

ชื่อวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ จังหวัดภูเก็ต
ผู้เขียน นางสาวธีราพร โสคาบรรณ
สาขาวิชา การวิจัยและพัฒนาระบบสาธารณสุข
ปีการศึกษา 2545

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ จังหวัดภูเก็ต ปีพ.ศ. 2545 เลือกตัวอย่างแบบเจาะจงและใช้วิธีจำแนกตามมิติที่ศึกษา ได้แก่ เพศ เวลาที่อาศัย ภาวะสุขภาพ รายได้ และกลุ่มวัฒนธรรม ได้แก่ กลุ่มไทยจีน กลุ่มไทยพุทธ และกลุ่มไทยมุสลิม ผู้เข้าร่วมวิจัย กลุ่มละ 9 คน รวมทั้งสิ้น 27 คน ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือในการวิจัย ใช้แนวคำถามสัมภาษณ์เจาะลึก การสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วม และการบันทึกภาคสนาม ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีตรวจสอบสามเส้า แบบระเบียบวิธีวิทยา (methodological triangulation) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาตามวิธีของโคโลซซี่ (Coliazzi, 1978)

ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นเพศหญิง 14 คน เพศชาย 13 คน ผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 75 - 79 ปี ระยะเวลาที่อาศัยอยู่เกิดติดต่อกันตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว การให้ความหมายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทย เป็น 2 มิติ คือ แนวการปฏิบัติ หรือกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง ซึ่งหมายถึงการใช้ชีวิตแบบธรรมชาติ เรียบง่าย ปฏิบัติ หรือดูแลตนเองในสิ่งที่ชอบด้วยความตั้งใจ โดยทำตามความเชื่อ และทำอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพกายแข็งแรง เกิดความสบายใจ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองสอดคล้องกับการให้ความหมาย พฤติกรรมดังกล่าวแบ่งได้ 11 ด้าน คือ 1) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) การใช้สมุนไพร และผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร 3) การดูแลสภาวะจิต จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียด 4) การทำงาน 5) การอนุรักษ์ และฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม สร้างสรรค์สังคม 6) นันทนาการ และการท่องเที่ยว 7) ความปลอดภัย 8) การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่ให้โทษ 9) การพักผ่อน 10) การบริโภคนิสัย และ 11) การออกกำลังกาย แต่ละกลุ่มวัฒนธรรมมีการปฏิบัติดูแลเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ที่มีจุดเน้นต่างกัน คือ กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธเน้นการตรวจร่างกายประจำปี และมีการเลือกใช้สมุนไพรโดยมีสูตรของตนเอง และ/หรือใช้สมุนไพรที่มีในท้องถิ่น ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด ที่เชื่อว่าส่งผลถึงภาวะสุขภาพในปัจจุบัน ร่วมกับการใช้สมุนไพรและการออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมมี

การดูแลเน้นเกี่ยวกับสภาวะจิต จิตวิญญาณ โดยการทำละหมาด ซึ่งทำทางที่ปฏิบัติละหมาดเสมือนเป็นการออกกำลังกายไปในตัว มีผลดีทั้งต่อสุขภาพกาย จิต และจิตวิญญาณ

ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพโดยส่วนใหญ่ พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุ ทั้งสามวัฒนธรรม ไม่มีปัญหาการดูแลสุขภาพตนเอง เป็นเพียงส่วนน้อยที่มีปัญหา พบว่าปัญหาโดยภาพรวมมี 3 ปัญหา คือปัญหาด้านบริโภคนิสัย ปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย และจิตใจ ปัญหาสุขภาพร่างกาย คือโรคเบาหวาน ปวดศีรษะ รู้สึกไม่ค่อยสบาย ส่วนปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต คือกังวลใจ เรื่องลูกหลาน ทำให้จิตใจไม่สบาย

ส่วนคำแนะนำการสร้างเสริมสุขภาพที่ผู้สูงอายุให้กับผู้ที่สนใจ ผู้ที่ย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ และผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลร่างกายตามกิจวัตรประจำวัน การดูแลร่างกายก่อน ขณะและหลังการเจ็บป่วย การตรวจสุขภาพประจำปี การใช้สมุนไพร การดูแลสุขภาพจิต จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียด การทำงาน การท่องเที่ยวและการเข้าร่วมสังคม การป้องกันอุบัติเหตุ การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่มีโทษ การพักผ่อน การบริโภคนิสัย และการออกกำลังกาย ซึ่งมีคุณค่าที่เป็นแรงผลักดันให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี

Thesis Title	Health Promotion Behaviors Accordance with Thai Style of Elderly In Phuket
Author	Miss Teeraporn Sodabunlu
Major Program	Health System Research and Development
Academic Year	2002

Abstract

This phenomenological research aims describe and explain to investigate the effect of traditional Thai style of living on the elderly in Phuket in 2002. Purposive sampling and dimensional sampling technique using gender ; time of living in Phuket ; health status ; income and cultural background. Twenty-seven participants, nine in each of the three groups, Thai Buddhist, Thai Chinese and Thai Muslim were compared. In depth interviews, by the researcher, non participatory observation, and field notes were used. Questions were validated by seven experts and data validation by methodological triangulation was also done. Data analysis was carried out by Colliazzi's content analysis. (Coliazzi, 1978)

The results found that the gender of the participants was fourteen women and thirteen men. Most of the participants were between 75 and 79 years old ; contineous time of living in Phuket was approximayely 50 years ; they were without sickness. Good health was the result of the simple regular process of taking care of one's self in the traditional Thai style. The relevant method for acheiving good health and "Sabaijai" in the elderly was self care behavior comprising 11 domains; Each cultural group took care of their health in different ways. Thai Buddhist use more annual physical check up and also use local herbs of their own remedies. Thai Chinese put more emphasis on self care in post partum period, and currently believe in using ready made herbal products and exercise. Thai Muslim put more emphasis on mental and spiritual health practices. The position for prayer seems to be an exercise resulting in good health.

Most of health problems elderly were independent. However,three problems causing health problems were diet, physical behavior, causing diabetes mellitus, and headaches : and emotional behavior causing mental problems, resulting in low self esteem from their altered role.

The participants advised that health promotion influences were daily care, self-care before and after illness, annual health examination, use of herbs, emotional and spiritual behavior; coping; social contact; preventable accidents; drug avoidance; rest; diet and exercise. These were valuable to encourage health promotion and quality of life.