บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ความก้าวหน้าของการแพทย์และการสาธารณสุขของประเทศมีผลทำให้อัตราประชากรไทยมีจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่าภาวะประชากรสูงอายุ ซึ่งการเข้าสู่ภาวะประชากรสูงอายุมีผลต่อสภาพทางสังคมสภาวะเศรษฐกิจและการจ้างงานตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพและสังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาว ในปี พ.ศ.2503 สัดส่วนของประชากรสูงอายุไทยต่อประชากรทั้งหมดเท่ากับร้อยละ 4.6 และได้เพิ่มเป็นร้อยละ 9 ในปี พ.ศ. 2543 โดยในปี พ.ศ. 2553 และ พ.ศ. 2563 สัดส่วนประชากรสูงอายุได้รับการคาดหมายว่าจะเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 11 และ 15 ตามลำดับ ตามเกณฑ์ของสหประชาชาติได้กำหนดว่าเป็นภาวะประชากรสูงอายุเมื่อประชากรนั้นมีสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด ดังนั้นประชากรไทยจะเข้าสู่ระยะภาวะประชากรสูงอายุตามเกณฑ์สหประชาชาติ ในปี พ.ศ.2547-2548 (คณะกรรมการการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2545: 7) จากอัตราการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มสูงขึ้น ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคมและครอบครัว การดูแลสุขภาพอนามัยรวมถึงมีผลอย่างมากต่อนโยบายและแผนงาน ด้านสาธารณสุขของประเทศ (สำนักงานนโยบายและแผนงานสาธารณสุข, 2540)

ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ คือเรื่องสุขภาพ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายอย่างที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่สังเกตได้ชัดเจน เช่น ความอดทน ความว่องไว และความแข็งแรงลดลง อัตราการเสื่อมสมรรถภาพของผู้สูงอายุสูงขึ้นตามวัยของผู้สูงอายุ Morrow et. al. (2000: 255-263) กล่าวว่าร่างกายของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมสภาพตามวัย กล่าวคือ กล้ามเนื้อเหี่ยวลีบเนื่องจากขาดการใช้งาน กระดูกผุและเปราะง่าย ข้อต่อต่าง ๆ เสื่อม น้ำหล่อเลี้ยงข้อลดลง เกิดภาวะข้อติดแข็ง ข้ออักเสบ ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง เกิดความคิดที่เชื่องช้า สูญเสียการควบคุมการทรงตัว ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมและความว่องไวลดน้อยลง เคลื่อนไหวร่างกายได้ลำบากจนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับ (วิไลวรรณ, 2533: 60) พบว่า

ความยืดหยุ่นของปอดลดลง การเคลื่อนไหวของผนังทรวงอกถูกจำกัด การระบายอากาศของปอด และประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจลดลง ทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย เมื่อปฏิบัติกิจกรรมปกติ และยังพบว่าหลอดเลือดแคบลง ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดเสียไป ทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้นและถ้าผู้สูงอายุขาดการฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพของตนเอง จะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงกว่าที่ควรจะเป็น จากจำนวนของผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีอายุสูงขึ้นอย่างมีคุณภาพ อย่างไรก็ตามปรากฏว่า เกือบร้อยละ 75 ของผู้สูงอายุที่มิได้มีการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ดังนี้ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นลมง่าย โรคกระดูกพรุน โรคมะเร็งบางอย่าง และมีความสูญเสียเกี่ยวกับมวลกล้ามเนื้อและกระดูก ความอ่อนตัวบริเวณข้อต่อ และความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความสูญเสียดังกล่าวนี้ถ้ามีมากขึ้นจะทำให้ระบบหัวใจมีปัญหา ซึ่งลักษณะเช่นนี้จะนำไปสู่อาการสุขภาพเสื่อม ความเครียดและการห่างเหินจากสังคม เมื่อก่อนมีคนคิดกันว่า ความสูญเสียด้านความฟิตของร่างกาย เป็นลักษณะที่มิอาจหลีกเลี่ยงได้ในวัยชรา 20 ปีที่ผ่าน มีงานวิจัยหลายชิ้นสรุปว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคของผู้สูงอายุได้และมีผลให้ความฟิตของร่างกายดีขึ้นอย่างน่าพอใจ ข้อสรุปดังกล่าวนี้สามารถนำไปใช้ได้กับผู้สูงอายุโดยรวม ไม่ว่าจะมีความฟิตอยู่แล้วหรืออ่อนแอความจริงแล้วผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถมีความแข็งแรงขึ้นพอ ๆ กัน ผู้ใหญ่ทั่วไปที่ยังไม่สูงอายุ สภาพที่มีความแข็งแรงและอดทนของร่างกายดีขึ้นนี้จะนำไปสู่ การทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันที่ดีขึ้นด้วย กรณีที่ผู้สูงอายุบางคนที่ร่วมฝึกใหม่ ๆ และยังไม่แข็งแรงจะสามารถเดินได้โดยไม่มีอุปกรณ์ หรือแต่งตัวเองได้หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วขึ้น

การออกกำลังกาย ก่อให้เกิดผลดีอย่างมากในหลายๆ ด้าน ทั้งทางด้านสุขภาพ และสังคม ด้วยลักษณะดังกล่าวนี้จึงมีการตื่นตัวเรื่องการออกกำลังกาย จนทำให้รัฐบาลได้กำหนดนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐในการพัฒนาคุณภาพของคนไว้ว่า “ให้ประชาชนมีการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น” โดยได้กำหนด “นโยบายเร่งด่วนในการสร้างหลักประกันสุขภาพถั่วหน้าเพื่อลดรายจ่ายของประเทศและประชาชนในการดูแลสุขภาพ และเพื่อเป็นการสร้างโอกาสในการเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่ได้รับมาตรฐานอย่างทั่วถึง และเท่าเทียมกัน” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2544: 18) ซึ่งนโยบายดังกล่าวนี้ครอบคลุมคือการเร่งรัดส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยถือว่าการออกกำลังกายเป็นปัจจัยพื้นฐานในการสร้างสุขภาพ (กระทรวงสาธารณสุข, 2531: 34)

กิจกรรมการออกกำลังกาย ช่วยส่งเสริมสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และ ชะลอความเสื่อมของร่างกาย (ดำรง, 2536: 23) เพิ่มความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุ เป็นการดำรงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คลายความตึงเครียด กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อของกล้ามเนื้อปอดและระบบไหลเวียนของโลหิตให้มีประสิทธิภาพ และช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์ สำหรับผู้สูงอายุ (เกษม และกุลยา, 2545: 48) ซึ่งสอดคล้องกับสุทธิชัยที่กล่าวว่าการออกกำลังกายทำให้ สมรรถภาพการทำงานดีขึ้นช่วยรักษาโรคบางอย่างเช่น อาการปวดเมื่อย อาการเครียด ส่งเสริมสุขภาพจิต ถ้ามีการออกกำลังกายอยู่เสมอ จะส่งผลทำให้หัวใจแข็งแรงมีขนาดโตขึ้นและมีประสิทธิภาพหัวใจดีขึ้น (สุทธิชัย, 2536: 178) การออกกำลังกายของคนสูงอายุสามารถทำได้ และได้ผลดีคล้าย ๆ กับคนหนุ่มสาว แต่ต่างกันที่ปริมาณ แต่ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายอาจน้อยกว่าและเกิดช้ากว่า

การออกกำลังกายมีประโยชน์ในทุกด้านต่อผู้สูงอายุที่ปกติและผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยทางด้านร่างกายพบว่า ผู้สูงอายุปกติที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ศักดิ์ฐาพงษ์ (2540: 36) ได้รายงานว่าการฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที นาน 12 สัปดาห์ในผู้สูงอายุปกติ นอกจากมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นแล้ว การทำงานของหลอดเลือดและหัวใจยังมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น Mazzeo (1994: 992-1008) พบว่าการออกกำลังกายแบบฝึกความอดทน (endurance training) ในผู้สูงอายุปกติจะส่งผลให้ กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและมีความแข็งแรงขึ้น การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดและเลือด ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น ปริมาณเลือดออกจากหัวใจเพิ่มมากขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้รับเลือดไปเลี้ยงอย่างเพียงพอ ลดอุบัติการณ์การเกิดโรคหัวใจ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในผู้สูงอายุทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลงและความต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลายลดลง มีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง เช่นเดียวกับรายงานของ Schilke (1991: 4-7) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี เมื่อออกกำลังกายจะมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง นอกจากนี้ในผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นความดันโลหิตสูงระดับอ่อนถึงปานกลางการออกกำลังกายจะช่วยลดระดับความดันโลหิตทั้งความดันซีสโตลิคและความดันไดแอสโตลิคถึงแม้ว่าจะลดความดันโลหิตลงได้ไม่ถึงระดับปกติแต่ช่วยให้ใช้ยาควบคุมความดันโลหิตน้อยลง (Arroll and Beaglehole, 1992: 439)

กิจกรรมการออกกำลังกายจะแตกต่างกันไปตามสุขภาพและความสามารถของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล วิธีของการออกกำลังกายจะต้องอยู่ในขอบข่ายความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุที่จะทนได้ วิธีการออกกำลังกายควรจะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อร่างกาย จิตใจอย่างน้อยต้องทำให้เกิดความกระฉับกระเฉงขึ้นในตัวผู้สูงอายุ เช่นเดียวกันกับสุกัญญา และ สืบสาย (2540: 1-2)

ได้สรุปไว้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างยิ่งเพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถทำให้ระดับคลอเลสเตอรอลในเลือดลดลงและระดับของ HDL เพิ่มขึ้น

การเลือกออกกำลังกายที่ถูกวิธีจะเพิ่มความแข็งแรงให้กับหัวใจ ทำให้เซลล์เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบการทำงานของร่างกายเกิดการพัฒนาและเพิ่มระบบไหลเวียนโลหิต แม้การออกกำลังกายอย่างถูกต้องจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจก็ตาม จากการศึกษาของบรรลุ ศิริพานิช (2542: 24) พบว่า มีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งขาดการออกกำลังกายถึงร้อยละ 39.5 ลักษณะการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายอย่างเบาสัปดาห์ละ 2 ครั้งขึ้นไป ร้อยละ 33.4 ชนิดของการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นการเดินเล่น ร้อยละ 53.9 ของผู้สูงอายุทั้งหมด Pawlson and Koshes (1985: 322-325) ได้กล่าวถึงความเชื่อของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกายว่า อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นสิ่งไม่จำเป็น เพราะงานที่กระทำอยู่ประจำถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพียงพอแล้ว และขณะออกกำลังกายอาจเกิดการบาดเจ็บ หรือกระทบกระเทือนต่อการทำงานของหัวใจได้ บางคนยังมีความเชื่ออีกว่า วัยที่มีอายุมากขึ้นควรออกกำลังกายให้น้อยลง อาจจะเป็นกิจกรรมเบา ๆ ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง จึงจะไม่เกิดโทษต่อสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุขในฐานะองค์กรระดับประเทศที่มีหน้าที่รับผิดชอบต่อสุขภาพของประชาชนของประเทศ จึงได้กำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ จัดทำประกาศ วิสัยทัศน์ นโยบายและเป้าหมาย ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสุขภาพโดยการออกกำลังกาย ดังนี้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2546: 44)

1. ส่งเสริมสนับสนุนให้มีชมรมสร้างสุขภาพอย่างน้อย 1 ชมรมต่อ 1 หมู่บ้าน โดยมีการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมพื้นฐานของชมรม

2. ส่งเสริมสนับสนุนให้สถานที่ทำงาน สถานที่ประกอบการทั้งภาครัฐและเอกชน จัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ โดยมีการออกกำลังกายเป็นพื้นฐาน

3. ส่งเสริมสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสร้างหรือปรับปรุงสวนสาธารณะหรือสถานที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ประชาชนทุกกลุ่ม

4. ส่งเสริมให้สถานศึกษาทุกระดับสนับสนุนให้นักเรียนและเอกชนมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ

5. ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย ออกกำลังกายด้วยรูปแบบต่าง ๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายที่ประยุกต์ศิลปวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น

จากการสำรวจความคิดเห็นของผู้สูงอายุ จากชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม จำนวน 150 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุเพศชาย จำนวน 76 คน ผู้สูงอายุเพศหญิงจำนวน 74 คน อายุระหว่าง 60-85 ปี เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีความต้องการการออกกำลังกายเนื่องจาก ทำให้ร่างกายแข็งแรง ชะลอความเสื่อม จิตใจแจ่มใส และลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ สำหรับวิธีการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุด ได้แก่ แอโรบิคประกอบเพลง และกายบริหาร แม้ว่ากระทรวงสาธารณสุขจะมีการกำหนดนโยบายไว้อย่างชัดเจน และผู้สูงอายุ จะสนใจแต่จากการประมวล เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย ปรากฏว่า ได้มีการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับวัย เพศ และสุขภาพร่างกายแต่ละบุคคล แต่การออกกำลังมิใช่เพื่อการพัฒนาความแข็งแรง ด้านร่างกายแต่ยังหมายถึงการนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีด้วย โดยเฉพาะช่วงอายุ 65 -70 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจมาก กุลยา (2545: 10) กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องใช้เวลาในการเข้าใจตนเอง ในแต่ละช่วงปีที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น โดยเฉพาะมีอายุอยู่ในช่วง 65-70 ปี ผู้สูงอายุจะท้อแท้มากที่สุด ต้องการการยอมรับและกำลังใจ ซึ่งจากแผนภาพของ Ruge (1987) บ่งชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป จะถดถอยจากงาน แยกตัว เบื่อหน่าย เป็นโรคเศร้า เหงา บางคนตาย ซึ่งจากข้อมูลนี้ เป็นตัวบ่งชี้ว่าควรมีการพัฒนากิจกรรมที่เหมาะกับผู้สูงอายุ ในช่วงวัยดังกล่าวนี้ เพื่อให้มองเห็นคุณภาพชีวิตในตน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและหารูปแบบการพัฒนา เพื่อแก้ปัญหาผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุ สามารถนำรูปแบบการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยนี้ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย ที่เป็นนวัตกรรมการออกกำลังกายสำหรับคนทุกเพศทุกวัยในช่วงลักษณะแบบเดียวกันต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 65-70 ปี

2. ศึกษาผลของการออกกำลังกายที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและชีวิต และความคล่องตัวยืดหยุ่น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ได้ผ่านการตรวจสอบประสิทธิภาพโดยการทดลองใช้ในสภาพจริง จึงเป็นรูปแบบที่สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยเน้นการสร้างคุณภาพชีวิต ให้กับผู้สูงอายุ ได้อย่างมีประสิทธิผล อันเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรของประเทศตามแนวนโยบายแห่งรัฐ ซึ่งจะเป็นแนวทางเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพวัยของผู้ที่ต้องการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม และเกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งไม่แต่ร่างกายแต่รวมถึงจิตใจด้วย

2. รูปแบบการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยพัฒนา จะเป็นแนวทางรักษาสุขภาพผู้สูงอายุไม่ให้เสื่อมในวัยอันควร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (research and development) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุ ชาย และ หญิง ที่มีอายุระหว่าง 65-70 ปี

กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์กีฬา ผู้เชี่ยวชาญด้านแพทย์อายุรกรรม ผู้เชี่ยวชาญด้านแพทย์แผนไทย ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัด

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ตัวแปรตาม คือ คุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยความรู้สึกต่อตนเอง ความรู้สึกต่อชีวิต และความคล่องตัวยืดหยุ่น

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย ใช้เวลา 32 สัปดาห์

ขั้นที่ 1 สร้างต้นแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ระยะเวลา 4 สัปดาห์

ขั้นที่ 2 ตรวจสอบต้นแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ระยะเวลา 4 สัปดาห์

ขั้นที่ 3 สร้างเครื่องมือประกอบรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ระยะเวลา 4 สัปดาห์

ขั้นที่ 4 ทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ระยะเวลา 2 สัปดาห์

ขั้นที่ 5 ประเมินประสิทธิภาพรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ระยะเวลา 8 สัปดาห์

ขั้นที่ 6 ขยายผลรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ระยะเวลา 8 สัปดาห์

ขั้นที่ 7 จัดทำคู่มือรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์ ระยะเวลา 2 สัปดาห์

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยพัฒนา
4.2 แบบประเมินคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับความรู้สึกต่อตนเอง
4.3 แบบประเมินคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับความรู้สึกต่อชีวิต
4.4 แบบประเมินค่าความหนักในการออกกำลังกายจากการรับรู้ทางสัมผัส (RPE)
4.5 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ

นิยามศัพท์

"ผู้สูงอายุ" หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 65-70 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง

"การพัฒนา" หมายถึง การสร้างรูปแบบหรือวิธีการใหม่ตามจุดประสงค์ด้วยการวิจัยและพัฒนาซึ่งในการวิจัยนี้หมายถึง การสร้างวิธีการและขั้นตอนการออกกำลังกายที่สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยกระบวนวิธีวิจัย

"รูปแบบการออกกำลังกาย" หมายถึง วิธีการและขั้นตอนการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวัยและข้อจำกัดของผู้สูงอายุ 65-70 ปี ที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ โดยกิจกรรมที่ปฏิบัติจะเน้นให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความรู้สึกที่ดีต่อชีวิต และความคล่องตัวยืดหยุ่น ซึ่งในการวิจัยนี้เรียกว่า คุณภาพชีวิต

"คุณภาพชีวิต" หมายถึง คนที่มีชีวิตที่ดีและมีความสุขทั้งทางร่างกาย สังคม และอารมณ์ ในงานวิจัยนี้ คุณภาพชีวิตจะเน้นเกี่ยวกับ ความรู้สึกและการรับรู้ที่ดีของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 65 -70 ปี ที่มีต่อตนเอง ต่อชีวิต และความคล่องตัวยืดหยุ่น

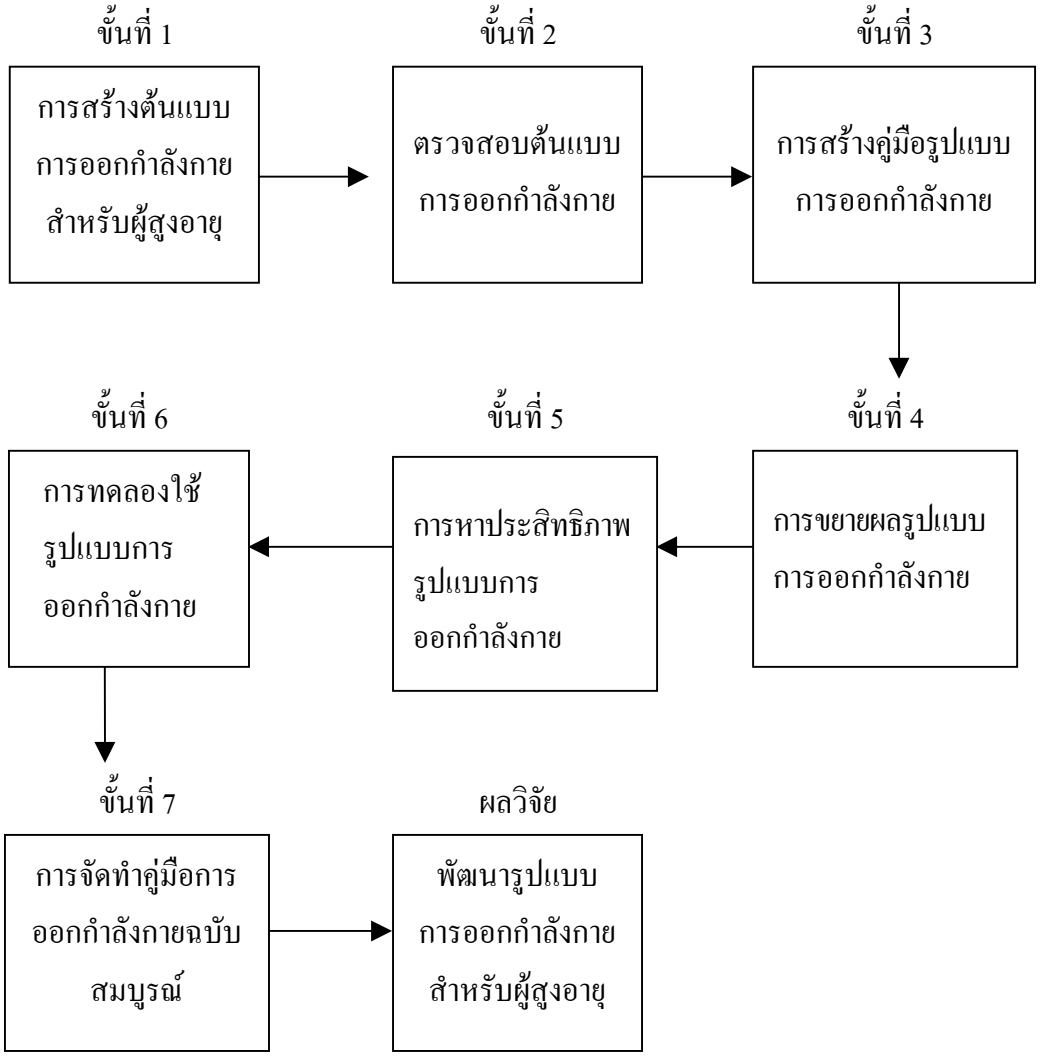
"ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง" หมายถึง การแสดงออกของผู้สูงอายุที่บ่งบอก การยอมรับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิต มีความสนใจ เข้าใจ ในการสัมฤทธิ์ผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง รับรู้ความมั่นใจในตนเอง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รับรู้ว่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต

"ความรู้สึกที่ดีต่อชีวิต" หมายถึง การรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง ไม่เจ็บป่วยทางกาย ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต มีการรับรู้ ความคิด ความจำ รับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น มีการดำเนินชีวิตอย่างสุขภาพดี มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค

“ความคล่องตัวยืดหยุ่น” หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการปรับปรุงสุขภาพทุกส่วนของร่างกายให้ดีขึ้น มีอิสระจากโรคไม่เจ็บป่วย มีความสมดุลและความคล่อง มีความอ่อนตัวและเคลื่อนไหวได้มากที่สุด ไม่เป็นภาระของผู้อื่น สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ และสามารถดำรงชีวิตกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“RPE” (Rating of Perceived Exertion) หมายถึง แบบประเมินค่าความหนักการออกกำลังกายจากการรับรู้ทางสัมผัส ซึ่ง Borg ได้กำหนดเกณฑ์ การประเมินเป็นหมวดหมู่ (Category Rating) จากค่า 0-10

ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ



<u>ภาพที่ 1</u> กรอบแนวคิดการวิจัย