

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองชนิดสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลองโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเอง ต่ออาการปวด และภาวะจำกัดความสามารถของผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างโดยทำการศึกษาในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างที่มารับบริการ ณ ห้องตรวจกระดูกและข้อ แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลนครพิงค์ จำนวน 30 ราย ระหว่างเดือนกันยายน ถึงเดือนพฤศจิกายน 2542 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติดังนี้ คือเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปีทั้งเพศชายและหญิง มีอาการปวดหลังส่วนล่างมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 เดือน และมีอาการกลับเป็นซ้ำ ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะปวดหลังส่วนล่างโดยไม่มีสาเหตุมาจากพยาธิสภาพของกระดูกและไขสันหลัง มีการได้ยินปกติ สามารถพูด อ่าน เขียน และเข้าใจภาษาไทย และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเอง และคู่มือการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างและสมุดบันทึกการดูแลตนเองเพื่อติดตามความก้าวหน้าและใช้ประเมินโปรแกรมตลอดโครงการ ซึ่งผู้วิจัยได้นำไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความเป็นไปได้ของการนำไปใช้โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ซึ่งประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ และรายได้ แบบทดสอบอาการปวดหลังเมนซานาคลินิก และแบบวัดภาวะจำกัดความสามารถของโรแลนด์และมอริส ซึ่งแปลโดยผู้วิจัย

การทดลองและการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยและรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้โปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองกับผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยการให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะปวดหลังส่วนล่าง การกระตุ้นและเน้นให้ผู้ป่วยได้เห็นว่าเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดที่มีผลต่อการฟื้นคืนสภาพของตนเอง การสาธิต หรือสอนวิธีปฏิบัติตัวที่ง่าย

ต่อการปฏิบัติ การตกลงร่วมกันระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วย กระตุ้นให้มีการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยการบันทึกลงในสมุดบันทึกการดูแลตนเอง และการกระตุ้นให้บุคคลในครอบครัวมีส่วนร่วมในการสนับสนุน ส่งเสริมและเอาใจใส่ในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง โดยมีการติดตามอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 2 เดือน ทั้งนี้ได้มีการประเมินผลการดูแลตนเองโดยการประเมินอาการปวด และภาวะจำกัดความสามารถทั้งก่อนการส่งเสริมการดูแลตนเอง และหลังการส่งเสริมการดูแลตนเองในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างในกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมการดูแลตนเองมีคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ภายหลังการส่งเสริมการดูแลตนเองในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8
2. ผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างมีคะแนนเฉลี่ยภาวะจำกัดความสามารถน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ภายหลังการส่งเสริมการดูแลตนเองในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8
3. ภายหลังได้รับการส่งเสริมการดูแลตนเองผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างมีอาการปวดหลังน้อยกว่าก่อนได้รับการส่งเสริมการดูแลตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ทั้งในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8
4. ภายหลังได้รับการส่งเสริมการดูแลตนเองผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างมีภาวะจำกัดความสามารถน้อยกว่าก่อนได้รับการส่งเสริมการดูแลตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ทั้งในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำไปใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติควรมีการนำโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองไปใช้กับผู้ปวดหลังส่วนล่างในแผนกผู้ป่วยนอกพร้อมกับแผนกการติดตามเยี่ยมที่บ้านของโรงพยาบาล
2. การนำไปใช้ในการศึกษาพยาบาล ควรมีการเสริมเนื้อหาการเรียนการสอนวิชาอนามัยชุมชนในการติดตามเยี่ยมที่บ้านในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง หรือจัดอบรมเพิ่มเติมทักษะให้แก่พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรมีการศึกษาติดตามในระยะยาว เพื่อประเมินผลการคงอยู่ของการปฏิบัติการดูแลตนเองของผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง

3.2 ควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่เพื่อให้ได้ผลการศึกษาที่สามารถนำไปใช้ได้อย่างกว้างขวาง

3.3 ควรศึกษาการนำโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองมาใช้ที่แผนกผู้ป่วยนอกหรือหอผู้ป่วยเพื่อลดค่าใช้จ่ายและเวลาของการให้บริการ