

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์การป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ตำบลหนองหอย อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในตำบลหนองหอย จำนวน 17 คน 2) ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม จำนวน 27 คน 3) บุคลากรด้านสุขภาพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหอย และเทศบาลตำบลหนองหอย จำนวน 8 คน ได้แก่ แพทย์จำนวน 1 คน พยาบาลวิชาชีพจำนวน 1 คน ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข เทศบาลตำบลหนองหอยจำนวน 1 คน ประธานชมรมผู้สูงอายุจำนวน 1 คน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านจำนวน 4 คน ใช้การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) รวบรวมข้อมูลในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแนวคำถามในการสัมภาษณ์เพื่อการวิเคราะห์สถานการณ์ใน 5 ประเด็น ได้แก่ 1) ความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ 2) ทักษะชีวิตของผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม 3) พฤติกรรมการป้องกัน 4) การดำเนินการในการป้องกันภาวะสมองเสื่อม และ 5) ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม และ 6) แนวทางในการป้องกันภาวะสมองเสื่อม แนวคำถามในการสัมภาษณ์ได้ผ่านการไปตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยการสัมภาษณ์กลุ่มและสัมภาษณ์เดี่ยว ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และกลุ่มที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลที่ได้มาจำแนกและจัดหมวดหมู่ตามประเด็น

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม พบว่าผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม และบุคลากรด้านสุขภาพ มีการรับรู้ว่าการเกิดภาวะสมองเสื่อมมีความเกี่ยวข้องกับอายุที่เพิ่มมากขึ้น โดยมีสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะสมองเสื่อม คือ 1) การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมหรือการขาดวิตามินบี 1 หรือบี 12 การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา 2) การมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง

โรคเบาหวาน และภาวะไขมันในเลือดสูง 3) การได้รับยารักษาโรคเรื้อรังหลายชนิดเป็นระยะเวลานาน ยากดภูมิคุ้มกัน และการได้รับสารพิษ 4) ความเครียด 5) โรคทางสมอง ได้แก่ การกระทบกระเทือน จากอุบัติเหตุหรือการผ่าตัด การมีเนื้องอกในสมอง การติดเชื้อที่สมอง และโรคหลอดเลือดสมอง ส่วนความรู้เกี่ยวกับลักษณะของภาวะสมองเสื่อม พบว่าผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม และบุคลากรด้านสุขภาพ มีการรับรู้ว่ามีภาวะสมองเสื่อมจะมีอาการที่แสดงให้เห็นเด่นชัด คือ มีอาการหลงลืม หลงทาง มีปัญหาด้านการใช้ภาษา และมีอาการหูแว่วประสาทหลอน สำหรับด้านการ รักษาทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแลรับรู้ว่ามีวิธีการรักษาให้หายขาดได้ บุคลากรด้านสุขภาพรับรู้ว่ามี การใช้ยาเพื่อควบคุมความผิดปกติทางพฤติกรรมและอารมณ์ต่างๆ แต่ยังไม่มียาที่สามารถหยุดกระบวนการ เสื่อมของสมองได้

2. ทักษะการดูแลผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม พบว่าผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม และ บุคลากรด้านสุขภาพ มีทั้งทัศนคติเชิงบวกและเชิงลบ โดยผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะ สมองเสื่อม และบุคลากรด้านสุขภาพที่มีทัศนคติทางลบ ได้แก่ การเป็นภาระ การมีพฤติกรรม น่ารังเกียจ ส่วนทัศนคติเชิงบวก ได้แก่ ความรู้สึกเห็นใจและไม่รังเกียจผู้ป่วย การได้ดูแลและตอบแทน บุญคุณ

3. พฤติกรรมป้องกัน พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมป้องกันโดยการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารบำรุงสมอง การหลีกเลี่ยงอาหารที่มี ไขมันสูง การไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มสุรา การทำกิจกรรมที่ฝึกสมอง การดูแลสุขภาพด้านจิตใจโดยการ หลีกเลี่ยงความเครียด และการดูแลด้านสังคมโดยมีการเข้าสังคมและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

4. การดำเนินการเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม พบว่าผู้ดูแลมีการดำเนินการในการป้องกันภาวะ สมองเสื่อม โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และ การรับประทานอาหารที่บำรุงสมอง แนะนำให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ฝึกสมอง หลีกเลี่ยงความเครียด และพาผู้สูงอายุไปทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้อื่น ในสังคม บุคลากรด้านสุขภาพมีการดำเนินการเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม โดยการคัดกรองภาวะ สมองเสื่อม การจัดทำระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุ การจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสมองเสื่อม การจัด โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในชุมชน และ ช่วยในการจัดหาอุปกรณ์ที่ช่วยในการฝึกสมอง และให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ วิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับการ ฝึกสมอง

5. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม พบว่าปัญหาด้านผู้สูงอายุ ได้แก่ การขาดความรู้และทักษะต่อการดูแลตนเอง การขาดผู้ดูแล การไม่มีเวลา และฐานะทาง เศรษฐกิจไม่ดี ด้านผู้ดูแล ได้แก่ การไม่มีเวลาเนื่องจากต้องประกอบอาชีพเป็นส่วนใหญ่

การขาดความรู้และทักษะในการดูแลผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม ปัญหาด้านบุคลากรสุขภาพ ได้แก่ จำนวนบุคลากรมีไม่เพียงพอ ภาระงานมาก และการมีทัศนคติด้านลบต่อผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม

6. แนวทางในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ได้แก่ การคัดกรองโรค การกำหนดแผนพัฒนาปรับปรุงระบบโครงสร้างให้เอื้อต่อการให้บริการและมีการมอบหมายงานที่ชัดเจน การสนับสนุนเครื่องมืออุปกรณ์ การจัดสรรงบประมาณ สถานที่ในการจัดทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม เพิ่มอัตรากำลังให้พอเพียงต่อการให้บริการ ส่งเสริมการพัฒนาความรู้และทักษะในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมให้แก่บุคลากรอย่างสม่ำเสมอ จัดระบบให้มีการประสานงานเชื่อมโยงระหว่างทีมสหสาขาวิชาชีพในการป้องกันและดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม โรงพยาบาลแม่ข่ายและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควรมีการจัดทำคู่มือหรือแนวปฏิบัติที่ชัดเจนเกี่ยวกับการป้องกันภาวะสมองเสื่อม จัดรูปแบบการให้ความรู้ในการปฏิบัติตัวแก่ผู้สูงอายุ และผู้ดูแลที่ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ และการฝึกทักษะการป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อม

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. ควรมีการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้ที่เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ ในด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม สาเหตุและปัจจัยเสี่ยง ลักษณะอาการ การรักษา และแนวทางในการป้องกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อม ได้อย่างถูกต้อง
2. ควรมีการจัดอบรมสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการป้องกันและการดูแลผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกในครอบครัวตระหนักถึงความสำคัญในการป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ และมีส่วนร่วมในการดูแล
3. ควรมีการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านสุขภาพในการป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ เพื่อให้มีศักยภาพในการจัดระบบการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในชุมชน
4. ควรมีการพัฒนาระบบการคัดกรองโรค การติดตามเยี่ยมบ้าน และการส่งต่อในการดูแลผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม เพื่อหาแนวทางในการป้องกันหรือช่วยชะลอการเกิดโรค
5. ควรมีการประสานงานการดูแลผู้สูงอายุ และประสานข้อมูลที่มีภาวะสมองเสื่อมของทีมสุขภาพ ตลอดจนบุคลากรผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เทศบาลตำบลหนองหอย อสม. และทีมเยี่ยมบ้าน

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. พัฒนารูปแบบหรือแนวปฏิบัติในการป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ