

โรงเรียนผู้สูงอายุนามางโรงเรียนสร้างสุข 5 มิติ

นายทนงศักดิ์ มุลจันดา พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนามาง

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive study) เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยสุข 5 มิติ โรงเรียนผู้สูงอายุนามาง ตำบลห้วย อำเภอบุพผราขวงศา จังหวัดอำนาจเจริญ ระหว่างเดือนธันวาคม 2559 ถึง เดือนเมษายน 2560 เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ แบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 95 คน ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วย สุข 5 มิติ โรงเรียนผู้สูงอายุนามาง 3 วิชา ได้แก่ วิชาการดูแลสุขภาพและนันทนาการ (สุขสบาย, สุขสนุก) วิชาภาษาและวัฒนธรรม (สุขสง่า, สุขสว่าง) วิชาพระพุทธศาสนา (สุขสงบ) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีความสุขในภาพรวมคะแนนอยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 48.42) รองลงมาอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 35.79) พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพพลดลงจากระดับความเสี่ยงปานกลางเป็นระดับความเสี่ยงต่ำมีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 41.05) ผู้สูงอายุทั้งหมดมีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน เป็นกลุ่มติดสังคม ฟังตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้ (ร้อยละ 100) และประเมินสุขภาพช่องปากและฟันภายหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมและรับบริการทางทันตกรรมพบว่าดีขึ้น (ร้อยละ 71.58) ผู้สูงอายุทั้งหมดไม่มีภาวะซึมเศร้า (ร้อยละ 100) และผู้ที่มีปัญหาสมองเสื่อมมีจำนวนลดลง มีจำนวน 1 คน (ร้อยละ 1.05) และพบว่าการคัดกรองภาวะหกล้มในผู้สูงอายุกลุ่มไม่มีความเสี่ยงมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น (ร้อยละ 78.97) และกลุ่มที่มีความเสี่ยงให้คำแนะนำการรักษามีจำนวนลดลง (ร้อยละ 21.05)

ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะให้มีการปฏิบัติกิจกรรมในระยะเวลาที่ยาวนานขึ้นและให้มีการประเมินผล ติดตามการจัดกิจกรรมเป็นระยะในทุก 1 เดือน เพื่อประเมินในสิ่งหรือผลลัพธ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ชัดเจน