

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรีครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุจากผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ทั้งหมด 569 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยการคำนวณจากสูตรขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามานะ (Yamane, 1973 : 125) ได้กลุ่มตัวอย่าง 235 คน เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน นำมาแปรผลการวิจัยด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อหาค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าไคสแควร์ และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน ผู้เขียนสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัย ผู้เขียนขอเสนอเป็นภาพรวม และข้อสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 64.3 ด้านอายุส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 60-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 46 ด้านระดับการศึกษาส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 47.2 ด้านสถานภาพสมรสส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 44.3 ด้านการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 65.1

2. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวมพบว่าปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับปฏิบัติสูงสุด คือ ด้านการรับประทานอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย และด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ และด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับปฏิบัติ น้อยที่สุดคือ ด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับไม่ค่อยดี

3. ผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรีพบว่า ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุโดยภาพรวม มีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ระดับภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับดี ได้แก่ ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามลำดับ และด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด ระดับภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวัน

#### 4. ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย ด้านการจัดการความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับไม่ค่อยดี

สมมติฐานที่ 2 ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และสุขภาพ อยู่ในระดับดี ส่วนความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวัน อยู่ในระดับปานกลาง

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองไม่สัมพันธ์กัน ด้านเพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรสและการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ไม่สัมพันธ์กัน ส่วนด้านอายุมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยพื้นฐานการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพ ในภาพรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางเดียวกันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์

ในทิศทางเดียวกันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย และด้านการจัดการความเครียด ส่วนด้านการรับประทานอาหาร และด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย ไม่สัมพันธ์กัน

## การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวมพบว่าปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยในปัจจุบันพบว่ามีเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยมากขึ้นส่งผลให้ระบบสาธารณสุขกระจายความรู้และข้อมูลข่าวสารในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามสื่อต่าง ๆ มากขึ้น (วสันต์ ศิลปสุวรรณ, 2544 : 115) ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองจากการดูโทรทัศน์ การฟังวิทยุ หรืออ่านวารสารหนังสือต่าง ๆ ทำให้เกิดการรับรู้และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้มากขึ้น นอกจากนี้สถานบริการสาธารณสุขในเขตเทศบาลตำบลปากท่อได้จัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพประชาชน เช่น การตรวจคัดกรองโรคเรื้อรัง เพื่อเป็นการค้นหาการเจ็บป่วยด้วยโรคตั้งแต่เบื้องต้น จึงส่งผลต่อภาพรวมของพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านสามารถจำแนกได้ดังนี้

1.1 ด้านการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุ มีความตระหนักในเรื่องพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่เหมาะสมเนื่องจากสถานบริการสาธารณสุขในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ ทั้งจากทางโรงพยาบาลปากท่อและกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลตำบลปากท่อ มีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมให้ประชาชนเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายเพื่อห่างไกลจากโรค เป็นกิจกรรมหนึ่งในการสร้างสุขภาพให้แข็งแรงด้วยเหตุนี้ผู้สูงอายุจึงให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารเช้า และการเห็นคุณค่าของอาหาร หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ที่ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในข้อการหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อยู่ในระดับดี นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าในระดับดีอีก เช่น รับประทานอาหารเช้าใหม่ๆ และดื่มน้ำ

อย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว จึงส่งผลให้พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของมาริสา ประทุมมา (2550) ที่ทำการศึกษพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลหลวงพ่อเป็น บบปัจจยส่วนบุคคล และการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว พบว่า พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

1.2 ด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ โดยภาพรวมอยู่ในระดับไม่ค่อยดี ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า กิจกรรมที่ทางเทศบาลตำบลปากท่อจัด เพื่อส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายนั้นส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคนหนุ่มสาวหรือวัยผู้ใหญ่มากกว่า เช่น กิจกรรมเดินแอโรบิก วิ่ง หรือเดินเพื่อสุขภาพ ปั่นจักรยาน ฟุตบอล ฟุตซอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ซึ่งอาจไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เนื่องด้วยวัยและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ไม่มีความคล่องตัวเหมือนคนหนุ่มสาว เทศบาลตำบลปากท่อ ยังไม่มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ เช่น การรำมวยจีน ชี่กง รำกระบอง รำไม้พลอง โยคะ เป็นต้น จึงไม่เกิดแรงกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับผู้สูงอายุอาจยังมีความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายไม่ดีเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายติดต่อกันครั้งละ 30 นาที และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับไม่ค่อยดี ได้แก่ ออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน รำไม้พลอง รำมวยจีน และการออกกำลังกายท่านเริ่มจากท่าเบา ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ แรงขึ้น แล้วจบด้วยการยืดกล้ามเนื้อ และออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ตามลำดับ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงมีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ค่อยดี ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของปิยะนุช แก้วเรือง และอันฟามร์ สิริโต (2550) ที่ทำการศึกษความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรม ดอกคำควน ตำบลคูบัว อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก

1.3 ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุ เมื่อเจ็บป่วยจะไปรับบริการด้านการรักษาพยาบาล และพบแพทย์ตามนัดเป็นประจำ อาจมีบ้างที่ไปรับการรักษาที่คลินิกหรือโรงพยาบาลเอกชน ซึ่งการไปรับบริการด้านสุขภาพในแต่ละครั้ง ผู้สูงอายุจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและการดูแลตนเองด้วย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้จากข้อมูลที่ได้รับนั้นและเมื่อตนเองเจ็บป่วยก็จะนำความรู้ที่นั้นมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติและดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย พบว่าผู้สูงอายุรับประทานยาถูกต้องตามที่บุคลากรสาธารณสุขแนะนำ อยู่ในระดับดี และปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุขเมื่อท่านเจ็บป่วย หรือไม่สบายและท่านหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย และท่านรับประทานเฉพาะ

ยาแผนปัจจุบันที่ได้รับจากบุคลากรสาธารณสุขเท่านั้น ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเบนดูรา (Bandura อ้างถึงในสิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2549 : 24) ที่อธิบายว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากองค์ประกอบภายในตัวมนุษย์และสิ่งแวดล้อม กล่าวคือผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้เรื่องการดูแลตนเองจากข้อมูลข่าวสารที่บุคลากรสาธารณสุข หรือ ได้ยินจากสื่อต่าง ๆ ที่ประชาสัมพันธ์ให้ทราบเกี่ยวกับการดูแลตนเองเช่น จากวิทยุ จากรายการในโทรทัศน์ และจากบุคลากรสาธารณสุข ทำให้ผู้สูงอายุนำความรู้ที่ได้รับนั้นมาเป็นพฤติกรรมดูแลตนเอง ดังนั้นพฤติกรรมปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วยของผู้สูงอายุโดยภาพรวมจึงอยู่ในระดับปานกลาง

1.4 ด้านการจัดการความเครียด ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ โดยภาพรวมมีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง อธิบายได้จากการมีวิธีการจัดการความเครียดที่หลากหลาย ซึ่งจากข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์พบว่า มีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางถึง 6 ข้อด้วยกัน ได้แก่ ข้อที่ถามว่า ท่านหมกมุ่นหรือหงุดหงิดกับปัญหาหรือความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น ท่านพักผ่อนหย่อนใจโดยการพูดคุยกับเพื่อนบ้านเมื่อมีโอกาสมือรู้สึกเครียดท่าน สวดมนต์ ไหว้พระนั่งสมาธิ ท่านพูดคุยและปรับทุกข์สุขกับเพื่อนในวัยเดียวกัน ท่านไปร่วมงานแต่งงาน งานศพ งานบวช และงานประเพณีอื่น ๆ และเมื่อรู้สึกเครียด ท่านฟังวิทยุ อ่านหนังสือ ตามลำดับนั้น จึงส่งผลให้มีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเดือนใจ ทองคำ (2549) ที่พบว่า พฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์ มีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่ออำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี พบว่าโดยภาพรวม มีระดับภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจุบันรัฐบาลได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุค่อนข้างมาก ดังจะเห็นได้จากการมีนโยบายต่าง ๆ ที่จะส่งเสริมสุขภาพและสร้างหลักประกันให้กับผู้สูงอายุ โดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีสังคมที่อบอุ่นมีหลักประกันที่มั่นคง มีศักดิ์ศรีเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของครอบครัว มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่องนโยบายดังกล่าวจะบรรลุได้ต้องได้รับความร่วมมือจากหลายระดับทั้งครอบครัว ชุมชน และเจ้าหน้าที่จากภาครัฐ และจากแนวคิดเพื่อลงสู่การปฏิบัติของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดไว้ว่า “ผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคหรือสภาวะที่สามารถป้องกันได้โดยพฤติกรรมสุขภาพ” (กระทรวงสาธารณสุข, 2547 : 53) บุคลากรสาธารณสุขในฐานะผู้รับนโยบายสู่การปฏิบัติได้กำหนดคควิธีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว โดยการกระตุ้นให้ประชาชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดีและการไม่มีโรคประจำตัว โดยกำหนดกิจกรรมทุกรูปแบบเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และเกิดความเชื่อมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถ

อยู่อย่างมีศักดิ์ศรีและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนและประเทศ โดยการส่งเสริมและจัดให้มีกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้แก่ การให้ข้อมูลข่าวสารด้านความรู้และประโยชน์ของการมีสุขภาพที่ดี จัดหาสื่อสุขภาพต่าง ๆ ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ จัดหาแหล่งสนับสนุนบริการด้านสุขภาพตามความต้องการของผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมการตรวจคัดกรองโรคต่าง ๆ และกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ส่งผลให้ภาพรวมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่ออำเภอปากท่อจังหวัดราชบุรี มีระดับภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาคของไทย ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประเมินว่าตนเอง มีสุขภาพพอใช้ ร้อยละ 41.8 (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2549 : 35) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านสามารถจำแนกได้ดังนี้

2.1 ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ระดับภาวะสุขภาพอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเนื่องจากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ จากกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจากทางเทศบาลตำบลปากท่อและโรงพยาบาลปากท่อจัดให้ เช่นกิจกรรมวันผู้สูงอายุ การออกเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ การตรวจคัดกรองโรค กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมต่างๆ ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น จึงทำให้ผู้สูงอายุประเมินภาวะสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2549) ที่ทำการสำรวจและศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาค ของไทย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประเมินว่าตนเองมีสุขภาพพอใช้

2.2 ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ระดับภาวะสุขภาพอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจอธิบายได้จากข้อมูลการตอบแบบสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีระดับภาวะสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีสุขภาพอยู่ในระดับดี จึงสามารถประกอบกิจกรรมช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันส่วนตัวด้วยตนเอง เช่น ทานอาหาร อาบน้ำ แต่งตัว เข้าห้องน้ำ ขึ้นลงบันได ด้วยตัวเองได้ โดยไม่ต้องได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่น จึงส่งผลให้ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน มีระดับภาวะสุขภาพอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2549) ที่ทำการสำรวจและศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาค ของไทยพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เอง โดยไม่ต้องมีคนช่วย

2.3 ด้านความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวัน ระดับภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องจากการประกอบกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องมีอุปสรรคมาเกี่ยวข้องในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การขึ้นลงบันได การทำงานประจำวัน ทำงานสวน งานบ้าน การเดินทาง

อาจได้รับการดูแลจากผู้ดูแลผู้สูงอายุคอยให้ความช่วยเหลืออยู่ หรืออาจเป็นเพราะกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้น้อยหรือไม่ค่อยได้ทำอยู่แล้วก็ได้ ความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันจึงอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2549) ที่ทำการสำรวจและศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาค ของไทย พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถดำรงชีวิต สามารถทำกิจกรรมประจำวันที่มีอุปสรรคมาเกี่ยวข้องได้เอง เป็นส่วนใหญ่ ทุกด้าน

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

3.1 ด้านเพศ ผลการวิเคราะห์พบว่าเพศชายและเพศหญิงกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ไม่สัมพันธ์กันอธิบายได้ว่า ถึงแม้ว่าเพศจะเป็นตัวกำหนดการแสดงออก บทบาทในครอบครัว ชุมชน และสังคม ซึ่งความแตกต่างของเพศจะเป็นทำให้เกิดความแตกต่างของพฤติกรรมก็ตาม แต่จากสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อมักมีลักษณะเป็นชุมชนเมืองการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารสะดวกทั่วถึงเท่าเทียมกันมีการรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพของตนเองได้ดีไม่แตกต่างกัน จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ ใกล้เคียงกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของน้ำเพชร หล่อตระกูล (2541) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

3.2 ด้านอายุ ผลการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ไม่สัมพันธ์กันอธิบายได้ว่า ถึงแม้ว่าอายุจะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่บ่งชี้ความแตกต่างทางด้านร่างกายและความรู้สึกนึกคิด อายุจะเป็นตัวบ่งชี้วุฒิภาวะหรือความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจและการรับรู้ อายุมีอิทธิพลในการกำหนดความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคลซึ่งจะเพิ่มขึ้นตามอายุสูงสุดในวัยผู้ใหญ่ และอาจลดลงในวัยสูงอายุ โอเร็ม (Orem, 1991 : 34) แต่ลักษณะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีพื้นฐานด้านต่าง ๆ ไม่แตกต่างกันมาก ไม่ว่าจะป็นสภาพร่างกาย จิตใจ และความต้องการด้านต่าง ๆ ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกันจึงมีพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิริยา สุขวงศ์ (2544) ที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน

3.3 ด้านระดับการศึกษา ผลการวิเคราะห์พบว่าระดับการศึกษากับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ไม่สัมพันธ์กันอธิบายได้ว่า การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาความรู้ ทักษะ และการมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลตนเอง โดยทั่วไปบุคคลที่มีการศึกษาสูง สามารถเสาะแสวงหาข้อมูลเพื่อนำมาคิดพิจารณาตัดสินใจ

การกระทำได้มากกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย สามารถแยกแยะข่าวสารที่ตนเองรับมาและสามารถพิจารณาเข้าใจการกระทำต่าง ๆ ได้ดีกว่า และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้มากกว่า จะมีความรู้และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องด้านสุขภาพดีกว่าบุคคลที่มีการศึกษาต่ำ แต่จากผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 47.2 รองลงมาคือการศึกษาระดับต่ำกว่าชั้นประถม 4 ร้อยละ 33.2 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงมีระดับการศึกษาใกล้เคียงกัน จึงไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในภาพรวม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของน้ำเพชร หล่อตระกูล (2541) ที่พบว่า การศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง

3.4 ด้านสถานภาพสมรส ผลการวิเคราะห์พบว่า สถานภาพสมรสกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ไม่สัมพันธ์กัน ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่าเขตเทศบาลตำบลปากท่อมีลักษณะเป็นชุมชนเมืองการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารสะดวกทั่วถึงเท่าเทียมกันทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของตนเองของผู้สูงอายุเท่าเทียมกัน จึงมีพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกันถึงแม้จะมีสถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน จึงไม่สอดคล้องกับโอเร็ม (Orem, 1991 : 35) ที่กล่าวไว้ว่า สถานภาพสมรสจะเป็นสิ่งที่แสดงถึงลักษณะความสัมพันธ์ทั้งทางด้านสังคมและจิตใจระหว่างบุคคลที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง แต่สอดคล้องกับการศึกษาของวิริยา สุขวงศ์ (2544) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ไม่แตกต่างกัน

3.5 ด้านการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ผลการวิเคราะห์พบว่า การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ไม่สัมพันธ์กัน ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุที่จัดตั้งขึ้นในหมู่บ้าน ซึ่งเป็นนโยบายหนึ่งในวาระแห่งชาติเมืองไทยแข็งแรง (Healthy Thailand) เพราะชมรมผู้สูงอายุ เป็นกลวิธีหนึ่งที่สำคัญและจำเป็นในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการสร้างองค์กรชุมชนและความเอื้ออาทรให้แก่เพื่อนสมาชิกและสังคมด้วยการรวมกลุ่มกัน สร้างสรรค์กิจกรรมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ โดยการสร้างสุขภาพให้แก่ตนเองแก่เพื่อนสมาชิก ชุมชนและสังคมด้วยภูมิปัญญา ด้วยคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นผู้สูงอายุ (กระทรวงสาธารณสุข, 2547 : 48) ซึ่งการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุนั้น บุคลากรสาธารณสุขได้ร่วมกันรับผิดชอบกับองค์กรท้องถิ่นในชุมชนนั้น ๆ รวมทั้งประชาชนและผู้นำชุมชนด้วย กิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุจะเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกในชมรม เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย การตรวจคัดกรองเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ ได้แก่ การวัดความดันโลหิต การชั่งน้ำหนัก และนอกจากนี้ยังส่งเสริมการเรียนรู้แก่สมาชิกโดยการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง

แต่ผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุยังมีพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกันอาจเป็นเพราะปัจจัยร่วมอื่น ๆ เช่น การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ อาจมีมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยในปัจจุบันพบว่าเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยมากขึ้น ส่งผลให้ระบบสาธารณสุขกระจายความรู้และข้อมูลข่าวสารในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลตนเองตามสื่อต่าง ๆ มากขึ้น ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อมากกว่าการเข้าร่วมเป็นชมรมผู้สูงอายุ จึงไม่สอดคล้องกับการศึกษาของอรชร โวทวี (2548) ที่ทำการศึกษายปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอบางแพะ จังหวัดราชบุรี พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมสุขภาพดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

โดยสรุปจากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ไม่สัมพันธ์กัน สรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี นั้นอาจไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยร่วมด้านปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรสและการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี พบว่า ด้านเพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และด้านการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ไม่สัมพันธ์กัน ด้านอายุมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิเคราะห์สามารถอธิบายได้ดังนี้

4.1 ด้านเพศ ผลการวิเคราะห์พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ไม่สัมพันธ์กัน อธิบายได้ว่า ถึงแม้ว่าเพศจะเป็นตัวกำหนดการแสดงออก บทบาทในครอบครัว ชุมชน และสังคม ซึ่งความแตกต่างของเพศจะทำให้เกิดความแตกต่างของพฤติกรรมก็ตาม แต่จากสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ มีการรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพของตนเองได้ดีและถูกต้องเหมือนกัน จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน ดังนั้น ผู้สูงอายุเพศชายและหญิงจึงภาวะสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาคของไทย ที่พบว่าผู้สูงอายุเพศชายและหญิงมีภาวะสุขภาพพอใช้มากที่สุดใกล้เคียงกัน ร้อยละ 39.2 และ ร้อยละ 43.4 ตามลำดับ (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2549 : 35)

4.2 ด้านอายุ ผลการวิเคราะห์พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้ อธิบายได้ว่า อาจเนื่องจากอายุเป็นปัจจัยพื้นฐานที่บ่งชี้ความแตกต่างทางด้าน

ร่างกายและความรู้สึกรู้สึกคิด อายุจะเป็นตัวบ่งชี้ภาวะหรือความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจและการรับรู้ อายุมีอิทธิพลในการกำหนดความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคลซึ่งจะเพิ่มขึ้นตามอายุ สูงสุดในวัยผู้ใหญ่ และอาจลดลงในวัยสูงอายุ โอเร็ม (Orem, 1991 : 34) ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาคของไทย ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่คิดว่าตนเองมีสุขภาพดีมาก และดี ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 60 – 69 ปี และ 70 – 79 ปี สูงกว่ากลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป (สถาบันเวชศาสตร์ ผู้สูงอายุ, 2549 : 36)

4.3 ด้านระดับการศึกษา ผลการวิเคราะห์พบว่าระดับการศึกษาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ไม่สัมพันธ์กัน ทั้งนี้อธิบายได้จากข้อมูลผลการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 47.2 และระดับต่ำกว่าชั้นประถม 4 ร้อยละ 33.2 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาใกล้เคียงกัน การพัฒนาความรู้ ทักษะ และการมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลตนเองใกล้เคียงกันจึงส่งผลต่อภาวะสุขภาพใกล้เคียงกัน และไม่มี ความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนิรนาท วิทย์โชคกิติคุณ (2543) ที่พบว่า การศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ

4.4 ด้านสถานภาพสมรส ผลการวิเคราะห์พบว่า สถานภาพสมรสกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ไม่สัมพันธ์กัน ทั้งนี้อธิบายได้ว่า เทศบาลตำบลปากท่อมีลักษณะเป็นชุมชนเมืองการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารสะดวกทั่วถึงเท่าเทียมกันทำให้ ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง ของผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด คู่ หม้าย และหย่า/แยก จึงมีภาวะสุขภาพใกล้เคียงกันถึงแม้จะมี สถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน และไม่มีความสัมพันธ์กัน จึงไม่สอดคล้องกับโอเร็ม (Orem, 1991 : 35) ที่กล่าวไว้ว่า สถานภาพสมรสจะเป็นสิ่งที่แสดงถึงลักษณะความสัมพันธ์ทั้งทางด้านสังคมและจิตใจ ระหว่างบุคคลที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเอง

4.5 ด้านการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ผลการวิเคราะห์พบว่า การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ไม่สัมพันธ์กัน ทั้งนี้อธิบายได้ว่า อาจเป็นเพราะปัจจัยร่วมอื่น ๆ ในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การปฏิบัติ พฤติกรรมสุขภาพ อาจมีมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยในปัจจุบัน พบว่ามีเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยมากขึ้น ส่งผลให้ระบบสาธารณสุขกระจายความรู้และข้อมูล ข่าวสารในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลตนเองตามสื่อต่าง ๆ มากขึ้น ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขต เทศบาลตำบลปากท่อที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุกับไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพ ใกล้เคียงกัน และไม่มีความสัมพันธ์กัน

5. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี พบว่าพฤติกรรมดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพ ในภาพรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางเดียวกันทางบวก ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการส่งเสริมด้านสุขภาพ การปฏิบัติตนในเรื่องสุขภาพที่ดี จะเป็นเครื่องชี้วัดสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ซึ่งการที่ผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ดีจะลดภาระการพึ่งพา ไม่ว่าจะเป็นการพึ่งพาด้านการทำกิจวัตรประจำวัน การดำรงชีวิตประจำวันต่าง ๆ ของผู้สูงอายุได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิลาวณิช ชมนิวัฒน์ (2542) ที่พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านสามารถจำแนกได้ดังนี้

5.1 ด้านการรับประทานอาหารกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันทางบวกอยู่ในระดับต่ำแต่ไม่สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจัยร่วมอื่นๆ ในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ อาจมีมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองจากด้านอื่น ๆ โดยในปัจจุบันพบว่ามีเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยมากขึ้น ส่งผลให้ระบบสาธารณสุขกระจายความรู้และข้อมูลข่าวสารในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลตนเองตามสื่อต่าง ๆ มากขึ้น อาจส่งผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อมากกว่า พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ส่งผลต่อพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวิลาวณิช ชมนิวัฒน์ (2542) ที่พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อให้ได้รับอาหารที่เพียงพอ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

5.2 ด้านการออกกำลังกายกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันทางบวกอยู่ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเมื่อพิจารณาแยกเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายกับภาวะสุขภาพทั้งสามด้านคือ ด้านสุขภาวะ ด้านความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวัน และด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันในทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายมีผลกระทบต่อระบบการหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และระบบกล้ามเนื้อให้ทำงานได้ดีขึ้น ลดการดึงตัวของกล้ามเนื้อและข้อ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้ชะลอการเสื่อมของข้อ และทำให้การเคลื่อนไหวของข้อดี ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายที่ดีมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงมีภาวะสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิลาวณิช

ชมนิวัฒน์ (2542) ที่พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

5.3 ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วยกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวมไม่มีความสัมพันธ์กัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากพบว่า ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุมีระดับพฤติกรรมการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จึงมีพฤติกรรมดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วยคล้ายคลึงกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านการรับประทานยา การตรวจสุขภาพ การปฏิบัติตามคำแนะนำจากบุคลากรสาธารณสุขและอื่น ๆ ใกล้เคียงกันจึงส่งผลต่อพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วยกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวิลาวัณย์ ชมนิวัฒน์ (2542) พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

5.4 ด้านการจัดการความเครียดกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันทางบวกอยู่ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเมื่อพิจารณาแยกเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดกับภาวะสุขภาพด้านความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวัน มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันทางบวกที่ระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดกับภาวะสุขภาพด้านสุขภาวะ และด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันทางบวกที่ระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งนี้อาจเนื่องจากกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตที่ผู้สูงอายุได้รับจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางเทศบาลตำบลปากท่อจัดหรือทางโรงพยาบาลปากท่อจัดให้ จากชมรมผู้สูงอายุกิจกรรมวันพ่อ วันแม่ หรือจากสภาพแวดล้อมของครอบครัวของผู้สูงอายุเอง ผู้สูงอายุจึงสามารถจัดการความเครียดได้ ร่างกายจะอยู่ในภาวะสมดุล ไม่เกิดการเจ็บป่วยส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (Speake & Others, 1989) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่สามารถเผชิญภาวะเครียด หรือจัดการกับความเครียดได้ จะรับรู้ภาวะสุขภาพดี และสอดคล้องกับการศึกษาของวิลาวัณย์ ชมนิวัฒน์ (2542) ที่พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองด้านการจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

## ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ผู้เขียนมีข้อเสนอแนะ เพื่อให้หน่วยงานหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องได้นำไปพิจารณาปรับปรุงแก้ไขเพื่อกำหนดนโยบายการพัฒนา ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ยิ่งขึ้นไปดังนี้

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานภาครัฐควรมีนโยบายส่งเสริมให้มีการเตรียมความพร้อมและสร้างความตระหนัก เรื่องการมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องเหมาะสมตั้งแต่ยังเยาว์วัย เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ต่อเนื่องในวัยผู้ใหญ่ ตลอดจนวัยสูงอายุต่อไปในอนาคต
2. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมรองรับการเป็นสังคมผู้สูงอายุในอนาคต รัฐบาลควรมี นโยบายรองรับในหลาย ๆ ด้าน เช่น การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การจัดบริการ ด้านสุขภาพเชิงรุกเพื่อค้นหาผู้สูงอายุที่ถูกละเลย การจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ การจัดให้มี อาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะระดับหน่วยปฏิบัติ

จากผลการวิจัยที่พบว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี มีปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพตนเองด้านที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับปฏิบัติสุขภาพน้อยที่สุดคือ ด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับไม่ค่อยดี ผู้เขียนจึงมีข้อเสนอแนะระดับหน่วยปฏิบัติดังนี้

1. เทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ควรมีการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุด้านการออกกำลังกาย โดยจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ เช่น รำมวยจีน ชี่กง ไทเก๊ก รำกระบอง รำไม้พลอง หรือ โยคะ เป็นต้น
2. จากผลการวิจัยที่พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ในการการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ควรคำนึงถึงช่วงอายุที่เหมาะสมกับกิจกรรมต่าง ๆ มาพิจารณาประกอบการจัดกิจกรรมด้วย
3. จากผลการวิจัยที่พบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านการออกกำลังกายกับด้านการจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กันเชิงบวกในทิศทางเดียวกันกับภาวะสุขภาพ เทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี จึงควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

โดยเฉพาะข้อที่มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับไม่ค่อยดี เช่น การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที การออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่น้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง การออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ฟล่อง รำมวยจีน และด้านการจัดการความเครียด ข้อที่มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับไม่ค่อยดี เช่น การหากิจกรรมที่ผลิตเพลินทำ เมื่อมีเวลาว่าง ให้มากยิ่งขึ้น

3. เทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ควรจัดให้มีการบริการเชิงรุกแก่ผู้สูงอายุด้วยการเยี่ยมบ้านเพื่อค้นหาผู้สูงอายุผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง การตรวจคัดกรองโรค เพื่อป้องกันความพิการและส่งเสริมภาวะไม่ต้องพึ่งพิง

4. สำนักงานเทศบาลตำบลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ควรเป็นต้นแบบในการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การสร้างทางลาดสำหรับผู้สูงอายุ บันไดมีราวจับทั้งสองข้าง การจัดให้มีที่จอดรถเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ ห้องน้ำที่มีราวจับ การจัดให้มีที่นั่งพักผ่อนที่เพียงพอ ทางเดินที่มีราวจับสองข้าง เป็นต้น

5. ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งในชมรมผู้สูงอายุจะมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะส่งเสริมผู้สูงอายุได้หลายด้าน เช่น ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นจากการที่ได้พูดคุยกัน และการได้รับการยอมรับจากเพื่อนในวัยเดียวกัน การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดประสบการณ์สู่คนรุ่นหลัง และยังเป็นการใช้เวลาว่างที่มีอยู่มากเกินไปจนทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเบื่อหน่าย ให้กลายเป็นเวลาที่สนุกสนานผ่อนคลายความเครียดได้ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่จะนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างชัดเจน ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การตรวจคัดกรองโรค และโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพที่ดี มีชีวิตที่ยืนยาวโดยปราศจากโรคร้ายและความไม่สุขสบายต่าง ๆ

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมยิ่งขึ้น เช่น พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสังคม พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านเศรษฐกิจ พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการป้องกันอุบัติเหตุ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เพื่อนำผลวิจัยมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมยิ่งขึ้น

2. ควรศึกษาถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น ลักษณะของครอบครัว ความเชื่อเรื่องสุขภาพ การเข้าถึงสถานบริการด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม เพื่อจะได้ทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

3. ควรศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการเตรียมการดูแลประชากรผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมและครอบคลุมหลากหลายมากขึ้น มิใช่การดูแลเฉพาะส่วนเท่านั้น