

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมการเดินออกกำลังกายต่อความสามารถในการ
ทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว

ผู้เขียน นางสาวพิมพ์ใจ ฉุนจะโปะ

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

| | | |
|--------------------------------|-------------|---------------|
| อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์ | ปานอุทัย | ประธานกรรมการ |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พวงพยอม | ปัญญา | กรรมการ |
| อาจารย์ พิณีจ | แก้วสุวรรณะ | กรรมการ |

บทคัดย่อ

หัวใจล้มเหลวเป็นภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังที่มีการทำหน้าที่ของหัวใจห้องล่างเสื่อมลงอย่างต่อเนื่องส่งผลทำให้ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายลดลง ดังนั้นการออกกำลังกายซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจจึงเป็นแนวทางที่จะช่วยเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเดินออกกำลังกายต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคหัวใจและหลอดเลือด แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2547 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 ราย ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีลักษณะคล้ายคลึงกันในด้านเพศและอายุ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเดินออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการเดินออกกำลังกายซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้กรอบแนวคิดของสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (2003) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย (the Veterans Specific Activity Questionnaire [VSAQ]) และ

ระยะทางที่สามารถเดินได้บนพื้นราบในเวลา 6 นาที (six minute walk test [6MWT]) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ไคสแควร์ การทดสอบค่าทีแบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายจากการประเมินด้วยแบบประเมิน VSAQ และระยะทางที่สามารถเดินได้บนพื้นราบในเวลา 6 นาที ของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเดินออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายจากการประเมินด้วยแบบประเมิน VSAQ และระยะทางที่สามารถเดินได้บนพื้นราบในเวลา 6 นาที ของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเดินออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .001

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การเดินออกกำลังกายสามารถเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นผลการศึกษาครั้งนี้จึงสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำวิจัยต่อไป

Thesis Title Effect of Walking Exercise Program on Functional Capacity Among
Persons with Heart Failure

Author Miss Pimjai Chunjapo

Degree Master of Nursing Science (Adult Nursing)

Thesis Advisory Committee

| | | |
|------------------------------------|------------|-------------|
| Lecturer Dr. Sirirat | Panuthai | Chairperson |
| Assistant Professor Dr. Puangpayom | Panya | Member |
| Lecturer Pinij | Keawsuwana | Member |

ABSTRACT

Heart failure is a chronic condition characterized by progressive deterioration of ventricular function resulting in decreasing functional capacity of the patients. Exercise is considered as an important part of cardiac rehabilitation to improve functional capacity in persons with heart failure. This quasi-experimental research aimed to examine effect of walking exercise program on functional capacity among persons with heart failure. Subjects were persons with heart failure attending the Cardiovascular Disease Clinic, Out-Patient Department, Maharaj Nakhon Ratchasima Hospital during February to June 2004. Thirty persons with heart failure were purposively selected and equally assigned into experimental and control groups with the similarity in terms of gender and age. Subjects in the experimental group received walking exercise program while those in the control group received routine nursing care from the staff at the Cardiovascular Disease Clinic. Research instruments composed of walking exercise program developed by the researcher based on the American Heart Association (2003), Demographic Data Form, the Veterans Specific Activity Questionnaire (VSAQ) and six minute walk test (6MWT) record forms.

Data were analyzed by using descriptive statistics, chi-square, paired t-test, and the analysis of covariance.

The results revealed that:

1. The functional capacity by VSAQ and six minute walking distance of the experimental group after receiving walking exercise program was significantly increased from that of before, at the significant level of 0.001; and

2. The functional capacity by VSAQ and six minute walking distance of the experimental group after receiving walking exercise program was significantly higher than that of the control group, at the significant level of 0.01 and 0.001, respectively.

The results of this study indicate that walking exercise could improve functional capacity in persons with heart failure. Therefore, the study finding could be used as a nursing practice guideline for improving functional capacity in persons with heart failure and also providing baseline information for further research.