

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันจำนวนประชากรสูงอายุทั่วโลกได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยในประเทศไทย ได้ก้าวเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2550 เป็นต้นมา และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องไปอีกในระยะ 15-20 ปีข้างหน้า ซึ่งในปัจจุบันมีจำนวนประชากรสูงอายุมากกว่า 7 ล้านคน หรือคิดเป็นประมาณร้อยละ 11 ของจำนวนประชากรทั่วประเทศ คาดการณ์ว่าตั้งแต่ปี พุทธศักราช 2573 จะเพิ่มขึ้นเป็นประมาณร้อยละ 25 ของจำนวนประชากรทั่วประเทศ หรือในจำนวนคนไทยทุก 5 คน จะมีผู้สูงอายุรวมอยู่ด้วย 1 คน (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553 : ออนไลน์) และในขณะเดียวกันที่โลกกำลังก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัล มีการพัฒนาทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีโดยเฉพาะสาขาการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ขณะที่อัตราการเกิดลดลง สัดส่วนของผู้สูงอายุจึงมากขึ้น สหประชาชาติ ให้นิยามว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกินร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีเพิ่มเป็นร้อยละ 20 และอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มเป็นร้อยละ 14

สำหรับประเทศไทย การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจทั้งในระดับชาติและในระดับโลก เพราะมีผลกระทบอย่างกว้างขวางทั้งในระดับมหภาค อันได้แก่ ผลต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP.) รายได้ต่อหัวของประชากร การออม การลงทุน งบประมาณของรัฐบาล การจ้างงาน ผลิตภาพของแรงงาน ในระดับจุลภาค ได้แก่ ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์และบริการต่างๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพ การเตรียมพร้อมเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ต้องเริ่มตั้งแต่บัดนี้ เหตุเพราะมาตรการทุกอย่างล้วนต้องใช้เวลาในการดำเนินการนานกว่าจะออกผล (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2553 : ออนไลน์) แนวโน้มโครงสร้างประชากรดังกล่าวจะสร้างปัญหาทางสังคมอย่างรุนแรง โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่รูปแบบครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว อาจทำให้มีจำนวนผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนการที่ประเทศมีแนวโน้มเป็นรัฐสวัสดิการมากขึ้น อาจทำให้รัฐบาลมีภาระทางการคลังที่ต้องจัดสรรงบประมาณเพิ่มขึ้นในการดูแลและจัดสวัสดิการแก่ประชากรสูงอายุ อาจทำให้เกิดปัญหาเสถียรภาพทางการคลัง หรืออาจทำให้ระบบประกันสังคมล้มละลายได้ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2553 : ออนไลน์)

เมื่อก้าวถึงในอดีตการมองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ สังคมไทยให้ความเคารพและยกย่องผู้สูงอายุ ด้วยเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ทรงความรู้ความสามารถ ผ่านร้อนผ่านหนาวมาเป็น

เวลานาน มีประสบการณ์ที่ดีมีคุณค่าที่ถ่ายทอดไปสู่คนรุ่นหลังเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ การเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจสังคม อีกทั้งการพัฒนาวิทยาการและเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ทำให้เกิดคำถามขึ้นในใจหลายๆ คนว่า คนไทยในยุคโลกาภิวัตน์ ที่เติบโตมาในบริบทของสังคมไทย ยังคงให้คุณค่าผู้สูงอายุเหมือนในอดีตที่ผ่านมาหรือไม่ โดยเฉพาะผู้ที่เติบโตมาพร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลง ในสังคมที่การให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ เริ่มเปลี่ยนไป การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อความคิดและความเชื่อของคนในสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุเช่นกัน ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา จำนวนและสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุได้ก่อให้เกิดความห่วงใย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของภาวะการดูแลผู้สูงอายุของคนรุ่นลูกหลาน โดยมองว่าหากทัศนคติของคนรุ่นลูกหลานต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไป เช่น มองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระของลูกหลาน หรือเป็นภาระของสังคม ทัศนคติเหล่านี้ย่อมส่งผลเสียต่อการดูแลผู้สูงอายุในอนาคต เพราะฉะนั้นการรับรู้และการทำความเข้าใจถึงทัศนคติหรือมุมมองของผู้ที่ต้องรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็น เพราะจะเป็นข้อมูลพื้นฐานช่วยในการกำหนดแนวทาง ตลอดจนนโยบายด้านผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคต อันจะส่งผลให้สามารถช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมและทั่วถึง ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าต่อไป (กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และคณะ, 2553 : 30)

ในการดูแลผู้สูงอายุปัญหาส่วนมากที่พบได้บ่อย คือ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง โรคข้อเสื่อม โรคเกาต์ ท้องผูก นอนไม่หลับ ต้อกระจก ต้อหิน โรคสมองเสื่อม และปัญหาด้านสุขภาพจิต (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2547 : 1) แต่สามารถป้องกันได้ หรือเมื่อเป็นโรคดังกล่าวแล้ว ถ้าสามารถปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับโรคที่ตนเองเป็น จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เหมือนคนปกติและไม่เกิดอันตรายจากภาวะแทรกซ้อน ดังนั้น พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นกิจกรรมที่บุคคลหรือ กลุ่มคนกระทำเพื่อช่วยเพิ่มระดับความผาสุกไปสู่ภาวะสุขภาพดี หลีกเลี่ยงความเจ็บป่วย และการที่บุคคลให้คุณค่ากับภาวะสุขภาพของตนมากเท่าใด บุคคลนั้นจะแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อนำไปปฏิบัติ และเมื่อผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริม สนับสนุนจากครอบครัว ชุมชนหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของตนเองทั้ง 6 ด้านตามแนวคิดพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ ซึ่งประกอบด้วย ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกรส่งเสริมสุขภาพได้ครบทั้ง 6 ด้านดังกล่าวจะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีและมีความสุข (Pender, 1996 อ้างถึงใน ปัญญา แพมงคล, 2551 : 27)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงความสำคัญของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพราะถ้าผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมจะช่วย

ชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย และเป็นการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากความสูงวัย ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายการปฏิรูประบบสุขภาพซึ่งเน้นการให้บริการเชิงรุกมากกว่าการรับ คือ เน้นให้ประชาชนสามารถดูแลตนเองได้ สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การตรวจคัดกรองในกลุ่มเสี่ยง เป็นต้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาดิน จังหวัดพิษณุโลก เพื่อนำข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังกล่าวมาเป็นข้อกำหนดแนวทางในการวางแผนและพัฒนาารูปแบบการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้ตรงกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพดี และมีความสุขต่อไป

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาดิน จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาดิน จังหวัดพิษณุโลก
3. เพื่อประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาดิน จังหวัดพิษณุโลก

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาดิน จังหวัดพิษณุโลก ได้กำหนดขอบเขตการวิจัย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาดิน จังหวัดพิษณุโลก

ด้านประชากร

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาดิน จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 150 คน

ด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน (Pender, 1996 อ้างถึงใน ปัญญา แพมงคล, 2551 : 27) ประกอบด้วย

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง
2. ด้านการออกกำลังกาย
3. ด้านโภชนาการ

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
5. ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ
6. ด้านการจัดการกับความเครียด

**ขั้นตอนที่ 2 กำหนดแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุสถานเอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก**

ด้านแหล่งข้อมูล

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุ
ทั้ง 6 ด้าน จากตอนที่ 1

2. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. ประธานชมรมผู้สูงอายุและตัวแทนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 7 ท่าน
4. นักวิชาการสาธารณสุขประจำสถานเอนามัยบ้านเสาทิน จำนวน 2 ท่าน

ด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ แนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรม
ผู้สูงอายุสถานเอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 6 ด้าน คือ

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง
2. ด้านการออกกำลังกาย
3. ด้านโภชนาการ
4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
5. ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ
6. ด้านการจัดการกับความเครียด

**ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการ
ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานเอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก**

ด้านแหล่งข้อมูล

ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการ
ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานเอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก
จำนวน 4 ท่าน

ด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ แนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรม
ผู้สูงอายุสถานเอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

นียมศัพท์เฉพาะ

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ หมายถึง วิธีการที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุเพิ่มสมรรถนะการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเอง ในการบรรลุซึ่งสุขภาวะอันสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคล และกลุ่มบุคคลจะต้องสามารถป้องกัน และตระหนักถึงความมุ่งมาดปรารถนาของตนเอง สามารถตอบสนองต่อปัญหาของตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หรือปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชายที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

ชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน หมายถึง การรวมกลุ่มกันของผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปตั้งแต่ 20 คนขึ้นไปของผู้มีความสนใจ และมีอุดมการณ์ร่วมกัน ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยเฉพาะการสร้างคุณภาพทั้งทางกาย จิต สังคม เพื่อให้ชีวิตมีคุณค่า และคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีโดยมีความสนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกายของตนและมีศักยภาพสูงสุดในการดำเนินชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม โดยพฤติกรรมนั้น ๆ มีทั้งสังเกตได้และสังเกตไม่ได้ ซึ่งครอบคลุมพฤติกรรม 6 ด้าน ดังนี้

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง หมายถึง ความสนใจในการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการสังเกตความผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายและการป้องกันสภาพแวดล้อมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ด้านการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการออกกำลังกาย การทำกิจวัตรประจำวัน การพักผ่อน หรือการออกกำลังกายในระหว่างทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง

ด้านโภชนาการ หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและโรคที่เป็นอยู่ โดยมีรูปแบบของการรับประทานอาหารและลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และมีคุณค่าทางโภชนาการ

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง ความสามารถและวิธีการในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้บุคคลได้รับประโยชน์ในแง่ของการสนับสนุน เช่น มีการช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาซึ่งกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ยอมรับในพฤติกรรมซึ่งกันและกัน

ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ หมายถึง การที่บุคคลแสดงถึงความต้องการบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต รู้จักวางเป้าหมายที่เป็นจริง ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง พัฒนาตนเอง

รับผิดชอบตนเอง มีความพึงพอใจในผลงานที่ตนกระทำ รวมทั้งทำประโยชน์ให้กับสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อชนรุ่นหลัง เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและสามารถละความเห็นแก่ตัวได้

ด้านการจัดการกับความเครียด หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมในภาวะที่บุคคลถูกคุกคามจากสถานการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก
2. ทำให้ทราบถึงแนวทางส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก
3. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนดำเนินการโครงการสาธารณสุขหรือจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก สามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพไปในทิศทางที่พึงประสงค์