บทที่ 5
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นการวิจัย แบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 33 คน รวมทั้งสิ้น 66 คน ใช้ระยะเวลาในการศึกษารวม 12 สัปดาห์ ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ต่อไปดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 69.7 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบเป็นเพศหญิง ร้อยละ 60.6 ทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 60 - 64 ปี และมีสถานภาพคู่ กลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5-24.9 กลุ่มเปรียบเทียบมีดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 ส่วนใหญ่จบการศึกษาจากระดับชั้นประถมศึกษาและมีอาชีพเกษตรกรรม/ทำไร/ทำสวน กลุ่มทดลองมีส่วนใหญ่มีระยะเวลาป่วยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 3-4 ปี ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีระยะเวลาป่วยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 5-6 ปี ทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม

1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านความรู้เรื่องโรคข้อเข่าเสื่อม

จากการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อมไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง

จากการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีการรับรู้ความสามารถตนเองไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง

ในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลจากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

จากผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลจากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลจากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.5 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

จากผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการดูแลตนเองแตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากการวิจัย ผลของโปรแกรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ด้าน คือ ข้อเสนอแนะการวิจัยและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

2.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

2.1.1 การติดตามดูแลสุขภาพที่บ้านในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีปัญหาต้องเข้ารักษาที่โรงพยาบาลบ่อย ๆ ก่อให้เกิดความร่วมมือในการรักษาพยาบาลที่ดี เป็นการติดตามประเมินผลการดูแลตนเองตามสภาพปัญหาที่แท้จริง และตามปัจจัยพื้นฐานของแต่ละราย จะช่วยให้มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ และยังทำให้ผู้ให้บริการได้เห็นพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่เป็นปัญหาอย่างแท้จริง สามารถให้การดูแลได้ตรงตามสภาพปัญหาและความต้องการที่แท้จริงมากที่สุด ส่งผลให้สามารถบรรเทาความเจ็บปวดจากโรคข้อเข่าเสื่อมได้ แต่ในการติดตามดูแลสุขภาพที่บ้านจะทำ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม และหน่วยงานนั้นควรมีการนัดหมาย วัน เวลา กับกลุ่มตัวอย่างให้ดี

2.1.2 คู่มือการดูแลออกกำลังกายด้วยยางยืดและออกกำลังกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าที่มีรูปภาพประกอบและสัมพันธ์กับเนื้อหาเพราะรูปภาพจะทำให้เกิดความสนใจในเนื้อหาต่อไป และมี

ขนาดตัวอักษรที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ในการให้ความรู้ คำแนะนำ กับกลุ่มตัวอย่างในขณะจัดกิจกรรมให้ความรู้นั้น เพื่อง่ายต่อการเรียนรู้และการปฏิบัติ และยังช่วยให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมสามารถเรียนรู้และทบทวนได้เองในขณะอยู่ที่บ้าน

2.1.3 การกระตุ้นเตือนผู้สูงอายุโดยการใช้โทรศัพท์กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกายด้วยยางยืดและออกกำลังกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าอย่างต่อเนื่อง และให้คำปรึกษา พบว่า ผู้สูงอายุให้ความสนใจซักถามปัญหาเกี่ยวกับการดูแลตนเอง โรงพยาบาลจึงมีการนำโทรศัพท์ มาใช้ในการติดตามผู้ป่วยที่มีปัญหาขาดนัดหรือไม่มารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยในรูปแบบเดียวกันนี้ ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดัน ฯลฯ เพื่อหาวิธีการช่วยเหลือผู้สูงอายุให้สามารถดูแลตนเองในระยะเริ่มต้นได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม เป็นการควบคุมโรคและอาการของโรคไม่ให้รุนแรงต่อไป