

# การบริหารชีวิตและสุขภาพ ของผู้สูงอายุสุขภาพดี

## Life and Health Management Concepts of Healthy Elders

เสาวลักษณ์ จิรธรรมคุณ \*

พัลลภณท์ คุ่มทวีพร \*\*

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ตามแนวทาง วิจัย grounded theory มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาแนวคิดหรือปรัชญาในการบริหารชีวิตและสุขภาพของผู้สูงอายุสุขภาพดีซึ่งเป็นสมาชิกโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ ตัวแทนของประชากรที่ไม่มีประวัติเจ็บป่วยจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลก่อนการศึกษาน้อยกว่า 3 ปี จำนวน 49 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มที่มีการบันทึกเสียงตลอดการสนทนา 6 ครั้ง วิเคราะห์ข้อมูลจากเสียงการสนทนาชนิดคำต่อคำ ในการสนทนากลุ่มครั้งที่ 7 ได้ใช้เครื่องมือที่เป็นแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลและทฤษฎีระบบของลุดวิต วอน เบอร์ทาแลนพี เพื่อการตรวจสอบความตรงของปรัชญาในการบริหารชีวิตและสุขภาพที่ได้จากการสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแนวคิดหรือปรัชญาในการบริหารชีวิตและสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดี 3 ประการ คือ 1) การมีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง 2) การได้เป็นที่รักของสมาชิกในครอบครัวและคนในสังคม 3) การมีทรัพย์สินเพียงพอในการใช้จ่ายทั้งในยามที่สุขภาพดีและเจ็บป่วย การไม่มีหนี้สิน และไม่มีมรดก กลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยนำในการบริหารชีวิตและสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดี 6 ประการ คือ 1) ประสบการณ์เดิม 2) ภาวะสุขภาพ 3) เวลาในการดูแลสุขภาพ 4) อำนาจในการใช้จ่าย เพื่อการเลือกปัจจัยส่งเสริมต่างๆ 5) ผลิตภัณฑ์และบริการ 6) แหล่งสนับสนุน พบว่ากระบวนการและผลลัพธ์ของการบริหารชีวิตและสุขภาพภาพเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีมีการย้อนกลับของผลลัพธ์ไปที่ปัจจัยนำและกระบวนการอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับทฤษฎีระบบของลุดวิต วอน เบอร์ทาแลนพี กลุ่มตัวอย่างระบุกระบวนการและผลลัพธ์รวมกันเป็น 6 ประการ คือ 1) การออกกำลังกาย 2) การรับประทานอาหารและอาหารเสริม 3) การงดดื่มสุรา 4) การมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม 5) การปฏิบัติตนให้เป็นที่รักตลอดจนเป็นที่พึ่งของสมาชิกในครอบครัวและคนในสังคม 6) การบริหารเงิน นอกจากนี้ผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น คณะผู้วิจัยได้เสนอทั้งข้อจำกัดของการศึกษา แนวทางในการประยุกต์ข้อมูลไปใช้สำหรับการปฏิบัติ การศึกษา การวิจัยและผลกระทบต่อนโยบายสุขภาพด้วย

\* Ph.D. อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\* ว.ท.ม. รองศาสตราจารย์ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



## Abstract

This qualitative study based on grounded theory method aimed to examine the concept of life and health management of Thai elders. The population was a group of healthy elders of a Health Promoted Senior Center in Bangkok, Thailand. Samples were forty-nine healthy elders volunteer to participate to the focus groups. The samples denied any health problems and institutional admissions within three months before the data collection period. Six focus groups were conducted with the permission of the samples. Participants' group discussions were recorded and transcribed. The seventh focus group was conducted using a semi-structured interview guide based on the content analysis and Bertalanffy's general system model to confirm the elders' health and life management concepts. Three themes were extracted from the focus groups indicating life and health management concept for healthy elders: 1) healthy condition enabled them for daily life maintenance, 2) beloved by their family members and society, and 3) economic safety (including no debt and no wealthy property) enabled them for both healthy and sickness maintenance. Six themes were extracted from the focus group categorized as inputs for being well life and health management: 1) previous experiences, 2) healthy condition, 3) time available for self care, 4) financial and purchasing power, 5) products and services available, and 6) support and resources. The participants expressed the difficulty to categorize process and outcomes of life and health management. It can be explained that they were continuing feedback effect from output to input and process supporting Bertalanffy's general system theory. Six factors were categorized as both process and outcomes indicating the elder well life and health management interchangeably: 1) physical activities and exercise, 2) diet and supplements, 3) no alcohol consumption, 4) social interactions, 5) being loved and being trusted by the elders' family members and society, 6) financial management and supports. Finally, implication for practice, education, research, and policy makers, and the limitations of the study were discussed.

**Key words :** Life management, Health management, Healthy elders