

การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียน
ผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง *

The Development System of Health Care on an Elderly
School in Lampang Province

สมจันท์ ศรีปรัชยานนท์ และปานิสรา เทพรักษ์

Somchan Sripraschayanon and Panisara Theprak

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakornlampang Buddhist College

Corresponding Author, Email: sartsirin@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยผสมเชิงคุณภาพ และการมีส่วนร่วม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่างประกอบจำนวน 19 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง 2) เพื่อพัฒนานวัตกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง 3) เพื่อเสริมสร้างเครือข่ายการพัฒนาสุขภาวะของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดและกระบวนการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุมุ่งเน้นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ 2 ด้าน คือ 1) การสังคมสงเคราะห์ การช่วยเหลือผู้สูงอายุให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ฟันฟูสมรรถภาพทางร่างกาย มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง เป็นต้น 2) การพัฒนาสวัสดิการ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงวัยให้มีสุขภาวะที่ดี และลดช่องว่างทางสังคม โดยโรงเรียนผู้สูงอายุได้สร้างนวัตกรรมกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเรียนรู้เพื่อสุขภาวะทางกาย เช่น ฟันฟูสมรรถภาพทางร่างกาย 2) การเรียนรู้เพื่อสุขภาวะทางจิตใจ เช่น การผ่อนคลายความเครียด ความเหงา เป็นต้น 3) การเรียนรู้เพื่อสุขภาวะทาง

* ได้รับความเห็นชอบ: 13 เมษายน 2563; แก้ไขบทความ: 15 มิถุนายน 2563; ตอรับตีพิมพ์: 19 มิถุนายน 2563



สังคม เช่น การมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำและร่วมพัฒนาสังคม 4) การเรียนรู้เพื่อสุขภาวะอารมณ์/ปัญหา เช่น การสร้างจิตอาสาเพื่อประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคม ขณะที่การส่งเสริมเครือข่ายการพัฒนาสุขภาวะของโรงเรียนผู้สูงอายุได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ เช่น โรงพยาบาล องค์กรปกครองท้องถิ่น สาธารณสุขจังหวัด มหาวิทยาลัย และอาสาสมัครท้องถิ่น เช่น ปราชญ์ชาวบ้าน เป็นต้น

การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุจะมีประสิทธิภาพมาก จำเป็นต้องขจัดปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ เช่น การเดิน เนื้อหาไม่ควรยาวจนเกิดความเบื่อหน่าย ควรเป็นกิจกรรมผ่อนคลายหรือทัศนศึกษาพื้นที่อื่นๆ ดังนั้น จำเป็นต้องช่วยเหลือและการส่งเสริมสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในสังคม และทำเพื่อให้เกิดความรู้สึกไม่แตกต่างจากอดีตที่ผ่านมา แม้สภาพจริงร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปแต่บทบาทและความสำคัญยังคงเดิม

คำสำคัญ: การพัฒนาระบบ; การดูแล; โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

The Research are used qualitative study and participatory action research. The sampling researching amount 19 key informants. The purposes of this research are: 1) To study the model and the process for managing the elderly school in Lampang Province. 2) To develop an innovative care for the elderly school in Lampang. 3) To strengthen the health development network of the elderly school in Lampang Province.

The result of study was found that: the model and the process for managing the elderly school has emphasized the benefits to the elderly into 2 ways as; 1) social work helping; to help the elderly live in society appropriately, to help physical rehabilitation and getting knowledge for health care etc. 2) welfare development; to promote and develop the elderly's good health and reduces social gap. Which the elderly school has created an innovative learning activity that is appropriate for the elderly as follows: 1) learning for physical well-being



such as the physical rehabilitation. 2) Learning for mental health such as relaxation and loneliness etc. 3) Learning for social well-being, such as to participate of thinking and contribute into social development. 4) Learning for emotional/intellectual well-being, such as creating volunteer spirit for the benefit of the community and society. While the promoting of health development network has received to cooperation from government agencies such as hospitals, local government organizations, provincial Health, University etc. and Local volunteers such as sages, villagers, etc.

The health care system development of the elderly will be very effective. If eliminating problems that affect the elderly such as; the communication, the content of study should not be long until boredom, to be relaxing activities or field trips to other areas. So. it is necessary to help and support elderly to participate in society and made them feeling not different from the past, although the physical condition has changed but the roles and importance are the same.

Keywords: development system; health care; elderly school

1. บทนำ

สังคมไทยกำลังจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ โดยมีแนวโน้มจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการเข้าสู่สังคมสูงวัยของแต่ละประเทศจะวัดจากสัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งสามารถแบ่งสถานการณ์ออกได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

สังคมสูงวัย (Aged society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด

สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด

สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (อนันต์ อนันตกุล, 2560)



จากแนวโน้มระหว่างปี พ.ศ. 2553 ถึง พ.ศ. 2583 จำนวนสัดส่วนประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีจำนวนที่ลดลง ในขณะที่สัดส่วนประชากรสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โอกาสของอัตราประชากรวัยเด็กจะเท่ากับสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุอันเป็นผลจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขในปี พ.ศ. 2560 จากเหตุผลของการกระจายบริการด้านสาธารณสุขและจากนโยบายการวางแผน ครอบครัว ที่ส่งผลให้อัตราการเจริญพันธุ์ของประชากรลดลง จึงทำให้ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น และมีอายุยืนยาว แต่ผู้สูงอายุก็ยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรังหรืออุบัติเหตุ จึงนำไปสู่ความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะพึ่งพาไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือช่วยเหลือตนเองได้น้อยหรืออาจมีอาการสมองเสื่อม ทำให้ต้องอาศัยพึ่งพาเป็นภาระแก่ผู้ดูแล เกิดภาวะทุพพลภาพในที่สุด สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีภาวะของโรค และควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมากกว่าเดิม จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในผู้สูงอายุมีพัฒนาการแบบค่อยเป็นค่อยไป เป็นการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมสภาพการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย การดูแลผู้สูงอายุควรเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุความสามารถทางด้านร่างกาย เพื่อส่งเสริมการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ สาระของการดูแลด้านร่างกายมี 4 ประเด็นหลักที่จำเป็น ได้แก่

1. การดูแลด้านอาหาร
2. การออกกำลังกาย
3. ความเครียดและวิตกกังวล
4. การป้องกันอุบัติเหตุและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ (เกษร สำเภาทอง, ม.ป.พ)

การส่งเสริมกระบวนการทำงานของระบบร่างกายผู้สูงอายุทั้ง 4 ประการนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุทุกคน แต่หากผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพที่เฉพาะเจาะจง เช่น มีปัญหาโรคเรื้อรังหรือมีความพิการ ผู้สูงอายุเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการดูแลมากขึ้นเป็นพิเศษ นอกจากนั้นการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจยังพบว่ามีปัญหาต่างๆ ได้แก่ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความรู้สึกลึกลับหวาด ดังนั้นจำเป็นต้องเข้าใจและหาทางช่วยเหลือ เพราะคนส่วนใหญ่มีความคิด



และเข้าใจว่าผู้สูงอายุไม่เข้มแข็ง ฟุ้งซ่านไปเองหรือเรียกร้องความสนใจ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว อาการเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นภาวะเจ็บป่วยอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอาการเจ็บป่วยทางจิตใจที่จะต้องดูแลและช่วยเหลือด้วยความเข้าใจ หากมีความจำเป็นที่จะต้องรักษาด้วยการให้ยา/ใช้ยาหรือการบำบัดเฉพาะ

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สถาบัน องค์การ หน่วยงาน กลุ่ม และ ชมรม ผู้สูงอายุ ได้จัดทำขึ้นเพื่อให้เกิดการศึกษาตลอดชีวิตแก่ผู้สูงอายุ โดยมีเป้าประสงค์ให้ผู้สูงอายุ สามารถเรียนรู้ได้ตามอัธยาศัย มีความสุข สนุกสนาน เน้นให้ความรู้ที่จะช่วยพัฒนาทักษะต่างๆ ให้ผู้สูงอายุเข้าใจและเท่าทันต่อยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี และธนิกันต์ ศักดาพร, 2560) และอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุ สามารถนำไปใช้ได้จริง เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน” (กองส่งเสริม ศักยภาพผู้สูงอายุ, 2559) ซึ่งแต่ละพื้นที่จะมีการบริหารจัดการด้านการศึกษา เพิ่มพูนทักษะให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านความรู้ อารมณ์ จิตใจและสุขภาพที่แข็งแรงของผู้สูงอายุ การจัดการจะมุ่งเน้นกิจกรรมและทักษะที่ผู้สูงอายุต่างให้ความสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยอาศัยความร่วมมือกับวิทยากรที่มีความรู้ มีจิตอาสาจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นการเพิ่มพูนศักยภาพ ทักษะชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุที่จะได้แสดงศักยภาพในการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อเป็นการสืบสานวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและประเพณีในท้องถิ่นและชุมชนตนเอง

จังหวัดลำปางมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในแต่ละปี ก่อปรกับผู้สูงอายุเกิดปัญหาการละทิ้ง จากบุตร ทำให้เกิดภาวะโรคซึมเศร้า และมองตนเองเป็นภาระแก่ญาติพี่น้อง ปังจัยข้างต้น ทำให้ รัฐบาลและปกครองท้องถิ่นได้เล็งเห็นถึงความสำคัญการให้สวัสดิการแก่ผู้สูงวัยและเป็นการ พัฒนาคุณภาพชีวิตให้อยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข โดยการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุที่มุ่งเน้น กิจกรรมส่งเสริมความรู้ กิจกรรมผ่อนคลายทางอารมณ์ และกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุในรูปแบบการสืบสานวัฒนธรรม ประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่น ดังนี้ จึง จำเป็นที่จะต้องศึกษาการพัฒนากระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัด ลำปาง เพื่อให้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล โดย การศึกษารูปแบบและกระบวนการจัดการ กิจกรรมต่างๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาเป็นนวัตกรรม



การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อนำสู่การส่งเสริมเครือข่ายเพื่อพัฒนาระบบการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดลำปางให้เหมาะสมต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง
2. เพื่อพัฒนานวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง
3. เพื่อเสริมสร้างเครือข่ายการพัฒนาสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. **ขอบเขตของเนื้อหา** เป็นการศึกษาผสมเชิงคุณภาพ (Qualitative Study) และการมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการจัดการ การพัฒนานวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุ การเสริมสร้างเครือข่ายการพัฒนาสุขภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุ

2. **ขอบเขตของประชากร** ผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) จากกลุ่มตัวอย่าง 19 คน โดยแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

- | | |
|--|----------------|
| 2.1 กลุ่มผู้นำองค์กรปกครองท้องถิ่น | จำนวน 3 คน |
| 2.2 กลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาล/กลุ่มงานสวัสดิการ | จำนวน 3 คน |
| 2.3 กลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ | จำนวน 6 คน |
| 2.4 กลุ่มเครือข่าย | จำนวน 5 รูป/คน |
| 2.5 กลุ่มญาติและผู้นำท้องถิ่น | จำนวน 2 คน |

3. **ขอบเขตของพื้นที่** ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและคัดเลือกโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในพื้นที่ใกล้เคียงกัน เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการจัดการ กิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน 2 แห่ง คือ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขลางค์นคร อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปางและโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ซึ่งเป็นพื้นที่ในการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุทั้งทางกาย จิตใจและอารมณ์แก่ผู้สูงวัยในการร่วมกิจกรรมทางสังคม ทั้งด้านการเรียนรู้ การรักษากฎมีปัญญาท้องถิ่นตนเอง รวมถึงการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ให้



ผู้สูงอายุได้มีอารมณ์และจิตใจที่ผ่อนคลาย ปราศจากโรคภัยอันเกิดจากภาวะความซึมเศร้าและโรคภัยอื่นๆ

4. เครื่องมือและวิธีการศึกษา ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยโดยแบ่งออกตามรูปแบบการวิจัย ได้แก่

4.1 เครื่องมือวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Study) เพื่อเป็นการวิเคราะห์รูปแบบและกระบวนการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยการศึกษากรอบทางด้านเนื้อหา ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยการปรึกษาและตรวจความชัดเจนในการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณ จำนวน 3 คน ประกอบด้วย 1) รองศาสตราจารย์ ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพน นามณี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อุปสอด มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง เพื่อนำไปสู่การสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 19 คน และการสังเกตการณ์ (Observation) บริบทพื้นที่ที่วิจัย ว่ามีปัจจัย เงื่อนไขและกระบวนการอย่างไรในการนำไปสู่การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มองค์กรปกครองท้องถิ่น 2) กลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ 3) กลุ่มเครือข่าย และ 4) กลุ่มญาติและผู้นำท้องถิ่น เพื่อนำไปสู่การพัฒนาระบบการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุทั้งทางด้านการเข้าใจการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ รูปแบบการบริหารที่เหมาะสมตามเหตุปัจจัยด้านปัญหา อุปสรรคและแนวทางการบริหารที่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่การสร้างกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์จนเป็นชุดความรู้ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

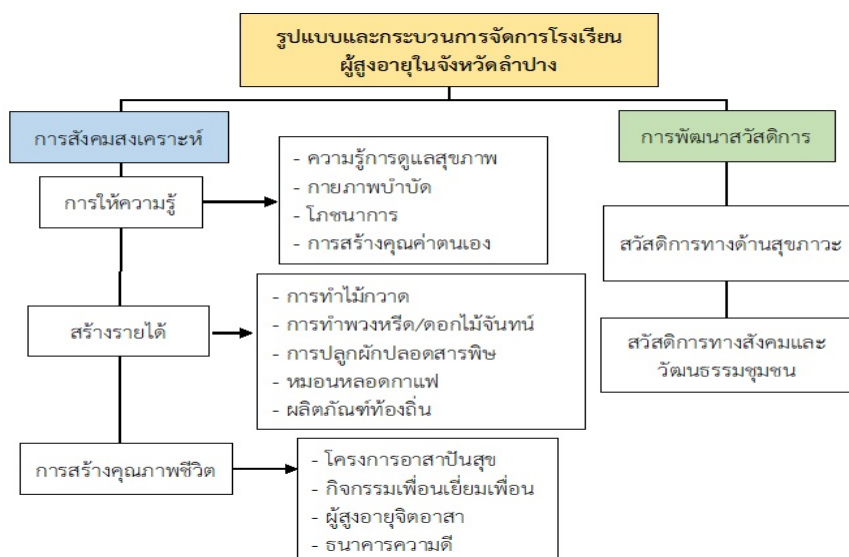
4.2 การมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) การจัดกิจกรรมหรือการปฏิบัติงานของโรงเรียนผู้สูงอายุและการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) การประชุมเชิงปฏิบัติแบบมีส่วนร่วม และการสังเกตการณ์ในการนำกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ เช่น การอบรมให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ การสาธิตและปฏิบัติเรื่องการออกกำลังกาย การตรวจดูแลสุขภาพเบื้องต้นร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) แล้วนำไปสู่การสร้างเครือข่ายกับพื้นที่ที่มีลักษณะเดียวกัน



4. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง เป็นการศึกษารูปแบบและกระบวนการจัดการ นวัตกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและการเสริมสร้างเครือข่ายการพัฒนาสุขภาวะของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง จากการศึกษาสามารถสรุปผล ดังนี้

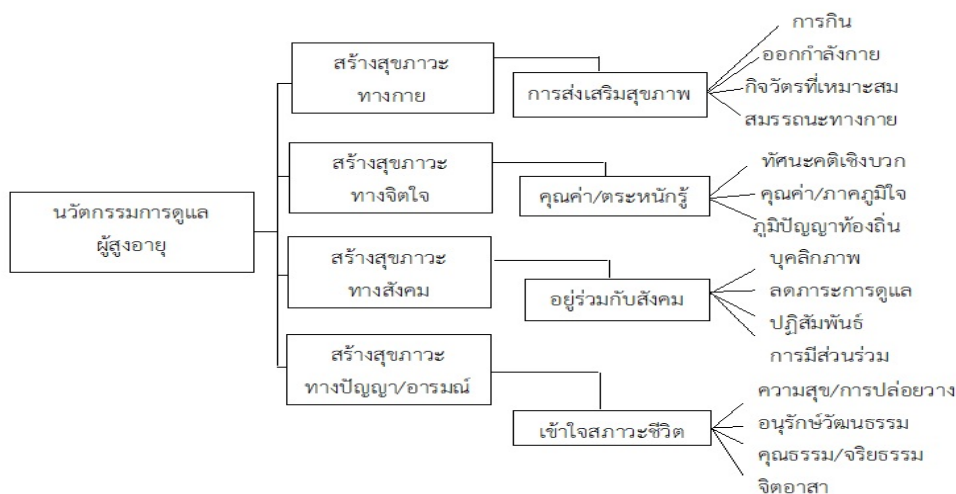
1. รูปแบบและกระบวนการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง รูปแบบและกระบวนการในการบริหารจัดการผู้สูงอายุในการส่งเสริมและสนับสนุนสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุโดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสังคมสงเคราะห์ เพื่อให้ความรู้ในการดูแลและฟื้นฟูศักยภาพทางร่างกาย การสร้างรายได้จากกิจกรรมต่างๆ และการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีจากการทำกิจกรรมปันสุข ธนาการความดีและจิตอาสา เป็นต้น 2) ด้านการพัฒนาสวัสดิการผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุพึงได้รับ ซึ่งเป็นการส่งเสริมและสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้สูงอายุในการอยู่ร่วมกันสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งรูปแบบและกระบวนการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางพอสรุปได้ดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบและกระบวนการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง



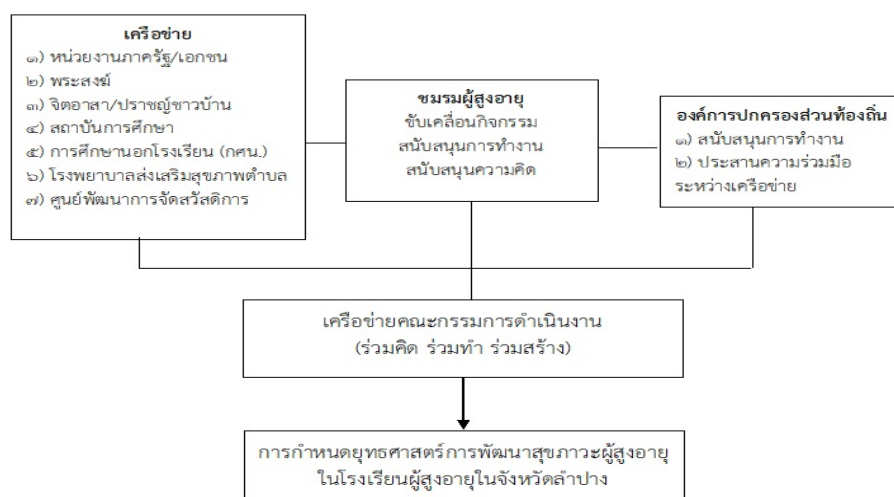
2. นวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง การสร้างนวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางจากกิจกรรมการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการเรียนรู้จำนวน 8 หน่วยในด้านการพัฒนาสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา โดยนวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุก่อให้เกิดประโยชน์ทางสุขภาวะ 4 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาวะทางร่างกาย สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงการเจ็บป่วย พึ่งพาตนเองได้ เช่น การปั่นจักรยาน การรำพื้นเมือง และการทำกายภาพบำบัด 2) สุขภาวะทางจิตใจ ความคลายเหงา จิตใจสดชื่น ทักษะคติเชิงบวกต่อบุคคลอื่น ตระหนักถึงคุณค่าตนเองมากยิ่งขึ้น เช่น กิจกรรมการพัฒนาวัด กิจกรรมขยะออมบุญ 3) สุขภาวะทางสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มหรือเพื่อนในช่วงวัยเดียวกัน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เช่น การทำยาหม่องสมุนไพร การทำดอกไม้จันทน์ การทำพวงกุญแจ การทำไม้กวาด การเย็บกระเป๋า การทำกระติบข้าว การจำหน่ายพืชผักสวนครัว จำหน่ายผลิตภัณฑ์และพืชผักอินทรีย์ ฯลฯ 4) สุขภาวะทางจิตอารมณ์และปัญญา ความรู้และเข้าใจสภาพแห่งความจริง และสามารถปรับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เช่น กิจกรรมการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น (ดนตรีล้านนา) การส่งเสริมประเพณีและวัฒนธรรม (ถวายเทียนพรรษา) เป็นต้น นวัตกรรมที่เป็นกิจกรรมการเรียนรู้พอสรุปได้จากภาพที่ 2 ดังนี้



ภาพที่ 2 นวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุ



3. **เครือข่ายการพัฒนาสุขภาวะของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง** การสร้างเครือข่ายของโรงเรียนผู้สูงอายุมีหน่วยงาน องค์กรภาครัฐ เอกชนและท้องถิ่นที่อาสาเข้าร่วมพัฒนาสุขภาวะให้แก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ ศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัวภาคเหนือ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์และหน่วยงานในสังกัด สถาบันการศึกษาในเขตพื้นที่ โรงพยาบาลฟื้นฟูทางการแพทย์ โรงพยาบาลประจำอำเภอและจังหวัด การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ และปราชญ์ชาวบ้าน/จิตอาสา โดยเครือข่ายข้างต้นทำหน้าที่ในการส่งเสริมและพัฒนาการดูแลสุขภาพผู้สูงวัย ดังภาพที่ 3 ดังนี้



ภาพที่ 3 เครือข่ายการพัฒนาสุขภาวะของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง

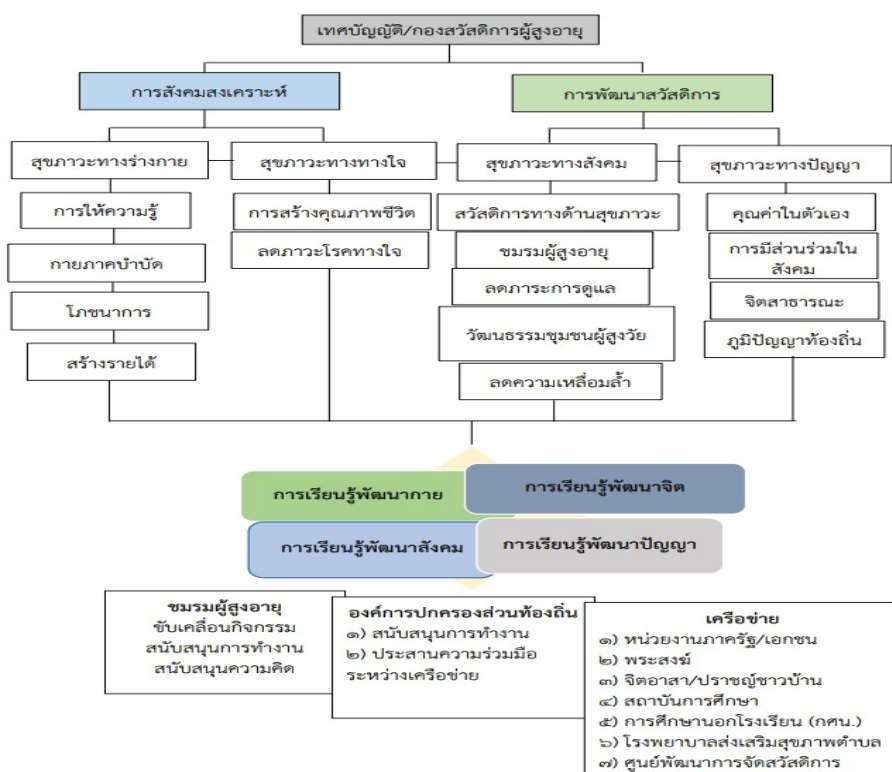
การพัฒนาสุขภาวะของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง มีการพัฒนาเครือข่าย คือ 1) เครือข่าย/การมีส่วนร่วมของสมาชิกเพื่อการมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมตัดสินใจและร่วมลงมือปฏิบัติขององค์กรและภาคีเครือข่ายในการผลักดันการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น 2) เครือข่ายและคณะกรรมการในการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ โดยมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ สร้างสัมพันธภาพที่ดี เปิดโอกาสและมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม 3) การกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาวะของ



โรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มุ่งเน้นการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาวะองค์รวม เพราะโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่การเรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่มีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ และเป็นนโยบายเชิงรุกต่อการพัฒนาสังคมเชิงบูรณาการกับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต

5. อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง เป็นการศึกษารูปแบบและกระบวนการจัดการ นวัตกรรมการดูแลผู้สูงอายุและการเสริมสร้างเครือข่ายการพัฒนาสุขภาวะของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง



จากการศึกษาพบว่า รูปแบบและกระบวนการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นบทบาทสำคัญของเทศบาลและกองสวัสดิการที่มุ่งเน้นให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ 2 ด้าน คือ

1. การสังคมสงเคราะห์ การช่วยเหลือผู้สูงอายุให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือการฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย ช่วยเหลือตนเองได้ ให้ความรู้พื้นฐานการดูแลสุขภาพ ทำกายภาพบำบัด ความรู้ทางด้าน การสร้างรายได้จากชมรมผู้สูงอายุในการประดิษฐ์ ตกแต่ง หรือผลิต สอดคล้องกับ ภูมิวัฒน์ พรวนสุข (2558) ได้ทำการวิจัย เรื่อง “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตจังหวัดแพร่” ซึ่งเป็นแนวทางการสนับสนุนในด้านอาชีพการหารายได้อย่างเหมาะสมตามความถนัดของผู้สูงอายุ และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติทุกขั้นตอน พร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดอบรมเพิ่มความรู้และทักษะ ด้านอาชีพ ตลอดจนการผลิตสินค้าท้องถิ่นเพื่อจำหน่ายในโรงเรียนหรือตลาดที่เน้นการส่งเสริมการสร้างรายได้ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและสอดคล้องกับการศึกษาของ วรณวิสาข์ ไชโย (2551) เรื่อง “ทรงสนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์” เพราะปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ได้แก่ สุขภาพทางร่างกาย รายได้ การยอมรับตนเอง การอยู่ร่วมกัน และการช่วยเหลือผู้อื่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว และมีหลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ นอกจากนี้ การช่วยเหลือสุขภาวะทางด้านจิต ลดภาวะความเครียด ภาวะซึมเศร้า สร้างความสนุก และเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นในการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างภาคภูมิใจ

2. การพัฒนาสวัสดิการ การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงวัยให้มีสุขภาวะที่ดี สร้างสุขภาวะทางสังคมจากตัวผู้สูงวัยได้รวมตัวเป็นสมาคม/ชมรม แล้วสร้างกิจกรรมร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยน ความ การทำงานร่วมกัน สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ศศิธร ชันติธรากร และคณะ (2550) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษารูปแบบการจัดการศึกษาโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขององค์การบริหารส่วนตำบล เขตจังหวัดเลย” โดยจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีปัจจัยด้านจิตลักษณะทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปรับตัวต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในด้านการมีส่วนร่วมในครอบครัวด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่วนรวม ด้านพฤติกรรมการบริโภค ด้านการออกกำลังกาย เพื่อการลดช่องว่างทางสังคมที่มองตนเองเป็นผู้ด้อยและเป็นภาระการช่วยเหลือจากลูกหลาน ทำให้เกิดความผาสุกแก่ผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับการศึกษาเรื่อง “ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย” ของ จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนา และคณะ (2553) พบว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุเกิดจากความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน ความก้าวหน้าของสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ การช่วยเหลือ



บุตรหลาน การได้รับการเลี้ยงดู และดูแลยามเจ็บป่วยด้านความสงบสุขและการยอมรับนับถือ ความเบิกบานใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่าง การมีอารมณ์ขันที่ทำให้ไม่เหงา ไม่โดดเดี่ยว และไม่รู้สึกลำบาก ซึ่งเป็นการสร้างวัฒนธรรม ชุมชนผู้สูงวัยที่ทรงคุณค่า เพื่อให้เป็นสุขภาวะทางปัญญา มีจิตใจอาสาบำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์แก่สังคม ถวายทอดภูมิความรู้แก่นุชนคนรุ่นหลังทำให้สังคมผู้สูงอายุเป็นสังคมที่ยอมรับและเป็นสังคมที่น่าอยู่

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทางโรงเรียนผู้สูงอายุได้มีการออกแบบหลักสูตร การเรียนรู้ 8 หน่วย ร่วมกับวิทยากรผู้ทรงความรู้จากหน่วยงานและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในการผลักดันและขับเคลื่อนชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งภาคีเครือข่ายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุสามารถจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

3.1 กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มแกนนำมีบทบาทสำคัญในการสร้างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมในกลุ่ม โดยมุ่งความเข้มแข็งและความมีประสิทธิภาพ เป็นแกนกลางในการประสานงานให้โรงเรียนผู้สูงอายุให้ไปในทิศทางเดียวกัน

3.2 องค์กรปกครองท้องถิ่น ปฏิบัติหน้าที่ประสานงานของหลักสูตร จัดเตรียมสถานที่ วิทยากร กิจกรรม และจัดสรรงบประมาณในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 เครือข่าย การแบ่งปันความรู้ ความสามารถ และหาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรม โดยการมีส่วนร่วม ร่วมรับรู้ ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจและร่วมลงมือปฏิบัติ นำความรู้ความสามารถของแต่ละหน่วยงานไปสู่การเคลื่อนสุขภาวะผู้สูงวัย ซึ่งสอดคล้องกับ ขนิดา สุ่มมาตย์ (2551) ที่ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุโดยองค์กรชุมชนในภาคอีสาน” โดยองค์กรควรให้การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวด้วยลูกหลานต้องไปทำงานหาเลี้ยงชีพ การจัดการการดูแลผู้สูงอายุโดยองค์การชุมชนเป็นแนวทางในการพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและดำเนินชีวิตในสังคมได้ต่อไป โดยอาจจะจัดกิจกรรมส่งเสริมทางด้านสาธารณสุข โภชนาการ กายภาพบำบัด ปราชญ์ชุมชน กิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น เพื่อการดูแล เกื้อกูลผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกอบอุ่นใจ มีความสุข

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง จะมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ของผู้สูงอายุด้วยการเรียนรู้และพัฒนา 4 ด้าน คือ 1) การเรียนรู้พัฒนาทางกาย ส่งเสริมให้เกิดความสุขและความแข็งแรงทางร่างกาย



2) การเรียนรู้พัฒนาทางจิต ส่งเสริมกิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด ความเหงา เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินทำให้สภาวะทางจิตใจเข้มแข็งและมีความสุข 3) การเรียนรู้พัฒนาสังคม การมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำและร่วมพัฒนาสังคม ตลอดถึงการร่วมผลิตสิ่งที่ดีงามอันเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม 4) การเรียนรู้พัฒนาอารมณ์/ปัญญา ความเข้าใจความเป็นจริง การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของสังคม การมุ่งสร้างจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แม้สภาพทางด้านร่างกายจะเสื่อมโทรมแต่สภาวะทางจิตเต็มเปี่ยมด้วยแรงแห่งปัญญาในการบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคมอย่างแท้จริง

การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดหากจัดปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการเข้ามาศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น การเดินทางที่อำนวยความสะดวก เนื้อหาไม่ยาวเกินไปจนทำให้น่าเบื่อ และมุ่งเน้นการสร้างกิจกรรมผ่อนคลายหรือการทัศนศึกษาพื้นที่อื่นๆ ดังนั้น การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจำเป็นต้องช่วยเหลือและการส่งเสริมสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในสังคม และทำให้ผู้สูงอายุรู้ว่าตนมีบทบาทที่สำคัญไม่แตกต่างจากอดีตที่ผ่านมา แม้สภาพร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาแต่บทบาทและความสำคัญยังมีอยู่เช่นเดิม ซึ่งระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุถึงจะมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลได้ดีที่สุด

6. ข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง แต่เนื่องด้วยมีปัจจัยหลายอย่างที่ควรจะต้องศึกษาและน่าสนใจ ดังนั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ส่งเสริมการเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาสมรรถนะทางร่างกายและเพิ่มพูนคุณค่าทางจิตใจของผู้สูงวัยให้มากที่สุด

1.2 ควรมีการจัดตั้งศูนย์ประสานงานและกองทุนสนับสนุนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง เพื่อเป็นการขับเคลื่อนและส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุ

1.3 ควรมีการจัดสรรงบประมาณและกิจกรรมที่มีลักษณะเหมือนกับโรงเรียนประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษาเพื่อให้การดำเนินงานมีความหลากหลาย เพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ



2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

2.1 ควรประสานงานกับหน่วยงาน องค์การทั้งภาครัฐและเอกชนท้องถิ่นในลำปางในการจัดตั้งศูนย์การส่งเสริมโรงเรียนผู้สูงอายุและการสร้างนวัตกรรมแบบเรียนรู้เหมือนกัน

2.2 ควรมีการส่งเสริมกิจกรรมที่เป็นพื้นฐานทางสังคมที่ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดและแสดงให้เห็นถึงความสำคัญต่อชุมชนและสังคม

2.3 ควรส่งเสริมกิจกรรมการสร้างสุขภาวะองค์รวมกับสมาชิกในชุมชนทุกเพศ ทุกวัย เพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางสังคมและการสร้างชุมชนเข้มแข็ง

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษานวัตกรรมมาตรฐานในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดสุขภาวะแบบองค์รวมกับการพัฒนาชุมชนที่เข้มแข็ง โดยการศึกษาเปรียบเทียบความสำเร็จของนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ แต่ละภาคควรมีแนวทางและวิธีการอย่างไรให้ประสบความสำเร็จได้อย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ.
- เกษร ลำเภอทอง. (ม.ป.พ.). *ครอบครัวกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ*. คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จิราภรณ์ เกศพิชญพัฒนา และคณะ. (2553). ความพึงพอใจของผู้สูงอายุไทย. *วารสารพญดาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*. (มีนาคม-พฤษภาคม), 27.
- ชนิดา สุ่มมาตย์. (2551). การพัฒนารูปแบบการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุโดยองค์กรชุมชนในภาคอีสาน. *ดัชนีนิพนธ์ปริญาดุขภูิบัณติต*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ภูมิวัฒน์ พรวนสุข. (2558). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่. *วารสารบัณฑิตวิทยาลัยพิษณุทรรค*. 10 (1), 77-87.
- วรรณวิสาข์ ไชโย. (2551). ทรรชนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ: กรณิศักษาบ้านวัยทองนิเวศน์. *วารสารมนุษยศาสตร์สาร*, 13 (1), 16-30.



- ศศิธร ชันติธรางกูร, จงกล คำมี และกฤษณา บุตรปาละ. (2550). ศึกษารูปแบบการจัดการศึกษาโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขององค์การบริหารส่วนตำบล เขตจังหวัดเลย. *รายงานการวิจัย*. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี และธนิกานต์ ศักดาพร. (2560). *โรงเรียนผู้สูงอายุ: ชุมความรู้ การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ*. นนทบุรี: บริษัทมาตาการพิมพ์ จำกัด.
- อนันต์ อนันตกุล. (2560). *สังคมสูงวัยความท้าทายประเทศไทย*. ราชบัณฑิตยสภา: สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง.