



บทสรุปโครงการ “การดูแลสุขภาพภาพของตำรวจด้วยเทคนิคเต้าต่อชินซี
ของกลุ่มเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้สูงอายุ”
อุษาภรณ์ สุธารมภ์*

ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี วัฒนธรรมในสังคมไทยเป็นไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของสมาชิกในสังคม โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอัตราเพิ่มมากขึ้น โดยคาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ.2568 จะมีประชากรโลกทั้งสิ้น 8,200 ล้านคน และในจำนวนนี้จะเป็นประชากรผู้สูงอายุจำนวน 1,100 ล้านคน จากข้อมูลทะเบียนราษฎรแสดงไว้ว่า ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุเมื่อสิ้นปี พ.ศ. 2551 จำนวน 7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด และในอนาคตอีกประมาณ 20 ปีข้างหน้า ทั้งจำนวนและสัดส่วน ประชากรสูงอายุของไทยจะเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งเท่าตัว คือ จากประมาณ 7 ล้านคนในปัจจุบันเป็น 14 ล้านคน นับได้ว่า ประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุเร็วที่สุดในโลกประเทศหนึ่ง (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. 2547: 1) สัดส่วนประชากรสูงอายุที่มีมากนี้ อาจกล่าวได้ว่าประเทศไทยกำลังเข้าสู่การเป็น สังคมผู้สูงอายุ

* รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยและประเมินโครงการ อาจารย์พยาบาลสมัครเหล่าจื่อเต้าต่อชินซีสากล และมูลนิธิเต้าต่อชินซี

การเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุ มีผลกระทบโดยตรงต่อนโยบายและแผนงานด้านสาธารณสุขของประเทศ เพราะผู้สูงอายุจะมีปัญหาด้านสุขภาพมาก เนื่องจากมีความเสื่อมและความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจ บุคลิกภาพรวมถึงการสูญเสียบทบาทและสถานภาพทางสังคม จากการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2548 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่ากลุ่มประชากรสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีสัดส่วนของผู้ที่มีปัญหาเรื่องโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัวสูงกว่าทุกกลุ่มอายุ อาทิ โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นอันดับหนึ่ง ร้อยละ 43 รองลงมา คือ โรคระบบต่อมไร้ท่อ คิดเป็นร้อยละ 24 โรคระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก และข้อ คิดเป็นร้อยละ 21 (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. 2548: 7) เป็นต้น เมื่อพิจารณาถึงสาเหตุของการเกิดโรคแล้วจะเห็นว่าโรคส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรม การดำเนินชีวิตหรือพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง และเป็นโรคที่สามารถหลีกเลี่ยงหรือบรรเทาความรุนแรงได้ถ้าบุคคลเหล่านั้นสนใจดูแลสุขภาพตนเองได้ถูกต้องเหมาะสม แม้เป็นระยะแห่งความเสื่อมแต่ผู้สูงอายุก็อาจใช้ชีวิตยามชราได้อย่างมีความสุข โดยการเตรียมความพร้อมที่จะป้องกันการเกิด โรคของผู้สูงอายุด้วยการสนใจดูแลสุขภาพของตนเอง รวมทั้งครอบครัวและสังคมยังมี ส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิต อย่างมีความสุข

เทคนิคเต้าเต๋อซันซีเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่เรียบง่ายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและพัฒนา ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแบบองค์รวมได้อย่างครบถ้วน เทคนิคนี้ให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การรำมวยจีน ออกกายบริหาร การเดินรำนันทนาการ รวมทั้งมีกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาจิตเป็น การคงสถานภาพและส่งเสริมบทบาททางสังคม รวมทั้งการดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความสุขในชีวิต ซึ่งจะมีส่วนช่วยสนับสนุนในเรื่องความสามารถในการดูแลตนเองและพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพได้ต่อไป การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้อง เป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี ป้องกันและชะลอความเสื่อมของ

ร่างกายและจิตใจให้ช้าลง ลดภาวะการเจ็บป่วยของ ผู้สูงอายุได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดความสมดุลตามธรรมชาติด้วย

วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ ได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและมีความรู้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
2. เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้สูงอายุ (ตัวชี้วัด ได้แก่ น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย(BMI) ไขมันในเลือด ค่าการตรวจวัดความดันและชีพจร)
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ดูแลสุขภาพของตนเองด้วยตนเองตามหลักของ 3-Self (Self-efficacy, Self-regulation และ Self-care)

กลุ่มตัวอย่าง

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 60-70 ปี และเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดโดยเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ

วิธีการดำเนินงาน

1. คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ในเดือนมิถุนายน 2551
2. ตรวจสอบสุขภาพพื้นฐานของกลุ่มเป้าหมาย คือ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อหา BMI วัดความดันโลหิต ตรวจชีพจร ตรวจระดับไขมันในเลือด และโปรตีนต่างๆ ในเลือด เพื่อบันทึกผลการทำงานของหัวใจก่อนเริ่มเข้าโครงการและภายหลังสิ้นสุดโครงการ
3. นำกลุ่มเป้าหมายเข้าค่าย 2 วัน 1 คืน ในโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแบบองค์รวมด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ณ ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซันซีสากล อ.บ่อพลอย จ.กาญจนบุรี

4. วันพฤหัสบดีที่ 13 พฤศจิกายน 2551 “สรุปกิจกรรมพร้อมแลกเปลี่ยนประสบการณ์”

5. ทุกสัปดาห์มีการดูแลต่อเนื่องด้วยการสอนรำมวย กายบริหาร และเต็นรำนันทนาการ ณ ห้องโถงกลาง ชั้น 8 สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทุกวันอังคาร เวลา 12.30 – 14.30 น.

สรุปผลการดำเนินงาน

1. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพภายหลังการเข้าร่วมโครงการ จำนวน 46 คน ส่วนที่เหลืออีก 4 คนยังไม่สามารถรับรู้ถึงความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

2. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถกำกับพฤติกรรมสุขภาพตนเองภายหลังการเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ จำนวน 43 คน ส่วนที่เหลืออีก 7 คนยังไม่สามารถกำกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้

3. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถดูแลสุขภาพตนเองภายหลังการเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ จำนวน 42 คน ส่วนที่เหลืออีก 8 คนยังไม่สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้

4. ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมกรรมการบริหารร่างกายที่ดีขึ้นภายหลังเข้าร่วมโครงการ จำนวน 47 คน ส่วนที่เหลืออีก 3 คนยังไม่สามารถปรับพฤติกรรมกรรมการบริหารร่างกายได้

5. ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีขึ้นภายหลังเข้าร่วมโครงการ จำนวน 47 คน ส่วนที่เหลืออีก 3 คนยังไม่สามารถปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารได้

6. ผู้เข้าร่วมโครงการมีค่า BMI ลดลงภายหลังเข้าร่วมโครงการ จำนวน 40 คน ส่วนที่เหลืออีก 10 คนยังมีค่า BMI เกินเกณฑ์ปกติ



7. ผู้เข้าร่วมโครงการมีค่าความดันโลหิต (BP) ลดลงเป็นปกติ ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน

8. ผู้เข้าร่วมโครงการมีค่าการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) อยู่ในระดับปกติ 50 คน

9. ผู้เข้าร่วมโครงการมีค่าไขมันในเลือดลดลงอยู่ในระดับปกติ 35 คน ส่วนที่เหลืออีก 15 คน ยังมีค่าไขมันในเลือดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ

10. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด จำนวน 49 คน และผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการออกกำลังกายแบบองค์รวมด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซีระดับมากที่สุดในด้านออกกายบริหาร และมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดแก่ การรำมวย, เต้นรำนันทนาการ และนั่งสมาธิ เป็นต้น จากผลสรุปโครงการ “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วย

เทคนิคเต้าเต๋อซันซีของกลุ่มเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้สูงอายุ” นั้น ทำให้เห็นว่าการฝึกฝนเทคนิคเต้าเต๋อซันซีนี้ทำให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนตามหลัก 3 Self (Self-efficacy, Self-regulation และ Self-care) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทคนิคนี้สามารถลดปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้สูงอายุ

ดังนั้นทางกลุ่มผู้ดูแลโครงการหวังว่าผู้ที่ได้อ่านบทความนี้จะเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซีเพื่อให้ทุกท่านสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตลอดไป

