



การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ Community Mobilization for Promoting Active Aging in Health Dimension

Received: October 9, 2021

Revised: October 23, 2021

Accepted: December 31, 2021

อุรปริย์ เกิดในมงคล*

Urapree Kerdnaimongkol

จิตติมา เวชพงศ์*

Thitima Vechpong

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย 2) พัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ 3) ทดลองและประเมินกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนฯ และ 4) สังเคราะห์ปัจจัยสนับสนุนและเสนอแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนฯ เก็บข้อมูลจากแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ ตามภูมิภาคจากประชากรผู้สูงอายุทั่วประเทศ ศึกษากรณีชุมชนที่เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่ดี และทดลองเพื่อดำเนินการศึกษาพัฒนาและจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชน ผลการศึกษามีดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่สามารถดูแลช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น ด้านสุขภาพกาย พบว่า ทานอาหารครบ 5 หมู่ ไม่ออกกำลังกาย พบแพทย์เมื่อเจ็บป่วย นอนหลับ ขับถ่ายปกติ สามารถทำกิจวัตรประจำวัน ด้านสุขภาพจิต มีความสุข มีการผูกมิตรกับผู้อื่น และสามารถเผชิญกับปัญหา
2. การพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนฯ มีขั้นตอนดังนี้ 1) สำรวจความต้องการ 2) ประสานผู้มีส่วนร่วม 3) ออกแบบกิจกรรม 4) กำหนดการจัดกิจกรรม 5) ทดลองดำเนินการจัดกิจกรรม และ 6) ประเมินผลการจัดกิจกรรม
3. การประเมินกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนฯ ด้านสุขภาพกาย พบว่า ได้ออกกำลังกาย บริหารสมอง ได้วิธีการดูแลสุขภาพ ทานอาหารที่ปลอดภัย ด้านสุขภาพจิต ได้ผ่อนคลาย ภาควิถีใจ และมีเพื่อน
4. การสังเคราะห์ปัจจัยสนับสนุนและเสนอแนวทางฯ ปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ ความยั่งยืน แรงจูงใจที่เข้าร่วมกิจกรรม บทบาทในการขับเคลื่อน เงื่อนไขของการขับเคลื่อน และตัวบ่งชี้ ส่วนแนวทางฯ ได้แก่ ปัจจัยนำเข้า ขั้นตอนการขับเคลื่อน ผลต่อผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ/ การขับเคลื่อนชุมชน/ การใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ/ สุขภาพ

* อาจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

Lecturer Dr., Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Silpakorn University, Thailand

Corresponding Author E-mail Address: Kerdnaimongkol_u@su.ac.th



.....
Abstract

The purposes of this research were to 1) study the life styles of elderly people in health dimension, 2) promote active aging activities, 3) do the experiment and evaluate the activities, and 4) synthesize the impact factors of community mobilization. The data were collected by questionnaire from the over 60 year-old-elderly people from 400 communities, using stratified random sampling by region from the elderly population across the country, case study of the best practice, and experiment to study and develop the community mobilization activities. The result of the research showed that:

1. Most respondents could take care of themselves and other people. In physical health dimension, They had all 5 food groups but never exercised, went to see the doctor when they were sick. They could sleep well, had daily excretion, could do the daily activities. In the mental health dimension, They were happy, good relationship with others and could solve the problems well.

2. The Development of community mobilization activities has the following steps: 1) surveying the need analysis, 2) cooperating with the participants, 3) designing the activities, 4) arranging the activities, 5) running the activities, and 6) summarizing and evaluating the activities.

3. The evaluation of the community mobilization activities: In physical health dimension, the elderly exercised both physically and brain. They learned how to take care of themselves including having healthy food. In the mental health dimension, they felt relaxed, had high self-esteem, and had a chance to interact and socialize with other.

4. To synthesize the impact factors of community mobilization, the impact factors on motivation on participating, taking part in mobilization, mobilization conditions, indicators and suggestion which were the input factors of the process of the mobilization, the impacts on the elderly people, impacts on the communities as well.

Keywords : Aging/ Community Mobilization/ Active Aging/ Health



บทนำ

จากทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ได้ระบุไว้ว่า ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 10.3 ล้านคน (ร้อยละ 16.2) ในปี พ.ศ. 2558 เป็น 20.5 ล้านคน (ร้อยละ 32.1) ในปี 2583 ซึ่งการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุวัยกลางและวัยปลายจะส่งผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลที่เพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีส่วนร่วมในกำลังแรงงานเพิ่มขึ้น แต่ก็ยังมีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย อันเนื่องมาจากการออมน้อยและแหล่งรายได้หลักร้อยละ 78.5 ของรายได้ทั้งหมดก็มาจากการเกื้อหนุนของบุตร นอกจากนี้องค์การสหประชาชาติได้ประเมินสถานการณ์ในช่วงปี พ.ศ. 2544-2643 (ค.ศ. 2001-2100) จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุนั้นหมายถึงการที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลก จากสถานการณ์ดังกล่าวจะส่งผลให้เกิดการขาดแคลนแรงงานในประเทศ และมีการเคลื่อนย้ายแรงงานต่างด้าวมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ในแง่ของความต้องการบริโภคสินค้าและบริการก็มีแนวโน้มเป็นไปในกลุ่มผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น ซึ่งตามทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ยังได้เสนอถึงการพัฒนาศักยภาพคนให้สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศและการสร้างสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยส่งเสริมให้มีการทำงานที่เหมาะสมตามศักยภาพ มีรายได้ในการดำรงชีวิต มีการสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพเพื่อป้องกันหรือชะลอความทุพพลภาพและโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดภาระแก่ปัจเจกบุคคล ครอบครัว และระบบบริการสุขภาพ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (Office of the National Economic and Social Development Council, 2013)

ทั้งนี้องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีความสามารถ (Active Aging) โดยเป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุและเป็นเป้าหมายของภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก ทั้งนี้มีการคาดว่าภาวะที่ผู้สูงอายุมีคุณภาพนั้นเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุทั่วโลก ซึ่งแนวคิดนี้ได้ได้รับการนำเสนอจากประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาประชากรผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิตมีความสามารถในทางสังคมและเศรษฐกิจ ตลอดจนมีศักยภาพที่จะพึ่งพิงตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่น และสังคม ระเบียบวาระวิสัยทัศน์ (Sajjasophon, 2013) ทั้งนี้องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ได้เสนอกรอบที่เป็นองค์ประกอบหลักของการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถใน 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ สุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และความมั่นคง (Security) ซึ่งองค์ประกอบด้านสุขภาพนั้นนับว่าเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญยิ่งประการหนึ่ง โดยองค์ประกอบด้านสุขภาพ (Health) ได้นำเสนอถึงการที่บุคคลหากมีสุขภาพแข็งแรงแล้วจะเป็นเงื่อนไขแรกของการดำรงอยู่อย่างอิสระและพึ่งพาตนเองได้ เป็นลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจเจกบุคคลเอง ครอบครัว และสังคมแวดล้อม ทั้งนี้ดัชนีด้านสุขภาพนั้น (Health Index) ได้ครอบคลุมถึง 6 ตัวชี้วัดที่สำคัญคือ สุขภาพกาย สุขภาพจิตการมองเห็น การได้ยิน ข้อจำกัดในการทำกิจวัตรประจำวัน และข้อจำกัดด้านการทำหน้าที่ของร่างกาย ซึ่งจากผลการวิจัยของสุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล (Saengprachaksakula, 2014) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุไทย โดยเป็นการศึกษาระดับของวุฒิวยของผู้สูงอายุและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวุฒิวยแต่ละด้านของ



.....
ผู้สูงอายุไทย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปนั้น พบว่าปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสามารถด้านสุขภาพในระดับสูง เช่น การดูแลปรนนิบัติ ระดับการศึกษา และรายได้ ซึ่งปัจจัยด้านการดูแลปรนนิบัตินั้น พบว่าผู้สูงอายุที่มีผู้ดูแลปรนนิบัติจะมีระดับความสามารถด้านสุขภาพต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองหรือคู่สมรสดูแล ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงภาวะสุขภาพและความสามารถในการช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุ

ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตผู้สูงอายุนั้น ควรมีการสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อผู้สูงอายุ สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ สนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยมีการรวมตัวหรือรวมกลุ่มกันในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีการรวบรวมปัญหาต่าง ๆ เพื่อนำมาวิเคราะห์วางแผน ดำเนินการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุที่สามารถแสดงศักยภาพได้ตามความถนัดเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งมีการพัฒนาทักษะในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงสรีระต่าง ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวทางการดูแลส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านสื่อต่าง ๆ นอกจากนั้นมีการปรับเปลี่ยนบริการทางด้านสาธารณสุข โดยเน้นทางด้านสุขภาพในเชิงรุกมากขึ้น พนิดา โยวะพุย และคณะ (Yowa Pui and et al, n.d.) และจากผลการวิจัยของ ทักษิภา ชัชวรัตน์ และสุภาภรณ์ อุดมลักข์ (Chachvarat and Udomluck, 2017) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาแนวทางส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ โดยแนวทางส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุด้วยตนเองประกอบด้วย 1) การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ มีความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน มีความเบิกบานใจ และสงบสุข 2) การส่งเสริมทางด้านร่างกาย ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ การขับถ่าย การออกกำลังกาย การนอนหลับ การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ และการดูแลสุขภาพของตนเอง และ 3) การส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การแสวงหาเพื่อนต่างวัย การทำสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม รวมถึงการได้ร่วมงานของชุมชน ชมรมผู้สูงอายุ

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) มีวิสัยทัศน์ว่าผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม โดยครอบครัวและชุมชนเป็นสถาบันหลักในการเกื้อหนุนผู้สูงอายุ ทั้งนี้มุ่งให้ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพดี มีสุขภาพดีทั้งกายและจิต ครอบครัวอบอุ่น มีสังคมที่ดี มีหลักประกันที่มั่นคง อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ และมีส่วนร่วม ดังนั้นทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับภารกิจด้านผู้สูงอายุโดยเฉพาะครอบครัวและชุมชนท้องถิ่นจึงควรร่วมพลังขับเคลื่อนเพื่อขยายโอกาสให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ซึ่งกระบวนการขับเคลื่อนชุมชนมิได้หลายรูปแบบขึ้นกับบริบทของชุมชนนั้น ๆ ดังงานวิจัยของ เพ็ญจันทร์ สิทธิปรีชาชาญ และคณะ (Sitthiprechachan and et al, 2012) เสนอว่ากระบวนการพัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชนควรประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสร้างทีมแกนนำ 2) การค้นหาปัญหาและความต้องการ 3) การออกแบบกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุภายใต้แนวคิดการพัฒนาศักยภาพ การดูแลตนเองของผู้สูงอายุผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมในเวทีประชาคมและการประชุมร่วมกันเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน วางแผนและดำเนินงานร่วมกันอย่างมีทิศทาง และ 4) กระบวนการพัฒนาข้อตกลงร่วมกันในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนในระดับพื้นที่



.....

จากความสำคัญและแรงจูงใจที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงได้ดำเนินโครงการวิจัย เพื่อพัฒนากระบวนการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ซึ่งจะเป็น ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุไทยให้เป็นผู้สูงอายุที่มี ศักยภาพ สามารถนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาช่วยเป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยได้อย่าง เหมาะสม และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ
3. เพื่อทดลองและประเมินกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ด้านสุขภาพ
4. เพื่อสังเคราะห์ปัจจัยสนับสนุน และเสนอแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิต อย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกในชุมชนที่เป็นพื้นที่ศึกษา โดยใช้การสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามภูมิภาคจากประชากรสูงอายุทั่วประเทศ คำนวณโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน
2. กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในพื้นที่ศึกษากรณีชุมชนที่เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ได้แก่ 1) ชุมชมผู้สูงอายุ ต.ถ้ำทอง อ.เมือง จ.น่าน 2) ชุมชมผู้สูงอายุ ต.เบิกไพร อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี และ 3) ศูนย์พัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี จ.นนทบุรี
3. กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในพื้นที่ทดลองเพื่อดำเนินการศึกษา พัฒนาและจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อ ส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ จำนวน 4 พื้นที่ ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุในชุมชน ต.จอมจันทร อ.เวียงสา จ.น่าน (ภาคเหนือ) 2) ผู้สูงอายุในชุมชน ต.หนองระเวียง อ.พิมาย จ.นครราชสีมา (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) 3) ผู้สูงอายุในชุมชน ต.หนองแห่น อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา (ภาคตะวันออก) 4) ผู้ สูง อ า ยุ ใน ชุมชน ต.วัดแก้ว อ.บางแพ จ.ราชบุรี (ภาคตะวันตก)
4. ผู้ให้ข้อมูลหลักในการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ได้แก่ บุคลากร หน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระดับชุมชน ตำบล เช่น ประธานชมรมผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน นายกองค์การบริหารส่วนตำบล ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน ครูการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยประจำตำบล นักพัฒนาชุมชน เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขอำเภอ พยาบาล ผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และผู้สูงอายุ ในพื้นที่ต่าง ๆ



5. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการประเมินการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชุมชนที่เป็นพื้นที่ศึกษา 4 พื้นที่ และบุคลากร หน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพในพื้นที่ศึกษา

6. ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิพากษ์และให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ และผู้เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานพัฒนาผู้สูงอายุ

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามโดยศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพ เพื่อกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ และสร้างแบบสอบถามการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพ จากนั้นวิพากษ์ ตรวจสอบความถูกต้องและครอบคลุมของเนื้อหาของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยที่ปรึกษาโครงการวิจัย และนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้วิธีหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .50 ขึ้นไป รวมทั้งปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ จากไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุทั่วประเทศ

2. แนวทางการศึกษากรณีชุมชนที่เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ผู้วิจัยได้สร้างแนวทางการศึกษาโดยศึกษาหลักการ แนวคิด ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากรณีชุมชนตัวอย่าง กำหนดกรอบแนวคิด ประเด็นการศึกษาคณะกรณิชุมชนตัวอย่างด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ จากนั้นนำแนวทางการศึกษาที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. แนวทางการศึกษาข้อมูลพื้นฐานชุมชนเป้าหมาย ผู้วิจัยได้สร้างแนวทางการศึกษาโดย ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและพัฒนาชุมชน กำหนดกรอบแนวคิด ประเด็นในการศึกษาข้อมูลชุมชนเป้าหมาย จากนั้นนำแนวทางการศึกษาข้อมูลชุมชนเป้าหมายที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. แนวทางการประเมินการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ผู้วิจัยได้สร้างแนวทางการประเมินโดยศึกษาหลักการ แนวคิดทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมิน การขับเคลื่อนชุมชน และการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพ กำหนดกรอบแนวคิด ประเด็นการประเมิน จากนั้นนำแนวทางการประเมินที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน



.....
ตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และนำไปใช้ในการ
เก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัยในรูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ในลักษณะของวิธีการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วางแผนงานวิจัยและกำหนดแนวทางการดำเนินโครงการ (R₁) มีการดำเนินงานดังนี้

1. กำหนดประเด็นการศึกษา โดยวางแผน กำหนดแนวทาง ประเด็นในการสังเคราะห์เอกสาร และสรุปองค์ความรู้จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ

2. กำหนดแนวทางการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยสร้างแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุเพื่อศึกษาการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุด้านสุขภาพ โดยศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดกรอบแนวคิดและประเด็นในการสอบถาม

3. กำหนดแนวทางการศึกษากรณีชุมชนที่เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ที่มีความโดดเด่นในการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ โดยได้ข้อสรุปแนวทางการศึกษากรณีชุมชนที่เป็นตัวอย่างความสำเร็จในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุประกอบด้วยประวัติความเป็นมาและสภาพชุมชน โครงสร้างองค์กรและการบริหารจัดการ กระบวนการขับเคลื่อนการดำเนินงาน ผลการดำเนินงาน ปัจจัยเงื่อนไขของความสำเร็จ และแนวทางการพัฒนา

4. วางแผนการทำงานในพื้นที่ โดยประชุมเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยแนวทางการดำเนินการวิจัย และแผนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 สังเคราะห์เอกสารและสรุปองค์ความรู้ ศึกษาข้อมูลสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุ และศึกษาข้อมูลพื้นที่กรณีตัวอย่างการปฏิบัติที่ดี (Best Practice) (R₁) มีการดำเนินงานดังนี้

1. สังเคราะห์เอกสารและสรุปองค์ความรู้จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถในด้านสุขภาพ

2. ศึกษาข้อมูลสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุด้านสุขภาพ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล จำนวน 400 ฉบับ

3. ศึกษากรณีชุมชนที่เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ที่มีความโดดเด่นในการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ ต.เบิกไพร อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี อ.เมือง จ.นนทบุรี และชมรมผู้สูงอายุ ต.ถ้ำทอง อ.เมือง จ.น่าน

ขั้นตอนที่ 3 การเลือกพื้นที่และจัดตั้งทีมงาน วางแผน ออกแบบกิจกรรม กำหนดวิธีการ และตรวจสอบกิจกรรมการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ (D₁) มีการดำเนินงานดังนี้



.....

1. การเลือกพื้นที่และจัดตั้งทีมงาน ทั้งนี้ได้พิจารณาชุมชนที่จะเข้าร่วมโครงการโดยเป็นชุมชนที่มีผู้นำชุมชน เช่น ประธานชุมชน นายกเทศมนตรี หรือนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ประธานชมรมผู้สูงอายุ เห็นความสำคัญและยินดีร่วมมือในการดำเนินโครงการวิจัยในครั้งนี้มีสมาชิกในชุมชนหรือที่เกี่ยวข้องที่สามารถทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงานวิจัยในชุมชน เรียกว่า นักวิจัยในพื้นที่ เพื่อร่วมดำเนินการวิจัยกับคณะผู้วิจัยได้ และชุมชนมีที่ตั้งครอบคลุมภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย โดยในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกชุมชนที่จะขับเคลื่อนโดยเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ข้างต้นรวม 4 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนในตำบลจอมจันท์ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน (ภาคเหนือ) ชุมชนใน ต.หนองระเวียง อ.พิมาย จ.นครราชสีมา (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) ชุมชนใน ต.หนองแห่น อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา (ภาคตะวันออก) และชุมชนใน ต.วัดแก้ว อ.บางแพ จ.ราชบุรี (ภาคตะวันตก)

2. ประสานงานกับชุมชนเป้าหมายที่จะขับเคลื่อนทั้ง 4 ชุมชน และลงพื้นที่ เพื่อชี้แจงแนวทางการศึกษาชุมชนเป้าหมายและแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ

3. จัดประชุมนำเสนอผลการดำเนินงานระยะแรก เพื่อรายงานผลการศึกษากิจกรรมชุมชนที่เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ข้อมูลชุมชนเป้าหมาย และแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วยที่ปรึกษาโครงการวิจัย คณะผู้วิจัย และนักวิจัยในพื้นที่

ขั้นตอนที่ 4 ดำเนินการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ (R₂) มีการดำเนินงานดังนี้

1. ทดลองจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ในพื้นที่ดำเนินการวิจัยทั้ง 4 ชุมชน

2. ประเมินและสรุปผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการทดลองกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ทั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตการประชุม สอดถามสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ครู และผู้นำชุมชน ซึ่งมีประเด็นสำคัญในการติดตามประเมิน คือ ลักษณะการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ การใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรม แนวทางการพัฒนาการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนต่อไปในอนาคตให้มีความยั่งยืน

ขั้นตอนที่ 5 วิเคราะห์ข้อมูล สรุปและนำเสนอผลการดำเนินการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ (D₂) มีการดำเนินงานดังนี้

1. สรุปผลการทดลองจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ

2. ประชุมคณะผู้วิจัยเพื่อรายงานผลการทดลองจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ โดยผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วยที่ปรึกษาโครงการวิจัย คณะผู้วิจัย นักวิจัยในพื้นที่ และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม



3. วิทยาการผลการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ จากผลการทดลองจัดกิจกรรมในพื้นที่ศึกษา จำนวน 4 พื้นที่ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกลุ่มผู้เข้าร่วมประชุม

ขั้นตอนที่ 6 สรุปผลการวิจัยและจัดทำรายงานการวิจัย

โดยการประชุมร่วมกันระหว่างที่ปรึกษาโครงการวิจัยและคณะผู้วิจัยเพื่อบูรณาการรูปแบบและแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความสามารถในการดูแลช่วยเหลือตัวเองได้ จำนวน 297 คน คิดเป็นร้อยละ 74.25 สามารถดูแลช่วยเหลือผู้อื่นได้ จำนวน 203 คน คิดเป็นร้อยละ 50.75 โดยด้านสุขภาพกาย พบว่า มีการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เป็นบางวัน จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 รับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง ไม่ออกกำลังกายเลย จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 45.25 มีการทำงานอดิเรก จำนวน 315 คน คิดเป็นร้อยละ 78.75 เมื่อเจ็บป่วยไปพบแพทย์ จำนวน 380 คน คิดเป็นร้อยละ 95.00 นอนหลับสบาย จำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 ขับถ่ายเป็นปกติทุกวัน จำนวน 290 คน คิดเป็นร้อยละ 72.50 และทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองทุกครั้ง จำนวน 363 คน คิดเป็นร้อยละ 90.75

ส่วนด้านสุขภาพจิตพบว่าในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความสุข จำนวน 393 คน คิดเป็นร้อยละ 98.25 ชอบอยู่กับผู้อื่น จำนวน 346 คน คิดเป็นร้อยละ 86.50 รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย จำนวน 399 คน คิดเป็นร้อยละ 99.75 สามารถเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค หรือความเปลี่ยนแปลงได้ ทุกครั้ง จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 57.75 และมีความพอใจในการผูกมิตรกับบุคคลอื่น จำนวน 341 คน คิดเป็นร้อยละ 85.25

2. การพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ

จากการสังเคราะห์เอกสารและสรุปองค์ความรู้ ศึกษาข้อมูลสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุ และศึกษาข้อมูลพื้นที่กรณีตัวอย่างการปฏิบัติที่ดี ได้นำมาใช้ในการพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ 4 พื้นที่ ได้แก่ ต.จอมจันทร์ อ.เวียงสา จ.น่าน ต.หนองระเวียง อ.พิมาย จ.นครราชสีมา ต.หนองแห่น อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา และ ต.วัดแก้ว อ.บางแพ จ.ราชบุรี ซึ่งก่อนการพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนให้มีการค้นหาผู้ที่มีประสบการณ์เดิมที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุหรือการดูแลสุขภาพให้กับผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อจัดตั้งคณะทำงานที่มีหน้าที่ให้คำปรึกษาหรือเป็นที่ปรึกษา หรือเป็นผู้นำกระบวนการให้ผู้สูงอายุได้คิด วางแผนการทำกิจกรรมร่วมกัน ทั้งนี้การพัฒนา กิจกรรมขับเคลื่อนฯ สามารถสรุปขั้นตอนหลักได้ 6 ขั้นตอน โดยสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ดังนี้ 1. สำรวจความต้องการของผู้สูงอายุ 2. การประสานผู้มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนและการตั้งคณะทำงาน 3. การออกแบบกิจกรรม 4. กำหนดการจัดกิจกรรม 5. ดำเนินการจัดกิจกรรม และ 6. สรุปและประเมินผลการจัดกิจกรรม



3. การประเมินกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ

จากการทดลองและประเมินผลการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ใน 4 พื้นที่ ได้แก่ ต.จอมจันทร์ อ.เวียงสา จ.น่าน ต.หนองระเวียง อ.พิมาย จ.นครราชสีมา ต.หนองแห่น อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา และต.วัดแก้ว อ.บางแพ จ.ราชบุรี พบว่า ผลที่เกิดขึ้นในด้านสุขภาพกาย ได้แก่ ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ได้กระตุ้นและบริหารสมอง รวมทั้งประสาทสัมผัส นอกจากนั้นได้พูดคุยแลกเปลี่ยน ได้รับความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพ และได้รับประทานอาหารที่ปลอดภัย ส่วนในด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ผู้สูงอายุได้เกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกชีวิตมีความหมาย ได้ช่วยเหลือสังคม มีเพื่อน ไม่เหงา มีสมาธิ มีอิสระ เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย เพลิดเพลิน เบิกบานใจ รวมทั้งเป็นการป้องกันโรคซึมเศร้า

4. การสังเคราะห์ปัจจัยสนับสนุนและเสนอแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ

4.1 ปัจจัยสนับสนุน

จากการสังเคราะห์ปัจจัยสนับสนุนการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพพบว่าการมีต้นทุนทางด้านบุคลากรรวมทั้งบุคลากรทางด้านสาธารณสุข และมีทีมงานที่ชัดเจน ตลอดจนมีการสร้างแกนนำร่วม ทั้งนี้ในกระบวนการของการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพใน 4 พื้นที่ ได้มีการกำหนดคณะผู้ทำงานจากหลากหลายส่วน เช่น เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานสาธารณสุข ประธานผู้สูงอายุ ตัวแทนผู้สูงอายุ อาสาสมัคร ผู้ดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งคณะผู้วิจัยมีการวางแผนและดำเนินกิจกรรมได้ตามบริบท หน้าที่ รวมทั้งความต้องการของผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ และเกิดความมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนได้อย่างเต็มที่ นอกจากนั้นพบว่าผู้สูงอายุในพื้นที่บางท่านเป็นผู้ที่มีภูมิปัญญาประกอบกับมีความสามารถที่จะถ่ายทอดให้กับคนในชุมชน ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่ได้รับการถ่ายทอดเองก็พร้อมที่จะเปิดรับการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตโดยพร้อมที่จะยอมรับ เรียนรู้เปลี่ยนแปลงและพัฒนา ซึ่งผู้สูงอายุมีความสนใจ มีส่วนร่วมทั้งการสังเกตและลงมือปฏิบัติ พร้อมทั้งได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กล่าวคือจากการวางแผนและกำหนดกิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ โดยเหมาะสมกับธรรมชาติ ภูมิปัญญา และความสามารถตามช่วงวัยของผู้สูงอายุ ตลอดจนในบางพื้นที่เองก็มีการพัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาของชุมชน นอกจากนั้นการมีเครือข่ายก็สามารถทำให้ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนให้ทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น โดยได้มีโอกาสเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความรู้จากชุมชนที่เป็นเครือข่ายของตนได้อย่างต่อเนื่อง เกิดการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ที่หลากหลาย ตลอดจนแลกเปลี่ยนแนวทางที่สามารถนำไปปรับใช้ได้ต่อไป

4.2 แนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ

จากแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพพบว่าการมีหลักสูตรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพของตนเองได้ โดยเป็นหลักสูตรที่ไม่มีกรอบตายตัวเหมาะสมของบริบทและธรรมชาติของกลุ่มผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถมาถ่ายทอด และเน้นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และลงมือทำได้ รวมทั้งมีการจัดกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ



.....
ให้แก่ผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้นสนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมหรือสนับสนุนจากเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยสนับสนุนให้หน่วยงานในชุมชนเข้ามามีบทบาท ทั้งนี้อาจมีการศึกษาดูงานจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้รวมทั้งการคืนข้อมูลการดูแลสุขภาพ ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่เพื่อการสนับสนุนจากเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป ตลอดจนมีการจัดทำฐานข้อมูลเพื่อเป็นการเผยแพร่องค์ความรู้ ภูมิปัญญา รวมทั้งมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดหรือเป็นวิทยากรทั้งภายในและภายนอกชุมชน เช่น การจัดทำทะเบียนปราชญ์ชาวบ้าน เป็นต้น

อภิปรายผลการวิจัย

1. การใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถของผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่าส่วนใหญ่ภาวะด้านร่างกายที่สามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง ได้แก่ การรับประทานอาหาร โดยรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ มีการออกกำลังกาย ได้แก่ วิ่ง เดิน แกว่งแขน ปั่นจักรยาน ใช้เครื่องออกกำลังกาย ทำงานบ้าน และปลูกผัก และการนอนหลับพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและสามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ รวมทั้งวิธีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย ส่วนใหญ่ไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ พรทิพย์ เกยุรานนท์ (Keyuranon, 2008) ที่ได้กล่าวว่าผู้สูงอายุจำเป็นต้องหมั่นไปตรวจร่างกายประจำปีอย่างสม่ำเสมอ โดยออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละประมาณ 20-30 นาที โดยเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งให้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง และในส่วนสุขภาพจิตผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีความพึงพอใจต่อตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ มีความผูกพันกับเพื่อน มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและสังคม และรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย ได้แก่ พึ่งพาตนเองได้ ทำประโยชน์แก่ชุมชน ภูมิใจที่เลี้ยงลูกได้ดีและมีงานที่ดี คิดบวก มีการทำบุญตักบาตร ฟังธรรมะซึ่งช่วยให้จิตใจสงบ มีญาติพี่น้องที่ดี มีลูกหลานคอยดูแล และทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสาธารณชน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี ทั้งนี้เมื่อจิตใจดีร่างกายก็ไม่เจ็บป่วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจมาศ นาควิจิตร (Nakwiji, 2008) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง และความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการศึกษพบว่าพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการดูแลสุขภาพตนเอง เจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง และความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. การพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพพบว่าต้องมีการเตรียมการก่อนการขับเคลื่อนเพื่อวางแผนการจัดกิจกรรมในด้านความต้องการในการเข้าร่วมการประสานงานกับผู้ร่วมขับเคลื่อน รวมทั้งการตั้งคณะทำงาน นอกจากนั้นมีการวางแผน ออกแบบ และกำหนดกิจกรรม แล้วจึงดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้แล้วจึงสรุปผลการดำเนินงาน ซึ่งกระบวนการดังกล่าวสอดคล้องกับที่ กรมการพัฒนาชุมชน (Community Development Department, 2010) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับแผนชุมชนไว้ว่าเป็นการกำหนดอนาคตและกิจกรรมพัฒนาของชุมชนโดยเกิดขึ้นจากคนในชุมชน



.....
 ที่มีการรวมตัวกันจัดทำแผนขึ้นมา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชุมชนหรือท้องถิ่นของตนเองให้เป็นไปตามที่ต้องการ และสามารถแก้ปัญหาที่ชุมชนเผชิญอยู่ร่วมกัน โดยคนในชุมชนมีส่วนร่วมคิด ร่วมกำหนดแนวทาง และทำกิจกรรมการพัฒนาร่วมกัน โดยยึดหลักการพึ่งตนเอง ลดการพึ่งพิงภายนอก ด้วยการคำนึงถึงศักยภาพทรัพยากร ภูมิปัญญา วิถีชีวิต วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นเป็นหลัก และสอดคล้องกับการศึกษาของ अब्दुลคอเล็ด เจะแต (Chetae, 2014) ที่ได้ศึกษาเรื่องกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาชุมชนบ้านเกาะสวาด ตำบลไพรวัน อำเภอดงขี้เหล็ก จังหวัดนครราชสีมา โดยผลการศึกษาพบว่าลำดับขั้นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการพัฒนากิจกรรมในชุมชน ได้แก่ 1. การมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา 2. การมีส่วนร่วมในการวางแผน 3. การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน 4. การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ และ 5. การมีส่วนร่วมในการประเมินผล

3. การประเมินกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ใน 4 พื้นที่พบว่าส่งผลต่อผู้สูงอายุทั้งในด้านสุขภาพกาย เช่น การได้ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกาย ได้กระตุ้นสมองและบริหารสมอง ตลอดจนได้ฝึกทักษะต่างๆ และได้รับการส่งเสริมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม ส่วนในด้านสุขภาพจิตพบว่าเกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง ได้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น เพื่อน ทำให้ไม่เหงา เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งนำไปสู่การเกิดความสุขทางใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรณวิสาข์ ไชโย (Chaiyo, 2012) ที่ได้ศึกษาเรื่องทัศนคติเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์ โดยผลการศึกษาพบว่าความสุขในผู้สูงอายุคือความสุขจากการมีสุขภาพร่างกายที่ดีและจิตใจสดชื่น การพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน การได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และการได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในผู้สูงอายุคือสุขภาพกาย รายได้ การยอมรับตนเอง การอยู่ร่วมกัน และการช่วยเหลือผู้อื่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว และมีหลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

4. การสังเคราะห์ปัจจัยสนับสนุนและเสนอแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ

4.1 ปัจจัยสนับสนุนการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ พบว่าเป็นปัจจัยด้านบุคลากร ทั้งที่เป็นบุคคลในพื้นที่ซึ่งมีความเข้าใจและรู้จักกับบริบทชุมชนของตน ทำให้สามารถเริ่มต้นรวมทั้งเสนอกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ รวมทั้งสามารถประสานกับบุคคลในพื้นที่เครือข่าย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้อย่างราบรื่น และยังสามารถติดตามผลการส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้นมีการจัดตั้งคณะทำงานรวมทั้งแกนนำร่วมที่มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการวางแผน ออกแบบ กำหนดและมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งเมื่อมีเครือข่ายของความร่วมมือจึงได้รับการสนับสนุนให้ทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น จากการที่คนในพื้นที่ได้มีส่วนร่วมทั้งในการเริ่มต้นดำเนินงาน การเสนอความเห็น การสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับท้องถิ่น จึงส่งผลให้การดำเนินงานมีความต่อเนื่อง รู้สึกถึงความมีส่วนร่วม การเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องในฐานะที่เป็นผู้รับผิดชอบในพื้นที่ การเป็น



.....
สมาชิกของชุมชน เช่น ตัวผู้สูงอายุเอง อาสาสมัคร เป็นต้น ก็ล้วนแต่มีบทบาทในการขับเคลื่อนดังกล่าว ดังที่ พนิดา โยวะผุย และคณะ (Yowa Pui and et al, n.d.) ได้กล่าวเกี่ยวกับแนวปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพไว้ว่า ควรให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยชุมชนจะต้องมีการรวมตัวกัน หรือรวมกลุ่มกันเพื่อที่จะดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการรวบรวมปัญหาต่าง ๆ นำมาวิเคราะห์วางแผน ดำเนินการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่สามารถแสดงศักยภาพได้ตามความถนัด

นอกจากนั้นในการขับเคลื่อนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ ได้สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในการขับเคลื่อนกิจกรรม ทั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุบางท่านในพื้นที่เป็นผู้ที่มี ภูมิปัญญาประกอบกับมีความสามารถที่จะถ่ายทอดให้กับคนในชุมชน ทั้งผู้สูงอายุหรือผู้ที่อยู่ในช่วงวัยอื่นๆ ซึ่งจาก การขับเคลื่อนกิจกรรมโดยมีความเหมาะสมกับพื้นที่ทั้งในเรื่องภูมิปัญญา ตลอดจนสอดคล้องกับความสามารถ ตามช่วงวัยของผู้สูงอายุ โดยเป็นสิ่งที่คุ้นเคยและอยู่ในวิถีชีวิตจึงเป็นการขับเคลื่อนที่ดำเนินการภายใต้ธรรมชาติของ พื้นที่ ดังที่ พนิดา โยวะผุย และคณะ (Yowa Pui and et al, n.d.) ได้กล่าวถึงแนวปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุในชุมชนประการหนึ่งคือการจัดตั้งกลุ่มส่งเสริมภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยให้มีการสืบทอดการปฏิบัติ เป็นกิจวัตรประจำวัน เพื่อเป็นการถ่ายทอดถึงลูกหลานและเป็นวัฒนธรรมในชุมชนตลอดไป ทั้งนี้การที่ผู้สูงอายุ ได้มีโอกาสถ่ายทอด ก็เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจ และดังที่ ระพีพรรณ คำหอม และคณะ (Kham Hom and et al, 2004) ได้กล่าวเกี่ยวกับองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพจิตโดยองค์ประกอบที่สำคัญ ประการหนึ่งคือจากการมีความภาคภูมิใจ การที่ลูกหลานได้ดี ฟังตนเองได้ รวมทั้งการมีภูมิปัญญาที่จะถ่ายทอด สู่ลูกหลานและผู้สนใจ ซึ่งความสบายใจเกิดจากความมีคุณค่าในตนเองที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าจะตนเองยังสามารถช่วยเหลือ ตนเองได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ ขณะที่ผู้สูงอายุที่ได้รับการถ่ายทอดก็ได้เรียนรู้ในสิ่งที่ตนสามารถทำได้ เมื่อสามารถทำได้ก็เป็นการส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ สามารถนำไปปฏิบัติได้

4.2 แนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ พบว่าควรเน้นการส่งเสริมผู้สูงอายุให้สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ โดยรูปแบบควรสอดคล้องกับลักษณะหรือ บริบทของแต่ละพื้นที่ ทั้งนี้สามารถเพิ่มเติมหรือปรับได้ตามความต้องการของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมต่าง ๆ ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์หรือเป็นกิจกรรมที่อยู่บนวิถีชีวิตหรือสามารถปฏิบัติได้และ เหมาะสมกับวัย ทั้งนี้ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีบทบาทในการถ่ายทอดองค์ความรู้เพื่อการดูแลสุขภาพกาย และจิตในผู้สูงอายุ ดังที่ พรทิพย์ เกยุรานนท์ (Keyuranon, 2008) ได้กล่าวเกี่ยวกับวิธีการที่ผู้สูงอายุจะสร้าง ความสุขให้ตนเอง โดยมีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆที่ชื่นชอบโดยเหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายของตน นอกจากนั้นแกนนำหรือผู้นำในการขับเคลื่อนควรเป็นคนในพื้นที่ที่เข้าใจธรรมชาติของ ตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมของคนในพื้นที่ที่จะช่วยส่งเสริมให้กิจกรรมที่จัดขึ้นสอดคล้องกับความต้องการและ สามารถดำเนินได้อย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่จัดขึ้นจึงมักมีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม วิถีชีวิต และลักษณะของ คนในชุมชน นอกจากนั้นควรส่งเสริมให้มีการสนับสนุนจากเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและประสานการทำงานร่วมกันเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดแก่ผู้สูงอายุ ดังที่ สำนักงานวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล (Office of



.....
Community Based Health Care Research and Development, 2011) ได้กล่าวถึงการสร้างสุขภาพในชุมชนว่าการสร้างเสริมสุขภาพเป็นทั้งกระบวนการกิจกรรมและแนวทางสำหรับการดำเนินงานเกี่ยวกับสุขภาพ โดยเรื่องสุขภาพนั้นเป็นองค์รวมที่มาจากส่วนประกอบหลายประการ เช่น สังคม สิ่งแวดล้อม ระบบบริการสุขภาพ และวิถีการดำเนินชีวิตของปัจเจก เพื่อสนับสนุน ยับยั้ง หรือกำหนดพฤติกรรมสุขภาพไปสู่การปฏิบัติ โดยควรใช้กลยุทธ์การถ่ายโอนอำนาจจากรัฐมาสู่ประชาชนให้มีพลังอำนาจที่จะดูแลสุขภาพและจัดการกับชุมชนของตนเองอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการ และความเป็นไปได้ในแต่ละท้องถิ่น โดยคำนึงถึงระบบสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจที่แตกต่างกันของชุมชน และเน้นการทำงานร่วมกันทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนอย่างเต็มที่ นอกจากนั้นการสื่อสารระหว่างกลุ่มและการได้เห็นแบบอย่างของพื้นที่ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน เช่น มีการศึกษาดูงาน มีการแลกเปลี่ยนภูมิปัญญา ความรู้ต่างๆระหว่างชุมชน ทั้งนี้จึงควรมีจัดตั้งกลุ่มผ่านช่องทางการสื่อสารระหว่างกัน เพื่อช่วยในการขับเคลื่อนกลุ่มส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นการแลกเปลี่ยนระหว่างช่วงวัย เช่น การถ่ายทอดภูมิปัญญาจากผู้สูงอายุแก่ช่วงวัยต่างๆ จะเป็นการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่า เกิดความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ ไม่เหงา มีเพื่อนพูดคุยแลกเปลี่ยนระหว่างวัย นอกจากนั้นยังเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาของชุมชนสืบไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการผลการวิจัย

1. ผู้สูงอายุ ควรกำหนดเป้าหมายในชีวิต หากิจกรรมทำ เพื่อทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และทำให้เกิดความเพลิดเพลินในการดำเนินชีวิต มีการสร้างกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้เกิดบรรยากาศและความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว มีการดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงเพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติ
2. ครอบครัว สมาชิกในครอบครัวควรมีความรู้และเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมหรือทำกิจกรรมตามความต้องการกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ
3. ชุมชนและสังคม มีการจัดหลักสูตรส่งเสริมผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยสามารถปรับหลักสูตรได้ตามความเหมาะสมของบริบทและธรรมชาติของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ โดยแกนนำหรือผู้นำในการขับเคลื่อนเป็นคนในพื้นที่ซึ่งมีความเข้าใจบริบท

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. พัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพ โดยใช้ขั้นตอนในการพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนในพื้นที่อื่นๆ
2. ศึกษาและพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ ในกลุ่มของผู้เข้าสู่วัยผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านสุขภาพต่อไป



References

- Chachvarat, T., and Udomluck, S. (2017). "Development of Guidelines to Promote the Valuable Living in Elderly". **The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health** 4(3): 176-188. [Online]. Retrieved March 8, 2018, from <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/scnet/article/view/102086/79004>. (in Thai)
- Chaiyo, W. (2012). "The Research on the Concept of Happiness in the Elderly: A case of Ban Wai Tong Niwet". **Journal of Human Sciences, Faculty of Humanities, Chiang Mai University** 13(1): 16-30. [Online]. Retrieved March 8, 2018, from <http://journal.human.cmu.ac.th/ojs//files/journals/1/articles/39/public/39-171-1-PB.pdf>. (in Thai)
- Chetae, A. (2014). **Citizen Engagement in Development of KOH SWARD Community, Praiwan Sub-District, Tak Bai District of Narathiwat**. Master of Arts Thesis Program in Human Resource Development Graduate School Ramkhamhaeng University. (in Thai)
- Community Development Department. (2010). **Driving the Community Planning Process**. Bangkok: Community Development Department Ministry of Interior. (in Thai)
- Keyuranon, P. (2008). **Creating Happiness in the Elderly**. [Online]. Retrieved February 17, 2018, from file:///C:/Users/kerdn/Downloads/A1311251443423281.pdf. (in Thai)
- Kham Hom, R., and et al. (2004). **The Evaluation on Social Welfare Services to Develop the Quality of Life of the Elderly in Thailand**. Bangkok: Bangkokblock. (in Thai)
- Nakwijit, B. (2008). **Psycho-Social Factors Related to Self-Care Behavior and Happiness of the Senior Citizen Club Members in the Hospitals under Medical Service Department, Bangkok Metropolis**. Master of Science Thesis Program in Applied Behavioral Science Research Graduate School Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Office of Community Based Health Care Research and Development. (2011). **Community Empowerment : Tools and Knowledge Management for Community Health Development**. [Online]. Retrieved March 8, 2018, from <https://kb.hsri.or.th/dspace/bitstream/handle/11228/3163/hs1809.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. (in Thai)



Office of the National Economic and Social Development Council. (2013). **Population**

Projections of Thailand 2010-2040. [Online]. Retrieved February 11, 2018,
from <http://socail.nesdb.go.th/social/Portals/0/Documents/การคาดประมาณ%20e-book.pdf>. (in Thai)

Saengprachaksakula, S. (2014). “Active Ageing of Thai Elderly”. **Journal of Social Sciences Srinakharinwirot University** 17(17): 231-248. [Online]. Retrieved February 11, 2018,
from [file:///C:/Users/kerdn/Downloads/4772-15594-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/kerdn/Downloads/4772-15594-1-PB%20(1).pdf). (in Thai)

Sajjasophon, R. (2013). “Educational Concepts for Developing Active Aging in the Elderly”.
Kasetsart Journal: Social Sciences 34(3): 471-490. [Online]. Retrieved February 11, 2018, from https://kukr.lib.ku.ac.th/journal/index.php?/KJSS/search_detail/result/308130. (in Thai)

Sitthiprechachan, P., and et al. (2012). “Community Participation in the Process of Care of Elderly at MABCARE Subdistrict”. **Journal of The Royal Thai Army Nurses** 13(2): 8-17. [Online]. Retrieved February 11, 2018, from <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/3061/2750>. (in Thai)

World Health Organization. (2002). **Active Aging: A Policy Framework.** [Online]. Retrieved February 11, 2018, from <http://www.who.int/aging/publications/active/aging/en/>. (in Thai)

Yamane, T. (1973). **Statistic: An Introductory Analysis.** New York: Harper & Row.

Yowa Pui, P., and et al. (n.d.). **Health Promotion of the Elderly.** [Online]. Retrieved February 17, 2018, from <http://www.smnc.ac.th/group/research/images/stories/nurse/promotion.pdf>. (in Thai)