

บทความวิจัยฉบับ :

การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่

อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

The Development of Health Promotion Guidelines for the Elderly in Non Pradu Subdistrict,
Sida District, Nakhon Ratchasima Province

พัชรณัญญ์ พุฒกลาง

Phatcharanan Phutklang

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา

Non pradu Subdistrict Health Promoting Hospital, Sida District

เบอร์โทรศัพท์ 08-1878-2481; E-Mail : p.phutklang@gmail.com

วันที่รับ 18 ก.ย.2566; วันที่แก้ไข 22 ก.ย.2566; วันที่ตอบรับ 27 ก.ย.2566

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และประเมินผลแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ (1) ผู้สูงอายุ จำนวน 255 คน (2) บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข จำนวน 5 คน และ (3) ญาติหรือผู้ช่วย จำนวน 30 คน เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ข้อมูลโดยการจำแนกและจัดกลุ่มข้อมูล

ผลการวิจัย พบว่า (1) ผู้สูงอายุ ตำบลโนน

ประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา ก่อนเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบความผิดปกติในช่องปาก คือ ตัวฟันผุนเหลืองแต่ราก คิดเป็นร้อยละ 78.82 ลักษณะอาการปวดเข่า มักเป็นอาการปวดเล็ก ๆ ที่เข่าเล็กน้อย เฉพาะเวลาขยับตัวหรืออยู่ในบางท่าเท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 38.43 โดยภาพรวมยังไม่พบอาการผิดปกติ คิดเป็นร้อยละ 83.92 มีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair) คิดเป็นร้อยละ 48.24 และไม่พบภาวะโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ซึ่งภายหลังจากเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า สุขภาพของผู้สูงอายุดีขึ้นตามลำดับ (2) การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องออกกำลังกายให้เหมาะสมรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุต้องมีความเหมาะสมและเกิดจาก

การมีส่วนร่วมทุกภาคส่วน โดยมีการดำเนินงานตาม กระบวนการวงจร PDCA ได้แก่ การวางแผน ดำเนิน การศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประมวลผลข้อ ค้นพบ ปรับปรุงข้อค้นพบ (3) ประเมินผลแนวทาง การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุภายใต้ PRADU model สามารถใช้งานได้จริงมีความเหมาะสม สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับตำบลที่มีบริบทใกล้เคียง ได้ ข้อเสนอแนะ คือ ควรเพิ่มเติมความรู้การส่งเสริม สุขภาพให้กับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ : การส่งเสริมสุขภาพ; ผู้สูงอายุ; การ ประเมินผล

Abstract

This is action research; the objective is to study the situation of health promotion for the elderly, develop guidelines for promoting the health of the elderly, and evaluate guidelines for promoting the health of the elderly in Non-Pradu Subdistrict, Sida District, Nakhon Ratchasima Province. The research sample was divided into 3 groups: (1) the elderly, 255 people; (2) medical and public health personnel, 5 people; and (3) network partners, 30 people. Research instruments include questionnaires, in-depth interviews, and group discussions. Quantitative data analysis using descriptive statistics, including frequency, percentage, and mean. The qualitative data section analyzed the data by classifying and grouping it.

The results found that (1) the elderly in Non Pradu Subdistrict, Sida District, Nakhon Ratchasima Province Before entering the project to promote the health of the elderly, it was found that problems in their mouths retained dental roots (78.82%). The characteristics of knee pain It is usually a slight, deep pain in the knee. Only when moving or in certain positions were 38.43%. Overall, no abnormal symptoms were found (83.92 %), the mental health level was the same as that of the general population (fair level), accounting for 48.24 %, and depression status was not found in this elderly group. After participating in the research to promote the health of the elderly. It was found that the health of the elderly improved. (2) The development of guidelines for promoting the health of the elderly found that elderly people need to exercise properly and consume food from all 5 food groups, and health promotion activities for the elderly must be appropriate, involve participation from all sectors, and be carried out according to the PDCA cycle process, including planning and conducting studies of related literature, process findings, and improved findings. (3) Evaluate guidelines for promoting the health of the elderly under the PRADU model as being practical and appropriate. Can be applied to sub-districts with a similar context. The recommendation is that knowledge on health promotion for the elderly should be continuously increased.

Keywords: Health Promotion; Elderly People; Evaluation

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 – 2570) มีสถานะเป็นแผนระดับที่ 2 ซึ่งเป็นกลไกที่สำคัญในการแปลงยุทธศาสตร์ชาติไปสู่การปฏิบัติ และยังเป็นช่วงเวลาที่มีแนวโน้มของการพัฒนาของเทคโนโลยีอย่างก้าวกระโดด การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นการเป็นสังคมสูงวัยของประเทศไทยและหลายประเทศทั่วโลก ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงด้านภูมิรัฐศาสตร์ระหว่างประเทศ ดังนั้น การขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศท่ามกลางกระแสแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจึงต้องให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งจากภายในให้สามารถเติบโตต่อไปได้อย่างมั่นคงท่ามกลางความผันแปรที่เกิดขึ้นรอบด้าน และคำนึงถึงผลประโยชน์ของประเทศทั้งทางเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน^[1]

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ได้ให้ความสำคัญกับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มประชากรที่มีอายุตามปฏิทิน (calendar age, chronological age) ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นเกณฑ์อายุเริ่มต้นเดียวกับขององค์การอนามัยโลกที่ใช้ในการกำหนดช่วงอายุของผู้สูงอายุ ในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว แม้ในบางกรณีอาจไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการหรือระบุชัดเจนทางกฎหมาย แต่โดยส่วน

ใหญ่มักถูกอ้างอิงหรือตกลงไว้ที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศรวมถึงประเทศไทย กำหนดไว้หรือตกลงไว้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป^[2]

จากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ กระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำแผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุร้อยละ 30 มีสุขภาพตามมาตรฐานสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ประการ ได้แก่ การมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีพันธุกรรมใช้งานได้อย่างน้อย 20 ชั่วโมง มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติและสามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ตามอัตรภาพ โดยมียุทธศาสตร์ในการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีตามมาตรฐานสุขภาพผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ ซึ่งมีกลวิธีการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลตนเองในด้านส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค มีการตรวจคัดกรองสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ (activities of daily living; ADL) การคัดกรองโรคที่เป็นปัญหาสำคัญและพบบ่อยในผู้สูงอายุคือ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฟันและสายตา การคัดกรองกลุ่มโรคเฉพาะในผู้สูงอายุ (geriatric syndrome) ได้แก่ภาวะซึมเศร้า และข้อเข้าเสื่อมจากข้อมูลรายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทยปีพ.ศ. 2562 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการของสำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย โดยสำรวจข้อมูลผู้สูงอายุ 13,642 คน จาก 28 จังหวัดที่เป็นตัวแทนครอบคลุมทั้ง 12 เครือข่ายบริการสุขภาพ พบว่า มีผู้สูงอายุไทยเพียง ร้อยละ 5 ที่มีสุขภาพแข็งแรง โดยร้อยละ 95 ส่วนใหญ่มีภาวะ

เจ็บป่วยด้วยโรคใดโรคหนึ่ง ซึ่งโรคที่พบบ่อย ได้แก่ ความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 41 เบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 18 ข้อเข่าเสื่อม คิดเป็นร้อยละ 9 และผู้พิการ คิดเป็นร้อยละ 6 ซึ่งความครอบคลุมของการได้รับคัดกรองสุขภาพในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา พบว่า ผู้สูงอายุได้รับคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 80 และโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 73 และจากการสำรวจครั้งนี้ พบว่า มีผู้สูงอายุที่ผลการคัดกรองโรคเบาหวานผิดปกติถึงร้อยละ 37 และโรคความดันโลหิตผิดปกติถึงร้อยละ 43 ซึ่งผู้สูงอายุไม่ทราบว่าตนเองอาจมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานและอาจมีความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง ในส่วนสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุผ่านเกณฑ์เป้าหมายที่กำหนดไว้ กล่าวคือมีฟันถาวรใช้งานได้อย่างน้อย 20 ซี่หรือ 4 คู่สบ จึงสามารถเคี้ยวอาหารได้อย่างเหมาะสม และผู้สูงอายุร้อยละ 43 ไม่เคยได้รับการตรวจฟันและสุขภาพช่องปากนอกจากนี้ยังพบว่า มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 26 ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ซึ่งต่ำกว่าค่าเป้าหมายที่ตั้งไว้คือร้อยละ 30 ทั้งนี้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ผู้สูงอายุไทยปฏิบัติตัวได้น้อยที่สุดเรียงตามลำดับ ได้แก่ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 15 – 30 นาทีเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 57 การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วหรือมากกว่าเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 65 การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 66 การไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 83 และการไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 84 การที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ

หลายประการที่สำคัญคือภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

ตำบลโนนประดู่ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา เป็นอีกหนึ่งพื้นที่ที่ผู้สูงอายุประสบปัญหาด้านสุขภาพ โดยตำบลโนนประดู่มีผู้สูงอายุทั้งหมดจำนวน 616 คน คิดเป็นร้อยละ 27.54 ของประชากรทั้งหมดในตำบลโนนประดู่ และในจำนวนนี้มีผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังจำนวน 364 คน คิดเป็นร้อยละ 59.09 โดยโรคเรื้อรังที่พบในผู้สูงอายุ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น นอกจากนี้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล โนนประดู่ ยังมีโครงการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ โครงการ Care Giver ซึ่งเป็นโครงการเยี่ยมบ้านของผู้สูงอายุติดเตียงหรือติดบ้าน โดยออกเยี่ยม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และโครงการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุภายในตำบล ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล โนนประดู่ จากการดำเนินงานที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่าระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุยังไม่มี ความครอบคลุมเท่าที่ควร เนื่องจากในโครงการ Care Giver เป็นการเน้นผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง และโครงการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุเป็นโครงการที่ตรวจสุขภาพ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลเท่านั้น ผู้สูงอายุบางรายอาจจะไม่สามารถเข้าถึงบริการนี้ได้ หากเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่เพียงลำพังหรือไม่มียานพาหนะในการมารับบริการ เป็นต้น^[3]

อย่างไรก็ดี การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ต้องมีการกำกับ ติดตามการดำเนินงาน โดยการประเมินผล CIPP Model ซึ่งหมายถึง กระบวนการที่เป็นระบบเกี่ยวข้องกับคุณภาพคุณค่า และ

ความสำคัญของสิ่งที่มุ่งประเมินเพื่อใช้ในการตัดสินใจ โดยมาตรฐานของการประเมินอยู่บนหลักของประโยชน์ ความเป็นไปได้ ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) บริบทของพื้นที่ เป็นการประเมินบริบท ซึ่งเกี่ยวข้องกับความต้องการจำเป็นของผู้ได้รับผลประโยชน์ (2) ปัจจัยนำเข้า เป็นการประเมินสิ่งนำเข้าเพื่อการวางแผน (3) กระบวนการ เป็นการประเมินกระบวนการในการดำเนินงานของโครงการ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการติดตาม (4) ผลลัพธ์ เป็นการประเมินผลผลิตและผลที่ได้จากโครงการ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการประเมิน^[4] เพื่อให้การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จากสถานการณ์ปัญหาด้านสุขภาพของตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา และแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา พร้อมทั้งแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา เพื่อใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และพื้นที่ที่มีบริบทใกล้เคียงกับ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา อันจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา
3. เพื่อประเมินผลแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร ในการศึกษาครั้งนี้ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 616 คน โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ (1) ผู้สูงอายุ เนื่องจากทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้วิธีคำนวณขนาดตัวอย่างแบบทราบจำนวนประชากร ของ Taro Yamane^[5] โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ เท่ากับ 5% หรือ 0.05 โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างโดยบังเอิญ (accidental sampling) จากการคำนวณได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 243 คน และเพื่อความไม่สมบูรณ์ของแบบสอบถามไว้ 5% เท่ากับ 12 คน ดังนั้น ขนาดบุคลากรทั่วไปที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 255 คน (2) บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ผู้วิจัยได้เลือกทำการศึกษาวิจัยโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

เนื่องจากทราบจำนวนที่แน่นอน และมีจำนวนไม่มากนัก เพื่อทำการสนทนากลุ่ม โดยการสนทนากลุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความพร้อมในการให้ข้อมูลการวิจัยจำนวน 5 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย (3) ภาศึเครือข่าย ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำนวน 20 คน ผู้นำชุมชนจำนวน 10 คน รวมทั้งสิ้น 30 คน ผู้วิจัยได้เลือกทำการศึกษาวิจัยโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยต้องเป็นผู้ที่อาศัยตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาที่มีความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

2. ขอบเขตด้านพื้นที่ศึกษา

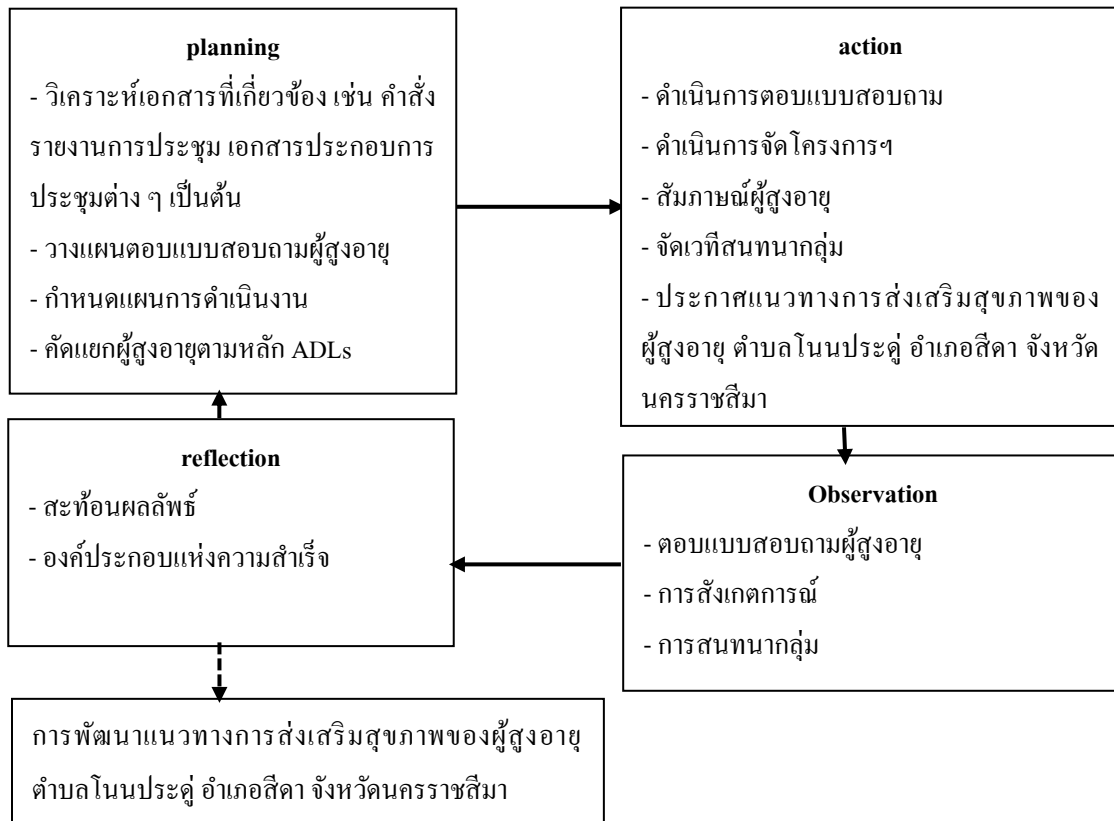
ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา ศึกษาสถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุปี

ด้วยการแบบประเมินมาตรฐานผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ของกระทรวงสาธารณสุข^[6] ประเมินระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม Oxford Knee Score ของ Dawson et al^[7] ประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น Thai Mental Health Indicator – 15 (TMHI-15) ของอภิชัย มงคลและคณะ^[8] และแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข^[9] และ การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยมุ่งศึกษา 3 ปีวิจัย ได้แก่ ด้านบุคคล ด้านสวัสดิการสังคม และด้านพฤติกรรมสุขภาพ

3. ขอบเขตด้านระยะเวลาการดำเนิน

การวิจัยดังกล่าวดำเนินงานระหว่างเดือนมิถุนายน 2565 ถึง พฤษภาคม 2566 รวมระยะเวลา 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ในการศึกษาคั้งนี้ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุ จำนวน 616 คน บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ซึ่งอาศัยและปฏิบัติงานในตำบลโนนประดู่ อำเภอเสีดา สาเหตุที่เลือกศึกษาผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา เนื่องจากเหตุผลคั้งนี้ (1) มีผู้สูงอายุจำนวนมาก (2) ผู้สูงอายุมีการส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง (3) ภาคเครือข่ายให้ความร่วมมือในการ

ดำเนินงานเป็นอย่างดี (4) ยินดีให้ผู้วิจัยเข้าศึกษาข้อมูลการวิจัย

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ (1) ผู้สูงอายุ เนื่องจากทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้วิธีคำนวณขนาดตัวอย่างแบบทราบจำนวนประชากรของ Taro Yamane^[5] โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ เท่ากับ 5% หรือ 0.05 โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างโดยบังเอิญ (accidental sampling) จาก การคำนวณได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 243 คน และเพื่อความไม่สมบูรณ์ของแบบสอบถามไว้ 5% เท่ากับ 12 คน

ดังนั้น ขนาดบุคลากรทั่วไปที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 255 คน โดยจำแนกกลุ่มตัวอย่างในสัดส่วนที่เท่ากัน นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เนื่องจากทราบจำนวนที่แน่นอน และมีจำนวนไม่มากนัก เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความพร้อมในการให้ข้อมูลการวิจัย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 30 คน หมู่บ้านละ 3 คน จำนวน 10 หมู่บ้าน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย (2) บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข (พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุข) ผู้วิจัยได้เลือกทำการศึกษาวิจัยโดยใช้วิธีการเลือก กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เนื่องจากทราบจำนวนที่แน่นอน และมีจำนวนไม่มากนัก ผู้วิจัยคัดเลือกเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความพร้อมในการให้ข้อมูลการวิจัย โดยการสนทนากลุ่ม จำนวน 5 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย (3) ภาคีเครือข่าย ได้แก่ ผู้นำชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้วิจัยได้เลือกทำการศึกษาวิจัยโดยใช้วิธีการเลือก กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เนื่องจากทราบจำนวนที่แน่นอน และมีจำนวนไม่มากนัก เพื่อทำการสนทนากลุ่ม โดยการสนทนากลุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความพร้อมในการให้ข้อมูลการวิจัย จำนวน 30 คน (ผู้นำชุมชนจำนวน 10 คน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำนวน 20 คน) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย

2. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 4 ประเภท ได้แก่ แบบสอบถาม

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสนทนากลุ่ม ซึ่งมีรายละเอียดเครื่องมือการวิจัยแต่ละประเภท ดังนี้

2.1 แบบสอบถามผู้สูงอายุ เพื่อสำรวจสถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ ซึ่งผู้วิจัยนำแบบประเมินมาตรฐานผู้สูงอายุ มีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ของกระทรวงสาธารณสุข^[6] แบบประเมินระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม Oxford Knee Score ของ Dawson et al^[7] แบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น Thai Mental Health Indicator – 15 (TMHI-15) ของอภิชัย มงคลและคณะ^[8] และแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข^[9] มาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ โดยแบบสอบถาม ผู้วิจัยแบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ จำนวน 17 ข้อ ส่วนที่ 2 การประเมินภาวะสุขภาพ จำนวน 32 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 จำนวนพันดัชนีมวลกายและความดันโลหิตผู้สูงอายุ ตอนที่ 2 โรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ ตอนที่ 3 สุขภาพจิตผู้สูงอายุ และตอนที่ 4 โรคซึมเศร้า ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ จำนวน 1 ข้อ

2.2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ เพื่อค้นหาคำตอบที่ส่งเสริมความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยแบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น 10 ประเด็นหลัก

2.3 แบบสนทนากลุ่ม เพื่อประเมินผลแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคอง อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยแบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น 8 ประเด็นหลัก

3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดให้มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสนทนากลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 แบบสอบถาม

3.1.1 การทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (validity) เมื่อสร้างคำถาม จัดรูปแบบและโครงสร้างของแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยนำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญด้านการนำนโยบายสู่การปฏิบัติ ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ และผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยหรือไม่ ตลอดจนภาษาที่ใช้ แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อดำเนินการในขั้นต่อไป

3.1.2 การทดสอบความเที่ยง (reliability) ได้อาศัยวิธีการทดสอบก่อน (pre – test) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน 1 ครั้ง ณ ตำบลโนนประคู้ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา โดยทดสอบกับกลุ่มประชากรทั่วไปที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยวิธีการใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ครอนบอค (Cronbach's Alpha) ทีมวิจัยใช้ฟังก์ชันการวิเคราะห์ความเที่ยง ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเป็นเครื่องมือในการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ทั้งนี้ ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่น 0.80 แสดงว่าแบบสอบถามทั้งฉบับมีความเชื่อมั่นสูง

3.2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสนทนากลุ่ม

การทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา เมื่อสร้างคำถาม จัดรูปแบบและโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสนทนากลุ่มแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบสนทนากลุ่มเสนอผู้เชี่ยวชาญด้านการนำนโยบายสู่การปฏิบัติ ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ และผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ จำนวน 3 ท่าน เพื่อให้คำแนะนำในการปรับแก้ไข และตรวจสอบความถูกต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยหรือไม่ ตลอดจนภาษาที่ใช้ แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อดำเนินการในขั้นต่อไป ทั้งนี้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อยผู้วิจัยจึงไม่ได้ทำการทดสอบความเที่ยงโดยอาศัยการทดสอบความเที่ยงตรงเพียงอย่างเดียว

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย โดยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม มาทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยข้อมูลเชิงปริมาณจะวิเคราะห์สถิติ ภาคบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสนทนากลุ่ม ตามแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการวงจร PDCA และทฤษฎีการประเมินผล CIPP Model โดยการจำแนก แยกแยะ และจัดหมวดหมู่ข้อมูล พร้อมทั้งรอรับฟังความ

คิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นผู้วิจัยจะนำข้อค้นพบมาสังเคราะห์และบูรณาการเข้าด้วยกันแล้ว และนำเสนอเชิงพรรณนา

5. การรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยเรื่องดังกล่าวได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา รหัส KHE 2022-70 ลงวันที่ 19 กรกฎาคม 2565 ทั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบด้วยตนเอง เพื่อให้การตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นไปด้วยความเข้าใจและเต็มใจอย่างแท้จริง ซึ่งข้อมูลที่ได้จะปกปิดเป็นความลับ โดยข้อมูลจะเผยแพร่ออกไปในลักษณะภาพรวมเท่านั้น หากกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนใจในระหว่างการดำเนินกิจกรรม สามารถหยุดการดำเนินการและถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตนเอง ทั้งสิ้น

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. สถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

ผลจากการแจกแบบสอบถามผู้สูงอายุ พบว่าด้านบุคคลผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.47 มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 70 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.39 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 68.63 ได้รับการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 78.43 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 70.98

และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 60.78 ในด้านแหล่งที่มาของรายได้ ส่วนใหญ่ได้จากสวัสดิการผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 59.90 ปัจจุบันส่วนใหญ่มีสมาชิกในครอบครัวประมาณ 4 – 7 คน คิดเป็นร้อยละ 47.06 และเมื่อเจ็บป่วยมักเข้ารับการรักษาโรงพยาบาลของรัฐ คิดเป็นร้อยละ 92.16 ด้านสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้สิทธิในการรักษาพยาบาลของหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า คิดเป็นร้อยละ 92.16 ส่วนใหญ่ได้รับเบี้ยยังชีพ คิดเป็นร้อยละ 98.04 และเป็นสมาชิกกลุ่มในชุมชน เช่น กลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์ตำบล ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น คิดเป็นร้อยละ 100.00 และด้านพฤติกรรม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 15 – 30 นาทีเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 92.16 ไม่ได้ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วหรือมากกว่าเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 94.12 แต่รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 52.16 นอกจากนี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 82.75 และไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 94.51

การประเมินภาวะสุขภาพ พบว่า ความผิดปกติในช่องปาก ที่พบมากที่สุด คือ ตัวฟันผุจนเหลือแต่ราก คิดเป็นร้อยละ 78.82 รองลงมาคือ ตัวฟันเหลืองจนไม่สามารถบูรณะใช้การได้ คิดเป็นร้อยละ 47.45 ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 60.78 มีความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.31

โรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ พบว่า (1) ลักษณะอาการเจ็บปวดเข่า มักมีอาการปวดลึก ๆ ที่เข่าเล็กน้อย เฉพาะเวลาขยับตัวหรืออยู่ในบางท่าเท่านั้น คิด

เป็นร้อยละ 38.43 (2) เมื่อก้าวขึ้นลงรถ หรือรถประจำทาง ส่วนใหญ่มีอาการปวดเข่า/ข้อเข่าฝืดตึงขัดเล็กน้อย แต่น้อยมาก คิดเป็นร้อยละ 47.84 (3) ความสามารถนั่งลงคุกเข่าและลุกขึ้น สามารถลุกได้ลำบากเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 57.65 (4) ในขณะที่ทำงานหรือทำงานบ้านมีอาการปวดเข่า มักพบน้อยมาก คิดเป็นร้อยละ 38.43 เริ่มมีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อม คิดเป็นร้อยละ 12.94 มีอาการโรคข้อเข่าเสื่อมระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 2.35 และเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 0.78 ตามลำดับ

สุขภาพจิต ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นจำแนกได้ 4 ระดับ ดังนี้ (1) ความคิดเห็นระดับไม่เลย ได้แก่ รู้สึกผิดหวังในตัวเอง คิดเป็นร้อยละ 74.12 รู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์ คิดเป็นร้อยละ 70.59 และรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน คิดเป็นร้อยละ 68.63 (2) ความคิดเห็นระดับเล็กน้อย ได้แก่ มั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 70.20 มั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต คิดเป็นร้อยละ 60.39 และสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยามจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา) คิดเป็นร้อยละ 38.43 (3) ความคิดเห็นระดับมาก ได้แก่ ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส คิดเป็นร้อยละ 78.82 รู้สึกรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ คิดเป็นร้อยละ 78.04 รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา คิดเป็นร้อยละ 69.41 พึงพอใจในชีวิต คิดเป็นร้อยละ 60.78 รู้สึกสบายใจ คิดเป็นร้อยละ 55.69 หากป่วยหนักเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดี คิดเป็นร้อยละ 52.59 สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน

คิดเป็นร้อยละ 46.67 และรู้สึกภูมิใจในตนเอง คิดเป็นร้อยละ 42.75 (4) ความคิดเห็นระดับมากที่สุด ได้แก่ รู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 80.39

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (fair) คิดเป็นร้อยละ 48.24 รองลงมา คือระดับสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไป (good) คิดเป็นร้อยละ 38.43 และระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (poor) คิดเป็นร้อยละ 13.33 ตามลำดับ โรคซึมเศร้าพบว่า ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้รู้สึกหดหู เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง คิดเป็นร้อยละ 99.22 และไม่ได้รู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน คิดเป็นร้อยละ 98.48

2. การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ พบว่า (1) สถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเช่น (1.1) ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว (1.2) เมื่อเจ็บป่วยมักเข้ารับการรักษาโรงพยาบาลชุมชนหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่ใกล้บ้าน (1.3) ผู้สูงอายุไม่ค่อยได้ออกกำลังกายตามความเหมาะสม (2) ลักษณะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ดี เช่น (2.1) สุขภาพทางด้านร่างกาย คือ ร่างกายต้องแข็งแรงตามช่วงวัย ไม่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม กระดูกพรุน ออกกำลังกายตามความเหมาะสม รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ (2.2) สุขภาพทางด้านจิตใจ ต้องสบายใจ มีความสุข เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เข้าวัด ทำบุญตามโอกาสต่าง ๆ เป็นต้น (3) ช่องทางการในการได้รับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ผู้สูงอายุ เช่น (3.1) บุคลากรทางการแพทย์ เป็นผู้ให้ความรู้หลักในด้านต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง (3.2) ชมรมผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นคุณครูที่สอดแทรกความรู้ในการเรียนการสอนของทางชมรมผู้สูงอายุ (3.3) บุตรหลาน คอยดูแล และให้นำแนะนำในการดูแลสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ (3.4) เพื่อน คอยแลกเปลี่ยนความรู้กัน ไม่ว่าจะเป็นโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เป็นต้น (4) ความเหมาะสมของความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ มีความเหมาะสมแล้ว การให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่เป็นเรื่องใกล้ตัว มีความจำเป็นกับผู้สูงอายุ มักได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุ เพราะเข้าใจได้ง่าย (5) การมีส่วนร่วมของผู้นำชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคူ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา ผู้นำชุมชนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมของชุมชนผู้สูงอายุ เป็นต้น (6) การมีส่วนร่วมของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้สามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยบุคลากรทางการแพทย์และสาธาณสุขมีบทบาทในการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ (7) ความเหมาะสมของกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน iva กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีความเหมาะสม เช่น การให้ความรู้การออกกำลังกาย การตรวจช่องปาก การวัดดัชนีมวลกาย การวัดความดันโลหิต การตรวจโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุการประเมินภาวะสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นต้น (8) ปัจจัยที่สนับสนุนให้

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ เช่น (8.1) ผู้นำชุมชน ให้ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง (8.2) บุคลากรทางการแพทย์และสาธาณสุข คอยให้ความรู้และเป็นแกนนำหลักในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ (8.3) ชมรมผู้สูงอายุ เป็นแหล่งให้ความรู้ และเป็นช่องทางในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุด้วยกัน (8.4) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความเหมาะสม ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นต้น (9) ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน เช่น (9.1) ผู้สูงอายุบางคนไม่ได้ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองเท่าที่ควร (9.2) ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพไม่ต่อเนื่อง เป็นต้น(10) ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงาน ควรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง และควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีความหลากหลาย

กระบวนการการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคူ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา สามารถอธิบายได้ 9 ขั้นตอน ดังนี้ (1) ดำเนินการคัดแยกผู้สูงอายุตามหลัก ADLs ได้ผู้สูงอายุที่มีความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 255 คน (2) ดำเนินการแจกแบบสอบถาม ผู้สูงอายุจำนวน 255 คน ก่อนเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคူ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา เพื่อศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา (3) ดำเนินการโครงการส่งเสริม

สุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา โดยนำผู้สูงอายุ จำนวน 255 คน เข้าร่วมโครงการฯ (4) ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน เพื่อค้นหาองค์ประกอบที่ส่งเสริมความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา (5) จัดเวทีดำเนินการสนทนากลุ่มภาคีเครือข่าย บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน และผู้นำชุมชน จำนวน 35 คน โดยจัดสนทนากลุ่มจำนวน 3 ครั้ง เพื่อชี้แจงข้อค้นพบจากแบบสอบถาม และจาก การสัมภาษณ์เชิงลึก พร้อมทั้งออกแบบกระบวนการส่งเสริมความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา ร่วมกัน โดยการนำกระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม (A-I-C) เข้ามาผนวกในการดำเนินงาน (6) ประกาศประกาศแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา ให้กับผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา ไปทดลองถือปฏิบัติเป็นระยะเวลา 3 เดือน (7) ดำเนินการแบบสอบถามผู้สูงอายุ จำนวน 255 คน หลังเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา เพื่อศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา (8) การสังเกตผลการดำเนินงานโดยผู้วิจัย ภายหลังจากการดำเนินกิจกรรมตามแผน ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ โดยการติดตามผลภายหลังจากผู้สูงอายุได้รับเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ

ของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา (9) การสะท้อนผลลัพธ์ร่วมกัน โดยสนทนากลุ่มภาคีเครือข่าย บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน และผู้นำชุมชน จำนวน 35 คน เพื่อประเมินผลภายหลังจากการดำเนินงาน

3. การประเมินผลแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

ผู้วิจัยนำปัจจัยแห่งความสำเร็จมาวิเคราะห์พบว่า ได้พัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา โดยมี 5 องค์ประกอบ หรือ PRADU model หมายถึง แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยผู้นำชุมชนต้องให้ความสำคัญสนับสนุน ส่งเสริม และติดตามการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ และแนวทางการส่งเสริมสุขภาพอย่างเคร่งครัด ในส่วนชมรมผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมาเป็นอีกหนึ่งตัวแปรสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากชมรมผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งสามารถดำเนินงานได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน และมีความเหมาะสม ประกอบกับได้รับการสนับสนุนองค์ความรู้ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุจากบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ภาคีเครือข่ายยังให้การสนับสนุน ดำเนินงานร่วมกันใน

หลากหลายกิจกรรม ส่งผลให้สุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประจักษ์ อำเภอสิดา จังหวัดนครราชสีมาดีขึ้นตามลำดับ

ผลการวิจัยจากแบบสอบถามการเปรียบเทียบการประเมินภาวะสุขภาพก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ พบว่า ผู้สูงอายุที่พบความผิดปกติในช่องปากก่อนเข้าร่วมโครงการ ที่พบมากที่สุด คือ ตัวฟันผุจนเหลือแต่ราก คิดเป็นร้อยละ 78.82 ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการความผิดปกติในช่องปาก ยังคงเป็นเรื่องตัวฟันผุจนเหลือแต่ราก คิดเป็นร้อยละ 68.63 ซึ่งจำนวนผู้ป่วยลดน้อยลงเมื่อเปรียบเทียบก่อน - หลังเข้าร่วมโครงการ

ดัชนีมวลกาย ก่อนเข้าร่วมโครงการอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 60.78 ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการ อยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 71.76 ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ

ความดันโลหิต ก่อนเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับปกติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.31 ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับปกติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.90 ซึ่งผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตอยู่ระดับปกติเพิ่มมากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ

ระดับปัญหาโรคข้อเข่าเสื่อม ก่อนเข้าร่วมโครงการยังไม่พบอาการผิดปกติ คิดเป็นร้อยละ 83.92 เริ่มมีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อม คิดเป็นร้อยละ 12.94 ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการยังไม่พบอาการผิดปกติ คิดเป็นร้อยละ 87.84 เริ่มมีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อม

คิดเป็นร้อยละ 9.80 ผู้สูงอายุที่เริ่มมีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมลดลง

สุขภาพจิต ก่อนเข้าร่วมโครงการมีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 48.24 ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการ มีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 59.22 ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุมีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปเพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยจากการสนทนากลุ่มภาคีเครือข่ายบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน และผู้นำชุมชน พบว่า (1) ช่องทางในช่องทางในการเปิดรับข้อมูล และความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น (1.1) สื่อบุคคล คือ บุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข คุณครู อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (1.2) สื่อโทรทัศน์ (1.3) สื่อสังคมออนไลน์ (เฟซบุ๊ก ยูทูป) เป็นต้น (2) ฟังพอใจหรือต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่ต้องการความรู้เกี่ยวกับการดูแลร่างกายของผู้สูงอายุ เพราะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลง การดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงจึงเป็นสิ่งสำคัญ (3) กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเพียงพอแล้ว เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ การให้ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนกิจกรรมที่ยังไม่เพียงพอ เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลร่างกาย จิตใจ และควรให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง (4) ปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ไขปัญหาคือการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุขาดความต่อเนื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหา คือ ชมรมผู้สูงอายุ

ตำบลโนนประดู่ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา ได้มีการวางแผนร่วมกับผู้นำชุมชน เพื่อกำหนดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตลอดทั้งปี โดยกำหนดให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการออกแบบแผนดำเนินงานร่วมกัน (5) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา เป็นไปในทิศทางเดียวกันว่ามีความเหมาะสม สามารถนำไปถือปฏิบัติได้จริง โดยทุกองค์ประกอบต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุดีขึ้น (6) กระบวนการส่งเสริมความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา มีความเหมาะสม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วน สามารถนำไปถือปฏิบัติได้จริง เข้าใจง่าย (7) องค์ประกอบที่ทำให้การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา สามารถเป็นต้นแบบที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เนื่องจาก (7.1) ชุมชนผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง สามารถรวมตัวกันเพื่อดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันได้เป็นอย่างดี (7.2) บุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข ให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง สนับสนุน ส่งเสริม และให้กำลังใจผู้สูงอายุด้วยดีตลอดมา (7.3) ผู้นำชุมชน ให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง (7.4) สมาชิกในครอบครัวคอยให้กำลังใจ สนับสนุน ส่งเสริมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง (8) ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ได้แก่ ควรส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ควรส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในทุกมิติ (ร่างกาย จิตใจ และสังคม) และควร

พัฒนา PRADU model อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ที่เปลี่ยนแปลงไป

กระบวนการวงจร PDCA ในแต่ละวัตถุประสงค์การวิจัย พบว่า วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สามารถอธิบายตามกระบวนการวงจร PDCA ดังนี้ (1) **plan** เช่น วางแผนการแจกแบบสอบถามผู้สูงอายุ จำนวน 255 คน เป็นต้น (2) **do** เช่น ดำเนินแจกแบบสอบถามในเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2565 เป็นต้น (3) **check** เช่น ประเมินผลแบบสอบถาม เป็นต้น (4) **act** เช่น เขียนเรียบเรียงข้อค้นพบ และปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เป็นต้น วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 สามารถอธิบายตามกระบวนการวงจร PDCA ดังนี้ (1) **plan** เช่น วางแผนการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ เป็นต้น (2) **do** เช่น ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ ดำเนินการในเดือนกันยายน พ.ศ. 2565 เป็นต้น (3) **check** เช่น ประมวลผลข้อค้นพบที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ เป็นต้น (4) **act** เช่น ปรับปรุงข้อค้นพบที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ เป็นต้น วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 สามารถอธิบายตามกระบวนการวงจร PDCA ดังนี้ (1) **plan** เช่น ประกาศแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา ให้กับผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาไปทดลองถือปฏิบัติ เป็นระยะเวลา 3 เดือน (ระหว่างเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม พ.ศ.2565 และเดือนมกราคม พ.ศ. 2566) และวางแผนการแจกแบบสอบถามผู้สูงอายุ จำนวน 255 คน เป็นต้น (2) **do** เช่น ดำเนินการประกาศแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอเสีดา จังหวัด

นครราชสีมาให้กับผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา ไปทดลองถือปฏิบัติ เป็นระยะเวลา 3 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม พ.ศ. 2565 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ.2566 และดำเนินการแจกแบบสอบถามผู้สูงอายุ เป็นจำนวน 255 คน ดำเนินการในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 เป็นต้น (3) **check** เช่น ติดตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาให้กับตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาไปทดลองถือปฏิบัติ เป็นระยะเวลา 3 เดือน และประมวลผลข้อค้นพบที่ได้จากการแจกแบบสอบถามผู้สูงอายุ เป็นจำนวน 255 คน เป็นต้น (4) **act** เช่น ปรับปรุงแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาให้กับผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาไปทดลองถือปฏิบัติ ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น และปรับปรุงข้อค้นพบที่ได้จากการแจกแบบสอบถามผู้สูงอายุ เป็นจำนวน 255 คน ให้ถูกต้อง เป็นต้น

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. สถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.47 มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 70 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.39 ส่วนใหญ่มี

สถานภาพสมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 68.63 ได้รับการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 78.43 แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ได้จากสวัสดิการผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 59.90 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้สิทธิในการรักษาพยาบาลของหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า คิดเป็นร้อยละ 92.16 สอดคล้องกับผลการศึกษาของธรรมาเส็งสอน^[10] ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ ระหว่าง 60 – 65 ปี มีระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี มีค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ 10,000 - 15,000 บาท สะท้อนให้เห็นว่า สังคมผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีช่วงอายุระหว่าง 60 – 70 ปี การเข้ารับการรักษา มักใช้สิทธิรักษาพยาบาลของหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เนื่องจากเป็นสิทธิ์การรักษาขั้นพื้นฐาน และรายได้ของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มาจากสวัสดิการผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสวัสดิการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุที่พึงได้โดยชอบธรรม

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นการประเมินภาวะสุขภาพก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการของผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการพบความผิดปกติในช่องปาก คือ ตัวฟันผุนเหลืองแต่ราก คิดเป็นร้อยละ 78.82 ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 60.78 ความดันโลหิต อยู่ในระดับปกติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.31 ระดับปัญหาโรคข้อเข่าเสื่อม เริ่มมีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อม คิดเป็นร้อยละ 12.94 สุขภาพจิต อยู่ที่มีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 48.24 แต่ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการความผิดปกติในช่องปาก ยังคงเป็นเรื่องตัวฟันผุนเหลืองแต่รากแต่จำนวนผู้ป่วยลดน้อยลง จำนวนผู้สูงอายุที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์

ปกติเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.90 ซึ่งผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตอยู่ระดับปกติเพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุเริ่มมีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมลดลง และมีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 59.22 ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุมีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปเพิ่มขึ้น ซึ่งให้เห็นว่า การเข้าร่วมโครงการสามารถทำให้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุดีขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด และมีความรู้ในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น สมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น

2. การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นลักษณะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ดี พบว่า ผู้สูงอายุควรมีสุขภาพทางด้านร่างกายที่ดี เช่น ร่างกายต้องแข็งแรงตามช่วงวัย ไม่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม กระดูกพรุน ออกกำลังกายตามความเหมาะสม รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และสุขภาพทางด้านจิตใจที่ดี เช่น ต้องสบายใจ มีความสุข เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เข้าวัด ทำบุญตามโอกาสต่างๆ เป็นต้น สอดคล้องกับผลการศึกษานี้ของนัสมล บุตรวิเศษ และอุปรีฎฐา อินทรสาด^[11] ที่กล่าวว่า ชีวิตความเป็นอยู่ภาพรวม ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ซึ่งให้เห็นว่า ผู้สูงอายุตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา ต้องให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยสามารถทำได้โดยการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่จัดโดยบุคลากรทาง

การแพทย์และสาธารณสุข หรือชมรมผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งมีเป้าหมายเดียวกันคือ ต้องการให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นกระบวนการการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา พบว่า กระบวนการฯ ดังกล่าว สามารถอธิบายได้ 9 ขั้นตอน ดังนี้ (1) ดำเนินการคัดแยกผู้สูงอายุตามหลัก ADLs ได้ผู้สูงอายุที่มีความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการวิจัย (2) ดำเนินการแจกแบบสอบถาม ผู้สูงอายุ ก่อนเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา เพื่อศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา (3) ดำเนินการโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา โดยนำผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการฯ (4) ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ เพื่อค้นหาองค์ประกอบที่ส่งเสริมความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา (5) จัดเวทีดำเนินการสนทนากลุ่มภาคีเครือข่าย บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน และผู้นำชุมชน เพื่อชี้แจงข้อค้นพบจากแบบสอบถาม และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พร้อมทั้งออกแบบกระบวนการส่งเสริมความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา ร่วมกัน โดยการนำกระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม (A-I-C) เข้ามาผนวกในการ

ดำเนินงาน (6) ประกาศประกาศแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาให้กับผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา ไปทดลองถือปฏิบัติเป็นระยะเวลา 3 เดือน (7) ดำเนินการแบบสอบถามผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา เพื่อศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา (8) การสังเกตผลการดำเนินงานโดยผู้วิจัย ภายหลังจากการดำเนินกิจกรรมตามแผนผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ โดยการติดตามผลภายหลังจากผู้สูงอายุได้รับเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา (9) การสะท้อนผลลัพท์ร่วมกัน โดยสนทนากลุ่มภาคีเครือข่าย บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน และผู้นำชุมชน เพื่อประเมินผลภายหลังจากการดำเนินงาน สะท้อนให้เห็นว่า กระบวนการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา มีความชัดเจน เป็นระบบ ระเบียบ ส่งผลให้การวัดผลการดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

3. การประเมินผลแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัย

แห่งความสำเร็จมาวิเคราะห์ พบว่า ได้พัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา มี 5 องค์ประกอบ หรือ PRADU model ได้แก่ (1) Key Person หมายถึง ผู้นำชุมชนต้องให้ความสำคัญในสนับสนุน ส่งเสริม และติดตามการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาอย่างต่อเนื่อง (2) Rules หมายถึง ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ และแนวทางการส่งเสริมสุขภาพอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสามารถดำเนินการต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อม (3) Awareness หมายถึง ชุมชนผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา มีความเข้มแข็งในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ สามารถดำเนินงานได้อย่างเป็นรูปธรรม ชัดเจน และมีความเหมาะสม (4) Doctor หมายถึง บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข คอยสนับสนุน ส่งเสริม และให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาอย่างต่อเนื่อง (5) Unity หมายถึง ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องต้องดำเนินงานร่วมกัน สัมผัสสามัคคี เพื่อให้การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา ประสบความสำเร็จสะท้อนให้เห็นว่า ผู้นำชุมชน ชุมชนผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ และภาคีเครือข่ายล้วนมีความสำคัญไม่แตกต่างกัน โดยทุกภาคส่วนจะต้องปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองอย่างเคร่งครัด ต่อเนื่อง การดำเนินงานจึงจะประสบความสำเร็จดังเป้าประสงค์ที่กำหนดไว้

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นการประเมินผลแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา หรือ PRADU model เป็นไปในทิศทางเดียวกันว่า มีความเหมาะสม สามารถนำไปถือปฏิบัติได้จริง โดยทุกองค์ประกอบต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุดีขึ้น โดยกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเพียงพอแล้ว เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ การให้ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนกิจกรรมที่ยังไม่เพียงพอ เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลร่างกายจิตใจ และควรให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับผลการศึกษาของนิรุวรรณ เทิร์นโบล์ วิลาวณิชย์ ชาดาวิพา ชูปวา และคณะ^[12] ที่ว่า การสนับสนุน ส่งเสริมความรู้ให้กับผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ ส่วนปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ไขปัญหาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุขาดความต่อเนื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาคือ ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา ได้มีการวางแผนร่วมกับผู้นำชุมชน เพื่อกำหนดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตลอดทั้งปีสอดคล้องกับทฤษฎีการประเมินผล CIPP Model ของ Stufflebeam and Shinkfiel^[4] ที่กล่าวว่า (1) บริบทของการประเมิน เป็นการประเมินบริบทซึ่งเกี่ยวข้องกับความจำเป็นของผู้ได้รับผลประโยชน์ สิ้นทรัพย์ ภายใต้บริบทสิ่งแวดล้อม (2) ปัจจัยนำเข้า เป็นการประเมินสิ่งนำเข้าเพื่อการวางแผน การเลือกกลยุทธ์ ที่ตอบสนองต่อความต้องการและมีความเป็นไปได้ (3) กระบวนการ เป็นการประเมิน

กระบวนการในการดำเนินงานของโครงการซึ่งเกี่ยวข้องกับการติดตาม รวมถึงเอกสาร และกิจกรรมต่าง ๆ (4) ผลลัพธ์ เป็นการประเมินผลผลิตและผลที่ได้จากโครงการซึ่งเกี่ยวข้องกับการประเมิน ได้แก่ การประเมินผลกระทบบทการประเมินประสิทธิผลคุณภาพ และความสำคัญของผลลัพธ์ที่ได้ กล่าวคือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมาสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง แต่ต้องมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลการดำเนินงานที่เป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในประเด็นการดำเนินงานตามกระบวนการวงจร PDCA สามารถสรุปได้ ดังนี้ (1) **plan** เช่น ประกาศแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา ให้กับผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา ไปทดลองถือปฏิบัติ เป็นระยะเวลา 3 เดือน และวางแผนการแจกแบบสอบถามผู้สูงอายุ จำนวน 255 คน เป็นต้น (2) **do** เช่น ดำเนินการประกาศแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมาให้กับผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัดนครราชสีมา ไปทดลองถือปฏิบัติ เป็นระยะเวลา 3 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม พ.ศ. 2565 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2566 และดำเนินการแจกแบบสอบถามผู้สูงอายุ เป็นจำนวน 255 คน ดำเนินการในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 เป็นต้น (3) **check** เช่น ติดตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประดู่ อำเภอสีดา จังหวัด

นครราชสีมาให้กับตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาไปทดลองถือปฏิบัติ เป็นระยะเวลา 3 เดือน (ระหว่างเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม พ.ศ.2565 และเดือนมกราคม พ.ศ. 2566) และประมวลผลข้อค้นพบที่ได้จากการแจกแบบสอบถามผู้สูงอายุ เป็นจำนวน 255 คน เป็นต้น (4) act เช่น ปรับปรุงแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาให้กับผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาไปทดลองถือปฏิบัติ ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น และปรับปรุงข้อค้นพบที่ได้จากการแจกแบบสอบถามผู้สูงอายุ เป็นจำนวน 255 คน ให้ถูกต้อง เป็นต้นสอดคล้องกับแนวคิดของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ^[13] ที่ว่า กระบวนการวงจร PDCA ประกอบด้วย (1) plan เป็นการวางแผนการทำงานในส่วนต่าง ๆ ขององค์กร เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (2) do เป็นการลงมือปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ในตารางการปฏิบัติงาน (3) check เป็นการตรวจสอบว่าเมื่อปฏิบัติงานตามแผนหรือการแก้ปัญหาตามแผนแล้ว ผลลัพธ์เป็นอย่างไร (4) action เป็นการกระทำภายหลังที่กระบวนการ 3 ขั้นตอนตามวงจรได้ดำเนินการเสร็จแล้ว กล่าวคือ องค์กรประกอบที่ส่งเสริมความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้มาจากการประกาศให้นำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ไปถือปฏิบัติ และสอบถามผู้สูงอายุภายหลังจากเข้าร่วมโครงการฯ ดำเนินการตามแผนประมวลผลข้อค้นพบ และปรับปรุงข้อค้นพบแบบสอบถาม เพื่อนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของ

ผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุต้องความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพิ่มเติม จึงควรจัดอบรมเพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากผู้สูงอายุความจำสั้น หลงลืมได้ง่าย จึงจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ทันสมัย และมีความเหมาะสม

1.2 ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุมีตัวพินเหลือน้อยจนไม่สามารถบูรณะใช้การได้ คิดเป็นร้อยละ 47.45 ผู้เกี่ยวข้องควรเร่งให้ความรู้และแสวงหาแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้น

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรเก็บข้อมูลจากภาคีเครือข่ายเพื่อประเมินความพึงพอใจและความต้องการของภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมา

2.2 ศึกษารูปแบบการสื่อสารเพื่อสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโนนประคู้ อำเภอเสีดา จังหวัดนครราชสีมาที่มีประสิทธิภาพ และมีความเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม

- แห่งชาติ ฉบับที่ 13. [ออนไลน์]. (2565). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 4 สิงหาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก : [http:// www.stopcorruption.moph.go.th/application/editors/userfiles/files/\(ร่า ง \) %20แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ%20ฉบับที่%2013.pdf](http://www.stopcorruption.moph.go.th/application/editors/userfiles/files/(ร่า ง) %20แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ%20ฉบับที่%2013.pdf)
- [2] Cowgill, D. O. Aging around the world, Belmont, CA: Wadsworth; 1986.
- [3] โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล โนนประดู่. ข้อมูลผู้สูงอายุ. นครราชสีมา : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนประดู่. สำนักจัด; 2565.
- [4] Stufflebeam, D. L., & Shinkfield, A. J. Evaluation Theory, Models & Applications. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2007.
- [5] Yamane, T. Statistic: An Introductory Analysis. 3rd ed. New York : Harper and Row; 1973.
- [6] กรมอนามัย. รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทยปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และผู้พิการ. นนทบุรี : โรงพิมพ์วชิรรินทร์ พี.พี; 2559.
- [7] Dawson, G., & Lewy, Arousal, attention, and the social impairments of individuals with autism. In G. Dawson (ed.), Autism : Nature, diagnosis, and treatment. New York : Guilford; 1998.
- [8] อภิชัย มงคล และคณะ. การศึกษาสุขภาพจิตคนไทย พ.ศ.2550. ขอนแก่น : พระธรรมบัณฑิต; 2550.
- [9] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q). [ออนไลน์]. (2557). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 17 กรกฎาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก <https://mhso.dmh.go.th/fileupload/202301161330193317.pdf>
- [10] รมกร เส็งสอน. พฤติกรรมการใช้เวลาว่างและสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก. [วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ]. นครนายก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2563.
- [11] นัสมล บุตรวิเศษ และอุปรีฎฐา อินทรสาด. ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์พระนครศรีอยุธยา; 2564.
- [12] นิรุวรรณ เทิร์นโบล์ วิลาวัณย์ ซาดา วิพา ขุปวา และคณะ. ภาวะสุขภาพ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข 2563; 30(3) กันยายน - ธันวาคม 2563 : 35 – 49.
- [13] สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ. PDCA เครื่องมือในการจัดการ

คุณภาพ [ออนไลน์]. (2560). [เข้าถึงเมื่อวันที่
4 สิงหาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก : http://psdg.mnre.go.th/ckeditor/upload/files/id147/KM/PDCA_28_29_ก_ย_2560_กพร_ทศ.pdf