

# ความรู้เจตคติและการพยาบาล เรื่องการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุ

พัสนนท์ คุ่มทวีพร\* ลีวรรณ อุณาภิรักษ์\*

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการนอนหลับของผู้สูงอายุ เจตคติต่อการดูแลให้ผู้สูงอายุนอนหลับ และการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 134 คน ประกอบด้วยพยาบาลงานการพยาบาลจักษุ โสตศอนาสิก ลาริงซ์วิทยา ร้อยละ 17.2 ศัลยศาสตร์และ ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ ร้อยละ 32.8 สูติศาสตร์นรีเวชวิทยา ร้อยละ 11.9 และ อายุรศาสตร์และจิตเวชศาสตร์ ร้อยละ 38.1 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยอาศัยกรอบแนวคิดของโวลด์ (Wold, 1993) ซึ่งเป็นพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการนำความรู้เรื่องวิธีดูแลให้ผู้สูงอายุนอนหลับมาให้การพยาบาล โดยอาศัยกระบวนการพยาบาล

## ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 53.0) มีความรู้เรื่องการนอนหลับของผู้สูงอายุระดับปานกลาง (41-60 คะแนน)
2. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 78.4) มีเจตคติต่อการดูแลให้ผู้สูงอายุนอนหลับอยู่ในระดับดีปานกลาง ( $4.1 \pm 0.2$  คะแนน)
3. การพยาบาลเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างคือ การลดสิ่งรบกวนภายนอก (ร้อยละ 42.0) การดูแลให้เกิดความสุขสบายทางร่างกาย (ร้อยละ 40.8) การลดความวิตกกังวล (ร้อยละ 9.0) และการส่งเสริมสุขอนามัยของการนอนหลับ (ร้อยละ 8.2)
4. ความรู้เรื่องการนอนหลับของผู้สูงอายุ ไม่มีผลต่อเจตคติต่อการดูแลให้ผู้สูงอายุนอนหลับ ขณะที่เจตคติต่อการดูแลให้ผู้สูงอายุนอนหลับ มีผลต่อการพยาบาลเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนอนหลับ

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ขณะนอนหลับต่อมใต้สมอง (pituitary gland) จะเพิ่มการสังเคราะห์ และหลั่งฮอร์โมนแห่งการสร้างและซ่อมแซมร่างกาย (growth hormone)<sup>1</sup> เข้าสู่กระแสเลือดเพื่อกระจายไปกระตุ้นเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย ทำให้เซลล์เติบโตขึ้น สำหรับวัยทารก วัยเด็ก และวัยรุ่น ช่วงนอนหลับจึงเป็นระยะเพิ่มการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

สำหรับผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ ซึ่งร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว การนอนหลับเป็นระยะเวลาสำคัญของการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย นอกจากนี้ยังพบว่า ขณะนอนหลับระบบประสาทเกี่ยวกับการเรียนรู้ การจดจำ และอารมณ์ทำงานเพิ่มมากกว่าขณะตื่น<sup>2</sup> ปัจจุบันเชื่อว่า การนอนหลับเป็นช่วงเวลาสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ร่วมกับการจัดระบบข้อมูลของระบบประสาท<sup>3</sup> การนอนหลับจึงมีความสำคัญมากต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะผู้มีความบกพร่องการทำงานของร่างกายจากการเจ็บป่วย เช่น ผู้ป่วย หรือผู้มีความเสื่อมของร่างกายจากวัย เช่น ผู้สูงอายุ ย่อมต้องการการนอนหลับมาก แต่การศึกษาของพัสนนท์และคณะ<sup>4</sup> ที่ทำการศึกษาในผู้สูงอายุสุขภาพแข็งแรง จำนวน 126 คน พบว่ามีผู้สูงอายุร้อยละ 67.4 มีปัญหาอนไม่หลับ<sup>4</sup> ดังนั้นหากผู้สูงอายุเจ็บป่วย และ/หรือ เข้ารักษาในโรงพยาบาลอาจทำให้ผู้สูงอายุนอนหลับลดลง ซึ่งอาจเป็นผลให้ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยจากสาเหตุเพียงเล็กน้อย เจ็บป่วยมากขึ้น เกิดโรคเรื้อรังทำให้เกิดความพิการหรือเสียชีวิตได้<sup>5,6</sup>

พยาบาลในฐานะผู้ดูแลผู้ป่วยสูงอายุตลอด 24 ชั่วโมง ด้วยบทบาทการดูแลรักษาผู้ป่วยสูงอายุทั้งร่างกายจิตใจ ควบคู่กับการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ จึงเป็นบุคคลสำคัญในการให้การดูแลให้ผู้สูงอายุนอนหลับด้วยวิธีต่างๆ เช่น การจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย ฯลฯ โดยแต่ละวิธีจะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยสูงอายุนอนหลับได้นั้น ต้องอาศัยความรู้ของพยาบาลร่วมกับสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ป่วยสูงอายุและพยาบาล<sup>7</sup> แต่เป็นที่ทราบกันดีว่าการแสดงออกหรือการปฏิบัติของบุคคลเป็นผลจากเจตคติของบุคคลนั้น<sup>8</sup> กล่าวคือ เจตคติซึ่งหมายถึงความคิด ความเชื่อและความรู้สึกของพยาบาลต่อการดูแลให้ผู้สูงอายุนอนหลับ ย่อมเกิดจากสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ป่วยสูงอายุและพยาบาล ซึ่งมีผลต่อคุณภาพการพยาบาลด้วย<sup>9</sup> คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความรู้ เจตคติ และการพยาบาลเรื่อง การนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนพัฒนาคุณภาพการพยาบาลต่อไป

\* ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ 10700

# The Knowledge, Attitude and Nursing Intervention of Sleep in Elderly Patient

**Khuntaveeporn P, Ounnampiruk L**

Department of Fundamental Nursing, Faculty of Nursing,  
Mahidol University

The research was conducted in nurses to study the correlation among the knowledge of sleep in the elderly, the attitude in nursing care to promote the sleep in elderly patients, and nursing interventions. One hundred and thirty four Siritaj nurses were randomized from Eye-Ear-Nose-Throat Nursing Division (17.2%), Surgical and Orthopedic Surgery Nursing Division (32.8%), Obstetric and Gynaecology Nursing Division (11.9%), and Medical and Psychiatric Nursing Division (38.1%). The data were collected by questionnaires, The questionnaires were modified from Wold. The results were as follows:

1. The knowledge of sleep in the elderly in the majority (53.0%) were at middle level (41-60 mark)
2. The attitude toward nursing care to promote the sleep in elderly patients in the majority (78.4%) were at moderate good level ( $4.1 \pm 0.2$  mark)
3. The nursing interventions to promote sleep in elderly patients include: decreasing anxiety (9.0%) and promoting sleep hygiene (8.2%)
4. Significant correlation between the attitude in nursing care to promote the sleep in the elderly patients and the nursing interventions was observed, but no correlations between the knowledge of sleep in the elderly and the attitude in nursing care to promote the sleep in the elderly patients, between the knowledge of sleep in the elderly and nursing interventions were observed.

**Key words :** attitude, nursing intervention, elderly