209698

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวในชุมชนบ้านเวียงสวรรค์ อำเภอแม่เมาะ จังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเจาะจง ที่เป็นผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่คนเดียวจำนวน 24 คน ในชุมชนบ้านเวียงสวรรค์ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์แบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างแบบประเมินการทำกิจกรรม และการจัดกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ 4 ขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริง เป็นการดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ค้นพบตนเองเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยใช้วิธีการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการรับรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น และเมื่อได้ตระหนักถึงปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นของตนเองตามสภาพที่เป็นจริง ก็สามารถทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจได้ว่าปัญหาด้านสุขภาพของตนเองสามารถที่จะแก้ไขได้ตลอดจนมีความรู้สึกอยากปรับเปลี่ยนตนเองในการดำเนินชีวิตต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเกิดการสะท้อนคิดสิ่งที่เคยรู้จากประสบการณ์ของตนเองและบุคคลอื่น และทบทวนเหตุการณ์สถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ ๆ ในการตัดสินใจและการจัดการในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยใช้วิธีการ แลกเปลี่ยนความรู้ ความเข้าใจกันในกลุ่มผู้สูงอายุ

209698

รวมทั้งการเพิ่มเติมความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ตลอดจนการยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้จักคิดวิเคราะห์และสามารถเชื่อมโยงไปยังวิถีปฏิบัติของแต่ละคนจนเกิดความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะนำไปสู่การเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม เป็นการดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีข้อมูล ความรู้ หลักการและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยใช้วิธีการ เพิ่มองค์ความรู้ด้านหลักการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ที่ทำได้ง่ายและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมทั้งสาธิตการทำอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุ มีความรู้สึกเชื่อมั่นในการตัดสินใจเลือกวิธีการและรูปแบบของการออกกำลังกายที่เหมาะสมและเลือกที่จะนำความรู้ด้านอาหารและโภชนาการไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ เป็นการดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องหรือแก้ไขปัญหาในเหตุการณ์ต่าง ๆ ทางด้านอาหารและด้านการออกกำลังกายในเหตุการณ์ครั้งต่อไปตามลำพังด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการ จัดประชุมกลุ่มผู้สูงอายุและให้กลุ่มได้แสดงความคิด ตลอดจนการสาธิตฝึกปฏิบัติในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งได้ทำการตรวจสอบแนวคิดและประเมินการปฏิบัติ โดยการสุ่มตัวอย่างให้ผู้สูงอายุบางคนได้แสดงแนวคิดที่จะฝึกปฏิบัติด้านอาหาร และได้สาธิตการออกกำลังกายที่สามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องเป็นประจำในอนาคตอีกด้วย

การติดตามและประเมินผลทั้งสองครั้งหลังจากจัดกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจพบว่า ผู้สูงอายุยังคงปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและในด้านอาหาร ผู้สูงอายุยังคงมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในหลักการ โภชนาการต่าง ๆ ตลอดจนความรู้เกี่ยวกับอาหารธรรมชาติ และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของแต่ละคนได้

ผลของกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านอาหาร และด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว พบว่า 1. ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านของอาหาร โภชนาการและการออกกำลังกายที่ดีขึ้น มีความรู้เพิ่มมากขึ้น 2. ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น ในการจัดการกับตนเอง ในเรื่องของการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม 3. ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ มีการพัฒนาตนเองและพัฒนาทักษะในการปฏิบัติตนในด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย 4. ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเห็นได้ว่า ตนเองมีความสำคัญตลอดจนเกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง ถึงแม้ว่าตนเองจะอยู่คนเดียวก็มีความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองจะสามารถที่จะดูแลสุขภาพในเรื่องของอาหารและการออกกำลังกายได้ พร้อมทั้งรู้สึกว่าตนเองมีพลังที่จะสนับสนุนผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ได้อีกด้วย

209698

The objective of this action research was to study process of health empowerment of the elderly living alone at Viangsawan Community Mae Mo District, Lampang Province. The sample groups consisted living alone at Viangsawan Community and the data was collected by the researcher using interview, reactive and non reactive participant observation, personal data process, activities including assessment and the 4 steps of empowerment. From the research found as follow:

First step: Discovering reality, this step of activities organized for the elderly to find out themselves about health problem from food consumption and exercise though individual exchange opinion and experience. With this research the elderly had health perception increase and awareness in real situation that they understand to solve and adapt in their lifestyles.

Second step: Critical reflection, this step of activities organized for the elderly to recalled situation in new opinion and had decision and manage for food and exercise though knowledge exchange understand and in group and increase knowledge and real understand, analyzed and linked to practice until confirmed in self- confidence to appropriated to choose in practice.

Third step: Decision and choose appropriate practice, this step was the elderly had data, knowledge, principles and practice in right and suitable about food and exercise. Though physical of knowledge in exercise in various model that can do easy and suitable for the elderly, demonstrate in cooking for health that they had confidence in decision to choose method and model of exercise and can bring knowledge in food nutrition in daily life.

Fourth step: Excision with efficiency practice, this step was to support the elderly had self- confidence in self-ability to continue practice and correct in situations in food and exercise by themselves. Though focus group to brain storming, demonstration check thinking and evaluated in practice and shown opinion in food and exercise that can do continue in future.

After follow-up and assessment the two activities of health empowerment, it was found that the elderly had shown their ability to follow positive exercise and having correct knowledge about food nutrition principle and natural supplement in daily life.

From the results of using process of health empowerment in the elderly living alone, it could concluded that 1. The elderly has shown changing in nutrition and exercise activities by additional knowledge, 2. The elderly has shown more self- confidence and ability to manage their life in positive food nutrition and exercise, 3. The elderly had developed self-skill in positive food nutrition and exercise, and 4. The elderly had shown self- proud and confident to be taking care their own health in term of positive food nutrition and exercise adjust to live alone life, and powerful to encourage the other.