

การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพ

แบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

The development of an empowerment model to self-holistic health care for the elderly.

พิมพ์ญาณินท์ พัทธแฟง* ลัญจกร นิลกาญจน์ และกฤตพร แซ่เง่ สายจันทร์

Pimyanin Phatfaeng* Lunjakon Nillakan and Krittaporn Saengae Saijun

Received: 5 July 2022, Revised: 5 October 2022, Accepted: 12 October 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพบริบทชมรมผู้สูงอายุและการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในชมรม 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ และ 3) การประเมินรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งใช้วิธีการวิจัยแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อนำมาถอดบทเรียนเพื่อค้นหารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม (Focus Group) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ดำเนินการปฏิบัติการกิจกรรมในชมรมมูลนิธิธรรมบ่าเพ็ญประโยชน์ ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลก ซึ่งผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติข้างต้นเป็นจำนวน 10 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพบริบทชมรมผู้สูงอายุและการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในชมรม พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 60-70 ปี สามารถเข้าถึงแหล่งพลังอำนาจได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นวัดเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ การทำกิจกรรม โดยผู้สูงอายุมีส่วนร่วมตั้งแต่เริ่มต้น และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการกำหนดทิศทางและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีพลังอำนาจในตัวเองในการที่จะสามารถดูแลตนเองได้ เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของสังคมในการขับเคลื่อนและพัฒนาสังคม ชุมชนให้ดียิ่งขึ้นได้

2. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า บริบทของพื้นที่ชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลก การเสริมสร้างพลังอำนาจในชมรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุจนนำมาสู่ “PHROMLOK MODEL” มีองค์ประกอบย่อย 8 ประการคือ 1) ตัวบุคคล 2) การเสริมสร้างสุขภาพ 3) ศาสนา 4) โอกาสของการเรียนรู้ 5) การจัดการ 6) การเรียนรู้ 7) มองโลกในแง่ดี และ 8) ความรู้

3. ผลการประเมินรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุได้ผ่านการประเมินในระดับที่เป็นต้นแบบ และสามารถเผยแพร่ไปยังชมรมผู้สูงอายุอื่น ๆ ได้

คำสำคัญ : การพัฒนารูปแบบ, รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจ, การเสริมสร้างพลังอำนาจ, การดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research aimed to 1) to study the condition and context of the elderly association and the empowerment of the elderly in the association; 2) to develop a model of empowerment for self-holistic health care of the elderly; and 3) to evaluate the model of empowerment. Empowering the elderly to take care of their own holistic health. Which uses research and development methods as qualitative research. The lessons were taken to find a model of empowerment for holistic health care of the elderly. The researchers obtained data from structured interview forms, interviews, participant and participant observations. Focus Group The sample group consisted of both male and female elders aged 60 years and over who were leaders in the activities of the Relatives Dharma Service association, the moral community, Phrom Lok Temple, In which the researcher selected a specific type according to the above qualifications for 10 people.

1. The condition and context of the elderly association and the empowerment of the elderly in the club. It was found that most of the elderly were in the age range of 60-70 years with access to various power sources. Whether it is a temple as a center for learning and doing activities with the elderly participating from the beginning and participate in decision-making, direction and change, showing that older adults have the power of being able to take care of themselves. It is an important part of society in driving and developing a better society of the community.

2. Develop a model of empowerment for self-holistic health care of the elderly. It was found that the context of the area of the Relatives Dharma Service association, the moral community, Phrom Lok Temple, the empowerment in the association. The elderly self-holistic health care led to a “PHROMLOK MODEL” consisted of 8 elements which are 1) Individual 2) Health Promotion 3) Religion 4) Learning Opportunity 5) Management 6) Learning 7) optimism and 8) knowledge.

3. Evaluate the model of empowerment for self-holistic health care of the elderly. It was found that model of empowerment for self-holistic health care of the elderly was assessed at a prototype level. and can be disseminated to other elderly association.

Keywords: Development Model, Empowerment Model, Empowerment, Holistic Health Care of the Elderly, Elderly

บทนำ

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ของกรมกิจการผู้สูงอายุ ปี 2562 ได้รายงานว่า ประเทศไทยเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรที่สัดส่วนของประชากรวัยเด็กและวัยทำงานลดลง ขณะที่สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และเข้าสู่สังคมสูงวัย (aged society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา โดย 1 ใน 10 ของประชากรมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ. 2562 โครงสร้างประชากรเปลี่ยนจาก “ประชากรเยาว์วัย” มาเป็น “ประชากรสูงอายุ” เนื่องจาก

เป็นปีแรกในประวัติศาสตร์ประเทศไทยที่มีจำนวนผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มากกว่าเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) และคาดว่าประเทศไทยจะเป็น “สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์” (complete aged society) ในปีพ.ศ. 2564 คือ ประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นถึง 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมดของประเทศ (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ 20) และเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super aged society) ในปีพ.ศ. 2574 โดยประมาณว่าจะมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 28 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562)

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ได้ให้ความสำคัญและมีวิสัยทัศน์ว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม และสมควรส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุด โดยครอบครัวและชุมชนเกื้อกูลให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงอยู่ในชุมชนได้อย่างมีคุณภาพที่สมเหตุสมผล ส่วนสวัสดิการจากรัฐเป็นระบบเสริม เพื่อให้เกิดหลักประกันในวัยสูงอายุ และความมั่นคงของสังคมโดยมีมาตรการในการติดตามผลอย่างต่อเนื่องโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชากรทุกคนเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพชีวิต และมีหลักประกัน โดยกำหนดยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ปลุกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

ซึ่งจากแผนผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุจะสะท้อนให้เห็นว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่ผู้สูงอายุนั้นมีความสำคัญมากที่จะเสริมสร้างคุณค่า คงศักยภาพและความสามารถของผู้สูงอายุให้สามารถเข้าถึงสิทธิ สวัสดิการ ข้อมูลข่าวสารหรือสิ่งอื่นที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยผู้สูงอายุจะไม่ถูกมองในแง่ลบว่าเป็นภาระของสังคม

และจากสถิติในปี 2559 มีชมรมผู้สูงอายุประมาณ 3,487 ชมรม โดยชมรมจะมีการดำเนินการที่เป็นเอกเทศ บางชมรมก็อยู่ในเครือข่ายสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย อยู่ในเครือข่ายของหน่วยงานกระทรวงสาธารณสุขระดับจังหวัดอยู่ในเครือข่ายกรมประชาสัมพันธ์ ซึ่งจากสถิติจะเห็นได้ว่าประชาชนมีการรวมกลุ่ม ชมรม ในชุมชนจำนวนมาก เนื่องจากเป็นเครือข่าย กลุ่มชมรม เป็นทุนทางสังคมที่เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาชุมชนให้เกิดความเข้มแข็ง โดยการพัฒนาชุมชนหรือชมรมนั้นก็อาศัยพลังอำนาจของสมาชิกในกลุ่ม เป็นการดึงพลังที่ซ่อนเร้นในตัวคนออกมาเพื่อมาใช้เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง ต่อส่วนรวม และยังเป็นการสร้างทางเลือกใหม่ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในกลุ่ม ชมรม และชุมชน ทำให้มีการพึ่งพาอาศัย เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน เพราะการรวมกลุ่มของประชาชนเป็นในลักษณะการจัดประสบการณ์ให้แก่ประชาชน

ในท้องถิ่น ให้เกิดการเรียนรู้การทำงาน และการสร้างเครือข่ายในการทำงานร่วมกัน แก้ปัญหา วิเคราะห์ปัญหาาร่วมกัน เสริมกำลังใจให้แก่กันและกัน ตลอดจนได้รับการเสริมความรู้ในด้านที่ สนใจ จนเกิดกระบวนการเชื่อมโยงเครือข่ายในวงกว้างมากยิ่งขึ้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562)

ชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลก เทศบาลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช มีกิจกรรมที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมออกกำลัง กายโดยการเดินขึ้นน้ำตกพรหมโลก กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมตามประเพณีท้องถิ่น กิจกรรม สร้างรายได้เสริมตามฤดูกาลของผลไม้ ยกตัวอย่างเช่น ในเดือนกรกฎาคม- สิงหาคม 2564 มีการ แปรรูปผลไม้ คือ มังคุดกวน มังคุดคัต ถ่านจากมังคุด เป็นต้น มีการจัดตลาดสุขภาพทุกวันเสาร์ โดยการให้ชาวบ้านหรือสมาชิกชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์สามารถนำพืชผัก ที่ปลูกไว้ที่บ้าน มาขายเพื่อสร้างรายได้เสริม โดยตลาดจะเน้นผลิตภัณฑ์ที่มาจากธรรมชาติให้ได้มากที่สุด มีการ ปลูกผักโดยสมาชิกในชมรมในพื้นที่วัดพรหมโลกและมีการเก็บเกี่ยว 2 ครั้งต่อสัปดาห์เพื่อแบ่งปันให้ สมาชิกในชมรม ซึ่งจากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลของผู้วิจัยพบว่ากิจกรรมที่เกิดขึ้นในชมรมยังมี บางส่วนที่สามารถพัฒนาเพิ่มเติมให้ดียิ่งขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็นการเข้าถึงทรัพยากรที่มากขึ้น การมี กิจกรรมที่หลากหลายที่เข้ามาตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุที่หลากหลายขึ้น โดยจะดึงดูดที่ สามารถพัฒนาได้มาร่วมกับจุดเด่น โอกาสและภัยคุกคาม คือ โรคโควิด19 และสุขภาพร่างกายของ ผู้สูงอายุ เข้ามาเป็นจุดที่จะพัฒนาเพิ่มเติมให้ดียิ่งขึ้นโดยการใช้การเสริมสร้างพลังอำนาจและการ ดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุเข้ามาเป็นจุดที่จะทำให้เกิดผลดีต่อตัวผู้สูงอายุ ชมรม และชุมชน

การเสริมสร้างพลังอำนาจ แคนเตอร์ (Kanter, 1977) ได้ให้คำจำกัดความของการ เสริมสร้างพลังอำนาจ โดยมองที่ปัจจัยที่ทำให้คนรู้สึกถึงการมีอำนาจ โดยบุคคลจะต้องเข้าถึง ข่าวสาร ทรัพยากร และสามารถที่จะเข้าไปร่วมทำงานได้ แคนเตอร์ ได้อธิบายต่อไปอีกว่า อำนาจ จะต้องมีความยืดหยุ่นในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การใช้คน รัฐบาล เกี่ยวกับกิจกรรม งานอาชีพ การ ติดต่อกัน การทำงาน การติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของรัฐ การเข้ามามีส่วนร่วมในโครงการ การ ประชุม การพบปะสังสรรค์ ตลอดจนการเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในการทำงาน ส่วนด้าน สุขภาพองค์รวม (Holistic Health) เป็นการรวมกันของคำว่าสุขภาพหรือ “Health” ซึ่งองค์การ นานาชาติ ได้ให้คำนิยามว่า ภาวะที่แสดงให้เห็นถึงความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม มิใช่เพียง แค่การไม่เป็นโรคเท่านั้น ส่วนคำว่าองค์รวม” หรือ Holism มาจากคำว่า Holos ในภาษากรีก ซึ่งมี ความหมายว่า Whole หรือทั้งหมดทั้งปวง ดังนั้น Holistic Health จึงหมายถึง การดูแลสุขภาพ

ทั้งหมดอัน ได้แก่ ร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณ (Body Mind and Spirit) ตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ของบุคคลเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีความสุข (สุรีย์ ธรรมมิกบวร, 2554)

ซึ่งองค์ประกอบของสุขภาพองค์รวมเป็น 5 มิติ ได้แก่ 1. มิติทางกาย (Physical Dimension) คือ มิติทางร่างกายโดยเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสุขภาพดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บซึ่งจะต้องอาศัยองค์ประกอบของปัจจัยด้านต่าง ๆ 2. มิติทางจิตใจ (Psychological Dimension) คือ มิติที่บุคคลมีสภาพทางจิตใจที่มีความสุขโดยปราศจากสิ่งที่ทำให้วิตกกังวล ไม่มีความเครียดจิตใจแจ่มใส มีความเมตตาต่อผู้อื่น 3. มิติทางสังคม (Social Dimension) คือ มิติที่สภาพทางสังคมแวดล้อมของบุคคลที่ดี ได้แก่ ครอบครัวที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สภาพสังคม หรือชุมชนที่อาศัยอยู่มีความเอื้ออาทร รักใคร่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีระบบการบริการที่ดีและทั่วถึง 4. มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual Dimension) คือ มิติที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิตวิญญาณของบุคคล เมื่อหลุดพ้นจากตัวเองซึ่งจะทำให้บุคคลมีความผาสุกภายใน ความเชื่อมั่นศรัทธาในการปฏิบัติสิ่งที่ดีงาม มีความเมตตากรุณา เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ มิติทางจิตวิญญาณนี้ถือเป็นมิติที่สำคัญที่มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพที่จะเชื่อมโยงมิติอื่น เข้าร่วมกัน และ 5. มิติทางปัญญา (Intellectual Dimension) คือ มิติที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา การศึกษา มีความรู้ เฉลียวฉลาด สามารถประกอบอาชีพและประสบความสำเร็จในชีวิต (กรรณิกา ปัญญาวงศ์และพนัส พฤษสุนันท์, 2555)

จากความเป็นมาและปัญหาต่าง ๆ ที่นำเสนอข้างต้น เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ศึกษา สนใจที่จะศึกษาการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคมในการพัฒนาประเทศไม่ใช่ภาระของสังคม ดังนั้นการพัฒนาคควรเป็นไปในทิศทางที่มีการเสริมสร้างพลังอำนาจ และความเข้มแข็งทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และชุมชน ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุในสังคมไทย การเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับผู้สูงอายุนั้นก็สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 (ฉบับแก้ไข พ.ศ. 2553) ม.11 ที่บัญญัติไว้ว่าผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและสนับสนุนในด้านต่าง ๆ (2) การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และ (4) พัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ดังนั้นการเสริมสร้างพลังอำนาจจึงเป็นการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งในเชิงรุก และเชิงรับ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความสามารถที่ครอบคลุมความต้องการของผู้สูงอายุ ควบคู่กับคุณธรรมจริยธรรม สามารถดูแลตนเองได้ พึ่งตนเองได้มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี

ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี ผลที่จะได้จากการศึกษาจะเป็นข้อมูลที่สามารถนำไปพัฒนาเป็นรูปแบบในการเสริมสร้างพลังอำนาจและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสภาวะสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม และเนื่องด้วยปัจจุบันประเทศไทยมีสถานการณ์โรคโควิด 19 ซึ่งเข้ามาเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสุขภาพมากเนื่องจากผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่มเสี่ยงสูง หากติดเชื้อจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกันต่าง ๆ และหากอาการรุนแรงเชื้อลงปอด ล้มเลือดแข็งตัว อาจทำให้เสียชีวิตได้ ดังนั้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุจึงเป็นการเสริมพลังอำนาจที่สำคัญอย่างมากอย่างหนึ่งที่เป็นในสถานการณ์ปัจจุบัน

ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะการที่ผู้สูงอายุมีพลังอำนาจในตนเองนั้นสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ จะทำให้ผู้สูงอายุตระหนักว่าตนเองนั้นมีคุณค่า มีความสามารถพึ่งตนเองได้ สามารถเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่นได้ มีประโยชน์ต่อคนในสังคม ผู้สูงอายุเป็นพลังของสังคมไม่ใช่ภาระของสังคม มองตนเองในแง่บวกมากขึ้น สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับครอบครัว ชุมชน และสังคมให้มีการพัฒนาที่ดียิ่งขึ้น อีกทั้งในอนาคตผู้สูงอายุจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศเนื่องจากประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ตั้งแต่ปีนี้เป็นต้นไป

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาสภาพบริบทชมรมผู้สูงอายุและการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในชมรม
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ
3. การประเมินรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจะจงเลือกศึกษา ชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ วัดพรหมโลก เทศบาลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ศึกษาวิจัย คือ สมาชิกชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ วัดพรหมโลก เทศบาลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งชมรมญาติธรรมได้แบ่งกลุ่มออกเป็น 20 กลุ่ม ซึ่งจำนวนสมาชิกแต่ละกลุ่มไม่เท่ากัน ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจงจาก 20 กลุ่ม เหลือเพียง 10 กลุ่ม กลุ่มละ 1 คน รวมเป็นจำนวน 10 คน ประกอบด้วยผู้นำชมรม แกนหลักด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรม ผู้ที่กิจกรรมที่เกี่ยวกับด้านสุขภาพในชมรม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง จากชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยจะเลือกคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกำหนด คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นผู้ดำเนินการปฏิบัติกิจกรรมในชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลก และผู้ให้ข้อมูลหลักในชมรมที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุซึ่งใน 1 กลุ่มจะมีผู้ให้ข้อมูลหลักหรือแกนนำหลักด้านสุขภาพของผู้สูงอายุกลุ่มละ 1 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่สามารถอ่านหนังสือออก เขียนหนังสือได้และสายตามองเห็นได้ตามปกติ ซึ่งผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติข้างต้นเป็นจำนวน 10 คน

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพบริบทชมรมผู้สูงอายุและการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในชมรม

วิธีดำเนินการ

เพื่อนำไปสู่การร่างรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

เป็นขั้นตอนการศึกษาสภาพทั่วไปของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ กระบวนการเรียนรู้ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การร่างรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ ว่าควรมีขั้นตอนในการดำเนินการอย่างไร โดยผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดในการศึกษาไว้ดังนี้

1. ศึกษาสภาพบริบทและปัญหาที่เกี่ยวข้องการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ วัดพรหมโลก เทศบาลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้แบบสัมภาษณ์

แบบมีโครงสร้าง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยโดยคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

2. วิเคราะห์ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ ทฤษฎีและหลักการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุมชนต้นแบบ ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดและทฤษฎีสุขภาพแบบองค์รวม แนวคิดเกี่ยวกับคุณค่า แนวคิดและทฤษฎีการเสริมสร้างพลังอำนาจ และงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และในการดำเนินการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการวิจัยในการลงไปเก็บข้อมูลในพื้นที่จากการศึกษาเอกสารของชาย โพธิ์สีตา มากำหนดเป็นวิธีการดำเนินการวิจัย (ชาย โพธิ์สีตา, 2559)

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการเพื่อสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดแบ่งเป็นตอน ๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 ยกร่างรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ วิธีการยกร่างรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 ตรวจสอบและปรับปรุงเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ วิธีการตรวจสอบและปรับปรุงเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน

2. ปรับปรุงแก้รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 3 นำเครื่องมือที่ได้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ประโยชน์ วัดพรหมโลก เทศบาลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

ระยะที่ 3 การประเมินรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการเพื่อสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการประเมินการรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. นำรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประกอบด้วย 1. พระสมุห์ บุญช่วย เตชธมโม ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้สืบทอดและอนุรักษ์วิชาการรักษาพิษงูด้วยสมุนไพร 2. นายเมตตา อนุพันธ์ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 1 ตำบลพรหมโลกอำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช และ 3. นางยุภาภรณ์ พันธุ์พล ผู้นำชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลกซึ่งเป็นข้าราชการบำนาญ เพื่อรับรองคุณภาพของการรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุโดยกระบวนการสนทนากลุ่ม

2. นำรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุมาแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นก็นำเสนอการรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ผลการวิจัย

1. ผลศึกษาสภาพบริบทชมรมผู้สูงอายุและการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในชมรม

จากการศึกษาสภาพบริบทและปัญหาที่เกี่ยวข้องการพัฒนาการรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยโดยคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ผลจากการศึกษาพบว่า

“พรหมโลก” ในอดีตเป็นชื่อตำบล ขึ้นอยู่กับอำเภอเมือง ซึ่งในท้องที่นี้มี เทือกเขานครศรีธรรมราช (เทือกเขาหลวง) ทอดผ่านและมีน้ำตกอยู่หลายแห่ง โดยหนึ่งในจำนวนนี้คือ “น้ำตกพรหมโลก” โดยไม่ทราบแน่ชัดว่าผู้ใดเป็นผู้ตั้งชื่อ ซึ่งมีความหมายว่า “เป็นน้ำตก ในโลกแห่งพรหม” ชุมชนคุณธรรมต้นแบบโดดเด่นสามารถขยายผลแลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่ชุมชนอื่น ๆ โดย

มีวัดพรหมโลกเป็นศูนย์กลางการจัดกิจกรรมของชุมชนใช้มิติทางศาสนาและวัฒนธรรมให้คนในพื้นที่ได้เรียนรู้หลักธรรมทางศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ให้คนในชุมชนเป็นคนดีมีศีลธรรมมีความสามัคคี โดยคนในชุมชนร่วมกันขยายผลการพัฒนาตามแนวทางการพัฒนาชุมชนไปยังชุมชนหรือเครือข่ายอื่น ๆ โดยมีการรวมกลุ่มเพื่อประกอบการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเกิดขึ้น

จากแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกเป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ 6 ด้านดังนี้

1. ด้านร่างกาย คือ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเสื่อมลงมากขึ้นเนื่องจากการทำงานของระบบต่างเสื่อมร่างกายได้น้อยลง จึงเริ่มทำให้ผู้สูงอายุมีโรคต่าง ๆ เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดเข่า ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อาการสายตาวาว ตาเป็นต้อ ตาแห้ง ฟันผุ ระบบย่อยอาหารทำงานได้น้อยลงจนทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัว ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต การกินเพิ่มเติมจากเดิม เน้นรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่จะเน้นรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและผัก ผลไม้เป็นหลัก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกายผู้สูงอายุและมีการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2. ด้านการออกกำลังกาย คือ ผู้สูงอายุชมรมญาติธรรม ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลกออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ด้วยการเดินขึ้นเขาเพื่อไปน้ำตกพรหมโลก โดยระยะทางไป-กลับ 3.6 กิโลเมตร ซึ่งก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกาย ยืดเส้นประมาณ 5-10 นาที และหากในวันปกติผู้สูงอายุก็ยังคงมีการออกกำลังกาย ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที อีกทั้งผู้สูงอายุมีกิจกรรมชอบปลูกพืชผักในบริเวณบ้านของตนเองซึ่งในการปลูกพืชผักจะต้องมีการเตรียมดิน ขุดดิน กลี่ยดินให้ได้เคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนของร่างกาย และในทุกวันจะมีการเดินดู มีการรดน้ำพืชผักจะทำให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกายในทุกวัน

3. ด้านโภชนาการ คือ ผู้สูงอายุชมรมญาติธรรม ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลกมีการรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ 5 หมู่ ท่านเน้นรับประทานอาหารเช้า ปลา ไข่ ผักใบเขียว หรืออาหารย่อยง่ายและเมนูอาหารที่ชอบหรือนิยมรับประทานกัน คือ แกงส้มปลา ต้มส้มปลาน้ำพริกกะปิ ผักลวก ปลาแห้ง ผัดสะตอ ผัดผัก ซึ่งผลไม้ที่ผู้สูงอายุชอบรับประทานก็จะมี กล้วย แอปเปิ้ล ฝรั่ง ชมพู สับปะรด มะละกอ บ้างก็เป็นผลไม้ตามฤดูกาลแต่จะเน้นกินในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้ปริมาณน้ำตาลในผลไม้เข้าสู่ร่างกายมากเกินไปจนเกินความจำเป็น ส่วนเรื่องการรับประทานน้ำวันละ 2-3 ลิตรต่อวันซึ่งมากกว่า 6-8 แก้ว ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุชมรมญาติธรรม

ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลกมีการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการได้ค่อนข้างดีเหมาะสมกับช่วงอายุของตนเอง

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ ผู้สูงอายุชมรมญาติธรรม ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลกซึ่งผู้สูงอายุยังมีความสัมพันธ์ที่ดีหรือสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกในชมรม มีการพูดคุยซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและการปรึกษาพูดคุยกันในเรื่องทั่วไประหว่างที่จัดตลาดสุขภาพในวันเสาร์ และในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันอยู่เสมอ อีกทั้งผู้สูงอายุชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ชุมชนคุณธรรมยังมีการพูดคุยบ่งปันข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกันผ่านไลน์ส่วนตัวและไลน์กลุ่มซึ่งกิจกรรมของชมรมญาติธรรม ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลกจะมีกิจกรรมที่ทำให้กระตุ้นให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี เอื้อเพื่อเอื้อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมตลาดสุขภาพในวันเสาร์ กิจกรรมทำข้าวหลาม ปลุกผักสวนครัวในบริเวณวัด ปลุกข้าวไรในวัด เป็นต้น

5. ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุชมรมญาติธรรม ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลกซึ่งผู้สูงอายุมีกิจกรรมตลาดสุขภาพวัดพรหมโลก กิจกรรมการรวมกลุ่มออกกำลังกาย กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์การเข้าร่วมกิจกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในรูปแบบต่างๆ ภายในวัด การเข้าสวดมนต์ปฏิบัติธรรม การส่งเสริมให้เยาวชนประชาชนได้ศึกษาหลักธรรมทางศาสนา ต่อไป และกิจกรรมเหล่านั้นนอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึงพอใจในตนเอง มีสังคมแล้ว ผู้สูงอายุยังรู้สึกอบอุ่นหัวใจที่ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งกิจกรรมและเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งหรือกำลังสำคัญในการช่วยพัฒนาวัดพรหมโลกและชุมชนของตนเองอีกด้วย

จากการสังเกตและเข้าร่วมการสนทนากลุ่มย่อยเรื่องการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการสังเกตทั้งแบบมีส่วนร่วมและแบบไม่มีส่วนร่วมโดยใช้วิธีการเข้าไปสังเกตด้วยตนเองและถ่ายรูปเป็นหลักฐานและใช้แบบบันทึกปรากฏการณ์ความเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุในชมรมเพื่อรวบรวมข้อมูลที่ได้มาใช้ในการประกอบารวิเคราะห์ร่วมกับการใช้เครื่องมืออื่น ๆ ตลอดระยะการวิจัยเพื่อเพิ่มเติมข้อมูลให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยสามารถวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลมาได้ดังต่อไปนี้ ชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลก มีการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการกำหนดความรู้ในทุกด้านร่วมกัน สมาชิกทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็น และเสนอประเด็นหรือเรื่องราวที่เราสนใจออกไปให้สมาชิกทุกคนได้รับรู้ร่วมกัน จากนั้นจะมีการร่วมกันคิด ร่วมกันตัดสินใจจนนำมาสู่การวางแผนร่วมกันเพื่อให้เกิดกระบวนการที่นำมาสู่กิจกรรมในด้านต่างๆ

ของผู้สูงอายุ ชุมชนญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ยกตัวอย่างกิจกรรมที่เกิดขึ้นการร่วมกันคิดวางแผนและลงมือทำของกลุ่มชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ เช่น โครงการสืบสานเทศกาลประเพณีชาวสวน เทศกาลสงกรานต์รดน้ำผู้สูงอายุ เทศกาลงานบุญสารทเดือนสิบ และสมาชิกในชมรมมีการรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน เปิดรับเรื่องราวใหม่ ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่ามีความสามารถ มีศักยภาพ และพึงพอใจในพลังกำลังความสามารถที่ตนมี เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชุมชนของตนเองให้ก้าวไกลและมีชื่อเสียงระดับประเทศได้ และหากมีโอกาสผู้สูงอายุในชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ชุมชนคุณธรรมวัดพรหมโลก บางท่านอยากมีกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ควบคู่ไปกับการพัฒนาพัฒนาสมองของตนเองเพิ่มจากที่มีอยู่แล้วอีกด้วย

ผู้สูงอายุในชมรมมีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเอง คือ ผู้สูงอายุรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ 5 หมู่ ท่านเน้นรับประทานอาหารเช้าพวก เนื้อปลา ไข่ ผักใบเขียวหรืออาหารย่อยง่าย โดยเมื่อเย็นผู้สูงอายุบางท่านจะเน้นรับประทานผักและผลไม้แทน เนื่องจากย่อยง่ายและยังช่วยควบคุมน้ำหนักให้คงที่อีก และยังได้รับคำแนะนำจากบุคลากรสาธารณสุข บุคลากรทางการแพทย์บ้างในบางครั้ง ส่วนด้านการพักผ่อนโดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุในชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ชุมชนคุณธรรมวัดพรหมโลกจะพักผ่อนนอนหลับวันละประมาณ 8 ชั่วโมง โยจะเข้านอนประมาณเวลา 2 ทุ่ม และตื่นประมาณตี 4 ถึง 5 เพื่อทำกิจวัตรประจำวันและเดินออกกำลังกาย ซึ่งก่อนจะทำการออกกำลังกายจะมีการยืดเส้นประมาณ 5-10 นาที ส่วนเรื่องการรับประทานน้ำวันละ 2-3 ลิตรต่อวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากเนื่องจากผู้สูงอายุจะเน้นรับประทานน้ำอุณหภูมิห้อง ซึ่งน้ำอุณหภูมิห้องปกติจะทำให้เรามีความรู้สึกกระหายน้ำน้อยลงและยังช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด ส่วนในประเด็นมีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุในชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิต เบาหวาน ไขมัน ไทลอยด์ และโรคประจำตัวที่ไม่หนัก เช่น โรคเกี่ยวกับตา ปวดหลัง ปวดเอว ปวดท้อง ปวดเข่า ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ในด้านมีความรู้เรื่องเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ผู้สูงอายุชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ชุมชนคุณธรรมมีความรู้ตามความเหมาะสมและตามที่บุคลากรทางการแพทย์ได้ให้ข้อมูลไว้เป็นเบื้องต้นในการรักษา ผู้สูงอายุชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ได้รับการอบรมเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองในช่วงสถานการณ์โควิดในบางท่าน และมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมาให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการป้องกัน ดูแลรักษาตนเองในช่วงสถานการณ์โควิด เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารให้เพียงพอและถูกสุขอนามัย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นต้น

จากข้อเสนอแนะของสมาชิกชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้ ชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลกได้มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพิ่มเติมจากสิ่งที่มีชมรมมีอยู่เดิมแล้ว นั่นก็คือ การดูแลสุขภาพเกี่ยวกับอาหาร เกี่ยวกับพืชผัก ที่จะช่วยเรื่องการชะลอหรือลดอาการโรคต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ ซึ่งได้แก่ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคไขมัน โรคไตลดยด์ โรคเกี่ยวกับตา อาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดท้อง ปวดเข่า ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และยังได้เสนออยากให้มีการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับสมอง ความจำ เพิ่มเติมขึ้นมาอีกด้วยเพื่อให้ผู้สูงอายุในชมรมได้มีกิจกรรมที่หลากหลาย ครอบคลุมการดูแลสุขภาพของตนเองได้มากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังอยากให้มีการแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรับมือและการอยู่ร่วมกันกับโรคโควิด19 ให้ได้

2. ผลการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาสภาพปัจจุบันของพลังอำนาจผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุในระยะที่ 1 นำมาสู่การพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

องค์ประกอบของการรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุสามารถอธิบายเพิ่มเติมได้มีดังนี้

“PHROMLOK MODEL”

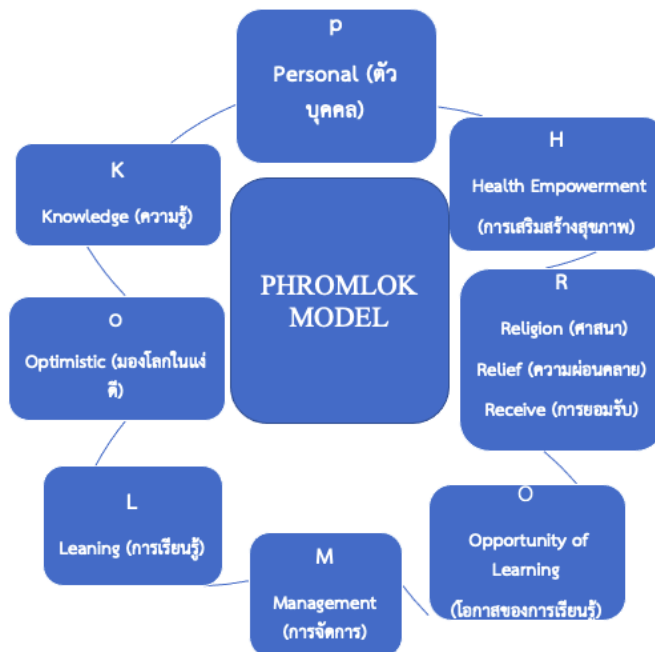
- P = Personal (ตัวบุคคล) หมายถึง ผู้สูงอายุชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราชที่มีการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ
- H = Health Empowerment (การเสริมสร้างสุขภาพ) หมายถึง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุทั้ง 6 ด้าน คือ 1. ด้านสุขภาพกายของตนเอง 2. ด้านการออกกำลังกาย 3. ด้านโภชนาการ 4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5. ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ 6. ด้านการจัดการความเครียด

- R = Religion (ศาสนา) หมายถึง วัดพรหมโลกเป็นสถานที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ศูนย์รวมจิตใจ จริยธรรมศีลธรรม คุณธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความสามัคคีของผู้สูงอายุในชมรม ชุมชน
= Relief (ความผ่อนคลาย) หมายถึง กิจกรรม ประเพณี วัฒนธรรมหรือสิ่งต่างๆ ที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ ชื่นชม อยากจะทำ ชอบที่จะทำ รู้สึกดีที่ได้ทำสิ่งเหล่านั้นเพื่อนำมาสู่ความรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุขในชีวิต เช่น กิจกรรมศึกษาธรรมะ สวดมนต์ ไหว้พระ ปลุกผัก อ่านหนังสือ พุดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตร่วมกัน
= Receive (การยอมรับ) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุทุกคนในชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ ชมนมคุณธรรมวัดพรหมโลก ยอมรับในความเป็นตัวของตัวเองของกันและกันยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างกัน โดยสามารถเข้าด้วยกันได้ถึงความต้องการของแต่ละบุคคลแล้วสามารถหาจุดร่วมของแต่ละความคิดเห็นออกมาเป็นกิจกรรมหรือกระบวนการต่าง ๆ ในชมรม
- O = Opportunity of Learning (โอกาสของการเรียนรู้) หมายถึง โอกาสสมาชิกในชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ จะการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งการเสริมสร้างพลังอำนาจได้นั้นก็ย่อมต้องอาศัยความรู้และโอกาสในการเรียนรู้เช่นเดียวกัน
- M = Management (การจัดการ) หมายถึง การบริหารจัดการให้ชมรมผู้สูงอายุมีความสามารถ ศักยภาพในการบริหารตนเองและองค์กรโดยได้รับความร่วมมือจากสมาชิกในชมรมหรือเกิดกิจกรรมต่าง ๆ จากความร่วมมือของสมาชิกได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประโยชน์ต่อชมรมและชุมชน
- L = Learning (การเรียนรู้) หมายถึง การเรียนรู้เพิ่มเติมของผู้สูงอายุในชมรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ ทั้ง 6 ด้าน
- O = Optimistic (มองโลกในแง่ดี) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุในชมรมญาติธรรมบำเพ็ญประโยชน์ มีทัศนคติที่ดีในการใช้ชีวิต โดยการคิดดี ทำดี เชื่อมั่นในตนเอง เชื่อในศักยภาพและความสามารถของตนเอง พร้อมทั้งจะแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ให้กับบุคคลอื่น

- K = Knowledge (ความรู้) หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ โดยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมนั้นก็จะแบ่งออกเป็น 6 ด้าน 1. ด้านสุขภาพกายของตนเองรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ 5 หมู่ ทานเน้นรับประทานอาหารจำพวก เนื้อปลา ไข่ ผักใบเขียวหรืออาหารย่อยง่าย โดยมือเย็นผู้สูงอายุบางท่านจะเน้นรับประทานผักและผลไม้แทน การพักผ่อนนอนหลับวันละประมาณ 8 ชั่วโมง เป็นต้น 2. ด้านการออกกำลังกาย การออกกำลังกายโดยการเดินขึ้นเขาเป็นระยะทาง 3.6 กิโลเมตรซึ่งก่อนที่จะออกกำลังกายจะมีการยืดกล้ามเนื้อเป็นเวลา 5-10 นาทีเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นให้ร่างกาย และมีการทำกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกาย 3. ด้านโภชนาการ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ 5 หมู่ ทานเน้นรับประทานอาหารจำพวก เนื้อปลา ไข่ ผักใบเขียวหรืออาหารย่อยง่าย รับประทานน้ำวันละ 2-3 ลิตรต่อวันซึ่งมากกว่า 6 - 8 แก้ว 4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้านหรือสังคมของผู้สูงอายุ รวมถึงการได้รับความช่วยเหลือและช่วยเหลือบุคคลอื่นเมื่อจำเป็น มนุษย์ทุกคนไม่สามารถอยู่เพียงลำพังได้ต้องการอยู่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นสังคม พึ่งพาอาศัยกันและกัน 5. ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ สร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น รวมถึงความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่นำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต ความตระหนักในการให้ความสำคัญกับชีวิตจุดมุ่งหมายในชีวิต ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า เป็นที่ต้องการของสังคม คนรอบข้างก็จะรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง 6. ด้านการจัดการความเครียด ผู้สูงอายุจะมีการจัดการกับความเครียดด้วยการปรับเปลี่ยนทัศนคติและหากิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกพักผ่อนหย่อนใจ สบายใจได้ ซึ่งกิจกรรมเหล่านั้นก็คือ กิจกรรมศึกษาธรรมะ สวดมนต์ ไหว้พระ ปลูกผัก อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ดูรายการตลก ละครแนวตลก การปลูกพืชผักบริเวณบ้านเรือน การเลี้ยงดูบุตรหลาน หรือกิจกรรมอื่น ๆ ตามความถนัดหรือความชื่นชอบของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

ซึ่งจะเห็นได้ว่า รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ “PHROMLOK MODEL” นั้นจะมีรูปแบบที่คดโค้ง ยืดหยุ่น แต่จะมีเส้นทุกเส้นที่มีความเชื่อมโยงถึงกันนั้น สะท้อนให้เห็นถึงความสอดคล้องเชื่อมโยงของบริบทเนื้อหา และบริบท

ของทุกภาคส่วน ทุกองค์ประกอบไม่ว่าจะเป็น P คือ Personal (ตัวบุคคล) H คือ Health Empowerment (การเสริมสร้างสุขภาพ) R คือ Religion (ศาสนา) O คือ Opportunity of Learning (โอกาสของการเรียนรู้) M คือ Management (การจัดการ) L คือ Learning (การเรียนรู้) O คือ Optimistic (มองโลกในแง่ดี) K คือ Knowledge (ความรู้) ซึ่งเมื่อรวมกันแล้วจะได้ข้อมูลที่สอดคล้องเชื่อมโยงกับคำว่า PHROMLOK (พรหมโลก) แต่หัวใจที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาโมเดลนี้ขึ้นมาได้นั้น คือตัวแรกของโมเดลนั่นก็คือ Personal สมาชิกชมรมญาติธรรม ชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลกที่เป็นแรงขับเคลื่อนแรงผลักดันให้เกิดรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุนี้ขึ้นมา เพราะเชื่อว่าการเรียนรู้ โอกาสต่างๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบเป็นองค์รวม ที่เข้ามาจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดียิ่งขึ้น เพราะสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญ การเปิดใจ การรับฟัง การมองโลกในแง่ดี การเข้าถึงศาสนา ทุกอย่างเหล่านี้คือพลังอำนาจที่จะนำมาสู่การเรียนรู้ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเอง จนนำมาสู่ PHROMLOK MODEL ที่ขับเคลื่อนด้วยพลังของผู้สูงอายุในชมรม



ภาพที่ 1 รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ “PHROMLOK MODEL”

3. ผลการประเมินรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

พบว่า จากการผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านได้ประเมินและสนทนากลุ่ม การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ มีเนื้อที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ มีความถูกต้อง ผู้สูงอายุสามารถอ่านและเข้าใจได้ง่ายตรงไปตรงมา ขนาดตัวอักษรเหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีการนำภาพมาใช้ประกอบเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ รูปแบบของคู่มือก็มีความน่าสนใจ น่าอ่าน มีจุดเน้นที่ดึงดูดความสนใจของผู้สูงอายุลำดับเนื้อหาได้เชื่อมโยง มีความสอดคล้อง ผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์หรือปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล และสามารถนำไปเผยแพร่หรือบอกต่อให้กับผู้สูงอายุชมรม ชุมชน หรือผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ ได้

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษาสภาพบริบทชมรมผู้สูงอายุและการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในชมรม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 60-70 ปี สภาพบริบทชมรมผู้สูงอายุและการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในชมรม พบว่าผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงแหล่งพลังอำนาจได้หลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็นวัดเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ การทำกิจกรรม โดยผู้สูงอายุได้ร่วมคิดร่วมทำ ตั้งแต่เริ่มต้นและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการกำหนดทิศทางและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นและนั่นแสดงให้เห็นว่าแท้จริงแล้วผู้สูงอายุมีพลังอำนาจในตัวเองเป็นอย่างมากในการที่จะสามารถดูแลตนเองได้ สามารถเป็นส่วนหนึ่งและส่วนสำคัญของสังคมในการขับเคลื่อนและพัฒนาสังคม ชุมชนให้ดียิ่งขึ้นได้ สอดคล้องกับแนวคิด การเสริมสร้างพลังอำนาจ แคนเตอร์ (Kanter, 1979) ที่กล่าวถึง ประสิทธิภาพการทำงานของบุคคลเป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อมในการทำงานซึ่งขึ้นอยู่กับปฏิบัติหน้าที่ตามตำแหน่งโดยตำแหน่งนั้น จะต้องถูกจัดวางให้สามารถเข้าถึงอำนาจและโอกาส อำนาจ หมายถึง การได้รับการช่วยเหลือสนับสนุน การได้รับข้อมูลข่าวสาร การได้รับทรัพยากร รวมถึงความสามารถในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์การ

2. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุนั้นประกอบด้วย บริบทของพื้นที่ชมรมมาตรฐานบำเพ็ญประโยชน์ การเสริมสร้างพลังอำนาจ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุจนนำมาสู่ “PHROMLOK

MODEL” ซึ่งองค์ประกอบของรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ หรือ “PHROMLOK MODEL” นั้นประกอบด้วย 1) ตัวบุคคล 2) การเสริมสร้างสุขภาพ 3) ศาสนา 4) โอกาสของการเรียนรู้ 5) การจัดการ 6) การเรียนรู้ 7) มองโลกในแง่ดี และ 8) ความรู้ สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ แคนเตอร์ (Kanter, 1977) ที่กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจ เป็นการมองที่ปัจจัยที่ทำให้คนรู้สึกถึงการมีอำนาจ โดยบุคคลจะต้องเข้าถึงข่าวสาร ทรัพยากร และยังสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพองค์รวมของกรรณิกา ปัญญา วงศ์และพนัส พงษ์สุนันท์ (2555) ที่ได้กล่าวว่า สุขภาพแบบองค์รวมจะประกอบด้วย มิติทางกาย มิติทางจิตใจ มิติทางสังคม มิติทางจิตวิญญาณ และ มิติทางปัญญา

3. ผลการประเมินรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุ มีเนื้อที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ มีความถูกต้อง ผู้สูงอายุสามารถอ่านและเข้าใจได้ง่ายตรงไปตรงมา ขนาดตัวอักษรเหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีการนำภาพมาใช้ประกอบเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์หรือปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล และเผยแพร่ให้กับผู้สูงอายุคนอื่นๆ ได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Keeves ซึ่งคือ รูปแบบเชิงข้อความ (Semantic Model) เป็นรูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษา แผนรูปภาพ เพื่อให้เห็นโครงสร้างทางความคิดองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์นั้น ๆ เช่น รูปแบบการสอนของ (Joyce and Weil, 1985)

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานทางด้านสาธารณสุข การแพทย์ ควรมีการเข้ามาดำเนินการตรวจสุขภาพ และแนะนำแนวทางดูแลสุขภาพให้กับผู้สูงอายุเพิ่มเติมให้มากยิ่งขึ้น
2. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีการสนับสนุนให้มีการโปรโมทพื้นที่วัดพรหมโลกให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีทรัพยากรที่โดดเด่นในหลายด้าน มีความพร้อมในหลายแง่มุม เพื่อนำมาสู่การยกระดับทางรายได้ให้แก่ชาวบ้านในชุมชนและชุมชนวัดพรหมโลก
3. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ควรมีเข้ามามีบทบาทเพิ่มเติมในการดูแลส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมให้กับผู้สูงอายุ ทั้งกลุ่มติดบ้าน ติดสังคม และติดเตียง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลกในมิติต่าง ๆ เพิ่มเติม เช่น ด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ที่มีความเป็นเอกลักษณ์เพื่อนำมาพัฒนาต่อยอดจนเกิดนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่มีประโยชน์ต่อชุมชน
2. ควรมีการศึกษาเทียบเคียงชมรม ชุมชนใกล้เคียงกับชุมชนคุณธรรม วัดพรหมโลกในเรื่องการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
3. ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมกลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน กลุ่มผู้สูงอายุติดเตียง ว่ามีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยตนเองของผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง

บรรณานุกรม

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2552). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552. กรุงเทพฯ: เทพเพ็ญวานิชย์.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2552). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ.2552. สืบค้นจาก https://www.dop.go.th/download/laws/law_th_20_1.pdf
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2553). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ.2552. สืบค้นจาก https://www.dop.go.th/download/laws/regulation_th_42_1.pdf
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย. สืบค้นจาก <http://www.dop.go.th/th/know/1/275>
- เกษมศรี สุรวิทย์. (2560). การพัฒนารูปแบบการจัดการองค์การของชมรมผู้สูงอายุตามแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 8(ฉบับพิเศษ), 435-448.
- ชาย โพธิ์สิตา. (2559). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง.

รัชนิกร เถิดขุนทด และ พุฒิพงศ์ สัตยวงศ์ทิพย์. (2562). การพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเองโดยกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ บ้านมาบกราด ตำบลพันชนะ อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา พ.ศ. 2562. วารสารวิชาการสำนักงานป้องกันและควบคุมโรค.

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย. (2563). คู่มือชมรมผู้สูงอายุ, 4-7.

Kanter, R. M. (1977). *Men and Women of the Corporation*. New York: Basic Books.

Pender, N.J. (1987). *Health promotion in Nursing Practice*. 2nd ed. Stamford, CT : Appleton & Lange.

ผู้เขียน

นางสาวพิมพ์ญานินท์ พัฒน์แพง*

ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนวัตกรรมเพื่อการพัฒนา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
เลขที่ 1 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจี้ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80280
E-mail: meenmeen.kun@gmail.com

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัญจกร นิลกาญจน์

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชามนุษยวิทยา
เลขที่ 1 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจี้ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80280
E-mail: lunjakon@gmail.com

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กฤตพร แซ่แง่ สายจันทร์

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
เลขที่151/10 หมู่ 11 ตำบลนาบอน อำเภอนาบอน จังหวัดนครศรีธรรมราช
E-mail : Krittaporn1981@gmail.com