

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาวะการณ์ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ได้รายงานว่ประเทศไทยในปี พ.ศ.2552 มีจำนวนประชากรสูงอายุประมาณเจ็ดล้านหกแสนคน เศษ หรือประมาณร้อยละ 11.5 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และรวดเร็ว คาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25 ในปี พ.ศ. 2573 (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2552)

แม้ว่าความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์จะยืดอายุคนให้ยืนยาวขึ้น แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีภาวะสุขภาพที่เสื่อมถอยลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น มีโรคเรื้อรัง และอาศัยอยู่ในชุมชน การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรผู้สูงอายุในชุมชน กอปรกับนโยบายของประเทศไทยที่เน้นให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวและชุมชน สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากการจะให้ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ จำเป็นต้องมีการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพดีให้มีสุขภาพแข็งแรงยาวนาน และดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยให้หายหรือทุเลาจากการเจ็บป่วย ช่วยลดการเกิดความพิการหรือภาวะทุพพลภาพออกไป แต่ทว่าการดำเนินกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุของสถานบริการสาธารณสุขของรัฐยังมีข้อจำกัดในด้านงบประมาณและทรัพยากรบุคคล และต้องการความร่วมมือจากภาคชุมชน เพื่อส่งเสริมให้มีการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมให้ชุมชนมีบทบาทในการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและการเตรียมผู้นำในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีความรู้ความสามารถในด้านการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนของตนเอง จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ในระบบสุขภาพปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุและศูนย์สุขภาพชุมชนของแต่ละชุมชนท้องถิ่นต่างก็มีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำผู้สูงอายุและมีบทบาทร่วมกันในการจัดและดำเนินกิจกรรมด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ แม้ว่าในปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุที่เป็นเครือข่ายกับสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยมีจำนวน 21,155 ชมรม แต่การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร รวมทั้งการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากการดำเนินงานของชมรมยังไม่เข้มแข็งและขาดความต่อเนื่อง

ซึ่งมักมีสาเหตุมาจากการขาดการทำงานเป็นทีม การจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มผู้นำและผู้สูงอายุยังขาดการเชื่อมประสานความร่วมมือกับชุมชน ไม่มีการขยายเครือข่ายเพิ่มขึ้น และขาดการสนับสนุนการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องโดยชุมชน (ยุวลักษณ์ เลิศพุทธิพงษ์พร 2553) การขาดผู้ให้การช่วยเหลือด้านการจัดทำโครงการเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณ ประกอบกับยังมีกลุ่มผู้สูงอายุจำนวนมากในชุมชนยังมีข้อจำกัดบางประการในการพัฒนากลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนตนเองให้เป็นชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ การขาดงบประมาณ ผู้สูงอายุไม่เห็นความสำคัญของการเป็นสมาชิก (ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ 2546)

การจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ผู้ที่มีบทบาทในการจัดกิจกรรมดังกล่าวในท้องถิ่น ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุหรือกลุ่มผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นต้น ควรได้รับการพัฒนาความเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพ โดยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ มีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ มีการรับรู้สมรรถนะภายในตน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตลอดจนเป็นตัวอย่างที่ดีของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ เพื่อทำหน้าที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพและช่วยให้เกิดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ซึ่งชมรมผู้สูงอายุหรือกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีทักษะด้านสัมพันธภาพ มีความสามารถในการบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ต้องปรับทัศนคติในการพัฒนางานให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของชุมชนนั้นๆ และควรมีโอกาสในการพัฒนาเครือข่ายเพื่อเพิ่มแรงสนับสนุนทางสังคมในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ (เข็มทอง หน่อศรีดา 2550)

การส่งเสริมให้ผู้นำชมรมผู้สูงอายุหรือกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นต่างๆ ได้เข้าฝึกอบรม เพื่อพัฒนาความเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญยิ่ง เนื่องจากผู้นำชมรมผู้สูงอายุหรือกลุ่มผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการผลักดันให้ชมรมหรือกลุ่มผู้สูงอายุมีการดำเนินงานอย่างเข้มแข็ง ต่อเนื่อง และยั่งยืน ดังนั้น ผู้นำชมรมผู้สูงอายุหรือกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีความรู้ ความสามารถในการสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพ มีความร่วมมือร่วมใจในการคิดริเริ่ม วางแผน และดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนตนเองให้มีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้นผู้นำชมรมผู้สูงอายุหรือกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีความรู้ในด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้สามารถดูแลตนเองได้แล้วยังสามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสุขภาพให้กับครอบครัว และกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนตนเองได้ด้วย ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้มีโอกาสดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อน

ร่วมวัยเดียวกัน มีความรู้สึกเข้าใจเห็นอกเห็นใจกัน สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์และทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน ได้ตระหนักเห็นคุณค่าของตนเองในการช่วยเหลือสังคม ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกรำคาญหรือถูกทอดทิ้ง ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อม ช่วยให้ผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นที่ตนอยู่ มีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพและสุขภาพดี

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช มีเป้าหมายหนึ่งในการจัดบริการวิชาการสู่สังคม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งและคุณภาพชีวิตของชุมชน รวมทั้งการจัดการฝึกอบรมในด้านการดูแลสุขภาพอนามัยและสร้างเสริมทักษะที่จำเป็นแก่ผู้เรียนโดยใช้ระบบการเรียนการสอนทางไกล บนพื้นฐานของการวิจัย และการบูรณาการองค์ความรู้และศาสตร์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง คณะผู้วิจัยจึงประสงค์ในการพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลเพื่อพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และศึกษาผลของชุดฝึกอบรมดังกล่าวที่มีต่อความรู้ในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ทักษะการเป็นผู้นำทีมงาน และความพึงพอใจชุดฝึกอบรมทางไกลของผู้รับการอบรมระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดฝึกอบรมทางไกล โดยเลือกกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้นำชมรมผู้สูงอายุหรือกลุ่มผู้สูงอายุและผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร จังหวัดนนทบุรี และจังหวัดปทุมธานี ที่คาดว่าจะกลุ่มเป้าหมายจะสามารถเดินทางมาเข้ารับการอบรมแบบนัดพบได้ เนื่องจากเป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ขอบเขตใกล้เคียงกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ชุดฝึกอบรมทางไกลนี้ จะเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่ผสมผสานการจัดกิจกรรมการศึกษาให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และการประยุกต์ใช้สถานการณ์จำลอง (simulation) เกมส์ และเทคนิคการสอนต่างๆ มาใช้ โดยมุ่งสร้างเสริมความรู้ในด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การฝึกทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนการสร้างเครือข่ายทางสังคม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุให้มีความต่อเนื่องและยั่งยืน การจัดโครงการฝึกอบรมในครั้งนี้จึงเป็นการพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนซึ่งจะเป็นประโยชน์ยิ่งต่อสังคม และประเทศชาติโดยรวม

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

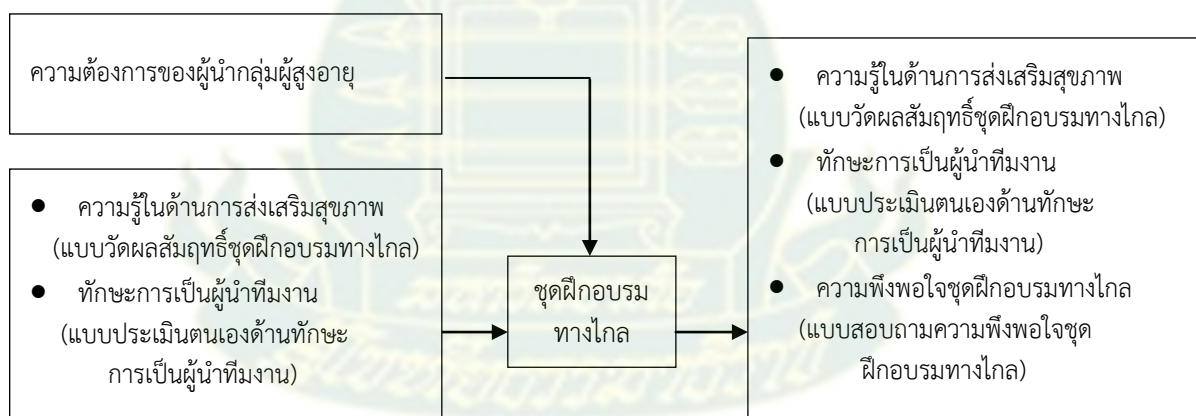
2.1 เพื่อศึกษาความต้องการพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

2.2 เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลเพื่อพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

2.3 เพื่อประเมินผลการใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลเพื่อพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ชุดฝึกอบรมทางไกลนี้ เป็นนวัตกรรมการเรียนการสอนทางไกลที่สร้างขึ้น เพื่อเพิ่มความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ ทักษะการเป็นผู้นำทีมงาน และความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่ใช้ชุดฝึกอบรมทางไกล ในที่นี้ตัวแปรอิสระ คือ ชุดฝึกอบรมทางไกล ตัวแปรตาม คือ ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ ทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพ และความพึงพอใจชุดฝึกอบรมทางไกล โดยความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ วัดจาก แบบวัดผลสัมฤทธิ์ชุดฝึกอบรมทางไกล ทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพ วัดจากแบบประเมินตนเองด้านทักษะการเป็นผู้นำทีมงาน และความพึงพอใจชุดฝึกอบรมทางไกล วัดจาก แบบสอบถามความพึงพอใจชุดฝึกอบรมทางไกล



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 ผู้ใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลมีค่าเฉลี่ยความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพช่วงหลังจากเสร็จสิ้นการอบรมด้วยการใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรม

4.2 ผู้ใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลมีค่าเฉลี่ยทักษะการเป็นผู้นำทีมงานช่วงหลังจากเสร็จสิ้นการอบรมด้วยการใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรม

4.3 ผู้ใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลมีความพึงพอใจชุดฝึกอบรมทางไกลมากกว่าร้อยละ 80

5. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง one group pretest-posttest design เพื่อศึกษาความต้องการพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และเพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลเพื่อพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมทั้งประเมินผลการใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลที่พัฒนาขึ้น โดยมีขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

5.1 ประชากร การวิจัยครั้งนี้ประชากรคือผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีและช่วยเหลือตัวเองได้ในเขตกรุงเทพมหานคร จังหวัดนนทบุรี และจังหวัดปทุมธานี

5.2 ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

5.1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชุดฝึกอบรมทางไกล

5.2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความรู้ในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพ และความพึงพอใจชุดฝึกอบรมทางไกล

5.3 ระยะเวลาที่เก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือนเดือนมกราคม 2556 – เดือนเมษายน 2556

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 ความรู้ในด้านการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจข้อเท็จจริงตามเนื้อหาความรู้ในเอกสารชุดฝึกอบรมทางไกล ได้แก่ การสร้างผู้นำทีมงานด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สุขภาวะและการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ อาหารสำหรับผู้สูงอายุ การเฝ้าระวังในผู้สูงอายุ กฎหมายที่ผู้สูงอายุควรทราบ การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ การแพทย์ทางเลือกกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และการจัดการความขัดแย้ง ประเมินโดยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ชุดฝึกอบรมทางไกลที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย

6.2 ทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับ

คุณลักษณะ เจตคติ และความสามารถในการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และทักษะจำเป็นของผู้นำทีมงาน ได้แก่ ทักษะการสร้างทีมงาน ทักษะการทำงานเป็นทีม ทักษะการจัดการความขัดแย้ง ภาวะผู้นำ และการพัฒนาบุคลิกภาพ การจัดทำแผนงาน/โครงการ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ รวมทั้งการเสริมสร้างความร่วมมือระหว่างผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับชุมชน เพื่อช่วยให้กลุ่มหรือทีมงานของตนริเริ่ม วางแผน และดำเนินกิจกรรมกลุ่มจนบรรลุเป้าหมายที่กลุ่มต้องการ ประเมินได้จากแบบประเมินตนเองด้านทักษะการเป็นผู้นำทีมงาน ที่ผู้วิจัยดัดแปลงจาก Team Leadership Skills Inventory ของ Nahavandi (2000) และแบบประเมินตนเองด้านทักษะการเป็นผู้นำทีมงานของสุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ (2555)

6.3 ความพึงพอใจชุดฝึกอบรมทางไกล หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจที่มีต่อชุดฝึกอบรมทางไกลที่

สร้างขึ้น ในประเด็นความพึงพอใจต่อการใช้ออกสารฝึกอบรมในด้านเนื้อหาสาระ รูปแบบการนำเสนอ ความเหมาะสม และการจัดฝึกเสริมทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพ ประเมินจากแบบสอบถามความพึงพอใจชุดฝึกอบรมทางไกลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

6.4 ชุดฝึกอบรมทางไกล หมายถึง 1) เอกสารการฝึกอบรมที่ใช้รูปแบบตำราแบบโปรแกรมที่เอื้อต่อ

การศึกษาด้วยตนเอง และการฝึกอบรมที่เน้นกระบวนการปฏิบัติจริง 2) คู่มือการฝึกอบรม ซึ่งประกอบด้วย รายละเอียดการฝึกอบรมและกิจกรรมภาคปฏิบัติ ซึ่งเน้นการพัฒนาความรู้ในด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ และการพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำทีมงาน โดยใช้ Simulation and Game

6.5 ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ

และปริมณฑล

6.6 ผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไปจากชมรมผู้สูงอายุและองค์กรที่เกี่ยวข้อง

กับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร จังหวัดนนทบุรี และจังหวัดปทุมธานี ที่มีบทบาทในการจัดกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุในท้องถิ่น ได้แก่ ผู้นำชมรมผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) นักกิจกรรม บำบัดขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

7. ประโยชน์ที่ได้รับ

7.1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชได้มีบทบาทในการให้บริการวิชาการแก่สังคม โดยใช้สื่อการศึกษาทางไกล เพื่อเผยแพร่ความรู้ และพัฒนาความเป็นผู้นำของกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้แทนชมรมผู้สูงอายุและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

7.2 สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์สามารถเพิ่มระดับความสำเร็จในด้านการสนับสนุนคณาจารย์ในการให้บริการทางวิชาการแก่สังคมและการทำวิจัย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการประกันคุณภาพการศึกษาของสถาบันอุดมศึกษา

7.3 คณะผู้วิจัยมีโอกาสจัดบริการวิชาการแก่สังคม และการพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลที่มีคุณภาพที่สามารถตอบสนองความต้องการการเรียนรู้ของผู้เรียนและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ข้อค้นพบจากการวิจัยจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาองค์ความรู้ทางวิชาชีพและการจัดหลักสูตรการศึกษาเฉพาะทาง โดยใช้ระบบการศึกษาทางไกล เพื่อการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ

7.4 คณาจารย์ของมหาวิทยาลัยมีส่วนร่วมในการจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ที่มุ่งเน้นการตอบสนองความต้องการพัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน สังคม และประเทศชาติ และตอบสนองนโยบายด้านการบริการวิชาการแก่สังคมของมหาวิทยาลัย

7.5 ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำชุดฝึกอบรมทางไกลไปใช้ในการส่งเสริมการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุในชุมชนตนเอง สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ชุมชนในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม รวมถึงสามารถให้การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้อง มีสุขภาพแข็งแรงและลดการเจ็บป่วยลง ซึ่งช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยโดยรวม