

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ชนิด 2 กลุ่ม เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการจัดการตนเองและระดับไขมันในเลือดของผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่เข้ารับการรักษาที่ห้องตรวจอายุรกรรม แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ระหว่างเดือนมีนาคม ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2554 จำนวน 51 ราย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด ผู้วิจัยได้จัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 26 ราย ภายหลังจากวิจัยกลุ่มทดลองคงเหลือ 25 ราย (กลุ่มทดลองมีผู้สูงอายุขอลอนตัวออกจากการวิจัย 1 ราย เนื่องจากไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการตนเองได้ครบตามกำหนด) โดยกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะคล้ายคลึงกันในด้านอายุ และกลุ่มขาดไขมัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป 2) แบบวัดพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ ลอริก และ ฮอลแมน (Lorig & Holman, 2003) ร่วมกับการศึกษาดาราศาสตร์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 3) เครื่องตรวจวัดระดับไขมันในเลือด โดยใช้เครื่องวิเคราะห์ระดับไขมันในเลือดของหน่วยปฏิบัติการเคมีคลินิก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย 1) โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยใช้แนวคิดการจัดการตนเองของ ลอริก และ ฮอลแมน (Lorig & Holman, 2003) 2) คู่มือการจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติของระดับไขมันในเลือดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยสำรวจรายชื่อผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติจากเวชระเบียนผู้ป่วยนอก แล้วคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัย แนะนำตนเอง และชี้แจงพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง วัตถุประสงค์และขั้นตอนในการดำเนินการ เมื่อผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยมีการลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแล้วจึงนำกลุ่มตัวอย่างมาจับคู่ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะคล้ายคลึงกันในด้านอายุ (60-69ปี, 70-79ปี, 80 ปีขึ้นไป) และกลุ่มยาลดไขมัน หลังจากนั้นจึงเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วยการสุ่มอย่างง่าย แล้วประเมินข้อมูลพื้นฐาน โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการกรอกข้อมูลในแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดพฤติกรรมการจัดการตนเอง จนกลุ่มตัวอย่างเข้าใจแล้วจึงให้ตอบแบบบันทึกเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานก่อนการวิจัย ผู้วิจัยนำกลุ่มตัวอย่างทุกรายไปเจาะเลือดเพื่อส่งตรวจระดับไขมันในเลือดที่หน่วยปฏิบัติการเคมีคลินิก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

กลุ่มควบคุมจะได้รับการพยาบาลตามปกติจากเจ้าหน้าที่ประจำหน่วยตรวจผู้ป่วยนอก อายุรกรรม แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ส่วนกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ หลังจากนั้นให้กลุ่มทดลองปฏิบัติกิจกรรมการจัดการตนเองเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติด้วยตนเองในสัปดาห์ที่ 7-12 รวมทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ ในสัปดาห์ที่ 13 ผู้วิจัยนำกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการเจาะเลือดเพื่อประเมินค่าระดับไขมันในเลือดครั้งที่ 2 หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล ในส่วนข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการจัดการตนเองและระดับไขมันในเลือดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติทดสอบทีชนิดกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) และสถิติทดสอบทีชนิดกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติของกลุ่มที่เข้าร่วม โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < .001$

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติหลังเข้าร่วม โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < .001$

3. ค่าเฉลี่ยระดับโคเลสเตอรอลรวม ไตรกลีเซอไรด์ แอลดีแอลโคเลสเตอรอล และเอชดีแอลโคเลสเตอรอลของผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองไม่แตกต่างกัน
4. ค่าเฉลี่ยระดับโคเลสเตอรอลรวมของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองและกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติไม่แตกต่างกัน
5. ค่าเฉลี่ยระดับไตรกลีเซอไรด์ของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองมีค่าต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < .05$
6. ค่าเฉลี่ยระดับแอลดีแอลโคเลสเตอรอลของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < .01$
7. ค่าเฉลี่ยระดับเอชดีแอลโคเลสเตอรอลในเลือดของกลุ่มของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < .01$

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. เกิดภาวะคุกคามที่ไม่สามารถควบคุมได้ (history threat) ระหว่างการดำเนินการวิจัย ได้แก่ การเข้าร่วมการออกกำลังกายโดยมีผู้นำการออกกำลังกายของกลุ่มควบคุมในระหว่างการดำเนินการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ใช้เป็นแนวทางในการดูแล และให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติให้สามารถปฏิบัติพฤติกรรมจัดการตนเองเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติได้อย่างเหมาะสม
2. ใช้เป็นข้อมูลและแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดการกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติในผู้สูงอายุครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของ โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โดยมีการติดตามในระยะยาว เพื่อประเมินผลของการคงไว้ซึ่งการจัดการตนเอง และการปฏิบัติพฤติกรรมจัดการตนเองที่เหมาะสม
2. ควรมีการศึกษาผลของ โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โดยมีการติดตามในระยะยาว เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของระดับไขมันในเลือด
3. ควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกัน ในชนิดของไขมันที่ผิดปกติ เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงระดับไขมันในเลือดแต่ละชนิดให้ชัดเจนยิ่งขึ้น
4. ควรมีการออกแบบการวิจัยที่รัดกุมเพื่อควบคุมไม่ให้เกิดตัวแปรแทรกซ้อน หรือภาวะคุกคามที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการดำเนินการวิจัย และเมื่อเกิดตัวแปรแทรกซ้อนหรือภาวะคุกคามขึ้นระหว่างการดำเนินการวิจัยควรมีการจัดการเพื่อขจัดตัวแปรแทรกซ้อนนั้นให้หมดไป