



แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุบ้านดงพยอม หมู่ที่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

Guide lines for Health Promotion of the Elders in Ban Dong Phayom, Number 11, Nakhon Pa Mak Subdistrict, Bang Krathum District, Phitsanulok

สมชาย รัตนะ และคณะ¹ และรุ่งโรจน์ ฝ้ายเยื่อ^{1*}
Somchai Rattana and group¹, and Rungrote Faiyuea^{1*}

¹ สาขาวิชาการพัฒนาชุมชน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (โครงการจัดตั้งคณะสังคมศาสตร์) มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

*Corresponding author. E-mail: rungrote.f@psru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุและหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุบ้านดงพยอม ประชากรที่ใช้คือ ผู้สูงอายุบ้านดงพยอม จำนวน 92 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ การวิเคราะห์สภาพแวดล้อม (SWOT) และการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุบ้านดงพยอมมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดี มีความเข้าใจในเรื่องการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันของตนเอง มีการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอในแต่ละวัน สาเหตุส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุนอนไม่หลับเกิดจากความเครียด การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ใช้วิธีการกวาดขยะหรือกวาดใบไม้บริเวณบ้านเรือนของตนเอง ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุที่รู้สึกเหงาส่วนใหญ่เกิดจากการที่อาศัยอยู่ตามลำพัง เมื่อผู้สูงอายุเกิดความไม่สบายใจ จะเก็บไว้ในใจ โดยปกติแล้วผู้สูงอายุจะทำบุญตักบาตรเป็นประจำ ส่วนเวลว่างผู้สูงอายุมีงานอดิเรกคือการปลูกผักสวนครัว และในด้านสังคมโดยปกติแล้วผู้สูงอายุจะพูดคุยกับลูกหลานเป็นส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ส่วนแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านร่างกายคือแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุทำเองที่บ้านได้ ด้านจิตใจและอารมณ์คือส่งเสริมกิจกรรมภายในครอบครัว ให้ผู้สูงอายุได้ระบายปัญหาภายในใจกับลูกหลาน ด้านสังคมคือส่งเสริมกิจกรรมภายในชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะและพูดคุยกันมากยิ่งขึ้น

Abstract

This research aims to study health behavior of 92 elders at Ban Dong Phayom. Research instruments are composed of interview, SWOT, focus group discussion, content analysis. The results were found that the elders have good health behaviors. That is, they perceive how to consume useful foods in their daily life, and they also get enough sleep every single day. The cause of insomnia is from the result of stress. The elders perform their exercises with sweeping garbage and leaves around their houses. In terms of mentality and emotion, most of the elders who live alone feel lonely. Additionally, when they feel worried or uncomfortable, they always keep the matter in their mind. Normally, the elders make merit and give food to monks. In their leisure time, vegetable gardening is their hobby. As for society, the elders always prefer chatting with their offspring. To promote physical health, appropriate exercise for the elders at their home should be suggested. In terms of mentality and emotion, family activities should be encouraged, which could help the elders express their problems kept in their mind to their descendants.

In regard to society, community activities should also be supported for increasing more meeting and talking among the elders in community.

บทนำ

ผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของสังคม รวมทั้งเป็นมรดกทางวัฒนธรรม ของท้องถิ่นเพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในชีวิตมาก่อน และสามารถที่จะถ่ายทอดความรู้ ขนบธรรมเนียม ศิลปวัฒนธรรม ประสพการณ์ การใช้ชีวิต การทำงาน ตลอดจนแนวคิดและทัศนคติต่างๆ อันเป็นประโยชน์ยิ่งแก่เยาวชนรุ่นหลังเป็นอย่างมาก จะเห็นได้ว่าในปี พ.ศ.2542 องค์การสหประชาชาติได้กำหนดให้เป็น “ปีผู้สูงอายุสากล” (International year of older Person 1999) รวมทั้งองค์การอนามัยโลกได้กำหนดคำขวัญในวันอนามัยโลก วันที่ 7 เมษายน 2542 ว่า “Active Aging Make The Difference” ซึ่งหมายความว่า “ผู้สูงอายุอนามัยดี มีคุณค่า ช่วยพัฒนาสังคม” (สภาพยาบาล, 2542 อ้างใน ปัญญา แพนงค, 2551) ในส่วนของประเทศไทยกระทรวงสาธารณสุขก็ได้มีนโยบายเมืองไทยแข็งแรง (Healthy Thailand) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547-2549 โดยมุ่งเป้าหมายให้ประชาชน มีสุขภาพอนามัยที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นเป้าหมายหนึ่งในตัวชี้วัดทั้งหมดที่จะทำให้หมู่บ้านเข้มแข็ง ตำบลแข็งแรง (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร, 2549 อ้างใน สนิท ชมเทศ, 2553) ผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แต่ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปนั้นก็มิถือว่าเป็นผู้สูงอายุเสมอไป เพราะในปัจจุบันทางเลือกในการรักษาและการป้องกันมีมากมายหลายวิธี ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความกระฉับกระเฉงทั้งด้านความคิดสติปัญญา ความคล่องแคล่ว และความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้ในบางประเทศได้นับ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป เป็นสูงอายุ ด้วยเหตุผลที่ว่าผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปนั้น เป็นวัยแห่งการเริ่มต้นของการพัฒนาการทางวุฒิภาวะที่ช้าลง หรือเรียกว่าวัยแห่งความมีอายุ แต่ในส่วนใหญ่ยังถือกำหนดเอาผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป แทนคำว่าคนแก่หรือคนชรา เพราะคำว่าคนแก่หรือคนชรานั้นหมายถึง ความเสื่อม ซึ่งเป็นการยากที่จะใช้อยู่ปีเกิดของคนตามปฏิทินเป็นเครื่องชี้วัดความแก่หรือความชราของคนในปัจจุบันได้ (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551) ในปัจจุบันจำนวนประชากรของผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทั้งปริมาณและสัดส่วนต่อจำนวนประชากรโดยรวมทั้งหมด ขนาดและสัดส่วนของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 5.4 ในปีพ.ศ. 2523 เป็นร้อยละ 6.7 ของประชากรทั้งหมดในปี พ.ศ. 2533 และคาดว่าจำนวนผู้สูงอายุจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 8.5, 10.2 และ 13.9 ของจำนวนประชากรทั้งหมดในปี พ.ศ. 2543, 2553 และ 2563 ตามลำดับ (เกื้อ วงศ์บุญสิน, 2538) ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากมาตรการการคุมกำเนิดจากรัฐบาล ที่สามารถควบคุมการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากร หรือสามารถลดอัตราการเกิดได้อย่างรวดเร็ว อัตราการตายของประชากรไทยก็มีแนวโน้มลดลง สืบเนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านทางการแพทย์และการสาธารณสุขสมัยใหม่ ที่สามารถควบคุมป้องกันโรคภัยต่างๆ ได้ อย่างก็ตามแม้ว่าอายุของคนจะยืนยาวขึ้น เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ สภาพร่างกายจิตใจและสังคมมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลงสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายลดลง หากผู้สูงอายุไม่ได้เตรียมความพร้อมด้านสุขภาพย่อมทำให้เกิดการเจ็บป่วย ภาวะทุพพลภาพตลอดจนความพิการต่างๆ ได้มากขึ้น จากการลงพื้นที่ชุมชนบ้านดงพยอม โดยใช้กระบวนการการมีส่วนร่วม เครื่องมือที่ใช้ คือ การสนทนากลุ่ม (Focus group) จึงทำให้เราได้ทราบเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุนบ้านดงพยอมว่าผู้สูงอายุนบ้านดงพยอมส่วนใหญ่จะมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น โดยจะส่งผลสุขภาพเสื่อมถอยลงอีกทั้งยังมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มมากขึ้นอันเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง อย่างยิ่ง ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงสนใจที่จะหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนบ้านดงพยอม หมู่ที่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระพุ่ม จังหวัดพิษณุโลก เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมด้านสุขภาพผู้สูงอายุในบ้นดงพยอม หมู่ที่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระพุ่ม จังหวัดพิษณุโลก



การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ แยกเนื้อหาสำคัญตามประเด็นศึกษาวิจัย โดยใช้พรรณนา คือการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละในการคำนวณ

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาเกี่ยวกับสถานการณ์สุขภาพผู้สูงอายุบ้านดงพยอม หมู่ที่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก เป็นพื้นที่ชนบทชาวบ้านแต่ละหลังคาเรือนอาศัยอยู่ค่อนข้างกระจายจากกัน ห่างกันบ้างมีการพึ่งพาอาศัยเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันตามแบบวิถีชีวิตชาวชนบททั่วไป จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในด้านร่างกายเกี่ยวกับด้านโภชนาการ (อาหาร) พบว่า ผู้สูงอายุบ้านดงพยอม (หมู่ที่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก) ส่วนใหญ่ดื่มน้ำวันละ 8 แก้วขึ้นไป การรับประทานอาหารผู้สูงอายุบ้านดงพยอม รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ โดยปกติในแต่ละวันผู้สูงอายุรับประทานอาหารเป็นประจำ อีกทั้งโปรตีนจากเนื้อสัตว์ก็รับประทานเป็นประจำทุกวัน ถือว่าผู้สูงอายุบ้านดงพยอม มีความเข้าใจในระดับหนึ่งเรื่องการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันของตนเอง ในเรื่องของการนอนหลับพักผ่อนผู้สูงอายุก็พักผ่อนในเวลากลางวันอย่างเพียงพอในแต่ละวัน มีบ้างที่นอนไม่หลับประมาณสัปดาห์ละ 1 คืน สาเหตุส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุที่นอนไม่หลับส่วนใหญ่เกิดจากความเครียด ในส่วนของเรื่องการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยวิธีการกวาดขยะหรือกวาดใบไม้บริเวณบ้านเรือนของตนเอง โดยครั้งหนึ่งจะทำประมาณ 10-20 นาที แต่ผู้สูงอายุจะไม่ค่อยออกกำลังกายร่วมกับชมรม ไปบ้างนานๆ ครั้ง ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่รู้สึกรำคาญใจ โดยผู้ที่รู้สึกเหงาส่วนใหญ่เกิดจากการที่อาศัยอยู่ตามลำพัง เมื่อผู้สูงอายุเกิดความไม่สบายใจ จะเก็บไว้ในใจ โดยปกติแล้วผู้สูงอายุจะทำบุญตักบาตรเป็นประจำ ส่วนเวลาร่างผู้สูงอายุมีงานอดิเรกคือการปลูกผักสวนครัว และในด้านสังคมโดยปกติแล้วผู้สูงอายุจะพูดคุยกับลูกหลานเป็นส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้เป็นตัวแทนกลุ่มใดๆ เลย และหากหมู่บ้านมีกิจกรรมใดๆ ผู้สูงอายุจะมีไปเข้าร่วมทุกครั้ง

ส่วนผลการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุบ้านดงพยอม หมู่ที่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุบ้านดงพยอม ส่วนใหญ่พอมีความรู้ในการจัดการกับตนเอง แต่ยังมีบางส่วนที่ยังขาดความรู้ซึ่งจะต้องหาแนวทางในการส่งเสริมให้ดียิ่งขึ้นไป เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นกว่าเดิม โดยแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ได้จากการสนทนากลุ่มร่วมกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องมีทั้งสิ้น 3 แนวทางคือ

1. ด้านร่างกาย มีแนวทางคือแนะนำการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุทำเองที่บ้านได้ โดยการร่วมกันไปตามบ้านผู้สูงอายุ
2. ด้านจิตใจและอารมณ์ มีแนวทางคือส่งเสริมกิจกรรมภายในครอบครัว ให้ผู้สูงอายุได้ระบายปัญหาภายในใจกับลูกหลาน
3. ด้านสังคม มีแนวทางคือส่งเสริมกิจกรรมภายในชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะและพูดคุยกันมากยิ่งขึ้น โดยแนวทางดังกล่าวจะสามารถส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในบ้านดงพยอม หมู่ที่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก ให้ดียิ่งขึ้นสืบไป

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุบ้านดงพยอม หมู่ที่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก สามารถอภิปรายเป็นประเด็นตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้ จากการวิจัยที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุบ้านดงพยอมหมู่ที่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการปฏิบัติตน ส่วนใหญ่ดื่มน้ำวันละ 8 แก้วขึ้นไป การรับประทานอาหารผู้สูงอายุบ้านดงพยอม รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ โดยปกติ ในแต่ละวันผู้สูงอายุ รับประทานอาหารเป็นประจำ อีกทั้งโปรตีนจากเนื้อสัตว์ก็รับประทานเป็นประจำทุกวัน ถือว่าผู้สูงอายุบ้านดงพยอม มี



2. เพื่อหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของบ้านดงพยอม หมู่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่ประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในเขตหมู่บ้านดงพยอม หมู่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 92 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ เพศ อายุ สถานภาพสมรส และรายได้ของผู้สูงอายุ และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ 3 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ประกอบด้วย โภชนาการ (อาหาร) การพักผ่อน และการออกกำลังกาย 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ 3) ด้านสังคม

2. แนวคำถามในการระดมสมอง ผู้วิจัยใช้หลักในการสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมบ้านดงพยอม หมู่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

3. หลักการวิเคราะห์ SWOT ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคร่วมกับผู้ที่เกี่ยวข้อง

วิธีการสร้างและตรวจสอบเครื่องมือ

1. การสร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์ ศึกษาทฤษฎีและวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือให้เหมาะสม กำหนดขอบเขตและโครงสร้างของเนื้อหา เพื่อค้นหาคำตอบมาสร้างแบบสัมภาษณ์ และนำแบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุง แล้วนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

2. การสร้างเครื่องมือแนวคำถามในการระดมสมอง ผู้วิจัยใช้แนวคิดของการสนทนากลุ่มมาสร้างประเด็นคำถามในการระดมสมองกับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีผู้วิจัยได้สร้างประเด็นคำถามต้องคำนึงถึงครอบคลุมของเนื้อหาที่จะช่วยกระตุ้นให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้เกิดความคิดวิเคราะห์และเสนอความเห็น เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุหมู่บ้านดงพยอม หมู่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก ที่เหมาะกับบริบทที่เป็นอยู่และได้นำมาให้อาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำคำถามและให้ข้อคิดเห็น และผู้วิจัยได้นำไปแก้ไขตามคำแนะนำก่อนที่จะนำไปเป็นประเด็นคำถามผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุหมู่บ้านดงพยอม หมู่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ทำเอกสารขออนุญาตจากผู้ใหญ่บ้านดงพยอม หมู่ที่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก เพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

2. แนะนำตัวกับกลุ่มเป้าหมาย และบอกถึงบทบาทสถานภาพของผู้วิจัยในฐานะนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม และแจ้งผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนั้นจึงทำให้สามารถเข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุได้ง่าย สะดวก และสามารถสังเกตได้อย่างต่อเนื่องหลากหลายสถานการณ์ รวมถึงสามารถสร้างความไว้วางใจและทำให้ผู้สูงอายุให้ข้อมูลตามความเป็นจริงซึ่งเป็นผลดีต่อการวิจัยในครั้งนี้

3. ดำเนินการสัมภาษณ์โดยนักวิจัยและทีมวิจัยในชุมชนแล้วนำมาวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค (SWOT)

4. จัดทำการสนทนากลุ่ม (Focus group) และจัดเวทีประชาคมเพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

5. ตรวจสอบและเรียบเรียงข้อมูลให้ครบถ้วน



ความเข้าใจในระดับหนึ่งเรื่องการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันของตนเอง ในเรื่องของการนอนหลับพักผ่อนผู้สูงอายุก็พักผ่อนในเวลากลางวันอย่างเพียงพอในแต่ละวัน มีบางที่นอนไม่หลับประมาณสัปดาห์ละ 1 คืน สาเหตุส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุที่นอนไม่หลับส่วนใหญ่เกิดจากความเครียด ในส่วนของเรื่องการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ทำการออกกำลังกายโดยวิธีการกวาดขยะหรือกวาดใบไม้บริเวณบ้านเรือนของตนเอง โดยครั้งหนึ่งจะทำประมาณ 10-20 นาที แต่ผู้สูงอายุจะไม่ค่อยออกกำลังกายร่วมกับชมรมไปบ้างนานๆ ครั้ง ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่รู้สึกรำคาญใจ โดยผู้ที่รู้สึกเหงาส่วนใหญ่เกิดจากการที่อาศัยอยู่ตามลำพัง เมื่อผู้สูงอายุเกิดความไม่สบายใจ จะเก็บไว้ในใจ โดยปกติแล้วผู้สูงอายุจะทำบุญตักบาตรเป็นประจำ ส่วนเวลารว่างผู้สูงอายุมีงานอดิเรกคือการปลูกผักสวนครัว และในด้านสังคมโดยปกติแล้วผู้สูงอายุจะพูดคุยกับลูกหลานเป็นส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้เป็นตัวแทนกลุ่มใดๆ เลย และหากหมู่บ้านมีกิจกรรมใดๆ ผู้สูงอายุจะมีไปเข้าร่วมทุกครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการดูแลตนเองของ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2524: 32-33) ที่บอกว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่จำเป็นทั่วไป 3 ด้าน คือ 1. ด้านร่างกาย 2. จิตใจและอารมณ์ 3. ด้านสังคมโดยด้านร่างกายสิ่งที่สำคัญมี 3 เรื่อง คือ 1) เรื่องโภชนาการ 2) เรื่องการพักผ่อน 3) การออกกำลังกาย 2. การดูแลตนเองด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตและเข้าใจตนเองพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง และ 3. การดูแลตนเองในด้านสังคมควรมีการแบ่งเวลาให้เหมาะสมในแต่ละวันเพื่อที่จะได้มีเวลาให้กับสังคม อย่างไรก็ตามสิ่งที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ที่สามารถส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ แตกต่างกันไปอาจด้วยข้อจำกัดทางการเงินของแต่ละคน ซึ่งก็ล้วนทำให้มีผลกระทบในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทั้งสิ้น จากผลการวิจัยที่พบว่าแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ บ้านดงพยอม หมู่ที่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่พอมีความรู้ในการจัดการกับตนเอง แต่ยังมีบางส่วนที่ยังขาดความรู้ ซึ่งจะต้องหาแนวทางในการส่งเสริมให้ดียิ่งขึ้นไปเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นกว่าเดิม โดยแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่เราได้จากการสนทนากลุ่มร่วมกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องมีทั้งสิ้น 3 แนวทาง คือ 1. ด้านร่างกาย มีแนวทางคือ แนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติเองที่บ้านได้ 2. ด้านจิตใจและอารมณ์ มีแนวทางคือ ส่งเสริมกิจกรรมภายในครอบครัวให้ผู้สูงอายุได้ระบายปัญหาภายในใจกับลูกหลาน และ 3. ด้านสังคม มีแนวทางคือ ส่งเสริมกิจกรรมภายในชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะและพูดคุยกันมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับที่ สดวาลัย สุวรรณกิตติ (2536: 102-107) ได้เสนอไว้ว่า 1. การอบรม การเรียนรู้ให้เข้าใจร่างกายของมนุษย์ มีความเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลตลอดเวลาหากมีการเบี่ยงเบนเกินความสมดุลแล้วอาการของโรคต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นได้ 2. ความสมดุลที่เชื่อมโยง เป็นความสมดุลสามมิติที่เชื่อมโยงกันระหว่าง ร่างกาย จิตใจสังคม จะแยกส่วนใดส่วนหนึ่งออกจากกันไม่ได้ 3. อาหาร ทุกคนต้องการอาหารเพื่อความอยู่รอด เนื่องจากอาหารเป็นส่วนประกอบของโครงสร้างของมนุษย์ 4. การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้สุขภาพอนามัยที่ดี ร่างกายแข็งแรง 5. อารมณ์ ธรรมชาติของมนุษย์ย่อมมีอารมณ์ ถ้าหากได้รับการฝึกฝนพัฒนาให้ดีจะส่งผลถึงสุขภาพที่ดีได้เช่นกัน 6. สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่ดีจะส่งผลถึงร่างกายของคนเรามากมายอย่างมหาศาล เพราะสิ่งแวดล้อมที่ดี จะทำให้สภาวะร่างกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สนิท ชมเทศ (2553: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยขวาง มีพฤติกรรมสุขภาพที่องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยขวางควรหาแนวทางการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี คือ 1) ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย 2) ส่งเสริมให้มีกิจกรรมในครอบครัว 3) ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ อันเป็นการส่งเสริม ให้ผู้สูงอายุบ้านดงพยอม หมู่ที่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก ได้มีสุขภาพร่างกาย จิตใจและอารมณ์ดีขึ้น อันนำไปสู่ความเข้มแข็งของชุมชนและประเทศชาติต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรมีการส่งเสริมให้คนภายในชุมชนเกิดความตระหนักในเรื่องของปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ควรมีการออกเยี่ยมเยียนตรวจสุขภาพ ติดตามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และแนะนำการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

อย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ บ้านดงพยอม หมู่ที่ 11 ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

เนื่องจากมีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและงบประมาณในการวิจัยครั้งนี้ โดยได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเฉพาะผู้สูงอายุ ดังนั้นในการทำการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาพฤติกรรมสุขภาพคนในวัยทำงานด้วย เพราะถือเป็นพฤติกรรมสืบเนื่องถึงวัยผู้สูงอายุ เพื่อจะได้ทราบว่าพฤติกรรมเหล่านั้นจะส่งผลต่อผู้สูงอายุอย่างไร

เอกสารอ้างอิง

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2524). *การพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: เจริญกิจ.

_____. (2551). *สุขภาพกับวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: เรื่องปัญญา.

เกื้อ วงศ์บุญสิน. (2538). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย*. รายงานการวิจัย. [ม.ป.ท. : ม.ป.พ.]

ปัญญา แพเจริญ. (2551). *แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองตะพานหิน อำเภอ ตะพานหิน จังหวัดพิจิตร*.

ขอนแก่น: สำนักวิทยบริการ.

ลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ. (2536). *พัฒนากายเพื่อคลายเครียด*. กรุงเทพฯ: มุลนิธิคิมทอง.

สนิท ชมเทศ. (2553). *แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยขวาง*

อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม. ขอนแก่น: สำนักวิทยบริการ.