

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

จากรายงานจำนวนประชากรของสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีและสารสนเทศ พบว่า ในปี พ.ศ. 2550 ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ถึงร้อยละ 8.2 ของประชากรทั้งประเทศซึ่งเป็นจำนวนที่มากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมดจึงนับได้ว่าขณะนี้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ภาวะประชากรสูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยสาเหตุที่นำไปสู่ภาวะประชากรสูงอายุมาจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ ประการแรกมาจากการที่อัตราการวัยเจริญพันธุ์รวมยอดของสตรีไทยต่อจำนวนบุตรลดลงจากเดิมอย่างมาก จากเดิมที่สตรี 1 คน มีบุตร 6 คน ในระหว่างปี พ.ศ. 2508-2509 เหลือเพียงบุตร 1.9 คน ต่อสตรี 1 คน ในปี พ.ศ. 2548 และประการที่สองมาจากความก้าวหน้าในวิทยาการทางเทคโนโลยี การแพทย์และสาธารณสุข ทำให้ประชากรมีอัตราการเสียชีวิตลดลง จึงทำให้ประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยมากขึ้น จากเหตุผลสำคัญ 2 ประการดังที่กล่าวไว้แล้ว ทำให้ประชากรสูงอายุของประเทศไทยมีจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มจำนวนขึ้นต่อไปในอนาคต จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ นี้ หากทางรัฐบาลหรือหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่ได้เตรียมการรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้น อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น เป็นผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น และส่งผลกระทบอย่างมากต่อระบบบริการสาธารณสุขของประเทศ ทั้งในด้านการรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และฟื้นฟูสภาพภายหลังจากเป็นโรคเรื้อรังเหล่านั้นแล้ว

เมื่อมนุษย์มีอายุยืนยาวมากขึ้น ร่างกายจะมีการเสื่อมถอยลงของประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ การเสื่อมถอยลงนี้เกิดขึ้นได้ในทุกๆ ระบบของร่างกาย หากแต่อัตราหรือระยะเวลาในการเสื่อมถอยลงของแต่ละระบบจะไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายชนิด อาทิ เช่น กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม ประวัติสุขภาพในอดีต ระดับสุขภาพจิต เป็นต้น การเสื่อมถอยลงของเซลล์ต่างๆ นี้ หากเป็นไปโดยธรรมชาติเมื่อเสื่อมถอยลงถึงจุดจุดหนึ่ง อวัยวะนั้นก็จะเกิดอาการผิดปกติ และก่อให้เกิดโรคตามมาได้ อย่างไรก็ตาม การเสื่อมถอยลงของประสิทธิภาพการทำงานนั้น สามารถเร่งให้เกิดการเสื่อมถอยเร็วขึ้นหรือ ชะลอให้เกิดช้าลงได้ ด้วยปัจจัยหลายๆ ประการ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อม เป็นต้น คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เล็งเห็นถึงความสำคัญของการชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย และป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุโดยการให้ความรู้ และเสริมสร้างทักษะในการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ที่มุ่งเน้นพัฒนาคน และสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ โดยให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสุขภาวะของคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกาย และใจนั้น

เพื่อผู้สูงอายุทุกคนมีโอกาสได้รับการพัฒนาให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา และมีทักษะในการรักษาสุขภาพร่างกายของตน

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายสามารถป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคหรืออาการของโรคต่างๆ ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายจึงเป็นประโยชน์อย่างมากต่อภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ หน่วยงานของรัฐในระดับต่างๆ ทราบดีถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นอย่างดีจึงได้มีความพยายามรณรงค์ให้คนไทยวัยต่างๆ ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ โครงการระดับประเทศอย่างเช่นโครงการคนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรงของกระทรวงสาธารณสุข ก็จัดตัวชี้วัดเรื่องการออกกำลังกายเป็นประจำเป็นตัวชี้วัดที่สำคัญตัวหนึ่ง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังนับเป็นกิจกรรมหลักกิจกรรมหนึ่งที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ทุนสนับสนุนองค์กรต่างๆ เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างเป็นประจำ สม่าเสมอ แม้ในปัจจุบันจะมีโครงการเพื่อส่งเสริมหรือกระตุ้นให้ประชากรหันมาออกกำลังกายกันอย่างมากมาย แต่ประชากรส่วนใหญ่ของประเทศไทยยังไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ การที่จะแก้ไขปัญหานี้ให้ประสบความสำเร็จนั้น การให้งบประมาณในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ คงต้องให้ความสำคัญในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายร่วมด้วย และอาจจำเป็นต้องมีหน่วยงานที่เป็นศูนย์กลางในการดำเนินงานด้านนี้โดยเฉพาะ ดังนั้นเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ เหมาะสมและยั่งยืน อันจะทำให้ผู้สูงอายุของประเทศไทยเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ มีอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังลดลง ลดการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ลดภาระค่าใช้จ่ายของประเทศในการรักษาพยาบาล และสามารถนำเอาความรู้ ประสบการณ์ที่แต่ละคนมี มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม และประเทศชาติมากที่สุด ตามยุทธศาสตร์การพัฒนาคคน และสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญา และการเรียนรู้ ในการเสริมสร้างสุขภาวะคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกาย และใจ คณะผู้วิจัยจึงเห็นควรพัฒนาศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุขึ้น

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดตั้งศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม และยั่งยืน
3. เพื่อให้บุคลากรทางสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องและผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน ได้รับความรู้ด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม
4. เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขและผู้สูงอายุ ได้มีส่วนร่วมในการวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนของตนเอง

5. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ และมีสุขภาพดีตามอัตภาพของแต่ละคน ซึ่งจะทำให้ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลทั้งของตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- การเผยแพร่ ได้แก่
 - การตีพิมพ์ในวารสารการวิจัย
 - การจัดทำคู่มือการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
- การสร้างประโยชน์ต่อประชากรกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่
 - เกิดต้นแบบของศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้พื้นที่อื่นๆ ได้
 - เกิดต้นแบบของหลักสูตรเพื่อพัฒนาผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ในการให้ความรู้ และให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และประชาชนในชุมชนที่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 - ผู้สูงอายุได้รับความรู้ด้านการออกกำลังกาย และโภชนาการที่ถูกต้อง เพื่อการดูแลตนเอง และสมาชิกในครอบครัวอย่างเหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
 - ผู้สูงอายุในพื้นที่ศึกษาสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง เหมาะสม และสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ อันจะทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และยั่งยืน ลดโอกาสต่อการเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ตลอดจนเพียงพอที่จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเมตาบอลิก และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ
 - ผู้สูงอายุ และประชาชนในพื้นที่เป้าหมายมีการดูแลตนเองด้านการป้องกันโรคทางเมตาบอลิก และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ โดยได้รับการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน อ้วนลงพุง และภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
- การบริการความรู้แก่ประชาชน ได้แก่
 - บุคลากรทางสาธารณสุขมีส่วนสำคัญในการพัฒนาต้นแบบศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และสามารถถ่ายทอดความรู้ด้านการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องตามแนวทางที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ นำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง และยั่งยืน
 - เกิดการพัฒนาวิธีการส่งเสริมสุขภาพโดยการถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ โดยเป็นการผสมผสานระหว่างความรู้ที่เป็นที่ยอมรับแล้วกับความรู้ที่ได้จากภูมิปัญญาท้องถิ่น

- เกิดการมีส่วนร่วมในการพัฒนา และจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายระหว่างประชาชนทั่วไป ผู้สูงอายุ และบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่
- องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นให้ความสนใจร่วมดูแล บริหารจัดการกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่
- บุคลากรทางสาธารณสุขในพื้นที่อื่นๆ ของประเทศไทยสามารถนำเอาเทคนิคการพัฒนา ศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุไปประยุกต์ใช้ ให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ของตนเองได้

ขอบเขตของโครงการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบ/วิธีการ ในการจัดตั้งศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยใช้การวิจัยประเภทการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยประยุกต์เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในการให้ความรู้/จัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในแขวงบางค้อแหลม และแขวงวัดพระยาไกร เขตบางค้อแหลม จังหวัดกรุงเทพมหานคร และตำบลบัวงาม อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี