

แนวทางการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4
ของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่

The Way of Planning for The Elder's Life Quality Development
According to Bhavana Iv of Song
Sub - District Municipality,
Song District, Phrae Province

วุฒิชัย ใจวงศ์*
Wuttichai Jaiwong

Received: January 12, 2018 Revised: April 20, 2018 Accepted: April 28, 2018

บทคัดย่อ (Abstract)

การวิจัยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวทางการวางแผนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่ และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยบูรณาการเข้ากับหลักภาวนา 4 ของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 17 รูป/คน และจากการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เฉพาะผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ที่ครอบคลุมประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนาความ

ผลการวิจัย พบว่า 1. แนวทางการวางแผนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่ ตามทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ ดังนี้ 1) ความต้องการด้านร่างกาย มีการจัดทำแผนงานโครงการรองรับเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและโครงการประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ ในการได้รับการบริการขั้นพื้นฐานในเบื้องต้น 2) ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง เทศบาลมีนโยบายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่สามารถเลี้ยงตนเองได้ การมีกองทุนสวัสดิการชุมชน การบริการสังคม การช่วยเหลือทางสังคม การประกันสังคม การจัดตั้งกองทุนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จัดตั้งกองทุนในชุมชนตั้งกองทุนหมู่บ้านต่างๆ 3) ความต้องการทางด้านสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม เทศบาลให้ผู้สูงอายุมีชมรมผู้สูงอายุและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ให้มีกลุ่มมีเพื่อนคุย แลกเปลี่ยนทัศนคติและประสบการณ์ และ 4) ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิตและได้รับการยกย่อง

* คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Faculty of Social Sciences
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

เทศบาลมีการจัดกิจกรรมวันสำคัญๆ เพื่อให้บุตรหลาน ได้ตระหนักและรำลึกถึงผู้สูงอายุ เช่น ปีใหม่ รดน้ำดำหัวเทศกาลสงกรานต์ เป็นต้น 2. แนวทางการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ด้านผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่ 1) ด้านกายภavana การดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง 2) ด้านสื่ภavana สังคมไทยมีวัฒนธรรมการอยู่แบบช่วยเหลือเกื้อกูล มีศาสนาและภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นที่พึ่งพาในการแก้ปัญหา 3) ด้านจิตตภavana การนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นผู้นำทางด้านคุณธรรม จริยธรรม เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การเข้าร่วมงานบุญ งานประเพณีต่างๆ การให้เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ทันทต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และ 4) ด้านปัญญาภavana การส่งเสริมสนับสนุนศักยภาพผู้สูงอายุ ที่มีความสามารถเฉพาะทาง มีความรู้ในภูมิปัญญาท้องถิ่น มีศิลปวัฒนธรรมประเพณี เช่น วงดนตรีพื้นบ้าน การทอผ้า หรือศิลปวัฒนธรรมอื่นๆ

คำสำคัญ (Keywords): การวางแผน, คุณภาพ, ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the plan to improve the quality of life of elder people's of song District Phrae province 2) study the way of planning for the euder's life quality development according to Bhavana iv of song sub - district municipality, song district, phrae province 3) to present a plan to improve the quality of life of the elder people by integrating with Bhavana IV of song District Phrae province. Methodology of qualitative research through in-depth interviews of 17 person and focus group discussion from the essentials choosing a specific only those who have been involved the elderly people that covering important point about planning to develop life quality of elder people according to fourth Bhavana of Song municipality Song District Phrae province than analysis information by description. **The Findings were as follows:** 1. The process of plan to improve the quality of life of elder people of song District Phrae province according to Maslow's theory 1) physical needs. Has prepared a project to support the health care and elderly health assessment program, to get the basic services in the primary. 2) Security requirements or security. Municipal's policy has to care for the elderly. So that the elderly are able to feed themselves, such as the Community Welfare Fund. Community service Social assistance Social Security the Fund was established to improve the quality of life for the elderly. Measures to promote Inception in communities such as the village fund. 3) Demand and social interaction in society. Municipalities provide seniors with senior's community programs and interaction with other individuals. A group with friends prevailing attitude and experience 4) the need to be successful in life and was highly regarded. The municipality has organized major

events. For children Awareness and hooked up to the elderly, such as pouring water festival and the New Year etc. 2. The way of planning for the elder's life quality development according to Bhavana IV of song sub - district municipality, song district, phrae province. 1) The body development: Health care, physical health you can do things on their own. 2) The moral development, Thai society had culture to help each other, religious and local wisdoms for solution. 3) The mind development entertainment of elder people who was leader Ethics and morality and participate social activities such as attending a religious ceremony, any festivals, reach update information for social change. 4) Wisdom development to support the potential for Seniors Capable Specialty Have knowledge of local knowledge a cultural arts such as weaving or house band revives the art of other cultures.

Keyword: Planning, Quality of life, Elder

บทนำ (Introduction)

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเพิ่มจำนวนประชากรสูงผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องจากประชากร มีอายุยืนยาวมากขึ้น และอายุขัยเฉลี่ยของประชากรเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เป็นผลจากอัตราการตายลดลง จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านการแพทย์ และสาธารณสุข ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจส่วนรวมต่อการออมและการลงทุนทำให้ผู้สูงอายุต้องเสี่ยงต่อการถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังมากขึ้น เพราะประชากรวัยแรงงานส่วนหนึ่งต้องย้ายถิ่นเพื่อประกอบอาชีพ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุตรหลานมีเวลาเอาใจใส่คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุน้อยลง ผู้สูงอายุจึงต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ หลักธรรมภavana 4 เป็นหลักนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสร้างเสริมคุณภาพชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหลักธรรมนี้ถือได้ว่าเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งด้านความประพฤติด้านจิตใจ และด้านปัญญา ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคมที่มีความสุข การกินดีอยู่ดีมีเศรษฐกิจที่มั่นคงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และมีการดำเนินชีวิตสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ดังที่ได้กล่าวมา ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่ เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนเพื่อหาแนวทางการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มี คุณภาพชีวิตที่ดี ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสมช่วยเหลือตัวเองได้ตามอัตภาพและไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่นซึ่งจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายของการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research objectives)

1. เพื่อศึกษาแนวทางการวางแผนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่

2. เพื่อศึกษาแนวทางการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวะ 4 ของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่
3. เพื่อเสนอแนวทางการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามหลักภาวะ 4 ของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่

วิธีการดำเนินวิจัย (Research Method)

ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยเรื่อง “แนวทางการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวะ 4 ของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่” โดยนำทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ 5 ระดับ ซึ่งประกอบไปด้วย 1) ความต้องการทางด้านร่างกาย 2) ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง 3) ความต้องการทางด้านสังคม 4) ความต้องการยกย่องจากสังคม 5) ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิตโดยการนำหลักภาวะ 4 มาเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 4 ประเด็นดังนี้ 1) ด้านกายภาพ 2) ด้านสรีระ 3) ด้านจิตภาพ และ 4) ด้านปัญญาภาพ

ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) เป็นแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เฉพาะผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่ จำนวน 17 รูป/คน

การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus group discussion) ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้เชี่ยวชาญในเรื่อง “แนวทางการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวะ 4 ของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่” จำนวน 20 รูป/คน ประกอบด้วย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มุ่งศึกษาแนวทางการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวะ 4 ของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่ ในส่วนที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี ในประเด็นเกี่ยวกับแนวทางการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และสัมภาษณ์เชิงลึก พระสงฆ์ นักวิชาการ ผู้นำชุมชน และประธานผู้สูงอายุ และสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

ผลการวิจัย (Research Results)

จากแนวทางการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงเสนอแนวทางการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่ มีนโยบายและร่วมกับหน่วยงานต่างๆ เพื่อผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากครอบครัว ชุมชน และสังคม ดังนี้

1) ความต้องการทางด้านร่างกาย (กายภาพ)

ผู้สูงอายุมีความต้องการสุขภาพกายที่แข็งแรง ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองได้ ผู้วิจัยจึงเสนอแผน 4 แนวทาง ในการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ดังนี้

การส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ป้องกันดูแลตนเองเบื้องต้น มีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

ป้องกัน โดยการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจัดให้มีกิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุสามารถทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่น เช่น การเดิน การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การปั่นจักรยาน

รักษา การตรวจสุขภาพประจำปี การออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดให้มีกิจกรรมนันทนาการ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การปั่นจักรยานเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

ฟื้นฟูสมรรถภาพ สิ่งแวดล้อมดี ทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ มีการบำรุงรักษาร่างกาย การรักษาพยาบาลที่สะดวก รวดเร็ว ทันทีที่ ที่อยู่อาศัยสะอาด อากาศดี

2) ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (ด้านสิ่งแวดล้อม)

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุ มีอารมณ์ไม่มั่นคงจะทำให้ผู้สูงอายุ เสียใจหงุดหงิด ส่งผลต่อความปลอดภัยทางด้านร่างกายและสุขภาพอนามัยการอยู่ร่วมกันในสังคมช่วยเหลือเกื้อกูล มีชุมชนเป็นศูนย์กลาง มีศาสนาเป็นที่พึ่งพาในการแก้ปัญหาตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเกื้อกูลเคารพซึ่งกัน ใน กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ความปลอดภัยทางสังคม มีการประชาสัมพันธ์ วรรณคดีการดูแลสวัสดิการด้านความปลอดภัยคุ้มครอง ป้องกัน ตรวจเยี่ยม และคัดกรองผู้สูงอายุ ไม่ให้ชีวิตผู้สูงอายุเกิดอันตรายในรูปแบบของสวัสดิการแบบครบวงจร ประกันสุขภาพ ประกันชีวิตช่วยเหลือ ในกรณีของอุบัติเหตุ

การส่งเสริม การสร้างรายได้ และการประกอบอาชีพเสริม การมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งให้เป็นที่ปรึกษาของบุตรหลาน เป็นครูของชุมชน เป็นต้นแบบของสังคม

การป้องกัน การมีหลักประกันสุขภาพ ช่วยเหลือในกรณีของอุบัติเหตุ ส่งเสริมกิจกรรมการออม เทศบาลจัดรถรับส่งผู้ป่วย

การรักษา โดยครอบครัว ชุมชน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุนผู้สูงอายุ

การฟื้นฟู โดยการจัดกิจกรรมสร้างความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุในชุมชน ร่วมกับหน่วยงานต่าง ๆ ในท้องถิ่น

3) ความต้องการทางด้านสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม

ผู้สูงอายุยังเป็นผู้ที่มีคุณภาพ มีความรู้ ความสามารถ มากด้วยประสบการณ์ ผ่านชีวิตการทำงานที่มีเพื่อนฝูงมาก่อน ครั้นเกษียณอายุแล้ว ยังสามารถทำประโยชน์และเข้าสังคมได้ สามารถร่วมกิจกรรมการนันทนาการ ผ่อนคลายความเครียด และให้ความบันเทิง ให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้านคุณธรรม จริยธรรมมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุ กิจกรรมทางสังคม คือ การเข้าร่วมงานบุญ งานประเพณีต่างๆ ตระหนักถึงความสำคัญการปฏิบัติศาสนกิจ ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ สร้างคุณค่าเพิ่มให้กับตนเองด้วยการอุทิศตัวให้เป็นประโยชน์กับสังคม

การส่งเสริมผู้สูงอายุ สร้างเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ความสามารถ ส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกัน

การป้องกัน สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าในสังคม มีความมั่นคงทางจิตใจ ให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เช่น โรงเรียนพ่อแม่

การรักษา ให้ลูกหลาน คนในครอบครัว สังคมเห็นคุณค่า การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุรอบรู้ทันเหตุการณ์

การฟื้นฟู ให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูล ข่าวสาร ทันเหตุการณ์ ทันโลก ทันลูกหลาน ส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ

4) ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตและการได้รับการยกย่อง (ด้านปัญญาภานา)

การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า พัฒนาศักยภาพในตนให้เกื้อกูลสังคมคนรอบข้างศรัทธา ได้รับการยกย่อง มีบทบาทการเป็นผู้ให้คำปรึกษา และมีบทบาทในการจัดตั้งชมรมพัฒนากายสุขใจ สุขสังคมเข้มแข็ง วงดนตรีพื้นบ้าน การทอผ้า หรือศิลปวัฒนธรรมอื่นๆ การทำบายศรี หมากเบง ผ้าตีนมื่อ และมีการจัดงานโชว์หรือแสดงศักยภาพของผู้สูงอายุ ชุมชนได้ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญของผู้สูงอายุ เสมอเหมือนปูชนียบุคคลการแสดงความเคารพยกย่อง ให้เกียรติเป็นแบบอย่างที่ดีงาม

การส่งเสริม ศักยภาพผู้สูงอายุ ตามความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน ให้เยาวชนเห็นคุณค่า

การป้องกัน การอนุรักษ์ผู้สูงอายุ ที่มีความสามารถเฉพาะด้าน เช่น ศิลปะพื้นบ้าน วัฒนธรรมท้องถิ่น

การรักษา จัดสนับสนุนให้โรงเรียนอนุรักษ์วัฒนธรรม ศิลปะ พื้นบ้าน รวบรวมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพเฉพาะด้าน

การฟื้นฟู นำเสนอผู้สูงอายุที่มีศักยภาพเฉพาะให้ทางหน่วยงานต่างๆ เช่น โรงเรียน หน่วยงานในท้องถิ่น ได้ใช้ความรู้ ความสามารถของผู้สูงอายุ

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

จากการอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้ จะกล่าวถึง “แนวทางการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่” โดยผู้วิจัยจะกล่าวถึงประเด็นที่สำคัญ น่าสนใจ และนำมาอภิปราย ดังนี้

ปัจจุบันผู้สูงอายุนั้นมีการเปลี่ยนแปลงทางวิถีชีวิต และความเป็นอยู่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเกื้อกูลเคารพซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกันในสังคมไทยมีวัฒนธรรมการอยู่แบบสงบสุข และการยอมรับนับถือผู้สูงอายุเสมอเหมือนปูชนียบุคคล ให้เกียรติเป็นแบบอย่างที่ดีงามในสังคม ความต้องการของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยที่สำคัญมาอย่างหนึ่งของความแตกต่างระหว่างบุคคล คือทางกายภาพ ความมั่นคงปลอดภัย มิตรภาพและความรัก ความเคารพนับถือ เป็นสัจยชาติญาณที่ติดตัวมาแต่กำเนิด โดยผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจก่อน ความต้องการ

ของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป และพฤติกรรมหนึ่งก็สามารถตอบสนองความต้องการหลายๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกัน ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1) ผู้สูงอายุต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์พึ่งพาตนเองได้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ต้องการที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี ต้องการอาหารการกินที่ถูกสุขลักษณะตามวัย ต้องการมีผู้ดูแลช่วยเหลือให้การพยาบาล การตรวจสุขภาพ อย่างใกล้ชิดเมื่อมีอาการเจ็บป่วย ต้องการได้รับการรักษาพยาบาลที่สะดวก รวดเร็ว ต้องการได้พักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอ ความต้องการบำรุงรักษาร่างกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบทางด้านสุขภาพมีการจัดทำโครงการเพื่อคัดกรองด้านสุขภาพเบื้องต้น เพื่อทำให้พ้นจากความเจ็บป่วยได้อย่างรวดเร็ว ช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิดมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ส่งผลให้เป็นคนที่ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

2) ด้านความปลอดภัยหรือความมั่นคง การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีการพัฒนาจิตใจของตนเอง ให้เป็นไปในทางที่ดีงามมากขึ้น สามารถควบคุมจิตใจได้ มีความสุขุมเยือกเย็น ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม บางครั้งทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ไม่มั่นคง เมื่ออายุมากขึ้นการเข้าใกล้กาลเวลาแห่งการสิ้นสุดของชีวิต การยอมรับสภาพดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุบางคน มุ่งสร้างความดีงามอยู่ร่วมกันในสังคมไทยมีวัฒนธรรมการอยู่แบบสงบสุขตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเกื้อกูลเคารพซึ่งกันและกันการอยู่ใน กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ เป็นความปลอดภัยทางสังคมซึ่งจะช่วยให้นุชอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

3) ด้านสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม ผู้สูงอายุยังเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ และประสบการณ์ช่วยเหลือให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาต่างๆ ด้านในสังคมและมีความสามารถในด้านศิลปะพื้นบ้านสามารถที่จะเป็นครูหรือผู้สนับสนุนการเรียนการสอนเกี่ยวกับศิลปะหัตถกรรมพื้นบ้านได้และยังสามารถช่วยส่งเสริม โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะคอยให้การอบรมเลี้ยงดูกล่อมเกลานุชหลาน ให้เป็นพลเมืองที่ดีได้ การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุ กิจกรรมทางสังคม คือ การเข้าร่วมงานบุญ งานประเพณีต่างๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญคุณค่าของผู้สูงอายุเสมอเหมือนปุษยบุคคล ให้เกียรติเป็นแบบอย่างที่ดีงาม สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข

4) ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และการได้รับการยกย่อง เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุทำให้ต้องเสียบบทบาทในการทำงาน ผู้สูงอายุจึงเปลี่ยนจุดสนใจไปยังสังคม หาบบทบาทใหม่ให้กับตนเอง ด้วยการเป็นผู้ให้คำปรึกษา แนะนำและการเข้ามามีบทบาท โดยร่วมเป็นคณะกรรมการ ได้สอดคล้องกับงานของกรมอนามัย ที่มีโครงการพัฒนาผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

ปัญหาภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ มีการฝึกอบรมให้ความรู้และทัศนศึกษาดูงานแก่ผู้สูงอายุด้านศิลปวัฒนธรรมประเพณีภูมิปัญญา หรือจากสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะเทคโนโลยีและข้อมูลข่าวสารในยุคปัจจุบัน เรียนรู้ด้วยตนเองจากการลงมือทำ ถ้ามารู้จักตัว และธรรมชาติสิ่งรอบตัว เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่เสมอ

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)**ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

จากการวิจัย เรื่อง “แนวทางการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงวิชาการดังนี้

1) เทศบาลควรมีนโยบายในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ เช่น ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยจัดลานกีฬา หรือการให้ความรู้ เกี่ยวกับออกกำลังกาย อาหารที่เหมาะสม

2) เทศบาลควรมีนโยบายในการป้องกันและส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดี

3) เทศบาลควรมีนโยบายในการป้องกันและส่งเสริมการสร้างรายได้ และการประกอบอาชีพเสริม

4) เทศบาลควรมีนโยบายในการส่งเสริมและรณรงค์ให้ชุมชน ครอบครัว โดยเฉพาะเยาวชนเห็นคุณค่าผู้สูงอายุ

5) เทศบาลควรมีนโยบายในการส่งเสริมและรณรงค์การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุทุกพื้นที่

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

จากการวิจัย เรื่อง “แนวทางการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสอง อำเภอสอง จังหวัดแพร่” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะปฏิบัติดังนี้

1) เทศบาลตำบลสองได้มีการรักษาสุขภาพ เช่น มีการตรวจสุขภาพประจำเดือน วัดความดัน

2) เทศบาลตำบลสองมีการฟื้นฟูสุขภาพ ให้มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม อาหารที่ถูกสุขลักษณะ การรักษาพยาบาลที่เหมาะสม

3) เทศบาลตำบลสองมีหลักประกันสุขภาพ และเครือข่ายการเกื้อหนุนช่วยเหลือกรณีของอุบัติเหตุ เทศบาลจัดรถรับส่งผู้ป่วยการมีระบบบริการ

4) เทศบาลตำบลสองมีการส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมเครือข่ายผู้สูงอายุ

5) เทศบาลตำบลสองได้มีการ รณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ส่งเสริมและประสานงานหน่วยงานต่างๆ นำศักยภาพผู้สูงอายุไปใช้ให้เกิดประโยชน์

เอกสารอ้างอิง (References)

มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). **“พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม”**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญจำกัด.

จิตติวรณ แสงสิงห์. (2557). **“การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอรินจันท์ จังหวัดอุบลราชธานี”**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์

มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.