

การวิจัยเชิงคุณภาพ แบบกรณีศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลตนเองของผู้สูงอายุสุขภาพดีที่มีอายุเกิน 75 ปี คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด เป็นผู้สูงอายุจำนวน 12 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ร่วมกับการสังเกต การบันทึกเทปและการบันทึกภาคสนาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุสุขภาพดีที่มีอายุเกิน 75 ปี มีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง 8 ประเด็นหลัก ดังนี้ 1) เคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ ได้แก่ ทำงานบ้าน ออกกำลังกายและดำเนินวิถีชีวิตแบบเดิม 2) รับประทานอาหารพื้นบ้านและสมุนไพร ได้แก่ ปรับวิถีการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนไป ปรุงอาหารแบบพื้นบ้าน รับประทานอาหารหลักกับประทานอาหารที่ชอบ ละ เลิกการติดในรสชาติอาหารและใช้สมุนไพรเสริมสุขภาพ 3) ยึดธรรมะเป็นหลัก นำทางชีวิต ได้แก่ คิดดีใจนิ่งอยู่อย่างสงบ อุทิศตนเพื่อทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีการเตรียมตัวตาย 4) ครอบครัวสมบูรณ์ ได้แก่ ลูกหลานพร้อมหน้า ลูกหลานยกย่องศรัทธาเห็นความสำคัญและลูกหลานทำให้สุขใจ 5) วางแผนด้านการเงิน ยึดหลักความพอเพียง ได้แก่ วางแผนรายจ่ายและหารายได้เอง 6) เข้าสังคมพบปะผู้คนสร้างคุณค่าให้ตนเอง ได้แก่ ไปร่วมงานบุญ การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้าน 7) การพักผ่อนเพียงพอและทำงานอดิเรก และ 8) เจ็บป่วยต้องรีบรักษาตัวให้หาย

ผลการศึกษาครั้งนี้ ได้ข้อมูลวิธีการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปวางแผนศึกษาวิจัยแสวงหาแนวทางสนับสนุนการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดีต่อไป

The objective of this qualitative research was to study self care of healthy aging with age over 75 years old. The 12 informants were selected under purposive selection. The data collection was conducted by in-depth interview, observation, tape recording, and field note. The content analysis method was employed in data analysis procedure.

The findings revealed that the healthy aging had carried out the self care in 8 themes as follows: 1) Movement the body regularly; home working, exercise regularly, maintained traditional life style 2) Taking traditional food and herbs; adapt themselves with ways of food taking at the present time, local cooking, taking herb and healthy food, taking favorite food, avoidance of unhealthy food. 3) Confidence on Dharma practices; thinking positively and keep quiet mind, devoted to social welfare, prepare oneself for dying. 4) Family well being ; closely relationship among relative members, to be accepted by relative members. 5) Financial planning; sufficient economy, balancing of income and expense. 6) Social interaction; participation in local wisdom activities, preservation of traditional and local wisdom. 7) Sufficient rest, relaxation and be engaged in hobbies, 8) Prompt seeking for medical care while being sick.