

บทที่ 5
ข้อมูลสภาพปัญหา ความต้องการและการจัดกระบวนการเรียนรู้
ของกลุ่มผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีรากฐานและยังคงดำเนินการจัดกิจกรรมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ศูนย์ 1 ในการศึกษาจึงขอเสนอข้อมูลเบื้องต้นพื้นที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ศูนย์ 1 คลองโยง(ยกระดับจากสถานีอนามัยตำบลคลองโยง 1 บุญยศรีสวัสดิ์)เพื่อทราบความเป็นมา รพ.สต.คลองโยงตั้งอยู่ เลขที่ 37/3 ถนน ศาลายา-บางภาษี หมู่ 6 ตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 หมายเลขโทรศัพท์ 034 - 297204 รพ.สต.ศูนย์ 1 คลองโยง ดูแลรับผิดชอบ ประชากรในพื้นที่ 13.62 ตารางกิโลเมตร หรือ 8,514 ไร่ จำนวนประชากร 3,603 คน ใน 3 หมู่ ได้แก่ หมู่ที่ 1,5 และ 6 ของตำบลคลองโยง

ตารางที่ 5.1 แสดงจำนวนประชากรจำแนกตามกลุ่มอายุ

รหัส	สถานบริการ	จำนวน ประชากร	ชาย	หญิง	0-5 ปี	3 ปี	6 ปี ขึ้นไป	10-24 ปี	12 ปี ขึ้นไป	15 ปี ขึ้นไป	25 ปี ขึ้นไป	30 ปี ขึ้นไป	35 ปี ขึ้นไป	หญิง 35 ปี ขึ้นไป	หญิง 30-60 ปี	60 ปี ขึ้นไป
8450	คลองโยง บ้านมะเกลือ หมู่ที่ 04	4,591	2,714	1,877	274	54	4,317	2,027	4,078	3,910	2,126	1,801	1,516	819	766	373
8451	คลองโยง บ้านคลองโยงใหม่ หมู่ที่ 06	3,603	1,694	1,909	281	49	3,322	785	3,025	2,836	2,338	2,127	1,871	1,018	929	441
8452	คลองโยง บ้านมะเกลือ หมู่ที่ 04	5,779	2,718	3,061	453	78	5,326	1,130	4,835	4,557	3,870	3,470	3,014	1,688	1,601	631

หมายเหตุ : ข้อมูลประชากรทะเบียนราษฎรจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ณ วันที่ 1 กรกฎาคม 2553
ประชากรต่างด้าวในพื้นที่ จำนวน 38 คน จำนวนผู้สูงอายุ ล่าสุด 441 คน เป็นสมาชิกชมรมลีลาวดีสีขาว 195 คน(โดยประมาณ)

ตารางที่ 5.2 รายชื่อแกนนำเครือข่ายผู้สูงอายุตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล หมู่ 1

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	หมายเหตุ
1	นางเฟื่อน วัคไผ่รุน	8/2 หมู่ 1	
2	นางเจริญ ชื่นแสงจันทร์	7/2 หมู่ 1	
3	นางลออ ชูรอดภัย	10 หมู่ 1	
4	นางก้าน กิ่งสวัสดิ์	37 หมู่ 1	
5	นางสัด แก่นละอ	17 หมู่ 1	
6	นางเง็ก เจริญมี	46 หมู่ 1	
7	นางเพลินพิศ อ่อนสัมพันธ์	39/1 หมู่ 1	

ตารางที่ 5.3 รายชื่อแกนนำเครือข่ายผู้สูงอายุตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล หมู่ 5

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	หมายเหตุ
1	นางลำจวน วชิรนนท์	4 หมู่ 5	
2	นางชะลอ คุ่มคลองโยง	4/2 หมู่ 5	
3	นางทองเจือ มีคลองโยง	115 หมู่ 5	
4	นางพวงรัตน์ ดิษผล	10/1 หมู่ 5	
5	นางกิมเฮียง โสภาผิว	7 หมู่ 5	
6	พ.ท.ประเสริฐ อ่อนสัมพันธ์	39 หมู่ 5	
7	น.ส.วันดี พวงบุปผา	133/6 หมู่ 6	

ตารางที่ 5.4 รายชื่อแกนนำเครือข่ายผู้สูงอายุตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล หมู่ 6

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	หมายเหตุ
1	น.ส.พยอม อยู่วัด	37/16 หมู่ 6	
2	นางสำราญ แจ่มจันทร์	37/11 หมู่ 6	
3	นายไสว อ่อนสำอากค์	129/113 หมู่ 6	
4	นางบุญปลูก ทองไชย	132 หมู่ 6	
5	นางรุ่งนภา ทวีคุณรุ่งโรจน์	128/20 หมู่ 6	
6	นางชนิษฐา มีรัตนารมย์	129/5 หมู่ 6	
7	นางรุ่งเรือง ทรัพย์พยา	37/14 หมู่ 6	

ตารางที่ 5.5 ข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ลำดับ	ประเภทผู้สูงอายุ	จำนวน(คน)
1	ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ (ติดเตียง)	4
2	ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้บางส่วน (ติดบ้าน)	29
3	ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้	219
4	ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคู่สมรส	-
5	ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียว ไม่มีบุตรหลานดูแล	-
6	ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว	
	- โรคความดันโลหิตสูง	59
	- โรงเบาหวาน	61
	- โรงมะเร็ง	2
	- โรงจิต	1
	- โรคกระดูกและข้อ	4
	- โรคเกี่ยวกับตา	4
	- โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดและหัวใจ	5
	- โรคอื่น ๆ	1
7	ผู้สูงอายุที่พิการ	5
	รวม	394

สถานีนามัยตำบลคลองโยง 1

มีห้องสำหรับทำกิจกรรมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอยู่ในอาคารของสถานีนามัย เป็นห้องกระจกโล่งกว้าง สะอาด มีเก้าอี้และโต๊ะสำหรับสมาชิกชมรม



ภาพที่ 5.1 ห้องกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุสี่ลาวดีสีขาว

กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ “ลีลาวดีสีขาว”

1. ประชุมประจำเดือน 1 ครั้ง โดยประชุมทุกวันอาทิตย์ สัปดาห์ที่ 3 ของเดือน
2. การออกกำลังกายเชิงคุณกัณยา วงศ์กาญจน์ ซึ่งเป็นอสม. หมู่ 1 ตำบลคลองโยง มาเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เช่น ไม้พลองป่าบุญมี ออกกำลังกายท่าฤาษีดัดตน
3. ให้ความรู้ด้านสุขศึกษา
4. ตรวจสุขภาพประจำปี
5. รับประทานอาหารกลางวัน



ภาพที่ 5.2 การให้ความรู้เรื่องสุขภาพช่องปาก



ภาพที่ 5.3 การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล



ภาพที่ 5.4 การรับประทานอาหารร่วมกันหลังจากการประชุม



ภาพที่ 5.5 ประชุมจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ และเลือกประธานชมรม 20 เมษายน 2548

ชมรมผู้สูงอายุลีลาวดีสีขาว ถือเป็นชมรมที่มีความเข้มแข็งและก่อตั้งมาประมาณ 6 ปี ก่อนนั้นได้รับงบประมาณสนับสนุนบางส่วนจากเทศบาล แต่ขณะนี้การดำเนินงานใดๆ ภายในเขตเทศบาลจะต้องจัดตั้งโดย จดทะเบียนเป็นสมาคมหรือองค์กรที่ถูกต้อง จึงจะสามารถใช้งบประมาณจากเทศบาลได้ แต่ชมรมผู้สูงอายุลีลาวดีสีขาว ยังไม่ได้จัดตั้งเป็นองค์กรในระยะหลังนี้การดำเนินกิจกรรมของชมรมจึงใช้งบประมาณจากรพ.สต. และเงินสมทบของผู้สูงอายุเองที่มีการบริจาคมาอย่างต่อเนื่อง มาดำเนินการจัดทำกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุในแต่ละครั้ง โดยรพ.สต.เป็นผู้ดูแลกิจกรรม

ประธานชมรมคนปัจจุบัน คือ นางลำดวน วชิรานันท์ (ที่อยู่ บ้านเลขที่ 4/1 หมู่ 5 ตำบลคลองโยง อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม หมายเลขโทรศัพท์ 034-298140)

แบบรายงานกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุประจำเดือน ตามตัวชี้วัด Healthy Thailand					
ชื่อหน่วยงาน...สอ.คลองโยง 1...ตำบล...คลองโยง...อำเภอ...พุทธมณฑล...จังหวัดนครปฐม					
รายงานประจำเดือน...กุมภาพันธ์...ปีงบประมาณ...2554...					
ชื่อชมรมผู้สูงอายุ	ที่ตั้งชมรม	กิจกรรมของชมรมที่จัดในเดือน (รายละเอียดกิจกรรมที่จัด)	จำนวนครั้งของกิจกรรมที่จัด (ครั้ง)	จำนวนสมาชิก ทั้งหมด(คน)	จำนวนสมาชิกที่เข้า ร่วมกิจกรรม(คน)
ลีลาวดีสีขาว	รพ.สต.คลองโยง 1 หมู่ 6 ตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม	1.สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ 2.ให้ความรู้เรื่อง อาหารที่ควรถวายพระ 3.ออกกำลังกาย 4.จับรางวัลแจกของชำร่วยเล็กๆน้อยๆ เพื่อกระตุ้นหัวใจให้แข็งแรง 5.รับประทานอาหารร่วมกัน	1 ครั้ง/ เดือน	195	68

ภาพที่ 5.6 แบบรายงานกิจกรรมชมรม

กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองโยง (ชมรมลีลาวดีสีขาว) ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2554 มีผู้เข้าร่วม 68 คน จากจำนวนสมาชิกของชมรมทั้งหมด 195 คน ซึ่งกิจกรรมประกอบด้วย

1. การสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ
2. การให้ความรู้เรื่องอาหารที่ควรถวายพระ
3. การออกกำลังกาย
4. การจับรางวัลแจกของชำร่วยเล็ก ๆ น้อยๆ เพื่อกระตุ้นหัวใจให้แข็งแรง
5. การรับประทานอาหารร่วมกัน

จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 394 คน

สรุปปัญหาที่พบจากการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุ

1. ปัญหาจากการมีค่า BMI เกิน
2. จากการตรวจสุขภาพส่วนมาก โคเลสเตอรอล และ ไตรกลีเซอไรด์ สูง
3. ปัญหาปวดข้อ ปวดเข่า
4. ซื้อยาลูกกลอนและยาต้ม ยาหม้อ รับประทานเพื่อรักษาโรคและบำรุงร่างกาย
5. ไม่ออกกำลังกาย
6. เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน และความดันโลหิตสูง

สรุปการสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุ “ชมรมลีลาวดีสีขาว”

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองโยง 1

วันอาทิตย์ที่ 21 สิงหาคม พ.ศ. 2554

ผู้สูงอายุ “ชมรมลีลาวดีสีขาว” โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองโยง 1
เริ่มกิจกรรมตั้งแต่ ปี 2548 โดยกิจกรรมที่ผ่านมา ได้แก่

1. การตรวจสุขภาพ ความดัน เบาหวาน
2. การออกกำลังกาย “ไม้พลองแม่บุญมี”
3. ยางยืดชีวิตพิชิตโรค
4. รำวงมาตรฐาน
5. การแสดง เช่น แคนลำโขง ฮูลาฮูล่า
6. การทัศนศึกษา เช่น สวนนกชัยนาท ปราสาทเขาพนมรุ้ง รวมถึงการแลกเปลี่ยน

เรียนรู้กับชุมชนที่ไปเยี่ยมเยียน

7. การจัดกิจกรรมในวันสำคัญ เช่น วันสงกรานต์ วันพ่อ วันแม่ วันขึ้นปีใหม่
8. การถ่ายทอดความรู้ด้านประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ดนตรีไทย (มีผู้สูงอายุได้รับเชิญให้ไปสอนดนตรีไทย เช่น อังกะลุง ซอฮู้ ที่ โรงเรียนบุญยศรีสวัสดิ์ โรงเรียนบ้านคลองโยง โรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ โรงเรียนวัดศาลวัน และโครงการเมล็ดพันธุ์ดนตรี มหาวิทยาลัยมหิดล)

ขั้นตอนสำรวจกิจกรรมที่ต้องการจะทำ พบว่ามีความต้องการทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ผู้สูงอายุหัดเล่นดนตรีไทย เช่น ซอฮู้ (มีข้อจำกัด คือ อุปกรณ์ซอฮู้มีราคาคันละ 1,000 บาท)
2. กีฬาวู้ดบอล (wood ball) (จัดแข่งขันในกีฬาผู้สูงอายุแห่งชาติ มีข้อจำกัด คือ ไม่มีอุปกรณ์กีฬา)
3. การรำท่าแม่ไม้มวยไทย (จัดแข่งขันในกีฬาผู้สูงอายุแห่งชาติ มีข้อจำกัด คือ ต้องการผู้ฝึกสอน)
4. การออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป
5. ร้องคาราโอเกะ
6. การฝึกนวดแผนโบราณ (มีข้อจำกัดเรื่องการหาเวลามาพบกันและวิทยากรที่จะมาสอน)

7. อาชีพผู้สูงอายุ ได้แก่ งานประดิษฐ์ ผลิตภัณฑ์ผักตบชวา (รอยยิ้มที่ริมคลอง)
ผลิตภัณฑ์จากกะลา การทำนกสำลี (คุณลุงอินทร์ ทรัพย์พญา)

เมื่อกลุ่มผู้สูงอายุร่วมกันคัดเลือกกิจกรรมโดยมีผู้เสนอกิจกรรม ได้ออกมาอธิบายถึงลักษณะของกิจกรรมและผลของกิจกรรม ก่อนที่จะลงคะแนนเสียง ซึ่งผู้สูงอายุ 1 คน จะต้องเลือกกิจกรรม 1 กิจกรรมเท่านั้น จากจำนวนผู้เข้าร่วม 46 คน ปรากฏว่า กิจกรรมได้รับการลงคะแนนดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายประกอบดนตรีไทย (ดนตรี, กีฬา) ได้คะแนน 26 คะแนน

2. การวางแผนโบราณ ได้คะแนน 3 คะแนน
3. อาชีพผู้สูงอายุ หรือ งานประดิษฐ์ ได้คะแนน 3 คะแนน

ดังนั้น กิจกรรมที่ได้รับเลือกตามความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ คือ การออกกำลังกายประกอบดนตรีไทย (ดนตรี, กีฬา) ซึ่งขั้นตอนต่อไป ทีมงานวิจัยจะได้นัดแกนนำของกลุ่มในการเตรียมการเพื่อจัดกิจกรรม (คุณน้าลำจวน วชิรานันท์ ประธานกลุ่มลีลาวดีสีขาว หมายเลขโทรศัพท์ 089-226679)



ภาพที่ 5.7 – 5.8 กิจกรรมกำหนดความต้องการในการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มผู้สูงอายุ



ภาพที่ 5.9 – 5.10 กิจกรรมกำหนดความต้องการในการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มผู้สูงอายุ

แม้ว่าการประชุมผู้สูงอายุมีความต้องการการออกกำลังกายประกอบดนตรีไทย การทำลูกประคบสมุนไพร และการทำของชำร่วยเพื่อหารายได้นั้นเป็นความต้องการที่ได้มา แต่จากการพิจารณาถึงองค์ประกอบในด้านระยะเวลา การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ความเหมาะสมในการเรียนรู้ คณะวิจัยจึงได้จัดกิจกรรมในการดูแลตนเองที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้ในวันที่ เมษายน 2555

เรากินอาหารวันละ 3 มื้อ กินเพื่ออวัยวะขึ้นไหนกันแน่?

เราอยู่ได้เพราะอาศัยพลังงานจากอวัยวะทั้ง 5 พลังงานของอวัยวะได้มาจากการกิน แต่ทุกวันนี้เรากินตามใจและปาก ชอบอะไรก็กินมันทุกวัน อวัยวะทั้ง 5 ก็เหมือนกับคน มีรสนิยมนแตกต่างกัน

- ตับชอบกินสีเขียว
- หัวใจชอบกินสีแดง
- ม้ามชอบกินสีเหลือง
- ปอดชอบกินสีขาว
- ไตชอบกินสีดำ

คำว่าดุลยภาพหมายถึงกินหลากหลายชนิดใช้วิธีมอง ฟัง ดม ถาม แทะ ก็สามารถวินิจฉัยโรคได้อย่างแม่นยำ ในที่นี้ก็รวมทั้งการมองดูสี ทั้ง 5 บนใบหน้านั่นเอง ตัวอย่างเช่น

- ตับมีปัญหา สีหน้าจะออกเขียว
- หัวใจมีปัญหา สีหน้าจะออกแดง
- ม้ามมีปัญหา สีหน้าจะออกเหลือง
- คนไข้หอบหืด สีหน้าจะออกขาว
- คนไข้ไตเสื่อม สีหน้าจะออกดำ

ดังที่กล่าวแล้ว

- ถั่วเขียวเหมาะสำหรับบำรุงตับ เพื่อให้ตับขับพิษออกจากร่างกาย แต่ก็ต้องกินให้ถูกวิธี คนทั่วไปมักจะต้มถั่วเขียวจนเละซึ่งไม่ถูกต้อง วิธีที่ถูกต้องคือต้มให้น้ำเดือดประมาณ 5-6 นาทีก่อนที่ถั่วจะแตกเม็ด รินเอาน้ำออกซึ่งจะได้น้ำถั่วเขียวที่มีสีเข้มข้นที่สุด ต้มแล้วมีสรรพคุณขับพิษสูงสุด จากนั้นเอาถั่วเติมน้ำต้มต่อจนและกินเป็นอาหาร

- หัวใจชอบสีแดงให้กินถั่วแดง
- ม้ามชอบสีเหลืองให้กินถั่วเหลือง
- ปอดชอบสีขาวให้กินถั่วขาว
- ไตชอบสีดำให้กินถั่วดำ

ทำไมถึงให้กินแต่ถั่ว? “คนเรากินถั่วทั้ง 5 จะสมบูรณ์พูนสุข” โภชนาการก็เน้นว่า “กินไม่พินถั่ว” ขอยกตัวอย่างไม่ค่อยสุขภาพ ในชนบทเขาใช้ถั่วดำเลี้ยงปศุสัตว์ ทำให้ไตแข็งแรงมีกำลังวังชาสามารถทำงานหนักตะปัดดั่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สุขภาพสตรีควรบริโภคถั่วตลอดชีวิต เพราะนอกจากเป็นประโยชน์ต่อวัยระทั้ง 5 แล้ว ในถัวยังมีสารที่กระตุ้นการทำงานของรังไข่

ต่อไปจะพูดถึงรสชาติ

- เปรี้ยวบำรุงตับ
- ขมบำรุงหัวใจ
- หวานบำรุงม้าม
- เผ็ดบำรุงปอด
- เค็มบำรุงไต

หมายความว่า ต้องกินให้ครบทุกรสชาติอย่างละนิด ให้เกิดสมดุล เช่น รสเปรี้ยวบำรุงตับ กินมากตับพัง รสเผ็ดบำรุงปอด กินมากปอดพังนอกจากนี้ ฟังจำไว้ว่า ใครอยู่ถิ่นไหนให้กินของถิ่นนั้น ไม่ใช่ว่ากินของได้ทั่วทุกถิ่น

กินอาหารอย่างไรจึงจะเหมาะ?

งานนี้คนเดียว มีหลักการจำดังนี้ “สี่สั้น หยาบ-ละเอียด ดิบ-สุก คาว-เจ”หมายความว่า กินอาหารต้องคละกันหลากสีและรสชาติ หยาบแข็งควบคู่กับละเอียดนุ่ม สุกควบคู่กับดิบ คาวควบคู่กับเจ ขอแนะนำว่า แต่ไปให้กินผักดิบผลไม้สดแต่ละมื้อ ถ้าเลือกกินได้ก็กินทั้งเปลือกจะยิ่งดี กินของดิบลดอาการร้อนใน ปัจจุบันก็ถือว่า ผักผลไม้สดดิบให้วิตามินดีกว่า

การจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2555 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้กล้ามเนื้อแขน มือ และความคิด นอกจากนี้ยังสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์การทำของชำร่วย และของที่ระลึกได้ คือการพับผ้าเช็ดหน้า