ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของค่ายโยคะต่อระดับน้ำตาลในเลือดและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2
ผู้เขียน	นางสาวรสมาลิน โทธรรม
สาขาวิชา	พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลผู้ใหญ่)
ปีการศึกษา	2549

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) แบบอนุกรมเวลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของค่ายโยคะต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซีและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการสุขภาพที่คลินิกเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก ณ สถานบริการสาธารณสุข 4 แห่งในภาคใต้ เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้จนได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน โดยมีระยะเวลาในการศึกษารวมทั้งหมด 13 สัปดาห์ แบ่งระยะเวลาการศึกษาออกเป็น 3 ระยะคือ 1) ระยะควบคุมอยู่ในสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 โดยกลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมและได้รับการพยาบาลตามปกติ 2) ระยะปฏิบัติการค่ายโยคะในสัปดาห์ที่ 5 โดยจัดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมค่ายโยคะ เป็นเวลา 5 วัน มีกิจกรรมในค่ายดังนี้ 2.1) สอนให้ความรู้ในศาสตร์ของโยคะ พร้อมทั้งสาธิตและฝึกปฏิบัติโยคะในวิถีชีวิตประจำวัน และสะท้อนคิดภายหลังกิจกรรมการฝึกโยคะและการสอน 2.2) ให้ความรู้ในเรื่องโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลตนเอง 2.3) ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า (DTX) ทุกวัน และ 3) ระยะทดลองอยู่ในสัปดาห์ที่ 5 ถึงสัปดาห์ที่ 13 ในช่วง 8 สัปดาห์นี้กลุ่มตัวอย่างยังคงฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องที่บ้านอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ มีการตรวจหาระดับฮีโมโกลบินเอวันซี 4 ครั้งคือ สิ้นสุดสัปดาห์ที่1, 4, 9 และ 13 มีการประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่าง 2 ครั้งคือ สัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 13 ของการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 2 ส่วนได้แก่ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ กิจกรรมค่ายโยคะ แผนการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเบาหวานในเรื่องโยคะ โรคเบาหวาน และพฤติกรรมการดูแลตนเอง คู่มือการฝึกโยคะอาสนะ การควบคุมอาหาร และการดูแลตนเอง เทป และแผ่นซีดีบันทึกเสียงเกี่ยวกับการฝึกโยคะ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกอาหารประจำวัน แบบบันทึกการติดตามผลการฝึกโยคะที่บ้าน แนวคำถามสำหรับการสะท้อนคิดเกี่ยวกับประสบการณ์และความพึงพอใจในการฝึกโยคะระหว่างอยู่ในค่าย และแบบประเมินการพฤติกรรมการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน

และนำแบบประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานไปหาค่าความเที่ยงได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และสถิติทีคู่

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ป่วยเบาหวานภายหลังเข้าค่ายโยคะ มีค่าเฉลี่ยระดับฮีโมโกลบินเอวันซีต่ำกว่าก่อนเข้าค่ายโยคะในสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ [$F= 12.17$, $p < .001$] และเมื่อพิจารณาเป็นรายคู่พบว่า ในสัปดาห์ที่ 9 มีค่าเฉลี่ยระดับฮีโมโกลบินเอวันซีต่ำกว่าก่อนเข้าค่ายโยคะในสัปดาห์ที่ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

2. ผู้ป่วยเบาหวานภายหลังเข้าค่ายโยคะในสัปดาห์ที่ 13 มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่าก่อนเข้าค่ายโยคะในสัปดาห์ที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การจัดให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เข้าค่ายโยคะสามารถทำให้ผู้ป่วยเบาหวานมีระดับฮีโมโกลบินเอวันซีลดลง และพฤติกรรมการดูแลตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานอย่างต่อเนื่องตลอดโครงการ พบว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมยังไม่คงที่อาจเนื่องจากมีการรบกวนจากปัจจัยภายนอกบางประการ

Thesis Title	Effects of a Yoga Camp on Blood Sugar and Self Care Practices in People with Type 2 Diabetes
Author	Miss Rosmalin Thotham
Major Program	Nursing Scince (Adult Nursing)
Academic Year	2006

ABSTRACT

The objective of this quasi experimental research, time series design study was to determine the effects of a Yoga Camp on the blood sugar and self care practices on people with type 2 diabetes. The sample consisted of 40 people with type 2 diabetes who met the selection criteria. They were recruited from four out patient clinics at community health centres and three hospitals in southern Thailand. The study period was 13 weeks divided into three parts: 1) a control study period in the first to fourth weeks; 2) a yoga camp implementation period in the fifth week, and 3) an experimental study period from the sixth week to thirteenth week. The Yoga Camp, conducted in the fifth week for five days, consisted of: 1) yoga training and self/group reflection 2) health education 3) fasting plasma glucose examination. The group was also encouraged to practice yoga at home at least three times a week. HbA1C was measured four times throughout the period of the study: at the first, fourth, ninth, and thirteenth weeks. The Self Care Practice Questionnaire was used twice to assess their self care practice: in the first and thirteenth week.

The research instruments consisted of 2 parts: 1) intervention tools (yoga camp, health education, CD and booklet of yoga practice) which were validated by three experts, and 2) assessment/evaluation tools including a Demographic Data Form, Daily Record Form (diet and yoga practice), Guidance for Self/Group Reflection and Self Care Practice Questionnaire. The yoga camp programme was content validated by three experts. The Self Care Practice Questionnaire was tested for reliability that yielded Cronbach's alpha coefficients of 0.80. The data were analysed using frequency, percentage, mean, standard deviation, repeated-measure analysis of variance: RANOVA and paired t-test.

The results show that:

1. The mean total HbA1C level after the intervention was significantly lower than before the intervention [$F= 12.17$, $p < .001$] and at the ninth week was significantly lower than that of the fourth week ($p < .001$).

2. The mean total score on self care practice after the intervention at the thirteenth week was significantly higher than that of before the intervention ($p < .01$).

The results of this study indicate that a Yoga Camp could significantly improve self care practice and decrease HbA1C level.