

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ (Operational study) เพื่อศึกษาถึงประสิทธิผลของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน ที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิศด จังหวัดอุดรดิศด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน ที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิศด จำนวน 30 ราย และเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลที่ปฏิบัติงานในคลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิศด รวมผู้ศึกษา จำนวน 4 ราย มีการรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2554 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด โดยนำแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลพังงา ของอัคราภรณ์ พูลศรี (2553) มาใช้ ซึ่งผู้ศึกษาใช้กรอบแนวคิดการนำแนวปฏิบัติทางคลินิกไปใช้ของสมาคมพยาบาลออนทารีโอ (RNAO, 2002) ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ 1 การเลือกแนวปฏิบัติทางคลินิก ขั้นตอนที่ 2 การระบุ วิเคราะห์ และการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการใช้แนวปฏิบัติ ขั้นตอนที่ 3 การประเมินความพร้อมของสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ขั้นตอนที่ 4 การตัดสินใจเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการนำแนวปฏิบัติทางคลินิกไปใช้ ขั้นตอนที่ 5 การประเมินความสำเร็จของการใช้แนวปฏิบัติ โดยศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานก่อนและหลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก ศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานต่อการดูแลที่ได้รับตามแนวปฏิบัติทางคลินิกและศึกษาความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลต่อการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิก

เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการศึกษา ได้แก่ แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานที่ผู้ศึกษานำแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานของอัคราภรณ์ พูลศรี (2553) ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยใช้ AGREE โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

## ผลการศึกษา พบว่า

1. หลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

2. ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 100.00 มีความพึงพอใจต่อการได้รับการดูแลตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานในระดับมาก

3. เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลทุกคนมีความพึงพอใจต่อการใช้นโยบายปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานหลังการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกในระดับมาก

## ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. ควรมีการปรับปรุงสื่อที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายให้มีสีสันชัดเจน และมีขนาดใหญ่ขึ้นเพื่อให้เกิดความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน

2. ควรใช้กลยุทธ์ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายให้ครบทุกกลยุทธ์ตามแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. เพิ่มระยะเวลาในการติดตามความคงทนของพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อเนื่องไปอีกในระยะเวลา 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย และความคงอยู่ของพฤติกรรม

2. ควรศึกษาผลลัพธ์อื่นๆ จากการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน เช่น ระดับน้ำตาลในเลือด