

ศรัณรัตน์ ระหา คำภีระ แสงกุล อมร สุวรรณนิมิตร และคณะ. 2556. การมีส่วนร่วมของชุมชนในการเสริมสร้างสุขภาพให้กับผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง บ้านสร้างแก้ว ตำบลเชียงยืน อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participation Action Research : PAR) โดยใช้แนวคิดการวิจัยท้องถิ่น (Community Base Research) เป็นฐาน แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ 1) การศึกษาบริบท สถานการณ์ปัญหา/วิเคราะห์ความต้องการ /ประเมินระดับสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง 2) การวางแผนปฏิบัติการและการปฏิบัติการตามแผนแบบมีส่วนร่วม และ 3) การประเมินผลการปฏิบัติการและสรุปผลการศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง ประชาชนบ้านสร้างแก้ว ระยะเวลาดำเนินการระหว่างวันที่ 20 กันยายน 2554 - 20 กุมภาพันธ์ 2556

ผลการศึกษาพบว่า บ้านสร้างแก้วมีผู้สูงอายุจำนวน 230 คน เป็นผู้ป่วยเรื้อรังจำนวน 42 คน และมีผู้ป่วยเรื้อรังที่ไม่ใช่ผู้สูงอายุจำนวน 24 คน ผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังส่วนใหญ่คิดว่าการเจ็บป่วยเรื้อรังเกิดจากพฤติกรรมรับประทานอาหาร ความเครียด อุบัติเหตุ มีอายุมากขึ้นและทำงานหนักเกินไป การดูแลตนเองในกลุ่มที่ดูแลตัวเองได้ดีเพราะมีลูกหลานดูแล มีความเป็นอยู่ที่ดี ตรวจรักษาตามนัดและกินยาตามแพทย์สั่ง ควบคุมอาหาร สามารถอ่านฉลากและจัดยากินเองได้ ส่วนคนที่สายตาไม่ดีก็จะมีลูกหลานคอยดูแลจัดยาให้กิน อย่างไรก็ตามพบว่าบางคนมีภาวะเครียดเกี่ยวกับลูกหลานและความเจ็บป่วยของตนเอง ในขณะที่กลุ่มที่ดูแลตัวเองไม่ดีส่วนใหญ่อยู่คนเดียวหรืออยู่กับพี่น้องที่เป็นผู้สูงอายุและป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ไม่มีลูกหลานคอยดูแล มีภาวะเครียด และไม่มีการควบคุมอาหาร ซึ่งในอนาคตทุกคนต้องการหายจากโรค อยากให้หมอมาตรวจที่บ้านและพูดคุยกับคนไข้ อยากกลับไปกินอาหารตามธรรมชาติ อยากให้ลูกหลานมาดูแล และอยากให้มีการรวมกลุ่มกัน ส่วนความสุขคือความพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มีสุขภาพแข็งแรง มีเงินทอง สิ่งแวดล้อมดี มีครอบครัวอบอุ่น และความทุกข์คือการที่ลูกหลานทะเลาะกัน และพูดจากระทบกระทั่ง ครอบครัวมีหนี้สิน ลูกหลานไม่มาเยี่ยม ไม่ให้อยู่ด้วย ไม่มีเงินใช้ กลัวตายจากลูกหลาน เมื่อมีความทุกข์ส่วนใหญ่จะพยายามทำใจไม่คิดมาก ปลง อยู่คนเดียวใช้เวลากับตัวเอง ระบายให้เพื่อนฟัง ไหว้พระ ตักบาตร กรวดน้ำ ฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์ และบางคนใช้วิธีสูบบุหรี่เพื่อระบายความเครียด ส่วนนิยามความหมายของผู้สูงอายุในมุมมองของประชาชนวัยเด็ก วัยรุ่น

วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา นั้น ส่วนใหญ่ให้ความหมายว่าผู้สูงอายุคือคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ผมหงอก หน้างเหี่ยว ฟันหลอ สายตาไม่ดี เดินหลังค่อม ลูกนั่งลำบาก เป็นคนสมัยโบราณ จู้จี้บ่น ตดบ่อย ชอบกินหมาก เป็นผู้นำสมาคม เป็นคนป่วย นอนไม่หลับ กลัวรองเท้าหาย ชอบพูดความหลัง หลงๆ ลืมๆ แก่แล้วอยากกลับเป็นเด็กคืน เรียกร้องความสนใจ บางคนให้ความหมายว่าเป็นคน อายุเกิน 40 ปี เป็นผู้ที่มิประสบการณ่มากกว่าเรา และอยากให้ลูกหลานมาเยี่ยม ส่วนการให้คุณค่า ผู้สูงอายุนั้นส่วนใหญ่มองผู้สูงอายุว่าเป็นคนที่คอยให้ความรักแก่ลูกหลาน ให้รางวัลเวลาใช้งาน เลี้ยงดูลูกหลาน เอาเงินให้ใช้ แต่งตัวและให้เงินหลานไปโรงเรียน เป็นแม่ของแม่..เป็นยาย ฝากบ้านให้ลูกหลาน เป็นหัวหน้าครอบครัว เลี้ยงดูลูกหลานให้เติบโตใหญ่เป็นคนดี คอยพูดตักเตือนเป็นที่ปรึกษา เป็นผู้สืบทอดประเพณีต่างๆ เป็นที่พึ่งทางด้านจิตใจ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุบางคนมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีคุณค่าและเป็นภาระของลูกหลาน สำหรับความหมายของคำว่าสุขภาพนั้น ส่วนใหญ่คิดว่าสุขภาพดีคือการมีสุขภาพแข็งแรงไม่มีโรครุมภัย จิตใจร่าเริงแจ่มใส กินอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย ไปโรงเรียนและเล่นกับเพื่อนได้ แต่งตัวดี กินได้นอนหลับ ส่วนความหมายของโรคเรื้อรังนั้นคิดว่าเป็นโรคที่แพร่กระจาย เป็นโรคที่ต้องนอนอยู่เฉยๆ ต้องไปหาหมอและกินยาประจำ เป็นโรคที่น่ากลัว รักษาไม่หาย โรคเชื้อรา โรคติดต่อ น่ารังเกียจ เป็นแล้วรอแต่ความตาย และบางคนบอกว่าไม่รู้จักโรคเรื้อรัง

หลังจากคืนข้อมูลให้ชุมชนและภาคีเครือข่ายในพื้นที่แล้ว ทีมวิจัยได้ร่วมกันจัดทำแผนงาน และโครงการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังจำนวน 4 โครงการ ได้แก่ 1) โครงการศูนย์เรียนรู้ผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง ผลการดำเนินงานพบว่าผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและพบปะพูดคุยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ส่วนประชาชนบ้านสร้างแก้วรู้สึกดีใจที่มีหน่วยงานต่างๆ ให้ความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังในหมู่บ้าน ผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ส่วนประชาชนกลุ่มอื่นๆ ได้รับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและนำไปปฏิบัติได้ ผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังได้รับการดูแลที่ดีจากคนในครอบครัวมากขึ้น 2) โครงการฝึกเพื่อสุขภาพ ผลการดำเนินงานพบว่า ประชาชนทุกครัวเรือนมีการปลูกผักสวนครัวสำหรับบริโภค ทุกคนมีความพึงพอใจต่อโครงการ ผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังและประชาชนบ้านสร้างแก้วได้บริโภคผักสะอาดและปลอดภัย มีการแลกเปลี่ยนอาหารและผักสวนครัวของคนในชุมชน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีของคนชุมชน ประหยัดรายจ่ายของครอบครัว ผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังมีการทำกิจกรรมปลูกผักสวนครัวร่วมกับบุตรหลาน เกิดความรัก ความอบอุ่น และความสามัคคีของครอบครัว มีการปลูกผักคลายเครียด ทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน เกิดความรักสามัคคีและช่วยเหลือเกื้อกูลกันของคนในชุมชน ขณะที่นักวิจัยเองรู้สึกดีใจที่ได้ช่วยเหลือคนในหมู่บ้านให้มีสุขภาพดีและประหยัดค่าใช้จ่าย มีความ

ภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง ภูมิใจเมื่อได้รับคำชมจากผู้สูงอายุในหมู่บ้าน และดีใจที่ตนเองและชาวบ้านได้บริโภคผักในโครงการ 3)โครงการชุมชนร่วมใจดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง ผลการดำเนินงานพบว่าทีมนักวิจัยออกชุมชนมีกิจกรรมการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังที่ศูนย์การเรียนรู้ทุกวันๆที่ 10 ของเดือน ผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังเข้าร่วมกิจกรรมการตรวจสุขภาพมากกว่าร้อยละ 90 ทุกคนรู้สึกดีใจที่คนในชุมชนให้ความสนใจและใส่ใจสุขภาพของผู้เฒ่าผู้แก่ ผู้ป่วยเรื้อรังรู้สึกดีใจที่ไม่ต้องเดินทางไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังทราบสถานะสุขภาพของตนเอง กลุ่มผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังได้พบปะพูดคุยกัน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน ได้ระบายความทุกข์ และได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพจากนักวิจัย สร้างความรู้สึกละเลิงเลิง สบายใจ และรู้สึกมีความสุข ในขณะที่นักวิจัยทุกคนรู้สึกดีใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังในหมู่บ้านของตนเอง ได้ทำประโยชน์เพื่อคนในหมู่บ้าน รู้สึกดีใจที่ได้ทำงานวิจัยและเป็นส่วนหนึ่งของทีมวิจัยที่ทำประโยชน์เพื่อหมู่บ้านของตนเอง ทราบสถานะสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังในหมู่บ้านของตนเอง และทราบปัญหาในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังในหมู่บ้าน และสามารถนำข้อมูลสถานะสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังไปใช้ในการปฏิบัติงาน อสม. 4)โครงการสนับสนุนเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุพบว่าผลลัพธ์การดำเนินงานคือ ผู้สูงอายุได้รับเงินเบี้ยยังชีพครบทุกคน ทีมวิจัยทุกคนมีความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังในชุมชน

การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนคือผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน ส่วนครอบครัวก็ให้การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังมากขึ้น ชุมชนมีความรักและสามัคคีกันมากขึ้น และชุมชนมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังในชุมชนซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ส่วนภาคีเครือข่ายในพื้นที่ทั้งองค์กรบริหารส่วนตำบลเชียงยืนและโรงพยาบาลเชียงยืนยังให้การสนับสนุนการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้การดำเนินงานมีความต่อเนื่องและยั่งยืน