

บทที่ 4

สรุป การศึกษาอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติการควบคุมน้ำหนักร่วมกับการทำงานของข้อเข่าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน การศึกษานี้ใช้กรอบแนวคิดในการพัฒนาแนวปฏิบัติของโซคัพ (Soukup) ซึ่งประกอบไปด้วย 1) กำหนดปัญหาจากหลักฐาน ระบุปัญหา และการทำปัญหาให้ชัดเจน 2) ทบทวนและสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์ ประเมินวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยอย่างเป็นระบบ เพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติ 3) ปรับปรุงแนวปฏิบัติก่อนนำไปใช้จริงศึกษานำร่อง นำแนวปฏิบัติที่สร้างผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ ปรับปรุงแนวปฏิบัติก่อนนำไปใช้จริง 4) ทดลองใช้แนวปฏิบัติกับหน่วยงานจริง (Soukup, 2000)

จากงานวิจัยทั้งหมดที่สืบค้นได้ และนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวปฏิบัติมี 13 เรื่อง ซึ่งได้รูปแบบ งานวิจัยประเภทเชิงทดลองแบบสุ่มเปรียบเทียบกลุ่มควบคุม (Randomized controlled trial : RCT) จำนวน 9 เรื่อง การวิเคราะห์อภิมานงานวิจัย (meta-analyses) จำนวน 1 เรื่อง การทบทวนงานวิจัยอย่างมีระบบ (systematic review) จำนวน 1 เรื่อง งานวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (quasi-experimental Research) จำนวน 1 เรื่อง และ งานวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive Research) จำนวน 1 เรื่อง

แนวปฏิบัติทางคลินิกในการควบคุมน้ำหนักเพื่อเพิ่มการทำงานของข้อเข่าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกินที่พัฒนาขึ้น ประกอบไปด้วย แนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางสุขภาพ แผนการสอน คู่มือผู้ป่วย เครื่องมือใช้ในการประเมินผลลัพธ์ของการนำแนวปฏิบัติไปใช้ประกอบด้วยเครื่องมือประเมินการทำหน้าที่ของข้อเข่า และการประเมินพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักด้วยการรับประทานและการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาและอภิปรายผล

ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ 1) การควบคุมน้ำหนักมีความสำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วยบรรเทาอาการปวด และการทำหน้าที่ของข้อเข่าดีขึ้น 2) แนวปฏิบัติในการควบคุมน้ำหนักเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของข้อเข่าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกินประกอบไปด้วย แนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางสุขภาพ แผนการสอน คู่มือผู้ป่วย และแบบบันทึกพฤติกรรมด้านการรับ

ประทานอาหารและการออกกำลังกาย แบบประเมินพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร ตลอดจนแบบประเมินการทำหน้าที่ของข้อเข่า (WOMAC)

จากการศึกษาสามารถอธิบายผลการนำแนวปฏิบัติไปทดลองใช้กับผู้ป่วยจำนวน 2 รายได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยทั้ง 2 ราย มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายดีขึ้น และมีการทำหน้าที่ข้อเข่า (WOMAC) ดีวก่อนเข้าโปรแกรม ทั้งสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากแนวปฏิบัติในควบคุมน้ำหนัก เพื่อเพิ่มการทำงานของข้อเข่าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกินที่จัดทำขึ้นนั้น ผู้ศึกษาได้ดำเนินการอย่างมีแบบแผนตามหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สืบค้นมาในการสร้างแนวปฏิบัติ ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมพฤติกรรมรับประทานอาหาร เช่น การรับประทานอาหารให้ได้ตามพลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน และการออกกำลังกายที่เพียงพอ มีความหนักเหมาะสม รวมทั้งมีการติดตามประเมินผลที่บ้าน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการดูแลข้อเข่าด้านการปฏิบัติเพื่อลดน้ำหนัก แบบประเมินการทำหน้าที่ของข้อเข่า (WOMAC) การบันทึกกิจกรรมด้วยตนเองในคู่มือของผู้ป่วยตามแผนที่วางไว้ ซึ่งผู้ป่วยสามารถทำกิจกรรมได้ และกิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยได้มีส่วนร่วมมีความภูมิใจในการที่ควบคุมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายด้วยตนเอง จึงส่งผลให้พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของผู้ป่วยดีขึ้น

2. ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยทั้ง 2 ราย สามารถลดน้ำหนักลงได้ ในสัปดาห์ที่ 1 ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการใช้ผลงานวิจัย ด้านการควบคุมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายผู้ป่วยสูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกินนั้น สามารถลดน้ำหนักผู้ป่วยได้นั้นเพราะผู้ป่วยปฏิบัติตาม โดยสามารถออกกำลังกายที่ถูกต้อง ความถี่/ระยะเวลาที่เพียงพอ มีความหนักที่เหมาะสม ผู้ป่วยสามารถลดน้ำหนักได้เร็วกว่าระยะเวลาที่กำหนดนั้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากว่าผู้ป่วยเล็งเห็นประโยชน์ที่ได้รับเช่นอาการปวดลดลง ลดการใช้ยาแก้ปวด ทำให้การทำหน้าที่ของข้อเข่าดีขึ้น ส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น เช่นการขึ้นลงบันไดได้เอง ส่วนในสัปดาห์ที่ 2 พบว่าผู้ป่วยรายที่ 2 มีน้ำหนักคงที่ เนื่องจากในช่วงนั้นมีเทศกาลสำคัญหรืองานบุญ

ประเพณีต่างๆ ได้แก่ เทศกาลปีใหม่ งานบวช งานแต่ง ทำให้ผู้ป่วยขาดการควบคุมมืออาหารนั้นไป แต่เมื่อผู้ศึกษามีการติดตามอธิบายผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดที่บ้านอย่างต่อเนื่อง พบว่าผู้ป่วยนั้นสามารถควบคุมการรับประทานอาหารได้ตามพลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน

นอกจากนี้ภายหลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกในการควบคุมน้ำหนัก เพื่อเพิ่มการทำงานของข้อเข่าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเอง เพื่อควบคุมน้ำหนักได้ ข้อเข่าทำงานดีขึ้น มีความพึงพอใจ และจากการพูดคุยกับผู้ใช้แนวปฏิบัติ ได้แก่ แพทย์ 1 คน พยาบาล 3 คน นักวิชาการสาธารณสุข 1 คน ในความเป็นไปได้ ความเหมาะสม อุปสรรคและข้อเสนอแนะ พบว่าบุคลากรในทีมสุขภาพการควรมีความรู้ ความสามารถที่เฉพาะทางเนื่องจากการนำแนวปฏิบัติไปใช้ให้มีประสิทธิภาพ บุคลากรทีมสุขภาพควรมีความรู้และทักษะเฉพาะเพื่อให้คำแนะนำปรึกษาได้ถูกต้อง ดังนั้นการจัดอบรมและฝึกทักษะบุคลากรทางสาธารณสุขในเรื่องการควบคุมน้ำหนักในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งกับการนำแนวปฏิบัติไปใช้

ข้อเสนอแนะ

ในการนำแนวปฏิบัติในการการควบคุมน้ำหนักเพื่อเพิ่มการทำงานของข้อเข่าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีการอบรมบุคลากรทีมสุขภาพให้มีความรู้เฉพาะทางเกี่ยวกับเรื่อง การควบคุมน้ำหนักเพื่อเพิ่มการทำงานของข้อเข่าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน ในด้านการควบคุมพฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้แก่พยาบาลที่ยังมีความรู้และทักษะไม่เพียงพอเพื่อให้สามารถใช้แนวปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. แนวปฏิบัติควรได้รับการพัฒนาและปรับปรุงอย่างต่อเนื่องให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมในบริบทของการให้บริการ และผลงานวิจัยใหม่ที่เกิดขึ้น

3. แนวปฏิบัติควรได้รับการเผยแพร่ไปยังหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ในการการควบคุมน้ำหนักเพื่อเพิ่มการทำงานของข้อเข่าในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน ในด้านการควบคุมพฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกายที่ถูกต้องร่วมกัน เช่น โรงพยาบาลชุมชน สถานีอนามัย โดยเผยแพร่ใน website ของโรงพยาบาล

4. ควรนำแนวปฏิบัติที่สร้างขึ้น ไปทำการวิจัยเชิงทดลองในผู้ป่วยสูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกินในระยะเวลาที่นานขึ้น เพื่อสนับสนุนและทดสอบประสิทธิภาพของแนวปฏิบัติเช่นผลของโปรแกรมในการควบคุมน้ำหนัก เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของข้อเข่าในผู้ป่วยสูงอายุข้อเข่าในผู้ป่วยสูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน

5. การใช้แนวปฏิบัติในแต่ละรายต้องมีจุดเน้นที่แตกต่างกัน เช่นผู้ป่วยที่มีน้ำหนักเกินมากๆและมีโรคประจำตัวหรืออยู่ในช่วงเจ็บป่วย มีพฤติกรรมรับประทานจุบจิบ ขาดการออกกำลังกาย หรืออยู่ในช่วงเทศกาลต่างๆจึงขาดการดูแลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งต้องได้รับการดูแลจากกลุ่มผู้ป่วยด้วยกันเอง สมาชิกในครอบครัว และเจ้าหน้าที่เป็นพิเศษเพราะเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการติดตามประเมินผล และลงใจเป็นระยะๆ เพื่อให้น้ำหนักเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด เป็นต้น

6. การดูแลผู้ป่วยแบบทีมสหวิชาชีพ สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การดูแลผู้ป่วยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทีมสหสาขาควรประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด เวชศาสตร์การกีฬา โดยมีพยาบาลเป็นบุคคลที่สำคัญในการประสานงาน