

การรับรู้สภาวะทางกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ
ชุมชนวัดมะกอกกลางสวน เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

Physical health status and dietary intake behaviors of elderly people in Makokkrangsurn ,
Rajhatavi , Bangkok

อากาศรณ์ ดีไมล์ และคณะ*
จنگล สุรัสวดี**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้สภาวะทางกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุในชุมชนวัดมะกอกกลางสวน เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร จำนวน 35 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย โดยการจับสลากไม่คืนที่ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ปัจจัยส่วนบุคคล และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าความถี่ และร้อยละ ผลการวิจัยสรุปดังนี้

ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โปรตีนอย่างสม่ำเสมอมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 57.1 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ อย่างสม่ำเสมอเพียงร้อยละ 17.1 ทางผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะคือ ควรมีการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยอาจหาแหล่งสนับสนุนทางด้านสุขภาพเข้าไปช่วยเหลืออย่างทั่วถึงและส่งเสริมให้มีการปรับตัวในเรื่องความผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ โดยอาจแนะนำให้ผู้สูงอายุดูแลตนเองเพื่อสร้างเสริมศักยภาพที่เขามีอยู่ หรือแนะนำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเป็นผู้ดูแลสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

*นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ

**อาจารย์ที่ปรึกษา