

แบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุในเขตเมือง

ผู้เขียน นางสาววันดี คหะวงศ์

สาขาวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่

ปีการศึกษา 2538

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนการนอนหลับและความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการนอนหลับกับนิสัยการนอนหลับ และพฤติกรรมส่งเสริมการนอนหลับของผู้สูงอายุในเขตเมือง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 187 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ตามแบบประเมิน 2 ส่วนคือ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินแบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุ ซึ่งครอบคลุมนิสัยการนอนหลับ ปัญหาการนอนหลับและพฤติกรรมส่งเสริมการนอนหลับ ผลการวิจัย พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุระหว่าง 60-89 ปี
2. นิสัยการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างที่เด่นชัดคือ เข้านอนค่อนข้างดึก เมื่อเปรียบเทียบกับผลการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มอื่น โดยเข้านอนเวลา 21.00-24.00 น. ใช้เวลาก่อนหลับไม่เกิน 30 นาที นอนหลับสนิทคืนละน้อยกว่า 6 ชั่วโมง ส่วนใหญ่ตื่นขึ้นมาระหว่างช่วงเวลาหลับ ใช้เวลาในการตื่นขึ้นมาแต่ละครั้งประมาณครึ่งชั่วโมง ตื่นนอนเช้าโดยตื่นเวลาประมาณ 5.00-6.00 น. หลังตื่นนอนลุกจากเตียงภายในเวลา 15 นาที รับประทานอาหารกลางวัน ให้เวลาในการงีบหลับแต่ละครั้งประมาณ 30-60 นาที
3. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนปัญหาการนอนหลับโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาการนอนหลับที่พบมากที่สุดคือ การตื่นขึ้นมาหลังจากเข้านอนแล้ว รองลงมาคือ ความรู้สึกง่วงนอนในเวลากลางวันและการหลับยากเมื่อเข้านอน
4. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมการนอนหลับอยู่ในระดับค่อนข้างดี พฤติกรรมส่งเสริมการนอนหลับที่พบมากที่สุดคือ การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หลังรับประทานอาหารเย็น การหลีกเลี่ยงการรับประทานยานอนหลับก่อนนอน การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ก่อนนอน และการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากๆ ก่อนนอน
5. ที่ระดับนัยสำคัญที่ .01 ปัญหาการนอนหลับโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะนิสัยการนอนหลับบางประการคือ ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ และระยะเวลาการตื่นขึ้นมาระหว่างช่วงเวลาหลับทั้งหมด แต่มีความสัมพันธ์ผกผันกับระยะเวลาการนอนหลับทั้งหมดแต่ละคืน และคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมการนอนหลับ

จากการศึกษากล่าวได้ว่า ลักษณะแบบแผนการนอนหลับที่เด่นชัดของกลุ่มตัวอย่างคือ เข้านอนค่อนข้างดึก ตื่นนอนเช้า นอนหลับสนิทคืนละน้อยกว่า 6 ชั่วโมง และงีบหลับกลางวัน ซึ่งคล้ายคลึงกับลักษณะแบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุโดยทั่วไป จะมีข้อแตกต่างตรงที่กลุ่มตัวอย่างเข้านอนค่อนข้างดึก และลุกขึ้นจากเตียงเร็ว ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการนอนหลับ

กับพฤติกรรมส่งเสริมการนอนหลับ ซึ่งให้เห็นแนวทางการลดปัญหาการนอนหลับ โดยการสร้างเสริม
พฤติกรรมส่งเสริมการนอนหลับ