

ผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเอง และครอบครัวของประชาชนชนบท : ศึกษากรณี 1 ตำบล มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตนเองโดยทั่วไป การดูแลตนเองตามพัฒนาการและการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ โดยทำการศึกษาในเขตตำบลเขาแดง อำเภอสะบายอบ จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ หัวหน้าครัวเรือน หรือตัวแทนหัวหน้าครัวเรือน การสุ่มตัวอย่างสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 4 หมู่บ้าน การเก็บข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบสอบถามที่สร้างขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า

1. ลักษณะข้อมูลทั่วไป

ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30-49 ปี กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ มีระดับการศึกษาจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 แยกงานแล้ว และยังคงอยู่กับคู่สมรส ซึ่งส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างเป็น อายุแรกสมรสเพศหญิงมีอายุระหว่าง 15-20 ปี เพศชายมีอายุระหว่าง 21-24 ปี

อาชีพหลักของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือ เกษตรกรรม และมีรายได้นับเป็นเงินรายได้อีกอยู่ระหว่าง 10,001-30,000 บาท บ้านที่อยู่อาศัยเป็นกรรมสิทธิ์ของตนเองหรือคู่สมรสเป็นส่วนใหญ่ และมีเครื่องใช้ถาวร หรือเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เรียงตามลำดับอัตราส่วนร้อยละ จากมากไปน้อย 3 อันดับแรกดังนี้คือ วิทยุ รถจักรยานสองล้อ และรถจักรยานยนต์ แต่ก็มีส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีเครื่องใช้ถาวร หรือเครื่องอำนวยความสะดวกเลย ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 26.14

จำนวนสมาชิกในครัวเรือนของกลุ่มตัวอย่างอยู่ระหว่าง 4-6 คน และส่วนใหญ่มีบุตรจำนวน 2-3 คน ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการบุตรจำนวน 3-4 คน และถ้าจำเป็นมีบุตรได้เพียงคนเดียว เพศของบุตรที่ปรารถนาคือ เพศชาย

การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมภายในหมู่บ้านของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนมากมีส่วนร่วมและกิจกรรมที่ร่วม คือ การร่วมออกแรงทำงานมากกว่ากิจกรรมอื่นในอัตราประมาณ 1-3 ครั้งต่อปี

ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนในการดูแลตนเองโดยทั่วไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ในเรื่องของการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพแข็งแรง และใช้วิธีปฏิบัติดังนี้คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอ และออกกำลังกายอยู่เสมอ ส่วนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บนั้น กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอ การรับประทานยาบำรุงร่างกาย และ/หรือยาบางชนิดเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย

ลักษณะและสุขลักษณะการจับบ้าน บ้านส่วนใหญ่เป็นบ้านไม่มีไคตุนสูงหรือไคตุนเตี้ย คล้าย ๆ บ้านในชนบททั่วไป และมากกว่าครึ่งหนึ่งของบ้านทั้งหมดมีความสะอาด การจับบ้านมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย แต่ส่วนใหญ่ไม่มีสวนขมิ้นในบ้าน กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการไปทุ่ง ไปป่า

น้ำดื่ม น้ำใช้ โดยทั่วไปกลุ่มตัวอย่างกักน้ำจากบ่อน้ำตื้น (บ่อขุด) โดยไม่มีการปรับปรุงคุณภาพของน้ำเสียก่อนเช่นเดียวกันกับน้ำใช้

2. ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนในการดูแลตนเองโดยทั่วไป  
การดูแลตนเองตามพัฒนาการและการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะ เบี่ยงเบนทางสุขภาพ

ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนในการดูแลตนเองตามพัฒนาการปรากฏดังนี้

ขณะตั้งครรภ์ สตรีในกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากกว่าครึ่งหนึ่งมีความเชื่อว่าหญิงตั้งครรภ์สามารถรับประทานอาหารได้ทุกชนิดไม่มีข้อห้าม และบางส่วน

มีความเชื่อว่าหญิงตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานอาหารบางชนิด อาหารที่ห้ามรับประทานสำหรับหญิงตั้งครรภ์เหล่านี้มีอาทิเช่น อาหารรสจัดทุกชนิด เหล้า และอาหารชนิดเดียวกันกลุ่มหนึ่ง เชื่อว่าควรรับประทานและอีกกลุ่มหนึ่ง เชื่อว่าควรรงก เช่น เนื้อสัตว์ ผลไม้บางชนิด

การฝากครรภ์ของสตรีกลุ่มตัวอย่างพบว่าบางส่วนไม่ฝากครรภ์ซึ่งพบจำนวนถึง ร้อยละ 41.45 ส่วนกลุ่มที่ฝากครรภ์พบว่าจะฝากครรภ์ครั้งแรกเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 3-5 เดือน และไปรับการตรวจครรภ์เพียง 2-3 ครั้งเท่านั้น เมื่อถึงกำหนดคลอดบุตร สตรีกลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งจะคลอดที่บ้านตนเองซึ่งมีอัตราสูง เท่ากันกับการคลอดในโรงพยาบาลของรัฐ คือ มีร้อยละ 42.11 โดยมิบุคลากรทางการแพทย์ คือ แพทย์ พยาบาล ผดุงครรภ์ หรือผดุงครรภ์แผนโบราณเป็นผู้ทำคลอดให้

ความเชื่อและการปฏิบัติตนหลังคลอดพบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มสตรีตัวอย่างมีความเชื่อและปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟ (ร้อยละ 53.29) และไม่นอนร่วมกับสามีภายใน 3 เดือนแรกหลังคลอด (ร้อยละ 67.11) ส่วนเรื่องการสระผมภายใน 1 เดือนแรกหลังคลอดนั้น ส่วนใหญ่เชื่อว่าสระผมได้ และปฏิบัติได้โดยไม่มีปัญหาใด ๆ (ร้อยละ 72.37)

ความคิดเห็นเรื่องการวางแผนครอบครัวของสตรีกลุ่มตัวอย่าง เห็นควยว่าการวางแผนครอบครัวกับการคุมกำเนิดเป็นวิธีเดียวกัน และร้อยละ 88.82 เห็นควยกับการจำกัดให้มีจำนวนบุตรน้อยเพื่อช่วยให้ภาวะเศรษฐกิจของครอบครัวดีขึ้น แต่ไม่เห็นควยกับการทำหมันเมื่อมีบุตรในจำนวนที่เพียงพอแล้ว (ร้อยละ 52.63) และมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 51.32) ของสตรีกลุ่มตัวอย่างไม่ใช้วิธีคุมกำเนิด ส่วนกลุ่มที่ใช้วิธีคุมกำเนิดจะเลือกวิธีการทำหมันหญิงและการใส่ห่วงอนามัยซึ่งเป็นการตัดสินใจของตนเอง

การให้บุตรกินนมแม่เหลืองและนมมารดาหลังคลอด 1-7 วัน พบว่าส่วนใหญ่ให้กินและให้กินต่อไปตลอดช่วง 3 เดือนแรก ซึ่งเป็นการเลือกปฏิบัติ

ตามความคิดเห็นของตนเอง สตรีในกลุ่มตัวอย่างบางส่วนซึ่งเป็นส่วนน้อยที่เลี้ยงบุตรในช่วง 3 เดือนแรกหลังคลอดนี้ควยนมแม่ร่วมกับนมผสม การให้นมผสมนี้ สตรีในกลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลว่าเป็นเพราะความสะดวก และภายใน 3 เดือน สตรีในกลุ่มตัวอย่างจะเริ่มให้อาหารอื่นนอกเหนือจากนมแม่บุตรของตน แต่ก็มีบางบางส่วนที่จะเริ่มให้อาหารอื่นภายหลังจากบุตรอายุมากกว่า 3 เดือน และมีเพียงเล็กน้อยที่ให้อาหารอื่นก่อนอายุ 1-30 วัน อาหารอื่นนอกจากนมที่สตรีในกลุ่มตัวอย่างให้บุตรรับประทานเป็นครั้งแรก ส่วนใหญ่ให้ข้าวบด รongลงมาคือกล้วยครก และจะให้บุตรหย่านนมมารดาเมื่อบุตรอายุมากกว่า 1 ปี เป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 81.58)

ในการเลี้ยงบุตรให้แข็งแรงสมบูรณ์นั้น สตรีในกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่า ปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญคือ การที่สามีและภรรยาสนใจดูแลบุตรร่วมกัน

ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง เมื่อมีภาวะ เบี่ยงเบนทางสุขภาพ

ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของความเจ็บป่วย กลุ่มตัวอย่างมีความรู้อย่างถูกต้อง เรื่องสาเหตุของการเจ็บป่วยทั่วไป สาเหตุของอาการไข คั้วรอน และ สิ่งแรกที่ควรทำเมื่อลูกมีไข้ สาเหตุของโรคท้องร่วงในเด็ก แต่กลุ่มตัวอย่างยังไม่มีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องการดูแลเด็กป่วยที่เป็นโรคท้องร่วงในเรื่องอาหารและน้ำดื่ม

ความคิดเห็นเกี่ยวกับโรคและอาการแสดงที่เกิดขึ้นในเด็ก กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าสิ่งที่กล่าวต่อไปนี้ เป็นความเจ็บป่วยคือ อาการไข คั้วรอน ไอมีน้ำมูก หวัด ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ 1 ครั้ง ถ่ายอุจจาระเหลว 2-3 ครั้งต่อวัน อาเจียน ปวดท้อง เด็กเล็กไม่กินนม เด็กซึม ไม่ร่าเริง ไม่เล่น อาการผอม ซีด และหัด สำหรับการเป็น เหา หิด อาการคัน มีผื่นตามตัว กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าเป็นอาการธรรมดาที่อาจเกิดขึ้นได้ ไม่ได้ถือว่าเป็นการเจ็บป่วย และในการปฏิบัติหรือการดูแลเด็กนั้น กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจ เอาใจใส่ต่ออาการเหล่านั้น ควบคู่การพาไปรักษาด้วยแพทย์ ณ โรงพยาบาลของรัฐ หรือพาไปสถานื่อนามัย หรือชื่อยาถิ่น ยกเว้นเด็กที่เป็นเหาเท่านั้นที่กลุ่มตัวอย่างจะใช้วิธีดูแลเอง

ความคิดเห็นเกี่ยวกับโรคและอาการแสดงที่เกิดขึ้นในผู้ใหญ่ กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่า อาการต่อไปนี้ เป็นความเจ็บป่วยคือ อาการไข้ หัวร้อน ไอ มีน้ำมูก หวัด การถ่ายอุจจาระเหลว 2-3 ครั้งต่อวัน อาเจียน ปวดท้อง ผอม ซีด ส่วนอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ 1 ครั้ง เทา หิด คัน มีผื่นตามตัว เป็นอาการปกติธรรมดาที่อาจเกิดขึ้นได้ ไม่ได้เป็นความเจ็บป่วย และในการปฏิบัติตน หรือการดูแลสุขภาพวิธีการรักษาโดยการไปพบแพทย์ ไปสถานอนามัย ซักยา กิน ยกเว้นการ เป็นเทาเพียงอย่างเดียวที่ใช้วิธีการดูแลเอง

### ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษา "ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเอง และครอบครัวของประชาชนชนบท : ศึกษารายกรณี 1 ตำบล" ในครั้งนี้ พบว่า ประชาชนตำบลเขาแดง มีความรู้ ทักษะและมีแนวทางการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง ที่ถูกต้องในหลาย ๆ เรื่อง และยิ่งพบว่าประชาชนมีความสนใจใคร่รู้เรื่องเกี่ยวกับสุขภาพบางประการ ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์สำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานพัฒนาสาธารณสุข และพัฒนาชุมชน พร้อมทั้งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะบางประการ เพื่อจะส่งเสริมให้ประชาชนตำบลเขาแดงได้มีความรู้ และการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองได้มากขึ้น ดังนี้

1. ผลการศึกษาพบประเด็นที่น่าสนใจ คือ เรื่องสุขลักษณะการใช้น้ำ และการใช้ส้วม ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่ก็นำจากบ่อขุดซึ่งมีไคทำอย่างถูกสุขลักษณะ เช่น ไม่มีฝาปิดปากบ่อ เป็นคน และการนำน้ำจากบ่อมาก็มีไคมีการปรับปรุง แต่อย่างไค ส่วนการใช้ส้วมยังมีอยู่ในวงจำกัดมาก เพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีการใช้น้ำ ส้วมอย่างถูกสุขลักษณะอีกทั้ง เป็นการป้องกันโรคอีกทางหนึ่งควย ผู้วิจัยมีข้อเสนอ ดังนี้

1.1 หน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรงคือ สาธารณสุขจังหวัด สาธารณสุขอำเภอ และสาธารณสุขตำบล ควรจัดการให้ความรู้และส่งเสริมเรื่อง การใช้น้ำ ใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะแก่ประชาชน

1.2 ควรมีการติดตามประเมินผล หลังการจัดการให้ความรู้ และส่งเสริมเรื่องการใช้น้ำ ใสสวมไปแล้วระยะหนึ่ง และกระตุ้นให้ประชาชน เกิดความเข้าใจและปฏิบัติเป็นนิสัยต่อไป

1.3 เรื่องการสร้างสวมซึมที่ถูกต้องลักษณะ อาจจัดในรูปของ กองทุนหมุนเวียนการสร้างสวมเพื่อแบ่งเบาภาระค่านการเงิน และเป็น การสนับสนุนให้ทุกครัวเรือนมีส่วนที่ถูกต้องลักษณะใสต่อไป

2. จากการศึกษาพบว่า มีประชาชนขาดความรู้ และการปฏิบัติคน ที่ถูกต้องในการดูแลตนเองบางเรื่อง เช่น การฝากครรภ การรับประทาน อาหารในขณะตั้งครรภ์ การเลี้ยงบุตรอย่างถูกต้อง การเจ็บป่วย และวิธีการ ดูแลเด็กในเรื่องโรคท้องร่วง จึงควรมีการให้ความรู้ในเรื่องดังกล่าวโดยเฉพาะ เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องเพราะโรคต่าง ๆ หลายโรคเป็นโรคที่สามารถ ป้องกันได้

3. ปัญหาเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพของประชาชนตำบลเขาแดงที่ตองการ แกไข 3 ลำดับแรก คือ

- ลำดับที่ 1 เรื่องไข้หวัด ปวดหัว
- ลำดับที่ 2 อาการปวดเมื่อยของร่างกาย
- ลำดับที่ 3 อาการปวดท้องและโรกระบบทางเดินอาหาร

(ข้อมูลตามตาราง ก. ในภาคผนวก)

4. เรื่องที่ประชาชนตองการรู้เกี่ยวกับสุขภาพ 3 ลำดับแรก คือ

- ลำดับที่ 1 เรื่องสุขภาพการป้องกันโรค
- ลำดับที่ 2 การดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัว
- ลำดับที่ 3 เรื่องฟัน

(ข้อมูลตามตาราง ข. ในภาคผนวก)

จากข้อ 2,3,4 ผู้วิจัยมีข้อเสนอให้หน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรง คือ สาธารณสุขจังหวัด/อำเภอ/ตำบล จัดโครงการศึกษาปัญหาเร่งด่วนของชุมชน และจัดให้บริการพร้อมทั้งให้ความรู้ตามประเด็นปัญหา ความต้องการของแต่ละชุมชน โดยร่วมมือกับหน่วยงานในอีก 3 กระทรวงหลัก คือ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และนอกจากนี้ยังมีแหล่งวิชาการอีกหน่วยงานหนึ่งที่จะให้ความร่วมมือและประโยชน์แก่ชุมชนได้ คือ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

---