

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบการวิจัยประเมินผลเฉพาะกลุ่มเรื่อง "การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ" มีวัตถุประสงค์ คือ ศึกษาสถานการณ์ด้านการออกกำลังกายของสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และศึกษาหารูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้สูงอายุชายหญิงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 62 คน บ้านหนองไคร้โนน ตำบลท่าพระ อำเภอเมือง นครขอนแก่น โดยมีเกณฑ์ที่วัดผลสำเร็จของการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุคือ การเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังกิจกรรมแทรกแซงด้านสุขภาพผู้สูงอายุ โดยวัดจากความรู้สึถึงสภาวะร่างกายเมื่อได้ออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับผลประโยชน์การออกกำลังกาย ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการรวมกลุ่มออกกำลังกาย และการมีสถานการณ์ในรูปแบบการออกกำลังกายโดยคาดหวังว่า การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุครั้งนี้ จะสามารถลดปัญหาผู้สูงอายุขาดการส่งเสริมสุขภาพ 1 กลุ่ม และผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพที่มีผลเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ทำให้สภาพร่างกายมีความแข็งแรง มีสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น

5.1 สรุปการดำเนินการกิจกรรมแทรกแซงดังนี้

การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ ได้มีการดำเนินงานดังนี้ ให้ผู้นำกลุ่มได้รับการฝึกหัดทำบริหารร่างกาย และได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุนำไปสาธิต และนำผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ผู้นำกลุ่มได้เรียนรู้การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย สามารถนำไปขยายผลได้ต่อเนื่อง มีการตั้งกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ให้สื่อความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายได้แก่ คู่มือรูปแบบทำบริหารร่างกาย วิดีโอเทปออกกำลังกาย กลอนลำพื้นเมืองอีสานเน้นความรู้และประโยชน์ของการออกกำลังกายกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ดูแลสุขภาพตนเอง ขณะดำเนินกิจกรรมแทรกแซงผู้วิจัยสร้างแรงจูงใจแก่ผู้สูงอายุ ด้านสวัสดิการปัจจัยสี่ในบางครั้งมีการเยี่ยมเยียนพบปะพูดคุย ให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ เวลาและสถานที่ที่มีความสะดวกในการร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ก่อนและหลังกิจกรรมแทรกแซงได้ดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3 เดือน เริ่ม 1 มีนาคม - 6 มิถุนายน พ.ศ.2541 โดยมีเกณฑ์ประเมินผลการวัดกิจกรรมแทรกแซงดังนี้ ใช้การบันทึกการตรวจสุขภาพและการใช้แบบสัมภาษณ์ถึงความรู้ ความคิดเห็น พฤติกรรม สถานการณ์ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แล้วเก็บรวบรวมข้อมูลผลกิจกรรมแทรกแซงมา วิเคราะห์ในคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ใช้การวิเคราะห์สถิติเชิง ปริมาณ สถิติเชิงพรรณนาได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติวัดผลความ แตกต่างหรือการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมแทรกแซงได้แก่ ใช้สถิติ McNemar Test วัดด้านความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank Test วัดผลความแตก ต่างก่อนและหลังกิจกรรมแทรกแซง ด้านความคิดเห็น พฤติกรรมและสถานการณ์ของรูปแบบ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

5.2 สรุปผลการศึกษา การอภิปรายผล

ผลการศึกษากการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุครั้งนี้ หลังจากการดำเนินการใส่กิจกรรมแทรกแซงครบตามแผนงานที่กำหนดระยะเวลา 3 เดือนได้พบว่า ตัวอย่างผู้สูงอายุมีการ เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจำนวน 62 คน เป็นหญิงมากกว่าชาย ชาย 23 คน หญิง 39 คน หลังกิจกรรมมีผลดังนี้

1. สภาพปัญหาและความต้องการผู้สูงอายุในชุมชนพบว่า ชาวบุคคลที่จะดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ ไม่มีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุ ไม่มีการส่งเสริมด้านสุขภาพ ในชุมชนไม่มีแผนพัฒนาหรือ โครงการสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความต้องการ ให้อำนาจรัฐหรือสังคมช่วยเหลือเกื้อหนุนทางสุขภาพ เพราะในชุมชนไม่มีสถานเอนกมัยดูแล

2. ลักษณะของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในโครงการ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้ สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าชาย อายุระหว่าง 60-64 ปี นับถือศาสนาพุทธ ระดับการ ศึกษาประถมศึกษา อยู่กับคู่สมรส ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร รายได้ น้อยกว่า 1000 บาท อาศัย อยู่กับบุตรหลาน คู่ครอง ให้การดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกันดี

3. ภายหลังจากการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุก่อนการดำเนินกิจกรรมแทรกแซงพบว่า ผู้สูงอายุไม่มีความเจ็บป่วยเรื้อรัง เพื่อช่วยผู้สูงอายุได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพและการป้องกันโรค จึงนำกิจกรรมการออกกำลังกายมาส่งเสริมแก่ผู้สูงอายุซึ่งหลังกิจกรรมแทรกแซงได้ผลดังนี้

- 3.1 ผู้สูงอายุรู้สึกถึงผลการออกกำลังกายว่า ทำให้มีความแข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและ จิตใจ มีการเคลื่อนไหวการยืดหยุ่นของร่างกายได้เพิ่มขึ้น

3.2 ด้านความรู้ พบว่าผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ มีการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในเรื่องการออกกำลังกายสามารถเพิ่มพูนสมรรถภาพร่างกาย กล้ามเนื้อข้อต่อแข็งแรงขึ้น การเคลื่อนไหวได้ดีขึ้นสามารถสร้างความแข็งแรงต่อระบบหายใจ คลายความตึงเครียด จิตใจแจ่มใส

3.3 ด้านความคิดเห็น พบว่าผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเองว่า สามารถปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายได้เหมือนคนในวัยหนุ่มสาว และไม่เฉพาะผู้ที่แข็งแรงถึงออกกำลังกายเท่านั้น ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมออกกำลังกาย และมีความต้องการที่จะรวมกลุ่มในวัยเดียวกัน เพื่อมีกิจกรรมร่วมกันตลอดจนสามารถพึ่งพาอาศัยกันได้

3.4 ด้านพฤติกรรมผู้สูงอายุได้รูปแบบและแนวทางการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี และสถานการณ์รูปแบบการบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ สามารถนำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำไปถ่ายทอดขยายผลสู่ครอบครัวได้

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ยังได้รับความสนใจจากชุมชนใกล้เคียง มีความต้องการที่จะมีกิจกรรมออกกำลังกายอย่างบ้านหนองไคร่นุ่น ผู้นำกลุ่มออกกำลังกายให้ความร่วมมือดี และมีความกระตือรือร้นหาทำบริหารร่างกายมาเพิ่มให้ผู้สูงอายุอีก 3 ท่า ท่ายืดเหยียดตัวขวาซ้าย ท่าย่อตัวกางแขนท่าบริหารกายแบบไทเก๊ก ท่ากางมือก้มตัวลงสลับขวาซ้าย จึงกล่าวได้ว่า การศึกษาวิจัยครั้งนี้ สามารถกระตุ้นผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุได้เห็น ความสำคัญของการออกกำลังกายที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย และมีประโยชน์สร้างความแข็งแรงให้ทั้งร่างกายและจิตใจ

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยขอเสนอแนะตามขั้นตอน ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ควรให้มีการสนับสนุนหน่วยราชการของรัฐและเอกชน เข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ โดยนำรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชุมชน

1.2 ควรให้มีการอบรมเชิงปฏิบัติการแก่บุคลากรในชุมชนได้แก่ ผู้นำชุมชน กำนันใหญ่บ้าน และเจ้าหน้าที่ของชุมชนได้มีความรู้เกี่ยวกับ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ เพื่อบุคคลในชุมชนจะเป็นกำลังสำคัญที่คอยกระตุ้นและเฝ้าระวังพฤติกรรม และมีแนวทางส่งเสริมสุขภาพให้ยั่งยืน

1.3 ควรมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย โดยใช้สื่อทางวิทยุ โทรทัศน์และสื่อสิ่งพิมพ์รูปแบบของการออกกำลังกายสู่ชุมชนให้ทั่วถึง

1.4 ควรให้มีการสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ให้มีการจัดแข่งกีฬาผู้สูงอายุระดับชุมชน จังหวัดจนกระทั่งระดับประเทศ เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางสังคม และที่สำคัญคือ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยดีขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเชิงพัฒนา

ควรมีการขยายผลของการออกกำลังกายหรือการส่งเสริมกิจกรรมด้านอื่นๆ ที่เป็นกิจกรรมที่เน้นการป้องกัน การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

2.1 ควรให้มีการสนับสนุนการตั้งกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุทุกชุมชนให้ทั่วถึง เพื่อการรวมตัวของผู้สูงอายุทำกิจกรรมทางด้านสุขภาพและสังคม

2.2 ควรมีการนำศิลปะรำยรำ หรือกิจกรรมการเล่นของภาคมาประยุกต์ให้เข้ากับท่าบริหารกาย เพื่อให้เกิดความแปลกใหม่ได้อนุรักษ์วัฒนธรรมไว้และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับปัญหา และความต้องการกิจกรรมของผู้สูงอายุ

2.4 ควรมีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและการดำเนินชีวิตในชุมชน

2.5 ควรให้มีการศึกษาวิจัยการออกกำลังกายในเพศชายและหญิงว่า มีความแตกต่างกันทางสมรรถภาพร่างกายหรือไม่