

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุบ้านปงเหนือ อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นกรวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยประยุกต์ใช้เทคนิค SWOT เพื่อวิเคราะห์หาปัญหา โดยการวิเคราะห์หาจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค โดยมีผู้สูงอายุเข้าร่วม 30 คน มีระยะการดำเนินการวิจัย 6 สัปดาห์พบว่า ผู้สูงอายุมีการพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยผู้สูงอายุสามารถร่วมคิดร่วมวิเคราะห์ ร่วมวางแผน และร่วมกันตัดสินใจ จนได้ โครงการพัฒนาด้านสุขภาพ 3 โครงการ ได้แก่ โครงการสมุนไพร โครงการรำไม้พลอง และโครงการฟ้อนเจิง และมีการจัดตั้งคณะกรรมการรับผิดชอบด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า หลังจากการดำเนินงานตามโครงการไปแล้วทั้งในสัปดาห์ที่ 3 และ 6 ผู้สูงอายุยังมาร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งมีการชักชวนลูกหลาน หรือเพื่อนบ้านมาร่วมทำกิจกรรมด้วย และการที่ผู้สูงอายุมีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันทำให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และเป็นต้นแบบในการนำกลุ่มออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพ และเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น

The target of this research was to develop the Personal Health Care Abilities in the Elderly of Pong Nuca Village, Hang Dong District, Chiang Mai Province which is Participatory Action Research (PAR), using SWOT analysis (Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats) to evaluate the exercise programmes. There were 30 elderly people taking part in this 6 week operation. The research found that the elderly people have developed the ability to take care of their health, and also co-operate, analyse, plan and make decisions. Finally we have got 3 health development method projects such as: traditional herbs project, traditional slow movement stick dancing project and traditional Jeng dancing project. Also we set up committees to be responsible for managing the projects, and after initiating the scheme we found that in week 3 and 6 the elderly people were inviting their friends and family regularly to join in an activity and they are also making more friends and having a good social life style between them. This elderly example group also motivated other elderly people in the village to attend and join in an activity, this result shows that elderly people recognise the importance of caring for their health.