

กระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับผู้ดูแล ในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด และจังหวัดเลย

จริยา อินทรศรีศรี*

รับบทความ: 9 ตุลาคม 2563

รับบทความที่แก้ไข: 30 พฤศจิกายน 2563

ตอบรับเพื่อตีพิมพ์: 18 ธันวาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ (2) เปรียบเทียบอุบัติเหตุของผู้สูงอายุก่อนและหลังดำเนินการวิจัย (3) เปรียบเทียบคะแนนความรู้ในการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุและผู้ดูแล ก่อนและหลังดำเนินการวิจัย และ (4) ศึกษากระบวนการการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับผู้ดูแลในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสำรวจ แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม และการสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่เป็นกลุ่มติดสังคมและกลุ่มติดบ้านจำนวน 618 คน ผู้ดูแลจำนวน 319 คน บ้านผู้สูงอายุจำนวน 725 หลังคาเรือนในพื้นที่จังหวัดร้อยเอ็ดและจังหวัดเลย สถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ค่าร้อยละ การทดสอบที (t-test) และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า บ้านผู้สูงอายุมีส่วนเป็นแบบนั้งยองไม่มีราวจับ ร้อยละ 70.9 ภายในห้องน้ำไม่มีราวจับ ร้อยละ 98.5 อุบัติเหตุที่เกิดมากที่สุดกับผู้สูงอายุคือ การหกล้ม ร้อยละ 70.0 อุบัติเหตุส่วนใหญ่เกิดในห้องนอน ร้อยละ 30.9 กระบวนการการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุและผู้ดูแลในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านประกอบด้วยกิจกรรม (1) การสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุและผู้ดูแล (2) การสนทนากลุ่มกับอาสาสมัครสาธารณสุข เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (3) การประชุมกับผู้เกี่ยวข้องเพื่อนำเสนอผลการวิจัยในระยะแรก (4) การจัดประชุมการวางแผนแบบมีส่วนร่วม (AIC: Appreciation Influence and Control) (5) การจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุสำหรับผู้ดูแล (6) การอบรมให้ความรู้การจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ และ (7) การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องระดับเขต ผลการเปรียบเทียบความรู้ในการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุและผู้ดูแลก่อนและหลังทำการวิจัย พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.00$) การวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลมีบทบาทสำคัญในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านโดยควรมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้การสนับสนุน

คำสำคัญ: การเรียนรู้ร่วมกัน; ผู้สูงอายุ; ผู้ดูแล; สิ่งแวดล้อม

* นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ, ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

Corresponding Author: จริยา อินทรศรีศรี Email: Jariyak06@hotmail.com

<https://doi.org/10.14456/rhpc9j.2021.1>

Cooperative Learning Process between Elderly and Caregivers to Improve Indoor and Outdoor Environmental Determinants on the Safety Houses in Roi Et and Loei Provinces

Jariya Intraratsamee *

Received: October 9, 2020

Revised: November 30, 2020

Accepted: December 18, 2020

Abstract

The purposes of this action research were 1) to determine the indoor and outdoor environmental situations of the elderly's households, 2) to compare the numbers of the accidents before and after the implementation, 3) to compare the knowledge scores in environmental management of the elderly and the caregivers before and after the implementation, and 4) to investigate cooperative learning process between the elderly and their care givers to improve indoor and outdoor environmental determinants on the safety houses for elderly. The data collected in this study were done through surveys, interviews, questionnaires, and focus group discussions. The samples included 618 elderly aged 60 years and over who were categorized into 2 groups: independent and semi-dependent elderly, 319 elderly caregivers, and 725 elderly's houses located in Roi Et and Loei provinces. Statistics used included percentages, t-tests, and content analyses.

The study found that: 70.9 percent of elderly's squat toilets did not have safety bars while 98.5 percent of elderly's toilets did not install holding bars. Most accidents (70%) occurred with elderly were fallings and 30.9 percent of the accidents took place in their own bedrooms. In terms of cooperative learning processes between the elderly and their caregivers to Improve indoor and outdoor environmental determinants on the safety houses for elderly, the activities to promote their cooperation were as follows: 1) group discussions between elderly and their caregivers, 2) group discussions among volunteers, health officers and related staff, 3) meetings with related groups and organizations to present results from the first phrase of the study, 4) organizing AIC (Appreciation Influence and Control) meetings, 5) arranging workshops on indoor and outdoor environmental determinants on the safety houses, 6) educating elderly on appropriate and safety

*Public Health Technical Officer, Senior Professional Level, Regional Health Promotion Center 7, Khon Kaen
Corresponding author: Jariya Intraratsamee Email: Jariyak06@hotmail.com

<https://doi.org/10.14456/rhpc9j.2021.1>

environments in elderly community schools, and 7) organizing sharing sessions at the regional level on this issue. Comparison of elderly's and their caregivers' knowledge of environmental management in elderly and caregivers before and after the implementations show a statistically significant difference at $p=0.00$. It is suggested that the elderly and caregivers must play an important role in improvement of indoor and outdoor environment with intensive supports from the relevant organizations.

Keywords: Cooperative learning; Elderly; Caregiver; Environments

บทนำ

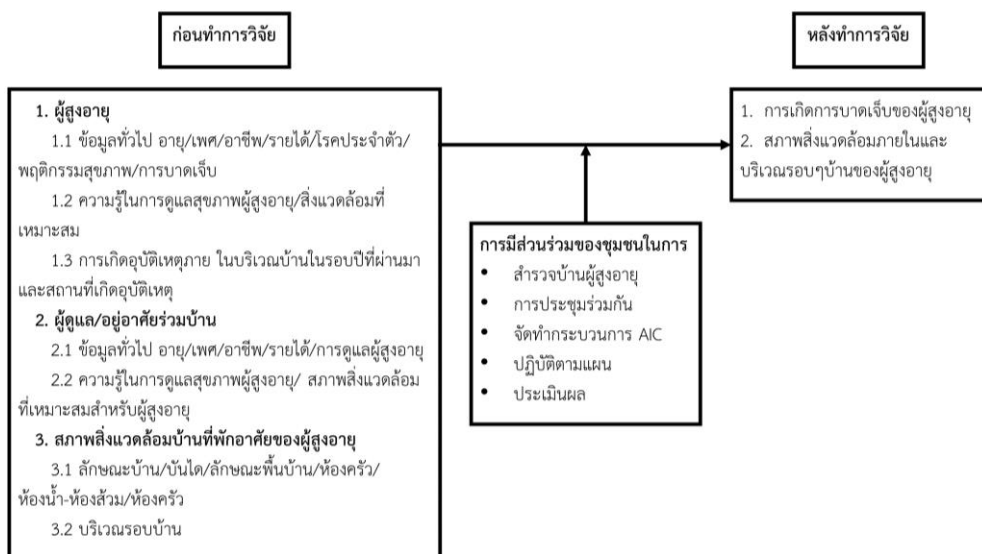
การพัฒนาเศรษฐกิจและความเจริญก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านสาขาการแพทย์และสาธารณสุข ส่งผลให้ประชากรในปัจจุบันมีอายุที่ยืนยาวขึ้นสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นตามลำดับ สำหรับประเทศไทย ผลการสำรวจปี พ.ศ. 2557 พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด โดยแยกเป็นเพศชายร้อยละ 13.8 และเพศหญิงร้อยละ 16.1 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นภาคที่มีผู้สูงอายุมากที่สุด ร้อยละ 31.9 รองลงมาคือภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้⁽¹⁾ สิ่งแวดล้อมถือว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ยังสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติ กลุ่มติดบ้านและกลุ่มติดสังคม⁽²⁾ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วพบว่าผู้สูงอายุของไทยจะอยู่ในช่วงอายุ 60-69 ปีถึงร้อยละ 56.5 โดยอาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลร้อยละ 59.1 จากการสำรวจความเหมาะสมของที่อยู่อาศัยโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 32.2 ต้องขึ้นบันไดไปนอนชั้นบนและนอนบนพื้นร้อยละ 50.6 ห้องนอนมีราวจับสำหรับพยุงตัวเพียงร้อยละ 1.7 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงใช้ส้วมแบบนั่งยอง สำหรับในเขตเทศบาลผู้สูงอายุที่ใช้ส้วมที่เป็นโถนั่งราบเพียงร้อยละ 49.6 ส่วนนอกเขตเทศบาลร้อยละ 13.9⁽³⁾ สาเหตุหลักที่ทำให้ผู้สูงอายุหกล้มจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม มี 5 ประการคือ การสะดุดสิ่งกีดขวางทางเดิน (ร้อยละ 33.8) การลื่น (ร้อยละ 31.8) เกิดอาการหน้ามืด (ร้อยละ 14.9) พื้นบ้านที่ต่างระดับ (ร้อยละ 8.6) และตกบันได (ร้อยละ 2.9) สถานที่ที่ผู้สูงอายุหกล้มเป็นส่วนใหญ่คือที่บ้าน (ร้อยละ 59.0)⁽⁴⁾ การปรับสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จะลดอุบัติเหตุ ลดการพึ่งพา และช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้⁽⁵⁾ ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขโดยกรมอนามัยได้มีการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregivers) เพื่อการดูแลผู้สูงอายุที่ดีเยี่ยม ทำให้กลุ่มติดบ้านและกลุ่มติดสังคมอาจถูกละเลย ผู้ดูแลในครอบครัวเช่น บุตรหลานและญาติ จึงถือว่ามีความสำคัญ การเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับผู้ดูแลในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ จะเป็นแนวทางหนึ่งในการแก้ปัญหาเนื่องจากการเรียนรู้ร่วมกันจะเกิดการแลกเปลี่ยนแนวความคิดประสบการณ์ในกลุ่มที่มีความสนใจร่วมกัน⁽⁶⁾ ทุกคนมีโอกาสนในการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกิดเป็นพลังอำนาจการคิดสร้างสรรค์แก้ปัญหาและตัดสินใจ การเรียนรู้ร่วมกันจะทำให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลร่วมวิเคราะห์สภาพการณ์ที่เป็นจริงและจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ที่เกิดจากการกำหนดสถานการณ์ปัญหา ประชุมวางแผน ร่วมแสดงความคิดเห็น ปรึกษาหารืออภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ดำเนินการแก้ไขปัญหา และประเมินผล เป็นผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในบ้านปลายได้อย่างมีความสุข และปลอดภัยจากสภาพสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย ลดการบาดเจ็บของ

ผู้สูงอายุจากสภาพสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ อันจะสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงได้ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบอุบัติเหตุของผู้สูงอายุก่อนและหลังดำเนินการวิจัย
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนความรู้ในการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมก่อนและหลังของผู้สูงอายุและผู้ดูแล
4. เพื่อศึกษากระบวนการการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับผู้ดูแลในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

วิธีการศึกษา การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาสถานการณ์ปัญหาในพื้นที่ โดยมีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

1) สสำรวจสภาพสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณรอบๆ บ้านของผู้สูงอายุ ดำเนินการเข้าสำรวจทุกหลังคาเรือนทุกหมู่บ้านของตำบลน้ำอ้อม อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด และตำบลบ้านเพิ่ม อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดเลย

2) สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและความรู้ด้านการจัดการสภาพสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุและประวัติการเกิดอุบัติเหตุ และ

3) สอบถามผู้ดูแลผู้สูงอายุด้วยแบบสอบถามในด้านข้อมูลทั่วไปและความรู้ด้านการจัดการสภาพสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 เป็นกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุและผู้ดูแลในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ รายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

1) สนทนากลุ่มผู้สูงอายุและผู้ดูแลเกี่ยวกับปัญหาการบาดเจ็บ สภาพสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน

2) สนทนากลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับผู้ดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ สถานการณ์การเกิดบาดเจ็บ สาเหตุการเกิดการบาดเจ็บ ผลกระทบจากการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ การปฏิบัติในการลดการบาดเจ็บ ปัญหาและอุปสรรคในการลดอุบัติเหตุ การช่วยเหลือของสมาชิกในบ้านหรือกลุ่มต่างๆ ในชุมชนและในบ้านของผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสนับสนุน

3) ประชุมผู้เกี่ยวข้องนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 เพื่อให้เกิดการสะท้อนกลับและร่วมกันคิดซึ่งผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วยผู้สูงอายุ ผู้ดูแล ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข เจ้าหน้าที่สาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

4) จัดประชุมการวางแผนแบบมีส่วนร่วม (AIC) เพื่อคิดหารูปแบบการลดอันตรายภายในบ้านของผู้สูงอายุ จัดทำแผนงานโครงการโดยระบุกิจกรรม ระยะเวลาดำเนินการ ผู้รับผิดชอบ และการประเมินผล

5) จัดกิจกรรมตามแผนงานโครงการ ได้แก่ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุสำหรับผู้ดูแลจำนวน 8 รุ่นๆ ละ 50 คน เนื้อหาเป็นการบรรยายความรู้การเปลี่ยนแปลงร่างกายผู้สูงอายุ การจัดทำฐานความรู้ 4 ฐาน ได้แก่ ฐานที่ 1: สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ฐานที่ 2: การเลือกของใช้ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ฐานที่ 3: อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และ ฐานที่ 4: ไม่ล้ม ไม่ล้ม หลังการบรรยายมีการลงพื้นที่เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมของบ้านผู้สูงอายุในพื้นที่ นำมาวิเคราะห์และหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวผู้ดูแล จัดกิจกรรมกล่าวคำสัจจะปฏิญาณตนของผู้ดูแลผู้สูงอายุ และจัดทำบันทึกลงนามรับรองการกล่าวสัจจะวาจา

6) อบรมให้ความรู้การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

7) จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในระดับเขตสุขภาพ เรื่องการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ

หลังดำเนินกิจกรรมมีการติดตามประเมินผลด้วยการติดตามเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุและสำรวจสภาพสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณรอบๆ บ้าน และสัมภาษณ์ผู้สูงอายุการเกิดการบาดเจ็บในรอบปีที่ผ่านมา และทำการเปรียบเทียบก่อนและหลังการดำเนินการ

รูปแบบการวิจัย เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) เพื่อศึกษากระบวนการการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับผู้ดูแลในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด และจังหวัดเลย โดยดำเนินการเป็น 2 ระยะคือ ระยะที่ 1 การศึกษาสถานการณ์ปัญหาในพื้นที่ และระยะที่ 2 การศึกษาการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุและผู้ดูแลในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ

ประชากร ประกอบด้วย บ้านผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในกลุ่มติดสังคมและกลุ่มติดบ้าน และผู้ดูแลผู้สูงอายุ ในจังหวัดร้อยเอ็ดและจังหวัดเลย

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาแบบเจาะจง โดยเลือกจังหวัดร้อยเอ็ดและจังหวัดเลย ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากเป็นอันดับที่ 1 และ 2 ในเขตสุขภาพที่ 7 ซึ่งเป็นพื้นที่รับผิดชอบของผู้วิจัย หลังจากนั้น ผู้วิจัยตำบลที่มีจำนวนผู้สูงอายุสูงสุดในแต่ละจังหวัด ได้พื้นที่ที่ทำการศึกษา ได้แก่ ตำบลน้ำอ้อม อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด และตำบลบ้านเพิ่ม อำเภอผาขาว จังหวัดเลย

กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย

- 1) บ้านผู้สูงอายุในตำบลน้ำอ้อม อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ดจำนวน 9 หมู่บ้าน 373 หลังคาเรือน และตำบลบ้านเพิ่ม อำเภอผาขาว จังหวัดเลย จำนวน 9 หมู่บ้าน 352 หลังคาเรือน
- 2) ผู้สูงอายุในกลุ่มติดสังคมและกลุ่มติดบ้านในตำบลน้ำอ้อม อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด และตำบลบ้านเพิ่ม อำเภอผาขาว จังหวัดเลย จำนวน 618 คน
- 3) ผู้ดูแลผู้สูงอายุในตำบลน้ำอ้อม อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด และตำบลบ้านเพิ่ม อำเภอผาขาว จังหวัดเลย จำนวน 219 คน

เกณฑ์ในการคัดเลือกเข้าศึกษา (Inclusion criteria) ผู้สูงอายุทั้งชาย และหญิงที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่เป็นผู้สูงอายุในกลุ่มติดสังคม และติดบ้าน สามารถสื่อสารความหมายและเข้าใจภาษาไทยได้ ไม่มีปัญหาทางสภาพทางจิตใจ มีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้อาศัยอยู่ในพื้นที่ในวันที่ทำการสำรวจและยินดีเข้าร่วม สำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่อาศัยร่วมบ้านกับผู้สูงอายุหรือให้การดูแลผู้สูงอายุ สามารถสื่อสารความหมายและเข้าใจภาษาไทยได้ ไม่มีปัญหาทางสภาพทางจิตใจ

เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion criteria) ได้แก่ กลุ่มที่ไม่ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

- 1) แบบสำรวจสภาพสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การสำรวจบริเวณต่าง ๆ ภายในบ้าน ได้แก่ ลักษณะอาคาร ห้องนอน ห้องน้ำห้องส้วม ห้องครัว บันได ห้องรับแขก ห้องนั่งเล่น ทางเดินรอบบ้าน บริเวณรอบ ๆ บ้าน
- 2) แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุประกอบด้วย 3 ส่วนคือ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) ประวัติการเกิดอุบัติเหตุในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา และ 3) ความรู้ในการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

3) แบบสอบถามผู้ดูแลผู้สูงอายุประกอบด้วย 3 ส่วนคือ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ดูแล 2) การได้รับความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ และ 3) ความรู้ในการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

4) แนวทางการสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และเจ้าหน้าที่ในพื้นที่ที่เกี่ยวข้องจากหน่วยงานสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สำนักงานพัฒนาชุมชน สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.)

การตรวจสอบเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ผู้วิจัยได้ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องตรงตามเนื้อหา ความครอบคลุมประเด็น ความเหมาะสมด้านภาษาที่ใช้ แล้วนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาปรับปรุง ทำการทดสอบเครื่องมือโดยทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ในพื้นที่อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 ราย วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของ Kendall ได้ค่าความเที่ยง 0.8 แบบสอบถามด้านความรู้มีค่าความเที่ยงตามวิธีของ Kuder และ Richardson ด้วยสูตร KR 20 ได้ค่าความเที่ยง 0.8 นำแบบสัมภาษณ์ที่ทำการทดสอบเครื่องมือ (Tryout) มาแก้ไขตามสภาพปัญหาที่พบ

การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ สถิติเชิงพรรณนา ร้อยละ ค่าเฉลี่ย t-test และวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ (Content analysis)

การพิทักษ์สิทธิของอาสาสมัคร การศึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยคำนึงถึงสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคน มีการชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัย เปิดโอกาสให้อาสาสมัครตัดสินใจในการเข้าร่วมการวิจัยด้วยตนเองโดยไม่มีข้อผูกมัดและไม่มีผลกระทบกับอาสาสมัคร การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ กรมอนามัย รหัสโครงการวิจัยหมายเลข 093

ผลการศึกษา

ข้อมูลจากการสำรวจสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาบ้านผู้สูงอายุจำนวน 725 หลังคาเรือน พบลักษณะของสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ ดังนี้

อาคารที่พัก ลักษณะอาคารที่พักของบ้านผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นบ้านสองชั้นร้อยละ 70.9 ประตุมิพรมเช็ดเท้า ร้อยละ 50.5 พรมเช็ดเท้ามีลักษณะชำรุด ร้อยละ 39.0 มีธรณีประตู ร้อยละ 36.4 ทางเดินเข้าบ้านพื้นต่างระดับ ร้อยละ 68.3 มีการวางสิ่งของเกะกะทางเดิน ร้อยละ 45.4 และไม่มีเครื่องมือเรียกขอความช่วยเหลือ ร้อยละ 99.0

ห้องนอน ผู้สูงอายุนอนชั้นล่าง ร้อยละ 87.9 และนอนชั้นบน ร้อยละ 11.4 ผู้สูงอายุนอนบนพื้น ร้อยละ 54.6 นอนเตียง ร้อยละ 45.4 เตียงมีลักษณะขึ้นลงได้ 3 ด้าน ร้อยละ 29.0 ไม่เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ ร้อยละ 56.5 และมีอุปกรณ์ติดตั้งบริเวณผนัง ร้อยละ 36.7

ห้องน้ำและห้องส้วม ส่วนใหญ่อยู่ในห้องเดียวกันไม่มีการแยกพื้นที่ชัดเจน ร้อยละ 71.8 สถานที่ตั้งอยู่ภายนอกบ้าน ร้อยละ 39.9 มีการวางสิ่งของเกะกะบนพื้นห้อง ร้อยละ 56.1 ลักษณะโถสุขภัณฑ์เป็นแบบนั่งยองไม่มีราวจับ ร้อยละ 70.9 ลักษณะการติดตั้งโถสุขภัณฑ์ยกสูงจากพื้น ร้อยละ 64.8 การชำระล้างร่างกายส่วนใหญ่เป็นอ่างน้ำก่อกำปูนสำเร็จ ร้อยละ 68.3 และใช้ภาชนะตักอาบ ร้อยละ 87.6 ตามลำดับ ภายในห้องน้ำไม่มีราวจับ ร้อยละ 98.5

ห้องครัว พบว่าภายในห้องครัวมีพื้นต่างระดับ ร้อยละ 35.7 ทั้งนี้พบว่าในห้องครัวมีการจัดเก็บสิ่งของไม่เป็นระเบียบ ร้อยละ 79.0 เตรียมประกอบอาหารบนพื้น ร้อยละ 32.7 การจัดวางพื้นที่ปรุงประกอบอาหารไม่เป็นระเบียบ ร้อยละ 84.8 ไม่เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ ร้อยละ 56.3

บันได สภาพบันไดของบ้านผู้สูงอายุพบว่า มีบันได ร้อยละ 74.1 บันไดไม่มีที่พัก ร้อยละ 36.3 มีการวางสิ่งของเกะกะบนบันได ร้อยละ 48.2 มีราวบันได ร้อยละ 78.2 สภาพของราวบันไดพบว่า มีราวบันได 1 ด้าน อีกด้านไม่ติดผนัง ร้อยละ 36.0 มีการวางพรมเช็ดเท้าบริเวณบันได ร้อยละ 35.7

ห้องรับแขก/ห้องนั่งเล่น พบว่ามีการจัดเก็บสิ่งของภายในห้องรับแขกไม่เป็นระเบียบ ร้อยละ 62.5 ไม่เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ ร้อยละ 66.0

บริเวณทางเดิน/ทางเดินเท้า พื้นทางเดินเป็นพื้นแบบดิน ร้อยละ 70.9 สภาพของพื้นทางเดินมีลักษณะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุได้มากที่สุดคือ พื้นขรุขระ ร้อยละ 77.0 รองลงมา คือ มีหลุมบ่อ ร้อยละ 43.5 มีสิ่งกีดขวางทางเดิน ร้อยละ 65.8

บริเวณรอบบ้าน มีการสะสมสิ่งของที่ไม่ใช้แล้ว ร้อยละ 63.6 มีวัสดุวางบริเวณรอบๆ บ้านเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ร้อยละ 65.7 บริเวณหน้าบ้านมีทางเดินลาดชัน ร้อยละ 51.4 มีการเลี้ยงสัตว์ได้แก่ สุนัข รองลงมาคือไก่ ร้อยละ 70.0

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจำนวน 618 คน เป็นเพศชาย 225 คน (ร้อยละ 36.4) เป็นเพศหญิง 393 คน (ร้อยละ 63.6) อายุ 60-70 ปี ร้อยละ 49.2 อายุ 71-79 ปี ร้อยละ 34.5 อายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 16.3 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 90.0 อาศัยอยู่ในบ้านพักร่วมกับผู้อื่น ร้อยละ 93.7 มีผู้ดูแล ร้อยละ 95.8

การเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา พบว่าผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุ 110 คน คิดเป็นร้อยละ 17.8 อุบัติเหตุเกิดจากการหกล้มมากที่สุด ร้อยละ 70.0 ขนวัตถุสิ่งของ ร้อยละ 14.5 ถูกวัตถุหรือของที่มีคมบาด ร้อยละ 2.7 ตกบันได ร้อยละ 4.5 ถูกสัตว์ทำร้าย ร้อยละ 6.4 และจากการประกอบอาชีพ ร้อยละ 1.8 บริเวณที่เกิดอุบัติเหตุ เกิดภายในบ้าน ร้อยละ 44.5 ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดอุบัติเหตุในห้องนอน ร้อยละ 30.9 ห้องน้ำ ร้อยละ 14.5 และทางเดินรอบบ้าน ร้อยละ 15.5 สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ 3 อันดับแรก ได้แก่ พื้นลื่น ร้อยละ 26.4 ความประมาท ร้อยละ 25.5 และพื้นทางเดินต่างระดับ ร้อยละ 14.5 ช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุคือช่วงกลางวันมากที่สุด ร้อยละ 40.0 อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นมีความรุนแรงเล็กน้อย ร้อยละ 60.0

ความรู้ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ข้อที่ผู้สูงอายุตอบถูกน้อย 3 อันดับแรก คือ รองเท้าที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือรองเท้าแตะแบบพองน้ำเพื่อง่ายต่อการสวมใส่และเดิน ร้อยละ 12.6 แสงสว่างภายในบ้านที่จำเป็นแสงที่เพียงพอทำให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น ร้อยละ 13.6 และพื้นห้องและเฟอร์นิเจอร์ในบ้านควรเป็นสีเข้ม เช่น สีเทาหรือสีน้ำตาล ร้อยละ 23.5

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ผู้ดูแลผู้สูงอายุจำนวน 319 คน เป็นเพศชาย 76 คน (ร้อยละ 23.8) เป็นเพศหญิง 243 คน (ร้อยละ 76.2) อายุระหว่าง 41-50 ปี ร้อยละ 32.6 รองลงมา มีอายุระหว่าง 51-60 ปี ร้อยละ 20.0 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 59.9 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 62.1 รายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 58.9 ความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุคือเป็นบุตร ร้อยละ 52.7 ส่วนใหญ่ให้การดูแลผู้สูงอายุเป็นบาง

ช่วงเวลา ร้อยละ 58.9 เคยได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ร้อยละ 86.6 ความรู้ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบว่าข้อที่ผู้ดูแลตอบถูกน้อยที่ 3 อันดับแรก คือ แสงสว่างภายในบ้านที่จำเป็นแสงที่เพียงพอทำให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น ร้อยละ 13.7 การจัดเก็บสิ่งของในห้องครัวควรจัดเก็บของใช้ไว้ในระดับสุดมือเอื้อมเพื่อป้องกันเด็กหยิบถึง ร้อยละ 16.3 และ รองเท้าที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือรองเท้าแตะแบบพองน้ำเพื่อป้องกันการสวมใส่และการเดิน ร้อยละ 17.2

ข้อมูลจากการศึกษากระบวนการการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุและผู้ดูแลในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายใน และภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ

การสนทนากลุ่มในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง พบว่าผู้สูงอายุมีการเกิดอุบัติเหตุ ได้แก่ การหกล้ม สะดุดล้ม เป็นต้น ด้านปัญหาสภาพสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน ผู้สูงอายุและผู้ดูแลให้ข้อมูลคล้ายคลึงกัน คือ ห้องน้ำไม่มีราวจับ ไม่มีการแยกห้องนอน ห้องส้วมยังเป็นแบบนั่งยอง มีพื้นต่างระดับ เป็นต้น สำหรับผู้ดูแล จากกสนทนากลุ่ม ผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะดูแลผู้สูงอายุในเรื่องของอาหาร ในเรื่องของสุขภาพ ส่วนสิ่งแวดล้อมไม่ค่อยได้ดูแลมากนัก การดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นการทำความสะดวกสบายบ้าน การพาผู้สูงอายุไปพบแพทย์ เป็นต้น สำหรับการปรับปรุงบ้านผู้ดูแลมองว่าเป็นหน้าที่ของลูกหลานที่ต้องดูแลปรับปรุงสภาพแวดล้อมในบ้านเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความปลอดภัย

ข้อมูลจากการวางแผนแก้ไขปัญหโดยใช้เทคนิคกระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม (AIC)

แนวทางแก้ไขใน 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ ได้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) โรงพยาบาลชุมชน (รพช.) เป็นต้น โดยใช้การศึกษาสาเหตุของปัญหา (Web of Causation) ผลการวิเคราะห์สาเหตุของกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ กลุ่มผู้สูงอายุ สาเหตุ ธรณีประตูสูง กระเบื้องลื่น ปลั๊กไฟไม่เพียงพอ ส้วมนั่งยอง ไม่มีราวจับ เก้าอี้ของไม่เป็นระเบียบ รองเท้าไม่เหมาะสม กลุ่มผู้ดูแล สาเหตุ เจ้าของบ้านขาดความรู้ในการใช้วัสดุ กระเบื้องห้องน้ำลื่น เติงนอนไม่ได้มาตรฐาน การติดตั้งปลั๊กไฟไม่ถูกต้อง ธรณีประตูสูง ทศนคติ ความเชื่อ กลุ่มเจ้าหน้าที่ ผู้นำชุมชน และอปท. สาเหตุ ความเคยชินและความเชื่อของผู้สูงอายุ ความเอาใจใส่ของผู้ดูแล ขาดความรู้คำแนะนำในการปรับสภาพสิ่งแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยและผู้ร่วมวางแผนแก้ไขปัญหาก็ได้ร่วมกันจัดทำโครงการเพื่อแก้ไขปัญหาสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

ตำบลน้ำอ้อม อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด

- โครงการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุและสิ่งแวดล้อม
- โครงการรณรงค์ให้มีการปรับปรุงห้องน้ำชุมชนแบบชักโครก
- โครงการพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ
- โครงการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในชุมชนเพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ
- โครงการเสริมสร้างวิศวกรชุมชน “คนรักผู้สูงอายุ”
- โครงการพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออาหารผู้สูงอายุ

ตำบลบ้านเพิ่ม อำเภอดงหลวง จังหวัดสุพรรณบุรี

- โครงการเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อพัฒนาบ้านตัวอย่างด้านความปลอดภัยในผู้สูงอายุ
- โครงการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุเพื่อความปลอดภัยในบ้าน
- โครงการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุสู่ความสุขที่ยั่งยืน
- โครงการส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ
- โครงการอบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุ/ผู้ดูแลด้านการจัดระเบียบสิ่งแวดล้อม
- โครงการดูแลผู้สูงอายุให้ปลอดภัยระยะยาว

หลังจากการประชุมวางแผนได้มีดำเนินกิจกรรม ได้แก่

1) การจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุสำหรับผู้ดูแล โดยเป็นการให้ความรู้แก่ผู้ดูแล และให้ลงพื้นที่ศึกษาสภาพแวดล้อมของบ้านผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อนำมาวิเคราะห์ถึงสภาพปัญหา และหาแนวทางจัดกิจกรรมกล่าวคำสัจจะปฏิบัติตนของผู้ดูแลผู้สูงอายุ จัดทำบันทึกผลงานรับรองการกล่าวคำสัจจะวาจา

2) อบรมให้ความรู้การจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

3) จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุระดับเขต ผลการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้มีประเด็นจากการประชุมกลุ่มพบว่า ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการปรับปรุงสภาพสิ่งแวดล้อม ได้แก่ บุคคลภายในบ้านและบุคคลผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์ในครอบครัวผู้สูงอายุ คือ บุตร หลาน ญาติ และตัวผู้สูงอายุเอง และบุคคลภายนอก คือ อสม. อบต. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานภาคเอกชน เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าบทบาทหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุมีดังนี้ ก) องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น สนับสนุนงบประมาณโดยบรรจุลงในแผนท้องถิ่น กำลังคนร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุขในการจัดอบรมให้ความรู้ หรือการช่วยเหลือเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ข) องค์การบริหารส่วนจังหวัด สนับสนุนงบประมาณในการปรับสภาพบ้านโดยการ ทำงานร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพื้นที่ทำแผนของงบประมาณในการสนับสนุนตามโครงการกองทุนฟื้นฟู เพื่อปรับโครงสร้างสภาพที่เอื้อในการอยู่อาศัย ค) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ และโรงพยาบาลชุมชน มีบทบาทในการให้ความรู้และวิชาการเรื่องการจัดการสภาพบ้านเพื่อไม่ให้เกิดโรค ความรู้ในการปฏิบัติตัว บทบาทผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุ (Care manager) ติดตามให้คำปรึกษาแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) ประสานงานเครือข่าย ตลอดจนการจัดทีมหมอครอบครัว ลงเยี่ยมบ้าน ง) สำนักงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สนับสนุนงบประมาณ ส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ให้มีรายได้ อบรมผู้ดูแลและผู้สูงอายุ จ) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด สนับสนุนงบประมาณ ปรับสภาพบ้าน ตลอดจนการกู้ยืมประกอบอาชีพไม่มีดอกเบี้ย มอบอุปกรณ์ช่วยเหลือ เช่น รถเข็น ไม้เท้า เป็นต้น ฉ) ผู้นำชุมชน หาพื้นที่ ที่ดิน บริจาคเงิน ระดมชาวบ้าน ข) ภาคเอกชน (ร้านค้า โรงงาน มูลนิธิ กหาชาติ) ร่วมบริจาคสิ่งของและเงิน ตลอดจนออกดำเนินการร่วมกับเจ้าหน้าที่หน่วยงานรัฐ ช) ชุมชนและวัด ร่วมออกแรง และเงินในการปรับปรุงบ้าน สถานที่ในชุมชน

การติดตามประเมินผล มีการดำเนินการ ดังนี้

1) การติดตามเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุเพื่อสัมภาษณ์ผู้สูงอายุการเกิดอุบัติเหตุในรอบปีที่ผ่านมา ความรู้ในการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุและผู้ดูแล และสำรวจสภาพสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณรอบๆ บ้าน

2) เปรียบเทียบการเกิดอุบัติเหตุและความรู้ในการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมก่อนและหลังการดำเนินการ พบว่าการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุแตกต่างกันก่อนและหลัง ความรู้ในการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและผู้ดูแลมีความรู้ในการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยทางสถิติ $p = 0.00$ ดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 ประวัติการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม

การเกิด อุบัติเหตุ	จำนวน (ร้อยละ)					
	ตำบลน้ำอ้อม n=328		ตำบลบ้านเพิ่ม n=290		รวม n=618	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
ไม่มีอุบัติเหตุ	255 (77.7)	309 (94.3)	253 (87.2)	275 (94.8)	508 (82.2)	585 (94.6)
มีอุบัติเหตุ	73 (22.3)	18 (5.8)	37 (12.8)	15 (5.2)	110 (17.8)	33 (5.4)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ในการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุของผู้สูงอายุและผู้ดูแล ก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ย		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		t-test	p-value
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง		
ผู้สูงอายุ (n=618)	14.20	16.96	2.07	1.53	43.618	0.000
ผู้ดูแล (n=319)	14.86	16.61	1.94	1.65	18.690	0.000

การอภิปรายผล

สถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านผู้สูงอายุ

การศึกษาครั้งนี้ พบว่าบ้านผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นบ้านสองชั้น ส่วนใหญ่จะนอนชั้นล่าง ไม่มีการแบ่งเป็นห้องหรือสัดส่วนที่ชัดเจน โดยนอนบนพื้น มีบางส่วนที่นอนบนเตียง การระบายอากาศไม่ดีเนื่องจากไม่เปิดหน้าต่างสาเหตุเป็นเพราะกลัวฝุ่น กลัวชโมย ไม่มีกำลังในการเปิด-ปิด ห้องน้ำห้องส้วม ไม่มีการแยกสัดส่วน ประตูส่วนใหญ่ไม่สามารถปลดล็อกจากภายนอกได้ สุขภัณฑ์ที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นแบบนั่งยองไม่มีราวจับ ผู้สูงอายุจะมีปัญหาเรื่องข้อ อีกทั้งการนั่งพับขาเป็นเวลานานอาจทำให้หน้ามืดและเป็นลมได้ การอาบน้ำยังใช้การตักจากอ่างน้ำก่อนปูสำเร็จหรืออ่างทำให้ต้องก้มเงยตลอดเวลา ภายในห้องไม่มีอุปกรณ์เสริมเช่น เก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำ ราวจับ เป็นต้น ห้องครัวมีการจัดวางสิ่งของไม่เป็นระเบียบ บนโต๊ะส่วนใหญ่มีราวเพียง 1 ข้าง และมีการนำสิ่งของมาวางเกะกะบริเวณบันได พื้นรอบๆ บ้านจะมีลักษณะขรุขระ มีการนำวัสดุสิ่งของมาวางรอบตัวบ้านเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำการเกษตร วัสดุเหลือใช้ พินเชื้อเพลิงทำอาหาร ทำให้เวลาหน้าฝน

จะต้องเดินนอกชายคาซึ่งพื้นจะเปียกและลื่น จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่ามีจุดเสี่ยงที่อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุได้หลายจุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นอริโน ทะหาว และปวิตร ชัยวิสิทธิ์⁽⁷⁾

การเปรียบเทียบอุบัติเหตุของผู้สูงอายุก่อนและหลังดำเนินการวิจัย

อุบัติเหตุในผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นการหกล้มมากที่สุด รองลงมาคือชนวัตถุสิ่งของ ถูวัตถุหรือของที่มีคมบาด ตกบันได ถูกสัตว์ทำร้าย และจากการประกอบอาชีพ นอกจากนี้ยังพบว่าบริเวณที่เกิดอุบัติเหตุภายในบ้านส่วนใหญ่จะเกิดอุบัติเหตุในห้องนอน รองลงมาคือห้องน้ำ และทางเดินรอบ ๆ บ้าน สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุเกิด 3 อันดับแรก ได้แก่ พื้นลื่น ความประมาท และพื้นทางเดินต่างระดับ ช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุคือช่วงกลางวันมากที่สุด อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นมีความรุนแรงเล็กน้อยสอดคล้องกับการวิจัยของละออม สร้อยแสง⁽⁸⁾ อุบัติเหตุการหกล้มของผู้สูงอายุมีสาเหตุมาจาก การเดินสะดุด ลื่น ปังจายสิ่งแฉะลื่นในบ้านคือขอบธรณีประตู ทางเดินต่างระดับ พื้นปูด้วยกระเบื้องเซรามิค การจัดสิ่งของไม่เป็นระเบียบ

การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ในการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมก่อนและหลังของผู้สูงอายุและผู้ดูแล

ความรู้ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีความรู้แต่ข้อที่ตอบถูกน้อยที่สุดคือรองเท้าที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือรองเท้าแตะแบบพองน้ำ เพื่อป้องกันการสวมใส่และเดิน แสงสว่างภายในบ้านที่จำเป็นแสงที่เพียงพอทำให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น พื้นห้องและเฟอร์นิเจอร์ในบ้านควรเป็นสีเข้ม เช่น เทา น้ำตาล ส่วนผู้ดูแลตอบถูกน้อยที่สุดคือแสงสว่างภายในบ้านที่จำเป็นแสงที่เพียงพอทำให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น การจัดเก็บสิ่งของในห้องครัวควรจัดเก็บของใช้ไว้ในระดับสุดมือเอื้อมเพื่อป้องกันเด็กหยิบถึง รองเท้าที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือรองเท้าแตะแบบพองน้ำ เพื่อป้องกันการสวมใส่และเดิน ซึ่งเป็นประเด็นความรู้ที่คล้ายกันควรจะได้มีการจัดให้ความรู้ในโอกาสต่อไป

การศึกษากระบวนการการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับผู้ดูแลในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ

กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุและผู้ดูแลในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ รายละเอียดกิจกรรมดังนี้

1) สนทนากลุ่มผู้สูงอายุและผู้ดูแลเกี่ยวกับปัญหาการบาดเจ็บ สภาพสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน

2) สนทนากลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับผู้ดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ผู้สูงอายุ สถานการณ์การเกิดบาดเจ็บ สาเหตุการเกิดการบาดเจ็บ ผลกระทบจากการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นต่อผู้สูงอายุ การปฏิบัติในการลดการบาดเจ็บ ปัญหาและอุปสรรค ในการลดอุบัติเหตุ การช่วยเหลือของสมาชิกในบ้านหรือกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชนและในบ้านของผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสนับสนุน

3) ประชุมผู้เกี่ยวข้องนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 เพื่อให้เกิดการสะท้อนกลับและร่วมกันคิดซึ่งผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วยผู้สูงอายุ ผู้ดูแล ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อปท.

4) จัดประชุมการวางแผนแบบมีส่วนร่วม (AIC) เพื่อคิดหารูปแบบการลดอันตรายภายในบ้านของผู้สูงอายุ จัดทำแผนงานโครงการโดยระบุนกิจกรรม ระยะเวลาดำเนินการ ผู้รับผิดชอบ และการประเมินผล

5) จัดกิจกรรมตามแผนงานโครงการ ได้แก่ 1) จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุสำหรับผู้ดูแลจำนวน 8 รุ่นๆละ 50 คน เนื้อหาเป็นการบรรยายความรู้การเปลี่ยนแปลงร่างกายผู้สูงอายุ การจัดทำฐานความรู้ ฐานที่ 1. สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ฐานที่ 2. การเลือกของใช้ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ฐานที่ 3. อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ฐานที่ 4. ไม่ล้ม ไม่ล้ม หลังการบรรยายมีการลงพื้นที่เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมของบ้านผู้สูงอายุในพื้นที่ นำมาวิเคราะห์และหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวผู้ดูแล จัดกิจกรรมกล่าวคำสัจจะปณิธานตนของผู้ดูแลผู้สูงอายุ และจัดทำบันทึกลงนามรับรองการกล่าวสัจจะวาจา

6) อบรมให้ความรู้การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

7) จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุระดับเขต การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ดูแลมีความใกล้ชิดในการรับรู้และช่วยกันแก้ปัญหาาร่วมกัน สิ่งสำคัญคือการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและผู้ดูแลในเรื่องความสำคัญของสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างความตระหนักในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน บทบาทผู้สูงอายุ ผู้ดูแลจะเป็นบุคคลที่จะดำเนินการแก้ไขสอดคล้องกับการศึกษาของกิตติวงศ์ สาสวดี⁽⁹⁾รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุคือสมาชิกครอบครัวเป็นบุคคลหลักในการดูแล จากการประชุมกลุ่มเราจะเห็นศักยภาพของผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม จะดำเนินการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมของตนเองโดยไม่รอผู้ดูแลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาดำเนินการ นอกจากนี้การวิจัยครั้งนี้ยังพบอีกว่ามีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหลายหน่วยที่มีบทบาทช่วยเหลือด้านการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านผู้สูงอายุได้แก่ ผู้นำชุมชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สำนักงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หน่วยงานสาธารณสุข วัด เอกชน เป็นต้น ซึ่งเป็นช่องทางที่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสิ่งแวดล้อมภายในบ้านแต่ไม่มีทุนทรัพย์สามารถขอความช่วยเหลือได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องกำหนดเป็นนโยบายสนับสนุนในเรื่องการดูแลสิ่งแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุ ตลอดจนสถานที่สาธารณะเพื่อลดอุบัติเหตุที่อาจเกิดกับผู้สูงอายุ
2. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไม่ควรมองเพียงการดูแลตัวผู้สูงอายุ อาจจะต้องดูแลไปถึงผู้ดูแลใกล้ชิดและสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุด้วย

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนงานโครงการในการดูแลสุขภาพแวดล้อมภายในบ้านและนอกบ้านผู้สูงอายุ
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานในบทบาทที่เกี่ยวข้องในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในชุมชนเขตชนบทอันอาจจะมีบริบทความแตกต่างกับชุมชนเขตเมือง สภาพสิ่งแวดล้อมของภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุแตกต่างกัน อีกทั้งบริบทของผู้ดูแลที่แตกต่าง การสำรวจการจัดสิ่งแวดล้อมดำเนินการเฉพาะภายในบ้านและบริเวณรอบ ๆ บ้าน ควรได้มีการสำรวจเพิ่มเติมในสิ่งแวดล้อมของพื้นที่ในชุมชน เช่น ถนน สถานที่สาธารณะ สถานที่ราชการ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วชิรรินทร์ พี. พี.; 2556.
2. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. ยากันล้ม คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย; 2558.
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ; 2551.
4. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2552. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย; 2553.
5. ไตรรัตน์ จารุทัศน์. คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ; 2553.
6. อังคินันท์ อินทรกำแหง. การเรียนรู้ร่วมกันสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 2547;10(1):52-8.
7. ละออม สร้อยแสง, จริยาวัตร คมพยัคฆ์, กนกพร นทีธนสมบัติ. การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา. วารสารพยาบาลทหารบก 2557;15(1):122-9.
8. นอรินี ตะหวา, ปวีตร ชัยวิสิทธิ์. การจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารวิชาการ สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย 2559;5(1):31-9.
9. กิตติวงศ์ สาสวด. ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดภาคตะวันออก. วารสารชุมชนวิจัย 2560;11(2): 21-38.