

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิถีสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิมใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

#### วัตถุประสงค์

1. สำรวจพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิมใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้
2. อธิบายประสบการณ์การเจ็บป่วย วิถีสุขภาพ และการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลตนเองแบบผสมผสานของผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิมใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้
3. พัฒนาแนวทางในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิมใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนา (Research and Development) โดยผสมผสานเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ แบ่งเป็น 3 ระยะคือ 1) การศึกษาเชิงบรรยายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวาน, 2) การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์การเจ็บป่วย วิถีสุขภาพ และการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิม และ 3) การพัฒนาแนวทางในการดูแลสุขภาพผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิมในบริบท 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังนี้

**ระยะที่ 1** การศึกษาเชิงบรรยายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานในบริบท 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้มีภาวะเบาหวาน ในจังหวัดปัตตานี ยะลาและนราธิวาส จำนวน 2,318 โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 324 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling technique) โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีรับบริการที่คลินิกเบาหวานของโรงพยาบาลจังหวัดปัตตานี ยะลาและนราธิวาส ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะแบบเลือกตอบ มีจำนวน 8 ข้อ

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิม แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การดูแลด้านร่างกาย จำนวน 4 ข้อ การดูแลด้านภาวะแทรกซ้อน จำนวน 4 ข้อ การดูแลด้านการรักษาพยาบาล จำนวน 4 ข้อ และการดูแลด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม จำนวน 4 ข้อ รวมทั้งหมด 16 ข้อ

#### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1. ข้อมูลส่วนบุคคล นำมาแจกแจงค่าความถี่ร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางความเรียง
2. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิม วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลมาหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางความเรียง

**ระยะที่ 2** การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์การเจ็บป่วย วิถีสุขภาพ และการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิม

#### กลุ่มตัวอย่าง

ใช้กลุ่มตัวอย่างเช่นเดียวกับระยะที่ 1 โดยเป็นผู้ที่มีคะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองระดับสูง และระดับต่ำ โดยประมาณกลุ่มละ 25 คน ในการวิจัยนี้ได้กลุ่มตัวอย่าง 54 คนที่ทำให้เกิดการอึดตัวของข้อมูล

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

1. แบบสัมภาษณ์ประสบการณ์การเจ็บป่วยและวิถีสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานมุสลิมมุสลิม ซึ่งครอบคลุมในประเด็นต่อไปนี้คือ การรับรู้และความรู้สึกต่อการเป็นโรคเบาหวาน ผลกระทบต่อวิถีชีวิต การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน แหล่งข้อมูลในการดูแลตนเอง ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเอง ตลอดจนศึกษาประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ในการดูแลตนเองแบบผสมผสานของผู้ป่วยเบาหวาน ตามประเด็นการสัมภาษณ์ดังนี้

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 54 คน และมีความอึดตัวของข้อมูล และได้นำข้อมูลที่ได้จากบทสัมภาษณ์ทั้ง 54 บทสัมภาษณ์ไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ส่วนการการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน วิเคราะห์หาความถี่ของข้อมูลและนำเสนอเป็นค่าร้อยละ

**ระยะที่ 3** การพัฒนาแนวทางในการดูแลสุขภาพผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิมที่สอดคล้องกับบริบทใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

#### แนวทางในการดูแลสุขภาพ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลเชิงคุณภาพมาพิจารณาถึงสาเหตุปัจจัยที่ส่งเสริมสนับสนุนพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดีของกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับสูง และปัจจัยที่เป็น

อุปสรรค ขัดขวางพฤติกรรมการณ์การดูแลตนเองที่ดีของกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับต่ำ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อจัดทำร่างแนวทางในการดูแลสุขภาพผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิมที่สอดคล้องกับบริบท 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ และส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาที่เกี่ยวข้อง 3 ท่านยื่นยันก่อนสรุปผลวิจัย

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิถีสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิมใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในระยะที่ 1 จำนวน 324 คนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 55.6 มีอายุอยู่ในช่วง 60 ปีขึ้นไปมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.0 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 63.0 มีสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.4 ส่วนใหญ่เป็นแม่บ้าน หรือไม่มีอาชีพหลัก คิดเป็นร้อยละ 56.8 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ไม่มีรายได้ประจำ คิดเป็นร้อยละ 42.6 ระยะเวลาที่ทราบว่าเป็นเบาหวานมากกว่า 3 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.4 และส่วนใหญ่รับการรักษาจากโรงพยาบาลโดยใช่ยาเกิน ร้อยละ 96.4

2. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิม พบว่าผู้ที่มีคะแนนพฤติกรรมการณ์การดูแลตนเองระดับสูงมากที่สุด คือผู้มีภาวะเบาหวานเพศชาย (ร้อยละ 52.8), ผู้มีภาวะเบาหวานที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี (ร้อยละ 83.3), ผู้มีภาวะเบาหวานที่มีระดับการศึกษาระดับอนุปริญญา/ปวส.จนถึงระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 95.8), ผู้มีภาวะเบาหวานที่มีสถานภาพโสด (ร้อยละ 100), ผู้มีภาวะเบาหวานที่มีอาชีพรับราชการ/วิสาหกิจ (ร้อยละ 100), ผู้มีภาวะเบาหวานที่มีรายได้ตั้งแต่ 10,001บาทขึ้นไป (ร้อยละ 100), ผู้มีภาวะเบาหวานที่มีระยะเวลาทราบว่าเป็นเบาหวานนานน้อยกว่า 3 ปี (ร้อยละ 58.3) และผู้มีภาวะเบาหวานที่รับการรักษาจากโรงพยาบาลโดยยาเกิน (ร้อยละ 69.2)

3. ประสพการณ์การเจ็บป่วย วิถีสุขภาพ และการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิมใน 3จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่ามีหัวข้อหลัก (Main Themes) 6 หัวข้อ ได้แก่ 1) การรับรู้ว่าเป็นเบาหวาน 2) ความรู้สึกรู้สึการเป็นเบาหวาน 3) ชีวิตเปลี่ยนแปลงหลังเป็นเบาหวาน 4) การเรียนรู้สู่การดูแลตนเอง 5) การได้รับความรู้/แนวทางในการดูแลตนเอง และ 6) การเรียนรู้ปัญหาและอุปสรรคของการเป็นเบาหวาน

4. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิมเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน พบว่าพฤติกรรมที่ปฏิบัติได้ทั้งสัปดาห์ คือ การรับประทานผักต่าง ๆ, การงดรับประทานอาหารหนักจำพวกแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว, การงดเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม, การงดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์, การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 30 นาที, การรับประทานยา/ฉีดยาโรคเบาหวานตามแพทย์สั่ง, การงดสูบบุหรี่

บุหรี, การทำความสะอาดเท้า และเช็ดแห้ง, การสวมรองเท้าออกนอกบ้าน และการตรวจรองเท้าก่อนสวมใส่และใส่รองเท้าพอดีกับเท้า สำหรับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ 4-6 วัน/สัปดาห์ คือ การงดรับประทานรสหวาน เช่นขนมหวานหรือผลไม้ที่รสหวาน, การทานводน้ำมันและทาโลชั่น และการสวมถุงเท้าที่สะอาดและขนาดพอดีกับเท้า

5. แนวทางในการดูแลสุขภาพตนเองผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิม 3 จังหวัดชายแดนใต้ ได้  
แนวทางในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานมุสลิมใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ประกอบด้วยหัวข้อหลักดังนี้ 1) แนวคิดสำคัญ 2) วัตถุประสงค์ 3) ความรู้ ความเข้าใจและทักษะที่สำคัญ 4) วิธีการที่นำมาใช้ในการปรับพฤติกรรม และ 5) การประเมินความสำเร็จ

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยตามการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นรูปแบบต่าง ๆ และผลของการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นในผู้ป่วยเบาหวานมุสลิมกลุ่มนี้
2. ควรเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมประกอบกับการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความละเอียดและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น
3. ควรวิจัยเชิงปฏิบัติการการมีส่วนร่วมของคนในครอบครัวในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นระบบชัดเจน