



ความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่าซางวิวัฒน์ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

Life Security of the Elderly in Baan Pasang Wiwat Community in
Nang Lae Sub-district, Muang District, Chiang Rai Province

จิราพร มะโนวัง¹

อำไพรัตน์ อักษรพรหม² เรณูการ์ ทองคำรอด³

¹ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การพัฒนาครอบครัวและสังคม) สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

²รองศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

³อาจารย์ ดร.อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่าซางวิวัฒน์ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาพ รายได้และการมีงานทำ ความปลอดภัยในชีวิต ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่าซางวิวัฒน์ ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจงเฉพาะผู้สูงอายุที่ปลูกสับปะรดนางแล มีไร่สับปะรดเป็นของตนเอง จำนวนทั้งสิ้น 30 คน เครื่องมือการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่าซางวิวัฒน์ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เป็นผู้ชาย จำนวน 14 คน ผู้หญิง จำนวน 16 คน อายุแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุตอนต้นอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 17 คน 2) ผู้สูงอายุตอนกลางอายุระหว่าง 70-79 ปี จำนวน 7 คน และ 3) ผู้สูงอายุตอนปลาย อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 6 คน ส่วนใหญ่จบระดับประถมศึกษา ปีที่ 4 มาจากครอบครัวเดี่ยว จำนวนสมาชิกในครอบครัว 3 คน บทบาทในครอบครัวเป็นพ่อและแม่ มีสถานภาพเป็นหัวหน้าครอบครัว และความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า 1) ด้านสุขภาพผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และมีอาหารเสริมเพื่อบำรุงร่างกาย มีจิตใจ เบิกบาน ยึดหลักคำสอนทางศาสนา ภาควิมิใจที่ลูกหลาน



ให้ความเคารพ ยกย่องนับถือ 2) ด้านรายได้และการมีงานทำ มีรายได้รวมเฉลี่ยเดือนละ 6,100 บาท เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และเหลือเก็บเพื่อเป็นการออมในอนาคต หน่วยงานภาครัฐและเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการให้ความรู้เพื่อส่งเสริมรายได้ สนับสนุนงบประมาณในการประกอบอาชีพ แหล่งรายได้หลัก คือ การปลูกสับปะรดนางแล และรายได้อื่นๆ เป็นอาชีพเสริม ได้แก่ เลี้ยงไก่เพื่อจำหน่าย ไก่ทำนา ปลูกผักปลอดสารพิษ เลี้ยงปลา ตัดเย็บเสื้อผ้า จักสานไม้ไผ่ และเบี้ยเลี้ยงชีพผู้สูงอายุ 3) ด้านความปลอดภัยในชีวิต ทั้งในด้านการดำเนินชีวิต และด้านทรัพย์สิน สามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุต่างๆ ได้ด้วยตนเอง 4) ด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม มีการจัดตกแต่งที่อยู่อาศัยอย่างถูกสุขลักษณะ สิ่งแวดล้อมไม่เป็นอันตรายต่อการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ : ความมั่นคงในชีวิต ผู้สูงอายุ บ้านป่าซางวิวัฒน์

Abstract

This research aimed to study the life security of the elderly in Pa Sang Wiwat Community in Nang Lae Sub-district, Muang District, Chiang Rai Province in 4 areas; health, income and employment, life security, and housing and environment by using qualitative research. The purposive samples were the elderly in Baan Pasang Wiwat who were the owner of pineapple garden totally 30 persons. Research instruments were an in-depth interview and the data was analyzed by using content analysis.

The results showed that the elderly in Pa Sang Wiwat Community in Nang Lae Sub-district, Muang District, Chiang Rai Province were 14 males and 16 females. There were 3 groups categorized by age: 1) 17 of them are young-old with 60-69 years old 2) 7 of them are middle-aged old with 70 - 79 years old. 3) 6 of them are very old with over 80 years old. Most of them graduated in elementary level of Prathom 4. They were single family with 3 members. As for the role of the family, they were father and mother and their status was the head of the family. The result of life security of the elderly, it revealed that 1) Health aspect: The elderly were healthy because they exercised every day. They also ate fully 3 meals a day with dietary



supplement. They were joyful and adhered to the religious doctrine and were proud that they were praised and respected by their descendants. 2) Income and employment aspect: Their average income was 6,100 baht. It was sufficient for their life and some of them were saved for their future. In addition, the government and private sectors participated in giving knowledge and supporting for income and some budget for their professions. Their major income was pineapple plantation and other income was from supplementary jobs such as chicken raising for selling eggs, including farming, planting non-toxic vegetables, bamboo weaving, fish farming, dress making and elderly care allowance. 3) Life security for both life styles and property: They could protect and solve problems themselves. 4) Housing and environment: They decorated their houses hygienically with harmless environment to life.

Keywords : Life Security, Elder, Baan Pasang Wiwat

บทนำ

คนไทยมีอายุยืนขึ้นอย่างชัดเจนในช่วงสามทศวรรษที่ผ่านมา ทำให้สังคมไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ และเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว คาดว่าอีกยี่สิบปีข้างหน้าจะมีผู้สูงอายุสูงถึงหนึ่งในสี่ของประชากร (สำนักงานวิจัยเพื่อการพัฒนาหลักประกันสุขภาพไทย, 2552) สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยที่มีสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในปี พ.ศ.2553 เป็นร้อยละ 11.9 และในอีก 20 ปีข้างหน้า (พ.ศ.2573) จะเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 25 ซึ่งถือว่าเป็น "สังคมผู้สูงอายุ" อย่างเต็มตัว ในขณะที่ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนขึ้น และกลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง และวัยปลายเพิ่มขึ้น สัดส่วนผู้สูงอายุหญิงมากกว่าชาย มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นตัวสะท้อนให้เห็นความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาการจัดบริการในด้านต่างๆ ที่เอื้อให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ สามารถดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ยืนยาว และต้องมีบริการดูแลทางด้านสุขภาพ และด้านสังคมรองรับเพื่อเพิ่มความมั่นคงในชีวิต (สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ, 2553) การพัฒนาคน ให้มีคุณภาพ คุณธรรม นำความรอบรู้อย่างเท่าทัน มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ อยู่ในชีวิตที่อบอุ่น ชุมชนที่เข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ มีความมั่นคงในการดำรงชีวิต



(สำนักงานวิจัยเพื่อการพัฒนาหลักประกันสุขภาพไทย, 2552) เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างรวดเร็วและส่งผลต่อชีวิต ความเป็นอยู่ของประชาชน อิทธิพลของการสื่อสารที่สามารถเข้าถึงทุกครัวเรือน ความเป็นชุมชนที่มีความเจริญทางด้านวัตถุมากขึ้นส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดีของมนุษย์

ความมั่นคงของชีวิตมนุษย์ของประเทศไทยในปัจจุบัน เกิดจาก 6 มิติ คือ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ อาหาร สิ่งแวดล้อม สุขภาพ ปังเจกบุคคล และทางการเมือง ตลอดทศวรรษที่ผ่านมาผลพวงของการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การขยายบทบาทของภาครัฐ และภาคประชาสังคมที่เข้มแข็งขึ้น ทำให้ปัญหาที่เป็นภัยคุกคามอย่างยิ่งต่อความมั่นคงของมนุษย์ได้รับการแก้ไขให้ดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่นๆ ประเทศไทยจัดเป็นประเทศที่มี "ความมั่นคงปานกลาง" รัฐบาลกำหนดนโยบายสร้างหลักประกันให้ผู้สูงอายุ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) การสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุให้ได้รับการดูแลสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ครอบครัวอบอุ่น มีสังคมที่ดี มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการสังคมและการบริการสังคมที่เหมาะสม อยู่อย่างมีคุณค่า พึ่งตนเองได้ เข้าถึงข้อมูลและข่าวสาร นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมให้มีความมั่นคงในชีวิตด้านมีที่ดินทำกิน มีที่อยู่อาศัยมั่นคง อาหารพอเพียง สุขภาพกาย และจิตดี ครอบครัวดี ชุมชนเข้มแข็ง อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีและมีรายได้เป็นของตนเอง สามารถปลดหนี้ได้ (สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย, 2552)

บ้านป่าซางวิวัฒน์ จัดตั้งกลุ่มสมาชิกของผู้สูงอายุเพื่อเป็นการสร้างความมั่นคงให้แก่ชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ กลุ่มเหนือ กลุ่มกลาง กลุ่มใต้ และกลุ่มตะเคียนดำ สมาชิกแต่ละกลุ่มต้องดำเนินการ ออมเงินในแต่ละเดือน เพื่อใช้จ่ายในด้านสุขภาพ เมื่อเจ็บป่วย ช่วยเหลือครอบครัวที่มีรายได้น้อย นอกจากนี้ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่าซางวิวัฒน์ยังเข้าร่วมเป็นสมาชิกศูนย์เรียนรู้วิถีสาธิตกลุ่มกระดาดจากใบสับปะรด โดยได้รับรายได้จากการแปรรูปผลิตภัณฑ์กระดาด รวมถึงการปลูกสับปะรด และการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนทุกกิจกรรม มีบทบาททางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและครอบครัวภายใต้ความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับ "ความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ" ในชุมชนบ้านป่าซางวิวัฒน์ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย และเป็นเรื่องที่น่าสนใจมากเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนแห่งนี้ สามารถเป็นตัวอย่งที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัว เช่น การออกกำลังกาย การประกอบอาหารด้วยตนเอง โดยที่ใช่วัตถุดิบจากท้องถิ่นที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และยังก่อให้เกิดประโยชน์



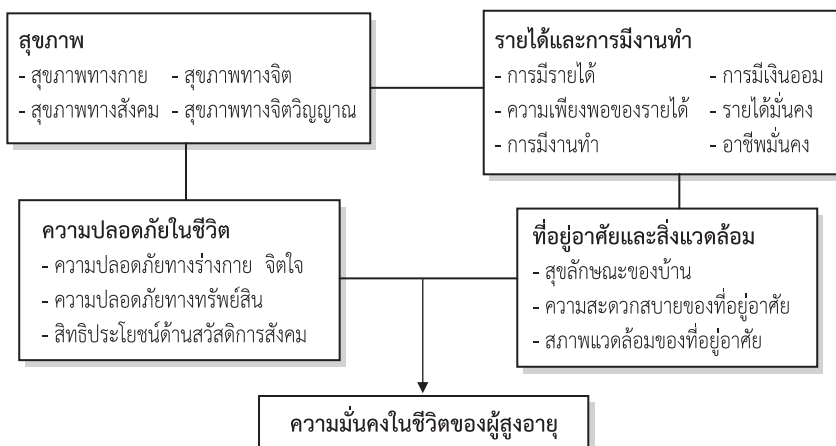
ต่อสุขภาพอีกด้วย การมีรายได้และการมีงานทำ ทุกครอบครัวจะมีอาชีพการปลูกสับปะรด อีกทั้งสามารถสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัว มีความปลอดภัยในชีวิตจากครอบครัว ชุมชน สังคมและอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี รวมถึงเป็นชุมชนแห่งการท่องเที่ยวแก่ชาวต่างชาติ เป็นชุมชนศึกษาดูงานของหน่วยงาน ภาครัฐ เอกชน และคนทั่วไป ซึ่งประเด็นดังกล่าวถือว่าเป็นประเด็นที่น่าสนใจเข้าไปศึกษา เพื่อนำผลที่ได้ ไปเป็นฐานข้อมูลเกี่ยวกับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่าซางวิวัฒน์ ให้แก่องค์กรท้องถิ่น สถาบันการศึกษา ภาครัฐวิสาหกิจ และเอกชน เพื่อนำไปขยายผลได้อย่างมีประสิทธิภาพในชุมชนและสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่าซางวิวัฒน์ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาพ รายได้ และการมีงานทำ ความปลอดภัยในชีวิต ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อม

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดความมั่นคงในชีวิตของมนุษย์ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2557) และการทบทวนวรรณกรรมด้านความมั่นคงในชีวิตของมนุษย์ และผู้สูงอายุ เป็นกรอบในการศึกษา ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพปลูกสับประดานงแล มีไร่สับประดเป็นของตนเองเป็นกลุ่มที่มีรายได้หลัก เพื่อศึกษาความมั่นคงในชีวิตที่สามารถตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยเกี่ยวกับด้านรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ การเก็บข้อมูลเน้นการพูดคุยแบบเป็นกันเอง ขอนสนทนาและเป็นธรรมชาติ ให้อิสระแก่ผู้สูงอายุในการให้ข้อมูลตามประเด็นคำถามที่กำหนดไว้

ประชากรในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่าชาววิวัฒน์ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย อายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 109 คน (กลุ่มผู้สูงอายุบ้านป่าชาววิวัฒน์: 2558) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจงเป็นผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่าชาววิวัฒน์ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย อายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่ประกอบอาชีพเพาะปลูกสับประดานงแล มีไร่สับประดเป็นของตนเอง จำนวนทั้งสิ้น 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่าชาววิวัฒน์ ตำบลนางแล อำเภอเมือง ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเอง โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก มีผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงในด้านเนื้อหา ประกอบด้วย 1) ด้านผู้สูงอายุ 2) ด้านความมั่นคงของมนุษย์ ได้ค่าความสอดคล้องของข้อมูลเกี่ยวกับความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุ เท่ากับ 0.80 ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว บทบาทในครอบครัว สถานภาพในครอบครัว และรายได้ของผู้สูงอายุ ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความมั่นคงของผู้สูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านรายได้และการมีงานทำ ด้านความปลอดภัยในชีวิต และด้านที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อม

การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาต ถึงผู้ใหญ่บ้านและประธานผู้สูงอายุบ้านป่าชาววิวัฒน์ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และขออนุญาตเก็บข้อมูลการทำวิจัย



2. จัดเวทีชี้แจงวัตถุประสงค์ในการดำเนินการวิจัย แก่ประธานผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และขอความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์ โดยมีผู้เข้าร่วม จำนวน 26 คน

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลแบบปฐมภูมิ โดยศึกษาข้อมูลเบื้องต้นที่ชุมชนบ้านป่าซางวิวัฒน์ พบกับประธานกลุ่มผู้สูงอายุ สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศที่ประกอบอาชีพปลูกสับปะรดนางแล และมีไร่สับปะรดเป็นของตนเอง เพื่อให้ได้ชื่อและที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 30 คน

4. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล ณ ที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง และสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง เข้าถึงข้อมูลตามประเด็นคำถามของวัตถุประสงค์ การวิจัย โดยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม - 31 สิงหาคม 2558 เป็นเวลา 3 เดือน

5. จัดเวทียืนยันความถูกต้องและความครอบคลุมของข้อมูลตามประเด็น 1) ด้านสุขภาพ 2) รายได้และการ มีงานทำ 3) ด้านความปลอดภัยในชีวิต 4) ด้านที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมโดยการเชิญกลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน เข้าร่วมยืนยันความถูกต้องของข้อมูล และมีผู้ช่วยนักวิจัยในการจับประเด็นเป็นแผนผังความคิดในเดือนสิงหาคม 2558 เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องในพื้นที่ชุมชนบ้านป่าซางวิวัฒน์ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis)

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เป็นผู้ชาย จำนวน 14 คน ผู้หญิง จำนวน 16 คน อายุแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุตอนต้นอายุระหว่าง 60 - 69 ปี จำนวน 17 คน 2) ผู้สูงอายุตอนกลางอายุระหว่าง 70 - 79 ปี จำนวน 7 คน และ 3) ผู้สูงอายุตอนปลาย อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 6 คน ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว จำนวนสมาชิกในครอบครัว 3 คน บทบาทในครอบครัว เป็นพ่อและแม่ มีสถานภาพเป็นหัวหน้าครอบครัว ส่วนรายได้เฉลี่ยของครอบครัวเท่ากับ 6,100 บาทต่อเดือน

2. ความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ผลการวิจัยประกอบด้วยประเด็นย่อย 4 ข้อ ดังตารางที่ 1



ตารางที่ 1 ผลการวิจัยความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

ด้านสุขภาพ	ผลการวิจัย
1. สุขภาพทางกาย  	1.1) การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุไปตรวจ 3 เดือนต่อครั้ง โรคประจำตัวที่พบ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง เกิดจากความอ้วนและรับประทานอาหารที่มีคลอเรสเตอรอลสูง ดูแลสุขภาพทางกายด้วยการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและปรึกษาแพทย์ 1.2) อาการเจ็บป่วยหรือโรคที่เป็นประจำ ส่วนมากเป็นอาการปวดกล้ามเนื้อจากการปฏิบัติงาน รักษาโดยการไต่ยาทาคลายเส้นและดัมสมุนไพรม 1.3) การรับประทานอาหารของผู้สูงอายุประกอบอาหารด้วยตนเอง โดยหาวัตถุดิบตามริมรั้วและปลูกเอง ประกอบอาหารตามเทคนิคกระบวนการของแต่ละท่าน ไม่นิยมซื้ออาหารสำเร็จรูป เนื่องจากรสชาติไม่อร่อยและไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ 1.4) รับประทานน้ำมันตับปลา วิตามิน นม น้ำข้าวกล้อง ฯลฯ เป็นอาหารเสริมและบำรุงร่างกาย 1.5) การออกกำลังกายในตอนเย็นหลังเลิกงาน ต้องเดินแกว่งแขนรอบบ้านทุก ๆ วัน ๆ ละ 20 - 30 นาที
2. สุขภาพทางจิต 	2.1) สุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ มีความพอใจในชีวิต ไม่มีเรื่องใดๆ มากระทบกระเทือนใจ ลูกหลานดูแลเอาใจใส่ดี 2.2) อ่อนแอและเบิกบานใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของครอบครัวและสังคม 2.3) ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ดีใจที่สุด คือ ลูกหลานให้ความเคารพยกย่องเชิดชู
3. สุขภาพทางสังคม 	3.1) ผู้สูงอายุตกแต่งบ้านเป็นงานอดิเรก และใช้ชีวิตนอกรบ้านด้วยการไปมาหาสู่กับเพื่อนบ้าน สนทนากับชีวิตแต่ในอดีต 3.2) การให้ความช่วยเหลือสมาชิกในบ้าน ช่วยขัดเกลาลูกหลานอบรมให้ความรู้ พร้อมปลูกฝังวัฒนธรรม ค่านิยมต่างๆ และช่วยเหลือทางการเงิน 3.3) ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมทางศาสนา เข้าร่วมอบรมต่างๆ ในชุมชน บำเพ็ญประโยชน์และเป็นวิทยากรฯ
4. สุขภาพจิต วิญญาณ 	4.1) ช่วยเหลือครอบครัว สังคม เป็นตัวอย่างที่ดีของครอบครัว ชุมชนและสังคม ช่วยเหลืองานสาธารณะ เสียสละเพื่อส่วนรวมทั้งงานทางด้านศาสนา งานชุมชน 4.2) ปรึกษาพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวและชุมชนมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือกันในครอบครัวและชุมชน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน 4.3) การปรับทุกข์เรื่องไม่สบายใจโดยการยึดมั่นในพระธรรม ขอพระเจ้าช่วย กล่อมเกลาให้มีสติเกิดปัญญา มีการพบปะพูดคุยปรึกษาหารือกับเพื่อนที่สนิทและช่วยกันแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น



3. ความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุด้านรายได้และการมีงานทำ ผลการวิจัยประกอบด้วยประเด็นย่อย 10 ข้อ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุด้านรายได้และการมีงานทำ

ด้านรายได้และการมีงานทำ	ผลการวิจัย
1. แหล่งรายได้และจำนวนเงินที่ได้รับในแต่ละเดือน	รายได้หลัก คือ การปลูกสับปะรด ส่วนรายได้เสริม ได้แก่ 1) เลี้ยงไก่เพื่อจำหน่ายไข่ 2) ทำนา 3) ปลูกผักและผลไม้ปลอดสารพิษ 4) เลี้ยงปลา 5) ขับรถรับ-ส่งนักเรียน 6) ตัดเย็บเสื้อผ้าต่อเดือน 7) จักสานไม้ไผ่ 8) เบี้ยบ้านบุญ 9) เบี้ยเลี้ยงชีพ รายได้เฉลี่ยเดือนละ 6,100 บาท
2. รายได้ที่ได้รับในแต่ละเดือนมีความเพียงพอต่อการดำรงชีวิตของตนเองและครอบครัว	มีความเพียงพอต่อการดำรงชีวิตสำหรับรายจ่าย มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง วัตถุดิบมีอยู่ในบ้าน และมีเงินเหลือเก็บเพื่อการออมเงินในยามฉุกเฉินหรือยามเจ็บป่วยของตนเองและสมาชิกในครอบครัว
3. เงินรายได้ในแต่ละเดือนนำไปเป็นเงินออมสำหรับอนาคต	ฝากบัญชีธนาคารออมทรัพย์ และการฝากเงินกับสหกรณ์เครดิตยูเนียนของหมู่บ้านเป็นรายเดือน
4. การบริหารจัดการเรื่องบัญชีค่าใช้จ่ายในแต่ละวัน	จัดทำบัญชีครัวเรือน เพื่อที่สามารถรับรู้ความเคลื่อนไหวของรายจ่ายในครัวเรือน
5. ประเกทอาชีพของการทำงานที่ทำให้มีรายได้ที่มีความพึงพอใจที่ได้ปฏิบัติอาชีพ	การปลูกสับปะรดนางแล ซึ่งถือว่าเป็นผลผลิตที่มีในพื้นที่ของตนเอง เหมาะสมสำหรับพื้นที่ และมีชื่อเสียงในเรื่องผลไม้ ที่ใครมาจังหวัดเชียงรายแล้วต้องมารับประทานสับปะรดนางแล
6. สถานที่จำหน่ายผลผลิต	มีพ่อค้าคนกลางมารับซื้อตามสวน ตามแผงลอยของตนเองบริเวณริมถนนพหลโยธินสายเชียงราย-แม่สาย และผลผลิตอื่นๆ นำไปจำหน่ายที่ตลาดของหมู่บ้าน
7. การใช้บริการตามสิทธิสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุทั้งภาครัฐ เอกชน และชุมชน	เบี้ยเลี้ยงชีพผู้สูงอายุ การสงเคราะห์จากการเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้านในโครงการศาสนาคริสต์ สหกรณ์เครดิตยูเนียน จ่ายชดเชยให้ครั้งละ 1,000 บาท และกลุ่มผู้สูงอายุจะมีเงินชดเชยให้ 500 บาท กรณีนอนรักษาโรงพยาบาล
8. การได้รับการศึกษาอบรมความรู้ ความสนใจ ความถนัดหรือความต้องการทางด้านอาชีพจากหน่วยงาน หรือชุมชน	การอบรมเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย การดูแลเทคนิคการปลูกสับปะรดและการจำหน่าย จากเทศบาลตำบลนางแล
9. หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และชุมชนมีการสนับสนุนงบประมาณในการประกอบอาชีพ	เช่น แยมสับปะรด ข้าวเกรียบสับปะรด ท็อฟฟี่สับปะรด น้ำสับปะรด ไข่เค็มสับปะรด และการผลิตผลิตภัณฑ์กระดาษจากใบสับปะรด อาหารจากสับปะรด
10. สาเหตุสำคัญที่สุดที่ผู้สูงอายุต้องทำงานในช่วงบั้นปลายของชีวิต	คิดว่าตนเองมีสุขภาพกำลังกายที่จะประกอบอาชีพได้ ไม่อยากจะปล่อยเวลาให้เสียไป ต้องการที่จะหาเลี้ยงชีพเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน ส่วนเงินที่เหลือจากการใช้จ่ายนำไปเก็บออมไว้เป็นของอนาคตไม่อยากจะไปรบกวนลูกๆ



4. ความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุด้านความปลอดภัยในชีวิต ผลการวิจัยประกอบด้วยประเด็นย่อย 3 ข้อ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการศึกษาความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุด้านความปลอดภัยในชีวิต

ด้านความปลอดภัยในชีวิต	ผลการวิจัย
1. การวางแผนที่จะป้องกันความปลอดภัยต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิต	1.1) การดำเนินชีวิต ต้องมีสติ ช่างสังเกตไม่มักง่าย มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ปล่อยตนเองไปตามยถากรรม 1.2) การเข้ายานพาหนะตรวจสอบสภาพให้ดี ไม่ประมาทในเรื่องของการขับขี 1.3) ความปลอดภัยของทรัพย์สิน ตรวจสอบ ปิดประตู หน้าต่างให้เรียบร้อย และฝากบ้านไว้กับเพื่อนบ้านใกล้เคียงที่ไม่ออกไปไหน
2. อุบัติภัยต่างๆ ภายในบ้าน ชุมชน ที่เกิดขึ้น ในครอบครัว มีวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหา	จัดเก็บสิ่งของในบ้านให้เป็นระเบียบไม่กีดขวางทางเดินภายในห้องน้ำ พื้นมีการลดระดับเพื่อป้องกันน้ำขังในห้องน้ำปูพื้นยางกันลื่นในพื้นที่ห้องน้ำ ไม่วางสายไฟบนพื้นบ้าน ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดที่ต้องใช้เป็นประจำ
3. การซื้อประกันภัยต่างๆ เพื่อคุ้มครองชีวิต และการปฏิบัติงานของตนเอง	มีประกันสังคม มีการประกันชีวิตกับบริษัทต่างๆ สาเหตุที่ทำประกันชีวิตของตนเองเพื่อไม่ต้องสำรองจ่ายค่ารักษาพยาบาล ให้ลูกหลานได้สบายเมื่อตนเองเสียชีวิตไป
4. ครอบครัว ชุมชน และสังคม มีการช่วยเหลือความปลอดภัย	สมาชิกในครอบครัวมีการจัดที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับการอยู่อาศัยในวัยสูงอายุ มีความสะดวกสบายในแวดวงความอบอุ่น ของครอบครัวญาติมิตรมีสิ่งของเครื่องใช้ที่อำนวยความสะดวกในด้านการดำรงชีวิตประจำวันตามความจำเป็น

5. ความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม ผลการวิจัยประกอบด้วยประเด็นย่อย 4 ข้อ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการวิจัยความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม

ด้านความปลอดภัยในชีวิตและสิ่งแวดล้อม	ผลการวิจัย
1. ลักษณะที่อยู่อาศัย และมีหลักในการจัดตกแต่งให้ถูกสุขลักษณะ	จัดตกแต่งให้เป็นสัดส่วน ทุกห้องภายในบ้านมีอากาศถ่ายเทดี ทำความสะอาดทุกวัน ห้องน้ำที่สะดวกพื้นไม่ลื่น ระเบียงหน้าบ้าน ไม่มีสิ่งของกีดขวางทางเดิน จัดเปลี่ยนดูแลอุปกรณ์เครื่องใช้สม่ำเสมอ
2. วิธีการป้องกันดูแลสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อชีวิต	สิ่งแวดล้อมบริเวณที่อยู่อาศัยจะป้องกันไม่ให้รบกวน สมาชิกครอบครัว ช่วยกันตัดตกแต่งต้นไม้ ตัดหญ้าที่รก
3. สิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อสุขภาพทางกายและใจ	ขยะมูลฝอยเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดมลพิษอากาศโดยไม่นำมากำจัดให้ถูกวิธี ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นเกิดควั่นมีสารพิษในอากาศ
4. หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และชุมชน ได้มีการส่งเสริมสนับสนุนปรับปรุงที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม	ดูแลสภาพแวดล้อมไม่ให้เกิดยุ่งลาย ให้ความรู้เรื่องการป้องกันภัยที่จะเกิดจากยุ่งลายในฤดูฝน เทศบาลตำบลนางแลเข้ามาสร้างถนนคอนกรีตเพื่อใช้ในการคมนาคมที่สะดวก



จากผลการวิจัยความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านป่าซางวิวัฒน์ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาพ รายได้และการมีงานทำ ความปลอดภัยในชีวิต ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม สามารถสรุปผลตามประเด็นเป็นแผนผังความคิด ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 2 แผนผังความคิดความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่าซางวิวัฒน์

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำเสนอการอภิปรายในประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านป่าซางวิวัฒน์ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. **ความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพ** มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ประกอบอาหารด้วยตนเอง มีอาหารเสริมเพื่อบำรุงร่างกาย ให้แข็งแรง ออกกำลังกายทุกวัน จิตใจดี อารมณ์ดี ห่างไกลจากภาวะซึมเศร้า มีความสุข อบอุ่นใจกับสิ่งรอบข้าง ภาคภูมิใจที่มีลูกหลานให้ความเคารพยกย่อง เป็นกำลังแรงงานให้ครอบครัวได้ ทางด้านสังคมสามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวและสังคม มีความผูกพันกัน อย่างใกล้ชิด มีความเกื้อกูล เอื้ออาทรกัน ให้ความช่วยเหลือ พร้อมทั้งปลูกฝังวัฒนธรรมและ ค่านิยมประเพณีต่างๆ ด้านจิตวิญญาณ คอยให้ความช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และสามารถปรับทุกข์กันได้ ยึดเอาไตรสรณะเป็นที่พึ่งพระธรรมคำสั่งสอน และพระเจ้า จะช่วยให้กล่อมเกลาก่อเกิดสติปัญญา รู้จริง เห็นแจ้งอันจะนำไปสู่ความมั่นคงชีวิตของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) วิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) พบว่า ด้านสภาพ อารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านความหวาดหวั่น อังว้าง และปัจจัยด้าน ความสุขกายสบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้าน



ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการดำรงชีพ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิด และปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ

2. ความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุด้านการมีรายได้และการมีงานทำ แหล่งรายได้และจำนวนเงินที่ได้รับในแต่ละเดือน คือ การปลูกสับปะรดนางแลเป็นอาชีพหลัก และแหล่งรายได้จากอื่นๆ เป็นอาชีพเสริม เฉลี่ยเดือนละ 6,100 บาทขึ้นไป มีความเพียงพอต่อการดำรงชีวิต และเหลือเก็บเพื่อการออมเงินโดยการออมในบัญชีธนาคารฝากแบบออมทรัพย์ ค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนมีการจัดการทำบัญชีครัวเรือน ผลผลิตที่ได้จากการปลูกสับปะรดสามารถนำไปจำหน่ายพ่อค้าคนกลางมารับซื้อตามสวน และจำหน่ายตามแผงลอยของตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาญวิทย์ ป่วงราบ (2550) วิจัยเรื่องความต้องการได้รับสวัสดิการของผู้สูงอายุในตำบลสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการการได้รับสวัสดิการแตกต่างกันเมื่อจำแนกกลุ่มตามปริมาณเงินที่เหลือเก็บออม โดยผู้สูงอายุที่ไม่มีเงินเหลือเก็บ มีความต้องการการได้รับสวัสดิการมากกว่าผู้สูงอายุที่มีเงินเหลือเก็บอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในด้านการแพทย์และสาธารณสุข ด้านการศึกษารวมถึงข้อมูลข่าวสาร และด้านการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพและการจัดการศพตามประเพณี สาเหตุสำคัญที่สุดที่ผู้สูงอายุต้องทำงานในช่วงบั้นปลายของชีวิตคิดว่าตนเองมีสุขภาพกำลังกายที่จะประกอบอาชีพได้ ไม่อยากจะปล่อยเวลาให้เสียไป ต้องทำอาชีพที่ตนเองสร้างมาด้วยมือ เพื่อให้มีรายได้เป็นค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ยังส่งผลทางอ้อมต่อความมั่นคงด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของตนเอง

3. ความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุด้านความปลอดภัยในชีวิต มีการป้องกันความปลอดภัยในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการดำเนินชีวิต ด้านการใช้ยานพาหนะ ด้านความปลอดภัยของอุบัติเหตุต่างๆ ภายในบ้าน ชุมชนที่เกิดขึ้นในครอบครัวมีวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหา มีการปรับปรุงสิ่งแวดลอมในบ้านและรอบบ้านจัดเก็บสิ่งของในบ้านให้เป็นระเบียบไม่กีดขวางทางเดิน ตรวจสอบเครื่องมือเครื่องใช้ทุกชนิดที่เก่าและชำรุดไม่นำมาใช้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 1-2 (2555) วิจัยเรื่องการจัดบริการสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในระดับตำบลอย่างมีส่วนร่วม พบว่า



ส่วนใหญ่มีสภาพที่พิการอวัยวะและสภาพจิตใจในการบริการสวัสดิการที่มีอยู่ในปัจจุบัน ผู้สูงอายุมีความคาดหวังให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เอาใจใส่ดูแล ให้คำปรึกษา แนะนำด้านการจัดสวัสดิการสังคม

4. ความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะพักอาศัยอยู่กับบ้านของตนเอง ส่วนมากจะเป็นชั้นเดียว จัดตกแต่งให้เป็นสัดส่วน ทุกห้องภายในบ้านมีอากาศถ่ายเทดี ทำความสะอาดทุกวัน ห้องน้ำที่สะดวกพื้นไม่ลื่น ระเบียงหน้าบ้านไม่มีสิ่งของกีดขวางทางเดิน จัดเปลี่ยนดูแลอุปกรณ์เครื่องใช้สม่ำเสมอ ป้องกันดูแลสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อชีวิต ช่วยกันตัดตกแต่งต้นไม้หญ้าที่รก มลพิษที่เกิดขึ้นภายในบริเวณบ้านมีไม่มาก อากาศดี สอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจนา ปัญญาธร (2555) วิจัยเรื่องความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุตำบลนาพุ อำเภอฟะนัง จังหวัดอุดรธานี พบว่า ระดับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ครอบครัวที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมและสังคม อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.77, 3.93, 3.89 และ 3.71) ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะระดับนโยบาย

1.1 องค์กรท้องถิ่น เทศบาลตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ควรมีการบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข บริการยานพาหนะในการเดินทางไปโรงพยาบาลเวลาเจ็บป่วยตลอด 24 ชั่วโมง

1.2 รัฐควรส่งเสริมนโยบายพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในด้านอาชีพ จัดหาตลาดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ต่างๆ ของผู้สูงอายุในราคาที่เหมาะสม และสนับสนุนเงินลงทุนในการประกอบอาชีพอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นวิทยากรถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาชีพ เช่น การทำอาหารจากสับปะรด การแปรรูปผลิตภัณฑ์จากกระดาศาไปสับปะรด

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1 การนำผลการวิจัยไปใช้ในการวางแผนการปฏิบัติงานของหน่วยงานสาธารณสุข องค์กรท้องถิ่น เทศบาลตำบลนางแล ตลอดจนครอบครัวและชุมชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงในชีวิตที่ดีขึ้น

2.2 เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไปในประเด็น ปัญหาและอุปสรรคต่อความมั่นคงของผู้สูงอายุ



2.3 นำผลการวิจัยไปใช้ในการบูรณาการการเรียนการสอนในรายวิชาที่เกี่ยวข้อง
ผู้สูงอายุของสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาทั่วประเทศไทย

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

3.1 ควรมีการศึกษาและพัฒนาตำรับอาหารสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนบ้าน
ป่าซางวิวัฒน์ เพื่อนำมาจัดทำเป็นตำรับอาหารในการเผยแพร่ต่อไป

3.2 ควรศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุให้ดำรงอยู่อย่างมีความสุข

3.3 สามารถเป็นแหล่งศึกษาดูงานทางด้านความมั่นคงของชีวิตผู้สูงอายุ
แก่กลุ่มผู้สูงอายุที่สนใจได้

เอกสารอ้างอิง

กาญจนา ปัญญาธ. (2555). ความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุตำบลนาฟู่ อำเภอเพ็ญ
จังหวัดอุดรธานี. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข. 22, 2 (พฤษภาคม -
สิงหาคม) : 24-36.

ชาญวิทย์ บ่วงราบ. (2551). ความต้องการได้รับสวัสดิการของผู้สูงอายุในตำบล
เสารงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการโครงการและการประเมินโครงการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
กลุ่มผู้สูงอายุบ้านป่าซางวิวัฒน์. (2558). ทะเบียนผู้สูงอายุบ้านป่าซางวิวัฒน์ ตำบลนาแล
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียน
เป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1). กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย. (2552). ความมั่นคงของ
มนุษย์ในปัจจุบันและอนาคต. สืบค้นเมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2557. จาก
[http://www.th.undp.org/content/dam/thailand/docs/NHDR2009
Thai.pdf](http://www.th.undp.org/content/dam/thailand/docs/NHDR2009Thai.pdf).

สำนักงานวิจัยเพื่อการพัฒนาหลักประกันสุขภาพไทย. (2552). ปัญหาสุขภาพคนไทยและ
ระบบบริการสุขภาพ. สืบค้นเมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2557. จาก [http://www.
hisro.or.th/main/?name=knowledge&file=readknowledge&id=19](http://www.hisro.or.th/main/?name=knowledge&file=readknowledge&id=19).



- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2553). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553.** สืบค้นเมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2557. จาก http://www.oppo.opp.go.th/pages/situation/situation_01.html
- สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 1-2. (2555). **การจัดบริการสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในระดับตำบลอย่างมีส่วนร่วม.** กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.