

## บทที่ ๕ อภิปรายผล สรุปและข้อเสนอแนะการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลปากแคว อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย ในบทนี้จะเป็นการอภิปราย สรุปและข้อมูลเสนอแนะการวิจัย ซึ่งทั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการอภิปรายผลในเฉพาะส่วนที่สำคัญดังนี้

### อภิปรายผล

#### ๑. การศึกษาสภาพปัญหาการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลปากแคว อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย

จากการศึกษาแนวคิด หลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับปัญหาการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าสถาบันหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการดูแลผู้สูงอายุมากที่สุดก็คือ ครอบครัวของผู้สูงอายุเอง ซึ่งจากตัวเลขผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องพึ่งพาคนดูแลนั้นมีจำนวนไม่น้อยทำให้เห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้ความต้องการพึ่งพาเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย ซึ่งการพึ่งพาของผู้สูงอายุที่คนในครอบครัวควรจะต้องทราบนั้นจะเป็นในส่วนของ การดูแลในเรื่องของอาหาร การดูแลผู้สูงอายุด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และการออกกำลังกาย การดูแลเรื่องการขับถ่าย การดูแลเพื่อป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน การดูแลด้านการติดเชื้อและโรคประจำตัว การดูแลผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต และการดูแลผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม และจากการศึกษาสภาพปัญหาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามบริบทของผู้สูงอายุ จากการสอบถามผู้นำชุมชน พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุในตำบลปากแคว มีความต้องการการดูแล ตามภาวะสังคมในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลง ไปโครงสร้างของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงอาชีพด้านการเกษตรไปสู่อุตสาหกรรม มีการขยายตัวของเขตเมืองทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลง ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวที่มีญาติหรือคนดูแลแต่ก็ได้รับการดูแลที่ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเนื่องจากขาดความรู้ ความเข้าใจในการดูแลผู้สูงอายุ และจากการศึกษาสภาพปัญหาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามบริบทของผู้สูงอายุ โดยการสอบถามผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุในตำบลปากแควมีความต้องการไม่มีการจัดให้มีสวัสดิการให้ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียงอย่างเพียงพอ ไม่มีการจัดให้มีสวัสดิการให้แก่อาสาสมัครที่ไปเฝ้าดูแลและบริบาลผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง ควรมีการจัดอบรมและให้ความรู้แก่อาสาสมัครที่ไปเฝ้าดูแลและบริบาลผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมไม่สอดคล้องกับอายุในแต่ละช่วง จัดการฝึกอบรมทักษะทางวิชาชีพให้กับอาสาสมัครที่ไปเฝ้าดูแลและบริบาลผู้สูงอายุขาดการดูแลเรื่องสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ครอบครัวและลูกหลานขาดความตระหนักจิตสำนึกในการดูแลผู้สูงอายุ ไม่มีการจัดฝึกอบรมให้ความรู้ก่อนจะให้สิ่งของมาสร้างอาชีพ เช่นวิธีการเลี้ยงไก่ **อาจเนื่องมาจาก** ในปัจจุบันประเทศไทยจัดว่าได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และประเทศไทยอยู่ในระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) ซึ่งหมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุทำให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการจัดระบบดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ

ในระยะยาว ประกอบกับพบว่า ผลการศึกษาปัญหาการเจ็บป่วยจากการตรวจร่างกายของผู้สูงอายุ บางกลุ่มที่สามารถดูแลตนเองได้ และมีผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง ติดบ้าน ต้องพึ่งพิงคนอื่นช่วยเหลือเป็นจำนวนมาก และบางกลุ่มไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เลย ซึ่งเป็นที่มาของปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในปัจจุบัน ดังนั้น ทั้งครอบครัว ชุมชน องค์กรบริหารส่วนตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล(รพ.สต.) และองค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้องจะต้องเข้ามาดูแลและเพื่อตรวจคัดกรองเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จัดเก็บฐานข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุในหมู่บ้านชุมชน และส่งเสริมให้ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่นมีระบบการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ สุทธิพงศ์ บุญผดุง (๒๕๕๔, น.๗) ได้กล่าวว่า คำว่า ผู้สูงอายุ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Elderly person เป็นสถานะของบุคคลที่มีอายุ ตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป มีความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจ มีเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมด้วย เป็นวัยที่ เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล วัยสูงอายุเป็นระยะสุดท้ายของชีวิตอาจยาวนาน ๑๐-๒๐ ปี หรือมากกว่านั้น ถ้ามีการเตรียมตัวเตรียมใจ ก่อนเข้าสู่วัยนี้มาตั้งแต่วัยกลางคน จะสามารถปรับตัวรับ บทบาทวัยสูงอายุได้สมควรแก่ฐานะ สอดคล้องกับ โยธิน แสงวดี และคณะ (๒๕๕๒, น. ๑๒๔-๑๓๗) ได้กล่าวว่า การดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เป็นงานที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและมีแนวโน้มอายุยืนยาวขึ้นเช่นกัน ดังนั้นการเตรียมความพร้อม เกี่ยวกับระบบการจัดการดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมไทยได้อย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรีต่อไป การดูแลผู้สูงอายุ หมายถึง การดูแลผู้สูงอายุที่มีขั้นตอนห่วงโซ่อย่างต่อเนื่อง เช่น ในระบบมหภาคที่ ได้มาจาก ๑) กำหนดให้มีข้อกฎหมาย ๒) จัดตั้งองค์กรเฉพาะด้าน ๓) จัดอบรมบุคลากรเฉพาะทาง ๔) จัดอบรมอาสาสมัครดูแลชุมชน ๕) มีระบบส่งต่อจากอาสาสมัครดูแลญาติผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ และ ๖) ญาติผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ ดูแลผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (๒๕๕๕) สรุปข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงได้ดังนี้ ๑) ช่วงไม่ค่อยแก่ (the young-old) อายุประมาณ ๖๐-๖๙ ปี เป็นช่วงที่ต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิท คู่ครอง โดยทั่วไปยังเป็นคนที่แข็งแรงแต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง สำหรับบุคคลที่มีการศึกษา รู้จักปรับตัวยังเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆทางสังคม ทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว ๒) ช่วงแก่ปานกลาง (the middle-aged old) อายุประมาณ ๗๐-๗๙ ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง ๓) ช่วงแก่จริง (the old-old) อายุประมาณ ๘๐-๘๙ ปี ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุชั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากขึ้น ๔) ช่วงแก่จริงๆ (the very old-old) อายุประมาณ ๙๐-๙๙ปี ผู้ที่มีอายุยืนถึงขั้นนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย เป็นระยะที่มักมีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ควรทำกิจกรรมอะไรที่ตนเองมีความสนใจ และต้องการทำ สอดคล้องกับ อรรวรรณ์ และนันทศักดิ์ (๒๕๕๒) ได้สรุปสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มได้ดังนี้คือ กลุ่มที่พึ่งพาตนเอง (totally independence) คือ ผู้สูงอายุตอนต้น ซึ่งมีสุขภาพดี กลุ่มที่พึ่งพาตนเองได้บางส่วน (partially dependence) คือ ผู้สูงอายุตอนกลาง ที่ร่างกายมีความเสื่อมเพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง กลุ่มที่ต้องพึ่งพาอาศัยทั้งหมด (totally dependence) คือ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เลย ได้แก่ ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังและส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่มีความพิการ

สอดคล้องกับ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (๒๕๔๘) ได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามภาวะสุขภาพที่ต้องการความช่วยเหลือตามสภาพปัญหาได้ ๓ กลุ่ม คือ ๑) ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี (active aging) มักเป็นผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ ๖๐-๖๙ ปี) สามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างดี มีความกระฉับกระเฉง และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ส่วนใหญ่ยังมีศักยภาพในการใช้แรงงานไม่ต่างจากคนอื่นที่อ่อนวัยกว่า ๒) ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะกลุ่มเสี่ยง เป็นช่วงแห่งการพักผ่อน มักเป็นผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ ๗๐-๗๙ ปี) สุขภาพโดยรวมค่อนข้างดีถึงแม้จะมีความเจ็บป่วยเรื้อรังหรือโรคประจำตัว แต่ผู้สูงอายุบางรายเริ่มอ่อนแรง เริ่มสูญเสียความคล่องแคล่ว ความสามารถในการเห็น การได้ยินลดลง มีการสูญเสียการบิดเคี้ยว อันเนื่องมาจากความเสื่อมถอยลงของร่างกาย ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ แต่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้น้อยหรือไม่ได้เลย ซึ่งผู้สูงอายุที่มีปัญหาเช่นนี้มักมีอายุที่แตกต่างกัน บางรายอาจมีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นต้น ๓) กลุ่มผู้สูงอายุเจ็บป่วยเฉียบพลันและเรื้อรัง (ช่วยเหลือตนเองได้ลดลง/ไม่ได้) มักเป็นผู้สูงอายุตอนปลายวัยตั้งแต่ ๘๐ ปีขึ้นไป ในช่วงนี้มักมีความเจ็บป่วยมาเยือนอวัยวะต่าง ๆ ก็เสื่อมถอยลงเพิ่มมากขึ้นและปรากฏเด่นชัดขึ้น ผู้สูงอายุบางท่านอยู่ในภาวะทุพพลภาพ ต้องการช่วยเหลือจากผู้อื่นมากขึ้น

สรุปได้ว่าผู้สูงอายุประสบกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม วัฒนธรรม และปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงให้ได้ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและพอสรุปได้ว่า การเรียนรู้ของผู้สูงอายุจะมีอุปสรรคและมีข้อจำกัดมากหรือน้อยเพียงใดนั้นส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ แต่ละราย นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจอาจเป็นปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งมีผลต่ออุปสรรคในการเรียนรู้จากสื่อบางประเภท เป็นต้น ดังนั้น จุดประสงค์สำคัญที่สุดในการดูแลผู้สูงอายุ ก็คือ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ตนต้องการ ถึงแม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยไป และมีโรคเรื้อรัง ต่าง ๆ อยู่ก็ตาม ดังนั้น จะต้องปรับการดูแลให้เหมาะสมโดยหลักสำคัญ คือ ต้องให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นสามารถ ดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด และมีความสุขกายสบายใจในบั้นปลายของชีวิต ดังคำที่ว่า “เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน”

## ๒. ผลการศึกษาความต้องการจำเป็นการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลปากแคว อำเภอ

เมือง จังหวัดสุโขทัย พบว่า จากการสอบถามความต้องการในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และจากการสอบถามความจำเป็นในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุใน พบว่า ผู้สูงอายุมีความจำเป็นในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง **อาจเนื่องมาจาก** ผู้สูงอายุมีลักษณะความต้องการในการดูแลที่มีความแตกต่างกันอาจมีลักษณะและความต้องการที่แตกต่างกันซึ่งบางคนก็มีความต้องการและมีความจำเป็นในการดำรงชีวิตด้วยการดูแลผู้สูงอายุด้วยตัวตนเอง บางคนก็ต้องการดำรงชีวิตด้วยการดูแลภายในครอบครัวให้ความดูแลเอาใจใส่ไม่ว่าจะเป็นการให้อาหาร เสื้อผ้า จัดที่อยู่อาศัย การดูแลสุขภาพ รักษาพยาบาล รวมทั้งการให้เงิน การดูแลเอาใจใส่ทั้งด้านร่างกายจิตใจ หรือบางคนที่มีลักษณะอาการติดเตียงก็อาจต้องการและมีความจำเป็นในการดูแลจากหน่วยงานหรือองค์กรและการดูแลในสถานพยาบาลหรือสถานที่รับดูแลเฉพาะผู้สูงอายุ การให้ดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุควรได้รับ

การดูแลที่ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ และควรเป็นบริการที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งความต้องการของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นความต้องการที่เกิดจากภาวะสุขภาพที่เสื่อมถอยลงทำให้ผู้สูงอายุต้องใช้ชีวิตอยู่กับโรคเรื้อรัง เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ทั้งในครอบครัวและสังคม จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ใกล้ชิดกับบุตรหลาน ต้องการให้บุตรหลานเอาใจใส่การดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องการให้บุตรหลานให้เกียรติ ยกย่อง เคารพนับถือ สอดคล้องกับ สายฤดี วรกิจโกคาทร และคณะ (๒๕๕๐ : ๘๑-๘๔) ได้กล่าวถึงการดูแลผู้สูงอายุ อาจมีลักษณะและความต้องการที่แตกต่างกัน โดยแบ่งออกเป็น ๔ รูปแบบ ได้แก่ ๑) การดูแลผู้สูงอายุด้วยตัวผู้สูงอายุเอง ๒) การดูแลภายในครอบครัว คือ การให้ความดูแลเอาใจใส่แก่ผู้สูงอายุในปัจจุบันนี้ ไม่ว่าจะเป็นการให้อาหาร เสื้อผ้า จัดที่อยู่อาศัย การดูแลสุขภาพ รักษาพยาบาล รวมทั้งการให้เงิน การดูแลเอาใจใส่ทั้งด้านร่างกายจิตใจ เป็นต้น ๓) การดูแลในหน่วยงานหรือองค์กร แยกเป็นการดูแลในสถานสงเคราะห์ และการดูแลในสถานพยาบาลหรือสถานที่รับดูแลเฉพาะผู้สูงอายุ ๔) การดูแลโดยชุมชน เพื่อสร้างจิตสำนึกให้คนในชุมชนเกิดการแก้ไขปัญหา ระดมความร่วมมือและพัฒนาบริการต่าง ๆ ให้แก่สมาชิกในชุมชนของตนเองระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน องค์กร และ สถาบันทางสังคมต่าง ๆ ซึ่งมีรูปแบบและลักษณะบริการแตกต่างกัน สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (๒๕๔๕) ได้กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ และความจำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามบริบทของผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน ซึ่งผู้สูงอายุจำแนกได้เป็น ๔ กลุ่ม ดังนี้ ๑) ช่วงไม่ค่อยแก่ (the young-old) อายุประมาณ ๖๐-๖๙ ปี เป็นช่วงที่ต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิท คู่ครอง โดยทั่วไปยังเป็นคนที่แข็งแรงแต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง สำหรับบุคคลที่มีการศึกษา รู้จักปรับตัวยังเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคม ทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว ๒) ช่วงแก่ปานกลาง (the middle-aged old) อายุประมาณ ๗๐-๗๙ ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง ๓) ช่วงแก่จริง (the old-old) อายุประมาณ ๘๐-๘๙ ปี ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุขั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากขึ้น และ ๔) ช่วงแก่จริงๆ (the very old-old) อายุประมาณ ๙๐-๙๙ ปี ผู้ที่มีอายุยืนถึงขั้นนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย เป็นระยะที่มีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ควรทำกิจกรรมอะไรที่ตนเองมีความสนใจ และต้องการทำ สอดคล้องกับ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (๒๕๕๓, น.๖๔) ได้จำแนกตามเกณฑ์การจัดบริการผู้สูงอายุในชุมชน ได้ ๓ ประเภท ดังนี้ ๑) ผู้สูงอายุกลุ่มที่ช่วยตนเองได้ดี (ดีดสังคม) ๒) ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ๓) สูงอายุกลุ่มติดเตียง ซึ่งแต่ละกลุ่มก็มีความต้องการ และมีความจำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามบริบทของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกัน แต่จะต่างกันตรงประเภทเท่านั้น สอดคล้องกับ สุรกุล เจริญธรรม (๒๕๓๔) ได้สรุปการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลายด้าน มีผลต่อความต้องการ ซึ่งผู้เกี่ยวข้องต้องตระหนัก และเอาใจใส่และสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงบุคคลที่อยู่ในภาวะสูงอายุซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับ เล็ก, ศศิพัฒน์ และธนิภาต์ (๒๕๕๔) ได้กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุยังมีความรู้สึกที่ว่าตนเองมีประสบการณ์มากมายและศักยภาพมากเพียงพอที่จะปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคมได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการทำความดี ต้องการช่วยเหลือ

ครอบครัวของตนเองในเรื่องการเพิ่มรายได้ ลดรายจ่ายและลดความวิตกกังวลของครอบครัว มีความต้องการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี มีความต้องการคงไว้ซึ่งการถ่ายทอดความรู้ ต้องการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหามากกว่าตนเอง เช่น การเข้าร่วมการเป็นอาสาสมัคร เป็นต้น สอดคล้องกับ อาชัญญา, วีระเทพ, สารีพันธ์, วรรัตน์, ญัฐลักษณ์ และสุวิธิตา (๒๕๕๒) ได้กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการให้มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ ต้องการเรียนรู้การปรับตัวเกี่ยวกับสุขภาพจิต ต้องการได้รับการส่งเสริมในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น เรื่องการออม การลงทุน และต้องการเรียนรู้การวางแผนและการจัดการการเงิน ต้องการฝึกนิสัยการเรียนรู้เป็นประจำทุกวันซึ่งเป็นการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้เป็นอย่างดีถ้าได้รับการตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว

สรุปได้ว่า ความต้องการ และความจำเป็นของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นบุคคลที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุเป็น ความต้องการ และความจำเป็นเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจและความ ต้องการในด้านเศรษฐกิจสังคมโดยในแต่ละด้านนั้นล้วนเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในช่วงวัย สูงอายุแทบทั้งสิ้น เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำให้การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และถ้าบุคคลที่จะก้าวเข้าสู่ วัยสูงอายุสามารถเตรียมการในสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้ตั้งแต่วัยต้น ก็จะเป็นวิธีการที่ดีที่จะป้องกันกับ ปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต

**๓. ผลการศึกษาแนวทางการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลปากแคว อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย พบว่า ผู้สูงอายุมีข้อเสนอแนวทางการส่งเสริมและดูแลการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ**

- ๑) ควรมีการจัดให้มีสวัสดิการให้ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง
- ๒) ควรมีการจัดให้มีสวัสดิการให้แก่อาสาสมัครที่ไปเฝ้าดูแลและบริบาลผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง
- ๓) ควรมีการจัดอบรมและให้ความรู้แก่อาสาสมัครที่ไปเฝ้าดูแลและบริบาลผู้สูงอายุ
- ๓) ควรมีการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุให้เต็มที่และ สอดคล้องกับอายุในแต่ละช่วง
- ๔) ควรมีการจัดการฝึกอบรมทักษะทางวิชาชีพให้กับผู้สูงอายุและอาสาสมัครที่ไปเฝ้าดูแลและบริบาลผู้สูงอายุ
- ๕) ควรมีการดูแลเรื่องสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
- ๖) ควรมีการสร้างความตระหนักให้กับครอบครัวและสร้างจิตสำนึกให้กับลูกหลานในการดูแลผู้สูงอายุ
- ๗) ควรมีการจัดฝึกอบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุก่อนจะให้สิ่งของมาสร้างอาชีพ และ
- ๘) ควรมีการจัดให้มีสวัสดิการให้แก่อาสาสมัครที่ไปเฝ้าดูแลและบริบาลผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง
- ๙) ควรมีการจัดเครื่องมือทางการแพทย์ต้องให้ได้มาตรฐาน
- ๑๐) ควรมีการสร้างจิตสำนึกในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุทุกด้าน **และสิ่งที่อยากให้ทำตามความต้องการ และความจำเป็น**

**๓ ลำดับ ได้แก่** อันดับ ๑) ควรมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ อันดับ ๒) ควรมีการจัดหารายได้เสริมให้แก่ผู้สูงอายุ อันดับ ๓) ควรมีการจัดกิจกรรมสันทนาการ/ทักษะ/ชีวิต/สุขภาพ/ดูแลผู้สูงอายุ **อาจเนื่องมาจาก** ผู้สูงอายุมีลักษณะความต้องการในการดูแลที่มีความแตกต่างกันตามประเภท เช่น กลุ่มที่ยังสามารถดูแลผู้สูงอายุด้วยตัวผู้สูงอายุเองได้ กลุ่มที่ต้องการการดูแลภายในครอบครัวที่ต้องให้ความดูแลเอาใจใส่แก่ผู้สูงอายุ ความจำเป็นในขั้นพื้นฐาน กลุ่มที่ต้องการดูแลจากหน่วยงานหรือองค์กรหรือสถานสงเคราะห์และการดูแลในสถานพยาบาลหรือสถานที่ และกลุ่มที่ต้องการให้ดูแลโดยชุมชนเพราะตนเองเป็นแก่สมาชิกในชุมชนจึงมีความคิดเห็นว่าแนวทางในการส่งเสริมและดูแลการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามบริบทของผู้สูงอายุ อาจเป็นการ จัดเป็นชมรมผู้สูงอายุให้เกิดความเข้มแข็ง เน้นการจัดกิจกรรมเชิงศาสนา เน้นกิจกรรมสัมพันธ์เพื่อสร้างและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พบปะเข้าสังสรรค์กับกลุ่มผู้สูงอายุ เน้นกิจกรรมที่ลดภาวะการฉิมเศร้าเพื่อ

ส่งเสริมให้ร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง หาวิธีการเชิญชวนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาเพื่อพัฒนาชุมชนเพื่อสร้างประโยชน์ให้แก่ชุมชน จัดให้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุและมีการจัดกิจกรรมในแต่ละเดือนที่มีความหลากหลายและไม่จำกัดจำนวนของผู้สูงอายุ จัดให้มีการจัดสวัสดิการให้ผู้ป่วย ให้ความรู้การดูแลผู้ป่วยและอาสาสมัครในหมู่บ้าน จัดให้มีการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุให้เต็มที่ จัดให้มีการจัดหาอาชีพให้อาสาสมัครในหมู่บ้านที่เฝ้าดูแลผู้สูงอายุ จัดให้มีการดูแลเรื่องสุขภาพจิตให้อาสาสมัครในหมู่บ้านที่เฝ้าดูแลผู้สูงอายุ จัดให้มีการสร้างความตระหนักให้กับครอบครัวและสร้างจิตสำนึกให้กับลูกหลานให้มีความร่วมมือในการดูแลผู้สูงอายุ จัดให้มีการให้ความรู้ก่อนจะให้สิ่งของมาสร้างอาชีพ และจัดให้มีการจัดเครื่องมือทางการแพทย์ต้องให้ได้มาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔) เกี่ยวกับการเตรียมการเพื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ดังนี้ ๑. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย ๓ มาตรการหลัก ๑.๑ มาตรการหลักประกันรายได้เพื่อวัยสูงอายุ ๑.๑.๑ ขยายหลักประกันชราภาพให้ครอบคลุมบุคคลทั่วไป ๑.๑.๒ ส่งเสริมการออมตั้งแต่วัยทำงาน ๑.๑.๓ ลดหย่อนภาษีเพื่อส่งเสริมการออมสำหรับวัยสูงอายุ ๑.๒ มาตรการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ๑.๒.๑ ส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยตั้งแต่วัยเด็ก ให้มีหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพและพฤติกรรมอนามัย ๑.๒.๒ ส่งเสริมและจัดบริการการศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิตทั้งการศึกษาในระบบการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อความเข้าใจ ๑.๒.๓ ชีวิตและพัฒนาการในแต่ละวัย และเพื่อการเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุที่เหมาะสม ๑.๒.๔ วรรณคดีให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ๑.๒.๕ เตรียมการสำหรับผู้ที่เข้าสู่ผู้สูงอายุให้มีความรู้ที่ถูกต้อง ให้ทุกเรื่องที่เป็น (pre- retirement program) ๑.๓ มาตรการ การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ ๑.๓.๑ ส่งเสริมให้ประชาชนทุกวัยเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการช่วยกันดูแลรับผิดชอบครอบครัวผู้สูงอายุและชุมชน ๑.๓.๒ จัดให้มีการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย โดยเริ่มตั้งแต่ระดับอนุบาล ๑.๓.๓ ส่งเสริมให้มีกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย โดยดำเนินการเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม และการกีฬา ๑.๓.๔ วรรณคดีให้สังคมมีจิตสำนึกและตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ ๒. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ๒.๑ มาตรการส่งเสริมความรู้ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น ๒.๒ มาตรการ ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ ๒.๓ มาตรการ ส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ ๒.๔ มาตรการ สนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ๒.๕ มาตรการส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และความสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ ๒.๖ มาตรการ ส่งเสริม และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย ๓. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ๓.๑ มาตรการคุ้มครองด้านรายได้ ๓.๒ มาตรการหลักประกันด้านสุขภาพ ๓.๓ มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง ๓.๔ มาตรการ ระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน ๔. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ๔.๑ มาตรการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุระดับชาติ ๔.๒ มาตรการ ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ๕. ยุทธศาสตร์ด้านการประมวล และพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ๕.๑ มาตรการสนับสนุนและ

ส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ ๕.๒ มาตรการ สนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบาย การพัฒนาการบริการ และการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม ๕.๓ มาตรการ ดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง ๕.๔ มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบ และทันสมัย สอดคล้องกับ จิตศักดิ์ พูนศรีสวัสดิ์ (๒๕๕๔) กล่าวถึงแนวทางในการดำเนินการเพื่อการส่งเสริมการดูแลผู้สูงอายุในประเทศไทยโดย ๑) ให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นธรรมชาติ หมายถึง ให้การดูแลผู้สูงอายุอยู่กับสภาพแวดล้อมที่ดี มีการสนับสนุนการส่งเสริมและการดูแลสุขภาพ ๒) สร้างความตระหนัก จิตสำนึก และความต้องการการช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในละแวกเดียวกัน ๓) เสริมสร้างความรู้ ความสามารถในการยอมรับการดูแล การเปิดใจกว้างในผู้สูงอายุ และผู้ทำหน้าที่ดูแล ๔) การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง สามารถดูแลตนเองได้ ๕) สร้างแนวคิดและวิธีการที่ถูกต้องในการให้การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชนซึ่งจะต้องมีองค์ประกอบที่จำเป็น ได้แก่ ๕.๑) มีผู้ทำหน้าที่เป็นผู้นำ ซึ่งมีหน้าที่ กำหนด วางแผน และติดตาม การดำเนินกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุ ๕.๒) มีการกำหนดแผนในระยะสั้น และระยะยาวในการจัดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุควรทำในแต่ละรอบวัน สัปดาห์และในรอบเดือนตามปัญหาที่ผู้สูงอายุมี ตามลำดับความสำคัญและความเร่งด่วน ๕.๓) การสร้างและพัฒนาเครือข่าย ผู้ดูแล ผู้สนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุ ๖. มีการกำหนดภาระงานของผู้ดูแลให้มีระบบ ไม่รับภาระหนักเกินไป จนอาจนำมาสู่การเจ็บป่วยและความเปราะบางของผู้ดูแล สอดคล้องกับ สุวพัชร ฤทธิโสสม (๒๕๕๓) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของครอบครัวจังหวัดจันทบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (๑) พฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของครอบครัว (๒) ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้ออำนวย และปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของครอบครัว (๓) อิทธิพลของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้ออำนวย และปัจจัยสนับสนุน ที่มีต่อพฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของครอบครัวจังหวัดจันทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุจำนวน ๓๙๗ ราย ผลการวิจัยพบว่า (๑) กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวม อยู่ในระดับสูง โดยมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจอารมณ์ และด้านร่างกายอยู่ในระดับสูง และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านสังคม เศรษฐกิจ อยู่ใน ระดับปานกลาง (๒) ปัจจัยนำ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ ๗๐.๓ โดยมีอายุเฉลี่ย ๔๒.๒ ปี ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ ๖๑.๙) มีสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด ร้อยละ ๖๘.๕ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ ๓๗.๓ มีมัธยฐานรายได้ของครอบครัวต่อเดือน ๘,๓๐๐ บาท มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอยู่ในระดับดี ปัจจัยเอื้ออำนวย พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีการเข้าถึงแหล่งประโยชน์ และมีประสบการณ์ในการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยสนับสนุน กลุ่มตัวอย่าง ได้รับการสนับสนุนอยู่ในระดับดี ได้รับการขัดขวางอยู่ในระดับปานกลาง (๓) ปัจจัยทำนายทั้ง ๓ ปัจจัย สามารถอธิบายพฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของครอบครัวได้ร้อยละ ๔๓.๖ ( $R^2 = .๔๓๖$ ) โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ คือ รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และประสบการณ์ในการส่งเสริมสุขภาพ โดยประสบการณ์ในการส่งเสริมสุขภาพมีอำนาจในการทำนายสูง

ที่สุด สอดคล้องกับ สิงหา จันทริย์วงศ์ (๒๕๕๑) ได้พัฒนารูปแบบที่เหมาะสมสำหรับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและวิเคราะห์องค์ประกอบเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท และสังเคราะห์องค์ประกอบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบทเพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลางสำหรับเป็นข้อเสนอเชิงยุทธศาสตร์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบท ผลการวิจัยพบว่า ๑) องค์ประกอบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบทของไทยเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบ ๒ ประการคือ องค์ประกอบภายในเป็นผลจากความเสื่อมทางร่างกายที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมส่วนตัวและสังคม ซึ่งอธิบายได้ด้วยทฤษฎีผู้สูงอายุ และองค์ประกอบภายนอกเกี่ยวข้องกับการพึ่งพิงทางเศรษฐกิจ เพื่อการดำรงชีพขั้นพื้นฐานในสังคมวัฒนธรรมยุคโลกาภิวัตน์ที่เปลี่ยนแปลงก่อให้เกิดปัญหาต่อผู้สูงอายุอย่างหลากหลาย นอกจากนี้การศึกษาที่ไม่เท่าเทียม และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยมีความขัดแย้งกับภูมิปัญญาดั้งเดิม ทั้งนี้สิ่งแวดล้อมในอดีตถูกทำลายโดยระบบทุนนิยมเป็นอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุในชนบทซึ่งพึ่งพาธรรมชาติเพื่อการดำรงชีพ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับพิทักษ์จากสิ่งแวดล้อมทั้งทางตรงและทางอ้อม แม้ว่าสวัสดิการจากภาครัฐและเอกชนมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือผู้สูงอายุในรูปแบบที่หลากหลาย แต่สวัสดิการดังกล่าวมีจำนวนจำกัดและยังไม่ครอบคลุมผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชนบท ๒) การสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง เป็นข้อเสนอเชิงยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบท ซึ่งได้จากการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุในชนบททุกด้านเป็นฐานข้อมูล ได้รูปแบบซึ่งประกอบด้วยยุทธศาสตร์การพัฒนา ๕ ด้าน คือ การเตรียมความพร้อม การส่งเสริมโดยครอบครัว ระบบคุ้มครองสวัสดิการโดยครอบครัว การพัฒนาบุคลากรด้านครอบครัว การจัดการความรู้และการวิจัยโดยครอบครัว ซึ่งรูปแบบดังกล่าวนี้ ได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านสูงอายุและครอบครัว รวมทั้งได้รับการยอมรับและความพึงพอใจจากกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุและผู้นำชุมชน อยู่ในเกณฑ์ดี สรุปโดยภาพรวม รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง เป็นการวิจัยที่มุ่งแสวงหาองค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในชนบทเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดำรงคุณค่าแห่งปุชนิยบุคคลของสังคมอย่างยั่งยืนสืบไป

## สรุปผล

๑. การศึกษาสภาพปัญหาการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลปากแคว อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย จากการศึกษาแนวคิดและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า สถาบันที่มีความสำคัญต่อการดูแลผู้สูงอายุมากที่สุดก็คือ ครอบครัวของผู้สูงอายุเอง ซึ่งจากตัวเลขผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องพึ่งพาคนดูแลนั้นมีจำนวนไม่น้อยทำให้เห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้ความต้องการพึ่งพาเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย ซึ่งการพึ่งพาของผู้สูงอายุที่คนในครอบครัวควรจะต้องทราบนั้นจะเป็นในส่วนของการดูแลในเรื่องของอาหาร การดูแลผู้สูงอายุด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย การดูแลเรื่องการขับถ่าย การดูแลเพื่อป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน การดูแลด้านการติดเชื้อและโรคประจำตัว การดูแลผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต และการดูแลผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม



และจากการศึกษาแนวคิดของผู้สูงอายุและผู้นำในชุมชนเกี่ยวกับปัญหาการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุในตำบลปากแคว มีความต้องการการดูแล ตามภาวะสังคมในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลง ไปโครงสร้างของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงอาชีพด้านการเกษตรไปสู่อุตสาหกรรม มีการขยายตัวของเขตเมืองทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลง ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวที่มีญาติหรือคนดูแลแต่ก็ได้รับการดูแลที่ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเนื่องจากขาดความรู้ ความเข้าใจในการดูแลผู้สูงอายุ

และจากการศึกษาแนวคิดของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนเกี่ยวกับปัญหาการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีปัญหาในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ๑) ด้านการดูแลเกี่ยวกับบุคคลที่พึ่งพาและดูแลอย่างใกล้ชิด ๒) ด้านการดูแลเกี่ยวกับอาหาร ๓) ด้านการดูแลเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย ๔) ด้านการดูแลเกี่ยวกับการขับถ่าย ๕) ด้านการดูแลเกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน ๖) ด้านการดูแลเกี่ยวกับการติดเชื้อมะเร็งและโรคประจำตัว ๗) ด้านการดูแลเกี่ยวกับสุขภาพจิตใจ ๘) ด้านการดูแลเกี่ยวกับสภาพและสิ่งแวดล้อม ๙) ด้านการดูแลเกี่ยวกับการจัดอบรมให้ความรู้ ความเข้าใจในการดูแลผู้สูงอายุแก่ญาติหรือคนดูแล ๑๐) ด้านการดูแลเกี่ยวกับการจัดให้มีสวัสดิการให้ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง ๑๑) ด้านการดูแลเกี่ยวกับการจัดให้มีสวัสดิการให้แก่อาสาสมัครที่ไปเฝ้าดูแลและบริหารผู้สูงอายุ ๑๒) ด้านการดูแลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมไม่สอดคล้องกับอายุในแต่ละช่วงของผู้สูงอายุ ๑๓) ด้านการดูแลเกี่ยวกับการฝึกอบรมทักษะทางวิชาชีพให้กับอาสาสมัครที่ไปเฝ้าดูแลและบริหารผู้สูงอายุ ๑๔) ด้านการดูแลเกี่ยวกับครอบครัวและลูกหลานขาดความตระหนักในการดูแลผู้สูงอายุ ๑๕) ด้านการดูแลเกี่ยวกับการจัดฝึกอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุก่อนจะให้สิ่งของมาสร้างอาชีพ

**๒. การศึกษาความต้องการจำเป็นการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลปากแคว อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย** พบว่า จากการสอบถามความต้องการในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และจากการสอบถามความจำเป็นในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุใน พบว่า ผู้สูงอายุมีความจำเป็นในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

**๓. ผลการศึกษาแนวทางการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลปากแคว อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย** พบว่า ผู้สูงอายุมีข้อเสนอแนวทางการส่งเสริมและดูแลการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ๑) จัดเป็นชมรมผู้สูงอายุให้เกิดความเข้มแข็ง ๒) เน้นการจัดกิจกรรมเชิงศาสนา ๓) เน้นกิจกรรมสัมพันธ์เพื่อสร้างและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พบปะเข้าสังสรรค์กับกลุ่มผู้สูงอายุ ๔) เน้นกิจกรรมที่ลดภาวะการฉีกเข่าเพื่อส่งเสริมให้ร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ๕) หาวิธีการเชิญชวนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาเพื่อพัฒนาชุมชนเพื่อสร้างประโยชน์ให้แก่ชุมชน ๕) ให้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุและมีการจัดกิจกรรมในแต่ละเดือนที่มีความหลากหลายและไม่จำกัดจำนวนของผู้สูงอายุ ๖) จัดสวัสดิการให้ผู้ป่วย ให้ความรู้การดูแลผู้ป่วยและอาสาสมัครในหมู่บ้าน ๗) จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุให้เต็มที่ ๘) จัดหาอาชีพให้อาสาสมัครในหมู่บ้านที่เฝ้าดูแลผู้สูงอายุ ๙) ดูแลเรื่องสุขภาพจิตให้แก่อาสาสมัครในหมู่บ้านที่เฝ้าดูแลผู้สูงอายุ ๑๐) สร้างความตระหนักให้กับครอบครัวและสร้างจิตสำนึกให้กับลูกหลานให้ความร่วมมือในการดูแลผู้สูงอายุ ๑๑) ให้ความรู้ก่อนจะให้สิ่งของ

มาสร้างอาชีพ เช่นวิธีการเลี้ยงไก่ ๑๒) จัดเครื่องมือทางการแพทย์ต้องให้ได้มาตรฐาน **ทั้งนี้ สิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุอยากให้ดำเนินการอย่างเร่งด่วน ๓ ประการ ได้แก่** อันดับ ๑ การจัดกิจกรรมให้ความรู้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ อันดับ ๒ การส่งเสริมการหารายได้เสริม และอันดับ ๓ การจัดกิจกรรมสันทนาการ การพัฒนาทักษะชีวิตในการดูแลสุขภาพและการดูแลผู้สูงอายุ

### **ข้อเสนอแนะการวิจัย**

จากการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลปากแคว อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอที่คาดว่าจะเกิดประโยชน์หรือการต่อยอดงานวิจัยดังนี้

#### **ข้อเสนอแนะการนำวิจัยไปใช้**

องค์การบริหารส่วนตำบล จะต้องให้ความสำคัญและยอมรับต่อสภาพปัญหา ความต้องการ ความจำเป็นในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลปากแคว อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย เพื่อจะสามารถที่จะสามารถพัฒนาแผนการดูแลผู้สูงอายุได้สอดคล้องกับความต้องการ และความจำเป็นในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง รวมถึงนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการจัดการเรียนรู้ให้เกิดองค์ความรู้ใหม่สร้างความโดดเด่นให้เป็นแนวปฏิบัติที่ดีในชุมชนและท้องถิ่นได้อย่างมีคุณภาพ

#### **ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป**

ในการดำเนินการวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลปากแคว อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย เป็นการลงพื้นที่เพื่อศึกษาข้อมูลขั้นพื้นฐานเท่านั้น หากจะดำเนินงานให้สอดคล้องกับการแก้ไขปัญหาจำเป็นจะต้องดำเนินการวิจัยเชิงสร้างสรรค์ โดยการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลปากแคว อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย และควรจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายด้านการส่งเสริมดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามบริบทของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลปากแคว อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ