

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ชนิดศึกษา
กลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่ม โดยจะวัดผลก่อนและหลังการจัดกิจกรรม (Pre-Post Test Design) เพื่อศึกษา
ผลของการจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ร่วมกับการสนับสนุนจากครอบครัว
ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

ลักษณะของกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ผู้รักษา
ว่าเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม และเข้ารับการตรวจรักษาที่ห้องตรวจผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลลอง
อำเภอลอง จังหวัดแพร่ ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2552 – เดือนเมษายน 2552 จำนวน 30 คน
และผู้ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว จำนวน 30 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยจะทำการเลือกกลุ่มเป้าหมายเป็นอาสาสมัครผู้สูงอายุไม่ระบุเพศเข้าร่วมด้วยความเต็มใจ
(Volunteer Sampling) จำนวน 30 ราย โดยกำหนดคุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. เป็นผู้ที่ไม่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยคิดคำนวณอย่าง
ง่ายได้
3. ไม่เคยได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม
4. อาศัยอยู่ในเขตตำบลห้วยอ้อ อำเภอลอง จังหวัดแพร่
5. ไม่มีโรคประจำตัวหรือควบคุมอาการของโรคที่เป็นอยู่ได้
6. ยินดีเข้าร่วมงานวิจัยและสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมทักษะสุขภาพจำนวน 4 ครั้ง
ในระยะเวลา 8 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วนซึ่งประกอบด้วย

1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ศาสนา รายได้ปัจจุบันของผู้สูงอายุระยะเวลาของการเป็นโรค

1.2 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม โดยประยุกต์ใช้ของเววดาว ทวีชัย(2543) ซึ่งได้สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดการดูแลตนเองของโอเร็ม(Orem, 1995)

แบบสอบถามชุดนี้มีจำนวน 24 ข้อ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

การดูแลตนเองที่จำเป็นทั่วไป

จำนวน 8 ข้อ คือ ข้อ 1-8

การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ

จำนวน 2 ข้อ คือ ข้อ 9-10

การดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะเบี่ยงเบนทางด้านสุขภาพ

จำนวน 14 ข้อ คือ ข้อ 11-24

ข้อความด้านบวก ได้แก่ ข้อที่ 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 16,17,18,19,20,21

ข้อความด้านลบ ได้แก่ ข้อที่ 11, 12,13,14,15,22,23,24

ลักษณะของข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 อันดับคือ

ทำเป็นประจำ หมายถึง กิจกรรมนั้นได้ปฏิบัติทุกครั้ง และ/หรือ ทุกวันอย่างสม่ำเสมอ

ทำเป็นบางครั้ง หมายถึง กิจกรรมนั้นได้ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ทำเลย หมายถึง กิจกรรมนั้นไม่เคยปฏิบัติเลย

ผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องเลือกคำตอบแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียว เท่านั้น โดยใส่เครื่องหมาย (✓)

ลงในช่องข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของผู้ตอบ

ลักษณะคำตอบ	ข้อความด้านบวก(คะแนน)	ข้อความด้านลบ(คะแนน)
ทำเป็นประจำ ให้	3	1
ทำเป็นบางครั้ง ให้	2	2
ไม่ทำเลย ให้	1	3

1.3 แบบสอบถามการสนับสนุนจากครอบครัวโดยประยุกต์ใช้ของอรุณรัตน์ กาญจนะ (2545) ซึ่งเป็นแบบสอบถามสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคมของ (Pender, 1987) ที่มีข้อความบรรยายถึงลักษณะของแต่ละบุคคลความรู้สึกที่สะท้อนออกมาตามความคิดโดยมีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อตรงกับลักษณะของตนเองมากน้อยเพียงใดแล้วทำเครื่องหมาย (✓) กำกับ

ไม่ตรงเลย	หมายถึง ข้อความนั้น ไม่ตรงกับลักษณะของตัวท่านเลย
ตรงบ้างเล็กน้อย	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับลักษณะของตัวท่านบ้างเล็กน้อย
ตรงมากพอสมควร	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับลักษณะของตัวท่านมากพอสมควร
ตรงมากที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับลักษณะของตัวท่านมากที่สุด

ผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องเลือกคำตอบแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียว เท่านั้น โดยใส่เครื่องหมาย(✓)

ลงในช่องข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของผู้ตอบ

ลักษณะคำตอบ	ข้อความด้านบวก(คะแนน)	ข้อความด้านลบ(คะแนน)
ตรงกับลักษณะของตัวท่านมากที่สุดให้	4	1
ตรงกับลักษณะของตัวท่านมากพอสมควรให้	3	2
ตรงกับลักษณะของตัวท่านบ้างเล็กน้อยให้	2	3
ไม่ตรงกับลักษณะของตัวท่านเลยให้	1	4

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1) แผนกิจกรรมการดูแลสุขภาพด้วยตนเองประกอบด้วยความรู้ แนวคิดทางการพยาบาล ของโอริเอม ร่วมกับแผนระบบการสนับสนุนทางสังคมของบุคคลากรทางการพยาบาลมาประยุกต์ ด้วยวิธีการชี้แนะ การสอน การสนับสนุนด้านร่างกาย การสนับสนุนด้านจิตใจ และการสนับสนุน ทางสิ่งแวดล้อม

2) คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นคู่มือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยค้นคว้า เนื้อหาจากตำราและเอกสารต่างๆที่มีภาพประกอบ เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ในการให้ความรู้และการ สาธิต ใช้เป็นเอกสารแจกให้กลุ่มตัวอย่างหลังการให้ข้อมูล เพื่อนำไปทบทวนด้วยตนเองที่บ้าน ที่มี เนื้อหาเกี่ยวกับความหมาย อาการ อาการแสดง การควบคุมน้ำหนัก อาหาร การรักษาไว้ซึ่งความ คงทนของโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง การบริหารกล้ามเนื้อต้นขา การรับประทาน ยา การหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ข้อเข่าเสื่อมเพิ่มมากขึ้น การบรรเทาอาการปวด การใช้อุปกรณ์ ช่วยในการเคลื่อนไหวและการพักการใช้ข้อ

2.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. แผนกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะสุขภาพและให้ความรู้,คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมร่วมกับแผนระบบการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยนำเครื่องมือทั้งสองไป ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบไปด้วย นักกายภาพบำบัด ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการฟื้นฟูข้อ กระดูก กล้ามเนื้อจำนวน 1 ท่าน พยาบาลผู้ทรงคุณวุฒิด้านการ

พยาบาลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมจำนวน 1 ท่าน พยาบาลผู้ทรงคุณวุฒิด้านทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็มจำนวน 1 ท่าน พยาบาลผู้ทรงคุณวุฒิด้านแนวคิดการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 1 ท่าน อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการส่งเสริมสุขภาพและการจัดโปรแกรมสุขภาพ จำนวน 1 ท่าน จากนั้นนำแผนกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะสุขภาพและให้ความรู้, คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมร่วมกับแผนระบบการสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับการตรวจสอบเนื้อหาแล้วมาปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปใช้กับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมที่ห้องตรวจแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลลงจำนวน 10 รายเพื่อประเมินความสามารถในการเข้าใจเนื้อหา และนำมาปรับปรุงแผนกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะสุขภาพและให้ความรู้, คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมร่วมกับแผนระบบการสนับสนุนทางสังคม

2.3 การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability)

1. นำแบบสอบถามพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมของแวนดาว ทวีชัย (2543) ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 30 คน ที่ห้องตรวจ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลวังชิ้น และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.86

2. นำแบบสอบถามการสนับสนุนทางครอบครัวโดยใช้ของอรุณรัตน์ กาญจนะ (2545) ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 30 คน ที่ห้องตรวจ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลวังชิ้น และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.80

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้แบบสอบถาม และการทดสอบสมรรถนะร่างกายของผู้สูงอายุด้วยตนเอง ที่ห้องตรวจแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลลง โดยดำเนินงานตามลำดับดังนี้

1. ดำเนินการร่างหนังสือราชการให้เจ้าหน้าที่ตรวจสอบความถูกต้องเพื่อส่งผ่านบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลลง อำเภอเมืองจังหวัดแพร่ เพื่อทราบและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้และทำการขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มารับบริการตรวจที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลลงจังหวัดแพร่

2. ภายหลังจากได้รับการอนุมัติเป็นที่เรียบร้อยแล้วผู้วิจัยขอเข้าพบหัวหน้าพยาบาล ฝ่ายการพยาบาล แพทย์ประจำแผนกผู้ป่วยนอก พยาบาลหัวหน้าแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลลง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการทำวิจัย

3. สํารวจรายชื่อผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมที่มารับการรักษาแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาล จังหวัดแพร่ซึ่งมีที่อยู่อาศัยในเขตตำบลห้วยอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ แล้วเลือกผู้สูงอายุตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้โดยการทำแบบสอบถามเพื่อประเมินส่วนขาดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านต่างๆ คือ ด้านความรู้ และด้านการปฏิบัติตน

4. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างเบื้องต้นเพื่อสร้างสัมพันธภาพเบื้องต้น

5. ตรวจสอบรณระร่างกาย การทดสอบการเคลื่อนไหวของข้อเข่า ข้อต่อต่างๆ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจสอบค่าดัชนีมวลกายรายบุคคล เป็นการประเมินโดยภาพรวมทางการแพทย์ในการดูแลสุขภาพโดยรวม

6. ทำการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างกำหนดวันเวลาและกำหนดวันส่งจดหมายเชิญทั้งกลุ่มตัวอย่างและญาติผู้ดูแลใกล้ชิด

7. พบปะกลุ่มตัวอย่างตามการนัดหมาย ทำการตรวจสอบรณระร่างกายตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดประกอบด้วย จอแขนพับสอก เติ่น 6 นาที่ เติ่นย่ำเท้า 2 นาที่ นั่งเก้าอี้ขึ้นแขนแตะปลายเท้า ดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนทำกิจกรรม

8. ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ประยุกต์ใช้ตามแบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมของเวเวดาว ทวีชัย (2543) และแบบสอบถามการสนับสนุนทางครอบครัวโดยใช้ของอรุณรัตน์ กาญจนะ (2545) โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 30 นาที ต่อกลุ่มตัวอย่าง 1 ราย และญาติผู้ดูแลใกล้ชิดได้รับการประเมินตามแบบสอบถามการสนับสนุนทางครอบครัวโดยใช้ของอรุณรัตน์ กาญจนะ (2545) ใช้ระยะเวลาประมาณ 30 นาทีต่อราย

9. ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการดูแลสุขภาพด้วยตนเองและให้ความรู้ตามแผนกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง เนื้อหาของกิจกรรม สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าจากเอกสารและข้อมูลต่างๆอย่างเป็นระบบประกอบกิจกรรมต่างๆดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อมมีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องโรคข้อเข่าเสื่อมดังนี้

- 1.ความหมายของโรคข้อเข่าเสื่อม
- 2.ชนิดของโรคข้อเข่าเสื่อม
- 3.สาเหตุของการเกิดโรค

4. ลักษณะอาการที่พบบ่อย

5. ผลกระทบจากโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ

6. การรักษาและการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุม และป้องกันภาวะแทรกซ้อน

- การทำกายภาพบำบัด
- การรักษาทางยา
- การผ่าตัด

กิจกรรมที่ 2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่มเข้าใจวิธีการลดหรือควบคุม น้ำหนักที่เหมาะสมกับโรค

1. โรคอ้วน
2. ผลของการออกกำลังกายต่อการลดความอ้วน
3. วิธีการลดความอ้วน
 - การเพิ่มการใช้พลังงานในร่างกาย
 - การจำกัดแคลอรีอาหาร

กิจกรรมที่ 3 ทำการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1 โดยเน้นการให้ความรู้ ในเรื่องของการเฝ้าระวัง ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาจเกิดขึ้นหลังจากได้รับข้อมูลความรู้ต่างๆทั้งหมด

กิจกรรมที่ 4 ทำการเชิญกลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมร่วมกันในโรงพยาบาล ในกลุ่มตัวอย่างทุกคนรวมถึงญาติผู้ดูแลใกล้ชิด พร้อมทั้งดำเนินการการให้ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและการบริหารข้อเข่าประกอบด้วยความรู้ในการออกกำลังกายและการบริหารข้อเข่ามีเนื้อหาครอบคลุม ดังนี้

- ความรู้ในการออกกำลังกายและการบริหารข้อเข่า
- ขั้นตอนการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
- ขั้นตอนการอุ่นร่างกาย (Warm-Up)
- ขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างจริงจัง
- ขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง (Cool Down)
- ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ข้อควรระวังในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 5 จัดกิจกรรมในโรงพยาบาลอีกครั้งโดยการฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายเมื่อเกิดอาการปวดข้อเข่าประกอบด้วยความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อมมีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องโรคข้อเข่าเสื่อม

- การบริหารเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อหัวเข่าของผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 6 ทำการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2 เพื่อติดตามในเรื่องของการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาจเกิดขึ้นได้หลังจากได้รับข้อมูลความรู้ต่างๆ ทำการซักถามปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติตน อีกทั้งยังซักถามเกี่ยวกับให้ความช่วยเหลือจากญาติผู้ดูแลใกล้ชิดเป็นอย่างไรบ้างหลังจากการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2 ทำการประเมินผลที่ได้และทบทวนปัญหาที่พบและเตรียมแผนการเยี่ยมบ้านในครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 7 และ กิจกรรมที่ 8 ทำการเยี่ยมบ้านซ้ำในแต่ละครั้งห่างกันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ หลังจากนั้น ทำการนัดหมายกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อกลับมาร่วมกิจกรรมในโรงพยาบาลลง

กิจกรรมที่ 9 ประเมินสมรรถนะร่างกายซ้ำและตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองและแบบสอบถามแรงสนับสนุนจากสังคม ในสัปดาห์ที่ 9 ซึ่งตรงกับวันที่ต้องมาตรวจตามแพทย์นัดเพื่อประเมินอาการซ้ำในโรงพยาบาล

10. ทำการจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลโดยการทำแบบประเมินผลการประเมินสมรรถนะร่างกาย การเคลื่อนไหวข้อเข่า และการใช้ยาแก้ปวด โดยการสังเกตและสอบถามรายบุคคล เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและญาติได้แสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

11. สรุปผลการทำกิจกรรมและนำข้อมูลมาอภิปรายผล

12. สรุปผลการเยี่ยมบ้านโดยการบรรยายและอภิปรายตามบรรยากาศและสิ่งที่พบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเอง ก่อนและหลังการได้รับการกิจกรรมการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนจากครอบครัว โดยใช้สถิติ Pair T-test
3. เปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถนะร่างกาย ผลการทดสอบการเคลื่อนไหวของข้อต่อข้อเข่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ดัชนีมวลรวมของร่างกาย น้ำหนักตัว ก่อนและหลังการฝึกการออกกำลังกายและการบริหารข้อเข่า
4. ข้อมูลจากการเยี่ยมบ้าน โดยใช้การสังเกต การสอบถามและการแสดงออกถึงความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่าง เขียนบรรยายตามแผนการติดตามเยี่ยมบ้าน

วิธีดำเนินการวิจัยโดยละเอียด

กิจกรรมที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม สัปดาห์ที่ 1 เริ่มกิจกรรมที่ 1 ใช้เวลา 5 วัน วันละ 5-7 กลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุและญาติ

ผู้วิจัยปฏิบัติตามกิจกรรม พบปะเพื่อพูดคุยทำข้อตกลงร่วมกันกับกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดโดยชี้แจงระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น จำนวน 9 สัปดาห์ 8 กิจกรรมกลุ่มตัวอย่างและญาติส่วนใหญ่พยักหน้ารับรู้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มักสอบถามเกี่ยวกับจำนวนครั้งและความต่อเนื่องของการมาโรงพยาบาล เช่นญาติของยายสุถามว่าต้องมาทุกสัปดาห์หรือไม่ ผู้วิจัยจึงอธิบายว่าไม่ใช่ทุกสัปดาห์แต่จะสับเปลี่ยนการมาโรงพยาบาลรวมกับการเยี่ยมบ้าน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มักจะสอบถามเกี่ยวกับการที่ต้องนำญาติมาด้วยหรือไม่ ถ้ามถึงความจำเป็นซึ่งผู้วิจัยก็จะขอความร่วมมือมาด้วยทุกครั้งเช่น ยายป้านสอบถามผู้วิจัยว่าลูกหลานจำเป็นต้องมาทุกวันหรือทุกครั้งหรือไม่ซึ่งผู้วิจัยจะบอกให้มาด้วยกันทุกครั้ง จากนั้นจึงร่วมกันกำหนดข้อตกลงเบื้องต้นว่ากลุ่มตัวอย่างและครอบครัวจะต้องไม่ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง (ต้องเข้าร่วมทุกกิจกรรม) สังเกตในครั้งแรกทุกคนมีสีหน้ากังวล บางคนบอกว่ากลัวมาไม่ได้ทุกครั้ง แต่ผู้วิจัยบอกไม่เป็นไรจะพยายามนัดหมายให้ตรงกับช่วงที่กลุ่มตัวอย่างและญาติว่างมากที่สุด และเริ่มดำเนินการกิจกรรมรวมกันในสัปดาห์แรกและครั้งแรกที่พบกันดังนี้

1. หลังจากทีกลุ่มตัวอย่างมาตามการนัดหมายในครั้งแรกจะเริ่มกิจกรรมที่ห้องให้คำปรึกษาเบอร์ 6 แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลลอง จังหวัดแพร่ ใช้ระยะเวลาประมาณ 45 - 60 นาที ชักถามปัญหาของผู้สูงอายุและญาติเกี่ยวกับโรคซึ่งคำตอบส่วนใหญ่ก็จะมีปัญหาคล้ายๆกันคือความไม่สุขสบาย อาการปวดแบบเป็นๆหายๆ อาการข้อเข่าติด เป็นต้น เช่นคุณตาสมกล่าวว่าตนเองมีอาการปวดมานาน ทำอย่างไรก็ไม่หาย บางครั้งข้อติดมากๆก็จะมีอาการปวดตามมา เรื่องความต้องการในการดูแลตนเอง จากการสอบถามของผู้วิจัย กลุ่มตัวอย่างและญาติตอบแตกต่างกันคือ กลุ่มตัวอย่างอยากให้บุตรหลานหรือญาติดูแลตนมากขึ้น ส่วนญาติต้องการให้ผู้สูงอายุดูแลตนเองได้เองโดยไม่เป็นภาระ สำหรับความคาดหวังของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเอง กลุ่มตัวอย่างคาดหวังให้ตนเองเดินได้ปกติและดูแลตนเองได้เองโดยไม่ต้องพึ่งญาติ แต่บางส่วนอยากให้บุตรหลานมาร่วมดูแลสุขภาพของตนเองร่วมกัน เช่นตาแจ้ กล่าวว่าหากญาติมาสนใจดูแลตนเองก็อาจจะช่วยเหลือตนเองได้ดีกว่านี้ บางครั้งก็มีสับสนบ้างจึงคิดว่าถ้าช่วยคงดี เป็นต้น เมื่อผู้วิจัยถามถึงข้อจำกัดในการกระทำนั้นๆ กลุ่มตัวอย่างตอบคล้ายกันเกี่ยวกับร่างกายและอายุที่มากขึ้น เป็นอุปสรรคของตนเอง ความคล่องตัวการทำกิจกรรมต่างที่ต้องใช้เข่า เป็นสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างถือเป็นข้อจำกัดในการดูแลตนเอง ผู้วิจัยจะร่วมรับฟังปัญหาในสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างและญาติผู้ดูแลใกล้ชิดตอบ และได้กล่าวกับกลุ่มตัวอย่างทุกคนว่า หากกลุ่มตัวอย่างตั้งใจและให้ความ

ร่วมมือและรับฟังความรู้ที่ให้อีกจะสามารถช่วยได้และสามารถที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะพยกหน้ารับฟังรวมถึงกล่าวว่าจะลองทำดู

2. จากนั้นผู้วิจัยจะทำการกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างตั้งเป้าหมายในการดูแลตนเองร่วมกับผู้ดูแลในครอบครัว โดยให้กลุ่มตัวอย่างเริ่มก่อน กลุ่มตัวอย่างบางคนบอกว่าทุกวันนี้ก็ดูแลตนเองอยู่แล้ว คิดว่าทำถูกเพราะในทีวีก็บอก หมอก็บอก แต่ญาติๆก็ค้านในบางคนว่ายังดูแลตนเองได้ไม่ดี ไม่รู้ว่าถูกหรือเปล่า สำหรับญาติบางคนยังบอกว่าตนเองและกลุ่มตัวอย่างอยากมีสบายใจและให้ผู้สูงอายุที่ดูแลสุขภาพกายที่ดี เช่นเมื่อผู้วิจัยถามว่าคาดว่าคุณยายจะหายหรือดีขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่ญาติบอกว่าอยากให้หาย ส่วนคุณยายบอกว่าไม่หายแต่ขอแค่บรรเทาอาการปวดก็พอเพราะแพทย์บอกว่าเป็นโรคนี้ไม่มีทางหายได้แต่จะสุขภาพดีหรือไม่อยู่ที่การปฏิบัติตัว ส่วนกลุ่มตัวอย่างคุณยายขึ้นกล่าวว่าอยากดูแลตนเองได้มากกว่านี้เพราะลูกสาวจะได้ไปทำงานที่อื่นๆในเวลากลางวันบ้างส่วนลูกสาวบอกว่าไม่เป็นไรเพียงแค่หากยายขึ้นทำกิจวัตรได้เองก็จะช่วยให้ยายมีกำลังใจ และตนเองก็สามารถดูแลลูกได้ ผู้วิจัยทำการจดบันทึกตามที่ได้สอบถาม พร้อมทั้งชี้แนะกิจกรรมที่ต้องกระทำเพื่อควบคุมและดูแลสุขภาพ ลดระดับความรุนแรงของโรค ให้ข้อมูลและความรู้เรื่องโรคแก่กลุ่มตัวอย่างตามปัญหาที่พบรายบุคคล และการสนับสนุนสิ่งแวดล้อมให้ญาติและผู้ใกล้ชิดมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งแจกคู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมประกอบการอธิบายและให้ความรู้กลุ่มตัวอย่างนำไปทบทวนและปฏิบัติต่อบ้านได้

3. ผู้วิจัยทำการอธิบายแผนการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง(รายละเอียดที่ภาคผนวก) โดยแจ้งวัตถุประสงค์การจัดทำแผนการดูแลสุขภาพนี้ขึ้นมาขณะที่แจ้งนั้นกลุ่มตัวอย่างและญาติแสดงท่าทางสนใจและพยายามฟัง เมื่อผู้วิจัยสบตาจะพยกหน้ารับ แววตาแสดงความสนใจ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม ใช้เป็นแผนที่ใช้ประกอบกับการจัดการให้ความรู้ รวมถึงแนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง โดยจัดทำมาในรูปแบบของชุดกิจกรรมที่ได้มีการออกแบบและสร้างขึ้น มีการแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 กิจกรรมคือ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม, โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม, ความรู้ในการออกกำลังกายและการบริหารข้อเข่า และการฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกาย เมื่อเกิดอาการปวดข้อเข่า ภายในแผนกิจกรรมดังกล่าวประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมต่างอย่างละเอียด (รายละเอียดที่ภาคผนวก) ผู้วิจัยให้ความรู้เสร็จแล้วกลุ่มตัวอย่างและญาติสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลที่ผู้วิจัยบอกว่าทำไมไม่มีในคู่มือ ผู้วิจัยจึงตอบว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องทำรายสัปดาห์ซึ่งเนื้อหาบางจึงไม่จำเป็นต้องให้เอกสารซึ่งยากต่อการอ่านแต่ละสอนและบอกในส่วนที่สำคัญให้สามารถนำไปใช้ได้เท่านั้นกลุ่มตัวอย่างและญาติรับทราบและบอกว่าเข้าใจ เช่นยายน้อยกล่าวว่าไม่ต้องเอาตัวหนังสือมากก็ได้เพราะยายอ่านไม่ค่อยออก ส่วนญาติบอกว่าถ้าตัวหนังสือมาก

เกินก็ไม่ค่อยมีเวลาในการอ่านเท่าที่ควร ดีเหมือนกันที่ไม่ต้องแจกหนังสือเล่มใหญ่ ผู้วิจัยกล่าวต่อเกี่ยวกับความรู้ที่ได้หากจำไม่ได้หรือสงสัยเมื่อผู้วิจัยไปเยี่ยมบ้านก็สามารถถามได้

จากนั้นเริ่มจากกิจกรรมที่ 1 (กิจกรรมนี้จัดทำเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มก็ได้โดยจะกระจายการนัดหมายให้ได้เฉลี่ยวันละ 5-7 ครอบครัว (ผู้สูงอายุและญาติผู้ดูแลใกล้ชิด) ภายใน 5 วัน ต่อสัปดาห์ดำเนินการที่ห้องให้ความรู้และให้คำปรึกษาโดยเริ่มจากผู้วิจัยจะกล่าวควมคิดรวบยอดเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม ว่าผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายมากมาย มีการเสื่อมลงของข้อเข่าที่เสี่ยงต่อการทุพพลภาพการเป็นโรคแทรกซ้อนต่างๆได้ จึงจำเป็นต้องมีความรู้เบื้องต้นและการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในดูแลสุขภาพเพื่อคงความสมดุลของร่างกาย และจะสามารถรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ดำเนินกิจกรรมมีขนาดเล็กจึงสามารถควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมได้ และสามารถซักถามหรือสอบถามได้ง่ายกลุ่มตัวอย่างและญาติให้ความสนใจ มองสบตาและมองตามแผนภาพหรือสิ่งที่ผู้วิจัยนำเสนอ เมื่อผู้วิจัยกล่าวเสร็จกลุ่มตัวอย่างคนหนึ่ง ยายจินถามว่าจากที่ฟังมาแล้วโรคข้อเข่าเสื่อมทำให้พิการได้ ใช่หรือไม่ ผู้วิจัยตอบว่า ใช่ และอาจส่งผลต่อร่างกายส่วนอื่นๆเช่นข้อเท้า กล้ามเนื้อส่วนขาได้ด้วยกลุ่มตัวอย่างจึงแสดงความตั้งใจฟังเป็นอย่างมาก กลุ่มตัวอย่างและญาติบางคนสนใจขอยืมปากกาจดไว้ด้วย จากนั้นผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์กิจกรรมที่ 1 ให้กลุ่มตัวอย่างทราบดังนี้

- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างบอกความหมายของโรคข้อเข่าเสื่อมได้
- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างบอกชนิดของโรคข้อเข่าเสื่อมได้
- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างบอกสาเหตุของการเกิดโรคได้
- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างบอกลักษณะอาการของโรคได้
- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างบอกวิธีการรักษาที่ถูกต้องได้
- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างบอกวิธีปฏิบัติตนในการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้

4. ผู้วิจัยนำสื่อและอุปกรณ์ประกอบด้วย รูปภาพ, สื่อวิดิทัศน์, แผ่นพับ แสดงประกอบในการให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม (ดังรายละเอียดในภาคผนวก) แก่กลุ่มตัวอย่าง หลังจากการอธิบาย กลุ่มตัวอย่างและญาติมีสีหน้า และมีข้อสงสัยเกี่ยวกับภาพที่ให้อู บางคนสนใจสอบถามเช่น ยายดีถามว่า หัวเข่าคนเรามีกระดูกเยอะเนาะ รับน้ำหนักทั้งตัว เมื่อตอนสาว ๆ ไม่รู้ก็ใช้มันมากเกินไป พูดพร้อมกับบอกลูกชายว่าให้ระวังไว้ด้วยกลัวจะเป็นเหมือนแก ยายป้านถามว่ากระดูกที่เสียไปกลับมาใหม่ได้หรือไม่ ผู้วิจัยตอบว่าไม่ได้เมื่อเสียและแตกเปราะบางไปแล้วจะไม่สามารถนำกลับมาใส่ใหม่ได้ แต่หากดูแลตั้งแต่วัยหนุ่มสาวก็จะอยู่กับร่างกายได้นาน ส่วนตาแจ้

ถามว่าແກ່ແບບเราจะทำอย่างไรดี ผู้วิจัยจึงตอบว่าเมื่อขณะนี้เราป่วยเป็นข้อเข่าเสื่อมแล้วก็ต้องดูแลตนเอง มีเพียงวิธีที่จะช่วยให้ส่วนอื่นของข้อเข่าแข็งแรง และป้องกันไม่ให้เจ็บมากขึ้นรวมถึงการออกกำลังกายและการบริหารซึ่งจะได้สอนต่อไปในครั้งหน้า จากนั้นผู้วิจัยทบทวนความเข้าใจ และกระตุ้นความสนใจในการรับฟังและรับความรู้ หลังจากนั้นทำการสนทนากลุ่มทำการประเมินผลการจัดกิจกรรมย่อยโดยการซักถาม – ตอบคำถาม เช่น ข้อเข่าเสื่อมเกิดขึ้นได้อย่างไร ยายดีตอบว่าเกิดจากกระดูกบางๆที่ข้อเข่าแตกหักเสียหาย หรือว่าบางลงทำให้กระดูกข้อเข่ากระทบเสียดสีกันได้ญาติตาสุขตอบว่าเกิดจากการใช้ข้อเข่าที่ผิดท่าหรือทำงานหนักมาตั้งแต่วัยเยาว์หรือจากการเล่นกีฬาหรือขยับตัวของข้อเข่าที่ผิดท่า กลุ่มตัวอย่างบางคนเลือกที่จะเขียนคำตอบในกระดาษแทนการตอบปากเปล่าเพราะมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างมาก เกิน 6 คนในการทำกิจกรรมแต่ผู้วิจัยจะอ่านและบอกเล่าแก่กลุ่มที่ทำกิจกรรมด้วยเสมอ และจะสอบถามทุกคนตามการทำกิจกรรมต่างๆจนครบ

5. ผู้วิจัยทำการประเมินด้วยตนเองสังเกตได้ว่า กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนสนใจและให้ความร่วมมือดี แต่ญาติมีความกังวลในการมาส่งและมาตามนัดตลอดการฝึกกิจกรรม ผู้วิจัยจึงได้สอบถามญาติถึงปัญหาที่ต้องมาส่งและสอบถามวันเวลาที่ญาติสะดวกมาส่ง และทำการบันทึกตามตารางนัดรายบุคคล สำหรับการตอบคำถามประจำกิจกรรมที่ 1 ผู้วิจัยสังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการพูดคุยถามตอบ สังเกตความสนใจในการชมภาพวิดีโอที่สนักการเปิดแผ่นพับ ตามการบรรยาย การตั้งคำถาม, การตอบคำถาม, การแสดงความคิดเห็น โดยรวมทั้งหมดดูสนใจและให้ความร่วมมือดี กระตือรือร้น แจ่มใส ตรงข้ามกับญาติที่แสดงความกังวลอย่างเห็นได้ชัด แต่ทุกคนก็รับปากที่จะเข้าร่วมกิจกรรมและจะพากลุ่มตัวอย่างมาตามนัด

6. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมที่ 1 แล้วผู้วิจัยจะทำการประเมินผลในครั้งแรกทำการบันทึกผลทำการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างในสัปดาห์ถัดไปตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีเวลาว่างตรงกับวันใดวันหนึ่งในสัปดาห์ถัดไป หรือตามระยะเวลาที่เหมาะสมและทำการขอเบอร์โทรศัพท์ของกลุ่มตัวอย่างและญาติ เพื่อใช้ในการติดตามการมาตามนัดหรือเลื่อนนัดของกลุ่มตัวอย่าง

กิจกรรมที่ 2 โฆษณาการสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม สัปดาห์ที่ 2 เริ่มกิจกรรมที่ 2 ใช้เวลา 5 วัน วันละ 5-7 กลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุและญาติ

1. ทำกิจกรรมที่สองโดยเว้นระยะห่างจากกิจกรรมแรกเป็นเวลา 1 สัปดาห์แบ่งการจัดกิจกรรมเฉลี่ยวันละ 5 -7 กลุ่มตัวอย่าง รวม 30 ครอบครัวต่อ 1 สัปดาห์ (ผู้สูงอายุและญาติผู้ดูแลใกล้ชิด) จัดกิจกรรมคล้ายกับกิจกรรมแรก โดยเน้นเนื้อหาโฆษณาการสำหรับผู้สูงอายุแก่กลุ่มตัวอย่างตามแผนการดูแลสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างที่นัดมาในครั้งที่สอง มาครบทุกคนและไม่มีผิดนัดอาจเนื่องจากนัดห่างกันเพียง 1 สัปดาห์ และผู้วิจัยจะทำการโทรศัพท์เตือนก่อนทำกิจกรรมตามนัด 1 วัน ญาติบางคนกล่าวทางโทรศัพท์ว่าจะพามาแน่นอน ไม่ต้องห่วง บางคนบอกว่าจะพยายามไปอาจ

ไปชานิดหน่อย ส่วนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เช่น ยายสุขบอกว่าเตรียมของไว้แล้ว พร้อมสำหรับไป ฟรุ้งนี้ หมอไม่ต้องห่วงยายไปแน่ๆ ยายดีกล่าวว่า ฟรุ้งนี้ลูกสาวรู้แล้วและรับปากว่าจะพาไปแน่นอนไม่ต้องห่วง เป็นต้นบรรยากาศโดยรวมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย กลุ่มตัวอย่างทยอยมา ทำกิจกรรมครั้งละ 2 คน บางครั้งก็ 4 คน ตามการนัด เพื่อทำกิจกรรมตามเวลาที่กลุ่มตัวอย่างและญาติจะสะดวก ในวันที่ทำกิจกรรมผู้วิจัยจะกล่าวสั้นๆเพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายมากมาย มีการเสื่อมลงของข้อเข่าที่เสี่ยงต่อการทุพพลภาพการเป็นโรคแทรกซ้อนต่างๆได้ จึงจำเป็นต้องมีความรู้เบื้องต้นและการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในดูแลสุขภาพเพื่อคงความสมดุลของร่างกาย และจะสามารถรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกินอยู่ จากนั้นกล่าววัตถุประสงค์ในการให้ความรู้เรื่องนี้ คือ

- เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมมีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับโรค
- เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมมีความรู้และเข้าใจวิธีการลดหรือควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสม กับโรค

2.ผู้วิจัยเริ่มบรรยายความรู้ในกิจกรรมที่ 2 ตามรายละเอียดในภาคผนวก นำสื่อและอุปกรณ์ประกอบด้วย ตารางการลดน้ำหนักของสมเด็จพระเทพฯ สื่อวิดิทัศน์, แผ่นพับต่างๆ แสดงประกอบการให้ความรู้โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม แก่กลุ่มตัวอย่าง หลังจากที่ผู้วิจัยได้บรรยายและสอนแก่กลุ่มตัวอย่างรวมถึงญาติแล้ว กลุ่มตัวอย่างและญาติมีความสนใจ เกี่ยวกับการคิดค้นมีวลกาย การทานอาหารและการจำกัดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างบางคนกล่าวว่า ยายมือนกล่าวว่ายายอ้วนมากเลยหมอยะลดได้จริงหรือเปล่า แต่ก็ลองดู ผู้วิจัยกล่าวตอบว่าอาจไม่สามารถทำให้ผอมขนาดหุ่นดี แต่จะช่วยให้น้ำหนักลดไปได้บ้าง อาจช่วยให้สบายเนื้อสบายตัวได้บ้างพอควร ส่วนคนที่ไม่อ้วนก็จะช่วยควบคุมน้ำหนักไปในตัวป้องกันโรคอ้วนได้ ส่วนญาติของกลุ่มตัวอย่างนั้นบางคนสนใจในการคำนวณแคลอรีในการทานอาหาร และอยากทราบว่าตนเองมีดัชนีมวลกายเท่าไร ผู้วิจัยจึงทำการคำนวณให้ ซึ่งแต่ละคนนั้นก็จะมีดัชนีมวลกายที่แตกต่างกัน บางคนผอมบางคนอ้วน ทำให้ทั้งกลุ่มตัวอย่างและญาติผู้ดูแลสนใจในโภชนาการมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยสรุปความเข้าใจ และกระตุ้นความสนใจอีกครั้งเกี่ยวกับการรับฟังและรับความรู้ หลังจากนั้นทำการสนทนากลุ่มต่ออีกประมาณ 10 นาที ทำการประเมินผลการจัดกิจกรรมย่อยโดยการซักถาม – ตอบคำถาม เช่นผู้วิจัยถามว่ากลับไปที่บ้านคิดว่าจะทำได้หรือไม่ ยายจึงตอบว่าจะลองไปทำดูทำไม่ยากและสามารถทำได้ทั้งตนเองและญาติได้ด้วย สำหรับการให้ความร่วมมือในกิจกรรมทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ตลอดจนการทำกิจกรรมต่างๆครบ

3.ผู้วิจัยทำการประเมินด้วยตนเองตลอดการจัดกิจกรรม สอบถามกลุ่มตัวอย่างและญาติ และการตอบคำถามประจำกิจกรรมที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่างและญาติ (รายละเอียดภาคผนวก) ผู้วิจัย สังเกตความสนใจ พบว่ากลุ่มตัวอย่างและญาติการให้ความร่วมมือในการฟัง สังเกตจากพยายามอ่านตามที่ตารางบอกและพูดคุยถามตอบ สังเกตความสนใจในการชมภาพ และเปิดแผ่นพับ ตามการบรรยาย รวมถึงกลุ่มตัวอย่างมีการตั้งคำถาม เช่น ญาติยายวัน ถามว่าทำแล้วจะเห็นผลกี่วัน และสงสัยจะโทรมาถามได้หรือไม่ ซึ่งผู้วิจัยตอบว่ายินดีให้ความช่วยเหลือ, สำหรับการตอบคำถาม สังเกตจากการตอบเกี่ยวกับเมนูอาหารและโภชนาการ ยายแฉว บอกว่าผัก ผลไม้ในตารางบ้านเรามีมากมายหาทานได้ง่าย และจะเปลี่ยนเป็นผลไม้อื่นๆ ได้บ้างหรือไม่เพราะบางครั้งไม่ชอบทานผลไม้ บางอย่าง ผู้วิจัยบอกว่าน้ำผลไม้ที่ควรดูให้พอประมาณจะเป็นผลไม้อะไรก็ได้ ส่วนโยเกิร์ตนั้นสามารถหาซื้อได้ทั่วไป ควรเลือกชนิดที่ไม่มีไขมันและน้ำตาลน้อย, สำหรับการแสดงความ คิดเห็นกลุ่มตัวอย่างและญาติ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าหากเรารู้จักที่จะควบคุมอาหาร ทานแต่ ผัก และลดอาหารจำพวกแป้ง รวมถึงทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ นั้นน่าจะช่วยให้

4.หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมที่ 2 แล้วผู้วิจัยจะทำการประเมินผลในครั้งที่สอง ทำการบันทึก ผลเกี่ยวกับบรรยากาศโดยรวม พบว่ากลุ่มตัวอย่างในแต่ละวันให้ความร่วมมือดี อาจมาผิมนัด ผิดวัน บ้างแต่ก็โทรมาแจ้งให้ผู้วิจัยทราบโดยตลอด จากเสร็จกิจกรรมที่ 2 แล้วทำการนัดหมายเพื่อพบปะ กับกลุ่มตัวอย่างในสัปดาห์ต่อไปที่บ้านโดยทำการขอเบอร์โทรศัพท์ของกลุ่มตัวอย่างและญาติ และขอทราบที่อยู่เพื่อจะได้เดินทางไปเยี่ยมบ้านได้ กลุ่มตัวอย่าง ยายสุข บอกเล่าเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับ สถานที่สำคัญที่ตนเองรู้จักและคิดว่าผู้วิจัยรู้จักนั้นคือวัด และบอกสถานที่อย่างคร่าวๆ ให้ฟัง ส่วน ญาติยายจีน เขียนแผนที่อย่างย่อๆ ให้ผู้วิจัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างและญาติคนอื่นๆ ก็ทำวิธีคล้ายๆ กัน ส่วน ยายแฉว บอกว่าให้โทรศัพท์หาแก่อีกครั้งเมื่อมาถึงหมู่บ้านก็ได้

กิจกรรมที่ 3 การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 3 เริ่มกิจกรรมที่ 3 ใช้เวลา 7 วัน วันละ 4-5 กลุ่ม ตัวอย่างซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุและญาติ

1.กิจกรรมครั้งนี้จะดำเนินการหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมที่ 2 จนครบในกลุ่มตัวอย่างทุกราย ในการเยี่ยมครั้งนี้ ใช้เวลา 7 วันต่อเนื่อง ผู้วิจัยจะไปเยี่ยมบ้านรายบุคคลทำการเยี่ยมร่วมกับเพื่อน ร่วมงาน พยาบาลวิชาชีพ 1 คน โดยแบ่งการเยี่ยมบ้านเฉลี่ยวันละ 4-5 คน ใน 1 สัปดาห์โดยกำหนด บ้านที่จะเยี่ยมให้อยู่ในละแวกเดียวกันเนื่องจากสะดวกแก่ผู้วิจัย ในการติดตามเยี่ยมและสามารถเดิน เยี่ยมบ้านได้ง่ายเนื่องจากมีหลังคาเรือนติดหรือใกล้เคียงกัน วัดอุปประสงค์ก็เพื่อทำการประเมินผล กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการประเมินความสามารถในการปฏิบัติได้และครบถ้วนหรือไม่ พร้อมทั้งซักถามปัญหาและอุปสรรค ในการปฏิบัติตน หากพบปัญหาผู้วิจัยจะอธิบายและให้ข้อมูล เพื่อชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติตนหรือการแก้ปัญหาเหล่านั้นๆ ร่วมกับการสนับสนุนด้านร่างกายและ

จิตใจแก่กลุ่มตัวอย่างซ้ำ และทำการประเมินซักถามจากผู้ดูแลใกล้ชิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างและซักถามเกี่ยวกับปัญหาที่พบให้ข้อมูลคำแนะนำเพิ่มเติมซ้ำอีกครั้ง(ดังรายละเอียดในบทที่ 4)

2.ทำการนัดหมายกับกลุ่มตัวอย่างในครั้งต่อไปเพื่อดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมที่ 4 โดยทำการนัดหมายกับกลุ่มตัวอย่างให้มาพบที่โรงพยาบาลในสัปดาห์ถัดไปที่ห้องให้ความรู้และให้คำปรึกษา

กิจกรรมที่ 4 ความรู้ในการออกกำลังกายและการบริหารข้อเข่า สัปดาห์ที่ 4 เริ่มกิจกรรมที่ 4 ใช้เวลา 5 วัน วันละ 5-7 กลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุและญาติ

1.เมื่อพบกับกลุ่มตัวอย่างที่โรงพยาบาลในครั้งที่ 4 ผู้วิจัยทำการสอบถามและซักทหายกลุ่มตัวอย่างสอบถามปัญหาและอุปสรรคที่กลุ่มตัวอย่างพบ โดยผู้วิจัยเริ่มสอบถามถึงความรู้สึกที่ได้พบกันที่ผ่านมาแล้วจำนวน 3 ครั้งสอบถามว่าได้อะไรบ้าง ญาติของยายแก้วกล่าวว่า ตั้งแต่ได้เจอกับหมอาก็ได้รับความรู้มากขึ้นและถึงแม้ไม่ค่อยมีเวลาแต่หมอก็พยายามช่วยเหลือดี หมอๆที่มาเยี่ยมก็ดี ที่โรงพยาบาลก็ดี ยายหล้า กล่าวว่า รู้สึกสนุกดี แต่ต่อไปในวันหน้าอาจมาไม่ตรงเวลาเพราะหลานสาวต้องไปทำงานเวลากลางวัน ผู้วิจัยกล่าวว่า จะพบกันที่โรงพยาบาลอีก 2 ครั้ง ส่วนครั้งต่อไปเป็นหน้าที่ของผู้วิจัยที่จะไปเยี่ยมที่บ้านเอง จากนั้นให้คำแนะนำแบบสนทนากลุ่มกระตุ้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการตอบคำถามและแลกเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตน และเปิดโอกาสให้ญาติมีส่วนร่วมในการซักถามหรือตอบคำถามโดยการจัดกิจกรรมจะทยอยนัดมาทำกิจกรรมตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง บนตารางนัดหมาย

2.ทำกิจกรรมที่ 4 โดยทำกิจกรรมคล้ายกับกิจกรรมอื่นๆใช้เวลา 5 วัน วันละ 5-7 กลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุและญาติ ให้เนื้อหาความรู้ในการออกกำลังกายและการบริหารข้อเข่าแก่กลุ่มตัวอย่างตามแผนการดูแลสุขภาพ(รายละเอียดในภาคผนวก) และผู้วิจัยเริ่มพูดคุยถึงการออกกำลังกายและการบริหารร่างกาย ว่าการออกกำลังกายของผู้สูงอายุหรือการเล่นกีฬาถือเป็นเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงได้อย่างหนึ่งซึ่งมีเจตจำนงเน้นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ นั่นคือ การเล่นเพื่อสุขภาพหรือนันทนาการ การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงไว้ ซึ่งการทำหน้าที่ที่ดีของระบบต่างๆของร่างกาย และทำให้อายุยืนยาวขึ้น การออกกำลังกายและการมีกิจกรรมที่เหมาะสมช่วยให้ระดับความสามารถในการทำงานของผู้สูงอายุสูงขึ้น ที่เป็นเช่นนี้ เพราะการออกกำลังกายเป็นการตอบสนองความต้องการของร่างกายในด้านการเคลื่อนไหว เพราะโดยปกติมนุษย์มีความต้องการการเคลื่อนไหวอย่างเพียงพอ ดังนั้นคาดการณ์ไว้ว่าหากผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมนี้

อย่างต่อเนื่องก็จะเกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี จากนั้นทำการกล่าวแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้ความรู้เรื่องนี้ คือ

- เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมมีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับความรู้ในการออกกำลังกาย และการบริหารข้อเข่า
- เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายและการบริหารข้อเข่า
- เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมมีการพัฒนาระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและการบริหารข้อเข่า

3.ผู้วิจัยเริ่มบรรยายให้ความรู้ในการออกกำลังกายและการบริหารข้อเข่าแก่กลุ่มตัวอย่างตามข้อมูลในภาคผนวก พบว่ากลุ่มตัวอย่างและญาติสนใจดีมาก บางคนมีสีหน้าแวววาวตาสนใจ และให้ความสนใจมาก และเมื่อผู้วิจัยนำสื่อและอุปกรณ์ประกอบด้วย รูปภาพ, สื่อวีดิทัศน์, แผ่นพับการออกกำลังกายและการบริหารข้อเข่า แสดงประกอบการให้ความรู้ แก่กลุ่มตัวอย่าง พบว่าให้ความสนใจได้ตอบและซักถามว่า มีข้อข้องใจอะไรบ้าง ยายมี ถามว่าแล้วออกกำลังกายอย่างอื่นเช่นเล่นสูลาสู๊ปจะช่วยให้หรือไม่ ผู้วิจัยตอบว่าไม่ได้เพราะเป็นการบริหารช่วงกล้ามเนื้อหน้าท้องและเอวเท่านั้น ควรทำตามทีบอกน่าจะได้ผลมากกว่า และเพื่อสร้างความเข้าใจ ผู้วิจัยจึงสาธิตการออกกำลังกายและการบริหารให้กลุ่มตัวอย่างดูและปฏิบัติตาม กระตุ้นความสนใจในการรับฟังและรับความรู้ หลังจากนั้นทำการสนทนากลุ่มทำการประเมินผลการจัดกิจกรรมย่อยโดยการซักถาม - ตอบคำถาม การเขียนคำตอบ ตลอดจนการทำกิจกรรมต่างๆจนครบทุกคน และทำการยกตัวอย่างสาธิตการเดินย้ำเท้าว่าต้องยกและวางอย่างไร ก้าวขาและสาธิตอย่างช้าๆร่วมกับให้ญาติปฏิบัติตามด้วย

4.ผู้วิจัยทำการประเมินด้วยตนเองตลอดการฝึกกิจกรรม การตอบคำถามประจำกิจกรรมที่ 4 สังเกตความสนใจ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างและญาติสนใจดี ทำตามที่สาธิต ยายเขียวถามผู้วิจัยบ่อยๆว่าถูกไหม เดินถูกไหม ซึ่งผู้วิจัยจะบอกและเดินให้ดูคู่กันกับกลุ่มตัวอย่าง และตอบว่าถูกต้องพร้อมทั้งชมเชย การให้ความร่วมมือในการพูดคุยถามตอบ จากการสังเกตความสนใจในการชมภาพวีดิทัศน์ การเปิดแผ่นพับ ตามการบรรยายผู้วิจัยเห็นได้ชัดว่าทุกคนให้ความร่วมมือดี ถึงแม้จะผิคนดบ้างก็ติดตามตลอดเมื่อผู้วิจัยโทรศัพท์ตามก็รับสายและก็พามาตามการติดตามนัดทุกครั้ง ส่วนการตั้งคำถามและการตอบคำถามเนื่องจากครั้งนี้เป็นการออกกำลังกายซึ่งทุกคนมีพื้นฐานอยู่แล้วจึงไม่ค่อยมีคำถามมาก, ส่วนการแสดงความคิดเห็นนั้นส่วนใหญ่จะช่วยกันเสนอแนะว่าควรทำเพิ่มกี่ครั้งตามความเหมาะสมของแต่ละคน

5.หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมที่ 4 แล้วผู้วิจัยทำการนัดหมายในการดำเนินกิจกรรมครั้งต่อไปโดยให้กลุ่มตัวอย่างสวมกางเกงมาในครั้งต่อไปในการเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงพยาบาลและผู้วิจัยทำการประเมินผลในครั้งนี้แล้วทำการบันทึกผลและนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไปในสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมที่ 5 การฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายเมื่อเกิดอาการปวดข้อเข่า สัปดาห์ที่ 5 เริ่มกิจกรรมที่ 5 ใช้เวลา 5 วัน วันละ 5-7 กลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุและญาติ

1.ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสังเกตกลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งซักถามกลุ่มตัวอย่างรายบุคคลแยกจากญาติหรือผู้ดูแลใกล้ชิดในการตอบข้อซักถามแก่ผู้วิจัย ใช้เวลา 5 วัน วันละ 5-7 กลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุและญาติ ยายดี เล่าให้ฟังว่าการออกกำลังกายที่หมอสอนไปคราวที่แล้วไปทำที่บ้านยายทำได้ตั้งหลายครั้ง ส่วนตาสุข เล่าว่าเด็กที่บ้านรวมทั้งคุณตาช่วยกันออกกำลังกายกันทั้งบ้าน และมาร่วมกันที่ลานบ้าน ยายป้านเล่าว่าถึงแม้ว่ายายจะเดินไม่ได้แต่ยายก็นั่งออกกำลังกายและใช้ไม้เท้าสี่ขาช่วยออกกำลังกายได้ จากการประเมินความพร้อมและความก้าวหน้าของการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ากลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีการพัฒนาขึ้น

2.สำหรับการเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่างและดำเนินการสอนรายกลุ่มร่วมกับคู่มือที่แจกไว้ให้ จากนั้นผู้วิจัยทำการกล่าวเบื้องต้นเพื่อกระตุ้นความสนใจว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุหรือการเล่นกีฬาถือเป็นเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงได้อย่างหนึ่งซึ่งมีจะมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ นั่นคือ การเล่นเพื่อสุขภาพหรือนันทนาการ การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงไว้ ซึ่งการทำหน้าที่ที่ดีของระบบต่างๆของร่างกาย และทำให้อายุยืนยาวขึ้น การออกกำลังกายและการมีกิจกรรมที่เหมาะสมช่วยให้ระดับความสามารถในการทำงานของผู้สูงอายุสูงขึ้น ที่เป็นเช่นนี้ เพราะการออกกำลังกายเป็นการตอบสนองความต้องการของร่างกายในด้านการเคลื่อนไหว เพราะโดยปกติมนุษย์มีความต้องการการเคลื่อนไหวอย่างเพียงพอ ดังนั้นคาดการณ์ไว้ว่าหากผู้สูงอายุปฏิบัติทำกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่องก็จะเกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีจากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ดังนี้

- เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมมีสามารถปฏิบัติการบริหารร่างกายเมื่อเกิดอาการปวดข้อเข่าได้
- เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมมีการฝึกฝนและพัฒนาระดับการปฏิบัติตน สามารถการออกกำลังกายเมื่อเกิดปัญหาอาการปวดข้อเข่าได้

3.ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการบริหารข้อเข่า ตามรายละเอียดในภาคผนวก จากนั้นทำการสาธิตการปฏิบัติการบริหารร่างกายเมื่อเกิดอาการปวดข้อเข่า โดยให้กลุ่มตัวอย่างและญาติ ทุกคนนั่งในท่าที่ควรปฏิบัติและทำตามท่าในแผ่นพับร่วมกัน นั่นคือในส่วนของแผ่นพับการออกกำลังกายและการบริหารข้อเข่า แสดงประกอบการให้ความรู้ แก่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทำตามดี บางคนพยายามทำเองก่อนและสังเกตเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีญาติให้การช่วยดูแลแผ่นพับ และทำร่วมกัน ยายคำกล่าวว่า เป็นท่าง่ายๆทำเองที่บ้านก็ได้ ตามี กล่าวว่า คุณภาพแล้วให้หลานอ่านให้ฟังอีกทีก็ได้ จะได้ทำถูก สำหรับผู้วิจัยนั้นทำการสาธิตเพื่อสร้างความเข้าใจ และช่วยกระตุ้นความสนใจในการรับฟัง

และรับรู้ และกลุ่มตัวอย่างที่มาในสัปดาห์นี้ทยอยกันมาจึงทำให้ง่ายต่อการประเมินและช่วยเหลือ หลังจากนั้นทำการสนทนากลุ่มทำการประเมินผลการจัดกิจกรรมย่อยโดยการซักถาม - ตอบคำถาม ตลอดจนการทำกิจกรรมต่างๆจนครบทุกคน

4.ผู้วิจัยทำการประเมินด้วยตนเองตลอดการฝึกกิจกรรม การสาธิตย้อนกลับในกิจกรรมที่ 5 สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการพูดคุยถามตอบ สังเกตความสนใจในการชมการสาธิต การเปิดแผ่นพับตามการบรรยาย การตั้งคำถาม, การตอบคำถาม, การแสดงความคิดเห็น

5.หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมที่ 5 แล้วผู้วิจัยทำการนัดหมายในการดำเนินกิจกรรมครั้งต่อไป โดยนัดหมายการเยี่ยมบ้านรายบุคคลวันละ 4- 5 รายต่อสัปดาห์ และผู้วิจัยทำการประเมินผลในครั้ง นี้แล้วทำการบันทึกผล

กิจกรรมที่ 6 การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 6 เริ่มกิจกรรมที่ 6 ใช้เวลา 7 วัน วันละ 4-5 กลุ่ม ตัวอย่างซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุและญาติ

1.กิจกรรมครั้งนี้จะดำเนินการหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมที่ 5 จนครบในกลุ่มตัวอย่างทุกราย ในการเยี่ยมครั้งนี้ผู้วิจัยจะไปเยี่ยมบ้านรายบุคคลตามที่ได้นัดหมายไว้ ทำการเยี่ยมบ้านนอกเวลา ราชการโดยการเดินหรือใช้รถในการเดินทาง ในการเยี่ยมบ้านครั้งนี้ เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจตามมา ดังนี้

- ผู้สูงอายุอาจมีภาวะข้อเข่าเสื่อมเนื่องจากมีน้ำหนักตัวมากเกินไปเป็นเวลานานและ เคยได้รับอุบัติเหตุจนเกิดการบาดเจ็บในข้อเข่ามาก่อน
- ผู้สูงอายุไม่สุขสบายเนื่องจากมีอาการปวดข้อเข่าขาชาวมองแดง มีข้อติดใน เวลาเช้า
- ผู้สูงอายุมีภาวะอ่อนเพลีย เนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอ
- ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวกับโรคข้อเสื่อมของตนเอง

และเพื่อทำการประเมินผลกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการประเมินความสามารถในการปฏิบัติ ได้และครบถ้วนหรือไม่ ซักถามปัญหาและอุปสรรค ในการปฏิบัติตน หากพบปัญหาผู้วิจัยจะ อธิบายและให้ข้อมูลเพื่อชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติตนหรือการแก้ปัญหาเหล่านั้นๆร่วมกับการ สนับสนุนด้านร่างกายและจิตใจแก่กลุ่มตัวอย่างซ้ำ และทำการประเมินซักถามจากผู้ดูแลใกล้ชิด เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างและซักถามเกี่ยวกับปัญหาที่พบให้ข้อมูลคำแนะนำเพิ่มเติม ซ้ำอีกครั้ง(ดังรายละเอียดบทที่ 4 รายงานการเยี่ยมบ้าน)

2.ทำการนัดหมายกับกลุ่มตัวอย่างในครั้งต่อไปเพื่อทำการเยี่ยมบ้านในครั้งที่ 3 ในสัปดาห์ ถัดไปและทบทวนปัญหาที่พบเพื่อหาแนวทางแก้ไขเตรียมแผนการเยี่ยมบ้านในครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 7 การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 7 เริ่มกิจกรรมที่ 7 ใช้เวลา 7 วัน วันละ 4-5 กลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุและญาติ

1. กิจกรรมครั้งนี้จะดำเนินการหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมที่ 6 เป็นการประเมินอย่างต่อเนื่องรายสัปดาห์ในการเยี่ยมครั้งนี้ผู้วิจัยจะไปเยี่ยมบ้านรายบุคคลเพื่อทำการประเมินผลกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการประเมินความสามารถในการปฏิบัติได้และครบถ้วนหรือไม่ ชักถามปัญหาและอุปสรรคในการเยี่ยม เช่น ไม่พบกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจะทำการเยี่ยมซ้ำในครั้งต่อไป รวมถึงการประเมินความร่วมมือ การไม่อยู่บ้านตามนัด หากพบปัญหาผู้วิจัยจะทำการอธิบายและให้ข้อมูล และเมื่อพบปัญหาของกลุ่มตัวอย่างจะทำการชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติตนหรือการแก้ปัญหาต่างๆ ร่วมกับการสนับสนุนด้านร่างกายและจิตใจแก่กลุ่มตัวอย่างซ้ำ และทำการประเมินชักถามจากผู้ดูแลใกล้ชิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างและชักถามเกี่ยวกับปัญหาที่พบ ให้ข้อมูลคำแนะนำเพิ่มเติมซ้ำอีกครั้ง(ดังรายละเอียดบทที่ 4 รายงานการเยี่ยมบ้าน)

2. ทำการนัดหมายกับกลุ่มตัวอย่างในครั้งต่อไปเพื่อทำการเยี่ยมบ้านในครั้งที่ 4 และทบทวนปัญหาที่พบเพื่อหาแนวทางแก้ไขเตรียมแผนการเยี่ยมบ้านในครั้งต่อไปโดยทำการนัดหมายเยี่ยมในสัปดาห์ต่อไป

กิจกรรมที่ 8 การเยี่ยมบ้านครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 8 เริ่มกิจกรรมที่ 8 ใช้เวลา 7 วัน วันละ 4-5 กลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุและญาติ

1. กิจกรรมครั้งนี้จะดำเนินการเป็นกิจกรรมสุดท้ายในการเยี่ยมบ้านครั้งนี้ผู้วิจัยจะไปเยี่ยมบ้านในกลุ่มตัวอย่างรายบุคคลเพื่อทำการประเมินผลกิจกรรมทั้งหมดที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับจากผู้วิจัย ทำการประเมินความสามารถในการปฏิบัติได้และครบถ้วน ตรวจสอบและถามปัญหาและอุปสรรค ในการปฏิบัติตนซ้ำ หากพบปัญหาอยู่ผู้วิจัยจะอธิบายและให้ข้อมูลซ้ำและร่วมกันวิเคราะห์เพื่อชี้แนะแนวทางแก้ปัญหา ในการปฏิบัติตนหรือการแก้ปัญหาต่างๆ รวมถึงการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร การให้บริการทั้งในส่วน of ร่างกายและจิตใจแก่กลุ่มตัวอย่าง และทำการประเมินชักถามจากผู้ดูแลใกล้ชิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างและชักถามเกี่ยวกับปัญหาที่พบให้ข้อมูลคำแนะนำบอกญาติการเยี่ยมและการดำเนินการวิจัย กล่าวของคุณแก่กลุ่มตัวอย่าง(ดังรายละเอียดบทที่ 4 รายงานการเยี่ยมบ้าน)

2. ทำการนัดหมายกับกลุ่มตัวอย่างในครั้งต่อไปเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันที่โรงพยาบาลอีกครั้งในสัปดาห์ต่อไปเพื่อดำเนินการทำกิจกรรมที่ 9 ซึ่งเป็นกิจกรรมสุดท้ายที่โรงพยาบาล ณ ห้องให้คำปรึกษาและให้ความรู้

กิจกรรมที่ 9 การประเมินสมรรถภาพร่างกายซ้ำและตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง และแบบสอบถามแรงสนับสนุนจากสังคม สัปดาห์ที่ 9 เริ่มกิจกรรมที่ 9 ใช้เวลา 3 วัน วันละ 10 กลุ่ม ตัวอย่างซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุและญาติ

1. หลังจากการเยี่ยมบ้านครั้งสุดท้ายทำการประเมินผลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างและญาติผู้ใกล้ชิด

2. ประเมินสมรรถนะร่างกายซ้ำและตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองและแบบสอบถามแรงสนับสนุนจากสังคม ในสัปดาห์ที่ 9 ซึ่งตรงกับวันที่ต้องมาตรวจตามแพทย์นัดเพื่อประเมินอาการซ้ำในโรงพยาบาล ผู้วิจัยสอบถามถึงความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ยายดีกล่าวว่า รู้สึกดีใจที่หมอมาสันใจดูแล แต่น่าจะนานกว่านี้อีกหน่อย ตาสุกกล่าวว่าน่าจะทำตั้งนานแล้วนี้ถือว่ามาสนใจกันเกือบเข้าไป ยายแฉวกล่าวว่าทำไมถึงเพิ่งมาทำความจริงน่าจะทำตั้งแต่มารโรงพยาบาลใหม่ๆแล้ว ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะพูดในแนวประทับใจที่ผู้วิจัยสนใจดูแล จากนั้นทำการจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลโดยการทำแบบประเมินผลการประเมินสมรรถนะร่างกาย โดยการสังเกตและสัมภาษณ์รายบุคคลและรายกลุ่มกลุ่มละ 5-6 คนประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างละญาติ ใช้เวลา 3 ชั่วโมงเฉลี่ย ครอบคลุมละประมาณ 45- 50 นาทีเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและญาติได้แสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกล่าวขอบคุณและยุติการทำวิจัย สรุปผลการทำกิจกรรม