

การศึกษาการพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลกุดปลาตุก อำเภอมือง
จังหวัดอำนาจเจริญ

Study of Health Promotion Model of Elderly at Kudpladuk Sub-District,
Muang District, Amnart Charoen Province

อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร¹

¹อาจารย์สาขาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

Tel : 084 5195495 ; fax : 043 742620 E-mail address : wongnuc@yahoo.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาปัญหาสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ต. กุดปลาตุก อ. เมือง จ. อำนาจเจริญ 2. เพื่อศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของชุมชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้สูงอายุในบ้านกุดปลาตุก ได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบ สุ่มครใจ จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดย แจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ต. กุดปลาตุก อ. เมือง จ. อำนาจเจริญ พบว่า ปัญหาโรคที่สำคัญ 3 ลำดับแรกของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดปลาตุก คือ 1. ปัญหาไข้เลือดออก 2. โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง 3. โรคมะเร็งตับและท่อน้ำดี กลุ่มวัยผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไปพบปัญหาเรื่องการคัดกรองเบาหวาน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้านอาหาร พบว่า มีการเติมผงปรุงรส เช่น ผงชูรส รสดี ทุกครั้งที่ปรุงอาหาร ปฏิบัติเป็นประจำ ($\bar{X} = 2.60$, $SD = 0.54$) ด้านการออกกำลังกาย พบว่ามีการออกกำลังกายร่วมกับคนในครอบครัว เพื่อนหรือกลุ่มคนที่รักการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่คือ ไม่เคยปฏิบัติเลย ($\bar{X} = 1.48$, $SD = 0.68$) ด้านการดูแลสุขภาพ พบว่า เมื่อมีอาการเจ็บป่วยท่านมักจะไปพบแพทย์แผนปัจจุบันรักษา ($\bar{X} = 2.70$, $SD = 0.52$) ผู้สูงอายุใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพโดยการรับประทานอาหารพื้นบ้าน เช่น ผักพื้นบ้าน และน้ำสมุนไพร คิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมาทำสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 10.00 ด้านผู้วิจัยได้มีการเพิ่มเติมรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการอบสมุนไพร ซึ่งตัดแปลงสมุนไพรเป็นการเข้ากระโจมอบไอน้ำสมุนไพร และการนวดฝ่าเท้า นวดกดจุดที่ฝ่าเท้า

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพ

¹ตำแหน่ง.....สังกัด.....E-mail

บทนำ

ความสำคัญของ (Main Idea /ประเด็นวิจัย)

องค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุก อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ มีนโยบายส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยได้รับการสนับสนุนจาก ด้านงบประมาณ ความรู้ทางวิชาการจากหลายภาคส่วน มีการดำเนินกิจกรรมทั้งส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นองค์ความรู้ในการส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ที่สนับสนุนประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 ส่งเสริมความมั่นคงทางสังคมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้โรงเรียนผู้สูงอายุยังเกิดจากแนวคิดในการเสริมสร้างรูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ เพื่อการเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง และการมีส่วนร่วม ในกิจกรรมทางสังคม โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน ท้องถิ่นและ ภาคีเครือข่าย ตัวอย่างชุมชนบางแห่งที่ดำเนินการแล้ว ได้กำหนดวิสัยทัศน์การพัฒนาผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ไว้ว่า “รู้จริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดเป็น” แนวทางดังกล่าวนี้สอดคล้องกับนโยบายขององค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุก ที่ต้องการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชน

ปัญหาเชิงพื้นที่หรือเชิงปัญหาเชิงสถานการณ์ (Main Idea)

ปัญหาโรคที่สำคัญ 5 ลำดับแรกของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดปลาตุก คือ 1. ปัญหาไข้เลือดออก 2. โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง 3. โรคมะเร็งตับและท่อน้ำดี 4. ปัญหายาเสพติดในชุมชน และ 5. ปัญหาขยะและสิ่งแวดล้อม และพบว่า โครงการที่ยังไม่มีการดำเนินการ คือ โครงการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ในกลุ่มประชาชนทุกกลุ่มโรคเรื้อรัง งบประมาณ 26,000 บาท และโครงการควบคุมป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ในกลุ่มวัยทำงาน (15-59 ปี) งบประมาณ 14,040 บาท ดังนั้นทางผู้วิจัยจึงดำเนินการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหากลุ่มผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ไม่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง

ข้อมูลพื้นฐานของพื้นที่วิจัย (ลักษณะทางกายภาพ/ชีวภาพ/เศรษฐกิจ/สังคม)

1. ด้านกายภาพ

1.1 ที่ตั้งของหมู่บ้าน ชุมชน และตำบลคือ องค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุก อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ ได้รับการยกฐานะขึ้นเป็นองค์การบริหารส่วนตำบล เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ที่ตั้งตำบลกุดปลาตุก เป็นหนึ่งใน 19 ตำบล ของอำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุก ตั้งอยู่ที่บริเวณที่สาธารณประโยชน์ห้วยตาก ห่างจากอำเภอเมืองและจังหวัดอำนาจเจริญ ประมาณ 15 กิโลเมตร

1.2 อาณาเขต ตำบลกุดปลาตุกมีเขตพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 64.40 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 40,250 ไร่ ทิศเหนือ ติดต่อ เขตเทศบาลตำบลนาหว้า ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ติดต่อ เขตองค์การบริหารส่วนตำบลนาผือ ทิศตะวันออกเฉียงใต้ ติดต่อ เขตองค์การบริหารส่วนตำบลโนนหนามแท่ง ทิศใต้ ติดต่อ เขตองค์การบริหารส่วนตำบลโนนโพธิ์, เทศบาลตำบลนายม, เทศบาลตำบลนาหมอม้า

1.3 ลักษณะภูมิประเทศขององค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุกมีลักษณะภูมิประเทศ โดยทั่วไปเป็นที่ราบสูงๆต่ำๆ ดินร่วนปนทรายและลูกรังบางส่วน แต่สามารถทำการเกษตรได้

1.4 ลักษณะภูมิอากาศ ลักษณะภูมิอากาศแบ่งออกเป็น ๓ ฤดู (แบบมรสุม) คือ

- ฤดูร้อน เริ่มประมาณช่วงเดือนมีนาคม จนถึงเดือนเมษายน อากาศจะร้อนอบอ้าวมากช่วงที่มีอากาศร้อนจัด คือ เดือนเมษายน

- ฤดูฝน เริ่มประมาณช่วงเดือนพฤษภาคม จนถึงกลางเดือนตุลาคม

- ฤดูหนาว เริ่มประมาณช่วงเดือนพฤศจิกายน จนถึงปลายเดือนกุมภาพันธ์ ช่วงที่มีอากาศหนาวจัด เดือนธันวาคม และ มกราคม

1.5 ลักษณะของที่ดินเป็นดินร่วนปนทรายและลูกรังบางส่วน แต่สามารถทำการเกษตรได้

1.6 ลักษณะของแหล่งน้ำในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุกลำห้วยสำคัญที่

ไหลผ่านเขตองค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุก มีอยู่๗สาย ได้แก่ ลำห้วยยาง ลำห้วยโป่งนอง ลำห้วยไผ่ ลำห้วยคำพอก ลำห้วยตาด ลำห้วยหนองกุง ลำห้วยบั๊กบัว

1.7 ลักษณะของไม้และป่าไม้ สภาพโดยทั่วไป สังคมป่าไม้ในพื้นที่จัดเป็นป่าเต็งรัง และป่าดิบแล้ง

2. ด้านการเมืองและการปกครอง

2.1 เขตการปกครององค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุก มีประชากรทั้งสิ้นจำนวน 6,063 คน แยกเป็นชาย จำนวน 3,064 คน แยกเป็นหญิง จำนวน 2,999 คน

2.2 การเลือกตั้งองค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุกมีการเลือกตั้งครั้งล่าสุดนายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุก วันที่ 10 เดือน มิถุนายน พ.ศ.2555 และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุก วันที่ 19 เดือน ตุลาคม พ.ศ.2546 ซึ่งปัจจุบันมีประชาชนที่มีสิทธิเลือกตั้งในเขตตำบลกุดปลาตุก จำนวน 4,721 คน (ข้อมูล ณ เดือน ตุลาคม ๒๕๕๙)

3. ประชากร

องค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุก มีประชากรทั้งสิ้นจำนวน 6,063 คน แยกเป็นชาย จำนวน 3,064 คน แยกเป็นหญิง จำนวน 2,999 คน จำนวนครัวเรือนทั้งหมดในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 1,853 หลังคาเรือน 12 หมู่บ้าน

4. สภาพทางสังคม

4.1. การศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุกมีสถานศึกษาในเขตพื้นที่ซึ่งสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จำนวน 5 แห่ง

4.2. สาธารณสุขในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุก มีสถานพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 2 แห่ง คือ

4.2.1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดปลาตุก ตั้งอยู่หมู่ที่ 1 ตำบลกุดปลาตุกให้บริการด้านสาธารณสุขให้กับประชาชน หมู่ที่ 1, 2,3,4,10,12

4.2.2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาสีนวน ตั้งอยู่ หมู่ที่ 8 ตำบลกุดปลาตุก ให้บริการด้านสาธารณสุขให้กับประชาชน หมู่ที่ 5, 6, 7, 8,9,11

5. ระบบบริการพื้นฐาน

5.1. การคมนาคมขนส่ง พื้นที่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลกุดปลาตุก มีถนนในความรับผิดชอบ ระยะทางของถนนรวมทั้งสิ้น 61.282 กิโลเมตร

5.2.การไฟฟ้าพื้นที่ที่ได้รับบริการไฟฟ้าร้อยละ100 ของพื้นที่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลลาดปลา
ดุก

5.3.การประปา บริการระบบประปาหมู่บ้าน ที่มีอยู่ 16 จุด ทั้งผิวดินและบาดาลในพื้นที่องค์การ
บริหารส่วนตำบลลาดดุก จำนวน 11 หมู่บ้าน มีครัวเรือนที่ใช้ จำนวน 1,170 ครัวเรือน ในส่วนของ
บ้านนาสีนวน หมู่ที่ 7 หมู่บ้าน

6. ระบบเศรษฐกิจ

ประชากรส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพเกษตรกรรม เช่น ทำนา ทำไร่ เลี้ยงสัตว์

7. ศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม

7.1.การนับถือศาสนา ประชากรในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลลาดดุกนับถือศาสนาพุทธ
มีวัดและที่พักสงฆ์ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลลาดดุกจำนวน ๑๑ แห่ง

7.2.ประเพณีและงานประจำได้แก่

งานทำบุญตักบาตรขึ้นปีใหม่ (บุญเบิกบ้าน) เดือน มกราคม

งานบุญเลี้ยงปู่ตา (เลี้ยงเจ้าปู่)เดือน กุมภาพันธ์

งานปีใหม่ไทย (สงกรานต์)เดือน เมษายน

งานประเพณีบุญบั้งไฟเดือน พฤษภาคม

8. ทรัพยากรธรรมชาติ

แหล่งน้ำสำคัญในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลลาดดุก ลำห้วยสำคัญที่ไหลผ่านเขตองค์การ
บริหารส่วนตำบลลาดดุก มีอยู่ 7 สาย ได้แก่ ลำห้วยยาง ลำห้วยโป่งนอง ลำห้วยไผ่ ลำห้วยคำพอก ลำ
ห้วยตาด ลำห้วยหนองกุ้ง ลำห้วยบักบัว



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ต. กุดปลาตุก อ. เมือง จ. อานาจเจริญ
2. เพื่อศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของชุมชน
3. เพื่อศึกษาผลของส่งเสริมสุขภาพหลังการเข้าร่วมการวิจัยของผู้สูงอายุและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

-

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาในพื้นที่ ต. กุดปลาตุก อ. เมือง จ. อานาจเจริญ

2. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

ประชากรในการศึกษา คือ ประชากรที่อาศัยในพื้นที่ ต. กุดปลาตุก อ. เมือง จ. อานาจเจริญ.

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุในบ้านกุดปลาตุก ได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบสมัครงใจ จำนวน 40 คน

3. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาสาระของการศึกษาค้นคว้า ได้แก่

1. เพื่อศึกษาปัญหาสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ต. กุดปลาตุก อ. เมือง จ. อานาจเจริญ
2. เพื่อศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของชุมชน
3. เพื่อศึกษาผลของส่งเสริมสุขภาพหลังการเข้าร่วมการวิจัยของผู้สูงอายุและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

4. ขอบเขตด้านระยะเวลา

การศึกษาครั้งนี้ศึกษาในช่วงเวลาระหว่าง 1 ตุลาคม 2560 วันที่สิ้นสุด 30 กันยายน 2561

ระเบียบวิธีวิจัย

1. แหล่งข้อมูล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุในบ้านกุศปลาตูก จำนวน 40 คน ได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบสมมติใจ

2. เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างซึ่งพัฒนาจากงานวิจัยอื่นที่ได้ศึกษาไว้ สมัย อัจฉาญ (2555) (ภาคผนวก ก) ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ฯลฯ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา ได้ข้อความ เป็นลักษณะเลือกตอบและเติมคำในช่องว่างจำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจำนวน 21 ข้อลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 3 ระดับคือ 3, 2 และ 1 มีเกณฑ์การเลือกตอบ การให้คะแนน และวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำหมายถึง ปฏิบัติในข้อความนั้นทุกครั้ง

ปฏิบัติบางครั้งหมายถึงปฏิบัติในข้อความนั้นเป็นบางครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติเลยหมายถึงไม่เคยปฏิบัติในข้อความนั้นเลย

การให้คะแนน

ปฏิบัติเป็นประจำ 3 คะแนน

ปฏิบัติบางครั้ง 2 คะแนน

ไม่เคยปฏิบัติเลย 1 คะแนน

วิเคราะห์ข้อมูล

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 อยู่ในระดับ ไม่เคยปฏิบัติเลย

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 อยู่ในระดับ ปฏิบัติบางครั้ง

ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00 อยู่ในระดับ ปฏิบัติเป็นประจำ
ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการดังนี้
ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสอบถาม
เก็บข้อมูลได้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างสมบูรณ์ทั้งสิ้น 40 ฉบับ

ขั้นตอนที่ 3 การลงพื้นที่ทำกิจกรรม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

4.1 วิเคราะห์แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยนำมา
วิเคราะห์แจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ

ผลการวิจัย

ปัญหาสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ต. กุดปลาตุก อ. เมือง จ. อำนาจเจริญ
จากการศึกษาปัญหาสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ต. กุดปลาตุก อ. เมือง จ.
อำนาจเจริญ พบว่า ปัญหาโรคที่สำคัญ 5 ลำดับแรกของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดปลาตุก คือ

1. ปัญหาไขข้ออักเสบ
2. โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
3. โรคมะเร็งตับและท่อน้ำดี
4. ปัญหาสายตาผิดปกติในชุมชน
5. ปัญหาชยะและสิ่งแวดล้อม

นอกจากนี้พบปัญหาสุขภาพตามกลุ่มวัย ปี 2561 มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลปัญหาสุขภาพวัยผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

กลุ่มวัย	จำนวน		รวม	ข้อมูลปัญหาสุขภาพที่สำคัญ
	ชาย	หญิง		
กลุ่มวัยผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	182	237	419	<ul style="list-style-type: none"> - ข้อมูลประเภทผู้สูงอายุ ติดสังคม ติดบ้าน ติดเตียง - การคัดกรองเบาหวาน ความดันโลหิตสูง - โรคหลอดเลือดสมอง - ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

ซึ่งพบว่าโครงการแก้ไขปัญหาสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลาดุดก คือโครงการควบคุมป้องกันไข้เลือดออก ในประชาชนทุกกลุ่มวัย งบประมาณ 28,000 บาท อยู่ระหว่างดำเนินการ แต่มีโครงการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ในกลุ่มประชาชนทุกกลุ่มโรคเรื้อรัง งบประมาณ 26,000 บาท และโครงการควบคุมป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ในกลุ่มวัยทำงาน (15-59 ปี) งบประมาณ 14,040 บาท ยังไม่มีการดำเนินการ ดังนั้นทางผู้วิจัยจึงดำเนินการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหากลุ่มผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ต่อไป

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของชุมชน

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุเฉลี่ย 67.77 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 70.00 สถานภาพคู่ ร้อยละ 57.50 ระดับการศึกษาจบ ป.4 หรือ ป.6 คิดเป็นร้อยละ 90.00 อาชีพส่วนใหญ่ทำนา/ทำไร่/ทำสวน คิดเป็นร้อยละ 60.00 รายได้ต่ำกว่า 2000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 77.50 พักอาศัยอยู่กับสามี/ ภรรยา คิดเป็นร้อยละ 42.50 สิทธิในการรักษาพยาบาลใช้บัตรทอง คิดเป็นร้อยละ 85.00 ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 72.50 และไม่ดื่มแอลกอฮอล์คิดเป็นร้อยละ 75.00 มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 50.00 ไม่มีการใช้ยา คิดเป็นร้อยละ 62.50

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในแต่ละด้านมีดังนี้ 1. ด้านอาหาร พบว่า มีการเติมผงปรุงรส เช่น ผงชูรส รสดี ทุกครั้งที่ปรุงอาหาร ปฏิบัติเป็นประจำ ($\bar{X} = 2.60, SD = 0.54$) 2. ด้านการออกกำลังกาย พบว่ามีการออกกำลังกายร่วมกับคนในครอบครัว เพื่อนหรือกลุ่มคนที่รักการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่คือ ไม่เคย ปฏิบัติเลย ($\bar{X} = 1.48, SD = 0.68$) 3. ด้านการดูแลสุขภาพ พบว่า เมื่อมีอาการเจ็บป่วยท่านมักจะไปพบ แพทย์แผนปัจจุบันรักษา ($\bar{X} = 2.70, SD = 0.52$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ (n=40)

ข้อความ	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ด้านอาหาร			
1. ท่านรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เช่น สะอาด ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ สุกๆดิบๆ	2.40	0.74	ปฏิบัติเป็นประจำ
2. ท่านรับประทานผักและผลไม้สดชนิดต่างๆ รวมกันประมาณครึ่งกิโลกรัมต่อวัน	2.55	0.50	ปฏิบัติเป็นประจำ
3. ท่านรับประทานอาหารตรงเวลา (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน	2.55	0.60	ปฏิบัติเป็นประจำ
4. ท่านรับประทานอาหารหลากหลายไม่ซ้ำกันและครบ 5 หมู่ใน 1 วัน	2.25	0.54	ปฏิบัติเป็นประจำ
5. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่หวานจัด เค็มจัด มันจัด	2.33	0.69	ปฏิบัติเป็นประจำ
6. ท่านรับประทานอาหาร ประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ	2.75	0.44	ปฏิบัติเป็นประจำ
7. ท่านเติมผงปรุงรส เช่น ผงชูรส รสดี ทุกครั้งที่ปรุงอาหาร	2.60	0.54	ปฏิบัติเป็นประจำ
ด้านการออกกำลังกาย			
1. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่ต่ำกว่าครั้งละ 20-30 นาที หรือจนเหงื่อออก ชีพจรเต้นเร็วขึ้น	2.30	0.65	ปฏิบัติเป็นประจำ

2. ท่านทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายเสร็จทุกครั้ง	2.07	0.69	ปฏิบัติเป็นประจำ
3. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง ด้วยการเดิน วิ่ง แอโรบิก และเล่นกีฬาอื่นๆ	2.35	0.66	ปฏิบัติเป็นประจำ
4. ท่านออกกำลังกายไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 วัน	2.35	0.70	ปฏิบัติเป็นประจำ
5. ท่านทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายจนเหงื่อออก เช่น การทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน เป็นต้น	2.63	0.59	ปฏิบัติเป็นประจำ
6. ท่านออกกำลังกายจนเห็นผลการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น	2.10	0.74	ปฏิบัติเป็นประจำ
7. ท่านออกกำลังกายร่วมกับคนในครอบครัว เพื่อนหรือกลุ่มคนที่รักการออกกำลังกาย	1.48	0.68	ไม่เคยปฏิบัติเลย

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อความ	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ด้านการดูแลสุขภาพ			
1. เมื่อมีอาการเจ็บป่วยท่านมักจะไปพบแพทย์แผนปัจจุบันรักษา	2.70	0.52	ปฏิบัติเป็นประจำ
2. เมื่อมีอาการเจ็บป่วยท่านมักจะไปพบแพทย์แผนโบราณรักษา	1.53	0.64	ไม่เคยปฏิบัติเลย
3. เมื่อมีอาการเจ็บป่วยท่านมักจะไปซื้อยากินเองจากร้านขายยา	1.98	0.58	ปฏิบัติบางครั้ง
4. เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ท่านจะรับประทานยาตามแพทย์สั่ง	2.80	0.46	ปฏิบัติเป็นประจำ
5. เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ท่านจะพักผ่อนอย่างเพียงพอและอยู่ในที่อากาศถ่ายเท	2.75	0.44	ปฏิบัติเป็นประจำ
6. ท่านหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น ออกกำลังกาย ฟัง	2.57	0.55	ปฏิบัติเป็นประจำ

เพลง อ่านหนังสือธรรมะ หรือทำงานอดิเรกต่างๆ			ประจำ
7. ทำนนวนหลับพักผ่อนอย่างเป็นเวลาและพักผ่อนเพียงพอ	2.70	0.52	ปฏิบัติเป็นประจำ
รวมเฉลี่ย	2.37	0.70	ปฏิบัติเป็นประจำ

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยการรับประทานอาหารที่บ้าน เช่น ผักพื้นบ้าน และน้ำสมุนไพร คิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมาทำสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 10.00 ทางผู้วิจัยได้มีการเพิ่มเติมรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านไทย โดยการอบสมุนไพร ซึ่งดัดแปลงสมุนไพรเป็นการเข้ากระโจมอบไอน้ำสมุนไพรคือการนำสมุนไพรสดหรือแห้งก็ได้ ซึ่งมีส่วนประกอบคือ ใบหนาด 1 กำมือ ใบเปกล้า 1 กำมือ ไพล 1 กำมือ ขมิ้นชัน 1 กำมือ ตะไคร้หอม 1 กำมือ ผิวมะกรูด 1 กำมือ ใบมะขาม 1 กำมือ เกลือ 1 ซ่อนโต๊ะ การบูร 1 ซ่อนโต๊ะ พิมเสน 1 ซ่อนโต๊ะ มาต้มโดยตั้งไฟใต้แก้วในสมุนไพรต้มจนเดือดแล้วแง้มฝาหม้อที่ละน้อยๆให้ไอน้ำออกมา เพื่อให้เกิดไอน้ำขึ้นภายในสมุนไพร ใช้อบตัว และได้มอบสมุนไพรไว้ที่กุดปลาตุ๊ก จำนวน 1 หลัง นอกจากนี้ส่งเสริมด้านการนวดแผนไทย โดยฝึกการนวดฝ่าเท้าและนวดกจุดที่ฝ่าเท้า ดังรูปที่ 1 และ 2



รูปที่ 1 และ 2

นอกจากนี้ผู้สูงอายุต้องการให้มีบริการสุขภาพที่บ้าน คือ การเยี่ยมที่บ้าน เนื่องจากผู้ป่วยไม่สามารถที่จะมารับบริการได้ ดังรูปที่ 3 และ 4



รูปที่ 3 และ 4

อภิปรายผลการวิจัย

ปัญหาสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาปัญหาสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ต. กุดปลาตุก อ. เมือง จ. อำนาจเจริญ พบว่าปัญหาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มากเป็นอันดับ 2 และสถานการณ์ความต้องการการดูแลของ ผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง พบว่า ผู้สูงอายุโรคเรื้อรังและผู้ดูแลหลักต้องการบริการสุขภาพที่บ้าน โดยการเยี่ยมบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับ พรทิพย์ สารีโส และคณะ (2560) ศึกษาสถานการณ์ ปัญหาสุขภาพและความต้องการการดูแลของผู้สูงอายุโรค เรื้อรัง : เขตเทศบาลเมืองเชียงรายน พบว่า ผู้สูงอายุโรคเรื้อรังและผู้ดูแลหลัก ต้องการบริการสุขภาพที่บ้าน โดยมีการเยี่ยมบ้าน

นอกจากนี้พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ($\bar{X} = 2.37, SD = 0.70$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุขเกษม ร่วมสุข (2553) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ โดยใช้แบบสอบถามแบบเลือกตอบ พบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ อยู่ในระดับดีปัจจัยร่วมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ ได้แก่ อายุและสถานภาพสมรส

พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านอาหาร พบว่า มีการเติมผงปรุงรส เช่น ผงชูรส รสดี ทุกครั้งที่ปรุงอาหาร ปฏิบัติเป็นประจำ ($\bar{X} = 2.60, SD = 0.54$) ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ วาสนา รวยสูงเนิน (2018) ศึกษาสถานการณ์การรับประทานอาหารโซเดียมสูงและการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงกับการเกิดโรคไตเรื้อรังของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พบว่า สถานการณ์การบริโภคเกลือโซเดียมในผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีความเชื่อมโยงกับวิถีการบริโภคอาหารของครอบครัวและชุมชน โดยการคงรสชาติความอร่อยแบบที่เคยรับประทาน และการใช้เครื่องปรุงรสหลากหลายชนิดในอาหารที่ปรุงแต่ละประเภท เป็นสิ่งที่ผู้ป่วยรวมทั้งคนในชุมชนปฏิบัติกันทั่วไป นอกจากนี้การใช้ความรู้สึกว่ารสชาติไม่เค็มเป็นเกณฑ์กำหนดปริมาณโซเดียมในอาหารที่รับประทาน

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

พบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยการรับประทานอาหารพื้นบ้าน เช่น ผักพื้นบ้าน และน้ำสมุนไพร คิดเป็นร้อยละ 70.00 ผู้วิจัยได้มีการเพิ่มเติมรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านไทย คือ 1.การอบสมุนไพร โดยตัดแปลงสมุนไพรเป็นการเข้ากระโจมอบไอน้ำสมุนไพร คือการนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาต้มโดยตั้งไว้ใต้เก้าอี้ในสมุนไพร ต้มจนเดือดแล้วแฉ่มผ้าหม้อที่ละน้อยๆให้ไอน้ำออกมาเพื่อให้เกิดไอน้ำขึ้นภายในสมุนไพร ใช้อบตัว การเข้าอบใช้เวลาครั้งละ 15 นาทีแล้วออกมานั่งพัก 5 นาที จึงกลับ

เข้าไปนั่งใหม่ นิยมทำในตอนเช้าหรือ เย็น ประโยชน์คือช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยให้ระบบการหายใจดีขึ้น บำรุงผิว รักษาผดผื่น บรรเทาอาการคัน เป็นต้น (กัญญา ตวีเศษ, 2544) และ 2. การนวดแผนไทยงานวิจัยนี้เน้นการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ เพื่อช่วยในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการทำงานของอวัยวะในร่างกาย ช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยในเบื้องต้นได้ การนวดเท้าแบบโดยรวมเป็นการกระตุ้นทั้งหมดตามแนวเส้นต่างๆ เป็นการกระตุ้นเส้นสายให้ลมเดินสะดวก โดยเริ่มที่ฝ่าเท้า หลังเท้า แล้วไปที่ขา เป็นต้น พบว่าผู้สูงอายุมีความสนใจที่จะเรียนรู้การฝึกนวด และได้นำไปนวดตนเองที่บ้าน เป็นการช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น และช่วยในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากการทำงานได้ด้วย

บทบาทขององค์กรหลัก 4 องค์กร (ศจค./อปท./ชุมชน/สถาบันวิชาการ)

1. ศูนย์จัดการเครือข่ายสุขภาวะชุมชน (ศจค.)
 - สนับสนุนการดำเนินงาน
 - ประสานความร่วมมือเครือข่าย
2. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)
 - สนับสนุนการดำเนินงาน
 - ประสานความร่วมมือเครือข่าย
3. ชุมชนตำบลกุดปลาตุก
 - สนับสนุนความคิด
 - การทำงาน
 - การขับเคลื่อนกิจกรรม
4. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
 - ที่ปรึกษา และใช้กลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่นๆ เป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม

การสังเคราะห์องค์ความรู้และนวัตกรรม

1. ที่ตั้งหรือสถานที่ของ Research LAB ในชุมชน (ชุมชน/หมู่บ้าน) และการเชื่อมต่อกับทาง Research LAB (เช่น กลุ่ม/LINE/Mail/โทรศัพท์/ผู้ประสานงานกลาง)

สถานที่ของ Research LAB ในชุมชน คือ ศาลาประชาธิปไตยในหมู่บ้านกุดปลาตุก

บุคลากรในพื้นที่ที่มีศักยภาพในการวิจัยและพัฒนาในพื้นที่ ของแต่ละองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีดังนี้

นายประพันธ์ กิจช่วย นายกอบต. เบอร์โทรศัพท์ 095 6120045.

นายวิจิต หงษา เลขานุการนายก อบต. เบอร์โทรศัพท์ 093 1051498

นางสาวภคพร อาจขันธุ์ หัวหน้าสำนักปลัด เบอร์โทรศัพท์ 081 0762910

นางสาวนุจริน แก้วแสน นักวิชาการสาธารณสุข เบอร์โทรศัพท์ 081 8660370

นางลัดดาพร ช้อนทอง นักพัฒนาชุมชน เบอร์โทรศัพท์ 081 7608061

2. Research LAB จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของคนในชุมชน

เกิดการระดมทุนส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุแบบองค์รวม จากนั้นอาจนำเสนอเป็นนโยบายพัฒนาเชิงพื้นที่ให้แก่ผู้บังคับบัญชาหรือมีส่วนร่วมในการจัดนิทรรศการจัดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างชุมชน และเป็นผู้มีส่วนในการนำไปสู่การขยายผลเผยแพร่ให้มีเครือข่ายการส่งเสริมสุขภาพในตำบล

3. หลักการที่เป็นเงื่อนไขของความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาหรือพัฒนา

ทำด้วยความตั้งใจ เอาใจใส่ผู้สูงอายุ มีความต้องการให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี

ความเป็นพันธมิตรสัมพันธ์มหาวิทยาลัยกับสังคม University Engagement

1. ร่วมคิดร่วมทำแบบหุ้นส่วน (Partnership)

อบต. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ร่วมคิดร่วมทำ เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุ

2. เกิดประโยชน์ร่วมกันแก่ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย (Mutual benefit)

ผู้สูงอายุมีความตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพตัวเองแบบองค์รวม

อบต. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้งาน

3. มีการใช้ความรู้และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน (Scholarship)

ผู้สูงอายุได้วิธีการดูแลสุขภาพตัวเองแบบองค์รวม

4. เกิดผลกระทบต่อสังคมที่ประเมินได้ (Social impact)

สามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ให้แก่ชุมชนใกล้เคียงและที่อื่น

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่พบว่า ปัญหาสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในชุมชน ต. กุดปลาตุก อ. เมือง จ. อานาจเจริญ พบปัญหาเรื่องการคัดกรองเบาหวาน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้านอาหาร พบว่า มีการเติมผงปรุงรส เช่น ผงชูรส รสดี ทุกครั้งที่ปรุงอาหาร ปฏิบัติเป็นประจำ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ทำให้ผู้สูงอายุ เข้าใจการรับรู้และปัจจัยที่

มีผลต่อการปรับพฤติกรรมเพื่อลด โอกาสเกิดโรคเรื้อรังจากมุมมองและประสบการณ์ของ ผู้ป่วยและสมาชิกในชุมชน การวางแผนแก้ไขปัญหาร่วมกัน ชุมชนโดยใช้กระบวนการกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญในการศึกษา ระยะเวลาต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณนายกอบต. กุดปลาตุก เจ้าหน้าที่ ที่ให้ความร่วมมือในการประสานงานผู้สูงอายุในชุมชน และขอขอบพระคุณผู้สูงอายุทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

กัญญา ตีวิเศษ. (2544). **คู่มืออบรมการนวดไทย**. โครงการพัฒนาตำรา มุลินิการแพทย์แผนไทยพัฒนา.

พิมพ์ครั้งที่ 4. สามเจริญพาณิชย์. กรุงเทพฯ.

พรทิพย์ สาริโส และคณะ (2560). สถานการณ์ ปัญหาสุขภาพและความต้องการการดูแลของผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง : เขตเทศบาลเมืองเชียงราย. **วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ**. ปีที่ 40 ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน). หน้า 85-95.

วาสนา รวยสูงเนิน และคณะ (2018). สถานการณ์การรับประทานอาหารโซเดียมสูงและการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงกับการเกิดโรคไตเรื้อรังของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. **Journal of Nursing and Health Care**. Vol 36 No.3: July-September. หน้า 242-250.

สุขเกษม ร่วมสุข (2553). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ. **วารสาร**

บัณฑิตวิทยาลัย พิษณุพนธ์. 5(2): กค.-กย. 2553.

สมัย อาจหาญ (2555). การเรียนรู้ของชุมชนที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพของตนเองของประชาชนบ้านห้วยไคร้ อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.