

โครงการ การให้ความรู้เรื่องโรคผู้สูงอายุที่พบบ่อยและการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย

โดย แพทย์หญิง กรณิศ ป้อมบุญมี แพทย์ประจำบ้านสาขาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จังหวัด พิจิตร โกล อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ นายแพทย์พาทิศ คุณาภิบาลกุล นายแพทย์ชำนาญการ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลกำแพงเพชร



ที่มา และความสำคัญ

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์ เมื่อก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” อย่างรวดเร็ว ย่อมส่งผลกระทบต่อและทำให้เกิดปัญหาด้านต่างๆ ในสังคมผู้สูงอายุ ทั้งด้านสุขภาพกายและจิตใจ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านความรู้ ปัญหาด้านสังคม และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อีกทั้งพบว่าศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองกำแพงเพชร จ.กำแพงเพชร พบค่าเฉลี่ยสัดส่วนผู้สูงอายุสูงขึ้นไปทุกปี จากปี 2563-2565 เป็นร้อยละ 19.9, 21.8 และ 23.8 ของประชากร เรียกได้ว่าเป็น “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” และจากการวิจัยปัญหาชุมชนพบว่าปัญหาที่สำคัญที่สุด คือ การขาดการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมสูงวัย โดยเฉพาะประเด็นเรื่องปัญหาด้านสุขภาพที่ควรมีการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ยังอยู่ในช่วงวัยทำงานอายุ 25 – 59 ปี โดยความรู้เรื่องสุขภาพที่ควรทราบ เช่น โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ โภชนาการ การออกกำลังกาย สรีระและสวัสดิการผู้สูงอายุ รวมถึงสิ่งแวดล้อมและบ้านที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

กระบวนการได้มาซึ่งปัญหา

1. ไม่เคยมีการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมสูงวัยให้ประชาชนก่อนเข้าสู่สังคมสูงวัย
2. ไม่มีความรู้เรื่องโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุทุกช่วงวัย
3. ชุมชนไม่มีสิ่งแวดล้อมสวนสาธารณะ หรือสถานที่ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย

ประชากรช่วงอายุ 25 – 59 ปี ในเขตศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองกำแพงเพชร จำนวน 30 คน



วัตถุประสงค์

เพื่อให้ประชากรช่วงอายุ 25 – 59 ปี ในเขตศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองกำแพงเพชร มีความรู้โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและมีความสนใจในการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมสูงวัย

วิธีการดำเนินโครงการ



กระบวนการดำเนินโครงการให้ความรู้โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัย ดำเนินโครงการเป็นเวลา 1 วัน คือ วันที่ 29 สิงหาคม 2566 ในช่วงเวลา 9.00 – 12.00 น.

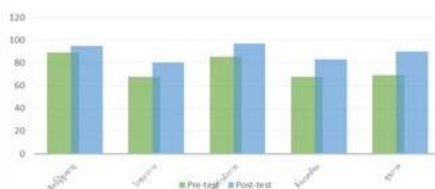
- รายละเอียดของกิจกรรมจะแบ่งเป็น 5 กิจกรรม ได้แก่
- กิจกรรมที่ 1: ลงทะเบียน ประเมินแบบทดสอบความสนใจและทำแบบทดสอบก่อนให้ความรู้ (30 นาที)
 - กิจกรรมที่ 2: บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสรีระและสวัสดิการผู้สูงอายุ (30 นาที)
 - กิจกรรมที่ 3: บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ (60 นาที)
 - กิจกรรมที่ 4: ทำแบบทดสอบหลังให้ความรู้ และทดสอบการฝึกปฏิบัติจริงตามคำแนะนำ (30 นาที)
 - กิจกรรมที่ 5: การแสดงความคิดเห็นจากผู้เข้าร่วมโครงการ และถามตอบคำถามที่สงสัย (30 นาที)

ผลการดำเนินงาน

5.1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมโครงการ (ตารางที่ 1)

ข้อมูลพื้นฐาน	ผู้เข้าร่วมโครงการ
อายุ (ปี) (ช่วงอายุ 25-59 ปี)	38 - 59 (9.87)
เพศ (จำนวนชาย-หญิง)	๑4 (11.8) ๓ (2.2)
จำนวนครัวเรือน	34
คะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังความรู้ (วันเข้าร่วมโครงการ)	13.7
คะแนนเฉลี่ยหลังให้ความรู้ (วันเข้าร่วมโครงการ)	16.3
ความพึงพอใจต่อความรู้ (คะแนนเต็ม 5 คะแนน)	3 (ไม่พอใจ)
ความพึงพอใจต่อความรู้ (คะแนนเต็ม 5 คะแนน)	4 (พอใจ)

5.2 คะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังทำแบบทดสอบความรู้ในแต่ละด้าน (ตารางที่ 2)



รูปภาพที่ 1 แบบทดสอบความรู้แบ่งเป็นทั้งหมด 5 ด้าน พบว่าหลังให้ความรู้ ผู้เข้าร่วมมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าร้อยละ 80 ทุกด้าน ซึ่งประกอบด้วย ด้านสรีระผู้สูงอายุ ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสุขภาพ

5.3 ตารางรายละเอียดของแบบทดสอบความรู้ 20 ข้อ (ตารางที่ 2)

หัวข้อ	การทำได้ถูกต้อง (ร้อยละ)
1.1 ทราบสามารถใช้สิทธิของผู้สูงอายุเมื่ออายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ใช่หรือไม่	100%
1.2 ผู้สูงอายุต้องลงทะเบียนเป็นทะเบียนบ้านเมื่อเข้าพื้นที่ใหม่ ใช่หรือไม่	100%
1.3 ผู้สูงอายุที่มีบัตรประชาชน มีสิทธิได้รับเงินอุดหนุนช่วยเหลือผู้สูงอายุหรือไม่	86%
2.1 สาเหตุที่พบบ่อยของโรคเบาหวาน คือ ไขมันในเลือดสูง ใช่หรือไม่	94%
2.2 ผู้สูงอายุที่มีโรคเบาหวาน ควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ใช่หรือไม่	95%
3.1 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เช่น 4 ด้าน คือ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และการทรงตัว ใช่หรือไม่	91%
3.2 การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ คือ 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช่หรือไม่	100%
4.1 สาเหตุที่พบบ่อยของโรคความดันโลหิตสูง คือ ไขมันในเลือดสูง ใช่หรือไม่	96%
4.2 ผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูง ควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ใช่หรือไม่	79%
5.1 การตรวจคัดกรองการได้ยิน ไม่พบปัญหาการได้ยินในผู้สูงอายุ ใช่หรือไม่	82%
5.2 กิจกรรมการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ คือ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การรับประทานอาหารที่เหมาะสม ใช่หรือไม่	97%
5.3 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ใช่หรือไม่	97%
5.4 ผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูง ควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ใช่หรือไม่	80%
5.5 ปัญหาการเข้าถึงสุขภาพในผู้สูงอายุ คือ การเข้าถึงบริการสุขภาพที่ไม่เพียงพอ ใช่หรือไม่	97%
5.6 การประเมินผู้สูงอายุ แบบองค์รวม ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านจิตวิญญาณ ใช่หรือไม่	100%
5.7 การมีปัญหาด้านการได้ยิน อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ ใช่หรือไม่	91%
5.8 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ใช่หรือไม่	81%
5.9 ผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูง ควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ใช่หรือไม่	94%
5.10 การตรวจคัดกรองการได้ยิน ไม่พบปัญหาการได้ยินในผู้สูงอายุ ใช่หรือไม่	81%
5.11 เป้าหมายหลักในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ คือ การส่งเสริมสุขภาพที่ดี ใช่หรือไม่	100%

อภิปรายผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินโครงการพบว่า หลังการให้ความรู้

- มีคะแนนความสนใจในความรู้และการเตรียมความพร้อมเป็นระดับ ดี (4/5)
- ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนมีคะแนนเฉลี่ย 16.3/20 (ร้อยละ 81.5) ซึ่งผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด
- องค์ความรู้ 5 ด้าน คือ ด้านสรีระผู้สูงอายุ ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสุขภาพ พบว่าผู้เข้าร่วมหลังได้ความรู้มีคะแนนเฉลี่ยทุกด้านเกินร้อยละ 80
- ข้อที่ผู้เข้าร่วมตอบถูกน้อยกว่าร้อยละ 80 คือ ข้อ 2.2 ในด้านโภชนาการ และข้อ 4.2 ในด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้ง 2 ข้อเป็นคำถามเชิงตัวเลข คือ จำนวนแคลอรี และค่าความสูง

จุดเด่นของโครงการ

1. มีกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจนและสอดคล้องกับปัญหาที่พบในพื้นที่ คือ ผู้ใหญ่ที่ทำงานอายุ 25-59 ปี ก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ
2. มีการทำประชาคมเพื่อวินิจฉัยและจัดลำดับปัญหาของชุมชน (community diagnosis) ที่มีผู้เข้าร่วม ได้แก่ ผู้ใหญ่ชุมชน อสม. และผู้สูงอายุในพื้นที่ ซึ่งเป็นตัวแทนที่เหมาะสมของกลุ่มเป้าหมาย
3. มีการวัดความรู้เรื่องโรคและการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมสูงวัย มีการวัดความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ

ข้อเสนอแนะ

1. จัดทำโครงการเตรียมความพร้อมในกลุ่มปัญหาอื่น ๆ ที่ได้จาก community diagnosis ที่ต่อเนื่องหรือเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและสุขภาพ เช่น การเรียนรู้การออกกำลังกายและอาหารสำหรับผู้สูงอายุเชิงปฏิบัติ การใช้เทคโนโลยีในการค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพ
2. จัดทำโครงการการต่อเนื่องในลักษณะเดิม ร่วมกับเพิ่มจำนวนและขยายกลุ่มอายุประชากรเป้าหมาย และทำการติดตามต่อเนื่องหลังจัดทำโครงการเพื่อดูผลลัพธ์ระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

1. National Statistical Office of Thailand (NSO). Report on the 2007 survey of the older persons in Thailand, 2007:178.
2. กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์. รายงานการพัฒนาศักยภาพและแนวโน้มของชุมชน. แผนการดำเนินงานปีงบประมาณ พ.ศ. 2565.
3. กองส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ (Geriatric syndromes) : 1-53. กรุงเทพฯ : 2558.
4. สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย. รายงานการพัฒนาศักยภาพและแนวโน้มของชุมชน. แผนการพัฒนาศักยภาพและแนวโน้มของชุมชน. กรุงเทพฯ : 2564.
5. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการพัฒนาศักยภาพและแนวโน้มของชุมชน. แผนการพัฒนาศักยภาพและแนวโน้มของชุมชน. กรุงเทพฯ : 2564.
6. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการพัฒนาศักยภาพและแนวโน้มของชุมชน. แผนการพัฒนาศักยภาพและแนวโน้มของชุมชน. กรุงเทพฯ : 2564.