

1058-60260

@ 53.50 -

๕๖๕๙๗



สถาบันวิจัยและพัฒนา

แบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุ

วรรณิ จันทร์สว่าง



ด้วยความสนับสนุนจาก

สถาบันชีววิทยา และ สถาบันวิจัยและพัฒนา

มหาวิทยาลัยพายัพ

รายงานการวิจัยฉบับที่ 71

พ.ศ. 2533

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผศ. ดร. บุญพล ตะบูนพงษ์ ดร. ศิริพร ชัมภลัษิต ผศ. อรัญญา เชาวชิต ที่กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุงแบบประเมินสภาพในการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลเป็นอย่างดี ขอขอบคุณนักศึกษาพยาบาลทุกท่านที่ได้ช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล ท้ายสุดนี้ขอขอบคุณอาจารย์จินตนา ศรีมูล อาจารย์อุคม พานทอง ที่ได้ให้ข้อคิดเห็นในการเขียนรายงานการวิจัย

ทุนการวิจัยครั้งนี้ ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันชีวิตวิทยา มหาวิทยาลัยพายัพ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

วรรณิ จันทร์สว่าง

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนสุขภาพและปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยทำการศึกษาในผู้สูงอายุ กิ่งอำเภอหนองหม่อม จังหวัดสงขลา จำนวน 220 คน วิธีการศึกษาเป็นการศึกษาเชิงบรรยาย โดยทำการสัมภาษณ์ สังเกตและตรวจร่างกายผู้สูงอายุ ซึ่งผลการศึกษารูปได้ดังนี้

ปัญหาสุขภาพที่พบมากที่สุดและผู้สูงอายุ คือโรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก แบบแผนการรับรู้และการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุมีการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองทั้งด้านดีและไม่ดี ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพที่เหมาะสมในด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย การดูแลสุขภาพที่ไม่เหมาะสม คือไม่มีการตรวจร่างกายประจำปี ซึ่ยอมรับประทานเองเมื่อเจ็บป่วย และมีพฤติกรรมเสี่ยงที่พบมากที่สุด คือเคี้ยวหมาก

แบบแผนอาหาร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ โดยรับประทานข้าวและผักทุกวัน เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้รับประทานเป็นบางวัน ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าทุกวัน และทำความสะอาดโดยมีผู้อื่นประกอบให้ ดื่มน้ำประมาณวันละ 3-4 แก้ว ไม่นิยมดื่มเครื่องดื่ม ปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่พบมากที่สุด คือการเคี้ยว

แบบแผนการขับถ่าย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ถ่ายมีสภาวะวันละมากกว่า 4 ครั้ง ถ่ายมีสภาวะคืนละ 1-2 ครั้ง และถ่ายอุจจาระวันละ 1-2 ครั้ง

แบบแผนกิจกรรมและการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง มีการออกกำลังกายโดยการเดินและทำเวลาว่างในการดูโทรทัศน์มากที่สุด เคลื่อนไหวได้ตามปกติ แต่มีประวัติปวดกล้ามเนื้อและข้อ

แบบแผนการนอนหลับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีแบบแผนการนอนหลับที่เหมาะสม โดยนอนทั้งกลางวันและกลางคืน เฉลี่ยวันละ 8-9 ชั่วโมง

แบบแผนสติปัญญาและการรับรู้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีความจำปกติ มีการมองเห็นภาพพรั่มัว ส่วนการได้ยิน ได้กลิ่น รับรส ลิ้มรส เป็นปกติ

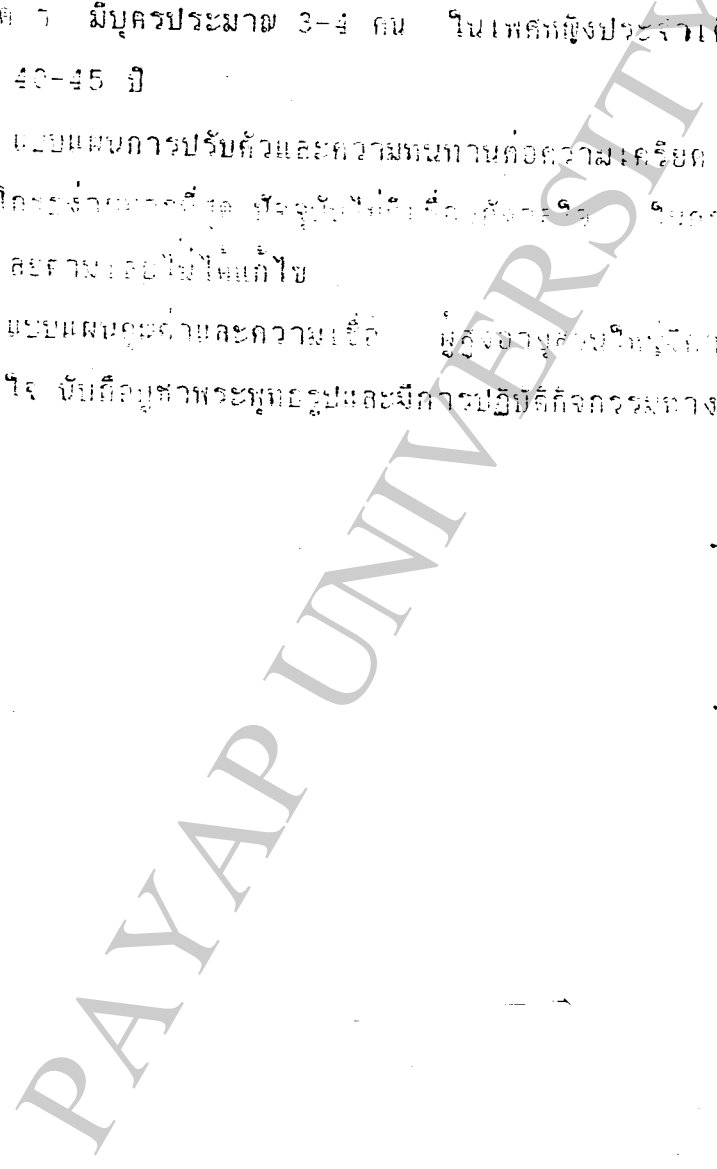
แบบแผนการรับรู้ตนเองและอ้อมในทัศน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยอมรับถึง  
ความชราของตน มีความคิดเห็นว่าตนเองทำงานได้น้อยลงและมีความรู้สึกมีคุณค่า  
ในตนเองในทางบวก

แบบแผนบทบาทและสิ่งทิวอาภรณ์ ครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย โดย  
ผู้สูงอายุมีบทบาทเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว ไม่มีหน้าที่รับผิดชอบใด ๆ มี  
สิ่งทิวอาภรณ์ที่ติดกับครอบครัวและเพื่อนบ้าน

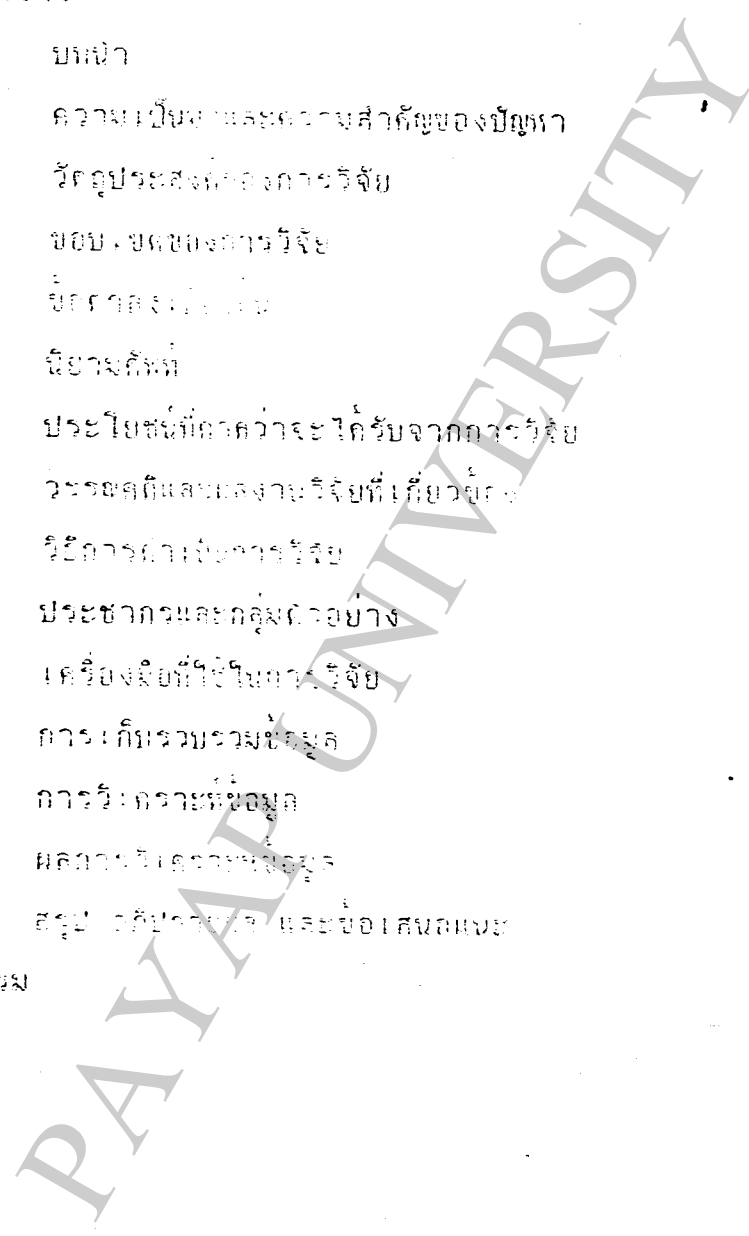
แบบแผนเพศและการเจริญพันธุ์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ชีวิตการคุม  
กำเนิดใด ๆ มีบุตรประมาณ 3-4 คน ในเพศหญิงประจำเกิดแรกคลอดเมื่ออายุ  
ประมาณ 40-45 ปี

แบบแผนการปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่  
มีอุปนิสัยใจดีระงับอารมณ์ดี ปัจจุบันไม่มีความกังวลใจในหน้าที่การงาน  
อีกต่อไป และทางรอดไม่ได้แก้ไข

แบบแผนคุณค่าและความเชื่อ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อในเครื่องยึด  
เหนี่ยวจิตใจ นับถือบูชาพระพุทธรูปและมีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำ



กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
สารบัญเรื่อง	ค
สารบัญตาราง	ง
บทที่ 1 บทนำ	
ความหมายและควมสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	2
ขอบเขตของงานวิจัย	2
นิยามศัพท์	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย	3
บทที่ 2 วรรณคดีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	18
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	19
การเก็บรวบรวมข้อมูล	21
การวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	22
บรรณานุกรม	28



สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ 1	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจและสังคม	22
ตารางที่ 2	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามโรคประจำตัว	24
ตารางที่ 3	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามการเจ็บป่วยในปัจจุบัน	24
ตารางที่ 4	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามการรับรู้สุขภาพที่เคยทั่วไปในปัจจุบัน	25
ตารางที่ 5	ร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามการตรวจร่างกายประจำปี	25
ตารางที่ 6	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามการดูแลความสะอาดของร่างกาย	26
ตารางที่ 7	ร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยง	27
ตารางที่ 8	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามชนิดยาที่รับประทานเป็นประจำ	27
ตารางที่ 9	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามการปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย	27
ตารางที่ 10	ร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามชนิดของอาหาร เครื่องดื่ม และความถี่ในการรับประทานอาหาร	28
ตารางที่ 11	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามแบบแผนการรับประทานอาหารและน้ำ	20
ตารางที่ 12	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามผู้ประกอบอาหารและลักษณะอาหาร	30
ตารางที่ 13	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร	30

ตารางที่ 14	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม ลักษณะของผิวแห้ง ผง ซ้องปากและฟัน	31
ตารางที่ 15	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม แบบแผนการขับถ่ายปัสสาวะ	33
ตารางที่ 16	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม แบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ	34
ตารางที่ 17	ร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามความสามารถ ในการทำกิจวัตรประจำวัน	35
ตารางที่ 18	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ	35
ตารางที่ 19	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม ลักษณะการเคลื่อนไหว อาการเจ็บปวด กล้ามเนื้อและข้อ	36
ตารางที่ 20	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม การหายใจและเสียงหายใจ	36
ตารางที่ 21	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม อัตราการเต้นของหัวใจ เสียงหัวใจ และความดันโลหิต	37
ตารางที่ 22	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม แบบแผนการนอน	38
ตารางที่ 23	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม ความสามารถทางสติปัญญา	40
ตารางที่ 27	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม การรับรู้ความรู้สึก	41
ตารางที่ 28	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม ปัญหาการมองเห็นและการแก้ไข	42
ตารางที่ 29	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม การรับรู้ตนเองและทัศนคติ	43

	หน้า
ตารางที่ 30 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม ลักษณะครอบครัว บทบาทและหน้าที่	44
ตารางที่ 31 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม ลักษณะสัมพันธภาพกับครอบครัว	45
ตารางที่ 32 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม ลักษณะสัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน	45
ตารางที่ 33 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม การมีส่วนร่วมกิจกรรมในชุมชน	46
ตารางที่ 34 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม แบบแผนเพศและการเจริญพันธุ์	46
ตารางที่ 35 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม ลักษณะอุปนิสัยและอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป	48
ตารางที่ 36 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม เรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ/วิตกกังวลในปัจจุบัน	48
ตารางที่ 37 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม วิธีการแก้ไขเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจวิตกกังวล	49
ตารางที่ 38 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม สิ่งที่มีค่า มีความสำคัญที่สุดในชีวิต	50
ตารางที่ 39 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม สิ่งที่นับถือบูชา	50
ตารางที่ 40 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตาม ความดีในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	51