

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

เอกสิทธิ์ ไชยปิ่น¹ ชัตนารี มีสุโข² พิบูลย์ หม่องเซย³ ขจรศักดิ์ วงศ์สุข⁴

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากสถานการณ์จำนวนประชากรผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองบัว มีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุจึงต้องมีทักษะในการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและในทางสังคม ผ่านกิจกรรมทางสุขภาพต่างๆ ที่หลากหลาย เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพปัญหา ความต้องการและขีดความสามารถของชุมชน กิจกรรมส่วนใหญ่ยังพบว่า มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาสุขภาพทางด้านร่างกายเป็นสำคัญ การส่งเสริมกระบวนการการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อกำหนดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการสำหรับผู้สูงอายุ จึงยังเป็นมิติสำคัญเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางสุขภาพและส่งเสริมกิจกรรมเพื่อการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้เหมาะสมตามบริบททางวัฒนธรรม การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (2) ศึกษากระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ และ(3) เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบมีส่วนร่วมเชิงปฏิบัติการ ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 588 คน กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ ตัวแทนผู้สูงอายุในการจัดเวทีประชาคมจำนวน 37 คน ตัวแทนผู้สูงอายุในการให้สัมภาษณ์จำนวน 13 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แนวการสนทนากลุ่ม แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เทปบันทึกเสียง ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า ในระดับพื้นที่ปัญหาของผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันเนื่องจากในชุมชนมีบริบทความหลากหลายทางชาติพันธุ์ แต่โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น โรคปัญหาเรื้อรัง เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ปัญหาพฤติกรรม การดูแลรักษาสุขภาพของตนเองอย่างถูกวิธี ปัญหาเศรษฐกิจ และปัญหาขาดสัมพันธภาพในชุมชน ด้านกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของตนเอง การเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหา การวางแผนและสรรหาทรัพยากรในชุมชน การร่วมดำเนินกิจกรรมและการสรุปผลดำเนินกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วม สำหรับรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า ควรเป็น กิจกรรมที่อยู่บนพื้นฐานความต้องการของผู้สูงอายุสำคัญ คือ การส่งเสริมฟื้นฟูอาชีพ การสืบทอดอัตลักษณ์วัฒนธรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การดูแลสุขภาพร่างกายสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง การจัดสวัสดิการชุมชน ภูมิปัญญาด้านใช้สมุนไพรพื้นฐานเพื่อการดูแลสุขภาพ ทั้งนี้กิจกรรมต่างๆ ต้องดำเนินไปอย่างมีความสมดุล ทั้งการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตและสัมพันธภาพทางสังคม โดยใช้มิติทางสังคมและวัฒนธรรมเป็นกลไกในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆ ให้เกิดความเชื่อมโยงกับกิจกรรมของทางเทศบาล สถาบันทางศาสนา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน สภาวัฒนธรรมตำบลและการมีส่วนร่วมของครอบครัว ผลการวิจัยนี้จะเสนอแนะ เพื่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ ในชุมชนต่างๆ ของเขตเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ต่อไป

คำสำคัญ : การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ , กระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ

^{1,2,3} Faculty of Science, Lampang Rajabhat University

⁴ ประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

ที่มาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย

สถานการณ์ทั่วโลกในปัจจุบันเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว ทำให้จำนวนประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ในปี พ.ศ. 2558 พบว่ามีประชากรผู้สูงอายุทั่วโลก จำนวน 901 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 12 ของประชากรทั้งหมด โดยในทวีปเอเชียมีประชากรผู้สูงอายุ 508 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 56 ของประชากรผู้สูงอายุทั่วโลก สูงเป็นอันดับ 4 รองจากทวีปยุโรป อเมริกาเหนือ และโอเชียเนีย โดยมีประเทศที่เข้าสู่เกณฑ์เป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว 3 ประเทศแรกได้แก่ ประเทศสิงคโปร์ ร้อยละ 18 ประเทศไทย ร้อยละ 16 และประเทศเวียดนาม ร้อยละ 10 ตามลำดับ ในประเทศไทย พบว่าปี พ.ศ. 2558 มีประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมดของประเทศ (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สังคมสูงวัย หน้า 7) ในภาคเหนือตอนบน จำนวนผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว คาดว่าในปี พ.ศ. 2563 จะมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ร้อยละ 21.1 จังหวัดที่มีผู้สูงอายุมากที่สุด คือ จังหวัดลำพูน จังหวัดแพร่และจังหวัดลำปาง (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หน้า5) ในจังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ จำนวน 291,149 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติจังหวัดเชียงใหม่ 2559) ส่วนประชากรผู้สูงอายุในเขตอำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ มีผู้สูงอายุทั้งหมด 2,482 คน ในเขตเทศบาลตำบลหนองบัว มีประชากรทั้งสิ้น 12,591 คน เป็นประชากรผู้สูงอายุจำนวน 588 คน คิดเป็นร้อยละ 20.68 ของประชากรผู้สูงอายุทั้งอำเภอ ทิศทางจำนวนผู้สูงอายุมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี (ข้อมูลศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนตำบลหนองบัว , 2560) แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุดังกล่าว ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพเนื่องจากธรรมชาติความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย ทำให้หน้าที่และระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานอย่างขาดความสมดุล โรคที่สำคัญซึ่งมักจะพบในผู้สูงอายุได้แก่ โรคความดันเลือดสูง เบาหวาน ข้ออักเสบ/ข้อเสื่อม โรคถุงลมโป่งพอง/หลอดลมปิด อุดกั้นเรื้อรัง หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย และอัมพาต (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2560) นอกจากนี้ยังพบปัญหาด้านอื่นๆ ตามมา ทั้งปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาสังคมและวัฒนธรรม เช่น การปรับเปลี่ยนบทบาทเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าถูกลดทอนคุณค่าทางสังคมเนื่องจากการทำหน้าที่ต่างๆ ทั้งในครอบครัวและในชุมชนเปลี่ยนแปลงไป สอดคล้องกับสถานการณ์ปัญหาในปี พ.ศ. 2559 พบว่า ผู้สูงอายุในเขตชนบทและเขตเมือง มีสถานภาพทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน เกิดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพอนามัย ขาดการรับรู้สิทธิของผู้สูงอายุ ขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมทางสังคมต่างๆ ลดลง กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งแม้ว่าจะไม่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาสุขภาพโดยตรง แต่จะเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างพลังสุขภาพทางสังคมเพื่อช่วยลดภาระในการดูแลและให้บริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในทางอ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2560) โดยเฉพาะการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสมตลอดจนและการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างสังคมอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาในหลายรูปแบบ ได้แก่ การไม่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพและการรับเบี่ยงชีพ รวมถึงขาดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการทางสาธารณสุข ปัญหาความยากจนและมีภาระต้องเลี้ยงดูลูกหลาน ปัญหาช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังไม่มีผู้ดูแล ปัญหาการเข้าถึงสิทธิของผู้สูงอายุด้านต่างๆ ตามกฎหมาย (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเชียงใหม่ , 2555) ในพื้นที่ตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาที่คล้ายคลึงกันอยู่หลายประการ ได้แก่ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านทันตกรรม ปัญหาโรคเรื้อรัง ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพอนามัย ผู้สูงอายุในพื้นที่ยังขาดพลังการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้กิจกรรมการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุยังขาดความเข้มแข็ง และขาดการมีส่วนร่วมของภาคีที่เกี่ยวข้อง (ข้อมูลจากการจัดเวทีประชากรเทศบาลตำบลหนองบัว ,2560) ประชากรผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางและเสี่ยงต่อความเจ็บป่วย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องแก้ไขปัญหาคาดดูแลสุขภาพอนามัยอย่างเหมาะสม ผ่านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆ โดยความร่วมมือระหว่างภาคีต่างๆ ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พึ่งพาตนเองบนพื้นฐานภูมิปัญญาและการมี

ส่วนร่วมของชุมชนได้อย่างยั่งยืน สอดคล้องกับแนวคิดด้านการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยชุมชน ต้องเตรียมความพร้อมสำหรับบุคคล ชุมชนและในเชิงระบบ เพื่อมุ่งเน้นแก้ไขปัญหาและดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในระยะยาว เช่น การส่งเสริมการดูแลและพึ่งพาตนเอง การสร้างชีวิตให้เป็นสุข การส่งเสริมศักยภาพและความสามารถของผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความสามารถของตนเอง ซึ่งปัญหาความต้องการและกระบวนการแก้ไขต้องมาความต้องการและการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นสำคัญ คณะผู้วิจัยมีคำถามว่า ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นอย่างไร การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไรและควรมีรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ในเรื่องบ้าง ผลการวิจัยดังกล่าวจะเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การสนับสนุนกิจกรรมของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1 ศึกษาปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
- 2 ศึกษากระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
- 3 เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุและภาคีที่เกี่ยวข้อง เริ่มตั้งแต่การศึกษาปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา การวางแผนดำเนินกิจกรรม การร่วมดำเนินการ การติดตามประเมินผลและการแก้ไขปัญหาอุปสรรคของกิจกรรม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (Populations and Sample)

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนต่างๆ ในเขตเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 558 คน มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่เป็นแกนนำในชุมชน จำนวน 37 คน และผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 17 คน โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

- 1) เป็นผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
- 2) มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป
- 3) มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง
- 4) สามารถสื่อสารเป็นภาษาไทยได้
- 5) ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม ได้แก่ แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง เทปบันทึกการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มแบบสังเกตการณ์ และการจัดเวทีประชาคมเพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์เนื้อหาประเด็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง โดยใช้เทคนิค (content analysis) มีขั้นตอนดังนี้

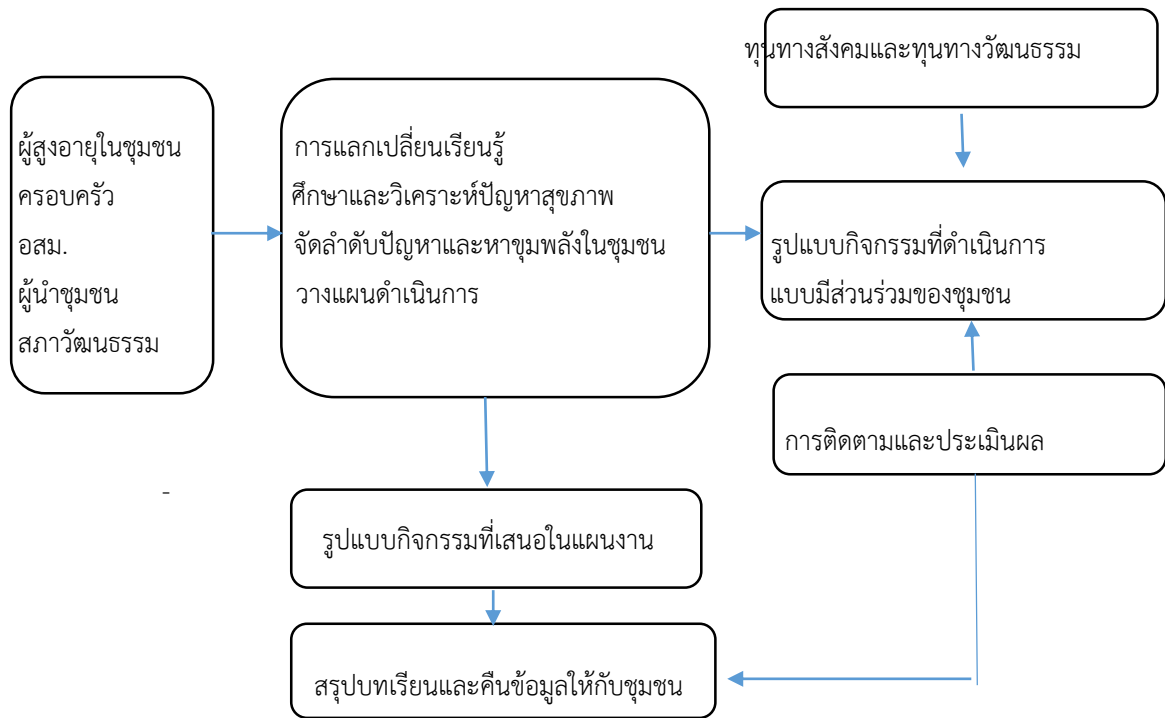
- 1) การถอดเทปบันทึกจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการกำหนดรหัส (Code) ให้กับข้อมูลที่สนใจ
- 2) การกำหนดเนื้อหาหรือประเด็นที่สำคัญของ (Code) เพื่อสร้างกลุ่มข้อมูลย่อย (Category) 3) การทบทวนข้อมูลในแต่ละ Category และสร้างชุดคำอธิบายหรือการตีความหมายของแต่ละ (Category) นั้นซึ่งอาจมีความแตกต่างกัน 4) ระบุ (Category)

ที่เชื่อมโยงหรือมีความสัมพันธ์กับ (Themes) 5) ทำการวิเคราะห์ Thematic analysis เพื่อเปรียบเทียบและแสดงความเหมือนหรือความแตกต่างของ Themes พิจารณาความสอดคล้องและความเหมือนกันของกลุ่มข้อมูลลงในแต่ละ Theme

สถานที่ดำเนินการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล

เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

กรอบความคิดการวิจัย



การพิทักษ์สิทธิผู้ร่วมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ให้ความสำคัญกับการพิทักษ์สิทธิของผู้ร่วมวิจัย โดย ผู้วิจัยจะชี้แจงกระบวนการวิจัยในทุกขั้นตอนให้กับผู้ร่วมวิจัย ได้แก่ การจัดเวทีประชาคม การสัมภาษณ์เชิงลึกและดำเนินกิจกรรมวิจัย รวมทั้งการเก็บรักษาความลับและสิทธิในการให้ข้อมูลด้วยความสมัครใจ งานวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง หมายเลขอนุมัติ E๒๕๖๐/๐๓๕ รับรองวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐

สรุปผลการวิจัย

ปัญหาด้านสุขภาพและสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ พบกลุ่มปัญหาต่างๆ กล่าวคือ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ได้แก่ ปัญหาความเสื่อมมรรถภาพทางด้านร่างกาย ปัญหาด้านสายตาทำให้เป็นอุปสรรคต่อการมองเห็น มีปัญหาการได้ยิน ปัญหาด้านทันตกรรม การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคไต โรคเบาหวาน โรคความดัน ผู้สูงอายุบางรายหอบเหนื่อยง่าย สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง บางรายมีอาการปวดตามเนื้อตัว ปวดข้อและกระดูกต่างๆ ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ ความจำเสื่อม หลงลืมได้ง่าย บางรายป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ขาดความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกหงุดหงิดและอ้างว้าง ปัญหาความเครียดในครอบครัว เนื่องจากไม่มีอาชีพและรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัย ได้แก่ ที่พักอาศัยอยู่ใกล้โรงงานเผาถ่าน ขาดแหล่งเก็บขยะมูลฝอยซึ่งเป็นแหล่งรายของผู้สูงอายุ โรงงานแปรรูปส่งกลั่นเหม็นรบกวน โรงเลี้ยววันมส่งกลั่นเหม็น การเผาเศษไม้ใบหญ้าทำให้เกิดมลพิษ

ในชุมชน ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมของชุมชนยังคงเป็นผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุซึ่งจะมีปัญหาแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ จำนวนค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ครอบครัวมีรายได้น้อย ผู้สูงอายุมีฐานะยากจน บางรายยังขาดที่ดินทำกิน ไม่มีอาชีพเสริม ปัญหาทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ บางครอบครัวยังทะเลาะเบาะแว้งกัน ชุมชนยังขาดการมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุยังขาดการเรียนรู้และการกระตุ้นที่จะส่งเสริมสุขภาพของตนเองเพื่อให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข กลุ่มผู้สูงอายุยังขาดความเข้มแข็ง

ความต้องการและความคาดหวังของกลุ่มผู้สูงอายุในการที่จะแก้ไขปัญหาสุขภาพตามกลุ่มปัญหาในแต่ละด้าน ดังนี้ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การได้รับการดูแลทางสายตา ส่งเสริมทันตกรรมและช่องปาก การส่งเสริมการดูแลสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาโรคเรื้อรัง กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเรื่องการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการศูนย์ให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อนหรืออาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนออกเยี่ยมเยียนเพื่อให้กำลังใจผู้สูงอายุ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมต่างๆอย่างสม่ำเสมอ ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุต้องการให้เจ้าหน้าที่คอยสอดส่องดูแลและมีมาตรการเฝ้าระวังผลกระทบต่อปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน หาวีธีที่เหมาะสมเพื่อลดการเผาขยะ เศษไม้ใบหญ้า ถุงพลาสติก ควรใช้วิธีการเจรจาต่อรองภายในชุมชนอย่างเหมาะสม

ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุต้องการส่งเสริมการใช้ชีวิตที่พอเพียง พื้นฟูและส่งเสริมอาชีพเสริมให้กับผู้สูงอายุ เช่น การทำไม้กวาด การทำเสื่อ และถักเนาแผ่นซึ่งเป็นอาหารท้องถิ่นซึ่งคนส่วนใหญ่นิยมบริโภค จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดการรวมกลุ่มและมีรายได้เพิ่มขึ้น ปัญหาทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ผู้สูงอายุต้องการให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ส่งเสริมกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ มีการรวมตัวกันเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและกลุ่ม เช่น การออกกำลังกาย การให้ความรู้เบื้องต้นด้านการดูแลตนเอง ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุให้เข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณีต่างๆ ของชุมชน และเสริมสร้างบทบาทการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น องค์กรความรู้เรื่องสมุนไพร

กระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ พบว่า ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การจัดเวทีประชาคมเพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิเคราะห์ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกแกนนำผู้สูงอายุจากชุมชนต่างๆ ในเขตเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 37 คน รวมถึงตัวแทนจากภาคชุมชน ได้แก่ ผู้นำแต่ละหมู่บ้าน ผู้นำทางศาสนา ตัวแทน อสม. และกองสาธารณสุข เทศบาลตำบลหนองบัว มีผู้เข้าร่วมเวที 50 คน เพื่อร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ ทำทุกภาคส่วนมีโอกาสวิเคราะห์ปัญหา ศักยภาพ แสดงความคิดเห็น รวมถึงเสนอแนะแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุตามกลุ่มปัญหาต่างๆ อย่างครบถ้วนตามสภาพปัญหา ความต้องการและบริบทของชุมชน ผลการจัดเวทีครั้งนี้สามารถระดมความคิดเห็นจากผู้สูงอายุซึ่งเป็นเจ้าของปัญหารวมถึงภาคต่างๆ ภายในชุมชนได้อย่างดียิ่ง

ขั้นตอนที่ 2 การจัดเวทีเพื่อวางแผนกิจกรรมและระดมทรัพยากรในชุมชน ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกแกนนำผู้สูงอายุจากชุมชนต่างๆ รวมถึงภาคีที่เกี่ยวข้อง จำนวน 47 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง เพื่อระดมการมีส่วนร่วมในการวางแผนและดำเนินกิจกรรม ศึกษาความเป็นไปได้ของแผนและแสวงหาทรัพยากรในชุมชน มาเป็นกลไกสนับสนุนดำเนินการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพภายในชุมชน ทั้งนี้มีมติคัดเลือกกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนตามประเพณี ได้แก่ งานเทศกาลชาติ การส่งเสริมการออกกำลังกาย และกิจกรรมส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุด้านวัฒนธรรม สำหรับกิจกรรมอื่นที่เกินขีดความสามารถของชุมชน และเป็นกิจกรรมที่คาดว่าจะทำอย่างต่อเนื่อง มติที่ประชุมลงความเห็นให้เป็นวาระร่วมกันของชุมชน ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมอาสาสมัครเพื่อนช่วยเพื่อน กิจกรรมการสืบทอดอาชีพภูมิปัญญาด้านการสานเสื่อพื้นบ้าน และกิจกรรมกองทุนส่งเสริมผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมในขั้นตอนของการวางแผนและระดมทรัพยากรทุนในชุมชนในครั้งนี้ เป็นการเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนได้ลงมติเพื่อคัดเลือกกิจกรรมที่สามารถดำเนินการด้วยตนเองได้ รวมทั้งศึกษาความเป็นไปได้และมองเห็นศักยภาพขุมพลังของชุมชนที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ สำหรับกิจกรรมที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในชุมชนต่างๆ ต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นส่งเสริมการมีส่วนร่วมดำเนินกิจกรรม โดยมีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมร่วมกันได้แก่ กิจกรรม การเทศน์มหาชาติ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมการส่งเสริมการรวมกลุ่มทางวัฒนธรรม พบว่ากิจกรรม การเทศน์มหาชาติ เป็นกิจกรรมที่สามารถระดมผู้สูงอายุจากชุมชนต่างๆ มีส่วนร่วมได้อย่างเหนียวแน่น โดยใช้พื้นที่วัดป่าไม้แดงพระ เจ้าพรหมหาราช ซึ่งเป็นจุดศูนย์กลางในการจัดพิธีกรรมทางศาสนาของตำบล ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แสดงด้านความสามารถทาง วัฒนธรรม เกิดความสุข สงบทางจิตใจ เป็นเวทีของการพบปะพูดคุยกับผู้สูงอายุหมู่บ้านอื่นๆ ภายใต้นาถบถ กิจกรรมนี้จึงเป็น กิจกรรมที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์เครือข่ายของผู้สูงอายุได้อย่างเหนียวแน่น *ดังคำกล่าวของตัวแทนผู้สูงอายุได้สะท้อนว่า “นานๆ จะมีการจัดกิจกรรมอย่างนี้ ปีละครั้ง รู้สึกดีใจมาก ๆ ที่ทุกคนช่วยกัน วันแรกเดินกันมาเป็นขบวนไม่เหนื่อยเลย อยากให้จัดอีกปี หน้า เห็นคนเฒ่าคนแก่ในหมู่บ้านได้แสดงออกแล้วมันสนุกสนานดีนะ ที่เราพากันมาฟังธรรม ก็ได้บุญด้วย มันเป็นปิติ เกิดความสุข ใจ ทุกคนก็จะรู้สึกดีกัน” (ลุงทอง ,สัมภาษณ์)* กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุแต่ละ ชุมชนที่สนใจเข้าร่วมโครงการ มาร่วมกันฝึกออกกำลังกายโดยใช้ท่าพื้นฐานที่คิดค้นมาจากชุมชนซึ่งเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ มีการ ประยุกต์ใช้วงฆ้องกลองล้านนาาร่วมกับการฝึกออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน โดยมีการนัดหมายมา รวมตัวกันใน 1เดือนจะมีการนัดหมายมารวมตัวกัน ครั้ง ทุกๆ วันอังคารคือ ช่วงเวลา 13.00-16.00 น. โดยสถานที่นัดหมายทำ กิจกรรมคือ ศูนย์ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสามารถ สมรรถภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ เนื่องจากปรับท่าทางจากท่ารำพื้นฐานเพื่อให้ เข้ากับจังหวะดนตรี การรวมตัวกันทำให้เกิดโอกาสการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การปรึกษาหารือทั้งเรื่องราวส่วนบุคคลและเรื่องราวของ กลุ่ม ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และพึงพอใจต่อกิจกรรมที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่องรวมทั้งสามารถขยายผลให้กับผู้สูงอายุ ที่สนใจเข้ามาร่วมทำกิจกรรมไปยังชุมชนอื่นๆ ดังคำกล่าวที่ว่า *“ถึงแม้ว่าจะไม่มีงบประมาณสนับสนุนให้กับกิจกรรมนี้ แต่กลุ่มพวก เราก็ยังจะทำต่อไป มันสนุกสนาน มันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย เราท้อข้าวมากินด้วยกัน มันได้คุยกัน ตอนนี้นัดคนที่ทราบก็ อยากจะเข้ามาาร่วมอีกหลายคน เขาสนใจกันมาก กลุ่มของพวกเราได้สมาชิกเพิ่มขึ้นอีกหลายคน” (ป้าแก้ว ,สัมภาษณ์)* กิจกรรม การสืบทอดการแสดงศิลปวัฒนธรรมดนตรีพื้นบ้านล้านนา เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ มีเป้าหมายเพื่อใช้ เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ตลอดจนถ่ายทอดความรู้ความสามารถการเล่นดนตรีพื้นเมืองสู่ชุมชน เช่น กลุ่มเยาวชน และผู้สูงอายุที่ สนใจ กิจกรรมนี้ผู้สูงอายุจะมารวมตัวกัน ณ ศูนย์วัฒนธรรมและการเรียนรู้ประจำชุมชน ทุกๆ อาทิตย์ ละ 1 วัน โดยมีวิทยากรใน ชุมชนที่มีความสามารถมาคอยเป็นที่ปรึกษา ให้การสนับสนุนทั้งด้านการประสานงาน สถานที่ การจัดการเรียนการสอนและ สนับสนุนเครื่องดนตรีที่มีอยู่อย่างหลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกปฏิบัติ พบว่า ผู้สูงอายุเกิดการรวมตัวกันเพื่อร่วมกันฝึกฝนอย่าง เหนียวแน่นและสามารถนำไปจัดแสดงงานต่างๆ ของโรงเรียนและงานในชุมชนได้ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ มองเห็นคุณค่าในตนเองและเกิดความภาคภูมิใจ

ขั้นตอนที่ 4 การขยายผลกิจกรรม กระบวนการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อเพิ่มระดับการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชนเขต เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ แม้ว่าจะไม่ได้มุ่งเน้นการดูแลรักษาสุขภาพกายโดยตรง หากแต่ กิจกรรมต่างๆ ส่งผลกระทบในทางอ้อม กล่าวคือ การรวมตัวกันทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พุดคุย ปัญหาต่าง มีการไต่ถามสารทุกข์สุขดิบซึ่งกันและกัน อันเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและเกิดความภาคภูมิใจ ทำให้ผู้สูงอายุเริ่ม มองเห็นประโยชน์ของการสร้างเครือข่ายที่เข้มแข็งผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่เคยมีอยู่ในชุมชนมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับปัญหาและ สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ดังที่กลุ่มผู้สูงอายุได้สะท้อนแนวคิดต้องการจะขยายผลจากกิจกรรมนี้ต่อไป สู่อการทำ กิจกรรมร่วมกันอื่นๆ เพิ่มขึ้น ได้แก่ การจัดตั้งกองทุนสุขภาพของผู้สูงอายุในระดับตำบล กิจกรรมส่งเสริมและฟื้นฟูอาชีพเพื่อ ผู้สูงอายุและอาสาสมัครผู้สูงอายุเพื่อติดตามเฝ้าระวังทางด้านสุขภาพ ในขณะที่กิจกรรมการแสดงศิลปวัฒนธรรมดนตรีพื้นบ้าน ล้านนา สามารถนำไปแสดงให้กับชุมชนอื่นๆ เพื่อนำไปเป็นต้นแบบและยังทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้จากการแสดง รวมถึงสามารถ ขยายผลให้เยาวชนที่สนใจเข้ามามีส่วนร่วมสืบสานภูมิปัญญาของผู้สูงอายุได้อีกด้วย

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นประเมินผล ภายใต้อกระบวนการวิจัยครั้งนี้ การประเมินเป็นกิจกรรมที่ชุมชนมีส่วนร่วมตั้งแต่ขั้นริเริ่ม ดำเนินการ คือ การวิเคราะห์และหาสาเหตุของปัญหา การวางแผนและระดมทรัพยากรในชุมชน การจัดทำโครงการ การมีส่วนร่วม

ร่วมดำเนินกิจกรรมและการขยายผลกิจกรรมไปสู่แนวคิดต่อการจัดกิจกรรมอื่นๆ อย่างต่อเนื่องและเป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ทั้งด้านการดูแลสุขภาพ การจัดบริการที่เหมาะสมรวมถึงส่งเสริมคุณภาพชีวิตชีวิตทางครอบครัว สังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม อย่างมีความสมดุล สอดคล้องกับปัญหา ความต้องการ ทรัพยากรและบริบททางวัฒนธรรมของชุมชน กิจกรรมวิจัยทำให้มองเห็น ปัญหา ความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริง การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในทุกๆ ขั้นตอนทำให้เกิดความภาคภูมิใจ โดยเฉพาะการที่ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น สะท้อนปัญหาและเสนอแนะทางเลือกในการพัฒนาวิถีชีวิตของตนเอง ดังสะท้อนมุมมองจากการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการวิเคราะห์และหาสาเหตุของปัญหาว่า “รู้สึกว่าการกิจกรรมมันมีประโยชน์มากนะ เราไม่เคยทำกันแบบนี้ มันทำให้เราได้มาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ได้ระบายความสนใจ ได้เรียนรู้ว่าทางเทศบาลมีอะไรหลายๆ อย่างที่จะให้ความช่วยเหลือและมีงานวิจัยที่ดี รู้สึกว่าวันนี้ทางเทศบาลทำหน้าที่ได้ดี อยากให้มีแบบนี้บ่อยๆ เพื่อดูแลผู้สูงอายุและเกิดความสามัคคีในชุมชน”

รูปแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ในชุมชนเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ จากการวิเคราะห์และวางแผนแบบมีส่วนร่วม มีข้อเสนอแนะควรสนับสนุนและส่งเสริมการกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลาย ได้แก่ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย มีเป้าหมายเพื่อป้องกันภาวะความเจ็บป่วย การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยการจัดเวทีให้ความรู้ด้านสุขภาพ และกิจกรรมตรวจสุขภาพภายในชุมชน รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น จัดกิจกรรมนันทนาการ การส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมของชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มารวมตัวกัน จะทำให้ผู้สูงอายุลดความตึงเครียดและลดความรู้สึกอ้างว้าง หรือรู้สึกว่าตนเองสูญเสียอำนาจ การจัดกิจกรรมเพื่อนอาสาช่วยเพื่อน เพื่อเยี่ยมบ้านและเฝ้าระวังด้านสุขภาพ เป็นขวัญและกำลังใจให้กับผู้สูงอายุด้วยกันเองและกิจกรรมการส่งเสริมสัมพันธภาพภายในครอบครัวให้อบอุ่น รูปแบบการส่งเสริมด้านเศรษฐกิจ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้พอเพียงต่อการยังชีพ ได้แก่ กิจกรรมการรวมกลุ่มเพื่อผลิตและแปรรูปถั่วเน่าแผ่น กิจกรรมการผลิตสมุนไพร กิจกรรมรื้อฟื้นอาชีพการสานเสื่อซึ่งเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของชุมชน และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงผ่านการอบรมและให้ความรู้ที่เหมาะสม รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีบทบาทในการสืบสานประเพณีและพิธีกรรมต่างๆ ของคนในชุมชน ส่งเสริมกิจกรรมอนุรักษ์ศิลปะพื้นบ้านบ้านนาของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมต่างๆ ต้องเชื่อมโยงกับการมีส่วนร่วมของชุมชน การสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งระดมทุนทางสังคมและทุนทางวัฒนธรรมมาใช้เป็นกลไกขับเคลื่อนกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป



ภาพที่ 1 แสดงกิจกรรมการแบบมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้สูงอายุตำบลหนองบัว เพื่อวางแผนดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ



ภาพที่ 2 แสดงการเข้าร่วมกิจกรรมเครือข่ายของผู้สูงอายุเทศบาลชาติในงานวันเข้าพรรษา ณ วัดป่าไม้แดง พระเจ้าพรหมมหาราช

อภิปรายผลการวิจัย

ประเด็นสำคัญที่ได้จากผลการวิจัย จะนำมาอภิปรายเพื่อวิเคราะห์ให้เห็นข้อเท็จจริง ตามหลักการ ทฤษฎี แนวความคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย ปัญหาด้านสุขภาพจิต ปัญหาทางสังคมสิ่งแวดล้อมและปัญหาด้านวัฒนธรรม โดยปรากฏปัญหาที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ การรับรู้ถึงความเสื่อมถอยสมรรถภาพทางด้านร่างกาย การเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคไต ปัญหาการได้ยินและการมองเห็น รวมถึงปัญหาด้านทันตกรรม ปัญหาด้านจิตใจ เช่น ผู้สูงอายุรู้สึกมีความโดดเดี่ยว รู้สึกว่าสูญเสียคุณค่าทางสังคมและเกิดความขัดแย้งภายในครอบครัว ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุมีรายได้น้อยไม่เพียงพอค่าใช้จ่าย เนื่องจากค่าครองชีพที่สูงขึ้น ประกอบกับการที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพที่หล่อเลี้ยงตนเองได้ ทำให้รู้สึกวิตกกังวล ไร้ที่พึ่งพิง ในขณะที่การมีส่วนร่วมเพื่อสืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมและการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน เพิ่มลดบทบาทลง ทำให้การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุขาดความเข้มแข็ง สถานการณ์นี้เป็นปัจจัยบ่งชี้ให้เห็นว่า การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของชุมชนในเขตเทศบาลตำบลหนองบัว ผู้สูงอายุจะประสบปัญหาที่หลากหลายและเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับชุมชนอื่นๆ เนื่องจากตามธรรมชาติวัยผู้สูงอายุ อยู่ในช่วงที่ร่างกายกำลังถดถอยอย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับการศึกษาของจริยา กฤติยวรรณและสุชาตมาณี บุญจรัส (2560 หน้า 899) ศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนหนองแก อ.เมือง จ.อุบลราชธานีพบว่า 1) สภาพปัญหาของผู้สูงอายุคือปัญหาด้านสุขภาพมีโรคประจำตัว และสุขภาพไม่แข็งแรง ปัญหาด้านจิตใจคือมีความเครียดเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัว และบางรายถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง 2) การรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพของตนเองคือผู้สูงอายุรับรู้ว่ามีสุขภาพดี ร้อยละ 84.6 และรู้สึกว่าสุขภาพไม่ดี

ร้อยละ 15.4 3) พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยจำแนกรายด้าน ได้แก่ พฤติกรรมที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือการเจริญทางจิตวิญญาณ ค่าเฉลี่ย 4.81 รองลงมาคือการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ค่าเฉลี่ย 4.73 และพฤติกรรมที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือการจัดการความเครียดค่าเฉลี่ย 4.04 ในขณะที่การศึกษาของ ฤทธิชัย แกมนามและภักษา พันเลิศพาณิชย์ (2559 หน้า 975) ศึกษาแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายตำบลสันกลาง อำเภอกพาน จังหวัด เชียงราย ได้ผลการวิจัยในทำนองเดียวกัน โดยการค้นหาสภาพปัญหา ความต้องการ และการรับรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุจัดลำดับความสำคัญของสภาพปัญหา ดังนี้ 1) ปัญหาด้านสุขภาพของสูงอายุ มีดังนี้ มีโรคประจำตัว สุขภาพไม่แข็งแรง 2) ปัญหาด้านจิตใจของสูงอายุ มีดังนี้ เหงา และเครียด 3) ปัญหาด้านการประกอบอาชีพของสูงอายุ มีดังนี้ 1) ผู้สูงอายุต้องการมีสุขภาพที่ดี สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีสถานที่ออกกำลังกาย และทำกิจกรรมร่วมกัน 2) ผู้สูงอายุต้องการความเอาใจใส่จากครอบครัวและคนใกล้ชิด รวมถึงหน่วยงานที่ดูแลเรื่องของสุขภาพ 3) ผู้สูงอายุต้องการมีรายได้เสริม มีอาชีพ และมีตลาดรองรับผลผลิต ปัญหาสุขภาพของสูงอายุ มีดังนี้ 1) ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง การตรวจสุขภาพประจำปี จะช่วยให้ทราบถึงปัญหาสุขภาพ และแนวทางป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ 2) ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการได้รับการดูแลเอาใจใส่จาก ครอบครัว ผู้ใกล้ชิด การมีกิจกรรมร่วมกันกับชุมชน ช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น 3) ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการมีรายได้เสริมจากอาชีพที่สุจริต อาชีพที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ ช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น จากข้อสรุปดังกล่าวปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นคล้ายคลึงกันเกือบทุกพื้นที่ การแก้ไขปัญหาและเตรียมความพร้อมรับมือกับสถานการณ์ของผู้สูงอายุ ดังกล่าว รวมถึงส่งเสริมกิจกรรมด้านสุขภาพจึงจำเป็นต้องสอดคล้องกับปัญหา ความต้องการโดยส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างแท้จริง

กระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ พบว่า เป็นไปตามลำดับขั้นตอน ได้แก่ การค้นหาปัญหา การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา การวางแผนและสรรหาทรัพยากร ในชุมชน การจัดทำโครงการและมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมเพื่อสุขภาพ รวมทั้งการติดตามและประเมินผลแบบมีส่วนร่วม กระบวนการพัฒนากิจกรรมทั้งที่ได้ทดลองปฏิบัติจริงและการนำเสนอแนวทางเพื่อต่อยอดกิจกรรมต่างๆ ที่อยู่ในความต้องการของผู้สูงอายุ เกิดขึ้นบนแนวคิดพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชน ตลอดจนภาคีที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในตนเอง กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกซึ่งความคิดเห็น และรับรู้ว่าการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นกระบวนการที่สำคัญ อันทำให้เกิดการความเข้มแข็งของ การยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้ปัญหาของผู้สูงอายุเป็นปัญหาร่วมกันของทั้งชุมชนที่ต้องร่วมกันรับผิดชอบอันจะทำให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของเพ็ญจันทร์ สิทธิปรีชาชาญ ปนัดดา ปริญญาญ ญาณิศา โชติกะคาม (2555 หน้า 5) ศึกษากระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลมาบแค พบว่า กระบวนการสำคัญในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมในชุมชน 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นกระบวนการพัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และส่วนที่เกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ที่เกิดจากกระบวนการพัฒนาการมีส่วนร่วมนั้น ๆ กระบวนการพัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชนประกอบด้วย 4 ขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้ 1) การสร้างทีมแกนนำซึ่งเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญของชุมชน เริ่มตั้งแต่การค้นหาแกนนำ การเปิดโอกาสการเข้าร่วมแบบจิตอาสา การสร้างข้อตกลงร่วมกันในการกำหนดบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างชัดเจน 2) กระบวนการค้นหาปัญหาและความต้องการ 3) การออกแบบกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุ ภายใต้แนวคิดการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมในเวทีประชาคม และการประชุมร่วมกัน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน วางแผนและดำเนินงานร่วมกันอย่างมีทิศทาง และ 4) กระบวนการพัฒนาข้อตกลงร่วมกันในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนในระดับพื้นที่ เริ่มต้นจากการเปิดช่องทางการสื่อสารเพื่อให้เกิดการรับรู้ และเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในระดับบุคคล และระดับกลุ่ม รวมทั้งผลักดันโครงการเข้าสู่แผนพัฒนาชุมชน ที่มีความสอดคล้องกับนโยบายบริหารงานในระดับท้องถิ่น ส่วนที่เกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ที่เกิดจากกระบวนการพัฒนาการมีส่วนร่วม พบว่า 1) เกิดการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุทำให้โครงการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนมีความเข้มแข็งโดยการบริหารจัดการร่วมกันในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันเอง 2) ระบบบริการมีการเปลี่ยนแปลงจากเชิงรับเป็นเชิงรุก เน้นการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าการรักษาการเจ็บป่วยหรือโรค และ 3) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถจัดกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง

ผ่านการดำเนินงานในโครงการดูแลผู้สูงอายุมีผลให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการรับบริการมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันการศึกษาของ เจริญชัย หมื่นท้อ (2555 หน้า 43) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชนกับการจัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ได้ข้อค้นพบในทำนองเดียวกัน โดยใช้วิธีการจัดเวทีประชาคมเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา การสร้างแนวทางการพัฒนากิจกรรมเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ได้แก่ โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย โครงการตั้งชมรมผู้สูงอายุ โครงการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนและโครงการเยี่ยมบ้าน ผลการดำเนินโครงการพบว่า สามารถกระตุ้น ส่งเสริมให้ชุมชนและผู้เกี่ยวข้องมีความตระหนักและให้ความสำคัญ รวมทั้งมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมากขึ้น เกิดกลไกการบริหารชมรมผู้สูงอายุ มีแผนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของชุมชน มีการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีเครือข่ายในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ มีการเพิ่มศักยภาพของผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเพิ่มขึ้น ตลอดจนการปรับเปลี่ยนวิธีการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัว ในการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจ สุขใจ ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น ดังนั้นกระบวนการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการพัฒนากิจกรรมของผู้สูงอายุ จึงเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะสร้างการมีส่วนร่วมขององค์กร ภาคีต่างๆ ในชุมชน และที่สำคัญผู้สูงอายุที่เป็นเจ้าของปัญหา สามารถรับรู้ปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ แนวทางการแก้ไขรวมถึงระดมทรัพยากรต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้เป็นกลไกการพัฒนาเองได้ ซึ่งจะเป็นการสร้างกิจกรรมในชุมชนให้เกิดความยั่งยืน ดังนั้นการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้จึงเป็นหัวใจสำคัญที่จะขับเคลื่อนไปสู่กระบวนการและขั้นตอนต่างๆ เพื่อพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีพลัง

รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ มีกิจกรรมที่หลากหลาย ได้แก่ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตและสังคม รูปแบบการส่งเสริมด้านเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ และรูปแบบการสืบทอดภูมิปัญญาด้านวัฒนธรรม รูปแบบกิจกรรมต่างๆ แม้ว่าเป้าหมายจะไม่ใช้การดูแล ป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพโดยตรง หากจะมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างฐานะความเป็นอยู่ทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในมิติต่างๆ ให้เกิดความสมดุล ดังนั้น เตรียมความพร้อมเข้าสู่ชุมชนผู้สูงอายุ จึงต้องพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมและทางปัญญา ให้ประสานสมดุลบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยคำนึงถึงทุนทางสังคมและทุนทางวัฒนธรรมในท้องถิ่นมาเป็นสำคัญ ซึ่งจะทำให้การพัฒนากิจกรรมทางสุขภาพของผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพและเกิดความยั่งยืน สอดคล้องกับการศึกษาของมณฑนา จรรย์รัตน์ไพศาล (2558 หน้า 5-6) ได้ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร โดยรูปแบบดังกล่าวเกิดขึ้นมาจากกระบวนการ 4 ขั้นตอนคือ การศึกษาข้อมูลพื้นฐานซึ่งประกอบด้วยการศึกษาปัญหาและความต้องการกิจกรรมผู้สูงอายุและวิเคราะห์ แนวทางการพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน 2) กระบวนการเตรียมการจัดกิจกรรม 3) รูปแบบการพัฒนากิจกรรมผู้สูงอายุและกิจกรรมที่เหมาะสม 4. ประเมินผลลัพธ์พบว่า กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร โดยต้องมีกิจกรรมทางกาย เช่น การนวดเท้าเพื่อสุขภาพ การทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ กิจกรรมด้านจิตสังคม เช่น การทำสมาธิ การชมจำอวดหน้าม่าน กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน กิจกรรมทางด้านเศรษฐกิจ เช่น การทำยาต้มโบราณ การทำลูกประคบ โดยกิจกรรมต่างๆ ต้องดำเนินไปอย่างหลากหลาย ผสมผสานไปกับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เกิดรายได้และการเดินทางไปได้สะดวก ในขณะเดียวกับผลการวิจัยดังกล่าวยังสอดคล้องกับการศึกษาของ เภาลี เครือจักร และสุนทรี สุรัตน์ (2558 หน้า 161) ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เครือข่ายภาคประชาสังคมและชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย พบว่า พบว่าชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลแม่จัน มีตำแหน่งยุทธศาสตร์การทำงานในเชิงรุก มุ่งเน้นการใช้ปัจจัยภายในที่เป็นจุดแข็งในการขยายงานและกิจกรรมที่มีอยู่เดิม พร้อมกับใช้ปัจจัยภายนอกที่เป็นโอกาสสร้างกิจกรรมใหม่ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยจัดทำแผนระยะสั้น และแผนระยะยาว และชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลแม่จัน ได้ดำเนินการตามโครงการ/กิจกรรมที่ได้วางแผนไว้ทั้งหมดโดยการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย จากการประเมินรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเครือข่ายภาคประชาสังคมพบว่ามีความเหมาะสม สอดคล้อง เพียงพอและสามารถดำเนินการได้มากที่สุด ในกระบวนการถ่ายทอดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสู่ชุมชนอื่นๆ ได้มีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยมีชมรมผู้สูงอายุที่ให้การตอบรับและจะนำรูปแบบไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ต่อไป ดังนั้นการสร้างรูปแบบ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เกิดขึ้นท่ามกลางกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนภายใน พัฒนากิจกรรม ที่มีอยู่เดิมพร้อมไปกับกำหนดนวัตกรรมใหม่ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของภาคีต่างๆ ฝ่าย เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในทุกๆ มิติไปพร้อมกัน ซึ่งจะเป็นแนวทางการเตรียมความพร้อมรับมือกับสถานการณ์ผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้นและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างเป็นองค์รวม

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. คณะผู้บริหารเทศบาลตำบลหนองบัว สภาวัฒนธรรมตำบลหนองบัว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ องค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในชุมชน เขตเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ โดยระดมทุนทางสังคมและทุนทางวัฒนธรรมที่มีอยู่ในชุมชนมาให้บริการจัดการให้เกิดประสิทธิภาพ

2. เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมของผู้สูงอายุเกิดความยั่งยืน คณะผู้บริหารเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ควรกำหนดนโยบายเพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนและสนับสนุนงบประมาณอย่างต่อเนื่อง

3. การดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วม ที่สอดคล้องบริบทของชุมชน ควรนำมิติทางสังคมและวัฒนธรรมมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนากิจกรรมสอดแทรก โดยเฉพาะผ่านงานประเพณีหรือกิจกรรมทางวัฒนธรรมที่มีอยู่ในชุมชน ซึ่งเป็นพื้นที่ทางสังคมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ จะเป็นกลไกในการพัฒนากิจกรรมได้อย่างสมดุลและ สร้างความภาคภูมิใจให้กับผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การนำผลการวิจัยไปใช้ดำเนินกิจกรรมในกลุ่มผู้สูงอายุและการประเมินผลการดำเนินกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน ในเขตเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

2. กระบวนการสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

3. การศึกษาความเข้มแข็งของชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่บ้านตามลำพัง ในเขตเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

4. วิถีชีวิตและบทบาททางสังคมในกลุ่มสตรีผู้สูงอายุชาวจีนยูนนาน บ้านใหม่หนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

อ้างอิง

- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ .ผู้สูงอายุ. เอกสารออนไลน์ <https://www.m-society.go.th/article/20463/21073.pdf>. 8 ตุลาคม 2561.
- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2557). **ประชากรสูงอายุไทย : ปัจจุบันและอนาคต** เอกสารประมวลด้านสถิติ **และสังคม** .สำนักปลัดกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. พฤศจิกายน 2558.
- เกวลี เครือจักร1/ และสุนทรี สุรัตน์ (2558) **รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น** เครือข่ายภาคประชาสังคมและชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต 3(2): 161-171 (2558)
- จริยา กฤติยววรรณและและสุชาตามณี บุญจรัส (2559) **การมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนหนองแก อ.เมือง จ.อุบลราชธานี**. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 2 “การวิจัย 4.0 เพื่อการพัฒนาประเทศสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” 26-27 มิถุนายน 2560
- เจริญชัย หมื่นหล่อ. (2555). **การมีส่วนร่วมของชุมชนกับการจัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ**. Journal of Community Development Research (2012) : 5(2)
- มณฑนา จริยรัตน์ไพศาล. (2558). **รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร**. วารสารสักทอง : วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ 21 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2558
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.(2560). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เพ็ญจันทร์ สิทธิปรีชาชาญ ปนัดดา ปริญญา ฤทธิศาสตร์ โขติกะคาม. (2555). **กระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลมาบแค** . วารสารพยาบาลทหารบก ปีที่ 13 ฉบับที่ 2 (พ.ศ. - ส.ศ.) 2555Volume 13 No.2 (May - Aug) 2012
- ฤทธิชัย แกมมาและภัสชา พันเลิศพาณิชย์. (2559). **รูปแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัด เชียงราย**. เอกสารประชุมสัมมนาวิชาการ ราชภัฏนครสวรรค์วิจัย ครั้งที่ 1 2559.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ . (2559). **รายงานวิเคราะห์สถานการณ์ผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่** . บทวิเคราะห์ชุดข้อมูลกลาง ประเด็นยุทธศาสตร์ : สังคม ผลิตภัณฑ์ที่มีศักยภาพ : ผู้สูงอายุ.
-