

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนมัธยมขนาด กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีการดำเนินงานวิจัย ตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย มีจำนวน 147 คน เป็นผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาหรือพักอาศัยอยู่ในชุมชนมัธยมขนาด กรุงเทพมหานคร โดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. ผู้สูงอายุชาย-หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
2. สามารถเข้าใจภาษาไทยและตอบแบบสอบถามได้
3. ไม่มีปัญหาเรื่องการฟังและการพูด

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการสุ่มตัวอย่างชนิดเจาะจง (purposive sampling) จากผู้สูงอายุในชุมชนมัธยมขนาด กรุงเทพมหานคร ที่สมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยตลอดระยะเวลา 3 เดือน จำนวน 23 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแบบบันทึกประวัติสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งจัดทำโดยกองการพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข (2537 : 203 - 214) โดยแบบบันทึกดังกล่าว ประกอบไปด้วยแบบบันทึกประวัติสุขภาพผู้สูงอายุ (สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข) แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ หลักสูตรการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน แบบทดสอบผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์ผู้ดูแลผู้สูงอายุและแผนการสอนหลักสูตรการเสริมสร้างการดูแลตนเอง

ของผู้สูงอายุในชุมชน ภายหลังจากดัดแปลงแก้ไข เพื่อให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิด และวัตถุประสงค์ของการวิจัย แบบบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุประกอบด้วยส่วนต่างๆดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ข้อมูลการตรวจร่างกาย

พฤติกรรมอนามัยและสังคมของผู้สูงอายุ

การประเมินสมรรถนะ การดูแลตนเองเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรม

ประจำวัน และการรักษาความสะอาด สภาพจิตใจและอารมณ์

แบบทดสอบความรู้ในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

แผนการสอนหลักสูตรการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน  
อิสลาม

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะต่างๆ ของผู้สูงอายุ ความรู้ พฤติกรรมและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดย คณะผู้วิจัยและหน่วยแพทย์เคลื่อนที่มูลนิธิบ่อเต็กตั้ง โดยทำการเก็บข้อมูล 2 ครั้งคือ

ครั้งที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนใช้แผนการสอนหลักสูตรเสริมสร้างการดูแลตนเองในชุมชนอิสลาม โดยใช้การสัมภาษณ์จากแบบสอบถาม การตรวจร่างกาย และการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ซึ่งทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะต่างๆ ของผู้สูงอายุ ความรู้ในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 2 เก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังใช้แผนการสอนหลักสูตรการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนอิสลาม โดยใช้แบบสอบถามชุดเดิมทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ การสัมภาษณ์ การตรวจร่างกาย และการตรวจทางห้องปฏิบัติการให้กับผู้สูงอายุทุกคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

### ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา คือ สภาพการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งจำแนกเป็น 3 ด้านคือ

1. ความรู้ในการดูแลตนเอง
2. พฤติกรรมสุขภาพ
3. ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

### นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา คือ ความรู้ในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ



ความรู้ในการดูแลตนเอง หมายถึง ความสามารถในการอธิบายของ ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพซึ่งได้จากข้อคำถามจำนวน 12 ข้อในแบบทดสอบผู้สูงอายุ คำถามแต่ละข้อมีตัวเลือกตอบทั้งสิ้น 4 ตัวเลือก และจะมีตัวเลือกตอบที่ถูกต้องเพียง 1 ตัวเลือก ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเลือกคำตอบ ในแต่ละข้อได้ 1 ตัวเลือก โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบถูกต้อง คิดเป็น 1 คะแนน

ตอบไม่ถูกต้อง คิดเป็น 0 คะแนน

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุกระทำด้วยตนเองเพื่อให้ สุขภาพของตนแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะเจ็บป่วยและสามารถดำเนินชีวิตใน สังคมได้อย่างปกติสุข เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุกระทำเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิต ได้จากข้อคำถามในส่วนพฤติกรรมอนามัย และสังคมของผู้สูงอายุ การประเมิน สมรรถนะการดูแลสุขภาพตนเอง เกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมประจำวันและการรักษา ความสะอาดและสภาพจิตใจ อารมณ์

ด้านพฤติกรรมอนามัยและสังคมของผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ คำตอบในแต่ละข้อเป็นคำตอบปลายเปิด ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมอนามัยและสังคมถูกต้อง คิดเป็น 1 คะแนน

ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมอนามัยและสังคมไม่ถูกต้อง คิดเป็น 0 คะแนน

ด้านการประเมินสมรรถนะการดูแลตนเอง เกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรม ประจำวันและการรักษาความสะอาดประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 10 กิจกรรม ซึ่ง ได้จัดแบ่งคำตอบออกเป็น 3 กลุ่มคือ ทำด้วยตนเอง ต้องช่วยเหลือ และผู้อื่นทำให้ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ผู้สูงอายุทำกิจกรรมด้วยตนเอง คิดเป็น 1 คะแนน

ผู้สูงอายุไม่สามารถทำกิจกรรมได้/มีผู้อื่นกระทำแทน/ต้องช่วยเหลือ

คิดเป็น 0 คะแนน

ด้านสภาพจิตใจ อารมณ์ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 5 ข้อ คำตอบแบ่ง ออกเป็น ใช่ และไม่ใช่ โดยให้คะแนนดังนี้

ไม่ใช่ คิดเป็น 1 คะแนน

ใช่ คิดเป็น 0 คะแนน

ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ หมายถึง สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัย ประเมินจากผลการตรวจร่างกายโดยบุคลากรทางสาธารณสุข การวัดความดันโลหิต การชั่งน้ำหนัก การตรวจเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด การตรวจหาระดับไขมันในเลือด (โคเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทดสอบคุณสมบัติของตัวแปรที่ศึกษาเฉพาะความเที่ยงตรง เนื่องจากแบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ดัดแปลงมาจากงานวิจัย การเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ของกองงานวิทยาลัยพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว จึงถือได้ว่ามีความเที่ยงตรง (Validity) สำหรับความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้ทดสอบด้วยการนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดจำนวน 20 คน ในชุมชนมัสยิดกุฎีขาว และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นด้วย K-R 20 ได้ค่า 0.82 หลังจากนั้นได้ปรับปรุงแบบสอบถามตามปัญหาที่พบจากการใช้แบบสอบถาม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการปรับปรุงภาษาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เพื่อสื่อความหมายให้ผู้สูงอายุเข้าใจได้ง่าย (ภาคผนวก ก)

5. แผนการสอนหลักสูตรการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนอิสลาม ซึ่งหลักสูตรดังกล่าวได้จากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลตนเอง โดยเฉพาะทฤษฎีของโอเรียมที่มีมโนคติหรือแนวคิดพื้นฐานโดยสรุปได้ว่า บุคคลจะกระทำกิจกรรมการดูแลตนเองก็ต่อเมื่อมีความสามารถที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ เฉพาะตัว ซึ่งความสามารถของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับอายุ ระยะเวลาการ ภาวะสุขภาพ รวมทั้งความเชื่อทางสังคม วัฒนธรรม นอกจากนี้ การดูแลตนเองยังเป็นข้อกำหนดที่บุคคลทุกคนต้องกระทำเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ และทำหน้าที่ของตนตามธรรมชาติได้ อีกทั้งหากดูแลตนเองโดยเจตนา จะทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้จากการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และจากการใช้การติดต่อสื่อสาร ซึ่งสังคมต้องจัดหาสถาบันที่ให้การสนับสนุน หรือช่วยเหลือให้บุคคลเกิดการดูแลตนเองตามลักษณะและธรรมชาติของความต้องการการดูแลตนเองนั้นๆ

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้จัดสร้างหลักสูตรการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนอิสลาม ซึ่งประกอบไปด้วยโครงสร้างและขอบเขตของหลักสูตรดังต่อไปนี้

โครงสร้างหลักสูตร มีสาระสำคัญ 4 กลุ่มวิชาคือ

1. กลุ่มวิชาการประเมินสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุนับถือศาสนาอิสลาม ซึ่งมีขอบเขตนี้อาชีวาทังสิ้น 12 เรื่อง คือ
  - 1.1 การประเมินอาการต่างๆ ไป
  - 1.2 การประเมินอาการทางระบบทางเดินอาหาร
  - 1.3 การประเมินอาการผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ
  - 1.4 การประเมินอาการทางระบบทางเดินปัสสาวะ



- 1.5 การประเมินอาการทางผิวหนัง
- 1.6 การประเมินอาการทางหู ตา คอและจมูก
- 1.7 การประเมินอาการทางระบบน้ำเหลือง
- 1.8 การประเมินอาการทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์
- 1.9 การประเมินอาการทางอารมณ์และจิตใจ (สุขภาพจิต)
2. กลุ่มวิชาการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาอิสลาม มีขอบเขตเนื้อหาวิชารวม 3 วิชาคือ
  - 2.1 วิชาคลายความเครียด มีหัวข้อย่อยดังนี้
    - 2.1.1 การนวดรอบศีรษะ
    - 2.1.2 การนวดรอบกระบอกตาบน
    - 2.1.3 การนวดรอบกระบอกตาล่าง
    - 2.1.4 การนวดขมับ
    - 2.1.5 การนวดหนังศีรษะ
    - 2.1.6 การนวดต้นคอและไหล่
  - 2.2 วิชาการเปลี่ยนอิริยาบถ มีหัวข้อย่อยดังนี้
    - 2.2.1 การนั่งและลุกจากเก้าอี้
    - 2.2.2 การนั่งและลุกจากพื้น
    - 2.2.3 การนอนและการลุกจากพื้นหรือที่นอน
    - 2.2.4 การเดินและการใช้ไม้เท้า
    - 2.2.5 การยกของจากพื้น การวางของบนพื้นและการหิ้วของ
    - 2.2.6 การเอื้อมหยิบของจากที่สูง
    - 2.2.7 การขึ้นและลงบันได
  - 2.3 วิชาการออกกำลังกาย มีหัวข้อย่อยดังนี้
    - 2.3.1 การบริหารการหายใจ
    - 2.3.2 การบริหารกล้ามเนื้อตา
    - 2.3.3 การบริหารต้นคอ
    - 2.3.4 การบริหารไหล่
    - 2.3.5 การบริหารแขน
    - 2.3.6 การบริหารมือ
    - 2.3.7 การบริหารต้นขา
    - 2.3.8 การบริหารข้อเข่า
3. กลุ่มวิชาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง ประกอบไปด้วยขอบเขตเนื้อหา 2 กลุ่มวิชาคือ

3.1 วิชาบังคับ เป็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งมีทั้งสิ้น 8 หัวข้อ ดังนี้

- 3.1.1 การรักษาความสะอาดของร่างกาย
- 3.1.2 การพักผ่อนนอนหลับ
- 3.1.3 การขับถ่าย
- 3.1.4 อาหาร
- 3.1.5 การป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ
- 3.1.6 สัมพันธภาพในครอบครัว
- 3.1.7 การเข้าสังคมของผู้สูงอายุ

3.2 วิชาเลือก เป็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับโรคที่พบบ่อยในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่มี 2 หัวข้อ กล่าวคือ

- 3.2.1 โรคเบาหวาน
- 3.2.2 โรคความดันโลหิตสูง

4. กลุ่มวิชากิจกรรมก่อนและหลังการเรียนการสอน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- 4.1 กิจกรรมก่อนการเรียนการสอน เป็นกิจกรรมทบทวนรู้จักคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุและระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเอง
- 4.2 กิจกรรมหลังการเรียนการสอน เป็นกิจกรรมเพื่อปิดการใช้หลักสูตรการเสริมสร้างการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยอากาลกันระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุ ตลอดจนนำเสนอให้ผู้สูงอายุจัดกิจกรรมส่งเสริมการดูแลตนเองต่อไปในชุมชนในรูปของชมรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อิสลาม และประสานงานกับศูนย์บริการสาธารณสุขที่รับผิดชอบ

การจัดรูปแบบของแผนการสอนของผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแผนการสอนหลักสูตรการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนของกองการพยาบาลสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2536 : 216) โดยจัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้สูงอายุในชุมชน ระยะเวลาดำเนินการวิจัยและวันเวลาที่ผู้สูงอายุสะดวกในการมาเข้าร่วมกิจกรรม หลังจากนั้นจึงได้นำแผนการสอนไปใช้

จากแผนการสอนหลักสูตรการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนอิสลาม ผู้วิจัยได้จัดทำคู่มือดำเนินงานตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

1. กลุ่มวิชาและเนื้อหาตามหลักสูตร ซึ่งได้แก่ กลุ่มวิชาการประเมินสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มวิชาการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มวิชา



ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองและกลุ่มวิชากิจกรรมก่อนและหลังการเรียนการสอน

2. ขั้นตอนการนำหลักสูตรไปใช้ ประกอบด้วย การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย ผู้เรียน การเตรียมบุคลากรผู้สอน การดำเนินการสอน การจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุ การประเมินผล การจบหลักสูตร สื่อการเรียนการสอนและการติดตามผลผู้เรียน

3. หลักสูตรกลุ่มวิชาทั้ง 4 กลุ่มวิชาซึ่งแต่ละหลักสูตรจะประกอบไปด้วย จุดมุ่งหมาย เนื้อหาและรายละเอียดของกลุ่มวิชา

4. แผนการสอน ประกอบด้วย โครงสร้างในการดำเนินการสอน ตารางโครงสร้างแผนการสอน จุดประสงค์ สำคัญ กิจกรรม สื่อการสอน และผลการจัดกิจกรรมในแต่ละกลุ่มวิชา

5. เอกสารประกอบการสอน ประกอบด้วยรายละเอียดเนื้อหาตามกลุ่มวิชา 3 กลุ่มวิชา คือ กลุ่มวิชาการประเมินสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มวิชาการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และกลุ่มวิชาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

## 2. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

### ระยะเตรียมการ

1. ผู้วิจัยพบหัวหน้าพยาบาลศูนย์บริการสาธารณสุข 20 (สวนมะลิ) ซึ่งรับผิดชอบเกี่ยวกับการให้บริการสาธารณสุขในชุมชนที่ทำการศึกษ เพื่อแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนของการทำวิจัย ตลอดจนขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

2. ผู้วิจัยพบผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขและผู้สูงอายุ เพื่อแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนของการทำวิจัยและขอความร่วมมือในการทำวิจัย ตลอดจนคัดเลือกผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมในโครงการการอบรมตลอดระยะเวลา 3 เดือน

3. ผู้วิจัยติดต่อคุณฉนวนลชนันท์ ลิขิตลือชา ซึ่งเป็นวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จากกองการพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข เพื่ออบรมคณะผู้วิจัยในเรื่องหลักการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน กระบวนการ และเทคนิคการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน

4. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับหน่วยแพทย์เคลื่อนที่มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง เพื่อขอความร่วมมือในการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน

### ระยะดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย และนัดหมายวันเพื่อเข้ารับการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูง

อายุกำหนดวัน เวลาที่เหมาะสม และไม่ตรงวันที่ผู้สูงอายุในชุมชนประกอบพิธีทางศาสนา พบว่าผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ในวันจันทร์ของทุกๆ สัปดาห์เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 11 สัปดาห์

2. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความรู้ในการดูแลตนเอง และพฤติกรรมสุขภาพภาวะสุขภาพไปทดสอบกับผู้สูงอายุในชุมชนมัสยิดมหานาค จำนวน 23 คน

3. เก็บรวบรวมข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการตรวจร่างกายส่งตัวอย่างเลือดตรวจทางห้องปฏิบัติการ ให้ผู้สูงอายุตอบแบบสอบถามและทดสอบความรู้ในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อนำมาวิเคราะห์ปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชน และจัดลำดับความสำคัญของปัญหาสุขภาพเพื่อใช้ประกอบการพิจารณาเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมสอดคล้องกับผู้สูงอายุ

4. จัดทำตารางแผนการสอนตามภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ และดำเนินการสอนตามตารางที่กำหนดไว้ เป็นเวลา 11 สัปดาห์ ทุกวันจันทร์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง 40 นาที เวลา 9.00-10.40 น. ตั้งแต่วันที่ 15 ตุลาคม 2540 - 9 กุมภาพันธ์ 2541



ตารางแผนการสอนหลักสูตรการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ  
 ชุมชนมีชัยวัฒนาภาค กรุงเทพมหานคร  
 ระยะเวลาการอบรม 15 ตุลาคม 2540 - 9 กุมภาพันธ์ 2541

สัปดาห์ ครั้งที่	วัน เดือน ปี	รายละเอียดหลักสูตร				
1	15 ต.ค. 2540 8.00 - 12.00 น.	- ประเมินสภาวะสุขภาพ ทดสอบความรู้ และพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ โดย มวลชัยและหน่วยแพทย์เคลื่อนที่มูลนิธิ ขอเดชะ โรงพยาบาลหัวเฉียว - กิจกรรมท้าวความรัก				
สัปดาห์ ครั้งที่	เวลา/วัน	9.00 - 9.20	9.20 - 9.40	9.40 - 10.00	10.00 - 10.20	10.20 - 10.40
2	10 พ.ย. 40	การประเมิน อาการทางระบบ ทางเดินอาหาร	ทบทวน 1 การตรวจ สีระ	การเลือก รับประทานอาหาร	การนั่งเก้าอี้ และ การลุกจากเก้าอี้	ทบทวน 1 การบริหาร การหายใจ
3	17 พ.ย. 40	การประเมิน สภาวะจิต	ทบทวน 2 การตรวจ กระบอกตา	นอนหลับ พักผ่อน	การนั่งและลุกจาก พื้น	ทบทวน 2 การบริหาร กล้ามเนื้อตา
4	24 พ.ย. 40	การประเมิน อาการทางระบบ ทางเดินปัสสาวะ	ทบทวน 3 การตรวจ กระบอกตา	การขยับย้าย	การนอนและการ ลุกจากพื้น หรือ นอน	ทบทวน 3 การบริหารต้นคอ
5	1 ธ.ค. 40	การประเมิน อาการทาง ผิวหนัง	ทบทวน 4 การตรวจ สีระ	การรักษาความ สะอาดร่างกาย	การเดินและการ ใช้ไม้เท้า	ทบทวน 4 การบริหารไหล่
6	3 ธ.ค. 40	การประเมิน อาการทางระบบ ประสาทสัมผัส	ทบทวน 5 การตรวจ สีระ	การมองเห็น ตนเองจาก อุบัติเหตุ	การยกของจากพื้น การวางของบนพื้น และการหิ้วของ	ทบทวน 5 การบริหารแขน

ครั้งที่	เวลา/วัน	9.00 - 9.20	9.20 - 9.40	9.40 - 10.00	10.00 - 10.20	10.20 - 10.40
7	15 ธ.ค. 40	การประชุม อาการทางระบบ ต่อมไทรอยด์	ทบทวน 6 การวัดคลื่น และหัวใจ	การประชาสัมพันธ์	การเยี่ยมชมของ จากต่างประเทศ	ทบทวน 6 การบริหารงาน
8	22 ธ.ค. 40	การประชุม อาการทางระบบ อวัยวะสืบพันธุ์	การเขียน	สัมมนาภาพ ครอบครัว	การชมและ ชมได้	ทบทวน 7 การบริหารงาน
9	5 ม.ค. 41	การประชุม อาการผิดปกติ ของระบบหายใจ	การประชุม อาการทาง ระบบกล้ามเนื้อ และกระดูก	กล่มเนื้อหาโรค ตามเนื้อหาทอง อน	เลือกหัวข้อ โรค หรือ สาเหตุมา ด้วย	ทบทวน 8 การบริหารงาน
10	12 ม.ค. 41	ทบทวน การประชุม สภาวะสุขภาพ พลังงาน	ทบทวนทบทวน	กล่มเนื้อหาโรค ตามเนื้อหาทอง อน	ทบทวนทบทวน	ทบทวน 9 การศึกษาระบบ ทุกส่วนของ ร่างกาย ทบทวนทบทวน
11	9 ก.พ. 41 8.00-12.00	- ประเมินสภาวะสุขภาพพลังงาน - กิจกรรมอาสา	ทดสอบความรู้ ทดสอบความรู้ ทดสอบความรู้ ทดสอบความรู้ ทดสอบความรู้ โดยผอ.วิจัย			



### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาบรรณาธิกร ลงรหัส และตรวจให้คะแนน หลังจากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistic Package for Social Science) for Windows ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ความรู้ในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนมีสยิตมหานาค กรุงเทพมหานคร ก่อนดำเนินการใช้รูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ใช้ตารางร้อยละ

2. ในการเปรียบเทียบการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนมีสยิตมหานาค กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังดำเนินการใช้รูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเองทั้งในด้านความรู้ในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพ ใช้สถิติ  $t$ -test และนำค่าที่คำนวณได้ไปเปรียบเทียบกับค่า  $P$ -Value ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ได้ตั้งระดับความเชื่อมั่นไว้ที่ 0.05 หมายความว่า หากค่าที่คำนวณได้มากกว่าค่า  $P$ -Value แสดงว่า โอกาสที่จะสรุปไม่ถูกต้องด้วยการกล่าวว่ารูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเองมีผลต่อตัวแปรที่ศึกษา จะมีเพียง 5 ครั้ง ใน 100 ครั้ง หรือมีความเชื่อมั่นว่าสรุปผลการศึกษถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 95