

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อความรุนแรงของโรคในผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ที่มารับการตรวจรักษาที่ห้องตรวจออร์โธปิดิกส์ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 52 ราย ในระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2554 โดยการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 26 ราย โดยมี อายุ ระดับคะแนนความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการปฏิบัติการจัดการตนเอง อยู่ในระดับเดียวกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) เครื่องมือดำเนินการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม แบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนและแบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการตนเอง โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองในผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม วิถีทัศน์การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์เรื่องการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม คู่มือการจัดการตนเองเมื่อมีโรคข้อเข่าเสื่อม วิถีทัศน์การออกกำลังกายต้นแบบไท้จี๋กงสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม และคู่มือโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 2) เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและ แบบประเมินความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม แบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนและแบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการตนเองในผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของพฤติกรรมการจัดการตนเองเท่ากับ ส่วนค่าความเชื่อมั่นของระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .98 และค่าความเชื่อมั่นของพฤติกรรมการจัดการตนเองโรคข้อเข่าเสื่อมโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .94, .90 ตามลำดับ

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยจะคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าร่วมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี สำหรับกลุ่มทดลอง จะใช้เวลาในสัปดาห์ที่ 1-6 สัปดาห์ใช้เวลาครั้งละ 120-150 นาที สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยส่งเสริมให้ความรู้เรื่องโรคข้อเข่าเสื่อม และการจัดการตนเองเมื่อมีข้อเข่าเสื่อม และการนำเสนอวิถีทัศน์ตัวแบบสัญลักษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่า

เลื่อม พร้อมทั้งประเมินเกี่ยวกับแบบประเมินความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม แบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนและแบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการตนเอง สัปดาห์ที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียด พร้อมให้ฝึกการปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดโดยฝึกการหายใจ การคลายกล้ามเนื้อ การทำสมาธิ ร่วมกับการใช้เพลงประกอบให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตาม โดยกระตุ้นและสนับสนุนผู้สูงอายุที่สามารถจัดการความเครียดให้แก่กลุ่มทดลองโดยผู้วิจัยให้คำแนะนำและให้ข้อเสนอแนะ และให้ผู้สูงอายุได้มีการพูดคุยในช่วงเวลาที่พักเหนื่อย สัปดาห์ที่ 3 การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับข้อเข่าเสื่อม, ผลดีผลเสียของการออกกำลังกาย ความรู้เรื่อง ชนิด การยืด การเหยียดกล้ามเนื้อ ให้กำลังใจคอยกระตุ้นและพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้มีการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ การนำเสนอวิธีทัศนัต์แบบสัญลักษณ์การออกกำลังกายแบบไท้จี๋ซ่ง การฝึกการออกกำลังกายแบบไท้จี๋ซ่ง พร้อมทั้งการให้ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายไท้จี๋ซ่งเป็นประจำพูดคุยข้อดีข้อเสีย สัปดาห์ที่ 4 การสนับสนุนให้มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพและการควบคุมน้ำหนัก โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้เกี่ยวกับการแบ่งส่วนของอาหาร ให้ผู้สูงอายุที่สามารถลดน้ำหนักได้มีการพูดคุยกันในที่ประชุมเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตนด้านการรับประทานอาหารให้ผู้สูงอายุมี เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองสอบถามปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารพร้อมให้คำแนะนำ สัปดาห์ที่ 5 การปฏิบัติเรื่องการใช้จ่ายที่ถูกต้อง การป้องกันผลข้างเคียงจากยาหรือภาวะแทรกซ้อนรวมถึงการใช้อาหารเสริมในโรคข้อเข่าเสื่อม หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายเรื่องยาต่างๆพร้อมทั้งให้ผู้สูงอายุนำยาต่างๆที่ตนเองมีอยู่มีสอบถามผู้วิจัย เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองเรื่องยา สัปดาห์ ที่ 6 การปฏิบัติเกี่ยวกับการติดต่อสื่อสาร หลังจากนั้นทบทวนการปฏิบัติการด้านต่างๆเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นในการปฏิบัติการจัดการตนเอง พร้อมทั้งส่งเสริมให้มีความมั่นใจในการปฏิบัติได้ถูกต้องตามโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเอง หลังจากนั้นในสัปดาห์ที่ 7- 12 ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้าน 1 ครั้ง พร้อมทั้งประเมินเกี่ยวกับแบบประเมินความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม แบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนและแบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการตนเอง ส่วนในกลุ่มควบคุมผู้วิจัยประเมินแบบประเมินความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม แบบสอบถามสมรรถนะแห่งตนและแบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการตนเอง ภายหลังจากการให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม ในสัปดาห์แรก ผู้วิจัยแจกคู่มือการจัดการตนเองเมื่อมีโรคข้อเข่าเสื่อม วิธีทัศนัต์แบบสัญลักษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม วิธีทัศนัต์แบบสัญลักษณ์การออกกำลังกายแบบไท้จี๋ซ่งสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม เมื่อดำเนินการรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเอง มีความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)
2. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเอง ผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม มีความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้ให้การพยาบาลดูแลผู้สูงอายุในสถานบริการต่างๆ ให้ผู้สูงอายุมองเห็นความสำคัญของการจัดการตนเองโดยใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพการบริการให้มีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม
2. เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรด้านสุขภาพในการนำโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมีสุขภาพแข็งแรงอย่างยั่งยืน ในแบบฉบับของตนเอง
3. เป็นข้อมูลสนับสนุนเนื้อหาทางวิชาการเกี่ยวกับการจัดการตนเอง เพื่อส่งเสริมการจัดการตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมสำหรับนักศึกษาพยาบาลหรือผู้ที่สนใจ

4. ควรมีการนำผลการวิจัยจากโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเอง ไปใช้ในโรงพยาบาล คลินิกผู้สูงอายุ หรือสถานบริการสุขภาพอื่นๆ หรือผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมในแต่ละชุมชนที่มีวัฒนธรรมและการดำรงชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันโดยใช้กลยุทธ์การสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนเพื่อแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสามารถนำไปใช้กับผู้สูงอายุได้โดยทั่วไปทุกแห่ง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและติดตามผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองในระยะเวลา 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อประเมินผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองในผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมในระยะยาว
2. ควรมีการนำผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองไปศึกษาซ้ำในผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในกลุ่มอื่นๆ เพื่อให้เห็นว่าโปรแกรมสามารถนำไปใช้ได้กับผู้สูงอายุกลุ่มโรคเรื้อรังทุกโรค