

ความรู้และการปฏิบัติตัวในการมีส่วนร่วมต่อการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเอง
ของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ

KNOWLEDGE AND PRACTICE OF PARTICIPATORY LEARNING TO
ELDERLY'S HEALTH SELF-CARE PROMOTION IN NONGBUAKHOK
SUB-DISTRICT CHATTURAT DISTRICT CHAIYAPHUM PROVINCE

อนงค์ หาญสกุล*
ศรีไพร์ ปอสิงห์**

Anong Hansakul*
Sripai Porsingh**

Abstract

This research was Descriptive Research. The purposes were study knowledge level and practice level of participatory learning to elderly's health self-care promotion. The experimental group consisted of 45 cases of study obtained from elderly in Nongbuakhok Sub-district Chatturat District Chaiyaphum Province. Collect the data by qualitative and quantitative method. The developed interview was used as a tool to collect employed quantitative data. The content validity was improved and adjusted by the suggestion of the experts. Using KR-20 and Cronbach's alpha coefficient tested the reliability of the assessment tools; were 0.77 knowledge level of participatory learning and practice 0.81 level. Data analysis was done by computer program. Statistics were to acquire percentage, means, and standard deviation, maximum, minimum and qualitative data used content analysis.

The result revealed that: almost of elderly were women 64.44 %, age between 65-69 years old 42.21 %, age average 66 years old (S.D.= 4.60,Min=60,Max=78), status (marry) 62.22%, graduated in elementary school 64.44% , occupational (farmer) 33.33 %. The almost of the revenue sources from government and the related organization 86.67%. The almost of the income between 1,001-3,000 bath 44.45 %, the income average 3,257 bath (S.D.= 2,342.83, Min=900, Max=10000). The almost of family members as 1-2 40.00 %, the family members including husband and wife, lineage 62.22 %. No smoking 82.22%, no alcohol drinking 75.56, the almost no diseases 60%. This research indicate the knowledge level of participatory learning to elderly's health self-care promotion before the receiving the participatory learning at a moderate level 71.11 % , the

* อาจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ

practice level of participatory learning to elderly's health promotion self-care before receiving the participatory learning at a moderate level 66.66 %.

Keyword : Knowledge Level, Practice Level, Self-care Promotion, Elderly

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความรู้และระดับการปฏิบัติตัวในการมีส่วนร่วมต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาคือเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในตำบลหนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 45 คน ดำเนินการเก็บข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และแบบสัมภาษณ์ในด้านความรู้ต่อการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุหาค่าความเที่ยงโดยวิธี KR-20 ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.77 และหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ครอนบาคซ์ ด้านการปฏิบัติตัวต่อการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา นำเสนอด้วยค่าสถิติ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ต่ำสุด ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์ข้อมูล เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 64.44 มีช่วงอายุระหว่าง 65-69 ปีมากที่สุด ร้อยละ 42.21 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 66 ปี (S.D.=4.60, Min=60, Max=78) สถานภาพคู่มากที่สุดร้อยละ 62.22 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาร้อยละ 64.44 ประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด ร้อยละ 33.33 ส่วนใหญ่มีแหล่งรายได้จากหน่วยงานราชการ/อปท. ร้อยละ 86.67 รายได้ที่ได้รับอยู่ในช่วง 1,001-3,000 บาทมากที่สุด ร้อยละ 44.45 รายได้เฉลี่ย 3,257 บาท (S.D.=2,342.83, Min=900, Max=10,000) โดยอาศัยอยู่ในครอบครัว 1-2 คนมากที่สุดร้อยละ 40.00 ส่วนใหญ่อยู่กับสมาชิกครอบครัว ประกอบด้วย สามี/ภรรยา และลูกหลานร้อยละ 62.22 ไม่เคยสูบบุหรี่มากที่สุดร้อยละ 82.22 และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ร้อยละ 75.56 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 60.00

ผลการศึกษาพบว่า มีระดับความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุภาพรวมก่อนการอบรม อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุดร้อยละ 71.11 และระดับการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุภาพรวมก่อนการอบรมอยู่ในระดับปานกลางสูงที่สุดร้อยละ 66.66

คำสำคัญ : ระดับความรู้ ระดับการปฏิบัติตัว การดูแลสุขภาพตนเอง ผู้สูงอายุ

บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเนื่องจากคนไทยอายุยืนยาวขึ้นเฉลี่ย 71.7 ปี กลุ่มโรคที่ผู้สูงอายุป่วยจำนวนมาก 3 อันดับแรก คือ กลุ่มโรคระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก และข้อ กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจและกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากโรคต่างๆ แล้วผู้สูงอายุยังมีแนวโน้มที่จะพิการ มากขึ้นด้วยในปี 2544 มีผู้สูงอายุที่พิการร้อยละ 5.8 ของผู้สูงอายุทั้งหมดเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.3 ในปี 2545 และร้อยละ 15.3 ในปี 2550 ในจำนวนผู้สูงอายุที่พิการเป็นหญิงมากกว่าชาย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550 : 25) ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลหนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ มีจำนวน 787 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 11.8 ของประชากรทั้งหมดในพื้นที่ ผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่ชนบทอาศัยอยู่กับลูกกับหลานเป็นส่วนใหญ่ร้อยละ 60.53 อาศัยอยู่กันสองคนโดยลูกหลานไปทำงานที่กรุงเทพฯ ร้อยละ 34.04 และอยู่เพียงลำพังโดยผู้สูงอายุต้องดูแลตัวเองร้อยละ 4.2 นอกจากนี้ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ในพื้นที่ตำบลหนองบัวโคกได้แก่โรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 14.48 โรคเบาหวานคิดเป็นร้อยละ 3.17 โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 4.47 และผู้สูงอายุพิการคิดเป็นร้อยละ 2.6 (สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ฯ หนองบัวโคก, 2552 : 4)

จากการที่สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ฯ หนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ ได้รับการยกระดับให้เป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ซึ่งมีกิจกรรมการดำเนินงานให้บริการทางด้านสาธารณสุขที่ผสมผสานโดยมุ่งเน้นการให้บริการเชิงรุก ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจต้องการศึกษาระดับความรู้และการปฏิบัติตัวในการมีส่วนร่วมต่อการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาระดับความรู้และระดับการปฏิบัติตัวในการมีส่วนร่วมต่อการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ

ขอบเขตการศึกษา

ศึกษาในกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในตำบลหนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 45 คน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เก็บข้อมูล โดยการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายจากเป้าหมายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุในตำบลหนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 45 คน

ระยะเวลาในการศึกษา

พฤษภาคม - สิงหาคม 2554

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ เป็นแบบสัมภาษณ์ ที่ประกอบด้วยข้อมูล 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์ระดับความรู้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ระดับการปฏิบัติตัว ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเอง

ของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 4 ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน และตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยทดลองใช้ (Try Out) กับ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 ชุด นำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้านความรู้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยวิธีการของ Kuder –Richardson (KR –20) ผลการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้านความรู้ได้เท่ากับ 0.77 และด้านการปฏิบัติตัวโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ครอนบาคซ์ (Cronbach's Alpha Coefficient : α) ได้เท่ากับ 0.81

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อหาค่าทางสถิติ โดยใช้สถิติ เชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด เพื่ออธิบายข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มเป้าหมายจำนวน 45 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 64.44 มีช่วงอายุระหว่าง 65-69 ปีมากที่สุด ร้อยละ 42.21 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 66 ปี (S.D.=4.60, Min=60, Max=78) สถานภาพคู่มากที่สุดร้อยละ 62.22 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาร้อยละ 64.44 ประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด ร้อยละ 33.33 ส่วนใหญ่มีแหล่งรายได้จากหน่วยงานราชการ/อปท. ร้อยละ 86.67 รายได้ที่ได้รับอยู่ในช่วง 1,001-3,000 บาทมากที่สุด ร้อยละ 44.45 รายได้เฉลี่ย 3,257 บาท (S.D.=2,342.83,Min=900, Max=10,000) โดยอาศัยอยู่ในครอบครัว 1-2 คนมากที่สุด ร้อยละ 40.00 ส่วนใหญ่อยู่กับสมาชิกครอบครัวประกอบด้วย สามเณร/ภรรยา และลูกหลานร้อยละ 62.22 ไม่เคยสูบบุหรี่ มากที่สุด ร้อยละ 82.22 และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 75.56 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 60.00 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุตำบลหนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ (n=45)

ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	16	35.56
หญิง	29	64.44
2. อายุ		
60-64 ปี	16	35.56
65-69 ปี	19	42.21
70-74 ปี	7	15.56
75 ปีขึ้นไป	3	6.67
	Mean=66.36	S.D.=4.60
	Min=60	Max=78
3. สถานภาพสมรส		
โสด	2	4.45
คู่	28	62.22
หม้าย/หย่า/ร้าง	15	33.33
4. ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	6	13.33
ระดับประถมศึกษา	29	64.44
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	3	6.67
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	5	11.11
ปริญญาตรีขึ้นไป	2	4.45

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุตำบลหนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ (n=45) (ต่อ)

ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. อาชีพ		
เกษตรกรรวม	15	33.33
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	12	26.67
ค้าขาย หรือ ธุรกิจส่วนตัว	7	15.56
ข้าราชการบำนาญ หรือพนักงาน รัฐวิสาหกิจ	5	11.11
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	4	8.88
รับจ้างทั่วไป	2	4.45
6. รายได้ของท่านได้รับจากใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
หน่วยงานราชการ .อปท /	39	86.67
บุตรหลาน/	24	53.33
ตนเอง	23	51.11
คู่สมรส	3	6.67
7. รายได้		
≤ 1,000 บาทเดือน/	9	20.00
1,001 – 3,000 บาทเดือน/	20	44.45
3,001 – 5,000 บาทเดือน/	11	24.44
> 5,000 บาทเดือนขึ้นไป/	5	11.11
Mean=3,257.78 S.D.=2,342.83 Min=900 Max=10,000		
8. โรคประจำตัวผู้สูงอายุ		
ไม่มีโรคประจำตัว	27	60.00
มีโรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	18	40.00
-เบาหวาน	4	22.22
-ความดันโลหิตสูง	11	61.11
-ปวดข้อเนื่องจากเข้าเสื่อม	7	39.89
-โรคหัวใจ	2	11.11

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุตำบลหนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ (n=45) (ต่อ)

ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
9. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่ในครอบครัว		
1-2 คน	18	40.00
3-4 คน	15	33.33
ตั้งแต่ 5 คน ขึ้นไป	12	26.67
อยู่กับสมาชิกครอบครัวประกอบด้วย		
สามีภรรยาและลูกหลาน/	28	62.22
สามีภรรยา/	14	31.11
อยู่คนเดียว	3	6.67
10. คุณเคยสูบบุหรี่		
ไม่เคย	37	82.22
เคย	8	31.11
≤ 20 ปี	5	62.50
> 20 ปี	3	37.50
ปัจจุบันไม่สูบบุหรี่แล้ว	45	100.00
ระยะเวลาที่เลิกสูบบุหรี่		
≤ 10 ปี	5	62.50
> 10 ปี	3	37.50
11. คุณดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
ไม่ดื่ม	34	75.56
ดื่ม	11	24.44
- 1-2 สัปดาห์ ครั้ง/	11	100.00

ส่วนที่ 2 การประเมินระดับความรู้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ

ผู้สูงอายุมีระดับความรู้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุภาพรวมก่อนการอบรมอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุดร้อยละ 71.11 (\bar{X} =21.24, S.D.= 2.82) รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละความรู้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุก่อนการอบรม

ระดับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับสูง (คะแนนมากกว่า 24.06 ขึ้นไป)	6	(13.33)
ระดับปานกลาง(คะแนนระหว่าง 18.42 – 24.06)	32	(71.11)
ระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่า 18.42 ลงมา)	7	(15.56)
$(\bar{X}$ =21.24, S.D.= 2.82, Min=15, Max=27)		

ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุจำแนกรายด้านก่อนการอบรม ส่วนใหญ่มีระดับความรู้ ด้านการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตก่อนการอบรมมีความรู้ ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 48.89 ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปากมีความรู้ก่อนการอบรมในระดับปานกลางมากที่สุดร้อยละ 37.78 ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีความรู้ก่อนการอบรมในระดับสูงมากที่สุดร้อยละ 37.78 ด้านการดูแลสุขภาพตนเองทั่วไปในผู้สูงอายุ มีความรู้ก่อนการอบรมในระดับปานกลางมากที่สุดร้อยละ 57.78 ด้านอาหารและโภชนาการผู้สูงอายุ มีความรู้ก่อนการอบรมในระดับปานกลางมากที่สุดร้อยละ 53.33 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกรายด้านก่อนการอบรม (n=45)

ด้าน	ระดับสูง	ระดับปานกลาง	ระดับต่ำ
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1. การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต	12 (26.67)	22 (48.89)	11 (24.44)
2. การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปาก	15 (33.33)	17 (37.78)	13 (28.89)
3. การส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	17 (37.78)	16 (35.55)	12 (26.67)
4. การดูแลสุขภาพตนเองทั่วไปในผู้สูงอายุ	8 (17.78)	26 (57.78)	11 (24.44)
5. ด้านอาหารและโภชนาการ	17 (37.78)	24 (53.33)	4 (8.89)

ส่วนที่ 3 การประเมินการปฏิบัติตัวในการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบัวโคก อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ

ผู้สูงอายุมีระดับการปฏิบัติตัวในการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุภาพรวม ก่อนการอบรมอยู่ในระดับปานกลางสูงที่สุดร้อยละ 66.66 (\bar{X} =36.67, S.D.= 6.02) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของระดับการปฏิบัติตัวในการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเอง

จำแนกตามระดับการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุภาพรวมก่อนการอบรม (n=45)		
ระดับการปฏิบัติตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี (คะแนนมากกว่า 42.69 ขึ้นไป)	8	17.78
ระดับปานกลาง(คะแนนระหว่าง 18.42 – 24.06)	30	66.66
ระดับไม่ดี (คะแนนน้อยกว่า 18.42 ลงมา)	7	15.56
(\bar{X} =36.67, S.D.= 6.02, Min=22, Max=47)		

ผู้สูงอายุมีระดับการปฏิบัติตัวในการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุจำแนกรายด้านก่อนการอบรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับการปฏิบัติตัวที่ดีขึ้น ด้านการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต มีการปฏิบัติตัวก่อนการอบรมในระดับปานกลางมากที่สุดร้อยละ 53.53 ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ในช่อง

ปากผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัวก่อนการอบรมในระดับปานกลางมากที่สุดร้อยละ 62.22 ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัวก่อนการอบรมในระดับปานกลางมากที่สุดร้อยละ 64.45 ด้านการดูแลสุขภาพตนเองทั่วไปในผู้สูงอายุ มีการปฏิบัติตัวก่อนการอบรมในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 60.00 ด้านอาหารและโภชนาการผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัวก่อนการอบรมในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 73.33 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของระดับการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
จำแนกรายด้านก่อนการอบรม (n=45)

ด้าน	ระดับปานกลาง		
	ระดับดี	ระดับปานกลาง	ระดับไม่ดี
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1. ให้การปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต	12 (26.67)	24 (53.53)	9 (20.00)
2. การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปาก	8 (17.78)	28 (62.22)	9 (20.00)
3. การส่งเสริมการออกกำลังกาย ในสูงอายุ	10 (22.22)	29 (64.45)	6(13.33)
4. การดูแลสุขภาพทั่วไปในผู้สูงอายุ	7 (15.56)	27 (60.00)	11(24.44)
5. ด้านอาหารและโภชนาการ	7 (15.56)	33 (73.33)	5 (11.11)

การอภิปรายผลการวิจัย

1) ผลการศึกษาระดับความรู้ในการมีส่วนร่วมต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ภาพรวมก่อนการอบรมอยู่ในระดับปานกลางสูงที่สุดร้อยละ 48.89 สอดคล้องกับการศึกษาของ ธงชัย ศรีทน (2553 : 130) ซึ่งได้ศึกษาผลของการวางแผนแบบมีส่วนร่วมของชุมชน ในการพัฒนาศักยภาพการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุบ้านคอนนิมพัฒนาหมู่ 9 ตำบลคอนนิม อำเภอเวียงใหญ่ จังหวัดขอนแก่น พบว่าด้านการมีอารมณ์ที่แจ่มใส (กิจกรรมคลายเครียด) ก่อนการอบรมผู้สูงอายุมีความรู้ในระดับปานกลางมากที่สุด

ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปาก ผู้สูงอายุมีความรู้ภาพรวมก่อนการอบรม อยู่ในระดับปานกลางสูงที่สุดร้อยละ 37.78

ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความรู้ภาพรวมก่อนการอบรมอยู่ในระดับสูงมากที่สุดร้อยละ 37.78 สอดคล้องกับการศึกษาของ ธงชัย ศรีทน (2553 : 130) ซึ่งได้ศึกษาผลของการวางแผนแบบมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาศักยภาพการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุบ้านคอนนิมพัฒนาหมู่ 9 ตำบลคอนนิม อำเภอเวียงใหญ่ จังหวัดขอนแก่น พบว่าด้านออกกำลังกายก่อนการอบรมผู้สูงอายุมีความรู้ในระดับสูงมากที่สุด

ด้านการดูแลสุขภาพของตนเองทั่วไปในผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความรู้ภาพรวมก่อนการอบรม อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุดร้อยละ 57.78 สอดคล้องกับการศึกษาของ นภดล เลียงพรม (2552 : 109) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องการวางแผนแบบมีส่วนร่วมเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านจืด อำเภอ กู่แก้ว จังหวัดอุดรธานี พบว่าความรู้เรื่องหมวดอนามัย (การดูแลสุขภาพตนเองทั่วไป) ก่อนการอบรมผู้สูงอายุมีความรู้ในระดับปานกลางมากที่สุด

ด้านอาหารและโภชนาการ ผู้สูงอายุมีความรู้ภาพรวมก่อนการอบรมอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุดร้อยละ 53.33 สอดคล้องกับการศึกษาของ ธงชัย ศรีทน(2553 : 130) ซึ่งได้ศึกษาผลของการวางแผนแบบมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ บ้านคอนนิมพัฒนา หมู่ 9 ตำบลคอนนิม อำเภอเวียงใหญ่ จังหวัดขอนแก่น พบว่า ด้านการรับประทานอาหาร อาหารดี มีประโยชน์ก่อนการอบรมผู้สูงอายุมีความรู้ในระดับปานกลางมากที่สุด

2) ศึกษาการปฏิบัติตัวในการมีส่วนร่วมต่อการดูแลสุขภาพส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัวภาพรวมก่อนการอบรมอยู่ในระดับ ปานกลางสูงที่สุดร้อยละ 53.34 สอดคล้องกับการศึกษาของปิยะนุช แก้วเรือง และอันฟามร์ ศิริโต (2550 : 61) ที่ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมดอกลำดวน ตำบลคูบัว อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลผู้สูงอายุ ในด้านการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง

ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปาก ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัวภาพรวม ก่อนการอบรมอยู่ในระดับปานกลางสูงที่สุด ร้อยละ 62.22

ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัวภาพรวมก่อนการอบรมอยู่ในระดับปานกลางสูงที่สุดร้อยละ 64.45 สอดคล้องกับการศึกษาปิยะนุช แก้วเรือง และอันฟามร์ ศิริโต (2550 : 61) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพ กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ในชมรมดอกลำดวน ตำบลคูบัว อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลผู้สูงอายุในด้านออกกำลังกายในระดับปานกลางมากที่สุด

ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปในผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัวในภาพรวมก่อนการอบรมอยู่ในระดับปานกลางสูงที่สุดร้อยละ 60.00 สอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยะนุช แก้วเรือง และอันฟามร์ ศิริโต (2550 : 61) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมดอกลำดวน ตำบลคูบัว อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมการดูแลผู้สูงอายุในระดับปานกลางสูงที่สุด

ด้านอาหารและโภชนาการ ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัวภาพรวมก่อนการอบรมอยู่ในระดับปานกลางสูงที่สุดร้อยละ 73.33

ข้อเสนอแนะ

ด้านความรู้และการปฏิบัติตัวต่อการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุจากการศึกษาถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองในระดับที่สูง แต่การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องยังปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง ซึ่งควรมีการรณรงค์ คัดกรอง และสร้างกิจกรรม รวมถึงมาตรการต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

เอกสารอ้างอิง

- เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี จังหวัดชัยภูมิ, สถานีอนามัย. (2552). **สรุปผลการดำเนินงาน ทางด้านสาธารณสุขปี 2552.** (เอกสารอัดสำเนา).
- ธงชัย ศรีทน. (2553). **ผลของการวางแผนแบบมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ บ้านคอนนิมพัฒนา หมู่ 9 ตำบลคอนนิม อำเภอเวียงใหญ่ จังหวัดขอนแก่น.** รายงานการศึกษาระดับปริญญา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสายบุรี จังหวัดราชบุรี.
- ปิยะนุช แก้วเรือง และอันฟามร์ ศิริโต. (2550). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในชมรมดอกคำตวนตำบลคูบัว อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี.** โปรแกรมวิชาสุขภาพศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- นภดล เลี้ยงพรม. (2552). **การวางแผนแบบมีส่วนร่วมเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านจืด อำเภอกู่แก้ว จังหวัดอุดรธานี.** รายงานการศึกษาระดับปริญญา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสายบุรี จังหวัดราชบุรี.
- สถิติแห่งชาติ,สำนักงาน. (2550). **รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550 กรุงเทพมหานคร :** ธนาพรส จำกัดกรุงเทพฯ.