

การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

นางสาวจินตนา รอดนำพา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2535

ISBN 974-579-834-7

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

018685 117175959

SELF HEALTH CARE OF THE AGED IN BANGKOK METROPOLIS

MISS CHINTANA RODNUMPA

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School


Chulalongkorn University

1992


ISBN 974-579-834-7

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร
โดย นางสาวจินตนา รอดนำพา
ภาควิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวาทิ หอมสนิท

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารบัณฑิต


..... ศ.ดร. เทพวาทิ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรภักย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ศ.ดร. เทพวาทิ ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์พัชรา กาญจนารัตน์)

..... ศ.ดร. เทพวาทิ อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวาทิ หอมสนิท)

..... ศ.ดร. เทพวาทิ กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลาวัดย์ สุกกรี)

..... ศ.ดร. เทพวาทิ กรรมการ
(รองศาสตราจารย์รัชนี ขวัญบุญจัน)



จินตนา รอดนำพา: การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร
(SELF HEALTH CARE OF THE AGED IN BANGKOK METROPOLIS)

อ.ที่ปรึกษา: ผศ.ดร.เทพวดี หอมสนิท, 155 หน้า. ISBN 974-579-834-7

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุตามตัวแปรเพศ และอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 4,000 คน โดยเลือกตัวอย่างประชากรโดยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยรวมทั้งสิ้น 400 คน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 349 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.25 และนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่า "ที" (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe' test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในด้านการรับประทานอาหาร การนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกาย การใช้สารเสพติด และการรักษาสุขภาพจิต โดยเฉลี่ยอยู่ที่ระดับดี
2. การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุชายกับหญิง โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
3. การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกัน โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา สุขศึกษา
ปีการศึกษา 2534

ลายมือชื่อนิสิต *จินตนา รอดนำพา*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา *เทพวดี หอมสนิท*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม -

CHINTANA RODNUMPA: SELF HEALTH CARE OF THE AGED IN
BANGKOK METROPOLIS. THESIS ADVISOR: TEPWANEE S. HOMSANIT,
H.S.D. 155 pp. ISBN 974-579-834-7

The purposes of this research were to study and to compare self health care of the aged on the variables of sex and occupations of the aged. The sample size of 400 were randomly drawn from the 4,000 members of aged clubs in Bangkok District. The questionnaires were constructed and sent to the samples. The 349 questionnaires (87.25%) were returned. The obtained data were then statistically analyzed by means of percentages, means, standard deviations. The t-test and one-way analysis of variance were applied to determine the significant differences between means.

The findings were as follows:

1. Self health care of the aged were at the good level in all areas of nutrition, exercise, rest and sleep, drugs & narcotics and mental health.
2. The comparison of self health care of the aged between males and females revealed that there were statistical differences at the .05 level.
3. The comparison of self health care of the aged between different occupations revealed that there were no statistical differences at the .05 level.

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา สุขศึกษา
ปีการศึกษา 2534

ลายมือชื่อนิสิต *Chintana Rodnumpa*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา *Tepwanee S. Homsanit*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม -

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวดี หอมสนิท อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ แนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่ และเมตตาอย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาและความเสียสละที่ท่านมีต่อผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถามอย่างรวดเร็ว และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนห้วยจรดกตึกแดง ที่ผู้วิจัยได้ทดลองใช้แบบสอบถาม และที่เป็นกลุ่มตัวอย่างประชากรสำหรับการวิจัยครั้งนี้ทั้ง 15 แห่งในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ได้ให้ความร่วมมืออย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ แพทย์หญิงสงบ เสนิงวงศ์ ณ ออยุธยา คุณสมพร สิ้นสมบุรณ์ ที่ได้ให้การสนับสนุนส่งเสริมการศึกษาวิจัยตลอดเวลา และคุณเสัจจา เศรษฐสุสุข ที่ให้ความเอื้อเฟื้อเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการพิมพ์วิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พ่อ แม่ น้อง ทุกคนๆ ในครอบครัว ที่คอยสนับสนุนส่งเสริม และเสียสละให้โอกาสในการศึกษาครั้งนี้ รวมทั้ง คุณสุรเดช เจริญสุข ผู้ซึ่งให้คำแนะนำช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัย จึงทำให้ผู้วิจัยได้เรียนปริญญาโท และทำวิจัยเรื่องนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

จินตนา รอดนำพา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ

บทที่

1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ.....	21
สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
3. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	24
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	24
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	28
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	89
สรุปผลการวิจัย.....	89
อภิปรายผลการวิจัย.....	92
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	100
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	102
บรรณานุกรม.....	103
ภาคผนวก.....	108
ภาคผนวก ก.....	109
ภาคผนวก ข.....	111
ภาคผนวก ค.....	114
ภาคผนวก ง.....	121
ภาคผนวก จ.....	142
ภาคผนวก ฉ.....	147
ประวัติผู้เขียน.....	155

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่

1	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษาที่จบ และอาชีพเดิม.....	31
2	จำนวนและค่าร้อยละของเหตุจูงใจที่สมัครเป็นสมาชิก สถานภาพสมรส ประวัติการศึกษา อาชีพหลัก สาเหตุที่เลิกอาชีพหลัก ลักษณะการเข้านอน ปริมาณการนอนหลับ และการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในปัจจุบัน..	34
3	จำนวนและค่าร้อยละของอุปนิสัยการรับประทานอาหาร จำนวนมือของอาหารหลัก รสชาติของอาหารที่ชอบ ประเภทของอาหารที่ชอบ ประวัติการเจ็บป่วยในช่วง 6 เดือน การตรวจสุขภาพ วิธีเดินทางไปสถานที่ต่างๆ การขับถ่ายอุจจาระ และความกังวลของผู้สูงอายุ.....	37
4	จำนวนและค่าร้อยละของนิสัยส่วนตัว.....	42
4	จำนวนและค่าร้อยละของโลกทัศน์ของผู้สูงอายุ.....	41
6	จำนวนและค่าร้อยละของการปฏิบัติของผู้สูงอายุเมื่อมีอาการป่วยหนัก แหล่งความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง และการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่ายอุจจาระ.....	46
7	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ และภารกิจประจำวัน.....	48
8	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ และกิจกรรมเวลาว่าง.....	49
9	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ และกีฬาที่เล่นประจำก่อนอายุ 60 ปี.....	51

10	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ และวิธีการ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา.....	53
11	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ และโรค ประจำตัวที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ.....	55
12	จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ และการปฏิบัติตัว เมื่อมีความกังวล.....	57
13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการรับ ประทานอาหาร.....	59
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการนอนหลับ และการพักผ่อนหย่อนใจ.....	60
15	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการ ออกกำลังกาย.....	62
16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการใช้ สารเสพติด.....	63
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการ รักษาสุขภาพจิต.....	64
18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร โดยส่วนรวม...	65

19	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขต กรุงเทพมหานคร เรื่อง การรับประทานอาหาร.....	66
20	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขต กรุงเทพมหานคร เรื่อง การนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ...	68
21	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขต กรุงเทพมหานคร เรื่อง การออกกำลังกาย.....	70
22	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขต กรุงเทพมหานคร เรื่อง การใช้สารเสพติด.....	72
23	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขต กรุงเทพมหานคร เรื่อง การรักษาสภาพจิต.....	74
24	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขต กรุงเทพมหานคร โดยส่วนรวม.....	76
25	การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่อง การรับประทานอาหาร.....	78
26	การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่อง การนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ.....	80

27	การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่อง การออกกำลังกาย.....	82
28	การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่อง การใช้สารเสพติด.....	84
29	การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่อง การรักษาสุขภาพจิต.....	86
30	การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ โดย ส่วนรวม.....	88