

บทคัดย่อ

สมนึก กุลสถิตพร*, ทิพยเนตร อริยพิติพันธ์#, ภูษิตา บริสุทธิกุล*

245228

นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด จึงนับได้ว่าขณะนี้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ภาวะประชากรสูงอายุอย่างสมบูรณ์ และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มจำนวนขึ้นไปในอนาคต เมื่อมนุษย์มีอายุยืนยาวมากขึ้น ร่างกายจะมีการเสื่อมถอยของประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ จนนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศ อาทิ เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายเป็นหนึ่งในวิธีการสำคัญที่สามารถป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคเหล่านี้ได้ การออกกำลังกายจึงเป็นประโยชน์อย่างมากต่อภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ แต่จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2550 พบว่ามีเพียงร้อยละ 41.7 ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ โดยส่วนใหญ่ในจำนวนนี้ออกกำลังกายไม่เหมาะสมกับระดับสมรรถภาพร่างกายของตนเอง การแก้ไขปัญหาด้วยการให้งบประมาณในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ ต้องให้ความสำคัญในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายร่วมด้วย และอาจจำเป็นต้องมีหน่วยงานที่เป็นศูนย์กลางในการดำเนินงานด้านนี้โดยเฉพาะ โครงการวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดตั้งศูนย์กลางการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และเพื่อให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และยั่งยืน วิธีการวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม การศึกษาในโครงการนี้แบ่งเป็น 2 ระยะได้แก่ ระยะพัฒนารูปแบบการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และระยะที่ 2 การนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้กับพื้นที่อื่นต่อไป การศึกษาในระยะแรกใช้พื้นที่เขตบางคอแหลม จังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นพื้นที่ต้นแบบ โดยเริ่มศึกษาตั้งแต่ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ จำนวนประชากรผู้สูงอายุ สุขภาพโดยทั่วไปของผู้สูงอายุ วิธีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยได้รับความร่วมมือจากศูนย์บริการสาธารณสุข 12 จันทน์เทียน เนตรวิเศษ จากการประชุมระหว่างคณะนักวิจัย เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และตัวแทนผู้สูงอายุ จึงได้กำหนดให้มีการอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ทางด้านการออกกำลังกายให้กับอาสาสมัครสาธารณสุข/ประชาชนที่สนใจ จัดตั้งศูนย์ส่งเสริมการออกกำลังกายชั่วคราว จากนั้นจึงมีการประชาสัมพันธ์ไปยังผู้สูงอายุที่อาศัยในบริเวณใกล้เคียงเพื่อเชิญชวนเข้าร่วมโครงการ การศึกษาในระยะแรกนี้มีผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ 188 คน มีอายุเฉลี่ย 63.2 ± 6.6 ปี เป็นผู้ชาย 24 คน (ร้อยละ 12.8) และผู้หญิง 164 คน (ร้อยละ 87.2) อาสาสมัครทุกรายจะได้รับการตรวจสุขภาพเบื้องต้น การตรวจวิเคราะห์สารเคมีในเลือด การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และการประเมินระดับพฤติกรรมออกกำลังกาย หลังจากนั้นคณะนักวิจัยร่วมกับผู้แนะนำการออกกำลังกายได้ร่วมกันจัดตั้งเครือข่าย “รักการเดิน” ประจำลานออกกำลังกายต่างๆ ในพื้นที่ และดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายจนผู้สูงอายุสามารถ

245228

ออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม สม่ำเสมอ เป็นเวลาประมาณ 24 สัปดาห์ เมื่อครบกำหนดโปรแกรมมีผู้สูงอายุจำนวน 140 คน เข้ารับการตรวจสุขภาพ พบว่า น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และความดันโลหิตมีค่าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในส่วนของการวิเคราะห์สารเคมีในเลือด พบว่า ระดับน้ำตาลอดอาหาร โคลเลสเตอรอลรวม ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันความหนาแน่นต่ำ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งระดับสมรรถภาพร่างกายดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน จากผลการดำเนินงานในระยะที่ 1 แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการมีศูนย์ส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จากนั้นคณะนักวิจัยจึงนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นนี้ไปปรับใช้กับพื้นที่ตำบลบัวงาม อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี โดยได้มีการปรับเนื้อหาการอบรมและรายละเอียดการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับลักษณะการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยได้รับความร่วมมือจากเทศบาลตำบลบัวงาม และสถานีนามัยบ้านบัวงามเป็นอย่างดี การดำเนินงานในระยะที่ 2 มีผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ 85 คน มีอายุเฉลี่ย 61.8 ± 8.0 ปี แบ่งเป็นผู้ชาย 19 คน (ร้อยละ 22.4) ผู้หญิง 66 คน (ร้อยละ 77.6) ภายหลังจากผ่านกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นเวลาประมาณ 24 สัปดาห์ มีผู้สูงอายุจำนวน 70 คน เข้ารับการตรวจสุขภาพ พบว่า น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และความดันโลหิตมีค่าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับน้ำตาลอดอาหารในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับไขมันความหนาแน่นสูงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งระดับสมรรถภาพร่างกายดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาในโครงการวิจัยนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีบุคลากรที่มีความรู้ปฏิบัติงานประจำ มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพโดยรวมดีขึ้น หากปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะช่วยลดอุบัติการณ์การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ และยังสามารถช่วยลดภาระค่ารักษาพยาบาลของประเทศในภาพรวมได้

* ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Abstract

Somnuke Gulsatitporn^{*}, Tipayanate Ariyapitipun[#], Pusita Bolisutikul^{*}

245228

Since 2007, Thailand has a population of age 65 years or more than 7 percent of the total population that is now Thailand stepped into existence fully aged population and tend to grow into the future. When humans have lived longer, the body will have to decline performance of various organs through lead to non-communicable chronic disease arise as the country's major problems such as type 2 diabetes hypertension cardiovascular disease, etc. Exercise is one of the important methods that can prevent or slow down the disease. The exercise will be very useful to health in the elderly. But the survey exercise behaviors of elderly people in Thailand by the National Statistics Office in 2007 found that only 41.7% exercise regularly, most of this exercise is not appropriate to the level of their physical fitness. To solve this problem by providing budget campaign exercise alone may not be enough. Concern regarding in conjunction with modifying exercise behavior and may need to have a central operational aspects of this particular. This research project has the objective to develop a model of exercise promotion in the aged and the elderly who live in communities have appropriate and sustainable exercise behavior. Research methods use the participatory action research. Study on the project divided into 2 phases: development of center for exercise promotion models in the elderly and the stage 2 the format developed to apply to other areas. Education in the first phase uses bang Kho Laem, Bangkok as the underlying area. Starting from studies of the physical characteristics area, number of elderly population, general health status and exercise method of the elderly. With cooperation from the 12 public health service center ChanTieng Netwiset. The meeting between researchers, health officers and representative of elderly are determine training to enhancing exercise knowledge to a volunteer public health/public interest and set up a temporarily centre to promote exercise. Then there are public relations to the elderly to invite participants. Education in the first phase of this elderly participants 188 people have an average of 63.2 ± 6.6 year as men 24 people (12.8%) and 164 women (87.2%). All volunteers will receive a preliminary health check up, blood chemical analysis,

physical fitness test and exercise behavior evaluation. Thereafter, researchers and elderly exercise instructor has set up the “Rak karn Doen” network and modify exercise behavior until the elderly can exercise appropriately about 24 weeks. When it is due, 140 elderly receive health re-check found that body weight, body mass index, waist circumference and blood pressure is altered in a way that better with statistical significance. As part of a chemical analysis of fasting blood sugar, total cholesterol, triglycerides and low-density lipoprotein cholesterol statistical significance reducing, including the level of physical fitness increase with statistical significance as well. From a result in the first stage indicated the importance of center of exercise promotion in the elderly. The researchers then apply the developing model to the Buangam, Damnoensaduak district, Ratchaburi province by updating training contents and details of the exercise to suit the life style of elderly in this area. Operation in phases 2 with 85 elderly participants with average age 61.8 ± 8.0 year as men 19 people (22.4%) and 66 women (77.6%). After processing to modify exercise behavior approximately 24 weeks, 70 elderly receive health re-check found that body weight, body mass index, waist circumference and blood pressure is altered in a way that better with statistical significance like in phase1. Fasting blood sugar statistical significance reducing, high density lipoprotein cholesterol statistical significance increase and physical fitness level statistical significance increase as well. From the results of this research project clearly demonstrate that the establishment of center of exercise promotion for elderly with routine practice of knowledge personnel is necessary. If continuous operating, the elderly will have a better overall health, reduce incidence of non communicable chronic disease and may be reduce the burden of treatment in the overview.

* Department of Physical Therapy

Department of Nutrition and Dietetics