

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original article

กระบวนการมีส่วนร่วมด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านฮ่องแฮ่ ตำบลแม่ไร่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

พยงค์ ชุนสะอาด ส.ม.

เกวลี เครือจักร วท.ม.

คณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย

วันรับ: 10 ส.ค. 2561

วันแก้ไข: 12 พ.ย. 2561

วันตอบรับ: 4 ธ.ค. 2561

บทคัดย่อ การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อศึกษากระบวนการมีส่วนร่วมด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านฮ่องแฮ่ ตำบลแม่ไร่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงได้แก่ เป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม และเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือผู้สูงอายุที่เป็นผู้นำกลุ่มต่างๆ ในหมู่บ้าน จำนวน 30 คน รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม (Appreciation-Influence- Control: A-I-C) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างได้แลกเปลี่ยนความคิด วิเคราะห์บริบทของหมู่บ้าน และร่วมกันเสนอกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 6 วัน โดยมีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 30 - 45 นาที และออกกำลังกายด้วยกิจกรรม 3 กิจกรรมได้แก่ (1) กิจกรรมการออกกำลังกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (2) กิจกรรมออกกำลังกายโดยใช้ตารางเก้าช่อง และ (3) กิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด ทั้งนี้แต่ละกิจกรรมสามารถจัดสลับกันไปได้ตามความเหมาะสม

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ, กระบวนการมีส่วนร่วม

บทนำ

ประชากรไทยมีประชากรสูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปี) ร้อยละ 13.0 และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2573 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 27.0 ของพลเมืองทั้งประเทศ ในขณะที่ประชากรวัยแรงงานที่เกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุนั้นลดลงจากปี พ.ศ. 2553 มีประชากรแรงงานเฉลี่ย 6 คน ต่อการดูแลผู้สูงอายุ 1 คน จะลดเหลือ 2 คนในปี พ.ศ.2573⁽¹⁾ การเพิ่มประชากรสูงอายุส่งผลให้ประเทศเข้าสู่ยุคที่เรียกว่า ภาวะประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นมิได้จำกัดขอบเขตเพียงผลกระทบทางด้านประชากรเท่านั้น แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวยังส่งผลต่อระบบอื่นๆ ได้แก่ ผลกระทบต่อสุขภาพ ผล-

กระทบทางด้านเศรษฐกิจและด้านชีวิตความเป็นอยู่ และการปรับตัวจากสัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น

ในช่วงอายุหลัง 60 ปี เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย ดังนั้นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถลดอัตราเสี่ยงของการเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเลือดสูงได้ เพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย ความอดทนของร่างกาย พลังงานสำรองของหัวใจดีขึ้น (cardiac reserve) ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจวัตรประจำวันและช่วยเหลือตัวเอง

ได้ไม่ต้องเป็นภาระพึ่งพาผู้อื่น สามารถชะลอความสูงอายุลดอัตราการเกิดปัญหาจากโรคเรื้อรังได้⁽²⁾

จากการสำรวจข้อมูลผู้สูงอายุในหมู่บ้านฮ่องแ่ ตำบลแม่ไร่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงรายของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ไร่ พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 48.3 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 40.0 และด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 40.0 ด้านการได้รับปัจจัยเอื้อทางด้านนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข สถานที่และเวลาในการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 63.3 และการได้รับปัจจัยเสริม ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านวัสดุสิ่งของด้านจิตใจ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.3⁽³⁾

การที่ผู้สูงอายุมีความรู้และเจตคติในระดับน้อยส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลางเท่านั้น หากผู้สูงอายุขาดการฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพของตนเอง จะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงกว่าที่ควรจะเป็น⁽⁴⁾ และเผชิญกับปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม⁽⁵⁾

กระบวนการการมีส่วนร่วมแบบ A-I-C นั้นเป็นวิธีการที่ผู้เข้าร่วมกระบวนการทุกท่านได้สื่อสารแลกเปลี่ยนก่อให้เกิดความเข้าใจต่อสภาพปัญหาอุปสรรค และร่วมกันคิด ร่วมกันวางแผน เพื่อแก้ไขปัญหาดตามบริบทของตน ก่อให้เกิดความยั่งยืนในชุมชน⁽⁶⁾ ผู้วิจัยจึงสนใจที่ใช้กระบวนการดังกล่าวมาหาแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุบ้านฮ่องแ่ ตำบลแม่ไร่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย เพื่อข้อมูลที่ได้จะเป็นแนวทางในการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่สอดคล้องกับบริบทชุมชน และก้าวไปสู่ความยั่งยืนด้านสุขภาพต่อไป

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการมีส่วนร่วมด้านการออกกำลังกาย บ้านฮ่องแ่ ตำบลแม่ไร่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

วิธีการศึกษา

ขอบเขตการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ในบ้านฮ่องแ่ ตำบลแม่ไร่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

นิยามศัพท์

กระบวนการมีส่วนร่วมด้านการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นโดยการใช้เทคนิคการมีส่วนร่วมแบบ A-I-C เพื่อหาแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม บ้านฮ่องแ่ ตำบลแม่ไร่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ (1) การทำความเข้าใจปัญหาและสภาพความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (Appreciation) (2) การกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกาย (Influence) และ (3) การกำหนดแนวทางการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน (Control)

แนวทางการออกกำลังกาย หมายถึง แนวทางการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นจากกระบวนการมีส่วนร่วมด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม บ้านฮ่องแ่ ตำบลแม่ไร่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือผู้สูงอายุในบ้านฮ่องแ่ ตำบลแม่ไร่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย จำนวน 65 คน และคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจง จำนวน 30 คน โดยกำหนดคุณสมบัติตามเกณฑ์ (inclusion criteria) ดังนี้

1. เป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม บ้านฮ่องแ่ ตำบลแม่ไร่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย โดยแบ่งกลุ่มด้วยแบบประเมินผู้สูงอายุตามกลุ่มศักยภาพตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel activities of daily living: ADL)⁽⁷⁾
2. เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขหรือเป็นผู้นำกลุ่มต่างๆ ในชุมชน
3. สามารถติดต่อสื่อสารได้เข้าใจ
4. สมัยครใจและให้ความร่วมมือในการวิจัย

เกณฑ์ในการคัดออกจากการเป็นกลุ่มตัวอย่าง (exclusion criteria) ได้แก่ ผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรม

การวิจัยให้ครบทุกขั้นตอนของการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมด้านการออกกำลังกายและแบบประเมินผู้สูงอายุตามกลุ่มศักยภาพตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel activities of daily living: ADL) ซึ่งเป็นแบบคัดกรองที่ผ่านการรับรองของกระทรวงสาธารณสุข ให้สามารถนำไปใช้คัดกรองผู้สูงอายุได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. เก็บข้อมูลกลุ่มผู้สูงอายุทั้งหมดที่บ้านด้วยแบบประเมินผู้สูงอายุตามกลุ่มศักยภาพตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel Activities of daily living: ADL) จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อจัดทำกระบวนการมีส่วนร่วมด้านการออกกำลังกาย (Appreciation-Influence-Control: AIC) ⁽⁸⁾ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 ขั้นตอน A (Appreciation)

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายแนวทางการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

2. ให้กลุ่มตัวอย่างเขียนบรรยายปัญหาของตนในด้านวิธีการออกกำลังกายของตนเองลงในกระดาษ A4

3. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาของพฤติกรรมการออกกำลังกาย แล้วเลือกตัวแทนกลุ่ม เพื่อนำเสนอความคิดเห็นปัญหาของกลุ่มต่อที่ประชุม

4. นำเสนอและพูดคุยซักถามเพิ่มเติม โดยผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

5. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มตามกลุ่มเดิม ให้แต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพอันพึงประสงค์ของการออกกำลังกาย แล้วเลือกตัวแทนกลุ่มเพื่อนำเสนอ

6. นำเสนอและพูดคุยซักถามเพิ่มเติม โดยผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุป

7. ผู้วิจัยสรุปผลการประชุม

ครั้งที่ 2 ขั้นตอน I (Influence)

1. ให้กลุ่มตัวอย่างคิดโครงการ/กิจกรรมที่จะนำไปสู่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่อยากเป็นหรือต้องการลงในกระดาษ A4 แล้วแยกเข้ากลุ่มเดิม

2. กลุ่มย่อยแนวคิดโครงการ/กิจกรรมออกกำลังกายผู้สูงอายุที่อยากจะทำหรือต้องการให้เป็น แล้วส่งตัวแทนกลุ่ม 1 คนเพื่อนำเสนอ

3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอแนวคิดต่อที่ประชุม มีการพูดคุยซักถามเมื่อมีการนำเสนอเสร็จสิ้นลง และมีการพูดคุยซักถามเพิ่มเติม โดยผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปโครงการ/กิจกรรมการออกกำลังกาย

4. คัดเลือกกิจกรรมและจัดลำดับกิจกรรมที่สำคัญๆ ลงในกระดาษโปสเตอร์ โดยให้กลุ่มตัวอย่าง ยกมือลงคะแนนกิจกรรมการออกกำลังกายที่คิดว่าสามารถปฏิบัติได้

5. ผู้วิจัยสรุปผลการประชุม และนัดหมายการประชุมในครั้งที่ 2 ในอีก 1 สัปดาห์

ครั้งที่ 3 ขั้นตอน C (Control)

1. ให้กลุ่มตัวอย่างประชุมคิดรายละเอียดการดำเนินกิจกรรมนั้นๆ รวมทั้งกำหนดผู้ควบคุมดูแลรับผิดชอบ

2. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้จากการประชุม และให้คำแนะนำเพิ่มเติม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการจากบันทึกผลการประชุมเชิงปฏิบัติการและการประชุมกลุ่มย่อย

ผลการศึกษา

ผลของกระบวนการมีส่วนร่วมด้านการออกกำลังกายมีดังนี้

ขั้นตอน A (Appreciation) การทำความเข้าใจปัญหาและสภาพความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ปัญหาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมีดังนี้ กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพทางกายไม่ค่อยดีจึงมีข้อจำกัดทาง

ด้านการออกกำลังกาย มีภาระที่ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพ และจุนเจือครอบครัว ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูหลาน สถานที่ในการออกกำลังกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ขาดการรวมกลุ่มในการออกกำลังกาย ขาดความรู้ในการออกกำลังกาย ไม่มีงบประมาณในการสนับสนุน และไม่มีผู้นำในการออกกำลังกาย

ภาพอันพึงประสงค์ของการออกกำลังกาย ดังนี้ ต้องการให้มีวิทยากรหรือผู้นำออกกำลังกาย ให้มีเครื่องออกกำลังกายที่เพียงพอ มีงบประมาณในการสนับสนุน กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ และมีการรวมกลุ่มออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่

ขั้นตอน I (Influence) การกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกาย

ภาพรวมแนวคิดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่หาแนวทางร่วมกัน ได้แก่ (1) กิจกรรมการออกกำลังกายโดยวิธีการปั่นจักรยาน (2) กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดิน แกว่งแขน (3) กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการรำไม้พลอง (4) กิจกรรมการออกกำลังกายโดยเต้นแอโรบิค (5) กิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด (6) กิจกรรมการออกกำลังกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และ (7) กิจกรรมออกกำลังกายโดยใช้ตารางเก้าช่อง

คัดเลือกกิจกรรมและจัดลำดับความต้องการในการจัดกิจกรรม โดยการยกมือลงคะแนนกิจกรรมการออก

กำลังกายที่คิดว่าสามารถปฏิบัติได้ พบว่าส่วนใหญ่เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ รองลงมาได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด และกิจกรรมออกกำลังกายโดยใช้ตารางเก้าช่องตามลำดับ ดังตารางที่ 1

ขั้นตอน C (Control) การกำหนดแนวทางการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างได้เลือกกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างสนใจ 3 ลำดับแรกมาเป็นแนวทางการออกกำลังกาย สรุปแนวทางได้คือ มีการแต่งตั้งคณะกรรมการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 6 วัน โดยมีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 30-45 นาที มีกิจกรรมการออกกำลังกาย 3 กิจกรรมได้แก่

- 1) วันจันทร์และวันอังคาร - กิจกรรมการออกกำลังกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 2) วันพุธและวันพฤหัสบดี - กิจกรรมออกกำลังกายโดยใช้ตาราง เก้าช่อง
- 3) วันศุกร์และวันเสาร์ - กิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด แต่ละกิจกรรมสามารถจัดสลับกันไปได้ตามความเหมาะสม

รูปแบบการกิจกรรมการออกกำลังกาย⁽⁸⁾
 กิจกรรมการออกกำลังกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 ระยะเวลา 30 - 45 นาที
 อุปกรณ์ - คู่มือการบริหารร่างกาย
 วิธีการดำเนินกิจกรรม

ตารางที่ 1 การจัดลำดับความต้องการในกิจกรรมการออกกำลังกายที่คิดว่าสามารถปฏิบัติได้

ลำดับที่	กิจกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	27	90.0
2	ใช้ยางยืด	23	76.7
3	ใช้ตารางเก้าช่อง	19	63.3
4	เดิน การแกว่งแขน	16	53.3
5	รำไม้พลอง	14	46.7
6	ปั่นจักรยาน	14	46.7
7	เต้นแอโรบิค	10	33.3

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุยืนเข้าแถวตอนลึก 4 แถว ระยะห่าง 1 ช่วงแขน

2. ผู้นำกิจกรรมสาธิตกิจกรรมฝึกฝนร่างกายที่ละท่าให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามขณะปฏิบัติกิจกรรมผู้นำกิจกรรมคอยแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง

3. ผู้นำกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมออกกำลังกายโดยใช้ตารางเก้าช่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

ระยะเวลา 30 – 45 นาที

อุปกรณ์ - ตารางเก้าช่องแบบ 12 ตัวเลข เท่ากับจำนวนคน

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุยืนหน้าตารางเก้าช่อง
2. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเคลื่อนที่โดยการก้าวเท้าสลับ ซ้าย - ขวา รูปแบบที่ 1- 3 และให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามที่ละท่า

3. ผู้นำกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายด้วยยางยืด

ระยะเวลา 30 – 45 นาที

อุปกรณ์ - ยางยืด

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุยืนเข้าแถวตอนลึก 4 แถว ระยะห่าง 1 ช่วงแขน

2. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามประมาณ 10 นาที

3. ผู้นำกิจกรรมนำการออกกำลังกายด้วยยางยืด ผู้สูงอายุปฏิบัติตาม ขณะออกกำลังกายผู้นำกิจกรรมคอยแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง กำหนดลมหายใจเข้า-ออก โดยอยู่ในท่าเตรียม ให้สุดลมหายใจเข้าและหายใจออก ขณะดึงเชือกยางยืดให้สุดของการเหยียดหรืออและนับ 1-4 ซ้ำ ๆ

4. การทดสอบยางยืดไม่ให้ตึงหรือหย่อนจนเกินไปโดยม้วนเส้นยางกับด้ามไม้จับ (ห้ามดึงเชือกแบบกระตุกหรือกระชาก อาจทำให้บาดเจ็บ)

5. การบริหารมี 10 ท่า ทำท่าละประมาณ 8-10 ครั้ง จนครบ 10 ท่าคือ 1 set พัก 1 นาที จากนั้นเริ่มทำ set ที่ 2 จนครบ 3 set

6. ผู้นำกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด

วิจารณ์

กระบวนการมีส่วนร่วมด้านการออกกำลังกาย

ขั้นตอน A (Appreciation) การทำความเข้าใจปัญหาและสภาพความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย แนวทางการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และพยายามทำความเข้าใจปัญหาการออกกำลังกายชุมชน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างให้ความร่วมมือดี พยายามเข้าใจสภาพความเป็นจริงของชุมชน พยายามร่วมตัดสินใจแก้ปัญหา

ขั้นตอน I (Influence) การกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นการหาแนวทางเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างร่วมกันคิดกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้จริง เกิดบรรยากาศการมีส่วนร่วม แม้จะพบว่าบางคนไม่ค่อยเข้าใจ กลุ่มพยายามอธิบายและทำให้เกิดการคล้อยตามความคิดเห็นของกลุ่ม

ขั้นตอน C (Control) การกำหนดแนวทางการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน กลุ่มตัวอย่างทุกคนร่วมกันคิดร่วมกันตัดสินใจในการกำหนดแนวทางการออกกำลังกายที่ทุกคนเห็นว่าสามารถทำได้จริง เกิดบรรยากาศการทำงานเป็นทีม และทุกคนมีความคาดหวังว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น

กล่าวได้ว่ากระบวนการมีส่วนร่วมด้านการออกกำลังกายเป็นการเปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้บนพื้นฐานความต้องการของชุมชน⁽⁹⁾ ดังที่พบว่าในพื้นที่มีปัญหาทั้งสถานที่ในการออกกำลังกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย

อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ขาดการรวมกลุ่มในการออกกำลังกาย ขาดความรู้ ไม่มีงบประมาณในการสนับสนุน และไม่มีผู้นำในการออกกำลังกาย แต่เมื่อให้ผู้สูงอายุแสดงความต้องการของตนและพื้นที่ให้ส่งเสริมและช่วยเหลือในการดำเนินกิจกรรมเท่าที่สามารถบริหารจัดการได้ ก็สามารถกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายภายใต้บริบทของพื้นที่ได้จำนวน 3 กิจกรรมคือ (1) การออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (2) การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด และ (3) การออกกำลังกายโดยใช้ตารางเก้าช่อง ทั้งนี้วิธีการออกกำลังกายจะอยู่ในขอบข่ายความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุที่จะทนได้ และความหนักเบาในการออกกำลังกายอาจจะแตกต่างกันไปตามสุขภาพและความสามารถของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล⁽⁴⁾ กระบวนการดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า⁽¹⁰⁾ รับรู้ถึงความเป็นเจ้าของกิจกรรม เกิดความกระตือรือร้นที่จะออกกำลังกาย นับว่าเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการตัดสินใจนำไปสู่การร่วมกันรับผิดชอบในเรื่องต่างๆ อย่างแท้จริง⁽¹¹⁾

ข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการตามกระบวนการมีส่วนร่วมด้วยเทคนิค A-I-C เท่านั้น ควรมีขั้นตอนการติดตามผลตามแผนที่วางไว้
2. ควรศึกษากระบวนการมีส่วนร่วมการออกกำลังกายในพื้นที่ใหญ่ขึ้น เช่น ทุกหมู่บ้านในตำบล

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณวิทยาลัยเชียงรายที่ได้สนับสนุนทุนการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ไร่ ทุกท่านที่สนับสนุนการทำวิจัยครั้งนี้อย่างยิ่ง

เอกสารอ้างอิง

1. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553. กรุงเทพมหานคร: ที คิว พี; 2555.

2. Ronnarithivichai C, Thaweeboon T, Petchpansri S, Sujijantararat R, Boonchan N, Kridiborworn C. The evaluation of physical fitness before and after 9-square-table Aerobic exercise and rubber ring stretching of elders in the health promotion program for the Elderly, Faculty of Nursing, Mahidol University. Journal of Nursing Science 2009;27:68-77.
3. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ไร่. รายงานข้อมูลการสำรวจผู้สูงอายุ หมู่บ้านฮ่องแ่ 2560. เชียงราย; โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ไร่ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย; 2560.
4. มยุรี ถนอมสุข, สมบุญ ศิลปรุ่งธรรม, สุพรทิพย์ พุเพนียด, สุมิตร สุวรรณ, ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์. การสร้างต้นแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอกำแพงแสน [รายงานการวิจัย]. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน; 2558.
5. อวรรณ น้อยวัฒน์, อารยา ประเสริฐชัย. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2558 [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 17 ต.ค. 2561]. แหล่งข้อมูล: <http://ird.stou.ac.th/dbresearch/fDetail.php?fID=161>
6. กันนิษฐา มาเหิม, พัฒน์ ศรีโอษฐ์. ประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้กระบวนการสร้างความรู้ สร้างแนวทางการพัฒนาและสร้างแนวทางปฏิบัติ (AIC) ต่อความรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี 2555;18:5-19.
7. กรมอนามัย. แบบประเมินผู้สูงอายุตามกลุ่มศักยภาพ ตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel activities of daily living: ADL) [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 17 ต.ค. 2561]. แหล่งข้อมูล: http://http://hpc9.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=508
8. วชิรินทร์ เสมามอญ. การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ; 2556.
9. นวพล บัวชนะ. กระบวนการมีส่วนร่วมด้านการดูแลสุขภาพของเกษตรกรผู้ใช้สารเคมีในชุมชนบ้านห้วยบง ตำบลแม่ปืม อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา. วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา 2558;6:44-57.

10. วรณนิภา บุญระยอง. ปัจจัยเสี่ยงของสภาพแวดล้อมต่อการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุและกลยุทธ์ในการจัดการปัญหา. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ; 2544.
11. เพ็ญจันทร์ สิทธิปรีชาชาญ, ปนัดดา ปรียทดม, ญาณิศา โชติกะคาม. กระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลมาบแค. วารสารพยาบาลทหารบก 2555; 13:8-17.

Abstract: Participatory Process of Exercise Program for Elderly, Ban Hong Hae Village, Mae Rai Sub-District, Mae Chan District, Chiang Rai Province

Payong Khunsaard, M.P.H.; Kewali Kruajak, M.Sc.

Faculty of Public Health, Chiangrai College, Chiang Rai Province, Thailand

Journal of Health Science 2019;28(Suppl 2):S16-S22.

The purpose of this action research was to study the participatory process of exercise program for elderly in the area of Ban Hong Hae, Mae Rai Sub-District, Mae Chan District, Chiang Rai Province. Thirty samples were selected by purposive sampling among well elder consist elderly and village health volunteers or elderly leaders in the village. The data were collected and analyzed by questionnaires and organizing workshops with Appreciation Influence Control (A-I-C) technique. It was found that participants in the workshop shared ideas, analyzed the context of the village, and together proposed a workout approach; exercises 6 days per week with a 30-45 minute workout by 3 activities which were stretching, 9-square-table aerobic exercise, and rubber ring exercise. In addition, each activity could be arranged alternately as appropriate.

Keywords: exercise, elderly, appreciation - influence - control (AIC)