

ความต้องการสวัสดิการของผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือจังหวัดเพชรบุรี Elderly Welfare Needs of Ban Huai Sai Nuea, Phetchaburi Province

จุฑามาศ พีรพัชระ*

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

Chutamas Peeraphatchara*

Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

Received: December 28, 2020

Revised: February 13, 2021

Accepted: February 15, 2021

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการสวัสดิการด้านร่างกาย ด้านอาชีพ และด้านสังคมของผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือจังหวัดเพชรบุรี ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ บุคลากรกรปกครองส่วนท้องถิ่น แพทย์และพยาบาลในโรงพยาบาลชุมชน รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และวิเคราะห์แก่นสาระตามกลุ่มประเด็นเรื่องผลการวิจัย พบว่า ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือจังหวัดเพชรบุรี ก่อตั้งขึ้นในปี 2548 ในความดูแลของเทศบาลเมืองชะอำ มีการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันและทำอาหาร ความต้องการสวัสดิการของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความต้องการด้านร่างกาย คือ ต้องการรับการสนับสนุนอุปกรณ์การเล่นออกกำลังกาย คำแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพิ่มจำนวนครั้งการตรวจสุขภาพ โดยบริการตรวจที่บ้าน และต้องการกิจกรรมเสริมสุขภาพ 2) ความต้องการด้านอาชีพ คือ ต้องการรวมกลุ่มสมาชิกเพื่อทำอาหารและผลิตภัณฑ์อื่น เชิญผู้เชี่ยวชาญเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับอาชีพ ต้องการงานเพิ่มรายได้ และให้จัดกิจกรรมอบรมวิชาชีพอย่างสม่ำเสมอ และ 3) ความต้องการด้านสังคม คือ ต้องการงานช่วยเหลือสังคมให้จัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนวัยสูงอายุ และต้องการเครื่องใช้ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับดำเนินชีวิตประจำวัน งานวิจัยมีข้อเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดทำแผนตรวจการสุขภาพผู้สูงอายุโดยเพิ่มรอบการตรวจ และอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพเป็นกรณีพิเศษ เชิญวิทยากรที่มีคุณสมบัติเหมาะสมในการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุมาให้การอบรมวิชาชีพ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดความรู้ในรูปแบบที่เหมาะสมในฐานะภูมิปัญญาท้องถิ่น

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ ความต้องการสวัสดิการ บ้านห้วยทรายเหนือ

Abstract

This research aimed to study the welfare needs in physical, occupational and social areas of the elderly at Ban Huai Sai Nuea in Phetchaburi. Key informants were members of the elderly club at Ban Huai Sai Nuea, members of Cha-am municipality, and doctors and nurses at community hospitals. The data were collected by in-depth interviews and participatory observation and analyzed by Thematic analysis according to the subject group. The research findings found that Ban Huai Sai Nuea elderly club in Phetchaburi, established in 2005 under the supervision of Cha-am municipality, had activities in daily life and cooking activities. The welfare needs of elderly were divided into 3 areas: 1) physical needs: the requirement of support for angklung instruments, advice on suitable physical exercise, more health check-ups with service at doorstep and the requirement of health-promoting activities. 2) occupational needs: member gathering for participation in cooking and other products, invitation of experts as the occupational consultants, the requirement of work for additional income and regular occupational training activities and 3) social needs: the participation in community service, the requirement of preparatory activities, and support for appliances and amenities for daily life. The research suggested that related organizations should create health check plan by increasing cycles and facilitating the elderly with special health problems, inviting experts to provide occupational training and encouraging them to pass on knowledge as they know local wisdoms.

Keywords: Elderly, Elderly club, Welfare needs, Ban Huai Sai Nuea

บทนำ

ประชากรผู้สูงอายุของโลกได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 900 ล้านคนในปี พ.ศ. 2558 และจะเพิ่มเป็น 2,000 ล้านคนในปี พ.ศ. 2593 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 22 ของจำนวนประชากรโลกทั้งหมด (World Health Organization, 2017) สำหรับประเทศไทยมีประชากรสูงวัยมากเป็นอันดับสองของอาเซียนรองลงมาจากประเทศสิงคโปร์ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยพบว่า ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 6.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด และในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ หมายถึงสังคมที่มีผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด โดยคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2574 จะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด คือ มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (Ministry of Social Development and Human Security, 2019) ดังนั้น จึงมีการกำหนดนโยบายขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 เพื่อให้การคุ้มครองส่งเสริม สนับสนุนผู้สูงอายุตามสิทธิที่พึงได้รับ (Ministry of Social Development and Human Security, 2019) โดยการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุพบประเด็นท้าทาย

5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสังคม ผู้สูงอายุมีแนวโน้มอยู่ตามลำพังสูงขึ้น จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแล โดยส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม ควบคู่กับการส่งเสริมให้ครอบครัว ชุมชน เป็นกลไกเฝ้าระวังทางสังคม 2) ด้านสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุเป็นโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 41.4 โรคเบาหวาน ร้อยละ 18.2 และโรคข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ 8.6 และประมาณร้อยละ 6 มีภาวะสมองเสื่อม จึงจำเป็นต้องส่งเสริม ป้องกัน ฟันฟู และพัฒนาระบบสุขภาพเพื่อรองรับผู้สูงอายุ 3) ด้านเศรษฐกิจ หนึ่งในสามของผู้สูงอายุ มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน จึงจำเป็นต้องส่งเสริมการออมเพื่อวัยเกษียณ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรง มีสุขภาพดี มีโอกาสทำงานและประกอบอาชีพอิสระ เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ 4) ด้านสภาพแวดล้อม มีสภาพแวดล้อมในบ้านไม่เหมาะสม เคยหกล้มในบ้าน สถานที่สาธารณะ ขาดอุปกรณ์อำนวยความสะดวก หรือมีแต่ไฟพร้อมใช้งาน จึงควรจัดสิ่งอำนวยความสะดวก บริการขนส่งสาธารณะ และสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงบริการสาธารณะได้อย่างสะดวกและปลอดภัย 5) ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม ควรมีการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีที่ทันสมัย อำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตแก่ผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองการใช้ชีวิต ส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพ และการเข้าถึงข่าวสารที่รวดเร็ว ดังนั้น การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุจึงควรมีการจัดกิจกรรมที่พิจารณาถึงประเด็นความท้าทายดังกล่าว รวมทั้งต้องสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ 3 ด้านได้แก่ ความต้องการด้านร่างกาย ด้านอาชีพ และด้านสังคม (Yodphet, 2011)

ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือจังหวัดเพชรบุรี เป็นชมรมที่อยู่ในความดูแลของเทศบาลเมืองชะอำ ตั้งอยู่ ณ ศาลาผู้สูงอายุหน้าสถานีรถไฟบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี มีสมาชิก 291 คน ที่มีอายุระหว่าง 55 - 86 ปี ในชมรมมีการประกอบกิจกรรมที่จัดขึ้นเองและสนับสนุนการจัดโดยหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ให้การดูแล ในการจัดกิจกรรมดังกล่าว เป็นไปตามแผนพัฒนาท้องถิ่นที่มีส่วนร่วมของประชาคมบางส่วนของท้องถิ่น ที่ผ่านมา พบว่า ได้มีการสำรวจความต้องการของชมรมแต่ยังไม่ครอบคลุมทุกประเด็นความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนั้น การจัดกิจกรรมจึงอาจไม่ได้เกิดจากผลการสำรวจความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุในพื้นที่ และการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นไปตามแผนปฏิบัติการประจำปีของท้องถิ่นเป็นหลัก

การศึกษาเรื่องความต้องการสวัสดิการของผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ จังหวัดเพชรบุรี จึงเป็นงานวิจัยที่มุ่งเน้นศึกษาและทำความเข้าใจความเป็นมา การจัดกิจกรรม และความต้องการสวัสดิการด้านร่างกาย ด้านอาชีพ และด้านสังคมของผู้สูงอายุ โดยมีเป้าหมายให้ผลการศึกษาเป็นข้อมูลสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นใช้ในการจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่น ให้การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุสามารถสนองทุกประเด็นความต้องการ เพื่อบทบาทในการป้องกัน ส่งเสริม ฟันฟู ให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย ใจ อารมณ์ สังคม ที่ดี สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และเป็นไปตามมาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติเรื่องสังคมผู้สูงอายุของประเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความต้องการสวัสดิการด้านร่างกาย ด้านอาชีพ และด้านสังคม ของผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ จังหวัดเพชรบุรี

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิด

คำว่าผู้สูงอายุ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Elderly Person หมายถึง ประชากรทั้งหญิงและชายที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป โดยมีระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 3 ระดับ ได้แก่ ระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) และระดับผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super Aged Society) (United Nation, 2015) ในขณะที่หลายประเทศโดยเฉพาะประเทศที่เจริญแล้ว กำหนดอายุผู้สูงอายุที่ 65 ปี (World Health Organization, 2017) สำหรับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 กำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุ หมายความว่า บุคคลที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (Ministry of Social and Human Security, 2010) โดยไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 และคาดว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี 2567-2568

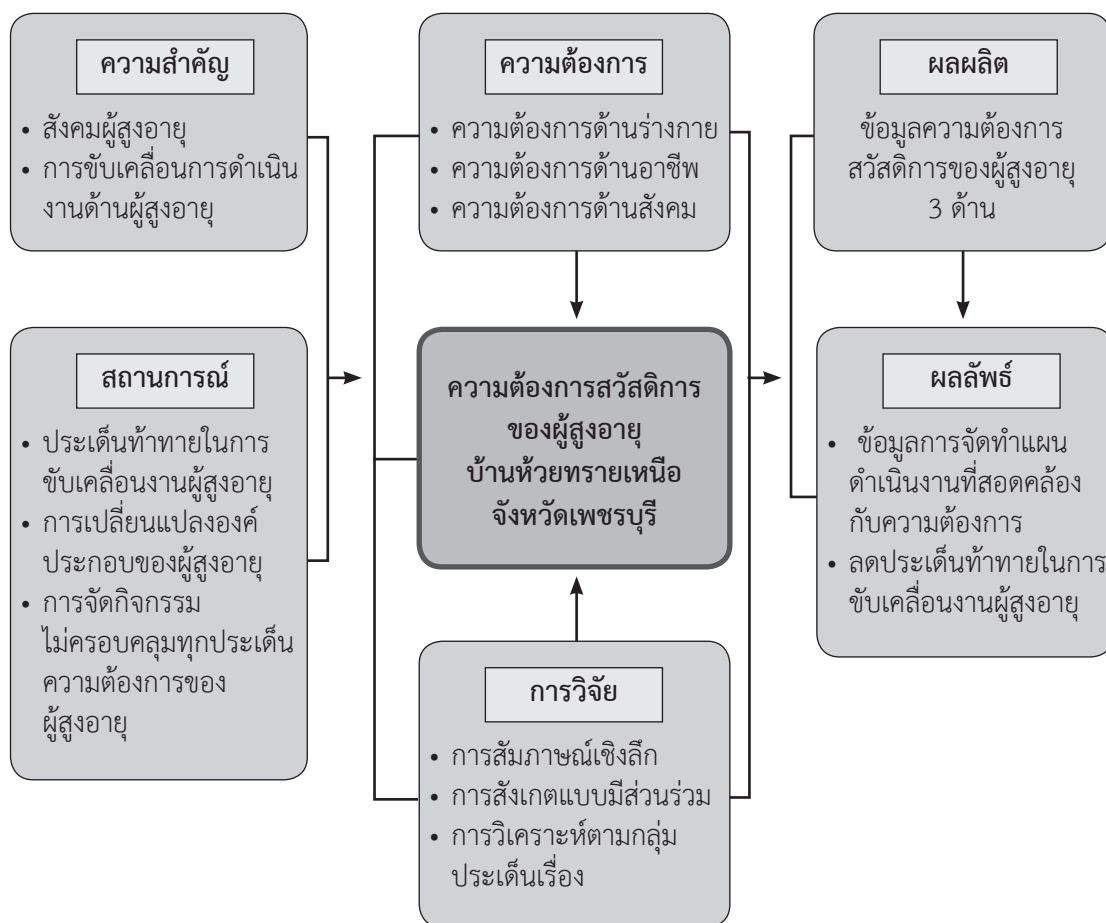
บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทุกด้าน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม โดยด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ผิวหนังเหี่ยวย่น เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้ากว่าปกติ ความคิดช้าลง ขาดความสามารถในการมองเห็นและการฟัง การรับกลิ่นและรสลดลง มีอาการปวดเมื่อยร่างกาย ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมซึ่งส่งผลให้ภูมิคุ้มกันในตัวเองลดลงด้วย จึงเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ โดยความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ การใช้ชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ส่วนการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งมักรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการหรือเป็นภาระของผู้อื่นหรือผู้มีอายุน้อยกว่า จึงมักแสดงออกในลักษณะการน้อยใจ ความอ่อนไหว และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและหมดภาระหน้าที่ในการงานประจำ ทำให้บทบาททางสังคม เพื่อน รวมทั้งรายได้ประจำลดลง นอกจากนี้ พบว่า ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพังเพิ่มขึ้น สาเหตุเกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวไทยจากครอบครัวขยายขนาดใหญ่ เป็นครอบครัวเดี่ยว จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเหงาโดดเดี่ยว และการสูญเสียเพื่อนฝูงและคู่ชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น บางรายมีอาการซึมเศร้าสิ้นหวัง ส่งผลต่อสุขภาพจิต (Thongcharoen, 2015)

ความต้องการของผู้สูงอายุ สามารถจัดแบ่งได้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความต้องการด้านร่างกาย ด้านอาชีพ และด้านสังคม โดยความต้องการด้านร่างกาย เป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลทั่วไปในปัจจุบันและความจำเป็นอื่น ทั้งอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และการดูแลเอาใจใส่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพหรือการรักษาพยาบาล ความต้องการด้านอาชีพ เป็นความต้องการมีอาชีพที่มั่นคงเพื่อให้มีรายได้ในการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และรักษาตนเองในยามป่วยไข้หรือเมื่อมีอายุมากขึ้น และความต้องการด้านสังคม เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่นและสังคม ความต้องการช่วยเหลือสังคม หรืออาจในรูปแบบที่รับการสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวกในการเข้าสังคมและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยความต้องการด้านนี้ เป็นเรื่องที่สัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับความต้องการด้านจิตใจ (Yodphet, 2011)

กรอบแนวคิดการวิจัย

ปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยคาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ. 2574 จะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด รัฐบาลจึงกำหนดนโยบายขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุเพื่อ

ให้การคุ้มครองส่งเสริม สนับสนุน ผู้สูงอายุตามสิทธิที่พึงได้รับ โดยพบประเด็นท้าทาย 5 ด้าน ประกอบด้วย ความท้าทายด้านสังคม สุขภาพ เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม เทคโนโลยีและนวัตกรรม เป็นประเด็นท้าทายที่เกิดจากการดำเนินงานและส่วนหนึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทุกองค์ประกอบในผู้สูงอายุ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม นอกจากนี้ มีการศึกษาพบว่า ความต้องการของผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอาชีพ และด้านสังคม ที่ผ่านมา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในเทศบาลเมืองชะอำ ได้จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในพื้นที่บ้านห้วยทรายเหนือ จังหวัดเพชรบุรี แต่การจัดกิจกรรมดังกล่าว ยังไม่ครอบคลุมทุกประเด็นความต้องการของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย งานวิจัยนี้ จึงมุ่งศึกษาความต้องการสวัสดิการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ จังหวัดเพชรบุรี โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก สังเกตแบบมีส่วนร่วม และวิเคราะห์ข้อมูลตามกลุ่มประเด็นเรื่อง เพื่อให้ได้ข้อมูลความต้องการสวัสดิการ ด้านร่างกาย ด้านอาชีพ และด้านสังคม ที่ใช้ในการจัดทำแผนดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของท้องถิ่น ที่ตอบสนองความต้องการและลดประเด็นท้าทายในการขับเคลื่อนงานผู้สูงอายุ ตามภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มุ่งเน้นศึกษาความต้องการสวัสดิการของผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านอาชีพ และด้านสังคม ออกแบบงานวิจัยด้วยวิธีวิทยาการวิจัยแบบเรื่องเล่า (Narrative Research) มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Performance) แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ 10 คน โดยมีช่วงอายุ ดังนี้ (1) อายุต่ำกว่า 60 ปี 2 คน (2) อายุ 60 ปีแต่ไม่เกิน 70 ปี 3 คน (3) อายุ 70 ปีแต่ไม่เกิน 80 ปี 3 คน และ (4) อายุ 81 ปีขึ้นไป 2 คน 2) กลุ่มบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คือ ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ที่ดูแลชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ 3 คน 3) กลุ่มแพทย์ พยาบาล ประจำโรงพยาบาลในชุมชน ที่เคยปฏิบัติหน้าที่ตรวจสุขภาพและให้คำปรึกษาแนะนำการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ 4 คน รวม 17 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับ ความเป็นมาของชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือครอบคลุมกิจกรรมในชีวิตประจำวันและกิจกรรมเกี่ยวกับการทำน้ำพริก และแนวคำถามความต้องการของผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอาชีพ และด้านสังคม โดยผู้วิจัยได้ทดลองใช้แบบสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายใต้ ตำบลชะอำ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อตรวจสอบเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ภาษา และแนวคำถามในการสัมภาษณ์ ส่วนแนวคำถามสำหรับกลุ่มบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและกลุ่มแพทย์ พยาบาล เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับการดูแลจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ตามลำดับ

2.2 เครื่องบันทึกเสียง ใช้บันทึกข้อมูลระหว่างการสัมภาษณ์ เพื่อให้สามารถรวบรวมข้อมูลที่ต้องการได้ครบถ้วน

2.3 กล้องบันทึกภาพดิจิทัล เพื่อรวบรวมข้อมูลภาพบรรยากาศ และขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

3. การรวบรวมข้อมูล

รวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้แนวคำถามที่ออกแบบไว้ ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) โดยคณะผู้วิจัยลงพื้นที่ภาคสนามและดำเนินการสัมภาษณ์พร้อมการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ และการสังเกตในช่วงเวลาที่ผู้วิจัยลงพื้นที่เป็นวิทยากรฝึกอบรมการทำอาหารให้แก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ

4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Investigator Triangulation) โดยมีวิธีการตรวจสอบดังนี้ คือ รวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์เรื่องเดียวจากผู้สัมภาษณ์หลายคน แล้วทำการตรวจสอบเพื่อยืนยันว่า ข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากผู้สัมภาษณ์มีข้อมูลตรงกัน ทั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง น่าเชื่อถือ ตรงกับความเป็นจริง

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการการสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ได้ทำการถอดเทปแบบ

สมบูรณ์ โดยเก็บข้อมูลเดิมไว้เพื่อป้องกันข้อมูลคลาดเคลื่อน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) ร่วมกับการวิเคราะห์เรื่องเล่า (Narrative Analysis) ในการเล่าเรื่อง ได้กำหนดเป็น 2 กลุ่มประเด็นเรื่อง ได้แก่ ความเป็นมาของชมรมและกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ และความต้องการสวัสดิการของผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ในการกำหนดกลุ่มประเด็นเรื่องและจัดข้อมูล ได้กำหนดรหัส (Code) เพื่อช่วยในการรวบรวมปรากฏการณ์ที่คล้ายคลึงกันไว้ด้วยกันโดยใช้วิธีการพิจารณาความหมาย (Meaning) ของเหตุการณ์นั้น และพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มประเด็นหลักที่พบในข้อมูล สรุปผลการวิจัยโดยบรรยายเป็นเรื่องเล่าตามประเด็นที่ศึกษา

ผลการศึกษา

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และสังเกตแบบมีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลตามกลุ่มประเด็นเรื่อง และแบ่งการนำเสนอเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ความเป็นมาของชมรมและกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ

ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ก่อตั้งเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2548 ในความดูแลของเทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี มีสถานที่ตั้งอยู่ที่ศาลาผู้สูงอายุหน้าสถานีรถไฟบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี และเป็นสมาชิกสภาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีประจำจังหวัดเพชรบุรี ลำดับที่ 86 มีคณะกรรมการที่ปรึกษา 12 คน โดยนายกเทศมนตรีเมืองชะอำ เป็นประธานที่ปรึกษาชมรม มีคณะกรรมการบริหาร 34 คน สมาชิก 291 คน โดยพบข้อมูลเกี่ยวกับการรับสมาชิก ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ชมรมนี้เขาเป็นสมาชิกสภาสมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ของเพชรบุรี มีมานานก่อนที่เทศบาลจะมารับผิดชอบเรื่องผู้สูงอายุ ในส่วนนี้เขาจะเป็นที่เลี้ยงให้กับชมรมด้วย การเข้าร่วมเป็นสมาชิกเขาจะรับคนที่มียุตั้งตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป พอตอนหลังเทศบาลได้รับผิดชอบเรื่องนี้ ก็จะทำให้มาสมัครของเทศบาลด้วย แต่ต้องเป็นคนที่มีอายุ 60 ปี ตามเกณฑ์ที่เรากำหนด” (กลุ่มบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นคนที่ 1)

ในการดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ จัดขึ้นประมาณเดือนละ 1 ครั้ง นัดหมายผ่านประธานชมรมหรือผู้ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ส่วนใหญ่จัดในตอนเช้า โดยสมาชิกชายจะเป็นผู้รับผิดชอบจัดเตรียมพื้นที่ เครื่องเสียงที่ต้องใช้ สมาชิกหญิงมีหน้าที่ทำความสะอาด จัดเตรียมเครื่องมือ อุปกรณ์ต่าง ๆ กิจกรรมส่วนใหญ่เป็นการสวดมนต์ ไหว้พระในตอนเช้า ทำอาหารพื้นบ้านที่ใช้พืชผักผลไม้ ปลาทะเล กะปิ และอื่น ๆ ซึ่งเป็นวัตถุดิบท้องถิ่นในครัวเรือนของสมาชิก และรับประทานอาหารร่วมกัน จากนั้น ผู้สูงอายุจะพักผ่อนในช่วงกลางวัน บางคนอาจใช้เวลาในการพักผ่อนนี้ร้องเพลงพื้นบ้าน เพลงประจำชมรม ในกรณีที่มีผู้มาศึกษาดูงานของชมรม สมาชิกหญิงจะมีการรวมกลุ่มทำน้ำพริกเพื่อเตรียมสาธิตและจำหน่าย ผู้สูงอายุที่มีทักษะในการเล่นอังกะลุง จะเพิ่มกิจกรรมการแสดงนำเสนอแก่ผู้มาศึกษาดูงาน หรือหน่วยงานสถานศึกษาที่มาจัดกิจกรรมอบรมการทำอาหารด้วย นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพโดยแพทย์ พยาบาล จากโรงพยาบาลชะอำ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มาให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ตรวจสุขภาพทั่วไป ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน เจาะเลือด ตรวจเบาหวาน

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีเวลามาก จึงได้รวมตัวกันทำน้ำพริก เพื่อแจกจ่ายแก่สมาชิกของกลุ่ม และบางส่วนนำไปจำหน่ายที่ตลาดเช้าที่มีตั้งใกล้กับกลุ่ม ต่อมา มีการจัดตั้งเป็นกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2551 มีสมาชิกผู้สูงอายุรวม 30 คน เริ่มต้นจากการทำน้ำพริกแกงส้ม ซึ่งเป็นสูตรดั้งเดิมของกลุ่ม และพัฒนาเพิ่มขึ้นในเวลาต่อมา ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“กลุ่มป้า ๆ เขาอบรมทำน้ำพริกหลายอย่างจากอาจารย์ที่มหาวิทยาลัย ตั้งแต่ ปี 2552 ที่ ผอ. ไปเจอกับอาจารย์ที่งานโอท็อป แล้วอาจารย์ก็ช่วยเหลือมาจนถึงปี 2557 ผ่านไปสักพัก ป้าเขาได้ลองเอาสมุนไพรในชุมชนมาเป็นส่วนผสมการทำน้ำพริก มี น้ำพริกเผา น้ำพริกแกงเผ็ด น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกไข่เค็มสมุนไพร แล้วเทศบาลได้ช่วยเรื่องจดทะเบียนวิสาหกิจชุมชน วันที่ 10 กันยายน 2557 ใช้ชื่อ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนน้ำพริกแกงผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ มีรหัสทะเบียน 2-76-04-01/1-0027 กลุ่มน้ำพริกของที่นี่ มีเทศบาลเมืองชะอำคอยช่วยเหลือ แล้วก็มีการออกร้านอำเภอชะอำ แล้วก็อาจารย์ที่เกษียณจากมหาวิทยาลัย ช่วยกันมาหลายปีแล้ว” (กลุ่มบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นคนที่ 3)

2. ความต้องการสวัสดิการของผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ

ผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ มีความต้องการสวัสดิการแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่

2.1 ความต้องการด้านร่างกาย

2.1.1 ต้องการสนับสนุนอุปกรณ์การเล่นอังกะลุง ผู้สูงอายุทุกคนและผู้บริหารเทศบาลเมืองชะอำให้ข้อมูลที่สอดคล้องกันว่า ผู้สูงอายุชื่นชอบการเล่นดนตรีอังกะลุงมาก ถือเป็นทักษะพิเศษของสมาชิกบางส่วนที่เกิดจากการฝึกฝนโดยมีอดีตประธานชมรมเป็นผู้ริเริ่มและรับหน้าที่ครูฝึก และเห็นว่า การเล่นอังกะลุงช่วยบริหารร่างกายส่วนแขนและช่วยความจำเกี่ยวกับตัวโน้ตในเพลงที่เล่น แต่ปัจจุบันเครื่องดนตรีชำรุดหลายส่วน ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“เป็นคนเล่นแล้วสอนด้วย ตัวโน้ตนี้แกะ (ทำ) เอง เป็นแบบง่าย จำง่าย แล้วสอนคนอื่นเล่นแล้วสนุกดี ช่วยความจำ เครื่องอังกะลุงนี้มีอาจารย์เขาให้มา บางอันเทศบาลก็เอามาให้บ้าง ตอนนั้นเสียหายเยอะ มีเสียงไม่ครบ ถ้าได้มาใหม่จะเล่นได้สนุก เสียงเพราะขึ้นเยอะ” (กลุ่มผู้สูงอายุคนที่ 6)

“พอได้ฝึกเล่นแล้วชอบ เหมือนได้ออกกำลังกายตอนเขย่า เล่นไม่ยาก อ่านโน้ตได้เพราะประธานแกลสอน เล่นแล้วสนุก ได้หัวเราะกัน แต่เล่นได้บางคน เพราะเครื่องไม่พอ” (กลุ่มผู้สูงอายุคนที่ 8)

“ลุง ๆ ป้า ๆ ชอบเล่นอังกะลุงมาก เล่นบ่อย แล้วสังเกตได้ว่า เวลาแกลเล่นให้คนที่มาเยี่ยมชมรม แกลจะมีความสุข และดูว่ามีความสุขด้วย ถ้ามีช่องทาง ก็อยากจะสนับสนุน” (กลุ่มบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นคนที่ 2)

2.1.2 ต้องการเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยวิธีการออกกำลังกายและกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นกิจกรรมที่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเรียนรู้กันเอง บางครั้งมีการจัดวิทยากรมาฝึกการเต้นแอโรบิก แต่ผู้สูงอายุที่มีอายุมากจะไม่สามารถร่วมกิจกรรมได้ ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“ยายอยากเล่นบ้าง แต่ทำตามไม่ทัน ลูก ๆ เขาห้ามไว้ด้วย กลัวหกล้ม” (กลุ่มผู้สูงอายุคนที่ 7)

“เต้นไม่ถนัด ยกขาไม่ขึ้น อยากได้ที่เขาสอนให้คนแก่ทำได้ จะได้ไม่ต้องมานั่งดูคนอื่นเล่น” (กลุ่มผู้สูงอายุคนที่ 5)

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มแพทย์ พยาบาล มีความคิดเห็นสอดคล้องกันเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมว่า ควรให้ผู้รับผิดชอบ ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยอาจสลับรายการออกกำลังกายที่หลากหลาย และเหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย ส่วนกลุ่มบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ที่ผ่านมา มีการจัดกิจกรรมที่นอกเหนือจากการเดินแอโรบิก แต่ยังเป็นช่วงเริ่มต้น คาดว่า อาจต้องใช้เวลาในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาในส่วนนี้ได้

2.1.3 ให้มีการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอมากกว่าเดือนละ 1 ครั้ง โดยรับตรวจที่บ้านหรือบริการจัดรถรับส่งไปโรงพยาบาล โดยปกติ ชุมรมจะมีการนัดพบเพื่อทำกิจกรรมเดือนละครั้งในวันประชุมของชมรม ซึ่งนอกจากจะเป็นการทำอาหารแล้ว ยังมีการรับตรวจสุขภาพจากแพทย์ พยาบาลจากโรงพยาบาลชะอำ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล แต่ด้วยวัยของผู้สูงอายุบางคนซึ่งมีอายุมากขึ้น ไม่สามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรมด้วยตนเองได้ บางคนอาศัยลูกหรือหลานมาส่งและรับกลับเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม แต่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่เพียงลำพังหรือลูกหลานติดภารกิจ ถือว่าขาดโอกาสในการร่วมกิจกรรมและตรวจสุขภาพ โดยสาเหตุที่ต้องการตรวจมากกว่า 1 ครั้ง เพราะผู้สูงอายุบางคนมีโรคประจำตัว ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“เป็นโรคความดัน เป็นมานานแล้ว รักษาอยู่ อยากให้หมอช่วยดูให้หน่อย ตรวจบ่อย ๆ ดีกว่าเดือนละครั้ง” (กลุ่มผู้สูงอายุคนที่ 10)

“เมื่อก่อน เวลามาประชุม จะขี่จักรยานมาจากบ้าน ตอนนั้นก็ขี่ได้เหมือนกัน แต่หลานเขาห้าม เขากลัวหกล้ม ถ้าเขาวางก็มาส่ง แต่บางเดือนไม่วาง ก็ไม่ได้มา” (กลุ่มผู้สูงอายุคนที่ 9)

“คุณลุง คุณป้าส่วนใหญ่ คือประมาณ 7 ใน 10 คน เป็นโรคความดันโลหิตสูง การรักษา คือให้ทานยาคู่กับการดูแลเรื่องอาหาร บางท่านขอควบคุมอาหารอย่างเดียว ดังนั้น การได้พบหมอหรือพยาบาล บ่อย ๆ จะเป็นเรื่องที่ดีสำหรับสุขภาพ” (กลุ่มแพทย์ พยาบาลคนที่ 2)

สำหรับการตรวจสุขภาพ แพทย์ พยาบาลให้ความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า สิ่งที่คุณสูงอายุต้องการเพิ่มรอบการตรวจเป็นสิ่งที่คุณควรทำและสามารถดำเนินการได้ โดยปรับแผนการลงพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพเป็นกรณีพิเศษ และขอรับการสนับสนุนจากเทศบาลสำหรับสูงอายุที่ต้องการรถรับ-ส่ง ณ สถานที่ของชมรมซึ่งดำเนินการเป็นประจำทุกเดือน ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้บริหารเทศบาลเมืองชะอำ

2.1.4 ต้องการให้จัดกิจกรรมเสริมสุขภาพ ผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่มมีความเห็นสอดคล้องกันว่า การจัดกิจกรรมเสริมสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง กลุ่มแพทย์ พยาบาลให้ข้อมูลว่า กิจกรรมที่เคยจัด เป็นลักษณะการบรรยายให้เห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารครบหลัก 5 หมู่ และวิธีการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติ ในขณะที่กลุ่มบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ แต่ต้องเป็นกิจกรรมที่ดึงดูดความสนใจและไม่เป็นวิชาการมากเกินไป และให้ข้อเสนอแนะว่า ควรปรับรูปแบบกิจกรรมให้มีความน่าสนใจมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

2.2 ความต้องการด้านอาชีพ

2.2.1 ต้องการรวมกลุ่มเพื่อทำผลิตภัณฑ์ ผู้สูงอายุ 5 ใน 10 คนต้องการทำผลิตภัณฑ์อื่นนอกเหนือจากการทำน้ำพริกที่เป็นผลิตภัณฑ์เดิม และต้องการให้เชิญวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญมาให้การอบรมเกี่ยวกับการทำอาหารและอื่น ๆ ที่ผ่านมา ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ได้รับการสนับสนุนจากเทศบาล

เมืองชะอำ ให้เป็นศูนย์การเรียนรู้เกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุและผลิตภัณฑ์น้ำพริกแกง ความรู้ที่ได้รับจากการพัฒนาผลิตภัณฑ์นี้ มาจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมส่วนหนึ่ง และจากการฝึกอบรมวิชาชีพด้านอาหารอีกส่วนหนึ่ง จึงมีความต้องการเพิ่มเติมความรู้ในส่วนนี้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์อื่นนอกเหนือจากน้ำพริกแกง ซึ่งผู้บริหารและเจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองชะอำเห็นว่า เหตุผลที่ผู้สูงอายุบางกลุ่ม โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 70 ปี ต้องการฝึกอาชีพเพื่อให้มีรายได้และสร้างอาชีพเสริมเพิ่มจากอาชีพเกษตรกรรมที่ทำอยู่ เนื่องจากยังมีร่างกายแข็งแรง มีความคล่องตัว ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“อยากให้เราาร่วมกันทำน้ำพริกบ่อ ย ะจะได้เอาไปขายได้ เพราะตอนนี้ทำเดือนละครั้ง บางเดือน 2 ครั้ง ขายได้น้อยก็ได้เงินน้อย” (กลุ่มผู้สูงอายุคนที่ 2)

“เราทำน้ำพริกได้หลายอย่างเหมือนกัน แต่ส่วนมากเป็นน้ำพริกแกง พวกน้ำพริกเป็น กระปุก ๆ ที่กินได้เลยก็ทำ แต่อยากได้น้ำพริกแบบอื่นบ้าง แต่ทำไม่เป็น ถ้ามีอาจารย์มาสอนให้ เราจะได้มีของ ใหม่เพิ่ม” (กลุ่มผู้สูงอายุคนที่ 3)

“ได้ติดต่อเชิญอาจารย์มหาวิทยาลัยมาสอนทำน้ำพริกหลายอย่าง บางอย่างพอกกลุ่มทำ แล้วไปขาย ใส่กล่องบ้าง ใส่ถุงบ้าง ก็ขายได้ แต่ก็ยังไม่มีการทำบรรจุภัณฑ์ที่เป็นเรื่องเป็นราว สดิกเกอร์ที่กลุ่ม ใช้มีหลายแบบ จึงคิดว่า จะสนับสนุนการทำส่วนนี้ให้ กำลังติดต่อทางมหาวิทยาลัยอยู่หลายแห่งให้มาช่วยกัน” (กลุ่มบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นคนที่ 2)

2.2.2 ต้องการรับคำปรึกษาด้านการประกอบอาชีพของกลุ่ม ผู้สูงอายุ 7 ใน 10 คน ต้องการให้เชิญวิทยากรมาให้ความรู้และให้ความรู้วิทยากรใหม่ ๆ เพราะคิดว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับกิจกรรมหารายได้ โดยเฉพาะสมาชิกกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบางคนที่อยู่ในวัยเริ่มต้นของผู้สูงอายุ ยังมีสุขภาพแข็งแรง และเป็นแรงงานหลักสำหรับการประกอบกิจกรรมดังกล่าวนี้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลกลุ่มองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเห็นว่าการให้คำปรึกษาอาจดำเนินการควบคู่ไปกับกิจกรรมการอบรมได้ ความต้องการเรื่องนี้จึงอาจยังไม่จำเป็น

2.3 ความต้องการด้านสังคม

2.3.1 ต้องการทำงานช่วยเหลือสังคม ผู้สูงอายุ 6 ใน 10 คน แสดงความต้องการช่วยเหลือสังคม เช่น ให้ความรู้แก่ผู้มาเยี่ยมชมรม เป็นวิทยากรสาธิต วิทยากรอบรมแก่เยาวชนและนักเรียน นักศึกษา ในชุมชน เป็นต้น สำหรับผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือจะมีทั้งกลุ่มที่มีสุขภาพแข็งแรงเนื่องจากอยู่ในวัยที่ยังไม่ครบ 60 ปี จนถึงอายุสูงสุดคือ 86 ปี โดยในกลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า มีความต้องการทำงานช่วยเหลือสังคม ได้แก่ ให้ความรู้แก่ผู้มาเยี่ยมชมรมในฐานะศูนย์การเรียนรู้ หรือเป็นวิทยากรสาธิตอาหาร วิทยากรภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ให้ความรู้แก่เยาวชนหรือนักเรียนในชุมชนใกล้บ้าน และผู้สูงอายุหลายคน ได้มีโอกาสสาธิตอาหารพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรี เพื่อจัดทำวีดิทัศน์เผยแพร่ผ่านระบบออนไลน์ในงานวิจัยของอาจารย์ในสถานศึกษา และยังมีโอกาสได้ให้ความรู้แก่นักเรียนของชุมชนในงานวิจัยเช่นเดียวกันดังที่ตัวแทนผู้สูงอายุได้กล่าวถึงความรู้สึกประทับใจที่มีโอกาสทำหน้าที่ในลักษณะนี้ ดังนี้

“ปีก่อน ได้ทำอาหารของเมืองเพชร มีคนมาถ่ายวิดีโอ ตอนทำวันแรก ตื่นเต้น ใจสั่น พุดไม่รู้เรื่อง พอได้ทำหลายอย่าง ก็พุดได้มาก ไม่สั่น เขาเอารูปถ่ายกับที่สาธิตมาให้ดู ก็เอาไปให้ที่บ้านดูด้วย ที่บ้านเขาดูแล้วดีใจ เราก็ตีใจที่ทำได้” (กลุ่มผู้สูงอายุคนที่ 7)

“เรารู้อะไรมา เราก็อยากจะให้คนอื่นรู้ด้วย เวลาอาจารย์มาทำงาน มีอยู่ครั้งนึง อาจารย์ขอให้ไปสอนเด็กนักเรียนบ้านห้วยทรายเหนือทำขนม ตอนแรกไม่แน่ใจ แต่พอได้สอน เด็ก ๆ เขาก็ทำกันได้

กินได้ด้วย เด็กบอกร้อย เราได้ยินก็ดีใจมาก รู้สึกภูมิใจ” (ผู้สูงอายุคนที่ 5)

2.3.2 ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่า 60 ปี มีความต้องการให้หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดกิจกรรมโดยเฉพาะกิจกรรมส่งเสริมด้านร่างกายเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยที่มีอายุมากขึ้น สอดคล้องกับความคิดเห็นของกลุ่มแพทย์พยาบาล และบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ขณะนี้ งบประมาณสำหรับการจัดโครงการพัฒนาผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นกิจกรรมในภาพรวม และยังไม่มีแผนการจัดโครงการที่แยกเป็นกิจกรรมเฉพาะช่วงอายุ

2.3.3 ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุทั้งหมดมีความต้องการอุปกรณ์ที่จะช่วยอำนวยความสะดวกในการอยู่ในสังคมและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะแว่นตา เนื่องจากผู้สูงอายุหลายคนสายตาฝ้าฟาง ความสามารถในการมองเห็นลดลง โดยกลุ่มแพทย์ พยาบาล มีความเห็นเช่นเดียวกับผู้สูงอายุ และเสนอแนะให้แจ้งความประสงค์นี้แก่ผู้รับผิดชอบโดยผ่านทางประธานชมรมหรือพี่เลี้ยงของชมรม คือ สมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี จังหวัดเพชรบุรี

นอกจากนี้ พบว่า ในความต้องการอื่น ๆ คือ ผู้สูงอายุทุกคนต้องการให้ผู้เกี่ยวข้องลงพื้นที่เยี่ยมเยียนสมาชิกของชมรมอย่างสม่ำเสมอ ดังตัวอย่างคำกล่าวนี้

“อยากให้มีคนมาบอ่ย ๆ มาทำอาหาร ทำแล้วสนุก ได้ร้องเพลง ได้ออกจากบ้านด้วย มีบางคนเขาอยู่บ้านคนเดียว บางคนอยู่กับเด็กที่มาอยู่เป็นเพื่อน ก็จะเหงา มีคนมากี่หายเหงาบ้าง” (ผู้สูงอายุคนที่ 4)

“เวลาได้ยิน ผอ.บอกว่าอาจารย์จะมา ฉันดีใจมาก นี่เอามะพร้าว น้ำหอม ทำสับปรดกวน ไว้ให้อาจารย์เขามาชิม ทำไว้ตั้งแต่เมื่อคืน” (ผู้สูงอายุคนที่ 8)

จากผลการศึกษาความต้องการสวัสดิการของผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ จังหวัดเพชรบุรี สรุปผลการศึกษาได้ตามภาพที่ 2



ภาพที่ 2 สรุปความต้องการสวัสดิการของผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ จังหวัดเพชรบุรี

จากภาพที่ 2 เป็นการสรุปผลการวิเคราะห์ความต้องการสวัสดิการของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน 11 หัวข้อ ซึ่งผู้บริหารเทศบาลเมืองชะอำได้ให้ข้อเสนอเพิ่มเติมสำหรับการดำเนินการ ดังนี้

“ที่ผ่านมา ชมรมจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตัวเอง ต่อมา ทางเทศบาลได้สนับสนุนบ้าง อาจไม่ครอบคลุมทุกแห่ง ขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละชมรม แต่ได้เป็นที่ปรึกษาและช่วยทำโครงการพัฒนาผู้สูงอายุ ส่งไปของบประมาณของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ก็ได้นำมาใช้ทำกิจกรรม ไม่ต้องออกค่าใช้จ่ายเอง คิดว่า ความต้องการที่น่าจะทำได้เร็ว จะเป็นกิจกรรมการอบรม ที่มีมหาวิทยาลัยหลายแห่งให้ความช่วยเหลือ หรือกิจกรรมการแลกเปลี่ยนความรู้ของผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาเกี่ยวกับการทำน้ำพริก ก็มีอาจารย์หลายแห่งมาขอสัมภาษณ์เหมือนกัน ก็จะได้แลกเปลี่ยนกัน การเป็นวิทยากรสอนเด็ก ๆ เขาก็ทำกันได้ดี ส่วนการดูแลสุขภาพที่จะทำได้เลยคือ อาจเพิ่มจำนวนครั้งในการตรวจสุขภาพ หรือปรับให้มีการตรวจสุขภาพที่บ้านหรือจัดรถรับส่ง”

อภิปรายผล

ความต้องการของผู้สูงอายุด้านร่างกาย คือ ต้องการให้สนับสนุนอุปกรณ์การเล่นออกกำลังกาย ต้องการวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ต้องการให้ตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ โดยบริการตรวจที่บ้าน และต้องการให้มีกิจกรรมเสริมสุขภาพในวันประชุมชมรม สอดคล้องกับการศึกษาของ Devalersakul, Siriwarakoon and Roodyim (2019) ที่ศึกษา พบว่า ความต้องการด้านร่างกายของผู้สูงอายุในเทศบาลนครรังสิต คือ ต้องการศูนย์สุขภาพ และการตรวจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ Wongsathit and Sakolchai (2011) พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเขื่อนอุบลรัตน์ต้องการให้มีบริการตรวจสุขภาพที่บ้านให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ และ Chalardlon, Moolsart, and Lawang (2017) พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลั่งปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ต้องการรูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่เป็นรูปธรรมและมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สำหรับชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือมีการจัดกิจกรรมกลุ่มร่วมกับการตรวจสุขภาพเดือนละ 1 ครั้ง ซึ่งผู้สูงอายุบางคนที่มีอายุมาก ไม่สามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรม จะเสียโอกาสในการรับตรวจสุขภาพด้วย การให้บริการตรวจสุขภาพที่บ้านหรือเพิ่มรอบการตรวจจึงเป็นสิ่งที่ต้องการรับบริการ ทั้งนี้ ผู้สูงอายุในวัยสูงอายุจะมีสภาพร่างกายที่เสื่อมไปตามกาลเวลา ได้แก่ สายตามองเห็นไม่ชัด หูตึง กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระดูกเสื่อม ระบบหัวใจและหลอดเลือดเสื่อม ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย จำเป็นต้องได้รับการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ (Thongcharoen, 2015) และนอกจากนี้ Ratana-Ubol (2019) ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพทางกายมากที่สุด ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงควรให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามมาตรการของระบบสุขภาพ รองรับสังคมผู้สูงอายุที่เชื่อมโยงระบบการดูแลระยะกลาง ระยะยาว การดูแลระยะสุดท้าย รวมทั้งการดูแลผู้สูงอายุที่มีความจำเป็นเฉพาะกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพของกลุ่มก่อนวัยสูงอายุ (Ministry of Social Development and Human Security, 2019) ซึ่งความต้องการการดูแลเอาใจใส่เกี่ยวกับสุขภาพหรือการรักษาพยาบาล ถือเป็นความต้องการด้านร่างกายที่สำคัญของผู้สูงอายุ (Yodphet, 2011)

ความต้องการของผู้สูงอายุด้านอาชีพ ผู้สูงอายุต้องการให้รวมกลุ่มทำอาหารและผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม ต้องการวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญเป็นที่ปรึกษาและให้ความรู้เกี่ยวกับอาชีพ ต้องการงานเพิ่มรายได้ และ

ต้องการให้จัดอบรมวิชาชีพอย่างสม่ำเสมอ ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Wanlasoh (2014) ศึกษาเรื่อง แนวทางการส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ โดยพบว่า ผู้สูงอายุต้องการฝึกอบรมวิชาชีพด้านต่าง ๆ สอดคล้องกับ Wongsathit and Sakolchai (2011) ที่ศึกษาเรื่อง สถานการณ์และแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเขื่อนอุบลรัตน์ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการทำงานให้มีรายได้ Devalersakul, Siriwarakoon and Roodyim (2019)) ศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต กล่าวว่า ผู้สูงอายุต้องการอบรมความรู้ด้านต่าง ๆ ซึ่งแนวทางการพัฒนาด้านนี้ คือ การเชิญวิทยากรหรืออาจารย์ผู้สอนในอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สำหรับความต้องการนี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องอาจช่วยเหลือ โดยจัดกิจกรรมอบรมวิชาชีพผ่านการสนับสนุน และประสานงานของหน่วยงานในท้องถิ่น หรือประสานงานโดยตรงกับหน่วยงานผู้ให้การอบรม เพื่อช่วยส่งเสริมอาชีพของกลุ่ม นอกจากนี้ การเชิญวิทยากรเพื่อให้คำปรึกษา เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับกิจกรรมหารายได้ โดยเฉพาะผู้อยู่ในวัยเริ่มต้นของผู้สูงอายุ ยังมีสุขภาพแข็งแรง และเป็นแรงงานหลักสำหรับการประกอบกิจกรรมดังกล่าวนี้ เพราะการช่วยเหลือผู้เข้าสู่วัยสูงอายุแต่ละระดับ คือการสร้างหลักประกันความมั่นคงทางรายได้ เป็นการส่งเสริมการมีงานทำของผู้สูงอายุให้พึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นแนวทางขับเคลื่อนการพัฒนาผู้สูงอายุแบบบูรณาการ (National Economic and Social Development Board, 2009) ด้วยการกำหนดงาน อาชีพ ระยะเวลาที่เหมาะสม และสร้างผลิตภัณฑ์ที่เป็นแบรนด์ของผู้สูงอายุ ถือเป็นมาตรการหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การส่งเสริมการรวมกลุ่มในชุมชนเพื่อจัดทำกิจกรรมเสริมรายได้โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมยังเป็นหนึ่งในมาตรการของยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุของแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) อีกด้วย (Ministry of Social Development and Human Security, 2010)

ความต้องการของผู้สูงอายุด้านสังคม คือ ต้องการงานช่วยเหลือสังคม ต้องการให้จัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนวัยสูงอายุ และต้องการเครื่องใช้ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับการศึกษาของ Wongsathit and Sakolchai (2011) ที่พบว่า ผู้สูงอายุต้องการงานช่วยเหลือสังคม ในขณะที่วัยนี้ก็ต้องการได้รับการบริการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางศาสนา ให้มีรถรับส่งไปสถานพยาบาล และต้องการได้รับสวัสดิการเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับการทำงานช่วยเหลือสังคมในรูปแบบการให้ความรู้ การเป็นวิทยากรสาธิตและฝึกอบรม เป็นกิจกรรมที่มีส่วนช่วยเหลือผู้สูงอายุด้านจิตใจ เนื่องจากในวัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพที่เกิดจากการรับรู้เรื่องอายุและการยอมรับของสังคม มักรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการ จึงมีบุคลิกภาพใจน้อย อ่อนไหวง่าย (Thongcharoen, 2015) ดังนั้น การได้ทำหน้าที่เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ จึงเป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยให้รู้สึกถึงคุณค่า มีบทบาทสำคัญและเป็นที่ต้องการของสังคม เพราะความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิต เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามทฤษฎีของ Maslow (1970) จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อความเป็นปกติสุขของร่างกายและจิตใจของบุคคล หากบุคคลใดมีความรู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญโลกได้อย่างมั่นใจ รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีประโยชน์และพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ (Choombuathong, 2015) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Chachvarat and Udomluck (2017) ที่พบว่า แนวทางส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมสังคม คือ การแสวงหาเพื่อนต่างวัย การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ส่วนเครื่องใช้อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ถือเป็นมาตรการของหลักประกันสุขภาพที่ทางภาครัฐจัดสรรให้ เป็นการพัฒนาและส่งเสริม

เสริมระบบสุขภาพที่มีคุณภาพสำหรับผู้สูงอายุทุกคน ซึ่งต้องจัดอุปกรณ์ที่ช่วยในการดำรงชีวิตประจำวันตาม ที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุ เช่น แวนตาไม้เท้า รถเข็น ฟันเทียม เป็นต้น (Ministry of Social Development and Human Security, 2010)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ความต้องการด้านร่างกาย: ผู้สูงอายุต้องการเพิ่มรอบการตรวจสุขภาพโดยรับบริการตรวจที่บ้าน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรพิจารณาจัดทำแผนการลงพื้นที่ตรวจสุขภาพมากกว่าเดือนละ 1 ครั้ง ซึ่งอาจให้บริการเพิ่มเฉพาะผู้สูงอายุที่มีอายุมากและมีโรคประจำตัว เนื่องจากผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุ 7 ใน 10 คน เป็นโรคความดันโลหิตสูง จึงควรได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง สำหรับวิธีการตรวจ อาจเป็นการตรวจที่บ้าน หรือ ประสานงานหน่วยงานที่รับผิดชอบบริการรับ-ส่งเป็นกรณีพิเศษ สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเดินทางถึงที่นัดหมายด้วยตนเอง

2. ความต้องการด้านอาชีพ: ผู้สูงอายุต้องการให้จัดอบรมการทำผลิตภัณฑ์อื่นนอกเหนือจากการทำ น้ำพริก ดังนั้น จึงควรเชิญวิทยากรที่มีคุณสมบัติเหมาะสมในการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุมาให้การอบรม ผ่านการ สนับสนุนและประสานงานของหน่วยงานในพื้นที่ หรือติดต่อโดยตรงกับหน่วยงานผู้จัด โดยการมีส่วนร่วมของ ชุมชนผู้สูงอายุ ทั้งนี้ เพื่อพัฒนาความรู้และส่งเสริมอาชีพของผู้สูงอายุ

3. ความต้องการด้านสังคม: ผู้สูงอายุต้องการช่วยเหลือสังคมในลักษณะการให้ความรู้ เป็นวิทยากร สาธิตและอบรมให้แก่เยาวชนและอื่น ๆ จึงควรจัดให้มีกิจกรรมถ่ายทอดการทำอาหารในฐานะภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่เยาวชน นักเรียนของโรงเรียน โดยเริ่มต้นในพื้นที่ที่ใกล้กับชุมชน เพราะการทำหน้าที่เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่า มีบทบาทสำคัญ และเป็นที่ต้องการของสังคม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษารูปแบบการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย โดยการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อให้ได้รูปแบบและแนวทางการจัดสวัสดิการที่มีประสิทธิภาพ เป็นการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. ควรศึกษาความต้องการสวัสดิการของผู้สูงอายุในชุมชนอื่นของพื้นที่ตำบลชะอำ เพื่อให้ได้ข้อมูล และเปรียบเทียบข้อมูลความต้องการของแต่ละชุมชน สำหรับประกอบการจัดทำแผนงานการพัฒนาผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552**. กรุงเทพฯ: เทพเพ็ญวานิชย์.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2562). **มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมผู้สูงอายุ 6 Sustainable 4 Change (ฉบับปรับปรุง)**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ พริ้นติ้ง พับลิชชิ่ง
- ฐิติชญา ฉลาดล้ำ, สุทธิพร มูลศาสตร์ และวรรณรัตน์ ลาวัณ. (2560). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ คลังปัญญา อำเภอบ้านโป่ง ราชบุรี. **วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข**. 27 (2): 154-167.
- ณัฐจิตตา เทวเลิศสกุล, วนิภา ศิริวรสกุล และ ชัชสรณ์ รอดยิ้ม. (2559). แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต. **Veridian E-Journal, Silpakorn University**. 9 (1): 529-545.
- ทักษิภา ชัชวรัตน์ และ สุภาภรณ์ อุดมลักษณ์. (2560). การพัฒนาแนวทางส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ. **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้**. 4 (3): 176-188.
- ภูมิจิตร วงศ์สถิต และ สมนต์ สกลไชย. (2554). สถานการณ์และแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเขื่อนอุบลรัตน์. **วารสารการบริหารท้องถิ่น**. 4 (2): 12-23.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2558). **การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ สรีรวิทยา จิตสังคม และจิตวิญญาณในผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ: เอ็นพีเพรส.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2534). **แนวทางการจัดบริการสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: สถาบันไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุกัญญา หวันลำไย. (2557). แนวทางการส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลบ้านไร่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. **เอกสารการประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 5**. สงขลา: สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2552). **แนวทางขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การพัฒนาผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ**. ม.ป.ท.
- อัญชลี ชุ่มบัวทอง และคณะ. (2558). คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับและความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. **วารสารวิชาการสาธารณสุข**. 24 (5): 833-843.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2562). ข้อเสนอการพัฒนากิจการดำเนินงานส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุสมบูรณ์. **วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย มหาวิทยาลัยศิลปากร**. 11 (1): 26-46.
- Maslow, A.H. (1970). **Motivation & Personality**. New York: Harper and Row. Publishers.
- United Nations. (2015). **World Population Ageing 2015**. New York: United Nations.

World Health Organization. (2017). **10 fact on aging and Health**. [Online]. Available: <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/en/>. [June 1, 2018].

Translated Thai References

Chachvarat,T., 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. (in Thai)

Chalardlon,H., Moolsart, S. and Lawang,W. (2017) The Development of a Health Promotion Activity Model for Elderly in the Ban Pong Elderly Klungpunya Club, Ratchaburi Province. **Nursing Journal of The Ministry of Public Health**.7 (2): 154-167. (in Thai)

Choombuathong, A. (2015). Sleep Quality and Factors Related to Sleep and Self-esteem in the Elderly. **Journal of Health Science**. 24 (5): 833-843. (in Thai)

Devalersakul, N., Siriwarakoon, W. and Roodyim, C.(2019).The Development of the Elderly as a Burden to Power: Case Study of Rangsit City Municipality.**Veridian E-Journal, Silpakorn University** 9 (1): 529-545. (in Thai)

Ministry of Social Development and Human Security. (2010). **Elderly Person Act. B.E. 2003**. Bangkok: Thep Phen Vanish Printing. (in Thai)

Ministry of Social Development and Human Security. (2019). **Measures to Drive the National Agenda on the Aging Society 6 Sustainable 4 Change**. Revised version. Bangkok: Amarin Printing and Publishing Public. (in Thai)

National Economic and Social Development Board. (2009). **Guidelines for Driving Intergrated Elderly Development Strategies**. (n.p.) (in Thai)

Ratana-Ubol, A.(2019).Proposal for Operational Improvement Regarding Senior Citizen's Potential Enhancement. **Silpakorn Educational Research Journal**. 11 (1): 26-46 (in Thai)

Thongcharoen, W. (2015). **Physical, physiological, psychosocial and spiritual changes in the elderly**. 2nd ed. Bangkok: NP Press. (in Thai)

Wanlasoh, S. (2014).Guidelines for Occupational Promotion of The Elderly in Banrai Sub District Municipalities Hat Yai District Province Songkhla. In **The 5th National and International Hatyai Conference**. Songkhla: Office of Research and Development. (in Thai)

Wongsathit, P. and Sakolchai, S. (2011). The Status and Development Approach Life Quality Older Person of Khuean Ubolratana Municipality. **Local Administration Journal**. 4 (1): 12-23. (in Thai)

Yodphet, S. (2011). **Guidelines for Social Welfare Services for the Elderly**. Bangkok: Institute of Thai Studies, Thammasat University. (in Thai)

ผู้เขียน

รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ พิรพัชระ

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

เลขที่ 168 ถนนศรีอยุธยา แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

e-mail: chutamas@thaicuisinenetwork.com

