



การวิจัยแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาสื่อเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพ
ของผู้สูงอายุ ตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
Participatory Research to Develop Media for Health Promotion and Prevention
for Elderly People at Tambon Tha-I-Boon, Lomsak District,
Phetchaboon Province

ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุษบา หินเธาว์
สาขาวิชานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต 086-2039464

บทคัดย่อ

งานวิจัยแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาสื่อเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ คืองานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาการเปิดรับข่าวสารเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนาสื่อโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ พื้นที่ ตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ 3) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของสื่อในการให้ข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนมากจบการศึกษาระดับประถมศึกษา เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ระหว่าง 60 – 81 ปี ประกอบอาชีพเกษตรกรรมบางส่วนแยกอยู่ตามลำพังและบางส่วนอาศัยอยู่กับญาติ มีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาท ส่วนมากสื่อที่เปิดรับจะเป็น โทรทัศน์ วิทยุ และจากสื่อบุคคล อีกทั้งสื่อที่สามารถโน้มน้าวใจมากที่สุด คือ สื่อโทรทัศน์ และสื่อบุคคล กิจกรรมที่มีการใช้มากคือ กิจกรรมพิเศษ เช่น การนัดพบประจำเดือน การจัดกิจกรรมฟันทน เป็นต้น ในส่วนของการพัฒนาสื่อ ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรม การอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีผู้วิจัย คณาจารย์ นักศึกษานิเทศศาสตร์ เจ้าหน้าที่และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่นร่วมกันจัดกิจกรรม อาทิ การแนะนำอาหารที่เหมาะสม กิจกรรมร่วมกันทำดอกไม้จากใบเตย และยังมีกิจกรรมที่เป็น การออกกำลังกาย รำกระบอง การเล่นเกมที่กระตุ้นชีพจรและให้เกิดความสนุกสนานรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง นอกจากนั้นยังจัดกิจกรรมสนทนาและการฟังธรรมะที่จะช่วยให้จิตใจผ่องใส และมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น เข้าใจการยอมรับตัวตนและความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น สุดท้าย จัดเวทีเสวนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรมและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หลังจากการใช้สื่อต่างๆ นอกจากนั้นประสิทธิผลของสื่อในการให้ข้อมูล การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันสุขภาพผู้สูงอายุที่ได้ทำการทดสอบด้วยสถิติเปรียบเทียบพบว่า ประสิทธิผลของสื่อที่ใช้มีผลทำให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ความเข้าใจและคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ข้อเสนอแนะคือ การดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุ จะไม่สามารถดำเนินการเองได้ตลอดจะต้องมีผู้นำที่เห็นความสำคัญในการใช้สื่อกิจกรรมเป็นตัวนำในการดูแลตนเอง

คำสำคัญ: การพัฒนาสื่อ การส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ



Abstract

Participatory Research to Develop Media for Health Promotion and Prevention for Elderly People at Tambon Tha-I-Boon, Lomsak District, Phetchaboon Province is action research which aimed 1) to study the open for media reception on health promotion and prevention for elderly people, 2) to develop the media by participatory research in health promotion and prevention for elderly people at Tambon Tha-I-Boon and 3) to study the effectiveness of the media in information provision on health promotion and prevention for elderly people.

The findings revealed that the elderly people most finished primary education aged 60-81 years. They are agriculturalists who partially live alone and some live with their relatives. Their incomes were less than 5000 Baht. The media that they accessed are television, radio, personal media and the media that enable to convince them the most are television, personal media. The activities they do most are special ones such as monthly meeting, listening to the sermon. In terms of media development, the researcher used the action training on health promotion for the elderly people towards the cooperation of teachers, mass media students, officers and others. The activities included introduction of appropriate food, flower making from pandanus leaves, physical exercises such as stick dancing, and other exercise that stimulates impulse. They seemed to enjoy themselves and they could feel valuable in themselves after the use of media. The effectiveness of the media from the statistical comparison, it was found that the elderly people understand and value themselves more with significantly different at .05. The recommendation is that the activities for the elderly people cannot be possible if the leader has no vision on activity media leading the self care

Keyword: media development, health promotion, elderly people.

1.บทนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยในปัจจุบัน มีการลดลงของอัตราเกิดและประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุข ทำให้ปริมาณประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็ว และทำให้อัตราส่วนพึ่งพาของผู้สูงอายุ (Aged Dependency Ratio) สูงขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นเหตุให้เกิดผลกระทบต่อสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับสูงและทำให้โอกาสในการปรับเปลี่ยนเพื่อรองรับผลกระทบเป็นไปอย่างจำกัดและยากลำบาก

แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุดังกล่าว มีผลกระทบโดยตรงต่อนโยบายและงานสาธารณสุขของประเทศ ผู้สูงอายุกลายเป็นกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ เนื่องจากเป็นผู้ที่มีการ



เปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย จากการเปลี่ยนแปลงทุกด้าน

สภาพปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุดังกล่าวสอดคล้องกับปัญหาผู้สูงอายุของ ตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่องค์การอนามัยโลกได้ให้การสนับสนุนเรื่องของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพว่า การที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมกาปฏิบัติตัวที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพนี้ จะช่วยเร่งขบวนการต่างๆ ในการเกิดพยาธิสภาพหรือโรคต่างๆ ในผู้สูงอายุ และทำให้อัตราการเสียชีวิตในผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น (WHO, 1998) ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ และเป็นกลยุทธ์ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองโดยไม่เป็นการต่อครอบครัวและสังคม ซึ่งขณะนี้รัฐบาลให้ความสำคัญต่อเรื่องผู้สูงอายุเป็นปัญหาเร่งด่วนที่ต้องแก้ไข

ในสังคมไทยปัจจุบันคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่าสื่อได้เข้ามามีบทบาทต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นชุมชนใด เชื้อชาติใด ฐานะใด และมีการศึกษาระดับใด ทุกคนล้วนแล้วแต่ต้องบริโภคข่าวสารด้วยกันทั้งนั้น เมื่อมีความต้องการมากขึ้นความแตกต่างหลากหลายก็ย่อมมีมากตามไปด้วย ตามแต่จุดยืนของสื่อแต่ละแขนงที่ต้องการจะนำเสนอตามรูปแบบที่แตกต่างกัน สื่อในชุมชน อาทิ เสียงตามสาย ผู้นำชุมชน อาสาสมัคร สื่อเฉพาะกิจ สื่อพื้นบ้าน สื่อวิทยุกระจายเสียง มีอิทธิพลต่อชาวบ้านในชุมชนในแง่การรับรู้ข่าวสารที่มีผลกระทบต่อตนเองอย่างมาก แต่ศักยภาพของสื่อแต่ละประเภทนั้นย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ และการพัฒนาศักยภาพหรือประสิทธิภาพของสื่อนี้ที่มีผลต่อการรับรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันปัญหาสุขภาพไม่บรรลุผลนั้นอาจมาจากสื่อซึ่งเป็นช่องทางนำข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพและวิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพแพร่กระจายสู่ผู้สูงอายุ ไม่ได้ได้รับการสนับสนุนหรือพัฒนาตามที่ควร ผู้สูงอายุในชุมชนไม่ได้รับข่าวสารอย่างทั่วถึงและต่อเนื่อง ดังนั้นการพัฒนาความรู้ และจัดการระบบข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพโดยส่งเสริมบทบาทของสื่อเพื่อปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมของผู้สูงอายุพื้นที่ ตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ในการแก้ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นฉับพลันให้ขับเคลื่อนได้อย่างทันเวลาต้องพึ่งพาสื่อ

จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาสื่อเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งจะศึกษาถึงพฤติกรรมกาเปิดรับข่าวสาร แนวทางการพัฒนาสื่อเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และประสิทธิผลของสื่อในการให้ข้อมูลส่งเสริมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งผลของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยคาดว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลท่าอิบุญ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จะนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัย ไปใช้ในการวางแผนในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลต่อไป



2.วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการเปิดรับข่าวสารเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาสื่อโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกัน

ปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ พื้นที่ ตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำลือ จังหวัดเพชรบูรณ์

3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของสื่อในการให้ข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ

3.วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัย ผู้วิจัยได้ยึดหลักการวิจัยด้วยหลักวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการ ตามหลักวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมคือการวางแผนและปฏิบัติเป็น 2 ระยะ ดังนี้

วงล้อที่ 1 (Cycle1)

ขั้นตอนที่ 1 การประเมินสถานการณ์

เป็นขั้นตอนที่ทำการวางแผน ศึกษาข้อมูลในชุมชนถึงประเด็นที่ต้องการศึกษา ขอบเขตของพื้นที่ศึกษา เตรียมความพร้อมทั้งทางภาคีผู้มีส่วนสนับสนุน คือ ผู้ใหญ่บ้านนาแซงน้อย ตำบลลุ่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

เป็นการประเมินสถานการณ์ โดยใช้กระบวนการทบทวนตนเอง วิเคราะห์สภาพปัญหาของสุขภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในด้านอาหาร การออกกำลังกาย การปฏิบัติในภาวะเจ็บป่วย การจัดการความเครียด นำมาจัดลำดับความสำคัญของปัญหา และใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม的开รับข่าวสารเรื่องส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบัน วิเคราะห์เนื้อหาสาระ ศึกษาการรับรู้เข้าใจในสาร

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างภาคีการทำงานร่วมกับชุมชน

หลังจากทราบข้อมูลถึงปัญหาแล้วขั้นตอนนี้เป็นการสร้างภาคีการทำงานร่วมกันกับชุมชน โดยการประชุมวางแผนการทำงานระหว่างคณะผู้วิจัย ผู้นำชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุ อสม. ในตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำลือ จังหวัดเพชรบูรณ์ กิจกรรมประกอบด้วย

2.1 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของโครงการ และนำเสนอผลการประเมินสถานการณ์ ปัญหาสุขภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และการเปิดรับข่าวสารเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ผลการวิเคราะห์เนื้อหาสาระ ผลการตีความ การรับรู้เข้าใจในสารให้กับผู้นำชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุ อสม. ตำบลท่าอิบุญ

2.2 ร่วมกันประเมินปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน สาเหตุผลกระทบ

2.3 ขอความคิดเห็นเกี่ยวกับการวางแผนการดำเนินการแก้ไขปัญหา

2.4 คัดเลือกผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมในกระบวนการวิจัย อย่างน้อยจำนวน 20 คน ที่มีจิตอาสา

จากขั้นตอนระยะที่ 1 ทำให้ผู้วิจัยได้ผลสรุปของบริบทชุมชนอันจะเป็นแนวทางของการทำวิจัยตามวงล้อที่ 2 คือการเสริมสร้างศักยภาพของกลุ่มเป้าหมายโดยใช้กิจกรรมเป็นตัวเชื่อมของการดำเนินงานดังนี้



วงล้อที่ 2 (Cycle2)

ขั้นตอนที่ 3 การเสริมสร้างศักยภาพของกลุ่มเป้าหมาย

เป็นการวางแผนเสริมสร้างศักยภาพของกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้กระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม

ระหว่างผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัย และนักวิชาการด้านสุขภาพผู้สูงอายุ
กิจกรรมประกอบด้วย

1.1 การเตรียมศักยภาพของกลุ่มผู้สูงอายุจิตอาสา โดยจัดให้มีการจัดการความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ การเฝ้าระวังสุขภาพเบื้องต้น และทำการทดสอบความรู้ก่อนและหลังการจัดการความรู้ (Pre-Post Test) ตลอดจนวัดความเข้าใจโดยให้กลุ่มทดลองพูดคุยอธิบายให้เพื่อนร่วมกลุ่มฟัง ความรู้ที่ได้รับ ได้แก่

- การอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุพร้อมคู่มือการดูแลสุขภาพ
- การให้ความรู้ด้านการวัดความดันโลหิต การวัดการหายใจ การวัดชีพจร และการออกกำลังกาย
- การจัดกิจกรรมสันทนาการและฟังธรรมะ
- การจัดเวทีเสวนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และให้กลุ่มผู้สูงอายุจิตอาสาทุกกลุ่ม ได้วิพากษ์แสดงความคิดเห็นต่อสื่อที่ใช้ในการจัดการความรู้ ที่มีในกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรมข้างต้นเพื่อนำมาปรับปรุงพัฒนาสื่อที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อนผู้สูงอายุ ที่จิตอาสาจะไปเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารให้ผู้สูงอายุในชุมชนรับทราบข่าวสาร

ขั้นตอนที่ 4 การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ

การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เป็นความร่วมมือระหว่างผู้สูงอายุที่มีจิตอาสา กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าอีนุญ

กิจกรรมประกอบด้วย การติดตามเฝ้าระวังสุขภาพเบื้องต้นของผู้สูงอายุในชุมชน เช่น การวัดความดัน การวัดการหายใจ การวัดชีพจร และการพูดคุยให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ การประเมินผลกระบวนการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัย ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน อสม. ในชุมชนได้ร่วมกันประเมินผลโดยประเมินประสิทธิภาพของสื่อในด้านการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม หลังจากพัฒนาสื่อที่ใช้ในกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ

ประชากร

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปในหมู่บ้านนาแซงน้อย ตำบลท่าอีนุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 55 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุจิตอาสาจำนวน 20 คนที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยมีเงื่อนไขเป็นผู้มีจิตอาสาสามารถเข้าร่วมกิจกรรมวิจัยได้ทุกกิจกรรม



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบสอบถาม
- แบบสัมภาษณ์
- แบบสังเกตการณ์มีส่วนร่วม
- การสนทนากลุ่ม

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยส่วนของเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือคือแบบสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มและการสังเกตการณ์มีส่วนร่วม

และใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมโดยมีคณะทีมงาน เป็นนักศึกษานิเทศศาสตร์ เข้าร่วมดำเนินการ และมีสมาชิกอาสาสมัครชุมชนเข้าร่วมด้วย

ในส่วนของการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถาม ในการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐานสำหรับนำมาเป็นข้อมูลในการดำเนินกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาโดยข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม ที่บันทึกในรูปของสมุดบันทึกและเทปเสียง ใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหาพร้อมกันตีความ และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลนั้น ๆ โดยข้อสรุปจะถูกตรวจสอบจากผู้ให้ข้อมูลหลายแหล่งได้แก่ สาธารณสุขชุมชน ผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุ และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพผู้สูงอายุและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ร้อยละ ค่าเฉลี่ย T-test สถิติเชิงอนุมาน เพื่อทดสอบสมมติฐาน

4.ผลการวิจัยและอภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนมากจบการศึกษาระดับประถม เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ระดับ 60 – 81 ปี ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเล็กน้อยๆ เช่นการรับจ้างตัดใบยาสูบ มีบางส่วนแยกอยู่ตามลำพังและบางส่วนอาศัยอยู่กับญาติ รายได้ต่อเดือน ไม่เกิน 1,000 บาท ร้อยละ 47.3 และไม่เกิน 5,000 บาท ร้อยละ 49 ส่วนมากสื่อที่เปิดรับจะเป็น โทรทัศน์ วิทยุ 2 ครั้ง ต่อเดือน และจากสื่อบุคคล เช่น ญาติพี่น้อง อาสาสมัครชุมชน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มากกว่า 4 ครั้งต่อเดือน และสื่อที่สามารถโน้มน้าวใจให้รับประทานอาหารได้ถูกตามสุขลักษณะมากที่สุด คือ สื่อโทรทัศน์ และสื่อบุคคล ในส่วนของกิจกรรมที่มีการใช้มากคือ กิจกรรมนัดพบอาสาสมัครชุมชน และกิจกรรมทางศาสนา ที่มีผลต่อจิตใจและการปรับตัวในการดำรงชีวิต เป็นหลัก

หลังจากศึกษาข้อมูลพื้นฐานในชุมชนผู้วิจัยได้เข้าสร้างภาคีเครือข่ายกับ ชุมชนบ้านนาแขงน้อย ตำบลท่าอิฐ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่าหมู่บ้านนาแขงน้อยมีผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานความดันโลหิตสูงที่ดูแลตนเองได้ดี แต่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกายเพราะจะต้องปฏิบัติ



ภารกิจในแต่ละวัน เช่นการเลี้ยงดูบุตรหลาน หรือหารายได้ แต่จะใช้วิธีการเดิน เก็บผัก ปั่นจักรยาน ไปเรื่อยๆ เป็นการออกกำลังกายแทน มีการได้รับการเอาใจใส่จากครอบครัวเป็นอย่างดี ยกเว้น กรณีที่ต้องอยู่คนเดียว เพราะลูกหลานอยู่ที่อื่น จะต้องอาศัยอาสาสมัครและเพื่อนบ้านช่วยเหลือแทน ผู้สูงอายุที่ไม่มีการ ติดกาแฟ ชา เครื่องดื่มชูกำลัง หรือสุรา ยกเว้นบางคนที่เป็นผู้ชาย และ นอกจากนี้ ยังมีการเข้าวัดฟังธรรมเป็นหลัก มีการดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความสบายใจใน เรื่องของอาหารนั้น มักจะมีการประกอบอาหารเอง เก็บผักข้างทาง ไม่นิยมซื้อแกงถุง ถ้าป่วยก็จะลด ความเค็มความหวานของอาหารลง เพราะต้องดูแลตนเอง แต่อาหารที่ทำให้คนอื่นจะเป็นโรคปกติ เนื้อสัตว์ทานน้อย มักจะเน้นรับประทานปลามากกว่า ในเรื่องการรวมกลุ่มทำกิจกรรมแทบไม่มี จะมี เพียงในกรณีที่หน่วยงานมาจัดกิจกรรมให้รวมตัวกันเท่านั้น ส่วนเรื่องญาติพี่น้อง บางครั้งหวังดี ในทางที่ผิด ไปซื้ออาหารเสริมตามท้องตลาดมา บอกว่าเบาหวานความดันจะหาย ทั้งๆที่มีแต่น้ำตาล ซึ่งแพทย์จะต้องคอยเตือนสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตาม การที่ผู้สูงอายุในชุมชนมีแนวโน้มสูงขึ้นที่จะเป็น เบาหวานและความดันโลหิตสูง แต่ก็มี การคัดกรองอย่างดี และมีการให้ความรู้เป็นระยะในการดูแล ตนเองของผู้สูงอายุและมีการปฏิบัติตนตามแพทย์สั่งเป็นอย่างดี เพราะกลัวการที่จะเข้าโรงพยาบาล จากข้อมูลดังกล่าวทำให้ได้ข้อมูลที่ใช้สำหรับเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาสื่อสำหรับผู้สูงอายุ ในชุมชน คือ 1) อบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 2) การให้ความรู้วัดความดันชีพ จรออกกำลังกาย 3) จัดกิจกรรมสันทนาการและฟังธรรมะ 4) จัดเวทีเสวนาแลกเปลี่ยนให้ผู้สูงอายุจิตอาสาได้วิจารณ์ 5) ทำการประเมินผลจากประสิทธิผลของสื่อด้วยการทดสอบความรู้อีกครั้ง

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความรู้ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่ามีความรู้ในด้านการดูแล ตนเอง ที่ค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับปานกลางที่ 3.95 และมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น เป็น 4.25 เพราะประสิทธิผล จากการทดลองใช้สื่อกิจกรรม ใช้สื่อบุคคล และใช้สื่อสิ่งพิมพ์ในการขับเคลื่อน โดยการขับเคลื่อนมี คณะผู้วิจัย อาจารย์ นักศึกษา เจ้าหน้าที่นักวิชาการสาธารณสุข พระสงฆ์ และผู้ใหญ่บ้านพร้อม อาสาสมัครชุมชน

ในส่วนของการอบรมเชิงปฏิบัติการ มีการใช้สื่อกิจกรรมและสื่อบุคคลพร้อมสื่อสิ่งพิมพ์ โดยมี กิจกรรม การแนะนำการดูแลตนเองจากนายแพทย์และนักวิชาการสาธารณสุข การแนะนำอาหารที่ ผู้สูงอายุสามารถทำได้ง่ายและดีต่อสุขภาพ และการขับร้องเพลงน้อยซึ่งแต่งเนื้อร้องและขับร้องโดย ทีมงานนักศึกษา ซึ่งดำเนินการโดยนักศึกษา การร่วมผลิตดอกไม้จากใบเตย ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้ใช้ ทักษะทางความคิดและการกระทำ อันจะทำให้เกิดเป็นรายได้เสริม และสุดท้ายในส่วนนี้คือการ ดำเนินกิจกรรมรำกระบองเพื่อสุขภาพซึ่งเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นชีพจรและให้เกิดความสนุกสนานให้ เกิดความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง

นอกจากนั้นยังจัดกิจกรรมสันทนาการและการฟังธรรมะที่จะช่วยให้จิตใจผ่องใสและมีความ เข้าใจในตนเองมากขึ้น เข้าใจการยอมรับตัวตนและความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น สุดท้าย จัดเวทีเสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งผลการสรุปในส่วนนี้พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการดำเนินกิจกรรม และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองรู้สึกถึงสุขภาพที่ดีขึ้นของตนเอง หลังจากการใช้สื่อบุคคล สื่อ กิจกรรม และสื่อสิ่งพิมพ์

สรุปได้ว่า ประสิทธิผลของสื่อในการให้ข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันสุขภาพผู้สูงอายุ ที่ได้ทำการทดสอบด้วยสถิติเปรียบเทียบพบว่า ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปใน



ทิศทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และประสิทธิผลของสื่อที่ใช้ผลทำให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเฝ้าระวังป้องกันและดูแลสุขภาพของตนเอง ตลอดจนเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

งานวิจัยชิ้นนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ สิริพงศ์ กุลสุขรังสรรค์, คมศักดิ์-สินสุรินทร์, มารุต ว่องประเสริฐการ, (2545) ที่ระบุว่าผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ร่างกายจะถดถอยตามธรรมชาติและเกิดการเปลี่ยนแปลง คือผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระภาพในด้านระบบ เซลล์และเนื้อเยื่อที่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายนั้นถดถอยลงอันจะมีผลกระทบไปยังระบบ ประสาทสัมผัสเช่น การมองเห็น การฟัง การรับรู้รส ผิวหนัง เป็นต้น

อีกทั้งระบบกระดูกและกล้ามเนื้อจะเริ่มมีความเปลี่ยนแปลง จนกระทั่งเป็นโรคกระดูกพรุน โรคเกี่ยวกับภายใน เช่น เบาหวาน ความดัน ระบบหลอดเลือด ทางเดินอาหาร และอื่นๆในร่างกาย และในด้านที่จำเป็นทางจิตใจ คือ ผลกระทบด้านจิตใจ เช่น ความจำ การเรียนรู้ซึ่งจะทำให้เกิดการ กระตุ้นความจำ และการเรียนรู้ใหม่ๆ ผู้สูงอายุจะต้องใช้วิธีการปฏิบัติ การฟัง เป็นหลัก อีกทั้ง ผลกระทบด้านจิตใจอื่นๆคือ ภาวะเหงา ที่จะต้องอยู่ห่างไกลจากลูกหลาน ชาดคนดูแล

สิ่งที่ช่วยฟื้นฟูผู้สูงอายุให้ได้ดีขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดการเผยแพร่แนวคิด (Rogers, 1995) เพราะการเผยแพร่แนวคิดนั้นจะช่วยให้เกิดการถ่ายทอดความคิดนำไปสู่การปฏิบัติและเกิด การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ความคิด อันจะมีผลต่อโครงสร้างสังคม วัฒนธรรมในพื้นที่ที่ทำการ เผยแพร่แนวคิดนั้นๆเข้าไป ซึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้ ได้ใช้สื่อกิจกรรม สื่อบุคคล และสื่อสิ่งพิมพ์ในการ ขับเคลื่อน จนประสบผลสำเร็จ

อีกทั้งยังมีความสอดคล้องกับ เพ็ญภา กัญจนภาส (2541) ที่กล่าวถึงการสื่อสารเพื่อจะ แนะนำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุคือ ควรงดสูบบุหรี่ ควรจำกัดการดื่มสุรา ควร หลีกเลี่ยงความเสี่ยงด้านร้อนจัดเย็นจัด ควรมีการคัดเลือกรับประทานอาหารที่ดีสะอาด แต่มี คุณค่าเหมาะสมกับสุขภาพตนเอง มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีกิจกรรมนันทนาการให้ตนเอง รู้สึกมีคุณค่า นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อหลีกเลี่ยงสภาวะความเครียด และเปิดรับข้อมูลเพื่อ ดูแลสุขภาพตนเองสม่ำเสมอ พยายามเข้าสังคม ใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ไม่ควรปล่อยตนเอง ให้ว่างไม่เช่นนั้นอาจทำให้ไม่มีความสุขและเข้าสู่สภาวะความสิ้นหวัง

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนินทร์ ต่วนชะเอม (2541) ที่ระบุว่า พฤติกรรมการ เปิดรับข่าวสารมีความสัมพันธ์กับความรู้ความเข้าใจกล่าวคือ หากผู้รับสารสามารถเข้าถึงเนื้อหาที่สื่อ นำเสนอจะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจจนสามารถนำไปใช้ได้ ดังเช่นงานวิจัยนี้หลังจากที่ผู้สูงอายุเข้า ร่วมกิจกรรมแล้ว ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่างๆลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อีกทั้ง ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรณี ชัชวาลทิพากร และคณะ (2542) ที่ทำการศึกษา พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและจังหวัดชัยนาท พบว่า การรับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่างๆ และมีผลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 กล่าวคือ ปัจจัยสำคัญที่ผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง คือการมี การเข้าถึง การเข้าใช้การส่งเสริมสุขภาพหรือการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพ จากสื่อต่างๆ เช่นในงานวิจัยนี้ ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในด้านสุขภาพและจิตใจไปในทางที่ดีขึ้น เพราะได้รับสารจากสื่อที่ได้ทำการวางแผนอย่างมีส่วนร่วม คือสื่อบุคคล สื่อกิจกรรม และสื่อสิ่งพิมพ์



และยังไปสอดคล้องงานวิจัยของ ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล (2539) ที่ระบุว่า ผู้สูงอายุจะมีผลต่อพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้จะขึ้นอยู่กับ การเปิดรับสารที่เข้าใจ และปัจจัยที่มีส่วนสำคัญที่สุดคือ ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น ถ้าหากมีการจัดกิจกรรมที่เป็นความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ โดยเลือกสื่อที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละบริบท จะทำให้เกิดการรับสาร จนได้ความรู้ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างพึงประสงค์ อันจะทำให้สุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้สูงอายุนั้นดีขึ้นเป็นลำดับ และเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

5. ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการผลักดันสนับสนุนให้เกิดการสื่อสารภายในกลุ่มผู้สูงเพื่อสร้างรูปแบบการดูแลตนเองสำหรับผู้สูงอายุ
2. ควรมีการดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุอาจไม่สามารถดำเนินเองได้ตลอดจะต้องมีผู้นำที่เห็นความสำคัญในการใช้สื่อกิจกรรมและสื่อบุคคล เป็นตัวนำในการดูแลตนเอง เพราะผู้สูงอายุไม่สามารถอ่านหนังสือ หรือตำราได้ ด้วยตนเอง

6. การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มสังคมที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดและต้องดูแลอย่างละเอียดอ่อน เพราะผู้สูงอายุยังขาดทัศนคติในการดูแลตนเองได้ถูกต้อง การเปิดรับข่าวสารไม่สามารถทำได้เหมือนกลุ่มสังคมวัยทำงาน เพราะเกิดความเสื่อมถอยทางกายภาพ ดังนั้น

1. องค์การบริหารส่วนตำบล ซึ่งมีหน้าที่ในการดูแลประชากรในตำบลได้เห็นประโยชน์จากการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุในพื้นที่ควรหันมาดูแลสนับสนุนการจัดตั้งกลุ่มกิจกรรมผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถรวมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเอง มีกิจกรรมคลายเหงาจะได้ช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเองและลดภาระการดูแลของลูกหลาน
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ สามารถนำเอารูปแบบสื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไปใช้ในการดำเนินงานของหน่วยงานได้ เพื่อลดภาระแพทย์และเจ้าหน้าที่รวมทั้งงบประมาณในการรักษาผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุดูแลใส่ใจเฝ้าระวังสุขภาพด้วยตนเอง
3. เกิดความร่วมมือของกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน ในการสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่อง สามารถนำความรู้และประสบการณ์กลับไปปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเฝ้าระวังสุขภาพของตนเองและสมาชิกกลุ่มในชุมชนได้

7. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของ อาจารย์เสริมศิลป์ ปานนิล อาจารย์ประจำโรงเรียนบ้านดงทิพย์ ตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำลือ จังหวัดเพชรบูรณ์ที่ช่วยประสานงานกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลหลัก ทุกกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมวิจัยในครั้งนี้ให้เป็นไปด้วยความสะดวกราบรื่น รวมถึงทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีและขอบคุณอีกหลายท่านที่มิอาจกล่าวไว้ ณ ที่นี้ได้หมด



8.เอกสารอ้างอิง

สิริพงศ์ กุลสุขรังสรรค์, คมศักดิ์ สิ้นสุรินทร์ มาร์ต ว่องประเสริฐการ. (2545). การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ. ออนไลน์. www.prorehab2home.com/th/document/change20in20the20elderly.pdf. เข้าถึงเมื่อ 20 ตุลาคม 2556.

ชนินทร์ ต่วนชะเอม. (2541). การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทักษะและการมีส่วนร่วมในโครงการ รักไทยให้ถูกทางของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏและเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เพ็ญผกา กาญจนโณภส. (2541). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,

วรรณิ ขั้ววาลทิพากร และคณะ . (2542). การศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีและมีปัญหาสุขภาพ. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ “ผู้สูงอายุด้วยคุณภาพ” กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล. (2539). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

Rogers, Everett M. (1995) Diffusion of Innovations. 4th ed. New York: Free Press. World Health Organization. 1998.

The World Health Report. (1998) Life in the 21st century a vision for all. who library cataloguing in publication data.