

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลบางกะจะ  
อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

Effects of an Elderly Health Promotion Program in Bangkokja Sub-District Municipality,  
Amphur Muang, Chanthaburi

ปิ่นเรศ กาศอุดม, ปร.ด. (การศึกษาและพัฒนาสังคม) \*  
มัทนา เหมชะญาติ, Ph.D (Nursing) \*

บทคัดย่อ

ปัจจุบัน ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มอย่างมาก การส่งเสริมสุขภาพในประชากรกลุ่มนี้เพื่อลดภาระด้านการดูแลรักษาและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลบางกะจะ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี โดยศึกษาในกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 42 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและผู้ที่เป็นเบาหวานและความดันโลหิตสูง โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายซึ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุหรือแกนนำในชุมชน กิจกรรมสันทนาการ และการจัดการความเครียด สำหรับเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีค่า Cronbach's alpha เท่ากับ .91 และแบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจต่อการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมฯ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ paired *t*-test

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 65.83 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คู่สมรสเสียชีวิตแล้ว มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ยังประกอบอาชีพอยู่ และมีโรคประจำตัว ในกลุ่มที่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวมากกว่าหนึ่งโรค ซึ่งโรคที่พบมากที่สุดได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และกระดูกเสื่อม 2) พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 10.59, p < .001$ ) และ 3) ความพึงพอใจต่อการดำเนินกิจกรรมใน โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับสูงจากผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุช่วยให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น และผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมฯ ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมฯ ไปใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ให้กว้างขวางและต่อเนื่อง นอกจากนั้น ควรนำสาระสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไปบูรณาการกับการเรียนการสอนให้กับนักศึกษาพยาบาล เพื่อเป็นการเตรียมนักศึกษาในการดูแลผู้สูงอายุต่อไป

คำสำคัญ : การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ผู้สูงอายุ

\* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนและจิตเวชศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี