

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

การเพิ่มความสามารถในพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลตำรวจ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Study) เพื่อศึกษาลักษณะของการได้รับบริการเกี่ยวกับกิจกรรมให้ความรู้ความด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ลักษณะการแสวงหาข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ และการจัดการเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะของการได้รับบริการเกี่ยวกับกิจกรรมให้ความรู้ความด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาลักษณะการแสวงหาข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาการตัดสินใจแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองของผู้สูงอายุ

### สรุปผลการศึกษา

#### 1. ลักษณะทั่วไป

การศึกษานี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมีอายุระหว่าง 76-80 ปี มีอายุโดยเฉลี่ย 74 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีสถานภาพการสมรส สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง มีโรคประจำตัว ระยะการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ 16-20 ปี และเข้าร่วมกิจกรรมร่ำรวยเงิน

#### 2. ระดับพฤติกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุในการสร้างเสริมสุขภาพ

ผลการศึกษาพบว่าระดับพฤติกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) กิจกรรมให้ความรู้ ซึ่งแบ่งออกได้ 3 ด้าน คือ ด้านการรับฟังคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุและอบรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ และการสนับสนุนในการหาความรู้จากบุคลากรทางการแพทย์ 2) ลักษณะการแสวงหาข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ 3) การตัดสินใจแก้ไขปัญหาสุขภาพ ซึ่งแบ่งออกได้ 4 ด้าน คือ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การสังเกตอาการผิดปกติ และการป้องกันอุบัติเหตุ

2.1 ระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุ ด้านกิจกรรมให้ความรู้ ผลการศึกษาพบว่า ภาพรวมเคยเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด เมื่อพิจารณาใน 3 ด้านพบว่า ระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุด้านการได้รับฟังคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์อยู่ในระดับมากที่สุด

2.2 ระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุด้านลักษณะการแสวงหาข้อมูล ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ผลการศึกษา พบว่า โดยภาพรวมระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุด้านลักษณะการแสวงหาข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีระดับระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุด้านอ่านหนังสือเพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับสูงมากที่สุด แต่มีระดับระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุด้านค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทาง Internet อยู่ในระดับต่ำ น้อยที่สุด

2.3 ระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุด้านการตัดสินใจแก้ไขปัญหา สุขภาพของผู้สูงอายุ ผลการศึกษา พบว่า โดยภาพรวมระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุด้านการตัดสินใจแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า การตัดสินใจแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุด้านการป้องกันอุบัติเหตุในระดับสูงมากที่สุด ซึ่งมีระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุในการป้องกันอุบัติเหตุโดยการแต่งกายรัดกุม ไม่รุ่มร่าม อยู่ในระดับสูง แต่มีระดับระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุด้านการตัดสินใจแก้ไขปัญหาสุขภาพในการสังเกตอาการผิดปกติอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างน้อย ซึ่งมีระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุในการสังเกตอาการผิดปกติเมื่อมีอาการเจ็บหน้าอก นอนราบไม่ได้ ท่านจะรีบไปพบแพทย์ทันทีอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างน้อย

### 3. การเปรียบเทียบความแตกต่างและการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างตัวแปร

ผลการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคุณลักษณะทั่วไปกับการเพิ่มความสามารถในพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมให้ความรู้ ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพเศรษฐกิจของครอบครัว ระยะเวลาในการเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ และการมีโรคประจำตัว ผลการศึกษา พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพเศรษฐกิจของครอบครัว ระยะเวลาในการเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ และการมีโรคประจำตัวที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมให้ความรู้แตกต่างกัน

ผลการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคุณลักษณะทั่วไปกับการเพิ่มความสามารถในพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านลักษณะการแสวงหาข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพเศรษฐกิจของครอบครัว ระยะเวลาในการเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ และการมีโรคประจำตัว ผลการศึกษา พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพเศรษฐกิจของครอบครัว ระยะเวลาในการเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ และการมีโรคประจำตัวที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุด้านลักษณะการแสวงหาข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุแตกต่างกัน

ผลการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคุณลักษณะทั่วไปกับการเพิ่มความสามารถในพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านการตัดสินใจแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพเศรษฐกิจของครอบครัว ระยะเวลาในการเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ และการมีโรคประจำตัว ผลการศึกษา พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานภาพเศรษฐกิจของครอบครัว ระยะเวลาในการเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ และการมีโรคประจำตัวที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตนเองของผู้สูงอายุด้านการตัดสินใจแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุแตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ มีประเด็นต่างๆ ที่น่าสนใจ ผู้ศึกษาจึงขอประมวลเป็นข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในการสร้างเสริมสุขภาพ ดังนี้

#### ระดับนโยบาย

1. รัฐควรมีนโยบายที่ชัดเจนในการปฏิบัติงานของบุคลากรทางการแพทย์ หรือสหสาขาวิชาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้บริการในเชิงรุกในการส่งเสริมการเพิ่มความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยเฉพาะด้านการตัดสินใจแก้ไขปัญหาสุขภาพและการแสวงหาข้อมูลด้านสุขภาพ

2. รัฐควรประสานความร่วมมือ ระหว่างองค์กร สุขภาพกับภาครัฐ เอกชน องค์กรอื่น และสื่อต่าง ๆ อย่างจริงจัง การส่งเสริมการเพิ่มความสามารถในพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมความสามารถของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน

### ระดับปฏิบัติ

1. ชมรมผู้สูงอายุควรเปิดโอกาสในการเรียนรู้ แก่ผู้สูงอายุ และครอบครัวให้มากขึ้น ด้วยการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ ครอบครัว และผู้ที่เกี่ยวข้องตามชมรมผู้สูงอายุเป็นประจำ

2. โรงพยาบาลควรสนับสนุนให้มีบุคลากรที่มีความรู้ เกี่ยวกับการเพิ่มความสามารถในพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมความสามารถของผู้สูงอายุ เช่น แพทย์ พยาบาล ฯลฯ ไปให้ความรู้ คำแนะนำที่ถูกต้อง โดยเฉพาะด้านการแก้ไขปัญห สุขภาพและช่องทางการแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพ

3. ชมรมผู้สูงอายุควร รณรงค์ ส่งเสริมและสร้างค่านิยมให้ผู้สูงอายุที่ยังไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุให้สมัครเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุแต่เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมไม่สมัครได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมอย่างต่อเนื่องและสมัครได้

4. ชมรมผู้สูงอายุควรจัดหาผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญในการใช้คอมพิวเตอร์ และ internet มาคอยให้บริการสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในการหาข้อมูลทางสุขภาพ

### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษารูปแบบการพัฒนาศักยภาพของการเพิ่มความสามารถในพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อหาวิธีการที่เหมาะสมในการเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และทักษะพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

2. ควรศึกษารูปแบบการเพิ่มความสามารถในพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เหมาะสม