

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุตามตัวแปรเพศและอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจากเนื้อหาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 349 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.25 นำมาวิเคราะห์ค่าสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติที่ใช้ทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science X) ของสถาบันบริการคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบความแตกต่างของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุตามตัวแปรเพศ ด้วยการทดสอบค่า "ที" (t-test) และตัวแปรอาชีพเดิมของผู้สูงอายุด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ.05 แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง และความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนตัวทั่วไปของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 349 คน เป็นผู้สูงอายุชาย 165 คน ผู้สูงอายุหญิง 184 คน คิดเป็นร้อยละ 47.28 และ 52.72 ผู้สูงอายุส่วนมากมีอายุระหว่าง 60-64 ปี โดยส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และประกอบอาชีพรับราชการ ปัจจุบันเลิกประกอบอาชีพเนื่องจากเกษียณอายุราชการ ผู้สูงอายุจำนวนมากให้ความสนใจ และสมัครเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุด้วยตนเอง

ภารกิจประจำวันของผู้สูงอายุโดยมากเกี่ยวกับการดูแลความสะอาดบ้าน และในช่วงเวลาว่างมักจะพักผ่อนหย่อนใจโดยการดูโทรทัศน์ สำหรับการออกกำลังกายในระยะก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุคือ การวิ่ง ในปัจจุบันยังออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน แต่เปลี่ยนเป็นกิจกรรมการบริหาร และเดิน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้านอนในเวลาตึก และตื่นขึ้นเวลาเช้า ซึ่งผู้สูงอายุเองรู้สึกว่าเป็นการเพียงพอ อุปนิสัยส่วนตัวของผู้สูงอายุส่วนมากไม่เลือกประเภทของอาหาร รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ชอบรสชาติอาหารแบบธรรมดา และอาหารประเภทผักทุกชนิด

ผู้สูงอายุส่วนมากมีโรคประจำตัวเกี่ยวกับอาการของโรคปวดกระดูก ข้อ กล้ามเนื้อ และหลัง แต่ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่เคยเจ็บป่วยถึงกับต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล แต่มีเพียงส่วนน้อยที่เคยเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลเพียงครั้งเดียวเท่านั้น เมื่อมีอาการเจ็บป่วยรุนแรงโดยมากมักไปรับการรักษาที่แพทย์แผนปัจจุบัน และให้ความสนใจกับการตรวจสุขภาพปีละครั้งเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ในเรื่องของแหล่งข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้สูงอายุได้รับผ่านสื่อประเภทโทรทัศน์เป็นอันดับแรก รองลงมาคือ วิทยุและบุคลากรทางสาธารณสุข ตามลำดับ การเดินทางไปตามสถานที่ต่างๆ ส่วนใหญ่โดยสารรถเมล์ กิจกรรมประจำวันในการขับถ่ายอุจจาระของผู้สูงอายุ โดยมากขับถ่ายอุจจาระทุกวันและสม่ำเสมอ

ลักษณะนิสัยส่วนตัวของผู้สูงอายุส่วนมากพูดน้อย ชอบอยู่คนเดียวคิดคนเดียวมากกว่า สำหรับความรู้สึกที่มีต่อชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้สึกเป็นอิสระ พอใจกับช่วงชีวิตที่ผ่านมา และสภาพในปัจจุบันที่เป็นอยู่ แต่ในเรื่องของความกังวล ผู้สูงอายุจำนวนมากเคยมีความกังวล และสามารถคลายความกังวลลงได้ โดยใช้วิธีการต่างๆ ร่วมกันแก้ปัญหาความไม่สบายใจ เช่น การเผชิญหน้ากับปัญหาคิดแก้ไขอย่างมีเหตุผล ยึดหลักพุทธศาสนา กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ และการระบายความในใจให้ผู้อื่นฟัง ทั้งนี้ขึ้นกับการตัดสินใจเลือกของแต่ละบุคคล

2. การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ทั้งในสิ่งที่ควรปฏิบัติ และสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.98 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.28 สำหรับข้อที่ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับ "ดีมาก" (หมายถึงหลีกเลี่ยงการปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในรายชื่อต่างๆ) มีดังนี้

- 2.1 รับประทานอาหารประเภทหมักดอง เช่น ผักดอง หอยดอง ปลดอง ผลไม้ดองหรือผลไม้แช่อิ่ม
- 2.2 รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ
- 2.3 ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ เช่น ไนต์คลับ บาร์หรือผับ
- 2.4 ดื่มสุรา เบียร์หรือยาตองเหล้า
- 2.5 เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพวิตันตี กระทั่งแดง เอ็ม 100/150
- 2.6 สูบบุหรี่
- 2.7 ใช้นิตยานัตถ์
- 2.8 เคี้ยวหมาก
- 2.9 ชี้อยาแก้ปวดรับประทานเอง เช่น ทัมใจ บวดหาย ประสาทนอแรด
- 2.10 ยากระตุ้นประสาท เช่น ยาม้า
- 2.11 ยากล่อมประสาท ยานอนหลับ

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับ "ไม่ดีต้องปรับปรุง" ในข้อที่ว่า "นับอัตราการเต้นของหัวใจทุกครั้งที่ออกกำลังกาย"

3. การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

3.1 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุระหว่าง
ผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิง พบว่า

โดยเฉลี่ยแล้วผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิง มีการดูแลสุขภาพตนเองโดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 รวม 15 ข้อจาก 44 ข้อ โดยแบ่งออกเป็นรายข้อที่ผู้สูงอายุชายมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าผู้สูงอายุหญิง 3 ข้อ และผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าผู้สูงอายุชาย 12 ข้อ ดังนี้

ผู้สูงอายุชายมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าผู้สูงอายุหญิง ดังนี้

1. ออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นในที่โล่งแจ้ง
2. นับอัตราการเต้นของหัวใจทุกครั้งที่ออกกำลังกาย
3. ไม่เคี้ยวหมาก

ผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าผู้สูงอายุชาย ดังนี้

1. ภายหลังบริหารบนเตียงนอน
2. สวดมนต์ก่อนเข้านอน
3. ซ้อมแป้งหรือเดินชมสินค้า
4. ไม่ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ เช่น ไนต์คลับ บาร์หรือผับ
5. ไม่ดื่มชา กาแฟ
6. ไม่ดื่มสุรา เบียร์หรือยาตองเหล้า
7. ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพวิตันตี กระทบแดง

เอ็ม 100/150

8. ไม่สูบบุหรี่
9. ไม่นัดชานันต์

10. ไม่ซื้อยาแก้ปวดรับประทานเอง เช่น ทัมใจ บวดหาย

ประสาทนอแรด

11. ไม่ใช้ยากล่อมประสาท ยานอนหลับ
12. เมื่อท่านพลัดพรากจากสิ่งที่ท่านรัก เช่น สามีหรือภรรยา บุตร

ญาติพี่น้องตายอย่างกะทันหัน ท่านจะยอมรับสภาพการสูญเสียโดยการทำจิตใจให้สงบ

3.2 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุระหว่างผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกัน พบว่า

โดยเฉลี่ยแล้วผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกัน คือ อาชีพรับจ้าง เกษตรกร กิจการส่วนตัว รับราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน อาชีพอื่นๆ และไม่ได้ประกอบอาชีพ มีการดูแลสุขภาพตนเองโดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกันมีการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 รวม 2 ข้อ จาก 44 ข้อ ได้แก่

1. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. การใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

โดยผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมรับราชการมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมกิจการส่วนตัวในข้อที่ว่า "เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย" และผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมรัฐวิสาหกิจมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมเอกชนในข้อที่ว่า "การใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ"

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยอภิปรายผลเฉพาะประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก พื้นฐานความรู้เดิมของผู้สูงอายุ รูปแบบและวิธีการนำเสนอข่าวสารทางด้านสุขภาพของสื่อมวลชน กิจกรรมต่างๆ ของชมรมผู้สูงอายุที่มุ่งเน้นในเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการรักษาพยาบาล

2. ในข้อที่ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่

2.1 รับประทานอาหารประเภทหมักดอง เช่น ผักดอง หอยดอง ปูดอง ผลไม้ดองหรือผลไม้แช่อิ่ม และรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ ทั้งนี้เพราะว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และประกอบอาชีพรับราชการ ซึ่งทั้ง 2 ประการนี้เป็นพื้นฐานของการได้รับความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และจากสภาพแวดล้อมปัจจุบันที่ทันสมัย จึงก่อให้เกิดการพัฒนาวิธีการถ่ายทอดความรู้ที่มีประสิทธิภาพ โดยผ่านสื่อประเภทต่างๆ มากมาย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการรับรู้และเข้าใจถึงข้อควรปฏิบัติที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ทั้งนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อีกด้วย นอกจากนี้ทางชมรมผู้สูงอายุได้จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารสำหรับวัยผู้สูงอายุ โดยเชิญวิทยากรที่เกี่ยวข้องโดยตรงมาบรรยายและให้คำแนะนำแก่สมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ จากเหตุผลดังกล่าวนี้เองจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทหมักดองต่างๆ และอาหารสุกๆ ดิบๆ

2.2 ในเรื่องการไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ ทั้งนี้เพราะ

สภาพร่างกายทั่วไปของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะประสบปัญหาเกี่ยวกับโรคระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ จากข้อค้นพบถึงร้อยละ 45.56 สถานที่ตั้งของสถานเริงรมย์มักตั้งอยู่ในบริเวณที่ย่านธุรกิจให้บริการยามค่ำคืน ซึ่งไกลจากสถานที่อยู่อาศัย ทำให้การเดินทางไม่สะดวก ภารกิจประจำวันของผู้สูงอายุที่ต้องปฏิบัติอยู่เป็นประจำคือ การทำความสะอาดบ้าน ถึงร้อยละ 53.30 สภาพเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาของผู้สูงอายุ และจากยึดถือตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาให้หลีกเลี่ยงอบายมุขทั้งหลายให้สิ้น

2.3 ส่วนเรื่องการใช้สารเสพติดนั้น จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดีมากเช่นกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การปฏิบัติศาสนกิจของผู้สูงอายุ การได้รับความรู้เกี่ยวกับโทษและอันตรายจากสารเสพติดจากสื่อมวลชนในรูปแบบต่างๆ และนโยบายของรัฐบาลมุ่งที่จะให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ

3. การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่อยู่ในระดับไม่ดี ได้แก่ เรื่องการนับอัตราการเต้นของหัวใจทุกครั้งที่ออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้เป็นผู้ที่มิอาจอยู่ในช่วงของการเผยแพร่แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่มุ่งเน้นว่าการออกกำลังกายเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรง จากแนวคิดนี้เองทำให้ผู้สูงอายุหันมาให้ความสนใจการออกกำลังกายกันอย่างแพร่หลาย แต่ไม่ได้รับการสอนหรือฝึกการปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการนับอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้ขาดการเรียนรู้ และเข้าใจความสำคัญเรื่องอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจร เหตุผลดังกล่าวจึงสนับสนุนการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องในเรื่องนี้

4. การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิง โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ข้อค้นพบนี้อาจเนื่องมาจาก ข้อมูลส่วนตัวทั่วไปของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากมีอายุใกล้เคียงกัน สภาพแวดล้อม ปัญหาทางสุขภาพคล้ายคลึงกัน การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับเดียวกัน นอกจากนี้ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ยังมีความตั้งใจ ความสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง ประกอบกับกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุที่จัดไว้ให้แก่สมาชิก ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้รับความรู้หรือแนวปฏิบัติไปในทางเดียวกัน ฉะนั้นผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงกลุ่มนี้จึงมีการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

4.1 ผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพดีกว่าผู้สูงอายุชาย 12 ข้อ ผู้วิจัยขออภิปรายดังนี้

ผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าผู้สูงอายุชายในเรื่องการบริหารบนเตียงนอน พบว่า ผู้สูงอายุหญิงส่วนใหญ่มีการกิจประจำวันในการทำงานบ้าน (ตารางที่ 7) เช่น การประกอบอาหาร (58.70) การทำความสะอาดบ้าน (54.35) และ

การซื้อข้าว (48.91) ภายหลังจากการเห็นดเห็น้อยตลอดทั้งวัน จึงใช้การบริหารบนเตียงนอน เพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด และเรื่องสวดมนต์ก่อนเข้านอนเช่นเดียวกันสืบเนื่องจากกิจกรรมเวลาว่างของผู้สูงอายุหญิง (ตารางที่ 8) คือ การทำบุญ (81.52) ฟังเทศน์ (61.96) ผู้สูงอายุหญิงยังยึดถือปฏิบัติศาสนกิจที่บ้าน โดยการสวดมนต์ก่อนเข้านอนเป็นประจำทุกวัน เพื่อเป็นการสำรวมจิตใจ ลดความว้าวุ่นของจิตใจให้เกิดความสงบ ช่วยขจัดปัญหาการนอนไม่หลับ และอาการวิตกกังวลด้วย

ส่วนเรื่องการซื้อบั้งหรือการเดินทางชมสินค้านั้น ผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพดีกว่าผู้สูงอายุชาย เพราะการเลือกซื้อสินค้านับเป็นกิจกรรมหนึ่งของผู้สูงอายุหญิงหรือผู้ที่ทำหน้าที่เป็นแม่บ้าน เพื่อหาสิ่งของเครื่องใช้ อุปโภคบริโภคต่างๆ ให้แก่สมาชิกในครอบครัว การเดินทางชมสินค้าเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด

สำหรับการไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์เช่น ไนต์คลับ บาร์หรือผับนั้น ผู้สูงอายุหญิงไม่ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ดังกล่าว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมไทย ทำให้ผู้สูงอายุหญิงไม่มีโอกาสออกไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ ซึ่งแต่ก่อนนี้ผู้หญิงที่ออกเที่ยวเตร่นอกบ้านยามค่ำคืน หรือเข้าไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์จะถูกมองว่าเป็นผู้หญิงที่ไม่ดี ไม่เรียบร้อย การปลูกฝังค่านิยมเช่นนี้ จึงมีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหญิงในปัจจุบันเป็นอย่างมาก นอกจากนี้สภาพสังคมในปัจจุบันโดยเฉพาะเขตกรุงเทพมหานคร สภาพสังคมไม่มีความปลอดภัย เต็มไปด้วยอันตราย ยิ่งในเวลากลางคืนความเลื่องยิ่งสูง รอบๆสถานเริงรมย์ต่างๆ มักมีอาชญากรแอบแฝงอยู่ คิดข่มขืนแล้วฆ่าผู้สูงอายุหญิงก็มีปรากฏอยู่ในหน้าหนังสือพิมพ์อยู่เรื่อยๆ ประกอบกับวัยของผู้สูงอายุเป็นวัยที่ไม่สนุกเหมือนเช่นกับวัยอื่นๆ นอกจากนี้สภาพร่างกายของผู้สูงอายุหญิงยังไม่เอื้ออำนวยต่อความต้องการ โดยพบว่า ผู้สูงอายุหญิงกลุ่มนี้ (ตารางที่ 11) มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคปวดกระดูก ข้อ กล้ามเนื้อและหลัง (52.72) และโรคระบบไหลเวียนของโลหิต เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด (34.24) จึงเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุหญิงปฏิบัติในเรื่องนี้ดีกว่าผู้สูงอายุชาย

ในเรื่องการใช้สารเสพติดโดยเฉพาะเรื่อง คีบชา กาแฟ คีบสุรา เบียร์หรือยาตองเหล้า เครื่องดื่มชูกำลังเช่น ลิโพวิตันตี กระทิงแดง เอ็ม 100/150 สุกุบหรี นัตยานันต์ลี ซึ้อยาแก้ปวดรับประทานเอง เช่น ทัมใจ ขวดหาย ประสาทนอแรด และยากล่อมประสาท พบว่าผู้สูงอายุหญิงกลุ่มนี้ไม่เสนาของมีนเมาหรือใช้สารเสพติดที่ให้โทษต่อร่างกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันได้มีการเผยแพร่ความรู้ว่าสารในเรื่อสารเสพติดให้โทษอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ชมรมผู้สูงอายุได้จัดให้มีการบรรยายพิเศษในเรื่อสารเสพติดที่ให้โทษต่อผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงพิษภัยของสารเสพติดที่ส่งผลต่อสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว เหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้สูงอายุหญิงปฏิบัติตนในเรื่องนี้ดีกว่าผู้สูงอายุชาย

นอกจากนั้นเรื่อการยอมรับสภาพการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยการทำให้จิตใจให้สงบ จากข้อมูลที่ได้จากสถานภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุหญิงมักใช้เวลาว่างในการทำบุญ ฟังเทศน์ (ตารางที่ 8) โดยยึดถือปฏิบัติเป็นประจำ จากหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการฝึกฝนทางจิตใจ การเตรียมตัวเตรียมใจยอมรับสภาพเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งที่เหตุการณ์นั้นอาจก่อให้เกิดทุกข์หรือสุขก็ตาม

4.2 สำหรับในส่วนของผู้สูงอายุชายที่มีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าผู้สูงอายุหญิงมีดังนี้คือ

การออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นในที่โล่งแจ้ง และการนบ้อตรา การเต้นของหัวใจทุกครั้งที้ออกกำลังกาย อาจเนื่องมาจากลักษณะนิสัยเดิมของผู้สูงอายุชายที่ชอบออกกำลังกาย และเล่นกีฬาในช่วงก่อนอายุ 60 ปี จึงพบว่า ผู้สูงอายุชายชอบเล่นกีฬามากกว่าผู้สูงอายุหญิง และผู้สูงอายุชายส่วนมากชอบเล่นกีฬาทุกประเภท ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูซึ่งเพศชายจะได้รับการปลูกฝังการเป็นผู้นำ จะต้องมึสภาพร่างกายแข็งแรงกำยำล่ำสัน ส่วนเพศหญิงได้รับการปลูกฝังให้มีหน้าที่ปฏิบัติต่อสมาชิกในครอบครัว งานบ้านงานเรือน งานฝีมือต่างๆ นี้คือ ลักษณะของกลุสตรีที่สังคมไทยแต่ก่อนคาดหวังไว้ จึงทำให้เพศหญิงรู้สึกอายที่ต้องออกมาเล่นกีฬา กระโดดกระเดกไม่เรียบร้อย

แต่สำหรับในปัจจุบันแนวคิดใหม่ของการออกกำลังกายได้มีการพัฒนาทางด้านกีฬา และเปิดโอกาสให้บุคคลทุกเพศทุกวัย เข้ามาร่วมกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น เพราะจากประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬามีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก ไม่เพียงเพื่อประโยชน์เฉพาะเพศใดหรือกลุ่มอายุใด ยังสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลทุกกลุ่ม ดังนั้นผู้สูงอายุหญิงจึงเริ่มหันมาให้ความสำคัญของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น แต่มีเพียงบางกลุ่มที่ยังยึดอยู่ในกรอบแนวคิดเดิม จึงส่งผลให้เห็นว่าผู้สูงอายุชายมีการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องนี้ดีกว่าผู้สูงอายุหญิง

ส่วนเรื่องการเคี้ยวหมากก็เช่นกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก อาชีพเดิมของผู้สูงอายุชายกลุ่มนี้เป็นข้าราชการบำนาญ มีความรู้และได้รับข่าวสารทางด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ทำให้ทราบถึงโทษหรือผลเสียของการเคี้ยวหมากต่ออวัยวะภายในช่องปาก เช่น โรคเหงือก ฟัน และโรคมะเร็ง โดยผ่านสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ และบุคลากรทางการแพทย์ อีกทั้งในปัจจุบันนี้สิ่งของเครื่องใช้ในการเคี้ยวหมากนับวันจะหาได้ยาก เช่น ใบชะพลู หมาก ปูน จึงเป็นเหตุผลให้ผู้สูงอายุชายกลุ่มนี้เลิกการเคี้ยวหมาก ส่วนผู้สูงอายุหญิงยังมีบางส่วนที่ยังเคี้ยวหมากอยู่บ้าง

5. การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุนระหว่างผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกัน โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุมีส่วนกระตุ้นให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดของกลุ่มผู้สูงอายุในส่วนที่ยังปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง จึงถูกชักจูงโดยกระบวนการกลุ่มส่งผลให้ผู้สูงอายุที่มาจากหลายอาชีพ แต่เมื่อมาอยู่ร่วมกันในชมรมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุได้รับคำแนะนำ ข้อคิดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองให้เหมือนกับสมาชิกคนอื่นๆ ในชมรม

สำหรับในส่วนที่ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพตนเองเป็นรายข้อที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมรับราชการมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมกิจการส่วนตัวในเรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมรับราชการ มีระดับการศึกษาดี อีกทั้งหน่วยงานของทางราชการจะได้รับเอกสารทางด้านวิชาการต่างๆ รวมทั้งด้านโภชนาการ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ภายในหน่วยงานเป็นประจำ นอกจากนี้ในปัจจุบันมีหน่วยงานต่างๆ ได้ให้ความสนใจต่อผู้ที่ย่างเข้าสู่วัยใกล้เกษียณอายุ โดยจัดกิจกรรมการฝึกอบรมเพื่อเป็นการเตรียมตัวในการดำเนินชีวิตช่วงปลดเกษียณ เน้นการปรับตัว การบริหารจัดการเงิน การดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมรัฐวิสาหกิจมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมเอกชน ในเรื่องการใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยผู้สูงอายุที่เคยทำงานรัฐวิสาหกิจไม่ออกกำลังกายหักโหม 1-2 ชั่วโมง ดังเช่นที่ผู้สูงอายุจากหน่วยงานเอกชน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก หน่วยงานรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่พยายามพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน โดยจัดกิจกรรมหรือมีชมรมต่างๆ ใ้พนักงานเลือกตามความสนใจ และความถนัด กิจกรรมดังกล่าวส่วนมากเน้นด้านการกีฬา สร้างสมรรถภาพด้านร่างกาย เพื่อผลผลิตที่ดีจากพนักงานที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ทั้งนี้กิจกรรมต่างๆ ได้จัดผู้ฝึกสอนจากสถาบันสุขภาพให้บริการแนะนำแก่สมาชิก จึงส่งผลต่อเนืองยังผู้สูงอายุกลุ่มนี้ในเรื่องการได้รับความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งต่างจากหน่วยงานเอกชนที่มุ่งแต่เพียงผลผลิตมากกว่าการพัฒนาบุคคลให้มีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้สูงอายุที่เคยทำงานในหน่วยงานเอกชนขาดความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องนี้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่เสนอแนะต่อไปนี้

1. จากข้อมูลส่วนตัวทั่วไปของผู้สูงอายุในเรื่อง นิสัยส่วนตัว และโลกทัศน์ของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พูดน้อย ชอบอยู่คนเดียว คิดคนเดียว (89.40) รู้สึกมีอิสระอยู่บนเส้นทางของตัวเองดี (75.64) รู้สึกพอใจกับสภาพของทุกสิ่งขณะนี้ (70.49) เมื่อพิจารณากับข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเรื่องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นในสังคมหรือชุมชน พบว่า มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ฉะนั้นทางชมรมผู้สูงอายุควรส่งเสริมพัฒนาความคิดของผู้สูงอายุหรือจัดกิจกรรม เพื่อสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การแบ่งปัน การเสียสละความสุขส่วนตนเพื่อประโยชน์สุขส่วนรวม และผู้ด้อยโอกาส โดยไม่เห็นแก่ประโยชน์สุขส่วนตนแต่เพียงฝ่ายเดียว
2. ชมรมผู้สูงอายุควรจัดกิจกรรมการให้สุศึกษาเรื่อง การนับอัตราการเต้นของหัวใจหรือการจับชีพจร และการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสมในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคล เพื่อการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัย
3. ชมรมผู้สูงอายุควรจัดการให้สุศึกษาเรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกายในการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ และเสนอแนะแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
4. ชมรมผู้สูงอายุควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ โดยให้สมาชิกของชมรมผู้สูงอายุทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
5. ชมรมผู้สูงอายุควรจัดทำความแนะนำเกี่ยวกับโทษของน้ำชา กาแฟ อาหารประเภทข้าว แป้ง และน้ำตาล ที่มีผลต่อสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ควรรับประทานในปริมาณมากน้อยเพียงใด
6. ชมรมผู้สูงอายุควรจัดให้มีการตรวจร่างกายโดยแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย และให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ
7. ชมรมผู้สูงอายุควรแนะนำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง
8. ชมรมผู้สูงอายุควรจัดกิจกรรมสนับสนุนการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

9. ชมรมผู้สูงอายุควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการช่วยคลายความกังวล

10. ชมรมผู้สูงอายุควรเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุอื่นๆ มาเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุให้มากขึ้น โดยการเน้นให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพตนเองดี

11. ในกลุ่มผู้สูงอายุหญิงควรให้เน้นเรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกายให้มากกว่าเดิม จากข้อมูลส่วนตัวพบว่า ดูโทรทัศน์มาก ควรจัดเวลาในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

12. ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย โดยเฉพาะการบริหารร่างกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องประสบปัญหาอาการของโรคปวดกระดูก ข้อ กล้ามเนื้อและหลัง การบริหารร่างกายที่ถูกต้องจะเป็นการช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย เพื่อบรรเทาอาการและชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยถึงองค์ประกอบอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองให้ครอบคลุมมากขึ้น เช่น ภูมิลำเนาเดิม โลกทัศน์ รายได้ และการนับถือศาสนา
 2. ควรทำการศึกษาวิจัย ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
 3. ควรทำการศึกษาวิจัย ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ
 4. ควรทำการศึกษาวิจัย การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ ทั้งประเทศ เพื่อนำมาเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเอง โดยการจำแนกตามกิจกรรมต่างๆ ของชมรมผู้สูงอายุ
 5. ควรทำการศึกษาวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพร่างกายของผู้สูงอายุกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในแต่ละภูมิภาคทั่วประเทศ
 6. ควรทำการศึกษาวิจัย เปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
 7. ควรทำการศึกษาวิจัย การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน
 8. ควรทำการศึกษาวิจัย การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน
 9. ควรทำการศึกษาวิจัย การใช้สื่อทางโทรทัศน์ในการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
-