

## ผลของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ

พัสมนต์ คุ้มทวีพร วท.ม \* , สุจิตรา สุทธิพงศ์ วท.บ. \*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ 160 คนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดลำพูนด้วยแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ประชากรแรก-ผู้สูงอายุมีแบบแผนการนอนหลับปกติร้อยละ 28 นอนหลับยากร้อยละ 41 นอนหลับไม่สนิทตื่นขึ้นบ่อยๆ กลางดึกร้อยละ 3 นอนหลับได้น้อยเพราะตื่นนอนเร็วกว่าปกติร้อยละ 14 และมีอาการง่วงนอนมากตลอดเวลาร้อยละ 14 ประชากรที่สอง-กิจกรรมนันทนาการของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ งานสังสรรค์ตามประเพณีและวัฒนธรรมร้อยละ 41 กิจกรรมทางศาสนาร้อยละ 40 การออกกำลังกายและกีฬาร้อยละ 31 การท่องเที่ยวร้อยละ 27 การทำอาหารร้อยละ 22 งานศิลปะและหัตถกรรมร้อยละ 18 เกมร้อยละ 18 สันทนาการและได้วาทะร้อยละ 15 และการเล่นดนตรีรำไทย และฟ้อนรำร้อยละ 14 ประชากรที่สาม-

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการมีผลส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

### บทนำ

การนอนหลับที่เคยเชื่อว่าเป็นเพียงการพักของร่างกายให้หายจากการเหน็ดเหนื่อยและเคร่งเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อตื่นอยู่นั้น เมื่อได้มีการศึกษาวิจัยมากขึ้นทำให้ทราบว่า การนอนหลับมีความสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาทในการเรียนรู้ การจดจำ<sup>(1)</sup> การศึกษาการนอนหลับของผู้สูงอายุพบว่าระยะเวลาการนอนหลับนั้นลดลงตามสรีรวิทยาของสมองและร่างกาย<sup>(2)</sup> แต่ก็มีงานวิจัยที่ได้ผลว่าผู้สูงอายุที่มีพลาสมาบีโสมบูร์นจะมีช่วงเวลาการนอนหลับไม่แตกต่างจากคนหนุ่มสาว

ขณะที่ผู้สูงอายุที่อ่อนแอจะมีช่วงเวลาการนอนหลับลดลง<sup>(3)</sup> การนอนหลับของผู้สูงอายุจะแตกต่างไปจากวัยอื่นคือช่วงหลับลึก (deep sleep) จะลดลงหรือหายไป<sup>(4)</sup> จึงทำให้ผู้สูงอายุถูกกระตุ้นให้ตื่นง่ายหรือบ่อยกว่าคนวัยอื่นๆ ในคนวัยทำงานการนอนหลับไม่เพียงพอเกิน 2 สัปดาห์ จะพบมีอาการหงุดหงิด เบื่อหน่าย ใจสั้น เบื่ออาหาร ไม่อยากพบใคร<sup>(5)</sup> จนถึงมีอาการของโรคทางจิตเวชได้<sup>(6)</sup> เมื่อผู้สูงอายุนอนหลับไม่เพียงพอร่างกายจะทรุดโทรมลงมากกว่าผู้สูงอายุที่นอนหลับได้อย่างเพียงพอและทำให้อิทธิพลเจ็บป่วยจะมากขึ้น<sup>(7)</sup> และระยะเวลาที่ล้มป่วยจะนานกว่าคนหนุ่มสาว<sup>(8,9)</sup>

กลวิธีที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนอนหลับได้อย่างมีคุณภาพจึงน่าจะมีผลส่งเสริมสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุได้ วิธีการดังกล่าวนี้มีด้วยกันหลายวิธีรวมทั้งกิจกรรมบำบัดโดยนักกิจกรรมบำบัด (Occupational therapist) ซึ่งได้รับการเปลี่ยนชื่อมาจากอาชีพบำบัดเมื่อพุทธศักราช 2522<sup>(10)</sup> มีทฤษฎีและงานวิจัยว่าการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่างๆ จะเกิดผลดีทั้งด้านสุขภาพร่างกาย อารมณ์ และสังคม<sup>(11)</sup> โดยเฉพาะกิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่าง (leisure) ตามความพึงพอใจหรือนันทนาการจะมีผลส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขและเพิ่มกำลังใจในการดำรงชีวิต<sup>(12)</sup> ผลของการวิจัยดังกล่าวนี้ ทำให้บ้านพักผู้สูงอายุในประเทศแถบตะวันตกนำกิจกรรมนันทนาการเข้ามาใช้บริการผู้สูงอายุเพื่อประโยชน์ในด้านการรักษาโรคจิต<sup>(13)</sup> และส่งเสริมการทำกิจวัตรประจำวัน<sup>(14)</sup> แต่ยังไม่มียานวิจัยโดยอธิบายว่าผลของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่ทำให้เกิดผลดีทั้งด้านกาย จิต อารมณ์ และสังคมนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร คณะผู้วิจัยสันนิษฐานว่ากลไกหนึ่งของกิจกรรม

\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\* อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

## The effect of recreation activities on sleep quality in elderly

Patsamom Khumtaveeporn MSc.\* , Sugittra Sutipong BSc.\*\*

### Abstract

This research is conducted to study the effect of recreation activities on sleeping of 160 elderly persons in Lumpune. The data are collected by questionnaires. The results are as follows: First-The elderly's normal sleep pattern is 28%, initial insomnia is 41%, intermittent insomnia is 3%, terminal insomnia is 14% and hypersomnia is 14%. Second-The recreations of these subjects are custom and culture (41%), religions activities (40%), exercise and sport (31%), travelling (27%), cooking (22%), activities in art and crafts (18%), games (18%), conversation and debate (15%), and music dance and drama (14%). Third-The recreation activities are significantly correlated with sleep quality ( $p < 0.05$ ).

**Keyword** : sleep, elderly, recreation activities, Thai