

บทที่ 6

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ในการวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ในครั้งนี้ ขอเสนอการวิจัยเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. สรุปการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ซึ่งแต่ละตอนมีรายละเอียดดังนี้

สรุปการวิจัย

การวิจัยและพัฒนาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง โดยเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกฝ่ายมีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้ ถ้าได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงใช้การวิจัยและพัฒนา (R&D) โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ในการวิจัยที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา เริ่มตั้งแต่การร่วมกันศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้เป็นการสร้างโอกาสให้ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ทุกฝ่ายมาร่วมกันเรียนรู้จากกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสม โดยใช้พฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ การรับประทานยา การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร เป็นกรอบการวิจัย

ผลการวิจัยและพัฒนาที่สำคัญ คือ

1. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบล
ราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

1.1 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานยาถูกต้อง รับประทานยาตามแผนการ
รักษาของแพทย์ และผู้ป่วยบางรายลืมรับประทานยา

1.2 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม โดยออกกำลังกาย
ไม่หนักพอ ใช้เวลาไม่นานพอและกระทำไม่สม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยไม่มีความรู้
ความเข้าใจว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยลดความดันโลหิตได้ อีกทั้งไม่รู้ว่าการออกกำลังกาย
ที่เหมาะสมต้องกระทำอย่างไร

1.3 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสภาวะของโรค
ความดันโลหิตสูงทั้งในด้านคุณภาพของอาหารและด้านปริมาณของอาหาร บางรายรับประทาน
อาหารไปตามความเคยชิน และตามความชอบของตนเองก่อนป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง
บางรายยังคงรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม ไขมันสูง และมีการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ
แอลกอฮอล์ในบางโอกาส

2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความ
ดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง เมื่อให้ผู้ป่วยโรค
ความดันโลหิตสูงได้รับทราบเกณฑ์มาตรฐานทางการแพทย์ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
แล้วเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนเองแล้วยอมรับว่าพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันเป็น
พฤติกรรมที่เป็นปัญหาและต้องพัฒนา โดยเห็นพ้องต้องกันว่าตนเองไม่มีความรู้และความเข้าใจ
เรื่องโรคความดันโลหิตสูงที่ถูกต้องชัดเจน อีกทั้งมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคความดัน
โลหิตสูงจึงทำให้มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ไม่ถูกต้องนี้ ซึ่งสามารถจำแนกปัญหาและความ
ต้องการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในแต่ละองค์ประกอบ
ได้ดังนี้

2.1 การขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ทั้งอาการ
อาการแสดง การดำเนินของโรค และความรุนแรงของโรค พฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้อง
เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง ในทุกด้าน ทั้งด้าน การรับประทานยา การออกกำลังกายและ
การรับประทานอาหาร

2.2 การมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ทั้งในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรม
การดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง ในด้าน ทั้งด้านการรับประทาน
อาหาร การรับประทานยา

3. แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิต
สูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ใช้ “ยุทธศาสตร์การ
เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและการรวมกลุ่มช่วยเหลือกัน เพื่อการพัฒนาพฤติกรรม

การดูแลตนเอง” เป็นสำคัญ โดยเชื่อว่าเมื่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง และเกิดความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองแล้วก็จะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองให้เหมาะสมสำหรับการดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูงที่ตนเองเป็นอยู่ ซึ่งในยุทธศาสตร์นี้จำเป็นต้องใช้วิธีการที่หลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาและความต้องการการพัฒนา สภาวะแวดล้อม และอุปนิสัยของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่ม โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ความมีประสิทธิภาพ และความเป็นไปได้เป็นสำคัญ รวม 4 วิธีการสำคัญ คือ

- 3.1 การให้คำปรึกษารายกลุ่ม
- 3.2 การให้คำปรึกษารายบุคคล
- 3.3 การฝึกอบรม
- 3.4 การทำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง

4. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จวิธีการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

4.1 สามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองได้ครบทั้ง 4 กิจกรรม และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาได้อย่างน้อยคนละ 3 กิจกรรม

4.2 ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ความเข้าใจและความเชื่อที่ถูกต้อง ทั้งในเรื่องโรคความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมดูแลตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

4.3 ร้อยละ 60 ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ทั้งในด้านการรับประทานอาหาร และการรับประทานยา

5. ผลการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาต่างๆ จนเกิดผลการพัฒนา ดังนี้

5.1 สามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองได้ครบทั้ง 4 กิจกรรม โดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาครบทั้ง 2 กิจกรรมจำนวน 28 คน และอีก 2 คน ได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคนละ 4 กิจกรรม

5.2 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกคน (ร้อยละ 100) มีความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น ทั้งในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมดูแลตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้น ทั้งในด้านการรับประทานอาหาร และการรับประทานยา

นอกจากนั้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทองในครั้งนี้ยังได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกฝ่ายได้เข้ามาร่วมกันเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจริงตามบทบาทหน้าที่ของตน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง สามารถนำมาเป็นข้ออภิปรายที่มีสาระสำคัญดังนี้

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสมกับสภาวะของโรคความดันโลหิตสูง ทั้งในด้านการออกกำลังกาย เนื่องจากผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงขาดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องโรคความดันโลหิตสูง และขาดความตระหนักว่าการดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูงนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเองเป็นสำคัญ การรับรู้ของบุคคลเป็นตัวบ่งชี้พฤติกรรม โดยบุคคลจะกระทำหรือเข้าใกล้กับสิ่งที่ตนพอใจและคิดว่าสิ่งนั้นก่อให้เกิดผลดีแก่ตนและหนีห่างจากสิ่งที่ตนไม่ปรารถนา ความเชื่อด้านสุขภาพในระยะแรกเน้นที่ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าการที่บุคคลจะปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงหรือป้องกันการเกิดโรคและรับรู้เพื่อการรักษานั้น บุคคลจะต้องเชื่อว่าตนมีโอกาสเกิดโรค และโรคที่เกิดขึ้นมีความรุนแรงทำให้เกิดภาวะคุกคามของโรคมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยของกรรณิกา เรือนจันทร์ (2546, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพและการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่พบว่าความเชื่อด้านสุขภาพโดยส่วนรวมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของเสาวลักษณ์ ชันทอง (2544, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องการประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับการสร้างพลังในตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดการขยะมูลฝอยของประชาชน พบว่าความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับการสร้างพลังในตนทำให้คนในครัวเรือนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งทางด้านการรับรู้และความตั้งใจในการปฏิบัติได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

2. แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ใช้ยุทธศาสตร์หลักในการพัฒนาคือ “ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและการรวมกลุ่มช่วยเหลือกัน เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง” เป็นสำคัญ โดยเชื่อว่าเมื่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง และความสำคัญของการพัฒนา

พฤติกรรมการดูแลตนเองแล้วก็จะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองให้เหมาะสม สำหรับการดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูงที่ตนเองเป็นอยู่ ซึ่งในยุทธศาสตร์นี้จำเป็นต้องใช้วิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาและความต้องการการพัฒนา สภาวะแวดล้อม และอุปนิสัยของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่ม โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ความมีประสิทธิภาพ และความเป็นไปได้เป็นสำคัญ รวม 4 วิธีการสำคัญ นั้น

2.1 การให้คำปรึกษารายกลุ่มเพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับรู้ผลดีและผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ผู้ป่วยได้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันนั้น สอดคล้องกับแนวคิดของ อลิซาเบธ (Elizabeth, 1971 อ้างถึงใน สุรีย์ จันทรมาลี, 2535, หน้า 144) ที่เสนอว่าจุดมุ่งหมายของการรักษาโรคความดันโลหิตสูงที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การช่วยเหลือให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพตนเองให้มากที่สุด โดยเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการผู้ป่วยต้องให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและเจ้าหน้าที่ที่จะต้องเป็นที่ปรึกษาที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จากการศึกษาของณัฐพร ประกอบ (2547, บทคัดย่อ) พบว่าแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมของผู้ป่วยได้วิธีหนึ่งคือการให้สุขศึกษารายกลุ่ม เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นและประสบการณ์ได้ระบายนความรู้ที่ต่าง ๆ ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มแสวงหาข้อเท็จจริงใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบครอบทุกแง่มุม ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2.2 โดยการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อค้นหาศักยภาพและสร้างแรงจูงใจให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองจากพฤติกรรมที่ผู้ป่วยได้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมกับภาวะโรคความดันโลหิตสูงของตนเอง ซึ่งฟิชเชอร์ (Fisher, 197 อ้างถึงใน สุรีย์ จันทรมาลี, 2540, หน้า 101) ชี้ให้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ในการดูแลตนเองว่าการเรียนรู้ของผู้ป่วยเป็นกระบวนการเป็นประสบการณ์เรียนรู้แบบพลวัต (dynamic) ที่มีปฏิริยาโต้ตอบทั้งฝ่ายเจ้าหน้าที่และฝ่ายผู้ป่วยไม่ใช่เป็นการให้ผู้ป่วยฟังอย่างเดียวคุณภาพของการเรียนรู้ไม่ได้อยู่ที่ข้อมูลแต่จะเป็นคุณภาพของการเปิดโอกาสให้มีการโต้ตอบ ปรึกษาหารือระหว่างผู้ป่วยกับเจ้าหน้าที่ ข้อเสนอของฟิชเชอร์ที่กล่าวมายังสอดคล้องกับแนวคิดของ สุรีย์ จันทรมาลี (2540, หน้า 103) ที่กล่าวว่าหน้าที่เจ้าหน้าที่หลังล้มละลายต่อภูมิปัญญาของผู้ป่วยและประชาชน ไม่ได้ศึกษาและดึงศักยภาพของผู้ป่วยมาใช้ ไม่ดึงความรู้ประสบการณ์ของผู้ป่วยมาเป็นแนวทางสานต่อกระบวนการเรียนรู้ของผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยสูญเสียคุณค่าความเป็นคนแต่ถ้าเจ้าหน้าที่ได้เริ่มต้นจากตัวผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยภาคภูมิใจในศักยภาพตนเองก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้ผู้ป่วยมีความคิดในการแก้ไขปัญหาในการดูแลสุขภาพตนเองให้มีประสิทธิภาพต่อไป

2.3 โดยการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ สร้างความตระหนักและสร้างความเชื่อที่ถูกต้อง เมื่อบุคคลมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวอย่างถ่องแท้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความยอมรับและปฏิบัติตาม ฉะนั้นการให้ความรู้โดยการฝึกอบรมสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติและส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เหมาะสมได้ (Zimbardo, Phillip G, Ebber, Ebbe B.& Christina Maslach, 1977, หน้า 86) การฝึกอบรมเป็นการเพิ่มพูนความรู้ความสามารถเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ หลักการ แนวคิดในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วย เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยของกาญจนา ใจธรรม(2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการตั้งเป้าหมายการปฏิบัติตัวในด้านการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัว พฤติกรรมการควบคุมอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่า ก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าระดับฮีโมโกลบินที่มีน้ำตาลเกาะในกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของศุภาวดี ลิ้มปพานนท์ (2537, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ และการปฏิบัติตน ในเรื่องการดูแลสุขภาพในด้านการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย การดูแลเท้าและการลดการสูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.4 การจัดให้มีกลุ่มช่วยเหลือกันเองเพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ตนเองสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ อีกทั้งเป็นการดูแลให้กำลังใจและช่วยเหลือกันระหว่างผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเอง และเป็นการสร้างโอกาสให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับรู้ความสามารถของตนเอง นั้นสอดคล้องกับแนวคิดของ คอนติและคณะ (Conte, et, 1974 อ้างถึงใน อภาพร เผ่าวัฒนา, 2537, หน้า 158) ที่กล่าวว่า การแนะนำที่ได้ผลคือการทำผู้ป่วยสอนกันเองและการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มช่วยเหลือกันเอง ยังเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีความกล้าในการแสดงความคิดเห็นการที่ผู้ป่วยในกลุ่มมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้โดยตรงและได้รับข้อมูลย้อนกลับเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจกับภาวะของโรคและมองเห็นความสำคัญและความจำเป็นในการดูแลตนเองได้มากยิ่งขึ้น และยังสอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ของแบนดูรา (Bandura, 1978, หน้า 344-358) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ถ้าหากบุคคลมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นสูง และมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงเช่นเดียวกัน บุคคลนั้นก็มีความโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน ในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลนั้นมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำและมีความ

คาดหวังเกี่ยวกับผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นด้วย หรือความคาดหวังส่วนตัวส่วนหนึ่ง เป็นไปในทางตรงข้าม บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจ ไม่กระทำพฤติกรรมนั้น นั่นคือ ถ้าบุคคล มีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ ก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้น จะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด เช่นเดียวกับการศึกษาของ ธิติมา วิริยา (2547, บทคัดย่อ) ที่ใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่จัดทำขึ้นโดยใช้แนวคิดทฤษฎี ความสามารถของตนเอง มาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง พบว่า กลุ่มทดลองหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ ค่าความดันโลหิตในเลือดก่อนอาหารเช้าลดลงมากกว่ากลุ่ม เปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกับอมรรัตน์ อัญชลีสังภาส (2544, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับ แรงสนับสนุนทางสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงโรงพยาบาล พระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี พบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษามีการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ย ของระดับความดันโลหิตในเลือดก่อนอาหารเช้าลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ซึ่งจะเห็นได้จากการศึกษาของจารุณี นันทวโนยาน (2539, บทคัดย่อ) ได้ศึกษา การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการบรรเทาอาการปวดเข่าของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ที่คลินิกผู้ป่วย ออร์โธปิดิกส์โรงพยาบาลรามาริบัติพบว่าโปรแกรมสุขศึกษาส่งผลให้ผู้ป่วย มีความคาดหวังในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นหลังการทดลองและมากกว่ากลุ่ม เปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของอารีรัตน์ ดโนภาส (2539, บทคัดย่อ) ได้ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการป้องกัน โรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ อำเภอโมรเมย์ จังหวัดชัยนาท ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุ เกิดการเปลี่ยนแปลงความคาดหวังความสามารถตนเอง มีความคาดหวังในผลการป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงถูกต้องมากขึ้น ความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง มีความสัมพันธ์ กับการปฏิบัติตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนอง กร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ลักษณะ คือ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้ง ต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทองด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม จากผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาในทุกชั้นตอน ตั้งแต่การร่วมกัน

ศึกษาสภาพพฤติกรรมการดูแลตนเองในปัจจุบัน การร่วมกันระบุปัญหาและความต้องการการพัฒนา แล้วร่วมกันระดมความคิดเพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา กำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา ร่วมกันปฏิบัติการในกิจกรรมการพัฒนา จนทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ และรู้สึกว่าตนเองเป็นคนสำคัญที่สุดในการดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูง และทำให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงขึ้น ซึ่งส่งผลให้สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ในระดับหนึ่ง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญในการดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้เรียนรู้ว่าโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเป็นสำคัญ สามารถมองเห็นว่ามีพฤติกรรมการดูแลตนเองในปัจจุบันเป็นเช่นไรและจะก่อให้เกิดปัญหาในระยะยาวได้อย่างไร ในขณะที่เดียวกันผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงยังเป็นคนสำคัญในการคิด พิจารณาแสวงหาและตัดสินใจเลือกแนวทางและวิธีการพัฒนาได้ด้วยตนเองให้เหมาะสมกับศักยภาพ ข้อจำกัด และนิสัยของตนเองและความต้องการโดยรวมของกลุ่ม และในที่สุดได้ร่วมกันลงมือปฏิบัติการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองจนสำเร็จได้ ดังนั้น ผู้มีหน้าที่และความรับผิดชอบและมีส่วนสำคัญในการดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูงทุกระดับ จึงสมควรนำกระบวนการมีส่วนร่วมจากผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญในการพัฒนาในทุกขั้นตอนนี้ไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคอื่น ๆ ต่อไป โดยการมีส่วนร่วมและเน้นการเสริมพลัง (empowerment) ให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองที่ต้องเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการปรับพฤติกรรมในเรื่องต่าง ๆ ให้เหมาะสมสำหรับการดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูง ไม่ใช่ปล่อยให้ผู้ป่วยเข้าใจว่าแพทย์สำคัญที่สุดจึงคิดจะหวังพึ่งแต่หมอและหวังจะพึ่งแต่ยา ทำตามแพทย์สั่งเพียงอย่างเดียวโดยที่ตนเองไม่คิดจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับโรคที่กำลังป่วยอยู่ หากผู้ป่วยปรับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญในการพัฒนาเก่งขึ้นมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้ป่วยอยู่กับโรคความดันโลหิตสูงอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

1.2 การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ครั้งนี้กระทำในลักษณะ "ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง" โดยได้นำวิธีการพัฒนาหลาย ๆ วิธีมาใช้เพื่อให้เหมาะสมตามบริบท ข้อจำกัด และนิสัยความชอบของผู้ป่วยแต่ละคน ซึ่งกิจกรรมไม่พลองเป็นวิธีการที่ผู้ป่วยได้เลือกกิจกรรมเอง

1.3 การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ครั้งนี้ถึงแม้ว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสมในช่วงระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัยและพัฒนาก็ตาม แต่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรคำนึงถึงความยั่งยืนของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงว่าต้องได้รับการส่งเสริมสนับสนุนเพื่อให้เกิดความยั่งยืนต่อไป ดังนั้นจึงสมควรที่ผู้ที่เกี่ยวข้องและมีหน้าที่ความรับผิดชอบการดูแล

สุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรจัดกิจกรรมการให้ความรู้ และเสริมพลังอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละบุคคลต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมการณ์การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในครั้งนี้ เป็นกระบวนการพัฒนาที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องบางส่วนเท่านั้น ปัญหาเรื่องพฤติกรรมการณ์การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงยังคงเป็นปัญหาของผู้ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ครอบครัวผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเท่านั้น ในขณะที่บุคคลอื่น ๆ ในชุมชนที่ผู้ป่วยอยู่ยังไม่เกิดความตระหนักว่าแท้จริงแล้วปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ครอบครัวผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก็คือปัญหาของชุมชนที่จะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ อย่างมีพลวัต (dynamic) นั่นเอง ดังนั้น จึงควรจัดให้มีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา เพื่อให้เกิดการวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนอกจากจะเป็นการพัฒนาแบบบูรณาการและเป็นองค์รวมแล้ว ยังทำให้ชุมชนเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ (learning community) เพื่อให้ก่อให้เกิดชุมชนเข้มแข็งต่อไปด้วย

2.2 ในการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป ควรศึกษาเพิ่มเติมปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องในการควบคุมระดับความดันโลหิตที่สำคัญ ได้แก่ ภาวะเครียดและการจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ การใช้การแพทย์ทางเลือกในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่สูบบุหรี่ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลครบถ้วนมากขึ้นและนำมาปรับพฤติกรรมการณ์การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในการควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของโรคต่อไป

2.3 ในการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป ควรศึกษาเพิ่มเติมถึงบุคคลที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคเรื้อรัง โรคเรื้อรังดังกล่าวนี้เกิดจากการขาดการดูแลตนเองมาอย่างยาวนาน และต่อเนื่องทั้งในด้านอาหาร ออกกำลังกาย และปัจจัยอื่น ๆ เช่น สุรา บุหรี่ ภาวะเครียด ซึ่งสามารถทำได้กับทุกกลุ่มเป้าหมายในชุมชน

3. การบูรณาการงานด้านสุขภาพของประชาชน

ปัจจุบันองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นมีบทบาทในการบริหารจัดการในด้านการทำแผนชุมชน ซึ่งการทำแผนด้านสุขภาพหน่วยงานสาธารณสุขตัวแทนจากโรงพยาบาล สถานีอนามัย แกนนำสุขภาพ และอาสาสมัครสาธารณสุข น่าจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในการจัดทำแผนดังกล่าว เพื่อจะได้แผนการพัฒนาด้านสุขภาพที่เหมาะสมและสามารถแก้ปัญหาในพื้นที่ได้อย่างยั่งยืนต่อไป