

รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชมรมผู้สูงอายุบ้านศรีมงคล
ตำบลซึ้ง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ
Forms of elderly health care by elderly home Srimongkol Khueng
WiangSa District, Nan Province.

สมพร ประสงค์ และคณะ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลซึ้ง จังหวัดน่าน

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบดูแลสุขภาพผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุบ้านศรีมงคล ตำบลซึ้ง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างการวิจัยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ผู้สูงอายุ บ้านศรีมงคล ตำบลซึ้ง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ ณ วันที่ 1 เดือน มกราคม 2557 จำนวน 112 คน โดยเน้นให้ชมรมผู้สูงอายุเข้ามามีบทบาท มีส่วนร่วม ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ การค้นหาปัญหาและ การวางแผนออกแบบกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมระหว่าง ผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุข ผู้นำชุมชน การพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ การปฏิบัติร่วมกัน และการประเมินผล เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วยแบบประเมินตนเองในเรื่องพฤติกรรม การออกกำลังกาย และอารมณ์ ของกระทรวงสาธารณสุข การสังเกต การมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย และการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษา พบว่ารูปแบบดูแลสุขภาพผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุบ้านศรีมงคล มีแกนนำผู้สูงอายุร่วมกับทีมหมอครอบครัวคืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร่วมกันค้นหาปัญหาผ่านเวทีสุขภาพ จัดทำแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และร่วมกันดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ดังนี้ จัดเวทีการออกกำลังกายด้วยการรำไท่จี๋ซึ้งและรำวงมะเก๋า สัปดาห์ละ 6 วัน มีผู้สูงอายุออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน ร้อยละ 63.39 มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบวิถีพื้นบ้าน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปลูกผัก สมุนไพรพื้นบ้าน ไร่รับประทาน ทำยานวดสมุนไพร/น้ำมันโพลีเอสเตอร์ ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ พบมีพฤติกรรม การออกกำลังกาย และ อารมณ์ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 55.36 ระดับดีปานกลาง ร้อยละ 29.46 ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น ร้อยละ 7.14 พฤติกรรมที่ควรปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้นคือการกินปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง ข้อเสนอแนะ การทำให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ปัญหาสุขภาพของตนเอง ได้เรียนรู้แนวทางการส่งเสริมสุขภาพ ที่เหมาะสมกับวัยและมีส่วนร่วมในการจัดการสุขภาพของตนเอง ร่วมกับการมีผู้นำด้านสุขภาพที่เป็นผู้สูงอายุด้วยกัน ส่งผลให้เกิดความร่วมมือของผู้สูงอายุที่ร่วมกันปฏิบัติ กิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

คำสำคัญ : การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ