

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. ต่อความสามารถในการทำ
หน้าที่ของร่างกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ

ผู้เขียน นางสาวนฤมล สบบง

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดวงฤดี ลาสุขะ	กรรมการ
อาจารย์ พญ. อรินทยา พรหมนิธิกุล	กรรมการ

บทคัดย่อ

โรคหลอดเลือดหัวใจเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และส่งผลให้ความสามารถในการทำ
หน้าที่ของร่างกายลดลง การออกกำลังกายแบบแอโรบิกสามารถเพิ่มความสามารถในการทำ
หน้าที่ของร่างกายของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้ ซึ่งการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. เป็นรูปแบบหนึ่งของการ
ออกกำลังกายแบบแอโรบิก การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผล
ของการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. ต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายของผู้สูงอายุ
โรคหลอดเลือดหัวใจ ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ระหว่างเดือนมกราคม
ถึงเมษายน พ.ศ. 2551 จำนวน 28 ราย กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ สุ่มออกเป็น
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งสองกลุ่มมีความคล้ายคลึงกันในด้าน เพศ อายุ ความสามารถในการใช้
ออกซิเจนสูงสุดของร่างกายจากการประเมินด้วย the Veterans Specific Activity Questionnaire
(VSAQ) กลุ่มทดลองได้รับการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. 50 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
ติดต่อกันนาน 12 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตประจำวันตามปกติโดยไม่มีการออกกำลังกาย
แบบฟอนเจิง มช. ก่อนและหลังการทดลองประเมินความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย
ด้วยแบบประเมิน VSAQ และการเดินบนทางราบในเวลา 6 นาที (Six Minute Walk Test [6MWT])

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติพรรณนา และทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติทดสอบทีชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย จากการประเมินปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกายที่ได้จากแบบประเมิน VSAQ ของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจภายหลังการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

2. ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย จากการประเมินด้วยระยะทางที่เดินได้ใน 6 นาที ของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจภายหลังการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. เดินได้ระยะทางที่มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ผลของการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ดังนั้นการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. สามารถนำไปใช้เป็นทางเลือกหนึ่งในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจได้ และเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไป

Thesis Title Effect of *Fawn Jerng Mor Chor* Exercise on Functional Capacity Among Elders with Coronary Artery Disease

Author Miss Naruemon Sobong

Degree Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

Thesis Advisory Committee

Assistant Professor Dr. Sirirat Panuthai	Chairperson
Assistant Professor Dr. Duangruedee Lasuka	Member
Lecturer Arintaya Prommintikun, M.D.	Member

ABSTRACT

Coronary artery disease (CAD) is extremely common in the elderly and impacts their functional capacity. Aerobic exercise training in the elderly with CAD could improve functional capacity. The purpose of this experimental study was to assess the effect of *Fawn Jerng Mor Chor* exercise, which is an aerobic exercise on functional capacity in the elderly with CAD. Subjects were the elderly with CAD attending the cardiovascular disease clinic, out-patient department, Maharaj Nakorn Chiang Mai hospital during January to April 2008. The sample consisted of 28 elderly with CAD who met the inclusion criteria. Subjects were randomly assigned equally into experimental and control groups. These two groups were similar in terms of gender, age, level of maximum oxygen consumption (VO_2 max) assessed by the Veterans Specific Activity Questionnaire (VSAQ). The experimental group received *Fawn Jerng Mor Chor* exercise 50 minutes three times a week for 12 weeks while those in the control group did not participate in *Fawn Jerng Mor Chor* exercise. Before and after training, functional capacity was assessed by VSAQ and six minute walk test (6 MWT). Data were analyzed using descriptive statistics and t-test for independent sample.

The results of this study revealed that:

1. The functional capacity as evaluated by maximum oxygen consumption (VO_{2max}) obtained from the VSAQ of the experimental group after receiving *Fawn Jerng Mor Chor* exercise was significantly higher than that of the control group at the significant level of .05.

2. The functional capacity as reflected by the distance gained from six minute walk test of the experimental group after receiving *Fawn Jerng Mor Chor* exercise was significantly higher than that of the control group at the significant level of .001.

The results of this study indicate that *Fawn Jerng Mor Chor* exercise could improve functional capacity in the elderly with CAD. Therefore, *Fawn Jerng Mor Chor* exercise can be used as an alternative type of exercise to increase functional capacity in the elderly with CAD. The results also provide baseline information for further research.