

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การพัฒนาสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19 สามารถสรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ คือ ผู้เชี่ยวชาญที่มีความชำนาญด้านเนื้อหาและผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อมัลติมีเดีย จำนวน 5 ท่าน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

- 1 สื่อมัลติมีเดีย เรื่อง 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19
- 2 แบบประเมินคุณภาพ สื่อมัลติมีเดีย เรื่อง 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19

5.1 สรุปผล

สามารถสรุปผลวิจัย โดยการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

5.1.1 ผลการพัฒนาสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19 ประกอบด้วย ประวัติความเป็นมาของโควิด 19 ทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ หากเบื่ออาหารควรแบ่งเป็นมื้อย่อย หลายๆ มื้อ เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ทานอาหารที่มีโปรไบโอติกส์ ทานอาหารที่มีกากใยสูง ทานอาหารที่เต็มไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ หลีกเลียงคาเฟอีน อาหารมึนตึ๊ง อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน หลีกเลียงการสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรมทางกาย พัฒนากล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ เพื่อลดอาการเหนื่อย ยืดเหยียดร่างกายเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและออกกำลังกาย แอโรบิค คาร์ดิโอ สังเกตอาการผิดปกติ ฉีดวัคซีนป้องกันโควิดหลังหายป่วย 1-3 เดือน โดยนำเสนอในรูปแบบสื่อมัลติมีเดียแบบสื่อประชาสัมพันธ์ได้แก่ ข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และเสียง เวลาในการดำเนินเรื่อง 7.40 นาที

5.1.2 ผลการประเมินคุณภาพสื่อมัลติมีเดีย 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19 พบว่าอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63

5.2 อภิปรายผล

จากผลการพัฒนาสื่อมัลติมีเดีย 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19 สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

5.2.1 ด้านการพัฒนาสื่อมัลติมีเดีย 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19 ได้พัฒนาขึ้นตามลักษณะของสื่อมัลติมีเดีย ประกอบด้วย ข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และเสียงบรรยายซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันนิสา แซ่ฉั่ว นันธิวา จันตราพรหม ราช และลลดา ศรีลาแสง (2559, หน้า บทคัดย่อ) ได้พัฒนาสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง 5 โรคยอดฮิต โดยมีลักษณะเป็นสื่อมัลติมีเดียเพื่อการนำเสนอ ที่ประกอบด้วย ข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และเสียง

5.2.2 ด้านการประเมินคุณภาพสื่อมัลติมีเดีย 12 ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้มีภาวะ Long Covid-19 พบว่าอยู่ระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัชรา หมั่นบำรุง พงศ์พัฒน์ ครองเพชร และอดิศักดิ์ เนาว์ถึง (2559, หน้า บทคัดย่อ) ได้พัฒนาสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง เบาหวานป้องกันได้ ควบคุมได้ เพียงรู้และเข้าใจ มีรูปแบบการนำเสนอแบบ มัลติมีเดีย ผลการประเมินคุณภาพ ด้านเนื้อหา ด้านรูปภาพ ด้านตัวอักษร ด้านการนำเสนอและ การใช้งาน และ ด้าน เสียงและภาษา โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก

5.3 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย