

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research PAR) มุ่งเน้นศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยอาศัยข้อมูลจากการวิจัยในระยะที่หนึ่งในส่วนบริบทพื้นที่ชุมชน ข้อมูลทั่วไปในด้านการดูแลสุขภาวะของกลุ่มเป้าหมาย ในพื้นที่หมู่ที่ 4 หมู่ที่ 5 และหมู่ที่ 9 ตำบลสันทรายหลวง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ โดยอาศัยความร่วมมือกับหน่วยงานด้านสุขภาพ อาทิ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (สถานีอนามัยเดิม) โรงพยาบาลอำเภอสันทราย ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้าน แกนนำและสมาชิกที่สมัครใจเข้าร่วม โครงการต่อเนื่องจากระยะที่หนึ่งของผู้สูงอายุชมรมออกกำลังกายไท่จี๊จั้ง บ้านสันทรายหลวง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประชากร คือ กลุ่มผู้สูงอายุบ้านสันทรายหลวง ตำบลสันทรายหลวง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ทั้งหมด 50 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกภาคสนามในระหว่างดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ และแบบบันทึกการสังเกตในระหว่างดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปเป็นประเด็นสำคัญได้ดังนี้

**ตอนที่ 1** รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนบ้านสันทรายหลวง โดยนำเสนอเป็นสองส่วนคือ

1) ผลจากการสร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนผ่านกิจกรรมย่อยเพื่อระดมความคิดเห็นเรื่อง “สุขภาพดีมีสุข” และกิจกรรม “เราจะเดินไปข้างหน้าด้วยกัน” ผลการเรียนรู้โดยกระบวนการวิเคราะห์ชุมชนแบบมีส่วนร่วม พบว่าผู้สูงอายุในชมรมส่วนใหญ่มีพื้นฐานส่วนบุคคลที่เอื้อต่อการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมฯ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นข้าราชการเกษียณบำนาญและเป็นแม่บ้าน พึ่งพาตนเองด้านเศรษฐกิจได้ ทำให้สามารถเข้าร่วมออกกำลังกายทุกเช้า มีการพบปะพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ช่วยลดปัญหาความเครียด ความกังวลของผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เวลาว่างในการทำประโยชน์แก่ชุมชนในโอกาสต่างๆ การมีส่วนร่วมด้านกิจกรรมนันทนาการ การทัศนศึกษาต่างๆ

พบปัญหาว่ายังมีผู้สูงอายุในชุมชนที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงสุขภาวะ สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากเรื่องเศรษฐกิจที่ผู้สูงอายุต้องทำงานหาเลี้ยงชีพตนเองอยู่ จึงทำให้ไม่สะดวกในการรวมกลุ่ม จึงนำมาสู่ข้อสรุปให้มีการประชาสัมพันธ์และออกเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุกลุ่มดังกล่าว เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์

อันดีระหว่างสมาชิก และทางชมรมควรเพิ่มกิจกรรมบูรณาการด้านการสร้างเสริมสุขภาพ นอกเหนือจากการออกกำลังกายรำไท่จี้ซึ่งทุกเช้าเพียงอย่างเดียวจึงนำมาสู่การจัดรูปแบบกิจกรรมทั้ง 4 ด้าน

2) ผลจากการจัดรูปแบบกิจกรรมทั้ง 4 ด้าน คือ อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายกีฬาสาธิต การพัฒนาด้านจิตใจและสังคม การดูแลตนเอง สรุปได้ดังนี้

2.1 ด้านกิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ จากการดำเนินกิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพด้วยการสาธิต การประกอบอาหารสำหรับผู้สูงอายุร่วมกับการบรรยายองค์ความรู้ในด้านคุณค่าสารอาหารที่ผู้สูงอายุ ควรได้รับแต่ละวัน โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนศาสตร์ในหัวข้ออาหารและปริมาณอาหารที่ ผู้สูงอายุควรได้รับ เมนูอาหารประจำวัน ตลอดจนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องคุณค่าสารอาหารจากผัก พื้นบ้าน ทักษะการปรุงอาหารให้คงคุณค่าสารอาหารที่จำเป็น ทักษะที่ดีสำหรับการดำเนินชีวิตในด้าน การเลือกรับประทานอาหาร เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

2.2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายกีฬาสาธิต จากการวิเคราะห์ข้อมูลแบบมีส่วนร่วม กลุ่มเห็น ว่าควรมีการเพิ่มประเภทกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จึงได้มีการนำเสนอ การรำพัด และการฟ้อนเจิงของชาวล้านนา โดยการเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาบรรยายประกอบการสาธิตเป็นเวลา หนึ่งสัปดาห์ผลการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ด้านการออกกำลังกายกีฬาสาธิต พบว่า กลุ่มเป้าหมาย ได้รับความรู้และทักษะด้านการฝึกปฏิบัติการรำพัด และการฟ้อนเจิงเพื่อสุขภาพ รวมถึงทัศนคติที่ดี สำหรับการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ เช่น การฝึกสมาธิผ่านรูปแบบการออกกำลังกาย การออกกำลังกายในส่วน ข้อเข่า กล้ามเนื้อขา ให้มีความแข็งแรงขึ้น

2.3 กิจกรรมการพัฒนาด้านจิตใจและสังคม จากการดำเนินกิจกรรมด้านจิตใจและสังคม คือ กิจกรรมนั่งสมาธิร่วมกับวัดสันทรายหลวง ผ่านโครงการสนทนาเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันระหว่าง ผู้สูงอายุ และสมาชิกในครอบครัว การได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้ผู้สูงอายุมี ความสุข สงบ คลายความกังวลเรื่องต่างๆ ของชีวิต และยังพบว่าผู้สูงอายุได้รับความรู้ด้านธรรมะ ทักษะในการเจริญสติภาวนา รวมถึงทัศนคติที่ดีสำหรับการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ เพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิตแบบองค์รวม คือกาย จิต สังคม ปัญญา ทำให้ทราบถึงทฤษฎีเรื่องความสุขความสงบใน จิตใจของผู้สูงอายุ สามารถใช้เป็นข้อมูลและแนวทางการจัดบริการแก่ผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มความสงบสุขด้าน จิตใจและสังคม

2.4 กิจกรรมการดูแลตนเอง จากการอบรมความรู้โดยผู้เชี่ยวชาญ คือเจ้าหน้าที่อาสาสมัคร สาธารณสุขประจำตำบล (อสม.) ผลการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ด้านการดูแลตนเองด้านสุขอนามัย ของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ด้านสุขภาวะ ทักษะการดูแลตนเองขั้นพื้นฐานรวมถึง ทัศนคติที่ดีสำหรับการดำเนินชีวิตในด้านการพึ่งพาตนเอง มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ ร่วมกันกับคนในกลุ่มอายุเดียวกัน ได้ทราบข้อมูลทักษะการดูแลตนเองในปัจจุบันที่ยังเน้นการพึ่งพาคน ในครอบครัว ปัญหาด้านการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งภายหลังการดำเนินกิจกรรมให้ความรู้

จากเจ้าหน้าที่ อสม.ทำให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนทัศนคติการดูแลตนเองของผู้สูงอายุแต่ละคนได้ รวมทั้งการสร้างบรรยากาศการช่วยเหลือพึ่งพากันภายในกลุ่ม

**ตอนที่ 2** การสร้างกลไกความร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขชุมชนบ้านสันทรายหลวง และหน่วยงานด้านสุขภาพอื่นๆ

จากผลของรูปธรรมการขับเคลื่อนงานของชมรมสร้างเสริมสุขภาพ อันเกิดจากกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนการดำเนินการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพมาตลอดระยะเวลาที่สิบปี ชมรมสร้างเสริมสุขภาพบ้านสันทรายหลวง (ชมรมออกกำลังกายที่จี้จี้ง เดิม) ได้นำมาสู่การทำบันทึกข้อตกลงว่าด้วยความร่วมมือด้านการสนับสนุนการดำเนินงานและกิจกรรมของผู้สูงอายุบ้านสันทรายหลวงระหว่างโรงพยาบาลสันทราย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสันทรายหลวง เทศบาลตำบลสันทรายหลวง ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้าน และชมรมสร้างเสริมสุขภาพสันทรายหลวง เพื่อแสวงหาความร่วมมือระหว่างกันในอนาคตที่จะพัฒนาสุขภาพในทุกด้านของผู้สูงอายุในชุมชนสันทรายหลวง โดยมีหน่วยงานให้ความช่วยเหลือสนับสนุนด้านต่างๆ เช่น ด้านการสนับสนุนอาคารสถานที่ออกกำลังกาย โดยชมรมสร้างเสริมสุขภาพและเทศบาลตำบลสันทรายหลวง การสนับสนุนให้การประชุมฝึกอบรมด้านสถานที่ และอาหารที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อด้านสุขภาพ โดยโรงพยาบาลสันทราย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสันทรายหลวง ตลอดจนสนับสนุนการดำเนินงานตามหลักการของโครงการด้านสุขภาพให้มีผลในทางปฏิบัติอย่างกว้างขวางและต่อเนื่อง โดยเทศบาลตำบลสันทรายหลวง

**สรุปรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน**

จากข้อค้นพบที่มีคุณค่าผ่านการระดมความคิดและการดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ 4 ด้านร่วมกับผู้นำ สมาชิกกลุ่มชมรมสร้างเสริมสุขภาพ นักวิจัยชาวบ้าน ผู้สูงอายุชมรมออกกำลังกายที่จี้จี้ง ตำบลสันทรายหลวง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ และการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับองค์กรภาครัฐ สามารถนำมาซึ่งข้อสรุปรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพได้ดังนี้

1. การสร้างความร่วมมือระหว่าง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพสต.) สันทรายหลวง เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาสาสมัครสาธารณสุข รวมถึงผู้สูงอายุในชุมชน โดยเริ่มต้นจากชมรมออกกำลังกายผู้สูงอายุที่เป็นทุนทางสังคมของชุมชนที่มีอยู่แล้วให้สามารถขยายตัวออกไปมากขึ้นครอบคลุมทั้งตำบล เน้นการส่งเสริมกิจกรรมของชุมชนให้เข้มแข็ง ด้วยการกระตุ้นประชาชนในชุมชนเพื่อให้เกิดนโยบายสาธารณะด้านสุขภาพในการขับเคลื่อนให้การทำงานประสบความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม มีการให้ความรู้ด้านสุขภาพผ่านช่องทางที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง พัฒนาศักยภาพของบุคลากรท้องถิ่น หน่วยงานในพื้นที่โดยการทำงานร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (Enable) และเป็นแกนประสานในการจัดสรรทรัพยากรที่เอื้อต่อการเสริมสร้างสุขภาพชุมชน เช่น สถานที่ออกกำลังกาย พื้นที่สาธารณะ (Mediate) ภายใต้การทำบันทึกข้อตกลงความร่วมมือระหว่างชุมชนและภาครัฐ



2. พัฒนาชมรมออกกำลังกายให้จัดเป็นโครงการชมรมต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวคิด "ชุมชนเป็นเจ้าของสุขภาพของตนเอง" ด้วยการรณรงค์การดูแลสุขภาพตนเองด้วยการลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง การสร้างความรู้ความเข้าใจถึงสภาวะสุขภาพที่หมายรวมทั้งในเรื่องร่างกาย จิตใจ ปัญญา ของบุคคล ด้วยแนวคิด 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และเปลี่ยนชื่อชมรมเป็น "ชมรมสร้างเสริมสุขภาพ" เพื่อสื่อถึงความหมายในมิติที่กว้างขึ้น รวมถึงการร่วมกันวางรูปแบบการเสริมสร้างสภาวะของชุมชนอย่างยั่งยืนและเป็นรูปธรรมต่อไป

3. การบูรณาการทุนทางสังคมที่มีอยู่เดิม ภูมิปัญญาท้องถิ่นการรับประทานผักพื้นถิ่น การช่วยเหลือระหว่างคนในชุมชน ผ่านการทำงานในทิศทางเดียวกับบุคลากรสาธารณสุข องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น อสม. องค์การภาคประชาชนที่เข้มแข็ง เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมออกกำลังกาย ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้าน ผ่านรูปแบบกิจกรรมออก กำลังกายแบบพื้นถิ่น การฟ้อนเจิง ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมการจัดการความรู้ (Knowledge Management) ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยตนเอง การดูแลตนเองด้านจิตใจและสังคมผ่านกิจกรรมทางศาสนาและการนั่งสมาธิ

### ปัญหาและอุปสรรคจากการทำวิจัย

ในระหว่างการทำวิจัยพบอุปสรรคปัญหาด้านการนัดเวลากับผู้สูงอายุในบางครั้ง เนื่องจากเวลาว่างของผู้สูงอายุที่ไม่ตรงกัน ทำให้การนัดหมายเพื่อจัดเวทีถ้าซ้ำออกไปเล็กน้อย แต่ทางทีมงานวิจัยได้แก้ปัญหาด้วยการนัดหมายล่วงหน้าและพยายามไม่ให้ตรงกับวัดสำคัญทางศาสนา และวันหยุดนักขัตฤกษ์

### บทเรียนที่ผู้วิจัยและทีมงานได้รับจากการทำวิจัย

1. ได้พัฒนาศักยภาพตนเองและทีมงานให้เรียนรู้การทำงานอย่างมีระบบระเบียบ
2. ได้เห็นคุณค่าตนเองและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
3. สามารถนำความรู้ที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน เกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงคุณค่าการศึกษาแบบมีส่วนร่วมมากขึ้น
4. ได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงอายุมากขึ้นว่าเป็นบุคคลที่มีองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่ควรได้รับการสานต่อไปยังคนรุ่นต่อไปอย่างมีระบบ
5. ได้เรียนรู้และเข้าใจคุณค่าในชีวิตมนุษย์มากขึ้นว่าควรได้รับการดูแลจากสังคมและครอบครัวอย่างต่อเนื่อง

### ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนางานวิจัย

1. การค้นหาภูมิปัญญาหรือสิ่งดีในชุมชนเป็นสิ่งที่ต้องอดทนและมีความละเอียดอ่อนในการเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่ครบถ้วนและมีคุณค่า
2. ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่วางรากฐานแนวทางการดำเนินชีวิตมาอย่างมั่นคง การทำวิจัยร่วมกับผู้สูงอายุจึงเสมือนการเก็บข้อมูลชั้นต้นที่มีคุณค่าร่วมกับการศึกษาบริบทชุมชนโดยละเอียด ทั้งในด้านคุณค่าเชิงปัจเจก ความสัมพันธ์ภายในและภายนอกกลุ่ม ตลอดจนโครงสร้างทางสังคมของชุมชนนั้นๆ
3. การทำงานวิจัยครั้งนี้เป็นการทำงานร่วมกับกลุ่มที่มีความพร้อมทางด้านศักยภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูง ดังนั้นยังมีกลุ่มผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาสในการเข้าถึงการเสริมสร้างสุขภาวะจึงควรสนับสนุนให้เกิดการสร้างเครือข่ายร่วมกับผู้สูงอายุกลุ่มด้อยโอกาสต่างๆ โดยควรแยกเป็นกลุ่มตามพื้นฐานการดำรงชีวิต อาชีพ พื้นฐานครอบครัว เป็นต้น โดยสามารถนำรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพ การดูแลด้านกาย ใจ จิต และสังคม ร่วมกับการรวมตัวกันเพื่อก่อตั้งเป็นชมรมหรือองค์กรที่เน้นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่มสมาชิก รวมถึงบุตรหลานในครอบครัวให้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากข้อค้นพบด้านการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุร่วมกับบุตรหลานถือเป็นสิ่งที่ดีควรได้รับการส่งเสริมให้เกิดขึ้นในชุมชน โดยอาจมีการทำวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นในด้านผลสัมฤทธิ์ของการเจริญสติภาวนา และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเน้นเฉพาะกลุ่มที่ยังขาดโอกาสในการเข้าถึงสุขภาวะเนื่องจากปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคม เช่นกลุ่มผู้ใช้แรงงานสูงอายุ กลุ่มผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพแบบหาเช้ากินค่ำ หรือผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง เพื่อหาแนวทางการพัฒนาสุขภาวะให้สอดคล้องกับสภาพการดำเนินชีวิตต่อไป
3. บุคลากรสุขภาพ นักพัฒนาและชุมชนควรนำรูปแบบและกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนที่เรียนรู้จากการวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้หรือทำวิจัยด้านการส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่อื่นต่อไป เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนในชุมชน