

SE2024087

สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนนากัน

Promoting the health of the elderly in the Nakhan Nakhon Si Thammarat community.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กำไล สมรักษ์

อาจารย์สุมลทิพย์ สนธิเมือง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิรา วิชัยดิษฐ์

การพัฒนาประเทศด้านต่าง ๆ ทั้งด้านการแพทย์ การสาธารณสุข สุขากิจบาล เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ทำให้อัตราการตายของประชากรลดลง ส่งผลให้มีประชากรผู้สูงอายุมากขึ้น เมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อมถอยลงตามธรรมชาติ กลไกการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายค่อยๆ ประสิทธิภาพลง ประชากรสูงอายุจึงเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาพฤติกรรมสุขภาพสะสมต่อเนื่องเป็นเวลานานทำให้เกิดการเจ็บป่วย โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง ชุมชนบ้านนากัน ตำบลนาเรียง อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้ตระหนักถึงสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ มีผู้ได้รับผลกระทบจำนวน 80 ครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 61.54 และมีความประสงค์ที่จะดำเนินการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในชุมชนโดยเฉพาะการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุ เพื่อช่วยการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม สร้างความเข้มแข็งให้กับกลุ่มผู้สูงอายุระดับชุมชนเพื่อเป็นกลไกสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุทั้งกลุ่มผู้สูงอายุในท้องถิ่น ผู้ที่ด้อยโอกาส และต่างด้าวในชุมชน โดยกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุชุมชนนากันจะได้เป็นกลไกสำคัญในการดำเนินงานอีกทั้งเป็นการเพิ่มความเข้มแข็งให้กับกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เพียงพอและเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้ดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องและส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

การดำเนินโครงการ ประกอบด้วยมีการจัดตั้งคณะทำงานและการประชุมคณะทำงาน มีการสำรวจและจัดทำข้อมูลสถานการณ์ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน มีการสรุปวิเคราะห์และสรุปผลการประเมินสถานการณ์การทำงานของกลุ่มผู้สูงอายุ/ชมรมผู้สูงอายุของชุมชนนากันและจัดทำข้อมูลเพื่อนำเสนอต่อภาคีที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมดำเนินงานพัฒนาการทำงาน ของชมรมสูงอายุให้ยั่งยืน ร่วมกับการพัฒนาปัญหาภาวะสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนที่เนื่องจากออกกำลังกายไม่เหมาะสม ในที่นี้ค้นหาปัญหาสุขภาพเกี่ยวเนื่องกับงานชมรมผู้สูงอายุ มีภาคีเครือข่ายร่วมดำเนินงานสนับสนุนการดูแลตามการวางแผนการพัฒนาการทำงานของชมรมผู้สูงอายุให้ยั่งยืนมีคณะทำงานกลุ่มผู้สูงอายุ/ชมรมผู้สูงอายุที่ปรับเปลี่ยน มีการกำหนดแผนการปฏิบัติการประจำปีที่สอดคล้องกับสถานการณ์ของผู้สูงอายุในชุมชน กำหนดกิจกรรมที่สำคัญ เน้นการสร้างเสริมสุขภาพได้แก่การแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมให้แก่ ผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีภาคีเครือข่ายร่วม

ดำเนินงานสนับสนุนช่วยเหลือ มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พร้อมสรุปบทเรียนการดำเนินงานเพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างคณะกรรมการหมู่บ้าน แกนนำกลุ่มต่างๆ ในชุมชน กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการขับเคลื่อนโครงการต่อไป

ผลลัพธ์ที่ได้ ผู้สูงอายุและผู้ดูแลมีความรู้ในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เช่น การออกกำลังกายโดยใช้ผ้าขาวม้า ยางยืด โทเท็ก เป็นต้น ทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุที่ย้ายถิ่นสัญชาติพม่า ลาว และผู้สูงอายุที่พิการ และติดเตียง มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม

โดยมีตัวชี้วัดความสำเร็จ คือ แกนนำผู้สูงอายุ แสดงบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงานกลุ่ม/ชมรมผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอสัปดาห์ละ 5 วัน ครั้งละ 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 80 ผู้สูงอายุใช้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกายเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 80 ผู้สูงอายุมีความสุขเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 50 ผู้สูงอายุทุกคนรวมตัวกันจัดตั้งชมรมสูงอายุ มีกิจกรรมร่วมกัน เช่น การนัดสวดมนต์ในวันพระ เป็นต้น คิดเป็นร้อยละ 80 ในโครงการนี้มีภาคีเครือข่ายและหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ร่วมกับ สสส. องค์การบริหารส่วนตำบล ต. นาเรียง อ. พรหมคีรี จ. นครศรีธรรมราช กลุ่ม อสม. และ สำนักงานพัฒนาชุมชน อ.พรหมคีรี จ. นครศรีธรรมราช และเกษตรอำเภอ อ.พรหมคีรี จ. นครศรีธรรมราช และนำผลการดำเนินงานไปขยายผลในระดับตำบลและอำเภอต่อไป