

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับในผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ ที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยการหายใจ ของโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง จำนวน 60 ราย คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ตามแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและประวัติการเจ็บป่วย แบบสัมภาษณ์เรื่องคุณภาพการนอนหลับขณะใส่เครื่องช่วยหายใจ แบบสัมภาษณ์ปัจจัยรบกวนการนอนหลับของผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ และแบบบันทึกการนอนหลับและกิจกรรมที่ปฏิบัติกับผู้ป่วยในรอบ 24 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/FW โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ร้อยละ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และ ทีอิสระ

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 53.3 มี อายุเฉลี่ย 53.74 ปี (SD = 16.11) เคยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมาก่อนคิดเป็นร้อยละ 58.3 และร้อยละ 66.7 ไม่เคยได้รับเครื่องช่วยหายใจ สาเหตุที่ได้รับเครื่องช่วยหายใจครั้งนี้เกิดจากระบบทางเดินหายใจคิดเป็นร้อยละ 70 ใส่ท่อช่วยหายใจทางปาก ร้อยละ 85 อยู่ระหว่างการหย่าเครื่องช่วยหายใจ ร้อยละ 81.7 สำหรับการได้รับยาขณะใช้เครื่องช่วยหายใจเป็นยาที่ออกฤทธิ์เสริมการนอนหลับร้อยละ 16.7 และได้รับยาที่รบกวนการนอนหลับคิดเป็นร้อยละ 63.3

2. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนคุณภาพการนอนหลับอยู่ในระดับต่ำกว่าค่ามัธยฐานของเครื่องมือวัด คือเฉลี่ย 33.23 (SD = 6.42, range 21-65) และมีปริมาณการนอนหลับโดยรวมจากการสังเกตและบันทึกของพยาบาลใน 24 ชั่วโมงเฉลี่ย 240 นาที (SD = 51.75) หรือประมาณ 4 ชั่วโมง ได้รับกิจกรรมต่างๆ ใน 24 ชั่วโมงรวม 63.4 กิจกรรม (SD = 2.38, range 28-127) ในจำนวนนี้การดูเศษหะเป็นกิจกรรมที่ได้รับมากที่สุดเฉลี่ย 16.6 ครั้ง (SD = 2.80, range 13-22)

3. ปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับขณะใช้เครื่องช่วยหายใจ

3.1 ปัจจัยด้านร่างกายที่กลุ่มตัวอย่างประสบและทุกรายรับรู้ว่ารบกวนการนอนหลับ คือ การดูดเสมหะ เจ็บในปากและมุมปากจากการคาท่อช่วยหายใจ ปากและคอแห้ง เหนื่อยหอบ การเปลี่ยนท่านอนให้ทุก 2 ชั่วโมง การเจาะเลือด

3.2 ปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีฝันร้ายและ กลัวการเอาท่อช่วยหายใจออกหรือหย่าเครื่องช่วยหายใจ ระบุว่ารบกวนการนอนหลับทุกคน

3.3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มตัวอย่างประสบและทุกรายรับรู้ว่ารบกวนการนอนหลับคือ อุณหภูมิในหอผู้ป่วยร้อนเกินไป เสียงพูดคุยของเจ้าหน้าที่ เสียงผู้ป่วยอื่น เสียงของอุปกรณ์ต่างๆ และมีแสงสว่างตลอดเวลา

4. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคะแนนคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ ได้แก่จำนวนปัจจัยรบกวนการนอนหลับด้านร่างกาย จำนวนปัจจัยรบกวนการนอนหลับด้านสิ่งแวดล้อม จำนวนกิจกรรมการพยาบาลที่ได้รับและจำนวนครั้งของการดูดเสมหะ ($r = -.56, -.43, -.24$ และ $-.47$ ตามลำดับ, $p < .05$)

5. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปริมาณการนอนหลับของผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ ได้แก่จำนวนปัจจัยรบกวนการนอนหลับด้านร่างกาย จำนวนกิจกรรมการพยาบาลที่ได้รับ และจำนวนครั้งของการดูดเสมหะซึ่งมีความสัมพันธ์ในทางลบและอยู่ในระดับต่ำ ($r = -.31, -.15$ และ $-.21$ ตามลำดับ, $p < .05$) และมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์การเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและได้รับยาที่มีฤทธิ์รบกวนการนอนหลับ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีประวัติว่าเคยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมีปริมาณการนอนหลับมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมาก่อน ($t = -6.56, p < .05$) และ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับยาที่รบกวนการนอนหลับในขณะที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ มีปริมาณการนอนหลับน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับยาที่รบกวนการนอนหลับ ($t = 5.44, p < .05$)

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. นำเสนอผลงานวิจัยให้กับพยาบาลและทีมสุขภาพของหอผู้ป่วย และชี้ให้เห็นประเด็นปัญหาคุณภาพและปริมาณการนอนหลับ พร้อมทั้งข้อเสนอแนะในการลดปัจจัยรบกวนการนอนหลับ กล่าวคือ

1.1 จัดกิจกรรมเพื่อให้พยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการนอนหลับ เช่น จัดอบรมวิชาการเกี่ยวกับการนอนหลับในเรื่องวิธีการประเมินการนอนหลับ ปัจจัยรบกวนการนอนหลับ วิธีการส่งเสริมการนอนหลับ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วย หรือจัดกลุ่มวิชาการจัดทำกรณีศึกษาในผู้ป่วยที่มีปัญหาการนอนหลับและหาแนวทางช่วยเหลือร่วมกัน

1.2 ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมของหอผู้ป่วยให้เอื้อต่อการนอนหลับของผู้ป่วย เช่น การระบายอากาศ การเปิดและปิดไฟตามจุดต่างๆ การควบคุมเสียงไม่ให้ดังรบกวนผู้ป่วย เป็นต้น

1.3 ชี้แจงให้พยาบาลและบุคลากรทีมสุขภาพได้พิจารณาทบทวนถึงการให้การพยาบาลตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ว่ามีความจำเป็นหรือไม่ เช่น การปลุกผู้ป่วยเพื่อเช็ดตัว การดูแลเสมหะโดยไม่ได้ประเมินว่ามีเสมหะหรือไม่ การวัดสัญญาณชีพบ่อยครั้งเกินไปโดยที่ผู้ป่วยไม่มีภาวะเสี่ยง และการพลิกตะแคงตัวผู้ป่วย ตามกิจกรรมประจำ

2. สนับสนุนและนำผลการวิจัยในเรื่องเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมการนอนหลับมาใช้ เช่น การนวดไทย การฟังดนตรี การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เพื่อส่งเสริมการนอนหลับ

ด้านการวิจัย

1. ศึกษารูปแบบการส่งเสริมการนอนหลับของผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ
2. ศึกษาเปรียบเทียบการนอนหลับของผู้ป่วยขณะที่ได้รับเครื่องช่วยหายใจและหลังจากเอาเครื่องช่วยหายใจออกได้ และเปรียบเทียบระหว่างหอผู้ป่วย
3. ศึกษาผลของคุณภาพการนอนหลับต่อการหายเครื่องช่วยหายใจ

ด้านการศึกษา

1. ในการเรียนการสอน ชี้ให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการนอนหลับที่มีคุณภาพและเพียงพอ การประเมินคุณภาพการนอนหลับ ปริมาณการนอนหลับ และปัจจัยรบกวนการนอนหลับ ตลอดจนการลดปัจจัยรบกวนการนอนหลับ

ด้านการบริหาร

1. เสนอแนวทางในการปรับปรุงรูปแบบกิจกรรม การปรับเปลี่ยนเวลาในการจัดกิจกรรมการรักษาพยาบาลแก่ผู้ป่วย และอัตรากำลังเพื่อการปฏิบัติการส่งเสริมแบบแผนการนอนหลับของผู้ป่วย โดยนำผลการวิจัยที่ได้มาอ้างอิง

2. นำเสนอผลงานในหน่วยงานให้ผู้บริหารได้รับทราบ ถึงความสำคัญของการนอนหลับ และร่วมหาแนวทางในการวางแผนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการนอนหลับ