

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

กระบวนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research, PAR) โดยพัฒนาต่อยอดจากงานวิจัยระยะที่หนึ่งที่ผ่านมา เรื่อง “แนวทางการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุบ้านสันทรายหลวง อ.สันทราย จ.เชียงใหม่” ระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงเดือนธันวาคม พ.ศ.2553 พบข้อมูลจากการวิจัยที่สำคัญว่า ควรมีการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผ่านการใช้มีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างทั่วถึง มีการจัดกิจกรรมให้หลากหลายนอกเหนือจากการออกกำลังกายที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ การสร้างความร่วมมือกับองค์กรภายในชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม ตลอดจนการประชาสัมพันธ์เพื่อสื่อสารให้ผู้สูงอายุในชุมชนเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพอย่างทั่วถึง สามารถพัฒนาสู่ชุมชนดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเองได้

ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาเพื่อต่อยอดงานวิจัยกลุ่มผู้สูงอายุบ้านสันทรายหลวง อ.สันทราย จ.เชียงใหม่สู่ระยะที่สอง โดยใช้กระบวนการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยมีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง โดยเน้นที่การสร้างกลไกความร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขชุมชนบ้านสันทรายหลวงในการขับเคลื่อนการดำเนินกิจกรรมของชมรมออกกำลังกาย บ้านสันทรายหลวง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่อย่างยั่งยืน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นและเสนอให้ที่ปรึกษาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity)

2. แบบบันทึกภาคสนามในระหว่างดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ

3. แบบบันทึกการสังเกตในระหว่างดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ

โดยมีรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดัดแปลงจากข้อค้นพบจากการดำเนินการวิจัยระยะที่หนึ่งซึ่งพบว่าผู้สูงอายุบางส่วนยังมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมกับวัย เช่น การรับประทานอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาลในปริมาณมาก นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 50.1 มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 49.8 อยู่ในระดับสมส่วน และร้อยละ 0.1 อยู่ในระดับอ้วน ระดับค่าน้ำตาลในเลือดยอด 48.2 อยู่ในเกณฑ์สูง ซึ่งข้อมูลที่ได้นำไปสู่การระดมความคิด ข้อเสนอแนะร่วมกันภายในกลุ่มแกนนำชมรม สมาชิก และนักโภชนาการ ได้ข้อค้นพบว่าควรมีการให้ความรู้แก่

สมาชิกในเรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และกลุ่มต้องการให้สมาชิกบางคนเพื่อดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอได้ร่วมเป็นวิทยากรให้ความรู้จากประสบการณ์จริงด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้ในด้านการออกกำลังกายมีข้อค้นพบที่น่าสนใจจากการวิจัยในระยะที่หนึ่ง คือ การที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกับชมรมจำนวนค่อนข้างน้อย เนื่องจากรูปแบบการออกกำลังกายที่มีเพียงประเภทเดียว คือ การรำไท้จี่จิ้ง หรือการรำมวยจีนนั้นจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกค่อนข้างนาน ทั้งต้องอาศัยความอดทนเป็นอย่างสูงในการปฏิบัติจึงมีส่วนได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุในชมรมจำนวนน้อย ซึ่งได้นำมาสู่การระดมความคิดภายในกลุ่มว่าควรมีรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพิ่มเติมจากที่มีอยู่

ข้อค้นพบในด้านจิตใจและสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุจากการวิจัยในระยะที่หนึ่งพบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ค่อนข้างดี กล่าวคือส่วนใหญ่มีการมองโลกในแง่ดี รู้จักปล่อยวางและเข้าใจชีวิต ทั้งยังไม่มีปัญหาทางภาวะเศรษฐกิจเข้ามากระทบมากนักจึงทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจดี มีความสุขทั้งยังรู้จักการช่วยเหลือแบ่งปันด้วยการออกไปเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุที่ป่วยหรือต้องการความช่วยเหลือด้านจิตใจ มีความเข้มแข็งภายในกลุ่ม

วิธีการดำเนินงานวิจัย

1. ประเภทของการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research PAR)

2. การเลือกพื้นที่ศึกษาและกลุ่มตัวอย่าง

1) การเลือกพื้นที่ศึกษา การศึกษครั้งนี้มุ่งเน้นศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยอาศัยข้อมูลจากการวิจัยในระยะที่หนึ่งในส่วนบริบทพื้นที่ชุมชน ข้อมูลทั่วไปในด้านการดูแลสุขภาวะของกลุ่มเป้าหมาย ในพื้นที่หมู่ที่ 4 หมู่ที่ 5 และหมู่ที่ 9 ตำบลสันทรายหลวง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ โดยอาศัยความร่วมมือกับหน่วยงานด้านสุขภาพ อาทิ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน (สถานีอนามัยเดิม) โรงพยาบาลประจำอำเภอ แกนนำและสมาชิกที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการต่อเนื่องจากระยะที่หนึ่งของผู้สูงอายุชมรมออกกำลังกายไท้จี่จิ้ง บ้านสันทรายหลวงในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

2) ประชากร คือ กลุ่มผู้สูงอายุบ้านสันทรายหลวง ตำบลสันทรายหลวง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวนทั้งหมด 50 คน

ขั้นตอนในการศึกษา

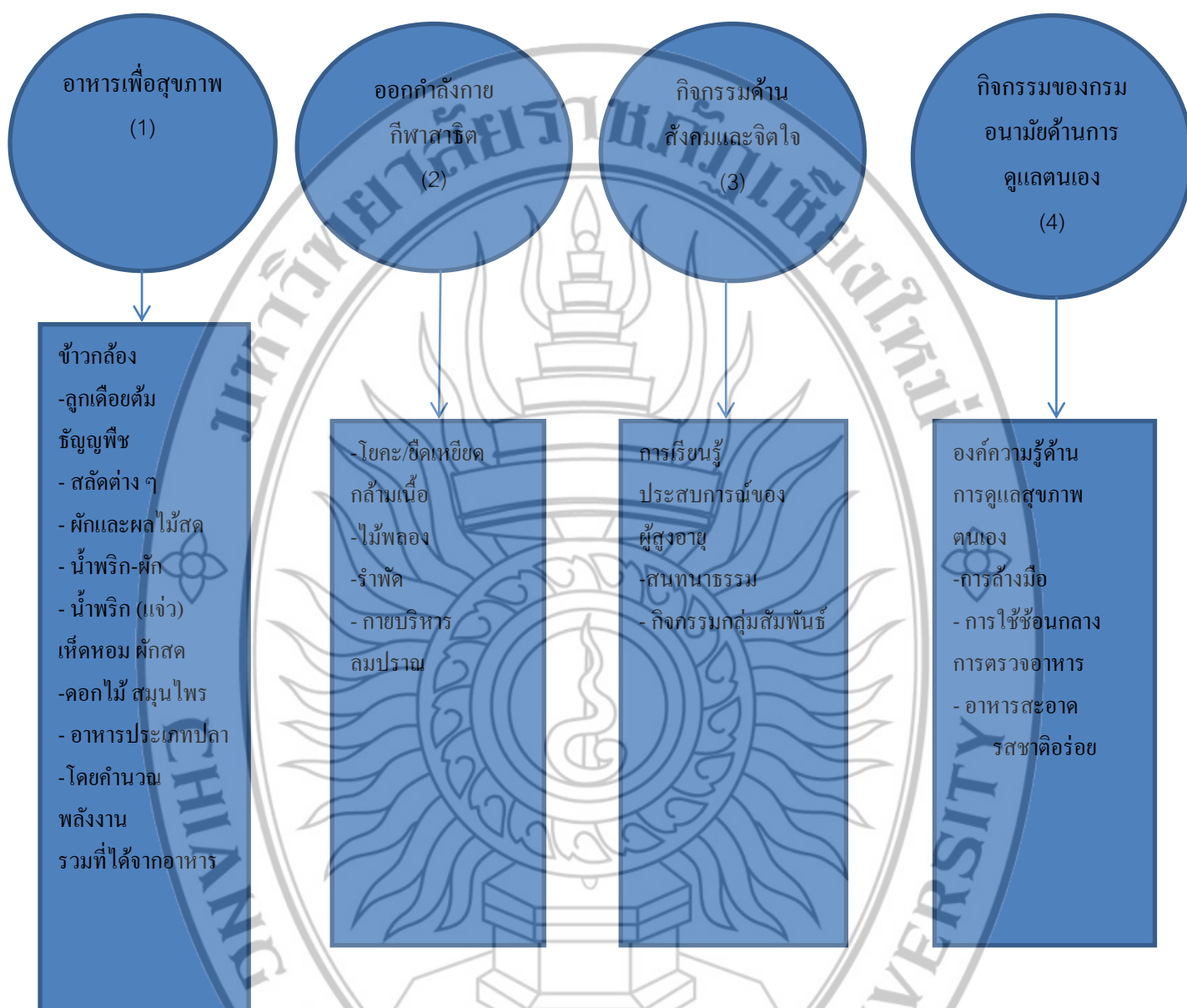
การศึกษาวิจัยมีขั้นตอนที่สำคัญ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) การสร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมจากข้อค้นพบที่ได้รับในการศึกษาวิจัยระยะที่หนึ่งร่วมกับทุนเดิมที่มีของกลุ่มในทั้ง 4 ด้านคือ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพัฒนาด้านจิตใจและสังคม การดูแลตนเอง โดยการรวบรวมข้อมูล บุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีของกลุ่ม ตลอดจนการสังเคราะห์แนวคิดจากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง หลักการมีส่วนร่วม แล้วจึงนำไปมาปรับเป็นวิธีการที่เหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มโดยให้สอดคล้องกับทุนทางความรู้ของกลุ่ม

2) การนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมไปจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายที่คัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) เป็นแกนนำผู้สูงอายุและสมาชิกชมรมออกกำลังกาย โดยสัมภาษณ์เจาะลึกกลุ่มเป้าหมายเพื่อทราบข้อมูลเชิงลึก

3) ปรับปรุงและแก้ไขรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม สรุปและรายงานการวิจัย

ดังนั้น จากข้อค้นพบของรายงานการวิจัยในระยที่หนึ่งผู้วิจัยจึงนำมาสู่การออกแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน 4 ด้าน ดังนี้



ภาพที่ 2 การออกแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน 4 ด้าน

การประมวลข้อมูลเพื่อนำไปสู่การสร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม
แผนการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2

จากข้อค้นพบที่ได้รับในการศึกษาวิจัยระยะที่หนึ่งร่วมกับทุนเดิมที่มีของกลุ่มในทั้ง 4 ด้านคือการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพัฒนาด้านจิตใจและสังคม การดูแลตนเอง โดยการรวบรวมข้อมูล บุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีของกลุ่ม ตลอดจนการสังเคราะห์แนวคิดจากเอกสารและ

งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง หลักการมีส่วนร่วม แล้วจึงนำมาปรับวิธีการที่เหมาะสมกับความต้องการของกลุ่ม โดยให้สอดคล้องกับทุนทางความรู้เดิม ภูมิปัญญา และความสมัครใจของกลุ่ม โดยมีการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ผ่านการบันทึกข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกภาคสนาม และแบบบันทึกการสังเกตดังต่อไปนี้

1. กิจกรรม : การจัดเวทีประชุมทีมวิจัยและคณะทำงานในโครงการ กลุ่มสมาชิกเป้าหมาย สถานที่บ้านพักของหัวหน้าโครงการวิจัย บ้านเลขที่ 206/1 ตำบลสันทรายหลวง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ วันอาทิตย์ที่ 11 สิงหาคม 2556

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม : ทีมวิจัยและคณะทำงานในโครงการ เจ้าหน้าที่จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

เป้าหมายของกิจกรรม : เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันระหว่างทีมวิจัย เพื่อให้กลุ่มสมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของโครงการ โดยโน้มน้าวให้เห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานของกลุ่มและร่วมกันหาแนวทางการทำงานแบบมีส่วนร่วมผ่านรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม :

1. ประสานงานคนในชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนบ้านท่าอำเภอสันทราย ผู้ใหญ่บ้านและผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน
2. จัดประชุมชี้แจงความเป็นมา วัตถุประสงค์ กิจกรรมการทำงานวิจัย และงบประมาณ
3. คัดเลือกแกนนำกลุ่มสุขภาพและสรรหาอาสาสมัครร่วมทีมวิจัย
4. รับฟังข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากที่ประชุม

ผลจากการดำเนินกิจกรรม: คณะทำงานโครงการในพื้นที่เข้าใจวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานและพร้อมที่จะเข้าร่วมกระบวนการ โดยเห็นพร้อมต้องกันว่าควรมีการพัฒนาเข้าสู่งานวิจัยในระยะที่สองอย่างเป็นรูปธรรมผ่านข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกระบวนการทำงานวิจัย โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการทำงานและควรเน้นไปที่รูปแบบกิจกรรมที่เน้นเรื่องสุขภาพโดยรวม ในด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ โดยเน้นไปที่ความร่วมมือของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสันทรายหลวง ชมรมออกกำลังกายไท้จี่ชี่กง นอกจากนี้ยังได้อาสาสมัครแกนนำกลุ่มร่วมทีมวิจัยจำนวน 5 คนเพื่อร่วมกันกำหนดแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมต่อไป

บทเรียน : ข้อค้นพบที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ คือ การมีทุนเดิมที่ดีของกลุ่มทั้งในเรื่องความเหนียวแน่น ความสัมพันธ์อันดีภายในกลุ่ม ทำให้การทำงานพัฒนาเป็นไปอย่างราบรื่น รวมไปถึงภาวะผู้นำและความเสียสละของผู้นำกลุ่มส่งผลต่อความยั่งยืนของกลุ่ม

ปัญหา อุปสรรค : ไม่พบ

2. กิจกรรม : การจัดเวทีประชุมการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วมและพิธีเปิดชมรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุบ้านสันทรายหลวง วันอาทิตย์ที่ 5 ตุลาคม 2556 ณ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอสันทราย (กศน.)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม: ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสันทรายหลวง ประธานชมรมผู้สูงอายุและสมาชิก ประธานกลุ่มแม่บ้านตำบลสันทรายหลวง ทีมวิจัย และสมาชิกชมรมออกกำลังกายไท้จี่ซึ้ง

เป้าหมายของกิจกรรม: เพื่อประชาสัมพันธ์ให้สมาชิกในชมรมออกกำลังกายฯ หน่วยงานสาธารณสุขในชุมชน กลุ่มแม่บ้านและชมรมผู้สูงอายุ ทราบถึงการจัดการวิจัยเชิงปฏิบัติการผ่านการเสริมสร้างสุขภาพแบบมีส่วนร่วม และการเพิ่มทักษะการดูแลสุขภาพด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมภายในชุมชน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม :

1. จัดประชุมผู้นำ แกนนำ สมาชิกในชมรมออกกำลังกายฯ กลุ่มแม่บ้าน ชมรมผู้สูงอายุ หน่วยงานสาธารณสุขในชุมชนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการจัดเวทีประชุมเชิงปฏิบัติการ

2. ประชุมเชิงปฏิบัติการเพิ่มทักษะการดูแลสุขภาพด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ภายในชุมชน

ผลจากการดำเนินกิจกรรม : ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจตรงกันในการทำงานเพื่อขับเคลื่อนสุขภาพในชุมชนที่ต้องมาจากความพร้อมเพรียงกันของทุกฝ่าย นอกจากนี้คณะทำงานโครงการวิจัยยังเห็นพ้องกันให้มีการปรับเปลี่ยนชื่อ “ชมรมออกกำลังกายไท้จี่ซึ้ง” เดิม มาเป็น “ชมรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ บ้านสันทรายหลวง” เพื่อให้มีการเพิ่มกิจกรรมการดูแลสุขภาพที่หลากหลายขึ้น จึงได้มีการทำพิธีเปิดป้ายชมรมฯ ในวันนี้ด้วย ซึ่งได้รับการตอบรับที่ดีจากเครือข่ายด้านสุขภาพในชุมชนบ้านสันทรายหลวง

บทเรียน : ข้อค้นพบที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ คือ บ้านสันทรายหลวงมีเครือข่ายด้านการส่งเสริมสุขภาพที่ค่อนข้างดี คือมีหน่วยงานของภาครัฐ คือ รพสต.สันทรายหลวง ชมรมแม่บ้านชมรมผู้สูงอายุ ชมรมออกกำลังกาย ที่มีแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน หากได้รับการส่งเสริมและสร้างความเหนียวแน่นภายในเครือข่ายด้านสุขภาพที่ดีพอ สามารถพัฒนาเป็นต้นแบบสำหรับชุมชนอื่นๆได้ต่อไป

ปัญหา อุปสรรค : ไม่พบ



ภาพที่ 3 การจัดเวทีประชุมเชิงปฏิบัติการและการเปิดป้ายชมรมสร้างเสริมสุขภาพ

3. กิจกรรม : การจัดกิจกรรมด้านสังคมและจิตใจ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิร่วมกับวัดสันทรายหลวง วันศุกร์ที่ 11 ตุลาคม 2556 ณ วัดสันทรายหลวง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม: ผู้นำและสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เป้าหมายของกิจกรรม: เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุในกลุ่มให้มีความแน่นแฟ้นขึ้นและการฟื้นฟูจิตใจผู้สูงอายุผ่านหลักธรรมศาสนา เพื่อสร้างการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม :

1. ชี้แจงทำความเข้าใจการดำเนินกิจกรรมด้านสังคมและจิตใจเพื่อเปิดใจผู้เข้าร่วมโครงการ
2. ดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
3. เปิดเวทีให้ผู้เข้าร่วมโครงการสนทนาธรรมผ่านประสบการณ์ผู้สูงอายุ

ผลจากการดำเนินกิจกรรม : จากการเข้าร่วมโครงการสนทนาธรรมในครั้งนี้ มีส่วนทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุดีขึ้น ผู้สูงอายุได้นำข้อคิด แนวทางตามหลักธรรมไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกในกลุ่มโดยเฉพาะกับผู้อาวุโสที่สามารถถ่ายทอดหลักธรรม การดำเนินชีวิตผ่านการสนทนากลุ่มได้เป็นอย่างดี

บทเรียน : ข้อค้นพบที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ คือ โดยปกติผู้สูงอายุมีกิจวัตร การเข้าวัดทำบุญเป็นประจำอยู่แล้ว แต่ที่ผ่านมามีพบว่าเป็นการเข้าวัดเพื่อฟังธรรม หรือทำบุญติดบาตรเท่านั้น น้อยครั้งที่จะมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนะด้านหลักธรรม หรือหลักในการดำเนินชีวิตระหว่างกัน เมื่อเสร็จจากการฟังธรรมแล้วแต่ละคนจะกลับที่พักในทันที แต่เมื่อนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มาใช้ในครั้งนี้ทำให้ได้ข้อค้นพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการแลกเปลี่ยนทัศนะ การดำเนินชีวิต การสร้างกำลังใจระหว่างกัน การจัดเวทีให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีการพูดคุยผ่านประสบการณ์ นับเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้มีบทบาทในการถ่ายทอดความรู้มากขึ้น

ปัญหา อุปสรรค : ไม่พบ



ภาพที่ 4 กิจกรรมด้านสังคมและจิตใจ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิร่วมกับวัดสันทรายหลวง

4. กิจกรรม : การส่งเสริมสุขภาพบูรณาการ ตามกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม จัดเวทีร่วมกับ รพสต. สันทราย และหน่วยงานด้านส่งเสริมสุขภาพในตำบลสันทรายเพื่อสร้างเครือข่ายความร่วมมือ ในวันศุกร์ที่ 25 ตุลาคม 2556 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านท่อ ต.สันทรายหลวง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม: ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสันทราย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สันทรายหลวง เทศบาลตำบลสันทรายหลวง ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้าน ประธานชมรมผู้สูงอายุและสมาชิก ผู้สูงอายุทุกหมู่บ้าน ประธานกลุ่มแม่บ้านตำบลสันทรายหลวง ทีมวิจัย และสมาชิกชมรมสร้างเสริม สุขภาพผู้สูงอายุ

เป้าหมายของกิจกรรม: เพื่อสร้างความร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขในชุมชน กลุ่มแม่บ้าน และชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพแบบมีส่วนร่วมภายในชุมชน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม :

1. ทีมวิจัยร่วมกันถอดบทเรียนและประเมินผลผ่านการพูดคุย แลกเปลี่ยน
2. เข้าร่วมการลงนามบันทึกข้อตกลงว่าด้วยความร่วมมือในการดำเนินงานและกิจกรรมของ ชมรมผู้สูงอายุบ้านสันทรายหลวง

3. เรียนรู้ผ่านของดีแต่ละหมู่บ้านโดยชมรมผู้สูงอายุ ชมรมสร้างเสริมสุขภาพ

ผลจากการดำเนินกิจกรรม : ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจตรงกันในการทำงานเพื่อขับเคลื่อน สุขภาวะในชุมชนที่ต้องมาจากความพร้อมเพรียงกันของทุกฝ่าย “ชมรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ บ้าน สันทรายหลวง” ได้มีโอกาสประชาสัมพันธ์กิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลายขึ้น อาทิ การรำพัด การฟ้อนเจิง เพื่อให้คนในชุมชนได้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น และที่สำคัญคือการร่วมลงนามบันทึก ข้อตกลงอย่างเป็นทางการระหว่างเครือข่ายด้านสุขภาพ เพื่อสร้างความร่วมมือที่ยั่งยืนต่อไปในอนาคต

บทเรียน : ข้อค้นพบที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ คือ การที่บ้านสันทรายหลวงมีเครือข่าย ด้านการส่งเสริมสุขภาพที่ค่อนข้างดี คือมีหน่วยงานของภาครัฐ คือ โรงพยาบาลสันทราย รพสต. สัน ทรายหลวง ชมรมแม่บ้าน ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมออกกำลังกาย ที่มีแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ทำให้เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการเสริมสร้างสุขภาพในชุมชนต่อไป

ปัญหา อุปสรรค : ไม่พบ



ภาพที่ 5 กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพบูรณาการตามกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
จัดเวทีร่วมกับเครือข่ายหน่วยงานด้านส่งเสริมสุขภาพ



ภาพที่ 6 กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพบูรณาการตามกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
จัดเวทีร่วมกับเครือข่ายหน่วยงานด้านส่งเสริมสุขภาพ

5. กิจกรรม : กิจกรรมกีฬาสาธิตรำฟัด ฟ้อนเจิง สัปดาห์ที่สองของเดือนพฤศจิกายน 2556 ณ ศูนย์
การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอสันทราย (กศน.)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม: สมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพ

เป้าหมายของกิจกรรม: เพื่อสาธิตรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ให้ปรับเปลี่ยน
ทัศนคติและเข้าร่วมชมรมเพื่อร่วมกิจกรรมออกกำลังกายมากขึ้น

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม:

1. สาธิตรูปแบบกีฬาสำหรับผู้สูงอายุคือ การรำฟัด ไม่พลอง
2. ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกปฏิบัติกีฬาสาธิต

ผลจากการดำเนินกิจกรรม: ผู้สูงอายุของชมรมได้เรียนรู้วิธีการออกกำลังกายที่หลากหลายขึ้น
ส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น ในทุกเช้าเวลา 05.00 -
06.30 น.

บทเรียน: ข้อค้นพบที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ คือ การจัดรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย
ทำให้ผู้สูงอายุสนใจเข้าร่วมกลุ่มมากขึ้น โดยสังเกตได้จากความสนใจมาออกกำลังกายมากขึ้นจาก
เดิมประมาณ 10-15 คน หลังจากมีการเพิ่มวิธีการออกกำลังกายระยะหนึ่งมีจำนวนผู้สูงอายุเข้าร่วมออก
กำลังกายถึง 20-30 คน

ปัญหา อุปสรรค: ไม่พบ



ภาพที่ 7 กิจกรรมกีฬาสาธิตสำหรับผู้สูงอายุ (การฟ้อนเจิง)



ภาพที่ 8 กิจกรรมสาธิตการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (รำพัดจีน)

6. กิจกรรม : การเยี่ยมเยียนสมาชิกในกลุ่มผู้สูงอายุและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์โครงการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ วันเสาร์ที่ 25 และวันอาทิตย์ที่ 26 มกราคม 2557 ณ ตำบลสันทรายหลวง อำเภอสันทราย

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม: ทีมวิจัย และสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เป้าหมายของกิจกรรม: เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุในชุมชน กลุ่มแม่บ้าน ชมรม ทราบถึงการจัดการวิจัยเชิงปฏิบัติการผ่านการเสริมสร้างสุขภาพแบบมีส่วนร่วม และเพื่อเยี่ยมเยียนสมาชิกผู้สูงอายุที่ไม่ได้ร่วมโครงการให้รับทราบข้อมูลกิจกรรมกลุ่มที่หลากหลายขึ้น มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายทุกเช้าเวลา 05.00-06.30 น. โดยการรำไท้ชี่กง การรำพัด การฟ้อนเจิง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม:

1. ทีมวิจัยและแกนนำชมรมผู้สูงอายุออกเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุภายในหมู่บ้าน
2. พบปะและพูดคุยกับผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำตอนเช้าเพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูลโครงการ
3. ติดตั้งสื่อประชาสัมพันธ์ตามจุดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและแหล่งชุมชน

ผลจากการดำเนินกิจกรรม : ได้จำนวนสมาชิกที่มาร่วมกิจกรรมกับชมรมอย่างต่อเนื่องมากขึ้น ผู้สูงอายุในชุมชนมีความตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพแบบบูรณาการทั้งในด้านการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพใจ สังคม และอารมณ์

บทเรียน : ข้อค้นพบที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ คือ การทำงานที่ผ่านมาของชมรมยังขาดการประชาสัมพันธ์ที่ทั่วถึงเนื่องจากสมาชิกในชุมชนหลายคนไม่ทราบข้อมูลการรวมตัวกันออกกำลังกาย พบปะกันเพื่อความผ่อนคลาย ประกอบกับผู้สูงอายุบางคนที่ยังต้องหารายได้จากการทำงานจึงทำให้ไม่มีเวลาพบปะสังสรรค์กัน อย่างไรก็ตามก็มีการออกไปเยี่ยมเยียนสมาชิกในชุมชนในครั้งนี ก่อให้เกิดความสนใจต้องการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ได้มีการแลกเปลี่ยนทัศนะระหว่างผู้สูงอายุ การถามไถ่สารทุกข์ต่างระหว่างกัน นับเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการพัฒนาความสัมพันธ์ภายในชุมชน

ปัญหา อุปสรรค : ไม่พบ

7. กิจกรรม: กิจกรรมกรมอนามัยด้านการดูแลตนเอง วันอาทิตย์ที่ 23 กุมภาพันธ์ 2557 ณ ศูนย์การศึกษา นอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอสันทราย (กศน.)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม: สมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพ

เป้าหมายของกิจกรรม: เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ความเข้าใจด้านการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติด้านการดูแลตนเอง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม:

1. บรรยายองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาทิ การล้างมือ การใช้ช้อนกลางการตรวจอาหาร

2. สถิติการดูแลตนเองด้วยการใช้อุปกรณ์และแผ่นโปสเตอร์

ผลจากการดำเนินกิจกรรม : ผู้สูงอายุมีความรู้การดูแลสุขภาพตนเองด้วยแนวทางของกรมอนามัยมากขึ้นสามารถนำวิธีการดูแลตนเองไปปรับใช้ภายในครัวเรือนของตนเองและสมาชิกได้

บทเรียน : ข้อค้นพบที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ คือ การดูแลตนเองสามารถเริ่มต้นได้จากบุคคลในบ้านที่มีความรู้และทัศนคติที่ถูกต้อง การที่ผู้สูงอายุได้รับความรู้ด้านสุขอนามัยที่ดีจนสามารถนำไปถ่ายทอดให้ลูกหลานในบ้านได้นั้น จะทำให้ทุกคนในครัวเรือนมีสุขอนามัยที่ดี ผู้สูงอายุหลายท่านยังขาดความเข้าใจในเรื่องการใช้อ่อนกลาง การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร รวมถึงการทำความสะอาดภายในห้องประกอบอาหารอย่างถูกต้อง

ปัญหา อุปสรรค : ไม่พบ

8. กิจกรรม : สถิติและอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “อาหารเพื่อสุขภาพ” วันอาทิตย์ที่ 16 มีนาคม 2557 ณ ศูนย์การศึกษาอนุกระบะฯ อำเภอสนทราย (กศน.)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม: ทีมวิจัย และสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เป้าหมายของกิจกรรม: เพื่อให้ความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุและสถิติการเตรียมอาหารแบบง่ายด้วยตนเองพร้อมรับประทานอาหารสุขภาพร่วมกัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม :

1. อบรมเชิงปฏิบัติการด้านความรู้ด้านโภชนาการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ อาทิ ข้าวกล้อง กล้วย ฝรั่ง สลัดต่างๆ ผักหั่นและผลไม้สดปลอดสารพิษ น้ำพริก-ผักอาหารประเภทปลา โดยคำนวณพลังงานรวมที่ได้จากอาหารในแต่ละมื้อ
2. สถิติการเตรียมอาหารอย่างง่ายด้วยตนเอง

ผลจากการดำเนินกิจกรรม : ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจด้านอาหาร โภชนาการตามวัย การเลือกรับประทานอาหารตามคำนวณพลังงาน และเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติด้านการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า

บทเรียน : ข้อค้นพบที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้มีภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านโดยเฉพาะผักพื้นบ้านที่มีประโยชน์ สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับวิทยากรได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง การได้รับความรู้จากวิทยากรในครั้งนี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารในตลาดภายในชุมชนได้เป็นอย่างดี

ปัญหา อุปสรรค : ไม่พบ



ภาพที่ 9 กิจกรรมสาธิตและอบรมเชิงปฏิบัติการอาหารเพื่อสุขภาพ (1)



ภาพที่ 10 กิจกรรมสาธิตและอบรมเชิงปฏิบัติการอาหารเพื่อสุขภาพ (2)

9. กิจกรรม : สรุปรบทเรียนร่วมกับผู้นำกลุ่ม ทีมวิจัยด้านการส่งเสริมสุขภาพบูรณาการตามกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม วันที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2557 ณ บ้านพักกรรมการชมรมส่งเสริมสุขภาพฯ ตำบลสันทรายหลวง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม: ผู้นำชมรมสร้างเสริมสุขภาพ และทีมวิจัย เจ้าหน้าที่จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยภาคเหนือ

เป้าหมายของกิจกรรม: เพื่อประเมินผลการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพบูรณาการตามกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม รวมถึงเพื่อถอดบทเรียนที่มีคุณค่าของกลุ่มผู้สูงอายุ ผ่านการมีรูปแบบการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มตลอดทั้งโครงการ

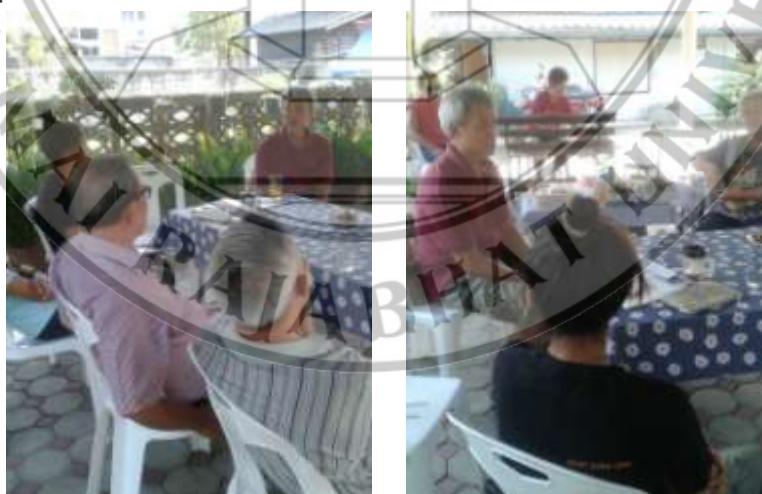
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม:

1. ทีมวิจัยร่วมกันถอดบทเรียนและประเมินผลผ่านการพูดคุย แลกเปลี่ยน
2. ร่วมกันหาข้อสรุปที่ตรงกันภายในกลุ่มถึงการพัฒนากลุ่มต่อไปในอนาคต
3. ร่วมกันประเมินปัญหาอุปสรรคของการทำงานที่ผ่านมาตลอดจนหาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพแบบยั่งยืนต่อไป

ผลจากการดำเนินกิจกรรม: ได้ผลลัพธ์ของกิจกรรมแต่ละแบบ กลุ่มมีระบบการคิดและสามารถเรียนรู้การพัฒนาตนเองได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งได้ข้อสรุปเชิงคิด ถึงทุนทางสังคมที่ดีของกลุ่มที่ทำให้มีการรวมตัวกันได้อย่างต่อเนื่อง

บทเรียน: ข้อค้นพบที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุได้ร่วมกันสรุปกิจกรรมตลอดระยะเวลาทั้งหมดของโครงการ ส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่า ความรักความเสียสละภายในกลุ่มมีบทบาทสำคัญต่อการช่วยเหลือพึ่งพากัน การที่ผู้นำกลุ่มมีความเสียสละ ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน มีความเมตตาซึ่งกันและกัน ทำให้การดำเนินโครงการแบบมีส่วนร่วมประสบความสำเร็จได้ การไม่คิดเล็กคิดน้อย หรือการให้อภัยกันของสมาชิก เป็นสิ่งสำคัญมากต่อการขับเคลื่อนกลุ่มต่อไปในอนาคต

ปัญหา อุปสรรค : ไม่พบ



ภาพที่ 11 กิจกรรมสรุปรบทเรียนร่วมกับผู้นำกลุ่ม และทีมวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ข้อมูลปฐมภูมิ ใช้การสำรวจภาคสนาม

1.1 การนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมไปจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายที่คัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 50 คน ประกอบด้วย แก่นนำและสมาชิกชมรมออกกำลังกายที่จัดตั้ง ตำบลสันทรายหลวง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

2) ข้อมูลทุติยภูมิ

2.1 การสร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมโดยสังเคราะห์แนวคิดจากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ หลักการมีส่วนร่วม แล้วตรวจสอบความถูกต้องในเชิงแนวคิดทฤษฎี

การตรวจสอบข้อมูล

ข้อมูลที่ได้รับถูกตรวจสอบใน 2 ประเด็น คือความหลากหลาย และความเป็นจริง ใช้การเปรียบเทียบข้อมูลเรื่องเดียวกันที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลหลายวิธี ซึ่งพบที่มีความสอดคล้องกัน รวมทั้งการจัดเวทีเพื่อนำเสนอข้อมูล เพื่อยืนยันความถูกต้องและสรุปข้อมูลโดยรวมอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการสังเกตจะบันทึกในแบบบันทึกภาคสนาม และข้อมูลสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มจะถูกบันทึกในเทปบันทึกเสียงและถอดข้อความ รวมทั้งข้อความที่บันทึกโดยตัวแทนผู้สูงอายุในการสนทนากลุ่มย่อย แล้วนำวิเคราะห์โดยใช้หลักการวิเคราะห์เนื้อหา

- 1) อ่านและทำความเข้าใจ ข้อความ ถ้อยคำต่างๆในบันทึก
- 2) จัดประเด็นสำคัญและตั้งเป็นดัชนีแล้วจัดระบบ
- 3) จัดหมวดหมู่จำแนกประเภท
- 4) ตีความ ตรวจสอบความหมาย
- 5) สร้างข้อสรุปจากดัชนีหมวดหมู่ และความหมายทั้งหมด