

SE2024091

นวัตกรรมการกิจกรรมทางกายเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลท่าศาลา
อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กำไล สมรักษ์
จิตาภา ยอดระบำ
ชุตีพร ด้านสุวรรณ

โครงการนี้มุ่งเน้นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพที่ดี พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยชุมชนท้องถิ่นภายใต้วิสัยทัศน์ “ผู้สูงวัยท่าศาลาสว่างสุข” และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี

สถานการณ์ผู้สูงอายุในตำบลท่าศาลา มีผู้สูงอายุ 698 คน คิดเป็นร้อยละ 24.29 ของประชากรทั้งหมด แบ่งเป็นเพศชาย 281 คน เพศหญิง 417 คน จากข้อมูลแผนพัฒนาท้องถิ่นปี 2566 - 2570 พบว่ามีผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 21.48 ผู้สูงอายุที่มีความพิการ จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 9.74 ผู้สูงอายุที่มีภาวะอ้วนลงพุง จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 26.07 ผู้สูงอายุทำกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรง จำนวน 597 คน คิดเป็นร้อยละ 85.55 และผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 12.89

ผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวน้อยและไม่ออกกำลังกายทำให้ความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง อีกทั้งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้ง่ายขึ้น มองคุณค่าในตนเองลดลง มองว่าตนเองเป็นภาระต่อผู้ดูแล เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า จากการขาดความเชื่อมั่นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้คุณภาพชีวิตต่ำลง

เทศบาลตำบลท่าศาลา จึงมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยชุมชนท้องถิ่นภายใต้วิสัยทัศน์ “ผู้สูงวัยท่าศาลาสว่างสุข” ซึ่งเป็นการดูแลผู้สูงอายุระดับชุมชนแบบบูรณาการโดยคณะทำงาน 4 องค์กรหลัก ได้แก่ ภาควิชาการ ภาครัฐ ภาคท้องถิ่น ภาคประชาชน สร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในชุมชนเพื่อพัฒนานวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนเอง จนเกิดกลไกในการจัดการเกี่ยวกับระบบการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชนท้องถิ่น มีการค้นหาทุนทางสังคม ที่เป็นส่วนหนึ่งของศักยภาพชุมชนท้องถิ่นในการจัดการตนเองเพื่อใช้ในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน การสร้างการเปลี่ยนแปลงให้คุณภาพชีวิตของคนในชุมชน ด้วยการวิเคราะห์แนวทาง การค้นหา นำใช้ข้อมูลจากระบบข้อมูลตำบลมาพัฒนาฐานข้อมูลเพิ่มศักยภาพของทรัพยากรแหล่งประโยชน์ของชุมชน รวมทั้งการพัฒนางานให้เกิดนวัตกรรมใหม่ในพื้นที่ โดยมีภาคีเครือข่ายร่วมดำเนินงาน ผลักดันให้เกิดระบบการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดี มีการสร้างความร่วมมือเพื่อบูรณาการกิจกรรมสำคัญเข้าสู่งานประจำของหน่วยงาน จนเกิดการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุได้ต่อเนื่อง

มีกระบวนการดำเนินโครงการ ดังนี้

1. ประเมินสมรรถภาพทางกายกลุ่มผู้สูงอายุก่อนคิดค้นนวัตกรรมเพื่อให้มีนวัตกรรมที่สอดคล้องกับสมรรถภาพของผู้สูงอายุรายบุคคล
2. พัฒนาแกนนำส่งเสริมกิจกรรมทางกายใช้การเคลื่อนไหวบริหารสมองเพิ่มมวลกล้ามเนื้อดีต่อระบบไหลเวียนเลือดและระบบหัวใจ ในขณะเดียวกันก็ช่วยให้กระตุ้นสมอง 5 ด้านการคิด การจำ ความเข้าใจ ความรู้สึก และการเคลื่อนไหว

3. ผู้นำชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าศาลาร่วมกับผู้ช่วยศาสตราจารย์กำไล สมรักษ์ คิดค้นท่าออกกำลังกายบริหารสมองเพิ่มมวลกล้ามเนื้อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขึ้น เป็นนวัตกรรมกิจกรรมทางกายเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลท่าศาลา
4. นำนวัตกรรมกิจกรรมทางกายเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลท่าศาลาไปขยายผลที่ชมรมออกกำลังกาย และชมรมผู้สูงอายุอื่น ๆ ในพื้นที่ใกล้เคียง

ผลลัพธ์โครงการ

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าศาลา จำนวน 60 คน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น (จากเดิมไม่ได้ออกกำลังกายตอนนี้ได้ออกกำลังกายทุกวัน วันละอย่างน้อย 20 นาที) โดยใช้ท่าออกกำลังกายซึ่งเป็นนวัตกรรมกิจกรรมทางกายเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าศาลา
2. ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าศาลา ใช้นวัตกรรมกิจกรรมทางกายเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแสดงโชว์ให้กับกลุ่มคน องค์กร และหน่วยงานที่มาศึกษาดูงานทุกครั้ง รวม 12 ครั้ง ส่งผลให้ขยายผลได้
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กำไล สมรักษ์ นำนวัตกรรมกิจกรรมทางกายเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเทศบาลตำบลไปขยายผลที่ชมรมออกกำลังกาย และชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 แห่ง ในพื้นที่ภาคใต้ตอนบน ได้แก่ นครศรีธรรมราช สุราษฎร์ธานี กระบี่ พังงา ภูเก็ต ระนอง