

ชื่อเรื่อง : ผลของโปรแกรมการป้องกันโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหลี่ ตำบลหนองบัวแก้ว อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางวัชรี้ แก้วมุกดา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นางสาวพัชรพรรณ วงศ์อามาศย์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ชื่อผู้นำเสนอ : นางวัชรี้ แก้วมุกดา

สถานที่ติดต่อ : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหลี่ เบอร์โทรศัพท์ 095-1681278

สรุปสาระสำคัญ

บทนำ

จากสถานการณ์จำนวนประชากรในกลุ่มผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และภาวะซึมเศร้าถือเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบได้ในผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหลี่ มีผู้สูงอายุทั้งหมดจำนวน 623 ราย จากการตรวจคัดกรองภาวะโรคซึมเศร้า พบมีความเสี่ยงด้านสุขภาพต่อภาวะโรคซึมเศร้าจำนวน 21 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.37 ถึงแม้ว่าจะมีการดำเนินงานดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวมาตั้งแต่ ปี พ.ศ.2559 แต่ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเชื่อมโยงไปถึงการกำหนดรูปแบบในการดำเนินงานเพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยกลไกต่างๆในพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุ การพัฒนาศักยภาพกองทุนหรือหน่วยงานที่ดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงการศึกษากระบวนการแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพหรือการดูแลผู้สูงอายุ ด้วยกลไกการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับตำบลที่จะช่วยให้พื้นที่สามารถพัฒนางานการดูแลผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตรงตามบริบทของพื้นที่อย่างยั่งยืน จึงได้พัฒนาโปรแกรมการป้องกันโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ให้ตรงกับสภาพปัญหาในพื้นที่จริง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยโรคซึมเศร้าและคุณภาพชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหลี่

วิธีการศึกษา

เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยรูปแบบการวิจัยแบบ Pretest-posttest two-group design ดำเนินงานระหว่าง พฤษภาคม ถึงมิถุนายน 2567 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 96 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 48 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 48 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ โปรแกรมป้องกันโรคซึมเศร้าสามารถป้องกันโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหลี่ ระยะเวลาดำเนินการ 10 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 แบบวัดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (TGDS) ส่วนที่ 3 แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q) ส่วนที่ 4 แบบประเมินความรู้สุขภาพจิต โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้ 1. ขั้นเตรียมการ (Plan) ประชุมผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง วิเคราะห์สถานการณ์ และร่วมกันหาแนวทางแก้ไข ปัญหา กำหนดแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนร่วมกัน 2. ขั้นดำเนินการทดลอง ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง (Pre-test) 1 สัปดาห์ ก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมป้องกันโรคซึมเศร้าในระยะเวลา 10 สัปดาห์ ดังต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมวิจัย เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงรายละเอียดโปรแกรมป้องกันโรคซึมเศร้าที่จะต้องเข้าร่วมกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง โดยการให้ผู้สูงอายุทำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้แก่ แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (TGDS) แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q) และแบบประเมินความรู้ด้านการดูแลสุขภาพจิต

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมรู้ทันภาวะซึมเศร้า โดยเปิดวิดีโอทัศน์ ภาวะซึมเศร้า โรคซึมเศร้า ให้สมาชิกกลุ่มดู เมื่อดูจบกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมตั้งเป้าหมายเพื่อชีวิตมีสุข โดยแบ่งกลุ่มให้ผู้สูงอายุเขียนป้ายบอกถึงสิ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข และออกมาเล่า สาธิตยกตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่มฟัง

สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมฉันทำได้ โดยให้ผู้สูงอายุจับคู่กัน เล่าความสามารถพิเศษ ความถนัด ของคู่ที่จับคู่ด้วยแล้วออกมาสาธิต เช่น รำวง ร้องเพลง การออกกำลังกาย เพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งใหม่

สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรมสร้างอารมณ์เชิงบวกจิตแจ่มใสใจอ่อนคลาย โดยให้ผู้สูงอายุฝึกการออกกำลังกาย ในท่าประจำวันของตนเอง ร่วมกับเพื่อน และบอกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรมรู้ทันใจตัวเอง โดยการฝึก สมาธิ ควบคุมอารมณ์ และผ่อนคลายร่างกายจิตใจ

สัปดาห์ที่ 8 กิจกรรมดูแลตนเองสุขภาพดีตามวัย โดยให้ผู้สูงอายุทำท่าประกอบเพลง และจับคู่เขียน การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจมาคนละ 1 แนวทาง

สัปดาห์ที่ 9 กิจกรรมออกเยี่ยมบ้าน เพื่อค้นหาปัจจัยด้านจิตสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม

สัปดาห์ที่ 10 ผู้วิจัยวัดผลข้อมูลในกลุ่มหลังการทดลอง

ผลการศึกษา

ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง ($\bar{X}=3.75$, $SD=0.23$)ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($\bar{X}=4.94$, $SD=0.71$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t= 0.167$, $p<0.05$) และค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง ($\bar{X}=3.75$, $SD=0.23$) ต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($\bar{X}=4.56$, $SD=0.31$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=-2.94$, $p>.05$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลอง($\bar{X}=4.94$, $SD=0.04$) เพิ่มขึ้นก่อนเข้าร่วมโปรแกรม($\bar{X}=3.33$, $SD=0.14$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($t= 11.06$, $p<0.05$)

อภิปรายผล สรุปและข้อเสนอแนะ

ภายหลังได้รับโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม แสดงว่าโปรแกรมป้องกันโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุนี้มีประสิทธิภาพช่วยให้ผู้ที่ได้รับโปรแกรมนี้อาการภาวะซึมเศร้า ลดลง ข้อเสนอแนะผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สามารถนำโปรแกรมป้องกันโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุไปใช้ในการป้องกันและช่วยเหลือผู้สูงอายุ ที่มีภาวะซึมเศร้าไม่รุนแรงในชุมชนได้ โดยปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มและบริบทของชุมชน และควรมีการศึกษาติดตามผลระยะยาว เพื่อประเมินความต่อเนื่องและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2563). ปัญหาพฤติกรรมและการฆ่าตัวตาย. ค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2565, จาก

<https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2287>

มานิช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์สุคนิษฐ์. (2558). จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีมหาวิทยาลัยมหิดล.

