

เรื่อง การค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ
บ้านซาง ตำบลซี้เหล็ก อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อผู้เขียน นางสาวศรีสุดา แซ่อึ้ง

สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ :

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชูศรี	วงศ์เครือวัลย์	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชวพรพรรณ	จันทร์ประสิทธิ์	กรรมการ
รองศาสตราจารย์กรรณิการ์	พงษ์สนิห	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประยงค์	ลิมตระกูล	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณนาคั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของ
ผู้สูงอายุเมื่อมีภาวะเจ็บป่วย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มารับบริการตรวจรักษาที่สถานเอนามัย
บ้านซาง อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ในระหว่างทำการศึกษา จำนวน 44 คน ที่คัดเลือก
โดยวิธีการเจาะจง รวบรวมข้อมูลโดยใช้ การสนทนากลุ่มและใช้แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ผ่าน
การตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ
เชิงพรรณนา และจัดหมวดหมู่เนื้อหาสาระการสนทนากลุ่ม

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ร่วมสนทนากลุ่ม มีปัญหาปวดกล้ามเนื้อและข้อมาก
ที่สุด รองลงมาได้แก่โรคกระเพาะอาหาร เบาหวานและความดันโลหิตสูง ส่วนกลุ่มที่สัมภาษณ์
มีการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุดรองลงมาได้แก่ ปวดข้อเข่า และ เบาหวาน
เมื่อเจ็บป่วยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีการงดอาหารที่เป็นข้อห้ามเฉพาะโรคและดูแลสุขวิทยา
ส่วนบุคคลถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ มีการดูแลตนเองในเรื่องการพักผ่อนร้อยละ 85 การ ไปตรวจ

ตามนัดและรับประทานยาสม่ำเสมอร้อยละ 80 แต่ยังคงต้องการความช่วยเหลือขณะเจ็บป่วย ร้อยละ 95 ไปขอรับคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขร้อยละ 85 ในขณะที่เจ็บป่วยผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายร้อยละ 25 และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนเพียงร้อยละ 5

การศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า ถึงแม้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ดูแลตนเองได้ดี แต่ยังคงต้องการความช่วยเหลือดูแลจากญาติเมื่อเจ็บป่วย ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมสุขภาพทั้งในสถานเอนามัย และในชุมชน โดยการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางสุขภาพร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย และการร่วมกิจกรรมในชุมชนด้านอื่น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Self-Care Behavior During Illness of the Elderly
 Ban Zang Kee-Lek Sub-District Mae Rim District
 Chiang Mai Province

Author Miss Srisuda Sae-ung

Master of Public Health

Examining Committee :

Asst. Prof. Chusri	Wongkruawan	Chairman
Asst. Prof. Dr. Chawapornpan	Chanprasit	Member
Assoc. Prof. Kannikar	Pongsanit	Member
Asst. Prof. Prayong	Limtragool	Member

Abstract

The main purpose of this descriptive study was to examine self - care behavior during illness among the elderly attending the clinic at Ban Zang health centre, Mae Rim District, Chiang Mai province. The study sample consisted of 44 elderly, purposively sampling, who were ill at the time of the study. Desired data were obtained through focus group discussions and interview schedule, which was developed by the investigator and confirmed content validity by experts. Data analysis was performed using descriptive statistics and categorization.

The main findings derived from group discussions of the elderly, muscular pain and joint pain were the most health problem of this group, the rest were gastro-intestinal problem, diabetes mellitus and hypertension in order respectively. The most health

problem of the interview group had hypertension follow by joint pain and diabetes mellitus. Self-care behavior during illness of the elderly showed that three-fourth of the elderly observed food restriction according the nature of disease as well as cared for their own personal hygiene. Further more, the majority of them had an enough rest during illness (85 percent), as well as had medication and did a follow up regularly (80 percent). In addition, almost all of the sample needed help during illness (95 percent) and also seeked an assistance from the health personnel at the health centre (85 percent). It is worth to note that during illness only 25 percent of the elderly did exercise and 5 percent of them participated in social activities.

As a result, although most of the elderly practicing corrected in their self-care behavior but they needed the care giver to look after during illness. Health protection and health prevention by the health personnels in the health centre and in the community were needed to stimulate the elderly participated in health activities and exercises.