

การส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก
อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

Buddhist Integrated Elder Health Promotion in Changphueak District,
Muang, Chiang Mai Province

พระนวลแก้ว ขนติธโร (นวลแสง)

ทิพาภรณ์ เยสุวรน, ประเสริฐ บุปผาสุก

Phra Nuankaew Khantitharo (Nuansaeng)

Tipaporn Yesuwan, Prasert Buppasuk

Phra Nuankaew Khantitharo (Nuansaeng)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus

ปรีชา วงศ์ทิพย์

Preecha Wongtip

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiang Mai University

Corresponding Author, E-mail: binarchabin@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 2) เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก และ 3) เพื่อพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบการสัมภาษณ์ และแบบสังเกต กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล จำนวน 30 คน

ผลการศึกษาพบว่า 1) สถานการณ์สุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพกายและจิตดี แต่บางรายเผชิญปัญหา เช่น โรคเรื้อรัง ความจำเสื่อม และปัญหาอารมณ์ อย่างไรก็ตามเทศบาลได้ส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ เช่น โภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมและนันทนาการ รวมถึงการให้บริการด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง 2) การส่งเสริมสุขภาพแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ (1) สุขภาพกาย จัดศูนย์กายภาพบำบัดและจ้างผู้ดูแลที่ผ่านการ

อบรม (2) สุขภาพจิต จัดกิจกรรมกลุ่ม สร้างความมีส่วนร่วมในสังคม (3) สุขภาพสังคม ส่งเสริมการรวมกลุ่ม การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ และการสร้างงาน และ (4) สุขภาพปัญญา สนับสนุนการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน และการใช้วัดเป็นแหล่งเรียนรู้ 3) กิจกรรมเชิงพุทธบูรณาการ โดยการพัฒนาตามหลักภาวะ 4 ได้แก่ (1) ภาวะกาย ส่งเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมที่ลดความผิดพลาดในชีวิต (2) ภาวะจิต จัดกิจกรรมสวดมนต์ ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารสุขภาพ (3) ภาวะใจ สนับสนุนการนั่งสมาธิและแผ่เมตตา และ 4) ภาวะปัญญา พัฒนาความคิดผ่านการฟัง การคิดวิเคราะห์ และการฝึกฝน

คำสำคัญ : สุขภาพ, พุทธบูรณาการ, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research article has three main objectives: 1) to study the health conditions of the elderly in Chang Phueak Municipality, Mueang Chiang Mai District, Chiang Mai Province, 2) to explore health promotion practices for the elderly in Chang Phueak Municipality, and 3) to develop Buddhist-integrated health promotion activities for the elderly in the same area. The study employs a qualitative research methodology, utilizing interviews and observations as tools to collect data from 30 participants.

The findings reveal the following: 1) Health Conditions: Most elderly individuals in Chang Phueak Municipality are in good physical and mental health. However, some face challenges such as chronic diseases, memory impairment, and emotional issues. To address these concerns, the municipality has implemented various health promotion initiatives, including nutrition programs, exercise activities, cultural and recreational events, and continuous healthcare services. 2) Health Promotion: Efforts to promote health among the elderly are categorized into four dimensions: (1) Physical Health: Establishing physical therapy centers and hiring trained caregivers for ongoing support. (2) Mental Health: Organizing group activities and encouraging social participation to enhance mental well-being. (3) Social Health: Promoting community group formation, preparing individuals for retirement, and creating job opportunities and (4) Cognitive Health: Supporting lifelong learning, community involvement, and utilizing temples as centers for knowledge

and cultural engagement. 3) Buddhist-Integrated Health Promotion: Activities are developed based on the Four Types of Bhavana (Development): (1) Physical Development (Kaya Bhavana): Promoting health through activities that minimize errors and negligence in daily life. (2) Moral Development (Sila Bhavana): Organizing activities such as chanting, exercising, and consuming healthy meals. (3) Mental Development (Citta Bhavana): Supporting meditation practices and acts of compassion, such as dedicating merit and (4) Wisdom Development (Pañña Bhavana): Enhancing cognitive skills through listening, critical thinking, and continuous practice.

Keywords: Health, Buddhist Integrated, Elder.

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง จากความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุข การรักษาพยาบาลด้วยยาที่มีประสิทธิภาพสูงและการรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556: 1-19) ประเทศไทยนั้นกำลังเข้าสู่ภาวะสังคมของผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วเห็นได้จากในปี 2503 สัดส่วนของผู้สูงอายุต่อประชากรทั่วประเทศมีเพียง 1.2 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 2.2 ต่อมาเพิ่มเป็นร้อยละ 8.8 ในปี 2543 และในปี 2554 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 8.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13.2 คาดว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 15.3 ในปี 2563 ในส่วนของภาคเหนือ บริบทการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเช่นกัน ความสำเร็จของการวางแผนครอบครัวและการพัฒนาด้านสาธารณสุข ส่งผลให้สัดส่วนของประชากรสูงอายุของภาคเหนือ มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 12.2 โดยส่วนใหญ่เป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมถอยตามอายุถือเป็นเรื่องธรรมชาติของวัฏจักรการดำรงชีวิตของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ โดยการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนั้น ได้แก่ การเคลื่อนไหวที่ช้าลง การมองเห็นลดลง หูไม่ได้ยิน ผิวหนังเหี่ยวย่น ระบบภูมิคุ้มกันทำหน้าที่ได้น้อยลง ผู้สูงอายุจึงมีร่างกายอ่อนแอ จึงเป็นวัยที่เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย ได้แก่ โรคสมองเสื่อม ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม (ผ่องพรรณ อรุณแสง, 2555: 5)

ด้านความรู้สึก การรับรู้ จิตใจ อารมณ์ ก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน โดยที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ ภาวะทางอารมณ์ ผู้สูงอายุจะมีอาการซึมเศร้า หงุดหงิด ชีระแวง วิดกกังวล โกรธง่าย

เอาแต่ใจ เกิดขึ้นจากระดับฮอร์โมนในร่างกายไม่สมดุลเหมือนเดิม ภาวะทางความคิด ผู้สูงอายุจะชอบคิดเรื่องเดิม ๆ ซ้ำซาก ลังเล หวาดระแวง หมกมุ่น เรื่องของตัวเองทั้งเรื่องในอดีต ปัจจุบันอนาคต สนใจเฉพาะเรื่องตนเองมากกว่าเรื่องผู้อื่น และส่วนใหญ่จะกังวลว่าลูกหลานจะทอดทิ้ง ภาวะด้านความจำ ผู้สูงอายุจะชอบคุย ชอบเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีตเพราะเป็นส่วนที่สมองจดจำได้ดี แต่มักลืมเรื่องที่เกิดขึ้นปัจจุบันได้ง่าย ๆ จนทำให้ต้องคอยถามซ้ำ ๆ หรือถามบ่อย ๆ นั้นเอง ภาวะทางพฤติกรรม ผู้สูงอายุบางคนจะคอยจู้จี้ ขี้บ่น คอยเตือนซ้ำ ๆ ย้ำเรื่องเดิม ๆ จนกลายเป็นพฤติกรรมประจำตัว แต่บางคนเก็บตัวไม่เข้าสังคม เพราะกลัวจะถูกกว่ากล่าวตำหนิ กลัวเป็นภาระ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้สิ่งที่จะเป็นโรคมึนเศร้าได้ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ผู้สูงอายุเป็นวัยของการเกษียณที่ไม่จำเป็นต้องทำงานแล้ว อาจทำให้รู้สึกไม่ได้รับการยกย่องไม่มีคนเคารพเหมือนที่ผ่านมา ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง รวมทั้งภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคม แต่ผู้สูงอายุจะมีเวลามากขึ้น ทั้งการทำกิจกรรมที่ชอบ การท่องเที่ยว และเข้าวัด แต่จะมีข้อจำกัดในการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ไม่ค่อยสนใจผู้อื่นมากนัก แต่จะสนใจตนเองมากขึ้น (ภาณุวัฒน์ ว่องตระกูลเรือง, 2565: ออนไลน์)

สำหรับในจังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่มีจำนวนประชากรมากเป็นอันดับหนึ่งของภาคเหนือ ประชากรสูงอายุมีจำนวนมากถึง 333,692 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 18.8 ของประชากรทั้งหมด (พศม พลังเชียงใหม่, 2565: ออนไลน์) ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ถือได้ว่าเป็นอีกหนึ่งพื้นที่ที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมาก มีจำนวนผู้สูงอายุ 2,337 คน ดังตาราง

รายงานข้อมูลตำบลช้างเผือก

[เขต 1] > [จังหวัด เชียงใหม่] > [อำเภอ เมืองเชียงใหม่] > [ตำบล ช้างเผือก] [หน่วย : คน]

ชื่อหมู่บ้าน	หมู่ที่	หน่วยบริการ	ประชากรทั้งหมด	หนองปรือจำวัน	ข้อมูล 3 หมู่ หนองสาหร่าย	หนองครก	ข้อมูลครอบครัว (0-64)	ประชากรที่มีขอ 3 คน	ข้อมูลจำนวนผู้สูงอายุ	ร้อยละ (%)		
ช้างเผือก	01	05811	3,225	33	4	3	225	3,225	574	19	2	100.00%
เขื่อน	02	05811	3,592	32	3	3	129	3,592	1,233	37	5	100.00%
ช้างเผือก	03	05811	744	9	1	3	12	744	244	9	0	100.00%
ช้างเผือก	04	05811	954	8	1	3	46	954	77	7	0	100.00%
สนชัย	05	05811	136	7	1	3	16	136	48	0	0	100.00%
ช้างเผือก	31	14916	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0.00%
แม่หลวง	33	14916	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0.00%
พื้งอก	34	14916	36	6	1	3	0	36	27	7	1	100.00%
โชนา	35	14916	45	5	1	3	0	45	40	4	1	100.00%
พามะวัน	37	14916	3	1	1	3	0	3	0	2	1	100.00%
สุโขทัย	38	14916	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0.00%
เจ็ดฝอย	39	14916	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0.00%
รวม			8,739	101	17	36	428	8,735	2,243	85	9	100.00 %

ร้อยละ (%) = (ข้อมูลครอบครัว / ประชากรที่มีขอ 3 คน) / จำนวนประชากรทั้งหมด

ข้อมูลข้อมูล ณ วันที่ 28 ส.ค. 2566 เวลา 07:03:19

ภาพที่ 1 รายงานข้อมูลตำบลช้างเผือก

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. ระบบ 3 หมอรู้จักคุณ. กระทรวงสาธารณสุข. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://3doctor.hss.moph.go.th> [28 สิงหาคม 2566]

ปัญหาของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก มักมีปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น เช่น โรคเรื้อรัง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องเข้ารับการรักษาพยาบาลบ่อยครั้ง ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจึงเพิ่มสูงขึ้น ผู้สูงอายุบางรายอาจไม่สามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพได้อย่างเพียงพอ เนื่องจากขาดความรู้ ความเข้าใจ หรือขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก ส่วนหนึ่งเกษียณจากการทำงาน ทำให้รายได้ลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่จะประสบปัญหาทางการเงิน ผู้สูงอายุบางรายอาจประสบปัญหาหนี้สินจากค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุบางรายอาจต้องทำงานเพื่อหารายได้เสริม แต่การทำงานในวัยสูงอายุอาจทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยได้ ปัญหาด้านสังคม ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก มักมีความเหงาและโดดเดี่ยว เนื่องจากลูกหลานมักออกไปทำงานหรือศึกษาต่อ ผู้สูงอายุบางรายอาจขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและเพื่อนฝูง ผู้สูงอายุบางรายอาจรู้สึกถูกทอดทิ้งจากสังคม ปัญหาเหล่านี้อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตไม่ดี เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าหรือโรคจิต บางรายไม่สามารถทำงานอย่างคนวัยทั่วไปทำได้ไม่ค่อยมีพื้นที่ในการแสดงออกถึงทักษะความสามารถประสบการณ์ที่สั่งสมมา บวกกับสภาพความเป็นอยู่ อีกทั้งผู้สูงอายุบางรายถูกทอดทิ้งไม่มีบุตรหลานคอยดูแลฐานะยากจน ไม่ได้ประกอบอาชีพทำให้ขาดรายได้ ขาดความรู้ หลงลืม ถึงแม้หน่วยงานภาครัฐหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ จะให้ความช่วยเหลือในด้านสวัสดิการต่าง ๆ (พระกิตติกร หมอมนต์, 2564: 194) ก็ตาม ในเทศบาลตำบลช้างเผือกเป็นเทศบาลขนาดกลาง มีทั้งหมด 4 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านช้างเคียน หมู่ที่ 2 บ้านเจ็ดยอด หมู่ที่ 3 บ้านช่วงสิงห์ และหมู่ที่ 5 บ้านสนสวย มีพื้นที่รวมทั้งหมด 6.1 ตารางกิโลเมตร ประชากรในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือกส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างในภาครัฐและเอกชน รับจ้างทั่วไป รองลงมาจะประกอบอาชีพ ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ผู้ที่ประกอบอาชีพในด้านเกษตรกรรมมีเพียงเล็กน้อย ประชากรที่อยู่อาศัยจะมีทั้งกลุ่มชาวบ้านดั้งเดิม กลุ่มชาวบ้านที่มาอาศัยอยู่ใหม่ กลุ่มนักศึกษา นักเรียนที่มาอาศัยอยู่ในหอพัก ในคอนโดมิเนียมเป็นการชั่วคราว ในระหว่างที่กำลังศึกษา ซึ่งประชากรเหล่านี้ได้ย้ายมาจากสถานที่ต่าง ๆ กัน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้ศึกษามีความสนใจการศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ ของผู้สูงอายุและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก ผู้ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเจ็ดยอดว่ามีคุณภาพชีวิตเป็นอย่างไร ผู้สูงอายุถึงจะมีโรงพยาบาลและเจ้าหน้าที่อาสาสมัครลงไปดูแลส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อจะได้ทราบสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องตลอดจนข้อเท็จจริงในการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการโดยการนำองค์ความรู้เพื่อประยุกต์ใช้แบบองค์รวม คือ พุทธวิทยา และ ธรรมวิทยา เป็นการปรับพระพุท

ศาสนาเข้าหาศาสตร์ใช้ศาสตร์สมัยใหม่เป็นตัวตั้งและนำหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาเพิ่มเติมเข้าไปโดยการบูรณาการตามแนวพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้มีความสุขทั้งทางร่างกายและทางจิตใจอย่างยั่งยืน มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจตลอดถึงการส่งเสริมสุขภาพให้ดูแลตนเองพร้อมคนรอบข้างในการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานให้บริการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบการสัมภาษณ์ (Interview) และแบบสังเกต (Observation) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกเฉพาะเจาะจง โดยแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่ม กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 20 คนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อทราบข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกเฉพาะเจาะจง ในการหาวิธีการและรูปแบบในการพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ รวมทั้งสิ้น 10 รูป/คน

เครื่องมือการวิจัย แบบการสัมภาษณ์ (Interview) และแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม โดยมีการสร้างและทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ และนำแบบสัมภาษณ์และแบบการสนทนากลุ่ม ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบ คุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อหาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการหาค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) หลังจากนั้น นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความชัดเจน

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองกับกลุ่มของผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน และการจัดเวทีในการสนทนากลุ่มระหว่างผู้วิจัยและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบในการพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 10 รูป/คน เพื่อขอความคิดเห็นในประเด็นการหารูปแบบในการพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการนำข้อมูลทั้งที่ได้จากการจดบันทึกข้อมูล การถอดเทปสัมภาษณ์ รวมไปถึงภาพถ่าย ทำการจัดระบบหมวดหมู่ เพื่อสรุปประเด็นเกี่ยวกับรูปแบบในการพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ และการสัมภาษณ์ เป็นกระบวนการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมุ่งเน้นศึกษาเนื้อหาของการสัมภาษณ์ในส่วนของรูปแบบต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงกับในรูปแบบในการพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ผลการวิจัย

สถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า เทศบาลตำบลช้างเผือกได้ให้ความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน โดยจัดตั้งศูนย์สร้างสุขผู้สูงวัยขึ้นเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่างๆ ของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่น สุขภาพกายและสุขภาพใจ อาหารการกิน การออกกำลังกาย และกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น ศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุยังเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุสามารถแสดงความสามารถและแบ่งปันประสบการณ์ต่างๆ แก่ผู้อื่น และยังเป็นพื้นที่สำหรับกิจกรรมตามประเพณีและวัฒนธรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางสังคมและความผูกพันในชุมชน อีกทั้งยังมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุเพื่อสร้างความสัมพันธ์และความสามัคคีระหว่างชมรมผู้สูงอายุในเขต และการจัดหางานให้ผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างสังคมที่เข้มแข็งในชุมชน ผู้สูงอายุในเขตนี้ได้รับการสนับสนุนและการให้บริการที่หลากหลายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในหลายๆ ด้านต่างๆ ดังนี้

1. การเสวนาพูดคุยกับผู้สูงอายุ : ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมการอบรมที่เกี่ยวข้องกับการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อข่าวปลอมหรือมิจฉาชีพ การเสวนาพูดคุยช่วยเสริมสร้างความรู้และฝึกทักษะที่จำเป็นในการรับรู้สื่อออนไลน์ให้เหมาะสมและตระหนักถึงการเผชิญกับข่าวปลอมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ : ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นในอำเภอเมืองเชียงใหม่ โดยเป็นโอกาสที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์และความสามัคคีระหว่างชมรมผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ การออกกำลังกายที่มีประโยชน์สามารถส่งเสริมสุขภาพที่ดีและแข็งแรงของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเสริมสร้างความมั่นคงและความรู้สึกว่ายังมีบทบาทสำหรับชุมชน

3. การจัดหางานให้ผู้สูงอายุ : การจัดหางานให้กับผู้สูงอายุช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและเศรษฐกิจของกลุ่มผู้สูงอายุในสังคม ผู้สูงอายุไม่เพียงแต่ได้รับรายได้และความมั่นคงจากการทำงานเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมสุขภาพที่ดีและมีความรู้สึกว่ายังมีบทบาททางสังคมด้วย

4. การจัดกิจกรรมตามประเพณีและวัฒนธรรม : การจัดกิจกรรมตามประเพณีและวัฒนธรรมสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือกเป็นทางเลือกในการสร้างสรรค์ประสบการณ์ที่มีความสำคัญและความเป็นเอกลักษณ์ ผู้สูงอายุจะได้รับโอกาสที่จะศึกษาและสืบทอดประเพณีและวัฒนธรรมของชุมชน นอกจากนี้ยังสร้างความเข้มแข็งทางสังคมและความผูกพันกับคนในชุมชน และมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่อบอุ่นและร่วมสนุกสนานกับกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้น

สรุป บริบทของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือกแสดงถึงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และการสร้างสังคมที่เข้มแข็งและร่วมกันในชุมชน ผ่านกิจกรรมที่สนับสนุนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในชุมชนที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

สรุป สถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ มีความรู้ความเข้าใจในตนเองและสังคมรอบตัว มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ดี ผู้สูงอายุบางรายอาจมีปัญหาด้านสุขภาพบ้าง เช่น โรคเรื้อรัง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น ภาวะเหล่านี้อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาลดลง มีปัญหาด้านความจำและความจำเสื่อม มีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม เป็นต้น สรุปในแต่ละด้านได้ดังนี้

1) ด้านร่างกาย สถานการณ์ด้านสุขภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก พบว่าผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น เช่น โรคเรื้อรัง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องเข้ารับการรักษายาบ่อยครั้ง ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจึงเพิ่มสูงขึ้น ผู้สูงอายุบางรายอาจไม่สามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพได้อย่างเพียงพอ เนื่องจากขาดความรู้ ความ

เข้าใจ หรือขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน จากข้อมูลของสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก ร้อยละ 40 มีโรคเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรค โดยโรคเรื้อรังที่พบมากที่สุด ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมองเรื้อรัง โรคอ้วน เป็นต้น ผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังมักมีปัญหาในการเดิน เคลื่อนไหว และดำเนินชีวิตประจำวันนอกจากนี้ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก ยังมีปัญหาสุขภาพอื่นๆ เช่น ภาวะกระดูกพรุน โรคข้อเสื่อม โรคอัลไซเมอร์ โรคซึมเศร้า เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้อาจทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดำเนินชีวิตลดลง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ

2) ด้านจิตใจ สถานการณ์ด้านสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตดี มีความสุข ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี มีกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนให้มีส่วนร่วม แต่ก็มีผู้สูงอายุบางส่วนที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคจิตเภท เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้อาจเกิดจากปัจจัยต่างๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจตามวัย ปัญหาสุขภาพกาย ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเงิน เป็นต้น

3) ด้านสังคม สถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้านสังคมในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก มักมีความเหงาและโดดเดี่ยว เนื่องจากลูกหลานมักออกไปทำงานหรือศึกษาต่อ ผู้สูงอายุบางรายอาจขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและเพื่อนฝูง ผู้สูงอายุบางรายอาจรู้สึกถูกทอดทิ้งจากสังคม ปัญหาเหล่านี้อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตไม่ดี เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าหรือโรคจิต มีแนวทางการแก้ไขปัญหานี้

4) ด้านปัญญา สถานการณ์ด้านสุขภาพด้านปัญญาของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพด้านปัญญาอยู่ในเกณฑ์ดี มีความรู้ความเข้าใจในตนเองและสังคมรอบตัว มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ดี ผู้สูงอายุบางรายอาจมีปัญหาด้านสุขภาพด้านปัญญบบ้าง เช่น ภาวะสมองเสื่อม ภาวะสมองเสื่อมที่สัมพันธ์กับโรคอัลไซเมอร์ ภาวะสมองเสื่อมที่สัมพันธ์กับโรคพาร์คินสัน เป็นต้น ภาวะเหล่านี้อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาลดลง มีปัญหาด้านความจำและความจำเสื่อม มีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม เป็นต้น แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านปัญญาของผู้สูงอายุแบบองค์รวม

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านพัฒนาสุขภาพกาย การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านพัฒนาสุขภาพกายในชุมชนเป็นเรื่องสำคัญในเทศบาลตำบลช้างเผือก โดยมีการพัฒนา

ระบบการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น มีหลายแนวทางที่มีส่วนช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การจัดศูนย์ประสานงานกรณีไม่มีคนดูแลและการจ้างผู้ดูแลที่ได้รับการอบรมเพื่อดูแลต่อเนื่อง การจัดสร้างศูนย์กายภาพบำบัดที่กระจายอยู่ในชุมชนเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น

2. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านพัฒนาสุขภาพจิต กิจกรรมเปิดโอกาสให้ศูนย์ได้เสนอโครงการเพื่อดำเนินกิจกรรมที่เหมาะสม และประเมินความเป็นไปได้ของสถานที่และพิจารณาจัดสรรงบประมาณไปตามความเหมาะสม ข้อเสนอจากผู้ให้ข้อมูลมีดังนี้ การจัดกิจกรรมที่สม่ำเสมอ การรองรับสังคมผู้สูงอายุ

3. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านพัฒนาทางสังคม การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านพัฒนาทางสังคม ควรมีกระบวนการวิธีการ ดังนี้ การสร้างความตระหนักและสนับสนุนในการรวมกลุ่ม การสร้างกลุ่มและชมรมที่เข้มแข็ง การส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุ การเตรียมพร้อมวัยแรงงานก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ การสร้างความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออมเงิน

4. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทางพัฒนาสุขภาพทางปัญญา ควรมีกระบวนการวิธีการ ดังนี้ การตระหนักถึงเรื่องสุขภาพผู้สูงอายุในภาครัฐ การให้ความสำคัญและโอกาสให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีค่าและมีความสำคัญ การพัฒนาผู้สูงอายุทั้งทางด้านสุขภาพทางปัญญาและด้านอื่นๆ การมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนและมีสถานที่ที่เหมาะสม การให้วัดเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่ายเพื่อสร้างงานและพัฒนาทักษะอื่นๆ การทำงานร่วมกับภาครัฐและชุมชนเพื่อสร้างสังคมที่สนับสนุนผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า

1. การพัฒนากิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุด้านกายภาวนา ได้แก่การพัฒนากิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุด้านกายภาวนาเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีการมีสติในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติตนในทางที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งกายและจิตใจ กิจกรรมที่เสนอข้างต้นเป็นแนวทางและแบบอย่างที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุได้ ผู้สูงอายุควรใช้สติในการรับรู้และปรับปรุงตนเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและสมดุลในทุกด้านของชีวิต

2. การพัฒนากิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุด้านศีลภาวนา กิจกรรมเหล่านี้ผู้สูงอายุจะสามารถพัฒนาความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนตามหลักศีลภาวนาและรับรู้ถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยัง

เพิ่มพลังให้กับการปฏิบัติตนภายใต้กฎระเบียบที่ตึงตัวของสังคม ทำให้ผู้สูงอายุเป็นพลเมืองที่ดีในสังคมและได้รับหลักประกันที่ดีในการดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน มีความซื่อสัตย์จริงใจต่อกันและต่อสังคม นอกจากนี้ยังสามารถสร้างความเข้าใจและความร่วมมือกับผู้อื่นในกิจกรรมที่มุ่งเน้นการปฏิบัติตนตามหลักศีลภาวนา ซึ่งจะช่วยสร้างสังคมที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

3. การพัฒนากิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุด้านจิตภาวนา การพัฒนากิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุด้านจิตภาวนา จะประกอบด้วย การสวดมนต์ด้วยบทพระคาถาต่าง ๆ การนั่งสมาธิ และการแผ่เมตตาอุทิศบุญกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยพัฒนาและอบรมจิตใจของผู้สูงอายุให้มีความสุขสงบและความสุข พร้อมทั้งสร้างความเข้มแข็งและเบิกบานในจิตใจ ทำให้จิตใจปราศจากความคิดที่ไม่ดีและมีความเพียร สติ และสมาธิในการดำเนินชีวิตที่มีความสุข หนึ่งในแนวทางการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุให้มีความสุขและเจริญงอกงามคือการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ แนวทางการดำเนินชีวิตด้านจิตภาวนาในระดับเบื้องต้นสามารถเริ่มต้นด้วยการฝึกจิตของตนให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น การไหว้พระ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ เพื่อให้จิตมีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที การพัฒนาในระดับกลางจะให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งของจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้จิตใจในการประสานงานกับสภาวะแวดล้อมได้ดี มีสมาธิ สติ วิริยะ ความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็ง และความอดทน ส่วนในระดับสูงสุดคือการพัฒนาสุขภาพจิตให้มีจิตใจที่มีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ ตามหลักพระพุทธศาสนา

4. การพัฒนากิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุด้านปัญญาภาวนาหลักการในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญปัญญาภาวนาคือการสร้าง ความเห็นที่ชอบ การยึดหลักการปฏิบัติตามแนวทางหลักพุทธศาสนา ซึ่งรวมถึงการหมั่นประกอบ ความดี การสร้างกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ผู้สูงอายุจะนำหลักสัมมาทิฐิมาพัฒนาความรู้ความคิด และสติปัญญาของตนเอง โดยใช้หลักการดำเนินชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนาด้วยหลักสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ เช่น การคิดชอบ การดำริชอบ การศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และการคิดในสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อสังคม



ภาพที่ 2 กลุ่มผู้สูงอายุ ศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลช้างเผือก
(ที่มา เชียงใหม่นิวส์, ศูนย์สร้างสุขผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลช้างเผือก, [ออนไลน์],
แหล่งที่มา: <https://www.chiangmainews.co.th>

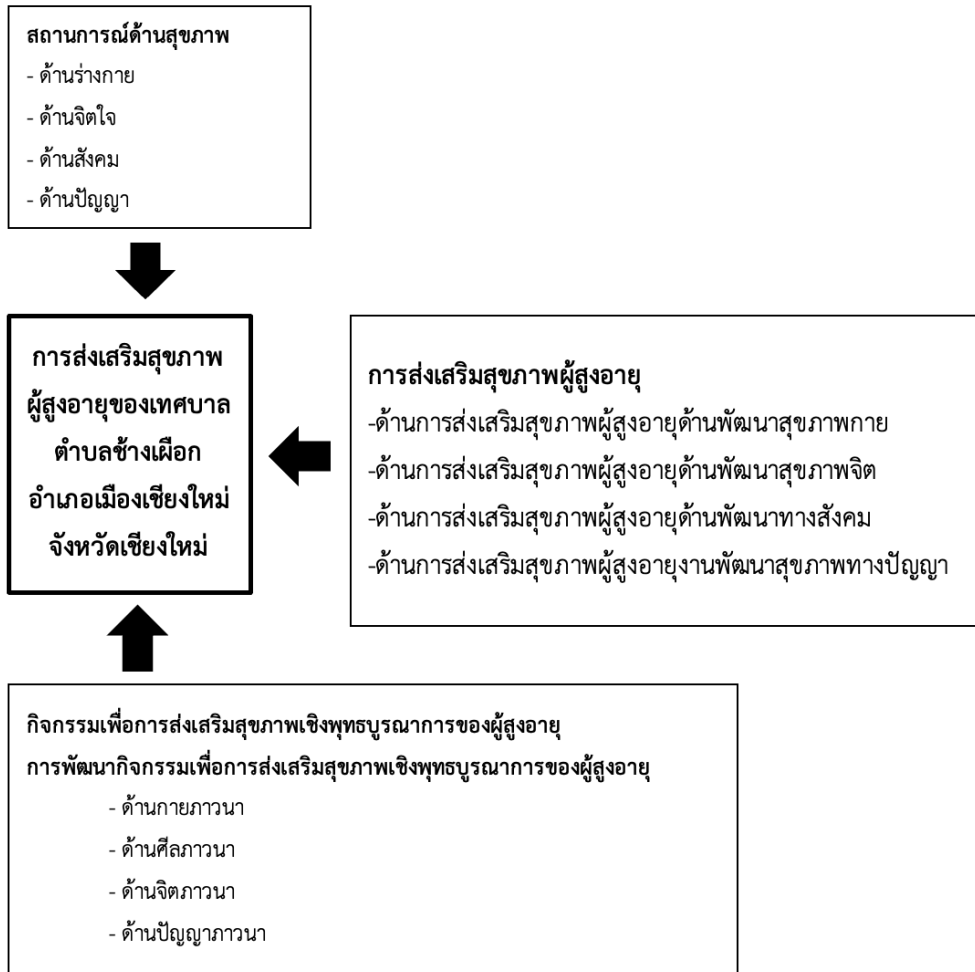
[22 พฤษภาคม 2565]

การพัฒนากิจกรรมเชิงพุทธบูรณาการที่ส่งเสริมการเจริญปัญญาภาวนาของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ จะช่วยเสริมสร้างแรงบันดาลใจ กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และเพิ่มพูนความรู้ให้กับผู้สูงอายุในชีวิตประจำวัน ทำให้พวกเขาสามารถมีชีวิตที่มีคุณภาพและสร้างสรรค์อย่างเต็มที่ในช่วงวัยสูงอายุนี้

องค์ความรู้จากงานวิจัย

สรุปได้ว่า การพัฒนากิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ ด้านกายภาวนาผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญและความต้องการในการดูแลสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีในช่วงวัยที่มีอุปสรรคต่างๆ ในการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการด้านการเจริญกายภาวนาของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการอบรมตนเองให้มีสติ โดยการใช้สติในการพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอ โดยไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำและไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดจนการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภคทุกด้าน เพื่อให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายในและ

ภายนอกที่มากระทบกับตนเอง และควรมีสติในการคิดและพิจารณาโดยใช้สติเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ในทางกายภาวนา ผู้สูงอายุควรยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิต และไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิต ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ และสร้างสิ่งที่เป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น



ภาพที่ 3 องค์ความรู้จากงานวิจัย

อธิปราชผล

สถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ มีความรู้ความเข้าใจ ในตนเองและสังคมรอบตัว มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ดี ผู้สูงอายุบางรายอาจมีปัญหาด้านสุขภาพบ้าง เช่น โรคเรื้อรัง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น ภาวะเหล่านี้อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาลดลง มีปัญหาด้านความจำและความจำเสื่อม มีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เทศบาลตำบลช้างเผือกได้ให้บริการที่หลากหลายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในหลายๆ ด้านต่างๆ ได้แก่ การเสวนาพูดคุย การแข่งขันกีฬา การจัดหางานให้ทำ การจัดกิจกรรมตามประเพณีและวัฒนธรรม ในส่วนสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย การส่งเสริมการออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี การส่งเสริมการรับประทานอาหารที่เพื่อสุขภาพ อุปกรณ์อำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ 2) ด้านจิตใจ การดูแลสภาพจิตใจ ลดแรงกดดันทางสุขภาพจิต ให้ความสำคัญและการสนับสนุนในเรื่องของสุขภาพจิต การดูแลและสนับสนุนที่เหมาะสมและต่อเนื่อง 3) ด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงในสถานะเศรษฐกิจมีผลต่อสภาพจิตใจ การจัดการสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้านสังคม การส่งเสริมการสร้างความรู้และการเข้าถึงทรัพยากรที่เกี่ยวข้อง และ 4) ด้านปัญญา การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมตามหลัก 5 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และอดิเรกสอดคล้องกับผลการศึกษามาก่อนหน้านี้ พบว่า การผสมผสานภูมิปัญญาพื้นบ้านในพื้นที่ร่วมกับความต้องการการมีภาวะสุขภาพที่ดีสู่กระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการบูรณาการแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางพุทธศาสนาและภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา (สามารถใจ เตี้ย, 2562: 186 – 194) เช่นเดียวกับงานศึกษาของ กิตติพร เนาว์สุวรรณ และมารีสา สุวรรณราช พบว่า การดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการดูแลผู้สูงอายุ 1) จัดสรรงบประมาณ ในกิจกรรมของผู้สูงอายุ 2) จัดตั้งศูนย์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ 3) ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ความต้องการการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กิตติพร เนาว์สุวรรณ และมารีสา สุวรรณราช, 2562: 118 – 132)

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า 1) การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านพัฒนาสุขภาพกาย การจัดศูนย์ประสานงานกรณีไม่มีคนดูแลและการจ้างผู้ดูแลที่ได้รับการอบรมเพื่อดูแลต่อเนื่อง การจัดสร้างศูนย์กายภาพบำบัด 2) การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านพัฒนาสุขภาพจิต การจัดกิจกรรมที่สม่ำเสมอ การรองรับสังคมผู้สูงอายุ 3) การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านพัฒนาทางสังคม การสร้าง

ความตระหนักและสนับสนุนในการรวมกลุ่ม การสร้างกลุ่มและชมรมที่เข้มแข็ง การส่งเสริมการมีงานทำ การเตรียมพร้อมวัยแรงงานก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ การสร้างความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออมเงิน และ 4) การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุงานพัฒนาสุขภาพทางปัญญา การตระหนักถึงเรื่องสุขภาพผู้สูงอายุในภาครัฐ การให้ความสำคัญและโอกาสให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีค่าและมีความสำคัญ การพัฒนาผู้สูงอายุทั้งทางด้านสุขภาพทางปัญญา การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน การพัฒนาวัดเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุอื่นๆ การทำงานร่วมกับภาครัฐและชุมชนเพื่อสร้างสังคมที่สนับสนุนผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทิวานันท์ ไชยประสิทธิ์ และคณะ พบว่า ผลการใช้รูปแบบโปรแกรมสร้างสุขผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของชุมชนเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สุขภาพจิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยจำแนกตามความคิดเห็นของผู้สูงอายุจากการกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนในเกณฑ์ความต้องการมากที่สุดประกอบด้วย ผู้สูงอายุรู้สึกกว่าชีวิตมีความหมาย (มีคุณค่า มีประโยชน์) มีความสุข (ทิวานันท์ ไชยประสิทธิ์ และคณะ, 2563: 458 – 466) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระมหาเดชเรขต สิริญาณเมธี (เดชพงศ์) พบว่า 1) ด้านร่างกายของผู้สูงอายุเป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย 2) ด้านอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุบางคนกลัวการถูกทอดทิ้งและการอยู่คนเดียว 3) ด้านสังคมและครอบครัวของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และ 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้จากเงินบำนาญ (พระมหาเดชเรขต สิริญาณเมธี (เดชพงศ์), 2561: 28 - 33) และในงานศึกษาของ สุภาพรณ กัญยะดิษฐ์ พบว่า การประยุกต์ใช้หลักท้าว 4 ที่สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านศีลหรือสังคม 3) ด้านจิตใจ 4) ด้านปัญญา (สุภาพรณ กัญยะดิษฐ์, 2560 : (1) – (2)

กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ดังนี้ 1) การพัฒนากิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุด้านกายภาพ การมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงาน การเลี้ยงความประมาทและเสี่ยงต่อความผิดพลาด 2) การพัฒนากิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุด้านศีลท้าว กิจการมอบรมธรรมะ กิจการมกลุ่มสวดมนต์ กิจการมสร้างสรรค์ กิจการมออกกำลังกาย กิจการมอาหารสุขภาพ 3) การพัฒนากิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุด้านจิตท้าว การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การแผ่เมตตาอุทิศบุญ และ 4) การพัฒนากิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของผู้สูงอายุด้านปัญญาท้าว กิจการมการสร้างความเห็นชอบ กิจการมการทำบาปที่เป็นอกุศล กิจการมการทบทวนหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า กิจการมการทำจิตให้บริสุทธิ์ กิจการมการพัฒนาจิตและจิตวิทยา สอดคล้องกับงานศึกษาของ นิวัฒน์ พุ่มวันเพ็ญ พบว่า หลักพุทธธรรม

เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุมี 4 ด้านคือ 1) ด้านสุขภาพกายและใจ หลักพุทธธรรมที่พึงมีคือขั้น 5, ไตรลักษณ์, ภาวนา 4, สติปัฏฐาน 4 และไตรสิกขา 2) ด้านสังคม หลักพุทธธรรมที่พึงมีคือบุญกิริยาวัตถุ 3, พรหมวิหาร 4, สังคหวัตถุ 4 และโลกธรรม 8 3) ด้านเศรษฐกิจ การเงิน หลักพุทธธรรมที่พึงมี คือทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ 4, สันโดช และโมคคาทียะ 5 4) ด้านที่อยู่อาศัย หลักพุทธธรรมที่พึงมี คือกุลจิรัฏฐจิติธรรม 4 และสัปปายะ 7

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม มีแนวทางปฏิบัติดังนี้ 1) ด้านสุขภาพกายและใจ คือควรเรียนรู้และเข้าใจความจริงของชีวิต 2) ด้านสังคม ร่วมทำกิจกรรมทางสังคมต่อเนื่องเหมาะสมกับสุขภาพของตนและเวลา 3) ด้านเศรษฐกิจการเงิน คือการรู้จักการวางแผนและการจัดการทางการเงิน 4) ด้านที่อยู่อาศัยคือ การฉลาดเลือกที่อยู่อาศัยที่สบายเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาได้ดี (นิพนธ์ พุ่มวันเพ็ญ, 2563: ก) และงานศึกษาของ จิตติวรรณ แสงสิงห์ พบว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาที่ศึกษา คือ ไตรลักษณ์, อริยสัจจ 4, เบญจศีลเบญจธรรม, มราวาสธรรม, พรหมวิหาร 4, สังคหวัตถุ 4, อปริหานิยธรรม 7, สาราณียธรรม 6 (จิตติวรรณ แสงสิงห์, 2556: ก) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระมหาเดชชต สิริญาณเมธี (เดชพงศ์) พบว่า 1) ด้านร่างกาย : ไตรลักษณ์ 2) ด้านอารมณ์และจิตใจ : บุญกิริยาวัตถุ 3 3) ด้านสังคมและครอบครัว : สังคหวัตถุ 4 และ 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ : ทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ (พระมหาเดชชต สิริญาณเมธี (เดชพงศ์), 2561: 28 - 33) และในงานศึกษาของ พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) พบว่า หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาบุคคล โดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญาให้เป็นผู้มีเหตุมีผล (พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์), 2561: ก - ข) และในงานศึกษาของ สุพากรณ์ กันยะตีบ พบว่า หลักการใช้หลักพุทธธรรมสามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครอบครัวแห่งการสร้างสรรค์สุขภาพวิถีพุทธด้วยหลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา 2) ศีลภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา (สุพากรณ์ กันยะตีบ, 2560: (1) - (2)) โดยวิธีการพัฒนาสติปัญญาของผู้สูงอายุมีอยู่ 3 วิธี ดังนี้ “สุตมยปัญญา” ปัญญาเกิดจากการฟัง “จินตามยปัญญา” ปัญญาเกิดจากการคิดวิเคราะห์ และ “ภาวนามยปัญญา” ปัญญาเกิดจากการหมั่นอบรมและการศึกษาคหาความรู้อยู่เสมอ

ข้อเสนอแนะ

- 1) จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการให้กับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก เช่น การจัดกิจกรรมการฝึกสมาธิ การเรียนรู้พระพุทธศาสนา หรือการทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาเพื่อสร้างสภาวะอารมณ์ที่เยี่ยมชมนและผ่อนคลายสำหรับผู้สูงอายุ
- 2) ส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในวัดในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก โดยจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การเรียนรู้เรื่องพระพุทธศาสนา การทำบุญ หรือการเข้าร่วมพิธีทางศาสนา ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนศาสนา
- 3) สร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายและการพักผ่อนของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลช้างเผือก เช่น จัดที่พักผ่อนที่วัด สร้างสวนสาธารณะหรือสนามกีฬาให้สะดวกสบายสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการออกกำลังกาย

บรรณานุกรม

- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2556). **ระบบ 3 หมอรู้จักคุณ. กระทรวงสาธารณสุข.** [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://3doctor.hss.moph.go.th> [28 สิงหาคม 2566]
- กิตติพร เนาว์สุวรรณ และมาริสรา สุวรรณราช. (2562). สภาพปัญหาและความต้องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตความรับผิดชอบขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในภาคใต้ตอนล่าง. **วารสารวิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนีมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ : ศิลปศาสตร์วิชาการ.** ครั้งที่ 1, 4 กันยายน.
- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). **การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย (Aging society in Thailand).** กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- เชียงใหม่นิวส์. ศูนย์สร้างสุขผู้สูงวัยเทศบาลตำบลช้างเผือก. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.chiangmainews.co.th> [22 พฤษภาคม 2565]
- ทิวานันท์ ไชยประสิทธิ์ และคณะ. (2563) “ผลการใช้รูปแบบโปรแกรมสร้างสุขผู้สูงวัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของชุมชนเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่.” เอกสารสืบเนื่องการประชุมวิชาการระดับชาติ.
- จิตติวรรณ แสงสิงห์. (2556). “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอลำดวน จังหวัดอุบลราชธานี.” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ผ่องพรรณ อรุณแสง. (2555). **การพยาบาลปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ.** พิมพ์ครั้งที่ 10. ขอนแก่น : สำนักพิมพ์คลังน่านวิทยา.

- นิวัฒน์ พุ่มวันเพ็ญ. (2563). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม.”
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พฤตม์ พลังเชียงใหม่. (2565). ประชากรในจังหวัดเชียงใหม่ปี 2562. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<https://ddc.moph.go.th/uploads/files/20174202108200025238.pdf>, 24 สิงหาคม.
- พระกิตติกร หมอมนต์. (2564). “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่.”
วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ. 6(11), 194.
- พระมหาเดชเรขต สิริญาณเมธี (เดชพงศ์). (2561). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลัก
พุทธธรรม : ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเจดีย์ปล่อง ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัด
เชียงใหม่. วารสารปัญญา. 25(2), 33.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์). (2561). การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้
สูงอายุตามหลักภavana 4 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอ
ภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ภาณุวัฒน์ ว่องตระกูลเรือง. (2565). ลูกหลานรู้จัก เข้าใจ ภาวการณ์เปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ
ตามวัย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.nakornthon.com>
- สามารถใจเตี้ย. (2562) การเสริมสร้างสุขภาพสังคมผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0. วารสาร
วิชาการสาธารณสุข. 28(2), 186 – 194.
- สุภาพรณ์ กันยะดีบ. (2560). หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา
สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. คณะ
สาธารณสุขศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.