

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง กับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองพล จังหวัดขอนแก่น

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตเทศบาลเมืองพล ซึ่งได้จากการสุ่มแบบ 2 ขั้นตอน (Two stage sampling) โดยขั้นตอนแรกสุ่มคุ่มตัวอย่าง 3 คุ่ม จากจำนวนคุ่มทั้งหมด 5 คุ่ม ขั้นตอนที่ 2 สุ่มรายชื่อผู้สูงอายุจากคุ่มตัวอย่าง ได้กลุ่มตัวอย่าง 213 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นให้สอดคล้องกับ แนวคิด ทฤษฎีรวมถึงผลการศึกษานำร่อง ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา เสนอแนะและแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ 7 ท่าน และได้รับการตรวจสอบสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .94

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย

แบบประเมินภาวะสุขภาพของด้านร่างกาย เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากเครื่องมือของพนิชฐา พานิชชีวะกุล (2537) โดยผู้วิจัยได้ปรับให้สอดคล้องกับผลการศึกษานำร่อง ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา เสนอแนะและแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน และได้รับการตรวจสอบสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .75

แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านจิตใจ เป็นแบบตรวจสอบสภาพจิตที่สร้างขึ้นโดยนิพนธ์ พวงจรินทร์ และคณะ (2536) และได้รับการตรวจสอบสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .74

แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านสังคม เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Brooke และคณะ (1979) และปรับให้สอดคล้องกับการศึกษานำร่องผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา เสนอแนะและแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน และได้รับการตรวจสอบสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .77

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ระหว่างเดือน กันยายน 2538 ถึงเดือน พฤศจิกายน 2538 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างตามปัจจัยพื้นฐาน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 60-69 ปี เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง นับถือศาสนาพุทธทั้งหมด ส่วนใหญ่จะมีสถานภาพสมรสคู่ และยังคงพักอาศัยอยู่กับคู่สมรส บุตร หลาน จำนวนสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 3-5 คน สำหรับอาชีพ หลักของผู้สูงอายุก่อนอย่างเข้าวัย 60 ปี ส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพค้าขาย และปัจจุบันยังคงมีรายได้เป็นของตนเอง ซึ่งรายได้ส่วนใหญ่มาจากบุตร

5.1.2 การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองพล จังหวัดขอนแก่น มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปฏิบัติมาก ทั้งการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไป และการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสุขภาพ ทั้งด้านร่างกายและด้านสังคมอยู่ในระดับดี สำหรับภาวะสุขภาพด้านจิตใจพบว่า ผู้สูงอายุเกือบครึ่งคือ ร้อยละ 46.9 มีภาวะจิตใจเสื่อม

5.1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพ ($r = .7734, P < .001$)

5.2 ข้อเสนอแนะของการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองพล อยู่ในระดับปฏิบัติมาก ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อจะได้เป็นแนวทางในการนำไปวางแผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

5.2.1 จากผลการวิจัยที่พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปฏิบัติมาก โดยเฉพาะกิจกรรมต่อไปนี้ที่ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การเอาใจใส่ระมัดระวังตนเองเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น แต่จากการศึกษาที่ผ่านมาก็ยังพบว่า อุบัติเหตุเป็นสาเหตุของการตายของผู้สูงอายุในอันดับต้น ๆ ดังนั้นแม้ว่าผู้สูงอายุจะได้มีการเอาใจ

ใส่ระมัดระวังตนเองเพื่อป้องกันอุบัติเหตุอย่างดีที่สุดแล้ว แต่เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เช่น ตามองเห็นไม่ชัด เป็นต้น ทำให้มีโอกาสเกิดความพร่องในการดูแลตนเองได้ ดังนั้นสมาชิกในครอบครัว ผู้ดูแลควรมีส่วนช่วยสนับสนุนโดยพยายามเสริมในส่วนที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดความพร่อง เช่น การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย นอกจากนั้นพยาบาลที่ทำงานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ก็ควรจะเน้นให้ผู้ดูแลเห็นความสำคัญของการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ และควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องเพื่อจะได้นำไปเป็นแนวทางในการดำเนินงาน ต่อไป

จากผลการวิจัยที่พบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติกิจกรรมในหัวข้อ การไปเยี่ยมญาติ พี่น้อง เพื่อน ๆ และการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมต่างๆ น้อย ดังนั้นในบทบาทของพยาบาลชุมชนที่ทำงานเพื่อเน้นให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้มีภาวะสุขภาพที่ดี จึงควรเน้นให้ผู้สูงอายุได้เห็นความสำคัญของการมีเพื่อนวัยเดียวกัน และเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมของชมรมต่าง ๆ นอกจากนั้นก็ต้องตระหนักถึงผู้สูงอายุกลุ่มที่มีข้อจำกัดด้านร่างกาย เช่น ผู้สูงอายุที่อายุมาก ๆ การเดินทางไปร่วมกิจกรรมก็ค่อนข้างลำบาก ควรมีการจัดตั้งกลุ่มช่วยเหลือตนเองขึ้นในชุมชน โดยพยาบาลอาจจะเป็นผู้จัดตั้งกลุ่มขึ้น และเป็นผู้นำกลุ่มในระยะแรก ๆ หลังจากนั้นเมื่อกลุ่มสามารถดำเนินกิจกรรมของตนเองได้พยาบาลจะเป็นผู้คอยสนับสนุนด้านข้อมูล ข่าวสาร และด้านความรู้ต่าง ๆ พยาบาลควรเน้นให้ผู้ดูแลได้ตระหนักถึงความสำคัญของการที่ผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีเพื่อนวัยเดียวกันไว้คอยปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน เพราะผู้สูงอายุจะมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ทำให้มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน การให้ความรู้เรื่องผู้สูงอายุกับผู้ดูแลจะทำให้ผู้ดูแลเข้าใจในตัวผู้สูงอายุมากขึ้น

นอกจากที่กล่าวมาแล้วจากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปในหัวข้ออื่น ๆ ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติมาก แต่เมื่อผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้น แนวโน้มของการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองจะค่อย ๆ ลดลง ดังนั้นในการส่งเสริมการให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุกลุ่มต่าง ๆ จะต้องกระทำอย่างสอดคล้องและเหมาะสม และควรมีการศึกษาถึงการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเฉพาะผู้สูงอายุตอนปลายว่าตามปรากฏการณ์ที่เป็นจริงแล้ว ผู้สูงอายุที่มีอายุมาก ๆ มีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองอย่างไร เพื่อจะได้นำมาเป็นแนวทางในการวางแผนดำเนินงานสำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มนี้ต่อไป

5.2.2 จากผลการวิจัยพบว่าการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการของผู้สูงอายุอยู่ในระดับค่อนข้างปฏิบัติมาก โดยพบว่าผู้สูงอายุส่วนมากเมื่อต้องเผชิญ

ปัญหาเฉพาะหน้าจะไม่ใช้วิธีหนีปัญหา แต่จะพยายามแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง เมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาก็จะปรึกษากับบุตรหลาน หรือคนใกล้ชิด แสดงถึงศักยภาพของผู้สูงอายุว่าเป็นผู้ที่ยังสามารถแก้ไขปัญหาด่างๆ ได้ดี ซึ่งควรจะส่งเสริมในส่วนนี้ของผู้สูงอายุเพื่อให้เป็นที่ยอมรับสำหรับบุตรหลานและสังคมต่อไป นอกจากนั้นกิจกรรมสำหรับคลายเครียดในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้อาจจะยังไม่ครอบคลุมมากนัก เพราะจากการให้ข้อมูลของผู้สูงอายุ และจากการสังเกตขณะเข้าไปเก็บข้อมูลในชุมชน ผู้วิจัยพบว่า มีผู้สูงอายุบางส่วนที่ใช้วิธีการดื่มสุรา และเล่นการพนัน โดยให้เหตุผลว่าอยู่คนเดียวแล้วรู้สึกเหงาจึงต้องเล่นการพนัน หรือดื่มสุราเพื่อให้ลืมความเหงา ดังนั้นถ้ามีการศึกษาเชิงคุณภาพโดยผู้วิจัยได้เข้าไปคลุกคลี และคุ้นเคยกับผู้สูงอายุจนผู้สูงอายุไว้วางใจ ก็จะได้ข้อมูลที่มีประโยชน์มากในการที่จะนำไปวางแผนดูแลผู้สูงอายุต่อไป

5.2.3 จากผลการวิจัยพบว่า ภาวะสุขภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุอยู่ในระดับดี ดังนั้นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเห็นผลของการมีสุขภาพที่ดี จะทำให้ผู้สูงอายุดูแลเอาใจใส่ในสุขภาพของตนมากยิ่งขึ้น

5.2.4 จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพจิตเสื่อมหรือโรคความจำเสื่อมสูงถึง ร้อยละ 46.9 ดังนั้นพยาบาลที่ทำงานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จะต้องให้ข้อมูลกับผูดูแลให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามธรรมชาติ ยิ่งอายุมากขึ้นผู้สูงอายุยิ่งจะมีความจำเสื่อมมากขึ้น เมื่อผูดูแลได้รับทราบข้อมูลที่เป็นจริงและเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุก็จะเกิดความเข้าใจในผู้สูงอายุ ปัญหาช่องว่างระหว่างวัยก็จะลดน้อยลง

5.2.5 จากผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนั้นการวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุควรจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอโดยพยาบาลจะต้องเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถอยู่ในตัวที่จะกระทำการดูแลตนเองเพื่อตอบสนองความต้องการในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน ถ้าได้รับการส่งเสริมอย่างถูกวิธี พยาบาลควรมีการประเมินการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องเพื่อวางแผนในการดูแลผู้สูงอายุ นอกจากนั้นควรจะสอนให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลรู้จักการประเมินการดูแลตนเองก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุควรได้รับข้อมูล ข่าวสาร รวมทั้งคำแนะนำถึงวิธีการป้องกัน และรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง นอกจากนี้ควรได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ได้

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะควรจะมีการศึกษาถึงขั้นการทำนายว่ากิจกรรมใดบ้างที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพมากน้อยเพียงใดก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ต่อไป