

พัฒนาคู่มือการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองของผู้สูงอายุ :

กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในชุมชนหนองอีเลียน ต.หนองขอนกว้าง อ.เมือง จ.อุตรธานี

The Development of Self-Health care Manual of Older Person in Nonglian
Community Nongkhonkuang Sub-district, Muang Distric, Udonthani Province.

ฉวีวรรณ อุปมานะ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี E-mail.

Chaweewan08@outlook.co.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคู่มือการดูแลตัวเองของผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองทั้งในเรื่องทั่วไปและการดูแลตนเองเฉพาะโรค ตลอดจนการฟื้นฟูสุขภาพในผู้สูงอายุได้ โดยกรณีศึกษา คือผู้สูงอายุในชุมชนหนองอีเลียน ต.หนองขอนกว้าง อ.เมือง จ. อุตรธานี กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุจำนวน 41 คน มีขั้นตอนในการวิจัย ดังนี้ ขั้นที่ 1 ได้ทำการสำรวจปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ขั้นที่ 2 จัดทำคู่มือ แผ่นพับ การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งออกเป็น การดูแลเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค การดูแลเพื่อปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรค และการฟื้นฟูสุขภาพไม่ให้รุนแรงมากขึ้น ผลการวิจัยพบว่าปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนหนองอีเลียน มีปัญหาสุขภาพสูงสุด 3 อันดับแรก คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ โดยพบว่าการเจ็บป่วยที่เป็นร่วมกัน ผลการใช้คู่มือปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลตัวเองของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความเข้าใจในการปฏิบัติตัวโดยทั่วไป การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคที่เป็นอยู่ และการฟื้นฟูสุขภาพในผู้สูงอายุได้มากขึ้น รวมถึงมีความพึงพอใจในระดับมาก

คำสำคัญ: คู่มือการดูแลสุขภาพ, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research is intended to develop a self-care guide for older person. For take care of themselves both in general and self-care as well as rehabilitating the health of older person. The case study is older person in the Nonglian community. Nongkhonkuang sub-district, Muang distric, Udonthani province sample was aged 41 is a step in the research is as follows: Step 1 has been exploring the health problems of older person step 2 handbooks, brochures practice in self-care for older person It is divided into care to promote health and disease prevention. Care to treat when disease and health recovery is not so severe. The research found that health problems of older person in Nonglian the guide their practice regarding care of older person themselves, found that older people have an understanding

of the rules in general. Practice about the disease is. And health recovery in older person more. Including the level of satisfaction.

Keywords: Self-Health care Manual, older persons

บทนำ

ผู้สูงอายุถือว่าเป็นประชากรที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปีอันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์เทคโนโลยีสมัยใหม่ การดูแลสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ รวมถึงการบริโภคอาหาร อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามวัยผู้สูงอายุ ซึ่งสถานการณ์และแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศในอนาคต จากการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583 โดยใช้ข้อมูลจากสำโนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2553 เป็นฐานในการคาดประมาณประชากรไป 30 ปีข้างหน้า โดยใช้สมมติฐานว่า ภาวะเจริญพันธ์จะลดลงตลอดปีช่วง 30 ปี พบว่าในปี 2553 ประเทศไทยมีประชากร 63.9 ล้านคนและจะเพิ่มขึ้นสูงสุดเป็น 66.4 ล้านคนในปี 2569 จากนั้นจะค่อยๆ ลดลงเหลือ 63.9 ล้านคนในปี 2583 โดยพบว่าจำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจาก 1.1 ล้านคนหรือร้อยละ 4.9 ของจำนวนประชากรรวมในปี 2513 เป็น 8.4 ล้านคนหรือร้อยละ 13.2 ในปี 2553 และเพิ่มขึ้นเป็น 17.6 ล้านคนหรือร้อยละ 26.6 ในปี 2573 และ 20.5 ล้านคนหรือร้อยละ 32.1 ในปี 2583 อีกทั้งยังพบว่าในภูมิภาคอาเซียนจะมีเพียงประเทศไทยและประเทศสิงคโปร์เท่านั้น ที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุร้อยละ 30 ในอีก 30 ปีข้างหน้า (มณฑลศรีพนา, 2557)

การปฏิบัติตนที่ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 5 อ. ได้แก่

- 1.อ.อาหาร คือการรับประทานอาหารให้หลากหลาย และได้สัดส่วนที่เหมาะสม ครบ 5 หมู่ เน้นย่อยง่ายและสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- 2.อ.ออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนสัดส่วน จังหวะการเต้นของหัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีความเหมาะสม มีการผสมผสานหลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้อึดกล้ามเนื้อแข็งแรง เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการแข่งขัน การออกแรงเกินกำลังหรือต้องใช้ความเร็วสูง มีการเกร็ง การเบ่ง เช่น กีฬายกน้ำหนัก เป็นต้น การอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท อยู่กลางแจ้ง 3.อ.อารมณ์ คือ อารมณ์รื่นเริงยินดี ซื่อสัตย์ด้วยรอยยิ้ม ใจแจ่มใส มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด คอยช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ลูกหลานและคนรอบข้าง
4. อ.อดิเรก สร้างสรรค์งานอดิเรก เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคมโดยการหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลินและมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษาแนะนำฟังเพลง ปลุกต้นไม้ เป็นต้น และ
5. อ.อนามัย คือการสร้างอนามัยดี ชีวิตมีสุข นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน งด ละ เลิกอบายมุข บุหรี่ เหล้า ของมีเมา และสารเสพติด เป็นต้น

การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ไม่เพียงแต่การเตรียมความพร้อมหรือการปฏิบัติตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลาน ครอบครัวก็ควรใส่ใจดูแลผู้สูงอายุด้วย รวมทั้งสังคมก็ควรเกื้อหนุนอำนวยความสะดวกในสิ่งต่างๆ ตลอดจนจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน (ประเสริฐ อัสสันตชัย, 2552)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาและสร้างคู่มือให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีไปจนตลอดอายุขัยของแต่ละบุคคล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างคู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตัวเองโดย

1. วิเคราะห์หาประสิทธิภาพของคู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้คู่มือการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ ตามเกณฑ์ 80/80
2. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยคู่มือการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ
3. เพื่อวิเคราะห์หาค่าดัชนีประสิทธิผลของคู่มือการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านเวลา ระยะเวลา ในการทำวิจัย 3 เดือน

ขอบเขตด้านเนื้อหา เนื้อหาการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองของผู้สูงอายุ โดยอ้างอิงจากหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี โดยปรับตามปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชนหนองอีเลียน ต.หนองขอนกว้าง อ.เมือง จ.อุดรธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 สำรวจปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ

ขั้นที่ 2 สร้างคู่มือการดูแลตนเองประกอบด้วยเนื้อหาที่สอดคล้องกับภาวะสุขภาพ

ขั้นที่ 3 ประเมินความพึงพอใจ

ขั้นที่ 4 ติดตามผล

ขั้นที่ 1 สำรวจปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้สำรวจปัญหาสุขภาพเป็นแบบประเมินและคัดกรองภาวะสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน โดยส่วนแรกเป็นข้อมูลทั่วไป และส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามด้วยตัวเองกับผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน จำนวน 41 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์
2. วิเคราะห์ระดับปัญหาสุขภาพเป็นค่าร้อยละ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน
2. ค่าร้อยละจากข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามผู้สูงอายุในชุมชนหนองอีเลียน

ตารางที่ 1 จำนวนผู้สูงอายุในชุมชนหนองอีเลียน ต.หนองขอนกว้าง อ.เมือง จ.อุตรธานี ที่มีอายุระหว่าง 60 ปีขึ้นไป

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ 60-69 ปี	25	60.97
2. อายุ 70-89 ปี	15	36.58
3. อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป	1	2.43
รวม	41	100

จากตารางที่ 1 จำนวนผู้สูงอายุในชุมชนหนองอีเลียน จำนวน 41 คน กลุ่มอายุที่มากที่สุด คือ อายุ 60-69 ร้อยละ 60.67

ตารางที่ 2 ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนหนองอีเลียน ต.หนองขอนกว้าง อ.เมือง จ.อุตรธานี แสดงตามโรคที่พบ 13 ลำดับที่พบ

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. สมอ	1	2.43
2. เบาหวาน	1	2.43
3. ความดัน	6	11.63
4. เบาหวาน + ความดัน + อื่นๆ	4	9.75

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
5. เบาหวาน + ความดัน + หัวใจ	1	2.43
6. เบาหวาน + ความดัน	13	31.70
7. เบาหวาน + หัวใจ + อื่นๆ	1	2.43
8. ความดัน + อื่นๆ	1	2.43

จากตารางที่ 2 แสดงภาวะโรคประจำตัวที่มีจำนวนสูงที่สุดในชุมชน หนองอีเลียน ต.หนองขอนกว้าง อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์ แสดงตามโรคที่พบ 13 ลำดับที่พบมากที่สุด

ขั้นตอนที่ 2 สร้างคู่มือการดูแลตนเองประกอบด้วยเนื้อหาที่สอดคล้องกับภาวะสุขภาพ

สร้างคู่มือการดูแลตนเองประกอบด้วยเนื้อหาที่สอดคล้องกับภาวะสุขภาพ ของผู้สูงอายุในชุมชน หนองอีเลียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

จากข้อมูลสำรวจในขั้นตอนที่ 1 พบว่ามีผู้สูงอายุทั้งหมดจำนวน 41 คน ผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี มีจำนวน 25 คน สืบหาความพร้อมในการเรียนพบว่าผู้สูงอายุที่มีความพร้อมในการเรียน จำนวน 18 คน จากการเปิดตารางกลุ่มตัวอย่าง Robert V. Krejcie and Earyle W. Morgan จากจำนวนประชากร 18 คน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ได้เท่ากับ 17 คน ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 17 คน (Robert V. Krejcie and Earyle W. Morgan, 1970; อ่างใน ธีรวิฑูมิ เอกะกุล, 2543)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบ pre test จำนวน 30 ข้อ
2. คู่มือการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ จำนวน 2 แผน
 - 1) การปฏิบัติตัวทั่วไปของผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค
 - 2) การปฏิบัติตัว เพื่อลดความรุนแรง เมื่อมีภาวะแทรกซ้อน
3. แบบสอบ post test

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัย ได้ดำเนินการดังนี้

1. ทดสอบก่อนเรียนด้วยการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน 30 ข้อ
2. ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ไปที่ละแผน
4. ทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนด้วยแผนทดสอบชุดเดิม

การแสดงผลหลักฐานความเที่ยงตรงเนื้อหาของแบบวัดรายข้อและทั้งฉบับ (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 179) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของข้อสอบกับจุดประสงค์ (Item-Objective-Congruence index) หรือข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC: Item-Operational definition-Congruence Index) และดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับ (TOC: Text-Operational definition-Congruence Index)

การหาดัชนีความยากง่าย (Difficulty index) ของข้อสอบ

1. ดัชนีอำนาจจำแนก (Discrimination Power Index) ของข้อสอบ ดัชนีอำนาจจำแนก หมายถึง สัดส่วนอำนาจจำแนกจำนวนนักเรียนเทียบกับนักเรียนอ่อนที่ตอบข้อนั้นถูกต้อง จำนวนนักเรียนเก่งทั้งหมด ใช้สูตรคำนวณ

2. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดวิธีการประเมินผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2521:291)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ได้ข้อสอบที่เหมาะสมในการนำไปใช้ pretest และ post test จำนวน 30 ข้อ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์หาประสิทธิภาพของคู่มือ พบว่า ผู้เรียนได้คะแนนเฉลี่ยจากการสอนโดยใช้คู่มือรวม 2 แผน เท่ากับ 1,458 คิดเป็นร้อยละ 85.76 ดังนั้น กระบวนการของแผนการจัดการเรียนรู้ (E_1) เท่ากับ 85.76

ตารางที่ 3 หาประสิทธิภาพของคู่มือ (คะแนน pretest-posttest)

ผู้เรียนลำดับที่	Pre-test 30	แผน 1 50	แผน 2 50	รวม 100	Post-test 30
1	21	44	46	90	27
2	19	44	43	87	20
3	20	41	42	83	25
4	19	45	42	87	25
5	21	44	41	85	23
6	16	43	41	84	24
7	17	41	43	84	24
8	21	42	43	85	25
9	19	43	43	86	20
10	18	44	43	87	27
11	21	44	46	90	27
12	19	44	43	87	20

ผู้เรียนลำดับที่	Pre-test 30	แผน 1 50	แผน 2 50	รวม 100	Post-test 30
13	20	41	42	83	25
14	19	45	42	87	25
15	21	44	41	85	23
16	16	43	41	84	24
17	17	41	43	84	24
\bar{X}	19.06	43.12	42.65	85.76	24
S.D.	1.75	1.41	1.50	2.14	2.26
รวม	324	733	725	1458	408
ร้อยละ	63.59	86.23	85.29	85.76	80

ตารางที่ 4 หาประสิทธิภาพของคู่มือที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 เรื่องการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ

คะแนน	คะแนนเต็ม	\bar{X}	S.D.	ร้อยละ
ประสิทธิภาพกระบวนการของแผนการจัดการเรียนรู้ (E_1)	2100	185.76	22.14	85.76
คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียน (E_2)	330	224	22.26	80
ประสิทธิภาพของคู่มือ (E_1/E_2) เท่ากับ 85.76 / 80				

ตารางที่ 5 วิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน

การทดสอบ	N	คะแนนเต็ม	\bar{X}	SD.	Tt
ก่อนเรียน	17	30	19.06	1.75	
หลังเรียน	17	30	24	2.26	20.38*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิเคราะห์ค่าดัชนีประสิทธิผลของคู่มือการสอน

$$\begin{aligned}
 \text{ดัชนีประสิทธิผล} &= \frac{\text{ผลรวมของคะแนนหลังเรียนทุกคน} - \text{ผลรวมของคะแนนก่อนเรียนทุกคน}}{(\text{จำนวนผู้เรียน} \times \text{คะแนนเต็ม}) - \text{ผลรวมของคะแนนก่อนเรียนทุกคน}} \\
 &= \frac{408 - 324}{(17 \times 30) - 324} \\
 &= 0.4516
 \end{aligned}$$

การสอนด้วยคู่มือ ผู้เรียน มีความรู้เพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 54.48

ผลการวิจัยขั้นที่ 2 ผู้วิจัยได้จัดทำคู่มือเพื่อสอนผู้สูงอายุในการปฏิบัติตัว โดยมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 เนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วไปด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 เนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเองของผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง และ เบาหวาน

เนื้อหาส่วนที่ 1 การดูแลสุขภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ

1. เลือกอาหารที่เหมาะสม
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หากไม่มีโรคประจำตัว
3. สัมผัสอากาศบริสุทธิ์
4. หลีกเลี่ยงอบายมุข
5. ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุและการหกล้ม
6. ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความ
7. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม
8. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย
9. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีและฉีดวัคซีนตามนัด
10. ดูแลสุขภาพจิตให้ดีอยู่เสมอ

เนื้อหาส่วนที่ 2 การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน

1. การดูแลตนเองเมื่อเป็นความดันโลหิตสูง
2. การดูแลตนเองเมื่อเป็นเบาหวาน

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความพึงพอใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความพึงพอใจ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิที่
ปรึกษางานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยศึกษาจากงานวิจัยเกี่ยวกับความพึงพอใจเป็นแบบ
ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ตอน (ส่วน
สายยศ และอังคณา สายยศ, 2538)

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามด้วยตัวเองกับผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน จำนวน 17 คน ที่มารับฟังการสอน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์
2. วิเคราะห์ความพึงพอใจผู้เรียน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน
2. ค่าเฉลี่ย \bar{X} (Mean)ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D (Standard Deviation)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการประเมินความพึงพอใจ

ตารางที่ 6 แสดงผลการประเมินความพึงพอใจ

รายละเอียด	ผลการประเมิน		
	x	SD	ระดับ
1.ความรู้ของเนื้อหา			
1.1 เนื้อหาเข้าใจง่าย	4.23	0.8	มาก
1.3 อ่านแล้วสามารถปฏิบัติตามได้	4.43	0.8	มาก
2. รูปแบบคู่มือ			
2.1 ตัวหนังสืออ่านง่าย	4.32	0.9	มาก
2.2 รูปแบบสวยงาม น่าอ่าน	4.02	0.7	มาก
2.3 ปริมาณเนื้อหา เหมาะสม	4.24	0.7	มาก
3.ประโยชน์ที่ได้รับ			
3.1 ท่านคิดว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเอง อย่างไร	4.24	0.5	มาก
3.2 ท่านคิดว่าท่านจะปฏิบัติตามคำแนะนำ ได้อย่างไร	4.43	0.5	มาก
เฉลี่ย	4.27	0.7	มาก

จากตารางที่ 6 ประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ในการได้รับคู่มือการปฏิบัติตนในการดูแลตัวเอง ภาพรวมอยู่ในระดับมาก

ขั้นตอนที่ 4 ติดตามผลการใช้คู่มือ

หลังจากสอนและแจกคู่มือให้ไปทดลองปฏิบัติตามเป็นเวลา 1 เดือนติดตามสำรวจการใช้คู่มือ โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ได้รับการสอนทั้ง 17 คน พบว่าได้ดำเนินการตามคู่มือที่ได้ให้ไว้อย่างสม่ำเสมอ

การอภิปรายผล

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. วิเคราะห์หาประสิทธิภาพของคู่มือการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้คู่มือการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุตามเกณฑ์ 80/80

ผลการหาประสิทธิภาพของคู่มือ พบว่า มีประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดทั้งด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่อเนื้อหาที่เรียน นั่นคือ ผู้เรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้คู่มืออาจเป็นผลมาจากการที่ผู้เรียนเห็นประโยชน์ขององค์ประกอบต่างๆ ในรูปแบบของคู่มือไม่ว่าจะเป็นการระบุดจุดประสงค์การเรียนรู้ การกำหนดเกณฑ์ความมุ่งหวังในระดับสูง 80% การนำเสนอบทเรียน การถาม-ตอบ โดยบรรยาย สาดิต เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะร่วมมือกันทำงานแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ช่วยกันสรุปเนื้อหาที่เรียน และซักถาม ทำให้ผู้เรียนมีความสนใจกระตือรือร้น เอาใจใส่ในการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของสมทรง ลานพลอย (2554: บทคัดย่อ) ศึกษาการพัฒนาชุดฝึกทักษะงานประดิษฐ์ การประดิษฐ์ของเล่นจากเศษวัสดุเหลือใช้กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี (งานประดิษฐ์) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านวังบ่อ อำเภอกีรีมาศ สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 1 ผลการศึกษาพบว่า ชุดฝึกทักษะงานประดิษฐ์ การประดิษฐ์ของเล่นจากเศษวัสดุเหลือใช้ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี (งานประดิษฐ์) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านวังบ่อ ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ ($E_1/E_2 = 82.92/82.50$) ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 ที่กำหนดไว้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยชุดฝึกทักษะงานประดิษฐ์ การประดิษฐ์ของเล่นจากเศษวัสดุเหลือใช้ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี (งานประดิษฐ์) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านวังบ่อ ที่ผู้รายงานสร้างขึ้น มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยชุดฝึกทักษะงานประดิษฐ์ การประดิษฐ์ของเล่นจากเศษวัสดุเหลือใช้ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี (งานประดิษฐ์) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านวังบ่อ อยู่ในระดับดีมาก ซึ่งมีค่าเฉลี่ย = 4.57

2. เพื่อวิเคราะห์หาค่าดัชนีประสิทธิผลของคู่มือการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ

ผลการหาดัชนีประสิทธิผล (The Effectiveness Index) ของคู่มือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีดัชนีประสิทธิผล 0.5448 หรือคิดเป็นร้อยละ 54.48 ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเป็นผลมาจากผู้เรียนเป็นผู้สูงอายุ มีความเข้าใจในการสอน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยประดุง กิ่งเกตุ (2554: บทคัดย่อ) ศึกษาการพัฒนาชุดฝึกทักษะเรื่องสร้างสรรค์งานประดิษฐ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านสร้างสะแบง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 ปีการศึกษา 2553 ภาคเรียนที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า การหาประสิทธิภาพของชุดฝึกทักษะ เรื่อง สร้างสรรค์งานประดิษฐ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ประสิทธิภาพของชุดฝึกทักษะเรื่อง สร้างสรรค์งานประดิษฐ์ (E_1/E_2) เท่ากับ 89.56/86.91 สูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ การเปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะ เรื่อง สร้างสรรค์งานประดิษฐ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ปรากฏว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และ การศึกษาดัชนีประสิทธิผลของชุดฝึกทักษะ เรื่อง สร้างสรรค์งานประดิษฐ์ (Effectiveness Index: E_1) เท่ากับ 0.896 นั้นหมายความว่า ชุดฝึกทักษะเรื่องสร้างสรรค์งานประดิษฐ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้งานอาชีพ และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ทำให้นักเรียนมีผลการเรียนเพิ่มขึ้นร้อยละ 89.06 และการศึกษา ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดฝึกทักษะ เรื่อง สร้างสรรค์งานประดิษฐ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้งานอาชีพ และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลปรากฏว่ามีคะแนนเฉลี่ย 4.65 ซึ่งมีระดับคะแนนความพึงพอใจอยู่ใน ระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ ผู้เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุสามารถนำคู่มือนี้ไปใช้กับผู้สูงอายุ ในชุมชนต่างๆ ได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรสำรวจในชุมชนที่มีความแตกต่างกันออกไป เพื่อให้มีความ หลากหลายและนำคู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไปใช้ได้มากขึ้น ซึ่งการที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ดั่งนั้นจะช่วย ป้องกันการเกิดโรคต่างได้ดียิ่งขึ้นไปด้วย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะอาจารย์และมหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี ที่ให้โอกาสและสนับสนุนให้ทำ การวิจัย ขอขอบคุณผู้สูงอายุและผู้ดูแล เจ้าหน้าที่ ผู้นำชุมชน และ อสม. ในชุมชนหนอง อีเลียนที่อนุญาตและ เอื้อเฟื้อในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ผลอันเป็นประโยชน์และความดีงามทั้งหลายทั้งปวงขอมอบแต่บิดามารดา ที่เคารพยิ่ง และหากมีข้อบกพร่องประการใดผู้วิจัยขออภัยไว้ด้วยความขอบคุณยิ่ง

เอกสารอ้างอิง

- กิติพงษ์ เร่งถนอมทรัพย์. (2550). *ประสิทธิภาพการบริหารงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการส่งเสริม คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุศึกษาเฉพาะกรณี เทศบาลตำบลยางน่อง อ.สารภี จ.เชียงใหม่*. รัฐศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาการเมืองและการปกครอง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฐิติโรจน์ รินรส. (2550). *แนวทางการพัฒนาสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ของเทศบาลในจังหวัดตาก*. สารนิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2549). *การวัดเจตคติ (Measurement of Attitude)*. อุบลราชธานี: วิทยาออฟเซทการ พิมพ์.
- นลินี โล่ชิงชัยฤทธิ. (2549). *การประเมินผลการดำเนินงานสวัสดิการสังคม ด้านเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา เทศบาลนครเชียงใหม่ จังหวัด เชียงใหม่*. การค้นคว้าแบบอิสระ สาขารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ประเสริฐ อัสสันตชัย. (2552). *ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน*. กรุงเทพฯ: ยูเนียน ศรีเอชเอ็น.
- พรพรม ไชยชัยภูมิ และภากรณี ศิริโชติ. (2553). *ความต้องการสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลโนนไทย อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา*. การศึกษาอิสระหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการปกครองท้องถิ่น ม.ขอนแก่น จ.ขอนแก่น
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546.**
- มัทยา ศรีพนา. (2557) . *การจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย* . สำนักวิชาการสำนักงานเลขาธิการ กานวุฒิสภา กรุงเทพมหานคร.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2558). *ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ*. (หน้า 23-89). กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2549). *โครงการระบบการดูแลระยะยาวในครอบครัว สำหรับผู้สูงอายุ : รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- (2542). *การวิจัยทางสวัสดิการสังคม*. กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริพันธุ์ สาสัตย์. (2549). *การพยาบาลผู้สูงอายุ: ปัญหาที่พบบ่อยและแนวทางในการดูแล*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยาจินต์ สีนสุภา. (2544). *ความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรม ของวัดเพื่อสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Cruikshank, M. (2013). *Learning to be old: gender, culture and aging*. 3rd ed. Lanham, Md.: Rowman & Littlefield.
- Eliopoulos, C. (2011). *Life transitions and story : Gerontological nursing*. 7th ed. China: Wolters Kluwer Health.
- Gloria, W.F. (2012). *Basic Geriatric Nursing*. 5th ed. New York: Mosby.
- Miller, C.A. (2012). Seeing Older Adult Through the Eyes of Wellness. *Nursing for wellness in older adult*. 6th ed. China: Mosby.