

SE2024092

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดปวดข้อเข่าเพื่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนบ้านปลายรา

กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

10,000 บาท

ผศ.กำไล สมรักษ์

ผศ.ดร.ทิพวรรณ พลาณพัฒน์

อาจารย์นฤมล ศิลวีศาล

ผู้ป่วยกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งความชุกของโรคข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ 11.3 ของผู้ใหญ่ โรคข้อเข่าเสื่อม เกิดจากหลายปัจจัยได้แก่ เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย อาชีพ โรคประจำตัวที่มีผลทำให้เกิดอาการปวดข้อเข่า ส่งผลต่อการเดิน การทรงตัว และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ลดลง ที่สำคัญส่งผลต่อสภาพจิตใจ เกิดความกังวล เครียด ดังนั้นเพื่อจัดการอาการปวด และเพื่อป้องกันอาการที่รุนแรงขึ้น การจัดการดูแลตนเองโดยคำนึงถึงปัจจัยและพฤติกรรมดูแลตนเองได้แก่ การลดน้ำหนัก การบริหารข้อเข่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่สามารถนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมที่จะช่วยลดอาการปวดข้อเข่าไม่ให้เกิดความรุนแรงมากขึ้นและชะลอการเสื่อมของข้อเข่า การรักษาข้อเข่าเสื่อมมักมุ่งเน้นที่การควบคุมและ การบรรเทาอาการเพื่อลดการเสื่อมของข้อเข่า เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวกลุ่มแกนนำในหมู่บ้านปลายรา จึงร่วมกันจัดกลุ่มพูดคุยวิเคราะห์ ปัญหาพฤติกรรม ภาวะสุขภาพ จึงลงความเห็นให้จัดกิจกรรมเพื่อให้ประชาชนในชุมชนลดอาการปวดข้อ เข่า และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการ สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง เกิดการรวมกลุ่มกันเพื่อส่งเสริม ดูแล และมีทักษะในการจัดการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของโครงการ 1) เกิดแกนนำเรื่อง ทักษะลดอาการปวดข้อเข่า 10 คน ซึ่งแกนนำจะมีความรู้ ทักษะลดอาการปวดข้อเข่า และแกนนำจะติดตามกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 5 ครั้ง 2) ผู้ที่ปวดข้อเข่าปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (การเดิน นั่ง ออกกำลังกาย) โดยดำเนินการภายใต้การทำงานของคณะทำงานที่มีความสามารถในการบริหารจัดการโครงการจำนวน 10 คน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดปวดข้อเข่า และดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนบ้านปลายรา เกิดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น

วิธีการ/กระบวนการดำเนินโครงการ 1) จัดตั้งคณะทำงานดำเนินโครงการในการดำเนินการและสร้างแกนนำ ในการถ่ายทอดทักษะ 2) คณะทำงานสำรวจข้อมูลผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วม 3) จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้อบรมความรู้และทักษะ แบบเชิงปฏิบัติการเรื่องที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดปวดข้อเข่า ผ่าน Application line 4) ปฏิบัติลดปวดข้อเข่าอย่างถูกต้องและเหมาะสม 5) การติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพผ่าน Application line 6) เวทีสรุปบทเรียนการ

ดำเนินงาน เกิดข้อตกลงร่วมของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมตามแผนที่ คณะทำงานกลุ่ม/ชมรมผู้สูงอายุ ออกแบบไว้ ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเป้าหมายโครงการ และมีความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดปวดข้อ เข้าเพื่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การ บริโภคอาหาร ผู้สูงอายุ จำนวน คน (อย่างน้อยร้อยละ 70 ของผู้สูงอายุที่ เป็นกลุ่มเป้าหมาย) มีการออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอสัปดาห์ ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที ในระยะเวลาโครงการต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 6 เดือน

ผลลัพธ์ 1)เกิดคณะทำงานที่มีความสามารถในการบริหารจัดการโครงการ10 คน 2) ผู้สูงอายุมีความรู้ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดปวดข้อเข้า และดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม 3) เกิดสภาพแวดล้อมที่ เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน 4) ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง