

การวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะการดูแลผู้สูงอายุและ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสภาพดี สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุและอาสาสมัครที่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยตามวันเวลาและกิจกรรมที่กำหนดด้วยความเต็มใจ จำนวน 23 คน เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบสัมภาษณ์เจาะลึก โครงการอบรมให้ความรู้ และเครื่องมือประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและเชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 50 ได้รับความรู้มากที่สุดเรื่องการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ความรู้เรื่องโรคกระเพาะอาหารและปัญหาด้านจิตใจ และโรคปวดข้อ ร้อยละ 35.7 อย่างละเท่าๆกัน อาสาสมัครได้รับความรู้มากที่สุดเกือบทุกเรื่อง โดยเฉพาะความรู้การออกกำลังกายถึง ร้อยละ 77.8 โรคกระเพาะอาหารและปัญหาด้านจิตใจ ร้อยละ 55.6 ผู้สูงอายุนำความรู้ไปปฏิบัติในการออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 50 การนวดแผนโบราณ ร้อยละ 35.7 ส่วนอาสาสมัครนำความรู้ไปปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางและน้อยที่สุดในเรื่องโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน นวดแผนโบราณอย่างละเท่าๆกันคือ ร้อยละ 44.4 ผู้สูงอายุร้อยละ 92.9 มีระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดปกติ ร้อยละ 100 มีกรดยูริกในเลือดปกติ ภายหลังเข้าร่วมโครงการอบรม ผู้สูงอายุมีค่าดัชนีมวลกายในเกณฑ์ปกติคงเดิม ร้อยละ 25 มากกว่าเกณฑ์ร้อยละ 50 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 64.3 ค่าความดันโลหิตปกติ ร้อยละ 85.7 แต่ขาดการออกกำลังกาย ร้อยละ 92.9

ดังนั้นควรมีการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสภาพดี มีอายุยืนยาวด้วยคุณภาพชีวิตที่ดี

This action research aimed to promote knowledge and skill in taking care of the elderly to be healthy. The 23 samples were the elderly and volunteer who were able to attend the program activities. The instruments were interview form, training program and health assessment tools. Data were analyzed by descriptive statistics and content analysis.

The results of the study revealed that the elderly gained more knowledge in exercise (50%), peptic ulcer (35.7%) and arthritis (35.7%). The volunteer gained a lot of knowledge, especially knowledge on exercise (77.8%), peptic ulcer and mental problem (55.6%). The elderly had most practiced in exercise (50%), Thai traditional massage (35.7%). The volunteer had moderate and least practiced in hypertension, diabetes mellitus, and Thai traditional massage (44.4%). The elderly had normal level of cholesterol and blood sugar (92.9%), and all of them had normal uric acid (100%). After attended the training program, the elderly had normal BMI (25%), but half of them had over BMI (50%). Most of the elderly were healthy (64.3%), had normal blood pressure (85.7%), but lack of exercise (92.9%).

For better health, prolonging life, and good quality of life it should be promote suitable exercise for the elderly.