

## การพัฒนาความรอบรู้สุขภาพชมรมผู้สูงอายุ “กรณีศึกษาเขตดอนเมือง”

กานดาวลี มาลีวงศ์, ยงยศ หัตถพรสวรรค์ และศรีสุดา สว่างสาลี  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี  
วนิดา มงคลสินธุ์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช  
ภูซังค์ เสนานุช  
คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
และคณะ

การวิจัยและพัฒนาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การดำเนินงานและสังเคราะห์ระบบส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย” ของชมรมผู้สูงอายุเขตดอนเมืองผ่านกระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพ เป็นการวิจัยผสมผสาน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามและแนวสนทนากลุ่ม แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ 24 ชมรม 2) การสนทนากลุ่มผู้สูงอายุต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดำเนินการโดยชมรมผู้สูงอายุใน 3 ลักษณะ คือ ชมรมในชุมชนชายคลอง หมู่บ้านจัดสรรและแฟลต 3) การถอดบทเรียนการส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุที่เป็นตัวอย่างที่ดี 4) การสังเคราะห์ระบบส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ผลการศึกษาด้วยแบบสอบถามพบว่าชมรมส่งเสริมสุขภาพและสร้างความรอบรู้สุขภาพโดยรวมระดับปานกลาง เรียงลำดับจากไม่ล้ม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อยและไม่ลืม การทำงานของชมรมตามลักษณะองค์กรแห่งความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ระดับปานกลาง ผลการสังเคราะห์ระบบส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของชมรมพบว่าบริหารจัดการด้วยรูปแบบ Smart by LITS (Leadership, Information, Team, Stakeholder) โดยภาวะผู้นำ (L) ประกอบด้วยการโน้มน้าวกรรมการและสมาชิกร่วมทำกิจกรรม การตั้งศักยภาพกรรมการและสมาชิกเป็นพลังขับเคลื่อน การแสวงหาและหนุนภาคีเครือข่าย ข้อมูลเพื่อการทำงาน (I) ประกอบด้วยการจัดการและใช้ข้อมูล การแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพกับสมาชิก การใช้เทคโนโลยีสร้างประโยชน์ การสื่อสารภาพลักษณ์ การทำงานเป็นทีม (Team: T) ประกอบด้วยการร่วมลงทุนลงแรง การใช้ภูมิรู้บนความไว้วางใจ การต่อยอดกิจกรรมหรือโครงการ การไม่หยุดนิ่งพัฒนากิจกรรม/โครงการใหม่ การมีส่วนร่วมกับภาคีเครือข่าย (S) ประกอบด้วยการทำงานต่อเนื่องกับภาคส่วนเดิม การแสวงหาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับภาคส่วนใหม่ ทั้งนี้เป้าหมายการดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุมุ่งให้ความสำคัญกับ “ไม่ซึมเศร้า” โดยเน้นสร้างความสุขทางใจใกล้เคียงกับ “ไม่ล้ม” ที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย การจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ตามมาด้วย “กินข้าวอร่อย” เน้นการดูแลปากฟัน การส่งเสริมให้เลือกอาหารถูกโภชนาการและ “ไม่ลืม” เน้นกิจกรรมฝึกสมองและใช้เทคโนโลยีเพื่อสื่อสาร อย่างไรก็ตาม เนื้อหาในโครงการ/กิจกรรมส่วนใหญ่ทำได้เพียงให้สมาชิกจำและลองทำ ทำได้ ซึ่งเทียบเคียงตามแนวคิดรอบรู้สุขภาพได้เท่ากับเข้าถึง เข้าใจ โต้ตอบ ซักถาม แลกเปลี่ยน วิจัยนี้เสนอแนะว่าชมรมผู้สูงอายุควรวิเคราะห์ความต้องการของสมาชิกให้ครอบคลุม “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย” และจัดกิจกรรมให้ตามลำดับความสำคัญจนตัดสินใจปฏิบัติได้ต่อเนื่องดีต่อสุขภาพและสามารถนำไปสู่การปฏิบัติไปทั่วทอด ซึ่งภาคส่วนต่างๆ ควรสนับสนุนชมรมผู้สูงอายุให้ดำเนินโครงการ/กิจกรรมที่ยกระดับการพัฒนาความรอบรู้สุขภาพของผู้สูงอายุร่วมกับติดตามประเมินเสริมพลังการขับเคลื่อนชมรมผู้สูงอายุเป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, การส่งเสริมสุขภาพ, ความรอบรู้สุขภาพ