

หัวข้อวิจัย	รูปแบบการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุในชุมชนเขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร
ผู้ดำเนินการวิจัย ที่ปรึกษา	นางสาวณัฐรพี ใจงาม ร.อ.หญิง ชุตินา ทองวชิระ และผศ.ดร.สุชาดา โทผล ผศ.ดร.ศรีสุดา วงศ์วิเศษกุล
หน่วยงาน	คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ปี พ.ศ.	2561

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุในเขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร และพัฒนารูปแบบและแนวทางการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุในชุมชนกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร จำนวน 278 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ส่วนได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ ตอนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 6 ด้าน 2) แนวทางการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เป็นเครื่องมือที่ใช้เป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์กลุ่มผู้เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยทำการสังเคราะห์มาพัฒนาเป็นรูปแบบและแนวทางการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุในชุมชนวิเคราะห์โดยโปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนเขตตลิ่งชันมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมในภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดอยู่ในระดับดีที่สุด รองลงมา ได้แก่ ด้านการฝึกสติปัญญา ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน และด้านการควบคุมอารมณ์ ส่วนพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับไม่ดี ได้แก่ พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการรับประทานยาและอาหารบางชนิด สำหรับการพัฒนารูปแบบและแนวทางการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุในชุมชนจากการทำสนทนากลุ่มย่อย โดยสรุปรูปแบบการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุในชุมชนได้ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นการติดตามและประเมินผล และขั้นการพัฒนาและปรับปรุง สำหรับแนวทางการป้องกันโรคสมองเสื่อมมี 6 ด้าน ได้แก่ การควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด การรับประทานยาและอาหารบางชนิด การเข้าสังคม การทำกิจกรรมสม่ำเสมอ การฝึกสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน โดยนำไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ การรับรู้ประโยชน์ /อุปสรรค ก่อนและหลังการอบรมแนวทางการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, สมองเสื่อม, การป้องกันภาวะสมองเสื่อม

Research Title	A Model of Dementia Prevention in the elderly in the Taling Chan District, Bangkok Metropolis
Researcher	Miss Nutrapee Jaignam, Flt. Lt. Chutima Thongwachira and Asst. Prof. Dr. Suchada thophon
Research Consultants	Asst. Prof. Dr. Sresuda Wongwiseskul
Organization	Faculty of Nursing, Faculty of Science and Technology Suan Dusit University
Year	2017

The purposes of the study were to explore self-care behaviors regarding to dementia prevention among the elderly and to develop model of dementia prevention among the elderly living in Taling Chan community. The samples were 278 elders living in Taling Chan district, Bangkok. Instruments were divided into two sections. The first section, part 1 was general characteristics information including 10 questions. Part 2 was dementia prevention behaviors assessment among the elderly including 6 areas of concerns. The second section was a focus group discussion. The method was employed to interview involved people in the study. Researcher gained and analyzed the insightful information in order to develop the prevention model among the elderly living in the community. Descriptive statistics including frequency, mean, percentage and standard deviation were used to analyze the quantitative data. Content analysis was used to analyze qualitative information. The results showed that the elderly living in the community had overall good level of self-care behaviors regarding to dementia prevention. They had good behaviors in term of controlling the risk factors of cardiovascular disease, and followed with the training of meditation, community and family participation, and emotional control. For low level of self-care behaviors, the elderly did not have good behaviors of medication and food intake. Regarding to model of dementia prevention among the elderly analyzed from the focus group discussion, it concluded that there were 4 steps: 1. preparation, 2. action, 3. follow-up and evaluation, and 4. development and improvement. In term of prevention of dementia, there were 6 areas of concerns: the control of risk factors of cardiovascular diseases, medication and food intake, social engagement, regularly activity participation, the training of meditation, emotional control and community and family participation. There were statistically significant differences of mean knowledge and perception toward advantages and disadvantage before and after the training session among the elderly.

Key words : Elderly, Dementia, Prevention dementia in the elderly