

พฤติกรรม การดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเขตลาดกระบัง



นางสมพร ใจสมุทร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2547

ISBN 974-53-1405-6

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SELF – CARE BEHAVIOR AND QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY
IN LADKABANG



Mrs. Somporn Jaismut

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Science in Community Medicine

Department of Preventive and Social Medicine

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2004

ISBN 974-53-1405-6

หัวข้อวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเขตลาดกระบัง
โดย นางสมพร ใจสมุทร
สาขาวิชา เวชศาสตร์ชุมชน
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ บดี ชนะมัน
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์

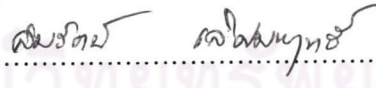
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

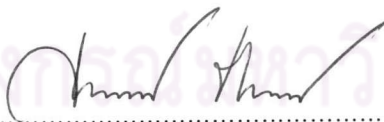

.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ภิรมย์ กมรัตนกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์กิตติคุณ แพทย์หญิง ทัสสนี นุชประยูร)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์นายแพทย์ บดี ชนะมัน)


.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์)


.....กรรมการ
(นางศรีวรรณ ตันศิริ ผอ.กองการพยาบาลสำนักอนามัย กทม.)

สมพร ใจสมุทร : พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเขตลาดกระบัง
(SELF – CARE BEHAVIOR AND QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY IN LADKABANG)
อาจารย์ที่ปรึกษา: รศ.นพ.บดี ชนะมัน, อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม: ผศ.สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์ 117 หน้า.
ISBN 974-53-1405-6

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเอง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร เลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 405 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์จากแบบสอบถามที่สร้างขึ้น และวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมาน ด้วยวิธีการทดสอบไคสแควร์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีความสามารถในการช่วยตนเองดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ ร้อยละ 87.7 และมีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย อยู่ในเกณฑ์ 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 76.5 ส่วนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับดี ร้อยละ 53.8 ด้านสภาวะสุขภาพผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกและข้อเสื่อม และโรคเบาหวาน ด้านสุขภาพจิต พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาการเหงา/ว้าเหว่ มีการป้องกันและปฏิบัติตนโดยการนั่งสมาธิและพูดคุยกับคนรอบข้าง จากการศึกษาความแตกต่างของปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง พบว่า อายุ รายได้และการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ กับความสามารถในการช่วยตนเองดำเนินกิจวัตรประจำวัน เพศและสิทธิในการรักษาพยาบาล กับการบริโภคอาหาร อายุ ระดับการศึกษาและการเข้าถึงบริการสุขภาพ กับการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนสภาวะสุขภาพ กับความสามารถในการช่วยตนเองและผู้อื่น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในเรื่องคุณภาพชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง (87.4%) และจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า การเข้าถึงการบริการสุขภาพ ความสามารถในการช่วยตนเองและการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิต ($p < 0.05$)

การศึกษานี้มีข้อเสนอแนะว่า ควรมีการจัดบริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ โดยเน้นเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุและสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ซึ่งควรคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐานที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุแต่ละคน เพื่อให้ผู้สูงอายุนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติให้เหมาะสมในแต่ละบุคคล

ภาควิชา...เวชศาสตร์ป้องกันและสังคม.....ลายมือชื่อนิติ.....
สาขาวิชา... เวชศาสตร์ชุมชน.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ปีการศึกษา 2547.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

467 49065 30: MAJOR COMMUNITY MEDICINE

KEY WORD: SELF – CARE / BEHAVIOR / QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY

SOMPORN JAISMUT: SELF – CARE BEHAVIOR AND QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY,
LADKABANG. THESIS ADVISOR: ASSOC. PROF. BODI DHANAMUM, M.D. MP. H., THESIS
CO-ADVISOR: ASST. PROF. SOMRAT LERTMAHARIT, M.Med.Stat, 117 pp.
ISBN 947-53-1405-6

The objective of this research was to study self-care behavior and quality of life of the elder in order to identify variable that have impact on their self-care behavior and quality of life. The sample was selected by simple random sampling giving 405 elderly people in Ladkabang Bangkok. Interview technique with structured questionnaire was used for data collection. Descriptive and inferential statistics (Chi-square test) were applied for data analysis with the significance level of 0.05.

The result of this study show that most of the elderly can live on their daily activities (87.7%) and their exercise behavior and activity are in good level 76.5% while their food-consumption behavior are in percentage of 53.8. In health status, it showed that most of elderly have complication in hypertension, osteoarthritis and diabetics. In mental health, most of elderly have some problem of loneliness, which can be protected by meditation or discussion. From the study of differences in basic factors and environmental factors of self-care behavior in elderly, totally, it showed that age and accomplishments health care are statistically significantly different. (p < 0.05)

Concerning the quality of life, most of the elderly had a moderate level in quality of life (87.4%). From the study, the relationship between basic factors and quality of life in elderly was found that age, income, their life style, accessibility of health service, self-help ability and exercise were significantly related to quality of life. (p < 0.05)

It is suggested that comprehensive health care services should be provided to elderly in the aspect of food consumption behavior, exercise, participation in elderly club and psychological status in order to enhance their well-being and quality of life. In addition, individual basic factors should be considered appropriately.

Department of Preventive and Social Medicine.....Student's signature..... *Somporn Jaismut*
Field of study Community Medicine.....Advisor's signature..... *Bodi Dhanamum*
Academic year 2004.....Co-advisor's signature..... *Somrat Lertmaharit*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงยิ่งจาก ศาสตราจารย์กิตติคุณ แพทย์หญิง ทศสนี นุชประยูร ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์นายแพทย์ บดินทร์ ษณะมัน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้กรุณาดูแลเอาใจใส่ ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ช่วยเหลือตรวจสอบชี้แนะแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆแก่ผู้วิจัยด้วยความเมตตาอย่างยิ่ง รวมทั้งเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทั้งทางด้านวิชาการและจริยธรรมแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ นางศรีวรรณ ตันศิริ ผู้อำนวยการกองการพยาบาลสาธารณสุข สำนักอนามัย ที่กรุณามาเป็นกรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยและขอขอบพระคุณนายแพทย์ประศักดิ์ สันติภาพ ที่กรุณาให้คำแนะนำช่วยเหลือจนกระทั่งการวิจัยครั้งนี้สำเร็จล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณนายแพทย์ สราวุฒิ สนธิแก้ว ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ที่กรุณาอนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูลในการวิจัยตลอดจน เจ้าหน้าที่กลุ่มงานอนามัยชุมชนทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดีและขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทุกท่านที่มีส่วนช่วยในการวิจัยครั้งนี้สำเร็จด้วยดี

ขอขอบพระคุณกัลยาณมิตรทุกท่าน พี่ๆเพื่อนๆน้องๆ และนิสิตภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคมที่ให้ความช่วยเหลือ ห่วงใยและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดา-มารดา ครอบครัว และพี่ๆ น้องๆ ทุกคนที่ให้ความรัก ความห่วงใย ให้เวลา เป็นกำลังใจสำคัญในการดูแลช่วยเหลือในทุกๆด้าน แก่ผู้วิจัยอย่างดียิ่งเสมอมา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญแผนภูมิ.....	ญ

บทที่

1. บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 คำถามการวิจัย.....	4
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
1.4 สมมติฐานการวิจัย.....	5
1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
1.6 ตัวแปร.....	5
1.7 นิยามตัวแปรปฏิบัติการ.....	6
1.8 ข้อจำกัดในการวิจัย.....	7
1.9 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
1.10 กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	8
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
2.1 การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ.....	9
2.2 ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ.....	11
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง.....	13
2.4 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ.....	14
2.5 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....	19
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23

บทที่	หน้า
3. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	29
3.1 รูปแบบการวิจัย.....	29
3.2 ระเบียบวิธีวิจัย.....	29
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
3.4 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	36
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
4. ผลการวิจัย.....	39
ส่วนที่ 1 ปัจจัยพื้นฐาน และ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมส่วนบุคคล ของผู้สูงอายุเขต ลาดกระบัง.....	40
ส่วนที่ 2 ข้อมูลภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ.....	44
ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความสามารถในการ การดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านการบริโภคและด้านการออกกำลังกาย....	49
ส่วนที่ 4 คุณภาพชีวิต 4 ด้านประกอบด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม.....	56
ส่วนที่ 5 ทดสอบความแตกต่าง ของปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล ปัจจัยสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง.....	59
ส่วนที่ 6 ทดสอบความแตกต่างของสภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิต.....	71
ส่วนที่ 7 ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ กับระดับ คุณภาพชีวิต.....	73
ส่วนที่ 8 ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมส่วนบุคคลกับคุณภาพ ชีวิต.....	74

บทที่	หน้า
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	75
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	75
5.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	78
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	87
รายการอ้างอิง.....	89
ภาคผนวก.....	95
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	105



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ 1.1	จำนวนประชากรและผู้สูงอายุจำแนกตามแขวงของเขตลาดกระบัง.....	3
ตารางที่ 3.1	คะแนนขององค์ประกอบของคุณภาพชีวิตตามรายด้าน.....	35
ตารางที่ 3.2	แสดงชนิดของสถิติ และวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
ตารางที่ 4.1	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุเขตลาดกระบังจำแนกตามข้อมูลพื้นฐาน ส่วนบุคคล.....	40
ตารางที่ 4.2	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยสิ่งแวดล้อม.....	43
ตารางที่ 4.3	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามสภาวะสุขภาพ.....	44
ตารางที่ 4.4	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามโรคประจำตัว.....	45
ตารางที่ 4.5	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามอาการด้านสุขภาพจิต.....	46
ตารางที่ 4.6	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามอาการภาวะสุขภาพจิตและบุคคลที่ ปรึกษา/วิธีแก้ไข.....	47
ตารางที่ 4.7	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามกิจกรรมแสดงสภาวะ สุขภาพจิต.....	48
ตารางที่ 4.8	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวันส่วนตัว	49
ตารางที่ 4.9	จำนวนและร้อยละจำแนกตามความสามารถในการช่วยเหลือผู้อื่นในการทำ กิจกรรมต่างๆ.....	50
ตารางที่ 4.10	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับคะแนนความสามารถในการ ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันส่วนตัว.....	50
ตารางที่ 4.11	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับคะแนนความสามารถในการ ช่วยเหลือผู้อื่น.....	51
ตารางที่ 4.12	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามความถี่ในการบริโภค อาหาร.....	52
ตารางที่ 4.13	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับคะแนนพฤติกรรมการ บริโภคอาหาร.....	53
ตารางที่ 4.14	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามความถี่ของการออกกำลังกาย งาน ในบ้าน และงานในอาชีพ ที่ไม่ใช่กิจวัตรประจำวัน (ออกกำลังกาย 20 นาที/3 วัน/สัปดาห์).....	54

ตารางที่ 4.15	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามความถี่ของการออกกำลังกายและการออกกำลังกาย.....	55
ตารางที่ 4.16	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการออกกำลังกายนอกกิจวัตรประจำวัน.....	55
ตารางที่ 4.17	แสดงระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม.....	57 58
ตารางที่ 4.18	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับคุณภาพชีวิตโดยรวม.....	
ตารางที่ 4.19	แสดงความแตกต่างของปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลกับความสามารถช่วยเหลือตนเอง.....	59 61
ตารางที่ 4.20	แสดงความแตกต่างของปัจจัยสิ่งแวดล้อมกับความสามารถช่วยตัวเอง.....	
ตารางที่ 4.21	แสดงความแตกต่างของปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลกับความสามารถช่วยเหลือผู้อื่น.....	62
ตารางที่ 4.22	แสดงความแตกต่างของปัจจัยสิ่งแวดล้อม กับความสามารถในการช่วยเหลือผู้อื่น.....	64
ตารางที่ 4.23	แสดงความแตกต่างของปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	65 67
ตารางที่ 4.24	ความแตกต่างของปัจจัยสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	
ตารางที่ 4.25	แสดงความแตกต่างของปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	68
ตารางที่ 4.26	แสดงความแตกต่างของปัจจัยสิ่งแวดล้อมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	70 71
ตารางที่ 4.27	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลตนเองกับสภาวะสุขภาพ.....	72
ตารางที่ 4.28	ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิต.....	73
ตารางที่ 4.29	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมกับคุณภาพชีวิต.....	74
ตารางที่ 4.30	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลตนเองกับคุณภาพชีวิต.....	

สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
แผนภูมิที่ 3.1 การสุ่มตัวอย่าง การศึกษาของผู้สูงอายุ เขตลาดกระบัง.....	31



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย