

ส่งเสริมสุขภาพทางกายภาพบำบัดเบื้องต้นแบบองค์รวมในชุมชน

Primarily Physical Therapy for Holistically Health Promoting in Community

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิศมัย มะลิลา

บทคัดย่อ

โครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายภาพบำบัดเบื้องต้นแบบองค์รวมในชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1.ให้ชุมชนได้รับความรู้ ทักษะ จากการนำความรู้ด้านกายภาพบำบัดเบื้องต้นแบบองค์รวมในการป้องกัน ส่งเสริมดูแล และฟื้นฟูสุขภาพตนเองในครอบครัวและชุมชน ร่วมกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นถ่ายทอดสู่ชุมชนและ 2.เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนมีแนวทางและมีทางเลือกที่หลากหลายในการดำเนินชีวิตในมิติของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างต่อเนื่อง การดำเนินโครงการเป็นการให้ความรู้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและ ผู้สนใจในชุมชนในการดูแลเกี่ยวกับการออกกำลังกายทางเลือก การดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวด การใช้อุปกรณ์และ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น ลูกประคบ การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการ เป็นต้น โดยมีผู้เข้าร่วมจำนวน 50 คน ดำเนินการ 2 วันในช่วงวันที่ 1 พ.ค. ถึงวันที่ 15 ส.ค. 2562 ณ เทศบาลศิลา ในการนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากเทศบาลศิลา ก่อให้เกิดเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการ ผลจากการดำเนินโครงการ มีผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 46 คน อายุ 39.2 ± 12.2 แบ่งเป็น ชาย ร้อยละ 23.9 (11 คน) และหญิง ร้อยละ 76.1 (35 คน) ชุมชนมีความตระหนัก ได้รับความรู้และทักษะ จากการนำความรู้ด้านกายภาพบำบัดเบื้องต้นแบบองค์รวมในการป้องกัน ส่งเสริม ดูแล และฟื้นฟูสุขภาพของตนเองในครอบครัวและชุมชน ร่วมกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นถ่ายทอดสู่ชุมชน ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจกิจกรรมในภาพรวม ระดับดีมาก (4.48 ± 0.72) ทำให้ชุมชนมีแนวทางและทางเลือกที่หลากหลายเพิ่มขึ้นในการดำเนินชีวิต ครอบคลุมมิติของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ กายภาพบำบัด แบบองค์รวม ชุมชน

Abstract

Primarily Physical Therapy for Holistically Health Promoting in Community project aimed to 1) provide community with primarily physical therapy knowledge, skills and local wisdom for promoting, preventing, self-caring and health rehabilitating in household and community and 2) encourage community to apply primarily physical therapy for holistic health care in lives properly and continuously with guidelines and alternative methods. The project was conducted by training village health volunteers and people who were interested in alternative exercising about pain self-caring, using tools and local wisdom e.g. herbal compress ball and rehabilitation people with

disabilities. The training project was held for 2 days between May, 1st - August, 15th 2019 with 50 participants at the municipality of Sila. As a result of assistance from the municipality of Sila, an academic cooperation network was built. There were 46 participants who were 39.2 ± 12.2 years old: 11 male (23.9%) and 35 female (76.1%). After the training, the community acquired awareness, knowledge and skills from integration of primarily physical therapy for holistic health promoting and rehabilitating in household and community with instruction of local wisdom. Overall, the participants felt satisfied with this project at an excellent level (4.48 ± 0.72) and the community had models and various options for a regular holistic health care lifestyle.

บทนำ

ปัญหาสุขภาพที่พบมากในชุมชนปัจจุบันส่วนหนึ่งเกิดจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs หรือ non-communicable diseases) ข้อมูลจากรายงานการเฝ้าระวัง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พ.ศ. 2555 สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่าในกลุ่ม ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 5 โรคได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเรื้อรังทางเดินหายใจส่วนล่าง โรคหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง ที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่แพร่กระจายจากคนสู่คนได้ องค์การอนามัยโลกได้กล่าวถึงสาเหตุของโรคไม่ติดต่อของคนทั่วโลก และสามารถสรุปสาเหตุหลักของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ว่า เกิดจากพฤติกรรม สุขภาพเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะ 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ 2 ส. คือ พฤติกรรม การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา พฤติกรรมเหล่านี้ นำสู่การดำเนินโรคอย่างช้าๆ สะสมอาการต่อเนื่องจนก่อให้เกิดความเรื้อรังของโรค

โรคเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาทั้งด้านสุขภาพและสุขภาพจิต วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามปัญหาสุขภาพนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการแก้ไข ใช้การจัดการความรู้เพื่อแสวงหารูปแบบการดูแลสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การจัดการความรู้ในบริบทของชุมชน และมีรูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองของคนในชุมชน อาจช่วยผ่อนคลายปัญหาจากการเป็นโรคเรื้อรังเหล่านี้ กลุ่มโรคเหล่านี้จะนำไปสู่การสูญเสียรายได้ คุณภาพชีวิตที่ลดลงและเกิดความพิการได้ในที่สุด ปัญหาสุขภาพที่เผชิญอยู่ในสถานะเศรษฐกิจปัจจุบัน ในการนี้งานกายภาพบำบัดจึงมีการสร้างความตระหนักในระดับครอบครัวและชุมชน ร่วมกับการถ่ายทอดความรู้ให้เกิดทักษะจะสามารถป้องกัน ส่งเสริม และแก้ปัญหสุขภาพของคนในชุมชนได้ ซึ่งนับเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้คนในชุมชนเกิดความมั่นใจและมีจิตอาสาในการดูแลสุขภาพในชุมชนมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ชุมชนได้รับความรู้ ทักษะ จากการนำความรู้ด้านกายภาพบำบัดเบื้องต้นแบบองค์รวมในการป้องกัน ส่งเสริม ดูแล และฟื้นฟูสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน ร่วมกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นถ่ายทอดสู่ชุมชน

2. เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนมีแนวทางและมีทางเลือกที่หลากหลายในการดำเนินชีวิตในมิติของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างต่อเนื่อง

การดำเนินงาน

เดือนพฤศจิกายน 2562-กันยายน 2563

กิจกรรม 1. ประสานงานในชุมชน

กิจกรรม 2. ตรวจสอบคัดกรอง/อบรมแกนนำ-ออกหน่วยเคลื่อนที่

เดือน มิถุนายน 2563-สิงหาคม 2563

กิจกรรมเสริมความเข้มแข็งกลุ่ม-ติดตามผล/สรุปปัญหาและอุปสรรคสรุปผล

ผลการดำเนินโครงการพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 46 คน อายุ 39.2 ± 12.2 แบ่งเป็น ชาย ร้อยละ 23.9 (11 คน) และหญิง ร้อยละ 76.1 (35 คน)

ตารางที่ 1 สรุปกิจกรรม แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

หัวข้อ	\bar{X}	SD	แปลความหมาย
เนื้อหา			
1. กิจกรรมมีความสอดคล้องกับความต้องการของท่านเพียงใด	4.37	0.77	ดีมาก
2. หัวข้อการดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวด-การใช้อุปกรณ์-ภูมิปัญญา	4.39	0.68	ดีมาก
3. หัวข้อการออกกำลังกาย	4.48	0.75	ดีมาก
4. หัวข้อสมรรถภาพและการดูแล	4.50	0.69	ดีมาก
การนำไปใช้			
1. ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองในชุมชน	4.48	0.69	ดีมาก
2. ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพครอบครัว-คนในชุมชน	4.48	0.72	ดีมาก
ความพึงพอใจกิจกรรมในภาพรวม	4.48	0.72	ดีมาก

กำหนดเกณฑ์ความพึงพอใจจากค่าเฉลี่ย ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป = ดีมาก / 2.50-2.99 = ดี / 2.00-2.49 = ปานกลาง / 1.50-1.99 = พอใช้ / น้อยกว่า 1.50 ควรปรับปรุง



ภาพที่ 1 การดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวด การใช้อุปกรณ์และภูมิปัญญาท้องถิ่น



ภาพที่ 2 การออกกำลังกาย การดูแลเท้าและเข่า และการดูแลผู้พิการเบื้องต้นแบบองค์รวมในชุมชน

สรุปผลการดำเนินงาน

ระยะสั้น 1. ชุมชนได้รับความรู้ ทักษะจากการนำความรู้ด้านกายภาพบำบัดเบื้องต้นแบบองค์รวมในการป้องกัน ส่งเสริม ดูแลและฟื้นฟูสุขภาพตนเองในครอบครัวและชุมชน ร่วมกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นถ่ายทอดสู่ชุมชน 2. ได้ส่งเสริมให้ชุมชนมีแนวทางและมีทางเลือกที่หลากหลายในการดำเนินชีวิตในมิติของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างต่อเนื่อง

ระยะกลาง/ระยะยาว 1. ร้อยละ 80 ชุมชนได้รับความรู้ ทักษะ จากการนำความรู้ด้านกายภาพบำบัดเบื้องต้นแบบองค์รวมในการป้องกัน ส่งเสริม ดูแลและฟื้นฟูสุขภาพตนเองในครอบครัวและชุมชน ร่วมกับการใช้ภูมิปัญญา

ท้องถิ่นถ่ายทอดสู่ชุมชน 2.ร้อยละ 80 ชุมชนมีแนวทางและมีทางเลือกที่หลากหลายในการดำเนินชีวิตในมิติของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างต่อเนื่อง

การอภิปรายผล

โครงการนี้ได้เริ่มจากการค้นหาปัญหาด้านสุขภาพ และส่งเสริมสุขภาพตามบริบทของครอบครัวและชุมชน ร่วมวิเคราะห์ปัญหา จัดทำแผนปฏิบัติการ จัดกิจกรรมและประเมินผลการทำกิจกรรม ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสุขภาพที่ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา ผลจากการมีส่วนร่วมของชุมชนต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่ารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนมีผลต่อความภาคภูมิใจในการมีส่วนร่วมสร้างเสริมสุขภาพ การดำเนินกิจกรรมในช่วงสั้นเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรม การดูแลตนเอง อาจส่งผลให้ชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้ในการทำงานร่วมกัน เป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงในสิ่งที่เห็นว่าเป็นเรื่องที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ สอดคล้องกับการศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้ชุมชนเป็นฐานต่อพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ ส่วนกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนมีผลต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองของประชาชน ซึ่งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกลุ่มก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการที่จะนำไปสู่สุขภาพอนามัยที่ดีขึ้น จึงส่งผลให้มีพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านสุขภาพดีขึ้นด้วย

จากผลการดำเนินโครงการพบว่า เนื้อหา การนำไปและความพึงพอใจภาพรวม อยู่ในเกณฑ์ดีมาก กิจกรรมเริ่มจากการส่งเสริมให้ชุมชนรู้จักวิธีการประเมินตนเองและคัดกรองการเกิดโรค จะช่วยสร้างความตระหนักให้กับสมาชิกในชุมชน การถ่ายทอดความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้กับชุมชน ให้รู้จักนำภูมิปัญญาไทยมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพด้วยตนเองเพื่อแก้ไข ส่งเสริม รักษาและฟื้นฟูปัญหาสุขภาพในชุมชนนับเป็นสิ่งสำคัญมาก และใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นร่วมด้วยเป็นสิ่งสำคัญและยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษา การสร้างทัศนคติเพื่อนำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่งเสริมวิถีการดำเนินชีวิตแบบพึ่งพาตนเองได้โดยสมาชิกในชุมชนร่วมกับการใช้ทรัพยากรท้องถิ่นที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงเป็นการประสานทรัพยากรที่มีในชุมชนบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง นอกจากนี้การใช้ภูมิปัญญานี้อาจเป็นแนวทางในการนำไปสู่การทำให้เกิดรายได้ในชุมชนเป็นอาชีพเสริมได้อีกด้วย ซึ่งการสร้าง ความตระหนักอย่างต่อเนื่องและให้ความสำคัญกับปัญหาสุขภาพจะนำไปสู่การเกิดทักษะและปฏิบัติโดยคนในชุมชนจึงก่อให้เกิดความเข้มแข็งในการดูแลสุขภาพได้เป็นอย่างดีในอนาคต

สรุป/ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

การนำความรู้ด้านกายภาพบำบัดเบื้องต้นแบบองค์รวมในการป้องกัน ส่งเสริม ดูแล และฟื้นฟูสุขภาพตนเอง ในครอบครัวและชุมชน ร่วมกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นถ่ายทอดสู่ชุมชน และชุมชนมีแนวทางและมีทางเลือกที่หลากหลายในการดำเนินชีวิตในมิติของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นแนวทางที่ชุมชนสามารถทำได้เองอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

- ควรมีการทำกิจกรรมต่อเนื่อง ช้าๆ ให้สามารถนำไปใช้ได้ถูกต้อง เหมาะสม
- ควรขยายผลสู่ อสม. ให้ครอบคลุมและให้โอกาสกับผู้สนใจหรือเป็นโรคดังกล่าวได้ร่วมกิจกรรม
- ควรวางแผนกลยุทธ์จากระดับสูงเพื่อขยายผลลงปฏิบัติในพื้นที่ให้ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพและด้านเศรษฐกิจก่อให้เกิดรายได้เพิ่มมากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่อนุมัติงบประมาณสนับสนุน และโครงการนี้เป็น การบูรณาการการเรียนการสอนและมีการบูรณาการงานบริการวิชาการแก่สังคมกับงานวิจัย มีการนำงานวิจัยที่เป็น ผลงานของทีมลงไปเผยแพร่ ขอขอบคุณทุกท่านที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกจนสามารถสร้างเป็นผลงานในครั้งนี้

.....

บรรณานุกรม

- 1 ลภัสรดา หนู่มคำ, เสาวลักษณ์ คำทอง, สุปรียญา สัมพันธ์รัตน์, สุธาสิณี ศรีนุ่ม, ประกายเพชร วินัยประเสริฐ, สุ กัญญา พูลโพธิ์กลาง. ปัจจัยทำนายภาวะสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน. วารสารสาธารณสุข ศาสตร์ : 45(2) 2558. 159-170.
- 2 ปุณณณิน เชื้อนเพ็ชร์, ลำเนา วงศ์ใจ. ประสิทธิภาพของการมีส่วนร่วมของชุมชนต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาวะ อ้วนลงพุง ในผู้สูงอายุเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย. เชียงรายเวชสาร: 7(2). 2559. 103-152.
- 3 ศศิรีเนตร สุขดี, อังศิณันท์ อินทรคำแหง, พัชรี ดวงจันทร์. การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของ กลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในการจัดการความรู้ ของชุมชนในตำบลบางเกลือ จังหวัด ฉะเชิงเทรา. Journal of Health Education: 40 (1) 2017.38-52.