับภาวะทุพพลภาพ ความสะดวกในการเข้าถึงบริการสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งมีรายละเอียดแสดงในตารางที่ 11-12

**ตารางที่ 11** การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ของพฤติกรรมกำป้องกันภาวะทุพพลภาพของกลุ่มตัวอย่าง (จำนวน 200 คน)

Model	R	R <sup>2</sup>	SEE	R <sup>2</sup> change	F (p -value)
ตัวแปรพยากรณ์พฤติกรรม	0.395	0.156	5.77	0.049	18.264 (0.001)

**ตารางที่ 12** ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมกำป้องกันภาวะทุพพลภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปรพยากรณ์	สัมประสิทธิ์การถดถอย			
	คะแนนดิบ (B)	คะแนนมาตรฐาน (Beta)	t	p-value
ค่า Constant (a)	43.693		8.703	0.000
ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม (X1)	1.23	0.31	4.828	0.000
การสนับสนุนทางสังคม (X2)	0.732	0.223	3.400	0.001

จากตารางที่ 11 และ 12 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่าความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม และการสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกำป้องกันภาวะทุพพลภาพของผู้สูงอายุ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ 0.156 ซึ่งแสดงว่าสามารถทำนายพฤติกรรมกำป้องกันภาวะทุพพลภาพ ได้ร้อยละ 15.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

สมการถดถอยพหุ

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

แทนค่า  $Y = 43.693 + 1.23 X_1 + 0.732 X_2$

เมื่อ  $Y =$  พฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพ

$X_1 =$  ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม

$X_2 =$  การสนับสนุนทางสังคม

$a =$  ค่าคงที่

$b =$  ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน

เมื่อพิจารณารายละเอียดของปัจจัย พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม และการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลไปในทางบวก นั่นคือ ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมที่มีความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม และมีการสนับสนุนทางสังคมมาก มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะทุพพลภาพที่ดี