

แบบสรุปรายงานวิจัย

1. ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาไทย)

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสุนทรียศาสตร์ความงามแห่งชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี
A Health Promoting Model by Resistance Band Exercises and Art Therapy for Elderly in Phohak Bang Phae, Ratchaburi Province

2. รายชื่อนักวิจัย

อาจารย์ดวงรัตน์ เสือขำ สัดส่วนการวิจัย 100%.

3. ความเป็นมา

อัตราการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุของประเทศไทย ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ต้องมีการเตรียมการรองรับโดยให้เกิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนเพิ่มขึ้น จากการศึกษาข้อมูลเชิงพื้นที่ตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี พบว่ามีการจัดตั้งกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ มีสมาชิกรวมกันทั้งสิ้นประมาณ 1,200 คน และจากการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่ตำบลโพหัก ให้ข้อมูลว่า ผู้สูงอายุโดยมากมีปัญหาด้านสุขภาพด้านต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ซึ่งเกิดส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมกรบริโภค และขาดการออกกำลังกาย มีภาวะซึมเศร้า เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ยอมออกจากบ้าน ไม่มีสังคม รวมทั้งกิจกรรมนอกร้าน รวมถึงปัญหาการขาดรายได้

ประเทศไทยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 เห็นว่าความเสี่ยงจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรสู่สังคมสูงวัยมากขึ้น โครงสร้างประชากรไทยเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาฯ ฉบับนี้ โดยปี 2557 ประชากรวัยแรงงานจะมีจำนวนสูงสุดและเริ่มลดลงอย่างต่อเนื่อง คุณภาพคนไทยทุกกลุ่มวัยยังมีปัญหา คุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ของคนไทยยังอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ขณะที่คนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคไม่ติดต่อมากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต รวมถึงปัญหาด้านสุขภาพในวัยผู้สูงอายุจะส่งผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายภาครัฐอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ภาครัฐได้มีแนวทางการพัฒนาที่สำคัญ เช่น พัฒนาศักยภาพคนให้มีความรู้ ความรู้ และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ปรับปรุงแหล่งเรียนรู้ในชุมชนให้เป็นแหล่งเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์และมีชีวิต ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพและให้ทุกภาคส่วนคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพ อาทิ ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย พัฒนาระบบการดูแลและสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับสังคมสูงวัย อาทิ ผลักดันให้มีกฎหมายการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว เป็นต้น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎามนตรี)

จากปัญหาในสภาพ ปัจจุบันหน่วยงานส่วนท้องถิ่นยังคงดำเนินการด้านสุขภาพผู้สูงอายุในลักษณะตั้งรับ คือ มีการดำเนินการให้บุคลากรทางการแพทย์ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมาตรวจร่างกายผู้สูงอายุเป็นประจำเท่านั้น ยังไม่ได้ดำเนินการในลักษณะการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างแท้จริงโดยเฉพาะการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุยังมีน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีจำกัด ตลอดจนพื้นที่ที่หลายแห่งมีชมรมผู้สูงอายุ หรือระบบการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอยู่ แต่ขาดแคลนบุคลากรที่มีความรู้ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งบุคลากรที่จะดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และรูปแบบของกิจกรรมที่เหมาะสมยังไม่ชัดเจน (ยุทธนา พูนพานิช และแสงนภา อุทัยแสงไฟศาล, 2557) และขาดหน่วยงานพี่เลี้ยงทางวิชาการที่ให้คำแนะนำและสนับสนุนด้านวิชาการแก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตลอดจนขาดบุคลากรที่มีความรู้ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งบุคลากรที่จะดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และรูปแบบของกิจกรรมที่เหมาะสมยังไม่ชัดเจน และขาดหน่วยงานพี่เลี้ยงทางวิชาการที่ให้คำแนะนำ เพื่อนำไปสู่พัฒนารูปแบบการส่งเสริมศักยภาพเพื่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้เป็นตามวัยในพื้นที่ที่เหมาะสมร่วมกัน ระหว่าง ภาควิชาการ ชุมชน และผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงได้จัดทำโครงการวิจัยนี้ขึ้นเพื่อให้เกิดระบบการดูแลสุขภาพ เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมศักยภาพเพื่อให้เกิดรูปแบบที่มีลักษณะเฉพาะชุมชนสามารถนำไปปฏิบัติในการดูแลผู้สูงอายุในตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง

4. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 4.1 เพื่อศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสุนทรียศาสตร์ความงามแห่งชีวิต สำหรับผู้สูงอายุในตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี
- 4.2 เพื่อพัฒนาศักยภาพด้านการสร้างเสริมสุขภาพในรูปแบบการออกกำลังกายและการใช้สุนทรียศาสตร์ความงามแห่งชีวิต ในพื้นที่ตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี โดยการส่งเสริมการทำงานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนในตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี

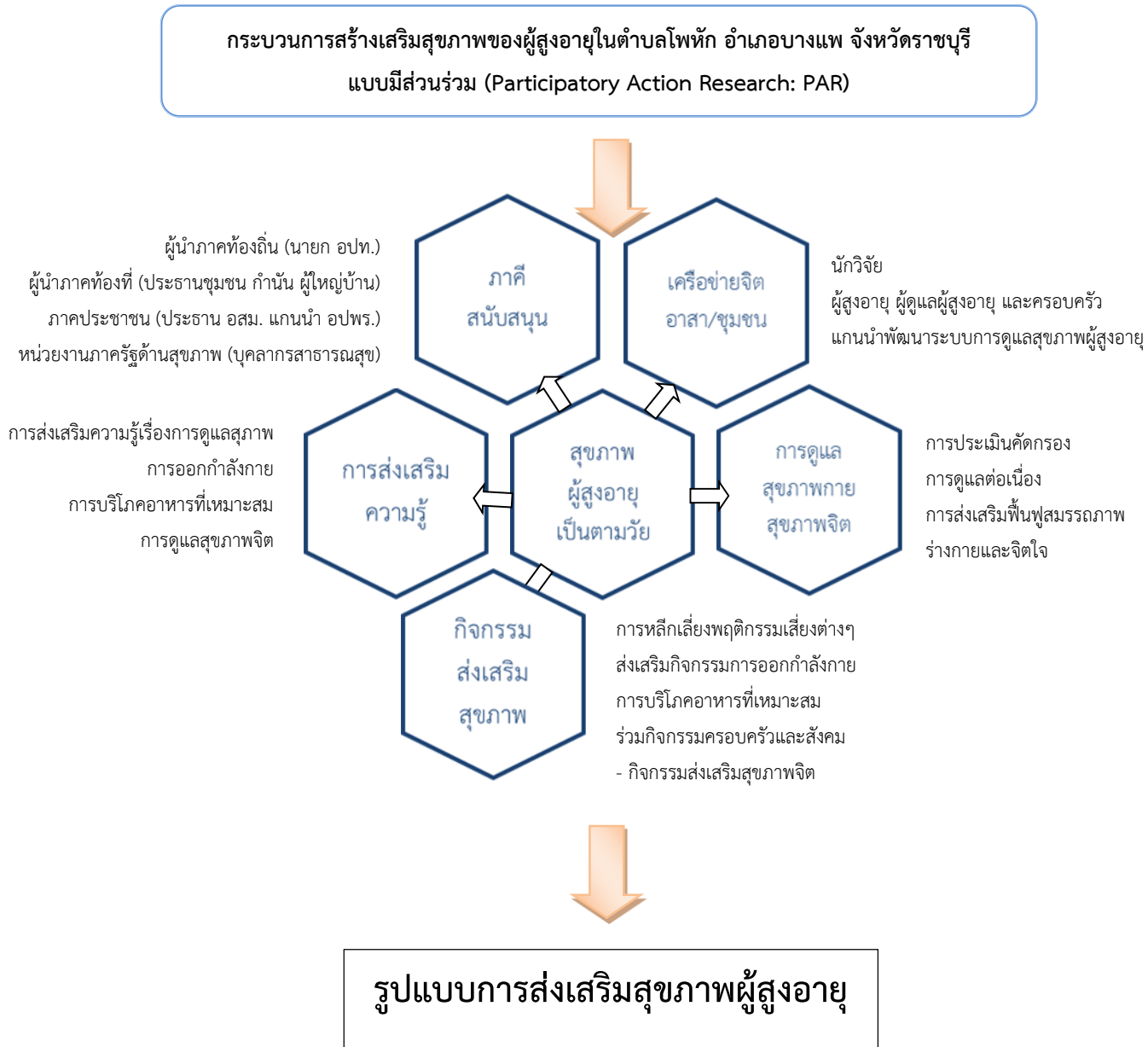
5. ขอบเขตของโครงการวิจัย

ขอบเขตการดำเนินงานด้านเนื้อหา การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Research) เพื่อศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสุนทรียศาสตร์ความงามแห่งชีวิต สำหรับผู้สูงอายุในตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี และส่งเสริมพัฒนาศักยภาพในรูปแบบการออกกำลังกายและการใช้สุนทรียศาสตร์ความงามแห่งชีวิต ในพื้นที่ตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี โดยการส่งเสริมการทำงานแบบมีส่วนร่วมของชุมชนในตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ประกอบด้วย 1) กลุ่มผู้สูงอายุ 2) ผู้ดูแล 3) ชุมชนตำบล 4) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 5) หน่วยงานส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่

ขอบเขตด้านพื้นที่การศึกษา ตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี

กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูล ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และครอบครัว ผู้นำภาคท้องถิ่น ผู้นำภาคท้องถิ่น ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และหน่วยงานภาครัฐด้านสุขภาพ (บุคลากรสาธารณสุข)

6. ประเด็นหลักในการทบทวนวรรณกรรม/กรอบแนวคิดการวิจัย



7. ระเบียบวิธีวิจัย/วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง จากการศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืด และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสุนทรียศาสตร์ความงามแห่งชีวิต สำหรับผู้สูงอายุในตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี เป็นงานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระหว่างกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และครอบครัว หน่วยงาน 4 องค์กร ทั้งหน่วยงาน ท้องถิ่น ภาครัฐ และภาคประชาชน

ขั้นตอนการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาระบบหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

เป้าหมายของการดำเนินการ เพื่อศึกษาข้อมูล ที่แท้จริงของสถานการณ์ที่ศึกษา รวมถึงเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ รวมถึงตระหนักถึงสภาพปัญหาด้านความต้องการการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ความต้องการการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเลือกหลักสูตรที่เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของพื้นที่ โดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็น

ระยะที่ 2 วางแผนจัดโครงการการพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสุนทรียศาสตร์ความงามแห่งชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ สรุปผลของการดำเนินการรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เป้าหมายการดำเนินการ เพื่อศึกษานำเสนอผลในขั้นตอนที่ 1 สะท้อนข้อมูล ข้อเท็จจริงของ

สถานการณ์ที่ศึกษาที่ได้ค้นพบ และใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็น รวมถึงสร้างการมีส่วนร่วมคิดร่วมทำ ร่วมวางแผนจัดทำโครงการพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสุนทรียศาสตร์ความงามแห่งชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ สรุปผลของการดำเนินการรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 3 การทดสอบโครงการ

เป้าหมายการดำเนินการ เพื่อจัดประชุมเชิงปฏิบัติการตามโครงการรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสุนทรียศาสตร์ความงามแห่งชีวิต สำหรับผู้สูงอายุในตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลของการดำเนินโครงการ

เป้าหมายการดำเนินการ เพื่อประเมินผลการประชุมเชิงปฏิบัติการตามโครงการรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสุนทรียศาสตร์ความงามแห่งชีวิต สำหรับผู้สูงอายุในตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เชิงปริมาณ

1. การศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Study) โดยศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ รายงานประจำปี รายงานการประชุม และเอกสารอื่นๆ
2. ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบโครงการที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
3. สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและศึกษาปัญหาและอุปสรรคของกระบวนการมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

เชิงคุณภาพ การศึกษาในภาคสนาม (Field Study) เพื่อให้ทราบถึงรูปแบบกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ของการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาสภาพความเป็นอยู่หรือคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษา โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมพฤติกรรมบุคคลในเหตุการณ์อย่างหนึ่งในช่วงเวลาสั้นๆในที่นี้ ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อยร่วมกับ บุคลากร เจ้าหน้าที่ และผู้สูงอายุ
3. ศึกษาการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้อง
4. วิเคราะห์รูปแบบและแนวทางการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
5. สรุปผลการศึกษาวิจัย และข้อเสนอแนะ

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เชิงปริมาณ กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลโพหัก ได้แก่ ผู้สูงอายุตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี จำนวน 60 คน

เชิงคุณภาพ กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ หน่วยงานท้องถิ่น ภาครัฐ และภาคประชาชน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การดำเนินการตามโครงการวิจัยดังกล่าว เน้นการศึกษาในเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย รายงานการประชุมที่เกี่ยวข้อง การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) โดยดำเนินการและใช้เครื่องมือที่สำคัญ ได้แก่

1. แบบสอบถาม ที่พัฒนาจากเอกสาร รายงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อค้นหารูปแบบที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. การจัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) เพื่อทราบถึงรูปแบบที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

3. การสังเกตซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกในการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้สามารถมองเห็นถึงกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตดำเนินการวิจัยถึงนายกเทศมนตรีตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ กุมภาพันธ์ 2561 ถึง 31 พฤษภาคม 2561

8. ผลการวิจัย

จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ อายุระหว่าง 60-89 ปี พบว่า ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คือ ความดัน ไชมันในเส้นเลือด ปวดข้อเข่า วิงเวียนศีรษะ และบางรายมีอาการของโรคหัวใจ โดยได้ทำการตรวจร่างกายและวัดสัดส่วนโดยทั่วไป เพื่อให้ทราบข้อบกพร่องเกี่ยวกับสุขภาพในเบื้องต้น ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง (คำนวณค่าดัชนีมวลกาย) อายุ เพศ อาชีพ โรคประจำตัว และความดันโลหิต จากนั้นทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ งอแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที (จดบันทึกจำนวนครั้ง) ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (จดบันทึกจำนวนครั้ง) นั่งงอตัวไปข้างหน้า (จดบันทึกระยะ) การทดสอบความอ่อนตัว แตะมือด้านหลัง สลับมือซ้ายอยู่บน และเปลี่ยนกลับเป็นมือขวาอยู่บน (จดบันทึกวัดระยะห่างระหว่างปลายนิ้วกลางของมือบน กับส่วนปลายของกระดูกแขนท่อนล่าง) การเดินเร็วอ้อมหลัก เพื่อประเมินความแคล่วคล่องว่องไวและความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ และการยืนยกเข่าขึ้น-ลง 2 นาที (จดบันทึกจำนวนครั้ง) จากนั้นประเมินเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงเกณฑ์ดี สำหรับการจัดกิจกรรมสุนทรียศาสตร์ความงามแห่งชีวิต มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการออกแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยใช้การวาดภาพสีน้ำ และดนตรี ประกอบขณะผู้สูงอายุกำลังวาดภาพ ระบายสี ป้องกันโรคสมองเสื่อมและอาการซึมเศร้าได้ดีเช่นเดียวกัน ถือเป็นงานฝึกสมองที่ไม่ซับซ้อน ทั้งยังเป็นช่องทางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้แสดงความรู้สึกนึกคิดผ่านกิจกรรมวาดภาพศิลปะถือเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด

9. สรุปผลการวิจัย

องค์ความรู้และนวัตกรรมจากงานวิจัย

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสุนทรียศาสตร์ความงามแห่งชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในตำบลโพหัก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี และการส่งเสริมการทำงานแบบมีส่วนร่วม

ข้อค้นพบในส่วนของปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จ/ข้อจำกัดที่สำคัญ

การมีกิจกรรมและชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ เป็นปัจจัยเอื้อต่อการจัดทำโครงการ ทำให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และสามารถดำเนินตามรูปแบบกิจกรรมที่วางไว้ในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสุนทรียศาสตร์ความงามแห่งชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งนี้การประสานงานกับองค์กรชุมชนในพื้นที่องค์กรภาครัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการลงพื้นที่พร้อมกับการจัดทำเวทีประชาคม จะสามารถผนวกกิจกรรมของโครงการ เข้ากับแผนการดำเนินงานและจัดสรรงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมภูมิปัญญาผู้สูงอายุในชุมชนที่ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นกิจกรรมที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนทั้งด้านสุขภาพทางกาย จิตใจ และสังคม ได้อีกด้วย

9. อภิปราย

จากการสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือการทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสาย เช่น แกว่งแขน ยืดขา รองลงมา คือ การออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก และพฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยที่สุดคือ การออกกำลังกายจนรู้สึกหัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติเป็นประจำและต่อเนื่อง ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย โดยระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น เกิดความแข็งแรง ทำให้มีความพร้อมสำหรับการทำกรรมต่าง ๆ มากขึ้น ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังที่อาจเกิดขึ้นต่าง ๆ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้ออกจากบ้าน หรืออยู่บ้านเพียงลำพัง เนื่องจากลูกหลานเดินทางไปทำงานต่างจังหวัด จึงไม่ได้มีกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดหรือพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน หรือเข้าสังคมเท่าที่ควร ดังนั้นควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อการจัดการกับความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะต่าง ๆ การรวมกลุ่มทำงานศิลปะ แขนงต่างๆ ตามความสมัครใจ ได้แก่ การปั้นดิน การวาดภาพระบายสี ตลอดจนการส่งเสริมให้สมาชิกในครัวเรือนมีโอกาใช้เวลาร่วมกัน นอกจากนี้ยังควรมีการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน หรือชมรมผู้สูงอายุด้วยการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนพบปะพูดคุยเพื่อระบายความทุกข์ใจต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นการระบายคลายความเครียดได้

10. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

- พบว่าปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญของการกระบวนกรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนคือประเภทหรือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่หน่วยงานราชการหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพัฒนาขึ้นไม่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุรายบุคคลได้ จึงควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสร้างทางเลือกเพื่อหากิจกรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อตอบสนองความต้องการเฉพาะบุคคลได้มากขึ้น

- ควรสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัว ตลอดจนกลุ่มบุคคลอื่นๆ ในชุมชนช่วยกันส่งเสริมให้กิจกรรมดำเนินไปได้อย่างราบรื่น เช่น ผู้นำชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้องเข้ามามีบทบาทในการอำนวยความสะดวกในเข้าการทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ เช่น จัดให้มีพาหนะรับส่งผู้สูงอายุในการเดินทางมาร่วมกิจกรรม

- ควรส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้กระบวนการกลุ่ม ควรให้ความสำคัญกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด และให้ความยอมรับศักยภาพของสมาชิกทุกคนอย่างเสมอภาค และควรคำนึงถึงปัจจัยและสภาพแวดล้อมและข้อจำกัดเป็นรายบุคคลด้วย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- จัดทำและใช้ “ฐานข้อมูลชุมชน” ในการกำหนดกลุ่มเป้าหมายการดูแลเพื่อออกแบบโรงเรียนผู้สูงอายุในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่ทั่วถึง และครอบคลุมความต้องการของสมาชิกในชุมชนร่วมกับหน่วยบริการสุขภาพ กลุ่มอาสาสมัคร และแหล่งเรียนรู้

- จัดให้มีศูนย์ประสานงานอาสาสมัครของชุมชนเพื่อเพิ่มทักษะและวางแผนจัดบริการให้การจัดกิจกรรม และส่งเสริมการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุทุกสภาวะสุขภาพ

- สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมการช่วยเหลือดูแลของอาสาสมัครในการปฏิบัติหน้าที่ส่งเสริมและดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ