

บทสรุปผู้บริหาร

“โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศไทย”

ฐานคิด

ปัจจุบันสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เป็นต้นมา เป็นที่ชัดเจนว่าสังคมไทยเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว การเปลี่ยนผ่านสู่การมีประชากรสูงวัยจำนวนมากอย่างรวดเร็ว นับเป็นลำดับที่ 5 ของทวีปเอเชียเช่นนี้ จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสถานการณ์ด้วยการวางแผนและกำหนดยุทธศาสตร์ที่เหมาะสมเพื่อเตรียมประชากรสูงวัยสูงอายุสุขภาพดี (Active Aging) เพื่อให้กลุ่มวัยสูงอายุนั้นดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพชีวิตที่ดี องค์การอนามัยโลกได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง แต่ในขณะนี้แนวคิดและองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพที่มีอยู่ยังไม่เพียงพอต่อการนำมาใช้เพื่อกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจึงเป็นประเด็นที่ท้าทายต่อทั้งสังคมไทยและสังคมโลก ที่จะกำหนดแนวทางเพื่อสร้างเสริมสุขภาพประชากรสูงวัยที่มีจำนวนมากนั้นอย่างไร นโยบายและยุทธศาสตร์ที่มีการกล่าวถึงในประชาคมวิชาการระดับสากลซึ่งถือว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมและได้ผล คือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอต่อการดำรงภาวะสุขภาพ เพื่อนำพาสังคมผู้สูงอายุจำนวนมากนี้ให้ดำเนินต่อไปอย่างมีคุณค่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสรรคูปแบบของกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมต่อบริบททางภูมิสังคมของผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาศักยภาพชมรมผู้สูงอายุ ให้สามารถจัดกิจกรรมทางกายสำหรับสมาชิกชมรมฯอย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้ชมรมผู้สูงอายุสามารถประเมินผลอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ว่าส่งผลดีต่อระบบของร่างกายที่มีความจำเป็นต่อการดำรงสุขภาพะ ได้แก่ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นของข้อต่อต่างๆของร่างกายได้ดีเพียงใด

กรอบการดำเนินงาน

ดำเนินงานภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) โดยคัดเลือกชมรมผู้สูงอายุจากทุกภูมิภาคทั่วประเทศ จำนวน 33 ชมรม โดยจัดให้มีผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจากสถาบัน/องค์กรด้านสุขภาพเป็นที่เล็งการดำเนินกิจกรรมในทุกภูมิภาค และร่วมกับสมาชิกของชมรมกำหนดรูปแบบกิจกรรมตามความต้องการและเหมาะสมกับบริบททางภูมิ-สังคม อีกทั้งมีการอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) ให้ผู้สูงอายุเรียนรู้กระบวนการทดสอบสมรรถภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติเองได้ โดยใช้แบบทดสอบ Functional Fitness Test เพื่อทำการทดสอบว่าระบบของร่างกายที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต

อย่างมีสุขภาพยังทำหน้าที่ได้อยู่หรือไม่ สมรรถภาพดังกล่าวประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1)ความแข็งแรงกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง (lower body strength) 2)ความแข็งแรงกล้ามเนื้อร่างกายส่วนบน (Upper body strength) 3)ความ

อดทนหรือสมรรถภาพด้านแอโรบิก (Aerobic endurance) 4)ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน (Upper body flexibility) 5)ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนล่าง (Lower body flexibility) และ 6)ความคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัวของร่างกาย (Agility/Dynamic balance)

ผลกระทบทางบวกต่อสังคม

กิจกรรมทางกายเป็นกุญแจสำคัญของการเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี (Active Aging) โดยทั่วไปผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอจะมีอัตราการเจ็บป่วยและเสียชีวิตต่ำกว่าผู้มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary) **กิจกรรมทางกายจะช่วยลดและชะลอการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) ในผู้สูงอายุ อีกทั้งยังช่วยลดภาระค่ารักษาพยาบาลด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในผู้สูงอายุซึ่งกำลังเป็นภาระสุขภาพสำคัญของประเทศในปัจจุบัน** นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในแง่การสร้างเสริมกำลังใจ สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ความมั่นใจ และทัศนคติที่ดีต่อชีวิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมทางกายนอกจากจะเกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุรายบุคคลแล้ว ยังมีคุณค่าต่อสังคมผู้สูงอายุและสังคมทั่วไปโดยรวมด้วย ทั้งนี้เนื่องจากการจัดกระบวนการเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนที่สำคัญทั้งปัจจัยเชิงพฤติกรรมส่วนบุคคล ปัจจัยทางจิตวิทยา-สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งนโยบายและยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนสังคมทั้งขบวนไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งต้องการการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนโดยเฉพาะคนหนุ่มสาว นับเป็นโอกาสดีที่จะได้แสดงมุทิตาจิตแก่ผู้สูงวัยด้วยการสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้ท่านผู้สูงวัยได้พัฒนาศักยภาพการจัดการสุขภาวะของตนเอง เพื่อให้กลับมาเป็นประชากรที่ยังทรงคุณค่าแก่สังคมต่อไปอีกนาน

Thai Health



PARC

Thai Health