

## P205 : พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน

เขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงเขี้ยว อำเภอลำดวน จังหวัดอำนาจเจริญ

นางสาวทวีพร ยืนยง

รพ.สต.บึงเขี้ยว

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงเขี้ยว อำเภอลำดวน จังหวัดอำนาจเจริญ เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุจำนวน 250 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 60-69 ปี มากกว่าครึ่งมีสถานภาพสมรส มีการศึกษาระดับประถมศึกษา มากกว่าครึ่งมีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาทต่อเดือน มีรายได้น้อยกว่ารายจ่าย มีแหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ ได้รับจากสวัสดิการจากรัฐ มีภาวะสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีสัดส่วนผู้มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว ใกล้เคียงกัน โดยพบว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวป่วยเป็นโรคเบาหวานมากที่สุด รองลงมาคือ ความดันโลหิตสูง และการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงเขี้ยว พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางทุก ด้าน โดยมีพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารเป็นพฤติกรรมที่ดีที่สุด รองลงมาคือ การปฏิบัติตน ในภาวะเจ็บป่วย การจัดการความเครียด และมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่น้อยที่สุด และ เมื่อ เปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่มี อายุ สถานภาพสมรส รายได้ ความพอเพียงของรายได้ และภาวะการมีโรคประจำตัวแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีเพศ ระดับการศึกษา แหล่งที่มาของ รายได้ส่วนใหญ่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## บทนำ

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พบว่าประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุ (Ageing Society) นับแต่ปี พ.ศ. 2543 เป็นต้นมาโดย 1 ใน 10 ของประชากรไทยเป็นประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และคาดว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ในปี พ.ศ. 2564 คือประชากรสูงอายุจะมีถึง 1 ใน 5 และเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super Aged Society) ในอีก 20 ปี (พ.ศ. 2578) โดยประมาณการว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนประชากรทั้งหมด และในปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 85 ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดคือ ผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น (กลุ่มติดสังคม) อีกร้อยละ 14 เป็นผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งผู้อื่นบ้างในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (กลุ่มติดบ้าน) และต้องพึ่งพาผู้อื่นทั้งหมดร้อยละ 1 ซึ่งส่วนใหญ่อายุมากกว่า 80 ปี และมีแนวโน้มสัดส่วนการเพิ่มขึ้นของกลุ่มนี้มากขึ้นเรื่อยๆ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550)

แม้ว่าประชากรไทยจะมีอายุยืนยาวขึ้นแต่กลับพบว่าผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและตกอยู่ในภาวะทุพพลภาพเพิ่มขึ้น โดยพบว่าผู้สูงอายุไทยมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพียงร้อยละ 26 เท่านั้นและร้อยละ ๙๕ ของผู้สูงอายุจะมีปัญหาสุขภาพ โดยมีการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานมากที่สุด(ร้อยละ ๔๑) รองลงมาคือโรคความดันโลหิตสูง ภาวะสมองเสื่อม ข้อเสื่อมและซึมเศร้าตามลำดับดังนั้นหากปล่อยให้เป็นอย่างนี้จะส่งผลกระทบต่อทั้งตัวผู้สูงอายุเองครอบครัวรวมถึงภาครัฐที่จะต้องใช้งบประมาณจำนวนมหาศาลเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการเฝ้าระวังดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องตลอดจนการปรับพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม (ที่มาจาก แผนปฏิรูปการปฏิรูปที่๓๐ : สังคมสูงวัย เรื่องการปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัย.๒๕๕๘)

ข้อมูลประชากรผู้สูงอายุจังหวัดอำนาจเจริญ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยในปัจจุบันประชากรทั้งหมด ๓๗๗,๑๒๐ คน ประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ๕๒,๖๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔ ของประชากรทั้งหมด แบ่งเป็นชายจำนวน ๒๔,๑๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๘ ของประชากรทั้งหมด แบ่งเป็นหญิงจำนวน ๒๘,๕๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๒ ของประชากรทั้งหมด จึงมีการดูแลพื้นฐานของผู้สูงอายุ จัดระบบบริการที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานให้ผู้สูงอายุเข้าถึงบริการได้ พร้อมทั้งส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เหมาะสม

จากการวิเคราะห์สถานการณ์และสภาพปัญหาในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุงเขี้ยว พบว่า มีประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี ขึ้นไป) 250 คน คิดเป็น ร้อยละ 11.47 ของประชากรทั้งหมด 2,179 คน และปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่พบมากที่สุดคือโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคไขมันในเลือดสูง โรคดังกล่าว ต้องเข้ารับการรักษา ทำให้ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา ซึ่งโรคที่กล่าวมาเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การปฏิบัติตัว และปัญหาเหล่านี้มีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแย่ลงไปจากเดิม ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะผู้ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุข จึงต้องการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุงเขี้ยว อำเภอชานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ ทำให้ทราบถึงระดับพฤติกรรมของผู้สูงอายุและเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี ทั้งในด้านการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสุขภาพ รวมทั้งส่งเสริมให้ครอบครัวและสังคมมีส่วนร่วมในการพัฒนาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านโภชนาการ พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ

## รูปแบบการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงเขี้ยว อำเภอชานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ

## ประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกก่ง อำเภอชานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ จำนวน 250 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงเขี้ยว อำเภอชานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ เป็นการสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ อาชีพ รายได้ และการมีโรคประจำตัว จำนวน 9 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 28 ข้อ โดยจำแนกพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการออกกำลังกาย จำนวน 5 ข้อ
2. ด้านการรับประทานอาหาร จำนวน 8 ข้อ
3. ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย จำนวน 7 ข้อ
4. ด้านการจัดการความเครียด จำนวน 8 ข้อ

ลักษณะคำถามเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ

ข้อความที่มีความหมายด้านบวกให้คะแนนดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 10)

- ปฏิบัติเป็นประจำ ให้ 3 คะแนน
- ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
- ไม่เคยปฏิบัติ ให้ 1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายด้านลบให้คะแนนดังนี้

- ปฏิบัติเป็นประจำ ให้ 1 คะแนน
- ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
- ไม่เคยปฏิบัติ ให้ 3 คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนการปฏิบัติตัว ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 0.00 - 1.66 หมายถึง มีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับต่ำ
- ค่าเฉลี่ย 1.67 - 2.33 หมายถึง มีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับดี

## การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้รวบรวมข้อมูลและประสาน อสม. ในการช่วยเก็บข้อมูล

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1.สถิติเชิงพรรณนา ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ จำนวน ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## ผลการศึกษา

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ผลการศึกษาพบว่า มีลักษณะทั่วไป ดังนี้

เพศ พบว่า เพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 53.2 และ 46.8 ตามลำดับ

อายุ พบว่า อายุช่วง 60 – 70 ปี มีจำนวนมากกว่าคิดเป็นร้อยละ 55.6

ระดับการศึกษา พบว่า จบประถมศึกษามากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.3

สถานภาพ พบว่า อยู่ในสถานภาพสมรสมากที่สุดคิดเป็น 48.8

รายได้/เดือน พบว่า รายได้ส่วนใหญ่ไม่เกิน 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 66.00

การมีโรคประจำตัว พบว่า ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวเป็นโรคเบาหวานคิดเป็นร้อยละ 32.8

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ จำแนกตามคุณลักษณะของประชากร (N=250)

| คุณลักษณะของประชากร  |                   | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------|-------------------|-------|--------|
| เพศ                  | ชาย               | 117   | 46.8   |
|                      | หญิง              | 133   | 53.2   |
| อายุ                 | 60-69 ปี          | 139   | 55.6   |
|                      | 70 – 79 ปี        | 73    | 29.2   |
|                      | 80 ปี ขึ้นไป      | 38    | 15.2   |
| <b>ระดับการศึกษา</b> |                   |       |        |
|                      | ไม่ได้รับการศึกษา | 90    | 36     |
|                      | ประถมศึกษา        | 98    | 39.3   |
|                      | มัธยมศึกษาตอนต้น  | 24    | 9.6    |
|                      | มัธยมศึกษาตอนปลาย | 32    | 12.8   |
|                      | อนุปริญญา         | -     |        |
|                      | ปริญญาตรี         | 6     | 2.4    |
|                      | สูงกว่าปริญญาตรี  | 0     |        |
| <b>สถานภาพ</b>       |                   |       |        |
|                      | โสด               | 42    | 16.8   |
|                      | สมรส              | 122   | 48.8   |
|                      | หม้าย             | 55    | 22.00  |
|                      | หย่า/ แยกกันอยู่  | 31    | 25.00  |

| คุณลักษณะของประชากร       | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------------|-------|--------|
| รายได้                    |       | 66.00  |
| ไม่เกิน 5,000 บาท/ เดือน  | 165   | 16.8   |
| 5,001-10,000 บาท/ เดือน   | 42    | 11.6   |
| 10,001-15,000 บาท/ เดือน  | 29    | 2.4    |
| 15,001-20,000 บาท/ เดือน  | 6     | 3.2    |
| มากกว่า 20,000 บาท/ เดือน | 8     |        |
| <b>การมีโรคประจำตัว</b>   |       |        |
| ไม่มีโรคประจำตัว          | 160   | 64.00  |
| มีโรคประจำตัว             | 90    | 36     |
| โรคประจำตัว (n = 7)*      |       | 32.8   |
| โรคเบาหวาน 82             |       |        |
| โรคความดันโลหิตสูง        | 40    | 16     |
| โรคไขมัน                  | 28    | 11.2   |
| โรคหัวใจ 2                |       |        |
| โรคไต                     | 8     | 3.2    |

ส่วนที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ (N=250)

ตาราง 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้สูงอายุด้านการออกกำลังกาย (N=250)

| ข้อ | พฤติกรรมผู้สูงอายุ<br>ด้านการออกกำลังกาย  | ระดับการปฏิบัติ   |          |                     |          |                  |          |
|-----|---|-------------------|----------|---------------------|----------|------------------|----------|
|     |   | ไม่เคย<br>ปฏิบัติ | (ร้อยละ) | ปฏิบัติ<br>บางครั้ง | (ร้อยละ) | ปฏิบัติ<br>ประจำ | (ร้อยละ) |
| 1   | ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 - 30 นาทีหรือมากกว่านั้น   | 87                | 34.8     | 134                 | 53.6     | 29               | 11.6     |
| 2   | ท่านบริหารกล้ามเนื้อด้วยการแกว่งแขน แกว่งขา เกร็งข้อมือ เกร็งข้อเท้า            | 68                | 27.2     | 132                 | 52.8     | 50               | 20.00    |
| 3   | ท่านทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทำสวน ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ จนได้เหงื่อ ฯลฯ | 72                | 28.8     | 141                 | 56.4     | 37               | 25.00    |
| 4   | ท่านเดินหรือขี่จักรยานในระยะทางใกล้ ๆ   | 63                | 25.2     | 140                 | 56.00    | 47               | 18.8     |
| 5   | ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและวัยของท่าน           | 80                | 32.00    | 128                 | 51.2     | 44               | 17.6     |

ตาราง 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้สูงอายุด้านการรับประทานอาหาร (N=250)

| ข้อ | พฤติกรรมผู้สูงอายุ<br>ด้านการรับประทานอาหาร                               | ระดับการปฏิบัติ   |          |                     |          |                  |          |
|-----|---|-------------------|----------|---------------------|----------|------------------|----------|
|     |   | ไม่เคย<br>ปฏิบัติ | (ร้อยละ) | ปฏิบัติ<br>บางครั้ง | (ร้อยละ) | ปฏิบัติ<br>ประจำ | (ร้อยละ) |
| 6   | ท่านรับประทานอาหาร วันละ 3 มื้อ   | 52                | 20.8     | 155                 | 62       | 43               | 17.2     |
| 7   | ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ  | 46                | 18.4     | 112                 | 44.8     | 92               | 36.8     |
| 8.  | ท่านรับประทานอาหารผัก และผลไม้  | 46                | 18.4     | 122                 | 48.8     | 82               | 32.8     |
| 9.  | ท่านรับประทานอาหารเนื้อ ปลา ถั่ว นม                                       | 46                | 18.4     | 131                 | 52.4     | 73               | 29.2     |
| 10  | ท่านชอบรับประทานอาหารรสเค็มจัด<br>เช่น ผักดอง ปลาหมึก เค็ม ปลาเค็ม<br>ฯลฯ | 58                | 23.2     | 128                 | 51.2     | 64               | 25.6     |
| 11. | ท่านรับประทานอาหารขนมกรุบกรอบ   | 48                | 19.2     | 132                 | 52.8     | 70               | 28.00    |
| 12  | ท่านรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง<br>ลวก อบ                                | 84                | 33.6     | 109                 | 42.4     | 57               | 22.8     |
| 13  | ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว  | 98                | 39.2     | 96                  | 38.4     | 56               | 22.4     |



ตาราง 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้สูงอายุด้านการปฏิบัติตนในภาวะ  
เจ็บป่วย (N=250)

| ข้อ | พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะ<br>เจ็บป่วย  | ระดับการปฏิบัติ   |          |                     |          |                  |          |
|-----|---|-------------------|----------|---------------------|----------|------------------|----------|
|     |   | ไม่เคย<br>ปฏิบัติ | (ร้อยละ) | ปฏิบัติ<br>บางครั้ง | (ร้อยละ) | ปฏิบัติ<br>ประจำ | (ร้อยละ) |
| 14. | ท่านรับประทานยาสมุนไพรแทนยาแผน<br>ปัจจุบัน  | 136               | 54.4     | 62                  | 24.8     | 52               | 20.8     |
| 15. | เมื่อมีอาการผิดปกติ/ เจ็บป่วยกะทันหัน<br>ท่านจะรีบมาพบ แพทย์ทันที                               | 45                | 18.00    | 123                 | 49.2     | 82               | 32.8     |
| 16. | ท่านสังเกตอาการผิดปกติหรือแนวโน้ม<br>ของโรคต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง                                  | 61                | 24.4     | 87                  | 34.8     | 102              | 40.8     |
| 17. | เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ท่านปฏิบัติตาม<br>คำแนะนำของแพทย์ได้                                       | 52                | 20.8     | 98                  | 39.2     | 100              | 40.00    |
| 18. | ท่านได้รับการตรวจร่างกายและตรวจคัด<br>กรองโรคเป็นประจำทุกปี                                     | 40                | 16.00    | 52                  | 20.8     | 158              | 63.2     |
| 19. | เมื่อท่านมีข้อสงสัยเรื่องการรับประทานยา<br>ท่านจะปรึกษา เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/<br>เภสัชกร/ แพทย์ | 42                | 16.8     | 50                  | 20.00    | 158              | 63.2     |
| 20. | เมื่อท่านเจ็บป่วย มีบุคคลใกล้ชิดคอยดูแล<br>เอาใจใส่เป็นอย่างดี                                  | 40                | 16.00    | 89                  | 35.6     | 121              | 48.8     |

ตาราง 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้สูงอายุด้านการจัดการความเครียด (N=250)

| ข้อ | พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด   | ระดับการปฏิบัติ |          |                 |          |              |          |
|-----|---|-----------------|----------|-----------------|----------|--------------|----------|
|     |   | ไม่เคยปฏิบัติ   | (ร้อยละ) | ปฏิบัติบางครั้ง | (ร้อยละ) | ปฏิบัติประจำ | (ร้อยละ) |
| 21. | เมื่อมีความเครียด ท่านยังคงหงุดหงิด หรือหมกมุ่นกับปัญหา หมกมุ่นกับปัญหาที่เกิดขึ้น        | 54              | 21.6     | 127             | 50.8     | 69           | 27.6     |
| 22. | เมื่อท่านมีเวลาว่าง ท่านจะหากิจกรรมสร้างความเพลิดเพลิน ทำ เช่น การปลูกต้นไม้ ร้องเพลง ฯลฯ | 48              | 19.2     | 142             | 56.8     | 60           | 24.00    |
| 23. | ท่านมักจะพบปะพูดคุยและปรับทุกข์สุขกับเพื่อนในวัยเดียวกัน                                  | 67              | 26.8     | 124             | 49.6     | 59           | 23.6     |
| 24. | เมื่อรู้สึกเครียด ท่านจะสวดมนต์ ไหว้พระ และนั่งสมาธิ                                      | 52              | 20.8     | 143             | 57.2     | 55           | 22.0     |
| 25. | เมื่อท่านต้องการพักผ่อนหย่อนใจ จะใช้วิธีการพูดคุยกับ เพื่อนบ้าน                           | 68              | 27.2     | 126             | 50.4     | 56           | 22.4     |
| 26. | เมื่อท่านต้องการพักผ่อนหย่อนใจ ท่านจะใช้วิธีการพูดคุยกับ บุคคลในบ้าน                      | 42              | 16.8     | 121             | 48.4     | 87           | 34.8     |

ตาราง 5(ต่อ) จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้สูงอายุด้านการรับประทาน (N=250) ต่อ

| ข้อ | พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด  | ระดับการปฏิบัติ |          |                  |          |               |          |
|-----|--|-----------------|----------|------------------|----------|---------------|----------|
|     |  | ไม่เคยปฏิบัติ   | (ร้อยละ) | ปฏิบัติ บางครั้ง | (ร้อยละ) | ปฏิบัติ ประจำ | (ร้อยละ) |
| 27. | เมื่อรู้สึกเครียด ท่านจะฟังวิทยุ และ อ่านหนังสือ   | 40              | 16.00    | 150              | 60.00    | 60            | 24.00    |
| 28. | ในวันหยุด/ วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ท่านจะมีกิจกรรม ร่วมกับครอบครัว เช่น ทำบุญ ตักบาตร รับประทานอาหารนอกบ้าน ท่องเที่ยว ฯลฯ | 38              | 15.2     | 156              | 62.4     | 56            | 22.4     |

จากการศึกษา พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีพฤติกรรม 3 ด้านที่ประเมินตนเองอยู่ในการปฏิบัติเป็นบางครั้งมากที่สุด คือ ด้านการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 53.98 ด้านการรับประทานอาหารคิดเป็นร้อยละ 49.25 และด้านการจัดการความเครียดคิดเป็นร้อยละ 53.72 ส่วนด้านการปฏิบัติตนภาวะเจ็บป่วยผู้สูงอายุประเมินตนเองในการปฏิบัติเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 44.17 ดังการสรุปในตารางที่ 6

ตาราง 6 สรุปผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุ (N= 250)

| พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ       | ไม่เคยปฏิบัติ<br>( ร้อยละ ) | ปฏิบัติบางครั้ง<br>( ร้อยละ ) | ปฏิบัติเป็นประจำ<br>( ร้อยละ ) |
|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. ด้านการออกกำลังกาย             | 29.50                       | 53.98                         | 16.50                          |
| 2. ด้านการรับประทานอาหาร          | 23.9                        | 49.25                         | 26.85                          |
| 3. ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย | 23.77                       | 32,05                         | 44.17                          |
| 4. ด้านการจัดการความเครียด        | 20.17                       | 53.72                         | 26.09                          |

## อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุงเขี้ยว อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง เจริญ มีประเด็นที่ควรนำมาอภิปราย ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย
2. ด้านการรับประทานอาหาร
3. ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย
4. ด้านการจัดการความเครียด

## ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ในการวางแผนการปฏิบัติงาน จัดกิจกรรมหรือโครงการของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุงเขี้ยว ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ตลอดจนครอบครัวและชุมชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไปในประเด็นต่าง ๆ ให้กว้างขวางและลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น ปัญหาและอุปสรรคต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

## ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องปัญหาและอุปสรรคในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุงเขี้ยว เพื่อหาแนวทางในการป้องกัน และแก้ไข ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ นายเสถียร บัวเขี้ยว สาธารณสุขอำเภอลำปาง ผอ.โรงพยาบาลลำปาง

อ.ดร.ประเสริฐ ประสมรักษ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุงเขี้ยว และ อสม.เขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุงเขี้ยว ที่ทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

## เอกสารอ้างอิง

ธรรต ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม. (2550). งานวิจัยเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบล โพรงมะเตือ อำเภอมืองจังหวัดนครปฐม.: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

เบญจพร สว่างศรีและเสริมศุภี แต่งงาม ศึกษาเรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอสามชูก จังหวัดสุพรรณบุรี

วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาติ สนวนุ่ม. (2550) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเขตความรับผิดชอบของ สถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก

