

ประสิทธิผลของการโค้ชเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อป้องกันพลัดตกหกล้มในชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองหัวลิงใน จังหวัดนครนายก

มาลินี เอี่ยมคง

ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

หลักการและเหตุผล จังหวัดนครนายกมีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้น และมีอัตราเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุสูงสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการจากพื้นที่ตำบลปากพลี ในปี 2565 พบผลการคัดกรองผู้สูงอายุในตำบลปากพลีพบมีความผิดปกติด้านการเคลื่อนไหว คิดเป็นร้อยละ 9.6 จึงได้ประสานทางศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรีเข้าช่วยดำเนินกิจกรรมการโค้ชสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันพลัดตกหกล้มในชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองหัวลิงใน จังหวัดนครนายก

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาผลของการโค้ชสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันพลัดตกหกล้มในชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองหัวลิงใน 2. เพื่อป้องกันพลัดตกหกล้มในชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองหัวลิงใน

วิธีการและระยะเวลาในการดำเนินงาน รูปแบบการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (The one Group Pretest Posttest Design) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม (Time up and go มากกว่า 12 วินาที) จำนวน 30 คนที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองหัวลิงใน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ Paired-sample t-test

ผลการดำเนินงาน 1) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการหลังการทดลองมีค่าความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันพลัดตกหกล้ม ระดับดี ($M=87.86, SD 16.35$) สูงกว่าก่อนทดลองระดับพอใช้ ($M=80.33, SD 16.78$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการหลังการทดลองมีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันพลัดตกหกล้ม ระดับพอใช้ ($M=31.5, SD 8.06$) ไม่แตกต่างจากก่อนทดลองระดับพอใช้ ($M=29.73, SD 7.93$) ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการหลังการทดลองมีความสามารถในการทรงตัว ($M=9.16, SD 1.39$) แตกต่างจากก่อนการทดลอง ($M=12.5, SD 1.1$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ข้อเสนอแนะ 1) ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ เกิดรูปแบบการโค้ชสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและกระบวนการช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองหัวลิงใน 2) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มดีขึ้น

คำสำคัญ (Keyword) : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ, การโค้ช, พลัดตกหกล้ม, ผู้สูงอายุ