

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

การศึกษาการพัฒนา รูปแบบการให้ความรู้ด้านการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตโดยใช้สื่อเรียนรู้ในท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เทศบาลตำบลโพนแพง อำเภออากาศอำนวย จังหวัดสกลนคร ผลการศึกษาสามารถสรุปได้ดังนี้

1) รูปแบบการให้ความรู้ด้านการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตโดยใช้สื่อเรียนรู้ในท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานประกอบด้วยระบบและกลไก ดังนี้

- ระบบการสร้างความรู้ มี 3 กิจกรรม ได้แก่ การพัฒนาคู่มือการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน การอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ด้านการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตโดยใช้สื่อเรียนรู้ในท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และการกำกับติดตามประเมินผล ให้ความรู้ด้านการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตโดยใช้สื่อเรียนรู้ในท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

- กลไกสำคัญในการขับเคลื่อนให้สามารถพัฒนารูปแบบการให้ความรู้ด้านการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตโดยใช้สื่อเรียนรู้ในท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประกอบด้วยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ (หน่วยงานที่สนับสนุนงบประมาณ หน่วยงานหลักอำนวยความสะดวกในการดำเนินโครงการวิจัย หน่วยงานที่สนับสนุนทางด้านพื้นที่ สถานที่ และสนับสนุนบุคลากรในการร่วมดำเนินโครงการ) บุคคลที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ (นักวิจัย บุคลากรจากเทศบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และกลุ่มตัวอย่าง)

2) ความรู้เกี่ยวกับการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต

ภายหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบถูกเกี่ยวกับคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่า 2 ใน 3 ได้แก่

- นมสดรสจืดเป็นอาหารที่ไม่มีคาร์โบไฮเดรต

- ในแต่ละวันควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหารหลักและอาหารว่างเท่ากัน

ทุกมื้อ

- ผู้ป่วยเบาหวานทุกคนต้องกินคาร์โบไฮเดรตเท่ากัน

3) พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

ภายหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (ภาพรวม)

ดีขึ้นอย่างชัดเจน พฤติกรรมที่ดีขึ้นอย่างชัดเจนได้แก่

- 1) การชั่งหรือตวงข้าวก่อนรับประทาน
 - 2) การรับประทานผลไม้จมน้ำ
 - 3) การนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ
 - 4) การจำกัดปริมาณอาหารจำพวกข้าว แป้ง
 - 5) การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- 4) ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างต่อคู่มือการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตและรูปแบบการให้ความรู้

ภายหลังการใช้รูปแบบการให้ความรู้ด้านการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อคู่มือการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตและรูปแบบการให้ความรู้ อยู่ในระดับสูง

- 5) ระดับน้ำตาลในเลือด

ภายหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างชัดเจน

จากผลการพัฒนารูปแบบการให้ความรู้ด้านการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรตโดยใช้สื่อเรียนรู้ในท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เทศบาลตำบลโพนแพง อำเภออากาศอำนวย จังหวัดสกลนคร สามารถเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้เป็นอย่างดี

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

2.1.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น เทศบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือหน่วยงานทางด้านสุขภาพ ควรนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพที่เหมาะสม โดยเฉพาะรูปแบบการให้ความรู้ และควรเผยแพร่สื่อเกี่ยวกับการนับหน่วยคาร์โบไฮเดรต

2.1.2 จากการศึกษายังพบว่ามียกลุ่มตัวอย่างที่มีความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับ 1) นมสดรสจืดเป็นอาหารที่ไม่มีคาร์โบไฮเดรต 2) ในแต่ละวันควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหารหลัก และอาหารว่างเท่ากันทุกมื้อ และ 3) ผู้ป่วยเบาหวานทุกคนต้องกินคาร์โบไฮเดรตเท่ากัน ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้ความรู้ อย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร

2.1.3 จากการศึกษาพบว่ามียพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ควรปรับปรุง ได้แก่

- 1) การควบคุมอาหารตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- 2) การรับประทานอาหาร

จนอิมมูโน และ 3) การอ่านฉลากอาหารก่อนรับประทาน ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม เช่น การติดตามเยี่ยมบ้าน การอบรมให้ความรู้ เป็นต้น

2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 ควรมีการพัฒนาสื่อให้ความรู้ครอบคลุมการดูแลสุขภาพหลายๆ ด้าน เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี เช่น ควรเพิ่มการออกกำลังกาย การติดตามการรักษา การรับประทานยา เป็นต้น

2.2.2 ควรมีการศึกษาพัฒนาเครื่องมือหรือสื่อที่สามารถช่วยให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในการกะปริมาณอาหารได้ง่ายขึ้น เช่น ควรมีการสร้างโมเดลอาหารท้องถิ่น หรือเครื่องตวงวัดที่หาได้ในท้องถิ่น