

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้สูงอายุเป็นประชากรที่สำคัญกลุ่มหนึ่งที่ดำรงชีวิตอยู่ในยุคของความเปลี่ยนแปลง เนื่องจากเป็นประชากรที่มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.1 ในปี พ.ศ.2553 เป็นร้อยละ 8.3 ในปี พ.ศ. 2559 (กระทรวงสาธารณสุข 2559) และคาดว่าปี พ.ศ. 2563 จะมีประชากรผู้สูงอายุมากถึง ร้อยละ 15.3 จากแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุที่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านภาวะสุขภาพ แม้ว่าความชรา ไม่ใช่โรค แต่เป็นว่าต่อเนื่องของชีวิตที่ทำให้มีข้อจำกัดในการดูแลตนเองเกิดภาวะเจ็บป่วยหรือโรคในระบบต่างๆ ทั้งนี้ เนื่องจากเกิดเกิดความเสื่อมของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายช้าลง กระดูกบางหักง่าย การมองเห็นไม่ชัดเจน มีโรคประจำตัว สมอ่งฝ่อเล็กน้อยผู้สูงอายุหลายๆ ย้ำคิดย้ำทำ ต้องพึ่งพาผู้อื่น สูญเสียบทบาทในฐานะผู้นำ ประกอบกับในปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่เพียงลำพัง ทำให้ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองไร้ค่า เกิดความว่าเหวและท้อแท้ในชีวิต ซึ่งอาจจะมีปฏิกิริยาแยกตัวจากสังคมได้ ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวหลายโรค และโรคประจำตัวของผู้สูงอายุที่พบบ่อยคือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ และข้อเสื่อม ตามลำดับ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่ควรได้รับความสนใจในการให้บริการเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เกิดภาวะพึ่งพาผู้อื่น และส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

จากข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน 7 ด้าน ระดับบุคคลและครอบครัว ภาพรวมตำบลเวียงหัว ในปีงบประมาณ 2560 ที่รับผิดชอบในการดูแลประชาชน ในหมู่ 1-8 ตำบลเวียงหัว อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ซึ่งมีจำนวนประชากรในพื้นที่จำนวน 3,014 คน และมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 562 คน คิดเป็นร้อยละ 16.72 ของประชากรทั้งหมด มีการเจ็บป่วยเรื้อรัง เบาหวาน จำนวน 137 คิดเป็นร้อยละ 21.75 ความดันโลหิตสูง จำนวน 299 คิดเป็นร้อยละ 47.46 ปวดข้อ/ข้อเสื่อม จำนวน 109 คิดเป็นร้อยละ 17.3 หัวใจ จำนวน 25 คิดเป็นร้อยละ 3.97 มะเร็ง 2 คิดเป็นร้อยละ 0.32 หอบหืด จำนวน 43 คิดเป็นร้อยละ 6.83 ภูมิแพ้ จำนวน 36 คิดเป็นร้อยละ 5.71 เก๊าท์ จำนวน 34 คิดเป็นร้อยละ 5.4 ไตวายจำนวน 13 คิดเป็นร้อยละ 2.06 จะเห็นได้ว่าอัตราการเกิดโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบค่อนข้างสูง สอดคล้องกับ คณะทำงานพัฒนาต.ชนิวัต ภาวะโรค สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข (2542) ได้วัดปัญหาสุขภาพพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ร้อยละ 85.2 มีสาเหตุการสูญเสียเนื่องจากโรคไม่ติดต่อ

ดังนั้นจึงควรมีการควบคุม ป้องกัน คัดกรอง ฟันฟู และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติ พฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพดี ลดการเกิดโรคไม่ติดต่อในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งมีความจำเป็นต้อง ดำเนินการเพื่อลดความสูญเสีย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งการส่งเสริมภาวะสุขภาพของ ผู้สูงอายุนั้นควรได้รับการส่งเสริมหรือสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เกี่ยวกับการส่งเสริมของตนเอง ทั้ง 5 ด้าน ตามกรอบประกันสุขภาพ 5 อ คือ องค์ประกอบของสุขภาพ ที่ดี ประกอบด้วย 1) อาหาร ควรเป็นอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย กินแล้วให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่มีโทษหรือพิษภัย หรือผลข้างเคียงให้เกิดโรครายหลัง 2) อากาศ ผู้ที่ใช้หายใจเข้าออก ต้องเป็น อากาศที่บริสุทธิ์ ปราศจากมลพิษใดๆ เพราะหัวใจของคนต้องการอากาศเข้าไป เพื่อสูบน้ำตาลไป

หล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ให้ทำงานตลอดเวลา อากาศที่บริสุทธิ์ทำให้สดชื่น มีความสุข 3) อารมณ์ ผู้ที่มีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริง จะมีความสุขกว่าคนที่มีอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ฉุนเฉียว นอกจากนั้นแล้วยังมีผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายอีกด้วย 4) ออกกำลังกาย เป็นการบริหารอวัยวะทั้งภายในและภายนอก ทำให้ได้รับการเคลื่อนไหว ช่วยให้เกิดการเสริมสร้างส่วนที่ขาด หรือลดส่วนเกิน ช่วยในการทำงานของหัวใจ ปอด ฯลฯ คนที่ไม่ออกกำลังกายจะเป็นคนที่อ่อนแอ ขาดภูมิคุ้มกัน เจ็บป่วย เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย 5) อูจจาระ คือกากอาหาร หรือของเสียที่ร่างกายย่อยแล้ว นำส่วนที่ดีไปใช้ หลังจากนั้นก็จะขับถ่ายออกมา หากตกค้างอยู่ในร่างกายนานเกินไป จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ คนที่มีระบบขับถ่ายที่ดี จะมีหน้าสดใส มีน้ำมีนวล ตรงกันข้ามคนที่ไม่ค่อยขับถ่าย หรือที่เรียกว่าท้องผูก

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงตระหนักถึงความสำคัญของภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมจะช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากความสูงวัย โดยสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆ เช่นการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำให้อารมณ์จิตใจแจ่มใส เป็นต้น ดังนั้นจึงได้ต้องการศึกษาการส่งเสริม 5 อ องค์ประกอบสุขภาพดี มาเป็นแนวทางในการวางแผนและพัฒนา รูปแบบการดูแลและส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ ได้ตรงกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ในตำบลเวียงหัวดงต่อไป

โจทย์ในการวิจัย

จะอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น

คำถามการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดคำถามการวิจัย ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุจะมีลักษณะเป็นอย่างไร
2. ชุดกิจกรรมกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ จะสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุได้มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ อบต.เวียงหัว อ.พาน จ.เชียงราย
2. เพื่อนำชุดกิจกรรมไปส่งเสริมส่งเสริม 5 อ ให้กับผู้สูงอายุ อบต.เวียงหัว อ.พาน จ.เชียงราย
3. เพื่อประเมินผลการดำเนินการส่งเสริม 5 อ ผู้สูงอายุ อบต.เวียงหัว อ.พาน จ.เชียงราย

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มุ่งศึกษาโดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตด้านตัวแปร

- 1.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ การจัดกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ
- 1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการปฏิบัติตาม 5 อ ในทางที่ดีขึ้น

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมองค์ประกอบของสุขภาพดี 5 ประการ ตามแนวคิดของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

3. ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขต อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย จำนวน 558 คน

4. ขอบเขตด้านพื้นที่ที่ศึกษา ได้แก่ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย

5. ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ศึกษา ได้แก่ เดือน สิงหาคม 2560 ถึง เดือน กรกฎาคม 2561

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ชุดกิจกรรม (Activities Set) หมายถึง ชุดของการปฏิบัติการต่างๆ ที่มีการเตรียมการหรือวางแผนไว้เรียบร้อยแล้ว โดยจะมีผลตามความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น

2. ชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) (The 5 Elements of Healthy Promotion Activities Set) หมายถึง ชุดของการปฏิบัติการต่างๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวคิด 5 อ ซึ่งจะส่งผลถึงสุขภาพที่ดีขึ้น แนวคิดองค์ประกอบสุขภาพดี (5 อ) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2560) ประกอบไปด้วย

2.1 อ ที่ 1 ออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีขบวนการใช้ออกซิเจน ในขบวนการเผาผลาญ เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงมีชื่อเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า Aerobic Exercise

2.2 อ ที่ 2 อาหาร คือ อาหารที่ร่างกายบริโภคเพื่อการดำรงชีวิต และมีประโยชน์ต่อร่างกาย แบ่งออกเป็น อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อ นม ไข่ และถั่วต่างๆ อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่างๆ อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ และอาหารหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

2.3 อ ที่ 3 อารมณ์ คือ “สุขภาพใจ” ที่ส่งผลต่อ “สุขภาพกาย” หาก “ใจป่วย” กายก็จะป่วยตามไปด้วย เนื่องจากอารมณ์ของความเครียด มีอิทธิพลร้ายแรงต่อความเจ็บป่วย โดยเฉพาะความเครียดที่ต่อเนื่องยาวนาน และแฝงเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต จะส่งผลเสียรุนแรงต่อสภาพร่างกายและจิตใจ กระทั่งต่อร่างกายทั้งทางระบบฮอร์โมน ระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบภูมิคุ้มกัน การอารมณ์ดีนอกจากช่วยให้เรารู้สึกเป็นสุขแล้ว ยังมีผลต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจด้วย เพราะในเวลาที่เราารู้สึกเป็นสุข ผ่อนคลาย ความคิดจะยืดหยุ่นสร้างสรรค์ จึงทำให้คิดแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าเวลาที่ชีวิตเคร่งเครียดเรื้อรัง ดังคำกล่าวที่ว่า “อารมณ์ดี ชีวิตดี”

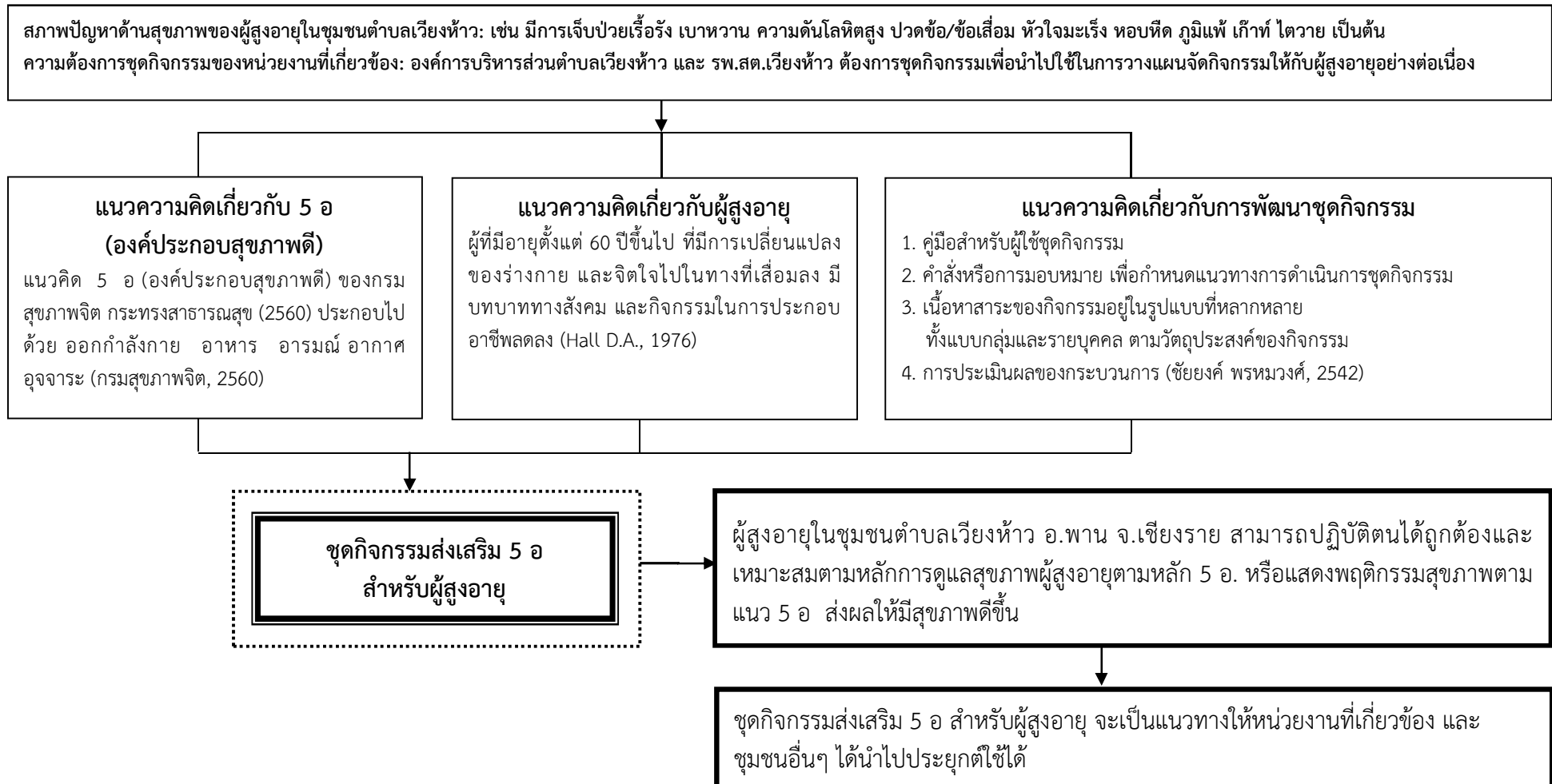
2.4 อ ที่ 4 อากาศ คือ วิธีดูแลสุขภาพ เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ในด้านอาหารการกิน การออกกำลังกายการพักผ่อน และความสะอาด

2.5 อ ที่ 5 อุจจาระ คือ อุจจาระบอกสุขภาพ โดยอุจจาระสามารถบอกถึงความผิดปกติภายในร่างกายได้ เพียงแค่เราต้องหมั่นสังเกต วิธีการสังเกตอุจจาระ และทำอย่างไรจึงจะมีลักษณะอุจจาระที่ดี

3. ผู้สูงอายุ (Elderly People) หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุในช่วง 60-69 ปี

แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทบทวนทฤษฎี แนวคิด และสมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัยนี้รวมทั้งผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำแนวคิด ทฤษฎี มาใช้เป็นกรอบแนวคิด ยุทธวิธีหรือแผนการวิจัยในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ดังปรากฏต่อไปนี้



ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ชุดกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย
2. ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย มีสุขภาพดีขึ้น สามารถปฏิบัติตนที่ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 5 อ
3. ชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ จะเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และชุมชนอื่นๆ ได้นำไปประยุกต์ใช้ได้