

## บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

### บทย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง "การเสริมสร้างการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนมัสยิดมหานาค กรุงเทพมหานคร" โดยมีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาสภาพการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนมัสยิดมหานาค กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการดำเนินการใช้รูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเองในด้านความรู้ในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

2. เพื่อเปรียบเทียบการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนมัสยิดมหานาค กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังดำเนินการใช้รูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเองในด้านความรู้ในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

3. เพื่อสร้างรูปแบบการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนอิสลาม

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่ได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง จะมีความรู้ในการดูแลตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง

2. ผู้สูงอายุที่ได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง จะมีพฤติกรรมด้านสุขภาพดีกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง

3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเองจะมีภาวะสุขภาพดีกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุในชุมชนมัสยิดมหานาค กรุงเทพมหานคร จำนวน 23 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบบันทึกประวัติสุขภาพผู้สูงอายุ แบบบันทึกข้อมูลการตรวจร่างกาย แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมอนามัยและสังคมของผู้สูงอายุ การประเมินสมรรถนะการดูแลตนเองเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมประจำวันและการรักษาความสะอาด สภาพจิตใจ อารมณ์ แบบทดสอบความรู้ในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และแผนการสอนหลักสูตรการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนอิสลาม

การเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาได้จากการสัมภาษณ์ การตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการ โดยดำเนินการเก็บข้อมูล 2 ครั้ง

คือ ก่อนใช้รูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเองในชุมชนอิสลาม ซึ่งได้ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะต่างๆของผู้สูงอายุ ความรู้ในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ หลังใช้รูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเองในชุมชนอิสลาม ซึ่งได้ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistic Package for Social Science) for Windows โดยใช้ตารางร้อยละแสดงข้อมูลทั่วไป ความรู้ในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนมัสยิดมหานาค กรุงเทพมหานคร และใช้สถิติ ที. เชิงสัมพันธ์ (paired t-test) เพื่อเปรียบเทียบการดูแลตนเองในด้านความรู้ พฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนมัสยิดมหานาค กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังดำเนินการใช้รูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเอง

#### การสรุปและอภิปรายผลตามสมมติฐาน

##### การสรุปและอภิปรายผลตามสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 กำหนดว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเองจะมีความรู้สูงกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง จากผลการวิจัยพบว่าสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะหลักสูตรการสอนที่จัดทำขึ้นสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ตลอดจนตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดแรงจูงใจในการใฝ่รู้ สอดคล้องกับทฤษฎีของ โอเรม (Orem 1985 : 31) ที่กล่าวว่าทุกคนต้องกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ และทำหน้าที่ของตนตามธรรมชาติได้ ตลอดจนรูปแบบและวิธีสอนของตัววิจัยเป็นการสร้างเสริมการรับรู้ที่ก่อให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลและผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากการสอนโดยวิธีการจัดกลุ่มจะทำให้พยาบาลและผู้สูงอายุเกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพ ทำให้สามารถประเมินภูมิหลังวัฒนธรรม ฐานะทางเศรษฐกิจสังคม และสามารถค้นหาความรู้เดิมของผู้สูงอายุ ทราบถึงปัญหาและชี้แนะแนวทางในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ นอกจากนี้ สื่อการสอนที่ใช้ยังเลือกใช้สื่อที่เหมาะสมกับการสอนในเรื่องนั้น ๆ เช่น เรื่องโภชนาการ โดยนำผัก ผลไม้ อาหารที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงมาสอน เป็นต้น ตลอดจนมีการเข้าสอนอย่างสม่ำเสมอติดต่อกัน ประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าวให้ทราบและติดตามผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเข้ารับการอบรมในครั้งนั้นได้

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีระดับความรู้เพิ่มขึ้น กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 66-70 ปี คิดเป็นร้อยละ

43.48 จัดเป็นผู้สูงอายุระยะต้น (Young Elderly) ซึ่งมีความเสื่อมถอยของ เซลล์สมองน้อยกว่าผู้สูงอายุในระยะอื่น ประกอบกับส่วนใหญ่มีอาชีพพ่อบ้าน แม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 82.61 สถานภาพสมรสเป็นหม้าย คิดเป็นร้อยละ 52.17 และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 60.87 ทำให้สามารถ เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Arshat Harmid และคณะ (1989 : 115) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่จบการศึกษาชั้นสูงจะมี โอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนได้มากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการศึกษา ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 65.22 จากการมีโรคประจำตัวดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุมาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับจินตนา ยูนิพันธุ์ (2539 : 2) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุกลัวการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น กลัวต้องพึ่งพา ผู้อื่น จึงแสดงออกในทิศทางที่ใ้ไปสู่การมีความสุข ความมั่นคง และความพึงพอใจใน ชีวิตของผู้สูงอายุ

ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเองจึงมีความรู้สูงกว่า ก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง

#### การสรุปและอภิปรายผลตามสมมติฐานข้อที่ 2

จากสมมติฐานข้อที่ 2 กำหนดว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง จะมีพฤติกรรมด้านสุขภาพดีกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง จากผลการวิจัยพบว่าสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ บรรลุ สิริพานิช และคณะ (2531 : 71) ที่ศึกษาพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาว และแข็งแรงจะมีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริม สุขภาพมากกว่า และจากการศึกษาของนริศรา ลีลามานิตย์ (2534 : 80-112) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพอนามัยตนเองของผู้สูงอายุในหมู่บ้าน สันโปลัง ตำบลบ้านกวาด กิ่งอำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ ที่พบว่า พฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพนั้นมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของบุคคล เนื่องจากพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำ เพื่อให้ตนมีภาวะสุขภาพที่ดี ดังนั้นพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพจึงมีความสำคัญและจำเป็นยิ่งต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นกลวิธี จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองโดยไม่เป็นภาระแก่ ครอบครัวหรือสังคม รูปแบบการสอนและวิธีการสอนเป็นวิธีการจัดกลุ่มที่มีการสาธิต และสาธิตย้อนกลับ ทำให้เกิดการนำไปปฏิบัติได้จริง และมีการทบทวนบทเรียนทุก ครั้งก่อนเริ่มการสอนเนื้อหาใหม่ ซึ่งเนื้อหาการสอนได้แก่ การออกกำลังกาย การ พักผ่อน โภชนาการ อิริยาบถต่างๆ และการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งสอดคล้อง กับแนวคิดของพาลังก์ (Palank 1991 : 816) สรุปว่า การส่งเสริมสุขภาพ โดยการทำกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นจะช่วยคงไว้หรือเพิ่มระดับความผาสุก

(Well-being) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการเสริมสร้างการดูแลตนเองทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพดีเพิ่มขึ้น

### การสรุปและอภิปรายผลตามสมมติฐานข้อที่ 3

จากสมมติฐานข้อที่ 3 กำหนดว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเองจะมีภาวะสุขภาพดีมากกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง ซึ่งผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยจำแนกตามผลการตรวจสุขภาพในแต่ละด้านดังนี้

ระดับน้ำตาลในเลือด ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเองมีค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นเพราะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยมีการออกกำลังกายร่วมด้วย ทำให้ประสิทธิภาพการเผาผลาญของกลูโคสเพิ่มขึ้น ระดับน้ำตาลจึงลดลง แต่เนื่องจากหน้าที่ของตับอ่อนลดลงในผู้สูงอายุ หรือเนื้อเยื่อต่อการออกฤทธิ์ของอินซูลินในผู้สูงอายุ และปริมาณของน้ำย่อยที่หลั่งลงไปในลำไส้เล็กมีปริมาณน้อยลง และมีเอนไซม์ amylase และ trypsin ลดลง ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2538 : 160) จึงทำให้ระดับน้ำตาลลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเองมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งอาจเนื่องจากในรูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเองมีคำแนะนำให้รับประทานอาหารที่ถูกต้อง ได้แก่ อาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว (polyunsaturated fatty acid) เช่น น้ำมันพืช (ยกเว้นน้ำมันปาล์มและน้ำมันมะพร้าว) และงดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น พวกเครื่องในสัตว์ต่างๆ รวมทั้งแนะนำให้รับประทานอาหารที่มีกาก เนื่องจากใยอาหารซึ่งเป็นส่วนประกอบของพืชที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ แต่ใยอาหารจะไปจับกับโคเลสเตอรอลทำให้ปริมาณของโคเลสเตอรอลที่จะดูดซึมเข้าสู่ร่างกายน้อยลง นอกจากนี้ใยอาหารยังจับเอากรดน้ำดีไว้ด้วย วิชัย ดันไพจิตร (2530 : 32)

นอกจากนี้ในรูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเองยังมีคำแนะนำให้ออกกำลังกาย ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอมีผลทำให้เอช.ดี.แอล (HDL) มีระดับสูงขึ้นได้ สำหรับประโยชน์ของเอช.ดี.แอล (HDL) คือทำหน้าที่ขนถ่ายโคเลสเตอรอลจากผนังหลอดเลือดแดงที่แอล.ดี.แอล (LDL) ปล่องไว้กลับคืนมาสู่ตับ ตับก็จะเผาผลาญโคเลสเตอรอลเป็นกรดน้ำดี ขับถ่ายออกจากร่างกายหรือเอช.ดี.แอล. (HDL) อาจเป็นตัวขัดขวางไม่ให้เซลล์ของผนังหลอดเลือดแดงรับโคเลสเตอรอลจากแอล.ดี.แอล. (LDL) ไว้มากเกินไป

วิชัย ต้นไพจิตร (2530 : 114) ดังนั้น ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดของผู้สูงอายุจึงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ภายหลังจากได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง

ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ผลการวิจัยพบว่าภายหลังได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเองมีระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงขึ้น ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเนื่องจากในช่วงสัปดาห์ก่อนการเจาะเลือดหลังใช้รูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเองผู้สูงอายุอยู่ในช่วงเทศกาลถือศีลอด โดยจะงดรับประทานอาหาร และน้ำในเดือนรอมาดอน ระหว่างแสงอรุณขึ้นจนดวงอาทิตย์ตก ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลายาวนาน ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับพลังงานให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย แต่เนื่องจากในรูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเอง มีคำแนะนำให้ควบคุมการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ซึ่งไขมันเป็นตัวให้พลังงานที่สำคัญ โดย 1 กรัมของไขมันให้พลังงาน 9 แคลอรี และยังช่วยให้รู้สึกอิ่มท้องอยู่นาน ผู้สูงอายุจึงอาจจะเลี่ยงไปรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงเพื่อให้ได้รับพลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย วิชัย ต้นไพจิตร (2530 : 14) โดยรับประทานอาหารได้เฉพาะระหว่างเวลาดวงอาทิตย์ตกจนถึงก่อนเวลาแสงอรุณขึ้น ซึ่งระยะเวลาดังกล่าวจะไม่มีกรออกกำลังกาย ทำให้อาหารคาร์โบไฮเดรตที่รับประทานเข้าไปมีปริมาณมากอาจเหลือจากการใช้สร้างพลังงาน และเก็บสะสมไว้ ซึ่งมีผู้ศึกษาพบว่าอาหารคาร์โบไฮเดรตที่เหลือจากการใช้สร้างพลังงานและเก็บสะสมเป็นสารไกลโคเจนแล้วจะสะสมเป็นไขมันในรูปไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด (วิชัย ต้นไพจิตร (2530 : 53, 118) ดังนั้น ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดของผู้สูงอายุจึงสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง

น้ำหนักร่างกาย ผลการวิจัยพบว่าภายหลังได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง มีน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากการบริหารร่างกายเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อมีผลให้ระบบเมตาบอลิซึมและระบบต่อมไร้ท่อทำหน้าที่สร้างพลังงานสำหรับการทำงาน จึงไม่มีการสะสมของไขมันในเนื้อเยื่อ และผู้สูงอายุจะเบื่ออาหาร เนื่องจากต่อมธัยรอยด์ทำงานลดลง มีผลให้น้ำหนักของผู้สูงอายุลดลง จรัสวรรณ เทียนประภาส (2533 : 78)

ความดันโลหิต ผลการวิจัยพบว่าภายหลังได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเองมีระดับความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายจะช่วยการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย การทำงานของระบบสำคัญๆ ต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น ขณะเดียวกันจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536 : 18) หัวใจไม่ต้องบีบตัวแรงเพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ระดับความดัน

โลหิตซีเอสโตลิก และโคแอสโตลิกจึงลดลง ดังนั้นความดันโลหิตของผู้สูงอายุจึงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ภายหลังได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง

## ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

### 1. ด้านการศึกษา

1.1 ควรเสนอรูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนอิสลามให้ผู้บริหารรับทราบ เพื่อสนับสนุนในการจัดทำโครงการ และเพิ่มเนื้อหาสาระไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนเพื่อเตรียมบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลและปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจัดเป็นผู้ที่มีคุณค่าแต่มีโอกาสดังกล่าวเกิดขึ้นได้ยาก ซึ่งหากได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในวัยบั้นปลาย ภายใต้ระบบสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

1.2 ในการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุนั้น นอกจากการสร้างสัมพันธภาพที่มีต่อผู้สูงอายุแล้ว การสร้างสัมพันธภาพกับครอบครัว ผู้นำชุมชน รวมทั้งหน่วยบริการสาธารณสุขที่รับผิดชอบชุมชน เนื่องจากการสร้างความเชื่อมั่นที่จะก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกลุ่มของผู้สูงอายุนั้น ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ

### 2. ด้านการบริการ

เผยแพร่วิธีการใช้รูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ให้การศึกษาและฝึกอบรมเรื่องการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุแก่เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และสาธารณสุข

### 3. ด้านการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรศึกษาในประชากรกลุ่มอื่นๆ เช่น สตรีตั้งครรภ์ สตรีวัยหมดประจำเดือน

4.2 ควรศึกษาในชุมชนอื่น ได้แก่ ชุมชนชาวจีน นอกจากนี้ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างชุมชนที่นับถือศาสนาเดียวกัน