

การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ ในการป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์

สุรีพร ศรโพธิ์อ่อน พย.ม.* ปราณี จีร์โสภณ พร.ด.(พยาบาล)**

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลเชียงใหม่ จังหวัดมหาสารคาม โดยใช้กระบวนการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง และการมีส่วนร่วมของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สตรีแพทย์ หัวหน้างานห้องคลอด หัวหน้างานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน นักกายภาพบำบัด แพทย์แผนไทย และพยาบาลแผนกฝากครรภ์ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย แนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ สื่อวีดิทัศน์และคู่มือปฏิบัติสำหรับหญิงตั้งครรภ์นำร่องใช้โปรแกรมระหว่างวันที่ 8 มกราคม – 26 กุมภาพันธ์ 2557 โดยพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกฝากครรภ์จำนวน 6 คน นำร่องใช้กับหญิงตั้งครรภ์จำนวน 18 คน

ผลการนำร่องใช้ พบว่า โดยเฉลี่ยพยาบาลร้อยละ 96.96 สามารถปฏิบัติตามแนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพทุกกิจกรรม ในด้านความพึงพอใจของพยาบาลต่อการใช้โปรแกรมพบว่า พยาบาลมีความพึงพอใจต่อการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากและมากที่สุด โดยพยาบาลมีความพึงพอใจต่อการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในระดับมากที่สุดถึงร้อยละ 93.33 ส่วนด้านความพึงพอใจของหญิงตั้งครรภ์ พบว่า หญิงตั้งครรภ์ทุกคนมีความพึงพอใจต่อความง่ายในการนำไปปฏิบัติของเนื้อหาที่ได้รับอยู่ในระดับมากที่สุด สรุปได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ที่พัฒนาขึ้นนั้นมีความเป็นไปได้ในการนำมาใช้ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์เพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง จากการที่พยาบาลส่วนมากสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมของโปรแกรมได้ทุกกิจกรรม ทั้งพยาบาลและหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด โดยโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้จะเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ต่อพยาบาลที่ดูแลหญิงตั้งครรภ์ ทำให้งานบริการพยาบาลมีคุณภาพเพิ่มขึ้นได้ในอนาคต

คำสำคัญ : อาการปวดหลังส่วนล่างขณะตั้งครรภ์ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ หญิงตั้งครรภ์
การพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

* อาจารย์พยาบาล มหาวิทยาลัยราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

The Development of Health Promoting Program for Preventing Low Back Pain among Pregnant Woman

.....

Sureepron Sripoun MMS* Pranee Theerasopon Ph.D.(Nursing)**

Abstract

The purpose of this study was to develop a health promoting program for preventing low back pain among pregnant women at Chiang Yuen Hospital, Mahasarakham province, using Continuous Quality Improvement (CQI). Participants included an obstetrician, a head of the labor ward, a head of the community practitioner department, a physiotherapist, a Thai traditional medicine doctor, and six nurses of an antenatal clinic. The health promoting program consisted of a guideline for applying the program, a videotape, and a practical handbook for pregnant woman to prevent their low back pain. The health promoting program was piloted by the six nurses working in the antenatal clinic, to eighteen pregnant women between January 8 and February 26, 2014.

The result showed that around 96.67% of nurses followed all activities of the program. Nurses were satisfied with the application of the health promoting program at the good and the most levels. About 93.33% of nurses were satisfied at the most level. The pregnant women were satisfied with the ease of the program at the most level. It is concluded that the health promoting program for preventing low back pain among pregnant women is feasible to use to prevent low back pain during pregnancy as nurses were able to follow all activities of the program. Both nurses and pregnant women were satisfied with the program at the highest level. Therefore, this developed health promoting program can be a useful tool for nurses to use in caring for pregnant women, increasing the quality of nursing care in the future.

Keywords : low back pain during pregnancy, health promoting program, pregnant women, continuous quality improvement

* Nurse Instructor, Ratchathani, Ubonratchathani

** Assistant professor at the Department of Midwifery, Faculty of Nursing, Khon Kean University.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์ เป็นอาการไม่สุขสบายที่พบได้บ่อย ประมาณร้อยละ 40-80¹⁻² ของการตั้งครรภ์ และพบมากขึ้นตามอายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้น อาการปวดหลังส่วนล่างเกิดจากการเปลี่ยนแปลงสรีระและฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์³ เป็นอาการที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ได้แก่ ทำให้เกิดความไม่สุขสบายไปจนกระทั่งเกิดความเจ็บปวดที่รุนแรงขณะเคลื่อนไหว ทำกิจวัตรประจำวัน และทำงาน ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการทำงาน การขาดงาน ขาดรายได้ และส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัวตามมาได้^{2, 4} นอกจากนี้ยังพบว่าอาการปวดหลังส่วนล่าง ส่งผลต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โดยพบว่า ร้อยละ 50 ของหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง มักมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ในระยะเวลาที่สองของการตั้งครรภ์⁵ และประมาณร้อยละ 26-43 มีอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรังนาน 1-2 ปี หลังคลอด^{4, 6} ผลกระทบเหล่านี้ ทำให้หญิงตั้งครรภ์รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตของตนเองลดลงกว่าก่อนการตั้งครรภ์ และแย่กว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง^{4, 6-7} นอกจากนี้ยังพบว่าหญิงตั้งครรภ์และบุคลากรทางสุขภาพยังมีการรับรู้ว่า อาการปวดหลังส่วนล่างเป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นในหญิงตั้งครรภ์ และจะหายไปได้เองหลังคลอด จึงไม่มีการเฝ้าระวัง ป้องกัน และแสวงหาการดูแลรักษา จนอาจทำให้อาการปวดหลังส่วนล่างกลายเป็นการเจ็บป่วยที่เรื้อรังและส่งผลต่อภาวะสุขภาพในระยะยาวได้

อาการปวดหลังส่วนล่างขณะตั้งครรภ์ เป็นอาการไม่สุขสบายที่สามารถป้องกันการเกิดอาการหรือบรรเทาอาการไม่สุขสบายได้ โดยพยาบาลสามารถให้การส่งเสริมศักยภาพของหญิงตั้งครรภ์ในการดูแลตนเอง เพื่อปรับท่าทางที่เหมาะสมในการทำกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกายเพื่อเสริม

ความแข็งแรงและยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ รวมทั้งการสร้างความมีส่วนร่วมของญาติในการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง⁸⁻¹⁰ เป็นต้น ซึ่งจากผลการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า วิธีการปรับเปลี่ยนท่าทางการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์สามารถช่วยป้องกันและบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างได้⁹⁻¹⁰ และหญิงตั้งครรภ์ยังสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง¹⁰

จากการศึกษานำร่องในหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ของโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งมีบริการบริการหญิงตั้งครรภ์คล้ายคลึงกับโรงพยาบาลเชียงใหม่จำนวน 25 ราย พบหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง จำนวน 19 ราย คิดเป็นร้อยละ 76 และจากการสอบถามหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างพบว่า อาการปวดที่เกิดขึ้นรบกวนการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันและการเคลื่อนไหว มีอาการเคลื่อนไหวลำบาก ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ช้าลงกว่าเดิม และรบกวนการนอน โดยที่หญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างไม่มีการแสวงหาวิธีการจัดการอาการปวดที่เกิดขึ้น เพราะมีความคิดเห็นว่า อาการปวดหลังส่วนล่างเป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ หลังคลอดก็จะหายไป โดยไม่รู้มาก่อนว่ามีวิธีการในการป้องกันการเกิดอาการและการจัดการอาการปวดหลังส่วนล่าง ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงเห็นความจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยใช้กระบวนการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง ที่เน้นการมีส่วนร่วมของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ในการวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา การพัฒนาโปรแกรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง นำร่องใช้และประเมินผล เพื่อปรับปรุงงานบริการพยาบาลให้เหมาะสมต่อการนำไปใช้ดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างในงานประจำต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนา โดยการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ศึกษาดำเนินการพัฒนาโปรแกรมตามขั้นตอนการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง¹¹ โดยใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender et al., 2006) มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยมีขั้นตอนการศึกษา ดังนี้

1. **ขั้นวางแผนวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาและความต้องการพัฒนาคุณภาพการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง** ผู้ศึกษาดำเนินการ ดังนี้

1.1 ศึกษาสำรวจเกี่ยวกับอาการไม่สบายในหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง จำนวน 25 คน ซึ่งเป็นโรงพยาบาลที่อยู่ในท้องที่ใกล้เคียงกับ รพ. เชียงยืน รวมทั้งมีระบบการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่เหมือนกัน ผลการศึกษาพบว่า หญิงตั้งครรภ์มีอาการปวดหลังส่วนล่าง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48 ในจำนวนนี้มีผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างในระดับรุนแรง (ระดับคะแนนปวดมากกว่า 5 คะแนน) จำนวน 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 58.33 และในหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างให้ข้อมูลว่าอาการปวดรบกวนการทำงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันทำให้ทำกิจกรรมได้ช้าลงและรบกวนการนอนมีอาการนอนหลับ ๆ ตื่น ๆ จากอาการปวดที่เกิดขึ้น ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างใช้วิธีการจัดการความปวดที่เกิดขึ้นโดยการนั่งหรือนอนพักเมื่อมีอาการ จำนวน 8 ราย คิด

เป็นร้อยละ 66.66 ใช้การเปลี่ยนท่าทาง จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.67 และไม่ได้หาวิธีการจัดการโดยปล่อยให้อาการปวดหายไปเอง จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.67

1.2 จัดประชุมผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลเชียงยืน ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงพยาบาล สติแพทย์ หัวหน้างานห้องคลอด หัวหน้ากลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน พยาบาลแผนกฝากครรภ์ นักกายภาพบำบัดและแพทย์แผนไทย ผลการประชุม ได้ข้อเสนอในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งประกอบไปด้วย แนวทางการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ สื่อการสอนประเภทวีดิทัศน์ และคู่มือการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างสำหรับหญิงตั้งครรภ์

2. **ขั้นพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง** ซึ่งประกอบด้วย แนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ สื่อวีดิทัศน์และคู่มือปฏิบัติตัวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง มีรายละเอียดดังนี้

2.1 พัฒนาร่างแนวทางการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ร่างสตอรี่บอร์ดสื่อวีดิทัศน์ และร่างเนื้อหาคู่มือปฏิบัติตัวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง ที่ได้จากการทบทวนงานวิจัยที่มีระดับความน่าเชื่อถือของหลักฐานเชิงประจักษ์ระดับ 1-3 จำนวน 8 เรื่อง

2.2 ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ของร่างแนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ ร่างสตอรี่บอร์ดสื่อวีดิทัศน์ และร่างเนื้อหาคู่มือปฏิบัติตัวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 คน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลหญิงตั้งครรภ์ จำนวน 4 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีสื่อการสอนจำนวน 3 คน ทำการ

ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา 2 รอบ และปรับแก้ไขจนได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา รายข้อ (I-CVI) เท่ากับ 1.00 ทุกข้อ

2.3 ผลิตสื่อวีดิทัศน์และคู่มือปฏิบัติตัวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ตามขั้นตอนของการผลิตสื่อการสอน จากนั้นนำมาประชาพิจารณ์ร่างแนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ สื่อวีดิทัศน์ และคู่มือปฏิบัติตัวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ในกลุ่มผู้ปฏิบัติงานแผนกฝากครรภ์ เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพให้มีความเหมาะสมกับบริบทของโรงพยาบาลเชียงยืน ก่อนการนำร่องใช้

3. ขั้นตอนการตรวจสอบและประเมินผลการนำไปใช้ โดยพยาบาลแผนกฝากครรภ์ นำร่องใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพกับหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์จำนวน 18 คน ผู้วิจัยตรวจสอบและประเมินผลการนำไปใช้ ดังนี้

3.1 ประเมินความเป็นไปได้ในการปฏิบัติตามโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ผู้วิจัยซึ่งไม่ได้เป็นบุคลากรของโรงพยาบาลเชียงยืน ทำการสังเกตการปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติของพยาบาล ตามโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้แนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญแล้วเป็นแบบสังเกตการปฏิบัติของพยาบาล พร้อมสอบถามเหตุผลกรณีที่ไม่ได้ปฏิบัติ โดยเกณฑ์ที่ยอมรับได้ คือ พยาบาลมีการปฏิบัติร้อยละ 80 ขึ้นไปในแต่ละกิจกรรม¹² หากกิจกรรมใดปฏิบัติได้น้อยกว่าร้อยละ 80 ผู้ศึกษาต้องนำกลับมาทบทวนและปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ เพื่อนำกลับไปนำร่องใช้และประเมินผลใหม่อีกรอบ จนกว่าจะสามารถปฏิบัติได้ร้อยละ 80 ขึ้นไป

3.2 ประเมินความพึงพอใจของพยาบาลต่อการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ ผู้ศึกษาประเมินความพึงพอใจของพยาบาล ต่อแนวทางการ

ใช้โปรแกรม สื่อวีดิทัศน์ และคู่มือปฏิบัติตัวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ โดยใช้เกณฑ์การประเมิน 4 ระดับ ได้แก่ พึงพอใจในระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับน้อย และระดับน้อยที่สุด ซึ่งเกณฑ์ที่ยอมรับได้ คือ พยาบาลมีความพึงพอใจในระดับมากและมากที่สุด ตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป หากข้อใดมีความพึงพอใจในระดับมากและมากที่สุด น้อยกว่าร้อยละ 80 ผู้ศึกษาต้องนำกลับมาทบทวนและปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ เพื่อนำกลับไปนำร่องใช้และประเมินผลใหม่อีกรอบ

3.3 ประเมินความพึงพอใจของหญิงตั้งครรภ์ต่อการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยประเมินความพึงพอใจต่อการได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ สื่อวีดิทัศน์และคู่มือปฏิบัติตัวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ โดยใช้เกณฑ์การประเมิน 4 ระดับ ได้แก่ พึงพอใจในระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับน้อย และระดับน้อยที่สุด ซึ่งเกณฑ์ที่ยอมรับได้ คือ หญิงตั้งครรภ์มีความพึงพอใจในระดับมากและมากที่สุด ตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป หากข้อใดมีความพึงพอใจในระดับมากและมากที่สุด น้อยกว่าร้อยละ 80 ผู้ศึกษาต้องนำกลับมาทบทวนและปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ เพื่อนำกลับไปนำร่องใช้และประเมินผลใหม่อีกรอบ

4. ขั้นสรุปวิเคราะห์และปรับปรุงเพื่อนำไปใช้ในงานประจำ ผู้ศึกษาทำการวิเคราะห์ผลการนำร่องใช้ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ในที่ประชุมผู้ปฏิบัติงาน เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพก่อนการนำไปใช้ในงานประจำต่อไป

ผลการศึกษา

การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ ในการป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ ได้ผลการศึกษา ดังนี้

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ ได้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ที่ประกอบด้วยเครื่องมือทางการพยาบาล 3 ชิ้น ได้แก่ แนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ สื่อวีดิทัศน์ และคู่มือปฏิบัติตัวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ดังนี้

1.1 แนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างขณะตั้งครรภ์ เป็นกิจกรรมการพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ประกอบไปด้วย 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่ การคัดกรองข้อห้ามในการทำกายบริหารขณะตั้งครรภ์ การให้ความรู้เรื่อง “การป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์” และการประเมินผล มีทั้งหมด 15 กิจกรรมย่อย และได้แบบคัดกรองข้อห้ามในการทำกายบริหารขณะตั้งครรภ์ สำหรับพยาบาลใช้ในการคัดกรองหญิงตั้งครรภ์ที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง

1.2 สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “การป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์” เป็นสื่อการสอนประเภทภาพเคลื่อนไหวและมีเสียงบรรยายใช้ในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง มีความยาว 18 นาที ประกอบด้วยเนื้อหา ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง วิธีการตรวจประเมินอาการปวดหลังส่วนล่างด้วยตนเอง และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง

1.3 คู่มือการปฏิบัติตัว เรื่อง “การป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์” เป็นคู่มือสรุปสาระสำคัญของเนื้อหาจากสื่อวีดิทัศน์ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถนำไปอ่านทบทวนที่บ้าน และมีแบบบันทึกการประเมินอาการปวดหลังส่วนล่างด้วยตนเอง เป็นคู่มือขนาด 148 x 210 มม. สามารถพกพาสะดวก มีภาพประกอบ 4 สี จำนวน 26 หน้า เนื้อหาประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง วิธีการตรวจประเมินอาการปวดหลังส่วนล่างด้วยตนเอง การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง และการติดต่อขอรับคำปรึกษาเมื่อมีอาการปวดหลังส่วนล่าง

2. ผลการนำร่องใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างขณะตั้งครรภ์ สรุปได้ ดังนี้

2.1 ความเป็นไปได้ในการปฏิบัติของพยาบาล ตามแนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพฯ ทั้งหมด 11 กิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยความเป็นไปได้ในการปฏิบัติของพยาบาล ตามแนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ คือ ร้อยละ 96.96 (ร้อยละ 83.33 - 100) โดยพยาบาลทุกคนสามารถปฏิบัติตามแนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจำนวน 9 กิจกรรม แต่กิจกรรมการทำความรู้จักกันระหว่างพยาบาลและหญิงตั้งครรภ์ และกิจกรรมการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดูสื่อวีดิทัศน์มีพยาบาลที่ไม่ได้ปฏิบัติตามจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 โดยผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติให้เหตุผลว่าได้มีการทำความรู้จักกันตั้งแต่จุดคัดกรองแล้ว และการที่ไม่ได้ชี้แจงวัตถุประสงค์เพราะลืมและในสื่อวีดิทัศน์มีการชี้แจงวัตถุประสงค์การให้ความรู้อยู่แล้ว รายละเอียดตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ร้อยละของพยาบาลที่ปฏิบัติตามแนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกัน
อาการปวดหลังส่วนล่าง ในหญิงตั้งครรภ์ (n = 6)

แนวทางการใช้โปรแกรม	ปฏิบัติ n (%)	ไม่ ปฏิบัติ n (%)	เหตุผลที่ไม่ได้ ปฏิบัติ
1. คัดกรองข้อห้ามของการทำกายบริหาร ในหญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์ 16- 32 สัปดาห์ โดยพยาบาล	6 (100)		
2. จัดให้หญิงตั้งครรภ์เข้านั่งในห้องสอนสุขศึกษา กลุ่มละไม่เกิน 7 คน	6 (100)		
3. ทำความรู้จักกันโดยการแนะนำตนเองระหว่างพยาบาลและหญิงตั้งครรภ์	5 (83.33)	1 (16.67)	เพราะทำความรู้จักตั้งแต่จุดคัดกรองแล้ว
4. สอบถามหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับประสบการณ์การมีอาการปวดหลังส่วนล่างและการดูแลตนเอง	6 (100)		
5. แจกคู่มือสำหรับหญิงตั้งครรภ์ เรื่อง “การป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์”	6 (100)		
6. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้ความรู้ผ่านสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “การป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์”	5 (83.33)	1 (16.67)	ลืมปฏิบัติ และมีวัตถุประสงค์อยู่ในสื่อวีดิทัศน์แล้ว
7. เปิดสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “การป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์” ใช้เวลา 18 นาที	6 (100)		
8. เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ได้ซักถามข้อสงสัย	6 (100)		
9. ให้หญิงตั้งครรภ์ร่วมกันสรุปสาระสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์ และพยาบาลช่วยกันสรุป	6 (100)		
10. แนะนำการใช้คู่มือ โดยอธิบายเกี่ยวกับส่วนประกอบของคู่มือ	6 (100)		
11. หญิงตั้งครรภ์ประเมินประสิทธิภาพของสื่อการสอน และความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	6 (100)		
เฉลี่ย	96.96	16.67	

2.2 ในด้านความพึงพอใจของพยาบาล การใช้โปรแกรมฯ ไปปฏิบัติในงานประจำ และพึงต่อการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยภาพรวม พื่อใจต่อการนำโปรแกรมฯ ไปใช้ในงานประจำของในระดับมากที่สุด แต่เมื่อพิจารณาความพึงพอใจของพยาบาลรายด้าน พบว่า มีพยาบาลเพียงหนึ่งคนที่มีความพึงพอใจต่อความง่ายในการนำแนวทาง

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของพยาบาลที่ประเมินความพึงพอใจต่อแนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ (n = 6)

หัวข้อประเมิน	ร้อยละของพยาบาล			
	n (%)			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวม	6 (100)			
ท่านพึงพอใจต่อกิจกรรมต่างๆ ตามโปรแกรมฯ	6 (100)			
ท่านพึงพอใจต่อความง่ายในการนำแนวทางการใช้โปรแกรมฯ ไปปฏิบัติในงานประจำ	5 (83.33)	1 (16.67)		
ท่านพึงพอใจต่อการนำโปรแกรมฯ ไปใช้ในงานประจำของโรงพยาบาล	5 (83.33)	1 (16.67)		
ท่านพึงพอใจต่อประโยชน์ของโปรแกรมฯ ต่อผู้รับบริการ	6 (100)			
เฉลี่ย	93.33	16.67		

2.3 ความพึงพอใจของหญิงตั้งครรภ์ต่อการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีความพึงพอใจต่อการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด โดยในภาพรวมหญิงตั้งครรภ์มากกว่าร้อยละ 92.31 มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมที่ได้รับตามโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในระดับมากที่สุด โดยหญิงตั้งครรภ์ทุกคนมีความพึงพอใจต่อความง่ายในการนำไปปฏิบัติของเนื้อหาที่ได้รับในระดับมากที่สุด และร้อยละ 92.21 ของหญิงตั้งครรภ์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดว่าเนื้อหาที่ได้รับจากโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างนั้น

มีประโยชน์ต่อตนเองในการป้องกันการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์ ในขณะที่มีหญิงตั้งครรภ์เพียงร้อยละ 84.61 มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดต่อสื่อวีดิทัศน์และคู่มือปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยมีหญิงตั้งครรภ์สองคน (ร้อยละ 15.38) ที่มีความพึงพอใจต่อสื่อคู่มือปฏิบัติตัว ในรายข้อ ความสวยงาม ชัดเจน ของรูปภาพ ได้คะแนนความพึงพอใจในระดับมาก โดยมีข้อเสนอแนะไว้ว่า พยาบาลควรปรับปรุงรูปภาพประกอบบางหน้าให้มีความชัดเจน สวยงาม รายละเอียดตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ที่ประเมินความพึงพอใจต่อการได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง

หัวข้อประเมิน	ร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ n (%)			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ท่านมีความพึงพอใจต่อ กิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวม	12 (92.31)	1 (7.69)		
ท่านมีความพึงพอใจต่อ สื่อการสอนประเภทวีซีดี/คู่มือ	11 (84.61)	2 (15.38)		
ท่านพึงพอใจต่อ ประโยชน์ของเนื้อหาที่ได้รับ	12 (92.31)	1 (7.69)		
ท่านพึงพอใจต่อความง่ายในการนำไปปฏิบัติของเนื้อหาที่ได้รับ	13 (100)			
เฉลี่ย	92.31	10.25		

สรุปและอภิปรายผล

1. โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ มีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ สามารถอธิบายได้ว่าเนื่องจาก พยาบาลผู้ปฏิบัติมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาทุกขั้นตอน ตั้งแต่การวิเคราะห์สถานการณ์ ปัญหา การออกแบบแนวทางการแก้ไข ปัญหา และนำไปใช้ และการประเมินผล ซึ่งการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปรับปรุงวิธีการทำงาน จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความตระหนักถึงความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนวิธีการทำงาน มีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพงานร่วมกัน มีการสร้างข้อตกลงในการปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติงานภายใต้ข้อมูลที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ และมีความสอดคล้องกับบริบทของการทำงานในพื้นที่ จึงทำให้ผู้ร่วมพัฒนามีความรู้สึกเป็นเจ้าของ และมีความเต็มใจในการปฏิบัติตามแนวทางที่ได้พัฒนาร่วมกัน¹³ นอกจากนี้ การใช้กระบวนการปรึกษาหารือและชี้แจงทำความเข้าใจในการใช้

แนวทางตามโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพฯ โดยมี การสาธิตการใช้แนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพฯ ก่อนการนำร่องใช้ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการปฏิบัติในแต่ละกิจกรรม จึงส่งผลให้พยาบาลสามารถปฏิบัติตามแนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ สำหรับกิจกรรมที่พบว่าพยาบาลสามารถปฏิบัติตามได้ไม่ครบทุกคน นั้นได้มีการให้พยาบาลได้เสนอแนะแนวทางการแก้ไข ซึ่งพยาบาลผู้ปฏิบัติงานทุกคนเห็นว่า กิจกรรมการทำความรู้จักกันนั้นควรเริ่มตั้งแต่จุดคัดกรองหญิงตั้งครรภ์ และการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้ความรู้ควรทำพร้อมกับการชี้แจงรายละเอียดเนื้อหา เพื่อป้องกันการลืมปฏิบัติทั้งสองกิจกรรม ซึ่งกระบวนการร่วมเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาเป็นกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมและเป็นการให้พยาบาลได้มีส่วนในการรับรู้ข้อมูลของการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ยังพบว่า พยาบาลทุกคนมีความพึงพอใจต่อแนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ในระดับมากและมากที่สุด โดยเห็นว่าแนวทางการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพฯ เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการ ขั้นตอนต่าง ๆ มีความเหมาะสม ง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ และมีความเป็นไปได้ในการนำมาใช้ในงานประจำ และ พยาบาลมากกว่าร้อยละ 80 มีความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์และคู่มือปฏิบัติตัวในระดับมากและมากที่สุด ซึ่งสื่อการสอนประเภทวีดิทัศน์เป็นสื่อที่มีความเหมาะสมกับบริบทการทำงานที่มีข้อจำกัดของอัตรากำลัง เพราะช่วยลดเวลาในการเตรียมการสอน และเวลาในการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ อีกทั้งยังสามารถให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์จำนวนมาก และสามารถเปิดให้ความรู้ได้บ่อยเท่าที่ต้องการ¹⁴

2. หญิงตั้งครรภ์มีความพึงพอใจต่อการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ทั้งนี้อธิบายได้ว่า โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ เป็นโปรแกรมที่ประกอบไปด้วยกิจกรรม การให้ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่างขณะตั้งครรภ์ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาของหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถพบอาการปวดหลังส่วนล่างได้มากถึงร้อยละ 40 – 80^{1,2} นอกจากนี้การใช้สื่อการสอนประเภทวีดิทัศน์ ยังช่วยให้หญิงตั้งครรภ์สามารถเรียนรู้และจดจำเนื้อหาได้ง่ายขึ้น เพราะมีทั้งเสียงบรรยาย ตัวอักษรที่เน้นคำสำคัญ และภาพประกอบชัดเจน¹⁴ อีกทั้งการแจกคู่มือปฏิบัติตัวให้หญิงตั้งครรภ์นำกลับไปอ่านทบทวนที่บ้าน ยังมีส่วนช่วยในการทบทวนเนื้อหา และส่งเสริมให้มีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมได้ จึงส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีความพึงพอใจต่อการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ สะท้อนให้เห็นว่า โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในการให้ความรู้ ค้นหา และเฝ้าระวัง อาการปวดหลังส่วนล่างที่อาจเกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะด้านปฏิบัติการพยาบาล ควรนำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างขณะตั้งครรภ์ไปใช้ในการให้บริการที่แผนกฝากครรภ์อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากเป็นโปรแกรมที่มีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน มีสื่อการสอนที่มีเนื้อหาครอบคลุม ใช้ง่าย เปิดสอนได้สะดวก และบ่อยตามต้องการ อีกทั้งยังมีคู่มือสรุปเนื้อหาที่หญิงตั้งครรภ์พกพาสะดวก สามารถทบทวนความรู้ได้เมื่อต้องการ โดยเฉพาะในหน่วยงานที่มีข้อจำกัดด้านอัตรากำลัง เพียงแต่ต้องมีอุปกรณ์ที่สามารถใช้เปิดสื่อวีดิทัศน์และสถานที่สำหรับสอนสุขศึกษา โดยอาจเพิ่มขั้นตอนการฝึกกายบริหาร เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความมั่นใจในการปฏิบัติ และมีการติดตามการท่ายบริหารของหญิงตั้งครรภ์เพื่อให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะต่อการศึกษาพยาบาล ควรบรรจุเนื้อหาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างขณะตั้งครรภ์ ในหน่วยการดูแลในระยะตั้งครรภ์ เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล สามารถประเมินและให้ความรู้ ในการเฝ้าระวังและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ได้

3. ข้อเสนอแนะต่อการศึกษาและวิจัย ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ ต่อความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง และพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์เพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง และศึกษาผลของ

โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง และภาวะแทรกซ้อนของอาการปวดหลังส่วนล่าง

เอกสารอ้างอิง

1. Bastiaanssen, J.M., Bie, R. A de., Bastiaenen, C. HG., Heuts, A., Kroese, M. EAL., et al. Etiology and prognosis of pregnancy-related pelvic girdle pain; design of a longitudinal study. BMC Public Health 2005; 5(1): 1-8.
2. Cheng, P. L., et al. Back pain of working pregnant women: Identification of associated occupational factors. Applied Ergonomics 2009; 40: 419-423.
3. Coad, J. Anatomy and physiology for midwives (3rd ed.). Edinburgh : Livingstone; 2011.
4. Mogren, IM. BMI, pain and hypermobility are determinants of long-term outcome for women with low back pain and pelvic pain during pregnancy. Europe Spine Journal 2006; 15 : 1093-1102.
5. Fitzgerald, C. M., Santos, L.R., & Mallinson, T. The association between pelvic girdle pain and urinary incontinence among pregnant women in the second trimester. International Journal of Gynecology and Obstetrics 2012; 117: 248-250.
6. To, W.W.K. and Wong, M.W.N. Factors associated with low back pain symptoms in pregnancy and the persistence of pain 2 years after pregnancy. Acta Obstet and Gynecol Scand 2003; 82: 1086-1091.
7. Mohseni-Bandpei, M.A., Fakhri, M., Ahmad-Shirvani, M., Bagheri-Nessami, M., Khalilian, A.R., et al. Low back pain in 1,100 Iranian pregnant women: prevalence and risk factors. The spinal journal 2009; 9: 795-801.
8. Haugland, K.S., Rasmussen, S., & Daltvent, A.K. Group intervention for woman with pelvic girdle pain in pregnancy. A randomized control trial. Acta Obstetric et Gynecologica 2006; 85: 1320-1326.
9. Shim, M-J., Lee, Y-S., Oh, H-E., & Kim, J-S. Effect of a back-pain-reducing program during pregnancy for Korean woman: A non-equivalent control-group pretest-posttest study. International journal of nursing studies 2007; 44: 19-28.
10. นพวรรณ จันณรงค์. ผลของโปรแกรมการจัดการอาการปวดหลังส่วนล่างต่อระดับความปวดและภาวะจำกัดความสามารถของหญิงตั้งครรภ์. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด] บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล; 2550.

11. Williams, H.F., & Fallone, S. CQI in the acute care setting: an opportunity to influence acute care practice. *Nephrology nursing journal* 2008; 35(5): 515 – 522.
12. สำนักการพยาบาล. ตัวชี้วัดคุณภาพงานพยาบาลในชุมชน. กรุงเทพฯ : เจริญพานิช; 2547.
13. สมหมาย จันทรอัมพร. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพงานบริการพยาบาลของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย* 2555; 6(1): 140 – 149.
14. Wilson, E.A.H., Park, D.C., Curtis, L.M., Cameron, K.A., Clayman, M.L., Makoul, G., et al. Media and memory: the efficacy of video and print materials for promoting patient education about asthma. *Patient education and counseling* 2010; 80: 393-398.

