



โครงการ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
(Health Preparation Program for Those Entering Elderly Life)

เลขที่สัญญา :34/2568.....

หัวหน้าโครงการ : อาจารย์สุณัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์

หน่วยงาน: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ความเป็นมาของโครงการ

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุแล้ว (Aging Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ซึ่งเป็นปีแรกที่มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ตามคำนิยามขององค์การสหประชาชาติ นั่นคือ ประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ โดยในปี พ.ศ. 2562 มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 16.73 ของประชากรทั้งประเทศ และจะก้าวสู่การเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete - Aged Society) ในปี พ.ศ. 2564 เมื่อสัดส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ทั้งนี้ประเทศไทยจะก้าวสู่การเป็นสังคมสูงอายุนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2574 สัดส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า ร้อยละ 28 จากสถานการณ์ของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมโดยรวม การเตรียมการเพื่อรองรับสถานการณ์สังคมสูงอายุจึงเป็นประเด็นที่สำคัญ เพื่อผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของระบบเศรษฐกิจ และสังคมไทยให้เห็นความสำคัญของประชากรวัยผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นผู้ให้ทางสังคมและเพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้อยู่กับครอบครัวและชุมชนอย่างมีความสุข ประเทศไทยมีแนวโน้มผู้สูงอายุ ที่มีอายุยืนยาวและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง อันสืบเนื่องมาจากการพัฒนาการเทคโนโลยีทางการแพทย์ และการบริการที่เจริญก้าวหน้า พฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป โดยคนส่วนใหญ่หันมาให้ความสนใจและเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น รวมทั้งการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนรู้จักวิธีการดูแลสุขภาพ โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จากแนวโน้มของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นนำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจ็บป่วยเรื้อรัง จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2567 พบว่า ผู้สูงอายุมีอุบัติการณ์การเกิดโรคมะเร็งมากกว่าวัยอื่นๆ ถึง 4 เท่า นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุเกิน 65 ปี ประมาณ 4 ใน 5 คน จะมีโรคประจำตัวอย่างน้อย 1 โรค ส่วนปัญหาทางด้านจิตใจผู้สูงอายุที่สำคัญคือ ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด รวมทั้งการขาดรายได้ การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในสังคม

จากสถานการณ์ปัญหาได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหา จึงได้จัดทำโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เพื่อเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงมีสุขภาพจิตที่แจ่มใส หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีการจัดการเรียนการสอน ชูวิชา 52315 การตรวจประเมิน การบำบัดโรคเบื้องต้น การดูแล ฟันฟูสุขภาพและการส่งต่อ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ ดังนั้นการบูรณาการองค์ความรู้ในวิชา

ดังกล่าวสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นศูนย์ฝึกปฏิบัติของสาขาวิชา จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากประโยชน์ที่ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุจะได้รับแล้ว การทำบริการวิชาการแก่สังคมในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรเสริมภายในโรงเรียนและชุมชนที่มีจำนวนผู้สูงอายุตลอดจนหลักสูตรสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และยังช่วยพัฒนาหลักสูตรที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนสามารถดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพ และยังเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชด้วย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

1. มีความรู้เรื่องการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
2. สามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมกับวัยได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ได้แก่ ประชาชน อายุ 50 ปีขึ้นไป

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 40 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : จังหวัดนนทบุรี

วิธีการดำเนินงานของโครงการ

บรรยายร่วมกับกิจกรรมกลุ่ม

ผลการดำเนินงาน

ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 40 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0 เพศชาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 อายุอยู่ระหว่าง 50-84 ปี โดยเฉลี่ย 60.53 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.59 ปี ระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 55.56 ปริญญาตรี 16 คนคิดเป็นร้อยละ 44.44

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของโครงการ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านวิทยากร ด้านการจัดโครงการ และด้านคุณภาพการอบรม แนวทางการแปลผลในภาพรวมพิจารณาจากค่าเฉลี่ยรายข้อ โดยมีเกณฑ์ในการแปลผลดังนี้ เมื่อค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง ความพึงพอใจมาก ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง ความพึงพอใจน้อย และค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง ความพึงพอใจน้อยที่สุด

ผลการประเมินด้านวิทยากร พบว่า คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.65, S.D. 0.48) ความรู้ความสามารถในการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.55, S.D. 0.50) ความเหมาะสมของเนื้อหากับระยะเวลาในการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.55, S.D. 0.50) ความน่าสนใจของเนื้อหาในการจัดกิจกรรม (ค่าเฉลี่ย 4.53, S.D. 0.51) และการตอบคำถาม (ค่าเฉลี่ย 4.53, S.D. 0.51) มีจำนวน 1 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยาย (ค่าเฉลี่ย 4.48, S.D. 0.55)

ด้านการจัดโครงการ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ (ค่าเฉลี่ย 4.65, S.D. 0.48) รองลงมาคือ เอกสารประกอบ/วัสดุอุปกรณ์ (ค่าเฉลี่ย 4.60, S.D. 0.50) และความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/อาหารว่าง (ค่าเฉลี่ย 4.58, S.D. 0.50)

ด้านคุณภาพการอบรม พบว่า ทุกข้อมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ได้แก่ ประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.75, S.D. 0.44) รองลงมาคือ ความรู้ที่ได้รับหลังเข้าร่วมอบรม (ค่าเฉลี่ย 4.73, S.D. 0.51) และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ (ค่าเฉลี่ย 4.70, S.D. 0.46)

ประโยชน์ที่ได้รับ ผู้เข้าร่วมโครงการ

1. มีความรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
2. มีความรู้ในการเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมกับวัยได้
3. มีทักษะและสามารถวางแผน เลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมกับวัยได้



