

บทที่ ๑

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ในปัจจุบันสังคมไทยในปัจจุบันกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบหรือที่เรียกว่า Complete aged society โดยวัดจากการมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มากกว่า ๒๐% ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป มากกว่า ๑๔% ของประชากรทั้งหมดของประเทศไทยเช่นกัน ฉะนั้นการเตรียมพร้อมสำหรับสังคมสูงอายุเป็นสิ่งที่จะต้องทำอย่างยิ่ง 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 โรคภัยไข้เจ็บจะลดน้อยลงหรือหายไป สุขภาพจะแก้ไขไม่ได้ถ้าเราไม่กลับไปหาฐานพระเจดีย์ของระบบสุขภาพ คือการดูแลตนเองการดูแลครอบครัว การดูแลในชุมชนหรือรวมเรียกว่า อุตสาหกรรม ถ้าทำได้ดีจะเป็นระบบสุขภาพ” จากบทสรุปสำหรับผู้บริหาร(กรมอนามัย, ๒๕๔๒) พบว่า การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพก็มีอิทธิพลในทางบวกต่อสุขภาพได้ เช่น การจัดให้มีอาหารเพื่อสุขภาพ สถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย พร้อมทั้งมีการจัดกิจกรรมสิ่งแวดล้อมที่สร้างสรรค์ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ เป็นที่น่าพึงพอใจสอดคล้องกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีช่วยทำให้ทุกคนมีสุขภาพดีแล้วยังก่อให้เกิดความร่วมมือเต็มกำลังจากทุกคนในสังคม และความร่วมมือระหว่างฝ่ายต่าง ๆ หน่วยงาน ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีความรักความสามัคคีในชุมชน ซึ่งในการขับเคลื่อนสุขภาวะต้องมองเห็นองค์รวมของสุขภาวะเพราะจุดมุ่งหมายสุขภาวะต้องครบทั้ง ๔ มิติ

จากสถานการณ์ความสำคัญดังกล่าวทำให้เทศบาลตำบลตลาดใหญ่ โรงพยาบาลส่วนตำบลเทศบาลตลาดใหญ่ จังหวัดเชียงใหม่ ร่วมกับ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ได้จัดทำและพัฒนารูปแบบ

กิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวนการ ๔ อ. ได้แก่ ด้าน อาหาร อารมณ์ องค์ความรู้เพื่อสุขภาพ และออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุและประชาชนในชุมชน และภาคีเครือข่ายมีการขับเคลื่อนสุขภาพะต้องทำงานในทุกมิติ ทุกองค์ประกอบ ทุกปัจจัยเพื่อเป็นการเสริมพลังบูรณาการทั้งตัวตนและกระบวนการในระบบไม่สามารถทำงานแบบแยกส่วนจึงมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับความร่วมมือจากกลุ่มผู้สูงอายุ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถานศึกษา วัด สถานบริการ สาธารณสุขของรัฐบาลและภาคีเครือข่ายองค์กรชุมชนในการร่วมมือกันที่จะหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้น ร่วมกัน โดยมีบทบาททางตรงและทางอ้อมรูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะ การจัดการตนเองสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ตั้งแต่การศึกษาวิเคราะห์ปัญหาพร้อมวางแผนดำเนินการปฏิบัติตามแผน สรุป และประเมินผล ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกันส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีความตระหนักในการจัดการกับปัญหาและมีการจัดกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพด้วยกระบวนการ ๔ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่อยู่ดีมีสุขทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ต่อไปในอนาคตได้อย่างยั่งยืนและตลอดไป

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

๑. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวนการ ๔ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ทต.ตลาดใหญ่ จ.เชียงใหม่
๒. เพื่อทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวนการ ๔ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ทต.ตลาดใหญ่ จ.เชียงใหม่

ขอบเขตของโครงการวิจัย

- ๑.ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ ๑) สถานภาพ ศักยภาพ และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพด้วยกระบวนการ ๔ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ทต.ตลาดใหญ่ จ.เชียงใหม่
- ๒) พัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพ ด้วยกระบวนการ ๔ อ. สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ทต.ตลาดใหญ่ จ.เชียงใหม่
- ๒.ขอบเขตด้านพื้นที่การศึกษา ได้แก่ ทต.ตลาดใหญ่ จ.เชียงใหม่
- ๓.ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกับองค์กรภาคีระดับตำบลในพื้นที่เป้าหมายที่สมัครใจร่วมโครงการ องค์กรที่เข้าร่วมโครงการได้แก่

๑) องค์กรหลัก ได้แก่ แกนนำผู้สูงอายุ ซึ่งได้จากการรับสมัครแกนนำผู้สูงอายุ ที่สนใจร่วมโครงการจากพื้นที่แต่ละหมู่บ้านที่เป็นกลุ่มเป้าหมายโดยผ่านการประสานความร่วมมือจากเขตพื้นที่และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๒) องค์กรสนับสนุน ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) กลุ่มอาสาสมัคร(อสม.) แกนนำกลุ่มผู้ทรงภูมิปัญญาในชุมชน กลุ่มวิสาหกิจชุมชน และแหล่งเรียนรู้ชุมชน

๔.ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ศึกษา เป็นการศึกษาในช่วงเวลาตั้งแต่ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ – เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

นิยามศัพท์

๑. รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง หมายถึง แบบแผนดำเนินการจัดการเรียนรู้ อย่างเป็นระบบที่ร่วมกันพัฒนาโดยเครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์กับองค์กรท้องถิ่นในพื้นที่ของเทศบาลตลาดใหญ่ จังหวัดเชียงใหม่ ที่มุ่งเพื่อเสริมทักษะให้กับบุคลากรแกนนำผู้สูงอายุในการพัฒนาทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะด้วยกระบวนการ ๔ อ.

๒. สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวม หรือ ภาวะที่เป็นสุขแบบสมดุลทั้ง ๔ ด้าน ประกอบด้วย ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ทางกาย ได้แก่ การปลอดโรคและภาวะอันไม่สะดวกสบายทางร่างกาย การพ้นจากความขาดแคลนปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี ทางจิต ได้แก่ การมีสุขภาพจิตที่ดี ทางสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกันด้วยดีของสมาชิกทุกระดับในสังคม และ ทางจิตวิญญาณ ได้แก่ การมีสติและปัญญาที่เข้าถึงคุณค่าแห่งความดีงามต่างๆ

๓. กระบวนการ ๔ อ.หมายถึง การส่งเสริมสุขภาพดีด้วยหลัก ๔ อ. ดังนี้ อ.๑ อารมณ์/จิตใจ การเป็นคนที่มีอารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ ส่งผลทำให้คนมีความสุข ไม่เครียด และสุขภาพดี อ.๒ อาหาร อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญ ควรเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ถูกหลักโภชนาการ เกิดประโยชน์ และประหยัด อ.๓ ออกกำลังกาย การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยสร้างสุขภาพได้อย่างยอดเยี่ยม ซึ่งนอกจากจะได้ผลดีต่อกล้ามเนื้อแล้ว ยังได้ผลดีต่อ หัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือดอีกด้วย อ.๔ องค์ความรู้เพื่อสุขภาพ/อนามัยสิ่งแวดล้อม มิติดีนี้มีความสำคัญ ด้วยการทำให้ทุกๆสิ่งรอบตัวเราเอื้ออำนวย และเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

๔. องค์กรท้องถิ่น หมายถึง เทศบาลตำบลตลาดใหญ่ องค์กรสาธารณสุขประจำตำบล และแหล่งเรียนรู้ชุมชน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้รูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับ กลุ่มผู้สูงวัย และเกิดคลังความรู้ด้านการพัฒนาฝีมือ เครื่องมือ การจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะจากการจัดการความรู้(KM) ของเครือข่ายองค์กรท้องถิ่นซึ่งจะเป็นต้นแบบที่ดีส่งผลให้เกิดกลไกการยกระดับคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

๒. ช่วยให้เกิดเครือข่ายความร่วมมือระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กับกลุ่มผู้สูงอายุและองค์กรที่เกี่ยวข้องด้วยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองและคู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความร่วมมือเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาภูมิปัญญาด้านอื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง

๓. ได้คู่มือเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการเรียนรู้ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการต่อยอดขยายผลอย่างเป็นรูปธรรม

๔. เกิดกลไกการจัดการความรู้ด้านการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองซึ่งจะส่งผลให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านอื่นๆ นำสู่การพัฒนาและขยายผลในองค์กรของภาคีทุกภาคส่วนอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง

๕. ได้กระบวนการสร้างความร่วมมือระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุกับชุมชน ในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเอง คู่มือ เครื่องมือ การจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะของเทศบาลตาดใหญ่

๗. ได้คู่มือการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ อย่างน้อย ๑ คู่มือ

๘. เกิดเครือข่ายการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่ รพ.สต. กลุ่ม อสม. ประชาชนชาวบ้าน และองค์กรภาคี

๙. ได้ต้นแบบการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการตนเองเพื่อสุขภาวะ ด้วยกระบวนการ ๔ อ.สำหรับกลุ่มผู้สูงวัย ที่เหมาะสมกับสภาพบริบทของชุมชน

กรอบแนวคิดการวิจัย

