

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษารายบุคคล (Case Study) การให้คำปรึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของจินแบร์ซึ่ง(อ้างใน วราภรณ์ ปิณฑวลี, 2541) ซึ่งประกอบด้วยการสร้างความสัมพันธ์ การสำรวจปัญหา การเข้าใจปัญหา การวางแผนแก้ไขปัญหา การยุติการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก สรุปผลการศึกษา ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

ผู้รับคำปรึกษาเป็นเพศหญิง อายุ 30 ปี สถานภาพโสด ระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ปัจจุบันทำงานเป็นลูกจ้างบริษัท โพรเซ่นฟู้ดส์ ผู้รับคำปรึกษาน้ำหนัก 104 กิโลกรัม ส่วนสูง 154 เซนติเมตร ค่าผลต่างของน้ำหนักส่วนสูง (HWDI) เท่ากับ 50 ซึ่งการแปลผล คืออ้วนอันตรายไม่มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง แต่มีอาการเหนื่อยง่ายเมื่อประกอบกิจกรรมที่ต้องออกแรง ผู้รับคำปรึกษามีประวัติการใช้ยาลดความอ้วน ใช้วิธีการฝังเข็มลดความอ้วน ล้วงคออาเจียนและอดอาหารบางมื้อ

ผู้รับคำปรึกษาเคยมีน้ำหนักตัว 57 กิโลกรัม เมื่ออายุ 18 ปี น้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนมีน้ำหนัก 104 กิโลกรัม เมื่ออายุ 30 ปี ซึ่งผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มที่ไม่ถูกต้อง คือชอบดื่มน้ำอัดลม ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด รับประทานอาหารจิบ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ในแต่ละมื้อรับประทานครั้งละมากๆ ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกาย และชอบนอนหลังจากไม่ได้ทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้ปฏิบัติเช่นนี้ตลอดระยะเวลา 12 ปี

ส่วนเป้าหมายในการลดน้ำหนักผู้รับคำปรึกษาต้องการลดน้ำหนักตนเองให้เหลือ 75 กิโลกรัม ซึ่งเป็นเป้าหมายที่คาดไว้ในระยะยาวและภายในระยะเวลา 1-8 สัปดาห์ต้องการลดน้ำหนักให้อยู่ ในเกณฑ์โรคอ้วนโดยคำนวณผลต่างส่วนสูงและน้ำหนัก (HWDI) ต้องการลดน้ำหนักเพื่อให้มีรูปร่างได้สัดส่วน สุขภาพดี กระทบกระเจิงสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้โดยไม่เหนื่อยง่าย

พฤติกรรมกรับประทานอาหารเครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัว

พฤติกรรมกรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม และการออกกำลังกายตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยแบบประเมินนี้เป็นแบบประเมินที่มีคำถามด้านบวกด้านลบซึ่งแบ่งเป็นพฤติกรรมด้านการรับประทาน อาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวก่อนการให้คำปรึกษาและหลังการให้คำปรึกษา

พฤติกรรมกรับประทานอาหารก่อนการได้รับคำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรับประทานอาหารด้านลบสูงคิดเป็นร้อยละ 81.25 และหลังการให้คำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรับประทานอาหารในด้านบวกสูง คิดเป็นร้อยละ 70.45

พฤติกรรมกรดื่มเครื่องดื่มก่อนการได้รับคำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรดื่มเครื่องดื่มด้านลบสูงคิดเป็นร้อยละ 75.00 และหลังการให้คำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรดื่มเครื่องดื่มด้านบวกสูงคิดเป็นร้อยละ 75.00

พฤติกรรมกรออกกำลังกายพบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรออกกำลังกายก่อนการได้รับคำปรึกษาด้านบวกต่ำคิดเป็นร้อยละ 10.00 และหลังการให้คำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรออกกำลังกายในด้านบวกสูงคิดเป็นร้อยละ 80.00

ก่อนการได้รับคำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักด้านลบสูงคิดเป็นร้อยละ 87.50 และหลังการให้คำปรึกษาพบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกรปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักด้านบวกสูง คิดเป็นร้อยละ 89.29

ประเภทอาหารที่รับประทาน

การประเมินประเภทอาหารที่รับประทานเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก ผู้รับคำปรึกษาได้จดบันทึกอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อทุกวันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2549 – 25 กุมภาพันธ์ 2549 จากผลประเมินประเภทอาหารที่รับประทานในแต่ละวันเพื่อให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก ได้ค่าเฉลี่ยของประเภทอาหารที่รับประทานในสัปดาห์ที่ 1 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 55.75 ในสัปดาห์ที่ 2 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 72.22 สัปดาห์ที่ 3 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 80.00 สัปดาห์ที่ 4 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 94.61 สัปดาห์ที่ 5 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 83.33 สัปดาห์ที่ 6 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 81.94 สัปดาห์ที่ 7 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 78.78 และสัปดาห์ที่ 8 ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 77.60 ผู้รับคำปรึกษาได้คะแนนการรับประทานอาหารสูงสุด 24 คะแนนจากคะแนนเต็ม 24 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 100 และได้คะแนนการรับประทานอาหารต่ำสุด 10 คะแนนจากคะแนนเต็ม 24 คะแนน จากผลการประเมินประเภทอาหารที่รับประทานตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 77.00

ผลการประเมินด้านการออกกำลังกาย

ผู้รับคำปรึกษาใช้วิธีการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานและใช้ไม้กระบองในการออกกำลังกาย ระยะเวลาการออกกำลังกายอยู่ระหว่าง 20 - 45 นาที

ผลการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว

ผลการศึกษาพบว่า ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลงดังนี้ สัปดาห์ที่ 2 น้ำหนักลดลง 0.6 กิโลกรัม สัปดาห์ที่ 3 น้ำหนักลดลง 0.9 กิโลกรัม สัปดาห์ที่ 4 น้ำหนักลดลง 0.7 กิโลกรัม สัปดาห์ที่ 5 น้ำหนักลดลง 0.6 กิโลกรัม สัปดาห์ที่ 6 น้ำหนักลดลง 1.1 กิโลกรัม สัปดาห์ที่ 7 น้ำหนักลดลง 0.6 กิโลกรัม และสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักลดลง 0.6 กิโลกรัม เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษาสามารถลดน้ำหนักได้โดยรวม 5.1 กิโลกรัม นำน้ำหนักไปคำนวณค่าผลต่างของความสูงและน้ำหนัก (HWDI) ได้เท่ากับ 55.1 การแปลผลยังอยู่ในระดับอ่อนอันตราย

อภิปรายผล

ผู้ศึกษาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์และคำถามการศึกษาดังนี้

ผู้รับคำปรึกษาเป็นเพศหญิง อายุ 30 ปี สถานภาพโสด น้ำหนัก 104 กิโลกรัม ส่วนสูง 154 เซนติเมตร มีค่า HWDI เท่ากับ 50 อยู่ในเกณฑ์อ่อนอันตราย และหลังการได้รับคำปรึกษาผู้รับคำปรึกษามีค่า HWDI เท่ากับ 55.1 ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์อ่อนอันตราย (ศักดิ์ฯ พริงล้ำภู และคณะ, 2545) แสดงให้เห็นตลอดการให้คำปรึกษาตลอด 8 สัปดาห์ผู้รับคำปรึกษาสามารถลดน้ำหนักตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ในระดับหนึ่ง

ผู้รับคำปรึกษาเคยมีน้ำหนัก 57 กิโลกรัม เมื่ออายุ 18 ปี แต่มีพฤติกรรมมารับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสมคือ รับประทานอาหารที่ผ่านการทอด รับประทานจุบจิบ รับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด ดื่มน้ำอัดลมและดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ การปฏิบัติพฤติกรรมเช่นนี้ตลอดระยะเวลา 12 ปี จึงทำให้เกิดการสะสมของน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นถึง 47 กิโลกรัม ระหว่างการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษาได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ซึ่งได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 55.75 อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง อาหารที่ผู้รับคำปรึกษารับประทานในสัปดาห์ที่ 1 ส่วนใหญ่เป็นอาหารกลุ่มที่ 1 ซึ่งเป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานสูง เช่น น้ำอัดลม แขนววิช อาหารที่ผ่านการทอด เบียร์ และข้าวเหนียว หลังจากสัปดาห์ที่ 2 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีการปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารในกลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 มากขึ้นคือการรับประทานข้าวกล้องแทนข้าวชนิดอื่น รับประทานวุ้นเส้น งาคั่ว เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และน้ำอัดลม รับประทานผักและผลไม้มากขึ้น ไม่รับประทานอาหารที่ผ่านการทอด แสดงให้เห็นว่า

ผู้รับคำปรึกษามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารเป็นไปในทางที่ดีมากยิ่งขึ้นซึ่งรับประทานอาหารเช้าที่เหมาะสมในการลดน้ำหนัก ผู้รับคำปรึกษาที่มีความตั้งใจในการลดน้ำหนักอย่างมาก เห็นได้จากความตั้งใจในการงดการดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทำให้น้ำหนักตัวลดลงต่อเนื่องหลังจากสัปดาห์ที่ 2 จากผลการประเมินประเภทอาหารที่รับประทานตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ ได้ค่าเฉลี่ยถึง 77.00 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ซึ่งสอดคล้องกับ วินัย คะห์ลัน (2544) ที่สรุปว่าสาเหตุของภาวะโภชนาการเกินเกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายมากกว่าที่ร่างกายใช้ไปจึงเกิดพลังงานสะสมในรูปของไขมันและสารอาหารที่ให้พลังงานได้แก่คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ซึ่งบุญชัย อิศราพิศิษฐ์ (2542) อธิบายไว้ว่าเมื่อรับประทานอาหารเช้าพวกคาร์โบไฮเดรตเข้าไปจะถูกเปลี่ยนเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานกับทุกเซลล์ของร่างกาย เมื่อร่างกายใช้พลังงานไม่หมดก็จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ผู้รับคำปรึกษาเคยใช้วิธีการในการลดน้ำหนักคือ การใช้ยาลดความอ้วน การฝังเข็ม การล้างคออาเจียนและอดอาหารบางมื้อ แสดงให้เห็นว่าผู้รับคำปรึกษาไม่มีความพึงพอใจในรูปร่างของตนเอง มีความต้องการที่จะลดน้ำหนักให้เห็นผลรวดเร็วโดยไม่ต้องออกกำลังกายแต่ไม่ประสบผลสำเร็จ ผู้รับคำปรึกษาเสียทั้งเงินและเสียสุขภาพอีกด้วย การลดน้ำหนักด้วยวิธีต่างๆของผู้รับคำปรึกษานั้นไม่ได้ผล การใช้ยาลดความอ้วน การฝังเข็ม การล้างคออาเจียนและการอดอาหารบางมื้อในช่วงแรกก็อาจทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้ แต่เมื่อหยุดใช้หรือหยุดปฏิบัติแล้วทำให้อ้วนกว่าเดิมเนื่องจากยังไม่มีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร

ระหว่างการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษาใช้วิธีการปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารเช้าและการออกกำลังกายร่วมด้วยจึงทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถลดน้ำหนักได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สุมิตรา จันท์เงา (2546) ที่ให้ข้อมูลว่าปัจจุบันมีการคิดค้นวิธีการลดน้ำหนักหลายวิธีเช่น ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม การผ่าตัดกระเพาะอาหารให้เล็กลง การจัดโปรแกรมลดน้ำหนัก เป็นต้น มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ชักจูงผู้ที่ไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองมาใช้บริการเพื่อการลดน้ำหนัก ซึ่งอาจจะสามารถลดน้ำหนักได้แต่ถ้ายังมีพฤติกรรมบริโภคอาหารแบบเดิมก็จะทำให้การลดน้ำหนักไม่ได้ผล บางรายอาจจะอ้วนกว่าเดิมถ้าหยุดใช้บริการหรือที่เรียกว่า Yo Yo Effect แต่ถ้ามีการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารให้สมดุลตามที่ร่างกายต้องการ น่าจะเป็นแนวทางที่ถูกต้องสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ออกกำลังกาย ชอบนอนหากมีเวลาว่าง ทำให้อ้วนกว่าเดิมเพราะร่างกายไม่ได้ออกกำลังกายเป็นเวลานาน ๆ เกิดการสะสมของไขมันตามส่วนต่างๆของร่างกาย ระหว่างการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษาได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ทุกวันตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้รับคำปรึกษาสามารถออกกำลังกายโดยใช้เวลา 20–45 นาที ออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน และใช้ไม้กระบอง ในการออกกำลังกาย ช่วงแรกผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกายในระยะเวลาที่สั้น เพราะมีน้ำหนักตัวมาก จึงทำให้เหนื่อยง่าย ขาดความกระฉับกระเฉง เนื่องจากร่างกายขาดการออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน จึงทำให้สามารถออกกำลังกายได้น้อย ต่อมาผู้รับคำปรึกษามีการออกกำลังกายทุกวันทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถออกกำลังกายได้ในระยะเวลานานขึ้นและมีการออกกำลังกายในระดับที่หนักขึ้น แสดงให้เห็นว่าร่างกายของผู้รับคำปรึกษามีการปรับตัวในการออกกำลังกายดีขึ้นซึ่งผู้รับคำปรึกษามีการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายเกิดความเคยชินทนต่อการออกกำลังกายที่นานและหนักขึ้น ร่างกายสามารถปรับสภาพได้ดีมากยิ่งขึ้น

ผู้รับคำปรึกษามีการปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารร่วมกับการมีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญไขมันที่สะสมตามส่วนต่างๆของร่างกายอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลง 5.1 กิโลกรัมหลังจากได้รับคำปรึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ สิทธิพร อ่อนคลัง (2546) ที่ว่าการออกกำลังอย่างสม่ำเสมอมีผลดีต่อระบบการเผาผลาญไขมัน ช่วยให้ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมีน้ำหนักลดลงและทำให้รูปร่างทรวดทรงดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ผลที่ได้ย่อมขึ้นอยู่กับความหนักและปริมาณการออกกำลังกาย ซึ่งขวัญจิต อินเหยี่ยว (2542) สรุปไว้ว่าการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนักควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือออกกำลังกายชนิดที่มีความแรงพอเหมาะ ระยะเวลาานเพียงพอ และกระทำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งส่งผลถึงการเผาผลาญไขมัน การออกกำลังกายแบบแอโรบิกต้องทำติดต่อกันประมาณ 15-45 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ชนิดของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ การว่ายน้ำ การวิ่ง การปั่นจักรยาน การเดิน เป็นต้น การควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกายจะลดน้ำหนักได้เร็ว ซึ่งอุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2543) กล่าวว่าหากออกกำลังกายร่วมกับการควบคุมอาหารจะช่วยให้มีน้ำหนักตัวลดลงประมาณ 0.5-1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ ซึ่งผลของการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษามีการลดลงสัปดาห์ละ 0.6 – 1.1 กิโลกรัม น้ำหนักตัวเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่สัปดาห์ที่ 2

เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษาสามารถลดน้ำหนักได้ 5.1 กิโลกรัมเมื่อนำมาคำนวณได้ค่า HWDI เท่ากับ 55.1 แปลผลยังอยู่ในระดับอ้วนอันตรายแต่เป็นระดับที่ดีขึ้นกว่าเดิม สอดคล้องกับการศึกษาของมนชยา พลอยเลื่อมแสง (2547) ที่ศึกษาการให้คำปรึกษารายบุคคลตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน เป็นการศึกษาโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมร่วมกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรม การรับประทานอาหารที่เหมาะสมสามารถลดน้ำหนักได้ 5.25 กิโลกรัม การปรับพฤติกรรมโดยใช้

เทคนิคการให้คำปรึกษาช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงและสร้างพฤติกรรมการรับประทานใหม่ที่เหมาะสมจนเกิดความเคยชินและสอดคล้องกับการศึกษาของ พิสมัช นนประสาท (2547) ที่ได้ศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน หลังจากการให้คำปรึกษานักเรียนมากกว่าร้อยละ 50 สามารถปรับพฤติกรรมการรับประทาน และการออกกำลังกายดีขึ้น และมีน้ำหนักตัวลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยภาพรวมหลังจากที่ได้รับคำปรึกษาเป็นเวลานาน 8 สัปดาห์ นักเรียนมีน้ำหนักตัวลดลงเฉลี่ย 2.53 กิโลกรัม สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Joanne Larsen (1998) ซึ่งได้ศึกษารายกรณีผู้ป่วยโรคอ้วนที่ลดน้ำหนักตัวตามคำแนะนำทางด้านโภชนาการและการออกกำลังกายของนักโภชนาการประเทศสหรัฐอเมริกาในระยะเวลา 1 เดือน พบว่าน้ำหนักตัวของผู้ป่วยลดลงแต่สัดส่วนร่างกายไม่มีการลดลงมีมวลกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุให้น้ำหนักตัวไม่ลดลง เมื่อปฏิบัติตามแนวทางด้านโภชนาการและการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอีก 3 เดือน พบว่าน้ำหนักตัวลดลงและมีมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นเมื่อวัดไขมันใต้ผิวหนังพบว่าไขมันใต้ผิวหนังลดลง

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. ควรแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อการลดน้ำหนักให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้ในระยะยาว
2. ควรกระตุ้นให้บุคคลในครอบครัวของผู้รับคำปรึกษาช่วยเป็นกำลังใจช่วยตักเตือนให้ผู้รับคำปรึกษามีความตระหนักถึงการปรับพฤติกรรมอย่างเหมาะสม เพื่อเสริมแรงให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
3. ควรมีการเผยแพร่วิธีการดูแลสุขภาพด้วยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนักให้บุคคลที่สนใจเพื่อสุขภาพดีถ้วนหน้า

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาและติดตามผลการปฏิบัติตัวของผู้รับคำปรึกษาในระยะเวลาเพิ่มขึ้น เช่น 3-4 เดือน หลังจากให้คำปรึกษาเพื่อติดตามผลของการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษา
2. ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อาจจะเป็นวิธีการที่ได้ผลดีมากกว่าการศึกษารายกรณี