

การศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี\*  
Health Promotion for the Elderly Living in Saiyok District, Kanchanaburi Province.

พัชรี ดันศิริ\*\* คม. (อุดมศึกษา)

พัสมณฑิ์ คุ่มทวีพร\*\* วท.ม. (สรีรวิทยา)

ลักษณา อินทร์กลับ\*\*\* วท.ด. (โภชนศาสตร์)

บทคัดย่อ

การส่งเสริมสุขภาพ เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยและสามารถดำรงชีวิต บั้นปลายอย่างมีความสุข การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในอำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี โดยใช้ กรอบแนวคิดของเพนเดอร์ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ที่มี อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 105 คน สุ่มตัวอย่างแบบ บังเอิญ รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่กับบุตรหลาน และ/หรือสามี ภรรยา พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม และพฤติกรรมย่อยๆ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ โภชนาการ การมี

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการจัดการกับ ความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 2.61) พัฒนาทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับดี และการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 78) มีโรคประจำตัว เช่น โรคปวดหลัง เข่า ข้อ (ร้อยละ 37) และร้อยละ 51 ไม่เคยได้รับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เลยผลจากการวิจัยนี้จึงมีข้อเสนอแนะว่า ควรจัด โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสู่ชุมชนแห่งนี้ เพื่อ เป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการส่งเสริม สุขภาพตนเองได้ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ : การส่งเสริมสุขภาพ, พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ, ผู้สูงอายุ

Abstract

Health promotion is the key area enabling The elder's good health. This study aimed to examine the health promotion behaviors (HPB) of the elders living in Sai Yok District, Kanchanaburi Province, by using Pender's health promotion model.

\* ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหิดล

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\*\* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน

The sample consisted of 105 elders selected by accidental sampling method. The HPB of the elderly was assessed by interviewing. Data were analyzed by using percentage, mean and standard deviation. The study revealed that HPB of the elder including health responsibility, nutrition, interpersonal relation and stress management were in moderate level (mean = 2.61). Mean while the spiritual growth was at good level (mean = 3.1) and exercise was at not good level (mean = 1.67). Fifty one percent of the elder had never got the information regarding health promotion.

The study suggested that health promotion program should be implemented to be the guideline of health behavior practicing for the elder at Saiyok district.

**Key words :** Health promotion, Health promotion behavior, Elderly