

บทที่ 4

แนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11

ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

ในการนำเสนอแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ซึ่งเป็นผลจากการวิจัยในระยะที่ 2 โดยขอนำเสนอตามขั้นตอน ดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11

ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

5. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

คำถามการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 2 มีคำถามการวิจัยที่สำคัญ 2 ประเด็น คือ

1. แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท คืออะไร
2. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท คืออะไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
2. เพื่อกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. กรอบการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ ใช้กรอบการวิจัยตามแนวทางการออกกำลังกายผู้สูงอายุของกรมอนามัย คือ

1.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

แต่เนื่องจาก ข้อค้นพบจากการวิจัยในระยะที่ 1 สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากกว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และกิจกรรมที่ปฏิบัติมีความหนักน้อยใกล้เคียงกัน (กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน มีความหนักน้อยไม่มีเหงื่อ) ด้านความนานและความบ่อยของกิจกรรม พบว่ากิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ได้ตามเกณฑ์ต่างกับกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนไม่ได้ตามเกณฑ์ สำหรับปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการออกกำลังกาย พบว่า การออกกำลังกายทั้งสองแบบต้องการได้คำแนะนำและการให้ความรู้ ต้องการรูปแบบที่เหมาะสมกับโรคและตามความสนใจ จึงควรประชุมกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง ในการหาแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้แก่ผู้สูงอายุ จึงปรับกรอบการวิจัยในระยะที่ 2 คือ การเน้นการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

2. ประชากร

2.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (ผู้สูงอายุ) ในบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท จำนวน 36 คน ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ในวัยที่สามารถออกกำลังกายได้ และไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนา ได้แก่

2.2.1 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- 1) นักวิชาการสาธารณสุขประจำสถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน จำนวน 1 คน
- 2) เจ้าหน้าที่ประจำสถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน จำนวน 2 คน
- 3) นักวิชาการสาธารณสุขประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอหันคา จำนวน 1 คน

2.2.2 ผู้นำชุมชน

- 1) ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 11 บ้านดอนสีนวน จำนวน 1 คน
- 2) สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองแซงหมู่ที่ 11 บ้านดอนสีนวน

จำนวน 1 คน

- 3) อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 11 บ้านดอนสีนวน จำนวน 5 คน

2.2.3 ผู้เชี่ยวชาญ

- 1) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน
- 2) อาจารย์ประจำวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนชัยนาท จำนวน 1 คน

3. วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 เครื่องมือที่ใช้

ใช้แนวทางการประชุมกลุ่มกับผู้เกี่ยวข้อง โดยมีประเด็นการประชุม ดังนี้

- 3.1.1 ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจาก

การวิจัยระยะที่ 1

- 3.1.2 แนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

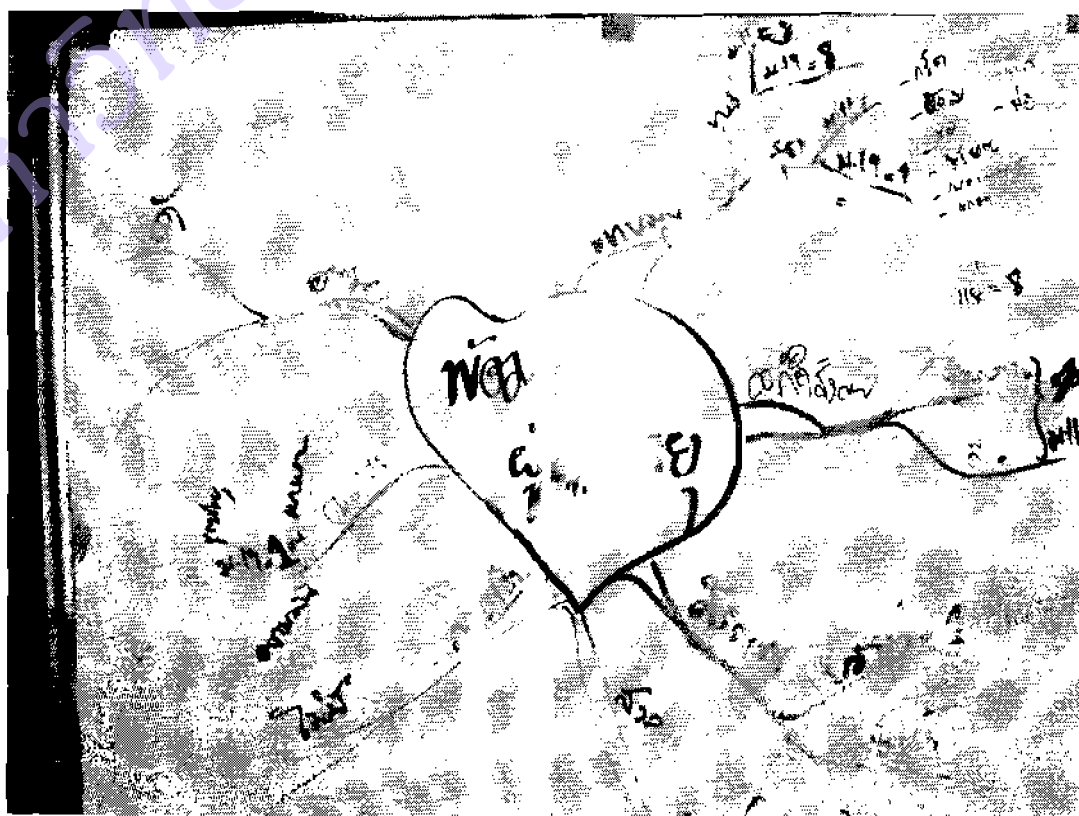
นำผลการศึกษา ซึ่งเป็นข้อค้นพบจากการวิจัยในระยะที่ 1 เพื่อขอรับคำปรึกษาจากอาจารย์จินดา พูนเกษม นักวิชาการสาธารณสุข 9 ด้านส่งเสริมและพัฒนา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท เพื่อปรึกษาและหาแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง และเรียนเชิญ อาจารย์พรเจริญ บัวพุ่ม ตำแหน่งอาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนชัยนาท ไปร่วมประชุมกลุ่ม

3.2.1 ประสานงานกับสถานีนอนามัยบ้านดอนสีนวน ตำบลหนองแซง เพื่อเชิญกลุ่ม เป้าหมายและผู้เกี่ยวข้องร่วมประชุมกลุ่ม

3.2.2 จัดการประชุมกลุ่มเป้าหมายและกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง วันที่ 21 มกราคม 2549 เวลา 13.00 น.-16.00 น. ที่สถานีนอนามัยบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง

โดยวัตถุประสงค์ของการประชุมครั้งนี้

- 1) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้รับทราบข้อมูล ตรวจสอบ ปรับแก้ และยืนยันข้อมูลที่เป็นสภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง ให้รับทราบ และยืนยันความถูกต้องของข้อมูลที่เป็นข้อค้นพบนั้น



2) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้องได้ร่วมกันพิจารณา แสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นที่พอใจ และนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน

3) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้อง ได้ร่วมกันพิจารณากำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่สามารถวัดได้สังเกตได้ จนเป็นที่พอใจ และนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน

4. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการประชุมกลุ่ม มาตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนสมบูรณ์ แล้วนำไปวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ตามกรอบการวิจัยข้างต้น

5. แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

6. กำหนดเกณฑ์การชี้วัดการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอนาคู จังหวัดชัยนาท

จากการประชุมกลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. จัดกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

จากการประชุมกลุ่มและร่วมกันพิจารณากิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง ได้แก่ การยืดเหยียดบิดตัว การใช้จักรยาน ขอบเดินหรือวิ่ง ซึ่งมีความเห็นสอดคล้องต้องกันว่า ยังขาดความรู้ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่จะต้องออกแรงที่มีความหนักระดับปานกลาง เนื่องจากการขี่จักรยานส่วนใหญ่ใช้เวลาสั้นๆ ไม่มีความหนักที่ได้ระยะทางตามเกณฑ์ ไม่รู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก การเดินและการวิ่งบางรายก็ปฏิบัติไม่หนักพอเช่นเดียวกันมีความเห็นควรรวมกลุ่มกันจัดกิจกรรม ซึ่งการประชุมกลุ่มได้พิจารณาแล้วควรให้ดำเนินการพัฒนา 2 ลักษณะ คือ

1.1 ควรให้ความรู้การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนให้แก่ของผู้สูงอายุ ในแบบบรรยาย สาธิต มีคู่มือผู้แนะนำรายบุคคล ดังคำกล่าวในการประชุมกลุ่มที่ว่า

“ไม่รู้หรือว่าการเก็บกวาดทำความสะอาด ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ถูกวิธีแล้ว...”

“ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก หรือเล่นกีฬาน่าจะดีกว่าแต่คงไม่ไหว”

“การบิดตัวไปมาเหมือนกับการออกกำลังกายแต่น่าจะไม่พอนะ”

“แค่ไหนถึงเรียกได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่พอเพียงต่อสุขภาพ ”

1.2 จัดกิจกรรมสร้างแรงจูงใจ ให้แก่กลุ่มสนใจการรวมกลุ่มออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ดังคำกล่าวในการประชุมกลุ่มที่ว่า

“หมอควรรวมกลุ่มนำออกกำลังกาย”

“ให้ของบประมาณจาก อบต.หนองแขง”

“สร้างแรงจูงใจได้ง่ายๆ โดยให้ผู้สูงอายุ เข้าใจและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายนั้นแหละคือแรงจูงใจที่จะทำให้ผู้สูงอายุ หันมาออกกำลังกายอย่างจริงจังมากขึ้น”

ซึ่งแนวทางวิธีการและกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน นั้น สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 13

ตาราง 13 แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

การออกกำลังกาย	ปัญหาและ	แนวทาง	กิจกรรมการพัฒนา
ของผู้สูงอายุ	ความต้องการการพัฒนา	และวิธีการพัฒนา	
ความหนัก	กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่เป็นแบบแผน มีความหนักน้อยกว่าเกณฑ์ กำหนดไม่เพียงพอในการสร้างเสริมสุขภาพ	1. การให้ความรู้	1. จัดนิทรรศการการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
		2. การสร้างแรงจูงใจ	2. การบรรยายให้ความรู้ “การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ”
			1. จัดทำคู่มือสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อบันทึกการออกกำลังกาย
			2. ตรวจสอบสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
		3. สร้างความตระหนัก	3. แนะนำการจัดตั้งชมรมฯ เพื่อจัดกิจกรรม เช่น เล่น เปตอง รำไม้พลอง
			1. เสนอตัวแบบการปฏิบัติตัวของผู้มีสุขภาพดี

2. จัดกิจกรรมการพัฒนาการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

จากการประชุมกลุ่ม และได้ร่วมกันพิจารณากิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ได้แก่ การทำงานบ้าน การรับจ้างเลี้ยงสัตว์ และการทำนาทำไร่ ซึ่งมีความเห็นสอดคล้องกันว่า ยังขาดความรู้ในประเภทของกิจกรรมการ

ออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายที่มีระดับความที่ต่างกัน เช่นบางกลุ่มมีระดับความหนักน้อยเกินไป แต่บางกลุ่มมีระดับความหนักมาก เหนื่อย อาจทำให้เกิดเป็นปัญหาต่อการปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดข้อเข่า ข้อต่อ ความเครียดและเหนื่อยเพลีย ดังนั้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันควรให้ความรู้ที่ถูกต้อง ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่ทำงานบ้าน ทำนาทำไร่ทำสวนและการเลี้ยงสัตว์ จากการประชุมกลุ่มได้พิจารณาควรดำเนินการพัฒนา คือควรให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันที่ต้อง ให้แก่ของผู้สูงอายุในรูปแบบบรรยายหรือสาธิต แก่กลุ่มสนใจ มีเอกสาร คู่มือ และผู้แนะนำรายบุคคล ดังคำกล่าวในการประชุมกลุ่มที่ว่า

“บางทีไม่ค่อยอยากทำหรอก เพราะคอยจะปวดแต่หัวเข่า”

“ไปเล็งบัวถั่ว เป็นการออกกำลังกายหรือเปล่า”

“ถ้ามีโอกาสได้ไปออกกำลังกาย ก็อยากจะไปบ้าง”

“ให้หมอช่วยสอนออกกำลังกายบ้าง”

ซึ่งแนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันนั้น สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 14

ตาราง 14 แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

การออกกำลังกายผู้สูงอายุ	ปัญหาและความต้องการการพัฒนา	แนวทางและวิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
ความหนัก	กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมีความหนักน้อยกว่าที่เกณฑ์กำหนด	1. การให้ความรู้	1. จัดการบรรยายให้ความรู้ “การเคลื่อนไหวออกแรงอย่างไรจึงได้ประโยชน์”
		2. ให้คำปรึกษารายบุคคล	2. จัดหาโปสเตอร์กิจกรรมรูป 1. จัดทำคู่มือสุขภาพแก่ผู้สูงอายุเพื่อบันทึกการออกกำลังกาย ตนเอง
		3. สร้างความตระหนัก	1. เสนอดั้วแบบการปฏิบัติตัวของผู้มีสุขภาพดี 2. ทำป้ายเชิญชวนในหมู่บ้าน

ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอนาคู จังหวัดชัยนาท

ตาราง 15 ดัชนีชี้วัดและเป้าหมาย ในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง

การออกกำลังกาย	ดัชนีชี้วัด	เป้าหมาย	แหล่งและวิธีการเก็บข้อมูล
1. ที่เป็นแบบแผน			
1.1 ความหนัก	1. จำนวนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายมีความหนักระดับปานกลาง	13 คน	1. ประเมินจากสมุดบันทึกสมุด สุขภาพและการบันทึกกิจกรรม 2. การสอบถามจากผู้ใกล้ชิด
1.2 ความนาน	1. จำนวนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายมีความนานไม่น้อยกว่า 30 นาที	13 คน	
2. การออกกำลังกายเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน	1. ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันที่มีความหนักระดับปานกลาง	23 คน	1. ประเมินจากสมุดบันทึกสมุด สุขภาพและการบันทึกกิจกรรม 2. การสอบถามจากผู้ใกล้ชิด

1. ด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

จากการประชุมกลุ่มได้ร่วมกันพิจารณา กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ได้แก่ การยืดเหยียดบิดตัว การใช้จักรยาน ขอบเดินหรือวิ่ง ซึ่งมีความเห็นสอดคล้องต้องกันว่า ยังขาดความรู้ในการออกกำลังกาย เนื่องจากผลการประชุมกลุ่ม พบว่า ผู้ที่มีกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนได้ออกแรงที่มีระดับความหนักน้อย ไม่เพียงพอต่อการสร้างสุขภาพ ถ้าให้ระดับความหนักที่เพียงพอต้องออกแรงในระดับปานกลาง ดังนั้น การประชุมกลุ่มจึงได้ร่วมกันพิจารณา โดยใช้ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุร่วมกันและมีข้อเสนอแนะ

ซึ่งผลการประชุมกลุ่มมีความเห็นว่า ดัชนีชี้วัดความสำเร็จ ในการพัฒนาการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน กำหนดได้ใน 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 ดัชนีชี้วัดของผู้สูงอายุทุกคนที่มีกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนด้วยตนเองจะต้องให้ความสำคัญในออกกำลังกายที่ถูกต้อง ตามหลักเกณฑ์ของกรมอนามัยกำหนด ซึ่งสามารถพิจารณาความสำเร็จได้จากการปฏิบัติกิจกรรมของตนเองที่ต้องออกแรงให้หนักในระดับปานกลางและรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อซึมทุกครั้งและสามารถเลือกการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

1.2 ดัชนีชี้วัดด้านกิจกรรม สามารถพิจารณาความสำเร็จได้จาก

1.2.1 การให้ความรู้รายกลุ่มหรือรายบุคคล โดยนักวิชาการสาธารณสุขจัดการบรรยาย และจัดทำเอกสารให้ศึกษาด้วยตนเอง

1.2.2 การสร้างความตระหนัก ด้วยตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ป้ายเชิญชวน

1.2.3 การให้บริการตรวจสุขภาพและการวัดสมรรถภาพร่างกาย

1.2.4 การจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย

2. ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

จากการประชุมกลุ่มได้ร่วมกันพิจารณา กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การทำงานบ้าน รับจ้างเลี้ยงสัตว์ และการทำนา ซึ่งมีความเห็นสอดคล้องตรงกันว่า ผู้สูงอายุยังขาดความรู้ในประเภทของกิจกรรมการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายบางกลุ่มออกแรงน้อยเกินไปจนไม่มีผลต่อการสร้างสุขภาพ แต่บางกลุ่มกลับกับกันคือมีกิจกรรมออกแรงที่หนักมาก เหนื่อย ทำให้เกิดปัญหาต่อกล้ามเนื้อและข้อเข่า ข้อต่อ เช่น การปวดหลัง ปวดข้อ ปวดเข่า เหนื่อยเพลีย สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันควรให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุ และได้ร่วมประชุม ได้รับข้อเสนอแนะ ผลการประชุมกลุ่มมีความเห็นว่า ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน กำหนดได้ใน 2 ลักษณะ ดังนี้

2.1 ดัชนีชี้วัดของผู้สูงอายุทุกคนที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันต้องให้ความสำคัญของตนเอง ในการออกแรงปฏิบัติกิจกรรมที่ถูกต้อง คือมีระดับความหนักไม่มากจนเกินไปและก็ไม่น้อยจนไม่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีหลักเกณฑ์ของกรมอนามัยกำหนดไว้แล้วนั้น โดยสามารถพิจารณาความสำเร็จได้จากการออกแรงปฏิบัติที่ต้องให้หนักในระดับปานกลาง มีเหงื่อซึมทุกครั้งหรือกิจกรรมที่ออกแรงสะสมครั้ง 10 นาที ให้ได้ 30 นาทีต่อวันก็เพียงพอ การทำกิจกรรมของตนเองจะต้องมีความรู้ในการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อด้วย

2.2 ดัชนีชี้วัดด้านกิจกรรม สามารถพิจารณาความสำเร็จได้จาก

2.2.1 การให้ความรู้รายกลุ่มหรือรายบุคคล โดยนักวิชาการสาธารณสุขจัดการบรรยาย และจัดทำเอกสารให้ศึกษาด้วยตนเอง

2.2.2 การสร้างความตระหนัก ด้วยตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ป้ายเชิญชวน

2.2.3 การให้บริการตรวจสุขภาพและการวัดสมรรถภาพร่างกาย

2.2.4 การจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย

2.2.5 สนับสนุนให้รวมกลุ่มเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย

ดังนั้นสามารถสรุปดัชนีชี้วัด และเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ได้ตามรายละเอียดในตาราง 16-17

ตาราง 16 แนวทาง ดัชนีชี้วัด และเป้าหมายความสำเร็จ ในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง

การออกกำลังกายในระดับปานกลาง	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนและด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน	1. การให้ความรู้ 1.1 หารายกลุ่ม โดยจัดประชุมเชิงปฏิบัติการฯ 1.2 หารายบุคคล โดยมอบเอกสาร และให้คำปรึกษา 2. สร้างความตระหนัก ด้วยการเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี 3. จัดทำสมุดบันทึกสุขภาพการเพื่อบันทึกกิจกรรมของตนเอง 4. การจัดตั้งชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน	1. จำนวนผู้ที่ลงทะเบียนร่วมกิจกรรม มีความรู้เพิ่มขึ้น 2. ผู้ร่วมกิจกรรมมีความตระหนักและยอมรับนำไปปฏิบัติ 3. มีกิจกรรมและการจัดการของ คณะกรรมการชมรมฯ 4. มีกิจกรรมและการจัดการของ คณะกรรมการชมรมฯ	1. ร้อยละ 80 ร่วมประชุมฯ มีความรู้เพิ่มขึ้นและร่วมกิจกรรมตลอดกระบวนการในการประชุมฯ 2. ร้อยละ 60 ของผู้สูงอายุมีการพัฒนาการออกกำลังกาย 3. มีคณะกรรมการบริหารชมรมฯ มีการจัดกิจกรรมและสมาชิกร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

ตาราง 17 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จของกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้าน
ตอนสันวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง

ระดับ	ดัชนีชี้วัด	เป้าหมายความสำเร็จ	แหล่งและวิธีการเก็บข้อมูล
1. การเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา	1. จำนวนกิจกรรมการพัฒนาที่สามารถจัดได้ 2. จำนวนผู้ประชุมร่วมกิจกรรมการพัฒนา	2 ครั้ง 36 คน	1. นับจำนวนกิจกรรมการพัฒนา 2. นับจำนวนผู้ร่วมกิจกรรมการพัฒนา
2. การมีความรู้ที่ถูกต้องและมีความตระหนัก	1. ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้เข้าใจการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	36 คน	1. การตอบแบบทดสอบความรู้เรื่องการออกกำลังกาย
3. ความสามารถในการดำเนินงานบริหารจัดการชมรมฯ	1. มีคณะกรรมการ 2. มีทะเบียนสมาชิก 3. มีกิจกรรมของชมรม	36 คน 1 คณะ 1 ชุด 5 ครั้ง	1. มีประกาศการแต่งตั้งคณะกรรมการ 2. มีการประชุมคณะกรรมการและการจัดกิจกรรม 3. มีภาพกิจกรรมของชมรมฯ