

๔๙. การทดสอบความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุที่มารับบริการ ณ ศูนย์พัฒนาฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ หลวงปู่ธัมมา พิทักษา วัดพระธาตุเรืองรอง จังหวัดศรีสะเกษ  
นางตรุดา มีธรรม กายภาพบำบัด

### บทนำและวัตถุประสงค์

การวิจัยเรื่องการทดสอบความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุที่มารับบริการ ณ ศูนย์พัฒนาฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ หลวงปู่ธัมมา พิทักษา วัดพระธาตุเรืองรอง จังหวัดศรีสะเกษเป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ และวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ

### วิธีการศึกษา

ประชากรที่ศึกษาคือ ผู้สูงอายุตำบลห้วยป่าปล้อง ทั้งหมดจำนวน ๕๒๕ คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินสภาวะสุขภาพเบื้องต้น และแบบทดสอบความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ เก็บรวบรวมข้อมูลปีงบประมาณ ๒๕๕๓-๒๕๕๔ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติวิเคราะห์ไคสแควร์ (Chi-square) ผลการวิจัยมีดังนี้

### ผลการศึกษา

ผลการทดสอบความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุจำแนกรายด้าน พบว่าดัชนีมวลกายผู้สูงอายุมากกว่าเกณฑ์อยู่ในภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน ร้อยละ ๓๑.๙ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่างต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ ๒๑.๖ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนบนต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ ๖.๒ ความอดทนด้านแอโรบิก ต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ ๑๑.๒ ความอ่อนตัวส่วนล่างต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ ๒.๒ ความอ่อนตัวส่วนบนต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ ๓๕.๕ ความว่องไวและการทรงตัว ต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ ๖๘.๕ ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุพบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย เพศและการใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยมีความสัมพันธ์กับความอดทนด้านแอโรบิก อาการปวดกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความอ่อนตัวส่วนล่าง อาการปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อมีความสัมพันธ์กับความว่องไวและการทรงตัว

### สรุปและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าควรมีการจัดกิจกรรมฝึกอบรมความรู้ในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักของผู้สูงอายุที่มีค่าดัชนีมวลกายสูง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมท่าทางที่ถูกต้องและการออกกำลังกายเพื่อลดอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันปัญหาการทรงตัวและการหกล้มซึ่งจะเกิดขึ้นตามมาและเน้นพัฒนาความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุโดยเฉพาะด้านความว่องไวและการทรงตัว ความอดทนด้านแอโรบิก ให้ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่สูงขึ้น