

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต ค่าบดโนนสูง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี มีรูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง มีการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่ม จัดกิจกรรมให้กับกลุ่มทดลอง รวบรวมข้อมูลทั้งหมดกับกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบสัมภาษณ์ และวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ในการแจกแจงจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติอนุมานใช้ Paired t test ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแตกต่างภายในกลุ่ม ก่อนกับหลังการทดลอง Independent t test ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน คือ ส่วนใหญ่อายุอยู่ในช่วง 60 – 69 ปี และสถานภาพสมรสคู่ การศึกษาชั้นสูงสุดอยู่ระดับประถมศึกษาและมีอาชีพเกษตรกร การนอนหลับพักผ่อน 6-8 ชั่วโมง และส่วนใหญ่ยังไม่เคยได้รับข้อมูลหรือความรู้เรื่อง โรคต่อมลูกหมากโต

1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคต่อมลูกหมากโต

หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโต มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < 0.001$

1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับเจตคติเรื่องโรคต่อมลูกหมากโต

หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับโรคต่อมลูกหมากโต เมื่อ มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < 0.001$

1.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคต่อมลูกหมากโต

หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคต่อมลูกหมากโต มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < 0.001$

1.5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคต่อมลูกหมากโต

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคต่อมลูกหมากโต มากกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < 0.001$ และมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} = 0.003$

1.6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับการรับรู้ผลดีและอุปสรรคของการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำเพื่อลดอาการของโรคต่อมลูกหมากโต

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับการรับรู้ผลดีและอุปสรรคของการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ เพื่อลดอาการของโรคต่อมลูกหมากโตมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < 0.001$

1.7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต

หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต มากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < 0.001$

1.8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับการให้บริการตรวจสุขภาพในคลินิกผู้สูงอายุ

หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับการได้รับบริการตรวจสุขภาพในคลินิกผู้สูงอายุ มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < 0.001$

1.9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต

หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < 0.001$

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ประเด็นด้วยกัน คือ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัยและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัย

2.1.1 จากการดำเนินกิจกรรมการมีส่วนร่วม โดยใช้กระบวนการ AIC และใช้การวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้ SWOT ที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้น พบว่าผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโตที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความกระตือรือร้นเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมจะร่วมมือเป็นอย่างดีเพื่อวางแผนร่วมกันในการแก้ไขปัญหาให้ได้ จึงควรมีการติดตามอย่างต่อเนื่อง

2.1.2 จากการดำเนินกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยจัดขึ้น พบว่าผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโตกลุ่มทดลองสนใจ ชักถามและแสดงความคิดเห็น บอกปัญหาอุปสรรค และสามารถเล่าประสบการณ์ แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น สนใจจึงทำให้เปิดใจพร้อมรับคำแนะนำที่จะปฏิบัติ เช่น การลดหรืองดน้ำก่อนนอนทำให้ปัสสาวะน้อยลง การขมิบกั้น และการออกกำลังกาย หากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถดำเนินกิจกรรมกลุ่ม และมีการส่งเสริมและติดตามอย่างต่อเนื่องจะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโตลดอาการของโรคได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนจากการป่วยเป็นโรคต่อมลูกหมากโตได้อย่างต่อเนื่อง

2.1.3 การทำกิจกรรมหรือการแนะนำเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต ควรคำนึงถึงความต้องการและสภาพร่างกายของผู้ป่วยเป็นหลักในการวิจัยครั้งนี้ผู้ป่วยสนใจออกกำลังกายแบบรำไม้มัลลาง เนื่องจากไม่ต้องใช้อุปกรณ์ราคาแพงและหาได้ง่ายในหมู่บ้าน และเป็นท่าที่ง่ายๆทำเวลาใดก็ได้ ไม่หักโหมเหมาะสมกับผู้ป่วย และสามารถปรับรูปแบบให้เหมาะสมกับแต่ละคน เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุด

2.1.4 การเยี่ยมบ้านหรือการใช้โทรศัพท์ เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยกระตุ้นและสนับสนุนให้ผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโตปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง และทำให้ทราบปัญหาที่แท้จริงและดำเนินแก้ไขได้ถูกต้อง ซึ่งควรมีการเยี่ยมบ้านหรือการใช้โทรศัพท์ในการสอบถามอาการเพื่อหาแนวทางในการดูแลรักษา การให้คำแนะนำ ซึ่งสามารถปรับรูปแบบให้เหมาะสมในแต่ละคน และเกิดประโยชน์สูงสุด

2.1.5 ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การได้รับความช่วยเหลือจากแพทย์ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ เข้ามามีส่วนร่วมทั้งในเรื่องตรวจร่างกายและการให้สุขศึกษาและคำแนะนำทำให้ผู้ป่วยสนใจและตระหนักมากขึ้น ในการดำเนินงานครั้งต่อไปควรมีการประสานงานกับโรงพยาบาล

2.1.6 ควรมีการขยายเครือข่ายไปยังสถานีนามัยใกล้เคียง หรือขยายไปในชมรมผู้สูงอายุ ให้มีการคัดกรองและตรวจสุขภาพโดยแพทย์

2.1.7 แบบสัมภาษณ์ไม่ควรเน้นด้านกายวิภาคมากเกินไปจะทำให้ผู้ป่วยจำไม่ได้ ควรเน้นอาการ ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะจะรด ปัสสาวะตอนกลางคืน ปัสสาวะเล็ดไปห้องน้ำไม่ทันต้องเบ่งออกแรงเบ่ง ปัสสาวะไม่พุ่งๆ ฯลฯ และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 ควรติดตามผลในระยะยาวโดยการวิจัยและพัฒนา เพื่อจะได้ปรับรูปแบบให้พัฒนายิ่งขึ้น เพื่อจะได้นำเสนอรูปแบบพฤติกรรมบำบัดที่ได้พัฒนาขึ้นอย่างเต็มรูปแบบ รวมถึงปัญหาและอุปสรรคในการปรับพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

2.2.2 นำโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ไปใช้กับกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต เช่น ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ที่อาการยังไม่ชัดเจน เพื่อเน้นการส่งเสริมพฤติกรรมที่ถูกต้อง

2.2.3 การศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพควบคู่ไป เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคลหรือรายกลุ่ม จะทำให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดชัดเจนขึ้น และเป็นข้อมูลเฉพาะของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุง แก้ไข เพื่อทราบพัฒนาการพฤติกรรมของผู้ป่วยที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างต่อเนื่องชัดเจนในการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคต่อมลูกหมากโต

2.2.4 ควรทำการศึกษาในรูปแบบเดียวกัน โดยการประยุกต์ใช้การมีส่วนร่วม และกระบวนการกลุ่มกับผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น

2.2.5 ควรมีการศึกษาหาความชุกของโรคต่อมลูกหมากโตในประเทศไทย เพื่อจะได้วางแผนส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยในรูปแบบต่างๆ เช่น การรณรงค์หรือการประชาสัมพันธ์