



รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร

Model of Healthpromotion Activities for Aging in Kamphaeng Phet Province

มณฑนา จริยรัตน์ไพศาล*

MantanaJariyaratpaisarn

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร 2. เพื่อหารูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชรวิธีการดำเนินการวิจัยผู้วิจัย แบ่ง เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชรผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เทศบาล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และผู้นำชุมชน โดยเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูล โดยวิเคราะห์เนื้อหาขั้นตอนที่ 2 หารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร และขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร ณ ศูนย์มิตรภาพบำบัด ผลการวิจัย พบว่า 1. ปัญหาและความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชรพบว่า ปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ดังนี้ 1.1 ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ปัญหาด้านการมีภาระที่ต้องรับผิดชอบ และปัญหาจากการเดินทาง 1.2 ความต้องการผู้สูงอายุต้องการเข้าร่วมกิจกรรมที่สนุกสนาน กิจกรรมการตรวจสุขภาพกิจกรรมการให้ความรู้ด้านสุขภาพ กิจกรรมที่สามารถเป็นอาชีพและส่งเสริมรายได้ และกิจกรรมที่มีลักษณะพักผ่อนท่องเที่ยว 2. รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร มีองค์ประกอบของรูปแบบประกอบด้วย 4 ขั้น ดังนี้ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานซึ่งประกอบด้วยการศึกษาปัญหาและความต้องการกิจกรรมผู้สูงอายุและวิเคราะห์แนวทางการพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน 2) กระบวนการเตรียมการจัดกิจกรรม 3) รูปแบบการพัฒนากิจกรรมผู้สูงอายุและกิจกรรมที่เหมาะสม 4) ผลลัพธ์

คำสำคัญ: รูปแบบส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

*อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ABSTRACT

The research on model of healthpromotion activities for aging in Kamphaeng Phet province was aimed 1. To study problems and needs of healthpromotion activities for in KamphaengPhet province 2.to develop model of healthpromotion activities for aging in Kamphaeng Phet province. The research procedure was divided into 3 steps as follows ; 1) Study problems and needs of healthpromotion activities for aging in Kamphaeng Phet province, 1) the data were analyzed from structured interview of involved people in healthpromotion activities for aging in municipal hospitals, public health volunteers and village leaders, the data was obtainedby content analysis 2) developing healthpromotion activities for aging in Kamphaeng Phet province and 3) evaluating Model of healthpromotion activities for aging in Kamphaeng Phet provinceatMitrphapBambad Center. The research founds ;The state of healthpromotion activities for aging in Kamphaeng Phet province included health screening, health promoting and health prevention training program, health assessment, healthy contest and study health promoting centers 2. Problems and needs of healthpromotion activities for aging in Kamphaeng Phet province; 2.1 problem of participation in physical health activities problem of over duty and travelling expenses 2.2 diversity of needs healthin happiness activities, checking, health education, participating in career development and health relaxing activity. 3. model of healthpromotion activities for aging in KamphaengPhet province composed of 4 components, based on 1) problems, needs and guideline of healthpromotion activities 2) process of preparing activity 3) model of developing activities suitable for aging. 4) outcomes

Keywords : Model / Health Promotion / Aging

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยเป็นประเทศก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) ตั้งแต่ปีพ.ศ.2548 จากการที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมดและโครงสร้างอายุของประชากรไทยมีแนวโน้มจะสูงอายุขึ้นเรื่อยๆ ในปี 2553 มีประชากรสูงอายุจำนวน 8.5 ล้านและจะเพิ่มเป็น 38.8 ล้านในปี 2573 และในปี พ.ศ.2561 ประเทศไทยจะมีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่าจำนวนเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) เป็นครั้งแรกหรือกล่าวได้ว่า ดัชนีการสูงวัยจะมีค่าสูงกว่า 100 ในปี 2561 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ,2556,หน้า 24) และภาคเหนือเป็นภาคที่มีดัชนีสูงวัยถึง 97.5 ซึ่งสูงสุดเมื่อเปรียบเทียบกับภาคอื่นๆและสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศซึ่งมีค่าดัชนีสูงวัยที่ 83.1

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลโดยทั่วไป ยังคงมีความต้องการทางสังคม เช่นเดียวกับในวัยอื่นๆ ที่ผ่านมามีสถานภาพและบทบาททางสังคมจะลดลงก็ตาม การมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องจัดให้มีความต้องการที่ผู้สูงอายุสนใจ และเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้เหมาะสมตามกำลังของสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป การทำกิจกรรมจะเป็นการสร้างคุณค่าในตนให้กับผู้สูงอายุ เป็นประโยชน์ต่อสังคมและยังพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกมีคุณค่าในตน และมีผลดีต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ อีกด้วย

จังหวัดกำแพงเพชรเป็นจังหวัดที่อยู่ในภาคเหนือตอนล่าง จากสถิติศูนย์ข้อมูลประเทศไทย วันที่ 23 ธันวาคม 2554 มีจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 686,664 คน จำนวนผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง 16,188 คน ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ 1,156 คน จากประชากรทั้งหมดในจังหวัดกำแพงเพชร 622,847 คน จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ภาครัฐจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมนโยบายและมาตรการรองรับการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านการจัดสวัสดิการสังคมต่างๆ รวมทั้งการดูแลผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและบทบาททางสังคม ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาสุขภาพได้รับการดูแลเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีนั้น ต้องมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถเลือกปฏิบัติได้ด้วยตนเองในสิ่งที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี ไม่เป็นภาระของบุตรหลานและสังคม

ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการวิจัยเพื่อรูปแบบการจัดกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อสามารถนำไปเป็นต้นแบบการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ เพื่อดำรงภาวะสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ และลดค่าใช้จ่ายที่ต้องสูญเสียไปในการรักษาพยาบาลได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร
2. เพื่อหารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และเพื่อหารูปแบบการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร

1. ผู้ให้ข้อมูล
 - 1.1 ผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร
 - 1.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เทศบาล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และผู้นำชุมชน โดยเลือกแบบเจาะจง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เรื่อง สภาพการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 1 ฉบับ
 - 2.2 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เรื่อง ปัญหาและความต้องการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 1 ฉบับ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล เชิงคุณภาพโดย
 - 3.1 ผู้วิจัยประชุมกับผู้ช่วยนักวิจัย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และทำความเข้าใจร่วมกันในเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 3.2 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2556-ธันวาคม 2557

4. วิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 2 หารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร

ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล ในขั้นตอนที่ 1 มาสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชรโดยใช้วิธีการแปลความตามขั้นตอนของ Streubert (1991; Cite in Streubert & Carpenter, 1995) โดยอ่านเอกสารการถอดคำสัมภาษณ์อย่างละเอียด ทบทวนเอกสาร และถอดคำให้สัมภาษณ์ จัดหมวดหมู่ข้อมูลที่ได้ พัฒนาคำบรรยายและจัดหมวดหมู่ให้มีความเป็นระเบียบแบบแผน สร้างข้อสรุปที่ได้จากการศึกษาวิจัย และนำรูปแบบที่ได้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบดังกล่าว

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร

ผู้วิจัยนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัคร จำนวน 10 คน ณ ศูนย์มิตรภาพบำบัด หมู่ 5 ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร เพื่อประเมินความพึงพอใจ

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่ง การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร

ขั้นตอนที่ 2 หารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร

1. ปัญหาและความต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชรดังแสดงในตารางที่1

ตารางที่ 1 แสดงปัญหาและความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ปัญหา	ความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุ	แนวทางการพัฒนากิจกรรมผู้สูงอายุ
1.ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย	1. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่หนัก ไม่เร็วหรือแรง หรือ กิจกรรมอะไรก็ได้ขอให้สนุกสนานและคลายความเหงารวมทั้ง ได้พบเพื่อนวัยเดียวกัน	1.ด้านผู้ดำเนินกิจกรรมและเจ้าหน้าที่ควรมีอำนาจในการสั่งการ ตัดสินใจได้ทันทีที่ช่วยให้การจัดกิจกรรมดำเนินการได้อย่างต่อเนื่อง
2.ปัญหาเนื่องจากผู้สูงอายุมีภาระที่ต้องรับผิดชอบเช่นต้องประกอบอาชีพต้องเลี้ยงหลาน ฝ้าร้าน ฝ้าบ้านเป็นต้น	2. ผู้สูงอายุต้องการให้มีกิจกรรมการตรวจสุขภาพมีการเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และกิจกรรมการให้ความรู้ด้านสุขภาพ	2.ด้านผู้จัดกิจกรรม ควรมีความร่วมมือในทุกระดับและมีความทุ่มเทในการจัดกิจกรรม รู้จักผู้สูงอายุทุกคน
3 ปัญหาจากการเดินทางเนื่องจากไม่สามารถเดินทางไปได้ด้วยตนเอง ต้องรอบุตรหลานรับ-ส่ง	3. ผู้สูงอายุต้องการให้มีกิจกรรมหรือการนวดบริการให้ เพื่อผ่อนคลายอาการปวดเมื่อย	3.สถานที่จัดกิจกรรมกว้างขวาง สะดวก มีสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัญหา	ความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุ	แนวทางการพัฒนากิจกรรมผู้สูงอายุ
4. ปัญหาเนื่องจากไม่มีผู้นำในการทำกิจกรรมที่ชุมชนต้องการ	4. ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมที่สามารถเป็นอาชีพและส่งเสริมรายได้มีค่าตอบแทน หรือผลประโยชน์	4. ด้านกระบวนการจัดกิจกรรมผู้นำกิจกรรมต้องมีศักยภาพ สามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลาย
5. ปัญหาจากการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการร่วมกิจกรรม	5. ผู้สูงอายุที่มีบ้านอยู่ไกลจากสถานที่จัดกิจกรรมต้องการให้มีอุปกรณ์ ออกกำลังกายในหมู่บ้านที่ไม่ไกลจากชุมชนเพื่อให้สามารถไปใช้บริการได้	5. ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้นำ ผู้สูงอายุที่เข้มแข็งให้ความร่วมมือกับหน่วยงานในการจัดกิจกรรม
6. ปัญหาทางด้านจิตใจ	6. ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมที่มีลักษณะพักผ่อนท่องเที่ยว	6. เจ้าหน้าที่ชุมชนและผู้สูงอายุมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ผู้สูงอายุสนิทสนม รัก และเกรงใจ 7. การเลือกกิจกรรมและให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมตลอดการดำเนินกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเลือก ผู้สูงอายุลงมติเลือกกิจกรรมและมีการเตรียมการล่วงหน้า 8. กิจกรรมควรมีลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อพูดคุยให้กำลังใจและชักชวนเข้าร่วมกิจกรรม 9. จัดตั้งศูนย์เพื่อฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุในตำแหน่งที่ไม่ไกลจากชุมชน 10. กิจกรรมควรมีลักษณะส่งเสริมรายได้เพื่อจูงใจให้ผู้สูงอายุต้องการเข้าร่วมกิจกรรม

จากปัญหาและความต้องการที่พบดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ดังแสดงในตารางที่ 2

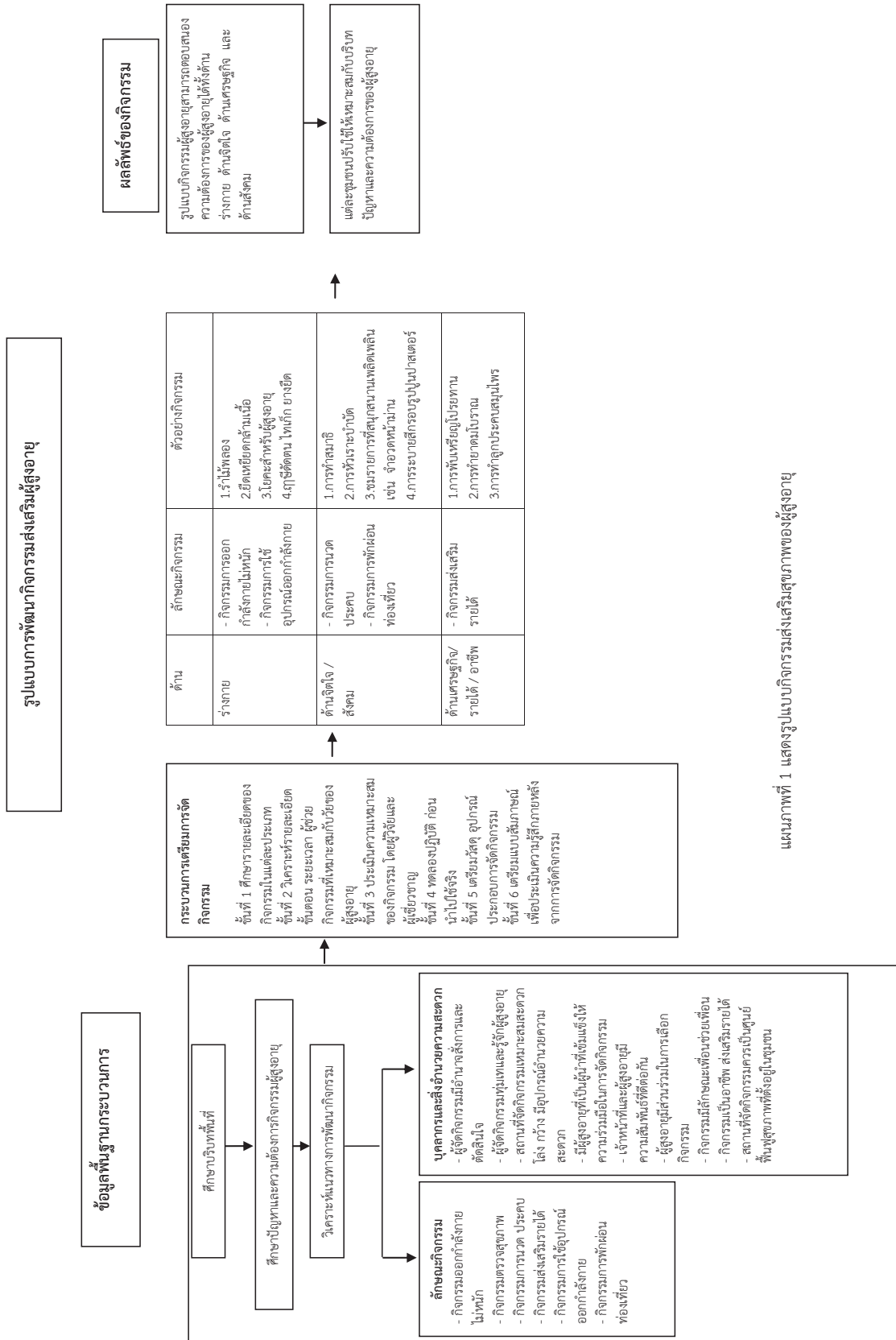
ตารางที่ 2 แสดงรูปแบบการพัฒนากิจกรรมผู้สูงอายุ

ความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุ	รูปแบบการพัฒนากิจกรรมผู้สูงอายุ	กิจกรรมที่เหมาะสม
ด้านสุขภาพร่างกาย	ด้านสุขภาพร่างกาย	ด้านสุขภาพร่างกาย
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย	1. ผู้สูงอายุต้องมีส่วนร่วมในการเลือกกิจกรรมที่ต้องการและผู้จัดต้องดำเนินตามกิจกรรมที่เลือก	1. รำไม้พลอง
2. กิจกรรมการให้ความรู้ด้านสุขภาพ	2. ควรเน้นกิจกรรมตามที่ผู้สูงอายุต้องการโดยการพูดคุยและรับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุ	2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3. โยคะ
3. ผู้สูงอายุต้องการให้มีกิจกรรมการตรวจสุขภาพและมีการเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข		4. ฤาษีตัดตน / ไทเก็ก 5. การนวดตนเองเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความต้องการด้านกิจกรรมของ ผู้สูงอายุ	รูปแบบการพัฒนากิจกรรม ผู้สูงอายุ	กิจกรรมที่เหมาะสม
4. ผู้สูงอายุต้องการให้มีกิจกรรม หรือการนัดเพื่อสุขภาพบริการ ให้เพื่อ ผ่อนคลายอาการปวด เมื่อย	3. กิจกรรมต้องหลากหลายต่อเนื่อง สนุกสนาน	6. การนวดเท้าเพื่อสุขภาพ 7. การประกอบอาหารที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุ 8. การทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ด้านจิตใจ/สังคม	ด้านจิตใจ/สังคม	ด้านจิตใจ/สังคม
1. ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมอะไร ก็ได้ ขอให้สนุกสนานและคลาย ความเหงา พบเพื่อนวัยเดียวกัน 2. ผู้สูงอายุมีความต้องการ กิจกรรมที่มีลักษณะพักผ่อน ท่องเที่ยว	1. ต้องเลือกกิจกรรมที่สนุกสนาน หลากหลายเพื่อให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึก เครียดหรือเบื่อหน่าย 2. กิจกรรมมีลักษณะเพื่อนช่วย เพื่อน	1. การทำสมาธิ 2. การหัวเราะบำบัด 3. การชมจำวอดหน้าม่าน 4. การระบายสีรูปปั้นปูนปาสเตอร์
ด้านเศรษฐกิจ	ด้านเศรษฐกิจ	ด้านเศรษฐกิจ
1. ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมที่ สามารถเป็นอาชีพและส่งเสริม รายได้ 2. ผู้สูงอายุมีความต้องการ กิจกรรมที่มีค่าตอบแทน หรือ ผลประโยชน์	1. กิจกรรมมีลักษณะเป็นงานอดิเรก สอดคล้องกับความสามารถของ ผู้สูงอายุ และทำให้เกิดรายได้	1. การพับเหรียญสำหรับโปรยทาน 2. การทำยาต้มโบราณ 3. การทำลูกประคบ
ด้านสถานที่	ด้านสถานที่	ด้านสถานที่
1. ผู้สูงอายุที่มีบ้านอยู่ไกลจาก สถานที่จัดกิจกรรมต้องการให้มี ผู้รับส่ง	1. ต้องมีสถานที่จัดกิจกรรมที่ สะดวก กว้างขวางและมีสิ่งอำนวยความสะดวก	1. ควรจัดให้มีศูนย์บริการสุขภาพ ซึ่งดูแลทั้งด้านการป้องกัน ส่งเสริม ฟื้นฟูสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ใน ชุมชนคือใกล้บ้านผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2หารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร

ผู้วิจัยสร้างรูปแบบโดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 จากข้อมูลที่ได้จากการ
สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในชุมชน และการสัมภาษณ์หน่วยงานที่จัด ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับปัญหา
ความต้องการและแนวทางการพัฒนา ดังแผนภาพที่ 1 ผู้วิจัยได้ประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้
ความเหมาะสมและความเป็นประโยชน์ ของรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัด
กำแพงเพชรโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้แบบประเมิน แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ พบว่าความเป็นไปได้
ความเหมาะสมและความเป็นประโยชน์ ในภาพรวมอยู่ระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.56$)



ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร จากรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา ผู้วิจัยได้ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน ณ ศูนย์มิตรภาพบำบัด หมู่ 5 ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ระหว่างวันที่ 10-16 มีนาคม 2557 โดยมีนักวิจัยภาคสนามช่วยดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานซึ่งประกอบด้วยการศึกษาปัญหาและความต้องการกิจกรรมผู้สูงอายุและวิเคราะห์แนวทางการพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนผู้สูงอายุมีปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ปัญหาจากการเดินทางเนื่องจากไม่สามารถเดินทางไปได้ด้วยตนเอง ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายเช่น เดินลำบาก ร่างกายพิการเป็นลมง่าย มืออ่อนแรงและสั่น ส่วนความต้องการด้านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุต้องการ มีรถรับ - ส่ง ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมและมีผู้ช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด ในการทำกิจกรรมบางอย่าง

2. รูปแบบการพัฒนากิจกรรมผู้สูงอายุและกิจกรรมที่เหมาะสม

2.1 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย กิจกรรมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติ ได้แก่ กิจกรรม ฤๅษี ตัดตนการบริการนวดเท้า การนวดตนเอง การระบายสี

2.2 ส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ กิจกรรมที่นำมาให้ผู้สูงอายุปฏิบัติ ได้แก่ กิจกรรม ชมรายการที่สนุกสนานเช่น จำอวดหน้าม่าน หัวเราะบำบัด การฟังธรรมะ การทำสมาธิ

2.3 ส่งเสริมสุขภาพด้านเศรษฐกิจ กิจกรรมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติ ได้แก่ กิจกรรม การทำยาต้มโบราณ การทอเหรียญการทำอาหารเช่น ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน การทำลูกประคบสมุนไพร

2.4 ส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม ทุกกิจกรรม ที่กล่าวมาข้างต้น

3. กระบวนการเตรียมการจัดกิจกรรมดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดกิจกรรมแต่ละประเภทที่นำลงไปจัดให้ผู้สูงอายุในชุมชน

2. วิเคราะห์รายละเอียดขั้นตอนระยะเวลาและผู้ช่วยกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

3. เตรียมวัสดุอุปกรณ์ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

4. เตรียมแบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินความพึงพอใจภายหลังการจัดกิจกรรม

4.ผลลัพธ์

จากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ดังนี้ ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางกายดีขึ้น แขน และขาแข็งแรงมากขึ้น เดินได้ระยะไกลขึ้น อาการปวดหลังลดลง นอนหลับสบาย สุขภาพทางใจและสังคมดีขึ้น ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุขที่ได้หัวเราะด้วยกันหลายคนรู้สึกชอบทุกที่ได้หัวเราะด้วยกัน มีเพื่อนหัวเราะรู้สึกหายกลุ้มใจ หายเหงา และผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจ ที่ได้ทำอะไรได้ด้วยตนเอง รู้สึกภูมิใจที่ได้นำผลงานกลับไปฝากลูกหลาน รู้สึกจะไม่กังวล ไม่คิดมาก หลังจากร่วมกิจกรรมฟังธรรมเทศนา

อภิปรายผล

1. สภาพปัญหาและความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร

1.1 ปัญหาการไม่เข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพไม่สามารถเดินทางไปร่วมกิจกรรมเองได้ ต้องรอบุตรหลานรับส่ง และมีภาระต้องประกอบอาชีพ เช่น ฝักร้านขายของ ทำสวน ทำไร่ เลี้ยงหลาน เป็นต้น ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีปัญหาสุขภาพและยิ่งอายุมากขึ้น ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรัง หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมหรือการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย พันธุกรรม หรือความเสี่ยงของสุขภาพจะเพิ่มมากขึ้นด้วย โดยจากการรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 53 ตอบว่า ตนเองเป็นโรคใดโรคหนึ่งหรือเป็นมากกว่า 1โรค โดยโรคที่ผู้สูงอายุตอบว่าเป็น

มากที่สุดคือความดันโลหิตสูง/ไขมันในเลือดสูง/คอเลสเตอรอลสูง (ร้อยละ 17) การสูงอายุ ทำให้การเดินทางของผู้สูงอายุด้วยตัวเองเป็นไปได้ยากขึ้น ต้องอาศัยบุตรหลานรับส่ง หากมีรถบริการให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมจะเป็นการอำนวยความสะดวกที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น นอกจากนี้แล้ว ผู้สูงอายุบางส่วนยังต้องประกอบอาชีพ เนื่องจากปัญหาด้านการเงินโดยพบว่า บุตรหลานเป็นแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุและผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 35 ยังต้องทำงาน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, 2557, หน้า40) จึงเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดในชุมชนได้

1.2ความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมมีลักษณะที่เป็นการออกกำลังกาย มีความสนุกสนานและคลายเหงา ต้องการได้รับการตรวจสุขภาพ และได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ต้องการกิจกรรมที่สามารถเป็นอาชีพส่งเสริมรายได้มีค่าตอบแทนหรือผลประโยชน์และต้องการกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นการพักผ่อนหรือท่องเที่ยวที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักอยู่บ้านเพียงลำพังหรืออยู่กับคู่สมรสเท่านั้น เนื่องจากบุตรหลานไปประกอบอาชีพ จึงรู้สึกเหงา ประกอบกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพคือ มีโรคประจำตัวจึงต้องการได้รับการตรวจสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่ที่ต้องการได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพ เพื่อดูแลตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดซึ่งสอดคล้อง ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ของ Robert Havighurst(1961, หน้า 8-13) ที่ได้อธิบายถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุกล่าวคือเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานภาพและบทบาททางสังคมจะลดลงแต่บุคคลยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคน ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดีเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ ที่นอกเหนือจากกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อเพื่อนฝูงต่อสังคมหรือชุมชนซึ่งกิจกรรมต่างๆที่ผู้สูงอายุปฏิบัติจะทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและยังเป็นประโยชน์ต่อสังคมสาระของทฤษฎีนี้อธิบายได้โดยสรุปว่าการมีกิจกรรมต่อสังคมของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุดังนั้นการมีกิจกรรมที่พอเหมาะกับวัยของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญจำเป็นการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงปัจจัยต่อไปนี้ และสอดคล้องกับกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์(2550, หน้า 73) ซึ่งศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุโดยการสนทนากลุ่มและ สรุปความต้องการของผู้สูงอายุเป็น 2 ประเด็นคือความต้องการด้านร่างกาย ต้องการให้รัฐบาลส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุเป็นประจำสอดคล้องกับ วิไลวรรณ ทองเจริญ และวิไลวรรณ อุณนาภิรักษ์ (2543, หน้า 8-14) ศึกษาความต้องการสุขภาพกายของผู้สูงอายุก่อนวัยเกษียณพบว่า ผู้สูงอายุต้องการความรู้ด้านสุขภาพจากแพทย์ ต้องการตรวจสุขภาพประจำปีโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายปีละ 1 ครั้ง ต้องการได้รับจัดบริการส่งเสริมสุขภาพโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายและสอดคล้องกับการศึกษาของวันเพ็ญ ปันราช (2552, หน้า 163) ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพในชุมชนและพบว่า ความต้องการประการหนึ่งของผู้สูงอายุคือ ต้องการให้มีการส่งเสริมการประกอบอาชีพเพื่อมีรายได้เป็นของตนเอง เพื่อจะไม่เป็นภาระของบุตรหลาน

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร โดยมีองค์ประกอบของรูปแบบประกอบด้วย 1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานซึ่งประกอบด้วยการศึกษาปัญหาและความต้องการกิจกรรมผู้สูงอายุและวิเคราะห์แนวทางการพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน 2. กระบวนการเตรียมการจัดกิจกรรม 3. รูปแบบการพัฒนากิจกรรมผู้สูงอายุและกิจกรรมที่เหมาะสม 4. ผลลัพธ์ ซึ่งสอดคล้องและเป็นไปตามทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพของ (Health Promotion Model) ของNola J. Pender ที่มุ่งเน้นที่ความสามารถของบุคคลโดยการวางแผนในการส่งเสริมสุขภาพนั้นประกอบด้วยขั้นตอน 9 ขั้นตอน ได้แก่1.ทบทวนและสรุปข้อมูลจาก

การประเมินทั้งหมด 2. เสริมแรงหรือสนับสนุนความแข็งแกร่ง และสมรรถนะของผู้ใช้บริการที่มีอยู่แล้ว 3. ระบุเป้าหมายด้านสุขภาพ และทางเลือกในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง 4. ระบุผลลัพธ์ด้านพฤติกรรมหรือด้านสุขภาพที่พึงประสงค์ตามทัศนะของผู้ใช้บริการ 5. พัฒนาแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยอาศัยความชอบของผู้ใช้บริการ ระยะความเปลี่ยนแปลงและศาสตร์ที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการบำบัดที่มีประสิทธิภาพเป็นพื้นฐาน 6. ทบทวนประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงและค้นหาสิ่งล่อใจ ที่จะให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในทัศนะของผู้ใช้บริการ 7. ระบุปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยระหว่างบุคคลที่เอื้ออำนวยและที่เป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลง 8. กำหนดกรอบระยะเวลาของการนำแผนไปใช้ปฏิบัติให้เป็นผลสำเร็จ 9. ยึดมั่นในเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และจัดหาสิ่งสนับสนุนต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว (Pender, 1996,p.147)ซึ่งมีรายละเอียดในลำดับขั้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ อาชญญารัตนอุบลและคนอื่นๆ (2552, หน้า 78)ได้ศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการและรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ของผู้ใหญ่วัยแรงงาน ซึ่งประกอบด้วย 6 ขั้นตอน 1. สำรวจสภาพปัญหาและความต้องการการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน เพื่อจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ 2. กำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 3. กำหนดเนื้อหาซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน 4. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ 5. ประเมินผลการเรียนรู้ 6.การถอดบทเรียน และการสอดคล้องกับงานวิจัยของ หนองคาย(2551, หน้า 70-77) ศึกษาเรื่องการพัฒนาแบบการมีส่วนร่วมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี โดยใช้กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 เตรียมการ ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาวิเคราะห์ปัญหาและวางแผนแนะนำปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุมากำหนดเป็นเนื้อหา ตลอดจนแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยได้เป็นแผนการฝึกอบรมจำนวน 6 เรื่อง ขั้นตอนที่ 3 ปฏิบัติการ ขั้นตอนที่4 ประเมินผล

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมควรพิจารณาให้เหมาะสม ไม่ซ้ำซ้อนด้านวัน หรือเวลาที่จัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมในทุกกิจกรรมที่จัดขึ้นได้
2. ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง หน่วยงานควรมีพาหนะรับส่งเพื่ออำนวยความสะดวกในการเดินทางให้กับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีปัญหาอุปสรรคในการเดินทาง
3. ควรส่งเสริมกิจกรรมอาชีพเพื่อเสริมรายได้ตามความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะสามารถแก้ไขปัญหาการไม่มาเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในประเด็นกิจกรรมของผู้สูงอายุเปรียบเทียบกับชุมชนเมือง และชุมชนชนบท ซึ่งมีบริบทที่แตกต่างกัน
2. ควรวิจัยเพื่อหารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชื่นชอบและต้องการให้มีในชุมชน
3. ควรวิจัยเพื่อหารูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุโดยแบ่งตามกลุ่มผู้สูงอายุ คือ กลุ่มผู้สูงอายุวัยน้อย (Young-old) ผู้สูงอายุปานกลาง (Middle-old) และผู้สูงอายุมาก (Old-old) เนื่องจากผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มมีความแตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- ปานชีวา ณ หนองคาย. (2551). การพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวง. (2550). ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.
- วันเพ็ญ ปันราช. (2552). การพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ และสิริวรรณ อุนนาภิรักษ์. (2543, ตุลาคม-ธันวาคม). ความวิตกกังวล แรงสนับสนุนทางสังคมและความต้องการของบุคคลก่อนวัยเกษียณ. *พัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, 8-14.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุใน. (2557). *สถานการณ์ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2556*. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชจิง จำกัด (มหาชน).
- อาชัญญารัตนอุบล และคนอื่นๆ. (2552). สภาพปัญหา ความต้องการและรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษา นอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่ วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Havighurst, Robert et al. (1961). Activity Theory "Successful Aging". *Gerontologist*, 1, 8-13.
- Streubert, H. & Carpenter, D.R. (1995). *Qualitative Research in Nursing Advance the Humanistic Imperative*. Philadelphia : T.B. Lippincoll.