

ชื่อเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในยุคดิจิทัล (Development of a Self-Management Model for Elderly at Risk of Stroke in the Digital Era)

ชื่อผู้วิจัย : นายจักรกฤษณ์ ผูกจิตร, นางณัฐชยาภรณ์ ตั้งดำรงศิลป์, นางสาวสุกัญญา บัวศรี, และนางวรวรรณ สุภาตา

สาขาวิชา : -

ปีการศึกษา : ปีการศึกษา 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ใช้ระเบียบวิธีวิจัยของการวิจัยและพัฒนา (Research and development; R&D) กระบวนการพัฒนาแบ่งเป็น 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล ระยะที่ 2 การออกแบบและพัฒนารูปแบบการบริการ ระยะที่ 3 การนำรูปแบบไปใช้จริง และระยะที่ 4 การสรุปผลการดำเนินงาน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในเขตตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย รวม 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความรู้โรคหลอดเลือดสมอง แบบประเมินความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง และแบบประเมินการจัดการตนเอง รวมถึงการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม

ผลการศึกษานำไปสู่การพัฒนานวัตกรรม “Elderly Smart Care Management in Bandu” ซึ่งประกอบด้วยชุดความรู้และระบบแอปพลิเคชัน “Smart Care in Bandu Digital Age” ที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ การติดตามสุขภาพ และการดูแลเชิงรุกของผู้สูงอายุ โดยมีฟังก์ชันการใช้งานที่ครอบคลุมการจัดการตนเองอย่างครบวงจร และพบว่า หลังการทดลองใช้นวัตกรรมฯ เป็นระยะเวลา 3 เดือน กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองและพฤติกรรมจัดการตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) รวมถึงมีการปรับปรุงด้านสุขภาพ เช่น ระดับความดันโลหิตและระดับไขมันในเลือดลดลง และคะแนนความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองในอีก 10 ปีข้างหน้าลดลงอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ผู้ดูแลหลักและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีความรู้และทักษะในการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน และประเมินความเป็นไปได้ในการใช้นวัตกรรมในระดับสูง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยนี้ คือ ควรส่งเสริมให้มีการบูรณาการเทคโนโลยีดิจิทัลในการจัดการตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในระดับชุมชน และขยายผลในชุมชนอื่น ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ลดอัตราการเกิดโรคและภาวะพิการในผู้สูงอายุ ตลอดจนลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของรัฐในระยะยาว

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, กลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง, การจัดการตนเอง, เทคโนโลยีดิจิทัล

Title: *Development of a Self-Management Model for Elderly at Risk of Stroke in the Digital Era*

Researchers: Mr. Chakkrit Phukjit, Mrs. Natchayaporn Tangdamrongsin, Miss Sukanya Buasri, and Mrs. Warawan Supata

Field of Study: –

Academic Year: Academic Year 2025

Abstract

This research aimed to develop a self-management model for elderly individuals at risk of stroke using digital technology. The study employed a Research and Development (R&D) methodology, consisting of four phases: (1) data collection and analysis, (2) design and development of the service model, (3) implementation of the model, and (4) evaluation of outcomes. The sample group included 50 elderly individuals at risk of stroke residing in Bandu Subdistrict, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai Province, divided equally into experimental and comparison groups (25 participants each).

Research instruments included a personal information questionnaire, a stroke knowledge assessment, a stroke risk assessment, and a self-management evaluation form, along with in-depth interviews and focus group discussions.

The study led to the development of the innovation titled “Elderly Smart Care Management in Bandu,” comprising a knowledge package and the “Smart Care in Bandu Digital Age” application system. This innovation was designed to promote learning, health monitoring, and proactive care among the elderly, featuring comprehensive self-management functionalities. After a three-month trial, the experimental group demonstrated statistically significant improvements in stroke-related knowledge and self-management behaviors ($p < .05$). Additionally, health indicators such as blood pressure and blood lipid levels showed improvement, and the 10-year stroke risk score decreased effectively.

Furthermore, primary caregivers and village health volunteers exhibited enhanced knowledge and skills in elderly care and rated the feasibility of implementing the innovation at a high level.

Recommendations from this study suggest integrating digital technology into community-level self-management programs for elderly individuals at risk of stroke and expanding the model to other communities. This approach could enhance stroke prevention efficiency, reduce disease incidence and disability among the elderly, and lower long-term public healthcare expenditures.

Keywords: Elderly, Stroke Risk Group, Self-Management, Digital Technology