

ชื่อวิทยานิพนธ์	พฤติกรรม การดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ในจังหวัดเชียงใหม่
ผู้วิจัย	พีรณัฐ จันทร์คุปต์
ปริญญา	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	ทัศนยา บุญทอง, Ed.D. ชื่นชม เจริญยุทธ, พบ.ค. อุษาพร ชวลิตนิธิกุล, M.P.H.
วันสำเร็จการศึกษา	29 เมษายน พ.ศ. 2540

### บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ส่วนมากอาศัยอยู่ตามแนวชายแดนไทยที่ห่างไกลความเจริญ การแพทย์และสาธารณสุขยังกระจายไม่ทั่วถึง ขาดการศึกษา มีฐานะยากจน ภาพความเป็นอยู่ต่ำ เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตต่ำ การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชาวเขา เผ่านี้วิธีหนึ่ง คือ การส่งเสริมการดูแลตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป และยังเป็น การเพิ่มจิตสำนึกในความเป็นไทย รวมทั้งช่วยลดปัญหา ความมั่นคงตามแนวชายแดนไทยอีกด้วย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม การดูแลตนเอง คุณภาพชีวิต และ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานบางประการกับพฤติกรรม การดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 230 ราย เก็บข้อมูลโดยวิธีสัมภาษณ์และ วิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไค-สแควร์ และค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ แต่ รับประทานอาหารเช้าไม่ครบถ้วน ดื่มน้ำน้อยกว่า 6 แก้วต่อวัน นอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง รับประทาน เมี่ยง หมาก พลู สูบบุหรี่และดื่มสุราเป็นประจำ ขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะปกติ สระผมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง อาบน้ำวันละ 1 ครั้ง ทำความสะอาดปากและฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง มีการร่วมกิจกรรม ทางสังคม และมีการป้องกันอุบัติเหตุภายในและภายนอกบ้านสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้สึก เหนงซึ่งมีการแก้ปัญหาโดยออกไปพูดคุยกับเพื่อนบ้านมากที่สุด เมื่อรู้สึกโกรธ เสียใจ หรือหงุดหงิดจะ

พีรณัฐ จันทร์คุปต์. 2540. “พฤติกรรม การดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ในจังหวัด เชียงใหม่ = Self-Care Behavior and Quality of Life of the Elderly Karen Hilltribe in Chiangmai.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

เก็บอารมณ์ไว้คนเดียว และเมื่อรู้สึกว้าบตาของตนเองลดลง จะบอกความต้องการให้ลูกหลานทราบ เมื่อเจ็บป่วยรุนแรงจะไปรักษาที่สถานีนอนมัยมากที่สุด รองลงมาคือ ไปโรงพยาบาล ปัญหาสุขภาพในปัจจุบันที่พบมากที่สุด คือ ปัญหาของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ รองลงมาคือ โรคผิวหนัง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตพบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ ความสามารถในการใช้ภาษาไทยมีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ การสูบบุหรี่ การนอนหลับ การป้องกันท้องผูก และการปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง และอาชีพ มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ และการนอนหลับ นอกจากนี้ยังพบว่า เพศ ศาสนา สถานภาพสมรส ความสามารถในการใช้ภาษาไทย อาชีพ และรายได้ มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตอีกด้วย

การศึกษารั้งนี้ มีข้อเสนอแนะว่า ควรจัดบริการทางสุขภาพเชิงรุก โดยเน้นการป้องกันสุขภาพทั้ง 3 ระดับ ให้เข้าถึงชุมชนผู้สูงอายุชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพและส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเอง อันจะส่งผลให้ผู้สูงอายุชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งนี้ การจัดบริการดังกล่าว ควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐานที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุแต่ละบุคคลด้วย