**บทคัดย่อ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ชื่อรายงานวิจัย**  | **:** วิถีชีวิตผู้สูงอายุยืนยาวในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย |
| **ผู้วิจัย**  | :  | ดร.อัญชลี จันทาโภ **รองศาสตราจารย์ วิจิตรา กุสุมภ์** **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญศรี กิตติโชติพาณิชย์** |
| **ปีที่ทำการวิจัย** | : 2561 |  |

งานวิจัยเรื่อง วิถีชีวิตผู้สูงอายุยืนยาวในภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา วิถีชีวิตผู้สูงอายุยืนยาวในภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทยในด้านภาวะสุขภาพ วิถีชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไปใน 6 จังหวัดที่มีผู้สูงอายุ จำนวนมากตามลำดับ คือ นครราชสีมา ขอนแก่น อุบลราชธานี บุรีรัมย์ ศรีษะเกษ และอุดรธานี จังหวัดละ 10 คน รวม 60 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL Index) แบบประเมินสุขภาพ จิตผู้สูงอายุ T-GMHA-15 แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม วิถีชีวิตผู้สูงอายุยืนยาว วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และการจำแนกแยกประเภท ผลการ วิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้สูงอายุยืนยาว มีอายุ 80 – 104 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อาศัยอยู่กับบุตร-หลาน อดีตมีอาชีพทำนาทำสวนมาเป็นเวลากว่า 30 ปี ร้อยละ 73.33 มี รายได้จากเบี้ยยังชีพ ที่รัฐบาลจ่าย ร้อยละ 97.00 รายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ร้อยละ 33.0 และ 38.9 เป็นความดัน โลหิตสูง นาน 3 - 30 ปี และ เป็นโรคเบาหวานมา 5 -20 ปีตามลำดับ ค่า BMI อยู่ระหว่าง 19.60 - 24.49 ซึ่งเป็นค่าปกติ ไม่มีภาวะอ้วน ร้อยละ 73.33 สามารถการประกอบกิจวัตรประจำวันได้ ทุกข้อตามแบบประเมิน Barthel Activities of Daily Living: ADL ร้อยละ 66.67 มีสุขภาพจิต ดีกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 31.67 และ 76.67 มีการมองเห็น และการได้ยินที่ชัดเจน วิถีดำเนินชีวิต ส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา อาศัยอยู่ในบ้านที่สะอาด สภาพแวดล้อมเหมาะสม มีบริเวณให้เดินออก กำลังกายได้รอบๆ บ้าน ปลูกต้นไม้ร่มรื่น ความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชนมีความผูกพันกันดี ด้านจิตวิญญาณมีความเชื่อและปฏิบัติตามแนวทางศาสนา ทำบุญ ไหว้พระ สวดมนต์ ช่วยงานวัด อย่างต่อเนื่อง พฤติกรรมสุขภาพ ส่วนใหญ่รับประทานอาหาร ครบ 3 มื้อ เป็นอาหารปรุงสุกและ ปรุงเอง ประเภทผัก ลวก ผักต้ม เนื้อปลาเป็นส่วนใหญ่ ส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่อง เป็นเวลานานจากการทำงานที่ต้องใช้แรงกาย มีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้วยการยอมรับ เข้าใจ พูดคุย ระบายกับลูกหลาน ไหว้พระ สวดมนต์ ทำบุญเป็นประจำ ทำให้ใจสบาย สำหรับการนอนหลับ ส่วนใหญ่นอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมง หลับได้ดี

**ABSTRACT**

|  |  |
| --- | --- |
| **Research Title**  | **:** Life Style of Older People in Longevity in Northeast Region of Thailand  |
| **Researchers**  | :  | Dr. Anchalee JantapoAssociate Professor Wichitra Kusoom Assistant Professor Dr. Boonsri Kittichottipanich |
| **Year** | : 2018 |  |

The objective of this research was to study the lifestyle of elderly people from northeastern part of Thailand including their health status, aspect of lifestyles, and health lifestyle . Data were collected from sample groups compose of 60 elderly persons whose age were over 80 years from 6 provinces including Nakhon Ratchasima, Khon Kaen, Ubon Ratchathani, Buriram, Sisaket and Udon Thani province, respectively. This study employed different quantitative and qualitative techniques using content analysis, typology and percentage techniques, respectively. From this study, the ages of target group were between 80 and 104 years, female, lived with their descendants. Most of Thai elderly suffered from the chronic disease and 33.0 % and 38.9 % of the sampling groups were hypertension and diabetes, respectively. The BMI range of the target group was between 19.60 and 24.49 which are in the normal weight. Most of sampling group lived with their descendants and have ties to their children. 73.33 % can perform all daily activities form Barthel Activities of the Daily Living Index. The mental health of 66.67% are healthier than the average person. They have good having healthy diet, regular exercise, and proper stress management by practicing Dhamma and making merit, talk with theirs descendants. The sleep pattern of Thai elderly people in northeastern region was approximately 7-8 hours per day.