

แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย

ธิตี แซ่สง* เจสดา ธนวิภาคนนท์**

บทคัดย่อ

การวิจัย ครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย จำนวน 345 คน จาก 15 ชมรม โดยการเลือกแบบบังเอิญ และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม นอกจากนี้ยังเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม โดยมีผู้เข้าร่วม จำนวน 9 คือ ผู้ใหญ่บ้าน 2 คน ประธานชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองสุโขทัย 3 คน ผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองสุโขทัย 2 คน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขฝ่ายส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 1 คน ผู้นำการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 1 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านนโยบาย สาธารณะ ด้านการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ ด้านการสร้างความเข้มแข็งของชมรม ด้านการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลและการปรับเปลี่ยนระบบ บริการสุขภาพ มีปัญหาในระดับปานกลาง
2. แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย พบว่าควรให้ข้อมูลกับหน่วยงานที่สามารถให้การสนับสนุนทางด้านงบประมาณ
3. ควรให้ความร่วมมือในการให้ข้อเสนอแนะ รักษาหรือสร้าง สิ่งแวดล้อมให้สะอาดและบรรยากาศให้เอื้อต่อการออกกำลังกายควรมีการประสานงานและจัดทำโครงการขึ้นมาเพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมของชมรม
4. ควรประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่มาจัดอบรมให้รู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ
5. ควรมีเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข และประจำหมู่บ้านที่ทำงานประสานงาน การในการเพิ่มช่องทางการเข้าถึงข้อมูล

คำสำคัญ: แนวทางการดำเนินงาน / การส่งเสริมสุขภาพ / ชมรมผู้สูงอายุ

* นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, 2556

** รองศาสตราจารย์ ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, ที่ปรึกษา

บทนำ

การเกษียณอายุราชการ หรือการเกษียณอายุการทำงานในประเทศไทยจะใช้เกณฑ์อายุ 60 ปีแต่ในประเทศที่พัฒนาแล้ว ใช้เกณฑ์อายุ 65 ปี ซึ่งหมายความว่า คนที่มีอายุ 60 ปี และ 65 ปี คือคนชรา หรือคนแก่ควรที่จะเลิกทำงานได้แล้ว ปัญหาจึงอยู่ที่ว่าอายุเท่าไรจึงจะเรียกว่า คนแก่หรือคนชรา แนวคิดทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่าคนเราจะเริ่มแก่ตั้งแต่เกิดการปฏิสนธิเป็นเกณฑ์ ซึ่งพบว่าความสามารถสูงสุดของอวัยวะเพิ่มขึ้นอยู่กับอายุ เช่น ความสามารถสูงสุดของกล้ามเนื้ออยู่ที่อายุประมาณ 25 ปี ความสามารถของสายตาหรือการมองเห็นโดยไม่ต้องใช้แว่นตาจะอยู่ในช่วงอายุ 40 ปี ส่วนประสาทสัมผัสอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นหู ไต ลิ้น ที่ไ้รลด จมูก ได้กลิ่น และกาย ได้สัมผัส ยิ่งมีอายุมากขึ้นก็ยิ่งจะเสื่อมลงไปเรื่อยๆ แต่อย่างไรก็ตามองค์การอนามัยโลกได้กำหนดเกณฑ์ในการตัดสินคนชรา หรือความแก่ หรือผู้สูงอายุ นั้นไว้ที่คนที่มียุเกินกว่า 60 ปี ดังนั้นทางราชการจึงได้กำหนดให้คนที่มียุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้เกษียณอายุราชการ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาขอใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” แทนคำว่า “คนชรา” หรือ “คนแก่” (มงคล แผงสาเคน. 2549)

ปัจจุบันมนุษย์จะมีอายุยาวขึ้น อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีรวมทั้งวิทยาศาสตร์การแพทย์ (บรรลุ ศิริพาณิชย์. 2534) จากการวิเคราะห์สถานการณ์ของโลกต่อไปอีก 30 ปี ข้างหน้า พลเมืองของโลกมีประมาณ 6,000 ล้านคน พลเมืองจำนวนนี้จะมีผู้สูงอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 1,200 ล้านคน แสดงว่า 1 ใน 5 หรือร้อยละ 20 ของพลเมืองโลกจะเป็นผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุและสัดส่วนผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนที่เข้าสู่ระยะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ (population ageing)” อันตรายส่งผลกระทบต่อสภาพทางสังคม สภาวะเศรษฐกิจและการจ้างงานตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพและสังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาว “ชมรมผู้สูงอายุ” เป็น ชมรมของผู้สูงอายุ ในแต่ละชุมชนที่รวมตัวกันตั้งขึ้นมา แล้วดำเนินกิจการของชมรม โดยผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สุขด้าน หรือตามความมุ่งหมายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุนั้นๆ และเพื่อสังคมโดยรวม ซึ่งอาจขยายความให้ละเอียดไปอีกได้ว่า ชมรมผู้สูงอายุในอุดมการณ์นั้น ใครจะริเริ่ม ใครจะก่อตั้งก็ตาม ชมรมนั้นจะต้องเป็นของสมาชิกในชมรม ซึ่งเป็นผู้สูงอายุมิใช่ของโรงพยาบาล มิใช่ของทางราชการ มิใช่ของวัด มิใช่ของใครคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ ดังนั้น แนวความคิด ทศนคติในการจะดำเนินการ ย่อมต้องมาจากเจ้าของ คือ สมาชิกชมรม ซึ่งจะเป็นผู้สูงอายุ และการดำเนินการกิจกรรม ของผู้เป็นเจ้าของ ต้องรับผิดชอบดำเนินการ มิใช่ให้เจ้าหน้าที่ของรัฐทำให้ คนอื่นอาจช่วยดำเนินการให้ได้ แต่ผู้สูงอายุต้องรับผิดชอบในการดำเนินการ ทั้งนี้ เพื่อ

ประโยชน์แก่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นสมาชิกในชมรมนั่นเอง และเพื่อผู้สูงอายุอื่นๆ ถ้าเป็นไปได้ตลอดทั้งสังคมโดยรวม (บรรลุ ศิริพานิช และคณะ. 2539) สำหรับชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ส่งเสริมพัฒนาดูแลผู้สูงอายุโดยมีการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย นันทนาการ ให้มีสุขภาพด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ซึ่งการดูแลพื้นฐานให้กับผู้สูงอายุจะทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจดี ห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ เป็นการป้องกันในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย มีแนวทางการดำเนินงานเป็นระยะเวลายาวนานหลายปี ซึ่งผู้สูงอายุที่เข้าร่วมหรือเป็นสมาชิกของชมรมดีสุขภาพที่ดี แต่กิจกรรมที่จัดให้แก่ผู้สูงอายุเป็นแนวทางหรือกิจกรรมรูปแบบเดิมๆ ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของสุโขทัยได้รับการดูแลสนับสนุนจากหลายองค์กร เช่น สำนักงานสาธารณสุข องค์กรส่วนท้องถิ่น สถาบันการศึกษาต่าง ๆ และหน่วยงานเอกชน เป็นต้น โดยมีการจัดกิจกรรมหลากหลาย ขึ้นอยู่กับหน่วยงานต่างๆ ที่จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ แต่เนื่องจากผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นทุก ๆ ปีจึงทำให้ต้องดูแลประชากรผู้สูงอายุในด้านต่างๆ มากขึ้น ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพ ที่มีการส่งเสริมสุขภาพไม่ทั่วถึงเท่าที่ควรและมีแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่ไม่แน่นอน ทำให้เกิดมาเพื่อสุขภาพต่างๆ ตามมามากมาย อาทิ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ เหล่านี้

ในปัจจุบันยังมีปัญหาการกระทำความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ อาทิเช่น การทุบตี ชกต่อย การถูกทำร้ายร่างกาย ซึ่งมีให้เห็นได้ทั่วไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นข่าวและไม่เป็นข่าวให้เห็น ดังคำที่ว่า “แม่คนเดียว ลูกสิบคนได้ แต่ลูกสิบคนเลี้ยงดูแม่คนเดียวไม่ได้” จากคำพูดดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าสภาพปัจจุบันนี้ที่สังคมเปลี่ยนแปลงไปทำให้ลูกหลานหมดความเคารพนับถือ หมดความเกรงใจต่อผู้สูงอายุ ทั้งๆ ที่เป็นบุพการีของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุการเป็นผู้ไร้ที่พึ่งพิงในวัยสูงอายุ อีกทั้งปัญหาทางสุขภาพต่างๆ ที่ถดถอยลงตามอายุ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของ

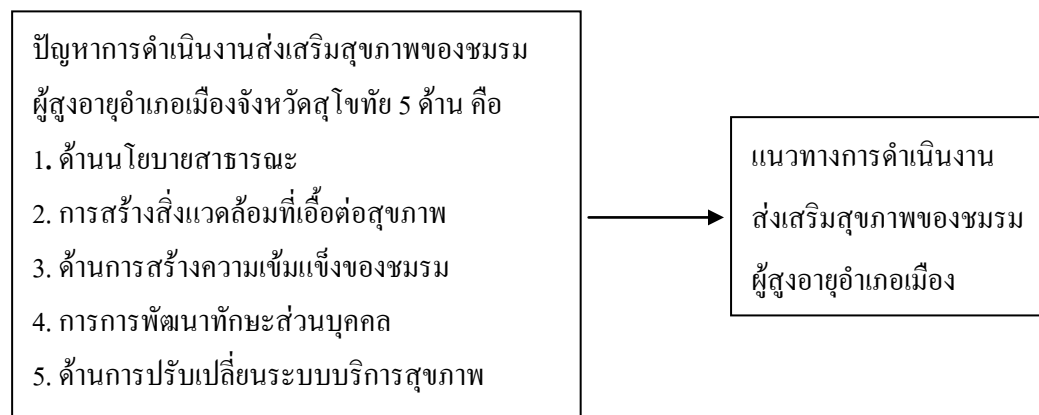
ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะผู้สนใจเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจึงอยากหาแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย ซึ่งจะนำข้อมูลจากผลการวิจัยไปใช้ในการวางแผนงานส่งเสริมสุขภาพชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและยังเป็นประโยชน์ต่อผู้นำ การออกกำลังกาย ผู้ที่เกี่ยวข้อง ผู้บริหาร หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ได้นำไปใช้สำหรับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย
2. เพื่อหาแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย

กรอบแนวคิดในการดำเนินงาน

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในขณะนี้คือ ชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัยจำนวน 3,143 คน จำนวน 15 ชมรม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยขั้นที่ 1 ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย จำนวน 15 ชมรม จำนวน 345 คน โดยการเปิดตารางของ แครชีและมอร์แกน การสุ่มใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ

ผู้ให้ข้อมูลในขั้นตอนที่ 2 ของการวิจัย ได้แก่ ที่มีความรู้และประสบการณ์ในด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัยและผู้สูงอายุ จำนวน 9 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบปัญหาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัยแบ่งออก 2 ตอน ได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัญหาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ 5 ด้าน คือ ด้านนโยบายสาธารณะ ด้านการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ด้านการสร้างเสริมความเข้มแข็งของชมรม ด้านการ

พัฒนาทักษะส่วนบุคคล และด้านการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (checklist) มาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับคือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ขั้นตอนในการสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างและการหาคุณภาพของแบบทดสอบหาปัญหาการส่งเสริมสุขภาพ โดยให้ครอบคลุมทั้ง 5 ด้านมีคำถามอย่างน้อยด้านละ 5 ข้อ คือ 1) ด้านนโยบายสาธารณะ 2) ด้านการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ 3) ด้านการสร้างความเข้มแข็งชมรม 4) ด้านการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล และ 5) ด้านการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราเอกสารต่างๆ
2. ศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ตำรา วารสาร และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
3. ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ แล้วดัดแปลงปรับปรุงพัฒนาให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ต้องการจะวัด นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบภาษาและเนื้อหา นำแบบสอบถามมาปรับปรุงและนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจหาค่า IOC เพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา นำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น ได้ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา เท่ากับ 0.89 นำแบบสอบถามไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง นำแบบสอบถามวิเคราะห์และหาปัญหาสูงสุดมา 3 ข้อเพื่อนำมากำหนดเป็นประเด็นในการสนทนากลุ่ม (FGD)
3. จัดทำแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยนำเอาประเด็นปัญหาที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามในข้อที่มีระดับปัญหาสูงสุดจำนวน 3 ข้อ ในแต่ละด้านมาจัดสนทนากลุ่ม เพื่อหาแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญ ผู้ดำเนินรายการ ผู้จัดบันทึกและผู้บันทึกภาพและเลขานุการในการร่วมสนทนากลุ่ม

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ เพื่อขอความร่วมมือต่อประธานชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ข้อมูลโดยการไปแจกไปเองบางส่วนและฝากผู้นำการออกกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุไปแจกและรวบรวมกลับมา สำหรับการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้วิจัยเชิญผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 คน มาสนทนากลุ่มเพื่อหาแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัยโดยการจดบันทึก

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้ว ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสถิติด้วยคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมทางคอมพิวเตอร์ โดยหาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับข้อมูลการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)
2. นำผลจากการสนทนากลุ่มวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

สรุปผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย ในภาพรวมทั้ง 5 ด้านพบว่า มีปัญหาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัยอยู่ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาองค์ประกอบในแต่ละด้านพบว่า ด้านที่มีปัญหามากที่สุดได้แก่ ด้านนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ ด้านการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ และด้านการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลตามลำดับ และเมื่อพิจารณารายละเอียดขององค์ประกอบแต่ละด้านสามารถสรุปได้ดังนี้

1.1 ด้านนโยบายสาธารณะที่ตรวจสุขภาพ พบว่าในภาพรวม ปัญหาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า งบประมาณสนับสนุนนโยบายสาธารณะของชมรมผู้สูงอายุที่มีปัญหามากที่สุด รองลงมา คือ การมีส่วนร่วมในการกำหนดจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคของชมรมผู้สูงอายุ และพบว่าข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด คือ นโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุ

1.2 ด้านการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ พบว่า ปัญหาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การมีส่วนร่วมในการจัดสิ่งแวดล้อมในชุมชนมีปัญหามากที่สุด รองลงมา คือ การมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการดูแลความปลอดภัยของสิ่งแวดล้อมในชุมชน และพบว่าข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด คือ การควบคุมอารมณ์หรือระงับอารมณ์ของสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุของท่าน

1.3 ด้านการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน พบว่า ปัญหาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า งบประมาณที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุของท่านมีเพียงพอ มีปัญหามากที่สุด รองลงมา คือ ชมรมผู้สูงอายุของท่านสามารถไปสนับสนุนช่วยเหลือกิจกรรมของสังคมได้ และพบว่าข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด คือ ชมรมผู้สูงอายุของท่านมีนโยบายและวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน

1.4 ด้านการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล พบว่า ปัญหาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ท่านเคยฝึกทักษะการเป็นผู้นำเกี่ยวกับสุขภาพมากนักน้อยเพียงใด มีปัญหามากที่สุด รองลงมา คือ ชมรมผู้สูงอายุจัดอบรมให้ความรู้ทักษะส่วนบุคคลของสมาชิกชมรมอย่างต่อเนื่อง และพบข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด คือ ชมรมผู้สูงอายุสามารถมีความรู้เกี่ยวกับทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

1.5 ด้านการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ พบว่า ปัญหาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอุบัติใหม่จากสาธารณสุขจังหวัดและ โรงพยาบาลใกล้เคียง มีปัญหามากที่สุด รองลงมา คือ การติดตามดูแลเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุจากสาธารณสุขจังหวัดและ โรงพยาบาลใกล้เคียง และพบว่าข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคจากสาธารณสุขจังหวัดและ โรงพยาบาลใกล้เคียง

2. แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย มีดังนี้

2.1 ด้านนโยบายสาธารณะที่ดีต่อสุขภาพ มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 1) ให้ชมรมสูงอายุจัดทำโครงการขึ้นเพื่อของบประมาณสนับสนุนกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ 2) ต้องทราบข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานที่สามารถให้การสนับสนุนทางด้านงบประมาณ 3) เพิ่มการประสานงาน ทั้งภายในสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ และระหว่างชมรมผู้สูงอายุแต่ละชมรม 4) สมาชิกชมรมผู้สูงอายุควรให้ข้อมูลรายละเอียด เกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องการ 5) ควรมีการประชาสัมพันธ์ชื่อสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุบริษัทเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างทั่วถึงพร้อมทั้งกำหนดวัน เวลา และสถานที่ให้ชัดเจน และ 6) ควรมีการกำหนดกิจกรรมให้กับสมาชิกชมรมคนตรีประยุกต์ใช้ในการบริหารงานภายในชมรมตนเอง

2.2 ด้านการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 1) ให้ความร่วมมือในการรักษาสีสิ่งแวดล้อมจากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่ใช้สถานที่สร้างสิ่งแวดล้อม 2) ขอความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการกำจัดสิ่งปฏิกูล แด่งตั่งและมอบหมายให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีหน้าที่ในการดูแลความปลอดภัยในชุมชน 3) สนับสนุนดูแลและป้องกันสิ่งรบกวนต่างๆ อันจะก่อให้เกิดอันตรายและการติดเชื้อโรคควรตั้งงบประมาณในการดูแลความสะอาด ช่วยกันดูแลสถานที่ไม่ให้รกรุงรัง และงดสูบบุหรี่ สิ่งเสพติด ในชมรมผู้สูงอายุ

2.3 ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของชมรม มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 1) ชมรมผู้สูงอายุต้องจัดทำโครงการขึ้นมาเพื่อของบประมาณมาสนับสนุนกิจกรรมของชมรม 2) ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ

กิจกรรมของชมรมกับหน่วยงานที่สามารถให้การสนับสนุน ทางด้านงบประมาณ และ 3) สมาชิกชมรมผู้สูงอายุต้องประสานงานหาหน่วยงานสนับสนุนในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง

2.4 ด้านการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 1) ควรประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่มาจัดอบรมให้ความรู้ ทักษะการเป็นผู้รู้ด้านสุขภาพในช่วงเย็น 2) ผู้เข้าร่วมอบรมควรมีอายุไม่มาก เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการรับการถ่ายทอด และอาจจะมีสื่อ เช่น VDO /เอกสาร เป็นต้น 3) ควรจัดให้มีการอบรมผู้นำเดือนละครั้ง เพื่อการถ่ายทอดที่ถูกต้อง และเพื่อเป็นการทบทวนทักษะส่วนบุคคลควรติดต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาให้ความรู้ 4) ประธานชมรมผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมพัฒนา และให้ความรู้ ทักษะ แก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ และ 5) ชมรมผู้สูงอายุควรฝึกให้มีการนำความรู้ ทักษะ ไปเผยแพร่แก่สมาชิกชมรม

2.5 ด้านการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 1) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ควรทำงานประสานงานกันเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจได้มากขึ้น 2) ควรเพิ่มช่องทางในการเข้าถึงข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุให้มากขึ้น 3) ควรเพิ่มความเชื่อถือของบุคลากร ในการให้ความรู้กับผู้สูงอายุ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรออกให้บริการเชิงรุกในด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับ โรคอุบัติใหม่ 4) สถานพยาบาลควรออกให้บริการเร็ว เช่น การตรวจ จ่ายยา วัดความดัน ควรให้ครบถ้วน ณ จุดๆเดียว 5) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านควรเข้าไปดูแลติดตามเป็นระยะๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ที่มีปัญหาเรื้อรังเช่น เดินไม่ได้ 6) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือแกนนำ ควรมีระบบติดตามจากสถานีอนามัยไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง 7) ควรให้มีระบบการติดตาม ดูแลสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุ จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง เช่น อนามัยดูแลรักษาได้ทุกโรคและรวมเร็วกว่าโรงพยาบาล และ 8) สวัสดิการช่วยเหลือ ผู้สูงอายุ มีครบถ้วน แต่ด้านการให้ความรู้สุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนยังน้อยขาดการสนับสนุนงบประมาณในการสร้างองค์ความรู้ ควรประสานงานขอความร่วมมือจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรประสานงานกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการตั้งชมรมออมเงินสัจจะเบี้ยเลี้ยงชีพ เบี้ยคนพิการขึ้นอยู่กับสวัสดิการสุขภาพของผู้สูงอายุ

อภิปรายผล

การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย มีข้อพิจารณา ดังนี้

ด้านนโยบายสาธารณสุขที่มีต่อสุขภาพพบว่า ชมรมผู้สูงอายุมีปัญหาในระดับปานกลาง โดยด้านที่มีปัญหามากที่สุดคือด้านงบประมาณสนับสนุนนโยบายสาธารณสุขของชมรมผู้สูงอายุ

ด้านการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพพบว่า ชมรมผู้สูงอายุ มีปัญหาในระดับปานกลาง ด้านที่มีปัญหามากที่สุดคือ การมีส่วนร่วมในการจัดการดูแลสิ่งแวดล้อม การดูแลความปลอดภัยและการดูแลเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดีต่อสุขภาพในชุมชน

ด้านการสร้างความเข้มแข็งของชมรมฯ พบว่า ชมรมผู้สูงอายุมีปัญหาในระดับปานกลางด้านที่มีปัญหามากที่สุด คืองบประมาณในการดำเนินกิจกรรม

ด้านการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลพบว่า ชมรมผู้สูงอายุมีปัญหา ในระดับปานกลาง ด้านที่มีปัญหามากที่สุดคือการจัดอบรมทักษะการเป็นผู้นำเกี่ยวกับสุขภาพ

ด้านการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพพบว่า ชมรมผู้สูงอายุมีปัญหาในระดับปานกลาง ด้านที่มีปัญหามากที่สุด คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับการติดตามดูแลสุขภาพและโรคอุบัติใหม่

แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัยพบว่า ด้านนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพสมาชิกชมรมผู้สูงอายุต้องให้ข้อมูลกับหน่วยงานที่สามารถให้การสนับสนุนทางด้านงบประมาณ โดยชมรมผู้สูงอายุจัดทำโครงการขึ้นมาเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณในการทำกิจกรรม

ด้านการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพสมาชิกชมรมผู้สูงอายุควรให้ความร่วมมือในการให้ข้อเสนอแนะการรักษาหรือสร้างสิ่งแวดล้อมให้สะอาดและบรรยากาศให้เอื้อต่อการออกกำลังกาย ช่วยกันดูแลสถานที่ไม่ให้รกรุงรัง และงดสูบบุหรี่ สิ่งเสพติดในชมรมผู้สูงอายุ

ด้านการสร้างความเข้มแข็งของชมรมควรมีการประสานงานและจัดทำโครงการขึ้นมาเพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมของชมรมแก่นักงานหรือองค์กรต่างๆ ในการของบประมาณสนับสนุนกิจกรรมของชมรม

ด้านการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลควรประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่มาจัดอบรมให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพในช่วงเย็น และมีแผ่นพับ เอกสาร หรือสื่อประกอบ

ด้านการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านควรทำงานประสานงานกันในการเพิ่มช่องทางการเข้าถึงข้อมูล และสร้างความเชื่อถือของบุคลากรผู้ให้ความรู้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาคุณภาพชีวิตของชมรมผู้สูงอายุแต่ละแห่ง เพื่อเปรียบเทียบและหาแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุให้เป็นไปตามแนวคิดทางเดียวกัน

2. ควรจัดการสนทนากลุ่มในรูปแบบของเวทีสาธารณะเพื่อให้ผู้สูงอายุทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น คนมีการศึกษาวิจัยเพื่อจัดทำเป็นคู่มือในการปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- นิตยากร ลุนพรหม. (2552) การพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานในชุมชนบ้านดงอุดมตำบลหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บรรลุ ศิริพานิช และคณะ. (2539). **ชมรมผู้สูงอายุ : การศึกษารูปแบบการดำเนินงานที่เหมาะสม** รายงาน. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2543). รายงานการวิจัย: พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนยาวและแข็งแรง กรุงเทพฯ : สามดี.
- พัฒนา กิจประสงค์. (2544). กระบวนการดำเนินงานสู่การเป็นชุมชนส่งเสริมสุขภาพของชุมชนบ้านโพธิ์ศรีเจริญ จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ระวิ แก้วสุโกส. (2545). ความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุวัดคำโน อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สายอรุณ บุญคำแสน. (2548). การประเมินผลแบบมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุวัดอินทาราม อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- แสวง ขาวแก้ว. (2543). การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุเพื่อการส่งเสริมสุขภาพในจังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- United Nations. (1998). **Sex & Age Distribution of the World Populations: The Revision**, p.785-784 .
