

สรุปความรู้จากงานวิจัย

โดย อาจารย์วราภรณ์ ยศทวี กลุ่มวิชาการพยาบาล 1

งานวิจัยเรื่อง ผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความเครียดและความสามารถ ของผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาในระบบประสาท

Impact of Supportive - educative Nursing System on Stress and Caring Abilities in Neuro Patients Caregivers

ชื่อผู้วิจัย จุฬารีย์ ชัยวงค์นาคพันธ์^{1*}, ศิริกาญจน์ จินาวิน¹ และ วราภรณ์ ยศทวี²
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี แพร่^{1*}, , วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์²

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความเครียดและความสามารถของผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาในระบบประสาท คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาในระบบประสาท จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง คือผู้ดูแลที่ได้รับโปรแกรมการให้การพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ จำนวน 15 ราย และกลุ่มควบคุมคือ ผู้ดูแลที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ จำนวน 15 ราย เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการให้การพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ โดยใช้กรอบแนวคิดการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ของโอเร็ม 2) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลของผู้ดูแล แบบสอบถามความสามารถในการดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาทางระบบประสาท และ แบบบันทึกข้อมูลของผู้ป่วยที่มีปัญหาทางระบบประสาท ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมและเครื่องมือทั้งหมด โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน และทดสอบความเชื่อมั่นของแบบบันทึกข้อมูลของผู้ดูแลโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย สถิติพีชเชอร์ และสถิติซี ผลวิจัยพบว่า

1. ผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาในระบบประสาทกลุ่มทดลองหลังได้รับการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้มีความเครียด ($M = 22.47, SD = 1.19$) ต่ำกว่าก่อนได้รับการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ ($M = 34.07, SD = 4.82$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. ผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาในระบบประสาทกลุ่มทดลองหลังได้รับการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้มีความเครียด ($M = 22.47, SD = 1.19$) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 24.20, SD = 2.11$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาในระบบประสาทกลุ่มทดลองหลังได้รับการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้มีความสามารถในการดูแล ($M = 102.93, SD = 8.08$) สูงกว่าก่อนได้รับการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ ($M = 82.93, SD = 9.41$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

4. ผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาในระบบประสาทกลุ่มทดลองหลังได้รับการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้มีความสามารถในการดูแล ($M = 102.93, SD = 8.08$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 93.26, SD = 7.71$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. จำนวนผู้ป่วยที่ผู้ดูแลอยู่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเกิดผลกดทับและข้อยึดติดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยจะเห็นว่า ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความเครียดและความสามารถของผู้ดูแลในการดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาในระบบประสาท ดังนี้

ผู้วิจัยได้ทำกิจกรรมพยาบาลช่วยเหลือ 4 วิธี คือ สอน ชี้แนะ สนับสนุนร่วมกับการทำสมาธิบำบัดของสมพร กันทรคุชฎี-เตรียมชัยศรี (2556) และสร้างสิ่งแวดล้อม โดยสอนในสิ่งที่ผู้ดูแลต้องการรู้และสอนเสริมจากความรู้เดิม ฝึกทักษะการดูแลร่วมกัน ให้ความรู้เพิ่มเติมในกิจกรรมที่ผู้ดูแลยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง และประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้ผู้ดูแลมีโอกาสนึกถึงข้อบกพร่องได้ทันที เปิดโอกาสให้มีการซักถามปัญหาที่สงสัยได้ ซึ่งช่วยให้เกิดความมั่นใจและมีความสามารถในการดูแลผู้ป่วยเพิ่มขึ้น ดังรายงานการศึกษาของสมฤดี เลิศงามมงคลกุล, ไช้มุก วิเชียรเจริญ และ อาภาวรรณ หนูคง (2554) ที่พบว่าการสอนตามความสนใจของผู้ดูแลแต่ละคนทำให้ผู้ดูแลได้รับความรู้เพิ่มเติม ส่วนการให้ผู้ดูแลได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการดูแลต่างๆ ทำให้ได้ประสบการณ์จริง เพิ่มความเข้าใจ สามารถจดจำได้นานขึ้น จนเกิดความมั่นใจที่จะให้การดูแลผู้ป่วย การชี้แนะผู้ดูแลให้เห็นความสำคัญของการดูแล ทำให้ผู้ดูแลรับทราบถึงเหตุผลในการทำกิจกรรมและเป็นข้อมูลให้ผู้ดูแลตัดสินใจเลือกหรือไม่เลือกปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ เอง ดังรายงานการศึกษาของ สมฤดี เลิศงามมงคลกุล, ไช้มุก วิเชียรเจริญ, อาภาวรรณ หนูคง (2554) ที่พบว่าการชี้แนะร่วมกับการสนับสนุนสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ดูแล ทำให้ผู้ดูแลตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง

การใช้การสนับสนุน โดยทบทวนความรู้และวิธีปฏิบัติกิจกรรมการดูแล ให้กำลังใจถึงสิ่งที่ปฏิบัติได้ถูกต้องเพื่อให้มีกำลังใจในการดูแลผู้ป่วยต่อไป ได้เพิ่มกิจกรรมเป็นที่ปรึกษาปัญหาแก่ผู้ดูแลเมื่อมีข้อสงสัยในการดูแลผู้ป่วยโดยให้เบอร์โทรศัพท์ไว้ ทำให้ผู้ดูแลรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่ถูกทอดทิ้ง และเพิ่มกิจกรรมเพื่อลดความเครียดเนื่องจากการดูแลผู้ป่วยทุกวันทำให้ผู้ดูแลมีแบบแผนการดำรงชีวิตทั้งขณะอยู่โรงพยาบาลและหลังจำหน่ายเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีคะแนนความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันน้อย เช่น

รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ขาดการเอาใจใส่ตนเอง นอนหลับพักผ่อนไม่เป็นเวลา ไม่มีเวลาทำงานอดิเรก อีกทั้งไม่ได้พบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นเช่นเคย เป็นต้น โดยสนับสนุนให้ผู้ดูแลทำการบริหารลมหายใจ ซึ่งการบริหารลมหายใจถือเป็นการทำสมาธิบำบัดอย่างหนึ่ง กล่าวคือเป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างสมดุลในร่างกาย ซึ่งหากร่างกายเสียสมดุลก็จะสื่อให้เห็นจากอาการปวดต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ หลักของสมาธิบำบัด คือ การกำหนดจิตรับรู้ และการเคลื่อนไหวด้วยลมหายใจเข้าและออก เป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิหนึ่งเพื่อการผ่อนคลาย โดยการออกกำลังระบบประสาททางจมูกอย่างง่ายๆ เช่น การเคลื่อนไหวของลม เป็นต้น และเป็นเรื่องของการรู้ตัวทุกครั้งของการหายใจเข้าเป็นการเพิ่มพลังให้แก่ร่างกายเพิ่มออกซิเจนทำให้ร่างกายมีชีวิตชีวา ทุกครั้งที่หายใจออกคาร์บอนไดออกไซด์ถูกขับออก ลดความตึงเครียด ความกังวล ความวุ่นวาย การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเป็นเทคนิคที่ง่ายที่สุดและได้ผลเร็วที่สุด (สมพร กันทรคุชฎี-เตรียมชัยศรี, 2554) ดังพบในการศึกษาของจมาภรณ์ ใจภักดี, กมล อุดล, ปรรณนา สติติวิภาวี และ พนม เกตุมาน (2557) ที่ศึกษาเชิงทดลอง เพื่อวัดผลการฝึกหายใจแบบลึกและผ่อนคลายกล้ามเนื้อในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง กลุ่มทดลอง จำนวน 62 คน ได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงพร้อมทั้งฝึกหายใจแบบลึกและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มควบคุม จำนวน 62 คน ได้รับความรู้แต่ไม่ได้ฝึก พบว่ากลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001

แต่ความดันโลหิตไม่แตกต่างกัน เมื่อผู้ดูแลมีความเครียดลดลงจะส่งผลให้มีความสามารถในการดูแลผู้ป่วยเพิ่มขึ้น ดังการศึกษาของสมบัติ น้ำดอกไม้ (2558) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการพยาบาลตามรูปแบบความเชื่อความเจ็บป่วยต่อความเครียดและการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองของครอบครัวผู้ดูแล กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 ราย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพยาบาลตามรูปแบบความเชื่อความเจ็บป่วย กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และมีคะแนนเฉลี่ยการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งแสดงว่าการลดความเครียดในผู้ดูแลจะช่วยเพิ่มสมรรถนะในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองได้ดีขึ้น และผู้วิจัยได้มอบคู่มือการดูแลผู้ป่วยที่ปัญหาในระบบประสาทที่บ้านให้ผู้ดูแล ได้ทบทวนความรู้ภายหลังได้ตลอดเวลา โดยมีเนื้อหาครอบคลุม กระชับ และมีรูปภาพประกอบเพื่อให้ผู้ดูแลมีความเข้าใจและจดจำได้มากขึ้น และช่วยลดความวิตกกังวลว่าจะจำเนื้อหาที่สำคัญทั้งหมดไม่ได้ ดังการศึกษาของขวัญใจ ลือเมือง, ขนิษฐา นาคะ และ หทัยรัตน์ แสงจันทร์ (2556) ที่พบว่าการสอนโดยใช้สื่อการสอนประกอบ การให้คู่มือแก่ผู้ดูแลเพื่อให้อ่านและทบทวนทำความเข้าใจได้เองภายหลัง ทำให้ผู้ดูแลเกิดความเข้าใจมากขึ้น ช่วยให้ผู้ดูแลมีความสามารถในการดูแลผู้ป่วยและเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดกับผู้ป่วยได้มากขึ้น

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการดูแลผู้ป่วย โดยการติดตามเยี่ยมบ้านซึ่งมีสิ่งแวดล้อมที่ผู้ดูแลคุ้นเคยทำให้เหมาะสมในการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้ดูแลได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแล ในกรณีที่มีผู้ดูแลเองให้นำมาฝึกกิจกรรมร่วมกันเพื่อส่งเสริมให้ผู้ดูแลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและรู้สึกไม่ถูกทอดทิ้ง โอเร็มให้ข้อคิดเห็นว่าการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของผู้ใช้บริการเป็นสิ่งจำเป็นและควรรู้ใช้ในการดูแลครอบครัวซึ่งมีคนรวมกันเป็นกลุ่ม ประสิทธิภาพของการใช้วิธีนี้ขึ้นอยู่กับความคิดสร้างสรรค์ ความรู้ เจตคติ และการนับถือบุคคลอื่น สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนามักจะเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ด้วย การช่วยเหลือด้วยวิธีนี้มักใช้ร่วมกับวิธีการอื่น ๆ เช่น การสอน เป็นต้น (กอบกุลพันธ์เจริญวรกุล, 2553)

การศึกษาครั้งนี้แสดงถึงประสิทธิผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความเครียดและความสามารถของผู้ดูแลในการดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาในระบบประสาท ในป้องกันการเกิดแผลกดทับและข้อยึดติดในผู้ป่วยที่มีปัญหาในระบบประสาทได้ โดยพิจารณาจากจำนวนผู้ป่วยที่เกิดแผลกดทับและข้อยึดติด

ในกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม แม้การวิเคราะห์ทางสถิติไม่แตกต่างกัน และแสดงถึงประสิทธิภาพซึ่งสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริง ซึ่งควรนำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาในระบบประสาทต่อไป รวมถึงสามารถใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ ด้วยเช่นกัน