

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพังในจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผู้เขียน นางสาวสุริยาภรณ์ อินทรภิมย์

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. ชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์ ประธานกรรมการ
อาจารย์ ดร. ทศนา ชูวรรณะปกรณ์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพังมีความสำคัญต่อการจัดการชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดการดำรงชีวิตในสังคมอย่างปกติสุข การวิจัยเชิงพรรณนาคั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพัง ในประเด็นการให้ความหมายของการดูแลตนเอง การจัดการในชีวิตประจำวัน และปัญหาหรืออุปสรรคในการดูแลตนเอง ผู้ให้ข้อมูลคัดเลือกตามสะดวก เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพังในเขตเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 12 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่าง เดือนตุลาคม ถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2549 ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เจาะลึกตามแนวคำถามสำหรับการ สัมภาษณ์เจาะลึก ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา การจัดหมวดหมู่ และเชื่อมโยงหาความสัมพันธ์ของข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า การให้ความหมายของการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพังมี สองนัย คือ การใส่ใจดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการพึ่งพาตนเองรวมทั้งการแสวงหา การช่วยเหลือ การใส่ใจดูแลด้านร่างกายและจิตใจเกิดจากการตระหนักต่อการเปลี่ยนแปลงจากภาวะ สูงวัย โดยมีการปฏิบัติกิจกรรมดังนี้ การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย การเลือกบริโภคอาหาร การ ออกกำลังกาย การพักผ่อน และการผสมผสานคำสอนของพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต ส่วน ความหมายของการพึ่งพาตนเองและการแสวงหาการช่วยเหลือ เกิดจากการยอมรับสภาพของการอยู่ เพียงลำพัง และการรับรู้ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย เมื่อไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ผู้สูงอายุจะแสวงหาการช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดหรือเพื่อนบ้าน

การจัดการในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพัง ประกอบด้วย 5 ประเด็น คือ การปรับเปลี่ยนการออกกำลังกาย การจัดการด้านอาหาร การจัดการความเครียด “ทำใจ” การจัดการด้านเศรษฐกิจ “ใช้จ่ายแต่พอควร” และ การวางแผนจัดการกับชีวิตในอนาคต “เตรียมพร้อมให้กับตัวเอง” ส่วนของปัญหาหรืออุปสรรคในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพัง คือ ข้อจำกัดการทำหน้าที่ของร่างกายจากโรคเรื้อรัง และการขาดแคลนทรัพยากรเกื้อหนุน ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการศึกษานี้ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ต่อการดูแลตนเอง และการจัดการในชีวิตประจำวันจากมุมมองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพัง ข้อมูลดังกล่าวมีประโยชน์ต่อทีมสุขภาพในการดูแลผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพังอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุ คงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ของร่างกายและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

Thesis Title Self-care Among Elderly Living Alone in Suratthani Province

Author Miss Suriyaporn Intarapirom

Degree Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

Thesis Advisory Committee

Associate Professor Dr. Chawapornpan	Chanprasit	Chairperson
Lecturer Dr. Tassana	Choowattanapakorn	Member

ABSTRACT

Self-care among elderly living alone is important for managing their daily life, resulting in social well-being. The descriptive study was designed to investigate self-care among elderly living alone in terms of the meaning of self-care, daily life management, and problems or obstacles on self-care. The 12 elderly living alone in Maung district of Suratthani province were conveniently chosen. Data were gathered during October to November 2006 using in-depth interview technique based on in-depth interview guideline, which the content validity was approved by experts. Qualitative data analysis was undertaken through content analysis including categorization and mapping the connection.

The major findings showed that the meaning of self-care among elderly living alone was classified into two main categories: attentively caring for body and mind, and being self-dependent including seeking help. Attentively caring for body and mind was identified as a result of the recognition on aging change. Such caring included the following activities: observing abnormal symptoms, selecting food consumption, doing exercise, resting, and integrating Buddha teaching into their lives. Being self-dependent and seeking help was occurred as the acceptance of living alone and perception of ability in physical function. Regarding their self-care inability, the elderly would seek support from close relatives or neighbors.

Five categories were generated when considering daily life management of elderly living alone: adjusting exercise, managing food, managing stress through “*Tham jai*”, managing economically “*paying as necessary*”, and future life planning “*preparedness for self*”. Problems or obstacles on self-care among the elderly included: limitation of physical functioning due to chronic illness, and lacking of supportive resources, contributing to ineffectively self-care of the elderly.

The results of this study provide a deep understanding of self-care and daily life management from the perspective of the elderly living alone. Such findings would be directly beneficial to health professionals in efficiently caring for elderly living alone, consonant with the context of those elderly. Such caring is anticipated to maintain physical functioning and also enhance the quality of life among those elderly living alone.