

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย

การที่จำนวนและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุโลกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้นทำให้องค์การสหประชาชาติได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุและหาวิธีการที่จะทำให้ผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นนั้น ไม่เป็นภาระแก่สังคม ชุมชน และครอบครัว ซึ่งมีผลกระทบต่อภาพใหญ่ของประชากรโลก เศรษฐกิจโลก ตลอดจนส่งผลกระทบต่อการพัฒนาในด้านอื่นๆ อีกมากมาย

ในการประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุโลก ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปี พ.ศ. 2525 (สมัชชาผู้สูงอายุ) ได้มีการวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นครั้งแรก เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแห่งชาติ และทำให้ประชากรผู้สูงอายุในโลกมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ประเทศไทยพบว่า จำนวนผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2513 มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 4.5 ของประชากรทั้งประเทศ ปี พ.ศ. 2543 จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มเป็นร้อยละ 7.5 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าในปี พ.ศ. 2563 จำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 15.28 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ (วันดี โภคะกุล, 2548, หน้า 1) จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นเนื่องจากการพัฒนาด้านการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้อัตราการตายของผู้สูงอายุลดลง ผู้สูงอายุจึงมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น แต่ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวนั้นก็ยังได้รับผลกระทบจากความเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรัง หรืออุบัติเหตุ ซึ่งนำไปสู่ความถดถอยของร่างกายอย่างรวดเร็ว จนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง ทำให้เกิดภาวะพึ่งพา เป็นภาระแก่ผู้ดูแล ครอบครัว ชุมชน สังคมที่ต้องให้การดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ

ความเสื่อมถอยร่างกายของผู้สูงอายุ เกิดจากอวัยวะหรือเซลล์ต่างๆ มีการเสื่อมถอยเร็วกว่าปกติ ในผู้สูงอายุน้ำหนักของหัวใจจะเพิ่มขึ้น 1-1.5 กรัม ทุกปี เนื่องมาจากกล้ามเนื้อหัวใจซีกซ้ายมีความหนาเพิ่มขึ้นร้อยละ 30 ซึ่งเป็นการปรับตัวของหัวใจ หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นน้อยลง ด้วยสภาพแบบนี้จึงทำให้ปริมาณเลือดที่ถูกบีบออกจากหัวใจในแต่ละครั้งมีปริมาณลดลงร้อยละ 1 ทุกปี เมื่ออายุมากขึ้นปอดจะเสียความยืดหยุ่น ความสามารถแลกเปลี่ยนอากาศลดลง ความจุปอดลดลง คนอายุ 80 ปีขึ้นไป ความสามารถในการหายใจขณะออกกำลังกายจะลดลงร้อยละ 40 ชีตความสามารถในการใช้ออกซิเจนลดลงร้อยละ 50 และสำหรับระบบประสาท สมองของผู้สูงอายุจะมีน้ำหนักลดลงประมาณร้อยละ 10 ปริมาณเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงสมองลดลงเกือบ

ร้อยละ 50 ยังมีอีกหลายระบบที่เสื่อมถอย เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย เป็นต้น

การชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้ช้าลง ทำให้อายุยืน อีกทั้งยังต้านทานโรคได้ เป็นที่ยอมรับในวงการสาธารณสุขและมีเอกสารหลักฐานงานวิจัยที่สนับสนุนกิจกรรมที่จะเสริมสร้างความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ชะลอความเสื่อมถอยของอวัยวะได้ คือการออกกำลังกาย การออกกำลังกายยังทำให้การรักษาและฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยได้เป็นอย่างดีอีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายต้องปฏิบัติได้อย่างจริงจังสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยเฉพาะผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาามากที่สุด จากการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย แต่ในทางกลับกัน ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดและหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทย

การออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญอันดับต้นๆ ของการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ มีส่วนทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุแข็งแรงสมบูรณ์ ถ้าขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายอย่างไม่ถูกต้องไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หรือการออกกำลังกายมากเกินไปหรือแรงเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ และเกิดโรค เช่น โรคกระดูกและข้อ เป็นต้น ฉะนั้นผู้สูงอายุนับว่าเป็นวัยที่ควรได้รับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม

สถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย จากข้อมูลสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ กองออกกำลังกาย (2548, หน้า 2) ได้สำรวจการออกกำลังกายของคนไทย อายุ 15-65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล (นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ) ระหว่างวันที่ 16-26 มกราคม 2546 จำนวน 2,164 ตัวอย่าง พบว่าในช่วง 7 วันที่ผ่านมา กลุ่มผู้สูงอายุ (60-65 ปี) มีพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ (สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาทีขึ้นไป) มีเพียงร้อยละ 13.7 เท่านั้น หลังจากนั้นได้ทำการสำรวจอีกครั้ง กรณีศึกษาประชาชน อายุ 15-65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 20 มิถุนายน ถึง 7 กรกฎาคม 2546 จำนวน 1,444 ตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ไม่มีการออกกำลังกาย และออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันในสัปดาห์ ร้อยละ 54.9 สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอตามเกณฑ์ (3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30 นาทีขึ้นไป) ร้อยละ 11.0 ซึ่งนับว่าน้อยมาก

กระทรวงสาธารณสุข (2546, หน้า 1) ระบุนโยบายในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุแต่ละชุมชน รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมในการสร้างสุขภาพในรูปของกลุ่มหรือชมรมสร้างสุขภาพ ให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นเรื่องแรก และบูรณาการกิจกรรมการบริโภคอาหารที่สะอาดและปลอดภัย รวมทั้งกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัวและชุมชน โดยภาครัฐให้การสนับสนุนพัฒนาในด้านองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นด้านสุขภาพที่จะร่วมกันแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชนต่อไป การพัฒนาการออกกำลังกายดังกล่าว ซึ่งกรมอนามัย (2545, หน้า 1-2) ได้รายงานผลการดำเนินงานสร้างสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย พบว่า คนออกกำลังกายทั่วประเทศมากขึ้น ปี 2545 จำนวน 12 ล้านคน ในปี 2547 จำนวน 44 ล้านคน มีชมรมสร้างสุขภาพมากกว่า 60,000 ชมรม สมาชิกเกือบ 10 ล้านคน และกรมอนามัย

ได้สำรวจ พบว่า ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่มีการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น เป็นไข้หวัด ผู้ป่วยลดลงถึง 6.3 ล้านครั้งต่อปี ในช่วงปี 2546 - 2547

สถานเอนามัยบ้านดอนสีนวน ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท เป็นหน่วยงาน สาธารณสุขที่มุ่งเน้นด้านการส่งเสริมสุขภาพเป็นหลัก มีหมู่บ้านที่รับผิดชอบทั้งหมด 11 หมู่บ้าน 759 หลังคาเรือน ประชากร 3,397 คน มีอาสาสมัครสาธารณสุขจำนวน 80 คน ประชาชนส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพเกษตรกรรม โดยมีอาชีพทำนาปี ทำไร่มันสำปะหลัง และทำไร่อ้อย ตามลำดับ โรงเรียน จำนวน 3 แห่ง วัด จำนวน 8 แห่ง การคมนาคมส่วนใหญ่สะดวก แต่มีบางหมู่บ้านที่ยัง เป็นทางลูกรัง ระยะห่างจากอำเภอหันคาถึงเขตดอนสีนวนประมาณ 16 กิโลเมตร

ข้อมูลการสำรวจเบื้องต้น ของอาสาสมัครสาธารณสุข จากรายงานสถานเอนามัยบ้าน ดอนสีนวน (2548, หน้า 5) พบว่าผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 มีจำนวน 36 คน เป็นโรค เรื้อรัง (เบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง) คิดเป็นร้อยละ 30.56 มากที่สุดในเขตรับผิดชอบ (11 หมู่บ้าน) มีการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนไม่ถึงร้อยละ 10 และมีความนานที่เหมาะสมมี เพียงร้อยละ 20 เท่านั้น สำหรับการออกกำลังกายที่ไม่เป็นแบบแผนหรือที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันได้ความนานที่เหมาะสม ร้อยละ 20 เท่ากัน ดังนั้น ผู้วิจัยได้จัดประชุมระดมความคิดเห็นของกลุ่มแกนนำ สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลและผู้นำ ชุมชน เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2548 ที่ประชุมได้เห็นพ้องต้องกันถึงความสำคัญและความ จำเป็นในการที่จะต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ดูแลสุขภาพของตนเอง จึงเห็นควรให้มีการวิจัยและ พัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวนขึ้น เพื่อหาแนวทางการพัฒนาและร่วมกัน พัฒนาการออกกำลังกายในผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน ตลอดจนเป็นแบบอย่างที่ดีของการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งสามารถถ่ายทอด กลยุทธ์ไปสู่หมู่บ้านอื่นได้อย่างเหมาะสมต่อไป

คำถามการวิจัย

จะสามารถพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ได้อย่างไร ซึ่งประกอบด้วยคำถามย่อย ดังนี้

1. สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ในปัจจุบันเป็นอย่างไร
2. แนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท คืออะไร
3. จะพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ได้อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
2. เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
3. เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตพื้นที่
 - บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
2. ขอบเขตประชากร
 - 2.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (ผู้สูงอายุ) ในบ้านดอนสีนวนหมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท จำนวน 36 คน ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ในวิสัยที่สามารถออกกำลังกายได้ และไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน รวมถึงผู้สูงอายุต้นแบบที่มีสุขภาพดี จำนวน 1 คน
 - 2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนา ได้แก่
 - 2.2.1 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
 - 1) นักวิชาการสาธารณสุขประจำสถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน จำนวน 1 คน
 - 2) เจ้าหน้าที่ประจำสถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน จำนวน 2 คน
 - 3) นักวิชาการสาธารณสุข ประจำ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหันคา จำนวน 1 คน
 - 2.2.2 ผู้นำชุมชนและแกนนำชุมชน
 - 1) กำนันตำบลหนองแขง จำนวน 1 คน
 - 2) ผู้ใหญ่บ้านบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 จำนวน 1 คน
 - 3) นายกองจัดการบริหารส่วนตำบลหนองแขง จำนวน 1 คน
 - 4) สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองแขง บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 จำนวน 1 คน
 - 5) อาสาสมัครสาธารณสุข บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 จำนวน 5 คน

2.2.3 ผู้เชี่ยวชาญ

- 1) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน
- 2) อาจารย์จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสายนาท จำนวน 1 คน

3. ขอบเขตเนื้อหา

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ

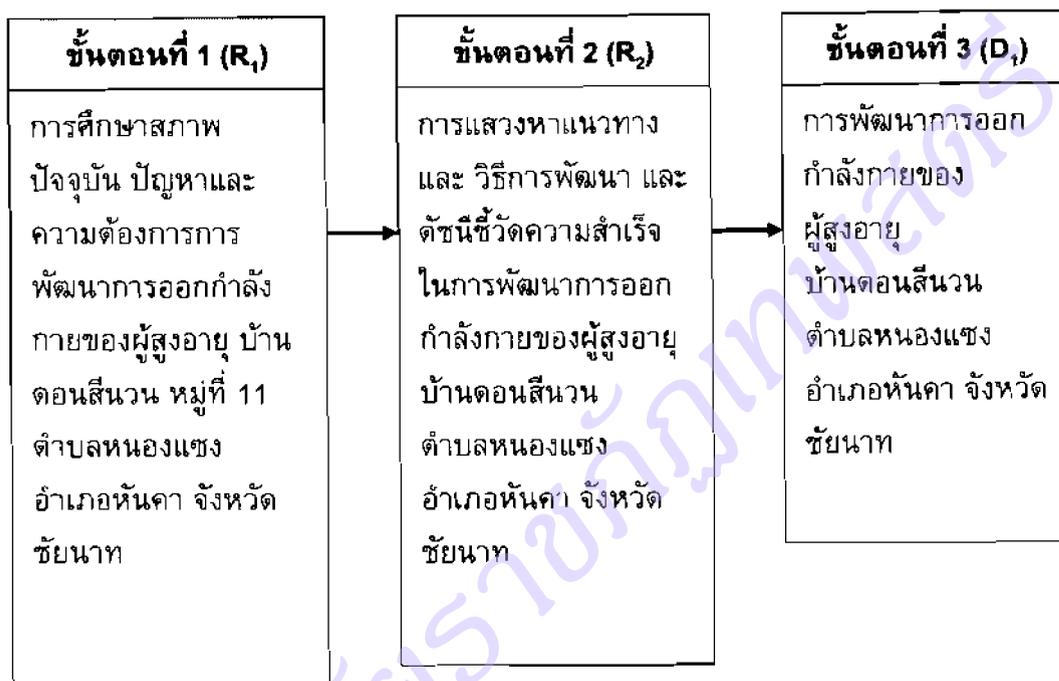
3.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

3.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

4. ขอบเขตระยะเวลา ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม 2548 – กุมภาพันธ์ 2550

วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา

การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท เป็นการพัฒนาการเรียนรู้โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่า ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุหมู่บ้านดอนสีนวน ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท มีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ถ้าได้รับการเสริมพลัง (empowerment) อย่างเหมาะสม ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้การวิจัยและการพัฒนา (research and development : R&D) เชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) ที่เน้นการมีส่วนร่วมจากผู้มีส่วนอย่างสำคัญในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา โดยกำหนดการดำเนินงานไว้ 3 ขั้นตอนต่อเนื่องกันดังนี้



ภาพ 1 ขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไปในพื้นที่บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ในวิสัยที่สามารถออกกำลังกายได้และไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย โดยเน้นให้มีการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนด้วยการฝึกการออกกำลังกาย (exercise training)

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมายถึง การออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นแบบแผน โดยการฝึกออกกำลังกาย (exercise training) และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (lifestyle physical activity) เพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงหรือสมรรถภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน หมายถึง การออกกำลังกายที่มีการฝึกอย่างมีรูปแบบ (exercise training) เพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรง หรือสมรรถภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ยืดเหยียด วิ่งเหยาะ วิ่งเร็ว เดินเร็ว ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก เล่นกีฬาตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (lifestyle physical activity) หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันโดยการออกแรงสะสมความนาน อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน เช่น งานบ้าน งานอาชีพ หรือกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

ความหนักหรือความแรงในระดับปานกลาง (moderate intense) หมายถึง การหายใจแรงขึ้น และสามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยคโดยไม่ต้องหยุดหายใจ หรือมีเหงื่อออกชุ่ม ตัวอย่างเช่น ล้างและเช็ดรถยนต์ 45–60 นาที ทำงานสวน ขุดดิน ดายหญ้า 30–40 นาที เดินขึ้นบันได 15 นาที วิ่ง 15 นาที เดิน 3 กิโลเมตร ใช้เวลา 35 นาที ถีบจักรยาน 8 กิโลเมตรใช้เวลา 30 นาที เดินร่าจิ้งหระเร็วๆ 30 นาที กระโดดเชือก 15 นาที ว่ายน้ำ 20 นาที เป็นต้น

ความนาน หมายถึง การทำกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน หรือการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน สะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวันหรือวันละ 30 นาที

ความบ่อยและความต่อเนื่อง หมายถึง การทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยและพัฒนาครั้งนี้จะทำให้การเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
2. ได้การมีส่วนร่วมในการพัฒนาทุกๆ ฝ่ายจนสามารถนำยุทธศาสตร์การมีส่วนร่วมไปปรับใช้ในเรื่องอื่นๆ ได้
3. ได้ยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท และสามารถนำยุทธศาสตร์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในหมู่บ้านอื่นๆ ต่อไปได้