

การจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ
ในชุมชนยายชา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
Environmental Management Guidelines for
the Elders at Yai-Cha Community in Samphran District,
Nakhon Pathom Province



พระครูปลัดชัยณรงค์ อธิโน (พัฒนพร้อมสุข)¹,
พระมหาบุญเลิศ อินทปถโญ², ภูริวัจน์ ปุณยวุฒิปรีดา³
Phrakrupalatchainalong Adinno (Pattanaphomsuk)¹,
Phramahaboonlert Indapaño², Phuriwat Punyawutpreeda³

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาสังคม
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
Master of Arts Program in Social Development,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College
Corresponding Author, E-mail: mahasippo2523@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ 2. เพื่อนำผลการศึกษามาปรับปรุงแก้ไขให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ 3. เพื่อเสนอรูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและเอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มเฉพาะและการสังเกตพฤติกรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนาและสรุปผลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ผลการวิจัย พบว่า 1. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนทั้งสามกลุ่ม คือ 1) กลุ่มติดสังคม 2) กลุ่มติดบ้าน และ 3) กลุ่มติดเตียง ซึ่งต้องพัฒนาใน 7 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านความรู้ ด้านครอบครัว ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจและด้านค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง 2. การนำผลการศึกษาด้าน



สภาพแวดล้อมมาปรับปรุงแก้ไขให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักธรรมเรื่องสัปปายะ 7 ร่วมกับการส่งเสริม “กิจกรรมสุขภาพดี เริ่มต้นที่ตัวเรา” 3. การเสนอรูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและเอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายชาเป็นรูปแบบที่อาศัยการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุทั้ง 7 ด้าน โดยปฏิบัติให้สอดคล้องกับหลักสัปปายะ 7 ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เรียกว่า หลักการดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมะ สัปปายะ 7 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย คือ 1. ด้านการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามสภาพแวดล้อมเป็น 3 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มสีเขียว-ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม (2) กลุ่มสีเหลือง-ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน (3) กลุ่มสีส้ม-ผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียง 2. ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 7 ด้าน ตามหลักสัปปายะ 7 3. ด้านรูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต้องอาศัยการพัฒนาคุณภาพทั้ง 7 ด้าน ให้สอดคล้องกับสัปปายะ 7 โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ

คำสำคัญ: การจัดการสภาพแวดล้อม; การดำรงชีวิต; ผู้สูงอายุ; ชุมชนขยายชา

Abstract

This study is a qualitative research which is in the following objectives: 1) to study the factors of environment related to way of elderly life; 2) to revise the results of study for facilitating the way of elderly life; 3) to propose the model of environmental process properly and possibly to the way of elderly life. The data collection is done based on in-depth interviews, focus group discussion, and behavioral observation. These data are conducted by a content analysis and a descriptive writing and then summarized according to the objectives set.

The results reveal that 1) environmental factors contributing to the way of elderly life in community which are divided into three groups, namely the social-bound or independent elders, the home-bound or dependent elders, and the bed-bound elders. All groups have to develop into seven aspects: physical health, mental, knowledgeable, family, social, economic, and changed valuable. 2) A revision of the results of study on the environment for facilitating the way of elderly life has to follow a principle of the Dharma, the so-called seven Sappāyas with the promotion of "Healthy Activities, Starting with ourselves." 3.

Proposing a model for environmental management properly and possibly to the way of elderly life at Yai-Cha Community is a model which relies on the quality of development of the elders into seven aspects in accordance with the seven Sappāyas through various activities, called principle of health care according to the seven Dharma-Sappāyas. The new body of knowledge indicates that 1) a grouping of the elders divided into three groups: green as a social-bound; yellow as a home-bound; and orange as a bed-bound. 2) The seven developments of quality of life in accordance with the seven Sappāyas. 3) The model of appreciate environmental management required the development of quality into seven aspects related to seven Sappāyas through various activities.

Keywords: Environmental Management; Living; Elders; Yai-Cha Community

บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปีพ.ศ. 2548 และในปีพ.ศ. 2564 ได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) เมื่อประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนร้อยละ 20 ผลของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง ทั้งโครงสร้างประชากรในเมืองและชนบท ดังนั้น การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายผู้สูงอายุที่ไม่เอื้อต่อการดำรงชีวิตและความปลอดภัยเหมือนดังเดิม การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็น ซึ่งสภาพแวดล้อมดังกล่าวครอบคลุมที่อยู่อาศัย สถานที่สาธารณะ สิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชน ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมประจำวันด้วยตนเองได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะเมื่อต้องอยู่ตามลำพัง และสามารถป้องกันอุบัติเหตุซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความพิการหรือทุพพลภาพในวัยผู้สูงอายุ (รติมา คชนันท์, 2561) การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุต้องให้ชุมชนมีความรู้ความเข้าใจแนวคิดการจัดการสภาพแวดล้อมที่ถูกต้อง และมีส่วนร่วมในการนำไปปรับใช้กับผู้สูงอายุที่มีความปลอดภัยและมีคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีกระดูกและข้อต่อต่าง ๆ อยู่ใน

สภาพเสื่อมถอย ความสูงและน้ำหนักลดลง ตลอดถึงทำย่นและเดินมีความเปลี่ยนแปลงจากเดิม (นอริณีตะหาว และปวิตร ชัยวิสิทธิ์, 2559) ดังนั้น การส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องเร่งด่วน แม้ว่าภาครัฐจะมีมาตรการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) โดยกำหนดให้จัดทำมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุก็ตาม แต่มาตรการต่าง ๆ เพื่อรองรับผู้สูงอายุก็ยังมีน้อย โดยเฉพาะมาตรการการจัดการด้านสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุยังไม่แพร่หลาย

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครปฐมเองจึงได้จัดทำแผนผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม (พ.ศ. 2558-2564) โดยมีผู้แทนจากภาคส่วนที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม ภาคเอกชนหรือธุรกิจและภาควิชาการเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการจัดทำแผนและจัดให้มีการวิพากษ์เพื่อรับฟังความคิดเห็นจากหุ้นส่วนทางสังคมในจังหวัด อันจะก่อให้เกิดแผนพัฒนาจากการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนอย่างแท้จริง และสามารถเชื่อมโยงกับแผนระดับชาติ ระดับจังหวัด/กลุ่มจังหวัด ระดับท้องถิ่นและระดับชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม (คณะทำงานจัดทำแผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม, 2558) ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครองสิทธิ เข้าถึงระบบการบริการ ระบบการคุ้มครองทางสังคมที่มีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึง เสมอภาค และเป็นธรรม โดยคำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เป็นหลักสำคัญ โดยมีวิสัยทัศน์ในการจัดทำแผนผู้สูงอายุฯ ว่า “ผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐมมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม” ตามพันธกิจในการจัดทำแผนผู้สูงอายุฯ ตามข้อที่ 1 ว่า “ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ” และเป้าประสงค์ในการจัดทำแผนผู้สูงอายุฯ ตามข้อที่ 1 ว่า “จังหวัดนครปฐมมีผู้สูงอายุที่ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นความจำเป็นในศึกษาการจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนดังกล่าว ทั้งนี้ เพื่อนำผลการศึกษามาปรับปรุงแก้ไขให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ในการวิจัยได้ใช้การสังเกตการณ์ การซักถามผู้สูงอายุเรื่องสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน การสำรวจระดับความต้องการความคิดเห็นต่อแนวคิดการจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และการประเมินสุขลักษณะและที่พักอาศัยตามเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำของผู้สูงอายุในชุมชนขยายฯ เป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาสภาพแวดล้อมที่ที่พักอาศัยผู้สูงอายุให้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย โดยการวิจัยนี้ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุในพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งนี้ เพื่อช่วยกระตุ้นให้หน่วยงานที่

เกี่ยวข้องและสังคมตระหนักถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับชุมชนในการปรับปรุงและพัฒนา ทั้งยังเป็นการบูรณาการองค์ความรู้ด้านสุขลักษณะและสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสม ปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สนใจสามารถนำข้อสรุปและองค์ความรู้ไปพัฒนาปรับแก้ให้เหมาะกับสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยในพื้นที่ศึกษาและพื้นที่อื่นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันของชุมชนยายชา อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อนำผลการศึกษามาปรับปรุงแก้ไขให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนยายชา อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม
3. เพื่อเสนอรูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและเอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนยายชา อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม

ระเบียบวิธีวิจัย

ในการวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยขอเสนอระเบียบวิธีวิจัย ดังนี้

1) งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันของชุมชน ทั้งนี้เพื่อนำผลการศึกษามาปรับปรุงแก้ไขและนำเสนอรูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและเอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนยายชา อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม

2) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากกลุ่มประชากรที่เกี่ยวข้องจำนวน 3 กลุ่ม ประกอบด้วย 1. กลุ่มผู้นำชุมชน 2. ผู้แทนหน่วยงานองค์กรภาครัฐ 3. กลุ่มผู้สูงอายุ รวมจำนวน 15 ท่าน เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก จากนั้น นำข้อมูลที่ได้มาจัดสนทนากลุ่ม โดยจำแนกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ 1. กลุ่มนักวิชาการ 2. ผู้แทนหน่วยงานองค์กรภาครัฐ 3. กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนยายชา รวมจำนวน 7 ท่าน

3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มเฉพาะและการสังเกตพฤติกรรม โดยดำเนินการสัมภาษณ์ สนทนากลุ่มและสังเกต

พฤติกรรม เพื่อเก็บข้อมูลภาคสนามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้น นำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่และการตรวจสอบอย่างเป็นระบบด้วยการจัดแบ่งประเภทของข้อมูลให้ตรงตามเนื้อหาที่ได้กำหนดไว้

4) วิธีการเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูล ในเบื้องต้นได้ศึกษาข้อมูลเอกสาร จากนั้น ได้ลงพื้นที่เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึก สันทนา กลุ่มเฉพาะและสังเกตการณ์ จากกิจกรรมต่าง ๆ โดยวิธีการเหล่านี้คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการด้วยการประชุมกลุ่มและสัมภาษณ์กับผู้นำชุมชน ผู้แทนองค์กรชุมชนและกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 15 ท่าน จากนั้น นำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์สรุปแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยาย ขา ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้อาศัยการสัมภาษณ์อีกครั้งหลังจากสนทนากลุ่ม ทั้งนี้ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความถูกต้องและครบถ้วน จากนั้น ได้จัดหมวดหมู่และการตรวจสอบข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาตามหลัก พระพุทธศาสนาแล้วนำมาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ คณะผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์แต่ละข้อ ดังนี้

1. การศึกษาปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันในชุมชนขยายพบว่า ชุมชนยังไม่ได้มาตรฐาน มีสภาพเสื่อมโทรมหรือเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อสุขภาพอนามัยหรือไม่ถูกสุขลักษณะ ขาดการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องอาหารที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อน เมื่อผู้สูงอายุในชุมชนรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคจำนวนมาก จะส่งผลให้ร่างกายทรุดโทรมอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุที่มีภูมิต้านทานน้อยยิ่งส่งผลให้มีโรคแทรกซ้อนมากขึ้นและส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยติดสังคมที่ขอบออกไปพบปะผู้คนนอกบ้านบ่อยครั้ง เมื่อสภาพแวดล้อมไม่ดี การเดินทางไม่สะดวก ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอได้เร็ว หรืออาจเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดเตียง คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้และมีสุขภาพที่อ่อนแอ เสี่ยงต่อการมีโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ถ้าที่อยู่อาศัย อาหาร สภาพแวดล้อมเป็นพิษหรือการเส้นทางจราจรไม่สะดวกสบาย ไม่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุจะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ไม่ถูกสุขลักษณะยิ่งขึ้น ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุต้องพัฒนาคุณภาพทั้ง 7 ด้าน คือ 1. ด้านสุขภาพกาย เช่น ผู้สูงอายุมีสภาวะโรคแทรกซ้อนจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม 2. ด้านจิตใจ เช่น ผู้สูงอายุประสบปัญหาจากการน้อยเนื้อต่ำใจมี

ความกังวลค่อนข้างมาก 3. ด้านความรู้ เช่น ผู้สูงอายุขาดความรู้เรื่องการเข้าถึงสื่อหรือข่าวสารต่าง ๆ 4. ด้านครอบครัว ด้วยความเติบโตทางสังคมทำให้คนในครอบครัวขาดการพบปะพูดคุยในครอบครัว 5. ด้านสังคม ด้วยความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุจึงประสบปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม 6. ด้านเศรษฐกิจ ด้วยอายุที่มากขึ้นจึงไม่สามารถทำงานหารายได้จึงส่งผลให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจ และ 7. ด้านค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง การยอมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุเป็นปัญหาที่สำคัญในการปรับตัวให้ทันกับสังคมสมัยใหม่ ปัญหาเหล่านี้เป็นผลที่พบจากการวิจัยที่ต้องนำไปพัฒนาปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายชาติต่อไป

2. การนำผลการศึกษามาปรับปรุงแก้ไขให้มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันในชุมชนขยายชน จากผลการศึกษาในวัตถุประสงค์ข้อแรก จะเห็นว่า ถ้าชุมชนมีสภาพแวดล้อมที่แออัด ไม่ปลอดภัย จะส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจของผู้สูงอายุ เสี่ยงต่อการมีโรคแทรกซ้อนได้ง่าย จึงจำเป็นต้องดำเนินการปรับปรุงแก้ไขเรื่องสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอย่างจริงจังและต่อเนื่องเพื่อให้กระบวนการพัฒนาเกิดประสพผลมากขึ้น จึงใช้หลักของการดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมชาติ สัปดาห์ 7 ได้แก่ 1. อาวาสสัปดาห์ คือ สบายการอยู่ หมายถึง การจัดการตรวจตราความมั่นคงแข็งแรงของบ้าน หากพบส่วนใดที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุต้องรีบแก้ไขทันที 2. โครจรสัปดาห์ คือ สบายการไป หมายถึง การจัดทำมีกิจกรรมสูงวัยไฮเทค เป็นกิจกรรมเพื่อให้เด็กเยาวชนรุ่นใหม่สอนการใช้เทคโนโลยีให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุไว้ใช้ติดต่อทางโซเชียลกับบุตรหลานในกรณีที่บุตรหลานไปทำงานต่างถิ่นและสามารถติดต่อเรียกใช้บริการรถสาธารณะ หรือเปิดสิ่งบันเทิงใจไว้ดูเพื่อคลายเหงา 3. ภัตสัปดาห์ คือ สบายพูดคุย หมายถึง การจัดกิจกรรมธรรมบรรยายในหัวข้อ*สร้างความสุขภายในบ้านปลายชีวิต* และจัดให้มีกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในหัวข้อ*สูงวัยยังงัยให้ได้ก้าวไรสูงสุด* 4. บุคคลสัปดาห์ คือ สบายคบคน หมายถึง การจัดกิจกรรมพบกลุ่มผู้สูงอายุทุกวันที่ 15 ของเดือน ด้วยการพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำกิจกรรมสนทนาการ 5. โภชนสัปดาห์ คือ สบายการกิน หมายถึง การจัดการอบรมและให้ความรู้กับผู้สูงอายุในการดูแลตนเองเบื้องต้นเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง 6. อดุสัปดาห์ คือ สบายอากาศ หมายถึง กิจกรรมเกี่ยวกับการปลูกต้นไม้ จัดสวน ทำอาหาร โดยให้ผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมจัดขึ้นทุกวันที่ 15 ของเดือน 7. อิริยาปลสัปดาห์ คือ สบายท่าทาง หมายถึง การจัดกิจกรรมเต้นแอโรบิกทุกวันในเวลา 17.00

เป็นต้นไป วันละ 30 นาที ที่ลานกิจกรรมของชุมชนหรือจุดนัดพบของชุมชน ซึ่งได้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทุกวันที่ 15 ของเดือน ในการดำเนินการวิจัยใช้การสังเกตการณ์ และสัมภาษณ์เป็นเวลา 3 เดือน กับผู้สูงอายุและสมาชิกในชุมชนอายุชา จำนวน 60-70 คน ผ่านกิจกรรมทั้ง 7 คือ 1. กิจกรรมสุขภาพดี เริ่มต้นที่ตัวเรา 2. กิจกรรมบรรยายธรรมสูงวัยอย่างไรให้ได้กำไรสูงสุด 3. กิจกรรมสุขอนามัยที่ดีเพื่อชีวิตที่ยืนยาว 4. กิจกรรมภูมิปัญญาชาวบ้าน 5. กิจกรรมสนทนาหาเพื่อนคุย 6. กิจกรรมต่างวัยใจเดียวกัน 7. กิจกรรมสูงวัยไฮเทค

3. การเสนอรูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนอายุชา จากการปรับปรุงแก้ไขสภาพแวดล้อมตามวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ในปัจจุบันชุมชนอายุชาได้เข้าสู่ชุมชนผู้สูงอายุโดยมีจำนวนประชากรในชุมชนที่อาศัยอยู่จริง เฉพาะผู้มีสัญชาติไทยรวมทั้งหมด 1,243 คน และมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เป็นเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุตำบลยายชา ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 407 คน แบ่งประเภทได้ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ สามารถทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนได้เรียกว่า กลุ่มติดสังคม กลุ่มที่ 2 คือ ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ แต่ไม่สะดวกในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เรียกว่า กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มที่ 3 คือ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ต้องการการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจากบุตรหลานหรือคนในครอบครัว กลุ่มนี้เรียกว่า กลุ่มติดเตียง สำหรับรูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและเอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนอายุชา จะพบว่า จากปัญหาด้านการพัฒนาคุณภาพทั้ง 7 ด้าน คณะผู้วิจัยได้นำมาปรับแก้ให้เกิดความสบายตามหลักสัปปายะ 7 ในทางพระพุทธศาสนา โดยผ่านกิจกรรมเป็นตัวกลาง คือ 1) สุขภาพดี เริ่มต้นที่ตัวเรา 2) บรรยายธรรมสูงวัยอย่างไรให้ได้กำไร 3) สุขอนามัยที่ดี เพื่อชีวิตที่ยืนยาว 4) ภูมิปัญญาชาวบ้าน 5) สนทนาหาเพื่อนคุย 6) ต่างวัยใจเดียวกัน 7) สูงวัยไฮเทค จึงเกิดเป็นรูปแบบของการใช้หลักการดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมะ สัปปายะ 7 ซึ่งถือเป็นรูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่ประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คือ กลุ่มที่ 1 กลุ่มติดสังคม เป็นกลุ่มที่สามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้จึงใช้หลักธรรมในการพัฒนาได้ทั้ง 7 ข้อ กลุ่มที่ 2 กลุ่มติดบ้าน ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ แต่ไม่สะดวกในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น จึงจำเป็นต้องปรับหลักธรรมในการพัฒนาบางข้อ เช่น โจรสัปปายะ สบายการไป และอิริยาปถสัปปายะ สบายท่าทางที่ต้องใช้ในพื้นที่จำกัดมากขึ้น กลุ่มที่ 3 คือ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ต้องการการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจากบุตรหลานหรือคนในครอบครัว จึงต้องปรับกิจกรรมบางกิจกรรม

เช่น อิริยาปลงกัปปายะ สบายท่าทางเปลี่ยนแปลงเป็นการทำกายภาพบำบัด ภัตตสัปปายะ สบายพูดคุยปรับเปลี่ยนเป็นการฟังธรรมะหรือดนตรีบำบัด รวมถึงโคจรสัปปายะ สบายการไป ต้องเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น ซึ่งผลจากการดำเนินการทำให้สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของผู้สูงอายุในชุมชนขยายซาได้รับประโยชน์ ดังนี้ 1. ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ดีขึ้น 2. ผู้สูงอายุมีสุขภาพใจที่ดีขึ้น 3. สภาพแวดล้อมในชุมชนขยายซาเหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตยิ่งขึ้น 4. ชุมชนเกิดกระบวนการส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมให้ดียิ่งขึ้นต่อไป 5. ชุมชนมีสุขลักษณะที่ดีขึ้น

ดังนั้น การจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายซา จึงมีรูปแบบที่ต้องอาศัยการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุทั้ง 7 ด้าน โดยปฏิบัติให้สอดคล้องกับหลักสัปปายะ 7 ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมสุขภาพดี เริ่มต้นที่เรา ทั้งนี้ ต้องสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัวของผู้สูงอายุ รวมถึงผู้นำชุมชนจึงจะเป็นการส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้นไป

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยขอเสนออภิปรายผลตามวัตถุประสงค์แต่ละข้อ ดังนี้

1. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันของชุมชนงานวิจัยนี้พบว่า ปัญหาด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายซาได้รับการปรับปรุงแก้ไข ส่งผลให้มีมาตรฐานชีวิตที่ดีขึ้นในเรื่องที่อยู่อาศัย รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวก ทั้งที่เป็นสภาพภายในและภายนอกที่อยู่อาศัย ซึ่งต้องเอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุทุกกลุ่มอย่างถูกสุขลักษณะ มีอุปกรณ์และสิ่งใช้สอยที่จำเป็นตามความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวรชาติ พรรณะ (2556) ได้เสนอแนวคิดโมเดลสภาพแวดล้อมเพื่อการมีชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1. ความผาสุกเชิงจิตวิทยา 2. พฤติกรรมสมรรถนะ 3. การรับรู้คุณภาพชีวิต 4. สภาพแวดล้อมเชิงประจักษ์ เช่น ตู้ยาสามัญประจำบ้าน องค์ประกอบเหล่านี้เป็นสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกของที่พักอาศัยที่ต้องจัดสรรให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานของสุจริต สุวรรณชีพ (2554) เรื่อง *คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ* โดยเสนอแนวคิดเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัยว่าเป็นสิ่งสำคัญ เช่น ตู้ยาประจำบ้าน เพราะสามารถใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยและการปฐมพยาบาลตนเองเบื้องต้น รวมถึง

การจัดสภาพแวดล้อมรอบบ้าน เช่น ทางเดิน ทางปั่นจักรยานให้ปลอดภัย เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นแนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุได้ ดังที่ระบุไว้ในแนวทางป้องกันไว้ 3 ประการ คือ 1. จะต้องปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและรอบบ้าน 2. จะต้องส่งเสริมการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุ และ 3. จะต้องให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในชุมชนผู้สูงอายุ ขณะที่สุภาวิณี ทรงพรวาณิชย์ (2545) ได้วิจัยเรื่อง*การพัฒนาเครือข่ายชุมชนตำบลทากาศ อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน* ที่กล่าวถึงสภาพสิ่งแวดล้อมถือว่า เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เพราะหากสภาพสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม อาจเป็นสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุได้ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมั่นใจในการเคลื่อนไหวและลดภาระของผู้ดูแลได้

2. การนำผลการศึกษาในวัตถุประสงค์ที่ 1 มาปรับปรุงแก้ไขสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายขอบว่า ผู้สูงอายุแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ 1. กลุ่มสีเขียว หมายถึง กลุ่มติดสังคม 2. กลุ่มสีเหลือง หมายถึง กลุ่มติดบ้าน 3. กลุ่มสีแดง หมายถึง กลุ่มติดเตียง ซึ่งผู้สูงอายุทุกกลุ่มจะมีปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 7 ด้านที่แตกต่างกัน เช่น กลุ่มติดเตียงมีปัญหาด้านสุขภาพกาย ดังนั้น การปรับปรุงแก้ไขสภาพแวดล้อมของชุมชนขยายชาติต้องนำผลจากประเด็นเรื่องการศึกษาด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 7 ด้าน มาปรับให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ซึ่งประเด็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 7 ด้านนี้ ได้สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาประเทศของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2554) ที่นำเสนอว่า*การสร้างเสริมสุขภาพใจผู้สูงวัยเป็นสุข* ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดของสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุและสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ (2555) ในเรื่อง*มาตรฐานบ้านพักผู้สูงอายุ* ที่กล่าวถึงหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีลักษณะสัมพันธ์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 7 ด้าน ซึ่งประเด็น*มาตรฐานบ้านพักผู้สูงอายุ*นั้น สอดคล้องกับการปรับปรุงแก้ไขสภาพแวดล้อมเพื่อให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายชาติ ในข้ออาวาสลับปายะ คือ สบายการอยู่ อย่างไรก็ตาม การศึกษาประเด็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 7 ด้าน ในแต่ละด้านพบว่า มีความสำคัญเท่าเทียมกันทุกด้าน เนื่องจากสังคมไทยปัจจุบันได้เข้าสู่สภาวะสังคมผู้สูงอายุ ดังนั้น ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 7 ด้าน เช่น ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านความรู้ จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่ชุมชนขยายชาติต้องปรับปรุงแก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิตทั้ง 7 ด้านดังกล่าวนี้ ให้

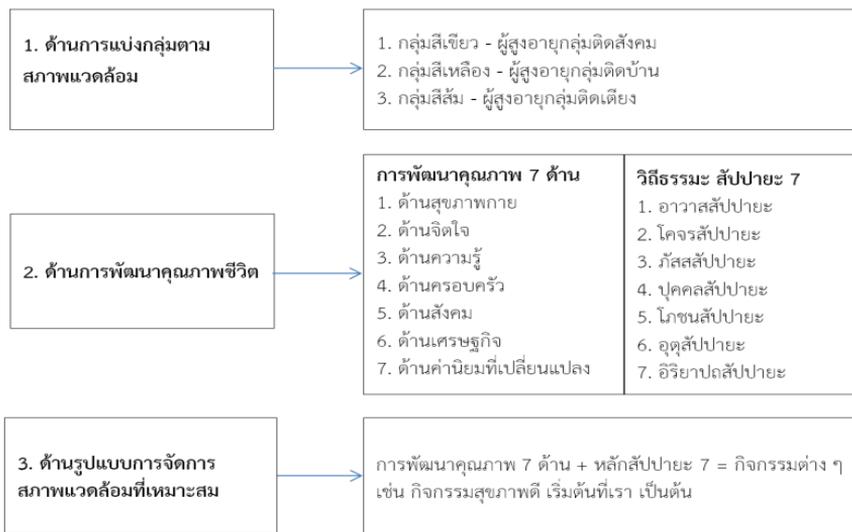
เป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายตนเอง ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยสัปปายะ 7 อันเป็นหลักพื้นฐานในการเตรียมความพร้อมให้เกิดความสุขสบายทั้งภายใน คือ จิตใจ และภายนอก คือ สภาพร่างกาย

3. การเสนอรูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและเอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายฯ จากประเด็นการนำผลการศึกษาในประเด็นวัตถุประสงค์ที่ 1 มาปรับแก้ตามวัตถุประสงค์ที่ 2 จะพบรูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและเอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายฯ ที่เรียกว่า หลักการดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมะ สัปปายะ 7 ซึ่งผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มจะดำเนินการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและใช้หลักสัปปายะได้แตกต่างกัน เช่น กลุ่มที่ 1 กลุ่มติดสังคม ใช้หลักสัปปายะในการพัฒนาได้ทั้ง 7 ข้อ ทั้งนี้ เป็นเพราะความพร้อมของผู้สูงอายุที่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้สะดวกกว่ากลุ่มอื่น กลุ่มที่ 2 กลุ่มติดบ้าน จะปรับใช้หลักสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้บางข้อ เช่น โคจรสัปปายะ สบายการไป และอิริยาบถสัปปายะ สบายท่าทาง ทั้งนี้ เพราะเป็นผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ แต่ไม่สะดวกในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ส่วนกลุ่มที่ 3 กลุ่มติดเตียง ใช้หลักสัปปายะข้ออิริยาบถสัปปายะ เช่น การทำกายภาพบำบัด ภัตตสัปปายะ เช่น การพูดคุย การฟังธรรมะหรือดนตรีบำบัด และโคจรสัปปายะ เช่น การเพิ่มความระมัดระวังในการขยับร่างกาย ทั้งนี้ เพราะเป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ รูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมตามหลักการดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมะ สัปปายะ 7 นี้ สอดคล้องกับแนวคิดของสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุและสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ (2555) หลายประการ หนึ่งในนั้น คือ มาตรฐานด้านบ้านพักผู้สูงอายุ (Residential Home) ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ อันประกอบด้วย 6 มาตรฐาน คือ 1) อาคารสถานที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ 2) ห้องพักอาศัยของผู้สูงอายุ 3) อนามัยสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ 4) ผู้ให้บริการบ้านพักผู้สูงอายุ 5) การจัดการภายในบ้านพักผู้สูงอายุ 6) การบริการในบ้านพักผู้สูงอายุ มาตรฐานเหล่านี้เป็นปัจจัยพื้นฐาน 1 ใน 4 ที่ว่าด้วยเสนาสนะ ซึ่งจะต้องดูแลให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มในข้ออาวาสสัปปายะ ดังนั้น การนำเสนอรูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและเอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายฯ ที่ว่าด้วยหลักการดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมะ สัปปายะ 7 แม้จะสามารถเป็นต้นแบบในการประยุกต์ใช้ในชุมชนอื่น แต่คณะผู้วิจัยเห็นว่าด้วยความแตกต่างทางสังคม อาจจะต้องประยุกต์ให้เหมาะกับท้องถิ่นนั้น ๆ ที่สำคัญคือ รูปแบบการจัดการใดก็ตาม จะประสบผลสำเร็จได้ต้องได้รับความร่วมมือจาก

บุคลากรที่มีส่วนรับผิดชอบในเรื่องนั้น ๆ เช่น การนำกิจกรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยาย ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมสุขภาพดี เริ่มต้นที่เรา กิจกรรมบรรยายธรรมสูงวัยอย่างไรให้ได้กำไร กิจกรรมสุขอนามัยที่ดี เพื่อชีวิตที่ยืนยาว กิจกรรมภูมิปัญญาชาวบ้าน กิจกรรมสนทนาหาเพื่อนคุย กิจกรรมต่างวัยใจเดียวกัน กิจกรรมสูงวัยไฮเทค จะต้องให้ชุมชนขยายตนเองได้มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดงานของถวิลวดี บุรีกุล (2548: 2) เรื่อง*การมีส่วนร่วม: แนวคิด ทฤษฎีและกระบวนการ* ที่เห็นว่า การมีส่วนร่วมในชุมชนจะต้องให้ประชาชนมีทั้งสิทธิและหน้าที่ที่จะเข้าไปร่วมในการแก้ปัญหาของตน มีความรับผิดชอบมากขึ้นที่จะสำรวจตรวจสอบความจำเป็นในเรื่องต่าง ๆ รวมถึงการระดมทรัพยากรท้องถิ่นและเสนอแนวทางแก้ไขใหม่ ๆ เช่นเดียวกับการก่อตั้งและดำรงรักษาองค์กรต่าง ๆ ในท้องถิ่น ดังนั้น การเสนอรูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมในชุมชนขยายจะต้องสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัวของผู้สูงอายุ รวมถึงผู้นำชุมชนจึงจะเป็นการส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้นไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากที่กล่าวมา คณะผู้วิจัยขอเสนอองค์ความรู้จากการวิจัย ดังตารางต่อไปนี้



ตาราง 1 การจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ

จากตารางจะเห็นว่า ประการแรก ด้านการแบ่งกลุ่มตามสภาพแวดล้อม เนื่องจากคณะผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนเป็น 3 กลุ่ม คือ 1. กลุ่มสีเขียว ได้แก่ ผู้สูงอายุที่จัดอยู่ในกลุ่มติดสังคม 2. กลุ่มสีเหลือง คือ ผู้สูงอายุที่จัดอยู่ในกลุ่มติดบ้าน และ 3. กลุ่มสีส้ม คือ ผู้สูงอายุที่จัดอยู่ในกลุ่มติดเตียง ทั้ง 3 กลุ่ม มีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ดังนั้น ต้องจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม

ประการที่สอง ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต เนื่องจากผู้สูงอายุในชุมชนซึ่งถูกแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ตามสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันนั้น จำเป็นต้องพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สอดคล้องกับการพัฒนาทั้ง 7 ด้าน ซึ่งกระบวนการพัฒนาจะประสบผลได้ต้องปฏิบัติตามหลักสัปปายะ 7 โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นสื่อกลาง ดังนี้ 1. ด้านสุขภาพกาย โดยใช้กิจกรรมสุขภาพดี เริ่มต้นที่ตัวเรา โดยเน้นหลักโภชนาการสัปปายะ (สบายการกิน) และอิริยาบถสัปปายะ (สบายท่าทาง) 2. ด้านสุขภาพจิต ใช้กิจกรรมบรรยายธรรม สูงวัยอย่างไรให้ได้กำไรสูงสุด โดยเน้นข้อปุคคลสัปปายะ (สบายคบคน) 3. ด้านความรู้ ใช้กิจกรรมสุขอนามัยดีเพื่อชีวิตที่ยืนยาว โดยเน้นข้อโภชนาการสัปปายะ (สบายการกิน) และอิริยาบถสัปปายะ (สบายท่าทาง) 4. ด้านครอบครัว ใช้กิจกรรมสนทนาค้นหาเพื่อนคุย ภูมิปัญญาชาวบ้าน เน้นข้อปุคคลสัปปายะ (สบายคบคน) 5. ด้านสังคม ใช้กิจกรรมต่างวัยใจเดียวกัน โดยเน้นข้อภัสสสัปปายะ (สบายพูดคุย) และข้อปุคคลสัปปายะ (สบายคบคน) 6. ด้านสังคมในบริบทของเศรษฐกิจเน้นข้ออาวาสสัปปายะ (สบายการอยู่) และข้อภัสสสัปปายะ (สบายพูดคุย) 7. ด้านสังคมในบริบทของค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง ใช้กิจกรรมสูงวัย ไฮเทค โดยเน้นข้อปุคคลสัปปายะ (สบายคบคน) และข้อภัสสสัปปายะ (สบายพูดคุย)

ประการที่สาม ด้านรูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต้องอาศัยการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุทั้ง 7 ด้าน โดยปฏิบัติให้สอดคล้องกับหลักสัปปายะ 7 ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมสุขภาพดี เริ่มต้นที่เรา เป็นต้น จึงเป็นรูปแบบที่เรียกว่า หลักการดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมะ สัปปายะ 7

สรุป

การจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนยายชาอำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ คือ (1) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันของชุมชนยายชา จากนั้น (2) นำประเด็นปัญหาที่พบในชุมชนยายชาหรือผลของการศึกษานั้นมาปรับปรุงแก้ไขให้

เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายชา (3) แล้วเสนอรูปแบบการจัดการที่เกิดจากการแก้ประเด็นปัญหานั้นที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและเอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายชา

จากการวิจัยพบว่า (1) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันของชุมชนขยายชา เกิดขึ้นแตกต่างกันขึ้นอยู่กับกลุ่มของผู้สูงอายุที่ถูกแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มติดสังคม (สีเขียว) กลุ่มติดบ้าน (สีเหลือง) และกลุ่มติดเตียง (สีส้ม) ผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม เหมาะกับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน แต่ปัญหาหลักเกี่ยวข้องกับปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 7 ด้าน (2) ประเด็นปัญหาที่พบจากการศึกษาเหล่านี้ได้นำปรับปรุงแก้ไขให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายชา โดยการใช้หลักสัปปายะ 7 ในทางพระพุทธศาสนาในการแก้ปัญหา แต่แต่ละกลุ่มผู้สูงอายุจะใช้หลักสัปปายะไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับปัญหาที่เกิดจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ต่างกันนั่นเอง โดยมีกิจกรรมเป็นสื่อกลางในการแก้ปัญหา (3) การนำเสนอรูปแบบการจัดการที่เหมาะสมและเอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายชานั้น เรียกว่า หลักการดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมะ สัปปายะ 7 โดยอาศัยการแก้ปัญหาด้วยหลักสัปปายะ 7 บนพื้นฐานของการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุทั้ง 7 ด้าน ทั้งนี้ ได้มีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมสุขภาพดี เริ่มต้นที่เรา กิจกรรมบรรยายธรรม สูงวัยอย่างไรให้ได้กำไรสูงสุด กิจกรรมสุขอนามัยที่ดีเพื่อชีวิตที่ยืนยาว กิจกรรมเหล่านี้เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านและใช้หลักสัปปายะแต่ละข้อที่ต่างกัน เช่น การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้อ 1 ด้านสุขภาพกาย จะกิจกรรมสุขภาพดี เริ่มต้นที่ตัวเรา เป็นสื่อกลางในการแก้ปัญหา โดยเน้นหลักโภชนาการสัปปายะ (สบายการกิน) และอิริยาบถสัปปายะ (สบายท่าทาง) และเหมาะสำหรับผู้สูงอายุติดสังคมหรือติดบ้านมากกว่ากลุ่มติดเตียง ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม ต้องควบคู่กับการพัฒนาทั้ง 7 ด้าน ซึ่งกระบวนการพัฒนาจะประสบผลสำเร็จต้องนำหลักของสัปปายะ 7 มาประยุกต์ใช้ ตามหลักการดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมะ สัปปายะ 7 อันจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม และเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืนได้

เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม. (2558). *แผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม (พ.ศ. 2558-2564)*. นครปฐม: คณะทำงานจัดทำแผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม.
- ถวิลวดี บุรีกุล. (2548). *การมีส่วนร่วม: แนวคิด ทฤษฎีและกระบวนการ*. นนทบุรี: สถาบันพระปกเกล้า.
- นอรีน๊ะหะวา และปวีตร ชัยวิสิทธิ์. (2559). การจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี*. 5 (1), 31-39.
- รติมา คชนันทน์. (2561). *สังคมผู้สูงอายุกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.
- วรชาติ พรธนะ. (2556). *สภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยที่มีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ แยกตามกลุ่มอายุในเขตพื้นที่ตำบลโนนฆ้อง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุจรีต สุวรรณชีพ. (2554). *คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- สุภาวณี ทรงพรวานิชย์. (2545). *การพัฒนาเครือข่ายชุมชนตำบลทากาศ อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน*. รายงานการวิจัย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (16 มิถุนายน 2554). *สร้างเสริมสุขภาพใจผู้สูงวัยเป็นสุข*. สืบค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2564, จาก <https://bit.ly/3F7pUKs>
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุและสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ. (2555). *มาตรฐานบ้านพักผู้สูงอายุ*. โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.