

บทความวิชาการ (Academic article)

แนวทางสร้างการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพสำหรับนักกายภาพบำบัด

เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชน

Strategies for Enhancing Interprofessional Education of Physical Therapists to
Promote Physical Activity for Community-Dwelling Older Adults

วรินทร์ รักกมล¹, กันตภณ เชื้อฮ้อ^{2*}

Warin Rakkamon¹, Kantaphon Chueahor^{2*}

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: kantaphon.chu@bcnr.ac.th)

(Received: December 3, 2024; Revised: March 8, 2025; Accepted: April 11, 2025)

บทคัดย่อ

นักกายภาพบำบัดมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผ่านโปรแกรมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายที่ปรับให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในบทบาทนี้ การเรียนรู้แบบสหวิชาชีพ จึงมีความสำคัญโดยเน้นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายสาขาผ่านกิจกรรมที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการประเมินสมรรถภาพร่างกายและกิจกรรมทางกาย การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกาย การเรียนรู้จากการปฏิบัติงานจริงในชุมชน และการสร้างภาคีเครือข่ายที่ยั่งยืนในชุมชน นอกจากนี้ การวิจัยและการพัฒนาสื่อการเรียนรู้แบบบูรณาการร่วมกันกับทีมสหวิชาชีพจะช่วยสนับสนุนแนวปฏิบัติที่ดีแบบมีหลักฐานเชิงประจักษ์ ขณะเดียวกันการฝึกอบรมผู้นำชุมชนจะช่วยส่งเสริมการริเริ่มให้ประชาชนในพื้นที่สามารถจัดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง แนวทางปฏิบัตินี้ จำเป็นต้องอาศัยการทำงานเป็นทีม การแลกเปลี่ยนความเชี่ยวชาญ และการดูแลแบบองค์รวมที่นักกายภาพบำบัดสามารถแสดงบทบาทเป็นผู้นำในการตอบสนองความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หากนักกายภาพบำบัดในชุมชนสามารถส่งเสริมการพัฒนาทักษะการทำงานและการประเมินผลร่วมกันในทีมสหวิชาชีพ รวมถึงการพัฒนาเครือข่ายและการทำงานวิจัยร่วมกับหน่วยงานในชุมชนย่อมช่วยทำให้เกิดนวัตกรรมกระบวนการที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น

¹ อาจารย์ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

Instructor, Faculty of Physical Therapy, Mahidol University

² อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ราชบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

Instructor, Boromrajonani College of Nursing, Ratchaburi, Faculty of Nursing, Praboromrajchanok Institute,
Ministry of Public Health

นักกายภาพบำบัดจึงมีจำเป็นในการประยุกต์ใช้แนวทางส่งเสริมการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพเพื่อพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนในระยะยาวอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: นักกายภาพบำบัด, การเรียนรู้แบบสหวิชาชีพ, กิจกรรมทางกาย, ผู้สูงอายุในชุมชน

Abstract

Physical therapists play a critical role in promoting physical health and improving the quality of life for older adults through tailored exercise or physical activity programs. To enhance this impact, interprofessional education (IPE) is essential, fostering collaboration among relevant professionals. Practical IPE initiatives include workshops on physical fitness and physical activity assessments, joint training sessions to design exercise and physical activity promotion programs, authentic learning through community outreach, and establishing sustainable community networks. Additionally, collaborative research and the development of integrated learning materials support evidence-based practices, while training community leaders empowers local initiatives to sustain physical activity programs for community-dwelling older adults. These approaches emphasize teamwork, shared expertise, and holistic care to effectively address the specific needs of aging populations.

Therefore, strategies for promoting interprofessional learning should emphasize sustainability and effective teamwork to address the long-term physical health and well-being of community-dwelling older adults. Such an approach meets immediate needs and fosters continuous improvement in the quality of life for older adults, ensuring a sustainable impact on community health.

Keywords: Physical therapists, Interprofessional learning, Physical activity, Community-dwelling older adults

บทนำ

หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 สถานการณ์กิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุได้รับผลกระทบอย่างมาก เนื่องจากมาตรการป้องกันโรค เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม การกักตัวอยู่ที่บ้าน และการปิดสถานที่ออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุหลายคนขาดโอกาสในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายตามปกติ การลดการเคลื่อนไหวทางร่างกายนี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะการลดความสามารถในการเคลื่อนไหว ผู้สูงอายุที่มีการเคลื่อนไหวลดน้อยลง ปัญหาสำคัญที่ตามมาคือ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ข้อต่อไม่ยืดหยุ่น ความทนทานของระบบหายใจหรือหัวใจ

ลดลง รวมถึงปัญหาการทรงตัว ซึ่งจะนำไปสู่การหกล้ม (Suzuki et al., 2020; Gomes et al., 2021; Lefferts et al., 2022) นอกจากนี้ การที่ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านนาน ๆ และขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลได้ (de Oliveira et al., 2019) อย่างไรก็ตาม ภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดคลี่คลายลง มีความพยายามจากหลายหน่วยงานที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกลับมาทำกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมอีกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายในที่สาธารณะ หรือการทำกิจกรรมทางกายภายในบ้านผ่านสื่อดิจิทัล เช่น วิดีโอสอนออกกำลังกาย หรือแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถกลับมาฟื้นฟูสมรรถภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

ตามพระราชบัญญัติวิชาชีพกายภาพบำบัด พ.ศ. 2547 นักกายภาพบำบัดมีบทบาทโดยตรงในการส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยนักกายภาพบำบัดสามารถประเมินและออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้รับบริการในแต่ละรายบุคคลได้ เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ระบบหัวใจ หายใจและหลอดเลือด และส่งเสริมการทรงตัว แต่พบว่า สัดส่วนนักกายภาพบำบัดในชุมชนต่อการให้บริการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายยังไม่เพียงพอ ดังนั้น การส่งเสริมการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพ (inter-professional education: IPE) เพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้รับบริการในชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มสูงอายุ จึงเป็นอีกหนึ่งบทบาทที่ท้าทายความสามารถของนักกายภาพบำบัดในชุมชนเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นแนวทางที่มุ่งเน้นการประสานความร่วมมือระหว่างผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายสาขา เช่น แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักโภชนาการ และนักสังคมสงเคราะห์ การเรียนรู้แบบสหวิชาชีพช่วยให้แต่ละบุคคลสามารถเข้าใจความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้าน ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการป้องกันโรคที่เกิดจากการไม่เคลื่อนไหว เช่น กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable diseases: NCDs) เป็นต้น นอกจากนี้ การทำงานร่วมกันยังเพิ่มประสิทธิภาพในการออกแบบโปรแกรมที่ตรงตามความต้องการเฉพาะบุคคล ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน (Chi et al., 2021)

บทความวิชาการนี้ มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อเสนอแนะแนวทาง และยกตัวอย่างในการแสดงบทบาทของนักกายภาพบำบัดเพื่อการส่งเสริมการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผ่านการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชน

กิจกรรมทางกาย (physical activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อและการใช้พลังงานไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การทำงาน การเดินทาง กิจกรรมสันทนาการหรือการออกกำลังกายโดยเฉพาะ การทำกิจกรรมทางกายสามารถแบ่งระดับ ความหนัก (intensity) ได้ตั้งแต่ระดับเบา (light intensity) เช่น การเดินเล่นหรือทำงานบ้านทั่วไป ไปจนถึงความหนักระดับปานกลาง (moderate intensity) และระดับหนัก (vigorous intensity) เช่น การวิ่ง ขี่จักรยาน หรือ

เล่นกีฬา ความสำคัญของกิจกรรมทางกายอยู่ที่การกระตุ้นระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งระบบหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกระดูก รวมถึงระบบการทรงตัว ซึ่งสามารถช่วยควบคุม น้ำหนักและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวาน และโรคอ้วน นอกจากนี้ ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต เช่น ลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล เพิ่มพลังงานในชีวิตประจำวัน และช่วยสร้างความมั่นใจในตัวเอง (Purakom et al., 2021; Sinsap et al., 2019)

กิจกรรมทางกายไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นในรูปแบบของการออกกำลังกายหรือกิจกรรมนันทนาการ ยามว่างเพียงอย่างเดียว แต่ครอบคลุมถึงกิจกรรมทางกายในการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งเช่น การเดินทางไปทำงานโดยการเดินหรือปั่นจักรยาน หรือกิจกรรมทางกายในการทำงาน เช่น การทำสวน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยส่งเสริมสุขภาพโดยรวมให้แข็งแรง ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) แนะนำให้ผู้ใหญ่ควรมีกิจกรรมทางกายที่มีความหนักในระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมที่มีความหนักในระดับระดับ 75 นาทีต่อสัปดาห์ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ และสามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างอิสระ ลดภาวะพึ่งพิงผู้อื่น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างชุมชนให้คนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ลดการใช้พลังงานฟอสซิลจากยานพาหนะหากคนในชุมชนแข็งแรงและสามารถเดินทางด้วยการเดินหรือปั่นจักรยาน และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพที่ยั่งยืนสำหรับทุกคน (Wongpipit et al., 2020)

กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ต้องคำนึงถึงสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความปลอดภัยของผู้สูงอายุ และความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละราย โดยประเมินจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายและกิจกรรมทางกายเป็นลำดับแรก ตามด้วยการใช้ผลการทดสอบสำหรับการเสริมสร้างสุขภาพในด้านต่าง ๆ เช่น การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การส่งเสริมการทรงตัว การเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย และการส่งเสริมความทนทานของระบบหัวใจ หายใจ และหลอดเลือด ทั้งนี้แนวทางขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2020) เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมถึงงานวิจัยและคำแนะนำทางวิชาการชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก เพื่อช่วยพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของระบบหายใจ ระบบหัวใจ และหลอดเลือด ที่มีความหนักในระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น การเดินเร็ว การว่ายน้ำ หรือการขี่จักรยานแบบอยู่กับที่ (stationary bike) หรือวิ่ง เป็นต้น รวมถึงการทำกิจกรรมทางกายที่เพิ่มความแข็งแรงหรือกำลังของกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น การลุกนั่งจากเก้าอี้โดยไม่มีการใช้มือช่วย การใช้ยางยืดออกกำลังกาย (thera-band exercise) หรือการยกน้ำหนักหรือใช้ดัมเบล นอกจากนี้ ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายที่ช่วยส่งเสริมการทรงตัวและป้องกันการหกล้มอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น ไทชิ หรือโยคะ เป็นต้น (Huang et al., 2017; Sinsap et al., 2019; Purakom et al., 2021; Krejčí et al., 2022; Anansupamongkol & Somprasert, 2024)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสังเกตได้ว่า หากต้องการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชน ควรเริ่มต้นจากการสร้างความเข้าใจและความตระหนักถึงประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรมทางกาย

ให้แก่ผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัว และคนในชุมชน (Chase, 2015) ด้วยการให้ข้อมูลผ่านกิจกรรมให้ความรู้ เช่น การจัดอบรมหรือเสวนาเกี่ยวกับสุขภาพ กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจสามารถช่วยสร้างความมั่นใจ แรงจูงใจให้ผู้สูงอายุ และลดความกังวลเกี่ยวกับการเริ่มต้นในการทำกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ ควรทำความเข้าใจและปรับทัศนคติของผู้สูงอายุสมาชิกในครอบครัว และคนในชุมชนเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายว่าควรมุ่งเน้นความสำคัญของการทำกิจกรรมที่ง่าย ทำได้จริง และเข้าถึงได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินเร็วในสวนสาธารณะ การทำงานบ้านที่มีความหนักระดับปานกลางขึ้นไป หรือการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มออกกำลังกายที่มีอยู่ในชุมชนนั้น ๆ เช่น การเต้นบาสโลบ การรำไม้พลอง เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการออกกำลังกายไม่ใช่เรื่องยาก สามารถทำได้จริงในชีวิตประจำวันในชุมชนของตนเอง หรือต้องใช้เวลาและทรัพยากรจำนวนมาก

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชน (Barnett et al., 2017) เช่น การปรับปรุงพื้นที่สาธารณะให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดทำทางเดินที่ปลอดภัย ไม้ยืน มีแสงสว่างที่เพียงพอ มีราวจับหรือม้านั่งสำหรับพัก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกมาทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่นเดียวกับการเสริมพลังอำนาจให้กลุ่มผู้สูงอายุโดยการสร้างกลุ่มกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น กลุ่มโยคะผู้สูงอายุ กลุ่มไทชิ หรือชมรมเดินเพื่อสุขภาพ หรือกิจกรรมออกกำลังกายกลุ่มที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมประเพณีในท้องถิ่นนั้น ๆ เช่น การรำเซิ้งอีสาน ซึ่งอาจสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายผ่านการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยการดำเนินการดังกล่าวจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากคนในชุมชน เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หรือกลุ่มผู้นำชุมชน ที่สามารถช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้มากขึ้น (Musikarat et al., 2021)

อย่างไรก็ดี การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชนที่มีประสิทธิภาพควรมุ่งเน้นถึงการติดตามผลและการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความยั่งยืน เช่น การจัดกิจกรรมกลุ่มออกกำลังกายเป็นประจำในชุมชน การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ และการส่งเสริมให้ครอบครัวเข้ามามีบทบาทในการสนับสนุนผู้สูงอายุ การประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานท้องถิ่น องค์กรพัฒนาเอกชน และภาคเอกชน เพื่อสนับสนุนทรัพยากรที่จำเป็น เช่น อุปกรณ์ออกกำลังกาย หรือการจัดกิจกรรมสร้างแรงจูงใจ เช่น การประกวดกิจกรรมสุขภาพในชุมชน จะช่วยให้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความยั่งยืน และสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและชุมชนโดยรวม

สหสาขาวิชาชีพกับการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชน

สหสาขาวิชาชีพมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชน โดยการประสานความร่วมมือระหว่างผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายด้าน เช่น ด้านสุขภาพ สังคมศาสตร์ และวิทยาศาสตร์การกีฬาจะช่วยสร้างแนวทางที่ครอบคลุมและเหมาะสมสำหรับการตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของผู้สูงอายุในชุมชนตามบทบาทและบริบทของแต่ละวิชาชีพ (Miller et al., 2017; Reeves et al., 2017; Bouton et al., 2023) อาทิเช่น

1. นักกายภาพบำบัด มีบทบาทในการประเมินสมรรถภาพทางกายและกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ จากนั้นออกแบบโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามความสามารถและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล เช่น การส่งเสริมการทรงตัวเพื่อป้องกันหกล้ม การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความทนทานของระบบหัวใจ หายใจและหลอดเลือด เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อ รวมไปถึงการให้คำแนะนำแบบเฉพาะบุคคลเพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บและเพิ่มประสิทธิภาพของการทำกิจกรรมทางกายให้กับผู้สูงอายุ

2. พยาบาลชุมชนและอสม. มีบทบาทสำคัญในการให้ความรู้และสร้างความตระหนักเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุและครอบครัว พยาบาลชุมชนสามารถจัดกิจกรรมให้ความรู้ เช่น การสาธิตการออกกำลังกายที่เหมาะสม หรือการจัดอบรมเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม นอกจากนี้ อสม. ยังสามารถติดตามผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการเดินทางหรือการเข้าถึงการบริการ เพื่อให้คำแนะนำและสนับสนุนการทำกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินออกกำลังกายบริเวณบ้านหรือการทำกิจกรรมทางกายในครัวเรือน

3. นักโภชนาการและนักสังคมสงเคราะห์ มีบทบาทที่สำคัญในกระบวนการนี้เช่นกัน นักโภชนาการสามารถแนะนำการรับประทานอาหารที่เหมาะสมควบคู่กับการทำกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (sarcopenia) หรือมีปัญหาด้านโภชนาการ หรือโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวานหรือความดันโลหิตสูง ด้านนักสังคมสงเคราะห์มีหน้าที่สนับสนุนผู้สูงอายุในด้านจิตใจและสังคม เช่น การสร้างกลุ่มสนับสนุนหรือชมรมออกกำลังกายกลุ่มในชุมชน ซึ่งช่วยเพิ่มแรงจูงใจและความมั่นใจในการทำกิจกรรมทางกาย รวมถึงลดความโดดเดี่ยวทางสังคมให้กับผู้สูงอายุ

4. นักวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือผู้นำกิจกรรมออกกำลังกายกลุ่มในชุมชน มีบทบาทในการออกแบบกิจกรรมทางกายที่มีความปลอดภัย สนุกสนาน และสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุเข้าร่วม เช่น การจัดกิจกรรมไทชิหรือการออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาการทรงตัวและลดแรงกระแทก นอกจากนี้ การมีผู้นำกิจกรรมที่มีทักษะในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมยังช่วยเพิ่มความสม่ำเสมอและประสิทธิผลของการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายในระยะยาว ความร่วมมือจากสหสาขาวิชาชีพจึงเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชนมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการประสานงานระหว่างสหสาขาวิชาชีพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชน

ปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างความร่วมมือที่มีประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชน ดังนี้ (Miller et al., 2017; Reeves et al., 2017; Bouton et al., 2023)

1. ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของแต่ละวิชาชีพ โดยการที่แต่ละกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักกายภาพบำบัด พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา เข้าใจบทบาทของกันและกันอย่างชัดเจน จะช่วยลดความซ้ำซ้อนในการทำงาน ตัวอย่างเช่น หากนักกายภาพบำบัดทราบว่า

พยาบาลชุมชนมีหน้าที่ให้คำแนะนำด้านการป้องกันการบาดเจ็บจากการทำกิจกรรมทางกาย นักกายภาพบำบัดก็สามารถปรับบทบาทไปเน้นที่การออกแบบโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย หรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมเฉพาะบุคคลแทน ซึ่งช่วยให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและเพิ่มประสิทธิผลของการทำงานร่วมกัน

2. การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการสร้างความไว้วางใจระหว่างวิชาชีพ การสื่อสารที่ดีช่วยลดความขัดแย้งและเพิ่มความเข้าใจในวัตถุประสงค์ร่วมกัน ตัวอย่างเช่น การประชุมทีมสหสาขาวิชาชีพอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับความคืบหน้าของโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในชุมชน หรือการใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ในการแบ่งปันข้อมูล เช่น ข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุ หรือแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระยะสั้นและระยะยาวของผู้สูงอายุแต่ละราย การมีระบบสื่อสารที่โปร่งใสและเข้าถึงง่ายช่วยให้สามารถวางแผนการทำงานได้อย่างสอดคล้องและตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุได้ทันที

3. ความพร้อมด้านทรัพยากรและการสนับสนุนจากหน่วยงานท้องถิ่น เป็นอีกปัจจัยที่สำคัญในการประสานงานระหว่างสหสาขาวิชาชีพ หากขาดทรัพยากร เช่น อุปกรณ์สำหรับการทำกิจกรรมทางกาย พื้นที่สาธารณะที่ปลอดภัย หรือบุคลากรที่เพียงพอ จะส่งผลให้ความพยายามในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายขาดความต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น การทำงานร่วมกันระหว่างหน่วยงานสาธารณสุขในชุมชนและเทศบาลในการจัดหางบประมาณเพื่อปรับปรุงสวนสาธารณะให้เอื้อต่อการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การเพิ่มราวจับตามเส้นทางเดิน การติดตั้งระบบไฟที่มีแสงสว่างเพียงพอ หรือการจัดหาผู้นำกิจกรรมที่ได้รับการฝึกฝน นอกจากนี้ การสนับสนุนด้านงบประมาณจากหน่วยงานรัฐหรือองค์กรพัฒนาเอกชนก็ยังเป็นส่วนที่จำเป็นและสร้างโอกาสให้โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีความยั่งยืน

4. ความหลากหลายของความต้องการและบริบทของผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน ก็เป็นปัจจัยที่ต้องคำนึงถึง เพราะชุมชนแต่ละแห่งมีข้อจำกัดและศักยภาพที่แตกต่างกัน การทำงานระหว่างสหสาขาวิชาชีพจึงจำเป็นต้องมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมสำหรับแต่ละชุมชน ตัวอย่างเช่น ในชุมชนชนบทที่การเข้าถึงบริการสุขภาพอาจมีข้อจำกัด นักสาธารณสุขและนักสังคมสงเคราะห์อาจต้องเน้นการให้บริการเชิงรุก เช่น การจัดกิจกรรมในพื้นที่ใกล้บ้าน หรือการใช้เครือข่ายอาสาสมัครในชุมชนช่วยเสริมสร้างการเข้าถึงกิจกรรม ในขณะที่ในชุมชนเมือง อาจมีความพร้อมด้านโครงสร้างพื้นฐาน แต่ขาดความเชื่อมโยงทางสังคม นักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยาอาจมีบทบาทสำคัญในการสร้างกลุ่มสนับสนุนทางสังคม เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมการทำกิจกรรมทางกายมากขึ้น

5. วัฒนธรรมและทัศนคติของคนในชุมชน ก็มีผลต่อการทำงานร่วมกันของสหสาขาวิชาชีพ หากคนในชุมชนไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมทางกายหรือมีความเข้าใจผิด เช่น เชื่อว่าผู้สูงอายุควรพักผ่อนมากกว่าทำกิจกรรมทางกาย การทำงานของวิชาชีพที่เกี่ยวข้องอาจพบกับอุปสรรค ตัวอย่างเช่น นักกายภาพบำบัดอาจต้องร่วมมือกับนักสังคมสงเคราะห์ในการจัดอบรมและให้ข้อมูลเชิงลึกแก่ผู้สูงอายุและครอบครัวเพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติ นอกจากนี้ การนำตัวอย่างความสำเร็จจากผู้สูงอายุในชุมชนที่เข้าร่วม

กิจกรรมและมีสุขภาพดีขึ้นมาเผยแพร่ยังช่วยสร้างแรงบันดาลใจและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ยอมรับโครงการดังกล่าวมากขึ้น

6. การประเมินผลและการติดตามอย่างต่อเนื่อง เป็นปัจจัยสุดท้ายที่ช่วยให้การประสานงานระหว่างสหสาขาวิชาชีพประสบความสำเร็จ การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและเกณฑ์การวัดผลที่เหมาะสมช่วยให้ทุกวิชาชีพสามารถตรวจสอบผลลัพธ์และปรับปรุงแผนการทำงานได้ ตัวอย่างเช่น การใช้แบบประเมินสุขภาพผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ หรือการจัดทำรายงานความก้าวหน้าของโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การมีระบบติดตามผลที่เป็นระบบยังช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้กับหน่วยงานที่สนับสนุนและสร้างแรงจูงใจให้ทีมงานดำเนินโครงการต่อไปในระยะยาวและเกิดความยั่งยืนได้

แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชนในบทบาทของนักกายภาพบำบัด

นักกายภาพบำบัดมีบทบาทสำคัญในการให้บริการการดูแลสุขภาพกับประชาชน โดยมุ่งเน้นไปที่การกายภาพบำบัดเพื่อเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ด้วยการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ทั้งในผู้ป่วยหรือผู้ที่มีสุขภาพดีผ่านการตรวจประเมินร่างกายทางกายภาพบำบัด และวางแผนการรักษาที่เฉพาะเจาะจงกับผู้ป่วยแต่ละราย เพื่อให้สามารถกลับมาเคลื่อนไหวได้ปกติหรือใกล้เคียง สามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างอิสระ และลดภาวะการพึ่งพาผู้อื่น ซึ่งมักดำเนินการผ่านทางการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บหรือการหกล้ม การส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง การรักษาและฟื้นฟูด้วยเครื่องมือทางกายภาพบำบัดและการออกกำลังกายเพื่อการบำบัด โดยปกติแล้วนักกายภาพบำบัดมักทำงานอย่างใกล้ชิดกับผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพรายอื่น (สหสาขาวิชาชีพ) เพื่อให้เกิดการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมที่มุ่งเน้นมีส่วนร่วมในความเชี่ยวชาญเพื่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูร่างกายและการส่งเสริมการทำงานของร่างกายของผู้รับบริการ

แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชนโดยอาศัยบทบาทของนักกายภาพบำบัด จึงควรเริ่มต้นจากการส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างวิชาชีพต่าง ๆ เช่น พยาบาล นักโภชนาการ นักสังคมสงเคราะห์ และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นต้น เพื่อพัฒนาความเข้าใจในความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุ (individual needs) โดยกิจกรรมตัวอย่างที่นักกายภาพบำบัดสามารถแสดงบทบาทเป็นผู้นำในการการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพ (Miller et al., 2017; Chi et al., 2021; Bouton et al., 2023) ได้แก่

1. การจัดประชุมเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมที่เกี่ยวกับการประเมินสมรรถภาพทางกายและกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ โดยมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างนักกายภาพบำบัดและพยาบาลวิชาชีพ ผู้ปฏิบัติงานในชุมชนเกี่ยวกับวิธีการติดตามและวางแผนกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกัน

2. การพัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมการฝึกอบรมที่เน้นการบูรณาการความรู้และทักษะระหว่างวิชาชีพ ตัวอย่างเช่น การฝึกอบรมเกี่ยวกับการออกแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยนักกายภาพบำบัดสอนประเภทของการออกกำลังกายในด้านต่างๆ เช่น

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ป้องกันการหกล้ม การส่งเสริมการทรงตัว การเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย รวมไปถึงการเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจ หายใจ และหลอดเลือด ขณะที่นักโภชนาการสามารถเสริมความรู้เรื่องการรับประทานอาหารที่ส่งเสริมพลังงาน โปรตีน และการฟื้นตัวของร่างกาย การเรียนรู้ลักษณะนี้ช่วยให้นักกายภาพบำบัดและวิชาชีพอื่น ๆ เข้าใจความสำคัญของการทำงานร่วมกันและสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การจัดการสอนสาธิต (demonstration) และฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง (authentic learning) เป็นอีกหนึ่งแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพ นักกายภาพบำบัดสามารถร่วมมือกับพยาบาลชุมชน และอสม. ในการออกหน่วยบริการสุขภาพเคลื่อนที่ในชุมชน โดยแต่ละวิชาชีพจะมีบทบาทที่เฉพาะเจาะจง เช่น นักกายภาพบำบัดอาจรับหน้าที่ตรวจสมรรถภาพทางกายและกิจกรรมทางกาย และให้คำแนะนำเรื่องกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย ในขณะที่พยาบาลช่วยตรวจวัดความดันโลหิตและให้คำปรึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไป การทำงานในลักษณะนี้ช่วยสร้างความเข้าใจในการประสานงานและช่วยให้นักกายภาพบำบัดเรียนรู้การแก้ไขปัญหาเชิงระบบในบริบทชุมชน

4. การจัดตั้งเครือข่ายการเรียนรู้และการสนับสนุนกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน โดยนักกายภาพบำบัดสามารถมีส่วนร่วมในการประสานงานสร้างเครือข่ายวิชาชีพร่วมกับหน่วยงานในชุมชน เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) หรือองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชนอย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมประจำเดือนที่เน้นการเพิ่มความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุ หรือการปรึกษาหารือเกี่ยวกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น และการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างวิชาชีพผ่านการประชุมเชิงปฏิบัติการหรือการใช้ระบบการประชุมออนไลน์ การสร้างเครือข่ายที่เข้มแข็งนี้ช่วยให้นักกายภาพบำบัดสามารถเข้าถึงทรัพยากรและความร่วมมือที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุในระยะยาวและสามารถเกิดความยั่งยืนได้

5. การวิจัยและการเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ร่วมกับทีมสหวิชาชีพ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพ โดยนักกายภาพบำบัดสามารถทำงานร่วมกับนักวิจัยในสาขาต่าง ๆ เพื่อศึกษาแนวทางที่เหมาะสมในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ตัวอย่างเช่น การเก็บข้อมูลเกี่ยวกับประสิทธิภาพของโปรแกรมกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เฉพาะเจาะจงสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีการประเมินร่วมกับนักสถิติและนักสังคมศาสตร์ การใช้ผลการวิจัยดังกล่าวเพื่อพัฒนาแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อการทำงานร่วมกันระหว่างวิชาชีพ

6. การสร้างสื่อการเรียนรู้แบบบูรณาการ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพ นักกายภาพบำบัดสามารถร่วมมือกับนักวิทยาศาสตร์การกีฬาและนักสื่อสารสุขภาพในการพัฒนาสื่อ เช่น การจัดทำวิดีโอสาธิตการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ หรือคู่มือที่ให้ข้อมูลเรื่องกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม สื่อเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมความรู้แก่ผู้สูงอายุ แต่ยังใช้เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างวิชาชีพอื่น ๆ เพื่อให้ทุกฝ่ายมีความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับแนวทางการดูแลและการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

7. การฝึกอบรมผู้นำกิจกรรมในชุมชน เป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์สำคัญที่นักกายภาพบำบัดสามารถนำมาใช้ในบริบทการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพ โดยการทำงานร่วมกับพยาบาลชุมชนและนักพัฒนาสังคมเพื่อฝึกอบรมบุคคลในชุมชน เช่น อาสาสมัครหรือผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุ ให้สามารถนำกิจกรรมทางกายง่าย ๆ ไปปรับใช้ในชุมชนของตน ตัวอย่างเช่น การฝึกอบรมเรื่องการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายเบื้องต้น การสร้างกลุ่มกิจกรรมทางกายด้วยการเดินเพื่อสุขภาพ หรือการใช้ไทชิเพื่อส่งเสริมการทรงตัว การฝึกอบรมเหล่านี้ช่วยให้เกิดการพึ่งพาตนเองในชุมชนและสร้างความยั่งยืนในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในระยะยาว

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น พบว่ามีข้อจำกัดที่สำคัญบางประการในการสนับสนุนให้การเรียนรู้แบบสหวิชาชีพ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ ปริมาณภาระงาน (workload) ที่ผู้ปฏิบัติงานในแต่ละวิชาชีพรับผิดชอบมีเป็นจำนวนมาก ส่งผลทำให้การจัดสรรเวลาเพื่อประสานการทำงาน การประชุมปรึกษาร่วมกันระหว่างสหวิชาชีพเป็นไปอย่างยากลำบาก นอกจากนี้ การจัดหางบประมาณสนับสนุนการดำเนินงานระหว่างสหวิชาชีพเพื่อช่วยในการจัดทำเอกสาร และจัดหาอุปกรณ์ต่าง ๆ ยังคงเป็นข้อจำกัดที่สำคัญในปัจจุบันเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากทีมสหวิชาชีพมาจากแหล่งปฏิบัติงานที่ต่างกัน มักส่งผลทำให้เงื่อนไขในการเบิกจ่ายงบประมาณไม่สอดคล้องกัน ซึ่งปัจจัยความสำเร็จ (key success) ที่สำคัญในการช่วยแก้ไขข้อจำกัดประเด็นดังกล่าว คือ การได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากภาคีเครือข่ายในชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่สามารถสนับสนุนงบประมาณในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนได้ แต่อย่างไรก็ดี นักกายภาพบำบัดจำเป็นต้องมีทักษะการเป็นผู้ประสานงานที่ดี (collaborators) ที่สามารถให้ข้อมูล และสร้างความตระหนักแก่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกฝ่ายเพื่อการดำเนินงานแบบสหวิชาชีพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชนสำเร็จ ลุล่วงตามแผนที่วางไว้

บทสรุป

บทบาทของนักกายภาพบำบัด ในการสร้างการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชน มีความสำคัญในการเชื่อมโยงความรู้และทักษะของวิชาชีพต่าง ๆ เพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน นักกายภาพบำบัดมีหน้าที่สำคัญในการเป็นผู้ริเริ่มและผู้นำในการจัดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างทีมวิชาชีพ รวมถึงประชาชนและผู้นำในชุมชน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วม เช่น การประชุมเชิงปฏิบัติการ (workshop) หรือการฝึกอบรมในสถานการณ์จำลอง (simulation training) ช่วยสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของแต่ละวิชาชีพ และเปิดโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และข้อมูลสำคัญที่ส่งผลต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชน

นอกเหนือจากการทำงานร่วมกันแล้วการสร้างแรงบันดาลใจและการให้ความสำคัญกับบทบาทของวิชาชีพอื่น ๆ เป็นอีกบทบาทหนึ่งที่นักกายภาพบำบัดควรให้ความสำคัญ การทำงานร่วมกันในทีมสหวิชาชีพไม่ได้เน้นเฉพาะการแลกเปลี่ยนความรู้ทางเทคนิค แต่ยังเกี่ยวข้องกับการสนับสนุนให้ทุกวิชาชีพมีความภาคภูมิใจในบทบาทของตนเอง นักกายภาพบำบัดสามารถเป็นตัวกลางในการสร้างแรงจูงใจ

และส่งเสริมการทำงานร่วมกันอย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม นักกายภาพบำบัดควรมีการประสานความร่วมมือในการจัดการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งผลดีต่อความเข้าใจในวิธีการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้มีแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เน้นการบูรณาการความร่วมมือจากสหวิชาชีพอย่างยั่งยืนต่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

- Anansupamongkol, D., & Somprasert, C. (2024). The effects of physical activity program on physical fitness in older adults. *Journal of Health and Nursing Research*, 40(2), 100-112. (in Thai)
- Barnett, D. W., Barnett, A., Nathan, A., Van Cauwenberg, J., Cerin, E., & Council on Environment and Physical Activity (CEPA)–Older Adults working group. (2017). Built environmental correlates of older adults' total physical activity and walking: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, Article 103. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0558-z>
- Bouton, C., Journeaux, M., Jourdain, M., Angibaud, M., Huon, J. F., & Rat, C. (2023). Interprofessional collaboration in primary care: What effect on patient health? A systematic literature review. *BMC Primary Care*, 24(1), 253. <https://doi.org/10.1186/s12875-023-02189-0>
- Chase, J. A. D. (2015). Interventions to increase physical activity among older adults: A meta-analysis. *The Gerontologist*, 55(4), 706-718. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu090>
- Chi, Y. C., Wu, C. L., & Liu, H. T. (2021). Effect of a multi-disciplinary active aging intervention among community elders. *Medicine*, 100(51), 28314. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000028314>
- de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41(01), 36-42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
- Gomes, E. S. A., Ramsey, K. A., Rojer, A. G., Reijnierse, E. M., & Maier, A. B. (2021). The association of objectively measured physical activity and sedentary behavior with (instrumental) activities of daily living in community-dwelling older adults: A systematic review. *Clinical Interventions in Aging*, 1877-1915. <https://doi.org/10.2147/cia.s326686>
- Huang, Z. G., Feng, Y. H., Li, Y. H., & Lv, C. S. (2017). Systematic review and meta-analysis: Tai Chi for preventing falls in older adults. *BMJ Open*, 7(2), 013661. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013661>

- Krejčí, M., Hill, M., Kajzar, J., Tichý, M., & Hošek, V. (2022). Yoga Exercise Intervention Improves Balance Control and Prevents Falls in Seniors Aged 65. *Zdravstveno Varstvo*, 61(2), 85-92. <https://doi.org/10.2478/sjph-2022-0012>
- Lefferts, E. C., Saavedra, J. M., Song, B. K., & Lee, D. C. (2022). Effect of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in older adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(6), 1568. <https://doi.org/10.3390/jcm11061568>
- Miller, J. M., Sabol, V. K., & Pastva, A. M. (2017). Promoting older adult physical activity throughout care transitions using an interprofessional approach. *The Journal for Nurse Practitioners*, 13(1), 64-71. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2016.08.006>
- Musikarat, P., Sriburi, C., Boonyarom, O., & Srisupornkornkool, K. (2021). The physical activity level and its related factors among the community-dwelling elderly in the Ssecond regional health. *Royal Thai Army Medical Journal*, 74(2), 67–84. (in Thai)
- Purakom, A., PooNsri, W., Kanlueng, T., & Sukolpuk, M. (2021). Increase physical activity power up Thailand in the elderly. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 47(1), 1-13. (in Thai)
- Reeves, S., Pelone, F., Harrison, R., Goldman, J., & Zwarenstein, M. (2017). Interprofessional collaboration to improve professional practice and healthcare outcomes. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(6), CD000072. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd000072.pub3>
- Sinsap, N., Jankra, J., & Jaiman, B. (2019). Physical activity for longevity in the elderly. *The Journal of Baromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima*, 25(2), 229–246. (in Thai)
- Suzuki, Y., Maeda, N., Hirado, D., Shirakawa, T., & Urabe, Y. (2020). Physical activity changes and its risk factors among community-dwelling Japanese older adults during the COVID-19 epidemic: associations with subjective well-being and health-related quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6591. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186591>
- Wongpipit, W., Kritpet, T., & Phongphibool, S. (2020). Physical activity and sedentary behaviour: Guidelines and assessment. *Journal of Sports Science and Health*, 21(1), 1–21. (in Thai)
- World Health Organization, 2020. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.