

บทคัดย่อ

ภาวะกระดูกพรุนเป็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ การเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งมวลกระดูกจะป้องกัน หรือลดความรุนแรงของภาวะกระดูกพรุนได้ การศึกษาครั้งนี้มุ่งที่จะพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมคุณภาพกระดูกที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น แบ่งการศึกษาเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 เป็นการพัฒนาโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดความเชื่อด้านสุขภาพ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยประกอบด้วยการให้ข้อมูลแก่ผู้สูงอายุเป็นรายกลุ่ม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที 4 ครั้ง ติดต่อกัน ร่วมกับการให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัวเป็นรายบุคคลและทดสอบความเป็นไปได้ และการยอมรับได้ของโปรแกรมในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแห่งหนึ่ง จำนวน 56 ราย ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมนี้สามารถเพิ่มความรู้ ความเชื่อเกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุน การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันกระดูกพรุน และพฤติกรรมการป้องกันกระดูกพรุนแก่ผู้สูงอายุได้ ระยะที่ 2 เป็นการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 176 ราย ที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลองสองกลุ่มวัดก่อนหลัง เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มหลายชั้น สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 84 ราย และกลุ่มควบคุม 92 ราย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม วัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีแคลเซียม พฤติกรรมการเดินออกกำลังกาย โดยใช้แบบวัด ที่ผ่านการทดสอบคุณภาพแล้ว และวัดมวลกระดูกโดยใช้เครื่องอัลตราซาวด์ก่อนและหลังการทดลองเมื่อครบ 1 ปี และ 1½ปี เปรียบเทียบข้อมูลระหว่างก่อนและหลังการทดลองและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Two Factors Repeated ANOVA

ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมมีผลทำให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีแคลเซียม พฤติกรรมการเดินออกกำลังกาย และมวลกระดูกเพิ่มขึ้นที่ระยะ 1 ปีหลังการทดลอง แม้การเพิ่มขึ้นจะไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นโปรแกรมการส่งเสริมคุณภาพกระดูกที่พัฒนาขึ้น จึงน่าจะสามารถนำมาใช้ในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนได้ ซึ่งผู้วิจัยเสนอให้มีการศึกษาระยะยาวขึ้นในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถสรุปผลการวิจัยได้ชัดเจนขึ้น

Abstract

Osteoporosis is a major health problem which affects health condition of the elderly. Increasing or maintaining bone mass will protect or reduce severity of osteoporosis. The purpose of this study was to develop a program for enhancing bone quality in the elderly and evaluate the effectiveness of this program.

The study was divided in two phases. The first phases, was to develop a program based on health belief model and self-efficacy theory, which consisted of 4 weekly 90 minutes long group information provision and individual counseling. The program was tested for its feasibility and acceptability using quasi-experimental research design in 56 older persons who are the member of a health promotion center. The study finding revealed that the program could increase osteoporosis knowledge, health belief, and self-efficacy regarding osteoporosis prevention of the elderly.

The second phase was the evaluation of the effectiveness of the program in a sample of 176 older persons residing in Chiang Mai city using a two group pre-post test quasi experimental design. Multistage sampling method was used to recruit the sample. The sample was randomly assigned into experimental group (84 cases) and control group (92 cases). The experimental group received bone quality enhancing program, while the control group did not. Calcium intake behavior and walking behavior were measured using the scales that have been tested for their validity and reliability and bone mass density was measured using ultrasound machine at before the experiment, 1 year and 1½ year after the experiment. Data were composed between before and after experiment and between groups using two factors repeated ANOVA.

The results showed that the experimental group demonstrated the increase in calcium intake, walking behavior and bone mass density at 1 year after receiving the program even though the increase was not statistically significant. Therefore, the program developed for enhancing bone quality in the elderly is likely to be used to prevent osteoporosis. The researchers suggested that another study should be conducted among the elderly in a longer period of time so that the study finding could be clearly concluded.