

**การพัฒนาคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านรางอีเม้ย
ตำบลห้วยขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม**

THE DEVELOPMENT OF SLEEP QUALITY AMONG THE ELDERLY IN BAN RANG I MEI
COMMUNITY KAMPHAENG SAEN DISTRICT NAKHON PATHOM PROVINCE

ธีรภรณ์ เรือนนุช, สัณญา สดประเสริฐ

และพระมหาประกาศิต ฐิติปสิทธิกร

Theeraporn Rueannut,

Sanya Sodprasert, and Phramaha Prakasit Thitipassitthikorn

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: Sriphayakkongphan@gmail.com

Received: January 24, 2025

Revised: February 23, 2025

Accepted: May 26, 2025

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านรางอีเม้ย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ๒) เพื่อการออกและพัฒนากิจกรรม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านรางอีเม้ย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ๓) เพื่อประเมินคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านรางอีเม้ย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

ผลการวิจัยพบว่า

1) การนอนหลับของผู้สูงอายุภายในชุมชน สามารถแบ่งตามพฤติกรรม ดังที่กล่าว พฤติกรรมทางด้านสุขภาพ พฤติกรรมทางด้านอารมณ์และความเครียด พฤติกรรมทางด้านกรับประทานอาหาร พฤติกรรมทางด้าน ภายในที่พักของผู้สูงอายุ ทางด้านสภาพแวดล้อมบริเวณรอบบ้านของผู้สูงอายุ สภาพจิตใจของผู้สูงอายุ จากปัญหาดังกล่าวพบว่าเป็นสาเหตุมาจากการนอนหลับของผู้สูงอายุทั้งสิ้น 2) การออกแบบและพัฒนากิจกรรมให้ผู้สูงอายุภายในชุมชนได้มีส่วนร่วมในการสร้างกิจกรรม เช่นกิจกรรมสันทนาการ

การเพื่อลดความเครียดสะสมของผู้สูงอายุ การให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การลงพื้นที่ ให้ความรู้ แนะนำ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนหลับของผู้สูง รวมถึงการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมบริเวณรอบบ้านพักของผู้สูงอายุ จนทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาในการนอนหลับลดลง 3) สามารถประเมินคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุภายในชุมชนได้ โดยแบ่งตามความเสี่ยงของปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ ว่ามีผลกระทบทางด้านความเสี่ยงสูง ความเสี่ยงปานกลางและความเสี่ยงต่ำในการนอนหลับได้ การพัฒนากิจกรรมได้แก่ การจัดกิจกรรมสันตนาการเพื่อลดความเครียด การให้ความรู้ด้านโภชนาการ การลงพื้นที่ให้คำแนะนำเรื่องการนอนหลับอย่างเหมาะสม และการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบบ้าน เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมนอนหลับที่ดีขึ้น ส่งผลให้ปัญหาการนอนหลับลดลง

คำสำคัญ: การพัฒนา, คุณภาพการนอน, ผู้สูงอายุ, ชุมชนบ้านรางอีเมย์

Abstract

This research aimed to 1) study the sleeping behavior of the elderly in Ban Rang E-Mei Community, Kamphaeng Saen District, Nakhon Pathom Province, 2) to design and develop activities to change the sleeping behavior of the elderly in Ban Rang E-Mei Community, Kamphaeng Saen District, Nakhon Pathom Province, 3) to assess the quality of sleep of the elderly in Ban Rang E-Mei Community, Kamphaeng Saen District, Nakhon Pathom Province.

The research results found that

1. The sleeping behavior of the elderly in the community can be divided according to the behaviors mentioned above: health behavior, emotional and stress behavior, eating behavior, behavior in the elderly's residence, environment around the elderly's house, and mental state of the elderly. From the above problems, it was found that the cause was all from the elderly's sleep.

2. Design and develop activities for the elderly in the community to participate in creating activities, such as recreational activities to reduce the accumulated stress of the elderly, providing knowledge about eating correctly according to nutritional principles, going to the field to provide knowledge, advice, and change the sleeping behavior of the

elderly, including changing the environment around the elderly's residence until the elderly have less sleeping problems.

3. The quality of sleep of the elderly in the community can be assessed by dividing it according to the risk of sleeping problems in the elderly. That there are high-risk, medium-risk, and low-risk impacts on sleep

Keywords: Development, Sleep quality, Elderly, Ban Rang E-Mei community

บทนำ

จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2564 พบว่าประเทศไทยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) คิดเป็นร้อยละ 19.6 ของประชากรทั้งหมด แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มของสังคมผู้สูงอายุที่กำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในระดับชุมชน เช่น บ้านรางอีเม้ย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงกว่าค่าเฉลี่ยประเทศ คือ ร้อยละ 21.2 ซึ่งสะท้อนว่าชุมชนแห่งนี้กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างชัดเจน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) ปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุหนึ่งในปีนั้นคือ “การนอนหลับ” ซึ่งได้รับผลกระทบจากการเสื่อมของระบบประสาทส่วนกลาง ความเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ รวมถึงภาวะทางจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า ทั้งนี้ยังได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การแยกครอบครัว การลดความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และการใช้ชีวิตแบบเร่งรีบในสังคมเมือง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเกิดปัญหาการนอนหลับมากขึ้น

การสำรวจภาวะสุขภาพผู้สูงอายุในประเทศไทยยังพบว่าปัญหาการนอนหลับเป็นปัญหาอันดับ 3 ที่พบในผู้สูงอายุ โดยมีผู้ที่ประสบปัญหาดังกล่าวถึงร้อยละ 44.7 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการตื่นกลางดึก ง่วงนอนในตอนกลางวัน และหลับยากเมื่อเข้านอน การพักผ่อนนอนหลับแม้จะช่วยบรรเทาอาการแต่ก็อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ความสับสนหรือซึมเศร้า จึงควรส่งเสริมวิธีที่ปลอดภัย เช่น การออกกำลังกายเบาๆ การสวดมนต์ ทำสมาธิ หรือฟังเพลงผ่อนคลาย

โดยเฉพาะการออกกำลังกายประเภทแอโรบิกเบา เช่น การเดิน การเดินบนสไลป (Paslop) ซึ่งเหมาะกับผู้สูงอายุ เพราะมีการเคลื่อนไหวที่ช้า แรงกระแทกต่ำ และช่วยฝึกสมาธิ การทรงตัว และลดความเสี่ยงการล้มได้ ทั้งยังมีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนว่าการออกกำลังกายช่วยลดระยะเวลาที่ใช้ก่อนหลับ และเพิ่มคุณภาพการนอนอย่างมีนัยสำคัญ (Turek et al., อ้างในบทความต้นฉบับ) จึงเป็นแนวทางที่ควรส่งเสริมในชุมชนที่มีผู้สูงอายุจำนวนมาก เช่น บ้านรางอีเม้ย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวมของกลุ่มเปราะบางนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านรางอีเม้ย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อออกและพัฒนากิจกรรม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านรางอีเม้ย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม
3. เพื่อประเมินคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านรางอีเม้ย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participation Action Research-PAR) โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ 4 กระบวนการตามแนวคิดของ Kemmis & McTaggart 1 ประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การปฏิบัติตามแผน (Action) การสังเกตผล (Observation) และการสะท้อนผล (Reflection) โดยผู้วิจัยได้ปรับขั้นตอน การวางแผน ออกเป็นขั้นการเตรียมการและการวางแผน เพื่อจำแนกภารกิจในการทำงานในพื้นที่ ได้ ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยได้ลงพื้นที่จัดเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาโจทย์การวิจัยก่อนแล้ว จึงได้จัดทำ ขั้นตอนการดำเนินงานของรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมออกเป็น 5 ระยะ คือ 1) ระยะเตรียมการ (Pre-Research) 2) ระยะการวางแผน (Planning) 3) ระยะการปฏิบัติตามแผน 4) ระยะการสังเกตผลการนิเทศติดตามสนับสนุนการดำเนินงาน (Observation) และ 5) ระยะสะท้อนผล (Reflection) ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามกระบวนการนี้ เพื่อให้ข้อมูลที่ได้ออกมาสะท้อนและตรงตามวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบโดยใช้การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งข้อดีการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ สามารถตอบคำถามการวิจัยได้หลายแง่มุม ช่วยเติมเต็มหรือเพิ่มพูนความครบถ้วนสมบูรณ์มากขึ้นและช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้ใช่ผลการวิจัยรับรู้และเข้าใจปัญหาได้อย่างถ่องแท้ และให้แนวทางปฏิบัติสำหรับตัดสินใจวางแผนแก้ไขปัญหาและพัฒนาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

ผลการวิจัย

1. ศึกษาพฤติกรรมกรรมการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านรางอีเม้ย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

บ้านรางอีเม้ย หมู่ที่ 7 ตำบลห้วยขวาง อำเภอกำแพงแสนจังหวัดนครปฐม ประชาชนมีวิถีชีวิตแบบไทย เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ส่วนมากประกอบอาชีพเกษตรกร ทำไร่ ทำนา ทำสวน และเลี้ยงสัตว์ ในชุมชนมีปัญหาหลายด้าน เช่น รายได้ไม่พอต่อค่าใช้จ่ายภายในครัวเรือน ปัญหาเรื่องมลพิษทางอากาศ ปัญหาเรื่องที่พักอาศัย ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุภายในชุมชน ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุภายใน

ชุมชนเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นภายในชุมชนบ้านรางอีเม้ย มีต้นตอมาจากการนอนหลับของผู้สูงอายุ ซึ่งมาจากสาเหตุทั้งทางตรงและทางอ้อมไม่ว่าจะเป็นจากความเครียดสะสม จากการรับประทานอาหาร จากสถานที่พักอาศัย และจากสภาพจิตใจของผู้สูงอายุซึ่งเป็นภาพรวมที่ทำให้ผู้สูงอายุภายในชุมชนเกิดโรคเรื้อรังที่มาจาก การนอนหลับ

พฤติกรรมทางด้านอารมณ์และความเครียดของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดที่เกิดจากคร่ำเรื้อน ความเครียดที่เกิดจากภาวะโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่ ทำให้มีสภาวะทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุจนมากระทบต่อการนอนหลับของผู้สูงอายุ ประกอบกับการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมและไม่ถูกต้องตามเวลาที่ควรรับประทานอาหารของวัยสูงอายุ รวมถึงสภาพแวดล้อมภายในบ้านพักและสภาพแวดล้อมรอบๆ บ้านก็มีผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาในการนอนหลับดังนั้นผู้วิจัยจึงออกแบบเพื่อสร้างกิจกรรม และประเมินคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุภายในชุมชน

2. ออกและพัฒนากิจกรรม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านรางอีเม้ย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

กิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนครั้งที่ 1 โดยการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมผ่อนคลายจากความเครียดโดยให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ และเล่นเกมสเพื่อผ่อนคลายที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยขวาง ซึ่งมีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม 34 คน ผลที่ได้คือผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนาน การแลกเปลี่ยนความรู้ และมีการเล่าสู่กัน จนสามารถทำให้ผู้สูงอายุลืมความเครียดที่สะสมลงได้

กิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนครั้งที่ 2 โดยการจัดกิจกรรมการแช่เท้าจากน้ำเย็น และการแช่เท้าจากน้ำอุ่น พร้อมทั้งมีการใช้สมุนไพรลูกประคบให้กับผู้สูงอายุในชุมชนที่มีอาการปวดเมื่อยจากการทำงานและการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยมีผู้สูงอายุเข้าร่วม 30 คน ผลจากการทำกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ผ่อนคลายจากการปวดเมื่อยลงได้ทำให้ผู้สูงอายุนอนหลับได้ตลอดทั้งคืนไม่นอนหลับๆตื่นๆ

3. ประเมินคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านรางอีเม้ย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

หลังจากที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการและกิจกรรมการแช่เท้าด้วยน้ำเย็น การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่น และการทำสมุนไพรลูกประคบแล้ว ผู้วิจัยได้มีการติดตามผลหลังจากการทำกิจกรรมโดยผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ถึงที่พักของผู้สูงอายุและมีการประเมินคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนหลับ เช่น

1. นางมีบุญ (นามสมมติ) อายุ 64 ปี อยู่กับครอบครัว 3 คน มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ด้านอาการปวดเมื่อยจากขาและสะโพกท่อนล่างผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแช่เท้าจากน้ำอุ่น และประคบบริเวณที่เกิดอาการ 2-3 วัน จนผู้สูงอายุมีอาการดีขึ้นตามลำดับ

2. นายบุญมี (นามสมมติ) อายุ 78 ปี มีปัญหาเรื่องการนอนหลับจากภาวะเครียดสะสม ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ตรวจสอบที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในชุมชนพบว่า สถานที่พักอาศัยเป็นชุมชนที่แออัด มีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก และมีกลิ่นจากน้ำเสียจากบ้านผู้สูงอายุมารบกวน ผู้วิจัยได้แนะนำการจัดเรียงที่ของในที่พักอาศัย การปลูกต้นไม้เพื่อให้มีอากาศที่ถ่ายเทและมีการปลูกไม้ดอกที่สร้างกลิ่นหอมเพื่อลดปัญหาการนอนหลับและมีการประเมินจากความดันโลหิตและภาวะอื่นๆที่ร่วมด้วยอยู่ในสภาวะที่ปกติ

อภิปรายผล

1. ศึกษาพฤติกรรมการณ์การนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านรางอีเม้ย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

ผลการวิจัย พฤติกรรมการณ์การนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านบ้านรางอีเม้ย หมู่ที่ ๗ ตำบลห้วยขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ประชาชนมีวิถีชีวิตแบบไทย เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ส่วนมากประกอบอาชีพเกษตรกร ทำไร่ ทำนา ทำสวน และเลี้ยงสัตว์ ในชุมชนมีปัญหาหลายด้าน เช่น รายได้ไม่พอต่อค่าใช้จ่ายภายในครัวเรือน ปัญหาเรื่องมลพิษทางอากาศ ปัญหาเรื่องที่พักอาศัย ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุภายในชุมชน ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุภายในชุมชนเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นภายในชุมชนบ้านรางอีเม้ย มีต้นตอมาจากการนอนหลับของผู้สูงอายุ ซึ่งมาจากสาเหตุทั้งทางตรงและทางอ้อมไม่ว่าจะเป็นจากความเครียดสะสม จากการรับประทานอาหาร จากสถานที่พักอาศัย และจากสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นภาพรวมที่ทำให้ผู้สูงอายุภายในชุมชนเกิดโรคเรื้อรังที่มากจากการนอนหลับ สอดคล้องกับ อริสรา ล้ำจุมจัง และคณะ (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านสวน อำเภอมะเข่ จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.85 มีอายุเฉลี่ย 69 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.89 อายุมากที่สุด คือ 92 ปี และอายุน้อยที่สุด คือ 60 ปี มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 48.80 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 49.30 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 64.40 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 77.36 โดยโรคที่พบมากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง การดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 12.13 สูบบุหรี่ ร้อยละ 7.28 ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน ร้อยละ 67.12 ใช้นอนหลับหรือยาคลายเครียด ร้อยละ 18.06 และมีการใช้สมุนไพรที่ช่วยให้หลับ ร้อยละ 2.96 ผลการศึกษาปัจจัยทางด้านร่างกายที่รบกวนการนอนหลับของผู้สูงอายุพบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด คือ ความเจ็บปวดเรื้อรัง รองลงมาผลการศึกษาปัจจัยทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ พบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด คือ มีปัญหาการนอน และการมีสมาธิลดลง รองลงมา คือ รู้สึกเบื่อ เซ็ง ตามลำดับผลการศึกษาปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่รบกวนการนอนหลับของผู้สูงอายุพบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับน้อย โดยข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด คือ อุณหภูมิ ร้อนเกินไป แสง และเสียงรบกวนผลการศึกษาในระดับคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพ

การนอนหลับไม่ดีร้อยละ 61.73 และคุณภาพการนอนหลับดี ร้อยละ 38.27 โดยมีคะแนนเฉลี่ย (PSQIscores) เท่ากับ 7.02 ซึ่งจัดว่ามีคุณภาพการนอนหลับไม่ดีตามเกณฑ์ของพิตต์สเบิร์ก (PSQI >5)

2. ออกและพัฒนากิจกรรม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชน บ้านรางอีเม้ย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมเป็น 2 ลักษณะโดยลักษณะที่ 1 ให้ผู้วิจัยได้เข้าร่วมกิจกรรมสนทนา การเพื่อลดความเครียดสะสมและมีการร่วมกิจกรรมการผ่อนคลาย การสร้างผลิตภัณฑ์จากผลผลิตทางเกษตรกรรมในพื้นที่ เช่น ทำน้ำยาบ้วนปาก การทำขนมไทย ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยขวาง

กิจกรรมที่ 2 ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ถึงที่พักอาศัยของผู้สูงอายุโดยนำผู้สูงอายุแนะนำให้ผู้สูงอายุ แชน้ำอุ่น แชน้ำเย็น แชน้ำด้วยน้ำเย็น และใช้สมุนไพรลูกประคบให้กับผู้สูงอายุที่มีปัญหา เรื่องปวดเมื่อยบริเวณต่างๆจากการทำงาน และมีการดูแลแนะนำที่พักอาศัยให้กับผู้สูงอายุ เรื่องอากาศถ่ายเทปัจจัยสภาพแวดล้อมต่างๆ ด้วยภาวะ เสียง กลิ่น และสภาพความเป็นอยู่บริเวณที่พักอาศัย จนส่งผลให้มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ

หลังจากผู้วิจัยได้ออกแบบและทำกิจกรรมแล้วพบว่าผู้สูงอายุมีการนอนหลับที่ดีขึ้นโดยวัดจากผลการตรวจสอบสุขภาพของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิต และภาวะอื่นๆที่ส่งผลข้างเคียงของ ผู้สูงอายุ แต่ละบุคคลสอดคล้องกับ ธวัชชัย แสงวงหา (2565) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในตำบลโพธิ์ใหญ่ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สูงอายुर้อยละ 34.1 มีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจากสภาพแวดล้อมบริเวณที่พัก ภาวะความเครียดสะสม โรคประจำตัว ประวัติการป่วยเป็นโรคทางจิตเวชของคนในครอบครัว คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เวลาในการเข้านอนจนหลับไป และจำนวนชั่วโมงที่นอนหลับได้ในแต่ละคืน มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

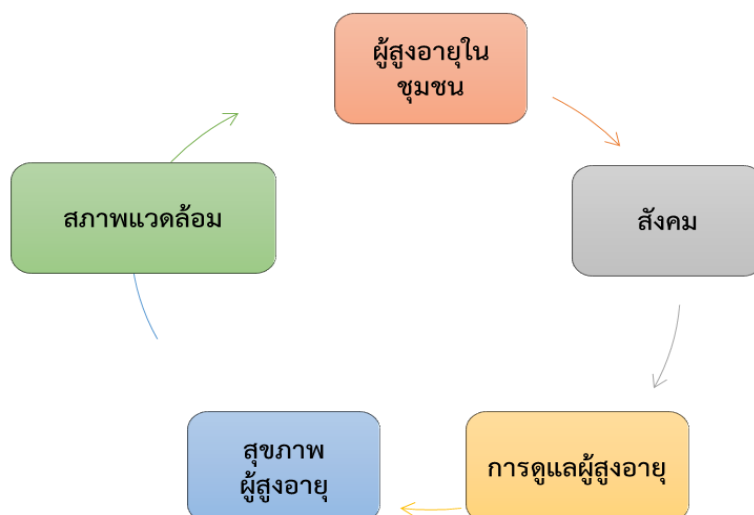
3. ประเมินคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านรางอีเม้ย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

การประเมินคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุภายในชุมชนบ้านรางอีเม้ย ตำบลห้วยขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม หลังจากผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ศึกษาปัญหา ออกแบบ และสร้างกิจกรรมให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้ร่วมกิจกรรมเป็นหมู่คณะ การแยกกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม รวมถึงการออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นรายเดี่ยว ผู้วิจัยได้ทำการประเมินถึงคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุภายในชุมชน อยู่ในความเสี่ยงระดับใดที่จะก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตใจ และท่านใดที่ก่อให้เกิดอันตรายที่จะต้องทำการส่งไปรักษาโดยเร่งด่วน สอดคล้องกับ อีวา ฮอร์ท เทลเฮด และคณะ (2564) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา ผลการวิจัยพบว่า : การให้คุณค่ากับการนอนหลับที่ดีและอิทธิพลที่รบกวนการนอนหลับ โดยมีหมวดหมู่ย่อยเป็นการรบกวนภายในและภายนอก ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นว่าการนอนหลับมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ของพวกเขา และคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีส่งผลเชิงลบต่ออารมณ์และสุขภาพร่างกายของพวกเขา พวกเขาพบว่าการ

รบกวนภายใน เช่น ความวิตกกังวลและความไม่สบายทางร่างกายเป็นสาเหตุของการรบกวนการนอนหลับ แต่ยั้งรวมถึงปัจจัยภายนอก เช่น การรบกวนสภาพแวดล้อม ระดับกิจกรรมที่ลดลง ความเหงา และความกังวลว่าพยาบาลคนใดกำลังปฏิบัติหน้าที่อยู่

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาวิจัยโดยการแจกแบบการสำรวจเอกสารที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึกในพื้นที่ที่ศึกษาวิจัย มีความชัดเจนเหมาะสมนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการปัญหาเรื่องการนอนหลับของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านรางอีเม้ย ตำบลห้วยขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม และสามารถนำแนวคิดดังกล่าวไปสร้างโมเดล ซึ่งเป็นต้นแบบในการขจัดปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุให้กับชุมชนใกล้เคียง ภายใต้ความร่วมมือของผู้สูงอายุและสมาชิกภายในครอบครัวผู้สูงอายุ ซึ่งต้องอาศัยทั้งครอบครัวของผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีจำนวนมากว่าหนึ่งร้อยคน ทำให้เกิดสังคมรวมกลุ่มและการแยกกันอยู่เป็นส่วนบุคคลตามลำพังหรือที่เรียกว่าสังคมแบบผู้สูงอายุอยู่บ้านตามลำพังจนทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาและวิกฤติเกี่ยวกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุจนส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอ โดยมีผลกระทบมาจากหลายด้านไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัย สภาพความเป็นอยู่หลับนอน และการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ ซึ่งที่กล่าวมาเป็นเหตุที่นำมาสู่ปัญหาการนอนหลับได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ผู้สูงอายุภายในชุมชน ทราบถึงพฤติกรรมทางด้านต่างๆที่ส่งผลให้เกิดปัญหาการนอนหลับไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมทางด้านความเครียด พฤติกรรมทางด้านการรับประทานอาหาร พฤติกรรมทางด้านสภาพแวดล้อมบริเวณบ้านพักของผู้สูงอายุ และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุห่างไกลจากปัญหาการนอนไม่หลับ หรือการนอนหลับๆตื่นๆในระหว่างคืน จนผู้สูงอายุสามารถจัดการพฤติกรรมและบริหารเวลาเกี่ยวกับการนอนหลับได้เป็นอย่างดี



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีการเผยแพร่ความรู้เรื่องการนอนหลับ ของผู้สูงอายุในชุมชนสาธารณสุขชนโดยเฉพาะผู้สูงอายุ
2. ควรมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุและบุคลากร ทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุทั้งที่บ้าน
3. ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีควรคำนึงถึงปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์ ปัจจัยด้านร่างกายและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมซึ่งควรจัดการปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ข้อเสนอแนะในการผลการวิจัยไปใช้

1. การนอนหลับของผู้สูงอายุ หลีกเสี่ยงการนำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดเสียงดังในเวลากลางคืน มีการกำจัดสัตว์และแมลงที่รบกวนการนอนหลับ ดูแลห้องนอนให้มีอากาศถ่ายเทสะดวกและมีอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการนอนหลับ
2. สามารถนำงานวิจัยไปปรับใช้กับผู้ที่ปัญหาด้านการนอนหลับได้ทุกเพศ ทุกวัยเพื่อลดผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมได้
3. นำงานวิจัยไปบูรณาการเกี่ยวกับปัญหาเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านอื่นได้หลากหลาย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยเรื่องคุณภาพการนอนหลับที่ดีในผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้นำชุมชน หรือกำจัดปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่อาจรบกวนในการนอนหลับของผู้สูงอายุ
2. ควรวิจัยเรื่องการบริการทางเลือกที่จะให้ผู้สูงอายุได้รับการบรรเทาอาการเจ็บป่วยเรื้อรังของร่างกาย คลินิกแพทย์แผนไทย ส่งเสริมการใช้สมุนไพรในท้องถิ่น
3. ควรมีการศึกษาการจัดปัญหาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุให้มากขึ้นการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับยาที่ปลอดภัย มีการข้างเคียงน้อย หรือการจัดการ โดยไม่ใช้ยาในรูปแบบที่เหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

กฤษณะ อุณหะโคตร. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการนอนของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (รายงานการศึกษาอิสระ, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร). เขียนเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชาการวิจัยสุขภาพ (551461) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 100 เล่ม โดย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

- ชุ่มบัวทอง, อ. (2564). คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 1, หน้า 17–25). สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ปฎิญา พงษ์ราศรี. (2021). การส่งเสริมสุขภาพประชาชนไทยผ่านการจัดทำข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและการนอนหลับเพื่อสุขภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 1, พิมพ์รวม 1,000 เล่ม). สำนักพิมพ์กรมอนามัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). รายงานสถิติจังหวัดนครปฐม พ.ศ. 2566 (พิมพ์ครั้งที่ 1). สำนักงานสถิติแห่งชาติ
- Bruce, A., & Aloia, M. (2006). Sleep planning in quantity and quality. ชื่อหนังสือ/วารสาร, (ฉบับที่2),วารสาร ศูนย์สมองและระบบประสาท ชั้น 1 และชั้น 2 โรงพยาบาลกรุงเทพอินเตอร์.
- Somchai, P., & Rattanaporn, K. (2024). The impact of health promotion on community wellness in rural Thailand. Thailand Journal of Health Promotion and Environmental Health, 7(2), 45–58. <https://doi.org/10.1234/tjhp.2024.007> พิมพ์จำนวน 1,000 เล่มโดย Thailand Journal of Health Promotion Environmental Health.