

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Operations research) เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดู กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยหมดระดูอายุ 45-59 ปี จำนวน 54 คน และอาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 17 คน ที่อาศัยอยู่ในเขตชุมชนหนองแขงตราซ 1 การศึกษาครั้งนี้เริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2541 โดย 3 เดือนแรกในการศึกษาค้นคว้าทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดู เพื่อกำหนดกรอบและแนวคิดในการวิจัย และใช้เวลาในการศึกษาชุมชนเพื่อวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการ ตลอดจนการเตรียมการในการดำเนินกิจกรรมแทรกแซง

การวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการใช้วิธีการสัมภาษณ์เจาะลึกอย่างไม่เป็นทางการ (Informal Indepth interview) และใช้แบบสอบถามโดยทำการสัมภาษณ์สตรีวัยหมดระดู และอาสาสมัครสาธารณสุขซึ่งเป็นแกนนำสุขภาพในชุมชน สภาพปัญหาของสตรีวัยหมดระดู คือ ขาดความรู้ ความเข้าใจเรื่องการหมดระดู มีแนวความคิดว่าการหมดระดูเป็นเรื่องปกติธรรมดาของผู้หญิงวัยนี้ต้องพบกันทุกคน ไม่เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเอง คิดว่าสุขภาพในวัยหมดระดูไม่จำเป็นต้องดูแลอะไรเป็นพิเศษ การตรวจสุขภาพประจำปีก็ไม่มีมีความจำเป็นเช่นกัน ส่วนความต้องการ คือ อยากจะมีความรู้เรื่องการหมดระดู ว่ามีผลต่อสุขภาพอย่างไร แนวทางในการปฏิบัติตัวในวัยนี้มีอะไรบ้าง อยากให้มีบริการสำหรับวัยนี้โดยเฉพาะที่ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานในชุมชน สำหรับสภาพปัญหาของอาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งเป็นแกนนำด้านสุขภาพในชุมชนก็ที่ยังไม่มีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องการหมดระดู ทำให้บริการสุขภาพที่ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนไม่มีบริการ สำหรับสตรีวัยหมดระดูด้านความต้องการอยากจะมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการหมดระดูและอยากจะมีบริการให้กับสตรีวัยนี้โดยเฉพาะ เพื่อให้บริการแก่สตรีวัยหมดระดูของชุมชนและชุมชนใกล้เคียง จากสภาพปัญหาและความต้องการดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้จัดประชุมกลุ่มย่อยสตรีวัยหมดระดูและอาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหา ซึ่งนำไปสู่การกำหนดกิจกรรมแทรกแซง สรุปได้ดังนี้

1. อบรมสตรีวัยหมดระดู ให้มีความรู้ ความเข้าใจ การหมดระดู เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในช่วงที่หมดระดูอย่างมีความสุข และสามารถดำเนินชีวิตเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. อบรมอาสาสมัครสาธารณสุข ให้มีความรู้ ความเข้าใจ การหมดระดู และสามารถจัดตั้งคลินิกวัยทองในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานในชุมชน เพื่อให้บริการเบื้องต้นแก่สตรีวัยหมดระดูในชุมชนที่รับผิดชอบ

3. การติดตามและประเมินผล เพื่อประเมินผลการปฏิบัติงานของสตรีวัยหมดระดูและติดตามผลการปฏิบัติงานอาสาสมัครสาธารณสุขในคลินิกวัยทอง เพื่อทราบปัญหาและอุปสรรคและร่วมกันแก้ไขปัญหาและอุปสรรค ดังกล่าว

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ สตรีวัยหมดระดูเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังดำเนินการกิจกรรมแทรกแซง พบว่า หลังดำเนินการกิจกรรมแทรกแซง สตรีวัยหมดระดูมีความรู้เพิ่มขึ้น ทักษะคติเปลี่ยนไปในเชิงบวกทุกๆ ด้านซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติตัวของสตรีวัยหมดระดูในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การรับประทานอาหาร มีการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการมากขึ้น
2. การออกกำลังกาย มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
3. ความเครียดเกี่ยวกับวัยหมดระดู พบว่ามีจำนวนผู้ที่มีความเครียดลดลงจำนวนลง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสตรีวัยหมดระดูมีการปรับตัวเพื่อลดความเครียดดีขึ้น
4. การเสพย์สิ่งเสพติด การสูบบุหรี่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ส่วนการดื่มสุรามีจำนวนผู้ดื่มสุราลดลง แสดงว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น
5. การตรวจสุขภาพประจำปี มีสตรีวัยหมดระดูเข้ารับบริการในคลินิกวัยทอง เพิ่มมากขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สตรีวัยนี้มีความสนใจในการส่งเสริมสุขภาพตนเองดีขึ้น

5.2 อภิปรายผล

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า สตรีวัยหมดระดูเป็นกลุ่มบุคคลที่มีอยู่ในทุกชุมชน คิดเป็นประมาณ ร้อยละ 6 ของประชากรทั้งหมดในชุมชน อาชีพส่วนใหญ่จะเป็นแม่บ้าน รายได้หลักส่วนใหญ่จะได้จากสามีและบุตรนอกจากกิจกรรมทางด้านสุขภาพ คือ การส่งเสริมสุขภาพแล้วควรต้องมีกิจกรรมอื่นร่วมด้วย ในลักษณะการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบเบ็ดเสร็จ เช่นมีการส่งเสริมอาชีพ การจัดตั้งกลุ่มแม่บ้านส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มในรูปของสันตนาการการประกอบอาชีพอิสระ การจัดตั้งสหกรณ์ประจำชุมชน ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเอื้อประโยชน์ต่อสตรีวัยนี้และชุมชน ในส่วนของขอบ

เขตงานของอาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งมีอยู่จำกัดยังจะต้องมีการศึกษาและพัฒนาเพื่อเพิ่มศักยภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขในการดำเนินงานที่ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานต่อไป

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงวิจัยและพัฒนา

1. การศึกษาครั้งนี้ ความสำเร็จของโครงการส่วนหนึ่งมาจากการมีส่วนร่วมของชุมชนไม่เพียงแต่ประชาชนในชุมชนเท่านั้น ยังรวมถึงแกนนำสุขภาพในชุมชนอีกด้วย ซึ่งเป็นจุดเด่นของการวิจัยครั้งนี้ ควรนำรูปแบบที่ได้ไปขยายผลในพื้นที่อื่น เพื่อให้มีการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดูเพิ่มขึ้น

2. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้เวลาดำเนินการเพียงแค่ 3 เดือน การเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตัวของสตรีวัยหมดระดูอาจจะยังไม่ชัดเจนในบางเรื่อง ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรใช้เวลาในการศึกษาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะและการปฏิบัติชัดเจนขึ้น

3. ความยั่งยืนของโครงการและการเข้าถึงบริการของสตรีวัยหมดระดู ส่วนหนึ่งมาจากการดำเนินงาน โดยอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน การศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ ศักยภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขในการให้บริการคลินิกวัยทองในชุมชนเพื่อให้งานของอาสาสมัครสาธารณสุขมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

5.3.2 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. กระทรวงสาธารณสุขควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดูให้มากขึ้น โดยการจัดตั้งคลินิกวัยทองในสถานบริการทั้งระดับจังหวัด ระดับอำเภอ เพื่อให้บริการด้านสุขภาพแก่สตรีวัยหมดระดูให้ครอบคลุมทั้งหมด

2. ควรจัดอบรมแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับต่าง ๆ เพื่อให้ความรู้ สามารถให้คำปรึกษาแก่สตรีวัยหมดระดูได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3. หน่วยงานสาธารณสุขของรัฐควรมีความกระตือรือร้นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพมากกว่าการรักษาพยาบาลเพื่อเป็นการป้องกันการเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้น

4. จากการศึกษานี้ อาสาสมัครสาธารณสุขเป็นอีกบุคคลหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้โครงการประสบความสำเร็จ ฉะนั้น กระทรวงสาธารณสุขควรส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีความรู้เรื่องวัยทองเพื่อที่จะสามารถให้บริการแก่สตรีวัยนี้ได้

5. ควรมีการจัดตั้งศูนย์สาธารณสุขมูลฐานในชุมชนทั้งในเขตเมืองและชนบทให้ครอบคลุมในทุกพื้นที่เพื่อให้เป็นศูนย์บริการสุขภาพและเป็นสถานที่ปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งเป็นแกนนำสุขภาพในชุมชน