

## บทที่ 5

### สรุป และอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพัฒนา (Developmental Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการระลึกถึงความหลังในผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลหนองสูงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกของสภาวิชาชีพด้านการแพทย์ และสุขภาพแห่งชาติของประเทศออสเตรเลีย (NHMRC, 1999) มี 12 ขั้นตอน จากหลักฐานเชิงประจักษ์ 11 เรื่อง ศึกษาความเป็นไปได้ในการนำแนวปฏิบัติไปใช้ และศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุโรคเบาหวานต่อแนวปฏิบัติการพยาบาล คณะกรรมการพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาล ได้แก่ แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป 1 คน หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล 1 คน พยาบาลประจำคลินิกเบาหวาน 1 คน พยาบาลประจำคลินิกผู้ป่วยจิตเวช 1 คน และผู้ศึกษา รวมทั้งหมด 5 คน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่เป็นผู้ทดลองใช้แนวปฏิบัติทางการพยาบาล จำนวน 5 คน และผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แบบสอบถามความเป็นไปได้ในการนำแนวปฏิบัติทางการพยาบาลไปใช้ และแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีต่อแนวปฏิบัติ ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีแจกแจงความถี่

#### ผลการศึกษา

จากการศึกษาครั้งนี้ ผลที่ได้จากการศึกษา ได้แก่

1. ได้แนวปฏิบัติการพยาบาล เพื่อลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการระลึกถึงความหลังไว้ใช้เป็นทางเลือกในการบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้า แก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง อย่างมีรูปแบบที่ชัดเจน โดยพัฒนาขึ้นมาจากหลักฐานเชิงประจักษ์จำนวน 11 เรื่อง
2. มีความเป็นไปได้ในการนำแนวปฏิบัติการพยาบาลด้วยวิธีการระลึกถึงความหลังเพื่อลดภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลางในผู้สูงอายุโรคเบาหวานไปใช้ มีความเป็นไปได้ในระดับมาก

3. ความพึงพอใจของผู้ถูกทดลองใช้แนวปฏิบัติทางการพยาบาลการระลึกถึงความหลัง สำหรับลดภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลางกลุ่มประชากรผู้รับการใช้แนวปฏิบัติ คือ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย จำนวน 2 ราย มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง จำนวน 3 ราย ความพึงพอใจมี 8 ด้าน ได้มีความพึงพอใจในระดับมาก ทั้ง 5 คน ในกิจกรรม 5 ด้าน คือ 1) ด้านการสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่ การพูด การติดต่อ สื่อสาร สร้างความเข้าใจและความเป็นกันเอง 2) ด้านการพิทักษ์สิทธิ์ 3) ด้านกิจกรรมการระลึกถึงความหลัง 4) ด้านกิจกรรมการดูแล ต่อเนื่องที่บ้าน และ 5) ด้านระยะเวลาที่ทำการกิจกรรม แต่อีก 3 ด้าน แสดงความรู้สึกพึงพอใจ ในระดับ มาก จำนวน 4 ราย คือ 1) ด้านกิจกรรมการประเมินภาวะซึมเศร้า 2) ด้านกิจกรรมการให้ความรู้เรื่อง ภาวะซึมเศร้า และ 3) ด้านพึงพอใจในสื่อ เช่น ภาพที่ใช้ในการระลึกถึงความหลัง และแผ่นพับ ให้ความรู้เรื่องภาวะซึมเศร้า ส่วนระดับความพึงพอใจในภาพรวมทั้งหมด มีความพึงพอใจในระดับ มาก ครบทั้ง 5 ราย

### อภิปรายผลการศึกษา

1. ขั้นตอนการพัฒนาแนวปฏิบัติโดยใช้รูปแบบการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิก ของสภาวิจัยด้านการแพทย์และสุขภาพแห่งชาติของประเทศออสเตรเลีย (NHMRC, 1999) ทั้ง 12 ขั้นตอน พบจุดเด่นของรูปแบบการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกนี้ ใน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 กำหนดความต้องการ และขอบเขตแนวปฏิบัติ ขั้นตอนที่ 2 กำหนดทีมสหสาขาวิชาชีพ และขั้นที่ 4 กำหนดผลลัพธ์ด้านสุขภาพ เนื่องจากทั้ง 3 ขั้นตอน มีความเชื่อมโยงกันทั้งระบบงานในโรงพยาบาล ทำให้กำหนดความต้องการ และกำหนดผลลัพธ์ได้ง่าย โดยยึดผลประโยชน์ของผู้รับบริการ เป็นจุดสำคัญ ทำให้เกิดประโยชน์ของหน่วยงาน/องค์กรตามมา คือ มีการทำงานเป็นทีม สร้างจุดหมายร่วมกัน การสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน ช่วยลดข้อขัดแย้ง มีความสามัคคี ในหน่วยงาน และเกิดความรักในองค์กรขึ้น อย่างไรก็ตามยังมีขั้นตอนในการพัฒนาแนวปฏิบัตินี้ โดยภาพรวม มีความยุ่งยากในระดับเล็กน้อย เนื่องจากมีข้อจำกัดเรื่องระยะเวลาที่ใช้ในการพัฒนา ซึ่งตรงกับกลางปีงบประมาณ ของงานประจำในโรงพยาบาล ทีมพัฒนาจำเป็นต้องเร่งจัดทำ แผนงาน/โครงการที่มีอยู่ประจำให้แล้วเสร็จตามแผน ทำให้การทุ่มเทเวลาในการศึกษาสร้างความเข้าใจได้ยังไม่กระจ่างเท่าที่ควร แต่สามารถปรับแก้ได้โดยการศึกษาทบทวนขั้นตอน อย่างต่อเนื่อง หรือศึกษาในระยะเวลาที่เหมาะสม เพื่อสร้างความเข้าใจในขั้นตอนการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

2. เนื้อหาสาระของแนวปฏิบัตินี้ ประกอบด้วย 6 หมวด ได้แก่ 1) การพิทักษ์สิทธิผู้ป่วย และจริยธรรม 2) การประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ 3) การให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

ในผู้สูงอายุ และการปฏิบัติตน 4) การบำบัดภาวะซึมเศร้าโดยวิธีการระลึกถึงความหลัง 5) การดูแลต่อเนื่อง และ 6) การพัฒนาคุณภาพการบริการ ส่วนใหญ่มีความชัดเจน และมีคุณค่า โดยเฉพาะหมวดที่ 1 การประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย หากได้ทำการประเมินในผู้สูงอายุทุกคนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จะช่วยให้ค้นพบกลุ่มเป้าหมายที่มีภาวะซึมเศร้า และสามารถให้การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพจิต กลับสู่ภาวะจิตปกติ หรือลดระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าได้ ทั้งนี้ภาครัฐ และชุมชน ควรให้ความสำคัญในการประเมิน และการดูแลอย่างต่อเนื่อง

3. ความเป็นไปได้ในการนำแนวปฏิบัติการพยาบาลไปใช้ ทั้ง 5 ราย เห็นด้วยในภาพรวมระดับมาก สอดคล้องกับการศึกษาของ อัจฉราภรณ์ พูลศรี (2553) ที่ศึกษาเรื่อง การพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ โรคเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลพังงา แต่ในการศึกษานี้มีพยาบาลผู้ทดลองใช้แนวปฏิบัติ จำนวน 1 คน แสดงความเห็นด้วยในระดับปานกลาง ซึ่งให้เหตุผลว่าแนวปฏิบัตินี้อาจจะไม่ลดด้านกำลังคน เนื่องจากการระลึกถึงความหลังจำเป็นต้องให้บริการอย่างต่อเนื่อง ปฏิบัติการ โดยผู้ที่มีความสามารถเฉพาะ ซึ่งตามสถานการณ์ปัจจุบันพยาบาลมีภาระงานที่มากแล้ว ทำให้เชื่อมโยงหรือส่งผลไปถึงการนำแนวปฏิบัติไปใช้อย่างต่อเนื่องทำให้ลดลงได้

4. ความพึงพอใจของผู้รับการใช้แนวปฏิบัติทางการพยาบาลการระลึกถึงความหลัง สำหรับลดภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ประชากรกลุ่มศึกษา คือ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะซึมเศร้า แสดงความรู้สึกพึงพอใจในภาพรวมในระดับมาก อธิบายได้ว่า ในวัยสูงอายุของกลุ่มตัวอย่างนี้ ในช่วงกลางวันส่วนใหญ่มักอยู่ที่บ้านคนเดียว เมื่อมีบุคคลารสุขภาพติดตามเยี่ยมที่บ้าน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองเป็นคนพิเศษ รู้สึกมีคุณค่า และไม่ถูกทอดทิ้ง ส่วนอีก 3 ด้าน คือ 1) ด้านกิจกรรมการประเมินภาวะซึมเศร้า 2) ด้านกิจกรรมการให้ความรู้เรื่องภาวะซึมเศร้า และ 3) ด้านพึงพอใจในสื่อ เช่น ภาพที่ใช้ในการระลึกถึงความหลัง และแผ่นพับให้ความรู้เรื่องภาวะซึมเศร้ามีอย่างละ 1 ราย ที่แสดงความรู้สึกพึงพอใจระดับปานกลาง ซึ่งอธิบายได้ว่า ในวัยสูงอายุสายตามองเห็นไม่ชัด และความจำเสื่อมลง ทำให้ไม่สะดวกในการอ่าน และส่วนใหญ่ไม่ชอบการอ่านหนังสือ จำเรื่องราวในปัจจุบันได้น้อยลง ดังนั้นเมื่อได้รับการให้ความรู้เรื่องภาวะซึมเศร้า และการปฏิบัติตน ผู้สูงอายุจำเนื้อเรื่องได้ไม่สมบูรณ์ ซึ่งสอดคล้อง และเป็นไปตามทฤษฎีการสูงอายุ และบางรายมีญาติเร่งรัดให้รีบกลับบ้าน เนื่องจากการไปตรวจรับบริการที่โรงพยาบาลผู้สูงอายุต้องพึ่งพาญาติ และญาติมีภาระงานอื่นที่รอทำที่บ้าน ผู้สูงอายุจึงเกรงใจญาติ และไม่อยากเสียเวลาในการประเมินภาวะซึมเศร้า

## ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ก่อนนำแนวปฏิบัติทางการพยาบาลโดยวิธีการระลึกถึงความหลังสำหรับลดภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลางในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน โรงพยาบาลหนองงูศรี อำเภอหนองงูศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ ไปใช้ ทางหน่วยงานควรส่งบุคลากรเข้ารับการอบรมเตรียมความรู้เรื่องการใช้โปรแกรมการระลึกถึงความหลัง เทคนิค/ทักษะการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัดทางจิต จะช่วยให้เกิดความพร้อมในการใช้แนวปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์ และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
2. ผู้ใช้แนวปฏิบัติควรเป็นผู้ที่มีแนวคิดการสร้างสัมพันธภาพเป็นพื้นฐาน เช่น การแสดงออกถึงความเป็นกัลยาณมิตร ให้เกียรติ ความรัก ความจริงใจ เอื้ออาทร การยอมรับผู้สูงอายุในแบบอย่างของผู้สูงอายุเป็น เข้าใจในความเจ็บป่วย และความเป็นปัจเจกของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับ และเกิดความไว้วางใจผู้ใช้แนวปฏิบัติ ช่วยให้การบำบัดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ได้ผลดียิ่งขึ้น
3. ควรมีการนำกิจกรรมการระลึกถึงความหลังไปใช้ โดยการบูรณาการกับการสร้างกลุ่ม/ ชมรมผู้สูงอายุร่วมกับศูนย์สามวัย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมกลุ่ม ลดการแยกตัว และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้นำเอาวัฒนธรรมดั้งเดิมในอดีตที่เล่าถึงแล้วเกิดความภาคภูมิใจ มีความสุข และมีคุณค่ามาเล่าให้บุตรหลานในศูนย์รับฟังอย่างต่อเนื่อง ช่วยป้องกันให้ผู้สูงอายุไม่เกิดภาวะซึมเศร้าได้อีกช่องทางหนึ่ง

## ประสบการณ์ที่ได้จากการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ประสบการณ์ในการแสดงบทบาทของพยาบาลผู้ปฏิบัติการขั้นสูง 7 สมรรถนะ รายละเอียด ดังนี้

1. สมรรถนะ Case Management โดยการใช้แบบประเมินระดับภาวะซึมเศร้า (TGDS) ในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เมื่อพบภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยถึงปานกลางให้การบำบัดโดยใช้กิจกรรมการระลึกถึงความหลัง ให้ความรู้เรื่องภาวะซึมเศร้าทั้งแก่ผู้สูงอายุ และบุคคลในครอบครัว เกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วยโดยตรง คือ ลดภาวะซึมเศร้า เพิ่มความสุขในผู้สูงอายุ และลดภาวะเกิดอันตราย เช่น การหกล้มที่อาจเกิดจากฤทธิ์ข้างเคียงของยาด้านเศร้า และชะลอการเสื่อมของไตจากการรับประทานยาหลายชนิด
2. สมรรถนะ Evidence Based Practice โดยได้นำเอาหลักฐานเชิงประจักษ์จากหลากหลายงานวิจัยที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทบนพื้นฐานความเชื่อ ความศรัทธา ขนบธรรมเนียม และประเพณีของผู้สูงอายุอย่างกลมกลืน

3. สมรรถนะ Change Agent โดยการเป็นผู้นำทางด้านการพัฒนาแนวปฏิบัติทางการพยาบาล โดยวิธีการระลึกลถึงความหลังมาใช้ในหน่วยงาน เป็นการเพิ่มวิธีการบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้า อย่างหลากหลายทางเลือกในผู้สูงอายุที่นอกเหนือจากการใช้ยาบำบัด

4. สมรรถนะ Collaboration โดยการติดต่อประสานงานทั้งจากองค์กรภายนอก เช่น ผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ที่ปรึกษา เจ้าหน้าที่ในสถานีนอมนัย และในองค์กร เช่น ผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

5. สมรรถนะ Out Come & Evaluation มีการติดตามประเมินผลระดับภาวะซึมเศร้า ระดับความพึงพอใจ ความคุ้มค่า คุ่มทุน และผลลัพธ์ที่เกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วย และต่อหน่วยงาน

6. สมรรถนะ Ethics โดยการพิทักษ์สิทธิ ตลอดระยะเวลาการศึกษาย่างถูกต้องตามหลักคุณธรรม จริยธรรม และหลักจรรยาบรรณวิชาชีพพยาบาล

7. สมรรถนะ Coaching โดยการเป็นพี่เลี้ยงในการสอน สาธิต และฝึก เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด และการระลึกลถึงความหลังเพื่อบำบัดภาวะซึมเศร้าให้แก่พยาบาลในหน่วยงานเดียวกัน

ดังนั้น ในการพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาล ทำให้พยาบาลได้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งได้พัฒนาวินิจฉัยพยาบาลให้มีคุณค่าร่วมสมัย ที่สำคัญผลงานนี้ได้ก่อประโยชน์ให้กับผู้รับบริการโดยตรง คือ ลดภาวะซึมเศร้า และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาประสิทธิผลของการใช้แนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดภาวะซึมเศร้า ด้วยวิธีการระลึกลถึงความหลังสำหรับลดภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลางในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เช่น ระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุโรคเบาหวานภายหลังการใช้แนวปฏิบัติ ความพึงพอใจของพยาบาลต่อการใช้นโยบายปฏิบัติในการลดภาวะซึมเศร้า โดยวิธีระลึกลถึงความหลัง เป็นต้น

2. ศึกษาการนำแนวปฏิบัติการระลึกลถึงความหลังนี้ ไปใช้บำบัดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุกลุ่มอื่น