

การพัฒนาแบบการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
ตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

DEVELOPMENT MODEL FOR ELDERLY HEALTHCARE BEHAVIOR
PROMOTION AT WORKAEW SUB-DISTRICT, HANG CHAT DISTRICT,
LAMPANG PROVINCE

ปณตนนท์ เทียนประภากุล และคณะ^{*}
Panotnon Teanprapakun And Others

Received: 2021-06-16

Revised: 2021-08-30

Accepted: 2021-08-31

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) สภาพบริบทและความต้องการในการสร้างและการพัฒนาแบบการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนาแบบการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ 3) เพื่อสังเคราะห์ ติดตาม และประเมินผลพฤติกรรมดูแลสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุ ตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ซึ่งเป็นการวิจัยแบบเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุตอนต้นและผู้สูงอายุตอนกลางที่มีอายุ 60-80 ปี จำนวน 35 คน ผลการวิจัยมีดังนี้ 1) สภาพบริบทของผู้สูงอายุ มีระดับสมรรถภาพทางกายในระดับต่ำ และสุขภาพจิตมีระดับสุขภาพจิตต่ำคนทั่วไป ส่วนการสร้างและการพัฒนาแบบการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ มีความต้องการสร้างและพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ 2) รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การพัฒนาแบบพฤติกรรมดูแลสุขภาพกายตามหลัก 3 อ องค์ประกอบสุขภาพกายดี ได้แก่ อ ที่ 1 ออกกำลังกาย อ ที่ 2 อาหาร และ อ ที่ 3 อติเรก การดูแลสุขภาพใจโดยการศึกษาแบบบูรณาการ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้สูงอายุ ในภาพรวมมีคุณภาพด้านความเหมาะสม และความสอดคล้อง อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.92$) ($\bar{X} = 5.00$) 3) ผลการสังเคราะห์และติดตามประสิทธิผลของรูปแบบ พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพทั้งทางกายและใจ ผลคะแนนประเมินสมรรถนะทางกายกับสมรรถนะทางใจของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กันในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: การพัฒนาแบบ, พฤติกรรมดูแลสุขภาพ, ผู้สูงอายุ

^{*} สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, เบอร์โทร: 094-6019030,

E-mail: nuch_pantotnon@hotmail.com

เยาว์ทิวา นามคุณ สาขาวิชาการวิจัยและประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
เกษร วงศ์อุปราช สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
ฉัตรสุดา มาทา สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

ABSTRACT

The purposes of this research are: 1) to study the healthcare through local wisdom by using herbs. 2) to study the body of knowledge and methods of healthcare through local wisdom by using herbs; and 3) to propose a model of healthcare by local wisdom in Mae Ta District, Lampang Province. The researcher collected the data by in-depth interview with 25 persons. The acquired data were analyzed by means of the descriptive method and concluded the research results in the following details:

Healthcare by local wisdom has applied the use of herbs for basic treatment. The herb seedlings are planted or bought from the pharmacy to mix with honey and mold into a round ball as a bolus before boiling and drinking, from studying the knowledge and methods of Buddhist healthcare through local medical wisdom by using herbs.

The methods of healthcare through local wisdom by boil the herbs and apply them at the spot, the roots of tree are spun and mixed with water. The patients should drink it until the symptoms of back and waist pain disappear. The types of the herb used depend on the symptoms of patients in which the local doctors apply the treatment that has been taught by the ancestors.

A model of Buddhist healthcare by local medical wisdom has symptom of the disease and the local doctors will analyze and diagnose the disease, and prescribe the herbs. The treatment also applies both herbs and modern medicines. The local healers usually do not ask for treatment fees and trust in healers which are accepted by people in the village. Herbs and modern medicines should be used concurrently but the use of herbs must be moderate, not too much, and not too little.

Keywords: Development of a Model, Healthcare Behavior Promotion, Elderly

1. บทนำ

ในปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญกับสถานการณ์การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแนวโน้มแห่งการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากร และคาดว่าปี พ.ศ. 2563 จะมีประชากรผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 5.3 และคาดว่าจะเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดในปี 2574¹ โดยประชากรผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านภาวะสุขภาพ แม้ว่าความชราไม่ใช่โรคแต่เป็นวัยต่อเนื่องของชีวิตที่ทำให้มีข้อจำกัดในการดูแลตนเอง เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือโรคในระบบต่าง ๆ ทั้งนี้ เนื่องจากเกิดความเสื่อมของร่างกาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุหลงลืม ย้ำคิดย้ำทำ ต้องพึ่งพาผู้อื่น สูญเสียบทบาทในฐานะผู้นำ ประกอบกับในปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่เพียงลำพัง ทำให้ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองไร้ค่า เกิดความว้าเหวและท้อแท้ในชีวิต ซึ่งอาจจะม่ปฏิกิริยาแยกตัวจากสังคมได้นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังมีโอกาสเป็นโรคประจำตัวหลายโรค และโรคประจำตัวของผู้สูงอายุที่พบบ่อยคือ ความ

¹ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, *สรุปผลที่สำคัญการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560).

ดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ และข้อเสื่อม ตามลำดับ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่ควรได้รับความสนใจในการให้บริการเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ลดภาวะพึ่งพาผู้อื่น และส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเป็นอยู่ที่ดี

ในจังหวัดลำปางมีประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด 114,405 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 15.1 ของประชากรในจังหวัดลำปางทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นที่ตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง มีจำนวนผู้สูงอายุจำนวนร้อยละ 26-27 ของประชากรในพื้นที่ ซึ่งถือว่าตำบลลวแก้วเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว และจากการสรุปประเด็นบริบทและความต้องการเชิงพื้นที่เวทีพัฒนาโจทย์วิจัยเชิงพื้นที่ในโครงการส่งเสริมและพัฒนานักวิจัยเชิงพื้นที่ พบว่า มีประเด็นที่สำคัญเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลลวแก้วที่ไม่เหมาะสม ทั้งการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การดูแลตัวเองไม่ถูกต้องเมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บ การดื่มสุราและสูบบุหรี่ การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม และความเชื่อในการดำเนินชีวิตที่เชื่อต่อ ๆ กันมา ตำบลลวแก้วจึงเห็นความสำคัญของการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์พัฒนาภาคเหนือด้านที่ 4: การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพ ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ด้านที่ 1: การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ และยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2560-2579) ด้านที่ 3: ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน จากยุทธศาสตร์ที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่ามีความจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ เนื่องจากในวัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว²

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ เป็นกระบวนการสำคัญที่บุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์ ป้องกันการเจ็บป่วยและเพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้สูงอายุซึ่งมีสมรรถภาพทางร่างกายมีความเสื่อมลง อันเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดตามธรรมชาติตามพัฒนาการของมนุษย์ กล่าวคือ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง เกิดการเสื่อม อวัยวะทำงานลดลงและล้มเหลวในที่สุด เกิดความเสื่อมและสึกหรอของอวัยวะต่าง ๆ การเกิดโรคประจำตัวเพิ่มขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะมีการเสื่อมและถดถอยสูงต่ำแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับแต่ละปัจจัยรวมทั้งขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุแต่ละคน เมื่อร่างกายของผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลง และทำให้เกิดการเจ็บป่วยย่อมมีผลกระทบต่อการยอมรับเปลี่ยนแปลง และการเจ็บป่วยนั้นทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจตามมา และหากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ จะส่งผลต่อสุขภาพจิตมากขึ้นโดยปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า และนอนไม่หลับ เป็นต้น³

จากสภาพความเป็นมาดังกล่าว คณะผู้วิจัยเห็นว่าประเด็นพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง เป็นโจทย์เชิงพื้นที่ ๆ มีความท้าทายอีกทั้งสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของชุมชนในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการบูรณาการผ่าน

² คณะกรรมการบริหารงานจังหวัดแบบบูรณาการจังหวัดลำปาง, แผนพัฒนาจังหวัดลำปาง 2561-2564, (ลำปาง: กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด สำนักงานจังหวัด, 2561)

³ ศรีนวล สติวิทยานัน, เอกสารประกอบการฝึกอบรม โครงการการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2552).

กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพกายสำหรับผู้สูงอายุตามหลัก 3 องค์ประกอบสุขภาพกายดีและการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพใจของผู้สูงอายุโดยการปรึกษากลุ่มแบบ บูรณาการ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป นอกจากนี้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ที่ได้ ยังจะเป็นประโยชน์กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ที่มีหน้าที่โดยตรงในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวอแก้ว ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและชุมชนอื่น ๆ ทั่วประเทศ ได้นำไปประยุกต์ใช้ได้อีกด้วย

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 ศึกษาบริบทและความต้องการในการสร้างและการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

2.2 เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

2.3 เพื่อสังเคราะห์ ติดตาม และประเมินผลพฤติกรรมการดูแลสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้วอำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods) โดยการเก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณ (Quantitative) และเชิงคุณภาพ (Qualitative) มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพบริบทและความต้องการในการสร้างและการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้ง 7 หมู่บ้าน รวมจำนวน 900 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุตอนต้นและผู้สูงอายุตอนกลางที่มีอายุ 60-80 ปี ซึ่งอาศัยอยู่ในตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ทั้ง 7 หมู่บ้าน ๆ ละ 5 คน รวม 35 คน บนฐานแนวคิดของการทำกิจกรรมกลุ่มของ Yalom ที่ระบุว่า การแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม สมาชิกกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 7-12 คน⁴ โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ซึ่งมีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) เป็นแกนนำผู้สูงอายุ 2) มีความสนใจเข้าร่วมโปรแกรม 3) มีร่างกายแข็งแรงสามารถทำกิจกรรมเคลื่อนไหวได้ และ 4) สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ตั้งแต่ต้นจนจบ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางใจของผู้สูงอายุ จำนวน 1 ฉบับ และแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure Interview) ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการสร้างและการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 1 ฉบับ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ

⁴ Yalom, I. D., *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.), (New York: Basic Books, 1995)

ละ (%) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) รวมทั้งการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุป

ขั้นตอนที่ 2 สังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

แหล่งข้อมูล ได้แก่ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และผลการศึกษาในขั้นตอนที่ 1

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง องค์ประกอบของรูปแบบ จำนวน 1 ฉบับ วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุป

ขั้นตอนที่ 3 สร้างรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

ส่วนที่ 1 การยกร่างรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง โดยผู้วิจัยนำผลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 ซึ่งเป็นผลมาจากการศึกษาสภาพบริบท ความต้องการสร้างและการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของตนเอง และพฤติกรรมดูแลตนเองด้านการดูแลจิตใจของผู้สูงอายุ รวมทั้งผลจากการสังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบ ในขั้นตอนที่ 2 มายกร่างรูปแบบตามขอบเขตที่กำหนด

ส่วนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง โดยการนำร่างรูปแบบ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 คน ตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสม (Propriety) และด้านความสอดคล้อง (Concordance) โดยการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ซึ่งมีคุณสมบัติในการทำงานและมีประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ไม่น้อยกว่า 5 ปี ประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวอแก้ว จำนวน 1 คน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวอแก้ว จำนวน 1 คน หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลวอแก้ว จำนวน 1 คน พัฒนาชุมชนองค์การบริหารส่วนตำบลวอแก้ว จำนวน 1 คน ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว จำนวน 1 คน แกนนำผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำนวน 1 คน และตัวแทนผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ประเด็นการสนทนากลุ่มประกอบการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และแบบสอบถามความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาคุณภาพของรูปแบบ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) รวมทั้งการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุป

ขั้นตอนที่ 4 สังเคราะห์ ติดตาม และประเมินผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

ส่วนที่ 1 การสังเคราะห์และติดตามการใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

แหล่งข้อมูล ได้แก่ โครงการวิจัยย่อยที่ 1 เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพกายสำหรับผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ องค์ประกอบสุขภาพกายดี ได้แก่ อ ที่ 1 ออกกำลังกาย อ ที่ 2 อาหาร และ อ ที่ 3 อติเรก และโครงการวิจัยย่อยที่ 2 เรื่อง การส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพใจของผู้สูงอายุโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวิเคราะห์เอกสาร วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุป

ส่วนที่ 2 การสังเคราะห์และติดตามประสิทธิผลของรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้ง 7 หมู่บ้าน รวมจำนวน 900 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุตอนต้นและผู้สูงอายุตอนกลางที่มีอายุ 60-80 ปี ซึ่งอาศัยอยู่ในตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ทั้ง 7 หมู่บ้านๆ ละ 5 คน รวม 35 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ซึ่งมีคุณสมบัติ 1) เป็นแกนนำผู้สูงอายุ 2) มีความสนใจเข้าร่วมโปรแกรม 3) มีร่างกายแข็งแรงสามารถทำกิจกรรมเคลื่อนไหวได้ 4) สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ตั้งแต่ต้นจนจบ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางใจของผู้สูงอายุ จำนวน 1 ฉบับ และแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure Interview) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และใช้สถิติทดสอบสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

4. ผลการการวิจัย

4.1 ผลการศึกษาสภาพบริบทและความต้องการในการสร้างและการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพบริบทของผู้สูงอายุตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง เป็นการศึกษาเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ซึ่งได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-89 ปี ของสุพิตร สมาหิโต และคณะ⁵ ซึ่งผู้ทำการทดสอบได้บันทึกข้อมูลในแบบบันทึกสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จำนวน 7 รายการ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับสมรรถภาพทางกายในการงอแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที (ครั้ง) และยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง) อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 42.86 และ 48.57 ตามลำดับ นั่งอตัวไปข้างหน้า (ซ.ม) และมือด้านหลัง (ซ.ม) โดยมีมือขวาอยู่บนและมือซ้ายอยู่บน อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 31.43, 54.29, และ 40.00 ตามลำดับ เดินเร็วอ้อมหลัก (วินาที) อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.86 และยืนยกเข่าขึ้น-ลง 2 นาที อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 45.71 สำหรับผลการศึกษาสมรรถภาพทางใจของผู้สูงอายุ โดยใช้แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

⁵ สุพิตร สมาหิโต และคณะ, แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60-89 ปี, (กรุงเทพมหานคร: สัมปชัญญะ, 2556).

ฉบับสั้นของกรมสุขภาพจิต มาใช้ในการประเมินสมรรถภาพทางใจของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุ มีผลการประเมินสุขภาพจิตร้อยละ 65.71 มีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป รองลงมา คือ มีระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 20.00 และอันดับสุดท้าย คือ มีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 14.29

ส่วนที่ 2 ความต้องการในการสร้างและการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีความต้องการในการสร้างและการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ โดยรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุ มีกิจกรรมจำเป็นต้องปฏิบัติ ประกอบด้วย อาหาร ควรมีลักษณะดังนี้ การให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักพื้นบ้าน การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การให้ความรู้เรื่องการปลูกผักปลอดสารพิษ การปรุงอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมเพื่อกระจายความรู้เรื่องการปลูกผักอินทรีย์ในชุมชน ออกกำลังกาย ควรมีลักษณะดังนี้ เน้นกิจกรรมสนุกสนานผ่อนคลาย กิจกรรมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในชุมชน กิจกรรมให้ความรู้และให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย การใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุอดิเรก ควรมีลักษณะดังนี้ กิจกรรมเกี่ยวกับการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สำหรับรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพใจของผู้สูงอายุ มีกิจกรรมจำเป็นต้องปฏิบัติ โดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายด้านจิตใจควรมีการจัดให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นกิจกรรมที่มีความสุข การให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพด้านจิตใจให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง มีวิธีการลดความเครียดของผู้สูงอายุ

4.2 ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง จากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุรวม จำนวน 13 แหล่ง ร่วมกับสภาพบริบทและความต้องการในการสร้างและการพัฒนารูปแบบ ในขั้นตอนที่ 1 พบว่า องค์ประกอบของรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพกาย และ 2) การส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพใจของผู้สูงอายุ

4.3 ผลการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการยกร่างรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง พบว่า มีองค์ประกอบ ดังนี้ 1) หลักการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง: โดยใช้แนวคิดการมีส่วนร่วมของชุมชน (PAR) และบริบทพื้นฐานของชุมชน (AREA BASE) 2) จุดมุ่งหมาย: ส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง โดยการบูรณาการผ่านกระบวนการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพกายสำหรับผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ องค์ประกอบสุขภาพกายดีและการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพใจของผู้สูงอายุโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ 3) พฤติกรรม การดูแลสุขภาพกายตามหลัก 3 อ องค์ประกอบสุขภาพกายดี ได้แก่ อ ที่ 1 ออกกำลังกาย อ ที่ 2 อาหาร และ อ ที่ 3 อดิเรก 4) พฤติกรรม การดูแลสุขภาพใจโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ องค์ประกอบ ได้แก่ สภาพจิตใจ

สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพจิตใจ และปัจจัยสนับสนุน 5) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง: พฤติกรรมการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ผู้วิจัยนำรูปแบบให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 คน ตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสม (Propriety) และด้านความสอดคล้อง (Concordance) โดยการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ในภาพรวมพบว่า มีคุณภาพด้านความเหมาะสม(Propriety) และความสอดคล้อง (Concordance) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.92$) ($\bar{X} = 5.00$)

4.4 ผลการสังเคราะห์และติดตามการใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการสังเคราะห์กิจกรรมภายในรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ดังภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบที่ 1: รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

จากภาพประกอบที่ 1 รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง โดยใช้หลักการของรูปแบบซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานมาจากหลักการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุ โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน (PAR) ระหว่างภาคีเครือข่ายสำคัญ ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวอแก้วและองค์การบริหารส่วนตำบลวอแก้วซึ่งกระบวนการร่วมมือในการพัฒนาส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ได้ดำเนินการภายใต้บริบทพื้นฐานของชุมชน (AREA BASE) ซึ่งได้มีการศึกษาสภาพและความต้องการของชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในพื้นที่ตำบลวอแก้วมีสภาพพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การดูแลตัวเองไม่ถูกต้องเมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บ การดื่มสุราและสูบบุหรี่ การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม และความเชื่อในการดำเนินชีวิตที่เชื่อต่อ ๆ กันมา จากข้อค้นพบข้างต้นนำมาสู่การกำหนด

แนวทางในการพัฒนาส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ตามแนวคิดตามหลัก 3 อ องค์ประกอบสุขภาพดี และการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพใจของผู้สูงอายุโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ประกอบด้วยโปรแกรมและกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้ 1) โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ตามแนวคิดตามหลัก 3 อ องค์ประกอบสุขภาพดี ได้แก่ อ ที่ 1 ออกกำลังกาย ประกอบด้วย กิจกรรมเต้นรำทำเพลง และกะลาบ่าบัต อ ที่ 2 อาหาร ประกอบด้วย กิจกรรมกินดีมีสุข และของกินบ้านเฮา อ ที่ 3 อติเรก ประกอบด้วย กิจกรรมลูกปัดธรรมชาติ และแก้มอมแก้มเหงา 2) การส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพใจของผู้สูงอายุโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ได้แก่ สภาพจิตใจ ประกอบด้วย กิจกรรมรับรู้จิตใจตัวเอง สมรรถภาพของจิตใจ ประกอบด้วย กิจกรรมสานสัมพันธ์กระชับมิตร และพักผ่อนตระหนักรู้ คุณภาพของจิตใจ ประกอบด้วย กิจกรรมเสริมคุณค่าทางจิตใจ ปัจจัยสนับสนุน ประกอบด้วย กิจกรรมสายใยเพื่อนร่วมทาง

ส่วนที่ 2 ผลการสังเคราะห์และติดตามประสิทธิผลของรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและใจ ดังนี้ 1) ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับไขมันอยู่ในเกณฑ์สมส่วน คิดเป็นร้อยละ 42.86 โดยมีระดับสมรรถภาพทางกายในการรองแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที (ครั้ง) อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 และยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง) อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.29 นั่งอตัวไปข้างหน้า (ซ.ม) และมือด้านหลัง (ซ.ม) โดยมีมือขวาอยู่บนและมือซ้ายอยู่บน อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 42.86, 57.14, และ 42.86 ตามลำดับ เดินเร็วอ้อมหลัก (วินาที) อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 31.71 และยืนยกเข่าขึ้น-ลง 2 นาที อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 48.57 2) ผลการศึกษาสมรรถภาพทางใจของผู้สูงอายุ: จากการประเมินสมรรถภาพทางใจของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ 68.57 มีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป รองลงมา คือ มีระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 22.85 และอันดับสุดท้าย คือ มีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 8.57 3) ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ด้วยการทดสอบสมมุติฐานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างผลคะแนนประเมินสมรรถนะทางกายกับสมรรถนะทางใจของผู้สูงอายุตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง พบว่า ผลคะแนนประเมินสมรรถนะทางกายกับสมรรถนะทางใจของผู้สูงอายุตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปางมีความสัมพันธ์กันในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แปลความได้ว่าผู้สูงอายุที่เข้ารับการพัฒนาด้วยกิจกรรมตามรูปแบบ มีพัฒนาการทางด้านร่างกายอยู่ในระดับสูงมีแนวโน้มว่ามีพัฒนาการด้านจิตใจสูงด้วยเช่นกัน ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมาย และ 4) ผลการประเมินความเป็นประโยชน์ของรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลลวแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง หลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและใจ ดังนี้ 4.1) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพกาย ด้านอาหาร พบว่า ผู้สูงอายุมีการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารที่มีความหลากหลายย่อยง่าย มีกากใยเพียงพอ และปรุงสุกตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด เช่น หวาน มัน เค็ม และดื่มน้ำเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย คือ 8-10 แก้วต่อวัน ด้านการออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกชนิดการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมต่อสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ บางคนเลือกออกกำลังกายโดยการทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ทำสวน เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่รู้สึกมีความสุข

ในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ชุมชนจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ด้านงานอดิเรก พบว่า ผู้สูงอายุมีการทำกิจกรรมร่วมกับทางครอบครัว เช่น ทำอาหาร ปลูกต้นไม้ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการเข้าร่วมงานต่างๆ ในชุมชน เช่น งานบุญ งานแต่ง งานขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น โดยผู้สูงอายุจะไม่ปล่อยให้ตนเองอยู่เฉยๆ จะหากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำเพื่อเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเพื่อให้มีรายได้ในการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบและถนัด 4.2) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพใจ ด้านสภาพจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีการตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้ดีขึ้น มีการสำรวจชีวิตประจำวันเกี่ยวกับความสำเร็จและข้อบกพร่องของตนเองและพยายามปรับปรุงแก้ไข ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น เช่น ผมหงอก ผิวหนังหย่อนยาน เป็นต้น ด้านสมรรถภาพของจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับบุคคลในครอบครัว และที่ชุมชนจัดมากยิ่งขึ้น และมีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนบ้านและชุมชน นอกจากนี้ยังสามารถจัดการกับความเครียดโดยใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดได้ ด้านคุณภาพจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น และจะช่วยเหลือผู้อื่นทุกครั้งเมื่อมีโอกาส รวมทั้งสามารถหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อให้จิตใจมั่นคงได้ ด้านปัจจัยสนับสนุน พบว่า ผู้สูงอายุสามารถแบ่งเวลาเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในชุมชนได้ และเมื่อมีเรื่องเดือดร้อนก็สามารถขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานในชุมชนได้ เนื่องจากรู้จักหน่วยงานที่สามารถให้บริการด้านสุขภาพกายและใจได้

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยนำข้อค้นพบและประเด็นสำคัญที่น่าสนใจมาทำการอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการสร้างรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ประกอบด้วย 1) หลักการพัฒนารูปแบบ: โดยใช้แนวคิดการมีส่วนร่วมของชุมชน (PAR) และบริบทพื้นฐานของชุมชน (AREA BASE) 2) จุดมุ่งหมาย: ส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง โดยการบูรณาการผ่านกระบวนการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพกายสำหรับผู้สูงอายุตามหลัก 3 องค์ประกอบสุขภาพกายดีและการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพใจของผู้สูงอายุโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ 3) พฤติกรรมดูแลสุขภาพกายตามหลัก 3 องค์ประกอบสุขภาพกายดี: องค์ประกอบ อ ที่ 1 ออกกำลังกาย อ ที่ 2 อาหาร และ อ ที่ 3 อดิเรก 4) พฤติกรรมดูแลสุขภาพใจโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ: องค์ประกอบ สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพจิตใจ และปัจจัยสนับสนุน 5) พฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง: พฤติกรรมดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ในการตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสม (Propriety) และความสอดคล้อง (Concordance) ของรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ในภาพรวมพบว่า มีคุณภาพด้านความเหมาะสม (Propriety) และความสอดคล้อง (Concordance) อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากผู้วิจัยนำผลจากการศึกษาและสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผลที่ได้จากการศึกษาสภาพบริบทของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง โดยเน้นหลักการมีส่วนร่วมของชุมชนและผู้สูงอายุมาวางรูปแบบ ซึ่งคำนึงถึงสภาพแวดล้อมวัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น ความเชื่อความศรัทธา และสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบัน ตลอดจนนำข้อมูลที่ได้จากชุมชนมาทำการพิจารณา เพื่อ

วางแผนและพัฒนารูปแบบ ให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของชุมชนโดยแท้จริง ดังที่วิภาดา คุปตานนท์ กล่าวว่า หลักการวางแผนที่ดีต้องมีการพิจารณาจากข้อมูลที่มีความแม่นยำตรง มีการพิจารณาตัวแปรต่าง ๆ อย่างรอบครอบ พิจารณาถึงความเป็นไปได้ในการปฏิบัติและผลกระทบอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นจากแผนนั้น⁶ ซึ่งหลักการวางแผนที่ดีต้องมีการพิจารณาจากข้อมูลที่มีความแม่นยำตรง มีการพิจารณาตัวแปรต่าง ๆ อย่างรอบครอบ พิจารณาถึงความเป็นไปได้ในการปฏิบัติและผลกระทบอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นจากแผนนั้น เช่นเดียวกันกับแนวคิดของ Oakley & Marsden ที่มองว่า การพัฒนาที่เริ่มด้วยการมีส่วนร่วมของคนในจะประสบผลสำเร็จมากกว่าการที่คนนอกเข้าไป โดยจากการดำเนินการพัฒนารูปแบบ ใช้หลักการมีส่วนร่วมของชุมชนและผู้สูงอายุ เป็นความร่วมมือลักษณะเป็นการร่วมพัฒนาในขั้นตอนต่าง ๆ ของการวิจัย ประกอบกับผู้วิจัยยังได้คำนึงถึงรูปแบบ ที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ โดยเป็นกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงการมีส่วนร่วมที่เป็นการเสริมพลังอำนาจ เป็นการพัฒนาที่ต้องการการถ่ายโอนอำนาจจากผู้ให้สู่ผู้รับ เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับผู้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมซึ่งถือได้ว่าเป็นการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง⁷ สอดคล้องกับปานชีวา ณ หนองคาย⁸ ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี พบว่าหลังการดำเนินการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมและรายด้านทุกด้านดีขึ้นกว่าก่อนการจัดรูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. หลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและมีสุขภาพกายและใจดีขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในการทดลองการใช้รูปแบบ ผู้วิจัยได้ใช้กลวิธีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) การสร้างความตระหนัก โดยเนื้อหาที่สำคัญในการสร้างความตระหนักของผู้สูงอายุ คือ การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ 2) เสริมความรู้ ซึ่งในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดขึ้นได้นั้นต้องมีการเสริมความรู้ที่ผู้สูงอายุมีอยู่เดิม หรือเป็นการทบทวนเพื่อให้ผู้สูงอายุจำวิธีการที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ 3) การฝึกทักษะ เน้นให้ผู้สูงอายุได้สามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วยวิธีการที่ถูกต้องทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ 4) สร้างกฎระเบียบ ต้องมีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนแจ้งให้ทราบถึงข้อปฏิบัติโดยให้ผู้สูงอายุเป็นร่วมกันออกกฎในการปฏิบัติเอง 5) การเสริมแรง มีการเสริมแรงโดยการให้รางวัล หรือชมเชย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง 6) ระบบการดูแลแบบเพื่อนดูแลเพื่อน พี่ดูแลน้อง โดยให้อสม.ผู้ดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้สูงอายุด้วยกันเองเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด ติดตามการ

⁶ วิภาดา คุปตานนท์, การจัดการและพฤติกรรมองค์กร: เทคนิคการจัดการใหม่, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรังสิต, 2551).

⁷ Oakley.P. & Marsden.D., **Approach to Participation in Rural development**, (Geneva: WHO, 1984).

⁸ ปานชีวา ณ หนองคาย, "การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี", **วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต** สาขาสิ่งแวดล้อมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2551.

ปรับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ คอยให้คำแนะนำและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ 7) การมีส่วนร่วม ให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการ กำหนดกิจกรรม และ วางแผนการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพ โดยผู้สูงอายุจะรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ปฏิบัติ ทำให้เกิดความสนใจ และกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติตามกิจกรรมที่ตนร่วมรับผิดชอบ โดยกลไกที่ทำให้รูปแบบเกิดความยั่งยืน ได้แก่ การถ่ายทอดองค์ความรู้ของแกนนำผู้สูงอายุสู่ผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ในตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ดังที่โกวิทย์ พวงงาม ที่กล่าวว่า คนจะมีความมั่นคงเพราะสามารถระบุได้ว่าตนเป็นสมาชิกของกลุ่ม มีลักษณะร่วมในด้านคุณค่า บรรทัดฐาน มีการถ่ายทอดทักษะและประสบการณ์ให้กันและกัน⁹ สอดคล้องกับ Pender และคณะ (1990) ทำการศึกษาวิถีชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้แบบจำลองพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ โดยเลือกศึกษาปัจจัย 4 ปัจจัย ได้แก่ การให้คำแนะนำทางสุขภาพ การรับรู้ การควบคุมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพและความสามารถของตน รวมทั้งปัจจัยร่วม 2 ปัจจัย ได้แก่ คุณลักษณะทางประชากร และปัจจัยด้านพฤติกรรม ซึ่งมีโครงการสร้างเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย กิจกรรมการบริหารร่างกาย โภชนาการ กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่มีคะแนนสูงที่สุด ได้แก่ ด้านการออกกำลังกายและด้านการบรรลุเป้าหมายในชีวิต ค่าคะแนนต่ำที่สุด ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพและการจัดการกับความเครียด โดยหลังจากนั้นอีก 3 เดือนต่อมา มีการวัดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอีกครั้ง พบว่า ในภาพรวมพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีคะแนนสูงขึ้น¹⁰ นอกจากนี้การสื่อสารที่ไม่เป็นทางการยังช่วยเสริมให้บรรยากาศของกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น การถ่ายทอดความรู้จึงมีลักษณะแบบพอสอนลูก ลุงสอนหลาน เพื่อนสอนเพื่อนแทน ซึ่งจะนำไปสู่ความยั่งยืนในที่สุด

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรมีการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุทางด้านร่างกายควบคู่กับทางด้านจิตใจ โดยประสานความร่วมมือ ระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่มีพื้นที่ใกล้เคียง มีการสนับสนุนด้านงบประมาณในการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพกายและใจให้มีความหลากหลายเหมาะสมบริบทของผู้สูงอายุ

6.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

6.2.1 ควรนำรูปแบบที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ไปศึกษาหรือทดลองใช้กับผู้สูงอายุในตำบลอื่น ๆ เพื่อเป็นการขยายผลและเป็นการพัฒนาองค์ความรู้ของการเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพทั้งทางกายและใจของผู้สูงอายุต่อไป

6.2.2 ควรมีการศึกษารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพในการเตรียมความพร้อมสำหรับวัยกลางคน เพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0 ในตำบลวอแก้วอำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

⁹ โกวิทย์ พวงงาม, การจัดการตนเองของชุมชนและท้องถิ่น, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บพิธการพิมพ์ จำกัด, 2553).

¹⁰ Pender, N. J., Walker, S.N., Sechrist, K.R., and Frank-Stromborg, F.M., "Prediction health promoting lifestyles in workplace", **Nursing Research**, vol.39 No.6 (1990), pp. 326-332.

7. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณเงินรายได้ ประจำปีการศึกษา 2562 ภายใต้โครงการ “พัฒนาศูนย์ความเป็นเลิศด้านการวิจัยจังหวัดลำปาง” “ลำปาง 4.0” จากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงต่อการสนับสนุนแผนการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลวอแก้ว อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ขอขอบพระคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งในทุกขั้นตอนของกระบวนการวิจัย ทั้งองค์การบริหารส่วนตำบลวอแก้ว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวอแก้ว ตลอดจนผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เสียสละเวลาให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม ตลอดจนให้คำแนะนำต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ ตลอดจนขอกราบขอบพระคุณท่านคณบดี ท่านผู้บริหาร และคณาจารย์ทุกท่านในมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาและข้อมูลต่าง ๆ มาโดยตลอด การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงไปได้ด้วยดี โดยความร่วมมือ และการทุ่มเทแรงกาย แรงใจ ของทีมงานนักวิจัยทุกท่าน ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- โกวิท พวงงาม. การจัดการตนเองของชุมชนและท้องถิ่น. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บพิธการพิมพ์ จำกัด, 2553.
- คณะกรรมการบริหารงานจังหวัดแบบบูรณาการจังหวัดลำปาง. **แผนพัฒนาจังหวัดลำปาง 2561-2564**. ลำปาง: กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด สำนักงานจังหวัดลำปาง, 2561.
- ปานชีวา ณ หนองคาย. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ **ผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรธานี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาสิ่งแวดล้อมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2551.
- วิภาดา คุปตานนท์. **การจัดการและพฤติกรรมองค์กร: เทคนิคการจัดการใหม่**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรังสิต, 2551.
- ศรีนวล สถิตวิทยานัน. เอกสารประกอบการฝึกอบรม โครงการการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม **เรื่องความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2552.
- สุพิตร สมบัติโต และคณะ. **แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60-89 ปี**. กรุงเทพมหานคร: สัมภาษณ์, 2556.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **สรุปผลที่สำคัญการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2560**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560.
- Pender, N. J., Walker, S.N., Sechrist, K.R., and Frank-Stromborg, F.M. “Prediction health promoting lifestyles in workplace”. **Nursing Research**, vol.39 No.6 (1990): 326-332.
- Oakley.P. & Marsden.D. **Approach to Participation in Rural development**. Geneva: WHO, 1984.
- Yalom, I. D. **The theory and practice of group psychotherapy (4th ed.)**. New York: Basic Books, 1995.