



การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทาง
พระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร
จังหวัดนครศรีธรรมราช

THE HOLISTIC HEALTH CARE OF THE ELDERS ACCORDING TO
BUDDHIST CONCEPT IN HUA SAI SUB-DISTRICT MUNICIPALITY, HUA
SAI DISTRICT, NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE

พระประเสริฐ นารโท

พระครูอรุณสุตาลังการ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

กัณตถก หนูทองแก้ว

มหาวิทยาลัยมกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช 2) เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 822 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาร์โรว์ ยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 274 คน และสัมภาษณ์ผู้ทรงวุฒิเพิ่มเติม เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา จำนวน 17 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เนื้อหา ประกอบบริบท

ผลการวิจัยพบว่า

1. การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.99$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การด้านกายภาพ (กายภาวนา) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.04$) รองลงมาได้แก่ ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น (ศีลภาวนา) ($\bar{X} = 4.02$) และด้านสภาวะจิตใจตนเอง (จิตภาวนา) ($\bar{X} = 3.99$) ส่วนด้านการคิดพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างรอบคอบ



(ปัญญาภาวนา) มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ($\bar{X} = 3.91$) เมื่อจำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพก่อนเป็นผู้สูงอายุ อาชีพปัจจุบัน และรายได้ต่อเดือน พบว่า การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

2. แนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า (1) เทศบาลควรจัดเจ้าหน้าที่พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ เฉพาะด้านในการดูแลผู้สูงอายุโดยตรงตลอด 24 ชั่วโมง ให้การดูแลแบบองค์รวม โดยการวางแผนการดูแลสุขภาพตามความต้องการและความเหมาะสม ในด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลผู้สูงอายุเฉพาะบุคคล และผู้สูงอายุที่ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ (2) เทศบาลควรส่งเสริมให้ชมรมผู้สูงอายุจัดกิจกรรม การช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี โดยจัดสัปดาห์ตรวจสุขภาพประจำปี การทัศนศึกษาใน และนอกสถานที่ของจังหวัด จัดฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรมทุกวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา (3) เทศบาลควรส่งเสริมจัดเตรียมความพร้อมบุคคล ที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อการยอมรับ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สังคม สิ่งแวดล้อมทั้งร่างกาย จิตใจ ได้อย่างมีความสุขในวัยสูงอายุ

คำสำคัญ: การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม, ผู้สูงอายุ, แนวคิดทางพระพุทธศาสนา

ABSTRACT

The objectives of this research were as follows 1) to study on holistic health care of elders according to Buddhist concept in Huasai sub-district municipality, Huasai district, Nakhon Si Thammarat province. 2) To study on guideline to promote holistic health care of elders according to Buddhist concept in Huasai sub-district municipality, Huasai district, Nakhon Si Thammarat province. The quality and quantitative research were used for this research (mixed method). The population were elders who live in the area of Huasai sub-district municipality, Huasai district, Nakhon Si Thammarat province for 822 persons, sample size by Taro Yamane formula, the samples were about 274 persons and scholars interview for study on guideline to promote on holistic health care of the elders according to Buddhist concept for 17 persons. The instrument for this research was questionnaire and interview form, the statistics were analysed as follows; frequency, percentage, mean, standard deviation and content analysis.

The findings were as follows;

1) The holistic health care of elders according to Buddhist concept in Huasai sub-district municipality, Huasai district, Nakhon Si Thammarat province



by overview was at more level ($\bar{X} = 3.99$) when considered in each domain found that physical domain (Kaya Pawana) was the most level ($\bar{X} = 4.04$) and followed up social relation domain (Sila Pawan) ($\bar{X} = 4.02$) and mind condition (Jita Pawana) ($\bar{X} = 3.99$) but wisdom domain (Panna Pawana) was the lowest mean ($\bar{X} = 3.91$) when considered in terms of sexes, ages, degrees of education, previous careers elder, present careers and monthly incomes found that all were at more level.

2) The guideline for holistic health care of elders according to Buddhist concept in Huasai sub-district municipality, Huasai district, Nakhon Si Thammarat province found that (1) the municipality should provide nurse specialist staffs for taking care of elders for all times, to be holistic care by health care planning according to the need and properly in the aspect of exercise, nutrition especially in private care of elders and non-movement elders. (2) The municipality should promote on elder club to have activities for helping elders to be better health both physical and mind with arrangement of yearly medical check-up, study tour within and without of province, listening sermon, Dhamma practice in holy day. (3) The municipality should promote for preparing of staff that are going to aging for acceptance and adaptation in situation of society, environment both physical and mind as happily in aging time.

Keywords: Holistic Health Care, Elders, Buddhist Concept

บทนำ

สถานการณ์ประชากรกำลังเป็นที่ได้รับความสนใจ โดยเฉพาะโครงสร้างประชากรที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นสังคมที่เข้าสู่ "สังคมผู้สูงอายุ" (Aging Society) ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ตั้งแต่ปี 2548 และยังคงคาดการณ์ว่าในอีก 20 ปีข้างหน้า สังคมไทยจะเป็นสังคม ผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556) การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมจึงมีความสำคัญ เพื่อบูรณาการในการดูแลสุขภาพ ในการส่งเสริมให้เกิดสุขภาพที่ดี และป้องกันรักษาโรค ในการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมไปใช้ในการบำบัดรักษาร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา (ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549)

ในการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดพระพุทธศาสนา ต้องให้ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ มิติทางกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับสภาพทางกายของมนุษย์ ทั้งนี้มิติทาง



กายจะยึดเอาความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ไม่เจ็บ ไม่ไข้ ไร้ซึ่งโรคร้ายเป็นสำคัญ เป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อสุขภาพดังกล่าวได้ มิติทางจิต ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ สภาวะทางจิตใจที่มีผลกับสุขภาพโดยรวมของมนุษย์ ความแจ่มใส ร่าเริง ผ่อนคลายไม่ตึงเครียด รู้สึกมีความสุขและปลอดภัย เป็นปัจจัยส่งผลต่อสภาวะสุขภาพจิตที่ดีได้ มิติทางสังคม ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวข้องทางสังคมที่มีผลกับสุขภาพโดยรวมของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นสภาพสังคมที่มีความผาสุกทั้งระดับครอบครัว สังคมและชุมชน ที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน การเอื้ออาทรต่อกัน เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อสภาวะสุขภาพทางสังคมที่ดีได้ และมิติทางปัญญา ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวกับการมีความรู้ เฉลียวฉลาด รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงไป ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ทำให้เกิดความสุขโดยรวมของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดรูปแบบการวิจัยเป็นแบบผสมผสาน ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชาชนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 822 คน (สำนักปลัดเทศบาล, 2559) กำหนดกลุ่มอย่างการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม โดยแบ่งประชากรออกเป็นกลุ่มย่อย ใช้วิธีการเทียบบัญญัติไตรยางศ์ โดยใช้ผู้สูงอายุทั้ง 4 หมู่บ้าน โดยการสุ่มแบบบังเอิญ กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้านจนครบจำนวน 274 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม กับผู้ให้สัมภาษณ์ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 รูป/คน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ค่าให้สัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

พบว่า ส่วนใหญ่ เพศหญิง มีจำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 53.28 มีอายุ 60 - 70 ปี มีจำนวน 143 คิดเป็นร้อยละ 52.19 มีระดับการศึกษา มัธยมศึกษา/ปวช จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 31.75 มีอาชีพก่อนเป็นผู้สูงอายุ รับจ้างทั่วไป จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 28.10 ส่วนอาชีพปัจจุบัน รับจ้างทั่วไป จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 21.17 และรายได้ต่อเดือนสูงกว่า 4,000 บาท จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 47.8



2. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช

การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านกายภาพ (กายภาวนา) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.04$) รองลงมาได้แก่ ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น (ศีลภาวนา) ($\bar{X} = 4.02$) ด้านสภาวะจิตใจตนเอง (จิตภาวนา) ($\bar{X} = 3.99$) และด้านการคิดพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างรอบคอบ (ปัญญาภาวนา) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.91$)

3. สรุปผลการสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า 1. แนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองด้านกายภาพ (กายภาวนา) ผู้ให้สัมภาษณ์ ได้ให้แนวทางส่งเสริมว่า ผู้สูงอายุควรเอาใจใส่ ให้ความสำคัญ สุขภาพกาย เป็นเรื่องของทุก ๆ คนที่ต้องเอาใจใส่การออกกำลังกาย สม่ำเสมอเช่น เล่นโยคะ การเดินแกว่งแขน ยกแขนยกขา การเดินจงกรมตามจังหวะ ละเว้นสารอบายมุขและสิ่งเสพติดทุกชนิด รับประทานอาหารที่พอประมาณ ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น (ศีลภาวนา) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพักผ่อนอย่างเพียงพอ จะต้องมีกิจกรรมทำประจำ สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการเสียสละ มีน้ำใจ เกื้อกูลกันด้านสภาวะจิตใจ (จิตภาวนา) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าวัดปฏิบัติธรรมในวันสำคัญทางศาสนาของตน เพื่อจะทำจิตใจให้สงบรู้จักปล่อยวาง มองสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริงของชีวิต ด้านการคิดพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างรอบคอบ (ปัญญาภาวนา) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักการแก้ไขปัญหา ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ที่ขึ้น เพื่อส่วนรวมรู้เท่าทัน และยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

สรุป

ตามแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมนี้จึงสอดคล้องกับนิยามดั้งเดิมขององค์การอนามัยโลกที่กล่าวว่า สุขภาพมิได้หมายถึงเพียงการปราศจากโรค แต่หมายรวมถึงสภาวะที่ชีวิตมีความปกติสุขสามารถรักษาสมดุลของระบบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยไว้ได้ ทั้งองค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ภาวะสมดุลเช่นนี้ คือ สุขภาวะหรือการมีสุขภาพที่ดีนอกจากนั้น ยังมีการกล่าวถึงหลักคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในแง่มุมอื่นๆ เช่น สุขภาพองค์รวม เป็นกระบวนการของการมองโลก มองชีวิต ว่าทุกสิ่งทุกอย่างสานสัมพันธ์กันมิได้แยกส่วนเป็นเรื่องๆ มองชีวิตเป็นหนึ่ง ไม่ได้แยกกายกับจิต มิได้แยกเรื่องทางสังคม สิ่งแวดล้อมออกจากเรื่องสุขภาพ ถ้าเป็นนี้ก็ย่อมมีความเครียด อาจจะเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ



สุขภาพองค์รวมจึงสะท้อนออกมาในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำให้อยู่เย็นเป็นสุข โดยการจัดกิจกรรมการดำเนินชีวิตทั้งทางกายใจ สิ่งแวดล้อม สังคม อาหารและด้านจิตวิญญาณ ก่อให้เกิดสุขภาพแห่งหลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา 4 (เสรี พงศ์พิศ, 2553)

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมนั้นต้องมีความสัมพันธ์กันทั้ง 4 มิติ คือ

มิติด้านกาย คือ การฟื้นฟูและรักษาร่างกายทั้งระบบ โดยอาศัยยา กระบวนการบำบัดทางกาย ตลอดจนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาทิ การกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงาน

มิติด้านสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับผู้อื่น มีครอบครัว ญาติมิตร หรือชุมชนที่พร้อมเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือ มีความเอื้ออาทรต่อกัน

มิติด้านจิต คือ การผ่อนคลายจิต ทำให้เกิดความสงบ ช่มชื่น ผ่องใส มีเมตตา และกำลังใจ ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง

มิติด้านปัญญา คือ การเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับโรคและชีวิต เพื่อละวางความติดยึด และเป็นอิสระจากความผันผวนแปรปรวนของชีวิต

แนวคิดแบบองค์รวมเป็นหลักการที่ยอมรับทั้งในกลุ่มมานุษยวิทยา วัฒนธรรมตะวันตก และหลักทางศาสนา แนวคิดแบบองค์รวมคือการตระหนักและให้ความสำคัญของความเกี่ยวพันที่กลมกลืนแยกออกจากกันไม่ได้ของร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. เทศบาลตำบลหัวไทร ควรส่งเสริมสุขภาพและสาธารณสุขในองค์รวมของสุขภาพ ต้องคำนึงถึงสภาพทางกาย สังคม จิตใจ และปัญญา

2. เทศบาลตำบลหัวไทรควรสนับสนุนการใช้ทรัพยากรบุคคลและชุมชนอย่างคุ้มค่า และจำเป็น รวมทั้งอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อการดำเนินงานด้านสุขภาพ เช่น เงิน กำลังคน สถานที่ หรือองค์ความรู้ของชุมชนที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้แก่ผู้สูงอายุ

3. เทศบาลตำบลหัวไทรควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพองค์รวม ได้แก่ การจัดอบรมให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองด้านต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การบริหารจัดการความเครียด การงดใช้ยา และสารเสพติด ความปลอดภัยในชีวิต เป็นต้น

4. เทศบาลตำบลหัวไทรควรส่งเสริมการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบ องค์รวม เช่น หอกระจายข่าวในชุมชน หมู่บ้าน วิทยุ โทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ การให้คำปรึกษาแนะนำ เป็นต้น



5. เทศบาลตำบลหัวไทรควรสนับสนุนระบบการบริหารจัดการการดูแลสุขภาพองค์รวม โดยคนในชุมชนมีส่วนร่วมต่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน ทั้งนี้ต้องครอบคลุมทั่วถึงเสมอภาค มีคุณภาพ คุณธรรมและจริยธรรม

6. เทศบาลตำบลหัวไทรควรสนับสนุนการจัดตั้งหน่วยงานหรือองค์กรที่รับผิดชอบประสานงานการพัฒนาองค์ความรู้ในการพัฒนาการเรียนรู้ และการประยุกต์องค์ความรู้ต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้อายุ

7. เทศบาลตำบลหัวไทรควรสร้างทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพด้านองค์รวมในกลุ่มบุคลากรทางสาธารณสุขการเป็นแบบอย่างที่ดี การประชาสัมพันธ์ทุกกลุ่ม ทุกระดับในชุมชน

8. เทศบาลตำบลหัวไทรควรสร้างความร่วมมือ ประสานงานของส่วนต่าง ๆ ในชุมชน และสังคมในทุกระดับพื้นที่ทุกกลุ่มเป้าหมาย ในหน่วยงานภาครัฐ และหน่วยงานอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). *การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ปีที่ 3*. เรียกใช้เมื่อ 16 สิงหาคม 2556 จาก

http://library.senate.go.th/document/Ext6078/6078440_0002.PDF

ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล. (2549). *แผนธุรกิจของสถานบริการสุขภาพแบบองค์รวม*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สำนักปลัดเทศบาล. (2559). *แผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปี เทศบาลตำบลหัวไทร (อันลำนาว)*.

นครศรีธรรมราช: เทศบาลตำบลหัวไทร.

เสรี พงศ์พิศ. (2553). *สุขภาพ 200 คำ*. กรุงเทพมหานคร: พลังปัญญา.