**การจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์**

**Health Promotion Behavior Management of Elder in Khai Nun Sub District**

**Huai Phueng District Kalasin Province**

**ชนินทร์ งามแสง 3341800026236**

**บทคัดย่อ**

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและแนวทางการจัดการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 285 คน ด้วยการสุ่มแบบชั้นภูมิ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธ์ถดถอยพหุคูณ แบบเป็นขั้นตอน

ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. ผู้สูงอายุในตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่โดยรวมและเป็นรายด้านได้แก่ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารและด้านพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล และด้านพฤติกรรมการสุขาภิบาลที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับสูง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ได้แก่ เพศ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และสภาพแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกและทางลบกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อนำเข้าสู่สมการพยากรณ์ สามารถเขียนเป็นสมการในรูปของคะแนนดิบ ได้ดังนี้ Y = 0.495 + 0.415(X8) + 0.398(X7) – 0.077(X1)

3. แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลไค้นุ่น พบว่า องค์การบริหารส่วนตำบลและหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ต้องมีนโยบายที่ชัดเจน มีการจัดประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ มีการจัดอบรมเพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ รวมถึงสนับสนุนกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุให้ต่อเนื่อง

**คำสำคัญ** : พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ , ผู้สูงอายุ

**หลักการและเหตุผล**

ด้วยสภาพสังคมไทยที่มีผู้สูงอายุมากขึ้น ในอนาคตจะส่งผลให้มีอัตราที่พึ่งพิงวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น ซึ่งเชื่อมโยงเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วย ขณะนี้ประเทศไทยมีกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม คือ สามารถออกมาพบประผู้คนได้ ร้อยละ 78 กลุ่มติดบ้าน คือ ลูกหลานต้องคอยดูแล ร้อยละ 20 และกลุ่มติดเตียง คือ ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย ร้อยละ 2 ดังนั้นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุไทย มีคุณภาพชีวิตที่ดีมากขึ้น จึงต้องอาศัยรูปแบบการให้บริการที่มีส่วนร่วมจากชุมชนเข้ามาช่วยกัน โดยพยายามผลักดันให้กลุ่มผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ขยับเป็นกลุ่มติดสังคมมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ต้องเพิ่มประสิทธิภาพการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงให้สามารถ ดูแลตัวเองได้เพิ่มมากขึ้น (กระทรวงสาธารณสุข, ออนไลน์)

ปัญหาและสถานการณ์ของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคมโดยรวม ขณะที่การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวก็มีแนวโน้มขาดคุณภาพและขาดผู้ดูแลในอนาคต เพราะสังคมที่ผันแปรไป ผู้สูงอายุเป็นโสดมากขึ้น จำนวนบุตรเฉลี่ยลดลง ครอบครัวขยายลดลง ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุขาดผู้ดูแล โดยเฉพาะเขตชนบทยิ่งอาการหนักกว่าชุนชนเขตเมืองและกรุงเทพฯ เพราะยังขาดกลไกหลักที่จะดูแลระบบบริการให้เชื่อมโยงกันอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งบุคลากรที่เกี่ยวข้องยังขาดความรู้ ทัศนคติและทักษะในการให้บริการอย่างรอบด้าน เชิงลึก ขาดการกระตุ้นและส่งเสริมให้ชุมชน หรือท้องถิ่นเป็นผู้ดำเนินการด้านสวัสดิการ การดูแลระยะยาวสำหรับผู้มีภาวะพึ่งพาจึงเป็นบทบาทของครอบครัวเท่า นั้น ซึ่งต้องดูแลทั้งทางกาย ทางจิตใจ และยังต้องให้การสนับสนุนทางด้านการเงินอีกด้วย แม้ว่าบริการทางการแพทย์ที่รับผิดชอบโดยกระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานหลักประกันสุขภาพเป็นหลัก ได้ขยายขอบเขตครอบคลุมไปถึงการให้บริการสุขภาพที่บ้าน (Home Health Care) แต่ก็ยังนับว่าอยู่ในระหว่างการริเริ่มดำเนินการ ยังมิได้มีรูปแบบที่เหมาะสมในสังคมไทย (มติชนออนไลน์, ออนไลน์)

จังหวัดกาฬสินธุ์เป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยที่ยังคงมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น โดยจากการสำรวจข้อมูลประชากรในปี พ.ศ. 2551 ,พ.ศ. 2553 **และ พ.ศ. 2555 พบว่ามี**จำนวนนี้มีผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 9.92 , 10.85 และ 11.82 ตามลำดับ จากข้อมูลจะเห็นได้ว่าจังหวัดกาฬสินธุ์มีแนวโน้มการเพิ่มของประชากรของผู้สูงอายุไม่ต่างจากภาพรวมของประเทศไทย และจากข้อมูลประชากรของอำเภอห้วยผึ้ง ใน ปี พ.ศ. 2557 มีผู้สูงอายุจำนวน 3,381 คน คิดเป็นร้อยละ 10.66 และในปีเดียวกันตำบลไค้นุ่น มีประชากรผู้สูงอายุ จำนวน 990 คน คิดเป็นร้อยละ 13.68 ของประกรทั้งหมด นอกจากนี้จากการสำรวจข้อมูลสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ ยังพบว่า ผู้สูงอายุยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมในระดับสูง มีการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมากขึ้น มีผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งจากบุตรหลาน มีภาวะพึ่งพิงทางสุขภาพ ซึ่งมีโอกาสประสบปัญหาหรือผลกระทบของปัญหาสังคมผู้สูงอายุในอนาคตอันใกล้

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มุ่งหวังในการเพิ่มระดับภาวะสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อเพิ่มความผาสุก และเพิ่มศักยภาพสูงสุดของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการจัดการการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆที่คาดว่าน่าจะส่งผลต่อพฤติกรรมด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปใช้ในการวางแผนดำเนินกิจกรรมต่างๆในด้านการส่งเสริสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ ต่อไป

**วัตถุประสงค์**

1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ 3) เพื่อหาแนวทางการจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

**สมมติฐานการวิจัย**

มีอย่างน้อยหนึ่งปัจจัย ได้แก่ 1)ปัจจัยทางชีวสังคม คือ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะงานที่ทำ ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน การเข้าถึงบริการสุขภาพ

2)ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 3)ปัจจัยด้านความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 4)ปัจจัยด้านการได้รับการสนับสนุนทางสังคมและ5)ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอ ห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

**ประโยชน์ของงานวิจัย**

หน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้ทราบถึงพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ สามารถนำผลการวิจัยที่ได้มาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน และใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

**รูปแบบการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประเภทการวิจัยเชิงสำรวจ

(Survey Research) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้แบ่งวิธีดำเนินการออกเป็นขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

3. วิธีการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 990 คนโดยผู้วิจัยได้ทำการเลือกสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ ( Stratified Random Sampling ) กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการใช้สูตรการคำนวณของ Taro Yamane จากการคำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 285 คน หลังจากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้านจำนวน 13 หมู่ โดยการคำนวณหาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้าน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบ่งเป็น 6 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทางชีวสังคม ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในการปฏิบัติ การส่งเสริมสุขภาพ ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาพ ส่วนที่5 แบบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ในแต่ละด้าน และส่วนที่ 6 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล และด้านการสุขาภิบาลที่อยู่อาศัย

**ขั้นตอนวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล**

การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยตรวจสอบรายชื่อผู้สูงอายุจากโปรแกรมฐานข้อมูลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไค้นุ่นและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเหล่าสีแก้ว อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 2 แห่ง และช่วยติดต่อประสานงานกับ อสม. เป็นผู้นำทางในการเก็บข้อมูลผู้สูงอายุในหมู่บ้าน

2. ผู้วิจัยเตรียมผู้ช่วยวิจัย โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง เทคนิคและขั้นตอนในการสอบถาม ความเข้าใจข้อคำถาม และวิธีจดบันทึก

3. นำรายชื่อผู้สูงอายุดังกล่าวมาจับสลากตามสัดส่วนของแต่ละพื้นที่และแต่ละหมู่บ้าน

ตามสูตรการคำนวณ

4. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 4 ท่าน (เจ้าหน้าที่ประจำ รพ.สต.บ้านเหล่าสีแก้ว 2 ท่าน เจ้าหน้าที่ประจำ รพ.สต.ไค้นุ่น 2 ท่าน )ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามพื้น ดังนี้

รพ.สต.บ้านไค้นุ่น สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 169 คน

รพ.สต.บ้านเหล่าสีแก้ว สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 116 คน

ก่อนการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล ได้ดำเนินการชี้แจงให้ผู้ช่วยสัมภาษณ์มีความเข้าใจ

แบบสัมภาษณ์ไปในทางเดียวกันตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและ

เป็นจริง ขณะเก็บรวบรวมข้อมูลให้ผู้สัมภาษณ์พูดคุยกับผู้สูงอายุด้วยน้ำเสียงที่ฟังชัดเจน ไม่พูดเร็ว

เกินไป เนื่องจากผู้สูงอายุบางรายมีปัญหาเกี่ยวกับระบบการได้ยิน และการเข้าใจเป็นไปได้ช้า

**วิธีวิเคราะห์ข้อมูล**

โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson’ s Product Movment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ แบบเป็นขั้นตอน(Stepwise Multiple Regression Analysis)

**ผลการวิจัย**

1. ข้อมูลปัจจัยทางชีวสังคม พบว่า ผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.5 มีอายุระหว่าง 60 – 70 ปี ร้อยละ 64.2 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ56.1 จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 95.4 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 62.3 มีอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 52.3 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 62.8 เมื่อเจ็บป่วยไปรับการรักษาที่สถานบริการของรัฐ ร้อยละ 91.6

2. การรับรู้ประโยชน์ อุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพและความรุนแรงของการไม่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ มีค่าเฉลี่ยการรับรู้รับรู้ประโยชน์ อุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพและความรุนแรงของการไม่ส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับสูง (X̅ = 2.46 ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ การอาบน้ำทุกวันช่วยป้องกันโรคผิวหนังและทำให้ร่างกายสะอาด (X̅ = 2.89 ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายก็ได้ เพราะไม่ค่อยได้ใช้กำลังงานมาก (X̅ = 1.87 )

3. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง มีค่าเฉลี่ย การรับรู้ความ สามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง(X̅ = 2.46 ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ท่านสามารถรักษาความสะอาดร่างกายให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน (X̅ = 2.80 ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ท่านไม่สามารถออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้ เนื่องจากอายุมากแล้ว (X̅ = 1.96 )

4. การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ มีค่าเฉลี่ยการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X̅ = 2.12 ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

ด้านข้อมูลข่าวสาร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X̅ = 2.26 ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารการส่งเสริมสุขภาพจากโทรทัศน์/วิทยุ อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร (X̅ = 2.35 ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจากสมาชิกผู้นำชุมชน/อบต. (X̅ = 2.01 )

ด้านวัสดุสิ่งของ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X̅ = 1.87 ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวจัดหาวัสดุอุปกรณ์ในการส่งเสริมสุขภาพให้ (X̅ = 1.95 ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการออกกำลังกายให้ (X̅ = 1.74 )

ด้านจิตใจ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X̅ = 2.23 ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวสนใจดูแลช่วยเหลือในการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ (X̅ = 2.43 ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้นำชุมชน / อบต.กล่าวชื่นชมเมื่อท่านไปรับการตรวจสุขภาพ ตรวจวัดความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือด (X̅ = 2.05 )

5. สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ มีค่าเฉลี่ย มีสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับสูง (X̅ = 2.35 ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ในชุมชนของท่านมีการรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของชุมชนเป็นอย่างดี (X̅ = 2.68 ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ในชุมชนหรือที่พักอาศัยของท่านมีระบบกำจัดน้ำเสียและขยะตามหลักสุขาภิบาล (X̅ = 2.18 )

6. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X̅ = 2.27 ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X̅ = 1.93 ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ท่านท่านได้ออกไปทำงานนอกบ้าน เช่น ทำนาทำสวน เลี้ยงสัตว์ สม่ำเสมอ (X̅ = 2.09 ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ท่านออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก เช่น วิ่ง ขี่จักรยาน กระโดดเชือก (X̅ = 1.58 )

ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X̅ = 2.06 ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (X̅ = 2.67 ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ท่านดื่ม กาแฟ น้ำหวาน น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มชูกำลัง (X̅ = 1.58 )

ด้านพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X̅ = 2.22 ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ เมื่อท่านไม่สบายใจ ท่านปรึกษาบุตรหลาน คนในครอบครัว เพื่อระบายความรู้สึก (X̅ = 2.53 ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ เมื่อท่านมีภาวะเครียด ท่านรับประทานยาคลายเครียดหรือยานอนหลับ (X̅ = 1.53 )

ด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล โดยรวมอยู่ในระดับสูง (X̅ = 2.66 ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ท่านล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง (X̅ = 2.78 ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ท่านอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งสม่ำเสมอและท่านดูแลรักษาความสะอาดของใช้ต่างๆภายในบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ (X̅ = 2.60 )

ด้านพฤติกรรมการสุขาภิบาลที่อยู่อาศัย โดยรวมอยู่ในระดับสูง (X̅ = 2.48 ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ท่านดูแลที่อยู่อาศัย ให้มีแสงสว่างเพียง (X̅ = 2.58 ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ท่านมีที่ทิ้งขยะที่มีฝาปิดหรือมีการกำจัดขยะตามหลักสุขาภิบาล (X̅ = 2.25 )

7. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์(Correlations) ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเป็นบวกและเป็นลบ 4 ตัว ได้แก่ เพศ ลักษณะงานที่ทำ การรับรู้ความสามรถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพและสภาพ แวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และเมื่อพิจารณาค่าประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเป็นบวกและลบ ตามลำดับ โดยสร้างสมการถดถอยดังนี้

Y = a - b4x4 + b6x6 + b7x7 + b8x8

เมื่อนำตัวแปรทั้ง 3 ตัว เข้าทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้เทคนิค Stepwise พบว่ามีตัวแปรอิสระที่เข้าสู่สมการเพียง 3 ตัว ได้แก่ เพศ เมื่อพิจารณาน้ำหนักและทิศทางพบว่ามีความ สัมพันธ์ทางลบ (Beta = -0.106) การรับรู้ความสามรถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อพิจารณาน้ำหนักและทิศทางพบว่ามีความ สัมพันธ์ทางบวก (Beta = 0.317 ) และสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเมื่อพิจารณาน้ำหนักและทิศทางพบว่ามีความ สัมพันธ์ทางบวก (Beta = 0.451) ดังรายละเอียดในตารางที่ 8 ซึ่งสมารถเขียนเป็นสมการในรูปของคะแนนดิบได้ดังนี้

Y=0.495+0.415(X8)+0.398(X7) – 0.077(X1)

**อภิปรายผลการวิจัย**

จากสรุปผลการวิจัย แนวทางการจัดการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ มีประเด็นสำคัญที่ควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

**1. ปัจจัยทางชีวสังคม** ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะงานที่ทำ ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน การเข้าถึงบริการสุขภาพ พบว่า มีเพียง เพศ ที่มีความสัมพันธ์ในทางลบกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ แสดงให้เห็นว่า ระบบสังคมและวัฒนธรรมได้กำหนดบทบาทให้เพศชายเป็นผู้นำครอบครัว ส่วนเพศหญิงเป็นแม่บ้าน ต้องดูแลความเป็น อยู่ของสมาชิกในครอบครัว ทั้งด้านอาหาร ทำความสะอาดบ้านเรือน ความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว จนกระทั่งเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างกัน ส่วน อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะงานที่ทำ ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน การเข้าถึงบริการสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

**การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ** ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ ถึงแม้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่การวิจัยครั้งนี้พบว่า การรับรู้รับรู้ประโยชน์ อุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพและความรุนแรงของการไม่ส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับสูง (X̅ = 2.46 ) แสดงให้เห็นว่า การรับรู้ประโยชน์ มีการรับรู้อุปสรรคการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะอุปสรรคที่เกิดจากภาวะเสื่อมของร่างกายตามวัยซึ่งผู้สูงอายุมีความตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตนเองและมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ดีอยู่แล้ว **การรับรู้ความสามารถของตนเองในการการส่งเสริมสุขภาพ** มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ การวิจัยครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์การดูแลสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ เป็นปัจจัยหนึ่งในที่ช่วยเสริมให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในบุคคล ซึ่งการสร้างเสริมสุขภาพจำเป็นต้องให้เกิดความเหมาะสมกับภาวะสุขภาพของบุคคลนั้น ดังนั้นการที่จะเปลี่ยนแปลงภาวะทางสุขภาพของบุคคลให้ดีขึ้น จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนการรับรู้ความสามารถของบุคคลนั้น ผู้สูงอายุที่มีความพร้อมมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองในระดับสูงก็จะมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของตนเองในระดับสูงด้วย

**การได้รับการสนับสนุนทางสังคม** ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ การวิจัยครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าปัจจุบันไม่ว่าการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนด้านวัสดุสิ่งของ และการสนับสนุนด้านจิตใจ ได้รับการเอาใจใส่จากหน่วยงานในภาครัฐหลายหน่วยงาน ประชาชนเข้าถึงมากขึ้นและทั่วถึง ตลอดจนมีการประชาสัมพันธ์จากสื่อต่างๆทำให้ครอบครัวเห็นความสำคัญและเอาใจใส่มากขึ้น การได้รับการสนับสนุนด้านต่างๆของสังคมจึงเป็นเรื่องปกติของชุมชน จึงไม่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

**สภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ** มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น มีสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับสูง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพและวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ทำให้ประชาชนเกิดความตระหนักต่อการส่งเสริมสุขภาพ แสดงให้เห็นได้ว่า เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพมากขึ้นจะทำให้มีพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพในทางบวกมากขึ้น

**พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์** จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่นมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในระดับสูงได้แก่ ด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล และด้านพฤติกรรมการสุขาภิบาลที่อยู่อาศัย ส่วนด้านที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารและด้านพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

**แนวทางการจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์**

จากผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ คือ 1) ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ 2) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ และ 3) สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ปัจจัยในแต่ละด้านมีบางข้อที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับต่ำและระดับปานกลาง ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวทางในการจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ ในแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ควรเน้นด้านการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลัง โดยใช้ชมรมผู้สูงอายุเป็นแกนหลักในการดำเนินงาน ด้วยการสนับสนุนและส่งเสริมให้ชมรมผู้สูงอายุจัดตั้งกลุ่มแกนนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เช่น กลุ่มรำไม้พลอง กลุ่มหมอลำคองก้า เป็นต้น นอกจากนี้องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดสถานที่ออกกำลังกายและสถานที่พักผ่อนหย่อนใจอย่างเหมาะสม

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ นอกจากจะส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุแล้ว ต้องจัดการความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามกลุ่มวัยโภชนาการในกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น การอบรมให้ความรู้ด้านการเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมการรับประทานผักและผลไม้ การจัดอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น

การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและ อสม.ควรหานวัตกรรมสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในรูปแบบต่างๆ ให้ชัดเจนและครอบคลุมมากขึ้น ทั้งนวัตกรรมที่เป็นสิ่งประดิษฐ์ และนวัตกรรมที่เป็นกระบวนการ เช่น นวัตกรรมในการควบคุมป้องกันโรค นวัตกรรมการส่งเสริมการออกลังกาย และโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ

สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดระบบสุขาภิบาลน้ำ ขยะและสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้ถูกหลักสุขาภิบาลและเอื้อต่อการพัฒนาระบบสุขภาพของประชาชน

จากการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและแนวทางการจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในแต่ละด้าน พอสรุปเป็นแนวทางในการจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยรวม ดังนี้

1. ประสานความร่วมมือระหว่างองค์กรภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องและชมรมผู้สูงอายุตำบลไค้นุ่น อำเภอห้วยผึ้ง ผ่านศูนย์ช่วยเหลือผู้สูงอายุตำบลไค้นุ่น

2. จัดประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อหาแนวทางในการดำเนินงานให้สอดคล้องกับบริบทและปัญหาของพื้นที่ อย่างต่อเนื่อง

3. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุให้หลากหลายและครอบคลุมกลุ่มเป้าหมาย

4. จัดทำโครงการอบรมเพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้ด้านโภชนาการ การเลือกรับประทานอาหารและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้สูงอายุให้ทั่วถึง

5. จัดทำโครงการปรับปรุงและพัฒนาสถานที่สาธารณะและสิ่งแวดล้อมชุมชนให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน

6. ส่งเสริมกลุ่มอาชีพในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายไปในตัว

7. ส่งเสริมและสนับสนับสนุนการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่องเป็นรูปธรรม และให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง

**ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้**

**ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1. ควรกำหนดนโยบายที่จะส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในด้าน การได้รับการสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ความสามารถตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อนำมาวางแผนและเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานด้านสุขศึกษา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของประชาชนที่เน้นการบริการสุขภาพผู้สูงอายุในระยะยาวอย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน โดยบรรจุไว้ในแผนปฏิบัติงานประจำปีอย่างต่อเนื่อง เน้นการพัฒนาทั้งด้านผู้ดูแลผู้สูงอายุและประชากรผู้สูงอายุเอง ตลอดจนการจัดบริการที่เข้าถึง การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน และควรมีการกำหนดนโยบายส่งเสริมให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้/ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระหว่างชุมชน เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

3. สถานบริการสาธารณสุขและองค์กรภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ควรมีการประสานงาน มีการจัดฝึกอบรม ประชุม สัมมนา ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อการจัดการส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในรูปแบบต่างๆเพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ ให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและยั่งยืนตลอดไป

**ข้อเสนอแนะในเชิงปฏิบัติการ**

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรให้การสนับสนุนงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมด้วยตนเองอย่างยั่งยืน มีการจัดกิจกรรมเผยแพร่ประชาสัมพันธ์และรณรงค์ให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ และโทษหรือผลกระทบจากการไม่ส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการใส่ใจสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรจัดทำแผนระยะสั้น โดยการจัดกิจกรรมหรือโครงการที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักและสนใจที่จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยมุ่งเน้นพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ของผู้สูงอายุ เพราะจากผล การวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เช่นจัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนในผู้สูงวัย

3. ควรส่งเสริมและพัฒนาให้มีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม และสนับสนุนหรือกระตุ้นให้ผู้สูงอายุในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่หน่วยงานภาครัฐหรือภาคเอกชนได้จัดขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้และทำกิจกรรมที่จะส่งเสริมสุขภาพตนเองให้ถูกต้องและเหมาะสม

4. ควรจัดให้มีกลุ่มเพื่อนสูงวัยช่วยเพื่อนสูงวัย โดยการรวมกลุ่มระหว่างผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ดีเป็นแบบอย่างได้ อาสาสมัครสาธารณสุข และสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลเพื่อออกติดตามเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้ผู้สูงอายุและเป็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ ให้ผู้สูงอายุสามารถแก้ไขปัญหาและปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง สามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืนและมีคุณภาพ

**ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรศึกษาแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น ความเชื่อ ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณี

2. ควรทำการวิจัยที่ชุมชนมีส่วนร่วม (action research) ตามที่ชุมชนให้ความสำคัญเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่อาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น นอกจากนี้ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการดูแลตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การใช้เวลาว่างตลอดจนการดูแลด้านจิตใจ ของผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อจะได้ข้อมูลพื้นฐานในอันที่จะนำมาวางนโยบายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพให้สอดรับกับปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีอยู่จริง

3. ควรศึกษาวิจัยเชิงพัฒนาความสามารถตนเองในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม การพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

**เอกสารอ้างอิง**

กระทรวงสาธารณสุข. **รายงานสถานการณ์สุขภาพไทย.** สืบค้นวันที่ 15 กันยายน 2557. แหล่งที่มา

<http://www.moph.go.th/ops/thp/thp/index.php?page=e_doc&group_=02>

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข **. ผู้จัดการการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ.**  สืบค้นวันที่ 25 กันยายน 2557

แหล่งที่มา <http://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=Test_Index_2014>

ภัทรวรรธน์ คำดี. **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ,**

วิทยานิพนธ์ ส.ม. (การสร้างเสริมสุขภาพ).อุบลราชธานี. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี,

2555.

มติชนออนไลน์. **โรคประจำตัวผู้สูงอายุไทย.** สืบค้นเมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2557. แหล่งที่มา.

<http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1412150198>

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555.**  สืบค้นวันที่ 10

กันยายน 2557. แหล่งที่มา <http://www.thaitgri.org/index.php/report/thai>.