

Thesis Title Feasibility and Acceptability of an Osteoporosis Prevention Program for Thai Older Adults Living in Chiang Mai

Author Miss Suparb Aree-Ue

Degree Doctor of Philosophy in Nursing

Thesis Advisory Committee

Assoc.Prof. Dr. Linchong Pothiban	Chairperson
Assoc. Prof. Dr. Basia Belza	Member
Asst. Prof. Dr. Khanokporn Sucamvang	Member
Dr. Siritat Panuthai	Member

ABSTRACT

Osteoporosis is a silent disease presenting with fragility fractures, commonly affecting older adults. Lifestyle modification may be effective strategy to minimize the explosion of either osteoporosis or osteoporosis-related fractures. Targeted education, therefore, could be implemented to promote osteoporosis preventive behavior. An intervention one-group pre-posttest design was employed to examine the feasibility and acceptability of an osteoporosis prevention program; to investigate the short-term and intermediate effects of the program on osteoporosis knowledge, health beliefs, and self-efficacy; and to evaluate the effect of the program on intermediate osteoporosis preventive behaviors in older adults.

A sample of 50 women and one man (mean age = 69.64; SD \pm 5.21) attending the Health Promotion Center for the Elderly, Faculty of Nursing, Chiang Mai University, Thailand participated in the study. The participants received the

intervention program based on Health Belief Model (Rosenstock, 1974a) and Self-Efficacy Theory (Bandura, 1977). The intervention program consisted of a 4 - week class session, bone mass screening, and individual counseling or/and a group meeting. Data were collected using the instruments including 1) the Facts on Osteoporosis Quiz, 2) the Osteoporosis Health Belief Scale, 3) the Osteoporosis Self-Efficacy Scale, 4) the Dietary Calcium Food-Frequency Questionnaire, Pedometer device 5) and Pedometer Record Form, and 6) the Program Evaluation Questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics and one-way repeated ANOVA.

The study results revealed that the program was both feasible and acceptable as evidenced by few drop outs, reasonable time required for completion of questionnaires, minimal problems during program implementation, and the participants' high rating of the program acceptability. Repeated measures revealed that there was a significant improvement in osteoporosis knowledge, self-efficacy, and health beliefs, immediately after class, 3, and 6-months after enrollment. Increase in osteoporosis preventive behaviors (dietary calcium intake and walking exercise) were observed at 3 and 6-months after enrollment. Calcium intake of participants with severe low bone mass was significantly higher than those with normal or low bone mass from 3 to 6-months after enrollment. Results from this study suggest that the osteoporosis prevention program helps the older adults incorporate knowledge and skills gained into their daily lives and helps them maintain bone health.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

ความเป็นไปได้และการยอมรับได้ของโปรแกรมการป้องกัน
ภาวะกระดูกพรุนสำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเชียงใหม่

ผู้เขียน

นางสาวสุภาพ อารีเอื้อ

ปริญญา

พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. ลินจง	โปธิบาล	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. บาเชีย	เบลชา	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำวัง		กรรมการ
อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์	ปานอุทัย	กรรมการ

บทคัดย่อ

ภาวะกระดูกพรุนเป็นภัยเงียบที่คุกคามผู้สูงอายุซึ่งแสดงอาการหลังการหักของกระดูกเกิดขึ้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจะช่วยชะลอการเกิดภาวะกระดูกพรุนหรือการหักของกระดูก เนื่องจากภาวะกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ การให้ข้อมูลกับผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักและมี พฤติกรรมการป้องกันภาวะดังกล่าว

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความเป็นไปได้และการยอมรับได้ของโปรแกรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุนสำหรับผู้สูงอายุไทย ศึกษาผลของโปรแกรม ต่อความรู้ ความเชื่อ และสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันกระดูกพรุนของผู้ สูงอายุ หลังได้รับข้อมูลแบบกลุ่มทันที 3 เดือน และ 6 เดือน และศึกษาผลของโปรแกรมต่อพฤติ กรรมการป้องกันกระดูกพรุนของผู้สูงอายุหลังได้รับข้อมูลแบบกลุ่ม 3 และ 6 เดือน กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุเพศหญิง 50 ราย และเพศชาย 1 ราย (อายุเฉลี่ย 69.64 ± 5.21 ปี) ที่เป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประเทศไทย ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ได้รับโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น โดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานจากทฤษฎีความเชื่อด้าน

สุขภาพ (Rosenstock, 1974a) และทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน (Bandura, 1977) โปรแกรมที่ใช้ประกอบด้วย การอบรมให้ความรู้แบบกลุ่มในห้องเรียน 4 สัปดาห์ การตรวจวัดมวลกระดูก และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหรือส่วนตัว การรวบรวมข้อมูลใช้เครื่องมือได้แก่: 1) แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุน 2) แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุน 3) แบบวัดสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันภาวะกระดูกพรุน 4) แบบสอบถามอาหารที่รับประทานเป็นประจำ 5) เครื่องบันทึกการออกกำลังกายโดยการเดินเร็วและแบบฟอร์มบันทึก และ 6) แบบประเมินโปรแกรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ามีความเป็นไปได้และยอมรับได้ของโปรแกรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุนสำหรับผู้สูงอายุ โดยอัตราของการถอนตัวออกจากโครงการก่อนครบกำหนดค่อนข้างต่ำ เวลาที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามเหมาะสม และกลุ่มตัวอย่างประเมินการยอมรับโปรแกรมด้วยคะแนนสูง หลังการใช้โปรแกรมพบว่าผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุน สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันภาวะกระดูกพรุน และความเชื่อเกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุนรายด้าน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อประเมินหลังได้รับข้อมูลแบบกลุ่มทันที 3 เดือน และ 6 เดือน ส่วนพฤติกรรมป้องกันภาวะกระดูกพรุน (การบริโภคอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียมและการออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังได้รับข้อมูลแบบกลุ่ม 3 และ 6 เดือน และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีมวลกระดูกต่ำมากจะบริโภคอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียมเพิ่มสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่มีมวลกระดูกต่ำเล็กน้อยและมวลกระดูกปกติ ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุนช่วยให้ผู้สูงอายุนำความรู้และทักษะที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และช่วยให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่งสุขภาพกระดูกได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved