

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งสถานการณ์ของประเทศไทยก็เช่นเดียวกับนานาประเทศกล่าวคือ การดำเนินนโยบายด้านประชากรและการวางแผนครอบครัวที่ประสบผลสำเร็จตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดีมีอายุยืนยาวขึ้นและมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้นมีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จากสภาพปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะทำวิจัยเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลพบบพระ อำเภอพบบพระ จังหวัดตาก เพื่อที่จะได้ข้อมูลและเป็นแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานภาพทางเศรษฐกิจ สภาพความเป็นอยู่ และความรู้ของผู้สูงอายุ ตำบลพบบพระ อำเภอพบบพระ จังหวัดตาก
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลพบบพระ อำเภอพบบพระ จังหวัดตาก
3. เพื่อศึกษาแนวทางการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลพบบพระ อำเภอพบบพระ จังหวัดตาก

กรอบแนวคิดการวิจัย

1.ปัจจัยทางชีวสังคม

- 1) เพศ
- 2) สถานภาพสมรส
- 3) ระดับการศึกษา
- 4) รายได้/การประกอบอาชีพ
- 5)สภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว

2.ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

แนวทางการดูแลตนเองของผู้สูงอายุต้นแบบของชุมชน

การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

- 1)โดยทั่วไป
- 2) ตามพัฒนาการของชีวิต
- 3) ตามการเบี่ยงเบนของสุขภาพ

สรุปผลและการอภิปรายผลการวิจัย

1) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 61-65 ปี มีพฤติกรรมการดูแลตนเองได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ 66-70 ปี ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่จะมีการดูแลตนเองได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหม้าย ผู้สูงอายุที่ได้รับการศึกษาในระดับประถมศึกษา มีพฤติกรรมการดูแลตนเองได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการศึกษา ผู้สูงอายุที่ยังประกอบอาชีพอยู่มีการดูแลตนเองด้านสุขภาพร่างกายได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ประกอบอาชีพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้จากการประกอบอาชีพ และบางรายมีรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและจากบุตร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่อาศัยอยู่กับครอบครัวมีพฤติกรรมการดูแลตนเองได้ดี

2) พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในภาวะปกติหรือการดูแลตนเองโดยทั่วไป ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ปานกลาง ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล การดูแลตนเองตามพัฒนาการของชีวิตที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจน หากมีอาการผิดปกติหรือสงสัยว่าตนเองจะเจ็บป่วยส่วนใหญ่มิชอบจะซื้อยามากินเองก่อนไปพบแพทย์ เมื่อเกิดความเจ็บป่วยกะทันหันผู้สูงอายุจะพึ่งการรักษาทางไสยศาสตร์

3) แนวทางการดูแลตนเองของผู้สูงอายุผู้สูงอายุควรดูแลตนเองในเรื่องของอาหาร ควรได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น อาหารอ่อนๆที่กินได้ง่าย อาหารจำพวกผักและถั่ว รวมทั้งผลไม้ให้มาก ผู้สูงอายุต้องเตรียมเงินไว้ใช้ในยามชรา และผู้สูงอายุควรมีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง เพื่อเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุในตำบลพบพระในช่วงอายุ 61-70 ปียังมีคุณสมบัติในการดูแลตนเองได้ดี 1)หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีนโยบายในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะกับกลุ่มผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการใช้ชีวิตประจำวัน 2)หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีการสนับสนุนส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องรวมถึงการจัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพเสริม เล็กๆน้อยๆเพื่อให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมกัน ป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้าในกลุ่มผู้สูงอายุ 3)หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีนโยบายการฝึกอบรมสำหรับบุคคลก่อนวัยสูงอายุเพื่อเตรียมความพร้อมและวางแผนการพัฒนาคูณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันและในอนาคตต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาแนวทางการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ไม่มีคู่สมรส ไม่มีบุตรหลานและการใช้ชีวิตประจำวันในบั้นปลายของชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีคู่สมรส ไม่มีบุตรหลานได้มีการเตรียมความพร้อมร่วมกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
- 2) ควรศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของแต่ละชนเผ่าซึ่งการใช้ชีวิตของแต่ละชนเผ่านั้นไม่เหมือนกัน
- 3) ควรศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเสริมคุณภาพของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

บรสสุ ศิริพานิช. (2538). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.

มาจรี อุไรรัตน์.(2552) การดูแลตนเอง การดูแลของครอบครัวและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาในพื้นที่ชุมชนบ้านป่ากัน เทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกาบัง จังหวัดสงขลา: สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.