

โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*

MANAGEMENT OF ELDERLY HEALTH AND WELFARE
OF THE ELDERLY SCHOOL IN THE NORTHEAST

พระครูโสภณพุทธิศาสตร์

Phrakru Sophonphutthisat.

พระปลัดบุญเจ็ด สุจิตโต (สุนทรสุข)

Phrapalad Boonjerd Sucitto (Soontornsuk)

พระเทอดศักดิ์ สดุดินธโร (ศรีวิรัตน์)

Phra Therdsak Sattindhro (Sriwirat)

นพดล ดีไทยสงค์

Noppadol Deethaisong

เกษม แสงนนท์

Kasem Saengnont

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: dew280@hotmail.co.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษากระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 2) เพื่อศึกษารูปแบบที่เหมาะสมในเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 3) เพื่อเสริมสร้างความร่วมมือในการบริหารจัดการสุขภาวะและสวัสดิการของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Methodology) อาศัยการค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) วิเคราะห์ข้อมูลจากเนื้อหา (Content analysis) นำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา เพื่อจัด

* Received 8 April 2019; Revised 29 April 2019; Accepted 29 April 2019.



หมวดหมู่ของเนื้อหา (Category) แล้วนำมาสังเคราะห์เชิงระบบ (Systematic synthesis) เพื่อหาประเด็นร่วมหรือประเด็นหลักและอธิบายเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. การดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและเกิดจากพฤติกรรมในการใช้ชีวิต การบริโภคอาหารและมีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน ปราศจากความเครียด ส่งผลต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุในชุมชนจะมีอายุที่ยืนยาวกว่าผู้สูงอายุใน

2. การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้รับการส่งเสริมรูปแบบให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกันภายในชุมชน โดยมีการสถิติข้อมูล การเปรียบเทียบกิจกรรมระหว่างชุมชนต่างจังหวัดและกิจกรรมชุมชนเมือง ได้นำเอากิจกรรมไปพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบให้เกิดความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ และเป็นการผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุจากการอยู่บ้าน โดยไม่มีกิจกรรมใดๆ

3. การส่งเสริมและการจัดการสุขภาพะ สวัสดิการของผู้สูงอายุ ส่งเสริมเรื่องการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ จัดกิจกรรมเรื่องการดูแลสุขภาพให้ถูกต้อง ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 วันต่อสัปดาห์ ตลอดถึงส่งเสริมให้ครอบครัวได้ตระหนักต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ และการดูแลสุขภาพโดยองค์รวม

คำสำคัญ : โรงเรียนผู้สูงอายุ, สุขภาพ, ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

Abstract

The study entitled Management of Elderly Health and Welfare of the Elderly School in the Northeast 1) to study the process of the elderly school in the northeast 2) to study the appropriate model for enhancing the health of the elderly in the northeast 3) to strengthen cooperation in the management of health and welfare of the elderly in the northeast



Findings were as follows:

1. The operation of the elderly school in the northeast To promote the health of the elderly and Caused by behavior in life Food consumption and community activities Without stress Affecting physical and mental health Elderly in the community Will last longer than the elderly in
2. Strengthening elderly health has been promoted to allow older people to have activities in the community with statistical data Comparative activities between provincial communities and community activity have taken the activity to develop and adjust the model to be suitable for the elderly And is relaxing the stress of the elderly from being at home Without any activity
3. Promotion and health management Elderly welfare Promoting food hygiene Arrange activities on health care to be correct Promote exercise that is suitable for the elderly at least 2 days per week. As well as encouraging families to be aware of the daily life of the elderly and holistic health care

Keywords: Management Elderly School, Health and Welfare, Northeastern

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สืบเนื่องจากอัตราเกิดของคนไทยลดลงอย่างมากและชีวิตของคนไทยที่ยืนยาวขึ้น สังคมไทยได้รับรู้และตระหนักถึงสถานการณ์การสูงวัยและภาพสังคมผู้สูงอายุในอนาคตของประเทศไทย จะเห็นได้จากโครงสร้างของประชากรไทยจะสูงวัยขึ้นอย่างรวดเร็วมาก คลื่นประชากรรุ่นที่เกิดในช่วงปี 2506-2526 หรือที่เรียกว่า “ประชากรรุ่นเกิดล้าน” ซึ่งมีอายุ 30-50 ปีในปี 2556 กำลังเคลื่อนตัวกลายเป็นประชากรสูงอายุกลุ่มใหญ่ในอีก 10-20 ปีข้างหน้า ทำให้ประเทศไทยกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” อีกเพียงไม่ถึงสิบปีข้างหน้า ประมาณปี 2561 จะเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก และประชากรสูงอายุจะมีสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2557)



ขณะที่แนวโน้มผู้สูงอายุอยู่คนเดียวหรืออยู่ตามลำพังกับคู่สมรสเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการให้การดูแลผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อายุยิ่งสูงยิ่งเจ็บป่วย โดยเฉพาะเจ็บป่วยด้วยโรคไร้เชื้อ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือไขมันในเลือดสูง ซึ่งโรคเหล่านี้ล้วนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นและเป็นโรคที่รักษาไม่หาย ทำให้มีภาวะการพึ่งพาต้องการการดูแลอย่างต่อเนื่องและระยะยาว ผู้สูงอายุจำนวนมากมีปัญหาข้อเข่าเสื่อม และครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุมีฟันแท้เหลือน้อยกว่า 20 ซึ่งทำให้ไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน (กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2556)

ปี พ.ศ. 2555 กรมอนามัย ร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ของกระทรวงสาธารณสุข ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงได้ร่วมดำเนินงานแผนงาน “โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ” โดยบูรณาการงานร่วมกับภาคีเครือข่ายโดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีเป้าหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์โดยผสมผสานมาตรฐานการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งสุขภาพกายและจิต ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการบริหารสุขภาพอย่างถ้วนหน้าและเท่าเทียม พัฒนาระบบบริการเพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพทั้งในสถานบริการและการบริการเชิงรุกในชุมชน ส่งเสริมสนับสนุนให้ครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุและผู้พิการให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2556)

วัยสูงอายุเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมที่เกิดขึ้นเฉพาะวัยที่อาจทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพอันเกิดจากโรคได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษซึ่งการให้การดูแลช่วยเหลือเพื่อส่งเสริมสุขภาพจึงต้องพิจารณาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจรอบคร้วจะมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการที่จะดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงรักษาสุขภาพที่ดีเพื่อชะลอการเสื่อมของร่างกายและป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

ในช่วงกว่าทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้นเป็นลำดับ มีการกำหนดพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เพื่อคุ้มครองสวัสดิภาพของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (ราชกิจจานุเบกษา, 2546) ตลอดจนมีแผนยุทธศาสตร์เพื่อเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ และให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการ



คุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ์ ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมและประเทศชาติ เพราะนอกจากผู้สูงอายุจะเป็นเสาหลักของครอบครัวและสังคมแล้ว ผู้สูงอายุยังนับเป็นปราชญ์ อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ยาวนาน ซึ่งสามารถสร้างประโยชน์ให้คนรุ่นหลังได้อย่างมากมายมหาศาล และเป็นภูมิปัญญาแห่งสังคม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2558)

เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุและตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงประชากรดังกล่าวข้างต้น ที่เริ่มปรากฏขึ้นในชุมชน จำนวนผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุจากการถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง ผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การมีส่วนร่วมในการกำหนดยุทธศาสตร์การส่งเสริม และการสนับสนุนด้านในการพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองและผู้สูงอายุด้วยกัน ภายใต้ทุนทางสังคมที่เข้มแข็งของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุถือเป็นศูนย์การเรียนรู้การจัดการสุขภาพพระดัตตาบาล ที่จะเป็นศูนย์เพื่อการเรียนรู้ของทั้งเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการวางแผนยุทธศาสตร์เชิงรุกแบบมีส่วนร่วมและเพื่อการเรียนรู้การจัดการสุขภาพของผู้สูงอายรรวมทั้งคนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัยก่อนสูงอายุในการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยเรื้อรัง ยืดระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากภาวะการเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย รวมทั้งลดภาวะพึ่งพิงวัยแรงงานในระดับครอบครัวและสังคมเตรียมความพร้อมรับมือกับปรากฏการณ์สำคัญที่มีผลต่อสังคมไทยอย่างมากในอนาคตอันใกล้

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการศึกษา โรงเรียนผู้สูงอายุ ในประเด็นเกี่ยวกับการจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยผู้วิจัยเชื่อว่า ผลของการวิจัยที่ได้จะสามารถพัฒนางานการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนานพึงพอใจในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อศึกษารูปแบบที่เหมาะสมในเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
3. เพื่อเสริมสร้างความร่วมมือในการบริหารจัดการสุขภาวะและสวัสดิการของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตเนื้อหา

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- 1.2 การจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย จังหวัดหนองคายและจังหวัดอุดรธานี
- 1.3 การเสริมสร้างความร่วมมือในการบริหารจัดการสุขภาวะและสวัสดิการของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย จังหวัดหนองคายและจังหวัดอุดรธานี

1.2 ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่

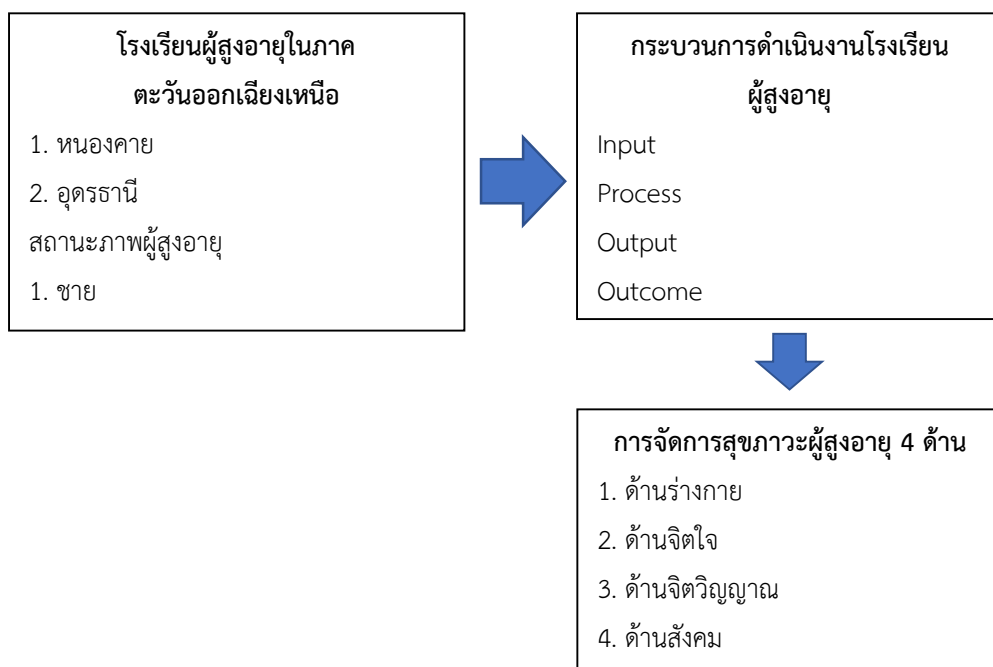
โรงเรียนผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย จังหวัดหนองคายและจังหวัดอุดรธานี โดยการสุ่มแบบเจาะจง จังหวัดละ 2 โรงเรียน รวม 4 โรงเรียน

1.3 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่

- 1.3.1 ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ที่เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน 1 ประกอบด้วย จังหวัดหนองคายและจังหวัดอุดรธานี โดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 12 คน
- 1.3.2 ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการ และคณะกรรมการ วิทยากรจิตอาสา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน 1 ประกอบด้วย จังหวัดหนองคายและจังหวัดอุดรธานี โดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 8 คน



กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องนี้ได้ออกแบบวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการวิจัยครั้งนี้ ทำโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) ซึ่งผู้วิจัย จะทำการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ประกอบด้วย

1.1 ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ที่เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน 1 ประกอบด้วย จังหวัดหนองคายและจังหวัดอุดรธานี จำนวน 12 คน

1.2 ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการ และคณะกรรมการ วิทยากรจิตอาสา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน 1 ประกอบด้วย จังหวัดหนองคายและจังหวัดอุดรธานี จำนวน 8 คน



3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth interview) ในประเด็นที่เกี่ยวข้องในรูปแบบที่ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยใช้ประเด็น/แนวคำถามกว้าง ๆ เป็นการใช้คำถามนำไปสู่การสนทนาซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีบทบาทกำหนดทิศทางการสนทนาร่วมกับผู้สัมภาษณ์เพื่อบรรลุเป้าหมายในการทำความเข้าใจประเด็นคำถามร่วมกัน โดยการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง (Purpose Selection)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีวิธีการและขั้นตอน ดังนี้

4.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth interview)

ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth interview) และมีการทำสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้

4.1.1 ขออนุญาตจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยซึ่งเป็น เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือถึงผู้บริหารหรือหัวหน้าหน่วยงานกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าเก็บข้อมูล พร้อมทั้งแนบคำถามในการสัมภาษณ์ไปด้วย เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลหลัก เข้าใจประเด็นของข้อคำถาม และเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเตรียมความพร้อมในการให้สัมภาษณ์

4.1.2 ดำเนินเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ตามวัน เวลา สถานที่ โดยมีการบันทึกและจดบันทึก

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อจัดหมวดหมู่ของเนื้อหา (Category) แล้วนำมาสังเคราะห์เชิงระบบ (Systematic synthesis) โดยการนำเสนอเป็นความเรียง การนำเสนอข้อมูล



ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้ผลจากการศึกษานำมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. กระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้สูงอายุในชุมชนเมือง ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุในชุมชน มีแนวโน้มมีอายุยืน อาจจะมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการบริโภคอาหาร จะมีสุขภาวะทางร่างกายและทางจิตใจที่ดีกว่าผู้สูงอายุในเมือง ปราศจากความเครียด อยู่ใกล้ชิดลูกหลาน ไม่ได้ปล่อยให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว ดำเนินชีวิตได้ตามปกติและมีกิจกรรมทำเป็นประจำ คือ ตื่นแต่เช้าทำอาหาร ทำบุญตักบาตร กวาดบ้าน ถูบ้าน และเลี้ยงหลาน ผู้สูงอายุในชุมชนชนบท จะมีกิจกรรมให้ทำค่อนข้างหลากหลายและเป็นวิถีชีวิตที่ไม่เครียด เพราะได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ การทำสวนผสมผสานเศรษฐกิจพอเพียง เลี้ยงสัตว์ ทอเสื้อ จักสาน แปรรูปอาหาร และร้านขายของชำของชุมชนผู้สูงอายุ ส่วนผู้สูงอายุชุมชนเมือง จะเป็นผู้สูงอายุที่เคยรับข้าราชการมีเงินบำนาญใช้จ่ายประจำเดือนมากกว่าชุมชนชนบท หรือบางคนก็จะมีกิจการ/ธุรกิจเป็นของตนเอง เช่น มีหอพักให้เช่า มีร้านค้าขาย หรือบางคนได้จากลูกหลานส่งมาให้ ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ในกรณีผู้สูงอายุในเมืองที่ไม่มีรายได้ประจำ ยังต้องดิ้นรนทำมาหากิน ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ จะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลวิถีชีวิตในอนาคตข้างหน้า

2. รูปแบบที่เหมาะสมในเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้มีกิจกรรมร่วมกันภายในชุมชน โดยมีการเก็บสถิติข้อมูลไว้ เพื่อพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และมีการเปรียบเทียบกิจกรรมระหว่างชุมชนชนบท กิจกรรมชุมชนเมือง แลผลจากการดำเนินต่อสุขภาวะผู้สูงอายุมากขึ้นน้อยเพียงใด จะได้นำเอากิจกรรมไปพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบให้เกิดความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงได้รับความผ่อนคลาย ความเครียดจากการอยู่บ้าน โดยไม่มีกิจกรรมใด ๆ ทำ ยังเป็นการส่งเสริมสุขภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจ

3. เพื่อเสริมสร้างความร่วมมือในการบริหารจัดการสุขภาวะและสวัสดิการของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ควรส่งเสริมด้านกิจกรรมในชุมชนที่มีผลต่อสุขภาวะ และสวัสดิการของผู้สูงอายุเรื่องการปฏิบัติตน จัดกิจกรรมเรื่องการดูแลสุขภาพการรับประทานให้ถูกต้องและส่งเสริมให้บุตรหลานได้นำไปปฏิบัติตามคร่ำเรือนเพื่อปฏิบัติผู้สูงอายุ หรือรูปแบบ



การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 วันต่อสัปดาห์ ตลอดถึงส่งเสริมให้ครอบครัวได้ตระหนักต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ และการดูแลสุขภาพโดยภาพรวมของผู้อายุ ตั้งแต่เรื่องห้องน้ำ ที่ฝักฝอนและที่นอนให้เหมาะกับสรีระของผู้สูงอายุ หากดูแลไม่ถูกสุขลักษณะ อาจเกิดอันตรายกับผู้สูงอายุได้

อภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการศึกษาวิจัยที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ จะนำไปผลมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษากระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากการศึกษาระบบจากข้อมูลเอกสารและการลงพื้นที่ภาคสนาม การสัมภาษณ์ ได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์กระบวนการที่เหมาะสมในดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ รวมทั้งหาแนวทางประสานความร่วมมือและบูรณาการบุคลากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการสร้างกลไกลักษณะเครือข่ายทางสังคมในชุมชน ทั้งมิติของการดูแลสุขภาพทางด้านร่างกายจิตใจ และมิติความสัมพันธ์ในระดับครอบครัวและชุมชน โดยเฉลี่ยมีแนวโน้มให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวกว่าผู้สูงอายุในชุมชนเมือง ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุในชุมชน มีแนวโน้มจากพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร การดูแลสุขภาพจิต ไม่ให้เกิดความเครียด มีลูกหลานคอยดูแล ไม่ได้ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยวซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวรณัญ ธีรมย์ (วรณัญ ธีรมย์, 2559) ที่ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรับประทานอาหาร อยู่ในระดับดีมาก รองลงมา คือ ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับดี ส่วนด้านการออกกำลังกายและด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ อยู่ในระดับ ปานกลาง ตามลำดับ ผู้สูงอายุมีความต้องการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสุขภาวะทางปัญญา เป็นข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางสังคมและด้านสุขภาวะทางกายตามลำดับ



2. รูปแบบที่เหมาะสมในเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ควรส่งเสริมผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมประจำวันและมีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน จะเป็นการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น ตั้งแต่เช้าทำอาหารเช้า ร่วมกันทำบุญตักบาตรและกิจกรรมจิตอาสาของชุมชนสำหรับผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกันสอดคล้องกับงานวิจัยของภูมิศักดิ์ สนามชัยสกุล (ภูมิศักดิ์ สนามชัยสกุล, 2557) ที่พบว่า กิจกรรมที่ชอบและต้องการให้โรงเรียนจัดคือ การให้ความรู้การดูแลสุขภาพ รองลงมาคือตรวจสุขภาพ และกิจกรรมนันทนาการ สิ่งที่เป็นความต้องการของผู้สูงอายุมากที่สุด คือ อยากให้โรงเรียนมีสถานที่กว้างขวางและ รูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนสร้างสุข (ผู้สูงวัย) ตำบลบ้านตัวพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้โรงเรียนประสบความสำเร็จคือ มีครูที่เกษียณอายุราชการที่มีจิตอาสา มีความสามารถเฉพาะตัวมาช่วยปฏิบัติงานอย่างเข้มแข็ง เสียสละ โดยไม่มีค่าตอบแทนใดๆ มีการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ นักเรียนมีความสุข สนุกสนานและมีความสามัคคีร่วมมือในการทำกิจกรรมดี มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางในการสืบสานวัฒนธรรม

3. เพื่อเสริมสร้างความร่วมมือในการบริหารจัดการสุขภาวะและสวัสดิการของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ควรได้รับความร่วมมือจากหลายหน่วย โดยเฉพาะโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และชุมชนร่วมกันจัดการบริหารรูปแบบให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายและจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดรายได้สำหรับผู้สูงอายุ การทำไร่ทำนาเชิงผสมผสานแบบเศรษฐกิจพอเพียง โดยรวมกันจัดทำ เพื่อให้ก่อให้เกิดรายได้และเป็นการออกกำลังกายในตัวเอง หรือการส่งเสริมให้มีการทำบุญ การทำวัตรสวดมนต์ จะเป็นการส่งเสริมสุขภาวะทางด้านจิตใจให้เกิดความสุข ได้สันทนาการเป็นการดูแลสุขภาพจากจิตใจตลอดถึงการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายแบบองค์รวม จึงจะเกิดความผูกพันในชุมชนผู้สูงอายุด้วยกันสอดคล้องกับวิจัยของจันทนา มหามงคล (จันทนา มหามงคล, 2547) ที่พบว่า ความผูกพันต่อชุมชนของผู้สูงอายุในอำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการทำกิจกรรมทางสังคม ของผู้สูงอายุ การรับรู้ภาวะสุขภาพ เป็นปัจจัยที่ ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ของผู้สูงอายุ แสดงว่า เมื่อผู้สูงอายุมีการรับรู้ ว่าสุขภาพของตนเองว่าอยู่ในระดับเจ็บป่วย สูงจะมีแนวโน้มมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมน้อย ใน



ทำนองเดียวกันเมื่อผู้สูงอายุมี การรับรู้สุขภาพของตนเองว่าอยู่ในระดับ เจ็บป่วยน้อยหรือมีสุขภาพดีจะมีแนวโน้มมี ส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

สรุป

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก นำข้อมูลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย แนวโน้มของผู้สูงอายุในชุมชนต่างจังหวัด จะมีสุขภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง เกิดจากมีสถานที่พักผ่อนหรือศูนย์รวมกิจกรรมของผู้อายุ เช่น วัดเป็นศูนย์การทำกิจกรรมร่วมกันของชุมชน จะทำให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกัน ส่งผลต่อสุขภาวะโดยตรง โดยเฉพาะกิจกรรมที่ทางชุมชน หรือทางวัดจัดขึ้นในเทศกาลต่าง ๆ ผู้สูงอายุ ก็จะมีกิจกรรมร่วมกัน จึงทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้มีกิจกรรมทำร่วมกันค่อนข้างหลากหลายและเป็นวิถีชีวิตที่ไม่เครียด เพราะได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบและถนัด เช่น การทำไร่สวนผสมแบบเศรษฐกิจพอเพียง ทำสวน เก็บผัก เลี้ยงสัตว์ ทอเสื่อ และร้านขายของชำของชุมชนผู้สูงอายุ ได้ดูแลลูกหลาน และหน่วยงานภาครัฐและชุม ก็ควรเพื่อพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุให้เหมาะสมตามสภาพพื้นที่ดำเนินการ และส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จะมีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุและที่สำคัญต้องมีกิจกรรมส่งเสริมที่ก่อให้เกิดรายได้กับผู้สูงอายุด้วย ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจที่มีได้รายเป็นของตนเอง ไม่ต้องเดือดร้อนลูกหลานเป็นการส่งเสริมสุขภาวะทางด้านด้านจิตและด้านร่างกายด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีดังนี้

1. ชุมชนควรมีการวางรากฐานการให้บริการทางเลือกสำหรับการดูแลผู้สูงอายุในอนาคต จัดให้มีระบบเฝ้าระวัง เพื่อรับรู้ สภาพปัญหาของผู้สูงอายุความต้องการที่แท้จริง รวมทั้งระบบการจัดเก็บวิเคราะห์ข้อมูลของชุมชนอย่างเป็นระบบ เพื่อประโยชน์ในการวางแผนการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุและผู้พิการในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยแบ่งผู้สูงอายุออกเป็นกรณีดังนี้



2. การสร้างกิจกรรมหรือโครงการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนให้ต่อเนื่องเชื่อมโยงเข้ากับกิจกรรมทางศาสนาเช่นวันสงกรานต์ วันผู้สูงอายุ หรือกิจกรรมศึกษาดูงานด้านศิลปวัฒนธรรม

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2556). รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วชิรวิทย์ พี.พี.
- จันทนา มหามงคล. (2547). การทำกิจกรรม ทางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอด่านมะกอก จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ภูมิศักดิ์ สนามชัยสกุล. (2557). รูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดัว อำเภอลำลูกเกด จังหวัดเพชรบูรณ์ รายงานการวิจัย. เพชรบูรณ์: มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2557). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556 สนับสนุนโดย คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กองทุนผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ราชกิจจานุเบกษา. (2546). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. เรียกใช้เมื่อ 5 มิถุนายน 2558 จาก <http://www.ratchakitcha.soc.go.th>.
- วรัญญู ธีรมย์. (2559). พฤติกรรมสุขภาพและความต้องการสร้างเสริมสุขภาพะองค์รวมของผู้สูงอายุจังหวัดแพร่ รายงานการวิจัย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558). โลกของผู้สูงอายุไทย. เรียกใช้เมื่อ 5 มิถุนายน 2558 จาก <http://thaihealth.or.th/node/9024>