

รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ในจังหวัดนนทบุรี

MODEL OF THE COMMUNITY PARTICIPATION FOR HEALTH PROMOTION OF THE ELDERLY, NONTHABURI PROVINCE

ชินวงศ์ ศรีงาม^{1*}, เศรษฐภูมิ เกษารัตน์², ทิพาพรรณ พิมพาพันธุ์³

และ สุภกฤษ บุตรจันทร์⁴

Chinawong Sringam^{1*}, Sedthapoom Thoucharee², Tiphaphan Pimphaphan³
and Supakrit Budchan⁴

สาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์ วิทยาลัยนานาชาติพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

กรุงเทพฯ ประเทศไทย^{1,2}

สาขาวิชาการจัดการธุรกิจสายการบิน วิทยาลัยนานาชาติพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

กรุงเทพฯ ประเทศไทย³

สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ วิทยาลัยนานาชาติพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

กรุงเทพฯ ประเทศไทย⁴

Logistics Management Program Phranakhon International College,

Phranakhon Rajabhat University, Bangkok, Thailand ^{1*,2}

Airlines Business Management Program Phranakhon International College,

Phranakhon Rajabhat University, Bangkok, Thailand³

Applied Thai Traditional Medicine Program Phranakhon International College,

Phranakhon Rajabhat University, Bangkok, Thailand⁴

Email: chinawong@pnru.ac.th

Received: 2018-08-06

Revised: 2019-05-06

Accepted: 2019-05-22

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย สร้างรูปแบบการเสริมสร้างสัมพันธภาพในชุมชนผู้สูงอายุ สร้างโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับทฤษฎีการดูแลตนเองในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ และนำเสนอแนวทางในการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ในชุมชนประชาานิเวศน์ 2 ระยะ 3 อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 35 คน ระยะเวลาดำเนินการวิจัย ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2560 - พฤษภาคม 2561 โดยใช้วิธีการวิจัยแบบมีส่วนร่วม และใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลองในการตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมและรูปแบบฯ ของ 3 กิจกรรมหลัก มีการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย รูปแบบการเสริมสร้างสัมพันธภาพในชุมชนผู้สูงอายุ และโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับทฤษฎีการดูแลตนเองในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพดี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี และชุมชนผู้สูงอายุอื่น ๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้ และมีการนำเสนอแนวทางในการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี ในรูปแบบกระบวนการทำงานอย่างเป็นระบบด้วย

คำสำคัญ: รูปแบบ การมีส่วนร่วมของชุมชน การส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

The study on model of the Community Participation for health promotion of the elderly, Nonthaburi Province, aimed to develop an exercise program to improve self-efficacy and self-control of the elderly, Nonthaburi Province; to create a model for relationship building and to develop a health promotion program based on self – efficacy and self – care behaviors on Nutrition of the elderly with family participation and to propose health promotion guidelines for the elderly in Nonthaburi Province. Samples of the study consisted of 35 elderly people purposively selected in Pracha Niwet Community 2, Phase 3, Pak Kret District, Nonthaburi Province. The study was conducted from November 2017 – May 2018 by employing Participatory Action Research (PAR) technique. Quasi-experiments of the three major activities were also used to determine the efficacy of the programs and the model. Qualitative and quantitative data were

collected and analyzed. It was found that the mentioned exercise program, the model for relationship building of the elderly as well as the health promotion program based on self – efficacy and self –care behaviors on nutrition of the elderly had significant efficacy in health promotion of the elderly in Nonthaburi Province and these programs / model could be applied and properly used in health promotion for the elderly in other communities of elderly people with similar contexts. Systematic guidelines on effective community participation for the elderly health promotion were also proposed.

Keywords: Model, Community participation, Health promotion, The elderly

บทนำ

เนื่องจากปัจจุบันนโยบายของรัฐบาล และหน่วยงานภาครัฐ ราชการ โดยเฉพาะ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏได้ให้ความสำคัญกับการรับใช้ แก้ไขปัญหาแก่ชุมชน สังคม เพื่อมุ่งสร้างคุณภาพชีวิต ความเป็นอยู่ของประชาชน ให้ดีขึ้น โดยใช้การวิจัยเป็นเครื่องมือ ซึ่งต้องอาศัยการบูรณาการในระดับชุมชนหรือพื้นที่ เพื่อสกัดความต้องการอันหลากหลายของ ชุมชนออกมาเป็นงานในระดับที่คณะทำงาน มีศักยภาพเพียงพอที่จะตอบสนองได้ และต้องอาศัยการชี้แนะให้ชุมชนตั้งอยู่ในวิถีอันควรนั้น เป็นจุดร่วมระหว่างคณะทำงานที่จะต้องตกลง กับประชาชนให้เข้าใจว่า คณะผู้วิจัยมิได้สามารถ ให้ได้ทุกอย่างดังที่ประชาชนร้องขอ แต่คณะผู้วิจัยจะให้ได้ในสิ่งที่ต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจจากชาวชุมชนมาร่วมกันก่อให้เกิด สร้างให้มีขึ้นและรักษาให้ยั่งยืนโดยคนในชุมชน นั้นเอง ประกอบกับมหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนครมีพันธกิจที่สำคัญ คือการรับใช้ชุมชน สังคมโดยหนึ่งในพื้นที่เป้าหมายที่สำคัญคือ จังหวัด นนทบุรี ประกอบกับในปัจจุบันสังคม

ไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง ทางประชากรครั้งสำคัญคือ การเข้าสู่สังคม สูงวัย ซึ่งเป็นสังคมที่ประกอบไปด้วยผู้สูงอายุ เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมักจะประสบกับปัญหาด้าน สุขภาพทางกาย ด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ตามหลักโภชนาการ และการสื่อสารระหว่างวัย ซึ่งการสื่อสารเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ ต่อความสุขและความเข้มแข็งของครอบครัว การสื่อสารที่สร้างสรรค์ (constructive communication) ในครอบครัวจะทำให้สมาชิก ในครอบครัวเกิดความเข้าใจกันในเรื่องต่าง ๆ เช่น เข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของ กันและกัน แล้วนำมาซึ่งความรู้สึกดี ๆ ความ ปลื้มปิติยินดี สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทุกคน อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (Prasertsuk, 2015)

ประกอบกับชุมชนประชาณีเวศน์ 2 ระยะ 3 ริมคลองประปา อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เป็นชุมชนที่มีประชากรส่วนใหญ่ เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งจากการพบปะและรับฟัง ปัญหากับผู้นำชุมชน ประชาชน ในวันอังคาร ที่ 7 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ทำให้คณะผู้วิจัย

ได้พบปัญหาของชุมชนผู้สูงอายุที่สำคัญคือ
1) ปัญหาด้านสุขภาพทางกาย เช่น ข้อเข่าเสื่อม ความดันโลหิตสูง-ต่ำ เบาหวาน โรคประจำตัว โรคหัวใจ 2) ชุมชนยังขาดการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพื่อส่งเสริมให้คนที่ดูแลคนไข้ติดเตียง หรือคนที่ไม่อยากออกกำลังกายมาร่วมออกกำลังกาย ด้วย และ 3) ปัญหาด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างเร่งด่วนที่จะต้องจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายแบบกายานามัย การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสัมพันธภาพในชุมชนผู้สูงอายุ และการจัดโปรแกรมเรื่องอาหารและโภชนาการ เพื่อการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และการเสริมสร้างการพัฒนาอย่างยั่งยืนให้กับชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสัมพันธภาพในชุมชนผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี

3. เพื่อสังเคราะห์และนำเสนอแนวทางในการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี

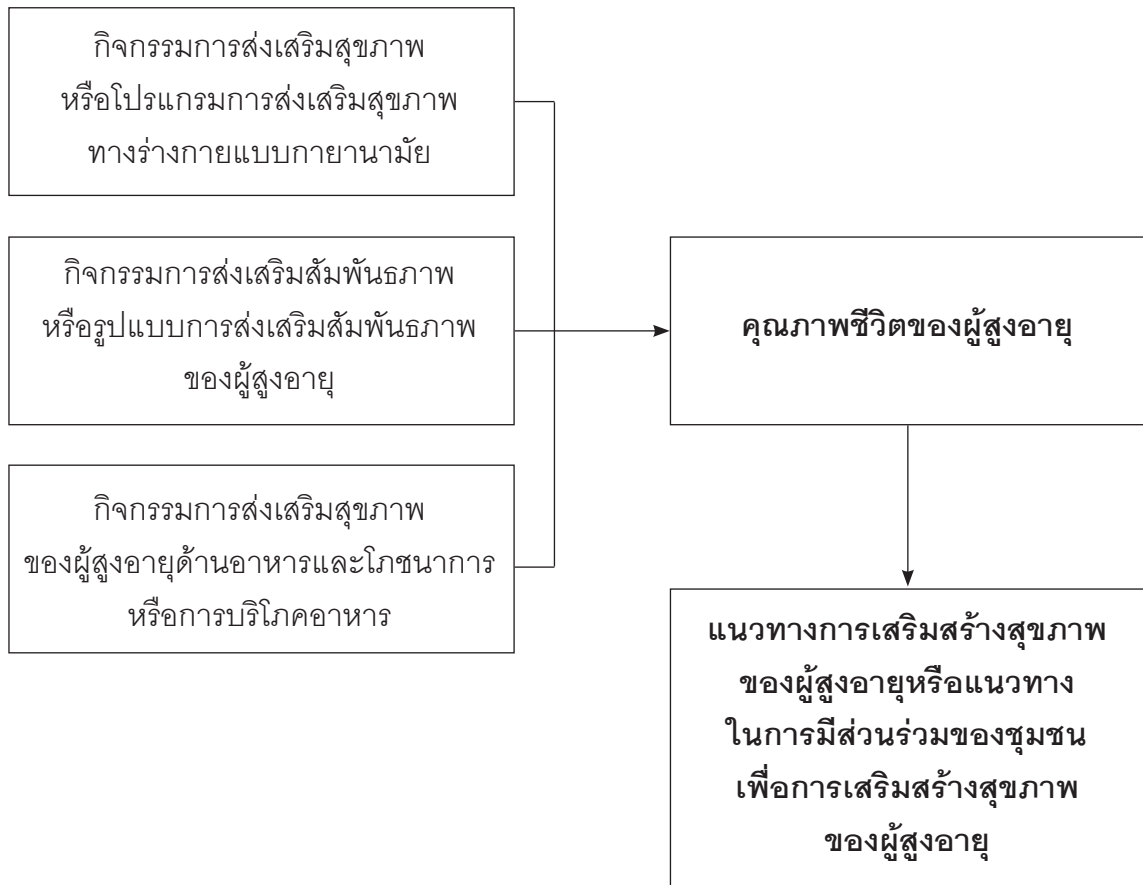
ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีเนื้อหาสาระสำคัญ 3 ด้าน คือ ด้านการออกกำลังกายแบบกายานามัยเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการเสริมสร้างสัมพันธภาพและความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุ และด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้จำนวนประชากรเป็นผู้สูงอายุจำนวน 30 คน โดยวิธีการเจาะจงในเขตชุมชนประชาณีเวศน์ 2 ระยะ 3 ริมคลองประปา อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีระยะเวลาดำเนินการวิจัยในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2560 - เดือนพฤษภาคม 2561

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังแสดงในรูปภาพที่ 1

การมีส่วนร่วมของชุมชน



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนสำคัญ แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การวิจัยเพื่อพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

1) การศึกษาข้อมูลทั่วไป สภาพปัจจุบันและปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชน

โดยการศึกษาจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ เช่น การสอบถาม การสัมภาษณ์ และข้อมูลทุติยภูมิ เช่น จากสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ ข้อมูลในหน่วยงานราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และมีการจัดประชุมชาวบ้านในชุมชนประชาณีเวศน์ 2 ระยะ 3 อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ซึ่งประกอบด้วยผู้นำชุมชน ประชาชน (กลุ่มผู้สูงอายุ) และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในชุมชน

2) การศึกษาเอกสารและงานวิจัย

ที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบและแผนงานวิจัยตามโครงการ/กิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้

จรัญญา วงษ์พรหม และคณะ (Wangpom and others, 2015) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก คือ การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และมีวัตถุประสงค์ย่อยดังนี้ 1) เพื่อศึกษาบริบทและการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนากิจกรรมการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 3) เพื่อประเมินผลการดำเนินกิจกรรมการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ 4) เสนอแนวทางที่เหมาะสมเพื่อพัฒนากิจกรรมการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) โดยใช้การเก็บข้อมูลแบบวิธีผสมผสาน (Mixed Methods) ระหว่างวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นหลักและการวิจัยเชิงปริมาณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุมีความสุขความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถสนองตอบต่อคุณภาพชีวิตใน 4 มิติ คือ กาย ใจ สังคม และปัญญา/การเรียนรู้

2. เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนผ่านการจัดกิจกรรมสัจจรเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและกิจกรรมสานวัยใส่ใจ

ผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยและกลุ่มปฏิบัติการหลักร่วมดำเนินการกับชุมชน

3. เกิดการบูรณาการความรู้และกิจกรรมในชุมชนผ่านการสรุปบทเรียนจากประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

4. เกิดความยั่งยืนของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนโดยการดำเนินการต่อเนื่องของชุมชนที่ประกอบด้วย แกนนำผู้สูงอายุ คนวัยอื่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในชุมชน

เกวลี เครือจักร และสุนทรี สุรัตน์ (Kruachak and Surat, 2015) ได้ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เครือข่ายภาคประชาสังคมและชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ขั้นตอนการศึกษาประกอบด้วย การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วมเพื่อเก็บข้อมูลบริบท สถานการณ์ ผู้สูงอายุและการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในชุมชน การวิเคราะห์ SWOT โดยกลุ่มเป้าหมาย ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นและเครือข่ายภาคประชาสังคมมีความเหมาะสม สอดคล้อง เพียงพอและสามารถดำเนินการได้มากที่สุด

จากรายงานผลการวิจัยดังกล่าว พอสรุปได้ว่าการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ นับว่ามีความสำคัญอย่างมากทั้งในการวางแผน การจัดกิจกรรม และการติดตามประเมินการจัดกิจกรรม กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน

เกิดจากการเข้าร่วม (Participation) ในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน การบูรณาการความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ อันจะนำไปสู่การจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

3) ดำเนินการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ประกอบด้วย

(1) การวางแผน (Planning) มีการประชุมคณะผู้วิจัย และผู้แทนจากชุมชนฯ ในการระบุปัญหาและความต้องการจำเป็น มีการวางแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการเสริมสร้างสัมพันธภาพในชุมชนผู้สูงอายุ ด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งการเตรียมการในเรื่องบุคลากร ทั้งในส่วนของคณะผู้วิจัย/ทีมวิทยากร ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม และผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมในกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ งบประมาณที่จำเป็นต้องใช้ การบริหารจัดการและการติดต่อประสานงานการออกแบบกิจกรรม การกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จ (KPIs) รวมทั้งวิธีการในการวัดผลและประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการ/กิจกรรมต่าง ๆ

ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุของชุมชนประชาณีเวศน์ 2 ระยะ 3 ริมคลองประปา อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ทำให้ได้ตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวัดผล การดำเนินงานวิจัยทั้งก่อนและหลัง จะใช้ทั้งการสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ซึ่งผ่านการ

ตรวจสอบคุณภาพโดยวิธีการวัดความเป็นปรนัย และวัดความตรงจากค่า (Index of Item - Objective Congruence (IOC)) ซึ่งจะมีการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในเชิงคุณภาพและปริมาณ เช่น ผลรวม ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(2) การดำเนินการ คณะผู้วิจัยแต่ละกลุ่ม ดำเนินการวิจัยตามแบบของการวิจัย (Research Design) ตามระเบียบวิธีวิจัย กรอบเวลา และกิจกรรมที่วางแผนร่วมกับชุมชน ซึ่งกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจะมีจุดเน้นที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามแบบของการวิจัยของแต่ละกิจกรรม ที่มีแนวทางการวิจัย ขั้นตอนและรายละเอียดของกิจกรรมที่แตกต่างกันโดยมีข้อสรุปในการจัดโครงการ/กิจกรรมย่อย ๆ แบ่งออกเป็น 3 โครงการ/กิจกรรม ประกอบด้วย

1. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายแบบกายานามัยในผู้สูงอายุ

คณะผู้วิจัยได้ออกแบบและพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกายานามัยร่วมกับชุมชนเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและการควบคุมตนเองของผู้สูงอายุใน อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี กิจกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับศาสตร์การออกกำลังกายแบบกายานามัย การสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง การสร้างความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย ด้วยวิธีการบรรยาย การสาธิตท่าการออกกำลังกายแบบกายานามัย การอภิปรายกลุ่ม การใช้ตัวแบบจริงจากผู้สอน ตัวแบบจากเพื่อนในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ

และตัวแบบจากคู่มือ การใช้คำพูดชักจูง การกระตุ้นทางอารมณ์และการฝึกปฏิบัติ ตามคู่มือการออกกำลังกายแบบกายานามัย กิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที มีการเก็บรวบรวม ข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและการทดสอบ สมรรถภาพทางกายและจิตใจ มีการเปรียบเทียบ ข้อมูลก่อนและหลังการทดลองการใช้โปรแกรม การออกกำลังกายแบบกายานามัย

2. กิจกรรมการเสริมสร้าง สัมพันธภาพในชุมชนผู้สูงอายุ

คณะผู้วิจัยดำเนินการวิจัยร่วมกับ ชุมชนโดยจะเริ่มจากการประชาสัมพันธ์รับสมัคร ผู้สูงอายุจำนวน 30 คน ในเขตชุมชนประชา- นิเวศน์ 2 ระยะ 3 ริมคลองประปา อำเภอ ปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยผู้สูงอายุที่จะ เข้าร่วมโครงการวิจัยจะต้องแสดงเจตนายินยอม เข้าร่วมการวิจัย เป็นลายลักษณ์ที่ชัดเจน ซึ่งกิจกรรมการเสริมสร้างสัมพันธภาพในชุมชน ผู้สูงอายุ ประกอบด้วยกิจกรรมที่สำคัญ 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมลีลาศ กิจกรรมนวด และกิจกรรมการทำลูกประคบจากสมุนไพร โดยกิจกรรมลีลาศและกิจกรรมนวด จะทำ กิจกรรมที่ชุมชนในตอนเย็นทุกวันจันทร์ของ สัปดาห์ ช่วงเดือนเมษายน - พฤษภาคม 2561 ใช้เวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 8 ครั้ง ๆ ละประมาณ 2-3 ชั่วโมง/กิจกรรม โดยเริ่มจาก กิจกรรมลีลาศ ตามจังหวะต่าง ๆ ที่เหมาะกับ ผู้สูงอายุ ประกอบด้วยจังหวะปี่กั้น จังหวะตลุง จังหวะชะชะช่า กิจกรรมนวด ประกอบด้วย การนวดบ่า การนวดต้นคอ การนวดหลัง การนวดแขน และการนวดขา และกิจกรรม

การทำลูกประคบจากสมุนไพร ใช้เวลาในการทำกิจกรรม 1 ครั้งระยะเวลา 3-5 ชั่วโมง โดยจะทำกิจกรรมที่ชุมชนในตอนเย็น ซึ่งเป็น กิจกรรมที่จัดทำขึ้นหลังจากการดำเนินกิจกรรม ลีลาศ และกิจกรรมนวดเสร็จสิ้นแล้ว เพื่อสร้าง สัมพันธภาพของผู้สูงอายุในชุมชน รวมทั้ง เป็นช่องทางในการหารายได้เสริมและนำมา สู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอีกด้วย ในการวัดผลการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม ของชุมชนผู้สูงอายุใน ครอบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการดำเนินงาน (Input) ด้านการจัด กิจกรรม (Process) และด้านผลการดำเนินงาน (Output) และความพึงพอใจที่มีต่อการจัด กิจกรรมการเสริมสร้างสัมพันธภาพในชุมชน ผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรีใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้าน วัตถุประสงค์ ด้านโปรแกรม ด้านบุคลากร ด้านเนื้อหาของหลักสูตร และด้านสถานที่ การจัดกิจกรรมการเสริมสร้างสัมพันธภาพ ในชุมชน การเปรียบเทียบการเสริมสร้าง สัมพันธภาพในชุมชนผู้สูงอายุก่อนและหลัง การจัดกิจกรรมใน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการทำ กิจกรรมร่วมกัน ด้านการสื่อสาร ด้านความ ผูกพันรักใคร่ ด้านการให้กำลังใจและการ ช่วยเหลือ ด้านการเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน และด้านพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสังคม

3. กิจกรรมการใช้โปรแกรมส่งเสริม สุขภาพในการดูแลตนเองในการบริโภคอาหาร ของผู้สูงอายุ

คณะผู้วิจัยดำเนินการวิจัยร่วมกับ ชุมชน ในการออกแบบโปรแกรมการส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุ มี 4 กิจกรรม ได้แก่ การบรรยาย

ประกอบสื่อสไลด์ให้การรับรู้และความคาดหวัง ความสามารถของตนเอง การดูแลตนเองในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมของครอบครัว กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนระหว่างผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัวผู้ที่ดูแลการจัดการเรื่องอาหารที่ให้ผู้สูงอายุรับประทาน วิเคราะห์ปัญหา หาแนวทางแก้ไข พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ กิจกรรมเสริมความรู้ผ่านฟังเรื่องการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ กิจกรรมโทรศัพท์กระตุ้นเตือนให้กำลังใจ สามีและฝึกปฏิบัติ จัดกิจกรรมทุกวันศุกร์ของสัปดาห์ รวม 4 ครั้ง หลังจัดกิจกรรมทั้ง 4 ครั้ง คณะผู้วิจัยโทรศัพท์ติดตามสอบถามผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัวผู้ที่ดูแลการจัดการเรื่องอาหารที่ให้ผู้สูงอายุรับประทาน ตอบข้อสงสัยและให้คำแนะนำในการดำเนินการทดลอง สำหรับกลุ่มทดลองมีการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 4 สัปดาห์ การจัดกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1- 4 ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การบรรยายประกอบสไลด์ให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ “รู้จัก การเปลี่ยนแปลงระบบทางเดินอาหารของผู้สูงอายุและอาหารแลกเปลี่ยน” “รู้จัก ลดหวานมันเค็มและฉลากโภชนาการของผู้สูงอายุสูงอายุ” “รู้จัก โรคที่เกิดจากโภชนาการของผู้สูงอายุ” และ “รู้จักการคำนวณอาหาร และการเลือกอาหารแลกเปลี่ยน”

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน โดยการอภิปรายกลุ่ม พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็น ระหว่างผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัวผู้ที่ดูแลการจัดการ

เรื่องอาหารที่ให้ผู้สูงอายุรับประทาน ให้กำลังใจ สนับสนุนช่วยเหลือกัน กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน จะดำเนินการหลังจากกิจกรรมที่ 1 ทั้ง 4 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มกลุ่มละ 10 คน โดยมีพยาบาลวิชาชีพ 3 คน ดำเนินการอภิปรายและสรุปข้อคิดเห็น

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมเสริมความรู้ผ่านฟังเรื่องการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โดยการอธิบาย เนื้อหาความรู้ วิธีการปฏิบัติตัวการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ หลังจากกิจกรรมที่ 2 ทั้ง 4 สัปดาห์

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมโทรศัพท์กระตุ้นเตือนให้กำลังใจ หลังจากเสร็จ 4 กิจกรรมแล้ว คณะผู้วิจัยโทรศัพท์ติดตามสอบถามผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัวผู้ที่ดูแลการจัดการเรื่องอาหารที่ให้ผู้สูงอายุรับประทาน ตอบข้อสงสัยและให้คำแนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูล มีการเปรียบเทียบการรับรู้ และความคาดหวัง ความสามารถในการดูแลตนเองในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลอง โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

(3) การวัดผลและประเมินผล การจัดโครงการ/กิจกรรม ทั้ง 3 โครงการ/กิจกรรม ดำเนินการร่วมกับชุมชน มีการวัดผลทั้งก่อนการดำเนินจัดกิจกรรม ระหว่างการจัดกิจกรรม และหลังเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรม มีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลคุณภาพ เพื่อเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามแบบของการวิจัยของแต่ละโครงการ/กิจกรรม

ขั้นที่ 2 การสังเคราะห์และนำเสนอ
แนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการเสริม
สร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

1) การสังเคราะห์องค์ความรู้จากการ
ดำเนินการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพ
ของผู้สูงอายุตามขั้นตอนต่างๆ โดยการสังเคราะห์
องค์ความรู้จากการจัดโครงการ/กิจกรรม
ทั้ง 3 กิจกรรม คือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ
การออกกำลังกายแบบกายานามัยในผู้สูงอายุ
กิจกรรมการเสริมสร้างสัมพันธภาพในชุมชน
ผู้สูงอายุ และกิจกรรมการใช้โปรแกรมการ
ส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองในการบริโภค
อาหารของผู้สูงอายุ

2) การนำเสนอแนวทางการมีส่วนร่วม
ของชุมชนในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ
ในรูปแบบของกระบวนการหลัก เริ่มตั้งแต่การ
วางแผน การดำเนินการ การวัดผล และการ
ประยุกต์ใช้ อันจะเป็นแนวทางในการนำไป
ประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
ในชุมชนอื่น ๆ ที่มีบริบทที่ใกล้เคียงกัน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผล การวิจัย

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษารายงานในส่วนของ
โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและรูปแบบ
การสร้างสัมพันธภาพของผู้สูงอายุในจังหวัด
นนทบุรี

1.1 โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพการ
ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี
ผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม
ตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย

แบบกายานามัยตามทำการออกกำลังกายต่างๆ
มีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวัง
ในผลดีของการออกกำลังกายแบบกายานามัย
และมีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตัวในการ
ออกกำลังกายแบบกายานามัยได้ดีขึ้น ทำให้
สมรรถภาพทางกาย ความยืดหยุ่นและความ
อ่อนตัวของกล้ามเนื้อไหล่และหลังส่วนล่าง
เพิ่มขึ้น ในด้านความเครียดพบว่า ผู้สูงอายุ
มีความเครียดลดลงหลังจากการเข้าร่วม
กิจกรรมตามโปรแกรมฯ ผลการวิจัยชี้ให้เห็น
ว่าการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ
กายานามัยนี้มีประสิทธิภาพดี สามารถ
เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและ
การควบคุมตนเองของผู้สูงอายุ ควรนำไป
ประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรม
การออกกำลังกายแบบกายานามัยให้แก่กลุ่ม
ผู้สูงอายุในชุมชนอื่นๆ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
กับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุ
มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจและมี
คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

1.2 รูปแบบการเสริมสร้าง
สัมพันธภาพในชุมชนผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี
ผลการวิจัย พบว่ารูปแบบการเสริมสร้าง
สัมพันธภาพในชุมชนประชาโนเวศน์ 2 ระยะ 3
อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วย
กระบวนการและขั้นตอน โดยเริ่มต้นที่การ
วิเคราะห์ SWOT เพื่อหาจุดแข็ง จุดอ่อน
โอกาสและอุปสรรค โดยอาศัยข้อมูลจาก
ประชาชนและข้อมูลสารสนเทศชุมชน
ซึ่งข้อมูลที่ได้จากผลการวิเคราะห์ SWOT
จะนำมาใช้ในการสร้าง/กำหนดนโยบายที่
เอื้อต่อการสร้างสัมพันธภาพในชุมชนผู้สูงอายุ

นโยบายดังกล่าวจะถูกนำมาสร้างและพัฒนาหลักสูตร/กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ โดยการประยุกต์ใช้แนวคิด “พลัฒพลัง” (พลังของการเป็นผู้สูงอายุ) ซึ่งจะต้องมีการคำนึงถึงปัจจัยทางด้านสุขภาพ ด้านหลักประกันและความมั่นคงในชีวิต และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม (ศรีสุตา วงศ์วิเศษกุล พิไลพร สุขเจริญ และสมจิตร พะยอมยงค์ (Wongwisetkhun, Sukchareon & Payomyong (2017) และเมื่อมีการกำหนดกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพของผู้สูงอายุในชุมชนแล้ว ก็มีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาทักษะบุคลากรในการดำเนินการจัดกิจกรรม ให้มีความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างสัมพันธภาพในชุมชนเป็นอย่างดี โดยจะต้องเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างสัมพันธภาพในชุมชนที่หลากหลาย รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดีด้วย หลังจากนั้นจึงจะจัดกิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพในชุมชนผู้สูงอายุ โดยการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการจัดกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ และชุมชนเครือข่าย/องค์กรภาคี คือ ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาควิชาการ และภาคประชาชนจะต้องมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างยั่งยืน จากผลการวิจัยโดยมีการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของชุมชนผู้สูงอายุ ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม และการเปรียบเทียบสัมพันธภาพ

ในชุมชนผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจมากที่สุด สัมพันธภาพในชุมชนผู้สูงอายุดีขึ้น ซึ่งเห็นว่าการรูปแบบการเสริมสร้างสัมพันธภาพในชุมชนผู้สูงอายุมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างสัมพันธภาพของผู้สูงอายุ โดยสามารถนำกระบวนการและขั้นตอนไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพและความพร้อมของชุมชนผู้สูงอายุได้

1.3 โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับทฤษฎีการดูแลตนเองในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับทฤษฎีการดูแลตนเองในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรีมีการรับรู้ความสามารถการดูแลตนเองในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ และมีความคาดหวังความสามารถดูแลตนเองในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ หลังการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสูงขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การใช้กิจกรรมสื่อสไลด์ประกอบการบรรยายให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ การเสริมความรู้ด้วยแผ่นพับ การทำกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน โดยมีการอภิปรายกลุ่มย่อย มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุ และกิจกรรมโทรศัพท์กระตุ้นเตือนให้กำลังใจ หลังจากเสร็จกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง ช่วยให้ผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัวผู้ดูแลการจัดการเรื่อง

อาหารให้ผู้สูงอายุรับประทาน เกิดการพัฒนาความรู้การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุดีขึ้น นำไปสู่การปฏิบัติให้เป็นวิถีชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอต่อไป ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับทฤษฎีการดูแลตนเองในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุนี้นี้มีประสิทธิภาพดีมาก นำไปสู่การปฏิบัติได้จริง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนอื่นๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้

2. แนวทางในการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทำงานอย่างเป็นระบบ หรือวงจรคุณภาพ PDCA หรือ Deming Cycle ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 4 ขั้นตอน คือ การวางแผน (Plan) การปฏิบัติตามแผน (Do) การตรวจสอบ (Check) และการปรับปรุงการดำเนินงาน (Act) โดยในการดำเนินงาน ไม่ว่าจะเป็นการปรับปรุงคุณภาพ หรือการบริหารกิจกรรมภายในองค์กร การวางแผนงานอย่างเหมาะสมจากการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องรอบด้านถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี และการดำเนินการที่สอดคล้องกับแผน จะนำไปสู่เส้นทางแห่งความสำเร็จและบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยต้องมีการตรวจสอบความคืบหน้า หรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นระยะ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถนำมาใช้ในการปรับแผนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ได้ และเมื่อการดำเนินงาน

เสร็จสิ้นแต่ละครั้ง หากได้มีการนำมาทบทวนและสรุปข้อดี ข้อด้อย หรือ หาจุดที่ต้องปรับปรุง เพื่อให้การดำเนินงานในรอบต่อไปทำได้ง่ายขึ้น ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้น ถือได้ว่าเป็นการดำเนินงานอย่างครบถ้วนตามแนวคิดของวงจรคุณภาพ PDCA ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการปรับปรุงการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง (Thailand Productivity Institute, 2015)

จากแนวคิดทฤษฎีเรื่องกระบวนการทำงานอย่างเป็นระบบ PDCA และจากสังเคราะห์กระบวนการและขั้นตอนการดำเนินการตามโครงการ/กิจกรรม ทั้ง 3 กิจกรรม รวมทั้งการระดมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ และผู้ที่เกี่ยวข้องผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน จึงขอเสนอแนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี ในรูปแบบกระบวนการทำงานอย่างเป็นระบบ ดังต่อไปนี้

การกำหนดปัญหาและความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุในชุมชน โดยใช้ข้อมูลสารสนเทศจากชุมชน การมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหาและความต้องการจำเป็นของชุมชน จากประชาชนและชุมชน รวมทั้งหน่วยงาน/องค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน และภาควิชาการ นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการดำเนินงานในขั้นตอนต่อไป ดังนี้

1. การวางแผน (Plan) โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อวางแผนการจัดกิจกรรมที่สนองต่อปัญหาและความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุในชุมชน มีการวางแผนทั้งในด้านบุคลากร งบประมาณ สื่อวัสดุอุปกรณ์ และ

การบริหารจัดการ รวมทั้งการกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จ (Key Performance Indicators: KPIs) เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการวัดผลและประเมินผลสำเร็จของการดำเนินการจัดกิจกรรม

2. การดำเนินการ (Do) การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามที่ได้วางแผนไว้ กิจกรรมดังกล่าวต้องครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพทางร่างกาย อาหารและโภชนาการ และการสร้างสัมพันธภาพของผู้สูงอายุในชุมชน (ด้านจิตใจ) โดยในการดำเนินการจัดกิจกรรมดังกล่าว ชุมชนต้องมีส่วนร่วมในการดำเนินการมีส่วนร่วมของหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน และใช้องค์ความรู้เชิงวิชาการและภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วย

3. การประเมิน (Check) ในการประเมินต้องประเมินตาม KPI ที่กำหนดไว้ โดยวิธีการและเครื่องมือการประเมินที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในกรณีที่ไม่ว่านเกณฑ์ KPI ต้องกลับไปทบทวนการวางแผนอีกครั้ง และดำเนินการในวงจรใหม่อีกครั้ง

4. การปรับปรุง (Act) ในกรณีที่ผ่านเกณฑ์ KPI จะนำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนาการจัดกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น และดำเนินการอย่างต่อเนื่องนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน และเป็นการปฏิบัติที่ดี (Best Practices) เป็นแบบอย่างให้กับชุมชนผู้สูงอายุอื่น ๆ สามารถจะนำไปปฏิบัติได้

สำหรับแนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ในจังหวัดนนทบุรี ในรูปแบบกระบวนการทำงานอย่างเป็นระบบนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนต่าง ๆ ได้ โดยต้องคำนึงถึงความพร้อมและความต้องการของชุมชน ประเภทของกิจกรรมทั้งในด้านสุขภาพทางกาย อาหารและโภชนาการ และการเสริมสร้างสัมพันธภาพ (ด้านจิตใจ) ของผู้สูงอายุอาจมีความแตกต่างกันไปได้ ซึ่งผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุในชุมชน และทุกภาคส่วนในชุมชน ตลอดจนภาควิชาการหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องมีการวางแผนดำเนินการ และติดตามประเมินผลร่วมกันอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ผู้การพัฒนาย่างยั่งยืนต่อไป

อภิปรายผลการวิจัย

จากการผลการวิจัยและการตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายรูปแบบการสร้างสัมพันธภาพของผู้สูงอายุ และโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับทฤษฎีการดูแลตนเองในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่าโปรแกรมและรูปแบบทั้งสามกิจกรรมมีประสิทธิภาพดีในการนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จรรย์ญา วงษ์พรหม และคณะ (Wangpoom & others, 2015) เกวลี เครือจักร และสุนทร สุรัตน์ Kruachak & Surat (2015) และวัชรินทร์ เสมามอญ (Samamon, 2013) ที่พบว่า การมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผ่านกระบวนการเรียนรู้จากกิจกรรมและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน มีการบูรณาการองค์ความรู้ที่จะนำไป

ประยุกต์ใช้ และก่อให้เกิดการพัฒนาการ
สู่ความยั่งยืน

สำหรับแนวทางในการดำเนินการ
ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน โดยการ
มีส่วนร่วมของชุมชน จำเป็นต้องยึดหลักสำคัญ
ในการมีส่วนร่วมของชุมชน (Community
Participation) และดำเนินการอย่างเป็นระบบ
มีการวางแผน การดำเนินงาน ติดตามตรวจสอบ
และการปรับปรุงแก้ไขการทำงานได้อย่าง
ต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางหรือวงจร
คุณภาพ PDCA ของสถาบันเพิ่มผลผลิต
แห่งชาติ (Thailand Productivity Institute,
2015) อันจะนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย
และวัตถุประสงค์หลักที่กำหนดไว้

ข้อเสนอแนะ

1. ในการนำโปรแกรมการออกกำลังกาย
รูปแบบการสร้างสัมพันธ์ภาพ
ของผู้สูงอายุ และโปรแกรมการส่งเสริม
สุขภาพโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถ
ตนเองร่วมกับทฤษฎีการดูแลตนเองในการ
บริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ไปปรับใช้ใน
สถานการณ์ต่าง ๆ ในการเสริมสร้างสุขภาพ
ของผู้สูงอายุในชุมชน ควรมีการศึกษาและ
สำรวจข้อมูลพื้นฐานจากชุมชน และคำนึงถึง
สภาพความพร้อม ศักยภาพของชุมชน รวมทั้ง

การประสานสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกับ
ทุกภาคส่วนต่าง ๆ ในชุมชน ในลักษณะของ
การทำงานแบบมีส่วนร่วม

2. กิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม/
ท่าทางการออกกำลังกาย กิจกรรมการ
เสริมสร้างสัมพันธ์ภาพของผู้สูงอายุ และ
โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในการ
บริโภคอาหาร สามารถปรับเปลี่ยน เพิ่มเติม
หรือปรับลดลงได้ กิจกรรมต่าง ๆ ควรมีความ
หลากหลาย และควรดำเนินการควบคู่กันไป
ในลักษณะของการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวม
ของผู้สูงอายุ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์
และสังคม โดยคำนึงถึงศักยภาพและความพร้อม
ของผู้สูงอายุในชุมชนเป็นสำคัญ

3. ในการดำเนินงานตามแนวทาง
การมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริม
สุขภาพของผู้สูงอายุนั้น ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ
องค์กร/หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในชุมชน รวมทั้ง
ผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญเชิงวิชาการ จะต้อง
ร่วมมือกันในการดำเนินการตามขั้นตอน
PDCA อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง โดยใช้
ข้อมูลสารสนเทศ องค์ความรู้และภูมิปัญญา
ท้องถิ่นเป็นฐานคิด และเติมเต็มสาระความรู้
ที่สำคัญในการดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ
เพื่อให้การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพของ
ผู้สูงอายุในชุมชนมีการพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป

REFERENCES

- Kruachak, K. & Surat, S. (2015). Model of the Elderly Health Promotion by the Participation of Local Authorities, Social Networks and the Elderly Club in Mae Chan Sub-district, Mae Chan District, Chiangrai Province. **Journal of Community Development and Quality of Life**. 3(2),161-171.
- Wangpom, C. & others. (2015). **Community Participation for the Elderly Health Promotion**. Nakhon Patom : Silpakorn University. (in thai)
- Prasertsuk, N. (2015). Creative Communication for Happiness Building in Family. Veridian E-Journal, Silpakorn University. **Humanities, Social Sciences and Arts. Thai Edition**. 8(2), 737-747.
- Wongwisetkhun, S., Sukchareon, P. & Payomyong, S. (2017). Model for the Elderly Health Promotion by Community Participation. Bang Prat, Bangkok. **Suan Dusit University Research Journal**. 10(2), 153 - 174.
- Thailand Productivity Institute. (2015). **PDCA Important Keys to Continuous Improvement**. Retrieved June 7, 2018 from <http://www.ftpi.or.th/2015/2125>, [2561, 20 June].