

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี สืบเนื่องจากการพัฒนาประเทศในปัจจุบัน ได้มุ่งการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญ ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8, 9 และ 10 ได้เน้นการพัฒนาคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาประเทศโดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในประเทศ คือ “การมีสุขภาพดี” เนื่องจากสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นต่อการเจริญงอกงามและพัฒนาการทุก ๆ ด้านในตัวบุคคลเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ก็เพราะ ถ้าหาก เราได้พิจารณากันอย่างแท้จริงแล้ว ในชีวิตของคนเรายังมีบทบาทสำคัญในชีวิตของคนเรา เรื่อยมาไม่ว่าจะอยู่ในวัยทารก วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ หรือวัยชราก็ตาม และการที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นต้องรู้จักการดูแลสุขภาพตนเอง การดูแลสุขภาพตนเองเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะในความเป็นจริง การดูแลรักษาความเจ็บป่วย หรือดูแลสุขภาพให้แข็งแรงขึ้นอยู่กับบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น การดูแลสุขภาพ ของบุคคลให้ประสบผลสำเร็จจะต้องส่งเสริมสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญ และ ในการดูแลสุขภาพของตนเอง พฤติกรรมของบุคคลมีความสำคัญมากต่อภาวะสุขภาพของบุคคล พฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีของบุคคล จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดีทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้น พฤติกรรม ของบุคคลจึงมีความสำคัญกับบุคคลตลอดระยะเวลาภาวะสุขภาพ และ การเจ็บป่วย

ดังที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่จะอยู่ที่ตัวบุคคลเป็นหลัก เมื่อทราบถึงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพของบุคคลก็จะสามารถทำให้การแก้ไขปัญหาสุขภาพ ที่อาจจะเกิดขึ้นแก่บุคคลได้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรีในด้านต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพอนามัยตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรีต่อไป โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาการได้รับข่าวสารการดูแลสุขภาพตัวเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี 2) เพื่อศึกษาข้อมูลด้านสุขภาพและการมีโรคประจำตัวของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี 3) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตัวเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี โดยเก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี คำนวณจากสูตรขนาดกลุ่มตัวอย่างของ ยามาเน่ (Yamane, 1967) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 386 คราวเรือน ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard

Deviation) อธิบายการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์เป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การได้รับข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเอง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านสุขภาพและการมีโรคประจำตัว

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี

สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 การได้รับข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเอง

ผลการวิเคราะห์การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี ต่อความถี่ในการได้รับข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง โดยภาพรวมด้านความถี่การได้รับข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี ได้รับข้อมูลข่าวสารในการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องการกินอาหาร อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับแรก รองลงมา คือ การทำความสะอาดของร่างกาย การพักผ่อน การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การป้องกันโรค/ อุบัติเหตุ การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพจิต และการตรวจสุขภาพประจำปี เป็นอันดับสุดท้าย

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านสุขภาพและการมีโรคประจำตัว

ผลการวิเคราะห์การศึกษาข้อมูลด้านสุขภาพและการมีโรคประจำตัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรีส่วนใหญ่ ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ประชาชนมีสุขภาพดี เจ็บป่วยเป็นบางครั้งหรือนาน ๆ ครั้ง ไม่มีอาการเจ็บป่วย และไม่ต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล และเมื่อเทียบกับคนที่มียาอยู่เป็นประจำจะมีความแข็งแรงหรือเหมือน ๆ กัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวมีการเข้ารับการตรวจรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์อยู่เป็นประจำ ทำให้มีโอกาสในการได้รับข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเองตัวเองได้มากขึ้น และประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรีส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนประชาชนที่พบว่า มีโรคประจำตัวจะมีการรักษาที่โรงพยาบาลของรัฐบาล เป็นอันดับแรก รองลงมา คือ รักษาที่คลินิกหรือโรงพยาบาลเอกชน ไม่ได้รักษา ซื้อมากินเอง และรักษาที่สถานีนอนมัย เป็นอันดับสุดท้าย

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี

ผลการวิเคราะห์การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของการศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

โดยภาพรวมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในรายละเอียด สรุปได้ดังนี้

ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเกี่ยวกับการแปรงฟันอย่างถูกวิธี มากที่สุด เป็นอันดับแรก รองลงมา คือ การล้างมือฟอกสบู่หลังการรับประทานอาหาร เมื่อเจ็บป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์อย่างเคร่งครัด นอนหลับพักผ่อน ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับคนอื่น กินอาหารครบ 3 มื้อ ล้างมือก่อนกินอาหาร ในแต่ละมื้อกินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ และไขมัน คัดเลือกตรวจสอบสุขภาพ เป็นประจำทุกปี ตรวจฟันทุกปี ออกกำลังกาย ตรวจวัดสายตาทุกปี คัดเลือก และชอบสูบบุหรี่ เป็นอันดับสุดท้าย

อภิปรายผลการวิจัย

1. การได้รับข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเอง

ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรีด้านความถี่ในการได้รับข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเองโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของพรรณทิพย์ ห่มจันทร์ (2551, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน ตำบลหน้าถ้ำ อำเภอเมือง จังหวัดยะลา พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีการได้รับข้อมูลข่าวสาร อยู่ในระดับปานกลาง แต่ขัดแย้งกับการศึกษาของสิริวรรณ เคนผาพงศ์ (2543, บทคัดย่อ) การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า การได้รับข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อมวลชนต่อการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับน้อย และการศึกษาของกฤษฎา วงศ์วิลาสชัย (2547, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในชุมชนเขตคอนเมือง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชาชนในชุมชนเขตคอนเมืองส่วนมากมีการรับรู้ข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจุบันการได้รับข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี ส่วนใหญ่ค่อนข้างที่จะเปิดรับสื่อ ยังไม่เพียงพอ ดังนั้น ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของประชาชน จึงควรเพิ่มถึงวิธีการและประโยชน์ของการได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสามารถวิเคราะห์แยกแยะถึงคุณประโยชน์ของข่าวสารที่ได้รับได้

2. ข้อมูลด้านสุขภาพและการมีโรคประจำตัว

ผลการศึกษา พบว่า โดยภาพรวมของการศึกษาข้อมูลด้านสุขภาพและการมีโรคประจำตัวของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาประชาชนมีสุขภาพดี เจ็บป่วยเป็นบางครั้งหรือนาน ๆ ครั้ง ไม่มีอาการเจ็บป่วย และไม่ต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล และ

เมื่อเทียบกับคนที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันจะมีสุขภาพแข็งแรงกว่าหรือเหมือน ๆ กัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวมีการเข้ารับการรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์อยู่เป็นประจำ ทำให้มีโอกาสในการได้รับข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเองตัวเองได้มากขึ้น และประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรีส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 74.87 ส่วนประชาชนที่พบว่ามีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 25.13

3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี

ผลการศึกษา พบว่า โดยภาพรวมของการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับการศึกษาของกฤษฎา วงศ์วิลาสชัย (2547, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในชุมชนเขตคอนเมือง พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของประชาชนในชุมชนเขตคอนเมือง อยู่ในระดับมาก และการศึกษาของมนัสศรี ไพบุลย์ศิริ (2545, บทคัดย่อ) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตเมือง จังหวัดปทุมธานี พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพรวมทุกด้าน อยู่ในระดับมาก แต่ขัดแย้งกับการศึกษาของกรรณิกา สุวรรณ (2541, บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของเด็กวัยเรียน จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า มีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของเด็กวัยเรียน จังหวัดนครศรีธรรมราช อยู่ในระดับปานกลาง และการศึกษา ของเลอศักดิ์ เท็ดวัฒน์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในเขตอุตสาหกรรม จังหวัดเพชรบุรี พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน กลุ่มเสี่ยงในเขตอุตสาหกรรม จังหวัดเพชรบุรี อยู่ในระดับปานกลาง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรสนับสนุนให้ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี มีความรู้ความเข้าใจในด้านสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี และการป้องกันโรค เพื่อกระตุ้นและสร้างความเข้าใจในการดูแลและปฏิบัติตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. ควรสนับสนุนให้ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี ได้มีการรวมกลุ่มจัดทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง มีการแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

เพื่อให้ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรีได้มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและตระหนักถึงโรคที่จะเกิดขึ้น

3. ควรมีการศึกษาและปรับปรุงกระบวนการแนวคิดในการออกออกกำลังกายเพื่อพัฒนาและส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง นำไปสู่การดูแลตนเองที่ดีและเหมาะสมกับพฤติกรรมของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรีต่อไป

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ควรให้ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี ได้มีการรวมกลุ่มจัดทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น การจัดกิจกรรมการสอนออกกำลังกาย แอร์โรบิก เสริมสร้างสุขภาพโยคะ ฯลฯ มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อให้ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรีได้มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และตระหนักถึงโรคที่จะเกิดขึ้น

2. ควรให้ประชาชนได้รับรู้ถึงการได้รับข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเองให้มากที่สุดด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมความถนัดและเกิดความถูกต้องมากที่สุด เช่น โทษของการสูบบุหรี่ โทษของการดื่มเหล้า ฯลฯ เพื่อให้เกิดความตระหนักและสามารถตัดสินใจปฏิบัติตนได้ถูกต้องด้วยตนเองจนเป็นนิสัยติดตัวตลอดไป ซึ่งจะทำให้เกิดผลของพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องและเกิดประโยชน์แก่ตนเอง

3. ควรให้บริการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก โดยการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อดำเนินการร่วมกันในทุกฝ่าย เพื่อให้เกิดประโยชน์เกี่ยวกับการได้รับข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเองในระดับที่สูงขึ้น และควรให้บริการความรู้โดยการแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพไปด้วยเพื่อที่จะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในระดับที่สูงขึ้น

4. ควรจัดโครงการรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี ได้ตระหนักถึงโทษของบุหรี่ ซึ่งจะส่งผลต่อตัวเองและคนรอบข้าง และเพื่อให้เกิดความตระหนักและสามารถตัดสินใจปฏิบัติตนได้ถูกต้องด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เจาะลึกเพื่อเกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่มีผลต่อการปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของตนเองของประชาชนกับอำเภออื่น ๆ ในจังหวัดจันทบุรี เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้รับไปปรับปรุงรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของจังหวัดจันทบุรี เพื่อที่จะส่งผลให้ประชาชนมีพฤติกรรมที่จะดูแลสุขภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น