

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย เพื่อพัฒนาแนวทางและรูปแบบการจัดการดูแล
สุขภาพผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังเชิงรุก ใช้แนวคิด การบูรณาการการบริการสุขภาพ (Integrated Care) การมีส่วนร่วม
ของชุมชนในระบบบริการสุขภาพ (Community involvement in health care system) และนโยบายด้านการ
พัฒนาสาธารณสุขในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 ที่เน้นนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางการ
พัฒนาสุขภาพ โดยมีขั้นตอนการพัฒนาแนวทางและรูปแบบดังนี้ คือ การสอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต
พฤติกรรมจัดการดูแล และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในการดูแลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง การ
ตรวจร่างกาย และภาวะโภชนาการ การให้คำปรึกษาและสร้างแนวทางการจัดการร่วมกันระหว่างครอบครัวและ
บุคลากรทางด้านสุขภาพเพื่อพัฒนารูปแบบการแนวทางในการดูแล จัดการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรค
เรื้อรัง

ผลจากการศึกษาวิจัย พบว่า

1. รูปแบบและแนวทางการจัดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง 2 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน และ
โรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วยส่วนประกอบ 5 ด้าน คือ

- 1) การจัดการดูแลสุขภาพตนเองแบบพอเพียงด้านสุขภาพจิต
- 2) การจัดการดูแลสุขภาพตนเองแบบพอเพียงด้านโภชนาการ
- 3) การจัดการดูแลสุขภาพตนเองแบบพอเพียงด้านการใช้ยา
- 4) การจัดการดูแลสุขภาพตนเองแบบพอเพียงด้านการออกกำลังกาย
- 5) การจัดการดูแลสุขภาพตนเองแบบพอเพียงด้านการรับบริการจากระบบบริการสุขภาพและชุมชน

2. ผลการสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับใช้รูปแบบการจัดการดูแลสุขภาพตนเองแบบพอเพียงของ
ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง พบว่า มีระดับคุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับ ดี (ค่าเฉลี่ย 3.89) และมีค่าความมีประโยชน์
ความเป็นไปได้ ความเหมาะสม และความถูกต้อง อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.76)

3. ผลการสัมภาษณ์และ Focus group ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพดีภายใต้การเจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรัง
ที่ปราศจากโรคแทรกซ้อน และมีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมและได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจาก
ผลของการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในด้าน ต่าง ๆ พบว่า

ความพอประมาณ คือ การรักษาความสมดุลของควมมีสุขภาพดี กับ ความเจ็บป่วย ซึ่งหมายความว่า
การใช้ชีวิตต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลตนเองทางด้านจิตใจ อารมณ์ของผู้สูงวัย จะ ใช้หลักความสมดุลไม่มาก ไม่

น้อยจนเกินไป การออกกำลังกาย ก็ให้พอประมาณสมกับการประเมินกำลังของร่างกายของคน ต้องหมั่นสังเกตตนเองประเมินตนว่าสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากน้อยแค่ไหน สิ่งสำคัญคือ ความต่อเนื่องสม่ำเสมอที่ผู้สูงอายุมักใช้คำว่า “มีวินัย” จะทำให้ร่างกายค่อย ๆ แข็งแรงขึ้นและสามารถออกกำลังกายได้มากขึ้นตามลำดับ ส่วนการรับประทานอาหาร ก็ทานแต่พอประมาณ ไม่อึดหรือตามใจปาก ตามใจอยากเช่นเคย หากมีโรคประจำตัว เช่นเบาหวาน ก็พยายามลดอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เลือกรับประทานผักผลไม้แทนขนมหวาน ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือน้ำอัดลม ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเลือกที่จะประกอบอาหารทานเองเพื่อให้เกิดความมั่นใจในความสะอาด ไม่มีสารพิษเจือปน หากมีโรคความดันโลหิตสูงก็เลือกรับประทานอาหารที่รสไม่จัด ไม่เค็ม รักษาสุขภาพจิต ทำสมาธิ ร่วมกิจกรรมกับทางชมรม ผู้สูงอายุกล่าวว่า “ยิ่งทำงานก็ยิ่งแข็งแรง ได้ฝึกสมอง ได้ออกกำลังกาย” การเลือกใช้บริการสุขภาพในสถานบริการที่ใกล้บ้านใกล้ใจ สร้างความคุ้นเคยและพอที่จะให้ความช่วยเหลือสถานพยาบาลในเรื่องใดได้บ้างก็พร้อมจะอาสา เช่น การอาสาเล่นดนตรีไทยในงานโรงพยาบาล อาสาช่วยทำขนมไทยแจกผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล อาสาสอนการทำสิ่งประดิษฐ์ช่วยงานอาชีพหรือกิจกรรมแบบจิตอาสาตามความสมัครใจอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความสมดุลแบบพอประมาณของจิตที่คิดจะให้และความพอประมาณของจิตที่คิดจะรับ เป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ใช่แบบพึ่งพาและไม่เป็นภาระต่อกัน เป็นการเสริมสร้างคุณค่า เป็นการเปิดบัญชีออมใจต่อกัน

ความมีเหตุผล คือ การใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผล ตามความจำเป็น ไม่ใช่สิ่งที่เกินฐานะและกำลัง ใช้อย่างคุ้มค่า ประหยัด

มีภูมิคุ้มกัน คือ มีการดูแลสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่ดี สามารถเป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่นได้ สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้บ้างตามสมควร

มีความรู้คู่คุณธรรม การที่ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวที่เป็นโรคเรื้อรัง ทำให้เกิดความตระหนัก ในเรื่องของการดูแลสุขภาพของตนเอง ทำให้ใฝ่หาความรู้ เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ให้ความสำคัญกับการนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติ และ หมั่นทบทวนตรวจสอบตนเองว่าสามารถนำไปใช้ประโยชน์กับตนเองได้จริงหรือไม่ ส่วนความรู้เท่าทันโรคภัยที่เบียดเบียน เป็นเรื่องของสติ ที่ต้องเรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทัน เมื่อรู้สติ จะทำให้ไม่เกิดความหวั่นวิตก ให้อยู่กับโรคนั้นได้ อย่างมีความสุข และเกิดความสมดุล สามารถดูแลตนเองได้อย่างเท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง และพึ่งตนเองได้

สิ่งสำคัญยิ่งอีกอย่างหนึ่งที่ผู้สูงอายุให้ความหมายและความสำคัญคือ การอยู่รวมกลุ่มเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องแรงสนับสนุนทางสังคม ที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า มีกำลังใจในการต่อสู้เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณที่จะค่อย ๆ เสื่อมด้อยไปตามวัย ให้มีโอกาสในการใช้ชีวิตอุดมไปด้วยความสุขสมบูรณ์ในวัยสูงอายุนี้อย่างพอเพียง

The purpose of this research were designed to develop guideline and model of health management in elderly and chronic patients. The conceptual framework of Integrated care and community involvement in health care system were used with the health policy of sufficiency economic philosophy of Thai royal King Bhumiphol. The participants were the sample from eastern region of Thailand. The collecting data were used by indept-interview , questionnaire and observing their health management and behavior including the general and nutritional examination to consider guideline and model in multidisciplinary group of health science. The initiative guideline and model of health management in elderly and chronic patients were considered by 3 experts before use with the participants.

It was found that

1. The components of Guideline and Model of Health management in Elderly and Chronic patients are 5 components; mental health , nutrition , drug using compliance , exercise and choosing health service system in community.

2. The quality of using Guideline and Model of Health management in Elderly and Chronic patients was in good level ($X = 3.89$) and the average of the benefit , the feasibility , the appropriation and the accuracy were 3.76

3. By interviewing the elderly with chronic patients Always have the conceptual of the middle way for balancing their life between healthy and illness in body, mind ,emotion and spirit. The key success of this behavior was "discipline". The effective behavior is the best basic of health protector. The concerning of illness is effected to cognitive thinking for learning , practicing and improving their life. The most factor that help them was the bonding of their group for help each other such as the social supportive for the rest of their life.