

1. **ชื่อเรื่อง** พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโหล๊ะหาร ตำบลทุ่งนารี อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง

2. **ชื่อผู้เขียน (Authors)** นายนราวุฒิ แก้วหนูนวล ผอ.รพ.สต.บ้านโหล๊ะหาร โทร 081 – 0937914
นางสาวรีน่า เจาะอาลี นักวิชาการสาธารณสุข โทร 084 - 9663234

3. บทนำ (Background)

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรโลก มีผลทำให้แนวโน้มผู้สูงอายุของโลกและของประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว องค์การสหประชาชาติได้ประมาณจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มจากประมาณ 1.3 ล้านคน ในปี พ.ศ 2503 เพิ่มขึ้นเป็น 5.7 ล้านคน ในปี พ.ศ 2543 และเพิ่มอีก 14 ล้านคน ในปี พ.ศ 2568 จากสถิติอาจกล่าวได้ว่า โครงสร้างของสังคมไทยเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่าภาวะประชากรผู้สูงวัย ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมถอยลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อม ความเสื่อมลงเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในการตอบสนองต่อความต้องการดูแลสุขภาพตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ และจากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุประเทศไทยภาพรวมของผู้สูงอายุด้านสุขภาพจะอนามัยพบว่า โรคหรืออาการที่ผู้สูงอายุเป็นมาก 5 อันดับแรก ได้แก่ ปวดเมื่อยร่างกาย ร้อยละ 75.1 ปวดข้อ ร้อยละ 47.5 นอนไม่หลับ ร้อยละ 38.7 วิงเวียน เป็นลมหน้ามืด ร้อยละ 36.8 โรคเกี่ยวกับตา ร้อยละ 33.2 โรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 20 และโรคเบาหวาน ร้อยละ 8.3

ดังนั้น จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโหล๊ะหาร ตำบลทุ่งนารี อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง และ เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ กับตัวแปรอิสระ ได้แก่ การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพศ อายุ สภาพการเป็นอยู่ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ โรคประจำตัว และการได้รับข้อมูลข่าวสารสุขภาพทราบถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน รวมทั้งเป็นแนวทางในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และเป็นแนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ในกิจกรรมเดียวกันหรือคล้ายคลึงกันในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

4. วัตถุประสงค์ (objectives)

4.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโหล๊ะหาร ตำบลทุ่งนารี อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง

4.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ กับตัวแปรอิสระ ได้แก่ การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพศ อายุ สภาพการเป็นอยู่ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ โรคประจำตัว และการได้รับข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

5. วิธีการศึกษา (Methodology or materials and methods)

5.1 รูปแบบการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการสำรวจเชิงพรรณนา โดยใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุและเพื่อเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยด้านการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพศ อายุ สภาพการเป็นอยู่ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ โรคประจำตัว และการได้รับข้อมูล

ข่าวสารสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโหล๊ะหาร ตำบลทุ่งนารี อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง

5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงซึ่งอาศัยอยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโหล๊ะหาร ตำบลทุ่งนารี อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง จำนวน 280 คน

5.3 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้น โดยศึกษาจากตำรา เอกสาร และได้ดัดแปลงจากคุณเดชา ติกายุจนกุล เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาซึ่งประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ได้แก่ การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพศ อายุ สภาพการเป็นอยู่ การศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ โรคประจำตัว การได้รับข่าวสารข้อมูลทางสุขภาพ เป็นคำถามทั้งปลายเปิดและปลายปิด มีจำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุทั้งเชิงบวกและเชิงลบมีจำนวน 47 ข้อ แบบสัมภาษณ์ได้แบ่งเป็น 8 ด้าน

สำหรับเกณฑ์แบ่งระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุใช้เกณฑ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ

0.00 – 1.49 ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับ ต่ำ

1.50 - 1.99 ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับ ปานกลาง

2.00 - 3.00 ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับ ดี

5.4 การรวบรวมข้อมูล

โดยใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือ ซึ่งในการรวบรวมข้อมูลนี้ ผู้ศึกษาจะเก็บรวบรวมข้อมูลโดยไปสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และส่วนหนึ่งได้ขอความช่วยเหลือจากอาสาสมัครสาธารณสุขของแต่ละหมู่บ้าน ที่ผ่านการอบรม

5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ในการวิเคราะห์ คือ การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percent) ค่าเฉลี่ย (Arithmetic) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุกับปัจจัยต่างๆโดยใช้สถิติ t-test และ F-test (One-way ANOVA)

6. ผลการศึกษา (Results)

6.1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุร้อยละ 60.0 เพศ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เพศหญิงร้อยละ 63.9 อายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 75 ปีขึ้นไป ร้อยละ 36.4 สภาพการเป็นอยู่ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบุตรหลาน ร้อยละ 67.1 ระดับการศึกษา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 80.7 อาชีพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 50.0 ความเพียงพอของรายได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้พอใช้ ร้อยละ 61.8 โรคประจำตัว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 45.0 เป็นโรคความ

ต้นโลหิตสูง มากที่สุด ร้อยละ 31.8 การได้รับข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากสื่อต่างๆ ร้อยละ 98.6 ซึ่งได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากวิทยุ/โทรทัศน์ มากที่สุด ร้อยละ 76.4

6..2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี

6.2.1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการดูแลตนเองทั่วไป ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องอยู่ในระดับดี

6.2.2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการปฏิบัติทางโภชนาการ ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องอยู่ในระดับปานกลาง

6.2.3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการปฏิบัติในการขับถ่าย ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องอยู่ในระดับปานกลาง

6.2.4 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการออกกำลังกาย ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องอยู่ในระดับดี

6.2.5 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการนอนหลับพักผ่อน ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องอยู่ในระดับดี

6.2.6 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการจัดความเครียด ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องอยู่ในระดับปานกลาง

6.2.7 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องอยู่ในระดับดี

6.2.8 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการใช้ระบบบริการสาธารณสุข ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องอยู่ในระดับปานกลาง

6.3 ผลการทดสอบสมมติฐาน

1 ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

2 ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

3 ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

4 ผู้สูงอายุที่มีสภาพการเป็นอยู่ต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

5 ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6 ผู้สูงอายุ ที่มีความเพียงพอของรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

7 ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

8 ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.04

9 ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลสุขภาพต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

7. วิจารณ์ (Discussion)

7.1 ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ กับ ผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นิตยา บุญมาเลิศ (2541: 51) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพเหมาะสมกว่าผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

7.2 ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของเอกนันท์ มะหะหมัด (2544: 63) พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน เพศหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

7.3 ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ เดชา ตีกาญจน์กุล (2544: 74) ที่พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย คือ อายุ 60-79 ปี มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

7.4 ผู้สูงอายุที่มีสภาพการเป็นอยู่ต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประภามาศ สมบัติ และธนพร สุวรรณวงศ์ (2541: 61) ที่พบว่า บุคคลที่อยู่ร่วมกันไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

7.5 ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เณิมพล ต้นสกุล (2541: 65) ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำ จะส่งผลให้ขาดความรู้ความเข้าใจ จึงทำให้ปฏิบัติไม่ถูกต้อง

7.6 ผู้สูงอายุที่มีความพอเพียงของรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอกนันท์ มะหะหมัด (2544: 64) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกัน มีการดูแลสุขภาพตนเองที่แตกต่างกัน

7.7 ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ สูงถึงร้อยละ 50.0 และอาชีพที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากการประกอบอาชีพเหล่านั้นถึงแม้จะมีความทำงานที่ต่างกัน

7.8 ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน อธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวนั้น ก็พยายามรักษาสุขภาพเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยไม่ให้เกิดขึ้นกับตนเอง ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวนั้นยังขาดการรับรู้ที่ตนเองเจ็บป่วยมีโรคประจำตัว

7.9 ผู้สูงอายุที่ได้รับข้อมูลข่าวสารต่างกันจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก ในการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุนั้น มักปฏิบัติตามความเคยชินมากกว่าการปฏิบัติตามสื่อต่างๆ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของเดชา ตีกาญจน์กุล (2544: 76) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับข้อมูลข่าวสารสุขภาพจากสื่อหลายทาง คือรับทั้งสื่อมวลชนและสื่อบุคคลจะส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

8. สรุป (Conclusions)

การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโหล๊ะหาร และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุกับตัวแปรอิสระ ได้แก่ การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพศ อายุ สภาพการเป็นอยู่ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ โรคประจำตัว และการได้รับข้อมูลข่าวสารสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 280 คน

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุร้อยละ 60.0 เพศ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เพศหญิงร้อยละ 63.9 อายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 75 ปีขึ้นไป ร้อยละ 36.4 สภาพการเป็นอยู่ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบุตรหลาน ร้อยละ 67.1 ระดับการศึกษา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 80.7 อาชีพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 50.0 ความเพียงพอของรายได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้พอใช้ ร้อยละ 61.8 โรคประจำตัว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 45.0 เป็นโรคความดันโลหิตสูง มากที่สุด ร้อยละ 31.8 การได้รับข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากสื่อต่างๆ ร้อยละ 98.6 ซึ่งได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากวิทยุ/โทรทัศน์ มากที่สุด ร้อยละ 76.4

2. ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ตัวแปรด้าน ระดับการศึกษา ความเพียงพอของรายได้ และการมีโรคประจำตัวต่างกัน ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน ในส่วนตัวแปรการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพศ อายุ สภาพการเป็นอยู่ อาชีพ และการได้รับข้อมูลข่าวสารสุขภาพต่างกัน ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

9. กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgment)

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ เนื่องจากได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโหล๊ะหาร และอาสาสมัครสาธารณสุขแต่ละหมู่บ้านที่ช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านอสม.ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ สำหรับผลประโยชน์ที่เกิดจากการศึกษาในครั้งนี้ ขอมอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้กล่าวมา ณ โอกาสนี้

10. เอกสารอ้างอิง (References)

- กรมอนามัย. 2540. คู่มือดูแลสุขภาพส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- . 2542. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุสำหรับบุคลากร
สาธารณสุข. นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
กระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์, สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 2541. 9 ประการเพื่อชีวิตสดใสวัยสูงอายุ.
นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- . 2543. อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย, สำนักส่งเสริมสุขภาพ. 2542. แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ
สำหรับองค์การบริหารส่วนตำบล. นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
.สถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข, สำนักงานปลัดกระทรวง. 2538.
การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- เนก ธนะสิริ. 2539. อ้างถึงใน อุบลวรรณ ดวงดี. 2544. “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
ของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดสตูล.” ภาคนิพนธ์ปริญญาพัฒนบริหารศาสตร
มหาบัณฑิต, สาขาพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.