

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ

การวิเคราะห์สถานการณ์การป้องกันภาวะสมองเสื่อมใน
ผู้สูงอายุตำบลหนองหอย อำเภอเมืองเชียงใหม่

ผู้เขียน

นางอภิญา จินานุรักษ์

ปริญญา

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย

บทคัดย่อ

ภาวะสมองเสื่อมเป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ การป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อมจะช่วยลดอัตราการเกิดภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์การป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุตำบลหนองหอย อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) บุคลากรด้านสุขภาพจำนวน 8 ราย 2) ผู้สูงอายุ จำนวน 17 ราย และ 3) ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมจำนวน 27 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แนวคำถามในการสัมภาษณ์เดี่ยวและสัมภาษณ์กลุ่ม ซึ่งผ่านการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ข้อมูลนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นและแยกเป็นหมวดหมู่

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และบุคลากรด้านสุขภาพ มีความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมทั้งด้านสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยง อาการและอาการแสดง และการป้องกันภาวะสมองเสื่อม ส่วนทัศนคติต่อผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมมีทั้งทัศนคติด้านบวกและด้านลบ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารบำรุงสมอง การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง การไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา การฝึกสมอง การหลีกเลี่ยงความเครียด การเข้าสังคม และทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น บุคลากรด้านสุขภาพจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมีการดำเนินการเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการคัดกรองภาวะสมองเสื่อม การจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสมองเสื่อมแก่ผู้สูงอายุ และร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและชมรมผู้สูงอายุ ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม พบว่า 1) ปัญหาด้านผู้สูงอายุ ได้แก่ การขาดความรู้และทักษะการดูแลตนเอง การขาดผู้ดูแล และการไม่มีเวลาในการดูแล

ตนเอง 2) ปัญหาด้านผู้ดูแล ได้แก่ การไม่มีเวลา การขาดความรู้และทักษะในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม และทัศนคติด้านลบต่อผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม 3) ปัญหาด้านบุคลากรด้านสุขภาพ ได้แก่ จำนวนบุคลากรมีไม่เพียงพอ ภาระงานมาก และการมีทัศนคติด้านลบต่อผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ส่วนแนวทางในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ได้แก่ การอบรมให้ความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับการป้องกันภาวะสมองเสื่อมให้กับผู้สูงอายุและผู้ดูแล การส่งเสริมศักยภาพของบุคลากรในด้านการดำเนินงานเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม รวมทั้งการจัดทำคู่มือหรือแนวปฏิบัติการป้องกันภาวะสมองเสื่อม การคัดกรองภาวะสมองเสื่อม การพัฒนาระบบการประสานงานเชื่อมโยงระหว่างทีมสหสาขาวิชาชีพในการป้องกันภาวะสมองเสื่อม การสนับสนุนเครื่องมืออุปกรณ์ งบประมาณ และสถานที่ในการจัดทำกิจกรรมต่างๆ ให้กับผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาระบบการดูแลเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ตำบลหนองหอย อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ต่อไป

Independent Study Title	Situational Analysis of Dementia Prevention Among Elderly, Nong Hoi Sub-district, Mueang Chiang Mai District
Author	Mrs. Apinya Jeenanurak
Degree	Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)
Advisor	Assistant Professor Dr.Sirirat Panuthai

ABSTRACT

Dementia is a common geriatric syndrome among the elderly. The prevention of dementia will reduce the incidence rate of dementia in the elderly. This study aimed to analyze the situation for prevention of dementia in the elderly, Nong Hoi Sub-district, Mueang district, Chiang Mai province by using the purposive sampling. Subjects composed of 8 health care workers, 17 elderly people and 27 caregivers of the elderly with dementia. The instruments for data collection consisted of 1) personal recording form, 2) the interview question guideline for individual and group discussion, which were tested for content validity and language suitability by 3 experts. The data were analyzed by grouping into categories.

The results of this study revealed that sample groups of elderly, caregivers and health care workers had knowledge regarding dementia including causes or risk factors of dementia, signs and symptoms and the prevention of dementia. Both positive and negative attitudes towards people with dementia were reported from all groups of sample. Dementia prevention strategies reported by the elderly people were both physical and mental healthcare, including regular exercise, eating brain nourishing food, avoiding high fat food, no smoking and alcohol drinking, brain exercise, avoiding stress, participating in social activities and joining activities with others. Health care workers from sub-district health promoting hospital have implemented strategies to prevent dementia by dementia screening, providing the elderly and caregivers knowledge about dementia prevention and participate in organizing activities for encouraging the elderly to participate with local government

organization and elderly club. Problems and barriers to implement dementia prevention were: 1) the elderly's problems included lack of knowledge and skills to care for themselves, lack of caregivers and lack of time to self-care. 2) caregiver's problems were lack of time, lack of knowledge and skills in caring for the elderly with dementia. 3) health care worker's problems included insufficient workers, heavy workload and negative attitudes toward the elderly with dementia. The guidelines for dementia prevention in the elderly were: providing the elderly and caregivers knowledge and skill training to prevent dementia, developing guidelines for dementia prevention, screening for dementia, organizing activities and developing the multidisciplinary coordination system, supporting equipment, budget and places to do activities.

The results of this study can be used as a guideline to develop a system for dementia prevention in the elderly, Nong Hoi Sub-district, Mueang Chiang Mai District, Province in the future.