

บทที่ 4

สรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกเกี่ยวกับการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานผู้ศึกษา ขอเสนอบทสรุปและข้อเสนอแนะในการศึกษาและประเด็นเกี่ยวกับเรื่องการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. บทสรุปการศึกษา
2. การสะท้อนการปฏิบัติจากการพัฒนาและใช้แนวปฏิบัติ
3. ข้อเสนอแนะ

บทสรุปการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกเกี่ยวกับการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยใช้แนวทางการพัฒนาแนวปฏิบัติที่ประยุกต์ใช้จาก Model ของ Stetler Model of Research Utilization to facilitate evidence – based practice (Adapted from Stetler, C.B.1994) โดยเริ่มจากการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาจากแหล่งข้อมูล 3 แหล่ง คือ จากประสบการณ์การปฏิบัติงานร่วมกับการศึกษาปรากฏการณ์ทางคลินิกโดยการใช้แบบประเมินความรู้ทั่วไปของผู้ป่วย ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การปฏิบัติตนในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการควบคุมอาหารและวิถีชีวิตเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร ในสถานการณ์จริงและบททบทวนองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง จากนั้นคัดเลือกประเด็นปัญหาที่เป็นปัญหาในหน่วยงานและปรากฏการณ์ทางคลินิกที่พบ กำหนดคำสำคัญเพื่อสืบค้นงานวิจัยและหลักฐานเชิงประจักษ์จากฐานข้อมูลการวิจัยดังที่กล่าวมา

เมื่อได้งานวิจัยและหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้อง และนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ได้สกัดสิ่งที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกเกี่ยวกับการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานต่อไป โดยผู้ศึกษาได้ใช้หลักการในการให้ความรู้สุขศึกษา เกี่ยวกับเรื่องอาหารควบคุมเบาหวาน เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เมื่อสร้างแนวปฏิบัติทางคลินิกเกี่ยวกับการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานตามขั้นตอนแล้ว ได้ดำเนินให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความตรงเชิง

ลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี พบว่ามีความเป็นไปได้จริงในการนำไปใช้ และได้จัดทำคู่มือการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานเป็นอุปกรณ์ในการสอน พร้อมแผนการสอนในการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกเกี่ยวกับการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานได้สะดวกยิ่งขึ้น

จากการนำแนวปฏิบัติไปปฏิบัติในผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่าผู้ป่วยมีความรู้เพิ่มมากขึ้น และพฤติกรรมกรรมการควบคุมอาหารโรคเบาหวานเหมาะสมขึ้นภายหลังการใช้แนวปฏิบัติ

การสะท้อนการปฏิบัติจากการพัฒนาและใช้แนวปฏิบัติ

การพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกเกี่ยวกับการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานเป็นการประยุกต์กระบวนการใช้ผลงานวิจัยของ Stetler Model ถือเป็นการจัดความรู้รูปแบบหนึ่งในการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกที่ดี เนื่องจากเป็นการดำเนินการโดยพยาบาลผู้ปฏิบัติงานเพื่อใช้ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์การทำงานผสมผสานกับองค์ความรู้ภายนอกที่ได้จากการสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์ ร่วมกับการพิจารณาปัญหาตามความต้องการขององค์กร เป็นการแก้ปัญหาที่เกิดจากรากเหง้าของปัญหาอย่างแท้จริงและบุคลากรในหน่วยงานเกิดความเข้าใจและแก้ไขปัญหในทิศทางเดียวกัน ร่วมกับการคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ

โดยมีการปฏิบัติดังนี้

1. การเลือกประเด็นปัญหาและวิเคราะห์ปัญหาในการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก โดยแหล่งข้อมูลจากประสบการณ์การทำงานร่วมกับการศึกษาปรากฏการณ์ทางคลินิกในสถานการณ์จริงและการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทำให้สามารถสรุปประเด็นของปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน
2. การสืบค้นงานวิจัยและหลักฐานเชิงประจักษ์จากระบบฐานข้อมูลต่างๆและงานวิจัยที่ตีพิมพ์เผยแพร่และไม่เผยแพร่ (วิทยานิพนธ์และสารนิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา) เป็นการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เป็นข้อมูลที่ได้และนำไปใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ ซึ่งถือเป็นการรวบรวมข้อมูลก่อนดำเนินการเพื่อให้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่ครอบคลุม มีความสอดคล้องและเหมาะสม มีความเชื่อถือได้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ

3. การสืบค้นงานวิจัยและหลักฐานเชิงประจักษ์จากระบบฐานข้อมูลต่างๆและงานวิจัยที่ตีพิมพ์เผยแพร่และไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่(วิทยานิพนธ์และสารนิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา) เป็นการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้และนำไปใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติ เป็นการรวบรวมข้อมูลก่อนดำเนินการเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานครอบคลุมเพียงพอ มีความสอดคล้องเหมาะสมและมีความเชื่อถือในการพัฒนาแนวปฏิบัติ ผู้ศึกษาควรมีความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษและคอมพิวเตอร์

4. การเขียนแนวปฏิบัติการทางคลินิกเกี่ยวกับการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานมีวิธีดำเนินการ รายละเอียด เนื้อหา ภาษาที่ใช้มีความชัดเจน สามารถอ่านเข้าใจง่ายและการสร้างคู่มือหรือแบบบันทึกควรนำคู่มือหรือแบบบันทึกที่มีใช้อยู่ในหน่วยงานมาประกอบใช้หรือปรับปรุงให้มีความสอดคล้องกับแนวปฏิบัติที่พัฒนาขึ้นและลดความซ้ำซ้อน

5. การหาความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ศึกษานำแนวปฏิบัติที่สร้างขึ้นหาความตรงจากเนื้อหา ผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์ 1 ท่าน พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวาน 1 ท่าน พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ 1 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องครอบคลุมของเนื้อหาความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ นำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้จริง และประเมินตามยากง่ายของเนื้อหา

6. นำแนวปฏิบัติทางคลินิกเกี่ยวกับการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานไปใช้กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2 ราย ที่ได้รับการวินิจฉัยโรคจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวาน ที่มารับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลลำลูกกา ปทุมธานี มีที่อยู่ในอำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษายึดหลักโดยใช้วิธีการให้ความรู้รายบุคคล เป็นการกำหนดและดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมให้ความรู้จำนวน 3 ครั้ง ซึ่งการจัดให้ความรู้รายบุคคลนี้เป็นผลให้ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานและทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมควบคุมอาหารให้เหมาะสมมากขึ้น

1. ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาใช้วิธีการจัดสุขศึกษารายบุคคล ทำให้ผู้ศึกษาและผู้ป่วยได้พูดคุยกันอย่างใกล้ชิด สามารถแลกเปลี่ยนความคิด มีโอกาสได้เรียนรู้พิจารณาใคร่ครวญ

2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ศึกษาและผู้ป่วย โดยถ้าทั้งสองฝ่ายมีความเป็นกันเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นซึ่งกันและกัน มีการพูดคุยกันอย่างใกล้ชิด มีการแสดงความคิดเห็น แสดงการยอมรับแนวทางที่ผู้ดำเนินการกำหนดไว้

นอกจากนี้ผู้ดำเนินการศึกษายังให้ความรู้อย่างอื่นร่วมด้วย เช่น การฝึกบันทึกแบบการรับประทานอาหารในแต่ละวัน ทั้งมีการสรุปเนื้อหาสาระที่ได้จากการดำเนินการ ตลอดจนการให้ข้อมูลเพื่อเป็นการทบทวนความรู้ความเข้าใจในรูปแบบของคู่มือการควบคุมอาหารเบาหวาน

ข้อเสนอแนะ

1. การจัดให้สุขศึกษารายบุคคล เป็นกลวิธีที่มีความเหมาะสมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการควบคุมอาหารเนื่องจาก มีการสนทนาซักถามด้วยตัวเอง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นก่อให้เกิดการรับรู้ ยอมรับ การได้ฝึกทักษะ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการควบคุมอาหารที่เหมาะสม

2. การจดบันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารในแต่ละวันของผู้ป่วย เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ผู้ดำเนินการเข้าใจถึงวิถีชีวิตประจำวันและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอาหารของผู้ป่วยได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

3. การจดบันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารในแต่ละวันของผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยได้พิจารณาและมองเห็นปัญหาได้ชัดเจน และมีความระมัดระวังในการควบคุมอาหารมากขึ้น

4. ควรทำการศึกษาในทำนองเดียวกันนี้โดยประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังอื่นๆร่วมด้วยเช่นความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต

5. ควรทำการประเมินระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเข้าในครั้งแรกที่ศึกษาและประเมินซ้ำทุกเดือนเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงระยะยาว

6. การนำแนวปฏิบัติทางคลินิกนี้ไปใช้ควรมีความพร้อมของบุคลากรที่เกี่ยวข้องในด้านความรู้ เรื่องโรคเบาหวานและอาหารควบคุมเบาหวาน

7. ควรนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่านี้ เพื่อแสดงให้เห็นผลที่ชัดเจนยิ่งขึ้นและสามารถพัฒนาต่อเป็นการวิจัยได้

8. ควรมีการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกเกี่ยวกับการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานไปทำการวิจัยโดยการเพิ่มจำนวนประชากรที่ศึกษา มีกลุ่มควบคุมกลุ่มทดลองและเพิ่มระยะเวลาในการติดตามประเมินผล

9. เผยแพร่แนวปฏิบัติทางคลินิกเกี่ยวกับการควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานสู่ระดับหน่วยงานและครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวานและตีพิมพ์ในวารสารบทความวิชาการทางการแพทย์เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ในวงกว้างต่อไป

10. เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานมีจำนวนมากควรปรับวิธีการให้ความรู้เป็นแบบกลุ่มจะได้ประโยชน์ในด้านต้นทุนมากกว่าให้ความรู้เป็นรายบุคคล