

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการจัดการตนเอง และระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับการตรวจที่คลินิกโรคเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแม่แตง จำนวน 52 ราย ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554 ถึง เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2554 โดยการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 26 ราย โดยมีระดับคะแนนพฤติกรรมการจัดการตนเอง และระดับฮีโมโกลบินเอวันซีอยู่ในระดับเดียวกัน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) เครื่องมือดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเอง คู่มือการจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการตนเอง วิดีทัศน์เสนอตัวแบบผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานที่ประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายด้วยการเดินของ พิมพกา ปัญญาใหญ่ (2550) วิดีทัศน์เสนอตัวแบบผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ พรณา ไชยอาสา (2550) 2) เครื่องมือใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย แบบวัดพฤติกรรมการจัดการตนเอง ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.83 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย เพื่อหาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าเท่ากับ .878

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยด้วยตนเองกับกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไปพร้อมๆ กันที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านดั้นลุง ตำบลบ้านช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยดำเนินการกับกลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มๆ ละ 10-15 ราย มีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม มีกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2.5 ชั่วโมงรวม 6 ครั้ง สัปดาห์ที่ 1 เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

เนื้อหาครอบคลุมเกี่ยวกับความหมาย ชนิด พยาธิสภาพ อาการและอาการแสดง และการรักษา สอนการตั้งจุดมุ่งหมายที่สามารถบรรลุได้ในการปรับพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด พร้อมทั้งมอบคู่มือการจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน สัปดาห์ที่ 2, 3, 4, 5 และ 6 จะเป็นการฝึกทักษะ และการเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการตนเองในด้านการรับประทานอาหาร การจัดการกับอาการและปัญหาทางอารมณ์ การออกกำลังกาย การใช้จ่าย และการประสานความร่วมมือกับบุคลากรทางการแพทย์ โดยในแต่ละสัปดาห์จะมีการติดตาม ประเมินระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานในการปฏิบัติพฤติกรรมในแต่ละด้านตามแผนที่วางไว้ โดยแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีระดับคะแนนอยู่ระหว่าง 0 ถึง 10 คะแนนถ้าคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 7 แสดงว่าผู้ป่วยมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อที่จะบรรลุตามแผนที่วางไว้ แต่ถ้าคะแนนน้อยกว่า 7 จะต้องร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อที่จะเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย ต่อมาในสัปดาห์ที่ 7-15 กลุ่มทดลองปฏิบัติพฤติกรรมจัดการตนเองที่บ้าน ส่วนผู้วิจัยไปเยี่ยมบ้านและโทรศัพท์ติดตามการปฏิบัติพฤติกรรมจัดการตนเองและปัญหาที่พบในกลุ่มทดลองแต่ละราย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จนครบ 9 สัปดาห์ และประเมินพฤติกรรมจัดการตนเองพร้อมเจาะเลือดเพื่อส่งตรวจระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในเลือดเมื่อสิ้นสัปดาห์ที่ 16

ส่วนในกลุ่มควบคุมผู้วิจัยให้คำแนะนำเกี่ยวกับโรคเบาหวาน พฤติกรรมจัดการตนเองที่ถูกต้องในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานและมอบคู่มือการจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานในสัปดาห์ที่ 16 และเมื่อดำเนินการรวบรวมข้อมูลครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
2. ระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)
3. พฤติกรรมจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 หลังได้รับโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองมีค่าดีกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

4. ระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 หลังได้รับโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. พยาบาลที่ดูแลผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ไม่ว่าจะอยู่ในโรงพยาบาลหรือชุมชนสามารถนำโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองไปใช้กับผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานทุกราย เพื่อให้ผู้ที่เป็นเบาหวานมีความรู้ ทักษะ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

2. พยาบาลต้องมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเอง เพื่อที่จะใช้โปรแกรมให้เกิดประสิทธิผล โดยเฉพาะทักษะในการจัดการตนเองซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมจัดการตนเอง นอกจากนี้พยาบาลผู้ใช้โปรแกรมต้องมีความเป็นผู้นำกลุ่มสูง คอยกระตุ้น เชื่อมโยงให้ผู้ป่วยมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม และดึงศักยภาพของผู้ป่วยแต่ละรายให้เกิดทักษะ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมจัดการตนเองเพื่อให้เกิดผลเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ด้านการบริหารการพยาบาล

1. ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดอบรมแก่พยาบาลที่ดูแลผู้ที่เป็นเบาหวานให้มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการใช้โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเอง เพื่อสามารถให้การดูแลผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ที่เป็นเบาหวานในสถานบริการต่างๆ สามารถใช้ผลการวิจัยเป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพการพยาบาลผู้ที่เป็นโรคเบาหวานโดยกำหนดเป็นนโยบายให้ใช้โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองในการดูแลผู้ที่เป็นโรคเบาหวานทุกราย อันจะนำไปสู่มาตรฐานทางการพยาบาลผู้ที่เป็นเบาหวานที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาและติดตามผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยขยายระยะเวลาในการติดตามผล 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อประเมินการคงอยู่ของพฤติกรรมจัดการตนเองและการลดลงของฮิโมโกลบินเอวันซี ในระยะยาว

ข้อจำกัดในการทำวิจัย

การศึกษานี้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่เป็นโรคเบาหวานที่รับการรักษาในโรงพยาบาลแม่แตงทั้งหมดจึงไม่สามารถอ้างอิงไปถึงประชากรผู้ที่เป็นโรคเบาหวานทั้งหมดได้ ควรนำโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองไปใช้ในโรงพยาบาลหรือสถานบริการสุขภาพอื่นๆ ที่มีวัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันเพื่อศึกษาว่าโปรแกรมสามารถนำไปใช้กับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานได้โดยทั่วไปทุกแห่งหรือไม่