

ชื่อภาคานิพนธ์ : การดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ : ศึกษากรณี
เทศบาลนครยะลา
ชื่อผู้เขียน : นายสุรพงษ์ คณานุกัณ
ชื่อปริญญา : ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)
ปีการศึกษา : 2545

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลตนเองและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองที่เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา กลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุอยู่ในระหว่าง 60-80 ปี มีถิ่นที่อยู่ในเขตเทศบาลนครยะลาไม่น้อยกว่า 10 ปี และตัดสินใจใช้จังหวัดยะลาเป็นถิ่นที่อยู่ถาวร และสามารถพูดคุยได้ตอบให้ข้อมูลได้ จำนวน 15 คน โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น โดยใช้หลักตรรกประกอบบริบท รวมทั้งใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ยประกอบด้วย

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานอาหาร 3 มื้อ ดื่มน้ำมากกว่า 8 แก้วต่อวัน และไม่ดื่มเครื่องดื่มประเภทกระตุ้นประสาท ไม่สูบบุหรี่ แต่มีบ้างเป็นส่วนน้อยที่ดื่มกาแฟ และดื่มไวน์ ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับคืนละ 6-8 ชั่วโมง ขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระปกติ มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ป้องกันอุบัติเหตุทั้งภายในและภายนอกบ้าน มีการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นส่วนใหญ่ ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย คือ โรคที่เกี่ยวกับกระดูก กล้ามเนื้อ ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เมื่อเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อยจะปล่อยให้หายเอง โดยการดูแลสังเกตและเฝ้าระวังตนเองไม่ให้เป็นมากขึ้น หากเจ็บป่วยรุนแรงก็จะไปหาแพทย์ที่คลินิกหรือโรงพยาบาล และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับดี

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองที่เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ ปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองด้านต่าง ๆ ที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุได้ ส่วนลักษณะครอบครัว เป็นครอบครัวเดี่ยว ซึ่งมีความสัมพันธ์น้อยกับการดูแลตนเอง เช่นเดียวกับปัจจัยแวดล้อมซึ่งได้แก่ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย สัมพันธภาพในครอบครัว และการรับรู้ข่าวสาร

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยนี้ คือ ครอบครัวและชุมชน ควรยกย่องให้ผู้สูงอายุเป็นคนสำคัญของครอบครัวและชุมชน และให้หน่วยงาน นุเคราะห์และองค์กรของรัฐ ที่มีหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุศึกษาการดำเนินชีวิตและรูปแบบการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อใช้วางแผนและกำหนดนโยบายในการดูแลผู้สูงอายุต่อไป นอกจากนี้ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับ สุขภาพ และโรคที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ และอื่น ๆ

Title of Research Paper : Senile People's Self-care and Quality of Life :

A Study at Yala Municipality

Author : Mr. Surapong Kananuruck

Degree : Master of Arts (Social Development)

Year : 2002

The objectives of this research are to study senile people's self-care and factors relating to self-care leading to better quality of life; the study was carried out in Yala Municipality area. 15 key-informants who are senile people, aged 60-80 years old; have been living in Yala municipality area no less than 10 years with the intention to live here permanently, and able to response to questions meaningfully, are selected for in-depth interview about the matter. Data analysis is done with logical context description and descriptive statistics of percentage and mean.

Results of the study reveal that the majority of senile people interviewed eat 3-time a day; drinking water more than 8 glasses per day. They do not smoke, not drink stimulant liquid; only small portion of them drink coffee and wine. They exercise regularly and sleep 6-8 hours a night; their excretive system works normally; they participate in social activities and having annual medical check-up. Health problems often found are diseases concerning bone, muscle, high blood pressure and heart. When having minor illness, they let it cured naturally but watch themselves carefully. In case of severe illness, they go to see doctors at health clinics or hospitals. Their quality of life in general is good.

Factors relating to the senile people's self-care are age, sex, marital status, education attainment, career, income, health condition but their elementary families, environment, and news awareness are not related to their self-care leading to better quality of life significantly.

Recommendations emerged from this study are senile people should be respected as important persons for the family and community. State organizations responsible for the oldaged people should have concrete plans and policy on the matter. In addition, senile people should access to knowledge about health and diseases often occur among oldaged people, and others.