

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ณ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
<b>บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>7</b>
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะสมองเสื่อม	8
ความหมายของภาวะสมองเสื่อม	8
สาเหตุของโรคสมองเสื่อม	8
การดำเนินโรคของภาวะสมองเสื่อม	11
การดูแลผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม	12
การป้องกันและลดความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม	14
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบ	15
ความหมายของรูปแบบ	15
การพัฒนารูปแบบ	16
การประเมินคุณภาพรูปแบบ	16
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ	18

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
ความหมายและความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ	18
วิธีการส่งเสริมสุขภาพ	18
ทักษะ เทคนิค ทฤษฎี และกิจกรรมที่นำมาบูรณาการในรูปแบบ	20
แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	20
ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ	21
ทักษะการกำหนดเป้าหมาย	21
ทักษะการเอื้ออำนวย	22
ทักษะการให้ข้อมูล	22
ทักษะการสนับสนุน	22
ทักษะการประเมิน	22
ทักษะการเสนอแนะ	23
ทักษะการยุติ	23
ทฤษฎีการศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	23
ทฤษฎีการศึกษาแบบเกสตัลท์	24
ทฤษฎีการศึกษาแบบเผชิญความจริง	25
กิจกรรมเสริมสร้างและฝึกสมอง	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	29
งานวิจัยในประเทศ	29
งานวิจัยต่างประเทศ	30
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>33</b>
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	33
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล	39
การวิเคราะห์ข้อมูล	41
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>44</b>
การสร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ	44
วิธีการสร้างรูปแบบ	44
การบูรณาการเทคนิค ทักษะ ทฤษฎี และวิธีการ กิจกรรม และวิธีการฝึก	45

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
การตรวจสอบคุณภาพ และการประเมินผลการสร้างรูปแบบการส่งเสริม สุขภาพแบบบูรณาการ	50
การศึกษาประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	51
การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมและการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกัน ความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการใช้รูปแบบ การส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ	51
การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมและการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกัน ความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม ระหว่างของผู้สูงอายุที่ใช้รูปแบบการส่งเสริม สุขภาพแบบบูรณาการกับผู้สูงอายุที่ได้รับคำแนะนำตามปกติก่อนการทดลอง	52
การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมและการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกัน ความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม ระหว่างของผู้สูงอายุที่ใช้รูปแบบการส่งเสริม สุขภาพแบบบูรณาการกับผู้สูงอายุที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ	53
ความคิดเห็นของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ต่อรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ แบบบูรณาการ เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม	54
การนำความรู้และวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม ไปใช้ประโยชน์และขยายผลของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง	55
<b>บทที่ 5</b> สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	57
สรุปผลการวิจัย	57
ผลการสร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อ ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี	58
ผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมและการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกัน ความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริม สุขภาพแบบบูรณาการ	59
ผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมและการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกัน ความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม ระหว่างผู้สูงอายุที่ใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ แบบบูรณาการ กับผู้สูงอายุที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ	59

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
ผลการศึกษาคำคิดเห็นของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ต่อรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ แบบบูรณาการ เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม	59
ผลการศึกษานำความรู้และวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะ สมองเสื่อมไปใช้ประโยชน์และขยายผลของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง	60
อภิปรายผล	60
จุดเด่นของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะ สมองเสื่อมในผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี	60
ผลลัพธ์ที่แตกต่างของประสิทธิผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ	60
ข้อเสนอแนะ	63
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้	63
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	63
บรรณานุกรม	65
ภาคผนวก	72
ประวัติผู้วิจัย	90

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
ตารางที่ 3.1 โครงสร้างรูปแบบการส่งเสริมการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ เพื่อ ป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ	36
ตารางที่ 4.1 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการเพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะสมอง เสื่อมในผู้สูงอายุ	47
ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง	51
ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนมีความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	52
ตารางที่ 4.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะ สมองเสื่อมของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	52
ตารางที่ 4.5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนมีความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม ระหว่าง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองกับผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	5
ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะสมอง เสื่อม ระหว่างผู้สูงอายุกลุ่มทดลองกับผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	53
ตารางที่ 4.7 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุที่ใช้รูปแบบการ ส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการและผู้สูงอายุที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ	54
ตารางที่ 4.8 การเปรียบเทียบ การปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม ระหว่าง ผู้สูงอายุที่ใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการกับผู้สูงอายุที่ได้รับ คำแนะนำตามปกติ	54
ตารางที่ 4.9 การศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ต่อรูปแบบการส่งเสริม สุขภาพแบบบูรณาการเพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม	54
ตารางที่ 4.10 การนำความรู้และวิธีการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมไป ของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองไปแนะนำผู้อื่นต่อ	56
ตารางที่ 5.1 โครงสร้างรูปแบบการส่งเสริมการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ เพื่อป้องกัน ความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ	58

สารบัญภาพ

ภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

6