

บทที่ 4

สรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาพัฒนาแนวปฏิบัติการบริหารโภชนาการเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ

ผู้ศึกษาขอเสนอบทสรุปและข้อเสนอแนะในการศึกษาและประเด็นเกี่ยวกับเรื่องการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. บทสรุปการศึกษา
2. การสะท้อนการปฏิบัติจากการพัฒนาและใช้แนวปฏิบัติ
3. ข้อเสนอแนะ

บทสรุปการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติการบริหารโภชนาการเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุใช้แนวทางการพัฒนาแนวปฏิบัติ โดยประยุกต์ใช้ Model ของ Stetler Model of Research Utilization to facilitate evidence – based practice (Adapted from Stetler, C.B.1994) โดยเริ่มจากการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาจากแหล่งข้อมูล 3 แหล่ง คือ จากประสบการณ์การปฏิบัติงานร่วมกับการศึกษาปรากฏการณ์ทางคลินิก โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การประเมินพฤติกรรมการบริหารโภชนาการในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ในสถานการณ์จริงและทบทวนองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง จากนั้นคัดเลือกประเด็นปัญหาที่เป็นปัญหาในหน่วยงานและปรากฏการณ์ทางคลินิกที่พบ กำหนดค่าสำคัญเพื่อสืบค้นงานวิจัยและหลักฐานเชิงประจักษ์จากฐานข้อมูลการวิจัยดังที่กล่าวมา

เมื่อได้งานวิจัยและหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้อง และนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ได้สกัดสิ่งที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติการบริหารโภชนาการเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุต่อไป โดยผู้ศึกษาได้ใช้หลักการในการให้คำแนะนำความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารควบคุมความดันโลหิต เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริหารอาหารที่ถูกต้อง เมื่อสร้างแนวปฏิบัติการบริหารโภชนาการเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุตามขั้นตอนแล้ว ได้ดำเนินให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นได้จัดทำคู่มืออาหารสำหรับผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงเป็นอุปกรณ์ในการสอน พร้อมแผนการสอนในการใช้แนวปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ และนำแนวปฏิบัติไปใช้กับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงตามคุณสมบัติที่ระบุไว้ จำนวน 2 ราย ที่หน่วยบริการปฐมภูมิลำไทร ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี พบว่าผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารควบคุมภาวะความดันโลหิตในหมวดต่างๆ ได้แก่ หมวดแป้ง เนื้อสัตว์ ผักผลไม้ ไขมัน เครื่องดื่มและเครื่องปรุงรสอยู่ในระดับสูง จึงมีความเป็นไปได้จริงในการนำไปใช้

จากการนำแนวปฏิบัติไปปฏิบัติในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมความดันโลหิตในผู้สูงอายุ สามารถควบคุมความดันโลหิต และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง

การสะท้อนการปฏิบัติจากการพัฒนาและใช้แนวปฏิบัติ

1. การเลือกประเด็นปัญหาและวิเคราะห์ปัญหาในการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก โดยแหล่งข้อมูลจากประสบการณ์การทำงานร่วมกับการศึกษาปรากฏการณ์ทางคลินิกในสถานการณ์จริงและการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทำให้สามารถสรุปประเด็นของปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน
2. การสืบค้นงานวิจัยและหลักฐานเชิงประจักษ์จากระบบฐานข้อมูลต่างๆและงานวิจัยที่ตีพิมพ์เผยแพร่และไม่เผยแพร่(วิทยานิพนธ์และสารนิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา) เป็นการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เป็นข้อมูลที่ได้และนำไปใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ ซึ่งถือเป็นการรวบรวมข้อมูลก่อนดำเนินการเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่ครอบคลุม มีความสอดคล้องและเหมาะสม มีความเชื่อถือได้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ
3. การใช้แนวปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ ควรจะเพิ่มการจัดกิจกรรมให้บ่อยครั้งขึ้น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือน ทบทวนความรู้ หรือไม่ก็ควรมีจดหมายกระตุ้นเตือน หรือไม่ก็เป็นสื่อช่วยจำเช่น ภาพถ่าย วีดีโอ หรือโทรศัพท์ติดตามผลเป็นระยะ เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงเกิดความตระหนักในการปฏิบัติอันจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป

4. ข้อจำกัดของระยะเวลาในการศึกษาจำนวน 2 สัปดาห์ของการใช้แนวปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ ในเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมยังไม่เห็นผลที่ชัดเจน อาจต้องเพิ่มระยะเวลาในการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. การนำแนวปฏิบัติทางคลินิกนี้ไปใช้ควรมีความพร้อมของบุคลากรที่เกี่ยวข้องในด้านความรู้ เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและอาหารควบคุมความดันโลหิตสูง
2. ควรนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่านี้ เพื่อแสดงให้เห็นผลที่ชัดเจนยิ่งขึ้นและสามารถพัฒนาต่อเป็นการวิจัยได้
3. ควรมีการพัฒนาแนวปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุไปทำการวิจัยโดยการเพิ่มจำนวนประชากรที่ศึกษา มีกลุ่มควบคุมกลุ่มทดลองและเพิ่มระยะเวลาในการติดตามประเมินผล
4. เผยแพร่แนวปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุสู่ระดับหน่วยงานและครอบครัวผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและตีพิมพ์ในวารสารบทความวิชาการทางการแพทย์เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ในวงกว้างต่อไป
5. ควรมีการใช้สื่อหรืออุปกรณ์เช่น ภาพถ่ายวิดีโอ เกี่ยวกับเรื่องอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อเพิ่มการจดจำ การเรียนรู้ที่ดียิ่งขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ
6. ควรมีการจดบันทึกข้อมูลการบริโภคอาหารในแต่ละวันของผู้ป่วย หรือให้บุคคลในครอบครัวเป็นผู้จดบันทึกเพื่อทำให้ผู้ป่วยพิจารณาและมองเห็นปัญหาได้ชัดเจน และมีความระมัดระวังในการบริโภคอาหารมากขึ้น
7. ควรมีการศึกษาการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมความดันโลหิตในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นชาย และในกลุ่มอื่นๆต่อไป