

ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางสุขภาพและการพัฒนากิจกรรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แบบมีส่วนร่วมบนพื้นฐานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดจันทบุรี
ชื่อผู้วิจัย	ณัฐพัชร์ จันทน์ฉาย, ณัฐวิโรจน์ ชูดำ, ศศิณารณ์ โลหิตไทย, สุริศาฐ์ พานทองชัย, จารุณี ขาวแจ้, ภรภัทร วงษ์สกุล และ นิตยา เจริญวนันท์
หน่วยงาน	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
ปีงบประมาณ	2564

บทคัดย่อ

จากอัตราการเกิดน้อยลงและผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พบว่า ประเทศไทยได้ก้าวสู่สังคมสูงอายุแล้วมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 คิดเป็นร้อยละ 16.5 และมีแนวโน้มว่า ประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้นในปี พ.ศ.2564 ด้วยสถานการณ์การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) ของประเทศไทยในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอันเนื่องมาจากความเสื่อมสภาพของร่างกายทำให้ความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุลดน้อยลง การมีชีวิตอยู่อย่างสุขภาพดี หรือพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุดในช่วงอายุจึงเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาสภาพคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สภาพแวดล้อมและความเชื่อส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ประเมินความฉลาดทางสุขภาพในผู้สูงอายุ พัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทดลองใช้กิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุครอบคลุมมิติทุกด้าน ประเมินกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ศึกษาในเดือนมกราคมถึงกันยายน 2565 กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มแกนนำชุมชน คัดเลือกแบบเจาะจงจำนวน 10 คน และเป็นผู้สูงอายุในตำบลท่าช้างตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 30 คน ที่คัดเลือกโดยวิธีสุ่มโดยใช้เกณฑ์คัดเข้าคัดออก วิธีดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้กระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบปลายเปิด(กึ่งโครงสร้าง) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจเพื่อใช้ในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาออกแบบกิจกรรมโดยผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบกิจกรรม จากนั้นวัดประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้สูงอายุครั้งที่ 1 เพื่อนำมาใช้ประกอบกับการประเมินพัฒนาการกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุระยะที่ 3 การทดลองใช้กิจกรรมการส่งเสริมความฉลาดทางสุขภาพร่วมกับกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งประเมินกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ วัดประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรม เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ แบบประเมินความพึงพอใจ และแบบประเมินคุณภาพชีวิต WHOQOL ฉบับภาษาไทย วิเคราะห์ข้อมูลด้วย Paired sample t-test

ผลการศึกษา พบว่า จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสนทนาในกลุ่มผู้สูงอายุและแกนนำชุมชน ได้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างประเด็นการพัฒนากิจกรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบมี

ส่วนเมื่อวิเคราะห์ระดับคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่ 5 ตำบลท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มากเพียงพออยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 76.67 รองมาคือเป็นผู้ที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องในระดับ ดี ร้อยละ 16.67 และมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเล็กน้อย และอาจมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องบ้างในระดับพอใช้ ร้อยละ 3.33 เมื่อจำแนกคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไข้เลือดและโรคติดเชื้อของประชาชนผู้สูงอายุในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองด้านโรคไข้เลือดและโรคติดเชื้อไม่ถูกต้องในระดับ ไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 73.33 และมีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองด้านโรคไข้เลือดและโรคติดเชื้อได้ถูกต้องเล็กน้อยในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 26.67 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้สถิติ Paired Sample t-test พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($p < .001$) ผลการวัดระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 76.67 รองมาคือมีคุณภาพชีวิตในระดับ ดี ร้อยละ 23.33 และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพทางสังคมในระดับ ดี ร้อยละ 100, 93.33, และร้อยละ 90.00 ตามลำดับ ส่วนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านร่างกายพบว่าอยู่ในระดับระดับปานกลาง ร้อยละ 60 และอยู่ในระดับ ดี ร้อยละ 40 และเมื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (pre-test) และหลังเข้าร่วมกิจกรรม (post-test) พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับ ดี กว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($p < .001$)

ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง 5 ครั้ง จำนวน 30 คน ได้แก่ การตรวจสุขภาพเบื้องต้น การส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อและโรคไข้เลือดที่สำคัญในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยชุมชนในการประยุกต์ใช้ท่ารำไทยย้อนยุค และการเต้นบาร์สโลป และกิจกรรมเสริมรายได้จากการปลูกผักปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพโดยประยุกต์ใช้กะละมังเพื่อประหยัดเนื้อที่และสะดวกสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีเนื้อที่บริเวณบ้านพบว่า ความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.67

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คำสำคัญ: ความฉลาดทางสุขภาพ, การพัฒนากิจกรรม, คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

Title	Health Literacy and Activity Development to Promote Quality of Life in the Elderly Based on the Principle of Sufficiency Economy Philosophy in Chanthaburi Province
Researchers	Nattaphat Janchai, Natthawirod Choodum, Sasinaporn Lohitthai, Surisa Panthongchai, Charunee Khaojang, Ponpat Wongsakul and Nittaya Charoenvanan
Organization	Faculty of Nursing, Rambhai Barni Rajabhat University
Year	2021

Abstract

Thailand has been undergoing transformation in an aging society since 2005 due to a low birth rate and longer lifespans of population. The current number of the elderly represents 16.5 percent of whole population, and this increasing trend is likely to continue until 2033. In this trend towards aging society in Thailand, it is more likely to witness increasing number of health problems among this increasing elderly population. The deterioration of their health might impair their abilities to perform various activities that help to sustain healthy living and self-reliance. Therefore, this topic deserves the focus of attention as research objectives such as quality of life in physical, mental, economic, social environment and personal belief of the elderly.

Assessment of health literacy in the elderly was designed to develop activities to promote the quality of life of the elderly based on the philosophy of sufficiency economy covering all dimensions. This study was a participatory action research. The study included a sample group of 10 elderly people selected by a community leader in Tha Chang Sub - district in 2022. Thirty people were randomly chosen by using the inclusion and exclusion criteria. The research was divided into 4 phases: The first phase was a qualitative research using an open-ended (semi-structured) in-depth interview process to collect information on the activities that the elderly was interested. The second phase was to develop and design activities involving the elderly to develop the activity pattern. In phase 3, the first health literacy assessment was made along with the assessment of activity development to promote quality of life of the elderly after the activities. The In-depth interview form was used.

The results of health literacy assessment, satisfaction form and the Thai version of the WHOQOL Quality of Life Assessment Form Data were analyzed by paired sample

t-test. The result showed that there was a significant correlating connection between activity development and participation in activities in the scores of the elderly in Moo 5, Tha Chang Sub-district, Chanthaburi Province. It was found that most of the elderly were at a high level of health literacy (76.67 %) followed by those with sufficient health literacy (16.67%) and at a lower level of health literacy (3.33 %). The criterion for the score was health behavior scores for non-communicable and communicable disease prevention. Before participating in the activities, 73.33 percent of the elderly had insufficient levels of health behavior and self-care for non-communicable and communicable diseases and 26.67% were at a sufficient level.

After participating in the activity using the Paired Sample t-test, the elderly had significantly higher scores on health literacy after participating in the activity than before participating in the activity at .05 ($p < .001$). In the results of the quality of life of the elderly in the community, most participants had a moderate level of quality of life at 76.67%, followed by a good quality of life (23.33 %). Elderly people had quality of life psychologically (100%), environmental (93.33 %) and social relations (90.00 %), respectively. As for the quality of life of the elderly in the physical aspect, it was found that 60 % was at a moderate level, and 40% was at a good level. Life of the elderly before participating in the activity (pre-test) and after participating in the activity (post-test) found that the participants had a better quality of life after participating in the activity than before participating in the activity. It was statistically significant at .05 ($p < .001$).

The satisfaction assessment was done 5 times by 30 participants after participating in the activities including the initial health check-up. Promoting health literacy in self-care was designed to prevent communicable and critical illnesses. Modifying health behaviors activities were included to promote exercise by applying traditional Thai dance postures and Paslop dance along with activities to plant and grow organic vegetables in plant pots for additional income. Overall satisfaction was at the highest level, average 4.67.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

Keywords: Health Literacy, Activity Development, Quality of Life, Elderly, Principle of Sufficiency Economy Philosophy.