**พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ**

**โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์**

 **ความสำคัญและที่มา**

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และคาดการณ์ว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ และสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด ในปี พ.ศ. 2564 และปี พ.ศ. 2578 ตามลำดับ จากแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้ส่งผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศตามมา ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านภาวะสุขภาพ แม้ว่าความชรา ไม่ใช่โรค แต่เป็นความต่อเนื่องของชีวิตที่ทำให้มีข้อจำกัดในการดูแลตนเองเกิดภาวะเจ็บป่วยหรือโรคในระบบต่างๆ เนื่องจากเกิดความเสื่อมของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวช้าลง กระดูกบางหักง่าย การมองเห็นไม่ชัด มีโรคประจำตัว สมองฝ่อเล็กลง ผู้สูงอายุหลงๆ ลืมๆ ย้ำคิดย้ำทำ ต้องพึ่งพาผู้อื่น สูญเสียบทบาทในฐานะผู้นำ ประกอบกับในปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่เพียงลำพัง ทำให้ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองไร้ค่า เกิดความว้าเหว่ และท้อแท้ในชีวิต ซึ่งอาจจะมีปฏิกิริยาแยกตัวจากสังคมได้ (จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ตันศิริ,2536) จากการศึกษาของโอไบอัน (O Brain cited in Butler,1987) พบว่า บุคคลที่อายุเกิน 65 ปี 4 ใน 5 คน จะมีโรคประจำตัว 1 โรค หรือมากกว่านั้น สอดคล้องกับการศึกษาของนภาพร ชโยวรรณ และมาลินี วงษ์สิทธิ์ (2532) ที่พบว่า 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวหลายโรค และโรคประจำตัวของผู้สูงอายุที่พบบ่อย คือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ และข้อเสื่อม ตามลำดับ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มประชากรที่ควรได้รับความสนใจในการให้บริการเพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เกิดภาวะพึ่งพาผู้อื่น และการส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ปัญหาสุขภาพ โรคเรื้อรังในผู้สูงอายุพบได้บ่อย แต่สามารถป้องกันได้ หรือเมื่อเป็นโรคดังกล่าวแล้วถ้าสามารถปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับโรคที่ตนเองเป็นก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เหมือนคนปกติ และไม่เกิดอันตรายจากภาวะแทรกซ้อน จากผลการสำรวจและศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุจำนวน 4 ภาคในประเทศไทย(สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ,2549) พบว่า ผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีสถิติการเจ็บป่วยเป็นอับดับที่ 2 จำนวน 2,431 คน จากการศึกษาทั้งหมด 9,461 คนโดยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง

 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นสถานบริการสาธารณสุขขั้นปฐมภูมิที่มีหน้าที่รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาพยาบาลและฟื้นฟูสภาพหลังการเจ็บป่วยให้กับประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ จำนวนโรงเรียนผู้สูงอายุ 1 แห่งซึ่งมีจำนวนสมาชิก 90 คนและมีแนวโน้มที่จะมีสมาชิกเพิ้มขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคคลากรของสาธารณสุข จึงตระหนักถึงความสำคัญของภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ เพราะถ้าผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมจะช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย และเป็นการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากความสูงวัย ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายการปฏิรูประบบสุขภาพซึ่งเน้นการให้บริการเชิงรุกมากกว่าการรับ คือเน้นให้ประชาชนสามารถดูแลตนเองได้ สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆเช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การตรวจคัดกรองในกลุ่มเสี่ยง เป็นต้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อให้ทราบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและสามารถนำข้อมูลพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ดังกล่าว มาเป็นแนวทางในการวางแผนและพัฒนารูปแบบการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้ตรงกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

 **วัตถุประสงค์**

 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

 **คำถามของงานวิจัย**

 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์เป็นอย่างไร

 **ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

 **สมมติฐานและกรอบแนวความคิด**

 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ จำนวนสมาชิกในครัวเรือน อาชีพ รายได้ โรค

ประจำตัว ช่องทางการรับข้อมูลข่าวสาร

 ตัวแปรตาม แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996)ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพ ด้านความสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการพัฒนา จิตวิญญาณ ด้านการจัดการกับความเครียด

 **กลุ่มตัวอย่าง**

 คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริม

สุขภาพตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ อายุระหว่าง 60 ปี ถึง 74 ปี จำนวน 38 คน เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม 2562 – กุมภาพันธ์ 2563

 **ขอบเขตของการวิจัย**

 การวิจัยนี้ดำเนินการวิจัยกับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง

อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

 **การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติ**

 **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

 1.ได้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาล

ส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

 2.สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนและพัฒนารูปแบบการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ได้ตรงกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

**ระเบียบวิธีวิจัย**

 การศึกษาครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนด ศึกษากลุ่มผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม 2562 – กุมภาพันธ์ 2563 จำนวน 38 คน

 **ระยะเวลาในการดำเนินงาน**

ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2562 – กุมภาพันธ์ 2563

 **งบประมาณ**

 **บรรณานุกรม**

 **ภาคผนวก**