

การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแค อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

เนตรสุดา สงสกุล^{1*} และ รองศาสตราจารย์ ดร.เกศินี ประทุมสุวรรณ²

¹ศูนย์วิชาการเพื่อการพัฒนาชุมชนท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

*nate.natesuda@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้ มุ่งนำเสนอ รูปแบบการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแค อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม และผลลัพธ์ที่เกิดจากการมีส่วนร่วม ประเด็นความสำเร็จ ได้แก่ “เกิดการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและประชาชนทุกช่วงวัยที่รวมตัวออกกำลังกายจำนวนอย่างน้อย 40 คน อย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วันๆ ละ 30-60 นาที” เมื่อพิจารณาการดำเนินงานตลอดโครงการ สรุปได้ว่า

1. รูปแบบการรวมกลุ่มส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแค พัฒนาจากการรวมกลุ่มแบบเป็นทางการที่มีกิจกรรมหลักคือการประชุมประจำเดือน และอบรมให้ความรู้ โดยมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นผู้กำหนดกิจกรรมและประชาชนเป็นผู้ร่วมแสดงความคิดเห็น เป็นกลุ่มสร้างเสริมสุขภาพที่มีชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแคเป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนงาน สร้างการมีส่วนร่วม กำหนดรูปแบบ ข้อตกลง บริหารจัดการ โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีบทบาทผลักดันหนุนเสริม อำนวยความสะดวก และมีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นที่ปรึกษา ภาควิชาการร่วมดำเนินงาน

2. ความสำเร็จและผลลัพธ์ของการพัฒนารูปแบบกลุ่มส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแค สรุปได้ว่า

1) ผู้สูงอายุจำนวน 40 คนหรือคิดเป็นร้อยละ 50 ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม สุขภาพแข็งแรงขึ้น 2) ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ลดความเหงา เศร้า จากการต้องอยู่บ้านคนเดียว หรืออยู่กับลูกหลาน จากการได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่ม แลกเปลี่ยน พูดคุยกับเพื่อน ในช่วงวัยเดียวกันเป็นประจำทำให้รู้สึกมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น 3) เกิดการรวมกลุ่มสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนทุกช่วงวัย

คำสำคัญ : การพัฒนารูปแบบ กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุ

The Health Promotion development of the Watkae Elderly Club, Nakhon Chai Si District, Nakhon Pathom

Natesuda Songsakul^{1*}, and Assoc. Prof. Dr. Kesinee Pratumswan¹

Academic Center for Local Community Development Nakhon Pathom Rajabhat University

nate.natesuda@gmail.com

Abstract

This article presents the health promotion development model of the elderly club of Wat Khae Subdistrict, Nakhon Chai Si District Nakhon Pathom Province And the result of participation Successful issues include "Health promotion among the elderly and people of all ages who continuously exercise at least 40 people every week. At least 3 days a week for 30-60 minutes each time. "When considering the operation throughout the project, it can be concluded that

1. The health promotion group model of the elderly club of Wat Khae Developed from a formal grouping whose main activities are monthly meetings And training for knowledge With local administrative organizations determining activities and citizens sharing opinions Is a health promotion group with the Elderly Club of Wat Khae Sub-district as the main mechanism for Drive work Create participation in determining the management agreement form by the local administrative organization to play a role in promoting, facilitating and facilitating And have a Tambon Health Promotion Hospital as a consultant Joint operating partners

2. The success and the results of the model development on the health promotion group of the Elderly Club at Wat Khae can be concluded that 1) 40 elderly people or 50% of the elderly who participated in the activity 2) Elderly have better mental health, reduce loneliness and sadness from having to stay at home alone. Or with children From spending time on group activities, exchanging conversations with friends In the same age as makes sense to have even more value 3) the integration of health promotion for people of all ages with.

Keywords: Model development health promotion group. Elderly

1. บทนำ

จังหวัดนครปฐมจัดว่าเป็นสังคมสูงอายุแบบสมบูรณ์ (Complete aged society) เนื่องจากมีจำนวนผู้สูงอายุสูงถึง 134,579 คน คิดเป็นร้อยละ 16.9 (จากจำนวนประชากร 792,022 คน) ภาพรวมดัชนีการสูงอายุของประชากรเท่ากับ 108.5 (การที่ดัชนีการสูงอายุมากกว่า 100 แสดงว่า โครงสร้างประชากรมีการเปลี่ยนแปลง คือมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าประชากรเด็ก) โดยอำเภอที่มีดัชนีสูงอายุสูงสุดคือ อำเภอนครชัยศรี 121.9 เป็นผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ร้อยละ 96.9 ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ร้อยละ 2.2 และกลุ่มติดเตียง ร้อยละ 0.85 คนภาพรวมมีผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิงร้อยละ 3.05 (ข้อมูล HDC ณ วันที่ 4 ตุลาคม 2561)

จากข้อมูลพบว่า นอกจากปัญหาสุขภาพด้านร่างกายแล้วยังมีปัญหาทางสังคมอีกด้วย อาทิ มีภาวะซึมเศร้าผิดปกติอีกจำนวน 309 คน จากจำนวนที่คัดกรอง 93,269 คน แม้จะมีองค์กรผู้สูงอายุจำนวน 143 องค์กร และโรงเรียนผู้สูงอายุอีก 17 แห่งกระจายอยู่ทุกอำเภอในจังหวัดนครปฐม ตามข้อมูล ของสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครปฐม แต่พบว่า กลุ่มองค์กรต่าง ๆ เหล่านี้ขาดความต่อเนื่องในการดำเนินงาน สาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งเป็นเพราะการรวมกลุ่มเป็นการจัดตั้งตามนโยบายของภาครัฐ โดยไม่ได้เกิดจากความพร้อมของประชาชน

ชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแค เดิมเป็นกลุ่มที่เกิดขึ้นตามนโยบายของภาครัฐ และมีรูปแบบกิจกรรมที่คล้ายคลึงกับชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ แต่ถือเป็นกลุ่มที่เข้มแข็งเพราะมีแกนนำชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง และได้รับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลวัดแคเป็นอย่างดี ที่ผ่านมามีกิจกรรม การดูแลซึ่งกันและกันในกลุ่ม ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสพการณ์ร่วมกันในกลุ่มจากการดำเนินกิจกรรมทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน (เดือนละหนึ่งครั้ง) ซึ่งจะขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานต่าง ๆ เช่น รพ.สต.วัดแค รพ.ห้วยพลู รพ.หลวงพ่อเป็น ฯลฯ มาเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ในเรื่องของการดูแลรักษาสุขภาพ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ แต่ยังมีผู้สูงอายุที่ติดบ้านอีก 100 คนที่ยังไม่เห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากขาดความตระหนักและคิดว่าสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง การเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเรื่องยุ่งยาก กลัวว่าจะเป็นการระแวงของลูกหลาน ประกอบกับผู้สูงอายุบางท่านคิดว่าตนเองอยู่ในช่วงวัยพักผ่อนจึงไม่อยากจะเข้าสังคม ไม่อยากทำกิจกรรมใด ๆ ชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแค จึงเห็นถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ปรับบทบาทหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนพัฒนาให้เกิด “บุคคลต้นแบบการออกกำลังกาย” ในการสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกายโดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบล วัดแค ซึ่งเป็นที่เคารพรักของผู้สูงอายุผลิตสื่ออย่างง่าย และสื่อสารชักชวนผ่านช่องทางสื่อสารออนไลน์ Line Group ซึ่งเป็นช่องทางสื่อสารที่เข้าถึงผู้สูงอายุได้มากที่สุด นอกจากใช้เทคโนโลยีการสื่อสารแล้ว ยังประยุกต์ใช้สื่อศิลปวัฒนธรรมการฟ้อนแคนซึ่งเป็นศิลปวัฒนธรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบสร้างแรงจูงใจ พร้อมกับนวัตกรรม Health Map แผนที่แสดงกลุ่มเป้าหมายและสมาชิก ซึ่งจะแสดงถึงตำแหน่งที่ตั้งบ้าน ข้อมูลโรคประจำตัว และรายละเอียดต่าง ๆ ที่องค์การบริหารส่วนตำบลวัดแคจัดทำขึ้น จนทำให้ปัจจุบันแม้จะสิ้นสุดโครงการแล้ว แต่กิจกรรมการออกกำลังกายไม่ได้หยุดลงแต่ยังคงมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทุกวัน ผู้สูงอายุสุขภาพร่างกายแข็งแรงมากขึ้น ร้อยละ 70 รอบเวลาดลง อากาศเจ็บป่วยจากโรคประจำตัวดีขึ้นนอกจากนี้ในด้านสังคมทำให้ประชาชนรักและสามัคคีมากขึ้น จากการช่วงเวลาในการแลกเปลี่ยนพูดคุย ทำความรู้จักกันมากขึ้น ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีความสุขมากขึ้น ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่รู้สึกเป็นภาระ จำนวนสมาชิกเข้าร่วมเพิ่มมากขึ้นทุกช่วงวัยพื้นที่ออกกำลังกายที่อาคารเอนกประสงค์ขององค์การบริหารส่วนตำบลวัดแคนั้น กลายเป็น “พื้นที่สุขภาพ”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแค รวมทั้งความสำเร็จและผลลัพธ์จากการพัฒนา

3. เนื้อเรื่อง

3.1 สภาพปัญหา

ชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเป็นกลไกสำคัญที่มีบทบาทสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ เนื่องจากมีความใกล้ชิด เข้าใจสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ รวมถึงสามารถเข้าถึงและพัฒนาผู้สูงอายุในชุมชนได้ดีที่สุด แต่ในปัจจุบันกลับพบว่ากลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุในบางพื้นที่ยังขาดความเข้มแข็งในการดำเนินงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม กล่าวคือ บางกลุ่มเพิ่งอยู่ในระยะเริ่มต้นของการรวมตัว หรือบางกลุ่มแม้จะมีการรวมตัวมานานแล้วแต่ขาดการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน

ชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแค จัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2557 มีสมาชิก 80 คน ที่ผ่านมามีกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งในด้านการอบรมให้ความรู้ดูแลสุขภาพตนเอง การปฏิบัติตนเพื่อลดภาระการเกิดโรค การออกกำลังกายที่เหมาะสม การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องโดยวิทยากรในพื้นที่เดือนละ 1 ครั้ง ซึ่งโครงการนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นองค์การบริหารส่วนตำบลวัดแค

จากการดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่า ยังมีปัญหาอุปสรรคและต้องการการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในชมรมผู้สูงอายุในเรื่องการสร้างความรู้ความตระหนักให้ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ เนื่องจากถึงแม้จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุในตำบลวัดแคส่วนใหญ่ไม่ได้มีปัญหาสุขภาพ คิดว่าสุขภาพร่างกายตนเองไม่แข็งแรงจึงไม่อยากจะไปเกาะของลูกหลานในการพามาเข้าร่วมกิจกรรม ประกอบกับการรวมกลุ่มในลักษณะที่ผ่านมาเป็นกลุ่มแบบเป็นทางการที่หน่วยงานท้องถิ่นเป็นเจ้าของ เต็มรูปแบบ การถ่ายทอดความรู้จึงเป็นลักษณะของนักวิชาการบอกเล่ากับประชาชน แม้จะนำเชื่อถือแต่โดยส่วนใหญ่เป็นการถ่ายทอดที่มีอิทธิพลไม่เท่ากับการบอกเล่ากันเองระหว่างประชาชน นอกจากนี้ที่ผ่านมามีการทำงานชมรมผู้สูงอายุจึงยังขาดโอกาสในการแสดงศักยภาพเท่าที่ควร

ในปี 2561 ชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแค โดยประธานชมรมผู้สูงอายุจึงได้สนใจเข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลวัดแคที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6) เป็นผู้สนับสนุนทุน ผ่านการประสานงาน ดูแลของ Node : นครปฐมเพื่อการพัฒนาสุขภาพเชิงพื้นที่ (ในขณะนั้น) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชมรมผู้สูงอายุระดับหมู่บ้านหรือชุมชนมีศักยภาพในการเป็นกลไกสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน

3.2 พัฒนาการและกลไกการดำเนินงานของกลุ่ม

3.2.1 เป้าหมายร่วม คือ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัย ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที

3.2.2 กระบวนการในการสร้างกลุ่มแกนนำ ความสำเร็จในการทำงานครั้งนี้เกิดได้เพราะมีคณะทำงานที่ประกอบด้วย ประธานชมรมผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน นายกองค้การบริหารส่วนตำบล เจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่เป็นกลไกสร้างการเปลี่ยนแปลง โดยเริ่มจากการชักชวนด้วยความสนใจขององค์การบริหารส่วนตำบลที่เชื่อมั่นในศักยภาพของชมรมผู้สูงอายุ แล้วชวนกันตั้งเป้าหมายร่วมกัน และนำมาสู่การออกแบบกระบวนการที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน ควบคู่ไปกับการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีการสื่อสารในการสร้างแรงจูงใจ สร้างความเข้าใจให้ตรงกัน ก่อนจะดำเนินการและพัฒนาข้อผิดพลาดสู่แผนการดำเนินงาน ควบคู่กันการติดตามอย่างต่อเนื่อง

3.2.3 โครงสร้างการทำงาน โดยหลัก ๆ โครงสร้างการทำงานที่ชัดเจน ทั้งหมด 15 คน แบ่งเป็น 2 ส่วนได้แก่ 1) คณะทำงานดำเนินงานในชุมชน ซึ่งประกอบด้วย ประธานชมรมผู้สูงอายุ, อสม., ผู้ใหญ่บ้าน, แพทย์ประจำตำบล, กลุ่มสตรี มีหน้าที่ในการสื่อสาร ทำความเข้าใจรูปแบบของกลุ่มให้กับสมาชิก, ออกแบบวางแผนขับเคลื่อนงาน, สร้างความร่วมมือกับคนในชุมชน ร่างข้อตกลง เก็บข้อมูลสถานการณ์สุขภาพ เป็นแกนนำหลักในการขับเคลื่อน 2) คณะที่ปรึกษา/ ทีมวิชาการ ซึ่งประกอบด้วย นายกองค้การบริหารส่วนตำบลวัดแค, ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบล, สมาชิกองค์การบริหารส่วน

ตำบล, นักพัฒนาชุมชน, นักวิชาการสาธารณสุข มีหน้าที่สำคัญในการให้คำปรึกษา อำนวยความสะดวก สนับสนุนข้อมูล ในเชิงวิชาการ การจัดทำรายงาน การออกแบบเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีความสำคัญต่อการขับเคลื่อนกลุ่ม เพราะลักษณะงานในเชิงวิชาการนั้นเป็นเรื่องที่ชุมชนส่วนใหญ่ยังไม่ให้ความสำคัญ แต่เป็นเรื่องที่จำเป็นต่อการขับเคลื่อนกลุ่ม เพราะการมี “ข้อมูล” จะทำให้สมาชิกเกิดความเชื่อถือ และสามารถวางแผนงานได้อย่างเป็นระบบมากขึ้น

เมื่อวิเคราะห์เชิงลึก พบว่านอกจากรูปแบบของโครงสร้างคณะทำงานที่แบ่งบทบาทหน้าที่ของคณะทำงานได้เป็น 2 ส่วนหลัก แล้ว กลไกสำคัญในโครงสร้างการทำงานคือ นักพัฒนาชุมชน ซึ่งเป็นทั้งประชาชนในพื้นที่ถือเป็นคณะทำงานในชุมชนและเป็นเจ้าหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นด้วย บทบาทของนักพัฒนาชุมชนในโครงการนี้จึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากเพราะมีความเข้าใจในบริบทของชุมชนและเข้าใจถึงงานเชิงนโยบาย และเชิงวิชาการที่ช่วยให้กลุ่มสามารถขับเคลื่อนต่อไปได้



ภาพที่ 1 คณะทำงานในชุมชน



ภาพที่ 2 คณะทำงานวิชาการ/สนับสนุน

3.3 ความสำเร็จและผลลัพธ์

3.3.1 เกิดคณะทำงานที่เป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพ จำนวน 15 คน ซึ่งคณะทำงานทุกท่านต่างมีบทบาทหน้าที่สำคัญในชุมชน มีศักยภาพและความสามารถในการสื่อสารเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่ดีที่สุด เป็นบุคคลที่มีความเข้าใจเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและมีการออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่เหมาะสม สามารถส่งต่อและขยายผลต่อประชาชนในชุมชนได้

3.3.2 สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความรู้และความตระหนักในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองมากขึ้น จากการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จนเห็นผลเป็นรูปธรรมและจากการได้รับการอบรมที่ถูกต้องทำให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 60 คน มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสม เช่น การดูแลสุขภาพจิต สุขภาพกาย การกินอาหาร คิดเป็นร้อยละ 75

3.3.3 เกิดข้อตกลงร่วมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมตามแผนที่คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุออกแบบไว้คือ การออกกำลังกายกิจกรรมออกกำลังกายเข้าจังหวะ ,บาสโลบ ,วิ่งรอบสนามทุกวันจันทร์-วันพุธ ครั้งละ 45 - 60 นาที ที่ศาลาอเนกประสงค์ องค์การบริหารส่วนตำบลวัดแค

3.3.4 เกิดฐานข้อมูลภาวะสุขภาพและพฤติกรรมของสมาชิกผู้สูงอายุ จำนวน 60 คน ทุกเดือน จากการเก็บรวบรวมของคณะทำงานก่อน-หลังการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งมีการคืนข้อมูลแก่ชมรมเพื่อสะท้อนให้ผู้สูงอายุได้ทราบสถานะสุขภาพของตนเองและเพื่อนสมาชิก

3.3.5 ผู้สูงอายุสุขภาพดีขึ้น ผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุสุขภาพดีขึ้น จากการออกกำลังกายแบบรวมกลุ่มและที่บ้านเป็นประจำสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ต่อกันมากกว่า 10 เดือน จนถึงปัจจุบัน ผู้สูงอายุบางรายมีรอบเอวลดลง และบางรายที่เป็นผู้ป่วยอัมพฤกษ์มีอาการดีขึ้น

3.3.6 ผู้สูงอายุมีความสุขเพิ่มขึ้น จากการมีโอกาสพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เกิดความรักความสามัคคีมากขึ้น ความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าลดลงจากการได้เข้าสังคมเป็นประจำ นอกจากนี้

ผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจิตเป็นประจำ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

3.3.7 ผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงในชุมชนทุกคน จำนวน 3 คน ได้รับการเยี่ยมบ้านเป็นประจำเดือนละ 1 ครั้ง ทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคภัย เพราะได้พบปะกับเพื่อนในวัยเดียวกันและได้รับการตรวจสุขภาพที่ถูกต้องจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

3.3.8 เกิดช่องทางการสื่อสารสุขภาพ “Group Line กลุ่มผู้สูงอายุ : สุขภาวะตำบลวัดแค” เป็นช่องทางการสื่อสารออนไลน์ที่คณะทำงานจัดตั้งขึ้น เพื่อสื่อสารประชาสัมพันธ์รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังเป็นช่องทางการให้ความรู้แล้วยังกลายเป็นพื้นที่แบ่งปันประสบการณ์จริง ของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายที่บ้าน และถ่ายคลิปวิดีโอ/ รูปภาพส่งให้เพื่อนสมาชิกได้เห็น สร้างแรงจูงใจ แรงกระตุ้น ในการออกกำลังกายได้ดีอีกช่องทางหนึ่งด้วย

3.3.9 ขยายผลสู่ประชากรทุกช่วงวัย และชุมชนใกล้เคียง นอกจากกลุ่มเป้าหมายจะเป็นผู้สูงอายุในตำบลวัดแคแล้ว เมื่อดำเนินการได้ระยะหนึ่ง ด้วยความต่อเนื่องและชัดเจนเห็นผลจริง จึงได้รับความสนใจจากประชาชนช่วงวัยอื่น ๆ เริ่มจากวัยกลางคนที่ต้องมารับส่งดูแลผู้สูงอายุ ลูกหลานของผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่หน่วยงานต่าง ๆ จนทำให้เกิดเป็นกลุ่มสร้างเสริมสุขภาพที่ประกอบด้วยทุกช่วงวัย

3.3.10 เกิดนวัตกรรม “Heath Map” แผนที่แสดงกลุ่มเป้าหมายและสมาชิก ซึ่งจะแสดงถึงตำแหน่งที่ตั้งบ้าน ข้อมูลโรคประจำตัว และรายละเอียดต่าง ๆ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่คณะทำงานคิดขึ้น



ภาพที่ 3 แผนที่แสดงกลุ่มเป้าหมาย

3.4 ปัจจัยสำคัญที่นำสู่ความสำเร็จ

จากผลลัพธ์ความสำเร็จของกลุ่มสร้างเสริมสุขภาพที่เกิดขึ้นภายในระยะเวลาไม่ถึง 1 ปีนั้น หากมองย้อนไปถึง “ปัจจัยความสำเร็จ” ที่เป็นเงื่อนไขสำคัญในการดำเนินงานและเป็นข้อค้นพบที่เป็นประโยชน์ต่อพื้นที่อื่น พบว่า

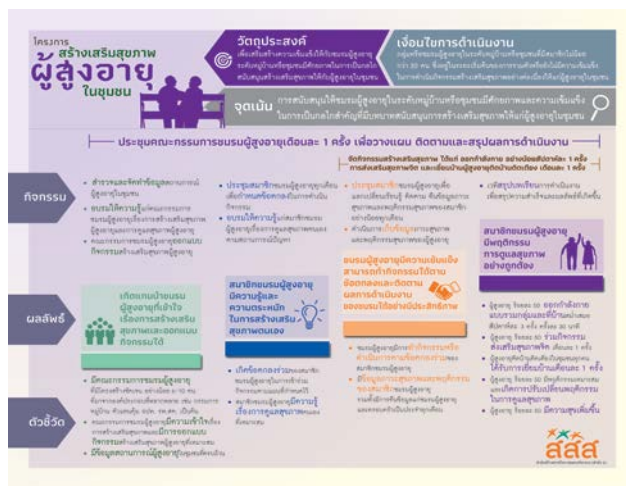
3.4.1 ความมีส่วนร่วมของชุมชน เนื่องจากตำบลวัดแคเป็นตำบลขนาดเล็กที่มีเพียง 2 หมู่บ้าน มีครัวเรือนใน ความรับผิดชอบดูแล 696 ครัวเรือน เป็นชุมชนเกษตรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ ทำนา ทำสวนเกษตร ด้วยบริบทของพื้นที่ นั้นทำให้ประชาชนส่วนใหญ่อุทิศความรัก ความสามัคคีกันเป็นอย่างดี เห็นได้จากถึงแม้จะเป็นชุมชนขนาดเล็ก ๆ แต่มีกลุ่มอาชีพหรือวิสาหกิจชุมชน ทั้งหมดถึง 8 กลุ่ม โดยผลิตภัณฑ์ชุมชนที่มีชื่อเสียง ได้แก่ อาหาร งานฝีมือ และยาสมุนไพร

3.4.2 ความเข้มแข็งขององค์การบริหารส่วนตำบลวัดแค แน่นนอนว่าในงานพัฒนาชุมชนนั้นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นถือเป็นหน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญที่จะทำหน้าที่เป็น “ทัพหลัง” ให้กับประชาชน ความยั่งยืนจะเกิดขึ้นได้เมื่อชุมชนจัดการตนเอง และจะขับเคลื่อนต่อไปได้ถ้าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถ “อุดช่องว่าง” การทำงานของประชาชนได้ “ผู้บริหาร” มีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมาก นาย สมบุญ สุขวิฑฒะโก นายองค์การบริหารส่วนตำบลวัดแค

เป็นผู้บริหารที่มีวิสัยทัศน์ รักในงานพัฒนาชุมชนเห็นคุณค่าและให้ความสำคัญเรื่องงานผู้สูงอายุมาโดยตลอด ท่านและคณะทำงานทำหน้าที่หนุนเสริมทุกรูปแบบ ทั้งเป็น “ต้นแบบ” ในการออกกำลังกาย สื่อสารเชิญชวนประชาสัมพันธ์ด้วยตนเอง ทำความเข้าใจ อำนวยความสะดวกด้านสถานที่ออกกำลังกาย และตลอดระยะเวลาโครงการท่าน และบุคลากรได้เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งที่ท่านมีโอกาส ทำให้ประชาชนเกิดความเชื่อมั่นและตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

3.4.3 ผู้ประสานงานที่มีใจ นอกจากผู้บริหารแล้ว เจ้าหน้าที่ที่มีส่วนสำคัญและถือเป็นปัจจัยความสำเร็จอีกข้อหนึ่ง ที่ตำบลวัดแค นอกจากจะมีผู้บริหารที่มีวิสัยทัศน์แล้ว ในระดับปฏิบัติการ เจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ประสานงานหลัก ล้วนเป็นผู้ที่มีใจที่จะพัฒนาชุมชนท้องถิ่นของตนเอง เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นคนในพื้นที่ที่รักบ้านเกิด รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายอย่างสุดความสามารถ เสียสละเวลาส่วนตัวเพื่องานส่วนรวม ทำให้ การบริหารจัดการโครงการและการบริหารจัดการกลุ่มประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี

3.4.4 มีบันไดผลลัพธ์เป็นคู่มือดำเนินงาน เนื่องจากการทำงานร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยสำนักสร้างสรรค์โอกาส (สำนัก 6) ให้ความสำคัญกับการดำเนินงานเพื่อให้เกิด “ผลลัพธ์” ที่สามารถวัดผลเป็นรูปธรรมได้ มีกระบวนการดำเนินงานที่ชัดเจนสามารถตอบตัวชี้วัดได้ จึงได้ออกแบบเครื่องมือ “บันไดผลลัพธ์” การมีบันไดผลลัพธ์จึงถือเป็นคู่มือสำคัญที่ช่วยในการดำเนินงานให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง ก้าวเดินตามได้อย่างเป็นระบบแบบแผน รวมถึงมีทีมสนับสนุนวิชาการที่ช่วยใ้คำปรึกษาตลอดการดำเนินโครงการ



ภาพที่ 4 บันไดผลลัพธ์

4. บทสรุป

รูปแบบการพัฒนาของกลุ่มสร้างเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแค อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

สรุปประเด็นความสำเร็จได้แก่ เกิดกลุ่มสร้างเสริมสุขภาพที่มีผู้สูงอายุและประชาชนทุกช่วงวัยรวมตัวออกกำลังกายจำนวนอย่างน้อย 40 คน อย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน ๆ ละ 30-60 นาที สรุปได้ว่า

4.1 รูปแบบการพัฒนาของกลุ่มส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแค พัฒนามาจากการรวมกลุ่มของชมรมผู้สูงอายุแบบเป็นทางการที่มีกิจกรรมหลักคือการประชุมประจำเดือนละหนึ่งครั้ง ซึ่งจัดโดยองค์การบริหารส่วนตำบลวัดแค ร่วมกับหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นกลุ่มสร้างเสริมสุขภาพที่มีชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแคเป็นกลไกหลักในการ ขับเคลื่อนงานโดยมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีหน้าที่ผลักดัน หนุนเสริม และมีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นที่ปรึกษาด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ข้อหลักได้แก่ 1) ความเข้มแข็ง และความร่วมมือของชุมชนที่เป็นต้นทุนเดิมประกอบด้วย 2) ได้รับแรงผลักดันจากนายกองค์การบริหารส่วนตำบลวัดแค เป็นผู้นำที่มีวิสัยทัศน์ที่สนับสนุนในทุกด้านทั้งองค์ความรู้ บุคลากร

สถานที่ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ยกระดับคุณค่า พัฒนาตัวเอง 3) มีผู้ประสานงานที่มีใจรักในงานพัฒนา เป็นกองอำนวยการที่มีประสิทธิภาพ 4) มีบันไดผลลัพธ์เป็นคู่มือดำเนินงานที่เปรียบเสมือนหลักยึดให้กับชุมชน

4.2 ความสำเร็จและผลลัพธ์ของการพัฒนารูปแบบกลุ่มส่งเสริมสุขภาพ ของชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดแค
สรุปได้ว่าเกิดผลลัพธ์สำคัญดังนี้

4.2.1 ผู้สูงอายุสามารถดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้อง ออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพแข็งแรงมากขึ้น การเคลื่อนไหวของร่างกายทำได้ดีขึ้น เห็นได้จากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ 80 คน มีผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 50 สุขภาพดีขึ้นจากการออกกำลังกายแบบรวมกลุ่มและที่บ้านเป็นประจำสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ต่อกันมากกว่า 10 เดือนจนถึงปัจจุบันผู้สูงอายุบางรายมีรอบเอวลดลงแล้ว”

4.2.2 ผู้สูงอายุสุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขเพิ่มมากขึ้นจากการได้รวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน นอกจากกิจกรรมออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบที่ชมรมผู้สูงอายุออกแบบขึ้นแล้ว การได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกัน แลกเปลี่ยนปะทะสังสรรค์ร่วมกันของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าลดน้อยลง ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องที่ว่า

“มีความสุข มาที่นี่ก็ได้คุยกับเพื่อน ได้เจอเพื่อนเราก็ได้คุยแลกเปลี่ยนกันว่าเขาไปไหนมา เป็นอย่างไรบ้าง ตอนนี้ทำอะไรอยู่ทำให้เราไม่ต้องไปถึงบ้านเขาก็ยังทำให้ได้รู้ว่าเป็นอยู่เขาเป็นอย่างไรตอนนี้”

4.2.3 เกิดกลุ่มสร้างเสริมสุขภาพที่ขยายผลจากผู้สูงอายุ สู่ประชาชนทุกช่วงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และเป็นกลุ่มที่ไม่ใช่รวมตัวเพื่อออกกำลังกายเท่านั้น แต่เป็นพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบ่งปันข้อมูลต่าง ๆ มีโอกาสความต่อเนื่องและยั่งยืนเพราะมีการแบ่งปันทรัพยากรร่วมกัน โดยไม่ใช้งบประมาณของภาครัฐ

4.2.4 เกิดนวัตกรรม “Heath Map” แผนที่แสดงกลุ่มเป้าหมายและสมาชิก ซึ่งจะแสดงถึงตำแหน่งที่ตั้งบ้าน ข้อมูลโรคประจำตัว และรายละเอียดต่าง ๆ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่คณะทำงานคิดขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ศูนย์วิชาการเพื่อการพัฒนาชุมชนท้องถิ่น. (2562) รายงานฉบับสมบูรณ์โครงการ สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนบ้านสัมปทวน หมู่ที่ 4 ตำบลวัดแค อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม. นครปฐม

คลังข้อมูลสุขภาพ (HDC) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม. (2561). ข้อมูลผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม. ค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2563 จาก https://npt.hdc.moph.go.th/hdc/main/index_pk.php