

## บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย

### 5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาทดลอง โดยมีเป้าหมายที่สำคัญคือ เพื่อพัฒนารูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ โดยมีข้อสรุปตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1.ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง (60.3 SD 9.84) เมื่อวิเคราะห์ตัวแปรเชิงเดี่ยว พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ได้แก่ การทำงาน การประกอบกิจกรรมทางศาสนา การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง การมีโรคเรื้อรัง และการออกกำลังกาย เมื่อวิเคราะห์ตัวแปรเชิงซ้อน พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุของชุมชน การศึกษาครั้งนี้พบว่า การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามความหมายของผู้สูงอายุหมายถึง การออกกำลังกาย โดยมีพฤติกรรมคือ

- ออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ ไม่ต้องการความยุ่งยากที่จะต้องไปเตรียมอุปกรณ์
- ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มักจะออกกำลังกายในสถานที่ของตนเอง เช่นที่บ้าน ที่นา หน้าบ้าน ตามความสะดวก
- การออกกำลังกายในผู้สูงอายุสามารถทำได้ โดยทำทางจะต้องไม่ยากจนเกินไป ง่าย ไม่ต้องมีหลายท่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่คือ การบริหารร่างกาย
- เวลาในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คือ ตอนเช้ามีด ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุ จะตื่นแต่เช้า ตี 2 ถึงตี 5
- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย จะไม่นานเกินไป สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เช่น รอข้างนึ่งสุก เป็นต้น
- มีความแตกต่างกันในวิธีการออกกำลังกาย และความหนักเบาของการออกกำลังกาย ระหว่างของผู้สูงอายุชาย หญิง และ ตามวัยของผู้สูงอายุ (อายุน้อย อายุมาก)
- ผู้สูงอายุ ต้องการมีอิสระการออกกำลังกายและสามารถทำได้ตามอัธยาศัยไม่ต้องพึ่งใคร ต่างคนต่างทำในสถานที่ของตนเอง ซึ่ง ผู้สูงอายุบอกว่า เป็นวิธีการ **“อีกใครอีกมัน”**

3. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพชุมชนความต้องการและมีส่วนร่วมของชุมชนกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน คือ ออกกำลังกายโดยกายบริหาร จำนวน 10 ท่า และการให้สุขศึกษาเรื่องการออกกำลังกายโดยแกนนำผู้สูงอายุในชุมชน ผลการดำเนินการในรอบ 3 เดือน พบว่า มีผลต่อการคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุในภาพรวมและในมิติของ Social function โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อดำเนินการตามรูปแบบที่พัฒนาร่วมกับชุมชน พบว่า แก่นนำผู้สูงอายุ ที่ผ่านการอบรมไปแล้ว มีการนำความรู้ไป ถ่ายทอด แก่เพื่อนบ้าน คนรู้จัก รวมถึง มีการปฏิบัติตัวหรือออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น ทำให้มีการขยายจำนวนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายขึ้นและผู้สูงอายุมีความมั่นใจ ในวิธีการออกกำลังกายและสุขภาพของตนเอง อย่างไรก็ตาม พบว่า ผู้สูงอายุในหมู่บ้านมีการปฏิบัติที่ไม่เหมือนกันทุกคน บางคนก็ออกกำลังกาย บางคนก็ไม่ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุจำทำทั้งหมดไม่ได้ แต่ยังคงต้องการออกกำลังกาย จึงมีการผสมผสานวิธีการออกกำลังกายวิธีอื่นๆผู้สูงอายุ บางส่วนไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เนื่องจาก ติดภาระเลี้ยงหลาน หรือการไปประกอบกิจกรรมทางศาสนาในวันพระ ในส่วนของผู้สูงอายุที่อายุมาก และมีโรคประจำตัว มีการออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย หรือ แทบจะไม่ได้ออกกำลังกาย ชุมชนได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาต่อ คือ อาจต้องมีการปรับวิธีการ หรือทำทางในการออกกำลังกาย จำนวนทำที่น้อยลง ไม่ซับซ้อน ง่าย และ มีสื่อให้ทำตาม

นอกจากนี้ พบว่า เงื่อนไขของรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่สำคัญคือ ผู้สูงอายุยังคงต้องการความเป็นส่วนตัว (เวลา สถานที่ และวิธีการ) ทำทางที่ไม่มากและไม่ยากจนเกินไป ต้องการสื่อช่วยจำ ไม่ต้องการออกกำลังกายร่วมกับคนอื่น ๆ หรือวัยอื่นๆ ด้วยความรู้สึกลัวว่าไม่ทันพลังพอที่จะออกกำลังกายหนักๆ ได้ และเวลาที่ออกกำลังกายไม่สอดคล้องกัน

## 5.2 ข้อเสนอแนะต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง (stakeholders) (การประยุกต์ใช้)

- 1) การศึกษาครั้งนี้พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น ควรมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น
- 2) เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ควรมีการพัฒนา หรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในด้านของ การทำงาน การประกอบกิจกรรมทางศาสนา การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง การมีโรคเรื้อรัง และการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในประเด็นของการ การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง ควรมีการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มที่รับรู้ว่าคุณภาพของตนเอง ต้องการดูแล และระดับปานกลาง ให้มากยิ่งขึ้น
- 3) การทำ KM ร่วมกับชุมชนทำให้ทราบถึงวิถีของผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ดังนั้นการจัดกิจกรรมต่างๆ ควรคำนึงถึง และเข้าใจผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น
- 4) เงื่อนไขในการออกกำลังกาย หรือ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จะแตกต่างกันตามเพศ และวัย ในการให้ สุขศึกษา หรือ ส่งเสริมสุขภาพควรต้องมีการคำนึงถึง ความเหมาะสม และความสามารถในการออกกำลังกาย

- 5) ผู้สูงอายุบางส่วน ยังมีการออกกำลังกาย ในบ้านเรือนของตนเองอย่างผิดวิธี รวมถึงยังขาดอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น รองเท้า ในการวิ่งออกกำลังกาย เป็นต้น ดังนั้น จึงควรมีการให้ความรู้ แก่ผู้สูงอายุ อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
- 6) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมและความต้องการของชุมชน พบว่ามีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ดังนั้นสามารถที่จะนำไป ประยุกต์ในชุมชนอื่นๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงได้ อย่างไรก็ตาม ควรที่จะศึกษาถึงข้อจำกัดของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ก่อนที่จะดำเนินการในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

### 5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรวิจัยในเรื่องนี้ต่อ โดยการใช้กระบวนการ Action research เพื่อพัฒนา Intervention ดำเนินการ ประเมินผลของ intervention หลายๆ ครั้ง เพื่อให้ได้ intervention ที่เหมาะสมที่สุด สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
- 2) ควรวิจัย และการทบทวนองค์ความรู้และร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญ สรีรวิทยา วิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อหารูปแบบการออกกำลังกาย และกายบริหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ภายใต้บริบทของผู้สูงอายุในชุมชน
- 3) ควรศึกษาระยะยาว เพื่อติดตามผลของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามความต้องการและการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้น และศึกษา output ของการออกกำลังกาย โดยมีการกำหนดตัววัดผลของการออกกำลังกาย หรือความยืดหยุ่น ของกล้ามเนื้อ เพิ่มเติม เป็นต้น
- 4) ควรศึกษาเรื่อง สื่อการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่จะออกกำลังกายในบ้านเรือนของตนเอง
- 5) ควรศึกษาบทบาทของแกนนำผู้สูงอายุ และการสร้างแรงจูงใจ ในการทำงานต่อเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน