

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาดำบลม่วงคำ อำเภอบางขัน จังหวัดเชียงรายครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 2 ประการคือ 1. เพื่อศึกษาลักษณะการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและ 2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดในการศึกษาประกอบด้วยตัวแปรตาม ได้แก่ การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ 3 ประการคือ การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการและ

การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีภาวะเจ็บป่วย ส่วนตัวแปรอิสระได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ครอบครัว การมีโรคประจำตัว สัมพันธภาพในครอบครัว การรับบริการสุขภาพ และการเข้าร่วมกิจกรรมสังคม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคครั้งนี้ได้แก่ผู้สูงอายุตำบลม่วงคำ อำเภอบางขัน จังหวัดเชียงรายรวม 215 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  $t$ -test และ  $F$ -test

ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงมีส่วนใกล้เคียงกันโดยร้อยละ 59.02 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 47.91 เป็นเพศชาย อายุระหว่าง 70-80 ปี สถานภาพสมรสคู่ สำหรับการศึกษามากที่สุดร้อยละ 50.23 ไม่ได้เรียนหนังสือ รายได้ครอบครัวส่วนใหญ่ร้อยละ 78.60 ตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไป ประมาณร้อยละ 50.70 ทำอาชีพเกษตรกรรม สัมพันธภาพในครอบครัวเกือบทั้งหมดร้อยละ 94.42 ครอบครัวรักใคร่เอาใจใส่ดูแลดี ร้อยละ 50.23 ไม่มีโรคประจำตัวและร้อยละ 49.77 มีโรคประจำตัว สำหรับการไปรับบริการสุขภาพมีส่วนใกล้เคียงกันโดยร้อยละ 35.35 ไปรับบริการสุขภาพน้อยกว่า 4 ครั้งต่อปี ร้อยละ 33.02 ไปรับบริการสุขภาพทุกเดือน และร้อยละ 31.63 ไม่เคยรับบริการสุขภาพเลย และส่วนใหญ่ร้อยละ 74.42 เข้าร่วมงานเทศกาลตามประเพณี

การดูแลตนเองของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 โดยด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นตามพัฒนาการอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 ส่วนด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นตามภาวะการเจ็บป่วยอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.42

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุได้แก่ ระดับการศึกษา รายได้ครอบครัว การมีโรคประจำตัว และการเข้าร่วมกิจกรรมสังคม สำหรับปัจจัยอย่างอื่นได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การรับบริการสุขภาพ สัมพันธภาพในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

### ข้อเสนอแนะมีดังต่อไปนี้

1. ควรมีการส่งเสริมการบริการเชิงรุกแบบองค์รวม โดยใช้โอกาสในงานเทศกาลตามประเพณี
2. สนับสนุนการไปเยี่ยมครอบครัวของผู้สูงอายุ
3. ควรให้การสนับสนุนการรวมกลุ่มทำอาชีพเพื่อส่งเสริมรายได้
4. ควรส่งเสริมให้มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อมีภาวะเจ็บป่วย
5. ควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้มีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง เน้นการดูแลตนเองแบบชีวิตพอเพียง โดยใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน เพื่อสร้างความภาคภูมิใจและสร้างแรงจูงใจในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง

The Study was aimed at 1) examining how elderly people took care of themselves and 2) to identify the factors related to their self-care.

The framework of the study encompassed the dependent variable, the self-care behavior of elderly people, which was composed of three dimensions - general self-care, in line with aging development, and self-care when being ill. The independent variables studied were gender, age, marital status, education, family income, recurrent disease, family relations, health service use, and attendance of social activities.

The sample group included 215 elderly people in Tambon Muang Khum, Phan district, Chiangrai Province. They were selected by purposive sampling. A Questionnaire was used as the research percentage, mean, standard deviation, t-test and F-test

The findings were summarized as follows:

Most of the sample were female ( $\bar{x} = 59.02$ ), and were 70-80 years old. They were married. The majority were illiterate (50.23%). The household income was 5,000 baht or more per month (50.7%). They were in agriculture. Almost all of them lived in a warm family ( $\bar{x} = 94.42$ ). About half had no recurrent disease (50.23%). About 35.35 percent used health service fewer than four times a year, about 32.02 percent every month, and about 31.63 percent never did so. The majority attended traditional festivals (74.42%).

Overall, the elderly people look after themselves moderately well ( $\bar{x} = 3.47$  out of 5). The general self-care was high ( $\bar{x} = 3.93$ ), the self-care in line with aging development was moderate ( $\bar{x} = 3.50$ ) and the self-care when being ill was moderate ( $\bar{x} = 2.42$ ).

The factors significantly related to their self-care at the 0.05 level were education, household income, recurrent disease and attendance of social activities. The factors that had no relationship with their self-care were sex, age, mental status, use of health service and family relation.

### **Recommendations.**

1. There should be aggressive service promoting in an integrated way on different traditional festivals.
2. The families which have elderly people should be visited.
3. The elderly people should be encouraged aged to form a group to earn extra money.
4. The elderly people should be given knowledge and news.
5. The elderly people should do group activities that benefit themselves and the community. Emphasis should be on self-care based on sufficiency economy and local wisdoms so that they will feel proud of themselves and so that they will have motivation to take care of themselves continuously.