

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพัฒนา (developmental study) เพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลพังงา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ บุคลากรทีมสุขภาพที่ปฏิบัติงานในคลินิกเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพังงา และผู้ป่วยเบาหวานที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ เป็นกลุ่มผู้ให้บริการสุขภาพที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการนำแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานไปใช้ ได้แก่พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในคลินิกเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพังงา จำนวน 5 ราย และผู้รับบริการ คือ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 5 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. แบบสอบถามข้อมูลของพยาบาลวิชาชีพที่นำแนวปฏิบัติทางคลินิกไปทดลองใช้ ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ ตำแหน่ง การศึกษา ระยะเวลาปฏิบัติงาน และประวัติการได้รับการอบรม ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดโดยให้เติมข้อมูลในช่องว่าง และปลายปิดและแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

2. แบบสอบถามความเป็นไปได้ในการนำแนวปฏิบัติทางคลินิกไปใช้ ของ พิกุล นันทชัยพันธ์ (2549) แนวคำถามประกอบด้วย ความยากง่าย ความสะดวกในการใช้แนวปฏิบัติ ความชัดเจนของข้อเสนอแนะในแนวปฏิบัติ ความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในหน่วยงานความประหยัด ประสิทธิภาพของการใช้แนวปฏิบัติ (สามารถแก้ไขปัญหาหรือทำให้เกิดผลดีต่อ

ผู้รับบริการ) ความเป็นไปได้ทางปฏิบัติที่จะนำไปใช้ในหน่วยงาน คำตอบเป็นระดับความคิดเห็น น้อย ปานกลาง มาก และความเห็นเพิ่มเติม

3. แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวานของ พิมพ์กา ปัญญาใหญ่ (2550) ใช้ประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวานตามหลักการออกกำลังกาย และข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย ประกอบด้วยข้อคำถามทางบวก 16 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 ไม่ปฏิบัติจนถึงระดับ 4 ปฏิบัติเป็นประจำ

4. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ซึ่งผู้ศึกษาสร้างขึ้นเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ เกี่ยวกับความพึงพอใจในเรื่องของความง่าย สะดวก ความเหมาะสมในการนำไปใช้ ประโยชน์ของแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย และมีความเป็นไปได้ในการใช้แนวปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และความพึงพอใจโดยรวม คำตอบแบ่งระดับความคิดเห็นออกเป็น 3 ระดับ คือ พึงพอใจมาก พึงพอใจปานกลาง และพึงพอใจน้อย โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนนคือ พึงพอใจมาก ให้ 3 คะแนน พึงพอใจปานกลาง ให้ 2 คะแนน และพึงพอใจน้อยให้ 1 คะแนน

5. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุโรคเบาหวานต่อการดูแลที่ได้รับตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งผู้ศึกษาสร้างขึ้นเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุโรคเบาหวานต่อการดูแลที่ได้รับตามแนวปฏิบัติทางคลินิก ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ เกี่ยวกับความพึงพอใจในเรื่องการตรวจ และประเมินผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกาย การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย การบันทึกกิจกรรมทางกาย การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การสัมภาษณ์ สอบถาม และการให้ข้อมูลย้อนกลับตลอดระยะเวลาที่มีการออกกำลังกาย และสื่อที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย คำตอบแบ่งระดับความคิดเห็นออกเป็น 3 ระดับ คือ พึงพอใจมาก พึงพอใจปานกลาง และพึงพอใจน้อย โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนนคือ พึงพอใจมาก ให้ 3 คะแนน พึงพอใจปานกลาง ให้ 2 คะแนน และพึงพอใจน้อยให้ 1 คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความเป็นไปได้ในการนำแนวปฏิบัติไปใช้ที่พัฒนาขึ้นโดย พิกุล นันทชัยพันธ์ (2549) ผ่านการนำไปใช้จริงในการปฏิบัติและมีการปรับปรุงมาแล้ว โดยมีการใช้กับ

โครงการพัฒนาคุณภาพบริการ โดยอาศัยหลักฐานเชิงประจักษ์ของกลุ่มงานการพยาบาล
โรงพยาบาลพุทธชินราช ระหว่างปี พ.ศ. 2548-2549

2. แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวานของ พิมพ์กา
ปัญญาใหญ่ (2550) ได้มีการทดสอบความเชื่อมั่นกับผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มารับการรักษาที่คลินิก
โรคเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่ม
ตัวอย่าง จำนวน 15 ราย คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.94

3. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการ
ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และแบบสอบถามความพึงพอใจของ
ผู้สูงอายุโรคเบาหวานต่อการดูแลที่ได้รับตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรม
การออกกำลังกาย ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ได้ผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง ความตรงตามเนื้อหา และ
ให้ข้อเสนอแนะโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยนำเสนอโครงการค้นคว้าแบบอิสระ
เข้ารับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
และคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย โรงพยาบาลพังงา ทำหนังสือขออนุญาตเสนอต่อ
ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลพังงา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการศึกษา ประโยชน์ที่คาดว่าจะ
ได้รับจากการศึกษา และขอความร่วมมือในการทำการศึกษา และชี้แจงต่อกลุ่มตัวอย่าง ที่คลินิก
เบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพังงา ให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษา วิธีดำเนินการ
ศึกษา และประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมทั้งชี้แจงถึงสิทธิในการปฏิเสธหรือบอกเลิกการเข้าร่วม
การศึกษาได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล และไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการ
ปฏิบัติงาน และการประเมินผลงาน การรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ไม่มีการระบุชื่อ แต่ใช้
วิธีการใส่รหัสแทน ผลของข้อมูลจะได้รับการปกปิดเป็นความลับ โดยนำผลการศึกษามาสรุปใน
ภาพรวม เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา และการรวบรวมข้อมูล

ภายหลังโครงการค้นคว้าแบบอิสระผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรม
การวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาทำหนังสือผ่านคณบดี คณะพยาบาล

ศาสตราจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลพังงา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการเก็บข้อมูล และขออนุญาตดำเนินการศึกษา หลังจากนั้น ผู้ศึกษาเข้าพบ รองผู้อำนวยการฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลพังงา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา และขอความร่วมมือในการศึกษารั้งนี้ ติดต่อผู้เชี่ยวชาญแบบเฉพาะเจาะจง แนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษา และขอความร่วมมือ หลังจากผู้เชี่ยวชาญทุกท่านตอบรับ ผู้ศึกษาทำหนังสือเสนอถึงคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อส่งบันทึกถึงต้นสังกัดของผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนั้นผู้ศึกษาดำเนินการตามขั้นตอน

ผู้ศึกษาเข้าพบ หัวหน้าหอผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพังงา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์วิธีดำเนินการศึกษา ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา และขอความร่วมมือในการทำการศึกษา

ขั้นตอนของการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก ดำเนินการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกตามกรอบแนวคิดของสภาวิจัยทางการแพทย์และสาธารณสุขแห่งชาติ ประเทศออสเตรเลีย (NHMRC, 1999) ประกอบด้วย 12 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. กำหนดความต้องการและขอบเขตของแนวปฏิบัติทางคลินิก โดยพิจารณาประเด็นปัญหาจากกิจกรรมการดูแลที่ปฏิบัติเป็นประจำ (high volume) กิจกรรมที่มีความแตกต่างกันในการปฏิบัติมาก (high variation) กิจกรรมที่ปฏิบัติถ้าหากเกิดความบกพร่องจะเกิดผลกระทบแก่ผู้ให้บริการ และผู้รับบริการ (high risk) โดยการประชุมปรึกษากับทีมบุคลากรที่ปฏิบัติงานในคลินิกเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพังงา และคณะกรรมการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก ร่วมกันกำหนดประเด็นปัญหา นำเสนอขอบเขตของการดำเนินการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก เพื่อการแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน พร้อมทั้งนำเสนอผลจากการศึกษานำร่อง เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และปัญหา และอุปสรรคจากการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ ที่ปฏิบัติงานในคลินิกเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพังงา ในปี พ.ศ. 2550 พบว่า ผู้สูงอายุโรคเบาหวานร้อยละ 75 ไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่งผลให้ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน พยาบาลไม่มีแนวปฏิบัติในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย การให้คำแนะนำเป็นตามความเชี่ยวชาญของบุคลากรแต่ละราย มีความหลากหลาย จึงมีความสนใจ และมีความเห็นว่า ควรจะมีการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง พยาบาลมีแนวปฏิบัติที่เป็นมาตรฐานสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

2. กำหนดทีมสหสาขาวิชาชีพเพื่อดำเนินการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก โดยผู้ศึกษาเข้าพบทีมบุคลากรผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานเป็นรายบุคคล เพื่อ

ปรึกษา และเรียนเชิญเข้าร่วมเป็นคณะกรรมการที่ปรึกษา และคณะกรรมการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน หลังจากนั้นผู้ศึกษาทำหนังสือเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมทีมพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก ประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรมที่ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน 1 ราย พยาบาลผู้เชี่ยวชาญประจำคลินิกเบาหวาน 2 ราย นักกายภาพบำบัด 1 ราย รวมผู้ศึกษา เป็น 5 ราย หลังจากได้รับอนุมัติจัดตั้งคณะกรรมการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก ผู้ศึกษาจัดประชุมทีมเพื่อให้ทุกคนในทีมได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาของการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก

3. กำหนดวัตถุประสงค์ และกลุ่มเป้าหมายของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก ผู้ศึกษาจัดประชุมคณะกรรมการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก เพื่อกำหนดวัตถุประสงค์และกลุ่มเป้าหมายของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก

โดยวัตถุประสงค์ของการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก คือ เพื่อเป็นแนวทางให้บุคลากรทีมสุขภาพสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

กลุ่มเป้าหมายของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก ได้แก่

1. ผู้ใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก คือ พยาบาลวิชาชีพ ที่ปฏิบัติงานในคลินิกเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพังงา
2. ผู้ป่วยกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และมารับบริการที่คลินิกเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพังงา

4. กำหนดผลลัพธ์ทางสุขภาพ ผู้ศึกษาจัดประชุมคณะกรรมการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก ทำการทบทวนตัวชี้วัดคุณภาพเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน กำหนดผลลัพธ์ ซึ่งผลลัพธ์ในระยะสั้น คือ ความเป็นไปได้ของการนำแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ไปใช้ในหน่วยงาน ผลลัพธ์ในระยะยาว คือ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้น ผู้สูงอายุโรคเบาหวานและทีมผู้ดูแลมีความพึงพอใจในการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก

5. ทบทวนวรรณกรรมเพื่อหาหลักฐานเชิงประจักษ์ทางวิทยาศาสตร์ ผู้ศึกษาจัดประชุมคณะกรรมการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับการค้นหาและประเมินคุณค่าหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน กำหนดขอบเขตในการสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์ตลอดจนผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

5.1. กำหนดคำที่ใช้ในการสืบค้นหลักฐานทางวิทยาศาสตร์

5.1.1 กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ เบาหวาน, ผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน, diabetes mellitus, elderly, older adults, older persons, aging, senior elderly with diabetes mellitus

5.1.2 วิธีการปฏิบัติ ได้แก่ การส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, exercise in elderly, aerobic exercise, physical activity, physical training, physical activity assessment, improve exercise promotion, promoting and prescribing exercise, barrier to exercise, promoting physical activity

5.1.3 ผลลัพธ์ ได้แก่ exercise behavior

5.1.4 ประเภทของหลักฐาน ได้แก่ RCT, systematic review, literature review, guideline, practice guideline, evidence-based practice, clinical practice guideline และ best practice

5.2 การกำหนดแหล่งสืบค้น ดังนี้

1) สืบค้นจากฐานข้อมูล ได้แก่ Medline, CINAHL, PubMed, Science Direct, ProQuest Medica Library, Wisley-Blackwell, Springer link

2) สืบค้นจากเว็บไซต์ ได้แก่ www.cocchrane.org, www.joannabriggs.edu.au, www.sign.ac.uk, www.guideline.gov, www.nice.com, www.elsevier.com, www.mao.org, www.google.com, www.sagepub.com

3) การสืบค้นด้วยมือจากวารสารห้องสมุดและเอกสารอ้างอิงที่เกี่ยวข้อง เช่น หนังสือ บทความทางการแพทย์ และวารสารทางการแพทย์, Journal of Gerontological Nursing, Geriatric Nursing

โดยกำหนดระยะเวลาในการให้สมาชิกในทีมอ่านหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ได้มาจากการสืบค้น และดำเนินการสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์

5.3 ผู้ศึกษาจัดประชุมคณะกรรมการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก เพื่อร่วมกันคัดเลือกหลักฐานที่เกี่ยวข้อง ผลการสืบค้นขั้นต้น ได้หลักฐานทั้งหมด 44 เรื่อง และได้ทำการคัดเลือกหลักฐานความรู้เชิงประจักษ์ ซึ่งหลักฐานที่สำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกมี 2 ประเภท ได้แก่ งานวิจัยประเภทปฐมภูมิ และทุติยภูมิ หลังจากการสืบค้นหลักฐานต่างๆที่เกี่ยวข้องได้แล้วจึงทำการประเมินคุณภาพของหลักฐาน ได้หลักฐานความรู้เชิงประจักษ์ทั้งหมด 27 เรื่อง โดยเป็นงานวิจัยปฐมภูมิซึ่งเป็นงานวิจัยที่มีการออกแบบให้มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พร้อมทั้งมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (randomized controlled trial [RCT]) จำนวน 11 เรื่อง การวิจัยกึ่งทดลอง จำนวน 2 เรื่อง งานวิจัยเชิงทดลอง จำนวน 1 เรื่อง งานวิจัยที่มีการศึกษาติดตามไปข้างหน้า และมีกลุ่มควบคุม (cohort studies with control group) จำนวน 4 เรื่อง งานวิจัยที่เป็นการศึกษาเปรียบเทียบลักษณะเฉพาะบางอย่างของบุคคล (case-controlled) จำนวน 2 เรื่อง งานวิจัย

ที่มีการศึกษาโดยการสังเกต และไม่มีกลุ่มควบคุม จำนวน 1 เรื่อง หลักฐานอ้างอิงที่ได้มาจากความเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางคลินิก บทความ จำนวน 4 เรื่อง และแนวปฏิบัติ จำนวน 2 เรื่อง

5.4 ประเมินคุณภาพของหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ โดยจัดประชุมทีมพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก เพื่อร่วมกันจัดระดับความเชื่อถือและคุณภาพของหลักฐานเชิงประจักษ์ (levels of evidence) และระดับของข้อเสนอแนะในการนำสู่การปฏิบัติ (grade of recommendation) โดยยึดแนวทางการประเมินของสถาบันโจแอนนาบริกส์ (JBI, 2008)

6. การยกร่างแนวปฏิบัติทางคลินิกตามหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ดีที่สุด ขั้นตอนการยกร่างแนวปฏิบัติทางคลินิก ประกอบด้วย

จัดประชุมคณะกรรมการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก เพื่อยกร่างแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลพังงา โดยนำหลักฐานความรู้เชิงประจักษ์ที่ได้จากสืบค้น มาบูรณาการร่วมกับความชำนาญทางคลินิก ความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดสาระสำคัญของแนวปฏิบัติทางคลินิก เพื่อที่จะเป็นแนวทางให้ผู้ที่นำแนวปฏิบัติทางคลินิกไปใช้สามารถปฏิบัติตามได้ โดยอาศัยการประยุกต์ใช้การแบ่งหมวดหมู่สาระสำคัญของแนวปฏิบัติทางคลินิกของสถาบันรับรองคุณภาพองค์กรสุขภาพ (JCAHO, 2001) ประกอบด้วย 6 หมวด ได้แก่ 1) การพิทักษ์สิทธิผู้ป่วยและจริยธรรม 2) การประเมินสภาพผู้สูงอายุก่อนมีการออกกำลังกาย 3) การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน 4) การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน 5) การติดตามประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 6) การติดตามและพัฒนาคุณภาพการบริการ พร้อมทั้งระบุระดับคุณภาพของข้อมูลด้วย

7. จัดทำแผนการเผยแพร่และแผนการนำแนวปฏิบัติทางคลินิกไปใช้ คณะกรรมการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกร่วมกันจัดทำแผนการเผยแพร่ โดย จัดการบอร์ดประชาสัมพันธ์ถึงแนวปฏิบัติทางคลินิก ร่วมกับชี้แจงในที่ประชุมประจำเดือน และทำหนังสือเวียนแจ้งหน่วยงานผู้ป่วยนอก และให้ทุกคนลงนามรับทราบ และแผนการนำแนวปฏิบัติทางคลินิกไปใช้คือชี้แจงปัญหา ความสำคัญและความจำเป็นในการจัดทำแนวปฏิบัติทางคลินิก และวัตถุประสงค์ของแนวปฏิบัติแก่ผู้ทดลองใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก รวมทั้งตอบข้อซักถามและข้อสงสัยต่างๆ เพื่อเตรียมความพร้อมของบุคลากรก่อนนำไปปฏิบัติจริง หลังจากนั้น ติดตาม กำกับและดูแลให้มีการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

8. จัดทำแผนการประเมินผลและการปรับปรุงแก้ไข การจัดทำแผนการประเมินและการปรับปรุงแก้ไข โดยทีมพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก โดยใช้แบบประเมินผลลัพธ์ของการพัฒนา

แนวปฏิบัติทางคลินิกอย่างครอบคลุมของพิคูล นันทชัยพันธ์ (2549) ประกอบด้วยเรื่อง ความยากง่าย ความสะดวกในการใช้แนวปฏิบัติ ความชัดเจนของข้อเสนอแนะในแนวปฏิบัติ ความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในหน่วยงาน ความประหยัด ประสิทธิภาพของการใช้แนวปฏิบัติ ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติที่จะนำไปใช้ในหน่วยงาน

9. **จัดทำรายงานรูปเล่ม** โดยการจัดประชุมทีมเพื่อพิจารณาแนวปฏิบัติทางคลินิก เพื่อกำหนดรูปแบบของแนวปฏิบัติ โดยในส่วนที่เป็นสาระสำคัญของแนวปฏิบัติมีลักษณะเป็นความเรียงร้อยแก้ว อีกทั้งผู้ศึกษาได้สรุปสาระสำคัญของแนวปฏิบัติในลักษณะเป็นขั้นตอน (flowchart) เพื่อความเข้าใจ และง่ายในการปฏิบัติตาม โดยใช้ข้อความที่สั้น กระชับ และมีความสม่ำเสมอ เพื่อง่ายต่อความเข้าใจในการนำไปปฏิบัติตาม

10. **จัดทำรายงานกระบวนการพัฒนาแนวปฏิบัติ** ผู้ศึกษาจัดทำรายงานที่ประกอบด้วยทุกขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาแนวปฏิบัติ รวมทั้งเนื้อหาสาระของการปฏิบัติ ประกอบด้วยส่วนที่เป็นข้อมูลทั่วไป ได้แก่ รายนามคณะกรรมการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก รายนามคณะกรรมการที่ปรึกษา วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับ คำจำกัดความและขั้นตอนการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก ส่วนที่เป็นเนื้อหาสาระของแนวปฏิบัติทางคลินิก และส่วนที่เป็นภาคผนวก ได้แก่ การแบ่งระดับหลักฐานความน่าเชื่อถือคุณภาพ และข้อเสนอแนะไปสู่การปฏิบัติของหลักฐานอ้างอิง แหล่งอ้างอิงหลักฐานความรู้เชิงประจักษ์ คู่มือการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน แบบวัดพฤติกรรม การออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจของผู้สูงอายุโรคเบาหวานต่อการดูแลที่ได้รับ แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก และรายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

11. **ตรวจสอบคุณภาพของแนวปฏิบัติทางคลินิก** จากผู้เชี่ยวชาญโดยการนำร่างแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน แบบวัดพฤติกรรมออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจของผู้สูงอายุโรคเบาหวานต่อการดูแลที่ได้รับ แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก แบบสอบถามความเป็นไปได้ของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก ไปตรวจสอบความถูกต้องความตรงตามเนื้อหาและให้ข้อเสนอแนะโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วย ได้แก่ อาจารย์จากคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก และด้านการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน จำนวน 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพที่มีความเชี่ยวชาญในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ 1 ท่าน นายแพทย์ชำนาญการด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรมที่มีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน โรงพยาบาลพังงา 1 ท่าน จากนั้นจึงนำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้

แนวปฏิบัติทางคลินิกมีความชัดเจนสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น จากนั้นจัดประชุมชี้แจงวิธีการใช้แนวปฏิบัติ สำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่ได้ผ่านการตรวจสอบ ความถูกต้องของเนื้อหาแล้ว แต่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ไม่ได้เข้าร่วมการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก จากนั้นทดลองใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก โดยการนำแนวปฏิบัติทางคลินิกไปให้พยาบาลที่ปฏิบัติงาน ที่คลินิกเบาหวาน ทดลองใช้กับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน จำนวน 5 ราย พร้อมทั้งสำรวจความคิดเห็น โดยการประเมินความเป็นไปได้ในการนำแนวปฏิบัติไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นบุคลากรที่ม สุขภาพเพื่อประเมินความง่าย ความสะดวกในการใช้งาน ทีมผู้ปฏิบัติสามารถนำมาใช้ได้จริงในการ ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประหยัดค่าใช้จ่าย ผู้ปฏิบัติมีความพึงพอใจ และแนวปฏิบัติมี ความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ และสำรวจความพึงพอใจของผู้สูงอายุโรคเบาหวานต่อการดูแลที่ ได้รับตามแนวปฏิบัติทางคลินิก แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูล ประเมินผล รวบรวมปัญหาและ อุปสรรคจากการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก

12. **ปรึกษาผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ไม่ได้เข้าร่วมการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก** โดยการ จัดการเสวนานำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของการใช้ปฏิบัติทางคลินิก รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคจากการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก เพื่อให้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการ ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ที่ความชัดเจน เหมาะสม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนำมาแจกแจงความถี่ และแสดงจำนวน ร้อยละ
2. วิเคราะห์ข้อมูลความเป็นไปได้ในการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริม พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน โดยนำความคิดเห็นในแต่ละระดับมาแจกแจง ความถี่ และร้อยละ
3. ข้อมูลความพึงพอใจของผู้สูงอายุโรคเบาหวานต่อการดูแลที่ได้รับตามแนวปฏิบัติ ทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย นำมาแจกแจงความถี่ และแสดงจำนวน ร้อยละ
4. ข้อมูลความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริม พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน นำมาแจกแจงความถี่ และแสดงจำนวน ร้อย ละ