

**ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันของสมาชิกผู้สูงอายุศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง**

วนิดา อินทราชา<sup>1</sup> ถาวร ล้อกา<sup>1</sup> เกสร มณีวรรณ<sup>1</sup> พรโสภา พิณีจผล<sup>1</sup> วิลาวัลย์ ต่อปัญญา<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

ผู้ติดต่อ (Corresponding author) : วนิดา อินทราชา Email : jimwani@hotmail.com

**บทคัดย่อ**

**ความสำคัญ:** ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน เป็นตัวบ่งชี้สำคัญของคุณภาพชีวิตของ  
ผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ จะช่วยส่งเสริมความสามารถในการทำหน้าที่ทาง  
กายซึ่งจะส่งผลให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันดีขึ้น

**วัตถุประสงค์:** เพื่อวิเคราะห์ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน ของสมาชิกผู้สูงอายุ  
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

**วิธีการศึกษา:** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงพรรณนา

**ผลการศึกษา :** กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ มีอายุเฉลี่ย 73 ปี ระยะเวลาของ การเป็นสมาชิก  
1-5 ปี และเข้าร่วมกิจกรรมศูนย์ฯ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง มีคะแนนรวมเฉลี่ยของความสามารถในการ  
ปฏิบัติกิจกรรมขั้นพื้นฐานและต่อเนื่องอยู่ในระดับสูง ทั้งก่อนเป็นสมาชิก ( $X = 19.31, 8.31$ ) และหลัง  
เป็นสมาชิก ( $X = 19.27, 8.20$ ) ไม่มีความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยของความสามารถในการ  
ปฏิบัติกิจกรรมขั้นพื้นฐานและต่อเนื่องก่อนเป็นสมาชิก กับหลังจากเป็นสมาชิก อย่างมีนัยสำคัญ ( $p <$   
.05) แต่มีการเปลี่ยนแปลงร้อยละของผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง เพิ่มขึ้น  
หลังจากเป็นสมาชิก ได้แก่ การขึ้นลงบันได และมีการเปลี่ยนแปลงร้อยละของผู้สูงอายุที่มี  
ความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ที่ลดลงหลังจากเป็นสมาชิก ได้แก่ การขับถ่ายอุจจาระ  
ปัสสาวะ การใช้บริการรถโดยสาร การแลกเงินการทำอาหาร การทำความสะอาดบ้านและเสื้อผ้า

**สรุป และข้อเสนอแนะ:** ผู้สูงอายุ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมิกิจกรรมทางกาย เพื่อช่วยชะลอ  
ความเสื่อมและดำรงไว้ซึ่งความสามารถในการทำหน้าที่ทางกาย จึงควรมีการศึกษาติดตามผู้สูงอายุ  
ในกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายในระยะยาว และจัดกิจกรรมส่งเสริมภาวะสุขภาพต่อไป

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ, ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน

## บทนำ

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทย อยู่ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยประชากรผู้สูงอายุ มีจำนวนเพิ่มขึ้นจาก 1.21 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2503 ไปเป็น 4.5-5.7 ล้านคน ในปีพ.ศ. 2558 สัดส่วนประชากรสูงอายุต่อจำนวนประชากรทั้งหมดจะเพิ่มขึ้นจากปัจจุบันที่ร้อยละ 10.5 เป็นร้อยละ 14 และจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19.8 ในปี 2568 และในปี 2593 จะเพิ่มสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุถึงเกือบร้อยละ 30 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2556) ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่กำลังนำประเทศไทยไปสู่สถานะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (population aging) (ประเสริฐ อัสสันตชัย, 2556) จังหวัดลำปางมีประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากจากการสำรวจพบมีประชากรทั้งหมด 421,782 คน เป็นวัยผู้สูงอายุ 107,785 หรือร้อยละ 14.84 (กลุ่มงานแผนงานและข้อมูล สำนักงานพัฒนาชุมชน จังหวัดลำปาง, 2554) ภาวะสุขภาพจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามระยะพัฒนาการ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุจะประสบปัญหาสุขภาพ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จากการศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทย พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการเจ็บป่วยและเป็นโรคประจำตัวเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรค ซึ่งปัญหาสุขภาพกายเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ( สุทธิชัย จิตะพันธกุล, 2556 ) ภาวะสุขภาพเป็นภาวะที่ประกอบด้วยความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (ประเวศ วะสี, 2543) สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพดีจะหมายถึง ผู้สูงอายุที่มีอิสระในการปฏิบัติกิจกรรมตามความต้องการ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การเกิดปัญหาสุขภาพจะส่งผลให้เกิดความเสื่อมถอยของความสามารถ ในการทำหน้าที่ทางกายและมีภาวะพึ่งพาดังนั้นดัชนีบ่งชี้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุจึงควรประกอบด้วย การที่ผู้สูงอายุได้ทำในสิ่งที่ต้องการสามารถพึ่งพาตนเองได้ในกิจวัตรประจำวัน และมองโลกในแง่ดี สามารถเผชิญกับความเป็นจริง และยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถกำจัดหรือแก้ไขได้ (ปณิตา ลิ้มปะวัฒน์, 2554) ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน จึงเป็นดัชนีชี้วัด ภาวะสุขภาพ ความผาสุก และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งสะท้อนถึงการผสมผสานการหน้าที่ทางกาย จิต และ สังคม (รุ่งนรินทร์ ประดิษฐ์สุวรรณ, 2556) คาฟเฟร์ (Caffre,1990) ได้สำรวจกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนย้ายต่าง ๆ เช่น การเดินไปวัด การเดินไปซื้อของ การเตรียมอาหาร การเลี้ยงหลาน การทำความสะอาดบ้าน การซักเสื้อผ้า การรับประทานอาหารเช้า การกางมุ้ง การเก็บมุ้งนอน การขึ้นบันได การเข้าห้องส้วม การอาบน้ำ และการแต่งกาย ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวัน มีผลทำให้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ดีขึ้น เช่นเดียวกับ พนิษฐา พานิชชิวกุล(2537) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในชนบท โดยศึกษาผู้สูงอายุที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ความสามารถทางกายภาพขึ้นอยู่กับ การมีพฤติกรรมอาบน้ำ การแต่งกายถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การลุกจากที่นอน การรับประทานอาหารเช้า และการขึ้นลงบันได สำหรับความสามารถในการดำรงชีวิตขึ้นอยู่กับพฤติกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การเดินไปซื้อของที่ร้านค้า การทำความสะอาดบ้านทำอาหาร การกางมุ้งเก็บมุ้งนอน การจัดการ

เรื่องการปลูกผักสวนครัวและการเดินไปวัด และจากการศึกษาของ เกสร มณีวรรณ (2550) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวันจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีกว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยมีกิจกรรมทางกาย หรือมีกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน จาก การศึกษาดังกล่าวแสดงว่า ผู้สูงอายุที่สามารถเคลื่อนไหวและช่วยเหลือตัวเองในการทำกิจวัตร ประจำวัน จะยังคงมีภาวะสุขภาพดี แม้จะมีปัญหาความเจ็บป่วยเรื้อรังก็ตาม จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มี กิจกรรมต่าง ๆ จะมีสุขภาพดี

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปางเป็นสถาบันศึกษาที่มีภารกิจที่สำคัญด้านหนึ่งคือ การให้บริการแก่สังคมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และได้จัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อเป็น ศูนย์กลางพบปะกันของผู้สูงอายุและแลกเปลี่ยนความรู้กับกลุ่มบุคคลวัยเดียวกันที่มีประสบการณ์ชีวิต ต่างกัน การเข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ จะช่วยดำรงและส่งเสริมความสามารถในการทำ หน้าที่ทางกาย จิตและสังคม ซึ่งอาจส่งผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุเหล่านี้ ดังนั้นการประเมิน ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน จึงเป็นตัวบ่งชี้หนึ่งของการประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูง อายุ การเข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ จะช่วยดำรงและส่งเสริมความสามารถในการทำ หน้าที่ทางกาย จิตและสังคม ซึ่งจะส่งผลให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันดีขึ้น ผู้วิจัย จึงมีความสนใจในการศึกษาความ สามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งผลการศึกษาคั้งนี้จะเป็นประโยชน์ ต่อบุคลากรด้านการพัฒนาความรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุและการจัดกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ และใช้เป็นแนวทาง สร้างแนวปฏิบัติทางการพยาบาลสำหรับการดูแล ผู้สูงอายุ โดยมีเป้าหมายเพื่อคงไว้ซึ่งความสามารถในการทำหน้าที่ของผู้สูงอายุ

### วัตถุประสงค์

เพื่อวิเคราะห์ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน ของสมาชิกผู้สูงอายุศูนย์ส่งเสริม สุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

### แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิดการวิจัยและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาจากการทบทวนงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับ ทฤษฎีและความรู้ด้านผู้สูงอายุ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม ประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าปัจจัยที่สำคัญได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลเช่นอายุ เพศ ปัจจัยด้าน สุขภาพ เช่น โรคเรื้อรัง ปัญหาสุขภาพ ปัจจัยด้านสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า สมองเสื่อม และ ปัจจัยด้านสังคม เช่น การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ การดูแลของญาติ เป็นต้น

## วิธีดำเนินงาน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงพรรณนา โดยมีประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วนได้แก่ 1) ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพเดิม/ปัจจุบัน รายได้ 2) แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โดยดัดแปลงมาจากแบบประเมินของ สุทธิชัย จิตะพันธ์กุลและคณะ ซึ่งประกอบด้วย 2.1) แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน ซึ่งดัดแปลงมาจากดัชนีบาร์เทิลเอดีแอล (Barthel ADL Index) ประกอบด้วยข้อคำถามในการประเมินกิจกรรมขั้นพื้นฐานที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) การรับประทานอาหาร 2) การล้างหน้า แปรงฟัน หวีผม โกนหนวด 3) การเคลื่อนย้ายจากนอนมานั่ง 4) การใช้ห้องสุขา 5) การเคลื่อนย้ายภายในห้องหรือในบ้าน 6) การสวมเสื้อผ้า 7) การขึ้นลงบันได 8) การอาบน้ำ 9) การกลั้นอุจจาระ 10) การกลั้นปัสสาวะ ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีคะแนนเต็มต่างกันตามความยากง่ายในการปฏิบัติ โดยมีคะแนนต่ำสุด 0 คะแนนและคะแนนสูงสุด 20 คะแนน 2.2) แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่อเนื่อง ซึ่งดัดแปลงมาจากดัชนีจุฬาเอดีแอล (Chula ADL Index) ประกอบด้วยข้อคำถามในการประเมินกิจกรรมที่ทำต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) การเดินหรือเคลื่อนที่ภายนอกบ้าน 2) การประกอบอาหาร 3) การทำงานบ้าน 4) การทอนเงิน และ 5) การใช้บริการขนส่งสาธารณะ โดยมีคะแนน ต่ำสุดเท่ากับ 0 และคะแนนสูงสุดเท่ากับ 9 คะแนน วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพื้นฐานโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย

## ผลการศึกษา

### ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ เพศหญิงร้อยละ 81.3 มีอายุเฉลี่ยร้อยละ 73 ปี เป็นโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 34.5 ศาสนา พุทธ ร้อยละ 94.1 มีสถานภาพสมรสร้อยละ 46.3 การศึกษาจบระดับประถมศึกษา ร้อยละ 43.3 อาศัยอยู่ในเขตชุมชน ร้อยละ 72.9 อยู่กับบุตรหลาน ร้อยละ 72.4 ระยะเวลาของการเป็นสมาชิกร้อยละ 1-5 ปี ร้อยละ 35.5 และเข้าร่วมกิจกรรมศูนย์ฯ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร้อยละ 69 และเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายทุกครั้งร้อยละ 82.3

### ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนรวมเฉลี่ยของความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมขั้นพื้นฐานและต่อเนื่องอยู่ในระดับสูง ทั้งก่อนเป็นสมาชิก ( $X = 19.31, 8.31$ ) และหลังเป็นสมาชิก ( $X = 19.27, 8.20$ ) และพบว่า กลุ่มอายุ 60-65 ปี มีมีคะแนนรวมเฉลี่ยของความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมขั้นพื้นฐานและต่อเนื่องอยู่ในระดับสูงกว่ากลุ่มอายุที่มากกว่า 65 ปี ทั้งก่อนเป็นสมาชิก ( $X = 19.61, 8.40$ ) และหลังเป็นสมาชิก ( $X = 19.60, 8.32$ )

มีความแตกต่างคะแนนรวมเฉลี่ยของความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมขั้นพื้นฐานและต่อเนื่องก่อนเป็นสมาชิก กับหลังจากเป็นสมาชิก อย่างมีนัยสำคัญ ( $p < .05$ ) โดยมีการเปลี่ยนแปลงร้อยละของจำนวนผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง เพิ่มขึ้นหลังจากเป็นสมาชิก ได้แก่ การขึ้นลงบันได และมีการเปลี่ยนแปลงร้อยละของจำนวนผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ที่ลดลงหลังจากเป็นสมาชิก ได้แก่ การขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การใช้บริการรถโดยสาร การแลกเปลี่ยนการทำอาหาร การทำความสะอาดบ้านและเสื้อผ้า

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานและต่อเนื่อง

กิจกรรม	ก่อนเป็นสมาชิก		หลังเป็นสมาชิก	
	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ระดับความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน (20 คะแนน)	19.23	0.97	19.23	0.99
ระดับความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่อเนื่อง (9 คะแนน)	8.48	2.39	8.40	2.65

ตารางที่ 2 แสดงความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยของความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมชั้นพื้นฐานและต่อเนื่องก่อนเป็นสมาชิก กับหลังจากเป็นสมาชิก ( $p < .05$ )

ระดับความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันชั้นพื้นฐาน	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	Sig.(2-tailed)
ก่อนและ หลังเป็นสมาชิก	-.0053	.56168	-.130	0.897

ตารางที่ 3 แสดงความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยของความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมชั้นพื้นฐานและต่อเนื่องก่อนเป็นสมาชิก กับหลังจากเป็นสมาชิก ( $p < .05$ )

ระดับความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันชั้นต่อเนื่อง	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	Sig.(2-tailed)
ก่อนและ หลังเป็นสมาชิก	.0645	3.1029	.284	0.777

#### การอภิปรายผล

จากผลการศึกษา พบว่าความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมชั้นพื้นฐานและต่อเนื่องของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างก่อนเป็นสมาชิกและหลังจากเป็นสมาชิกศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง และ ไม่มีความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมชั้นพื้นฐานและต่อเนื่องก่อนเป็นสมาชิก กับหลังจากเป็นสมาชิก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ( $p < .05$ ) โดยยังคงมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมชั้นพื้นฐานและต่อเนื่องอยู่ในระดับสูงหรือสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองหลังจากเป็นสมาชิกศูนย์ ฯ ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้าน การรับประทานอาหาร การอาบน้ำ การล้างหน้าแปรงฟัน การลุกจากที่นอน การใช้ห้องน้ำ การสวมเสื้อผ้า แต่มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยของกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มขึ้นหลังจากเป็นสมาชิก ได้แก่ การขึ้นลงบันได จากผลการศึกษาแสดงว่า ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังคงมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้หรือ สามารถพึ่งพา

ตนเองได้ดี โดยเฉพาะการขึ้นลงบันได ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีการมาเข้าร่วมกิจกรรมศูนย์อย่างสม่ำเสมอและมีการออกกำลังกายเป็นประจำ จากผลการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเป็นสมาชิกมากกว่า 1-5 ปี ร้อยละ 35.5 มีความถี่ของการมาเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร้อยละ 69 และเข้าร่วมการออกกำลังกายทุกครั้งที่มาเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 82.3 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นสมาชิกศูนย์ฯ มากกว่า 1 ปี และมีการเข้าร่วมกิจกรรมศูนย์ฯ อย่างสม่ำเสมอทุกสัปดาห์ ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ต่างๆ ในการดูแลสุขภาพและได้รับการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะการออกกำลังกาย จะพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมการออกกำลังกายทุกครั้งที่มาร่วมกิจกรรม จึงส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้ความสามารถการเดินขึ้นลงบันไดได้ดีขึ้น เนื่องจากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพจะมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต่อเนื่อง มีการจัดกิจกรรมร่วมกันทุกสัปดาห์ ทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะคนในวัยเดียวกัน มีโอกาสได้รับความรู้ใหม่ๆ มีโลกทัศน์ที่กว้างขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี จึงส่งผลให้ ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมยังคงอยู่ในระดับดี จากผลการศึกษาของ ศุภวิรินทร์ หันกิตติ ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง จำนวน 400 ราย พบว่าการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยเอื้อ ส่วนปัจจัยหลัก ซึ่งได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สภาพการเป็นอยู่ในปัจจุบัน และสถานภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ สมมนัส วงศ์กฤษ (2537) ที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุบุคคลที่รับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพดีจะมีแนวโน้มเอียงที่จะทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพน้อยกว่าบุคคลที่รู้ว่าตนเองมีสุขภาพไม่ดี และจากการศึกษาของ บรรลุ ศิริพานิช (2533) พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนยาวและสุขภาพแข็งแรง จะทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่แข็งแรงและการรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการใช้บริการสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนั้นการเข้าร่วมกิจกรรมศูนย์จึงเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญที่ช่วยดำรง และส่งเสริมภาวะสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษาพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยของกิจกรรมผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม ลดลงหลังจากเป็นสมาชิก ได้แก่ การขับถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ การใช้บริการรถโดยสาร การแลกเปลี่ยนการทำอาหาร การทำความสะอาดบ้านและเสื้อผ้า จากผลการศึกษาแสดงว่า ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมขั้นพื้นฐานและต่อเนื่องที่ลดลง ต้องพึ่งพาผู้อื่นหรืออาจใช้อุปกรณ์ช่วย โดยเฉพาะการปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับ การเดินหรือเคลื่อนไหว การขับถ่ายอุจจาระ การขับถ่าย และการคิดคำนวณ เช่นเดียวกับการศึกษาปัญหาสุขภาพสุขภาพของผู้สูงอายุ ของ ศิริวรรณ ศิริบุญ (2538) พบว่า มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 28 ที่คิดว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรง แต่มีผู้สูงอายุร้อยละ 33 ที่คิดว่าตนเองมีสุขภาพอ่อนแอ และยังพบปัญหาการเดินทางในระยะไกล ร้อยละ 40 การเดินทางออกนอกบ้านตามลำพัง ร้อยละ 27 การเดินไปมาในบริเวณบ้าน ร้อยละ 15 และจากการสำรวจภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ปี พ.ศ 2549 ซึ่งมีอายุเฉลี่ย 70 ปี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถทำกิจวัตรประจำวัน

ได้เองโดยไม่ต้องมีคนช่วย แต่ยังพบว่าผู้สูงอายุที่ไม่สามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้ด้วยตนเอง ได้แก่ การอาบน้ำ คิดเป็นร้อยละ 1.6 การแต่งตัว ร้อยละ 1.1 การใช้ห้องสุขา ร้อยละ 1.2 การขึ้นลงเตียง ร้อยละ 1.6 การรับประทานอาหารเองไม่ได้ ร้อยละ 0.7 การสวมใส่/ถอดเสื้อผ้า คิดเป็นร้อยละ 1.0 การเดิน ร้อยละ 1.0 การเดินขึ้นลงบันได 1 ชั้น คิดเป็นร้อยละ 2.8 การกลั้นอุจจาระไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 7.8 การกลั้นปัสสาวะ คิดเป็นร้อยละ 3.0 การเดินทาง คิดเป็นร้อยละ 5.3 การเลือกซื้ออาหาร คิดเป็นร้อยละ 5.0 การปรุง ร้อยละ 6.4 การจัดการเรื่องเงิน คิดเป็นร้อยละ 4.4 (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2549) จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุเมื่อมีอายุมากขึ้น จะมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้ด้วยตนเองลดลง และพบปัญหาการช่วยเหลือตัวเองในการปฏิบัติกิจกรรมด้านต่าง ๆ มากกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมลง ทำให้ผู้สูงอายุมีพลังงานสำรองลดลง ร่วมกับการมีปัญหาสุขภาพ จึงทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมลดลง สมรรถภาพของร่างกายโดยเฉลี่ยลดลง ซึ่งสมรรถภาพในการประกอบกิจต่างๆจะลดลงจนถึง ช่วงอายุ 80-85 ปี เป็นผลให้สมรรถภาพที่คงเหลืออยู่ค่อนข้างต่ำ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้น้อยลง โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากขึ้น จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมศูนย์ฯ ช่วยดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ ทำให้ผู้สูงอายุยังคงความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมขั้นพื้นฐานต่อไปได้เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น

#### สรุปและข้อเสนอแนะ

การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายที่ช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพชะลอความเสื่อมและดำรงไว้ซึ่งความสามารถในการทำหน้าที่ทางกาย จึงควรมีการศึกษาติดตามผู้สูงอายุในระยะยาว และศูนย์ส่งเสริมสุขภาพควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว และการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการขึ้นลงบันได การเดินทางออกนอกบ้าน และทำความสะอาดบ้านและเสื้อผ้า และเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม อุบัติเหตุ ควรมีการแนะนำการขึ้นลงบันไดที่ถูกต้อง และฝึกการทรงตัว ควรให้ผู้สูงอายุพักอาศัยอยู่ชั้นล่างของบ้าน เพื่อลดความเสี่ยงจากการขึ้นลงบันได การฟื้นฟูระบบขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ โดยการให้ความรู้ความเข้าใจกับภาวะที่เป็นปัญหาและการปฏิบัติตนที่เหมาะสม เพื่อลดความรุนแรงของปัญหา ตลอดจนการส่งเสริมการทำงานของสมองด้านความจำและการคิดคำนวณ เพื่อส่งเสริมความสามารถทำกิจวัตรประจำวัน การจัดการเรื่องเงิน การทำอาหาร นอกจากนี้ควรแนะนำญาติหรือผู้ดูแลควรให้ผู้สูงอายุได้ดูแลตนเองตามความสามารถของร่างกาย

## การอ้างอิง

- ประเสริฐ อัสสันตชัย.(2556). หลักพื้นฐานทางเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. ใน ประเสริฐ อัสสันตชัย, บรรณาธิการ. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ยูเนี่ยนครีเอชั่น ; 1-14
- ปณิตา ลิ้มปะวัฒน์นะ.(2554). เวชศาสตร์ผู้สูงอายุกับการประเมินผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ ใน : อนเนก หล้าเพชร,บรรณาธิการ. โครงการประชุมวิชาการประจำปี ครั้งที่ 3 เรื่อง Healthy Elderly Thailand ; ปังกาฬ ศักดิ์ศรีอักษรการพิมพ์.
- รุ่งนรินทร์ ประดิษฐ์สุวรรณ.(2556). การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างครอบคลุม. ใน ประเสริฐ อัสสันตชัย, บรรณาธิการ. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ยูเนี่ยนครีเอชั่น ; 1-14
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, โปบูลย์ สุริยะวงศ์ไพศาล. (2542). ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุไทย กรุงเทพฯ: โอลิสติกพับลิชชิง.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข . (2549).โครงการวิจัย เรื่อง การสำรวจและศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาค ของไทย พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล 2539 ปัจจัยที่มีอิทธิต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ.(2538). การตอบสนองชุมชนต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ. รายงานวิจัย. สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

## Abstract

**Background:** Activity capability is main indicators of quality of life in aging people. Participating in aging center can promote physical function and increase the capability for daily activity.

**Objective:** To study the difference of capability for daily activity among aging member of aging center of Boromrajonani College of Nursing, Nakhon Lampang.

**Methods:** A descriptive study design.

**Results:** Most of samples was aging, the average age was 73 years old. Time of member was 1-5 years, the frequency of activities in aging center was once a week. The average score of daily activity capability was high both before ( $\bar{X}=19.31$ ,  $SD=8.31$ ) and after ( $\bar{X}= 19.27$ ,  $SD=8.20$ ) participated with aging center activities. The difference of the average score was not significant ( $p < .05$ ). The self-care capabilities among aging people was increased after participated with aging center such as step up and down.. There was decreased in some self-care capabilities such as excretory, public transportation used, money exchange, cooking, laundry and house cleaning.

**Conclusion:** Physical activities was necessary for aging people according to decrease the degeneration and maintain physical function. The recommendations of current study was long time study of aging activity as well as the implementation of health promotion activities among aging group.

**Keywords:** aging people, activity capability