

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบพรรณนาเชิงความสัมพันธ์ (descriptive correlational research) เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ รวมทั้งหาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน มีคุณสมบัติ ดังนี้คือ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการรับรู้ วัน เวลา สถานที่และบุคคลปกติ สามารถสื่อสารภาษาพูดได้เข้าใจ และยินยอมให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 4 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 ความรู้ในการป้องกันการหกล้ม ส่วนที่ 3 ทักษะต่อการป้องกันการหกล้ม และส่วนที่ 4 พฤติกรรมในการป้องกันการหกล้ม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ เท่ากับ .80, .81 และ .96 ตามลำดับ นำไปหาค่าความเชื่อมั่นได้ค่าความเชื่อมั่นคือ แบบสัมภาษณ์ความรู้ในการป้องกันการหกล้ม และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมในการป้องกันการหกล้ม ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแบบคูเดอร์-ริชาร์ดสันเท่ากับ .73 และ .96 ตามลำดับ ส่วนแบบสัมภาษณ์ทักษะต่อการป้องกันการหกล้ม ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .79 เมื่อแบบสัมภาษณ์ผ่านขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพและการปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุมีคะแนนความรู้ในการป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 23.78$) โดยมีร้อยละ 61.5 ของกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนความรู้อยู่ในระดับมาก และ ร้อยละ 33 ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้อยู่ในระดับปานกลาง
2. ผู้สูงอายุมีคะแนนทัศนคติต่อการป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับดี ($\bar{x} = 77.69$) โดยมีร้อยละ 59.5 ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนทัศนคติอยู่ในระดับดี และร้อยละ 40.5 ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง
3. ผู้สูงอายุมีคะแนนพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 19.71$) โดยมีร้อยละ 17 ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนอยู่ในระดับมาก และร้อยละ 65 ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง
4. ความรู้ในการป้องกันการหกล้มมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับทัศนคติต่อการป้องกันการหกล้ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำมากกับพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนทัศนคติต่อการป้องกันการหกล้มมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เป็นข้อมูลพื้นฐาน สำหรับพยาบาลและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในทีมสุขภาพ เพื่อการกำหนดแนวทางการให้ความรู้ในการป้องกันการหกล้มที่เหมาะสม โดยเน้นที่การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติจริงและการปฏิบัติต้องประสบความสำเร็จโดยไม่ยากลำบาก เพื่อให้ได้รับประสบการณ์ในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการหกล้มที่ดี ทำให้มีทัศนคติที่ดีและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในทุกด้าน
2. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยเป็นการวิจัยแบบทดลองโปรแกรมให้ความรู้ โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมความมั่นคงของการทรงตัวและการเคลื่อนไหวหรือโปรแกรมการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้มีความมั่นคงและปลอดภัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยที่พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติ และทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันการหกล้ม แสดงว่าการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทัศนคติต่อการป้องกันการหกล้มดีขึ้น จะมีส่วนในการมีพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้มเพิ่มขึ้น ดังนั้นการที่จะป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุจึงควรนำประโยชน์ส่วนนี้มาเป็นหลักในการดำเนินการโครงการด้านต่าง ๆ คือ

ด้านปฏิบัติการพยาบาล

1. ควรจัดให้มีโครงการป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ เน้นให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น การออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ทำให้มีการทรงตัวที่ดี การแก้ไขความผิดปกติของสายตา และการจัดการด้านความปลอดภัยในสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะห้องน้ำและห้องสุขา โดยอาจแยกเป็นโครงการย่อย เช่น การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เน้นด้านการส่งเสริมความแข็งแรงมั่นคงของการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำทางการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การตรวจสายตาและให้คำแนะนำหรือการแก้ไขตามปัญหา การแสดงรูปแบบที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัยของสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ เป็นต้น ทั้งนี้โดยคำนึงถึง การส่งเสริมความรู้เพื่อสร้างทัศนคติที่ดี ตลอดจนการจัดปัจจัยอื่นที่อาจจะเป็นอุปสรรคต่อการเกิดพฤติกรรมที่ต้องการ

2. เนื่องจากผู้สูงอายุขาดการดูแลสุขภาพที่ดีและต่อเนื่อง ส่วนใหญ่ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้มีโครงการตรวจสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน แต่อุปสรรคที่สำคัญประการหนึ่งที่พบคือปัญหาด้านการเดินทางของผู้สูงอายุ ดังนั้นรูปแบบโครงการตรวจสุขภาพโดยการเยี่ยมบ้านจึงเป็นรูปแบบที่เหมาะสม

3. จากข้อมูล พบว่าพื้นรอบบ้านยังไม่เรียบ ไม่มีราวยึดจับในห้องน้ำ ห้องสุขาและสุขา ยังเป็นชนิดนั่งยอง และผู้สูงอายุมีสภาพเศรษฐกิจที่ไม่อำนวยในการปรับปรุง ดังนั้นควรจัดโครงการปรับปรุงสภาพแวดล้อมเพื่อความปลอดภัยที่ประหยัดค่าใช้จ่าย โดยขอความร่วมมือจากชุมชนเพื่อสนับสนุนด้านแรงงานและอุปกรณ์เพื่อให้ความสำคัญกับชุมชน ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของการดูแลสุขภาพปลอดภัย ซึ่งจะได้ประโยชน์ทั้งกับบุคคลทุกวัยและที่สำคัญคือผู้สูงอายุซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของชุมชน

ด้านการศึกษายาบาล

ในหลักสูตรเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ในทุกระดับการศึกษา ควรจัดเนื้อหาวิชาเกี่ยวกับวิธีการให้ความรู้ ที่จะชักนำหรือส่งเสริมทัศนคติและพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้ม ประกอบรวมไปกับการเข้าปฏิบัติจริง เช่น การจัดโครงการเป็นโปรแกรมป้องกันการหกล้มในชุมชน โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของการทรงตัวและการเคลื่อนไหว การปรับสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสม ทั้งในบ้านและบริเวณที่ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหว

ข้อจำกัดในการทำวิจัย

เครื่องมือในการทำวิจัยเป็นเครื่องมือใหม่ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยมีข้อคำถามที่ต้องการให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจได้ง่าย จึงมีข้อความทางบวกค่อนข้างมาก ซึ่งมีผลในการตอบของผู้สูงอายุ จึงอาจทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ตอบเห็นด้วยเป็นส่วนมากในข้อดังกล่าว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาลึกในกลุ่มประชากรผู้สูงอายุซึ่งอาจมีในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างไปจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เช่น ในเขตชุมชนเมือง เพื่อให้ทราบถึงลักษณะที่แท้จริงของความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุโดยทั่วไป
2. ผลการศึกษาที่พบว่าความรู้ในการป้องกันการหกล้ม ทักษะต่อการป้องกันการหกล้ม และพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้ม มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางถึงต่ำมาก แสดงให้เห็นว่ายังมีตัวแปรอื่นที่มีผลต่อพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้ม ดังนั้นจึงควรศึกษาถึงตัวแปรอื่น เช่น การสนับสนุนทางสังคม แหล่งประโยชน์ของผู้สูงอายุ การรับรู้ความเสี่ยงของการหกล้ม เป็นต้น
3. ควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ทำให้สามารถนำผลการวิจัยไปอ้างอิงในประชากรได้