

บทคัดย่อ

การศึกษาสภาวะการณและปัจจัยที่มีผลต่อสภาวะกาย จิต สังคมและความสามารถในการคิดเชิงบริหารของสมองในผู้สูงอายุ: ชมรมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

การวิจัยศึกษาสภาวะการณและปัจจัยที่มีผลต่อสภาวะกาย จิต สังคม และความสามารถของการคิดเชิงบริหารของสมองในผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุที่เป็นชมรมแกนนำเข้มแข็งของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี โดยมีผู้สูงอายุจำนวน 643 ราย แบ่งเป็นผู้สูงเพศชายจำนวน 166 คน (ร้อยละ 25.8) และผู้สูงอายุเพศหญิงจำนวน 477 คน (ร้อยละ 74.2) กลุ่มผู้สูงอายุ 61-70 ปี มีจำนวนร้อยละ 66.8 กลุ่มผู้สูงอายุ 71-80 ปี มีจำนวนร้อยละ 28.6 และกลุ่มผู้สูงอายุ 81-90 ปี จำนวนร้อยละ 4.6 เมื่อวิเคราะห์อัตราส่วนระหว่างเพศพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย 3 เท่า

กลุ่มผู้สูงอายุมีภาวะโภชนาการผอมร้อยละ 4.7 ภาวะโภชนาการอยู่เกณฑ์ปกติร้อยละ 33.5 น้ำหนักเกินร้อยละ 25.3 และอ้วนร้อยละ 36.5 ข้อมูลที่น่าสนใจคือ กลุ่มผู้สูงอายุมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนร้อยละ 61.8 ที่สำคัญผู้สูงอายุเพศหญิงมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนสูงกว่าเพศชาย 3 เท่า ส่วนข้อมูลด้านการเจ็บป่วยพบว่า ผู้สูงอายุมีภาวะความดันโลหิตสูงร้อยละ 43.7 เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 17.7 เป็นโรคหัวใจร้อยละ 6.7 และเป็นโรคหลอดเลือดสมอง 6.7 และโรคหอบหืดร้อยละ 4.5 ข้อมูลที่น่าสนใจคือ โรคความดันโลหิตสูงยังเป็นโรคที่พบอันดับหนึ่งในกลุ่มผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนอย่างสม่ำเสมอร้อยละ 64.6 ทำได้บางครั้งร้อยละ 26.4 และไม่สามารถทำได้ร้อยละ 9.0 นอกจากนี้การวิจัยพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุได้รับแหล่งสนับสนุนด้านการเงินจากครอบครัวร้อยละ 25.2 และได้รับจากรัฐบาลหรือชุมชนร้อยละ 58.5 การได้เข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนและการมีแหล่งการเงินที่มั่นคงส่งผลดีต่อการมีสุขภาพกาย จิต และสังคม

ผู้สูงอายุมีความสามารถในการคิดเชิงบริหารของสมองอยู่เกณฑ์ดีร้อยละ 2.4 อยู่เกณฑ์ปกติร้อยละ 64.4 และควรได้รับการส่งเสริมร้อยละ 33.2 และเมื่อประเมินองค์ประกอบด้านต่างๆ ของความสามารถในการคิดเชิงบริหารของสมอง การวิจัยพบว่าผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมความสามารถในการคิดเชิงบริหารของสมองใน 3 ด้านสำคัญคือ ความจำขณะทำงาน การปรับเปลี่ยนความคิด และการวางแผน

เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งเสริมความสามารถในการคิดเชิงบริหารของสมองในผู้สูงอายุพบว่า ปัจจัยด้านเพศ (เพศหญิง) ช่วงอายุ (ผู้สูงอายุตอนต้น 60-70 ปี) การมีสถานภาพสมรส สุขภาพกายปกติ สุขภาพจิตปกติ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนสม่ำเสมอ และการมีแหล่งสนับสนุนการเงินมากกว่าหนึ่งช่องจะช่วยส่งเสริมศักยภาพที่ดีของความสามารถในการคิดเชิงบริหารของสมองในผู้สูงอายุ

คำสำคัญ ความสามารถในการคิดเชิงบริหารของสมอง ผู้สูงอายุ

Abstract

A study of situation and factors effecting the health, mind, social and executive function in the elderly of the elderly club of Thailand under the Royal Patronage of Her Majesty the King Rama IX's Mother

This study aimed to explore the situation and factors effecting the health, mind, social and brain executive function (EF) in the elderly of the elderly club of Thailand under the Royal Patronage of Her Majesty the King Rama IX's Mother. There were 643 elderly people enrolled in this study. The subject had 166 elderly men (25.8 percent) and 477 female elderly (74.2 percent). There were 66.8 % of aged 61-70 years, 28.6% of aged 71-80 years and 4.6% of aged 81-90 years. It was found that the number of elderly women was 3 times higher than males. The elderly were 4.7% of skinny, 33.5% of normal weight, 25.3% of overweight and 36.5% of obesity. The study found that elderly female were 3 times more overweight and obese than males. As for the illness information, it was found that 43.7% of the elderly had high blood pressure, 17.7% had diabetes, 6.7% had heart disease, and bronchitis, emphysema, asthma, pneumonia 4.5%. Hypertension was also the number one disease among the elderly. The elderly were able to participate in community activities regularly, 64.6% could do it, sometimes 26.4% and not able to do 9.0%. In addition, The elderly had 25.2% of the financial support from their families and 58.5% from the government or community. The activities with the community and having a stable financial source have a positive effect on physical, mental and social health. Moreover, the study found 2.4% of the elderly had a good level of executive function (EF), 64.4 % had a normal level and 33.2% should be supported. When evaluating a components of EF, the result found 3 important areas, namely working memory, shifting and plan or organize should be promote for the elderly. Moreover, factors that enhance EF in elderly pepple were gender (elderly female), age group (60-70 years), marital status, normal physical health, normal mental health, exercise, community participation and having more than 1 financial support source will benefit for EF.

Key words: Brain Executive Function, Aging