

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขต เทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัด
ปราจีนบุรี

SENIOR CITIZEN HEALTH CARE BEHAVIOR OF SUBDISTRICT MUNICIPALITY
PHO-NGAM, PRACHANTAKHAM, PRACHINBURI

จิตภา พิมพิสาร

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขต เทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างประชากรจำนวน 400 คน ซึ่งตัวอย่างนี้เป็นประชากรในเขตเทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างได้กรอกด้วยตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น 95% โดยใช้สูตรตามวิธี LSD (Least Significant Difference) และมีการตรวจสอบเนื้อหาจากสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำเสนอในรูปแบบตารางแจกแจงความถี่ (Frequency), ค่าร้อยละ (Percentage), ค่าเฉลี่ย (Mean), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสถิติเชิงอ้างอิงที่ใช้ในการวิเคราะห์ เรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขต เทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ, ผู้สูงอายุ

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันและอนาคตผู้สูงอายุ จะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทยมากขึ้นทุกขณะ เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ และสาธารณสุข ทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้นมาก จำนวนผู้สูงอายุจึงเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ จากภาวะนี้ทำให้หลายประเทศในโลกรวมทั้งประเทศไทยด้วย จึงมีความตื่นตัวและเตรียมการเพื่อรองรับและให้การดูแลประชากรกลุ่มนี้มากขึ้น การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อให้เกิดการดูแล ความเอื้ออาทรแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งนับว่าเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมมาก่อน จนถึงวัยที่ท่านสมควรได้รับการตอบแทน ด้วยการดูแล และห่วงใยท่าน การทำความเข้าใจความสูงวัย จะทำให้สมาชิกในครอบครัว สามารถปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

ด้วยเหตุดังกล่าวทำให้ผู้วิจัย มีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในเขตความรับผิดชอบเทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี ว่ามีการปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลตนเองอย่างไร และมีปัจจัยใดบ้าง ที่จะสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเองได้ จากการศึกษาที่ผ่านมา และงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาที่มีความสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ตลอดจนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา เพื่อที่จะได้นำผลที่ได้จากการศึกษามาเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวางแผนการดำเนินงานในชุมชน และหาแนวทางในการเผยแพร่รูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ที่มีเพศ ช่วงอายุ สถานะความเป็นอยู่ และการมีโรคประจำตัว ที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลโพธิ์งามอำเภอประจันตคามจังหวัดปราจีนบุรี

3. เพื่อศึกษาการเปิดรับข่าวสาร เกี่ยวกับเรื่องของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาล ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง แตกต่างกัน
2. ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง แตกต่างกัน
3. ผู้สูงอายุที่มีสถานะความเป็นอยู่ต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง แตกต่างกัน
4. ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยศึกษาจากกลุ่มประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จากผู้สูงอายุจำนวน 1,798 ราย ในเขตเทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี (สรุปข้อมูลทะเบียนราษฎร์จำนวนผู้สูงอายุ อำเภอประจันตคาม, 2562)

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศิริสุข นาคสนิย์ (2559) ได้ทำวิจัยเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานครสรุปผลวิจัยว่า

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 60-64 ปี การศึกษาระดับประถมศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณาตามประเภทสื่อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพจากสื่อบุคคลอยู่ในระดับมากกว่าส่วนการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพจากสื่อมวลชน อยู่ในระดับปานกลาง และสื่ออื่นๆ อยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองโดยรวม และ รายด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการสวัสดิการจากรัฐ กลุ่มตัวอย่างที่มีความต้องการสวัสดิการจากรัฐโดยรวม และรายด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบสมมติฐาน กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกัน มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ และระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพโดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ และระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองโดยภาพรวมแตกต่างกัน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองโดยภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

พลศักดิ์ พุ่มวิเศษ (2556) ได้ทำวิจัยเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี สรุปผลการวิจัยว่าลักษณะส่วนบุคคลกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 69.5 เป็นเพศชายร้อยละ 30.5 อายุเฉลี่ย 67 ปี กลุ่มอายุระหว่าง 60 – 65 ปี มากที่สุดร้อยละ 49.8 ส่วนมากนับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 67.6 รองลงมาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 12 สถานภาพสมรสร้อยละ 67.1 รายได้เฉลี่ยเดือนละ 10,572.18 บาท ส่วนใหญ่รายได้ไม่เพียงพอร้อยละ 53.4 กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวร้อยละ 49.3 เช่น ภาวะกระดูกพรุนข้อเข่าเสื่อมความดันโลหิตสูง ไ้มนในเลือดสูงโรคเบาหวาน ภูมิแพ้ โรคหัวใจปัจจัยนำ ได้แก่

1. ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ทั้ง 5 ด้าน คือ ความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคสิ่งเสพติดและความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความรู้อยู่ในระดับดีร้อยละ 89.9 มีเพียงร้อยละ 10.2 ที่มีความรู้ระดับปานกลาง

2. เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ โดยรวม 5 ด้าน คือ เจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้น เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเจตคติเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคสิ่งเสพติด และเจตคติเกี่ยวกับการจัดการความเครียด พบว่า

เจตคติในระดับดีร้อยละ 33.4 ระดับปานกลางร้อยละ 49.3 และระดับไม่ดีร้อยละ 17.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นอยู่ในระดับดี เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง เจตคติเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคสิ่งเสพติดอยู่ในระดับปานกลาง เจตคติเกี่ยวกับการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

3. ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่ต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคร้อยละ 51.7 มีโรคร้อยละ 48.3 โรคหรือปัญหาที่พบคือความดันโลหิตสูงร้อยละ 31.5 รองลงมาคือโรคเบาหวานร้อยละ 23.4 70 ปีจี้เอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงสถานบริการสุขภาพการได้รับคำแนะนำทางสุขภาพ และการตรวจรักษาที่เหมาะสมอยู่ในระดับมาก เมื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพในระดับที่ได้รับบอชมาร้อยละ 80.5 ได้รับบอชมาร้อยละ 19 มีเพียงร้อยละ 0.05 ที่ได้รับนานๆ ครั้งปัจจัยเสริม กลุ่มตัวอย่างได้รับปัจจัยเสริมในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางด้านสัมพันธภาพในครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดอยู่ในระดับดี ด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับปานกลาง ด้านพฤติกรรม พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน คือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพเบื้องต้นอยู่ในระดับดี พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมการบริโภคสิ่งเสพติดอยู่ในระดับดี พฤติกรรมเกี่ยวกับการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่เป็นกลุ่มเป้าหมายของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 1,798 ราย (สรุปข้อมูลทะเบียนราษฎรจำนวนผู้สูงอายุ อำเภอประจันตคาม, 2562)

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขต เทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรีปราจีนบุรี โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ปัจจัยด้านพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพ ได้แก่ ด้านโภชนาการ, ด้านการออกกำลังกาย, ด้านอารมณ์และสังคม, ด้านครอบครัวและจิตใจ และด้านการพักผ่อน ที่มีผลต่อพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขต เทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรีปราจีนบุรี

ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขต เทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี สรุปได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพ ทางด้านโภชนาการที่ปฏิบัติสม่ำเสมอคือ การรับประทานผัก มีพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพ ทางด้านการออกกำลังกายที่ปฏิบัติสม่ำเสมอคือ การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เช่น การแกว่งแขน, ยืดขา, เดินเร็ว เป็นต้น มีพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพ ทางด้านอารมณ์และสังคมที่ปฏิบัติสม่ำเสมอคือ การที่ท่านรู้สึกพอใจที่จะได้ใช้ชีวิตในวัยสูงอายุตามที่มุ่งหวังไว้ มีพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพ ทางด้านครอบครัวและจิตใจที่ปฏิบัติสม่ำเสมอคือ ครอบครัวของท่านคอยดูแล และให้ความช่วยเหลือทุกครั้งเมื่อท่านต้องการ และมีพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพ ทางด้านการพักผ่อนที่ปฏิบัติสม่ำเสมอคือ การที่ท่านผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ และท่านศึกษาธรรมะหรือคำสอนทางศาสนา และฝึกปฏิบัติ เพื่อให้จิตใจสงบ และผ่อนคลาย ทั้งหมดนี้เป็นผลสรุปจากค่าเฉลี่ยของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี ที่มีจำนวนสูงที่สุด จากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 400 คน

สรุปได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายอยู่ที่จำนวน 238 คน ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 400 คน ผู้ที่มีอายุระหว่าง 70 - 79 ปี จำนวน 170 คน มีสภาพความเป็นอยู่ที่พักอาศัยอยู่กับคู่สมรส/บุตร/หลาน/ญาติพี่น้อง จำนวน 380 คน ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 307 คน

พฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านโภชนาการ ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานผัก ร้อยละ 4.63 รองลงมาคือรับประทานผลไม้ ร้อยละ 4.55 ค่ะ

น้ำเปล่าสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว ร้อยละ 4.40 รับประทานอาหารโดยเคี้ยวการอย่างละเอียด ร้อยละ 3.98 และสุดท้ายคือ การรับประทานอาหารรสจัด (เปรี้ยว, หวาน, เค็ม, เผ็ด) ร้อยละ 1.96

พฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เช่น การแกว่งแขน, ยืดขา, เดินเร็ว เป็นต้น ร้อยละ 4.37 รองลงมาคือก่อนออกกำลังกาย ท่านมีการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย ร้อยละ 3.88 หลังจากการออกกำลังกาย ท่านมีการผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายปรับเข้าสู่ภาวะปกติ ร้อยละ 3.86 ในขณะที่ท่านออกกำลังกาย ท่านรู้สึกผ่อนคลายและสนุก ร้อยละ 3.65 และสุดท้ายคือ ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหัวใจเต้นแรงและเร็ว ร้อยละ 2.32

พฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านอารมณ์และสังคม ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่ท่านรู้สึกพอใจที่จะได้ใช้ชีวิตในวัยสูงอายุตามที่มุ่งหวังไว้ ร้อยละ 4.44 รองลงมาคือ ท่านได้ทำกิจกรรมในสิ่งที่ตนเองชอบในแต่ละวัน ร้อยละ 4.42 ท่านมีความสุขและพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ ร้อยละ 4.40 ท่านเตรียมใจไว้แล้ว สำหรับการเปลี่ยนแปลงบทบาทต่างๆ ทางสังคมของท่าน ร้อยละ 4.34 และสุดท้ายคือ ท่านรู้สึกพอใจและภูมิใจเมื่อนึกถึงชีวิตที่ผ่านมา ร้อยละ 4.32

พฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านครอบครัวและจิตใจ ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่ครอบครัวของท่านคอยดูแล และให้ความช่วยเหลือทุกครั้งเมื่อท่านต้องการ ร้อยละ 4.52 รองลงมาคือท่านมีการติดต่อสื่อสารหรือเยี่ยมเยียนกับญาติพี่น้อง ร้อยละ 4.40 ครอบครัวหรือเพื่อนบ้านของท่าน มีการพึ่งพาอาศัยกันและกัน คอยช่วยเหลือกันเป็นอย่างดี ร้อยละ 4.21 ท่านร่วมกิจกรรมต่างๆ กับครอบครัวและเพื่อนบ้าน ร้อยละ 4.17 และสุดท้ายคือ ท่านเป็นที่ปรึกษา เป็นผู้ให้คำแนะนำ และคอยให้กำลังใจกับคนในครอบครัว ร้อยละ 4.11

พฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการพักผ่อน ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่ท่านผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ และท่านศึกษาธรรมะหรือคำสอนทางศาสนา และฝึกปฏิบัติ เพื่อให้จิตใจสงบ และผ่อนคลาย ทั้งสองพฤติกรรม เฉลี่ยอยู่ที่ ร้อยละ 4.21 รองลงมาคือท่านหาสื่อหรือสิ่งใหม่ๆ ที่สามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูรายการโทรทัศน์ต่างๆ ร้อยละ 4.13 ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ร้อยละ 4.03 และสุดท้ายคือ ท่านไปพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย ร้อยละ 3.96

อภิปรายผล

เนื่องจากอายุที่มากขึ้นย่อมตามมา ด้วยความเสื่อมถอยของร่างกาย แต่การดูแลตัวเอง จะช่วยชะลอความเสื่อมนั้นได้ ผู้สูงอายุควรทำความรู้จักกับร่างกายตนเอง และเรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพในด้านต่างๆ เพื่อให้เตรียมพร้อมรับมือและเริ่มต้นดูแลตัวเองได้อย่างมีคุณภาพ

พฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านโภชนาการ ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานผัก ร้อยละ 4.63 รองลงมาคือรับประทานผลไม้ ร้อยละ 4.55 ดื่มน้ำเปล่าสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว ร้อยละ 4.40 รับประทานอาหารโดยเคี้ยวการอย่างละเอียด ร้อยละ 3.98 และสุดท้ายคือ การรับประทานอาหารรสจัด (เปรี้ยว, หวาน, เค็ม, เผ็ด) ร้อยละ 1.96 (ตารางที่ 4.5) เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของเหงือกและฟัน ทำให้การเคี้ยวและการกลืนอาหารลำบาก ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม และสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สิ่งแวดล้อม ล้วนส่งผลต่อการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ (บรรลุ ศิริพานิช, 2537: 120)

พฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่ทำน้ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เช่น การแกว่งแขน, ยืดขา, เดินเร็ว เป็นต้น ร้อยละ 4.37 รองลงมาคือก่อนออกกำลังกาย ทำน้อมีการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย ร้อยละ 3.88 หลังจากการออกกำลังกาย ทำน้อมีการผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายปรับเข้าสู่ภาวะปกติ ร้อยละ 3.86 ในขณะที่ทำน้ออกกำลังกาย ทำนารู้สึกผ่อนคลายและสนุก ร้อยละ 3.65 และสุดท้ายคือ ทำน้ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหัวใจเต้นแรงและเร็ว ร้อยละ 2.32 (ตารางที่ 4.5) จากข้อมูลพบว่า ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้แต่ยังไม่มากนัก และไม่ออกกำลังกายจนหัวใจเต้นแรงและเร็วเกินไป ซึ่งผู้สูงอายุคิดว่าการขยับร่างกายเล็กๆ น้อยๆ ถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง (สุดา วิไลเลิศ, 2538) พบว่าผู้สูงอายุออกกำลังกายจากการขยับร่างกายโดยที่ไม่ได้ใช้แรงมาก และเป็นการออกกำลังกายระยะสั้นที่ไม่ต่อเนื่อง ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นวิธีการที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความสามารถทางร่างกายให้แก่ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้สูงอายุมีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อชะลอความเสื่อมของกระดูก และกล้ามเนื้อของร่างกาย

พฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านอารมณ์และสังคม ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่ทำนารู้สึกพอใจที่จะได้ใช้ชีวิตในวัยสูงอายุตามที่มุ่งหวังไว้ ร้อยละ

4.44 รองลงมาคือ ท่านได้ทำกิจกรรมในสิ่งที่ตนเองชอบในแต่ละวัน ร้อยละ 4.42 ท่านมีความสุขและพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ ร้อยละ 4.40 ท่านเตรียมใจไว้แล้ว สำหรับการเปลี่ยนแปลงบทบาทต่างๆ ทางสังคมของท่าน ร้อยละ 4.34 และสุดท้ายคือ ท่านรู้สึกพอใจและภูมิใจเมื่อนึกถึงชีวิตที่ผ่านมา ร้อยละ 4.32 (ตารางที่ 4.5) เนื่องจากการที่ผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายย่อมส่งผลกระทบต่อด้านอารมณ์และสังคม ดังนั้นผู้สูงอายุควรได้รับรู้ความจริงอย่างมีประสิทธิภาพ การยอมรับตนเอง การแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมต่างๆ ตามสภาพธรรมชาติ การทำกิจกรรม รวมถึงการเอาใจใส่ตนเองและสังคม

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านครอบครัวและจิตใจ ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่ครอบครัวของท่านคอยดูแล และให้ความช่วยเหลือทุกครั้งเมื่อท่านต้องการ ร้อยละ 4.52 รองลงมาคือท่านมีการติดต่อสื่อสารหรือเขียนเขียนกับญาติพี่น้อง ร้อยละ 4.40 ครอบครัวหรือเพื่อนบ้านของท่าน มีการพึ่งพาอาศัยกันและกัน คอยช่วยเหลือกันเป็นอย่างดี ร้อยละ 4.21 ท่านร่วมกิจกรรมต่างๆ กับครอบครัวและเพื่อนบ้าน ร้อยละ 4.17 และสุดท้ายคือ ท่านเป็นที่ปรึกษา เป็นผู้ให้คำแนะนำ และคอยให้กำลังใจกับคนในครอบครัว ร้อยละ 4.11 (ตารางที่ 4.5) เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิต ผ่านการเผชิญปัญหามาก จึงทำให้รู้สึกว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านครอบครัวและจิตใจ สามารถทำได้โดยการคอยดูแลและคอยช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ส่งผลทำให้มีสุขภาพจิตใจที่ดี

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการพักผ่อน ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่ท่านผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ และท่านศึกษาธรรมะหรือคำสอนทางศาสนา และฝึกปฏิบัติ เพื่อให้จิตใจสงบ และผ่อนคลาย ทั้งสองพฤติกรรม เหลืออยู่ที่ ร้อยละ 4.21 รองลงมาคือท่านหาสื่อหรือสิ่งใหม่ๆ ที่สามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูรายการโทรทัศน์ต่างๆ ร้อยละ 4.13 ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ร้อยละ 4.03 และสุดท้ายคือ ท่านไปพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย ร้อยละ 3.96 (ตารางที่ 4.5) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีการไปพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกายค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ จึงไม่กล้าไปพบแพทย์ แต่หากได้พูดคุยหรือปรึกษากับผู้ที่มีความรู้ทางด้านสุขภาพ อาจจะเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อป้องกันและระมัดระวังในการดูแลสุขภาพตนเอง ดังนั้นผู้สูงอายุควรแสวงหาความรู้จากการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ หรือดูการโทรทัศน์ต่างๆ ที่

เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เพื่อการดูแลตนเองและการปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสม (ชุดิกาญจน์ จัตรุ่งและ
นพนันท์ สิงห์ลาว, 2545)

ข้อเสนอแนะ

- (1) การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยโดยใช้วิธีเชิงสำรวจ และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม จากกลุ่ม
ประชากรตัวอย่าง ซึ่งสามารถทราบข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวกับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
เพื่อที่จะนำข้อมูลเหล่านี้ไปทำการวิจัยแบบกึ่งทดลองประยุกต์ทฤษฎีต่างๆ เช่น แรงสนับสนุนทาง
สังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
- (2) การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ดังนั้นควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ
เพื่อให้ได้ข้อมูลในอีกแง่มุมมองมาใช้อธิบายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้ชัดเจนและ
ถูกต้องมากยิ่งขึ้น และสามารถนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบการจัดทำแผนงาน/โครงการหรือ
กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- (3) ควรมีการจัดทำโปรแกรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนและสังคมให้มากขึ้น
เพื่อสนับสนุนให้คนในชุมชนเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ เน้นกิจกรรมที่เป็นการออกกำลังกายและ
การดูแลร่างกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย เพื่อเป็นส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

กรรณิกา ปัญญาวงศ์ และพนัส พุกฤษ์สุนันท์. (2555). *เอกสารประกอบการเรียนวิชาการดูแลสุขภาพ*

แบบองค์รวม. คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาการจัดการสุขภาพชุมชน : สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน.

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (2561). *พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ*.

สืบค้นเมื่อวันที่ 31 มกราคม 2563. จาก [http://www.thaiscience.info/Journals/Article/SRMJ/](http://www.thaiscience.info/Journals/Article/SRMJ/10988569.pdf?fbclid=IwAR1V_6psX6P1cPdYNSDYStdAQF7BXRv4-hEKATJet2-iGlCa8czb9GYm-MY)

10988569.pdf?fbclid=IwAR1V_6psX6P1cPdYNSDYStdAQF7BXRv4-hEKATJet2-

iGlCa8czb9GYm-MY

บรรลุ ศิริพานิช. (2544). **สุขภาพคือขุมทรัพย์**. การอบรมผู้สูงอายุและความชรา สมาคมพฤฒาวิทยา

และเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พญ.ลิลลี่ ชัยสมพงษ์. (2555). **สูงวัยอย่างมีสุขภาพดี**. ศูนย์อายุรกรรม โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์.

สืบค้นเมื่อวัน กุมภาพันธ์ 1, 2563. จาก <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/july-2012/to-be-a-healthy-elderly>

ลดาวัลย์ น้อยเหลือ. (2551). **ผู้สูงอายุตามพื้นที่ทางสังคมและ วัฒนธรรมแบบมีส่วนร่วม**.

สืบค้นเมื่อวัน กุมภาพันธ์ 10, 2563. จาก <http://lrdsystem.com/file/get/phpJIEV1h15330692.pdf>

ศิริสุข นาคะเสนีย์. (2559). **พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุใน**

กรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อวัน กุมภาพันธ์ 10, 2563. จาก [https://repository.rmutr.ac.th/](https://repository.rmutr.ac.th/bitstream/handle/123456789/315/Fulltext.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[bitstream/handle/123456789/315/Fulltext.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.rmutr.ac.th/bitstream/handle/123456789/315/Fulltext.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์. (2558). **ครอบครัวกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ**. สืบค้นเมื่อวัน

กุมภาพันธ์ 9, 2563. จาก <https://thaieldercare.weebly.com/blog>