

การพัฒนาแบบการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองระเวียง อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

เจ้าของผลงาน นางสาวพิน ทับสีรัก พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุทั่วโลกมีภาวะสมองเสื่อมเพิ่มมากขึ้น และในประเทศไทยพบผู้สูงอายุมี ภาวะสมองเสื่อมร้อยละ 14 เมื่อเกิดภาวะสมองเสื่อมจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถ ในการดูแลตนเอง ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในอนาคต จำเป็นต้องศึกษาพัฒนา รูปแบบการป้องกัน ภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุเพื่อนำมาใช้ในชุมชน **วัตถุประสงค์** 1) เพื่อศึกษาบริบทชุมชน สภาพปัญหาภาวะสมอง เสื่อม ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบและประเมินรูปแบบการสร้างเสริม ความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม **รูปแบบการวิจัย** การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ประชากรที่ใช้ศึกษา คือ 1) ผู้สูงอายุและผู้ดูแล จำนวน 100 คน 2) ผู้ที่เกี่ยวข้องสม. ผู้นำชุมชน และ บุคลากรสาธารณสุข จำนวน 20 คน รวมจำนวน 120 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และแบบ ประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .91 และ .84 ตามลำดับ ความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาคของแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ เท่ากับ .91, .98 ตามลำดับ และแนวทางสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติเชิงอนุมาน Paired T-test และ วิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในผู้สูงอายุมีสภาพ สมองเบื้องต้น ความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการป้องกันภาวะสมองเสื่อม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ.05 ($p=.001^*$) การพัฒนารูปแบบการป้องกันภาวะสมองเสื่อมประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีแรงสนับสนุน ทางสังคมและการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยภาคีเครือข่ายสุขภาพชุมชน มีองค์ประกอบดังนี้ 1. แรง สนับสนุนทางสังคม 2.จัดกิจกรรมการป้องกันภาวะสมองเสื่อม 3. การเห็นคุณค่าในตัวเอง ผู้สูงอายุและผู้มีส่วนได้ส่วน เสี่ยงมีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมระดับดีมาก

สรุปและข้อเสนอแนะ ผู้สูงอายุมีสภาพสมองดีขึ้น ความรอบรู้ และพฤติกรรมการป้องกันภาวะสมอง เสื่อมเพิ่มขึ้น หลังการใช้รูปแบบ แต่การรับประทานอาหารและยาบางชนิด และการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เป็นสื่อในการฝึกด้าน สถิติปัญหายังมีข้อจำกัด ผู้สูงอายุมีความต้องการความร่วมมือ สนับสนุนการจัด กิจกรรมจากภาคีเครือข่ายสุขภาพ บุคลากรสาธารณสุขสามารถนำรูปแบบนี้ไปปรับใช้เพื่อเป็นแนวทาง ในการส่งเสริมการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของ ผู้สูงอายุ โดยปรับให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชนต่อไป

คำสำคัญ : พัฒนารูปแบบ; ผู้สูงอายุสมองเสื่อม; การดูแลระยะยาว; การมีส่วนร่วม

ชื่อเรื่อง การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม

ในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองระเวียง อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

เจ้าของผลงาน นางสาวพิน ทับสรีรัก พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองระเวียง ต.เวียงชัย อ.พยัคฆภูมิพิสัย จ.มหาสารคาม การติดต่อ โทร 086-6342055 email Pum.Saipin@gmail.com

บทนำ ประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม จำนวน 72,153 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.85 จังหวัดมหาสารคามมีผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม จำนวน 805 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.48 ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด ในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองระเวียง มีจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 652 ราย คิดเป็นร้อยละ 24.65 แบ่งเป็นกลุ่มติดสังคม 621 คน คิดเป็นร้อยละ 95.24 กลุ่มติดบ้าน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 4.14 กลุ่มเตียง 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.61 ของผู้สูงอายุทั้งหมด จากผลการสำรวจภาวะสมองเสื่อมพบว่ามีกลุ่มภาวะสมองเสื่อม จำนวน 57 ราย คิดเป็นร้อยละ 8.72 ส่งผลให้เกิดเป็นภาวะพึ่งพิงที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ความรู้ด้านสุขภาพ เป็นทักษะที่จำเป็นในการควบคุมภาวะสุขภาพ (Sørensen et al., 2012) ซึ่งความรู้ด้านสุขภาพเป็นความสามารถเฉพาะของบุคคล ในการอ่าน เข้าใจ เข้าถึง เลือกใช้ข้อมูล รวมถึงมีการพัฒนาความรู้ ทำความเข้าใจในข้อมูลแต่ละบริบท มีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมให้ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง (Nutbeam, 2008) จังหวัดมหาสารคามยังไม่พบว่ามีการศึกษาความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ ตลอดจนการ สร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพพบว่า ในการสร้างเสริมสุขภาพเป็นวิธีการหนึ่งที่จะเพิ่มความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ 1.เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองระเวียง 2.เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองระเวียง 3.เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองระเวียง

วิธีดำเนินงาน การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) Kemmis & Mc Taggart, 1988 ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การวางแผน (plan) การปฏิบัติการ (Action) การสังเกต (observing) การสะท้อนการปฏิบัติ (Reflection) ตั้งแต่เดือน มกราคม 2567 - กรกฎาคม 2567 ผู้วิจัยใช้แนวคิดความรู้ด้านสุขภาพของ Nutbeam D. (2008) และพฤติกรรมดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม เป็นกรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากโรงพยาบาลพยัคฆภูมิพิสัย (เลขที่ 7/2566)

วิธีดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการกระบวนการวิจัย ดังนี้ **ระยะที่ 1** วิเคราะห์สถานการณ์ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน อสม. ผู้นำชุมชน และบุคลากรสาธารณสุข ที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ กำหนดรูปแบบการพัฒนาดำเนินการช่วงเดือน มกราคม 2567 ได้แก่ 1. คัดสรรชุมชนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 2. เตรียมชุมชน โดยการสร้างความเข้าใจและความตระหนักแก่ผู้นำชุมชน ประชาชนและผู้เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม เพื่อความร่วมมือในการวิจัย 3. สำรวจและประเมินข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมตามแบบประเมินที่กำหนดไว้

โดยให้ผู้สูงอายุ ผู้จัดการการดูแลผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้ดูแลในครอบครัว แกนนำชุมชน/ อาสาสมัคร สาธารณสุข ประชาชน และบุคลากรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง มีส่วนร่วมในการดำเนินการทุกขั้นตอน 4. วิเคราะห์และสรุปผลข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้อง สรุปผลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลต่อชุมชน

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม และกำหนดแผนในการดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ หรือ 3 เดือน ระหว่าง เดือน เมษายน ถึง กรกฎาคม 2567 ซึ่งจะเป็นช่วงเวลาที่จำเป็นสำหรับการสังเกตผลกระทบ ทั้งข้อมูลผลลัพธ์ ของผู้ป่วย และผลลัพธ์ของผู้ดูแลทั้งหมด ตามขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นการวางแผน (Planning) ผู้วิจัยได้วางแผนการดำเนินการ พัฒนารูปแบบการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุในระบบการดูแลระยะยาวโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว 2. ขั้นปฏิบัติการ (Action) เลือกพื้นที่นำร่องในการ ดำเนินงาน 1 ชุมชน 3. ขั้นสังเกตการณ์ (Observation) ติดตามการดำเนินงานในชุมชน 4. การสะท้อนการปฏิบัติ (Reflection) นำปัญหาที่พบสะท้อนการดำเนินงานแก่ทีมเครือข่าย เพื่อนำมาสู่ การวางแผนดำเนินการและปรับปรุงระบบ

ระยะที่ 3 ประเมินผลการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลหลังดำเนินการช่วงเดือนกรกฎาคม 2567 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 กลุ่ม คือ 1. กลุ่มผู้ให้การดูแล : ผู้จัดการดูแล (Care Manager) ที่มีบทบาทรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุในระบบการดูแลระยะยาว จำนวน 5 คน 2. ผู้สูงอายุและผู้ดูแล จำนวน 100 คน 3. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชน : ประชาชนแกนนำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข บุคลากรในหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องในชุมชน จำนวน 15 คน รวมทั้งสิ้น 120 คน

ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในผู้สูงอายุมีสภาพสมองเบื้องต้น ความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการป้องกันภาวะสมองเสื่อม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ($p=.001^*$) การพัฒนารูปแบบการป้องกันภาวะสมองเสื่อมประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมและการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยภาคีเครือข่ายสุขภาพชุมชน มีองค์ประกอบดังนี้ 1. แรงสนับสนุนทางสังคม 2. จัดกิจกรรมการป้องกันภาวะสมองเสื่อม 3. การเห็นคุณค่าในตัวเอง ผู้สูงอายุและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมระดับดีมาก

สรุปและข้อเสนอแนะ ผู้สูงอายุมีสภาพสมองดีขึ้น ความรอบรู้ และพฤติกรรมการป้องกันภาวะสมอง เสื่อมเพิ่มขึ้น หลังการใช้รูปแบบ แต่การรับประทานอาหารและยาบางชนิด และการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เป็นสื่อในการฝึกด้านสติปัญญายังมีข้อจำกัด ผู้สูงอายุมีความต้องการความร่วมมือ สนับสนุนการจัด กิจกรรมจากภาคีเครือข่ายสุขภาพ บุคลากรสาธารณสุขสามารถนำรูปแบบนี้ไปปรับใช้เพื่อเป็นแนวทาง ในการส่งเสริมการป้องกันภาวะสมองเสื่อมของ ผู้สูงอายุ โดยปรับให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชนต่อไป