

| | |
|---------------------------------------|---|
| ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ | ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านเมืองกีด ตำบลกีดช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ |
| ผู้เขียน | นางสาว กุลทรัพย์ อ่างนิลพันธ์ |
| ปริญญา | วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา) |
| คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ชรี ระบุวิเชตร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม |

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านเมืองกีด ตำบลกีดช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 77 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และบันทึกการสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ

ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย (1) ปัจจัยด้านการรับประทานอาหาร กลุ่มตัวอย่างปลูกผักสวนครัว ไม้ผล และทำนาข้าวเหนียวเพื่อรับประทานเอง ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่ปลอดภัย รับประทานอาหารรสชาติดกุ่มกลมและปรุงอาหารเอง (2) ปัจจัยด้านการออกกำลังกายและการพักผ่อน กลุ่มตัวอย่างเดินไปทำไร่ทำสวนและทำความสะอาดบ้านด้วยตนเองทุกวัน นอนประมาณ 8-9 ชั่วโมง/วัน กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีอารมณ์ดี (3) ปัจจัยด้านการตรวจสุขภาพและบริการด้านสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี โดยใช้บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า ได้รับการเยี่ยมบ้านจากอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ได้รับความรู้เรื่องสุขภาพทั่วไป และการออกกำลังกาย (4) ปัจจัยการร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมทั้งด้านสุขภาพและศาสนาที่จัดขึ้นในชุมชนซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพจิต ไม่เครียด (5) ปัจจัยด้านรายได้และรายจ่าย กลุ่มตัวอย่างได้รับเงินช่วยเหลือจากรัฐบาล และมีบุตรหลานเป็นผู้ดูแลค่าใช้จ่ายในด้านต่าง ๆ (6) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย กลุ่มตัวอย่างมีบ้านเป็นของตนเอง มีการจัดเก็บขยะมูลฝอยโดยการฝังกลบและการเดินทางสะดวก

| | | |
|---|---|------------|
| Independent Study Title | Factors Affecting Elderly Health in Ban Mueang Kid Community, Kid Chang Sub-district, Mae Taeng District, Chiang Mai Province | |
| Author | Miss Kullasap Annilpan | |
| Degree | Master of Science (Nutrition Education) | |
| Independent Study Advisory Committee | Asst.Prof.Dr. Phetcharee Rupavijetra | Advisor |
| | Assoc.Prof. Prayad Saiwichian | Co-advisor |

ABSTRACT

The purposes of this study were to study the factors affecting elderly health in Ban Mueang Kid community, Kid Chang Sub-district, Mae Taeng District, Chiang Mai Province. Sample was composed of 77 elderly both male and female who had the age over 60 years. Data were collected through interview and the observation and analyzed in terms of means, percentage and standard deviation.

The finding reveal that factors affecting health of the sample elderly consisted of (1) food consumption factors, their backyard garden, fruit and sticky rice growing for their own consumption assuring safety, their eating medium taste and self-cooked food, (2) exercising and relaxing factors, their walking to their plant fields and cleaning their house every day and sleeping for 8-9 hours per day leading to a strong health and a good mood, (3) healthcare check up and the public health's service factors, their service every year, their using a coverage service card, and their getting educated by the village health volunteers general healthcare and exercise, (4) healthcare activity's attention factors, their attending health and religious/cultural activities in their community leading to their good mental health and less stress, (5) revenue and expense, their being supported by the Thais Government and their children covering the daily expense, and (6) environmental and accommodation factors having their own house, managing disposal by burying and using convenient transportation.