

นิพนธ์ต้นฉบับ

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ กรณีศึกษา โรงเรียนผู้สูงอายุ วัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย

วิพรพรดิ พูลลาภ*, อนัญญา เหล่ารินทอง*, สุพรรณ วนิชปริญญากุล*

*สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยมีท่านพระครูปิยวรรณพิพัฒน์ ซึ่งท่านเป็นผู้อำนวยการ เป็นผู้ก่อตั้ง และเป็นวิทยากร และผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนและใช้วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในกิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis)

โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายได้ดำเนินงานมาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2554 โดยมีกิจกรรมหลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ 1. ด้านร่างกาย ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง มีการตรวจสุขภาพเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมชน และผู้สูงอายุบางคนรับประทานสมุนไพรแทนการใช้ยาสามัญประจำบ้าน ส่วนการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำด้วยวิธีการที่หลากหลาย ตามตารางสอน อาทิเช่น การรำไทเก็ก เต้นแอโรบิค กิจกรรมเข้าจังหวะ ไม้พลอง ฝ่าขาวม้า รว่งย่อนยุค ส่วนด้านอาหาร ผู้สูงอายุดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว รับประทานผักและผลไม้ ไม่ปรุงอาหารรสเค็มจัด งดปรุงอาหารด้วยผงชูรส 2. ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีการบอกกับตนเองว่า ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้ และมีวิธีการคลายความเครียด โดยพูดคุยกับเพื่อน ทำกิจกรรมสันทนาการต่างๆ อาทิเช่น การปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ และนอนพักผ่อน เป็นต้น 3. ด้านสังคม ผู้สูงอายุมีการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มีการสังสรรค์รับประทานอาหาร หรือพูดคุยกับเพื่อน และพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกัน ส่วนที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุมีการจัดเก็บหรือดูแลเครื่องใช้ ภายในบ้านให้เป็นระเบียบไม่เกะกะทางเดิน ให้สะอาดอยู่เสมอ 4. ด้านสุขภาพทางจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน มีความภาคภูมิใจเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะในทางพระพุทธศาสนา และมีรายได้จากงานประดิษฐ์ต่างๆ เช่น ยาหม่อง ลูกประคบ พรมเช็ดเท้า และเครื่องจักสานต่างๆ 5. ด้านการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย ผู้สูงอายุ เดินอย่างระมัดระวัง เพื่อป้องกัน การเกิดอุบัติเหตุ การระวังเป็นพิเศษเพื่อเดินขึ้นหรือลงบันได ซึ่งกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ

Article info:

Received: Feb 12, 2019

Revised: Apr 30, 2019

Accepted: May 27, 2019

Original article

Elderly health promotion of Wat Hua Fai Elderly School, Tumbon San Klang, Amphoe Phan, Chiang Rai

Rawipat Pullarp*, Ananya Laorinthong*, Suphan Vanisprinyakul*

*School of Health Science, Rachabhat Chaingrai University

Abstract

The purpose of this research was to study the health promotion model of elderly in the elderly school. Use in-depth interviews with Pra-Khu Piyawanpipat who are the director, founder and a guest speaker. A researcher has a chance to participate in various activities in this elderly schools and using participatory observation. Analyze data by content Analysis method.

The elderly school has been operating since 2011 they had various activities. In particular, the health promotion of the elderly consists of five aspects: 1. body the study found that elderly people get knowledge about their health care. They had a health check-up at the community hospital and some elderly people used herbs instead of using home remedies. Exercise the elderly exercise regularly in a variety of schedules, such as Tai Chi, aerobics, Pole and plaid looms rhythmic activities and retro-dance. Food elderly people drink at least 6-8 glasses of water a day. They eat fruits and vegetables. Do not cook salty foods and MSG. 2. The mental health elderly people told to themselves that the trouble has a solution and how to relieve stress by talking with friends and involve in activities such as planting, pets, radio, television and rest. 3. Social the elderly people had participated in various activities dinner or talk to friends and help each other. The resident elderly had to keep of appliances for clean house. 4. Spiritual Health elderly people have accepted the present condition. They Proud in themselves for attend the activities especially in Buddhism and income from the craft such as balsam, wipes and wicker. 5. Practices for safety The elderly people walked cautiously to prevent accidents especially walk up or down stairs. So these activities improve the quality of life for the elderly people.

Keywords: elderly health promotion, elderly school



บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยเป็นสังคมสูงอายุ จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่าจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 12.2 ในปี พ.ศ. 2554 เป็นร้อยละ 14.9 ในปี พ.ศ. 2557 อีกทั้งผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้นจากสถิติผู้สูงอายุตอนปลายที่มีจำนวนสูงถึงร้อยละ 13.6 ในปีพ.ศ. 2557 และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) นอกจากนี้ในประเทศไทยภาคเหนือมีดัชนีการสูงวัยมากที่สุดคือ 104.6 และจังหวัดเชียงราย 99.99 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประชากรสูงอายุมีมากกว่าประชากรเด็ก (สถาบันวิจัยสังคมและประชากร, 2557) ทั้งนี้สำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่าในปี พ.ศ. 2557 จังหวัดเชียงรายมีจำนวนผู้สูงอายุ 170,177 คน อัตราพึ่งพิง 25.25 และอัตราการเป็นภาระ 3.96 และจากฐานข้อมูลประชากรของจังหวัดเชียงรายได้คาดการณ์ว่าเมื่อถึงปี พ.ศ.2563 จังหวัดเชียงรายน่าจะมีประชากรผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 230,000 คน จากจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนมากกว่ากลุ่มประชากรเด็ก นั้นส่งผลต่อสังคมโดยรวม กล่าวคือผู้อยู่ในวัยแรงงานต้องรับภาระผู้สูงวัยมากขึ้น ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงวัยมากขึ้น และในที่สุดทั้งผู้ที่อยู่วัยแรงงานและผู้สูงอายุจะอยู่ในสภาพอ่อนแอทั้งสองฝ่าย ไม่สามารถเกื้อหนุนกันได้หากทุกภาคส่วนไม่ให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมที่จะรองรับสถานการณ์นี้อย่างจริงจัง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในทางเสื่อม ทั้งนี้ผลการสำรวจผู้สูงอายุในปีพ.ศ. 2554 พบว่ามีผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 53 รายงานว่าตนเองมีอาการของโรคใดโรคหนึ่งอยู่ (ปรามิทยาประสาทกุล, 2557) ส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรังที่ต้องได้รับการรักษาในระยะยาว ปัญหาดังกล่าวกระทบต่อตัวผู้สูงอายุเองและครอบครัวที่ต้องดูแลหากผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจเนื่องจากสัดส่วนผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้นแต่วัยทำงานลดลง ส่งผลต่อรัฐที่รับภาระในการดูแลในด้านสาธารณสุขหรือการบริการสังคม ซึ่งการดูแลจากรัฐนั้นยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ ปัญหาดังกล่าวมานี้ย่อมกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิตเป็นการรับรู้ความพึงพอใจและสถานะทางบุคคลในการดำเนินชีวิตภายใต้สังคม โดยสัมพันธ์กับเป้าหมายและความคาดหวังของตนเองภายใต้บริบทและวัฒนธรรมของบุคคลต่อการดำเนินชีวิต (WHO, 1994) องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ประกอบไปด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้คุณภาพชีวิตจึงเป็นดัชนีที่บ่งชี้ถึงสภาพสังคม (United Nation, 2001) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบไปด้วย การมีความผาสุกทางด้านจิตใจ มีความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายคือสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง มีสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย มีครอบครัวและสังคมที่อบอุ่นรักใคร่กลมเกลียว มีสถานภาพทางสังคมและวัฒนธรรมที่ดี และมีการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของตนเองว่าอยู่ในระดับดี (DCD, 2009)

การสร้างเสริมสุขภาพมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ (จารี ศรีปาน, 2554) การสร้างเสริมสุขภาพคือภาวะที่เป็นสุขสมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทาง จิต และทางสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น ซึ่งต้องบุคคลต้องมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (Health promoting behavior) หรือความสามารถที่แท้จริงของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตน (Pender, 1987) ปัจจุบันมีการศึกษาจำนวนมากมุ่งเน้นสร้างรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุตามบริบทปัญหาของพื้นที่นั้น (อรรพรรณ แผนคง และ สุนทรีย์ คำเพ็ง, 2551; ไพบุลย์ พงษ์แสงพันธ์. และยุวดี รอดจากภัย, 2557) และจากการวิจัยสุขภาพผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาทางร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางจิตใจเห็นได้จากรายงานของกรมสุขภาพจิต (2556) พบการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้นทุกปีและสูงสุดเมื่อเปรียบเทียบกับวัยอื่น นอกจากนี้มีรายงานว่าปัญหาสุขภาพจิตโดยเฉพาะโรคซึมเศร้า

ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพต่อผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุนั้นมีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย และการรับรู้ต่าง ๆ ได้คงไว้ซึ่งความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและช่วยเหลือความเสื่อมของร่างกาย โดยเน้นการสร้างเสริมในเชิงรุกมากกว่าเชิงรับ เน้นให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ สนับสนุนและสร้าง

เสริมการดูแลตนเองในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายจังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งแรกของประเทศไทย และเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบให้กับโรงเรียนอื่นๆ อีกด้วย ตลอดจนนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพให้มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของชุมชน เพื่อให้เกิดความยั่งยืนและผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ กรณีศึกษา โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้มีขั้นตอนและวิธีการในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ท่านพระครูปิยวรรณพิพัฒน์ ซึ่งท่านเป็นเจ้าของวัด เป็นผู้ก่อตั้ง และผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ เครื่องมือที่ใช้วิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยทีมผู้วิจัยจะเป็นผู้สัมภาษณ์ด้วยตนเอง รวมทั้งสังเกต การทำโฟกัสกรุ๊ปถอดบทเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้วิธีการสารสัมภาษณ์ (interview) การสัมภาษณ์เป็นการเจาะลึกประเด็นต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยสนใจ อาจใช้ สัมภาษณ์เชิงลึก เป็นรายบุคคล ถอดบทเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์ผสมผสานกัน โดยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (informal interview) ใช้ควบคู่ไปกับการสังเกต แบบมีส่วนร่วม เพื่อให้เห็นภาพและเข้าใจปรากฏการณ์ทางสังคม วัฒนธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยการเตรียมคำถามแบบกว้าง ๆ มาล่วงหน้าแบบไม่จำกัดคำตอบ ซึ่งการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการนี้อาจใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การตะล่อมกล่อมเกลา (probe) ซึ่งเป็นการพูดคุยซักถามเพื่อล้วงเอาส่วนลึกของความคิดออกมา หรือการเงี่ยหูฟัง (eavesdropping)

ซึ่งเป็นการฟังคำสนทนาของผู้อื่นโดยผู้วิจัยไม่ต้องตั้งคำถามเอง และการสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ (formal interview) หรือการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เป็นการสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยได้เตรียมคำถามและข้อกำหนดไว้แน่นอนตายตัว และใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) เป็นการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informant interview) ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้หรือมีข้อมูลในเรื่องที่ผู้วิจัยกำลังศึกษาดีที่สุด หรือมีความเกี่ยวข้องมากที่สุด โดยกำหนดตัวผู้ตอบบางคนแบบเจาะจงเอาไว้ล่วงหน้า รวมทั้งการสนทนากลุ่ม (focus group discussion) เป็นการระดมสมองและการอภิปรายในเรื่องกิจกรรมในโรงเรียน ซึ่งผู้เข้าร่วมสนทนาควรมีพื้นฐานประสบการณ์ที่ใกล้เคียงหรือคล้ายคลึงกัน ในการจัดกลุ่มสนทนา จะใช้คนประมาณ 8 - 12 คน โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนาและมีผู้ช่วยอีก 1 - 2 คน

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ มักจะไม่ใช้สถิติช่วยในการวิเคราะห์แต่จะใช้แนวคิด ทฤษฎีเป็นกรอบในการวิเคราะห์โดยวิธีการหลักที่ใช้มี 2 วิธีคือ การวิเคราะห์ข้อมูลโดย การตีความ (interpretation) ซึ่งได้จากการสังเกตและการสัมภาษณ์ที่ได้จดบันทึกไว้จากสิ่งที่เป็นรูปธรรมหรือ ปรากฏการณ์ที่มองเห็น โดยผู้วิจัยได้เห็นหลาย ๆ เหตุการณ์และได้ทำการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าแล้ว ข้อมูลที่ไม่ต้องการจะถูกกำจัดออกไปได้หลังจากนั้นทำการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (inductive) โดยการเขียน เป็นประโยคหรือข้อความตามกรอบแนวคิดทฤษฎีหรือตอบปัญหาของการวิจัย และการวิเคราะห์ ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ซึ่งได้จากการศึกษาเอกสาร (Document Research) ในการวิเคราะห์เอกสาร ผู้วิจัยต้องคำนึงถึงบริบท (context) หรือสภาพแวดล้อมของข้อมูลเอกสารที่นำมา วิเคราะห์ประกอบด้วยว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งสองวิธีนี้จะ เป็นข้อความแบบ บรรยาย (descriptive) ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว ขึ้นอยู่กับประเด็นหรือปัญหาที่จะวิเคราะห์และการเลือกของ นักวิจัย ดังนั้นการมีกรอบความคิดหรือทฤษฎีที่หลากหลายจะมีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยวิเคราะห์ข้อมูล ได้ลึกซึ้งและสร้างข้อสรุปที่หนักแน่น

ผลการวิจัย

รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ ในจังหวัดเชียงราย ความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตั้งอยู่ที่วัดหัวฝายเลขที่ 91 ม. 99 บ้านหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัด เชียงราย 57120 ก่อตั้งโดยท่านพระครู ปิยวรรณพิพัฒน์ ได้รับการสนับสนุนจาก อบต.สันกลาง จาก ศูนย์การศึกษาชนอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอ พาน โรงเรียนได้เปิดสอนผู้สูงอายุวันที่ 4 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2554 ปัจจุบันมีนักเรียนทั้งหมดแบ่งเป็น ชาย 15 หญิง 155 รวม 170 คน

เหตุผลในการจัดตั้ง

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุ พัฒนาตนเองให้เป็นคนทันสมัย ทันโลก ทันเหตุการณ์ ติดตามข่าวสารบ้านเมืองและของโลก เพื่อที่จะได้พูดคุยสื่อสารกับสมาชิกภายในบ้านที่ต่างวัยกัน ได้รู้เรื่อง เป็นการลดช่องว่างระหว่างวัยได้เป็นอย่างดี
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนา เปลี่ยนแปลง วางตัวให้ เป็นคุณปู่ คุณย่า ที่น่าเคารพนับถือ เข้าใจบุตรหลาน เข้าใจ ในความเปลี่ยนแปลงของตนเอง ไม่ติดขัดกับความคิดเก่า ๆ ไม่คาดหวังให้ลูกหลานเป็นอย่างที่ตนเองต้องการ ไม่อ้างว่า อาบน้ำร้อนมาก่อนควรสอนหรือให้คำแนะนำโดยมีเหตุผล ประกอบ เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาระหว่างวัยและมีชีวิตอยู่กับลูก ๆ หลาน ๆ ได้อย่างมีความสุข
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดึงศักยภาพของตนเอง ไปช่วยชุมชน ที่อาศัยอยู่ อาทิ มีความสามารถทางด้านดนตรี การประกอบอาหาร งานฝีมือ ภาษา หรือ มีทักษะในงานด้าน อื่น ๆ ให้นำเอาความรู้ ความชำนาญที่มีอยู่นั้นไปถ่ายทอด ช่วยสอน ช่วยฝึกหัดเด็กหรือผู้ที่สนใจในชุมชน ให้ได้มีโอกาส ได้เรียนรู้สืบทอดทักษะวัฒนธรรมจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีก รุ่นหนึ่งเพื่อดำรงไว้ซึ่งศิลปวัฒนธรรมของชาติให้คงไว้สืบ ต่อไป จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็น คุณค่าและศักยภาพของตนเองมากขึ้น
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุ ไม่ปล่อยวันเวลาให้ล่วงเลยไป โดยเปล่าประโยชน์ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ควรทำมีมากมาย นับตั้งแต่การประกอบอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปลูก ต้นไม้ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ งานศิลปหัตถกรรม หรืองานอดิเรก อื่น ๆ ซึ่งจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เหงา และมีความสุข

5. เพื่อให้ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพ พลานามัยสมบูรณ์แข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่ายแล้ว ยังทำให้ อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ไม่หงุดหงิด ไม่ซึมเศร้า วิดกกังวล หรือเครียดง่าย คนในครอบครัวก็รู้สึกดีมีความสุขไปด้วย

6. เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่าง ไม่ ประมาท การเข้าวัด ทำบุญ รักษาศีล เจริญภาวนาควรทำ เป็นประจำ เป็นการหาความสงบและได้เรียนรู้ถึงสัจธรรม ความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งจะช่วยให้เกิดสติ ปล่อยวาง ไม่ยึด มั่นถือมั่นต่อไป

โครงสร้างผู้บริหารโรงเรียนและคณะทำงาน / เครือข่าย/จิตอาสา ที่มีส่วนร่วมใน การบริหารงานของ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

1. พระครูปิยวรรณพิพัฒน์ เจ้าอาวาสวัดหัวฝาย เจ้าคณะตำบลสันกลาง เขต 2 นธ.เอก ศิลปศาสตรบัณฑิต สหวิทยาการการบริหารท้องถิ่น ศีลศาสตรมหาบัณฑิต บริหารการศึกษา ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ มนุษย์จังหวัดเชียงราย
3. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสันกลาง
4. องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น
5. สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงราย
6. บุคลากรในหมู่บ้านและจิตอาสา
7. สำนักงานวัฒนธรรม จังหวัดเชียงราย
8. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
9. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษา เอกชน (สช.)
10. กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

แนวคิดในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

แนวคิดในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ มีหลักการมา จากหลัก “บวร” คือ บ้าน วัด โรงเรียน โดยเริ่มต้นจากกลุ่ม เล็ก ๆ คือ วัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสันกลาง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และผู้สูงอายุร่วมกัน ขับเคลื่อน หลังจากนั้นจึงมีเครือข่าย 6 เครือข่ายเข้ามา สนับสนุนดังได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว อย่างไรก็ตามการ ดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นไปตามแผนผังความคิด ซึ่งมีการวัดผลที่เป็นรูปธรรมชัดเจน ดังรูปภาพที่ 1

กระบวนการบริหารจัดการหลักสูตรและการจัดการศึกษา การจัดและวางแผนกระบวนการจัดทำหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย นั้น ได้มีการวางแผนและพัฒนากระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างเป็นระบบ โดยคำนึงถึงสภาพแวดล้อม วัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น ความเชื่อความศรัทธา และสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบัน เพื่อให้สอดคล้องในการจัดทำและวางแผนหลักสูตรของศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย) ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย โดยกำหนดกรอบเนื้อหาของหลักสูตรออกเป็นรายวิชา 9 ประเภท และมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมอาชีพสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุโดยคำนึงถึงวิธีการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญที่สุดมีการกำหนดเวลา การเข้าเรียนและการแบ่งกลุ่มนักเรียนตามสมรรถนะของผู้เรียนอย่างบูรณาการ อนึ่ง โดยทางโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายได้จำแนกและแยกเนื้อหาของหลักสูตร/วิธีการสอน/การเข้าเรียน/การแบ่งกลุ่มนักเรียน ดังนี้

1. พระพุทธศาสนา (ศาสนพิธีต่างๆ)
2. สุขภาพ (ร่างกาย จิตใจ พ้น กายภาพบำบัด จิตวิทยา รำไท่เก๊ก รำวงย้อนยุค กีฬา)
3. สังคม (กฎหมาย วัฒนธรรม จรรยา)
4. ภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ล้านนา
5. สมุนไพร (ทำลูกประคบ ยาหม่อง น้ำมันไพล)
6. อาชีพ (การทำดอกไม้ประดิษฐ์, การนำวัสดุเหลือใช้มาประยุกต์, ตักตุงการบูร, การทำขนมไทย ขนมพื้นบ้าน ทำของที่ระลึก ทำผ้าพันคอ ทำผ้าเช็ดเท้า เหยียบปูพรายน)
7. ภาษาไทย, ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน ภาษาเวียดนาม (ฟัง พูด อ่าน เขียน)
8. คอมพิวเตอร์พื้นฐาน
9. เกษตร ตามแนวพระราชดำริ เกษตรพอเพียง

การแบ่งกลุ่มนักเรียนและการเข้าเรียน

โดยทางศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย) ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ได้แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ไม่รู้หนังสือ กลุ่มผู้ลืมนักเรียน กลุ่มผู้รู้หนังสือ เพื่อเป็นการแบ่งความสามารถ

ตามสมรรถนะของผู้เรียนให้เกิดความเหมาะสม ตามกระบวนการจัดการเรียนรู้ ให้แก่นักเรียนและครูผู้สอนเกิดสามารถวางแผนและจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสม ในแต่ละครั้งเมื่อจัดกิจกรรม และพัฒนาเข้าสู่การเรียนในระดับ ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ตามลำดับมีการวัดผลประเมินผลจากศูนย์การศึกษา นอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพาน ซึ่งทางโรงเรียนผู้สูงอายุได้แยกออกเป็นตารางการจัดกิจกรรมในแต่ละกลุ่มคือ กลุ่มผู้ไม่รู้หนังสือ กลุ่มผู้ลืมนักเรียนและกลุ่มผู้รู้หนังสือ

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง มีการตรวจสุขภาพเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมชน และผู้สูงอายุบางคนรับประทานสมุนไพรแทนการใช้ยาสามัญประจำบ้าน ส่วนการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำด้วยวิธีการที่หลากหลาย ตามตารางสอน อาทิเช่น การรำไท่เก๊ก เต้นแอโรบิค กิจกรรมเข้าจังหวะ ไม้พลอง ผ้าขาวม้า รำวงย้อนยุค ส่วนด้านอาหาร ผู้สูงอายุดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว รับประทานผักและผลไม้ ไม่ปรุงอาหารรสเค็มจัด งดปรุงอาหารด้วยผงชูรส

2. ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีการบอกกับตนเองว่า ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้ และมีวิธีการคลายความเครียด โดยพูดคุยกับเพื่อน ทำกิจกรรมสันถนาการต่างๆ อาทิเช่น การปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ และนอนพักผ่อน เป็นต้น

3. ด้านสังคม ผู้สูงอายุมีการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มีการสังสรรค์รับประทานอาหาร หรือพูดคุยกับเพื่อน และพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกัน ส่วนที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุมีการจัดเก็บหรือดูแลเครื่องใช้ ภายในบ้านให้เป็นระเบียบไม่เกะกะทางเดิน ให้สะอาดอยู่เสมอ

4. ด้านสุขภาพทางจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน มีความภาคภูมิใจเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะในทางพระพุทธศาสนา และมีรายได้จากงานประดิษฐ์ต่างๆ เช่น ยาหม่อง ลูกประคบ พรมเช็ดเท้า และเครื่องจักสานต่างๆ

5. ด้านการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย ผู้สูงอายุ เติบโตอย่างระมัดระวัง เพื่อป้องกัน การเกิดอุบัติเหตุ การระวัง เป็นพิเศษเพื่อเดินขึ้นหรือลงบันได ซึ่งกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ ช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

บทสรุปและอภิปรายผล

สรุประบบและกลไกการสร้างเสริมสุขภาพใน โรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย

1. การช่วยเหลือซึ่งกันและกันทำให้งานสำเร็จไปด้วยดี

2. การที่ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดให้ผู้อื่น ในกิจกรรม อยู่ยงนอนหลาน จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจในตนเองและเกิดความสัมพันธ์อันดีกับลูกหลานและเกิดความยั่งยืนในสถาบัน ครอบครัว ลดอัตราตัวตนเนื่องจากสมัยก่อนผู้สูงอายุมักจะหวงวิชาความรู้ไม่สอนลูกหลาน

3. การที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างให้กับ ลูกหลาน เป็นสิ่งจำเป็นก่อให้เกิดความเคารพ ชื่นชม และความเชื่อถือ นำไปสู่ความยั่งยืนในสถาบันครอบครัว โดยผ่านกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะ กิจกรรมออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของวิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สอนนุ่ม (2550) ได้ศึกษา พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ มีการทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสาย เช่น แกว่งแขน ยืดขา

4. ธรรมเนียมสุขภาพที่จัดทำขึ้นจะเป็นกฎเกณฑ์สำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีและชุมชนน่าอยู่ เกิดความรู้สึกเกื้อหนุนกัน

5. ปัญหาที่พบในสังคมทุกสังคมคือการไม่ยอมรับซึ่งกันและกัน อย่างไรก็ตามพระครูผู้ซึ่งเป็นที่เคารพสักการะของผู้สูงอายุได้ค่อยๆ ละลายพฤติกรรมผู้สูงอายุ โดยหลักธรรมะของพระพุทธเจ้าด้วยวิธีการเทศน์การสอน การติดตามเยี่ยมบ้าน การดูแลเอาใจใส่เป็นรายบุคคลอย่างเท่าเทียมกัน

6. ที่นี้จะตั้งศักยภาพของผู้สูงอายุออกมา การพึ่งตัวเอง โดยแบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) ฝ่ายวิชาการ 2) ฝ่ายผลิตภัณฑ์ ฝ่ายการเงิน ฝ่ายบัญชี 3) ฝ่ายจักรยาน ฝ่ายสมุนไพร ฝ่ายอาหาร

7. สัดส่วนการเรียนการสอน เป็นวิชาชีพ 50% วิชาชีพ 30% วิชาการ 20%

8. ในอดีตเคยจัดการเรียนการสอนเป็นชั้นปี ทำให้การเรียนการสอนมีความซ้ำซ้อน จึงยกเลิกและจัดการเรียนการสอนแบบไม่แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ แข็งแรงและไม่แข็งแรงไปด้วยกัน ช่วยกันเติมเต็มสิ่งที่ขาด ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ไม่ควรอายถ้าอายุก็จะทำไม่ได้ตลอด

9. จิตอาสาวิทยากรจากคนในท้องถิ่นเป็นปัจจัยที่สำคัญในการขับเคลื่อนโรงเรียน เพราะคนหนึ่งสามารถสอนได้หลายหัวข้อปัจจุบันมี 26 คน และทุกคนต้องเปิดใจ

8. ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตออกมาแล้วต้องขายได้และมีคุณภาพ ผู้สูงอายุต้องเคยใช้แล้วได้ผลจริง จึงนำมาขายได้ การประชาสัมพันธ์เป็นรูปแบบปากต่อปาก พระอาจารย์ไปบรรยายที่ไหนก็เอาไปด้วย

9. มีตลาดต่างประเทศรองรับผลิตภัณฑ์ที่ผลิตออกมา ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เช่น ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ญี่ปุ่น เป็นต้น

10. การบริหารงานมีการใช้ระบบสหกรณ์ มีผู้ถือหุ้นและมีปันผล

11. ผู้สูงอายุเป็นผู้ผลิต จะได้ค่าแรง 100บาท/วัน และได้ค่าคอมมิชชั่นร้อยละ 10 ของรายได้

12. การประเมินและการสรุปผล เป็นการประเมินวันต่อวัน มีมีผลิตภัณฑ์ส่งออก ที่สำคัญคือการจัดให้ผู้สูงอายุได้เผยแพร่กิจกรรมของตนเอง มีเวทีให้ได้แสดง

ปนัดดา พาลี (2552) ได้ศึกษา กระบวนการ พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีส่วนร่วมในชุมชนบ้านโนนคูณและบ้านโนนคา ตำบลโนนค้อ อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาสามารถสรุปได้ ปัจจัยด้านจิตใจ เมื่อร่างกายเปลี่ยนไปทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่สับสน เกิดจากการขาดความรักการดูแลอย่างใกล้ชิดจากลูกหลาน ไม่มีเพื่อนพูดคุย ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการซึมเศร้า มีเรื่องครุ่นคิดและวิตกกังวลตลอดเวลา มองตนเองว่าไม่มีความสำคัญไร้ความสามารถได้โครงการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจากการตัดสินใจเลือกแนวทาง และวางแผนร่วมกันในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้กิจกรรมทั้งหมด 6 กิจกรรม คือ กิจกรรมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กิจกรรม ธรรมบำบัด กิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และกิจกรรมอาชีพเสริม สำหรับผู้สูงอายุ เสริมรายได้ผู้สูงอายุบ้านหัวฝาย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายควรสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวในชุมชน ช่วยกันส่งเสริมให้กิจกรรมดำเนินไปได้อย่างราบรื่น เช่น ผู้นำชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้อง เข้ามามีบทบาทในการอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ

2. โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้ กระบวนการกลุ่ม ควรให้ความสำคัญกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด และให้ความยอมรับในศักยภาพของทุกคนอย่างเสมอภาคและเท่าเทียม โดยควรคำนึงถึงปัจจัย และสภาพแวดล้อมของกลุ่มรวมถึงข้อจำกัดด้วย

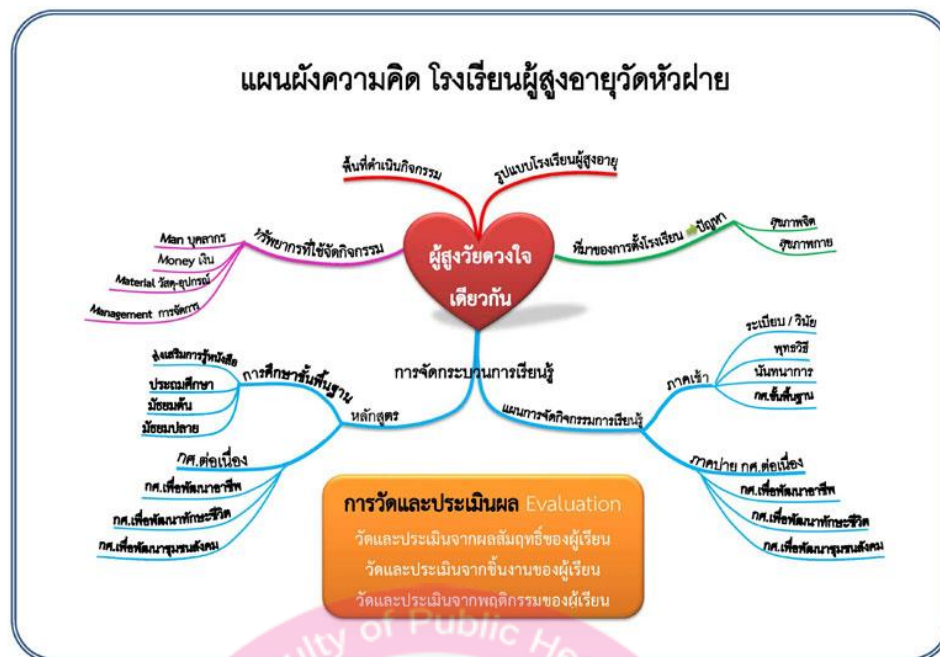
กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนช่วยในการทำวิจัยฉบับนี้ ซึ่งวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาช่วยเหลือจาก รองศาสตราจารย์ พัทธรา ก้อยชูสกุล ที่ให้คำปรึกษา ตรวจสอบ และ แนะนำ แก้ไขสิ่งที่บกพร่อง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย รวมทั้งเป็นผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความรู้และการวิจัย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านพระครูปิยวรรณพิพัฒน์ในการให้ข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ และทำยนี้ขอขอบคุณครอบครัวที่คอยให้กำลังใจในการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้



เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2556). การฆ่าตัวตายสำเร็จของประเทศไทย ปีพ.ศ. 2556. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2558 จาก <http://www.dmh.go.th/downloadportal/Morbidity/suicide2556.pdf>
- จารี ศรีปาน. (2554). พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา, 6(2).123-130.
- ปนัดดา พาลี. (2552). กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมในชุมชนบ้านโนนคูณ และบ้านโนนคำ ตำบลโนนค้อ อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2557). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๖. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สอนนุ่ม. (2550). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพิษณุโลก. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพิษณุโลก. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2550
- สถาบันวิจัยสังคมและประชากร. (2557). การสูงวัยของประชากร พ.ศ.2557. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). รายงานผลเบื้องต้น สสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- องค์การอนามัยโลก. (1994). Primary Health Care: Report of the International Conference on Primary Health Care. Retrieved From: <http://whqlibdoc.who.int/publications/9241800011.pdf> (2015, July 7)
- อรรณพ แพนคง และสุนทรีย์ คำเพ็ง. (2551). ผลของการสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้ชุมชนเป็นฐานต่อพฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาพของผู้สูงอายุและความพึงพอใจในการมีส่วนร่วมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ. รามาธิบดีพยาบาลสาร, 16(1), 1-13.
- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2009). Improving health and quality of life for all people. Available from <http://www.cdc.gov/aging> (22, July 2015)
- Pender, N.J. (1987). Health Promotion in nursing practice. 2nd ed. Connecticut : Appleton & Lange.
- United Nations Development Programme. (2001). Human Development Report 2001. Oxford, NY: Oxford University Press.



ภาพที่ 1 แผนผังความคิดโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

