

**การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน**  
**Developing a Health Promotion Program for the Elderly in Community**

มัทนา เหมชะญาตี และคณะ  
วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

**บทคัดย่อ**

สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในทุกประเทศ ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้นไปด้วยการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุจึงควรมีการดำเนินการในทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุในชุมชน โดยดำเนินการในผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุตำบลบางกะจะ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี มีผู้ร่วมกิจกรรมตลอดโครงการจำนวน 30 คน ใช้ระยะเวลาดำเนินงาน 8 เดือน ตั้งแต่ มกราคม ถึง สิงหาคม 2554 โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย 1) กิจกรรมการตรวจสุขภาพเบื้องต้นและให้คำปรึกษา 2) กิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ 3) กิจกรรมให้ความรู้ในการดูแลตนเองด้าน อาหาร ยา การออกกำลังกาย และการผ่อนคลาย/ลดความเครียด 4) กิจกรรมออกกำลังกาย และ 5) กิจกรรมด้านสังคมและสนทนาการ เก็บรวบรวมข้อมูล ประเมินผลโปรแกรมด้วยแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งมีค่า Cronbach's alpha เท่ากับ 0.85 แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจต่อการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมและแบบบันทึกตัวชี้วัดทางกายภาพของภาวะสุขภาพได้แก่ น้ำหนัก รอบเอว และความดันโลหิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาและ paired t-test

ผลการวิจัยพบว่า จากการเข้าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 2.50, p = .015$ ) และมีความดันโลหิตซิสโตลิกและไดแอสโตลิกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 3.14, p = .003$  และ  $t = 3.31, p = .002$  ตามลำดับ) แต่อย่างไรก็ตาม พบว่าผู้สูงอายุมีน้ำหนัก ดัชนีมวลกาย และรอบเอวไม่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรม พบว่าในภาพรวมผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $X = 4.54 \pm 0.42$ ) และมีความพึงพอใจในแต่ละกิจกรรม ในระดับมากถึงมากที่สุดทุกกิจกรรม ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพระยะปานกลางในการศึกษาครั้งนี้ ช่วยให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีพฤติกรรมและภาวะสุขภาพดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ควรมีการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ ตลอดไป

**คำสำคัญ:** โปรแกรม ส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ ชุมชน