

การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนว พระพุทธศาสนา

The Development and Elderly Health Promotion in accordance with Buddhism



วันชัย พลเมืองดี

Wanchai Pholmuangdee

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phayao Campus

Corresponding Author, E-mail: phonmuang_d77@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาและการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดพะเยา เพื่อวิเคราะห์องค์ความรู้ วิถีปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนาและวิถีวัฒนธรรมชุมชนในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา และเพื่อวิเคราะห์นโยบาย กลไก กระบวนการและเครือข่ายการเสริมสร้างผู้สูงอายุ การวิจัยนี้เป็นเชิงคุณภาพ โดยใช้แหล่งข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และลงพื้นที่เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า ประการแรก การพัฒนาและการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น 4 กลุ่ม คือ 1. ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเอง 2. ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เรียกว่า ภาวะติดเตียง 3. ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้แต่ติดบ้าน 4. ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้แต่ติดสังคม และใช้หลักสัทธิธรรม 3 เป็นกลไกในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะประการที่สอง องค์ความรู้และวิถีปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนาและวิถีวัฒนธรรมชุมชน ได้ใช้หลัก 5 อ. และ 1 ศ. รวมถึงการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะใน 4 ด้าน ประการที่สาม นโยบาย กลไก กระบวนการและเครือข่ายการเสริมสร้างผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบกรอบส่วนท้องถิ่นกำหนดนโยบายให้สอดคล้องกับพันธกิจ เป้าประสงค์ใน



การพัฒนาหรือยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน นั้นคือ ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาสังคม การศึกษาและวัฒนธรรม ส่วนกลไกพัฒนามีหน่วยงานได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์การพัฒนา เช่น สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม มีคณะกรรมการบริหาร มีกองทุนและโครงการที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เช่น กองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพ ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพชุมชนด้านการพัฒนาศักยภาพคนพิการ ผู้สูงอายุ และมีเครือข่าย เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนกระบวนการดำเนินงานมีการแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานจนถึงการรายงานผลการดำเนินงานโครงการ โดยมีทรัพยากรในการบริหารจัดการแบบ 4Ms คือ บุคคล งบประมาณ การบริหารจัดการ แบบมีส่วนร่วมและวัสดุอุปกรณ์

คำสำคัญ: การพัฒนาสุขภาวะ; การสร้างเสริมสุขภาวะ; ผู้สูงอายุ

Abstract

This research aims to analyze the development and enhancement of elderly health promotion based on Buddhism, to analyze the body of knowledge and the way to practice according to Buddhism and culture in enhancing the health of the seniors in Phayao Province, and to analyze the policy, mechanism, process, and network to strengthen the elderly people's health. It is based on qualitative research by collecting data from documents and related researchers. It is also the fieldwork using in-depth interview and focus group discussion.

The results show that, at first, the development and elderly health promotion according to Buddhism is divided into four groups: 1) elders with self-care; 2) elders with care from others, also called bedridden; 3) elders with self-care but stay at home; and 4) elders with self-care but stay outside. All of these groups are under the three Essential Doctrines (Saddhamma) to develop and promote the health. Secondly, the body of knowledge and practical way according to Buddhism and culture is used the six essential factors, including four aspects of health development and promotion. Thirdly, for the policies, mechanism, process, and network of elderly promotion, the local administrative organization operates the policies that related to mission,

goal, and strategies of the organization that is the second strategy: the social development, education, and culture. Mechanism of development is also based on organization which established by Office of the Chief Administrator (PAO) and Division of Public Health and Environment. This has the committee, fund, and project which are related to the elderly health development and promotion, such as Rehabilitation Fund, Center of Community-based Rehabilitation (CBR) to enhance the ability of disabled and elderly people. In addition, it has the Elderly School as the network of elderly promotion. The operation process is based on committee to administer until evaluate the project by using 4Ms of Management: men, money, management, and material.

Keyword: Health Development; Health Promotion; Elderly

บทนำ

ประชากรผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาที่เป็นปัญหาและประสบปัญหาทางด้านสุขภาพมาก เนื่องจากพื้นที่เป็นสภาพชนบทเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ประชาชนในพื้นที่มีกิจกรรมทางด้านการรวมกลุ่มที่น้อย ประกอบกับมีประชากรผู้สูงอายุที่ไม่แตกต่างกันด้านการศึกษามากนัก ทำให้กิจกรรมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุสามารถดำเนินงานไปได้ด้วยดี กอปรกับกระแสการรวมตัวกันเป็นประชาคมที่ค่อนข้างมีความเข้มแข็ง มีกลุ่มที่เกิดจากภาคประชาชนมาแก้ปัญหาต่าง ๆ มากมาย แต่ก็เกิดปัญหาด้านความยั่งยืนในการดำเนินกิจกรรมและอุปสรรคในการดำเนินงานด้านสุขภาพ ทั้งที่เกิดจากการรวมตัวกันภายในกลุ่มผู้สูงอายุเอง

และกลุ่มอื่น ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุต้องการที่จะพัฒนาการดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตนให้ดีขึ้น ดังนั้น ผู้ทำการศึกษาจึงสนใจที่จะนำรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม มาใช้ในการศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนางานด้านสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยการนำผู้สูงอายุองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในจังหวัดพะเยา มาร่วมคิดวิเคราะห์ปัญหา วางแผนการดำเนินการและสรุปบทเรียนที่ได้ เพื่อทำการศึกษาด้านการดำเนินงานผู้สูงอายุที่ผ่านมาเป็นอย่างไร ปัญหาและอุปสรรคการดำเนินงานทางด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาเป็นอย่างไร กระบวนการในการดำเนินงาน

สร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร โดยที่ผู้ทำการศึกษาเชื่อว่ากระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมจะสามารถพัฒนางานการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุให้มีการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุให้มีคุณค่าในตนเอง ลดภาระทางด้านการพึ่งพิง พัฒนาเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทางด้านการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ของผู้สูงอายุต่อไป

ดังนั้น แผนงานวิจัย การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา จังหวัดพะเยา จึงมุ่งเน้นให้การพัฒนาและบูรณาการองค์ความรู้และผลการศึกษาวิจัย โดยเฉพาะหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ศึกษาองค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัด นโยบาย กลไกและการจัดการความรู้องค์กรผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดพะเยา หลักการเรียนรู้ร่วมกันของผู้สูงอายุตามหลักศีล 5 นโยบายขององค์กรท้องถิ่นในการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุ รวมทั้งเป็นการพัฒนาบทบาทขององค์กรนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการสนองและสนับสนุนสังคมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการผลักดันและเป็นกลไกสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบายขององค์กรทาง

พระพุทธศาสนาและองค์กรปกครองท้องถิ่น ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาและเสริมสร้างสนับสนุนประสานร่วมกับองค์กรทางพระพุทธศาสนากับการดำเนินนโยบายองค์กรปกครองท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ คณะผู้วิจัยเชื่อว่าการที่จะแก้ปัญหาองค์กรรวมของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ควรมีการศึกษาวิจัยในภาคทฤษฎีและปฏิบัติมาใช้ในการแก้ไขปัญห สุขภาวะของผู้สูงอายุได้ และยังสามารถที่จะเป็นแบบอย่าง (Model) ให้จังหวัดอื่น ๆ นำกระบวนการโดยมีหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นแกนกลางในการที่จะปัญหาสุขภาวะผู้สูงอายุ ในด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาและการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดพะเยา
2. เพื่อวิเคราะห์องค์ความรู้วิถีปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนาและวิถีวัฒนธรรมชุมชนในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา
3. เพื่อวิเคราะห์นโยบายกลไก กระบวนการและเครือข่ายการเสริมสร้างผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่ใช้แหล่งข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและการวิจัยในภาคสนามด้วยการสนทนากลุ่ม จากนั้นจึงวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ของการวิจัยในแต่ละกลุ่มวิจัย โดยมีขอบเขตดังนี้

1) ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ 1. การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม 2. การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา โดยกระบวนการกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา 3. การศึกษาองค์ประกอบและเกณฑ์ชี้วัดในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดพะเยา 4. การศึกษานโยบาย กลไกและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดพะเยา 5. การจัดความรู้และเครือข่ายองค์กรสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา

2) ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ 1. สำนักปฏิบัติธรรมดีเด่น 5 แห่ง ในจังหวัดพะเยา 2. ประชากรองค์กรเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชนที่ให้การส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมโครงการ

นโยบาย แผนยุทธศาสตร์ในการเสริมสร้างพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา 3. กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา โดยกำหนดเขตพื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดพะเยา 4. ชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา

3) ขอบเขตด้านประชากร ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตผู้ให้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง เป็นการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงกับประชากรกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ พระสงฆ์และผู้สูงอายุ โดยเลือกตำบลละ 5 รูป/คน จากประชากรต่อไปนี้ 1. ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมดีเด่น 5 แห่ง 2. ผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับองค์กรเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชนที่ให้การส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมโครงการ นโยบาย แผนยุทธศาสตร์ในการเสริมสร้างพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา 3. ผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา โดยกำหนดเขตพื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดพะเยา

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาและการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดพะเยา ในข้อนี้ได้พัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยการ

แบ่งผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาเป็น 4 กลุ่ม คือ 1. ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเอง 2. ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เรียกว่า ภาวะติดเตียง 3. ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้แต่ติดบ้าน 4. ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้แต่ติดสังคม ซึ่งผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มมีการช่วยเหลือและสร้างกิจกรรม/โครงการ กระบวนการ กลไกในการดูแลที่ต่าง อย่าง เช่น ผู้สูงอายุประเภทช่วยเหลือตัวเองได้ประเภทติดสังคม ซึ่งจะออกนอกบ้านเที่ยวคบค้าสมาคมหรือไปดื่มสุรา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน อีกประเภทหนึ่ง คือ กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้แต่ติดบ้าน ผู้สูงอายุประเภทนี้ไม่ค่อยคบค้าสมาคมกับใคร ไม่ให้ความร่วมมือในการประกอบกิจกรรมทางราชการหรือแม้แต่กิจกรรมทางศาสนา เก็บตัวอยู่คนเดียว อีกกลุ่มหนึ่ง คือ

ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เรียกว่า ผู้สูงอายุประเภทติดเตียง ไม่สามารถลุกไปไหนมาไหนได้ กลุ่มนี้ต้องอาศัยคนมาดูแลช่วยเหลือ เช่น ญาติ ลูกหลาน บางครั้งมีลูกหลานดูแลแต่ก็มีปัญหา เพราะอาจดูแลไม่ดี หรือไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ

ดังนั้น กลไก กระบวนการในการพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุย่อมมีความหลากหลายและไม่เหมือนกัน เพราะประเภทผู้สูงอายุมีหลายกลุ่มนั่นเอง

นอกจากนั้น การศึกษาวิจัยยังพบว่า หลักการศึกษา 3 ทางพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า สัทธรรม (พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล เล่ม 18: 181) เป็นกลไกในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา ดังตารางต่อไปนี้

พัฒนาเสริมสร้าง	ปรียัติ (ศึกษาทฤษฎี)	ปฏิบัติ (ลงมือปฏิบัติ)	ปฏิเวธ (ผลการชีวิตสัมฤทธิ์)
สุขภาวะทางกาย	-รู้ว่าประโยชน์ของการมีสุขภาวะทางกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่เป็นทุกข์	-ออกกำลังกาย -รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ -ไม่รับประทานอาหารที่เป็นโทษต่อร่างกาย	-ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค -ประกอบกิจกรรมร่วมกับคนอื่นได้ -จิตใจแจ่มใส
สุขภาวะทางจิตใจ	-รู้ว่าการมีจิตใจที่ว่างเริงแจ่มใส, มีผลดีต่อร่างกาย	-ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน - สวดมนต์ไหว้ -รักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์	-อารมณ์สดชื่น แจ่มใส มองโลกในแง่ดี
สุขภาวะ	-รู้ตัวเสมอมีสติสัมปชัญญะ	-ศึกษาหลักธรรม	-มีสติ ไม่หลงลืม



ทาง ปัญหา	- มีสติระลึกได้เสมอ - มีความเห็นไปทางสุจริต	- มั่นศึกษาเรียนรู้อยู่เสมอ	
สภาวะ ทางสังคม	- การคบค้าสมาคมกับ บัณฑิต	- ไม่คบคนพาล - ไม่ไปในทางแห่งอบาย - ทำตัวให้เป็นประโยชน์แก่ ตนเองและสังคม	- เป็นคนดีของสังคม ได้รับ การยกย่อง สรรเสริญในสังคม - เป็นตัวอย่างที่ดี

ตาราง 1 การเสริมสร้างสภาวะกับหลักสัทธิธรรม 3 ประการ

2) องค์ความรู้ วิธีปฏิบัติตาม

แนวพระพุทธศาสนาและวิถีวัฒนธรรม
ชุมชนในการเสริมสร้างสภาวะ
ผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ผลการวิจัย
สรุปว่า องค์ความรู้วิธีปฏิบัติตามแนว
พระพุทธศาสนาและวิถีวัฒนธรรม
ชุมชนในการเสริมสร้างสภาวะ
ผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ประกอบด้วย
5 อ. และ 1 ศ. ได้แก่

2.1 อาหาร ผู้สูงอายุต้อง
รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ครบ 5
หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่ย่อยง่าย งด
การบริโภคอาหารพื้นเมืองประเภทดิบ
และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นโทษ
ต่อร่างกาย ทางพระพุทธศาสนาได้
แนะนำหลักการบริโภคอาหารไว้หลาย
ประการ ได้แก่ การรับประทานอาหาร
ที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารที่
เป็นธรรมชาติไม่มีการปรุงแต่งมาก
เกินไป อาหารที่ย่อยง่าย รสไม่จัด
เกินไป ไม่แสดงต่อธาตุภายในร่างกาย
และที่สำคัญต้องเป็นผู้มีสติและรู้
ประมาณในการบริโภค

2.2 อ อ ก ก ำ ล ัง ก าย

ผู้สูงอายุต้องพัฒนาสภาวะของตน
ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำและ
ต้องไม่หักโหมจนเกินไป นอนหลับ
พักผ่อนให้เพียงพอ ตลอดจนสภาวะ
แวดล้อมที่อยู่สะอาดเหมาะสม ที่
สำคัญ คือ การทำสมาธิ สวดมนต์ จะ
ช่วยเสริมสร้างสภาวะผู้สูงอายุได้เป็น
อย่างดี หลักปฏิบัติในการออกกำลังกาย
ที่ดีที่สุด ประหยัดและเหมาะสม
กับทุกเพศทุกวัยตามพุทธวิธี ได้แก่
การเดิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเดิน
จงกรม ซึ่งเป็นวิธีออกกำลังกายที่ให้ผล
ทั้งทางกายและใจควบคู่กันไปด้วย
และการปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหว
อิริยาบถทั้ง 4 ให้สม่ำเสมอ จะช่วยให้
ร่างกายแข็งแรง

2.3 อารมณ์ ผู้สูงอายุต้อง
มีอารมณ์แจ่มใส สดชื่น ไม่ขุ่นมัว มี
ความรักเมตตา ซึ่งการปฏิบัติทางด้าน
อารมณ์ เป็นการปฏิบัติทางใจเพื่อไม่
ต้องป่วย คือ การรับรู้และเข้าใจถึง
ธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายตาม
ความเป็นจริง และทรงอนุญาตการสวด

เป็นทำนองสรภัญญะ แต่ไม่ฟังดูการ ฟ้อนรำ การขับร้อง หรือการบรรเลง ดนตรี และไม่ฟังกล่าวธรรมด้วยเสียง ขัวยาว จะช่วยปรับสมดุลพลังใน ร่างกาย ก่อให้เกิดสมาธิ ร่างกายผ่อนคลาย นอกจากนี้ การบริหารจัดการด้วยการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานวิปัสสนา กัมมัฏฐาน ทำให้จิตมั่นคง ให้จิตอยู่กับ ปัจจุบันทุกขณะ ช่วยให้กายผ่องใส อารมณ์แจ่มใส

2.4 อติเรกสร้างสรรค์ การ ทำงานอติเรกเพื่อเพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม ทำกิจกรรมให้เพลิดเพลิน เช่น สอนศิลปวัฒนธรรม ฟังเทศน์ อ่านคำวหรือทำเครื่องจักสาน ฆ่าเวลา ไม่ให้ว่างเปล่า

2.5 อนามัย ผู้สูงอายุต้องมี อนามัยดี ทั้งร่างกายและใจ รักษา สุขภาพพลานามัยให้สะอาดอยู่เสมอ

2.6 ศิล ผู้สูงอายุต้องรักษา ศิล 5 ให้ทานสม่ำเสมอ เพราะการ รักษาศีลทำให้กายวาจาเรียบร้อยและ พัฒนาจิตใจให้สงบได้ง่าย

3. นโยบาย กลไก กระบวนการและเครือข่ายการ เสริมสร้างผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา จากการศึกษานโยบาย กลไก และ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัด พะเยา พบว่า การกำหนดนโยบายจะ

เป็นไปตามนโยบายที่ได้นำเสนอในช่วง หาเสียงเลือกตั้งและนำเสนอในสภา องค์การบริหารส่วนจังหวัดพะเยา และ เทศบาลทั้ง 2 หน่วยงาน ดังนั้น นโยบายที่กำหนดจะประกาศไว้อย่าง กว้าง ๆ ให้สอดคล้องกับพันธกิจและ เป้าประสงค์ในการพัฒนา สำหรับ รายละเอียดการดำเนินงานที่เกี่ยวกับ สุขภาวะผู้สูงอายุจะกำหนดไว้ใน ยุทธศาสตร์ ซึ่งสอดคล้องกันทั้ง 3 หน่วยงาน คือ ยุทธศาสตร์ที่ 2 การ พัฒนาสังคม การศึกษาและวัฒนธรรม และกำหนดไว้ในแนวทางพัฒนา

ในด้านระบบและกลไกพัฒนา ทั้ง 3 หน่วยงาน ได้จัดทำแผน ยุทธศาสตร์การพัฒนาและแผนพัฒนา 3 ปี เป็นระบบในการบริหารจัดการ องค์กร โดยมีกลไก คือ หน่วยงานหลัก ที่รับผิดชอบ ประกอบด้วยสำนักปลัด องค์การบริหารส่วนจังหวัด และกอง สาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม มี คณะกรรมการหรือคณะอนุกรรมการ มีกองทุนและโครงการที่เกี่ยวกับการ เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้ง 3 หน่วยงาน ประกอบด้วยองค์การ บริหารส่วนจังหวัดพะเยา มีกองทุน พื้นฟูสมรรถภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพ จังหวัดพะเยา และมีการจัดตั้งโครงการ จัดตั้งศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพชุมชนด้านการ พัฒนาศักยภาพคนพิการ ผู้สูงอายุ และผู้ที่อยู่ในระยะจำเป็นต้องได้รับการ

ฟื้นฟูสมรรถภาพจังหวัดพะเยา ส่วนเทศบาลทั้ง 2 หน่วยงาน มีกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งเป็นไปตามยุทธศาสตร์การดำเนินงานของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โดยมีโครงการที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุ โครงการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพ โครงการสนับสนุนกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สปสช.) โครงการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุโดยใช้พื้นที่เป็นตัวตั้งตำบลบ้านต๋อม เป็นตัวขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในส่วนของกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เป็นการดำเนินงานอยู่ 3 ลักษณะ คือ กระบวนการดำเนินงานตามโครงการตั้งแต่การแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานจนถึงการรายงานผลการดำเนินงานโครงการและการดำเนินงานโครงการอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนในทุกภาคส่วนของเทศบาลตำบลแม่กา โดยมีทรัพยากรในการบริหารจัดการแบบ 4 M ประกอบด้วยทรัพยากรบุคคล (Men) งบประมาณ (Money) การบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม (Management) และวัสดุอุปกรณ์ (Material) และกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะของเทศบาลตำบลบ้านต๋อม มุ่งให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพิง

ตนเอง และร่วมกันดำเนินกิจกรรมในรูปของชมรมผู้สูงอายุ การจัดกองทุนสวัสดิการให้และจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะผู้สูงอายุ และการสร้างองค์ความรู้โดยการจัดอบรมให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ

การดำเนินงานตามนโยบายกลไกและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เข้าสู่ภาคปฏิบัติเพื่อการดำเนินงานเป็นรูปธรรม จะต้องดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมที่กำหนดไว้ในแผนยุทธศาสตร์การพัฒนา และแผนพัฒนา 3 ปี ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดพะเยา โดยยกตัวอย่างโครงการที่ดำเนินงานในแต่ละหน่วยงาน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยข้างต้น ทำให้ทราบแนวทางการบริหารจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

1. ด้านการพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา จากการที่ได้แบ่งผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาเป็น 4 กลุ่ม คือ
 1. ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเอง
 2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะติดเตียง
 3. ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้แต่ติดบ้าน และ
 4. ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้แต่ติดสังคม
- ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้มีการพัฒนา

เสริมสร้างสุขภาวะด้วยการสร้างกิจกรรม/โครงการที่ดำเนินการโดยชุมชน/ท้องถิ่นให้สอดคล้องกับหลักสัทธิธรรม 3 ผู้สูงอายุที่เป็นประชาชนกลุ่มเป้าหมายได้รับการคัดกรองและมีการเฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาวะ ผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาอย่างเป็นระบบซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้รับการบริการดูแลสุขภาวะที่เหมาะสมและทั่วถึง นอกจากนี้ ยังมีการสร้างและใช้

นวัตกรรมด้านสุขภาวะผู้สูงอายุเพื่อการดูแลอีกทางหนึ่ง

2. ด้านองค์ความรู้ วิธีปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนาและวิถีวัฒนธรรมชุมชนในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ในประเด็นนี้จะเห็นการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ 4 ด้าน ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธดังตารางต่อไปนี้

พัฒนาและเสริมสร้าง	หลักพุทธธรรม
สุขภาวะทางกาย	ไตรลักษณ์ ปฏิจสมุปบาท อายุสสธรรม 5 อบายมุข 6 สัปปายะ 7 อริยมรรคองค์ 8
สุขภาวะทางจิตใจ	พรหมวิหาร 4 กัลยาณมิตรธรรม โลกธรรม 8
สุขภาวะทางปัญญา	วิปัสสนากรรมฐาน สติปัฏฐาน 4 สัญญา 10
สุขภาวะทางสังคม	อิทธิบาท 4 สังคหวัตถุ 4 ฆราวาสธรรม 4 อริยวัฑฒิ 5 ทศ 6 สารณียธรรม 7 สัปปุริสธรรม 7

ตาราง 2 การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

3. ด้านนโยบาย กลไกกระบวนการและเครือข่ายการเสริมสร้างผู้สูงอายุ ประเด็นนี้พอจะสรุปแนวทางได้ ดังนี้ 1. มีกลไกความร่วมมือแบบบูรณาการ มีกระบวนการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้งด้านการเฝ้าระวัง การส่งเสริม การป้องกัน การสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา โดยชุมชนและท้องถิ่น มีกระบวนการ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งดี ๆ ในการพัฒนาและต่อยอดความสำเร็จของการพัฒนาระบบสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ชุมชนและนวัตกรรมด้านสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ 1. พฤติกรรมด้านสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาที่ถูกต้อง 2. การลดอัตราการป่วยตายด้วยโรควิถีชีวิตหรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-

Communicable Diseases) 3. การลดความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต 4. การลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา

นอกจากนี้ ยังมีเครือข่ายที่มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ไม่ว่าจะเป็นองค์กรภายนอกหรือประชาชนเอง ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นทำให้ประชาชนมีความตระหนักในการพึ่งตนเองด้านสุขภาวะ เกิดเอกภาพในการพัฒนาและการจัดการด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สรุป

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแนวทางพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในปัจจุบัน และเป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย เนื่องจากจำนวนประชากรปัจจุบันมีอัตราการเกิดน้อย ในอนาคตสังคมโลกจะเข้าสู่สังคมคนแก่เพิ่มขึ้น อาจเป็นเพราะวิวัฒนาการด้านเครื่องมือการแพทย์ทันสมัย ยารักษาโรคมีประสิทธิภาพ รวมถึงการดูแลตัวเองของประชาชนก็มีส่วนที่ทำให้อายุยืนขึ้น อย่างไรก็ตาม มาตรการดังกล่าวเป็นการรักษาความยั่งยืนด้านกายภาพ แต่ความยั่งยืนภายในยังต้องพัฒนาให้สมดุลต่อไป งานวิจัยนี้จึงศึกษาสุข

ภาวะผู้สูงอายุในเชิงจิตภาพหรือภายใน ด้วยการบูรณาการเข้ากับพระพุทธศาสนา โดยการนำหลักธรรมหรือวิธีการคิดเชิงพุทธไปใช้ ไม่ว่าจะเป็นด้านการวางแผน (Planning) การบริหารงานบุคคล (Staffing) การอำนวยการ (Directing) และการกำกับดูแล (Controlling)

หลักการทางพระพุทธศาสนาจึงช่วยเสริมสร้างและเยียวยาสังคมเป็นอย่างดี โดยเฉพาะการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ 4 ด้าน คือ สุขภาวะด้านกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม จะเห็นว่า สุขภาวะเหล่านี้สอดคล้องกับหลักธรรมเรื่องภavana 4 ได้แก่ กายภavana ศีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 79: 144-146) โดยที่สุขภาวะทางกายสอดคล้องกับกายภavana สุขภาวะทางจิตใจสอดคล้องกับจิตภavana สุขภาวะทางปัญญาสอดคล้องกับปัญญาภavana และสุขภาวะทางสังคมสอดคล้องกับศีลภavana ดังนั้นหลักพุทธธรรมจึงสามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุได้อย่างสมดุล ทั้งในแง่การพัฒนาาระบบ การสร้างองค์ความรู้และกระบวนการในการสร้างเครือข่ายองค์กรสุขภาวะชุมชน เป็นต้น

บรรณานุกรม

- โครงการพิพิธภัณฑวัฒนธรรมและชาติพันธุ์ล้านนา. (ม.ป.ป.). *พุทธศิลป์ไทลื้อ*.
เชียงใหม่: สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (เอกสารอัดสำเนา).
- โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. (2546). *การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมกับการพัฒนาการของสังคม*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- จิตรมาลา จันทร์ทอง. *องค์ความรู้เรื่องตุงไทลื้อ*. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2559, จาก <http://province.m-culture.go.th/nan/ong/thung.pdf>
- ณรงค์ เสียงประชา. (2538). *มนุษย์กับสังคม*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- นิเทศ ตินณะกุล. (2546). *การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นัยพรธณ วรณศิริ. (2550). *มานุษยวิทยาสังคมและวัฒนธรรม*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บันเทิง พาพิจิตร. (2547). *สังคมวิทยา*. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์.
- บุญส่ง สมฤทธิ์. (2539). *ตำนานพระธาตุสบแวน*, พิมพ์ครั้งที่ 2. ม.ป.ท.
- ผจงจิตต์ อธิคมนันทะ. (2525). *การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 22*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล เล่ม 18*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2532). *พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยาอังกฤษ-ไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.
- วสันต์ เทพสุรียานนท์. (2546). *ทฤษฎีกับการบริหารจัดการมรดกทางวัฒนธรรม*. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วาณี เขียมศรีทอง. (2542). *รายงานการวิจัยเรื่องตุง: ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาเป็นอาชีพ*. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิถี พานิชพันธ์. (2548). *วิถีล้านนา*. กรุงเทพมหานคร: โอ เอส พรินติ้งเฮ้าส์.

- สุพัตรา สุภาพ. (2534). *สังคมวิทยา*, พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุริชัย หวันแก้ว. (2537). *สังคมและวัฒนธรรม*. กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ.
- เสาวภา ศักยพันธ์. (2554). *รายงานการวิจัยเรื่องการปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหารไทยในเขตล้านนา*. กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม.
- อมรา พงศาพิชญ์. (2540). *ความหลากหลายทางวัฒนธรรมและการพัฒนา: มุมมองทางมานุษยวิทยา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.