

**การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบ
การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมี
ความสามารถ : กรณีศึกษาชุมชนทรายทอง จังหวัดนนทบุรี**
**A Participatory Action Research in Community Mobilization
for Promoting Active Aging in Saithong community,
Nonthaburi Province**

รักษนก ชูพิชัย* เสาวลักษณ์ หัตถพรสวรรค์** มาสริน สุกल्पักษ์***

วารานิชรุ์ ลำไย***กนิษฐา ถนัดกิจ***

Ratchanok choopichai* Soawalak hatpornsawan** Masarin Sukolpuk***

Waranist Lamyai*** Kanitta Tanatkit***

Received : 21 July 2020 / Revised : 30 September 2020 / Accepted : 30 November 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพของชุมชนและพัฒนารูปแบบการขับเคลื่อนชุมชน เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถในพื้นที่ชุมชนทรายทอง จังหวัดนนทบุรี ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกับผู้นำชุมชน คณะกรรมการชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้สูงอายุจิตอาสาในชุมชน และบุคลากรสาธารณสุข

ผลการวิจัย พบว่า ชุมชนทรายทองเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ บางส่วนเพื่อการพัฒนาด้านสุขภาพ สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ โดยมีรูปแบบการขับเคลื่อนชุมชน เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ประกอบด้วย 6 ระยะ ดังนี้ 1) ศึกษาปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ 2) สร้างเครือข่ายค้นหาจิตอาสาและแกนนำ 3) ประชุมวางแผนเพื่อกำหนดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ 4) จัดกิจกรรมตามที่กำหนด 5) ทบทวนกิจกรรมและปรับปรุงจากผลการประเมิน 6) ประเมินผลกระบวนการขับเคลื่อนชุมชน เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ และผลการดำเนิน พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ในด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และด้านการมีส่วนร่วม ทำให้ผู้สูงอายุ

*ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 5 เทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

**เทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

***อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี สถาบันพระบรมราชชนก

*Health Service Center 5, Nonthaburi Municipality, Changwat Nonthaburi, Thailand

**Nonthaburi Municipality, Changwat Nonthaburi, Thailand

***Instructor at Borommarajonani College of Nursing, Changwat Nonthaburi, Faculty of Nursing Praboromrajchanok Institute, Thailand



สามารถพึ่งพาตนเองในระยะยาวได้ นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยที่ทำให้การขับเคลื่อนของชุมชนสำเร็จ คือ การมีเครือข่ายดำเนินงาน ผู้นำชุมชน แกนนำผู้สูงอายุและจิตอาสา ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสร้างความเข้มแข็งของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถนั้นต้องอาศัยการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่น และหลังจากทุนทางสังคมในชุมชน คือ ความเข้มแข็งในชุมชน ความร่วมแรงร่วมใจของแกนนำในชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุให้เวลากับกิจกรรมการขับเคลื่อนของชุมชน

คำสำคัญ: การขับเคลื่อนชุมชน / ผู้สูงอายุ / ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ

Abstract

This research aims to study the condition of the community and develop a community mobilization model to promote active aging for the elderly in the Sai Thong community of the province of Nonthaburi. Through participatory action research was with community leaders, community committees, village public health volunteers, elderly volunteers, and personnel of the Public Health Service.

The results revealed that Sai Thong community was a semi-urban and semi-rural community. Groups of elderly were formed and engaged in health, environmental, and economic development. By the community mobilization model to promote active aging with 6 components: (1) the problems and needs of the elderly in the community were inspected; (2) networks of volunteers and leaders were formed; (3) planning meetings for activities to promote active aging were arranged; (4) activities were organized; (5) activities were reviewed and enhanced based upon the evaluation results; and (6) the process for community mobilization to promote active aging was evaluated. In the long term, the elderly in the Sai Thong community appeared to be efficient, independent, and self-sufficient in terms of health, finance, and social engagement. Moreover, it was revealed that other elements leading to a successful community mobilization model to promote active aging included a network of operational teams, community leaders, and elderly leaders. These factors substantially influenced the stamina of the elderly.

To achieve a community mobilization model to promote active aging for the elderly in the Sai Thong community, the researchers recommend the following. Concrete policies for the elderly at the local level should be established. In addition, the power of social capital in the community should be formed. This involved community strength, the cooperation of the community leaders, and the participation of the elderly.

Keywords: Community Mobilization / Elderly / Active Aging



บทนำ

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตามดัชนีการสูงวัยในแต่ละจังหวัดของประเทศไทยมีความแตกต่างกัน ในช่วงระยะเวลา 10 ปีต่อไปนี้ จังหวัดนนทบุรี เป็น 1 ใน 5 ลำดับแรกที่มีดัชนีการสูงวัยสูงสุด จากดัชนีการสูงวัยปี พ.ศ. 2563 อยู่ที่ร้อยละ 155.22 และในปี 2568 ร้อยละ 205.18 นั้นหมายความว่าในอีก 10 ปีข้างหน้า จังหวัดนนทบุรีจะเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super aged society) (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารสำนักงานปลัดกระทรวงการ พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557) จากรายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดนนทบุรีปี พ.ศ. 2560 ของสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีจำนวนผู้สูงอายุ ณ วันที่สำรวจ จำนวน 172,068 คน พบว่า ผู้สูงอายุที่จดทะเบียนเพื่อขอรับเบี้ยยังชีพมีจำนวน 122,847 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 71.4 ของจำนวนผู้สูงอายุ ในส่วนของเทศบาลนครนนทบุรีมีพื้นที่ ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่เมืองอยู่ติดกับกรุงเทพมหานคร มีผลดึงดูดให้ประชากรเพิ่มความหนาแน่นขึ้น จาก การเพิ่มขึ้นของประชากรทั้งในจังหวัดและรองรับประชากรจากกรุงเทพมหานคร จึงทำให้พื้นที่เมือง เกิดความหนาแน่น และมีการขยายตัวไปในพื้นที่โดยรอบพื้นที่เมือง จากสถิติพบว่าประชากรผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครนนทบุรีมีจำนวน 51,391 คน จากจำนวนประชากรที่มีอยู่ในทะเบียนราษฎร 256,970 คน ข้อมูลงานทะเบียนราษฎร เทศบาลนครนนทบุรี เดือนมีนาคม 2559 (กองวิชาการและ แผนงานเทศบาลนครนนทบุรี, 2559) นั่นก็คือมีประชากรผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนนทบุรีคิดเป็น ร้อยละ 20.00 ของประชากรทั้งหมดภายในเขตเทศบาลนครนนทบุรี ดังนั้นเทศบาลนครนนทบุรี จึง เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ หากจัดแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามการประเมินความสามารถในการปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน(Activities of Daily Living) พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มที่ 1 (ติดสังคม) เป็นกลุ่มที่ทำกิจวัตร ประจำวันด้วยตนเองได้ดี มีร้อยละ 86.37 ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 2 (กลุ่มติดบ้าน) เป็นกลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเอง ได้บ้าง มีประมาณร้อยละ 12.61 และผู้สูงอายุกลุ่มที่ 3 (กลุ่มติดเตียง) เป็นกลุ่มที่ป่วยและช่วยเหลือ ตัวเองไม่ได้ พิการ/ทุพพลภาพ มีประมาณร้อยละ 1.02

จากสถานการณ์การเปลี่ยนผ่านสังคมผู้สูงอายุ ภายใต้แนวคิดที่เสนอโดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ที่มุ่งเน้นให้เป็นเมืองที่มีการสร้างสรรค์ มีสภาพแวดล้อมและคุณภาพชีวิตที่ดี บ้านเมืองเป็น ระเบียบเรียบร้อย ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจมั่นคงแข็งแรง มีงานทำมีรายได้เพียงพอต่อการ ครองชีพ มีสังคมที่เอื้ออาทร มีชุมชนเข้มแข็ง รวมถึงการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน ให้มีสุขภาพที่ดี มีรายได้ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ร่วมกับกรอบแนวคิดเชิง นโยบายขององค์การอนามัยโลก (Policy Framework) (World Health Organization, 2002) ใน กรอบแนวคิดเชิงนโยบายดังกล่าว กล่าวถึงแนวคิด “Active Aging” ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพสู่การ พัฒนาให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองได้ มีศักยภาพ และเป็นผู้ที่ยังสามารถทำประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัวและ สังคม หรืออีกนัยหนึ่งของแนวคิด คือกระบวนการที่เหมาะสม ซึ่งนำไปสู่สุขภาพที่ดี มีส่วนร่วมในสังคม



และมีหลักประกันที่มั่นคงในอันที่จะเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเมื่อสูงวัย (World Health Organization, 2002) เทศบาลนครนนทบุรีได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนนทบุรี ภายใต้แนวคิดการพัฒนาเมืองน่าอยู่ (Healthy Cities) จึงมีนโยบายในการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ ให้ใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดภายใต้บริบทของชุมชน

หากพิจารณาในส่วนของพื้นที่ชุมชนทรายทองหนึ่งในชุมชนของเขตเทศบาลนครนนทบุรี ซึ่งมีพื้นที่ในบริบทกึ่งเมือง พบว่าประชากรรวม 8,666 คน มีประชากรผู้สูงอายุ 1,758 คน คิดเป็นร้อยละ 20.28 โดยมีผู้สูงอายุติดบ้าน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 0.85 ผู้สูงอายุติดเตียง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 0.28 ผู้สูงอายุติดสังคม 1,738 คน คิดเป็นร้อยละ 98.86 ข้อมูลจากระบบ JHCIS ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 5 จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าทุกส่วนของจังหวัดนนทบุรีได้เริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ในการเปลี่ยนแปลงเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนี้ ทุกหน่วยงานควรจะต้องเตรียมการในด้านสวัสดิการ การบริการ และการสร้างหลักประกันต่าง ๆ เพื่อรองรับประชากรผู้สูงอายุอย่างไร้รอยต่อและยั่งยืนต่อไป

จากสถานการณ์ปัญหาและแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาชุมชนต้นแบบ โดยการนำแนวคิดกระบวนการขับเคลื่อนชุมชนที่เน้นกระบวนการกลุ่มในการสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุ ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ (Active Aging) ในด้านสุขภาพ ความมั่นคง และการมีส่วนร่วม มาขับเคลื่อนชุมชนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเริ่มจากชุมชนที่มีความพร้อม ยินดีเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ ผู้วิจัยไปคัดสรรชุมชนทรายทองซึ่งเป็นชุมชนหนึ่งในเขตเทศบาลนครนนทบุรีสนใจเข้าร่วมในกิจกรรมของงานวิจัยในครั้งนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพของชุมชนและพัฒนารูปแบบการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research) ระยะเวลาในการวิจัยทั้งหมด 1 ปี 9 เดือน ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2561 ถึงเดือนธันวาคม 2562 โดยมีวิธีการดำเนินงานดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกระบวนการวิจัย ใช้วิธีการกำหนดตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) ประกอบด้วย 1) ผู้ร่วมวิจัย ได้แก่ ผู้วิจัยและคณะกรรมการขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตชุมชนทรายทอง จำนวน 10 คน 2) ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนทรายทองตำบลท่าทราย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี สามารถเข้าร่วมกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อ



ส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถจำนวน 45 คน สมาชิกชมรมผู้สูงอายุชุมชนทรายทอง สมาชิกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านชุมชนทรายทอง ที่ทำงานเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ รวมจำนวน 13 คน และ 3) ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญด้านกระบวนการพัฒนาชุมชน จำนวน 3 คน ที่ปรึกษา ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทรายทอง จำนวน 1 คน และผู้บริหารการส่งเสริมสุขภาพเทศบาลนครนนทบุรี 1 คน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 การเตรียมการก่อนปฏิบัติการวิจัย ประกอบด้วย 1) การเตรียมข้อมูล ด้านกายภาพ สังคม เศรษฐกิจ อนามัย จิตใจ และการประชาสัมพันธ์ของชุมชนท่าทราย 2) ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย และนำไปสู่การออกแบบการวิจัย 3) การเตรียมชุมชน ชี้แจงวัตถุประสงค์การทำวิจัย และกำหนดกลุ่มเป้าหมาย 4) การเตรียมคน โดยการทำความเข้าใจกระบวนการวิจัยกับผู้ร่วมวิจัย

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติการวิจัย กำหนดขั้นตอนการศึกษาในพื้นที่วิจัย แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (plan) ประกอบด้วย 1) การสำรวจข้อมูลพื้นฐานของชุมชน ได้แก่ ด้านกายภาพ สังคม เศรษฐกิจ อนามัย จิตใจ และการประชาสัมพันธ์ของชุมชนทรายทอง 2) การกำหนดแนวทางการพัฒนากระบวนการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ด้วยการศึกษาค้นคว้าและความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยวิธีการสัมภาษณ์ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุชุมชนทรายทอง การสนทนากลุ่ม (Focus Group) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (keyinformants interview) ซึ่งเป็นผู้สูงอายุโดยมีแนวคำถามในการสัมภาษณ์ในประเด็นที่กำหนดไว้ล่วงหน้าในเรื่องต่อไปนี้ ปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชนทรายทอง ความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุชุมชนทรายทอง ความต้องการด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุชุมชนทรายทอง และ ความต้องการด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุชุมชนทรายทอง 3) การพัฒนารูปแบบรูปแบบการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ด้วยการจัดประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนชุมชนทรายทอง เพื่อกำหนดรูปแบบฯ และจัดประชุมผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อพัฒนารูปแบบฯ

ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติ (action) การปฏิบัติตามการวางแผนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 3 การสังเกต (observation) การสังเกตการจัดกิจกรรมการขับเคลื่อนชุมชน เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถโดยชุมชน

ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนผล (reflection) การนำผลการสังเกต และการสะท้อนความคิดเห็น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถโดยชุมชน เสนอต่อที่ประชุมผู้ร่วมวิจัยวิเคราะห์ประเมินผลและประมวลผลการศึกษากำหนดรูปแบบรูปแบบการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถเพื่อพัฒนาชุมชนทรายทอง อย่างยั่งยืน



ส่วนที่ 3 การสรุปผลการวิจัยผู้วิจัยนำผลการวิจัยมาเรียบเรียง วิเคราะห์ข้อมูล และประมวลผลอย่างเป็นระบบ ยึดหลักการเขียนสรุปรายงานบนพื้นฐานข้อมูลที่เป็นจริง และอภิปรายผลอิงหลักวิชาการให้เกิดแนวคิดหลากหลาย และเป็นองค์ความรู้ใหม่

การวิเคราะห์ข้อมูล

การประมวลผลและการวิเคราะห์ข้อมูล โดยข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีวิทยาการถอดบทเรียน (Lesson-learned methodology) ซึ่งเป็นการถอดบทเรียนทั้งโครงการและเป็นการถอดบทเรียนหลังการดำเนินงาน (Retrospect) ดำเนินการถอดบทเรียนโดยการระดมความคิดจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยการ สันทนากลุ่ม เลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง รวม 45 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)



ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปและสภาพของชุมชนทรายทอง

ชุมชนทรายทองเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท คนในชุมชนนับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลาม ในสัดส่วนที่เท่ากัน มีการเลือกตั้งคณะกรรมการชุมชน ประธานชุมชนทุก 4 ปี (โดยเลือกจากการลงประชามติในชุมชน) มีการรวมกลุ่มต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในชุมชน เช่น กลุ่มชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มออกกำลังกาย ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของชุมชนทรายทอง มีดังนี้

1.1 ด้านกายภาพ

ชุมชนมีการประชาสัมพันธ์และส่งเสริมให้ประชาชนมีการจัดเก็บขยะให้เป็นที่อย่างเป็นระเบียบ ไม้ให้ทิ้งขยะในที่สาธารณะ และจัดให้มีสถานที่ในการทิ้งกิ่งไม้ อีฐ หิน ปูน ทราย โดยสงวนสิทธิ์ในการทิ้งเฉพาะประชาชนในชุมชน มีการส่งเสริมให้เพิ่มพื้นที่สีเขียวในชุมชน โดยการปลูกต้นไม้ในที่สาธารณะที่เป็นพื้นที่ว่างในบริเวณชุมชน และส่งเสริมให้ประชาชนปลูกไม้ดอกไม้ประดับบริเวณหน้าบ้านตนเอง เพื่อสภาพแวดล้อมที่สวยงาม รวมทั้งส่งเสริมให้ประชาชนมีสถานที่ในการออกกำลังกาย เช่น สนามฟุตบอล ลานออกกำลังกาย

1.2 ด้านสังคม

ชุมชนได้จัดให้มีกิจกรรมพัฒนาชุมชน โดยการรณรงค์เชิญชวนให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนเป็นประจำต่อเนื่อง เช่น โครงการพัฒนาชุมชนถวายแด่พ่อหลวง โครงการพัฒนาชุมชนเนื่องในวันแม่แห่งชาติ โครงการประกวดชุมชนดีเด่น โครงการคลองสวยน้ำใส ชุมชนมีการรณรงค์และให้ความรู้ ตลอดจนสอดส่องดูแลภายในชุมชนในเรื่องของยาเสพติด เช่น การจัดอบรมคุณธรรมจริยธรรม ห่างไกลยาเสพติด มีการประชุมคณะกรรมการชุมชนเป็นประจำทุกเดือน เพื่อเป็นการปรึกษา

วารสารคุณภาพชีวิตกับกฎหมาย
ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2563)

หารือ และกำหนดแนวทางในการพัฒนาชุมชน ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชน ในชุมชน พร้อมทั้งหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและความต้องการต่าง ๆ โดยกระบวนการของการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชน

1.3 ด้านเศรษฐกิจ

ชุมชนมีการส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มเพื่อพัฒนาอาชีพ เช่น กลุ่มน้ำพริกแม่บ้านทรายทอง กลุ่มวิสาหกิจชุมชน และยังได้มีการติดต่อวิทยากรจากองค์กรต่าง ๆ มาฝึกอบรมด้านวิชาชีพเพิ่มเติมอีกด้วย

1.4 ด้านอนามัย

ชุมชนมีการส่งเสริมในเรื่องสุขอนามัยของประชาชนในชุมชน โดยมีคณะกรรมการและอนุกรรมการฝ่ายสาธารณสุขและ อสม. ให้บริการออกตรวจสุขภาพแก่ประชาชนเป็นประจำพร้อมทั้งได้ติดต่อหน่วยงานด้านสุขภาพจากภายนอก เช่น คลินิกมิตรไมตรี มาให้บริการประชาชนอีกด้วย

1.5 ด้านจิตใจ

ชุมชนมีการส่งเสริมกิจกรรมทางศาสนา วัฒนธรรม และประเพณี เนื่องในวันสำคัญต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านศาสนาพุทธหรือศาสนาอิสลาม มีการจัดตั้งกลุ่มอาสาสมัครในชุมชนออกช่วยเหลือพี่น้องที่ประสบภัยพิบัติต่าง ๆ อาทิ น้ำท่วมไฟไหม้ทั้งภายในและภายนอกชุมชน

1.6 ด้านประชาสัมพันธ์

ชุมชนได้เป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ภายในชุมชนและเป็นสื่อกลาง ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารจากทางเทศบาล อีกทั้งยังมีการจัดทำวารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ของชุมชน เพื่อเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่และพัฒนาชุมชนให้เป็นอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุดกับประชาชนในชุมชน

2. ผลการดำเนินการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ผู้วิจัยแบ่งผลการดำเนินงาน ออกเป็น 6 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ จากการสำรวจข้อมูล และการประชุมกลุ่มแกนนำผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ด้านสุขภาพมีปัญหาเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง 3 ลำดับแรก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 55.55 รองลงมาคือโรคเบาหวาน ร้อยละ 22.22 และไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 15.55 ด้านการมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุมีปัญหาในเรื่องเศรษฐกิจ ฐานะ ต้องหาเลี้ยงชีพ หรือมีภาระเลี้ยงหลาน ทำให้ไม่สามารถออกมามีส่วนร่วมกับชุมชนได้ความต้องการของผู้สูงอายุ และด้านความมั่นคง ผู้สูงอายุมีปัญหาในเรื่องรายได้ ความต้องการคือ อยากมีรายได้เสริม

ระยะที่ 2 การสร้างเครือข่ายค้นหาจิตอาสาและแกนนำ ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยดำเนินการสร้างเครือข่ายดังนี้ 1) ประสานกับจิตอาสาของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุสนามบินน้ำ (ศูนย์ต้นแบบ) และผู้นำชุมชน 2) ประชาสัมพันธ์โดยพูดคุยกับจิตอาสาที่มีความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เข้า



ร่วมในการเปิดศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตท่าทราย 3) ค้นหาจิตอาสาและแกนนำเพื่อสนับสนุนให้มาร่วม การขับเคลื่อนกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน 4) เชิญชวนจิตอาสาที่สนใจ เข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่าง เพื่อพัฒนาศักยภาพและเตรียมความพร้อมในการเป็นแกนนำ ทั้งนี้ มีจิตอาสา 5 คนที่สนใจและ เข้าร่วมกิจกรรม

ระยะที่ 3 ประชุมวางแผน กำหนดกิจกรรม เป็นการประชุมร่วมกันระหว่าง ผู้วิจัย ผู้ร่วมวิจัย และจิตอาสา กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นแกนนำ เพื่อการวางแผนในการดำเนินกิจกรรม ในการร่วมประชุมนั้น กำหนดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การบริหารสมอง รำไทย/ไลน์แดนซ์ ลีลาศ สาธิตการใช้ไม้พลอง รำมวยจีน จัดกิจกรรมทุกวันจันทร์ และ วันศุกร์ เวลา 09.00 – 12.00 น. ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุท่าทราย (ทรายทอง) เทศบาลนครนนทบุรี

ระยะที่ 4 การดำเนินกิจกรรม การดำเนินกิจกรรมการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ในระยะเวลา 6 เดือน ผ่าน 5 กิจกรรมสำคัญ พบว่า

1) กิจกรรมบริหารสมอง จิตอาสาในการบริหารสมองด้วยตาราง 9 ช่อง เป็นอดีตพยาบาล ที่มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์การทำงานด้านผู้สูงอายุ เสนอตัวเป็นจิตอาสาในการนำ กิจกรรมดังกล่าว ด้วยจิตที่ตั้งมั่นว่า “การทำบุญไม่ต้องไปทำที่วัดก็ได้ ทำบุญสอนผู้สูงอายุ สร้างความสุขให้คน ก็ถือว่าเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่แล้ว” โดยในช่วงแรกมีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม 10 คน และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็น 20 คน หนึ่งในสมาชิกผู้เรียนในกิจกรรมนี้ ได้พูดคุยถึงประโยชน์ของการบริหารสมอง และตารางเก้าช่องว่า “เป็นการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และที่สำคัญยังช่วยพัฒนาสมอง ไปในตัว แต่ก่อนหลงๆลืมๆ เดียวนี้ดีขึ้นนะ ความจำก็ดีขึ้น”

2) กิจกรรมรำไทย มีผู้นำจิตอาสาสอนรำไทย 1 คน โดยผู้นำท่านนี้ ได้ชักชวนเพื่อนอีก 2 คน มาร่วมสอนด้วย ผู้นำสอนรำไทย กล่าวว่า “ทุกครั้งที่สอนจะเห็นรอยยิ้มและความสุขสดใสในทุก ๆ ครั้งที่พบเจอ แม้ว่าจะระยะทางที่ห่างไกล การเดินทางแสนลำบาก ก็ไม่เป็นอุปสรรคกับความรักในศิลปะ วัฒนธรรมไทยและอยากให้มีการสืบสานต่อไป” ผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมรำไทย กล่าวว่า “การรำไทย มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่สวยงามและโดดเด่น บ่งบอกถึงความเป็นไทย และเรายังสามารถนำไปแสดง โชว์ในงานต่าง ๆ ได้” “มีความสุขมากเลย เกิดมาฉันเพิ่งได้รำเพลงนนทบุรีนี้แหละ คิดถึงตอนสมัย เด็ก ๆ ก็เคยได้เรียน ไม่นึกเลยว่าจะกลับมาเรียนอีกครั้ง” ทำให้รู้จักวัฒนธรรมอันล้ำค่า ความอ่อนช้อย สวยงาม มีความภูมิใจและเพลิดเพลินใจมาก”

3) ไลน์แดนซ์และลีลาศ เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในชุมชนไม่มีทักษะหรือไม่ถนัด ดังนั้นครูจิตอาสาผู้สอนไลน์แดนซ์ จึงประยุกต์ใช้กับเพลงที่นิยมของผู้สูงอายุ ปรับการเรียนการสอน ให้ง่ายต่อการจดจำ ร่วมกับการชักชวนเพื่อนๆ ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม ประชาสัมพันธ์ เช่น “ลองมา เปิดโลกทัศน์ ทดลองเรียนรู้ในสิ่งแปลกใหม่ในชีวิตบ้าง แล้วท่านอาจจะสนุกและตื่นเต้นไปกับมัน” ผู้ เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดคุยประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม เช่น “เป็นการพัฒนาสมองทำให้มีความคล่อง ตัว เพลิดเพลิน สนุกสนาน รวมทั้งเป็นการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าเพิ่มมากขึ้น ที่



สำคัญรู้สึกว่าคุณเองสวยขึ้นด้วยค่ะ” “ฉันว่าตั้งแต่เรียนลีลาศมานี้ทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น สง่างาม ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้น”

4) การสาธิตการใช้ไม้พอง ครูจิตอาสาและตัวแทนแต่ละท่านในชุมชน ร่วมกันมาเป็นผู้นำการออกกำลังกายโดยใช้ไม้พอง จากการร่วมกิจกรรมพบว่า กิจกรรมนี้ผู้สูงอายุสนใจมาร่วมกิจกรรมจำนวนมาก มีการดัดแปลงไม้พองเนื่องจากไม้หายาก ปรับเปลี่ยนเป็นท่อนพีวีซีแทน สมาชิกที่มาร่วมกิจกรรมไม้พองอยู่เป็นประจำกล่าวว่า “ฉันว่าตอนนี้สุขภาพร่างกายของฉันแข็งแรงขึ้นมาก ทำอะไรก็ไม่รู้สึกเหนื่อย มีสมาธิขึ้น”

5) รำมวยจีน ครูจิตอาสาได้สอนรำมวยจีนแบบเต๋อซิ่นซี ซึ่งเป็นการนำธรรมชาติเข้าสู่ร่างกาย ผีอกายและใจไปพร้อม ๆ กัน สามารถฝึกได้ทุกเพศ ทุกวัย ทำให้สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ทั้งนี้ในบางวัน ก็จะมีลูกศิษย์มาช่วยสอนซึ่งครูผู้เป็นจิตอาสาบอกว่า “ลูกศิษย์คือความสุขใจและน้ำหล่อเลี้ยงหัวใจเสมือนยาอายุวัฒนะของครูที่เห็นลูกศิษย์เจริญเติบโตและนำวิชาความรู้ที่รำเรียนมาไปถ่ายทอดให้กับคนอื่นได้”

ระยะที่ 5 ทบทวนกิจกรรมและปรับปรุง

จากการสำรวจความพึงพอใจและความคิดเห็นต่อกิจกรรมการขับเคลื่อน โดยการประชุมผู้เกี่ยวข้อง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนความต้องการในการเพิ่มกิจกรรม เช่น กิจกรรมงานประดิษฐ์ การนวด การร้องเพลง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเป็นกิจกรรมทางเลือกแก่ผู้สูงอายุที่สนใจและเพื่อประกอบอาชีพเสริมในอนาคต

ดังนั้นทีมผู้วิจัยจึงได้วางแผนการดำเนินกิจกรรมกลไกการขับเคลื่อนภายในและภายนอก ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุท่าทราย (ทรายทอง) โดยแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 กลุ่มแกนนำผู้สูงอายุกำหนดแผนดำเนินการพัฒนาต่อเนื่อง ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้ 1) เปตอง 2) กลุ่มออกกำลังกายแอโรบิก 3) จิตอาสา เยี่ยมบ้าน เยี่ยมใจ 4) กิจกรรมการอบรม โครงการความรู้เรื่องสุขภาพครอบครัว และสิ่งแวดล้อมเทศบาลนครนนทบุรีร่วมกับเครือข่ายภายนอก ภาครัฐและภาคเอกชน 5) จิตอาสาการดูแลความสะอาดในชุมชนและการช่วยเหลือชุมชน 6) รุ่นใหญ่สอนวัยกระเตาะ 7) การศึกษาดูงานภายในประเทศและต่างประเทศ 8) กิจกรรมร่วมกับเทศบาลนครนนทบุรี 9) ปรับสภาพบ้านและสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย ส่วนที่ 2 สนับสนุนการขับเคลื่อน ดังนี้ 1) การจัดหาอุปกรณ์ ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ไม้พอง ลูกปัดผ้าญี่ปุ่น เศษผ้าเหลือใช้ ลูกเปตอง อุปกรณ์สำหรับงาน 2) สรรหาวิทยากรมาสอนการทำกระเป๋างานประดิษฐ์ 3) ประสานงานกับเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ขับเคลื่อนชุมชนเชิงนโยบายเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ทั้งภายในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชุมชนท่าทราย (ทรายทอง) เพื่อเป็นศูนย์กลางเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุ

ระยะที่ 6 การประเมินผลกิจกรรมการขับเคลื่อนชุมชน

การประเมินผลกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยประเมินโดยการอภิปรายกลุ่มและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มที่ร่วมกิจกรรม จิตอาสา และแกนนำชุมชน



3. ผลการประเมินกิจกรรมการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ

จากผลการประเมินกิจกรรมการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ โดยผู้วิจัย ผู้ร่วมวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ปรึกษาวิจัย พบว่าการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุชุมชนทรายทองใช้รูปแบบในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ โดยมีจิตอาสาและแกนนำเป็นผู้ขับเคลื่อน ซึ่งเป็นรูปแบบของการบูรณาการ การทำงานแบบมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน มีการพัฒนาศักยภาพของคนที่มีความรู้ความสามารถในการนำความรู้ไปถ่ายทอดแก่กัน การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถชุมชนทรายทอง นำเสนอในภาพรวมดังนี้

3.1 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับชุมชน ใน 3 ส่วน ดังนี้

1) **ด้านสุขภาพ** จากการศึกษาการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่าการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เปตอง รำมวยจีน การสาธิตการใช้ไม้พลอง โยนแดนซ์ ลีลาศ ทำให้สมาชิกได้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ สามครั้ง 2) กิจกรรมการรำไทย การร้องเพลง ช่วยให้สมาชิกได้พบปะสังสรรค์คลายความเครียด กิจกรรมบริหารสมอง ช่วยในการพัฒนาความรู้ กระตุ้นสมองในการป้องกันไม่ให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ และการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต จิตอาสาเยี่ยมผู้สูงอายุ โดยมีเครือข่ายอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อให้กำลังใจและประเมินปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลมาวางแผนในการให้การดูแลช่วยเหลือ

2) **ด้านการมีส่วนร่วม** จากการศึกษาการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่าการดำเนินการดังนี้ 1) ประธานชุมชนและคณะกรรมการชุมชนทรายทองมีการจัดกิจกรรมทำความสะอาดชุมชน ถนน สถานที่สำคัญเป็นประจำทุกเดือน ทำให้คนในชุมชนมีความรักสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 2) เสียงตามสาย จากการศึกษาขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ เกิดช่วงเวลา วิทยุเก่า เล่าเรื่อง ทำให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยน พูดคุย ในเรื่องที่ตนเองมีความถนัด และมีความสนใจ ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในการมีส่วนร่วมของชุมชนทรายทอง 3) มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนอย่างยั่งยืน โดยผู้สูงอายุในชุมชนทรายทอง เข้าร่วมกิจกรรมกับทางเทศบาลนครนนทบุรีในหลายๆกิจกรรม กิจกรรมประกอบด้วยการอบรมให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสม การนำเสนอรูปแบบการออกกำลังกาย และในโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นประจำทุกปี

3) **ด้านความมั่นคง** จากการศึกษาการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านความมั่นคง โดยพิจารณาในด้านเศรษฐกิจด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่าการดำเนินการดังนี้ **ด้านเศรษฐกิจ** พบว่า ชุมชนผู้สูงอายุมีการดำเนินงานด้านเศรษฐกิจและรายได้อบรมอาชีพเพื่อส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเพื่อให้สมาชิกมีความรู้



และทักษะด้านอาชีพ เพื่อใช้ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน และใช้ในการหารายได้เลี้ยงชีพซึ่งประสานงานกับกองสวัสดิการสังคม สนับสนุนงบประมาณในการประกอบอาชีพผู้สูงอายุและจัดหาทุนการอบรมและจัดการอบรมให้ โดยจัดการอบรมเรื่อง การทำอาหาร การทำสร้อยคอและของประดับ การทำกระเป๋า การทำที่รองแก้ว การทำผ้าปูโต๊ะจากเศษผ้าที่เหลือใช้ อบรมเรื่องการทำอาหาร สอนการทำอาหารให้สมาชิกเพื่อให้สมาชิกได้นำไปใช้ในการประกอบอาชีพการส่งเสริมอาชีพสมาชิกชมรมมีกลุ่มทำอาชีพต่าง ๆ เช่น กลุ่มนวดด้วยสมุนไพร การทำสบู่ เป็นต้น **ด้านสังคม** พบว่า ชมรมผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดในชุมชนเป็นต้นเหตุที่ทำให้การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ประสบความสำเร็จ มีการเชื่อมโยงกิจกรรมของผู้สูงอายุกับกิจกรรมของชุมชน แต่ละกิจกรรมมีคนหลากหลายกลุ่มวัยทำให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมกับคนหลายวัย คนในชุมชนให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เห็นคุณค่าของภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุมี และ**ด้านสิ่งแวดล้อม และความปลอดภัยของผู้สูงอายุ** พบว่า เกิดกลุ่มช่างชุมชนขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ยากไร้ ในการปรับปรุงสภาพบ้าน โดยการปรับปรุงท่อน้ำให้สะดวก เหมาะสม และปลอดภัย แก่ผู้สูงอายุ กลุ่มจิตอาสา ช่วยให้การกำลังใจแก่ผู้สูงอายุและช่วยเหลือด้านสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยของผู้สูงอายุในชุมชน

3.2 ปัจจัยความสำเร็จที่นำไปสู่ความยั่งยืนในการพัฒนารูปแบบการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ

จากการศึกษาวิจัย พบว่าปัจจัยความสำเร็จที่นำไปสู่ความยั่งยืน คือ ความเข้มแข็งของชุมชน ซึ่งประกอบด้วย ภาวะผู้นำของแกนนำผู้สูงอายุ ความเข้มแข็งของคณะกรรมการชุมชนในพื้นที่ความร่วมมือจากสมาชิกในชุมชน การสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่องของผู้นำ ความร่วมมือจากภาคีวิชาการและชุมชน การสนับสนุนและสร้างเครือข่ายความร่วมมือจากภายในและภายนอกชุมชน การสร้างระบบการจัดเก็บและการนำมาใช้ขององค์ความรู้ที่ดี และสัมพันธ์ภาพของบุคคลในชุมชน

3.3 เงื่อนไขการนำไปใช้เพื่อการพัฒนาารูปแบบการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ

จากการศึกษาวิจัย พบว่า เงื่อนไขการนำไปใช้ มีดังนี้ 1) ผู้ทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุควรเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจเงื่อนไขข้อจำกัดของสภาพร่างกายผู้สูงอายุ 2) ผู้ทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุควรมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงานร่วมกับผู้สูงอายุให้คุณค่าและให้ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางหรือเกิดจากความต้องการของผู้สูงอายุ 3) กิจกรรมที่จัดขึ้นกับผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงเงื่อนไขด้านสุขภาพ เช่น เวลาในการจัดกิจกรรมต้องไม่นานจนทำให้ผู้สูงอายุเหนื่อยจนเกินไป 4) สถานที่ควรเป็นที่ที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและไม่ไกลเกินไปจนทำให้ผู้สูงอายุลำบากในการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรม 5) รูปแบบกิจกรรมควรเป็นรูปแบบที่ไม่รุนแรงหรือเสี่ยงต่ออุบัติเหตุที่ไม่ส่งผลให้ผู้สูงอายุบาดเจ็บ 6) กิจกรรมทุกกิจกรรมควรคำนึงถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4 มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา 7) การกำหนดรูปแบบกิจกรรมควรเกิดจากการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ทั้งผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน/องค์กรสนับสนุนภายนอก



สรุปและอภิปรายผล

แนวคิด “การส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ” หรือการให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในฐานะผู้มี “ศักยภาพ” ในตนเองและยังสามารถสร้าง “คุณประโยชน์” ทั้งต่อตนเองครอบครัว และสังคมรอบตัวได้ถูกนำมาใช้เป็นกรอบในการอธิบายสถานภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบันแทนที่จะมองผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ด้อยอำนาจในเชิงเศรษฐกิจสังคมหรือเป็นผู้ที่ละเว้นจากการทำหน้าที่และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมภายใต้ขีดจำกัดด้านอายุซึ่งอาศัยเกณฑ์ในการกำหนดความสูงวัยไว้ที่เลข 60 และเป็นที่น่าสังเกตว่าผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาแต่ละท่านล้วนเป็นผู้ “ไม่รู้” โดยไม่ได้คำนึงว่าอายุจะเป็นอุปสรรคสำหรับการเรียนรู้จากนั้นก็ยังคงแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในตัวตนโดยเลือกที่จะมองไปยังชีวิตในวันหน้าที่จะก้าวต่อไปเรื่อย ๆ แทนที่จะเริ่มนับถอยหลังให้กับชีวิตโดยคิดเสมอว่าตนเองยังสามารถทำประโยชน์ให้กับครอบครัวได้และเห็นว่าการเสียสละทำงานให้ชุมชนเป็นหน้าที่สำคัญของคนในชุมชนทุกคนเพราะเป็นรากฐานสำคัญที่จะให้ชุมชนขับเคลื่อนต่อไปได้โดยไม่มีข้อจำกัดในเรื่องอายุมาเป็นตัวขัดกั้นทั้งนี้ผู้สูงอายุสามารถคิดไตร่ตรองตลอดจนตอบสนองต่อปรากฏการณ์รอบตัวไม่ได้ยอมจำนนต่อมุมมองที่เคยกำหนดว่าผู้สูงอายุควรที่อยู่ในเป็นฝ่าย “พึ่งพา” และ “พึ่งพิง” ซึ่งส่งผลกระทบต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับมุมมองเหล่านั้นส่งผลให้ผู้สูงอายุบางส่วนถูกนิยามว่าเป็นช่วงวัยของความเฉื่อยชาซึ่งเชื่อมโยงกับภาวะซึมเศร้าหรือโรคเรื้อรังและไร้คุณค่าปรากฏการณ์ดังกล่าวได้นำไปสู่มุมมองใหม่ที่มองว่าผู้สูงอายุเป็นผู้มีศักยภาพหรือ “Active aging” ซึ่งเกิดขึ้นได้ทั้งในมิติด้านสุขภาพ ความมั่นคง และ การมีส่วนร่วม (World Health Organization 2002, 46-53; เล็ก สมบัติ, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, และธนิษานต์ ศักดาพร, 2554: 7-13) นั่นเองนอกจากนั้นการที่ผู้สูงอายุจะสามารถใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างเป็นสุขนั้นไม่เพียงแต่ต้องอยู่ในชุมชน หรือสังคมที่ส่งเสริมให้เกิดสิ่งที่ “ดีต่อกาย” ของผู้สูงอายุซึ่งเห็นได้ชัดในเรื่องสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุเท่านั้นแต่สิ่งที่ “ดีต่อใจ” ควบคู่กันไปด้วย

ผลการวิจัยพบประเด็นความรู้และประสบการณ์ในด้านตัวผู้สูงอายุเอง รวมทั้งแกนนำชุมชน คือ ผู้สูงอายุทราบปัญหาที่แท้จริงของตนเอง แลกเปลี่ยนเรียนรู้และเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง ประสานงานและเตรียมการอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน การประสานงานและเตรียมการอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนนั้น ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้รับรู้ ตรงกันถึงประสบการณ์ในด้านนี้ กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนอกจากต้องการความร่วมมือ จากผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมแล้ว ยังต้องอาศัยความร่วมมือของคนในชุมชนเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้อง กับแนวคิดในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (Haines, 2009) การให้ชุมชนเข้ามา มีส่วนร่วมเป็นวิธีการที่จะช่วยเสริมพลังอำนาจให้เกิดความตระหนักและความเข้าใจในปรากฏการณ์ เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาพื้นฐานได้ (ดวงฤดี ลาคุชชะ, ทศพร ตำผลศิริ, กนกพร สุคำวัง, และโรจน์ จินตนาวัฒน์, 2554)



ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

รูปแบบการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ควรให้ความสำคัญต่อกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนทั้งภายในและภายนอกชุมชน เพื่อการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และด้านการมีส่วนร่วม รวมถึงการสร้างกลุ่มแกนนำจิตอาสา เพื่อทำกิจกรรมอย่างบูรณาการเพื่อส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุทั้งในระดับ บุคคล ครอบครัว และชุมชน รวมถึงการถ่ายทอดความสามารถของแกนนำรุ่นต่อรุ่นเพื่อความยั่งยืนของการขับเคลื่อนชุมชนต่อไป

บรรณานุกรม

- กองวิชาการและแผนงาน เทศบาลนครนนทบุรี. (2559). *แผนยุทธศาสตร์พัฒนานนทบุรี 2560-2563*. กองวิชาการและแผนงาน เทศบาลนครนนทบุรี.
- ดวงฤดี ลาคุชชะ, ทศพร ตำผลศิริ, กนกพร สุคำวัง, และโรจน์ จินตนาวัฒน์. (2554). การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการเสริมสร้างกระบวนการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในชุมชน. *วารสารสภาการพยาบาล*, 26(ฉบับพิเศษ), 59-69.
- เพ็ญจันทร์ สิทธิปรีชาชาญ ปันดดา ปรียทฤณ ญานิศา โชติกะคาม. (2555). กระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลมาบแค. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 13(2), 8-16.
- เล็ก สมบัติ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และธนิกันต์ ศักดาพร. (2554). *รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ เรื่องภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพประโยชน์กับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย*. สำนักงานมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). *ประชากรผู้สูงอายุไทย: ปัจจุบันและอนาคต*. เอกสารประมวลสถิติด้านสังคม 1/2558. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- Haines, A. (2009). Asset-based Community Development In: Phillips R. and Pittman R H. (editors.) *An Introduction to Community Development*. New York: Route ledge Publisher.
- World Health Organization. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Retrieved from http://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/

