



การพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านภูบ่อบิด จังหวัดเลย

The development of the Aging health
promotion model in Ban Phu Bo Bid community,
Muang District, Loei Province, Thailand

ภัทรริธา ฬงงม

Patthira Phon-ngam

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จังหวัดเลย 42000

Faculty of Humanities and Social Science, Loei Rajabhat University,

Loei, 42000 Thailand

*Corresponding author E-mail: dr.patthira@hotmail.com

Received: 30th May 2019 / Revised: 6th November 2019 /

Accepted: 9th December 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุในชุมชนบ้านภูบ่อบิด จังหวัดเลย (2) เพื่อพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุในชุมชนบ้านภูบ่อบิด จังหวัดเลย โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน และ (3) เพื่อนำรูปแบบส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุในชุมชนบ้านภูบ่อบิดสู่การปฏิบัติ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เทคนิคการประชุมเพื่อระดมความคิด การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย ผู้สูงอายุในจังหวัดเลย ที่รู้สึกตัวดีสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขและ

ตัวแทนจากหน่วยงานราชการคือ จากเทศบาลเมืองเลย โรงพยาบาลเลย และ สำนักงานพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเลย

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน และปัญหาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านภูบ่อบิด จังหวัดเลย พบว่ามีการดำเนินงานส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนในด้านสุขภาพเท่านั้น มีการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมีการเดินแอโรบิก การตรวจสุขภาพร่างกาย ฟัน ช่องปาก ส่วนในด้านสังคม และวัฒนธรรม ร่วมมือกับหน่วยงานอื่นๆ เช่น เทศบาล

2. ผลการพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านภูบ่อบิด โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน ได้ 4 รูปแบบคือ รูปแบบด้านสุขภาพ ด้านจิตวิญญาณ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

3. ผลการนำรูปแบบส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านภูบ่อบิด สู่การปฏิบัติโดยการดำเนินโครงการต่างๆ รวมทั้งสิ้น 13 โครงการ เป็นเวลา 6 เดือน

คำสำคัญ: สุขภาวะผู้สูงอายุ, รูปแบบส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research were: (1) to study the current situation and problems of healthy promotion for aging in Ban Phu Bo Bid community in Loei province, Thailand (2) to develop models of healthy promotion for aging in Ban Phu Bo Bid community by the public participation approach, and (3) To implement the models of healthy promotion for aging. The qualitative methodology was used in the study comprised the focus group discussion, the meeting for group brainstorming, in-depth interviews and participating observation. The results of the research were as follows:

1. The study of the current situation and problems of healthy promotion for aging found that the village still did have any aging healthy promotion model with the whole dimensions of aging development.

2. The results of developing the models could be showed in 4 categories. (1) physical healthy promotion model, (2) spiritual healthy promotion model (3) economic healthy promotion model and (4) social healthy promotion model.

3. The results of implementing the health promotion model by implementing a total of 13 projects for 6 months.

Keywords: healthy aging, healthy promotion models

บทนำ

แนวโน้มประชากรโลกกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยที่ประชากรวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นในอัตราที่เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 10.0 ในปี 2543 เป็นร้อยละ 15.0 ในปี 2568 โดยที่โครงสร้างของประชากรกำลังเปลี่ยนจากโครงสร้างประชากรวัยเด็กในอดีตเป็นประชากรวัยสูงอายุ หรือสังคมผู้สูงอายุ ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากกว่าร้อยละ 10 ได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วซึ่งผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่เพิ่มมากขึ้นรวดเร็วอย่างต่อเนื่อง มีการคาดประมาณด้วยว่าในปี 2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากเป็นลำดับที่ 5 ในทวีปเอเชีย มีจำนวนประมาณ 13.9 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) ซึ่งส่งผลกระทบต่อสังคมไทยในหลายด้านทั้งด้านสังคมและเศรษฐกิจ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอันเป็นผลมาจากความเสื่อมและความสามารถในการทำหน้าที่ลดลง ก่อให้เกิดปัญหาด้านต่าง ๆ ตามมา เช่น การเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูกพบว่ากล้ามเนื้อเหี่ยว กระดูกมีความแข็งแรงลดลง เนื่องจากการสูญเสียเนื้อกระดูกทำให้กระดูกเปราะและหักง่ายแต่ติดช้า บางคนอาจมีหลังโก่งทำให้การเคลื่อนไหวเชื่องช้า ไม่กระฉับกระเฉงและการทรงตัวไม่ดี อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทสัมผัสพบว่าความสามารถในการมองเห็น การได้ยินลดลงทำให้มีความบกพร่องในการติดต่อสื่อสาร การรับรู้กลิ่นและรสลดลง เมื่อรวมกับการเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินอาหารที่มีการย่อยและการดูดซึมไม่ดีเกิดอาการท้องอืด แน่นท้อง และอาจจะรู้สึกเบื่ออาหาร ทำให้แบบแผนการรับประทานอาหารเสียไป เกิดการบริโภคที่ไม่ถูกต้องส่วนเกิดภาวะบริโภคเกินหรือขาดสารอาหารได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายร่วมกับวัยสูงอายุต่อเผชิญกับเปลี่ยนแปลงหน้าที่การทำงาน ส่งผลทำให้รายได้และความภาคภูมิใจในตนเองลดลงด้วย และเมื่อมีการสูญเสียคู่สมรสหรือเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด จะทำให้รู้สึกท้อแท้ หมดหวัง บุคลิกภาพเปลี่ยนไป จะรู้สึกน้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และต้องการการพึ่งพามากขึ้น รู้สึกขาดความอบอุ่น ก่อให้เกิดความเครียดส่งผลให้

พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ เช่น ซึมเศร้าแยกตัวจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ในผู้สูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งในครอบครัวและสังคม การเปลี่ยนแปลง ในครอบครัวนั้นจะพบว่าผู้สูงอายุจะลดบทบาทลง เช่นจากการเป็นหัวหน้าครอบครัว ไปเป็นผู้ที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน และบางคนอาจจะถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง และจากการเปลี่ยนแปลงสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมทำให้ ผู้สูงอายุบางคนต้องเปลี่ยนแปลงการประกอบอาชีพ อีกทั้งการเกษียณอายุราชการ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีบทบาทและการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดน้อยลง เกิดการพึ่งพิงทั้งด้านกิจวัตรประจำวันตลอดจนกิจกรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ส่งผลกระทบด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้ ผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมจะส่งผลกระทบต่อถึงกันและกัน (เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2546)

จากการเปลี่ยนแปลงที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุต้องเผชิญ กับปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจหรือที่เรียกว่าสุขภาพะ ดังนั้นจึงจำเป็นต้อง ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุให้ครอบคลุมในทุกมิติทั้งด้านสุขภาพทางสุขภาพ สังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีสามารถพึ่งตนเองและ อยู่ในสังคมได้โดยไม่เป็นภาระกับบุคคลอื่นและสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเอง ได้อย่างมีคุณค่าแม้ว่าจะอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิตก็ตาม ผู้สูงอายุไทยก็ยังเป็น กลุ่มประชากรที่เป็นพลังสำคัญ แทนที่จะเป็นภาระของครอบครัว ชุมชน และสังคมไทย จึงควรมีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เป็นผู้นำในการดูแลสุขภาพของตนเอง อย่างมีแบบอย่างเป็นมาตรฐานการมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจและสร้าง แกนนำ ชุมรมผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็งในการดูแลสุขภาพของตนเองและเพื่อน สมาชิก สร้างผู้สูงอายุที่เป็นแบบอย่างมีอายุยืนยาวไม่เป็นภาระต่อครอบครัว ชุมชน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยมีการรวมกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการพัฒนาชุมชน

บ้านภูบ่อบิด อำเภอเมือง จังหวัดเลย เป็นหมู่บ้านเก่าแกในจังหวัดเลย มีประชากร 1,348 คน เป็นชาย 657 คน และหญิง 691 คน จำนวนครัวเรือน 346 ครัวเรือน มีผู้สูงอายุ 254 คน คิดเป็นร้อยละ 18.84 ซึ่งได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว

โดยเป็นผู้สูงอายุติดสังคม 236 คน ติดบ้าน 16 คน ติดเตียง 2 คน ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้ส่วนใหญ่ไม่มีงานทำ ชาวบ้านภูบ่อบิดมีอาชีพส่วนมากทำไร่ทำนาและรับจ้างกรรมกรแบกหาม ส่วนใหญ่คนวัยหนุ่มสาวจะย้ายถิ่นไปทำงานต่างถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในชุมชนอย่างโดดเดี่ยว ขาดคนดูแล ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน และโรคติดต่ออื่น ๆ ในชุมชนมีโรงเรียนผู้สูงอายุคือโรงเรียนผู้สูงอายุพุทธรักษา โดยมีการดำเนินกิจกรรมร่วมกันในวันพระ แต่ไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควรเพราะเป็นกิจกรรมเดิม ๆ ไม่มีกิจกรรมแปลกใหม่ตามความต้องการของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ดำเนินการตามคณะกรรมการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นงานประจำ (สัมภาษณ์ สมร ผางสง่า, 2561) ดังนั้นจึงสรุปว่าในชุมชนยังไม่มีกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะอย่างครอบคลุมในทุกมิติตามความต้องการของผู้สูงอายุ

จากการประชุมสมาชิกในชุมชน ผู้นำชุมชน อสม. ต่างเห็นพ้องต้องกันว่าผู้สูงอายุควรมีวิธีการ แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะ ซึ่งในชุมชนแห่งนี้ยังไม่มีแนวทาง วิธีการในการส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาแนวทาง วิธีการในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่บ้านภูบ่อบิด โดยโครงการวิจัยนี้ใช้การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ประกอบด้วย พยาบาล ผู้นำชุมชน และตัวแทนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ตัวแทนจากเทศบาลเมืองเลย สำนักงานพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเลย รวมทั้งพยาบาลที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ ผลจากการวิจัยสามารถใช้เป็นเครื่องมือกลไก/แนวทางให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้มีกิจกรรมในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและเศรษฐกิจ รวมทั้งการทำประโยชน์ให้สังคม ในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุเพื่อให้ได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และนำพาความสุข ความมีชีวิตชีวา ความหวัง การเห็นคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาดตนเอง ครอบครัว และชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน และปัญหาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านกุบ่อปิด อำเภอเมือง จังหวัดเลย
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านกุบ่อปิด อำเภอเมือง จังหวัดเลย โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน
3. เพื่อนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน สู่อำนาจปฏิบัติโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา มีดังนี้

1. ศึกษาสภาพปัจจุบัน และปัญหาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านกุบ่อปิด อำเภอเมือง จังหวัดเลย
2. พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนในบ้านกุบ่อปิด อำเภอเมือง จังหวัดเลย โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน ซึ่งกำหนดรูปแบบสุขภาพใน 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางสุขภาพ จิตวิญญาณ เศรษฐกิจ และสังคม ดังนี้
 - 1) สุขภาวะทางสุขภาพ หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง
 - 2) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลายไม่เครียด
 - 3) สุขภาวะทางเศรษฐกิจ หมายถึง การมีรายได้เสริมในการดำรงชีวิตอย่างพอเพียง
 - 4) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว ในชุมชน
3. นำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนสู่อำนาจปฏิบัติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ได้บูรณาการความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผสมผสานกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพจะร่วมกับทฤษฎีต่างๆ สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยตามกรอบของทฤษฎีระบบ ดังแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เจาะลึก การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เทคนิคการประชุมเพื่อระดมความคิด และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

วิธีดำเนินการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย

ในการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้จำแนกตามวิธีการเก็บข้อมูลดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้สัมภาษณ์เจาะลึกสภาพและปัญหาการส่งเสริมสุขภาพ คือผู้สูงอายุในชุมชน ผู้นำกลุ่ม ประธานกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ พุทธรักษา จำนวน 50 คน
2. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้สนทนากลุ่มคือแกนนำผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน
3. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการประชุมระดมความคิดเห็นคือผู้สูงอายุในชุมชน รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ได้แก่ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบงานด้านผู้สูงอายุในโรงพยาบาลเมืองเลย รวมทั้งสิ้นจำนวน 30 คน
4. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการทดลองรูปแบบกิจกรรมฯ คือผู้สูงอายุในชุมชน ภูบ่อปิด อำเภอเมือง จังหวัดเลย ที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี ที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยยึดการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Burns & Grove (2005) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $\alpha = .05$ อำนาจทดสอบ (Power of test) ที่ 0.80 และขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.60 ผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบอาสาสมัคร (Voluntary selection) ตามภาวะสุขภาพของร่างกายและต้องได้รับความยินยอมจากครอบครัวให้เข้าร่วมกิจกรรมได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังต่อไปนี้

1. แบบสัมภาษณ์เจาะลึก ผู้บริหารเกี่ยวกับนโยบายการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ พยาบาล และ อสม. ในหมู่บ้านเกี่ยวกับสภาพและปัญหาในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน
2. ประเด็นการสนทนากลุ่ม ในผู้สูงอายุเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน
3. ประเด็นการประชุมระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน

ขั้นตอนการวิจัย

กระบวนการวิจัย โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นหลัก ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เจาะลึก การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ใช้เทคนิคการประชุมเพื่อระดมความคิดเห็น และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

กระบวนการวิจัย ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพและปัญหาในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้สูงอายุ พยาบาลที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ และ อสม. ในชุมชน เกี่ยวกับลักษณะและสภาพในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการจัดประชุมระดมความคิดเห็นบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งหมดในชุมชน เพื่อระดมแนวคิดและความคิดเห็นในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้กำหนดตามแผนปฏิบัติการ โดยมีการประชุมสมาชิกผู้สูงอายุเพื่อเลือกกิจกรรมที่เป็นความจำเป็นและผู้สูงอายุต้องการ แล้วดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ โดยการกำหนดหน้าที่ และผู้รับผิดชอบทุกฝ่าย เพื่อปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งจำแนกกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ สุขภาวะด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านจิตวิญญาณ และด้านเศรษฐกิจ โดยได้ดำเนินการเป็นเวลา 6 เดือน

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินผลการดำเนินงาน

โดยการประเมินผลผลิต (Outputs) และผลลัพธ์ (Outcomes) ซึ่งในขั้นตอนนี้ ประเมินทุกกิจกรรมโดยวิธีใช้การสอบถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม

การตรวจสอบข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลโดยใช้เทคนิคสามเส้า ซึ่งเป็นการตรวจสอบข้อมูลโดยการตรวจสอบทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในเชิงปริมาณตรวจสอบสุขภาวะที่ได้จากแบบสอบถามร่วมกับเชิงคุณภาพคือการสัมภาษณ์เจาะลึก รวมทั้งตรวจสอบเวลา สถานที่ บุคคล ถ้าหากมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับเวลาสถานที่และบุคคลของผู้ให้ข้อมูลแล้ว ข้อมูลที่ได้จะเหมือนเดิมหรือไม่ เช่นผู้วิจัยได้ตั้งคำถามเกี่ยวกับสภาพในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะ จะถามสมาชิกตั้งแต่สามคนขึ้นไป และในแต่ละคนควรถามต่างเวลา เพื่อเป็นการยืนยันในข้อมูลที่แท้จริงที่ได้รับ ถ้าได้คำตอบจากทั้งสามตรงกันแสดงว่าสภาพในการจัดกิจกรรมเป็นเช่นนั้นจริง แต่ถ้ามีความแตกต่างกันมาก ก็จำเป็นต้องสัมภาษณ์ในประเด็นเดิมซ้ำอีก อาจเป็นกลุ่มบุคคลเดิมหรือเปลี่ยนใหม่ก็ได้ แล้วตรวจสอบข้อมูลที่ได้อีกครั้ง ถ้าข้อมูลตรงกันถือว่าข้อมูลนั้นถูกต้องแล้ว จึงนำข้อมูลไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการวิเคราะห์ในเบื้องต้นไปพร้อม ๆ กับการเก็บข้อมูลโดยในแต่ละครั้งที่ทำการเก็บข้อมูลจะบันทึกข้อมูลอย่างละเอียด แล้วนำมาจัดเป็นหมวดหมู่ แยกประเภท และวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดหรือทฤษฎีเพื่อหาข้อสรุปแล้วจึงนำเสนอรายงานผลการวิจัยแบบบรรยาย

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านภูบ่อปิด

ผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านภูบ่อปิดที่ผ่านมาในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสุขภาพ มีการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมีการเดินแอโรบิก แต่ปัจจุบันไม่มีการเดินแล้ว มีการตรวจสุขภาพร่างกาย การคัดกรองโรคต่างๆ ทุกโรค เช่น เบาหวาน ความดันมะเร็ง ฯลฯ ประเมินสภาวะการช่วยเหลือตัวเอง เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในชุมชน ส่วนการดำเนินงานในด้านอื่นๆ ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น อบต. เทศบาลเมืองเลย

ในส่วนปัญหาและอุปสรรคผลการดำเนินงานที่ผ่านมามีปัญหาอุปสรรคในเรื่องผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่สนใจไม่ให้ความร่วมมือ รวมทั้งปัญหาฝนตกไม่สามารถแก้ปัญหาได้จึงต้องงดกิจกรรมในวันฝนตก

ผลการพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผลการพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้ 4 รูปแบบ ดังต่อไปนี้

1. รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพ ประกอบด้วย (1) โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ (2) โครงการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ (3) โครงการอบรมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ (4) โครงการปลูกผักกินเองปลอดสารพิษ

(5) โครงการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมและทางเดินน้ำดี และ (6) โครงการวัยใสใจสุขภาพ

2. รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณ ประกอบด้วย (1) โครงการพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ: เข้าวัดฟังธรรมวันพระ (2) โครงการการท่องเที่ยวเชิงพุทธ และ (3) โครงการบุญประเพณีขึ้นถ้ำภูบ่อปิด

3. รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย (1) โครงการฝึกอบรมอาชีพทำข้าวแต๋น (2) โครงการส่งเสริมอาชีพทำดอกไม้จันทร์ และ (3) โครงการส่งเสริมอาชีพเลี้ยงไส้เดือน

4. รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม คือ โครงการรดน้ำขอพรผู้สูงอายุ

ได้นำรูปแบบที่ได้ไปสู่การปฏิบัติโดยผ่านโครงการดังกล่าวเป็นเวลา 6 เดือน ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ถึงกรกฎาคม 2562

ผลการนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนสู่การปฏิบัติ

รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพ ได้ดำเนินโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ โครงการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ โครงการอบรมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ โครงการปลูกผักกินเองปลอดสารพิษ โครงการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมและทางเดินน้ำดี โครงการวัยใสใจสุขภาพ

รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณ ได้ดำเนินโครงการการพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ: เข้าวัดฟังธรรมวันพระ โครงการการท่องเที่ยวเชิงพุทธ โครงการบุญประเพณีขึ้นถ้ำภูบ่อปิด

รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้านเศรษฐกิจ ได้ดำเนินโครงการฝึกอบรมอาชีพทำข้าวแต๋น โครงการส่งเสริมอาชีพทำดอกไม้จันทร์ โครงการส่งเสริมอาชีพเลี้ยงไส้เดือน

รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม ได้ดำเนินโครงการรดน้ำขอพรผู้สูงอายุ

การประเมินผลรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยการประเมินผลผลิต (Output) และผลลัพธ์ (Outcome) โดยผลผลิต (Output) ได้รูปแบบส่งเสริมสุขภาวะ 4 รูปแบบ คือรูปแบบส่งเสริมสุขภาวะด้านสุขภาพ ด้านจิตวิญญาณ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

ส่วนผลลัพธ์ (Outcome) ที่ได้จากโครงการ

1. ผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มทำกิจกรรมของผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน สังคม
2. ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ การพูดคุย จากการพบปะ และได้เรียนรู้ในเรื่องสุขภาพที่อบรม ซึ่งได้ตอบสนองของความต้องการตามความจำเป็นในการดำเนินชีวิต
3. ผู้สูงอายุได้รับการฝึกอบรมด้านอาชีพและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว ลดภาระการพึ่งพิงครอบครัว ชุมชน และภาครัฐ สามารถพึ่งตนเองและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี
4. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการประเมินจากการสัมภาษณ์ ความชอบ และประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม
5. ได้กลุ่มอาชีพเพิ่ม 3 กลุ่มในชุมชน คือกลุ่มอาชีพข้าวแต่น กลุ่มอาชีพทำดอกไม้จันทน์ กลุ่มอาชีพเลี้ยงไส้เดือน

การอภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้เรียงตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพ และปัญหาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ บ้านภู่อบิต
2. ผลการพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุบ้านภู่อบิต โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน
3. ผลการนำรูปแบบส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุบ้านภู่อบิตสู่การปฏิบัติ รายละเอียดมีดังนี้

ผลการศึกษาสภาพและปัญหาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุบ้านภู่อบิต ที่ผ่านมาในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสุขภาพ มีการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการส่งเสริมการเดินแอโรบิก การตรวจสุขภาพร่างกาย ทั้งนี้เพราะการเดินแอโรบิก เป็นนโยบายจากกระทรวงสาธารณสุขที่ส่งเสริมให้ทุกชุมชนมีการออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิก โดยมีงบประมาณสนับสนุนการเดิน มีการอบรมผู้นำเดิน ซึ่งการออกกำลังกายนี้เป็นไปตามแนวความคิดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบรลุกศิริพานิช (2543) ที่ได้กล่าวว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ปรับปรุงสัดส่วนของร่างกายให้ดีขึ้น ทำให้ร่างกายมีการหดยึดกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้การเคลื่อนไหวของโลหิตดีขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้มีการหายใจลึก ทำให้เม็ดเลือดแดงได้รับออกซิเจนมากขึ้น การออกกำลังกายนี้ตอบสนองทฤษฎีสูงวัยในผู้สูงอายุเกี่ยวกับเรื่องทฤษฎีอนุมูลอิสระ ที่สรุปว่าการออกกำลังกายทำให้มีการสร้างออกซิเจนเพื่อต่อสู้กับอนุมูลอิสระในร่างกาย

ผลการพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผลการพัฒนาได้รูปแบบส่งเสริมคุณภาพชีวิต 4 รูปแบบ คือ รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพ รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณ รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้านเศรษฐกิจ และรูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม ซึ่งเป็นรูปแบบที่สอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ที่สรุปว่าการส่งเสริมสุขภาพต้องครอบคลุมในทุกด้านทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ผลที่ได้นี้สอดคล้องกับการวิจัยของ นิวา อ้วนศิริ (2557) ได้พัฒนานวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในบ้านแสงเจริญ ตำบลนาด้วง อำเภอนาด้วง จังหวัดเลย ได้นวัตกรรม 4 รูปแบบ คือ นวัตกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย นวัตกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ นวัตกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม และนวัตกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณ

ผลการนำรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การปฏิบัติ

โดยการนำรูปแบบที่ได้ไปดำเนินการเป็นเวลา 6 เดือน โดยมีรายละเอียดในแต่ละรูปแบบดังนี้

รูปแบบส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพ ได้ดำเนินโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ โครงการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ โครงการอบรมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ โครงการปลูกผักกินเองปลอดสารพิษ โครงการตรวจคัดกรองมะเร็งตับและทางเดินน้ำดี โครงการวัยใส่ใจสุขภาพ ซึ่งส่วนใหญ่กิจกรรมเน้นทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งการออกกำลังกายและการเล่นเกม ซึ่งการออกกำลังกายนั้นส่งผลดีต่อสุขภาพ ผลการศึกษาครั้งนี้เป็นไปตามทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกันที่สรุปว่าควรจัดให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมต่อเนื่อง และกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่สรุปว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ กิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุมีหลายอย่าง เช่น การเดินหรือวิ่งช้า ๆ การบริหารร่างกาย หรือมวยจีน เป็นต้น

เช่นเดียวกับผลการวิจัยของธรราร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม (2550) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่าการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพความพร้อมของร่างกาย เช่น รำไม้พลอง รำไทเก๊ก เปตอง

นอกจากนั้นได้ดำเนินกิจกรรมการอบรมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอบรมความรู้ในการดูแลสุขภาพและเน้นให้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ให้ผู้สูงอายุนำกลับไปปฏิบัติด้วยตนเอง กิจกรรมต่างๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดในอดีตไม่เคยมีกิจกรรมเช่นนี้มาก่อน การอบรมเป็นกระบวนการเสริมสร้างการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ที่สรุปสาระสำคัญว่า ความสนใจของผู้ใหญ่ ซึ่งผู้ใหญ่จะถูกชักจูงให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี ถ้าหากตรงกับความต้องการและความสนใจในประสบการณ์ที่ผ่านมาจึงจะเกิดความพึงพอใจ เพราะฉะนั้นควรจะมีการเริ่มต้นในสิ่งเหล่านี้้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมทั้งหลายเพื่อให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้นั้นต้องคำนึงถึงสิ่งนี้ด้วยเสมอ ดังนั้นทฤษฎีการเรียนรู้จึงใช้เป็นแนวทางที่สำคัญในการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยจำเป็นต้องพิจารณาวิธีการที่ช่วยในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของกอบกิจ ตันท์เจริญรัตน์ (2536) ที่ได้วิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมบุคลากรทางสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ผลการสร้างหลักสูตรได้เนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วย ภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และโภชนาการในผู้สูงอายุ หลังจากทดลองใช้หลักสูตรพบว่า ผู้เรียนที่ผ่านการฝึกอบรมมีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าผู้เรียนที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้เรียนที่ผ่านการฝึกอบรมมีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ซึ่งได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการอบรมว่าเป็นแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุได้

ผลการนำรูปแบบส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณได้ดำเนินโครงการพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ: เข้าวัดฟังธรรมวันพระ โครงการการท่องเที่ยวเชิงพุทธ โครงการบุญประเพณีขึ้นถ้ำภูบ่อปิด ซึ่งการเข้าวัดฟังธรรมวันพระ และท่องเที่ยวเชิงพุทธ ซึ่งผู้สูงอายุที่เข้าร่วมต่างได้รับความสนุกสนาน ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุได้รับความสุขสบายใจที่ได้เข้าวัดไหว้พระ สวดมนต์ อีกทั้งบรรยากาศในวัดสงบร่มรื่นเย็นสบาย ได้พบปะเพื่อนร่วมวัยเดียวกันหลายคน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เล่าเรื่องราวของชีวิตที่ผ่านมา ได้แลกเปลี่ยนปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน จึงนำมาซึ่งความสุข อีกทั้งในสังคมไทยได้กำหนดบรรทัดฐานให้ผู้สูงอายุควรหันหน้าเข้าวัดมากกว่าไปทำกิจกรรมประเภทอื่น ๆ ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับแนวทางการสร้างความสุขของบรรลู่ ศิริพานิช (2543) ที่ได้กล่าวไว้ว่าการได้ไปวัดหรือโบสถ์เพื่อฟังเทศน์ฟังธรรมหรือสันทนาการที่ทำให้จิตใจของตนสงบและเป็นสุข นอกจากนั้นกิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการรวมกลุ่มกับเพื่อนผู้สูงอายุเพื่อดำเนินกิจกรรมพัฒนาจิตใจ โดยการปฏิบัติธรรมนั่งวิปัสสนาสวดมนต์ร่วมกัน ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดนี้เป็นกิจกรรมพัฒนาจิตวิญญาณของผู้สูงอายุเป็นไปตามแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตที่มีสาระสำคัญว่าคุณภาพชีวิตทางจิตหมายถึงการมีสุขภาพจิตดี มีจิตที่เข้มแข็ง มีจิตที่พร้อมในการดำเนินชีวิต และมีสมาธิหลุดพ้นความครอบงำจากกิเลส ซึ่งการพัฒนาจิตวิญญาณเป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อแสดงออกเกี่ยวกับการตระหนักในการให้ความสำคัญกับชีวิตมีการกำหนดจุดมุ่งหมายหรือวางแผนในการดำเนินชีวิตมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการและเกิดความสงบสุขในชีวิต (Pender, 1996) โดยที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตมีหลายวิธี เช่น การปฏิบัติตามหลักธรรม โดยเฉพาะเรื่องไตรสิกขา คือการปฏิบัติตามหลักธรรม จะเป็นการพัฒนาให้เกิดคุณภาพชีวิตทางจิต/จิตวิญญาณ โดยเฉพาะการฝึกสมาธิทั้งการฝึกธรรมชาติสมาธิ ฝึกฌานวิธิภาวนา วิปัสสนาภาวนาเพื่อการปฏิบัติให้เป็นผู้รู้สติเป็นผู้มีสติและเป็นผู้ใช้สติ กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการพักผ่อนเปิดหูเปิดตา ได้ท่องเที่ยวและได้ทำบุญด้วย ซึ่งการท่องเที่ยวเชิงพุทธนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางจิตใจให้ผู้สูงอายุได้มีความสุขทางใจ ได้ท่องเที่ยวพร้อมกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน รวมทั้งได้ทำบุญ ได้พักผ่อน ได้คลายความเครียดจากสภาวะการณ์เหตุการณ์ต่าง ๆ

ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งผลการดำเนินกิจกรรมนี้เป็นไปตามแนวคิดวิถีในการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมโดยการไปเที่ยว ควรไปสูดอากาศบริสุทธิ์ท่ามกลางธรรมชาติแล้วหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ ปล่อยสมองให้ว่างที่สุด แล้วนอนให้มากที่สุด เพราะบางทีความรู้สึกเหนื่อยล้าและหดหู่นับไม่ทราบสาเหตุมักมาจากชีวิตที่ยุ่งเหยิงจนเกินไป เพราะฉะนั้นการไปเที่ยวจะทำให้คลายเครียดได้ กล่าวคือ ผู้สูงอายุมีความสุขและความพึงพอใจที่ได้ไปท่องเที่ยวเชิงพุทธ ได้ไปเที่ยวพร้อมกับการทำบุญในเวลาเดียวกัน

ผลการนำรูปแบบส่งเสริมสุขภาพระดับเศรษฐกิจ ได้ดำเนินโครงการฝึกอบรมอาชีพทำข้าวแต๋น โครงการส่งเสริมอาชีพทำดอกไม้จันทร์ โครงการส่งเสริมอาชีพเลี้ยงไส้เดือนนั้นได้รับความสนใจเป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุต้องการมีรายได้เพิ่มมีอาชีพเสริม เนื่องจากในปัจจุบันเรื่องเศรษฐกิจมีความจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาตนเองเพราะมีลูกหลานน้อยลงจากอัตราการเกิดที่ลดลง ผู้สูงอายุบางรายเป็นโรคจึงไม่มีลูกหลานเลี้ยงดูจึงจำเป็นต้องมีอาชีพเพื่อสร้างรายได้ให้ตนเองสามารถพึ่งพาตนเองไม่เป็นภาระต่อบุคคลอื่น ๆ ผลจากการศึกษาค้นคว้าสอดคล้องกับหลักการพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุโดยการประกอบอาชีพเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่าที่ทำได้ เช่น การทำขนมขาย การจักสาน การประดิษฐ์ต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อคลายเหงา เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจมีความสุข ได้รายได้เพิ่มขึ้นและเกิดประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมอีกด้วย ถึงแม้ว่ารูปแบบด้านเศรษฐกิจนี้ไม่ได้ถูกกำหนดไว้ในเรื่องคุณภาพชีวิต แต่ผู้วิจัยเห็นว่ามีความสำคัญมากในโลกยุคสังคมสูงอายุ (Aging Society) ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจโดยการทำอาชีพ มีงานทำเพื่อให้มีรายได้ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของแผนพัฒนาผู้สูงอายุที่ได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีงานทำ โดยรัฐบาลได้เปิดตลาดอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบต่าง ๆ

ผลการนำรูปแบบด้านสังคมไปสู่การปฏิบัติปฏิบัติโดยดำเนินโครงการรณรงค์ขอพรผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธภาพทางสังคมในกลุ่มครอบครัวและเพื่อน ๆ ผลการศึกษาสอดคล้องแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพตามกฎหลักออกดอกว่าที่ได้สรุปกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพว่าควรมีวิธีการปฏิบัติที่สำคัญคือการสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมทางสังคมที่สนับสนุนสุขภาพ โดยสร้างความเชื่อมโยงกันระหว่างประชาชนกับสภาพแวดล้อมทางสังคมตามหลักการโดยทั่วไปที่จะต้องสนับสนุนให้เกิดการดำรงอยู่ร่วมกัน ดูแลซึ่งกันและกันของคนในชุมชนโดยการจัดกิจกรรมร่วมกัน (หทัย ชิตานนท์, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของกาญจนา พระสุทา (2551) ได้วิจัยเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษาและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในระดับน้อย

ผลการประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผลการประเมินจากสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ มีความสุขและสนุกในการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพราะการเข้าร่วมโครงการนั้นผู้สูงอายุตระหนักในประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ สมาชิกได้พบปะ พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ปลูกต้นไม้ ฝึกอาชีพ ฯลฯ รับประทานอาหารร่วมกัน ทำให้คลายความเครียดไม่เหงา โดยทุกคนล้วนชอบโครงการท่องเที่ยวเชิงพุทธเพราะได้ออกนอกพื้นที่ ได้เปิดโลกกว้าง ได้ท่องเที่ยว สนุกสนานเฮฮา ได้เดินทางท่องเที่ยว ได้เห็นสิ่งใหม่ ๆ ได้ไหว้พระทำบุญ รวมทั้งกิจกรรมท่องเที่ยวอื่น ๆ เช่น ถ้ำรูปพร้อมกัน ร้องเพลงกินอาหารร่วมกัน เป็นต้น ไม่ต้องใช้สมองคิดเรื่องอื่น ๆ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงให้ความสนใจในโครงการท่องเที่ยวมากที่สุด ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการ ประเภทกิจกรรมการท่องเที่ยวเป็นการเดินทางไกลในโลกกว้าง เนื่องจากการเดินทางท่องเที่ยวเป็นการส่งเสริมประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิด

ให้ก้าวไกล ทำให้ชีวิตไม่ต้องอยู่กับที่ตลอดเวลา ชีวิตมีความสุขสนุกสนานไปอีก รูปแบบหนึ่ง แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางบ้างก็ตาม แต่ก็เป็นการสร้างความสุขสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจได้เป็นอย่างดี เมื่อหัวใจเป็นสุข ทุกข์ย่อมไม่มี (พรทูลย์ นิลวิเศษ, 2552) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของจรัญญา วงษ์พรหม (2558) ได้ดำเนินโครงการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผลการประเมินการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผลจากการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนพบว่า ผู้สูงอายุให้ความสำคัญมากที่สุดเพราะทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้ โดยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นงานของเทศบาล แต่ภาคภูมิใจว่าเป็นงานของผู้สูงอายุที่เทศบาล หน่วยงานต่าง ๆ และผู้นำชุมชนเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุมีส่วนร่วมเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ผลการวิจัยได้รูปแบบส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านจิตวิญญาณ และด้านเศรษฐกิจ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่น ๆ ได้
2. จากการศึกษาพบว่าในการดำเนินกิจกรรมใด ๆ ก็ตามต้องมาจากความต้องการของผู้สูงอายุจึงได้รับความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้น ครั้งต่อไปในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องสำรวจความต้องการในการจัดกิจกรรมด้วย
3. จากการศึกษาพบว่าการอบรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นมาก ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาล เทศบาล ฯลฯ ควรจัดการอบรมอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยต่อยอดเกี่ยวกับการวิจัยและพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
2. ควรมีการวิจัยเพื่อสร้างเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ครอบคลุมในทุกภูมิภาค

บรรณานุกรม

- กอบกิจ ตันท์เจริญรัตน์. 2536. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมบุคลากรทางสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กาญจนา พระสุทา. 2551. การศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบ่อ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- จัญญา วงษ์พรหม. พฤษภาคม 2558. “การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ.” *Veridian E-Journal Silpakom University* 8(3).
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. 2546. การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธรรต ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม. 2550. พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- นิวา อ้วนศิริ. 2559. การพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในบ้านแสงเจริญ ตำบลนาด้วง อำเภอนาด้วง จังหวัดเลย. คุษะภีนิพนธ์ปรัชญาคุษะภีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- บรรลุ ศิริพานิช. 2543. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2555. *แนวโน้มประชากรโลก*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- หทัย ชิตานนท์. 2552. การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่. ออนไลน์ เข้าถึงได้จาก <http://advisor.anamai.moph.go.th/213/21311.html>. วันที่สืบค้น 2 ธันวาคม 2558.
- Burns, N. and Grove, S.K. 2005. *The Practice of Nursing Research: Conduct, Critique and Utilization*. 5th Edition. Missouri: Edition, Elsevier Saunders.
- Pender, J. 1996. *Health Promotion in Nursing Practice*. 2nd ed. Los Angelis California: Apption and Lange, norwalk, connectial.