

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ	5
ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ	11
ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	23
ประวัติและบริบทของชุมชนบ้านเมืองกุด	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	43
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	48
การหาคุณภาพเครื่องมือ	50
การพิทักษ์สิทธิ์	50
การเก็บรวบรวมข้อมูล	51
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	51
บทที่ 4 ผลการศึกษา	52
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	75
สรุปผลการศึกษา	75

อภิปรายผล	76
ข้อเสนอแนะ	79
การนำผลการศึกษาไปใช้	79
การศึกษาครั้งต่อไป	79
บรรณานุกรม	80
ภาคผนวก	84
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	85
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือ	86
ภาคผนวก ค หนังสือยินยอม	93
ภาคผนวก ง การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา	94
ภาคผนวก จ ตารางหาขนาดตัวอย่าง	95
ภาคผนวก ฉ ภาพเกี่ยวกับชุมชนบ้านเมืองกีดและกลุ่มตัวอย่าง	96
ประวัติผู้เขียน	98

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 ผักพื้นบ้านและสรรพคุณ	31
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ เพศ และการศึกษา	53
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของอาหาร ผู้รับผิดชอบในการซื้ออาหารและแหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหาร	54
4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนมื้ออาหารหลัก และอาหารว่างที่รับประทานต่อวัน	55
4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดผักและเนื้อสัตว์ ที่รับประทานที่รับประทานมากที่สุด	56
4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการปรุงผัก	57
4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการปรุงเนื้อสัตว์	57
4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทข้าวที่รับประทานและ แหล่งที่มาของข้าว	58
4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรสชาติของอาหารที่ชอบและ การใช้ผงชูรส	59
4.9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทเครื่องดื่มและแอลกอฮอล์	60
4.10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมเกี่ยวกับบุหรี่	61
4.11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย/ครั้ง สถานที่ในการออกกำลังกาย ผู้ร่วมออกกำลังกายและผลการออกกำลังกาย	62
4.12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเวลาเข้านอนและเวลาดึ้นนอน	64
4.13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการตรวจสุขภาพประจำปีและ โรคประจำตัว	65
4.14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเดินทางไปสถานพยาบาล พาหนะที่ใช้เดินทาง ระยะทางไปสถานพยาบาล และระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทาง	66

4.15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการใช้บริการสวัสดิการ ทางการแพทย์ของรัฐ การเยี่ยมบ้านจากอาสาสมัครประจำหมู่บ้านและ ความรู้ที่ได้รับ	67
4.16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับประทานยา แหล่งที่ได้รับยา และวิธีการปฏิบัติกรณีที่ไม่มีการรับประทาน	68
4.17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพ การร่วมกิจกรรมด้านศาสนา/วัฒนธรรม	69
4.18 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้	70
4.19 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายจ่ายด้านต่าง ๆ	71
4.20 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามบ้านที่อยู่อาศัย จำนวนสมาชิกในบ้าน และสถานที่สำคัญที่อยู่ใกล้บ้าน/ที่พักอาศัย	73
4.21 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำความสะอาดบ้าน จำนวนครั้งการทำความสะอาดบ้าน และผู้ที่ทำความสะอาดบ้าน	74

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
2.1 พีระมิดอาหารสำหรับคนวัยผู้ใหญ่และคนวัยทอง	28
2.2 แผนที่ชุมชนบ้านเมืองกีด	42