บทความวิจัย

การวิเคราะห์ศักยภาพการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย*

THE POTENTIAL ANALYSIS OF ELDERLY MENTAL HEALTH CARE IN BANDOO SUB-DISTRICT, MUANG DISTRICT, CHIANG RAI

ณิศรา ชัยวงค์
Nissara Chaiwong
ยิ่งยง เทาประเสริฐ
Yingyong Taoprasert
กันยานุช เทาประเสริฐ
Kanyanoot Taoprasert
ศิวพงษ์ ตันสุวรรณวงค์
Siwapong Tansuwanwong

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
Chiang Rai Rajabhat University, Thailand
E-mail: news_doctor@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ศักยภาพการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย มีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลบ้านดู่ 2) ผู้นำชุมชน และ3) ผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ รวมจำนวน 62 คน ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเลือก เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์และการประชุมกลุ่ม และใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ศักยภาพในการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ ประกอบด้วย 1) ดานบุคคล ยังรักษาวิถีชีวิตภูมิปัญญาผ่านประเพณีและพิธีกรรมเพื่อเสริมสร้างความสุขทางจิตใจ และรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชนเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพทางจิตใจ 2) ด่านกายภาพ มีแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่สวยงามในพื้นที่สามารถเป็นสถานที่พักผ่อน และจัดกิจกรรม 3) ด่านวัฒนธรรมประเพณี มีการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมประเพณีส่งผลตอความเชื่อและความศรัทธาที่ได้ปฏิบัติสืบทอดกันมา จึงเปนสิ่งเชื่อมโยงความสัมพันธของชุมชนถือเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ 4) ด่านเครือขายชุมชน และ5) ด้านนโยบายหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น เน่นกระบวนการ

* Received June 24, 2022; Revised July 3, 2022; Accepted July 30, 2022

มีสวนรวมของทุกฝ่ายเป็นลักษณะเครือข่ายความร่วมมือในชุมชนสู่รูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายสอดคล้องกับบริบทและความต้องการของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยชุมชน โรงเรียน วัด เทศบาล และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยศักยภาพทั้งหมดนี้เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีสุขภาพทางจิตใจที่ดีบนฐานการพึ่งตนเองโดยใช้ศักยภาพของชุมชน เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในชุมชน
คำสำคัญ: ศักยภาพ สุขภาพทางจิตใจ ผู้สูงอายุ

Abstract

Objectives of this study were to analyze the potential of elderly mental health care in Bandoo sub-district, Muang district, Chiang Rai. Samples were 3 groups: 1) Executive and subdivision chief of Bandoo sub-district municipality and 2) Community leaders and 3) Elderly in Bandoo sub-district, sixty-two totally. They were selected by purposive sampling. The data were collected by structured Interviews and focus group. Then, the data were content analysis. The results showed the potential of elderly mental health care in Bandoo sub-district, Muang district, Chiang Rai as follow: 1) Personal capability also maintains a way of wisdom through tradition and spiritual therapy to promote mental health and there are groups to do activities in the community to promote physical and mental health. 2) Physical environments are beautiful resources naturally in the area which can be recreational area and organize activities. 3) The existence of cultural traditions affects the beliefs and faiths that have been practiced for generations. Therefore, it is as a community relationship which considered as mental health support. 4) Community network and 5) Local government policy focus on the participation of all parties as a cooperation network in the community to form a variety of activities in accordance with the community socio – cultural context and elderly needs including the community, local school, temple, sub-district municipality and the sub-district health promotion hospital. All these potentials are important for the elderly in the community to support healthy mental based on self-reliant by using the community's potential for sustainable community.
Keywords: Potential, Mental Health, Elderly

บทนำ

สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปีพ.ศ.2565 มีจำนวนผู้สูงอายุถึง 12,116,199 คน หรือร้อยละ 18.30 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคง กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565) ส่งผลกระทบทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ ประเทศไทยตระหนักถึงสถานการณ์ดังกล่าวจึงได้มีนโยบายและกฎหมายเพื่อรองรับสถานการณ์การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุที่ระบุอยู่ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 ว่ารัฐพึงให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และคุ้มครองคุ้มครองป้องกันไม่ให้ถูกใช้ความรุนแรงหรือปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม ตลอดจนให้การบำบัด ฟื้นฟูและเยียวยาเมื่อถูกกระทำดังกล่าว (รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย, 2560) มาสู่ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561 – พ.ศ. 2580 ที่มีประเด็นยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัย ให้มีความพร้อมทั้งกายใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดีรอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย (ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 – พ.ศ. 2580), 2561) รวมทั้งที่ผ่านมาจากปัญหาการเจ็บป่วยของประชาชนทำให้ประเทศไทยได้มีการทบทวนและหันกลับมาเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาพื้นบ้านท้องถิ่นโดยเฉพาะการฟื้นฟูภูมิปัญญาในการพึ่งพาตนเองทางด้านสังคมวัฒนธรรมที่ถือเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับคนไทยมานาน ซึ่งสอดคล้องกับธรรมนูญสุขภาพแหงชาติ ข้อ 53 เกี่ยวกับการสงเสริมสนับสนุนการใชและการพัฒนาภูมิปัญญาท่องถิ่นด่าน การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ ที่อยู่บนพื้นฐานหลักการ (1) มีความสอดคล้องกับวิถีชุมชนวัฒนธรรม จารีตประเพณี ความเชื่อและศาสนา และนำไปสู่การพึ่งตนเองด่านสุขภาพ (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแหงชาติ, 2556)

อนึ่ง จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยสิ่งที่ตามมาคือผลกระทบจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านสุขภาพเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายย่อมเสื่อมสภาพซึ่งส่งผลทำให้มักมีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลประคับประคองอาการไปตลอด รวมทั้งความเสื่อมของร่างกายยังส่งผลทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลง (รุสนี มามะ และคณะ, 2564) ประกอบกับอาการเลือดลมแปรปรวนในผู้สูงอายุที่มีสาเหตุมาจากการแปรปรวนของสภาพอากาศ ส่งผลให้เลือดลมตัดขัดและคั่งอั้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้มีอาการเหงื่อซึมวิงเวียนศีรษะ อาการใจหวิวใจสั่นและอาการครั่นเนื้อครั่นตัว (ศิริพักตร์ จันทร์สังสา และคณะ, 2563) นอกจากนี้จากการสำรวจผู้สูงอายุไทย พบว่าเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางทางจิตใจ เนื่องจากการสูญเสียสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ จากที่เคยเป็นผู้นำต้องมาเป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาการดูแลจากคนอื่น ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง รวมทั้งขาดการติดต่อไปมาหาสู่กับเพื่อนฝูงหรือกับคนในสังคม ลูกหลาน

เติบโตและแยกย้ายไปสร้างครอบครัวอยู่ที่อื่น หากผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันจะนำไปสู่ปัญหาภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ (กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต, 2558) ส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทางจิตใจที่พบบ่อย ได้แก่ นอนไม่หลับ วิตกกังวล เครียดง่าย จนถึงภาวะทางจิตขั้นรุนแรง (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) จากการศึกษาของ รุสนี มามะ และคณะ (2564) ที่ได้ทำการสำรวจปัญหาของผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ จำนวน 398 คนพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพทางจิตใจกว่าร้อยละ 33.92 ได้แก่ ผู้ที่รู้สึกเหงาร้อยละ 76.30 ผู้ที่รู้สึกเบื่อร้อยละ 35.56 ผู้ที่รู้สึกเครียดร้อยละ 14.81 ผู้ที่มีความรู้สึกวิตกกังวลร้อยละ 6.67 และมีความรู้สึกกลัว เช่น กลัวการล้ม กลัวการเสียชีวิต ร้อยละ 2.22

การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจควรมาจากคนในชุมชน ที่ต้องเห็นคุณคาและความสำคัญของสิ่งที่มีค่า ที่มีอยู่ในชุมชนและนำมาใช้ประโยชนหรือแก้ปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชนได้ โดยเฉพาะสุขภาพทางจิตใจที่ถือเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ประกอบกับวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก ได้ดำเนินงานภายใต้ยุทธศาสตร์การจัดการศึกษาเชิงบูรณาการกับการพัฒนาท้องถิ่น นอกจากนี้ยังได้น้อมนำแนวพระราชดำริมาช่วยพัฒนาท้องถิ่นให้มีความเข้มแข็งและยั่งยืนที่มีการขยายความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายภาคประชาชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จากการที่ได้ทราบถึงปัญหาสุขภาพทางจิตใจของประชาชนในตำบลบ้านดู่ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะวิเคราะห์ศักยภาพที่เปนทุนเดิมของชุมชนในการดูแลสุขภาพทางจิตใจทั้งภูมิปัญญาของคนในชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติ วัฒนธรรมประเพณี รวมทั้งนโยบายของหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ในการประสานความร่วมมือเพื่อเป็นศักยภาพสำคัญนำมาส่งเสริมและดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อวิเคราะห์ศักยภาพการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ มี 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลบ้านดู่ 3 คน ผู้นำชุมชน 19 คน และผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ 40 คน รวมทั้งหมด 62 คน ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเลือก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ออกแบบเครื่องมือในการเก็บข้อมูล และตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Validity) และเครื่องมือในการเก็บข้อมูลโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้แก่ อาจารย์

แพทย์แผนไทยวิชาชีพและอาจารย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ (Pre-clinic) เพื่อทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Object Congruence: IOC) ผลทดสอบคำถามแต่ละข้อได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.6-1.0

การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1) แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลบ้านดู่ เพื่อศึกษาในประเด็นสถานการณ์ นโยบาย ปัจจัยสนับสนุนของชุมชนที่มีต่อผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มศักยภาพในการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชน รวมทั้งข้อมูลด้านกายภาพเกี่ยวกับบริบททั่วไป และเครือข่ายชุมชน

2) แบบบันทึกข้อมูลจากการประชุมกลุ่ม (Focus group) ผู้นำชุมชนตำบลบ้านดู่ เพื่อศึกษาศักยภาพของชุมชนในการสนับสนุนการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ รวมทั้งข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับบริบททั่วไปและวิถีชีวิตของคนชุมชน วัฒนธรรมประเพณี ตลอดจนเครือข่ายชุมชน

3) แบบบันทึกข้อมูลจากการประชุมกลุ่ม (Focus group) ผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ เพื่อศึกษาวิถีชีวิตของคนชุมชน วัฒนธรรมประเพณี ศักยภาพของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพทางจิตใจของตนเองและผู้สูงอายุในชุมชน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยไปพบกลุ่มตัวอย่างทุกคนโดยแบ่งออกเป็นผู้บริหารและเจ้าหน้าที่เทศบาล จำนวน 3 คน ผู้วิจัยได้มีการประสานงานและนัดหมายเพื่อลงไปสอบถามข้อมูล ณ เทศบาลตำบลบ้านดู่ กลุ่มผู้นำชุมชนตำบลบ้านดู่ จำนวน 19 คน ผู้วิจัยได้มีการประสานงานและนัดหมายในวันที่มีการประชุมผู้นำชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ จำนวน 40 ผู้วิจัยได้มีการประสานงานและนัดหมายในวันที่ผู้สูงอายุได้มารวมตัวกันทำกิจกรรมคลับย้อนวัยวิถีไท โรงพยาบาลสาธิตการแพทย์แผนไทย ผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง โดยการแนะนำตัว ชี้แจงให้ทราบวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งการตอบคำถามและข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ และกลุ่มตัวอย่างสามารถออกจากการศึกษาได้ทุกเมื่อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

4.การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อมกับการเก็บข้อมูล โดยหลังจากที่ทำการเก็บข้อมูลทุกครั้งจะมีการนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทันที เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้มานั้นมีความสมบูรณ์ถูกต้อง และเพียงพอที่จะตอบปัญหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้รวมทั้งสภาพความเป็นจริง เงื่อนไขตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ผลการวิจัย

จากการวิจัยพบว่า ศักยภาพในการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ ต้องเริ่มจากการศึกษาบริบททั่วไปของชุมชน รวมทั้งวิถีชีวิตของชุมชนเพื่อเป็นฐานประกอบการศึกษาศักยภาพในองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีอยู่ในชุมชน

1. บริบทชุมชน

ชุมชนบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เป็นชุมชนขนาดกลาง แบ่งเขตการปกครองเป็น 19 หมู่บ้าน ในปี พ.ศ. 2565 มีประชากร 20,310 คน เป็นผู้สูงอายุ 3,616 คน คิดเป็นร้อยละ 17.80 ของประชากรทั้งตำบล ประชากรบ้านดู่เป็นคนดั้งเดิมที่มาตั้งถิ่นฐานตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ ประมาณ พ.ศ. 2549 ได้มีการยกฐานะเป็นเทศบาลบ้านดู่ ประกอบกับสถาบันราชภัฏเชียงรายได้ยกสถานะเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายทำให้มีการเพิ่มขึ้นของจำนวนนักศึกษาที่มาจากต่างพื้นที่ต้องมาอาศัยอยู่ในตำบลบ้านดู่ทำให้เกิดเป็นหอพักจำนวนมาก รวมทั้งได้มีการเข้ามาตั้งถิ่นฐานของคนต่างพื้นที่เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ตำบลบ้านดู่มีรูปแบบของชุมชนหมู่บ้านจัดสรรเพิ่มขึ้น เนื่องจากมีความสะดวกในการเดินทางซึ่งอยู่ไม่ไกลจากตัวเมืองและมีท่าอากาศยานนานาชาติแม่ฟ้าหลวงตั้งอยู่ในพื้นที่ ดังนั้นจึงมีประชากรแฝงเป็นจำนวนมาก ทำให้ตำบลบ้านดู่ปัจจุบันกลายเป็นชุมชนลักษณะเป็นสังคมชนบทกึ่งสังคมเมือง

ด้านวิถีชีวิตคนพื้นเพของตำบลบ้านดู่ส่วนใหญ่ในปัจจุบันที่เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งต้องมีการปรับตัวตามสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ แต่ยังคงรักษาวิถีชีวิตที่ผูกพันกับพระพุทธศาสนา เนื่องจากประชากรร้อยละ 90 นับถือศาสนาพุทธ จึงมีความเชื่อในวัฒนธรรม ประเพณีของท้องถิ่น ที่มีการสืบต่อกันมาถึงปัจจุบัน ซึ่งถือเป็นการได้รับอิทธิพลต่อวิถีการดูแลสุขภาพในรูปแบบพิธีกรรมต่าง ๆ โดยเกี่ยวข้องกับวิถีการดูแลสุขภาพทางจิตใจ นอกจากนี้ยังมีประชาชนที่นับถือศาสนาคริสต์ อิสลาม กระจายกันอยู่ในบางชุมชน แต่ประชาชนสามารถอยู่ร่วมกันได้ไม่มีความแตกต่างและแบ่งแยกกันในทางด้านศาสนา ถือเป็นความหลากหลายทางวัฒนธรรมที่สอดคล้องกันเป็นอย่างดี

2. ศักยภาพการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ

ศักยภาพในการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ หมายถึงองค์ประกอบที่อยู่ในชุมชนทั้งด้านบุคคลของผู้สูงอายุ ด้านกายภาพ ด้านวัฒนธรรมประเพณี และด้านนโยบายหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีส่วนร่วมกันหนุนเสริมให้เห็นถึงศักยภาพการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ

2.1 ศักยภาพด้านบุคคลของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุของตำบลบ้านดู่ยังรักษาวิถีชีวิตที่สืบทอดกันมาในรูปแบบประเพณีพิธีกรรมต่าง ๆ และมีการสืบทอดผู้นำในการประกอบพิธีกรรมผ่านหมอพื้นบ้านหรือปราชญ์ชาวบ้าน ปัจจุบันในชุมชนมีหมอพื้นบ้านที่ทำหน้าที่ประกอบพิธีกรรมกระจายอยู่ในหมู่บ้าน

ประมาณ 20 คน นอกจากนี้เทศบาลตำบลบ้านดู่ได้มีการสำรวจและรวบรวมจัดทำฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยแบ่งเป็นด้าน ศิลปการแสดง (ดนตรีพื้นเมือง) ด้านพิธีกรรมความเชื่อ (จัดทำเครื่องประกอบพิธี) ด้านหัตถกรรม (จักรสาน ตีเหล็กตีมีด ทำเครื่องดนตรีพื้นเมือง แกะสลัก ทำไม้กวาด) ด้านการแพทย์แผนไทย (สมุนไพร นวดแผนไทย ยาดม ยาหม่อง) ด้านโภชนาการ (อาหารพื้นเมือง) นอกจากนี้ผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้านได้มีการรวมกลุ่มกันจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุประจำหมู่บ้าน มีการเสนอโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากเทศบาลตำบลบ้านดู่ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพทางจิตใจอย่างสม่ำเสมอ นับว่าเป็นการพัฒนาศักยภาพและพลังทางสังคมที่เริ่มจากตัวบุคคลก่อเกิดเป็นกลุ่มในการร่วมกันส่งเสริมดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2.2 ศักยภาพด้านกายภาพ

ศักยภาพของชุมชนบ้านดู่ แม้ปัจจุบันตำบลบ้านดู่จะมีการเปลี่ยนแปลงในเชิงกายภาพไปค่อนข้างมากตามสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไป แต่สภาพแวดล้อมยังเอื้อต่อการมีสุขภาพทางจิตใจที่ดีของคนในชุมชน ได้แก่ มีสภาพพื้นที่เป็นที่ราบสลับเนินเขามีธรรมชาติที่สวยงาม มีน้ำพุร้อนโป่งพระบาทเป็นน้ำพุร้อนตามธรรมชาติที่มีอุณหภูมิผิวดินอยู่ระหว่าง 48-50 องศา ซึ่งสามารถพัฒนาเป็นแหล่งอาบน้ำอุ่นเพื่อสุขภาพ แช่น้ำแร่ ทำให้ระบบไหลเวียนในร่างกายดี ลดอาการปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ โดยเทศบาลมีการสร้างอาคารในการอาบน้ำ และแช่น้ำแร่ ซึ่งอยู่ติดกับสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ที่มีลักษณะเป็นสวนป่าใกล้เชิงเขา พื้นที่เป็นเนินดินขนาดย่อม มีถนนสายดอกไม้เชื่อมระหว่างหนองบัวใหญ่และหนองบัวน้อย มีพรรณไม้และอุทยานดอกไม้นานาพรรณ นอกจากนี้ยังมีน้ำตกโป่งพระบาท เป็นแหล่งธรรมชาติมีพื้นที่ทั้งหมด 3,275 ไร่ สูงจากระดับน้ำทะเล 500-1,000 เมตร เป็นน้ำตกแบบแก่งมีความลาดชันไม่มากนัก มีการไหลของน้ำที่ลดหลั่นเป็นชั้น ๆ น้ำใสสะอาดไหลตลอดปี และล้อมรอบไปด้วยพรรณไม้นานาพรรณที่ร่มรื่น ถือเป็นศักยภาพและความพร้อมของพื้นที่ในการเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและจัดกิจกรรมในบรรยากาศแบบธรรมชาติ

นอกจากนี้ทุกหมู่บ้านยังมีลานกีฬาของหมู่บ้านทั้ง 19 หมู่ ที่ใช้สำหรับออกกำลังกายและพักผ่อนของชุมชน เช่น เปตอง เต้นรำ ปั่นจักรยาน และยังได้รับการสนับสนุนจากสำนักหลักประกันสุขภาพแห่งชาติในการจัดซื้อเครื่องออกกำลังกายมาไว้ที่สนาม รวมทั้งมีสนามกีฬากลาง สนามโรงเรียน และสนามวู้ดบอลของตำบลบ้านดู่ ซึ่งมีกลุ่มวู้ดบอลตำบลบ้านดู่ที่จัดตั้งขึ้นจากการรวมกลุ่มผู้สูงอายุ ณ ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุตลอดชีพตำบลบ้านดู่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความสุขแก่สมาชิกและรู้สึกมีคุณค่า มีความสำคัญต่อสังคม

2.3 ศักยภาพด้านวัฒนธรรมประเพณี

วัฒนธรรมประเพณีหลายอยางในชุมชนมีผลตอความเชื่อและความศรัทธาที่ได้ปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแตอดีตจนถึงปจจุบัน มีสวนเกี่ยวของกับวิถีชีวิตของชุมชนที่สัมพันธ์

ตั้งแต่การเกิดจนถึงตาย สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติและคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ เชน สรงน้ำพระ แห่ไม้ค้ำสลี สลากภัต ส่งเคราะห์ สู่ขวัญ สืบชะตา บูชาเทียน รดน้ำดำหัวผูสูงอายุ บูชาข้าวเท่าอายุ ขึ้นท้าวทั้งสี่ ทานขันข้าว เปนตน จึงเปนสิ่งเชื่อมโยงความสัมพันธของชุมชนถือเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่ต้องใช้พลังทางสังคมในการอยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจ มีความรัก ความสามัคคี และชวยเหลือเกื้อกูลกัน

ตำบลบ้านดู่มีวัดจำนวน 10 วัดและมีสำนักสงฆ์จำนวน 5 แห่ง เป็นสถานที่ประกอบศาสนกิจของชุมชน มีวัดพระธาตุจอมสัก ถือเป็นวัดที่เก่าแก่จากหลักฐานพบว่าสร้างขึ้นในสมัยโยนกไชยบุรีศรีเชียงแสน เป็นที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุจากประเทศลังกา เป็นที่ยึดเหนี่ยว เสริมสิริมงคล และมีวัดป่าดอยพระบาท เป็นวัดที่ชาวบ้านให้ความสำคัญอีกหนึ่งวัดในพื้นที่เนื่องจากเป็นสถานที่ประดิษฐานของรอยพระพุทธบาท ประทับบนก้อนหินใหญ่บริเวณเนินเขา เป็นแหล่งโบราณสถานที่เป็นที่เคารพบูชาของคนในชุมชน

2.4 ศักยภาพด้านเครือข่ายชุมชน

รูปแบบการมีสวนรวมของชุมชนในการดูแลสุขภาพทางจิตใจ ใชกระบวนการเรียนรูรวมกันของชุมชน โรงเรียน วัด เทศบาล และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยมีสวนรวมของทุกฝายเป็นลักษณะเครือข่ายความร่วมมือในชุมชนเพื่อแสวงหาแนวทางและรูปแบบที่มีความเหมาะสมเพื่อการดูแลสุขภาพทางจิตใจโดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน จึงเกิดมีการรวมกลุมตางๆ เชน มีการรวมกลุ่มและเกิดเป็นสินค้าท้องถิ่น ผลิตภัณฑ์ข้าวควบ ข้าวแต๋นอาหารพื้นเมือง ข้าวกล้องผู้สูงอายุ งานฝีมือชนเผ่าดอยปูไข่ วิสาหกิจชุมชนบ้านป่าสักไก่ (งานจักรสานไม้ไผ่ ไม้กวาดทางมะพร้าว) ศูนย์โอทอปบ้านขัวแคร่ กลุ่มแปรรูปสับปะรดภูแล เป็นต้น ที่เกิดขึ้นมาจากความต้องการของคนในชุมชนที่ไดรวมกันคิด รวมกันวางแผน รวมกันทำ มีการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธกันระหวางชุมชน โดยการรวมมือขององคกรในชุมชนและนอกชุมชน ดังนั้นรูปแบบการมีสวนรวมของชุมชนจึงเปนรูปแบบของกลุมและกิจกรรมตางๆ ที่ชุมชน โรงเรียน วัด เทศบาล และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตลอดจนหนวยงาน องคกรตางๆ ไดรวมมือรวมใจกันในการทำ ที่จะเอื้อตอ การส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจให้กับชุมชนอยางตอเนื่อง

2.5 ศักยภาพด้านนโยบายหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น

เทศบาลตำบลบ้านดู่มียุทธศาสตร์การพัฒนาสังคม โดยเป็นการส่งเสริมสนับสนุนงานด้านศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียบประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเอกลักษณ์ของท้องถิ่น โดยเฉพาะภายใต้กองสาธารณสุขได้มีการสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุ โดยมีการจัดโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมทั้งคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อาทิ โครงการอบรมธรรมมะผู้สูงวัยใสใจคุณภาพ โครงการระบบสุขภาพประชากรวัยทำงานและวัยสูงอายุ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ โครงการอบรมการทำอาหารเพื่อ

สุขภาพโรงเรียนผู้สูงอายุ โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพรำวงย้อนยุค โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการการดูแลและรักษาข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย เป็นต้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาศักยภาพการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยการวิเคราะหบริบทและศักยภาพของชุมชน พบวา ชุมชนบ้านดู่เปนชุมชนเกาแกที่มีมรดกทางวัฒนธรรมและสืบทอดมาจนถึงปจจุบัน มีลักษณะภูมิประเทศที่มีความพรอมหลายดาน จึงเปนปจจัยที่เอื้อต่อการสรางเสริมสุขภาพทางจิตใจใหกับผู้สูงอายุและชุมชน ซึ่งศักยภาพดังกลาวคือทุนทางสังคมที่มีอยูในชุมชน ประกอบด่วย ศักยภาพด่านบุคคล กายภาพ วัฒนธรรมประเพณี เครือขายชุมชน และนโยบายหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น ที่สอดคล่องกับผลการศึกษาของ พรชัย ตระกูลวรานนท (2554) พบว่า ทุนทางสังคมเป็นระบบคุณค่าเดิมที่อยู่ในโครงสร้างของสังคมไทยรวมไปถึงวัฒนธรรมในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีพลังและคุณค่าในการสรางความเข่มแข็งและยั่งยืนให่กับชุมชน ซึ่งเกื้อหนุนกับกระบวนทางสังคมของผู้สูงอายุประกอบด้วย เครือข่ายทางสังคม ความไว้วางใจ จารีต การมีส่วนร่วมและการเข้าร่วมทางสังคมและการปฏิสังสรรค์ทางสังคม ดังนั้นจึงต้องคำนึงถึงความสัมพันธทั้งทางรางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ที่เกี่ยวข่องกับบริบททางสังคม ความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณี ของชุมชน ซึ่งไมแตกตางจากการศึกษาของ รณรงค์ จันใด (2561) พบว่าการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมต้องให้ความสำคัญกับสุขภาวะครบทุกมิติ ทั้งสุขภาวะทางกาย จิต สังคม จิตวิญญาณ เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งปัจจัยการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในระบบบริการสุขภาพ และที่สำคัญคือการมีส่วนร่วมจากชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักและสามารถจัดการสุขภาพของตนเอง สอดคล่องกับการศึกษาของ สมบัติ ริยาพันธ์ และคณะ (2563) ที่ได้พัฒนาแกนนำในชุมชนเพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโดยได้มีการทำงานบูรณาการร่วมกันระหว่างท้องถิ่น แกนนำสุขภาพในชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตพื้นที่ ทำให้แกนนำในชุมชนรู้และเข้าใจปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนเป็นอย่างดีนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพแกนนำในชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ซึ่งในการดูแลสุขภาพทางจิตใจผู้สูงอายุจึงต้องให้ความสำคัญถึงเหตุ ปัจจัย ที่ส่งผลมาสู่ปัญหาที่เกิดขึ้นและการพัฒนาหรือหาแนวทางส่งเสริม ดังนั้นศักยภาพทุกด้านที่เปนทุนเดิมของชุมชนทั้งภูมิปัญญาของคนในชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติ วัฒนธรรมประเพณี รวมทั้งนโยบายของหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ในการประสานความร่วมมือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่มาหนุนเสริมกันเพื่อส่งเสริมและดูแลสุขภาพทางจิตใจที่ดีของผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

สรุป

ชุมชนบ้านดู่ เป็นชุมชนขนาดกลางที่อยู่ชานเมือง ซึ่งปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงในเชิงกายภาพไปตามสภาพสังคมและเศรษฐกิจ จากข้อมูลพบว่า ในปีพ.ศ. 2565 มีจำนวนผู้สูงอายุถึงร้อยละ 17.80 ของประชากรทั้งตำบล ผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่มีศักยภาพการดูแลสุขภาพทางจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 1) ศักยภาพด้านบุคคลของผู้สูงอายุ ซึ่งยังคงรักษาวิถีชีวิตที่สืบทอดกันมาในรูปแบบประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ โดยในชุมชนมีหมอพื้นบ้านจำนวน 20 คนทำหน้าที่เป็นผู้นำในการประกอบพิธีกรรม และผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมตามความสนใจและยังได้เสนอโครงการเพื่อของบประมาณจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสนับสนุนการทำกิจกรรม 2) ศักยภาพด้านกายภาพ แม้ปัจจุบันตำบลบ้านดู่จะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่มีความเป็นชุมชนเมืองมากขึ้น แต่สภาพแวดล้อมของตำบลที่มีลักษณะเป็นที่ราบสลับเนินเขา มีแหล่งธรรมชาติที่สวยงามซึ่งเอื้อต่อการเป็นสถานที่สำหรับพักผ่อน เป็นที่จัดกิจกรรมและท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุได้ เช่น น้ำพุร้อน น้ำตก รวมทั้งการพัฒนาให้ทุกหมู่บ้านมีลานกิจกรรมและลานกีฬาสำหรับให้ผู้สูงอายุและประชาชนได้ใช้เป็นสถานที่ออกกำลังกาย 3) ศักยภาพด้านวัฒนธรรมประเพณี เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ข้างตำบลบ้านดู่เป็นคนดั้งเดิมที่มาตั้งถิ่นฐานตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ จึงยังมีการรักษาขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมที่ถือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในชุมชน 4) ศักยภาพด้านเครือข่ายชุมชน มีการบูรณาการโดยการมีสวนรวมของชุมชนในการดูแลสุขภาพทางจิตใจที่ใช้กระบวนการเรียนรู้รวมกันของชุมชน โรงเรียน วัด เทศบาล และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน จึงเกิดการรวมกลุมตางๆ เชน กลุ่มผลิตภัณฑ์ข้าวควบ-ข้าวแต๋น อาหารพื้นเมือง ข้าวกล้องผู้สูงอายุ จักรสาน เป็นต้น 5) ศักยภาพด้านนโยบายหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น เทศบาลมีการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาสังคมที่เป็นการส่งเสริม สนับสนุนงานด้านศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียบประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเอกลักษณ์ของท้องถิ่น รวมทั้งจัดโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมทั้งคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นศักยภาพทุกด้านที่เปนทุนเดิมของชุมชนทั้งภูมิปัญญาของคนในชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติ วัฒนธรรมประเพณี รวมทั้งนโยบายของหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ในการประสานความร่วมมือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและจำเป็นทั้งสิ้นที่บูรณาการเพื่อส่งเสริมและดูแลสุขภาพทางจิตใจที่ดีของผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

สรุป/ข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาศักยภาพการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลบ้านดู่อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย หากมีการนำไปใช้จำเป็นต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับสภาพปัญหารวมถึงความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มตามบริบทของชุมชน

นั้นๆ 2. ควรมีการศึกษาศักยภาพการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ เปรียบเทียบเชิงพื้นที่ เพื่อให้เห็นความแตกต่างทั้งในบริบทชุมชนเมืองและชุมชนชนบท

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ในการประสานงานกับผู้นำชุมชน ขอขอบคุณผู้นำชุมชนทั้ง 19 หมู่บ้าน และผู้สูงอายุที่ได้ให้ความร่วมมือในการศึกษาปัญหาด้านสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ ขอขอบคุณคณะอาจารย์และนักศึกษาแพทย์แผนไทย และข้อมูลจากโครงการวิจัยย่อยจากดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการดูแลสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงวัยในชุมชนด้วยภูมิปัญญาการแพทย์ล้านนา

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). ผู้สูงอายุกับเรื่องสุขภาพจิต. เรียกใช้เมื่อ 15 มิถุนายน 2565 จาก http://www.vichaiyut.com/th/health/diseases-treatment/otherdiseases/mental-health-elder.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). สถิติผู้สูงอายุ. เรียกใช้เมื่อ 20 กรกฎาคม 2565 จาก https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/1159

กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต. (2558). แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต. (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 – พ.ศ. 2580). (2561). ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 135 ตอนที่ 82 ก หน้า 9 (13 ตุลาคม 2561).

พรชัย ตระกูลวรานนท. (2554). ทุนทางสังคมกับการพัฒนากระบวนการทางสังคมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัย. เรียกใช้เมื่อ 13 มิถุนายน 2565 จาก https://socanth.tu.ac.th/wp-content/uploads/2014/06/pornchai-2557.

รณรงค์ จันใด. (2561). แนวทางการพัฒนาระบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมในเขตเทศบาลนครนนทบุรี. วารสารสถาบันพระปกเกล้า ปีที่ 16(1), 96-110

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย. (2560). ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 134 ตอนที่ 40 ก หน้า 18 (6 เมษายน 2560).

รุสนี มามะ, ณิศรา ชัยวงค์, ศิวพงษ์ ตันสุวรรณวงค์ และสุวนันท์ แก้วจันทา. (2564). การศึกษาปัญหาและความต้องการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ เทศบาล

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน. 10 (1), 222-231.

ศิริพักตร์ จันทร์สังสา, ศิวพงษ์ ตันสุวรรณวงค์ และยิ่งยง เทาประเสริฐ. (2563). การศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับอาการเลือดลมแปรปรวนของผู้สูงอายุ. ใน รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยบัณฑิตศึกษาระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ครั้งที่ 2 “นวัตกรรมสร้างสรรค์ ศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน” มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 283-288.

สมบัติ ริยาพันธ์, นิยดา ภู่อนุสาสน์ และญาดา ประคองยศ. (2563). การพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุเขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร. วชิรเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง. 65(2), 143-152.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2552). ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแหงชาติ พ.ศ. 2552. นนทบุรี: บริษัท วิกิ จำกัด.