

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กรกานต์ ป้อมบุญมี. ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของ  
ผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตภาควิชาอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ,2538.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.

กรุงเทพมหานคร : องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย ,2535.

กัมมันต์ พันธุมจินดา. Clinical epidemiology of cerebrovascular disease.ใน จเร ผลประเสริฐ  
, สุรัชย์ เคารพธรรม และ กัมมันต์ พันธุมจินดา (บรรณาธิการ), Stroke.กรุงเทพมหานคร  
: เอเชียคอนเนคชันเซอร์วิส ,2530.

งานเวชทะเบียนและสถิติ. สถิติผู้ป่วยอายุกรรมโรคหลอดเลือดสมอง. สุราษฎร์ธานี: สถิติผู้ป่วย  
อายุกรรมงานการพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยฉุกเฉิน ,2544.

จันทนา รัตนฤทธิชัย และวิไลวรรณ ทองเจริญ. หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1.  
กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์, 2545.

จันทร์ฉาย ฉายากุล. ประสิทธิภาพของการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายและการ  
สนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ของผู้สูงอายุชุมชนวัดมะกอก เขตพญาไทและเคหะชุมชนทุ่งสองห้อง เขตดอนเมือง  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)  
สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล ,2538.

เจียมจิต แสงสุวรรณ. โรคหลอดเลือดสมอง : การวินิจฉัยและการจัดการทางการพยาบาล.  
ขอนแก่น: ศิริภักดิ์ออฟเซ็ท ,2535.

แจก ธนะสิริ . ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร :  
แปลนพับลิชชิง ,2533.

ชมรมเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. เวชศาสตร์ฟื้นฟู. กรุงเทพมหานคร : เจริญผล ,2531.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์. สรีระในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. ในบรรลู่ ศิริพานิช (บรรณาธิการ), การ  
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ , หน้า 1 – 9. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์  
หมอชาวบ้าน ,2541.

ทิพย์รัตน์ สุทธิพงศ์และพรสุวรรณ จารุพันธ์. ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพ  
ทางกายของผู้สูงอายุ. รายงานการวิจัย. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท ,2544.

- มารศรี นุชแสงพลี. ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: ศึกษาผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2532.
- นงลักษณ์ บุญไทย. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
- นภาพรณี แก้ววรรณ. ผลการงูใจญาติต่อพฤติกรรมการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองในระยะพักฟื้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
- นัยนา หนูนิล. การออกกำลังกายกับสุขภาพ. ในสมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัยและรวมพร คงกำเนิด(บรรณาธิการ), การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิดทฤษฎีและการปฏิบัติการพยาบาล , หน้า 131-145. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, 2543
- นิติกุล ชัยรัตน์. ผลการบริหารแบบไทยฤาษีตัดตนต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.
- นิพนธ์ พวงวรินทร์.โรคหลอดเลือดสมอง. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, 2534.
- นิมอรงค์ พรหมบุตร. เปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำและปลอดภัยต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในการออกกำลังกายในสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
- นุกูล ตะมูนพงศ์, ซอลดา พันธุเสนาและนิตยา ตากวิริยะนันท์. ภูมิหลังและปัญหาของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์ 14(ตุลาคม-ธันวาคม, 2537):1-12.
- บรรลุ ศิริพานิชและคณะ. การศึกษาเรื่องพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง . กรุงเทพมหานคร : สามดีการพิมพ์, 2532.
- บรรลุ ศิริพานิช. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2541.
- ปริญญา พรรณราย, กันยารัตน์ อุบลวรรณและดวงใจ เปรียบบำรุง. การเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์

ในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก. วารสารพยาบาล 45(2539):18-25.

ปริญญา พึ่งประสิทธิ์. โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ  
ผู้สูงอายุเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

ปราณี มิ่งขวัญ. ความเครียดและการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.

พวงน้อย อรุณ. ปัญหาสุขภาพจิตในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก. วารสารจิตวิทยาคลินิก  
24(2536):46-55.

เพ็ญพิมล อัมมวักคิต. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. ในวิรุฬห์ เหล่าภัทราเกษม (บรรณาธิการ)  
. กีฬาเวชศาสตร์, หน้า 86-98. ขอนแก่น : พี บี พรอเรนซ์ บুক ,2537.

ฟาริดา อิบราฮิม. ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกและผู้ดูแล. ใน ฟาริดา อิบราฮิม (บรรณาธิการ), ผู้ป่วย  
อัมพาตครึ่งซีกและการดูแล, หน้า 69-171. กรุงเทพมหานคร : สามเจริญพาณิชย์  
,2539.

ยุวดี ฤชาและคณะ. วิจัยทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : สยามศิลป์การพิมพ์  
,2540.

รุ่งทิพย์ แแบ่งใจ. การสนับสนุนจากคู่สมรสกับความผาสุกของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.

รุจา ภูโพนุลย์. ความต้องการของผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรังในครอบครัว. วารสารพยาบาล 41(2535):9-19.

วรรณนิภา บุญยงและเพื่อนใจ รัตตากร. เจตคติของผู้สูงอายุต่อการเป็นตัวของตัวเองและการพึ่ง  
ผู้อื่น. วารสารกิจกรรมบำบัด 3( 2541): 18-27.

วรัญญา คุ่มผาดิ. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.

วิจิตร บุญยะโหดระ. อัญมณีชีวิต . พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รักสุขภาพ  
,2543.

ศักดิ์รัฐพงษ์ ไชยศร. โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ,2540

- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. **วิเคราะห์การเคลื่อนไหว 10 ท่าการบริหารร่างกายด้วยท่อนไม้แบบป่าบุญมี.**  
กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ,มปป. (อัดสำเนา)
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. **สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา.** กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาศัลยศาสตร์  
ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล  
,2539.
- ศิริวรรณ สิ้นไชย. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถาน  
สงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2531.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. **ตัวแปรทางสังคมจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย  
ในเมืองชนบท.** เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัย  
เชียงใหม่ ,2533.
- ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข. **จำนวนและอัตราการตายจำแนกตาม  
สาเหตุที่สำคัญ พ.ศ.2540-2544 [online].** สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข :  
อรพิน ทรัพย์สิ้นและรพีพร ปัญจจารุ ,2546. แหล่งที่มา: <http://www.moph.go.th>  
[6 มกราคม 2546]
- สิรินุช รัตนสมบัติ. **ผลของการพยาบาลแบบสนับสนุนการดูแลตนเองต่อความพึงพอใจในชีวิต  
และความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี.**  
วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลผู้ใหญ่  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ,2540.
- สุดศิริ หิรัญชุนหะ. **ผลของการพยาบาลอย่างมีแบบแผนต่อการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์  
ในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งล่าง.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
พยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ,2530.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล . **หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2541.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. **การขยายตัวของโรคเรื้อรังและภาวะทุพพลภาพในประชากรไทย : สมมุติฐาน  
ที่เริ่มจากข้อมูลงานวิจัยในประชากรสูงอายุ.วารสารพถมาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ  
1 (มกราคม – มีนาคม,2543) : 42-50.**
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล . **หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2544.

- สุนิตรา จตุพรพิพัฒน์. การพึ่งพา อัตมโนทัศน์และความพึงพอใจในชีวิตของผู้ป่วยสูงอายุ  
โรคหลอดเลือดสมอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ,2543.
- สุพัฒนา คำสอน. ผลของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต่อการปรับตัว  
ของผู้สูงอายุในเขตชนบทพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล ,2535.
- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2534.
- อดิศร ดันธรส. ผลของการฝึกแบบหมุนเวียนที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต  
และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของผู้สูงอายุชาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์  
มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2530.
- อรฉัตร โตชายนนท์. การฟื้นฟูผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง. ใน เสก อักษรานุเคราะห์  
(บรรณาธิการ), ตำราเวชศาสตร์ฟื้นฟู, หน้า 537-570. กรุงเทพมหานคร : เทคนิค,  
2539.
- อรพรรณ ทองแดง. Depression in Stroke. ใน นิพนธ์ พวงวรินทร์(บรรณาธิการ),  
โรคหลอดเลือดสมอง, หน้า 619-633 . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์  
,2534.
- อัญชลี กลิ่นอวล. ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายและ  
ความผาสุกของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ,2544.

## ภาษาอังกฤษ

- Adams,D.L. Analysis of life satisfaction index. *Journal of Gerontology* 24(1969) :470-474.
- Astrom,M., Asplund,K., and Astrom,T. Psychosocial function and life satisfaction After stroke. *Stroke* 23(1992) : 527-531.
- American College of Sports Medicine. **ACSM'S resource manual for guidelines for exercise testing and prescription**. 2<sup>nd</sup>ed. Maryland : Williams & Wilkins ,1991.
- Berger,K., and Williams,M.B. **Fundamental of nursing: Collaborating for optimal health**. Englewood cliff:New Jersey ,1992.
- Bronstein, K. S. Psychosocial components in stroke: Implication for adaptation. *Nursing Clinics of North America*, 26(1991), 1007-1017.
- Browning, J. S. , & Schwirian, P.M. Spousal caregiver' s burden: Impact of care recipient health problems and mental status. *Journal of Gerontological Nursing*, 20(1994), 17-22.
- Brundage, D. J.,& Linton, A. D. Agee-related changes in the genitourinary system, In M. N. Matteson, E. S. McConnell, & A. D. Linton (Eds). **Gerontological nursing: Concept and practice**. 2<sup>nd</sup>ed. Philadelphia: W. B. saunders, 1997.
- Burckhardt ,C .S . , Woo ,S. L . , Schultz ,A.A , and Liebarth ,D. M . Quality of Life of Adults with chronic illness : A psychometric Study . *Research in Nursing and Health* 12 (1989) : 347-354.
- Flanagan ,J. C.Measurement of quality of life : Current state of the art. *Archives of Physical Medicine Rehabilitation* 63 (1982) 56-59.
- Fillenbaum, G. G. Measures of well-being in the elderly. In T.Abelin, Z. J. Brzezinski & D. L. Vera (Eds). **Measurement in health promotion and protection**. Copenhagen: WHO Regional Publication, 1987.
- Campbell . Subjective measure of well-being. *American Psychologist* 31 (1976) :117-124.
- Chippis,E.M., Clanin,N.J.,and Campbell,G.V. **Neurologic disorders**. USA : Mosby.Year book ,1992.

- Clark, M., and Standard, P.L. Caregiver burden and the structural family model. *Family & Community Health* 18(1996):58-66.
- Ebersole, P. and Hess, P. *Toward health aging; Human need and nursing response*. St Louis: The C.V. Mosby company, 1999.
- Elingson, T., and Conn, V.S. Exercise and quality of life in elderly individuals. *Journal of Gerontological Nursing* 26 (2000) :17-25.
- Eliopoulos, C. *Gerontological Nursing*. (3rd ed.). Philadelphia: J.B. Lippincott, 1993.
- Evans, R. et al. Quality of life of patients with end stage renal disease. *New England Journal of Medicine*, 312 (1985) : 552-559.
- Flanagan, J.C. A research approach for improving our quality of life. *American Psychologist* 33(1978) :136-147.
- Flanagan, J. C. Measurement of quality of life : Current state of the art. *Archives of Physical Medicine Rehabilitation* 63 (1982):56-59.
- Graney, M.J. Happiness and social participation in aging. *Journal of Gerontology* 30(1975) :701-706.
- Gresham, G.E., et al. Rehabilitation. *Stroke* 28(1997) :1522-1526.
- Holmes, S. Pursuit of happiness. *Nursing Mirror* 161(1985) :43.
- Huddleston, J. S. Exercise. In C. L. Edelman, & C. L. Mandel (Eds). *Health promotion through out the life span*. St. Louis: Mosby Year Book, 1998.
- Houglan Adkins, E. R. Quality of life after Stroke: Exposing a gap in nursing literature. *Rehabilitation Nursing*, 18 (1993): 144-147.
- Jackle, M.J. Life satisfaction and kidney dialysis. *Nursing Forum* 13(1974):360-370.
- Kart, C.S., Metress, E.K., and Metress, S.P. *Human aging and chronic disease*. Boston : Jones and Bartett, 1992.
- Knapp, P., & Martin, R. J. Predicting the dimension of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 31(1976) : 595-604.
- Levy, R.M., Didnam M., and Shirreffs H, J. *Targeting wellness: the core*. New Jersey: McGraw-Hill, 1992.
- Maslow, A.H. *Motivation and personality*. 2<sup>nd</sup> ed. New York : Harper and Row, 1970.

- Matteson, M.A. Psychological ageing changes. In M.A.Metteson , E.S.Mc Connell,and A.D.Linton(ed.), **Gerontological Nursing: concepts and practice**. Philadelphia: W.B.Saunders,1997.
- Markides,K.S., and Martin,H.W. A causal model of life satisfaction among the elderly. **Journal of Gerontology** 34 (1979) :86-93.
- Mc Dowell, I., and Newell,C. **Measuring health:a guide to rating scales and questionnaires**. New York : Oxford University Press ,1996.
- Mc Murdo,M.E.T., and Burnett,L. Randomized controlled trial of exercise in the elderly. **Gerontology** 38 (1992):292-298.
- Miller,C.A. **Nursing care and older adult: theory&practice**. 3<sup>rd</sup> ed. Philadelphia: Lippincott ,1999.
- Miller, S. S., Miller, J.A., & Miller, D.E. **Lifespan plus: The definitive guide to health and well-being for the rest of your life**. New york: Macmillan.
- Needham, J.F. **Gerontological Nursing:a restorative approach**. New York : Delmar Publishers ,1993.
- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J. and Tobin,S.S. The measurement of life satisfaction. **Journal of Gerontology** 16(1961) :134-143.
- Nieman, D. C. **The exercise health connection**. USA: Human kinct.
- Paillard ,M .,and Nowak,K.B . Use exercise to help older adult. **Journal of Gerontologica Nursing** 11 (1985) : 36-41.
- Periad, M.E., and Ames, B.D. Lifestyle Changes and coping patterns among caregivers of stroke survivors. **Public Health Nursing** 10 (1993) :252-256.
- Ragsdale, D., Yarbrough, S. and Lasher, A.T. Using social support theory to care for CVA patients. **Rehabilitaiton Nursing** 18 (1993): 154-161.
- Spiriduso, W. W. Health, fitness,and well- being. Physical dimension.of aging. New york: Human Kinetice, 1995.
- Viitanen,M., Fugl-Meyer,K.S, Bernspany,B., and Fugl-Meyer,A. Life satisfaction in long-term survivors after stroke. **Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine** 20(1998) :17 – 20.



Volden, C. ,Langemmo, D. ,Adamson, M.,and Oechsle, L. The relationship of age, gender and exercise practices to measures of health, life style and self- esteem. **Applied Nursing Research** 3 (1990) :20-26.

Zhan,L. Quality of life: Concept and measurement issue. **Journal of Advance Nursing** 17(1992):795-800.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- |  |  |
|--|--|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.ศรีเรือน แก้วกังวาล  | อาจารย์พิเศษ คณะศิลปศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์        |
| 2. รองศาสตราจารย์ วิไลวรรณ ทองเจริญ    | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล                           |
| 3. รองศาสตราจารย์ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ | วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา<br>มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 4. อาจารย์ ดร.ขวัญใจ อำนางส์ตยชี้อ     | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล                        |
| 5. นายแพทย์สุชาติ หาญไชยพิบูลย์กุล     | นายแพทย์ 8 สถาบันประสาทวิทยา                               |
| 6. แพทย์หญิงพรพิมล มฤตสกุลพรรณ         | นายแพทย์ 8 สถาบันประสาทวิทยา                               |
| 7. นางนลินี พสุคันธภัก                 | พยาบาลวิชาชีพ 7 สถาบันประสาทวิทยา                          |

ภาคผนวก ข

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. คำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต โดยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) (ยูวดี ภาษาและคณะ,2543)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ \frac{1 - \sum Si^2}{St^2} \right]$$

- $\alpha$  = สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค  
 $k$  = จำนวนข้อคำถามทั้งหมดในแบบสอบถาม  
 $\sum Si^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ  
 $St^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนที่สอบได้

2. คำนวณค่าเฉลี่ยโดยใช้สูตร (ยูวดี ภาษาและคณะ,2543)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

- $\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ย  
 $\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด  
 $N$  = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3. คำนวณหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยใช้สูตร (ภัทรา นิคมานนท์,2540)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

- $S.D.$  = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
 $\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง  
 $\sum X^2$  = ผลรวมของคะแนนแต่ละข้อยกเว้นกำลังสอง  
 $N$  = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

4. เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง ก่อนและหลังได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม โดยใช้สูตร Dependent t-test (ยูวดี ภาษาและคณะ,2543)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

$$df = (n-1)$$

$$D = \text{ผลต่างของคะแนนแต่ละคู่}$$

$$n = \text{จำนวนคู่}$$

$$df = \text{องศาแห่งความอิสระ}$$

5. เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมกับกลุ่มที่การออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติ โดยใช้สูตร Independent t-test (ยูวดี ภาษาและคณะ,2543)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum X_1^2 - \sum X_2^2}{N(N-1)}}}$$

$$Df = 2N-2$$

$$\bar{X}_1 = \text{เมื่อ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1}$$

$$\bar{X}_2 = \text{ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2}$$

$$\sum X_1^2 = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมดของกลุ่มที่ 1 ยกกำลังสอง}$$

$$\sum X_2^2 = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมดของกลุ่มที่ 2 ยกกำลังสอง}$$

$$df = \text{องศาแห่งความเป็นอิสระ}$$

$$N = \text{จำนวนกลุ่มตัวอย่าง}$$

### ภาคผนวก ค

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



## การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย

### ส่วนที่ 1 คำชี้แจงของผู้วิจัย

ดิฉันนางสาวฉันทนา นาคฉัตรีย์ นิสิตปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สนใจที่จะศึกษา"ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง" เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองที่จะนำไปสู่การฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและมีความพึงพอใจในชีวิตที่ดีขึ้น จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยการตอบแบบสัมภาษณ์ ความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งท่านมีสิทธิตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย นอกจากนี้หากท่านไม่พอใจหรือไม่ต้องการการเข้าร่วมการวิจัย ท่านสามารถยกเลิกการเข้าร่วมได้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ สำหรับข้อมูลและผลการวิจัยจะถือเป็นความลับ การนำเสนอผลการวิจัยจะเสนอในภาพรวม ไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริงและหากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามดิฉันได้ตลอดเวลา

ขอขอบคุณในความร่วมมือนะ

ฉันทนา นาคฉัตรีย์

### ส่วนที่ 2 แบบแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้า ..... ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย ถึงวิธีการ วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการวิจัยครั้งนี้ มีความยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถออกจากกรวิจัยได้ หากมีเหตุขัดข้องโดยไม่ต้องบอกเหตุผล แม้ว่าจะเซ็นยินยอมในการวิจัยแล้ว

ลงชื่อ .....

ผู้สูงอายุ

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. 2547

## การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง)

### ส่วนที่ 1 คำชี้แจงของผู้วิจัย

ดิฉันนางสาวฉันทนา นาคฉัตรีย์ นิสิตปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สนใจที่จะศึกษา“ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง” โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองก่อนและหลังได้รับการใช้โปรแกรม และเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมกับกลุ่มที่ออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความจุปอดด้าน ด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ด้านความสามารถในการทรงตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ร่วมกับการตอบแบบสัมภาษณ์ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 1 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 6 ซึ่งท่านมีสิทธิตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย นอกจากนี้หากท่านไม่พอใจหรือไม่ต้องการเข้าร่วมการวิจัยจนครบเวลา ท่านสามารถยกเลิกการเข้าร่วมได้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ สำหรับข้อมูลและผลการวิจัยจะถือเป็นความลับ การนำเสนอผลการวิจัยจะเสนอในภาพรวม ไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริงและหากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามดิฉันได้ตลอดเวลา

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ฉันทนา นาคฉัตรีย์

### ส่วนที่ 2 แบบแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้า ..... ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวิธีการ วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการวิจัยครั้งนี้ มีความยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถออกจากกรวิจัยได้ หากมีเหตุขัดข้องโดยไม่ต้องบอกเหตุผล แม้ว่าจะเห็นยินยอมในการวิจัยแล้ว

ลงชื่อ .....

ผู้สูงอายุ

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. 2547

## เครื่องมือในการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

### เครื่องมือในการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
3. แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจในชีวิต
4. แบบบันทึกการประเมินสมรรถภาพทางกาย
5. แบบบันทึกฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย
6. แผนการสอนเรื่องการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง
7. คู่มือการบริหารกายแบบรำไม้พลองร่วมกับท่ากายบริหารในการยืดเหยียด

## แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มทดลอง  กลุ่มควบคุม

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์เขียนคำตอบหรือแสดงเครื่องหมาย (✓) ลงในช่อง  หน้าข้อความที่เป็นคำตอบของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองให้ชัดเจนตรงตามความเป็นจริง

1. ชื่อ-สกุล .....
2. อายุ ..... ปี
3. เพศ  ชาย  หญิง
4. สถานภาพสมรส
  - โสด  คู่  หม้าย
  - หย่า  แยกกันอยู่
5. ระดับการศึกษา
  - ต่ำกว่าประถมศึกษา  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา
  - อุดมศึกษา  อื่นๆ ระบุ.....
6. อาชีพปัจจุบัน
  - ไม่ประกอบอาชีพ  ประกอบอาชีพ ระบุ.....
7. รายได้ในครอบครัว
  - พอเพียง เหลือเก็บ  พอเพียง ไม่เหลือเก็บ
  - ไม่พอเพียง  ไม่พอเพียง มีหนี้สิน
8. ที่อยู่อาศัย
  - บ้านของตัวเอง  บ้านของลูกหรือหลาน
  - บ้านของญาติพี่น้อง  บ้านเช่า  อื่นๆ ระบุ
9. ระยะเวลาการเจ็บป่วย
  - 3-6 เดือน  7 เดือน-1 ปี  มากกว่า 1 ปี ระบุ.....
10. การออกกำลังกายภายหลังหายจากการเจ็บป่วยครั้งนี้
  - ได้ออกกำลังกาย  ไม่ได้ออกกำลังกาย
11. ถ้าได้ออกกำลังกาย ปฏิบัติสัปดาห์ละ..... ครั้งๆละ..... นาที

## แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

- \* 1. Feeding (รับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า)
  - 0. ไม่สามารถตักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้
  - 1. ตักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนตัวเตรียมไว้ให้ หรือตัดให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ไว้ล่วงหน้า
  - 2. ตักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ
  
- \* 2. Grooming (ล้างหน้า, หวีผม, แปรงฟัน, โกนหนวด ในระยะ 24 – 48 ชั่วโมงที่ผ่านมา)
  - 0. ต้องการความช่วยเหลือ
  - 1. ทำได้เอง (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)
  
- 3. Transfer (ลุกนั่งจากที่นอนหรือจากเตียงไปยังเก้าอี้)
  - 0. ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องใช้คนสองคนช่วยกันยกขึ้น
  - 1. ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ 1 คน หรือใช้คนทั่วไป 2 คนพยุง หรือดันขึ้นมาจึงจะนั่งอยู่ได้
  - 2. ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย
  - 3. ทำได้เอง
  
- 4. Toilet use (ใช้ห้องสุขา)
  - 0. ช่วยตัวเองไม่ได้
  - 1. ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้หลังจากเสร็จธุระ) แต่ต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่ง
  - 2. ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมได้เอง, ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระ, ถอดใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)
  
- \*5. Mobility (การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน)
  - 0. เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้
  - 1. ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้) และจะต้องเข้าออกมุมห้องหรือประตูได้

2. เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พยุง หรือบอกให้ทำตาม หรือต้องให้ความสนใจดูแลเพื่อความปลอดภัย
3. เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง

\*6. Dressing (การสวมใส่เสื้อผ้า)

0. ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้หรือได้น้อย
1. ช่วยตัวเองได้ราวร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย
2. ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม รูดซิป หรือใช้เสื้อผ้าที่ดัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)

7. Stairs (การขึ้นลงบันได 1 ชั้น)

0. ไม่สามารถทำได้
1. ต้องการคนช่วย
2. ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น walker จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)

\*8. Bathing (การอาบน้ำ)

0. ต้องมีคนช่วย หรือทำได้
1. อาบน้ำเองได้

9. Bowels (การถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

0. กลั้นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ
1. กลั้นไม่ได้เป็นบางครั้ง (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)
2. กลั้นได้เป็นปกติ

10. Bladder (การกลั้นปัสสาวะในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

0. กลั้นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลเองได้
1. กลั้นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง)
2. กลั้นได้เป็นปกติ

กลุ่มตัวอย่างต้องมีคะแนนความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันไม่ต่ำกว่า 12 คะแนน ซึ่งต้องได้คะแนนอยู่ในเกณฑ์ผ่านในหัวข้อที่มีเครื่องหมาย \*

## แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจในชีวิต

กลุ่มทดลอง  กลุ่มควบคุม

ก่อนทดลอง  หลังทดลอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามถึงความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองมากน้อยเพียงใด โดยให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องคำตอบตามความเป็นจริงเมื่อท่านตอบคำถาม ซึ่งข้อความที่ท่านเลือกตอบมีความหมายดังนี้คือ

ถ้าท่านเลือก “มากที่สุด” หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ถ้าท่านเลือก “มาก” หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก

ถ้าท่านเลือก “ปานกลาง” หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านปานกลาง

ถ้าท่านเลือก “น้อย” หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย

ถ้าท่านเลือก “น้อยที่สุด” หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. แม้จะอยู่ในภาวะสุขภาพเช่นนี้ ฉันก็รู้สึก ว่าตนเองมีความพอใจในชีวิต					
2. ฉันรู้สึกว่า ชีวิตปัจจุบันนี้เป็นช่วงเวลา ที่ทุกข์ที่สุดในชีวิตฉัน					
3. ฉันยังรู้สึกสบายเหมือนก่อนมีภาวะ สุขภาพเช่นนี้					
4. ฉันรู้สึกว่า ชีวิตของฉันควรมีความ สบายมากกว่าที่เป็นอยู่ในเวลานี้					
5. ฉันรู้สึกว่า ปัจจุบันเป็นช่วงเวลาที่ดี ที่สุดในชีวิตฉัน					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นที่มีภาวะสุขภาพเช่นนี้ ฉันรู้สึกว่าคุณเศร้าสร้อยบ่อยครั้งมากกว่าเขา					
7. ฉันรู้สึกว่า กิจกรรมต่างๆ ที่ฉันทำ ส่วนมากซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย					
8. แม้จะอยู่ภาวะสุขภาพเช่นนี้ ฉันยังรู้สึกว่าอยากทำกิจกรรมต่าง ๆ					
9. ฉันยังคงกระฉับกระเฉงดี เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นที่มีภาวะสุขภาพเช่นนี้					
10. ฉันอยากจะทำกิจกรรมต่างๆ ในอนาคต					
11. ฉันหวังว่าในอนาคตจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับฉัน					
12. ฉันรู้สึกว่า ในอดีตที่ผ่านมาฉันไม่สมหวังในสิ่งที่ต้องการ					
13. เมื่อนึกถึงอดีตที่ผ่านมา ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเองมาก					
14. หากว่าจะกลับไปตั้งต้นชีวิตใหม่ได้ ฉันก็จะไม่ขอตั้งต้นชีวิตใหม่อีก					
15. ฉันรู้สึกว่า ฉันได้รับความสมหวังในชีวิต					
16. ฉันรู้สึกว่า ฉันได้เรียนรู้ปัญหาของชีวิตมากกว่าคนอื่น ๆ					
17. ฉันรู้สึกว่า ตัวเองแก่ลงและไม่สามารถต่อสู้กับปัญหาได้					
18. ใคร ๆ จะคิดอย่างไรก็ตาม แต่ฉันรู้สึกว่า เมื่ออยู่ในภาวะสุขภาพเช่นนี้ ชีวิตกำลังเลวลง ไม่ใช่ดีขึ้น					



## แบบบันทึกการประเมินสมรรถภาพทางกาย

กลุ่มทดลอง  กลุ่มควบคุม

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองกรอกข้อมูลลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

### การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	แปลผล
1. ความจุปอด (มิลลิลิตร)			
2. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (นิ้ว)			
3. ความสามารถในการทรงตัว (วินาที)			
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ			
4.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่วนบนของร่างกาย (ครั้ง)			
4.2 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่วนล่างของร่างกาย (ครั้ง)			

### แบบบันทึกฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองบันทึกการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายลงในแบบบันทึกฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายตามความเป็นจริงทุกครั้งหลังฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย

ลำดับ ที่	ครั้ง ที่	วัน/ เดือน /ปี	กิจกรรม	จำนวน ครั้ง ที่ปฏิบัติ	ไม่ ปฏิบัติ
1	3		<p>1. <b>ระยะอบอุ่นร่างกาย</b> ประกอบด้วยท่าที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่าเขย่งเข่า (10 ครั้ง)</li> </ul> <p>2. <b>ระยะบริหารร่างกาย</b> ประกอบด้วยท่าที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่าพายเรือ (20 ครั้ง)</li> <li>- ท่าว่ายน้ำด้านหน้า (20 ครั้ง)</li> <li>- ท่ากรรเชียงถอยหลัง (20 ครั้ง)</li> <li>- ท่าจับไม้โยกตัว (20 ครั้ง)</li> <li>- ท่ายกน้ำหนัก (20 ครั้ง)</li> <li>- ท่าเหยียดเข่า (20 ครั้ง)</li> <li>- ท่าเหยียดขา (20 ครั้ง)</li> <li>- ท่าเอนตัว (20 ครั้ง)</li> <li>- ท่าย่อตัว (20 ครั้ง)</li> <li>- ท่าเหยียดน่อง (20 ครั้ง)</li> </ul> <p>3. <b>ระยะผ่อนคลาย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพลงสมาธิที่การหายใจ หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ลึก ๆ (10 ครั้ง)</li> </ul>		

.....  
ลงนามผู้ดูแล

ผลการติดตามเยี่ยมบ้าน.....

## แผนการสอน

เรื่อง	การออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง
ผู้สอน	นางสาวฉันทนา นาคฉัตรีย์
หลักสูตร	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองอายุ 60 ปีขึ้นไป อยู่ในระหว่างการฟื้นฟูสภาพระยะหลัง จำนวน 15 คน
ระยะเวลาการให้ความรู้	30-40 นาที

## วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติและเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้

## วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองบอกอาการของโรคหลอดเลือดสมองได้
2. ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองบอกปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองได้
3. ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองบอกการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองได้
4. ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้
5. ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองบอกหลักการออกกำลังกายได้
6. ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองบอกข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง สามารถบอกความสำคัญของการออกกำลังกายได้	<p>บทนำ</p> <p>โรคหลอดเลือดสมอง เป็นโรคทางระบบประสาทที่พบบ่อยมากที่สุดและประมาณร้อยละ 72 พบว่าผู้ป่วยมีอายุ 65 ปีขึ้นไป การเจ็บป่วยทำให้มีความพิการหลงเหลืออยู่ ส่งผลให้ผู้ป่วยต้องประสบกับปัญหาในการช่วยเหลือตัวเอง</p>	<p>ชั้นนำ (5 นาที)</p> <p>สร้างสัมพันธภาพ</p> <p>ผู้สอนและผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองแนะนำตัว</p> <p>ผู้สอนแจกป้ายชื่อให้กับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองทุกคน</p> <p>ชั้นสอน (30 นาที)</p>	<p>ป้ายชื่อ</p> <p>ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองจำนวน 15 แผ่น</p>	<p>สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้</p>	<p>จากภาวะการเจ็บป่วยทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความสามารถในการช่วยเหลือตนเองลดลงเนื่องจากการสูญเสียสมรรถภาพทางกาย ดังนั้นการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองสามารถช่วยเหลือตนเองและพึ่งพาตนเองได้มากที่สุด</p> <p>การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ปฏิบัติ สามารถพัฒนาและคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย</p> <p><b>ประโยชน์ของการออกกำลังกาย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ช่วยป้องกันและลดภาวะแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อ</li> <li>2. กระตุ้นให้เกิดการฟื้นตัวของกล้ามเนื้อแขนและขา</li> <li>3. เพื่อคงไว้ซึ่งการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ เป็นการป้องกันภาวะข้อติดภาวะกล้ามเนื้อและเอ็นหดสั้น</li> <li>4. ช่วยให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น</li> <li>5. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวและรักษาการทรงตัว</li> </ol>	<p>- ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองตอบคำถามและฟังการบรรยาย ใช้เวลาประมาณ2 นาที</p> <p>- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองพูดถึงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และบรรยายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ2 นาที</p> <p>- ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองพูดถึงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ฟังการบรรยาย ชักถามข้อสงสัย ใช้เวลาประมาณ2 นาที</p>	<p>ภาพพลิกแสดงประโยชน์ของการออกกำลังกาย</p>	<p>ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องร้อยละ 70 โดยผู้สอนใช้วิธีการซักถาม</p> <p>- ผู้สอนใช้วิธีการสังเกตความสนใจของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองในการเข้าร่วมกิจกรรม</p>

คู่มือการบริหารกายแบบรำไม้พลองร่วมกับ  
ท่าการบริหารในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  
สำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง



โดย

นางสาวฉันทนา นาคฉัตรีย์

นิสิตปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ☉ ระเบียบบริหารร่างกาย ทำที่ใช้ในการปฏิบัติ

ท่าที่ 1 ท่าพายเรือ โดยยืนตรง แยกขา หน้าตรง คอว่ามือทั้งสอง จับไม้แล้วตั้งไม้ขึ้นด้านข้าง โดยพายด้านใดให้เอามือด้านนั้นถือไม้ด้านล่าง เหยียดมือไปด้านหลังจนสุด ทำทั้งสองข้าง เริ่มปฏิบัติจากข้างละ 20 ครั้งจนสูงสุดข้างละ 40 ครั้ง



### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวฉันทนา นาคฉัตรีย์ เกิดวันที่ 2 เมษายน 2519 ที่อำเภอท่ามะหวะ จังหวัดชุมพร สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตรและผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ปีพ.ศ. 2542 เข้ารับการศึกษาในระดับปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2544 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี