

การพัฒนารูปแบบการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วม ของชุมชน ในเขตตำบลนาตาล อำเภอนาตาล จังหวัดอุบลราชธานี

ธนัชพร ปักษาพันธ์, พย.บ.¹, สุกนธ์ทิพย์ บัวแดง, พร.ด.²

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในเขตตำบลนาตาล อำเภอนาตาล จังหวัดอุบลราชธานี ดำเนินการในช่วงเดือนมกราคม – เมษายน 2567 ผู้ร่วมวิจัยประกอบด้วยกลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และภาคีเครือข่ายในชุมชนจำนวน 60 คน และผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า จำนวน 80 คน ดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ การวางแผน การปฏิบัติ การสังเกต และสะท้อนผลการปฏิบัติ จำนวน 2 วนรอบ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแบบอุปนัย การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าเฉลี่ย ค่าสถิติ pair t-test

ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน ในเขตตำบลนาตาล อำเภอนาตาล จังหวัดอุบลราชธานี SIX STEPS Model : SSEPST ประกอบด้วย 1. Self-care: การดูแลตัวเองด้านสุขภาพที่จำเป็น 2. Strengthening family : การเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว 3. Establishing groups: การจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ 4. Policy support: การมีนโยบายเพื่อสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุ 5. Social Engagement: การมีส่วนร่วมทางสังคมและชุมชน 6. Technology and Digital Access : การเข้าถึงดิจิทัลและความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรงของโรค การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ การสนับสนุนทางสังคม การมีส่วนร่วมในการป้องกันภาวะซึมเศร้า พฤติกรรมการป้องกันการป่วยและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังนั้นรูปแบบที่พัฒนาขึ้นสามารถเพิ่มศักยภาพในการดำเนินงานเพื่อลดภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

คำสำคัญ : รูปแบบ, การป้องกันภาวะซึมเศร้า, ผู้สูงอายุ, การมีส่วนร่วมของชุมชน

¹ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลนาตาล จังหวัดอุบลราชธานี E-mail: pugsapun6395@gmail.com

² อาจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี E-mail: sukhontip@scphub.ac.th

Community-Based Participatory Approach to Developing a Depression Prevention Model for Older Adults in Nathal Sub-district, Nathal District, Ubon Ratchathani Province

Tanutpron Pugsapun, B.N.S.¹, Sukhontip Buadang, Ph.D.²

Abstracts

This community-based participatory action research aimed to develop a depression prevention model for older adults in Nathal Sub-district, Nathal District, Ubon Ratchathani Province, Thailand. The research was conducted from January to April 2024 and involved 60 participants, including public health officials, community network members, and older adults at risk of depression. The research employed a four-step cyclical process: planning, action, observation, and reflection, implemented over 2 rounds. Qualitative data analysis was conducted using an inductive approach, while quantitative data analysis involved frequencies, percentages, standard deviations, means, and paired t-tests.

The SIX STEPS Model: SSEPST: A Community-Based Participatory Approach to Depression Prevention for Older Adults in Nathal Sub-district, Nathal District, Ubon Ratchathani Province (1) Self-care: Providing the elderly with information and resources to promote self-care practices that support their physical and mental well-being. (2) Strengthening family: Fostering strong and supportive family relationships to enhance social connectedness and reduce feelings of isolation and loneliness; (3) Establishing groups: Creating opportunities for older adults to socialize and engage; (4) Policy support: Advocating for policies that promote the well-being of older adults and address their specific needs. (5) Social Engagement: Encouraging older adults to participate in social activities and community social engagement (6) Technology and Digital Access: providing access to technology and training to enable them to connect with others, access information, and engage in online activities. The results of the CBPAR demonstrated a significant positive impact on several key outcomes for older adults: Increased awareness of depression risk factors and symptoms; enhanced understanding of the severity of depression; improved self-esteem and self-worth; strengthened social support networks; increased participation in depression prevention activities; adoption of healthier behaviors to reduce depression risk; improved overall quality of life; reduced prevalence of depression. The model's emphasis on social engagement, community participation, self-care empowerment, and policy advocacy aligns with the principles of positive aging and promotes the holistic well-being of older adults.

Keywords: Depression, older adults, Community-Based Participatory Action Research, Prevention

¹ Registered Nurse, Professional level, Nathal Hospital, Ubon Ratchathani Province, E-mail: pugsapun6395@gmail.com

² Lecturer, Sirindhorn College of Public Health Ubon Ratchathani Province, E-mail: E-mail: sukhontip@scphub.ac.th