บทที่ ๑
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันสังคมไทยในปัจจุบันกำลังข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบหรือที่เรียกว่า Complete aged society โดยวัดจากการมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มากกว่า ๒๐% ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป มากกว่า ๑๔% ของประชากรทั้งหมดของประเทศไทยเช่นกัน ฉะนั้นการเตรียมพร้อมสำหรับสังคมสูงอายุเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากสิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือ ภาวะโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อย่างเช่นถ้าในปี พ.ศ. ๒๕๗๔ ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด นั่นหมายถึง ๑ ใน ๓ หรือประมาณ ๓๕% ของผู้สูงอายุจะมีภาวะอ้วน ๗% เคยหกล้มภายในบ้านมากกว่า มากกว่า ๖๐% ของผู้สูงอายุ ๘๐ ปีขึ้นไป จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง ไทยรัฐ (๒๕๖๑)

จากการศึกษาเรื่องการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุพบว่าสิ่งที่เราควรตระหนักเป็นอย่างมากคือเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในด้านมิติของสุขภาพสุขภาพ คุณหมอประเวศ (๒๕๕๘) ได้กล่าวไว้ว่า “การที่มีการรวมตัวให้เกิดสุขภาวะ ทำให้มีความปลอดภัย ร่วมทุกข์ มีความเข้มแข็งทำอะไรสำเร็จได้ง่าย มีความเอื้ออาทรกัน โรคภัยไข้เจ็บจะลดน้องลงหรือหายไป สุขภาพจะแก้ไขไม่ได้ถ้าเราไม่กลับไปหาฐานพระเจดีย์ของระบบสุขภาพ คือการดูแลตนเองการดูแลครอบครัว การดูแลในชุมชนหรือรวมเรียกว่า อัตนาภิบาล ถ้าทำได้ดีจะเป็นระบบสุขภาพ” จากบทสรุปสำหรับผู้บริหาร(กรมอนามัย, ๒๕๔๒) พบว่า การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพก็มีอิทธิพลในทางบวกต่อสุขภาพได้ เช่น การจัดให้มีอาหารเพื่อสุขภาพ สถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย พร้อมทั้งมีการจัดกิจกรรมสิ่งแวดล้อมที่สร้างสรรค์ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ เป็นที่น่า พึงพอใจสอดคล้องกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีช่วยทำให้ทุกคนมีสุขภาพดีแล้วยังก่อให้เกิดความร่วมมือเต็มกำลังจากทุกคนในสังคม และความร่วมมือระหว่างฝ่ายต่าง ๆ หน่วยงานก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีความรักความสามัคคีในชุมชน ซึ่งในการขับเคลื่อนสุขภาวะต้องมองเห็นองค์รวมของสุขภาวะเพราะจุดมุ่งหมายสุขภาวะต้องครบทั้ง ๔ มิติ

ตำบลดอนไฟ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง มีจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด ๙๒๒ คน แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ผู้สูงอายุติดสังคม ๙๐๑ คน ผู้สูงอายุติดบ้าน ๑๙ คน และผู้สูงอายุติดเตียง ๒ คน มีผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานจำนวน ๕๑ คน โรคความดันโลหิตสูง ๒๔๖ คน และโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงจำนวน ๙๒ คน (รพ.สต.บ้านนากวาง,๒๕๖๑) มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพของตำบลนากวาง และมีการส่งเสริมการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ แบบ Long Term Care มีศูนย์กลางแหล่งเรียนรู้ชุมชนนาบงครอบครัวพอเพียง เป็นจุดเด่นที่สำคัญ เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้ามาศึกษาเรียนรู้และนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในครอบครัว เช่น วิธีการทำปุ๋ยหมักอีเอ็ม เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เพาะเห็ดและปลูกผักปลอดสารพิษ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมออกกำลังกาย รำวงย้อนยุค เข้าวัดทำบุญนั่งสมาธิทุกวันพระ และพบปะสังสรรค์เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แต่ยังมีปัญหาการดูแลสุขภาพ เนื่องจากขาดสื่อการให้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย อีกทั้งการ

ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ อย่างถูกต้อง จากข้อมูลสถานการณ์ดังกล่าว อบต.ดอนไฟ ร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ได้จัดทำและพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ ของกลุ่มผู้สูงวัย ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย ได้แก่ ด้านอาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ และลดการดื่มสุราและการสูบบุหรี่เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้อายุและประชาชนในชุมชนและภาคีเครือข่ายโดยความร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้สูงอายุ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถานศึกษา วัด สถานบริการสาธารณสุขของรัฐบาลและภาคีเครือข่ายองค์กรชุมชนในการร่วมมือกันที่จะหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นร่วมกัน โดยมีบทบาททางตรงและทางอ้อมรูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ ของกลุ่มผู้สูงวัย ตั้งแต่การศึกษาวิเคราะห์ปัญหาร่วมวางแผนดำเนินการปฏิบัติตามแผน สรุป และประเมินผล ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกันส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีความตระหนักในการจัดการกับปัญหาและมีการจัดกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ ของกลุ่มผู้สูงวัยที่สามารถสร้างเสริมสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่อยู่ดีมีสุขทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ต่อไปในอนาคตได้อย่างยั่งยืนและตลอดไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลดอนไฟ จ.ลำปาง

๒. เพื่อทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลดอนไฟ จ.ลำปาง

ขอบเขตการดำเนินงาน

ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ ๑) สถานภาพ ศักยภาพ และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ๒ ส ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลดอนไฟ จ.ลำปาง ๒) รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลดอนไฟ จ.ลำปาง

ขอบเขตด้านพื้นที่การศึกษา ได้แก่ อบต.ดอนไฟ จ.ลำปาง

ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ แกนนำกลุ่มผู้สูงอายุ แกนนำ อสม. แกนนำกลุ่มเด็กและเยาวชน แกนนำกลุ่มผู้ทรงภูมิปัญญาในชุมชน แกนนำสถานศึกษาในพื้นที่ รพสต. และเจ้าหน้าที่ อบต.ที่เกี่ยวข้อง

นิยามศัพท์

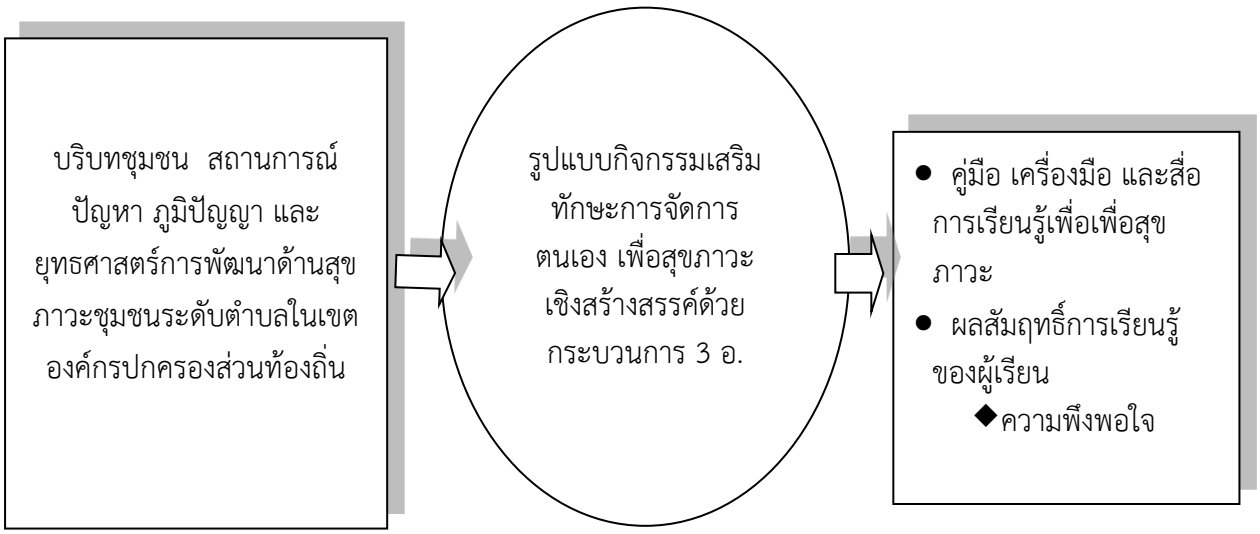
กระบวนการ ๓ อ. ๒ ส หมายถึง ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรม ๓อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) อันจะนำไปสู่การวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติ และจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้องตามเกณฑ์พฤติกรรม ๓อ.โดยวัดจากคุณลักษณะหรือ

องค์ประกอบ ๖ ด้าน คือ การเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ การจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ

ทักษะการจัดการตนเอง (Self-management skill) หมายถึง ความสามารถในการกำหนดเป้าหมาย วางแผน และปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติพฤติกรรม๓อ.พร้อมทั้งมีการทบทวนวิธีการปฏิบัติตามเป้าหมาย เพื่อนำมาปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้อง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. จัดทำและพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลดอนไฟ จ.ลำปาง

๒. ได้ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง เพื่อสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ ๓ อ. ของกลุ่มผู้สูงวัย กับสถานศึกษาและภาคี ตำบลดอนไฟ จ.ลำปาง

กรอบแนวคิดการวิจัย