

## The needs of the elderly regarding public transportation in Khon Kaen Municipality

Nichapat Paisarn<sup>1</sup> and Pattaraporn Weeranakin<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Humanities and Social Sciences, Khon Kaen University, Thailand

\* Corresponding author. E-mail: [pattawe@kku.ac.th](mailto:pattawe@kku.ac.th)

### ABSTRACT

The objectives of this research article are (1) to study the physical and mental self-care of the elderly socially dependent, and (2) to find a guideline for self-care of the elderly socially dependent in Ban Sila area, Sila sub-district, Mueang district, Khon Kaen province. This research is qualitative research. The target groups were specifically selected as follows: 1) socially distant elderly people, 2) family members of socially distant elderly people, 3) community leaders, and 4) sub-district public health volunteers, totaling 15 people. The instrument used in this research was an open-ended interview. This study analyzed content data and presented it descriptively. The research results found that Physical self-care, there was eating healthy food and cooking by themselves, having regular health check-ups and exercising. The study of mental self-care, there was going out to do activities with friends, using Dhamma to help calm the mind, and listening to music to relieve loneliness. Guidelines for self-care for socially attached elderly people found that relevant agencies, public health volunteers, and sub-district health-promoting hospitals should provide advice to socially attached elderly people on self-care, health check-ups, accident prevention, creating a suitable environment for the elderly or having equipment to prevent accidents, providing advice on nutrition, and having activities or parks within the community as exercise areas for the elderly.

**Keywords:** Self-Care Guidelines, Social Elderly, Khon Kaen Province

# แนวทางการดูแลตนเองของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ณิชภัทร ไทศาล<sup>1</sup> และ ภัทรพร วีระนาคินทร์<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ประเทศไทย

\* Corresponding author. E-mail: [pattawe@kku.ac.th](mailto:pattawe@kku.ac.th)

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาการดูแลตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุติดสังคม และ (2) เพื่อหาแนวทางในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มเป้าหมายเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม 2) สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุติดสังคม 3) ผู้นำชุมชน และ 4) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบล รวมจำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้คือแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาและนำเสนอเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า การดูแลตนเองทางด้านร่างกาย มีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และประกอบอาหารเอง ตรวจสอบสุขภาพและออกกำลังกายสม่ำเสมอ สำหรับการศึกษาดูแลตนเองทางด้านจิตใจ พบว่า มีการออกมาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนฝูง ใช้ธรรมะเพื่อให้จิตใจสงบ และฟังเพลงคลายความเหงา ส่วนแนวทางในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุติดสังคม พบว่า หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควรให้คำแนะนำกับผู้สูงอายุติดสังคมในด้านของการดูแลตนเอง การตรวจสุขภาพ การระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุหรือมีอุปกรณ์ที่ช่วยไม่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุ ให้คำแนะนำในด้านของโภชนาการ และมีกิจกรรมหรือสวนสาธารณะภายในชุมชนเพื่อเป็นพื้นที่สำหรับออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุ

**คำสำคัญ:** แนวทางการดูแลตนเอง, ผู้สูงอายุติดสังคม, จังหวัดขอนแก่น

© 2024 JSDP: Journal of Spatial Development and Policy

## บทนำ

การสูงวัยของประชากรนั้นเป็นปรากฏการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นทั่วโลกและเป็นประเด็นสำคัญที่รัฐบาลของประเทศต่าง ๆ กำลังให้ความสนใจ ในขณะที่ประชากรทั่วโลกมีอัตราเพิ่มช้าลง จำนวนและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในปี 2565 ทั่วทั้งโลกนั้นมีประชากรผู้สูงอายุจำนวน 1,109 ล้านคน คิดเป็นจำนวนร้อยละ 14 ของประชากรโลก 8,000 ล้านคน หากเทียบกับการสูงวัยของประชากรในประเทศอาเซียนที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประเทศสิงคโปร์มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุดในอาเซียน คิดเป็นร้อยละ 23 โดยประเทศไทยตามมาเป็นอันดับที่ 2 รองจากสิงคโปร์ คิดเป็นร้อยละ 19 ในปีพ.ศ. 2565 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรในทะเบียนราษฎรของกระทรวงมหาดไทย 66 ล้านคน ในสัดส่วนนี้มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุอยู่ 13 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด ในขณะที่ประชากรไทยมีอัตราการเพิ่มของจำนวนประชากรติดลบเนื่องจากประชากรลดลง แต่จำนวนประชากรของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่รวดเร็ว อาจคาดคะเนได้ว่าในอีก 20 ปีข้างหน้า ประชากรไทยจะลดลงจาก 66 ล้านคน เหลือเพียง 60 ล้านคน แต่ประชากรที่อายุ 60 ปีขึ้นไป จะเพิ่มจาก 13 ล้านคน เป็น 19 ล้านคน สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย ได้ประกาศว่า การที่ประเทศไทยมีจำนวนคนเกิดในปีพ.ศ. 2565 น้อยลงกว่า ปีพ.ศ. 2564 อาจเป็นสาเหตุมาจากการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปของหนุ่มสาว ส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตอยู่เป็นโสดมากกว่าแต่งงาน ความต้องการมีบุตรลดลง เนื่องจากการมีบุตรต้องใช้ทุนทรัพย์อย่างมากมาย ประกอบกับภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันที่อยู่ในยุคข้าวยากหมากแพง ค่าใช้จ่ายไม่สมดุลกับรายได้จึงทำให้ผู้คนนิยมอยู่เป็นโสดมากกว่าแต่งงานมีบุตร จึงทำให้จำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565)

ในปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ทั้งในทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทั้งยังมี ความก้าวหน้าในทางเทคโนโลยีทางการแพทย์เพิ่มมากขึ้น ประกอบกันกับโครงสร้างประชากรของประเทศไทยมีการ เปลี่ยนเปลี่ยนอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว ซึ่งโครงสร้างประชากรของผู้สูงอายุในประเทศไทยที่แนวโน้มเพิ่มสูงมากขึ้น ในขณะที่ สังคมประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานกลับลดลง นอกจากนี้การเพิ่มขึ้นของสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทยยังมีตัวที่ช่วยบ่งชี้ ชัดเจนว่าประเทศไทยมีการก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงอายุ” (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565)

จังหวัดขอนแก่น เป็นจังหวัดที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มากเป็นลำดับที่ 4 ของประเทศไทย ในปี 2566 มีจำนวนประชากรในจังหวัดขอนแก่นทั้งสิ้น 1,780,998 คน มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 357,400 คน คิด เป็นร้อยละ 20.07 และในส่วนของอำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่นนั้นมีจำนวนผู้สูงอายุในกลุ่มติดสังคมอยู่ 43,580 คน โดย ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมถือว่าเป็นผู้สูงอายุที่ยังสามารถทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน สังคมได้ สามารถประกอบอาชีพได้สร้าง รายได้ให้แก่ตนเอง ทำกิจกรรมร่วมกันกับครอบครัวได้ ส่วนใหญ่มักไม่มีโรคประจำตัวหรือมีเพียงไม่กี่โรค จากจำนวนผู้สูงอายุ ที่กล่าวมาถือว่าจังหวัดขอนแก่นนั้นก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ในส่วนพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 9,583 คน คิดเป็นร้อยละ 17.51 (สำนักบริหารการ ทะเบียน กรมการปกครอง, 2566)

ดังนั้น การที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นจึงถือว่าเป็นการก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มรูปแบบ เพื่อให้การสูงวัย อย่างมีคุณภาพ สุขภาพถือเป็นปัจจัยหลักสำหรับผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ที่จะนำไปสู่การดำรงชีวิต และปฏิบัติกิจวัตรชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ทางผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เพื่อให้ได้ผลลัพธ์และแนวทางที่เหมาะสมนำมาปรับใช้กับ ผู้สูงอายุต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อหาแนวทางในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยรายละเอียดของการดำเนินงาน ดังนี้

### 1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา จังหวัดขอนแก่น ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน 2) สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา จังหวัดขอนแก่น จำนวน 5 คน 3) ผู้นำชุมชนในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา จังหวัดขอนแก่น จำนวน 2 คน และ 4) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบลในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา จังหวัดขอนแก่น จำนวน 3 คน โดยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)

### 2. เครื่องมือที่ใช้การวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แนวทางการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นที่ผ่านการ พิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ความเหมาะสมในการเก็บข้อมูลและภาษา ที่ใช้ โดยเครื่องมือที่ใช้สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการ โดยนำประเด็นข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลมาเป็น ประเด็นในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อค้นหาประเด็นปัญหาหรือความต้องการที่สอดคล้อง

การสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ มีขั้นตอนดังนี้

- 1) นำแนวคิดทฤษฎี จากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมมาพิจารณาการสร้างแนวทางการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง
- 2) สร้างเครื่องมือและจัดพิมพ์แนวทางการสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ และนำไปเก็บข้อมูล
- 3) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์ โดยใช้เทคนิคในการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technic)
- 4) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์สรุปข้อมูลต่อไป

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัย มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

#### 3.1 การสัมภาษณ์เชิงลึก มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

- 1) จัดเตรียมเครื่องมือสำหรับการสัมภาษณ์ ได้แก่ จัดทำแนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Schedule) เพื่อทำการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 15 คน
- 2) ขึ้นเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เพื่อเตรียมการสัมภาษณ์ให้ได้คำตอบที่ตรงประเด็นตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ตลอดจนกระทั่งเตรียมเครื่องมือช่วยสัมภาษณ์ เช่น อุปกรณ์ช่วยบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป เพื่อช่วยให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์จากการสัมภาษณ์
- 3) ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ได้แก่ ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงขณะการสัมภาษณ์ ขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูปเพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ จากการสัมภาษณ์และที่บันทึกเสียงไว้

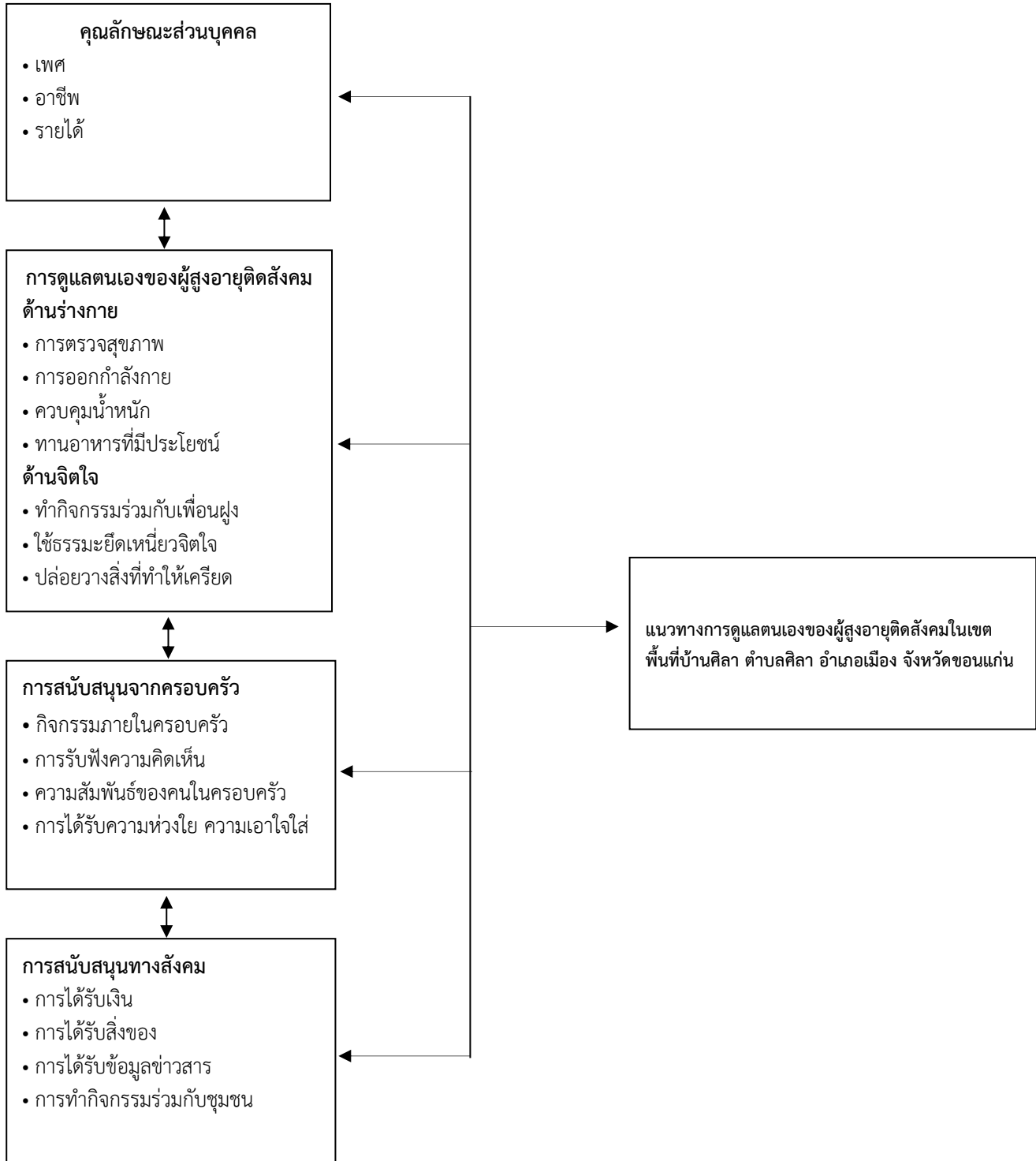
#### 3.2 การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากมีการเก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ผู้วิจัยได้กำหนดการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยจากการยินยอมของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล โดยขอความร่วมมือจากท่านในการให้ข้อมูลหรือตอบแบบสัมภาษณ์ ซึ่งท่านมีสิทธิ์จะตอบสัมภาษณ์หรือปฏิเสธ และระหว่างการสัมภาษณ์ท่านสามารถยกเลิกหรือไม่ตอบคำถามได้ โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ ข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ และจะเสนอผลการวิจัยเป็นแบบภาพรวม ทั้งนี้ ในการนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้วิจัยจะไม่เปิดเผยชื่อผู้ให้ข้อมูล จะทำกาใช้นามสมมุติแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูล

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยผู้วิจัยได้ตระหนักถึงประเด็นสำคัญของการวิจัย ข้อมูลที่ได้มาจากการเก็บรวบรวมนั้น มีความสมบูรณ์ ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และสามารถตอบปัญหาของการวิจัยได้ชัดเจนสมบูรณ์และสอดคล้องกับกรอบคิดในการวิจัย

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า

### 1. การดูแลตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

#### 1.1 ด้านร่างกาย

สำหรับการศึกษาการดูแลตนเองทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานให้ครบห้าหมู่ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และตรงตามเวลา ออกกำลังกายด้วยการเดินรอบๆ ชุมชน ปั่นจักรยานรอบชุมชน ควบคุมน้ำหนักตัว ผู้สูงอายุติดสังคมที่ไม่มีโรคประจำตัวมีการไปตรวจสุขภาพอยู่ประจำ หากมีโรคประจำตัวมีการไปพบแพทย์ตามนัดอยู่เสมอ ตรวจสุขภาพประจำปี หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดอุบัติเหตุกับตนเอง เพราะร่างกายของผู้สูงอายุนั้นไม่ได้มีการฟื้นตัวไวเหมือนกับวัยรุ่น การดูแลตนเองทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลาส่วนใหญ่มักพบว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นรับประทานอาหารประเภทหนึ่ง ต้มเป็นส่วนใหญ่ อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่จะเป็นปลาหนึ่ง ผักหนึ่ง ต้ม ไม่ค่อยรับประทานอาหารประเภทผัดทอด ซึ่งถือเป็นการดูแลสุขภาพในทางด้านโภชนาการของตนเองควบคุมไปด้วย ผู้สูงอายุติดสังคมมักจะประกอบอาหารเอง เนื่องจากการที่ซื้ออาหารตามร้านทั่วไปนั้นมีความเสี่ยงที่จะพบผงชูรส หรือโซเดียมเยอะที่ไม่สามารถควบคุมได้จึงเน้นการประกอบอาหารทานเองมากกว่าซื้อมาบริโภค ผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลานั้นมีการดูแลตนเองทางด้านร่างกายที่เหมาะสม หากพบว่าตนเองมีอาการป่วย หรือรู้สึกไม่สบายตัวก็จะมีการไปตรวจสุขภาพอยู่เสมอ ในส่วนของการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุติดสังคมนั้นจะมีการออกกำลังกายในบริเวณบ้านของตนเอง หรือภายในเขตของชุมชน การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ พบว่าผู้สูงอายุติดสังคมนั้นยังคงประกอบอาชีพหาเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้โดยไม่ต้องอยู่ในภาวะพึ่งพิง ยังคงสามารถช่วยเหลือตนเองได้หรือเรียกว่า พญพลั่ง (Active ageing)

“ออกกำลังกายทุกวัน แล้วกะหย่างยามเมื่อเช้ากะหย่าง ละกะปั่นจักรยานมาหาหมู่ หย่างออกกำลังกาย หย่างเถื่อละ 15 รอบ หย่างในซอย ”

(ออกกำลังกายทุกวัน แล้วก็เดินตอนเช้า ปั่นจักรยานมาหาเพื่อน เดินออกกำลังกายครั้งละ 15 รอบ เดินในซอย)

แม่สุ (นามสมมุติ)

ผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่ สัมภาษณ์ วันที่ 7 มีนาคม 2567

#### 1.2 ด้านจิตใจ

สำหรับการศึกษาการดูแลตนเองทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา พบว่า ผู้สูงอายุติดสังคมนั้นมีวิธีการดูแลตนเองทางจิตใจของตนเอง คือ เวลาเศร้าหมอง หรือทุกข์ใจ ก็จะมีการออกมาทำกิจกรรมร่วมกับกับเพื่อนฝูง ออกมาระบายความเครียดให้เพื่อนฟัง หรือหางานอดิเรกทำ ฟังธรรมะ เพื่อให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ฟังวิทยุ ฟังเพลงคลายความเหงา ส่วนใหญ่พบว่าผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลาส่วนใหญ่ไม่มีเรื่องเครียด หรือปัญหาภายในจิตใจ เพราะภายในชุมชนมีกิจกรรมสนับสนุนอยู่เสมอ เช่น งานบุญประจำปีของชุมชนจะมีการเชิญหรือประกาศให้ผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรม ภายในพื้นที่บ้านศิลามีกลุ่มหรือผู้สูงอายุเรียกว่า “คุ้ม” จะเป็นพื้นที่สาธารณะภายในชุมชนที่จัดตั้งไว้ให้เพื่อบุคคลในชุมชนมารวมกันทำกิจกรรมได้ มีหนังสือให้ผู้สูงอายุอ่าน เช่น หนังสือธรรมะในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปล่อยวาง โดยใช้หลักของธรรมะมาช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลานั้นมีการรวมกลุ่มกันที่คุ้มของชุมชนเพื่อนำดอกไม้ที่ตนเองรับมานำมาร้อยรวมกันกับผู้สูงอายุติดสังคมคนอื่น ๆ เพื่อคลายความเหงาของตนเองเนื่องจากได้อยู่ที่บ้านคนเดียวอาจเกิดความเหงา แต่พอมาร้อยรวมกันกับเพื่อนทำให้มีความเพลิดเพลินในการร้อยดอกไม้ ทั้งยังได้มีการระบายความเครียดร่วมกันถือว่าการปลดปล่อยความเครียดในอีกรูปแบบหนึ่ง หรือมีการรวมกลุ่มกันที่วัดประจำชุมชนเมื่อมีงานกิจกรรมต่าง ๆ จะเป็นการช่วยเหลือในส่วนที่ผู้สูงอายุติดสังคมนั้นยังคงสามารถทำได้บ้าง บางรายอาจเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุเนื่องจากภายในโรงเรียนผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่ช่วยผลักดันส่งเสริมการดูแลตนเองทางด้านจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุติดสังคมนั้น

“เครียดกะหย่างมาหาหมู่ มาระบายให้หมู่ฟัง กะเซาเครียด มาเว้าพื้นคน  
กะเซาเครียด...”

(เครียดก็มาปรับทุกข์กับเพื่อน ก็หายเครียด มานินทาคนกับเพื่อนก็หาย)

แม่นิด (นามสมมุติ)

ผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา

สัมภาษณ์ วันที่ 7 มีนาคม 2567

### 1.3 ด้านการสนับสนุนจากครอบครัว

การสนับสนุนจากครอบครัวมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการที่ผู้สูงอายุ การให้กำลังใจและความเข้าใจในช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุอาจเจอกับความเหงาหรือความเครียด สามารถช่วยเสริมสร้างความสุขและความมั่นคงใจได้ มีการสนับสนุนในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การช่วยในการทำความสะอาดบ้าน การเตรียมอาหาร หรือการดูแลสุขภาพ มีการสนับสนุนทางการเงิน คือ การช่วยเหลือในเรื่องของการเงิน เช่น การจัดการเงินให้เหมาะสม หรือการช่วยในการจ่ายค่าใช้จ่ายที่จำเป็น การให้ความสนับสนุนในการดูแลสุขภาพ ช่วยในการนำผู้สูงอายุไปรับการตรวจสุขภาพประจำ การพาผู้สูงอายุไปแพทย์ตามนัด พาผู้สูงอายุไปสถานพยาบาล คอยดูแลผู้สูงอายุไม่ให้เกิดอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือให้ความสนับสนุนในการดูแลสุขภาพโดยการส่งเสริมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพการรับการสนับสนุนจากครอบครัวช่วยเสริมสร้างความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้โดยไม่ต้องรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้สึกที่ทางครอบครัวนั้นให้การสนับสนุน ให้ความเคารพแก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการที่ตนเองนั้นยังสามารถมีชีวิตอยู่ด้วยความสุขและความสะดวกสบายได้อย่างมีคุณภาพ คุณค่า เป็นประโยชน์แก่ครอบครัวโดยไม่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการที่ตนเองนั้นเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง ทางครอบครัวสามารถให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เพราะครอบครัวถือเป็นด่านแรกที่ผู้สูงอายุใกล้ชิดมากที่สุด

### 1.4 ด้านการสนับสนุนจากสังคม

การสนับสนุนทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างมากในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีและสุขภาพที่แข็งแรง สนับสนุนผลักดันให้ผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมร่วมกันภายในชุมชน เช่น วัด โรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการส่งเสริมผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ การช่วยเหลือในการเชื่อมโยงกับกลุ่มชุมชนหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความสัมพันธ์และความสุขในชีวิตประจำวัน การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในชุมชน เช่น การเข้าร่วมกลุ่มที่มีความสนใจเดียวกัน การเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลศิลาที่จัดให้มีการเรียนการสอนเพื่อสนับสนุนผู้สูงอายุในกลุ่มติดสังคม เนื่องจากภายในโรงเรียนจะมีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การให้ความรู้ผู้สูงอายุในการเสริมสร้างอาชีพ การส่งเสริมผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุอื่นภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นการสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุในผู้สูงอายุที่ต้องอยู่บ้านคนเดียว เมื่อไปโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นจะได้รับการสนับสนุนอย่างล้นหลาม ในการสนับสนุนทั้งการให้ความรู้ การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยใกล้เคียงกันทำให้ผู้สูงอายุนั้นคลายความเหงา ไม่มีภาวะเครียด ถือว่าเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมนั้นมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้น ส่งผลให้สุขภาพทางด้านร่างกายดีขึ้น เพราะหากจิตใจแจ่มใส ผู้สูงอายุไม่มีภาวะเศร้าหมองหากสุขภาพจิตดีย่อมจะส่งผลให้สุขภาพในทางด้านร่างกายดีไปตามกัน

## 2. แนวทางการดูแลตนเองของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

### 2.1 ด้านร่างกาย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควรให้คำแนะนำกับผู้สูงอายุติดสังคมในด้านของการดูแลตนเอง และต้องมีการตรวจสุขภาพคัดกรองให้แก่ผู้สูงอายุติดสังคมนี้อาจเนื่องจากผู้สูงอายุร่างกายเปลี่ยนแปลงไปความกระฉับกระเฉงจะไม่เท่าวัยหนุ่มสาวควรมีการให้คำแนะนำกับผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง ต้องให้ผู้สูงอายุระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุอยู่เสมอ ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุอยู่เสมอ หรือมีอุปกรณ์ที่ช่วยไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น การหกล้ม การลื่นล้ม ควรมีการให้คำแนะนำในด้านของ

โภชนาการแก่ผู้สูงอายุติดสังคม การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้ความรู้เกี่ยวกับประเภทอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำเขตพื้นที่ที่มีการเข้าไปให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุ ติดตามผลอยู่เสมอ ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุติดสังคมในการดูแลตนเองทางด้านร่างกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม แนะนำให้ผู้สูงอายุเคร่งครัดในด้านของโภชนาการการควบคุมปริมาณของเครื่องปรุง ลดการรับประทานหวาน มัน เค็ม เน้นรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง รับประทานผัก ผลไม้ หรือให้คำแนะนำการรับประทานให้ครบ 5 หมู่ เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีของผู้สูงอายุ ควรมีโอกาสหรือสวนสาธารณะภายในชุมชนเพื่อเป็นพื้นที่สำหรับออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน ต้องมีการติดตาม สอบถามความต้องการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำเขตพื้นที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เพิ่มแรงผลักดันให้ผู้สูงอายุติดสังคมใส่ใจในการดูแลสุขภาพ เริ่มมาออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพความแข็งแรงให้แก่ตัวของผู้สูงอายุเอง

“...แต่ก็กะออกกำลังกายได้อยู่ แต่เดี๋ยวนี้ออกไม่ได้แล้ว แม่ล้มขาลุยหักขาหักมาได้เดือนนึงแล้ว ก่อนขาหักกะฮ้อยดอกไม้ ซี่จักรยานไปสวน งานบ้าน กะเฮ็ดเบ็ดลุหย่างขันขาบ่หัก บาดหนิยามเฮ็ดเวียกกะให้ลูกเฮ็ดแทน ”

(เมื่อก็ก็ได้ออกกำลังกายอยู่ แต่เดี๋ยวนี้ออกไม่ได้แล้ว แม่หกล้มขาลุยหักขาหักมาได้เดือนนึงแล้ว ก่อนที่ขาจะหักก็ร้อยดอกไม้ ซี่จักรยานไปสวน งานบ้านทำทุกอย่างถ้าขาไม่หัก เดียวนี้งานบ้านก็ให้ลูกทำแทน)

แม่น้อย (นามสมมุติ)

ผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา สัมภาษณ์ วันที่ 7 มีนาคม 2567

## 2.2 ด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลาส่วนใหญ่พบว่าการดูแลตนเองทางด้านของจิตใจนั้นจะใช้วิธีการเมื่อมีความรู้สึกวุ่นวายตนเองจิตใจเศร้าหมองจะหางานอดิเรกที่ตนเองชอบทำ ออกมาพบเพื่อนฝูงเพื่อระบายความเครียด ปลดปล่อยวางสิ่งที่ตนเองไม่สบายใจนำหลักของธรรมะมาช่วยผ่อนคลายจิตใจ ยึดเหนี่ยวจิตใจไม่ให้ตนเองเศร้าหมองต่อปัญหาที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ ให้กำลังใจตนเอง ผู้สูงอายุติดสังคมเป็นผู้สูงอายุที่ยังมีเพื่อนฝูงเนื่องจากเข้าร่วมกิจกรรมของทางสังคม ชุมชนอยู่บ่อย ๆ ทำให้เมื่อมีปัญหาด้านจิตใจก็จะระบายปลดปล่อยให้กันฟัง จึงทำให้ไม่มีเรื่องเครียด หรือปัญหาทางด้านจิตใจ ควรมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้คำแนะนำที่เหมาะสมในการดูแลตนเองทางด้านจิตใจแก่ผู้สูงอายุติดสังคม อาสาสมัครสาธารณสุขประจำเขตพื้นที่ในชุมชนต้องมีการติดตาม สอบถามถึงสภาพจิตใจของผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมเพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลามีภาวะเศร้าหมอง หดหู่ หรือหากผู้สูงอายุมีปัญหาทางด้านจิตใจควรให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุในการหากิจกรรม หรือหาวิธีร่วมกับผู้สูงอายุในการแก้ไขถึงปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่สบายใจ เศร้าหมอง

## 2.3 การสนับสนุนจากครอบครัว

การรับการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากมีผลต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุติดสังคมได้แนวทางในการดูแลตนเองที่เหมาะสม เช่น การได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว การพาผู้สูงอายุไปพบหมอ ป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ เพราะผู้สูงอายุหากเกิดอุบัติเหตุถึงแม้จะเพียงแค่อ่อนแอแต่อาจทำให้เกิดแผล หรือกระดูกหักได้หากไม่ระมัดระวัง การควบคุมปริมาณด้านโภชนาการ การทำอาหารร่วมกัน การร่วมทำกิจกรรมร่วมกันกับครอบครัว ทำงานบ้าน เคารพและให้เกียรติ รับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุ แบ่งปันหน้าที่ภายในบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกันและเสริมสร้างความแน่นแฟ้นภายในครอบครัวของผู้สูงอายุ และยังทำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้สึกในการได้รับการยอมรับจากครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกด้อยค่าตนเอง และยังรู้สึกได้ถึงการเป็นผู้สูงอายุที่ยังมีคุณพลังในการช่วยเหลือสังคม ชุมชน กิจกรรมทั้งภายในครอบครัวได้

“ส่วนยายเนี่ยบางวันอากาศร้อนก็จะไม่ให้ออกมา กลัวเป็น เพราะอากาศร้อนคนแก่วิ่งเวียนง่ายเนาะ ”



ครอบครัวของผู้สูงอายุติดสังคม  
สัมภาษณ์ วันที่ 8 มีนาคม 2567

## 2.4 ด้านการสนับสนุนทางสังคม

การได้รับการสนับสนุนจากทางสังคมที่เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ผู้สูงอายุติดสังคมได้รับการสนับสนุนในด้านของการมีกิจกรรมทางสังคมภายในชุมชน โดยที่ผู้สูงอายุติดสังคมเองเป็นผู้สูงอายุที่ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวัน ประกอบอาชีพได้ ภายในชุมชนบ้านศิลาส่วนใหญ่จะมีการประกอบอาชีพร้อยดอกไม้ ซึ่งมีพื้นที่ภายในชุมชนที่ให้การสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในการมารวมกลุ่มร้อยดอกไม้ เพื่อให้ผู้สูงอายุติดสังคมมีพื้นที่ในการประกอบกิจกรรมหรือร่วมกันสร้างอาชีพ หรือเรียกว่าคุ้ม นอกจากนี้จะมีพื้นที่สาธารณะภายในชุมชนแล้ว ในส่วนของเทศบาลนั้นยังมีโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ศิลาซึ่งมีกิจกรรมทั้งในทางด้านของวิชาการ การส่งเสริมอาชีพ กิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุนั้นรู้สึกไม่เหงาจากการที่บางรายอาจลดบทบาทจากการที่ตนเองเคยเป็นผู้นำของครอบครัว หรือการที่อยู่บ้านคนเดียวในเวลาที่สมาชิกภายในครอบครัวไปทำงานเป็นสถานที่ที่จะสนับสนุนให้ผู้สูงอายุนั้นได้ความรู้ ทักษะต่าง ๆ รวมไปถึงกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความเครียด สร้างเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็งและช่วยเสริมสร้างความรู้สึกร่วมกันของการเชื่อมโยงกับชุมชน ผู้สูงอายุควรมีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมสังคมและกิจกรรมชุมชนต่างๆ เพื่อรักษาความสัมพันธ์และความรู้สึกของความเชื่อมั่นในตนเอง

“บางทีก็ร่วมกับเทศบาล เคื่อก็คงออกมาเยี่ยม เคื่อก็คงมีมาถามความ ต้องการว่าผู้สูงอายุจะต้องการความช่วยเหลืออะไร”

แม่เจี๊ยบ (นามสมมุติ)

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำเขตพื้นที่บ้านศิลา

## อภิปรายผล

การดูแลตนเองทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า การดูแลตนเองทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารเช้าตรงตามเวลา ควบคุมปริมาณอาหาร ออกกำลังกายทุกวัน หรือตามที่ตนสะดวกโดยการเดินรอบๆ ชุมชนหรือปั่นจักรยาน พบแพทย์ตามนัดอยู่เสมอ มีการตรวจสุขภาพประจำปีในทุก ๆ ปี ในการดูแลตนเองทางด้านจิตใจมีการระบายความเครียดให้เพื่อนที่เป็นวัยผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมด้วยกัน ฟังธรรมะและใช้หลักของธรรมะยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบเพื่อคลายความเหงา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปราณี อินธิยะ (2565) ที่ได้ทำการศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุติดบ้านของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) บ้านวังดิน ตำบลลี่ อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน พบว่า การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุติดบ้าน ให้ความสำคัญในเรื่องของการรับประทานอาหารเช้า การออกกำลังกาย การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง การฟังธรรมะเพื่อผ่อนคลายทางอารมณ์ รวมไปถึงการทำงานอดิเรกอื่น ๆ เช่น ปลูกผักรอบ ๆ บ้าน เทำที่สามารถทำได้

แนวทางในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น มีแนวทางในการดูแลตนเองที่เหมาะสมเกิดจากการสนับสนุนจากทางครอบครัวที่ให้การดูแลเอาใจใส่ ให้ความอบอุ่นแก่ผู้สูงอายุ ในส่วนของการสนับสนุนจากทางสังคมเองก็มีส่วนทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีแนวทางการดูแลตนเองที่เหมาะสมเช่นกัน คือ มีการส่งเสริมการตรวจสุขภาพร่างกาย การออกกำลังกาย การสอบถามถึงสภาวะจิตใจของผู้สูงอายุซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มินตรา สาระรักษ์ และคณะ (2563) ที่ได้ทำการศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลคำขวาง อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับการดูแลและให้คำแนะนำในการส่งเสริมสุขภาพในทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการป้องกันโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง โดยมีผลการศึกษามาจากพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้าน คือ ด้านที่ควรได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ได้แก่ ด้านการจัดการกับความเครียด และด้านการมีกิจกรรมทางด้านร่างกาย การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ควรดำเนินการ คือ การจัดโปรแกรมให้ความรู้ด้าน

สุขภาพ ได้แก่ ด้านโภชนาการ การมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการส่งเสริมกิจกรรมยามว่างที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ เป็นต้น การส่งเสริมภาวะสุขภาพทั้งกาย จิตใจ และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ควรเน้นการสนับสนุนที่มาจากทางครอบครัว สร้างครอบครัวที่มีความสุข มีการจัดกิจกรรมที่ผ่อนคลายจิตใจ โดยมีครอบครัวเป็นแกนนำ เมื่อจิตเป็นสุขและเข้มแข็งก็สามารถนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและมีคุณภาพที่ดีต่อไป

### องค์ความรู้ใหม่

จากผลการศึกษาทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุติดสังคม และความแตกต่างในพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุติดสังคมที่มีปัจจัยสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ตลอดจนครอบครัวและชุมชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุติดสังคมร่วมกันช่วยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จึงทำให้ได้ผลลัพธ์และแนวทางที่เหมาะสมนำมาปรับใช้กับผู้สูงอายุ นำไปสู่การดำรงชีวิต และปฏิบัติกิจวัตรชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

### สรุปผลการวิจัย

การดูแลตนเองทางด้านร่างกาย พบว่า มีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นรับประทานอาหารประเภทหนึ่ง ต้ม เป็นส่วนใหญ่ อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่จะเป็นปลาหนึ่ง ผักหนึ่ง ต้ม ไม่ค่อยรับประทานอาหารประเภทผัดทอด ซึ่งถือเป็นการดูแลสุขภาพในทางด้านโภชนาการของตนเองควบคู่ไปด้วย ผู้สูงอายุติดสังคมมักจะประกอบอาหารรับประทานเอง หากพบว่าตนเองมีอาการป่วย หรือรู้สึกไม่สบายตัวก็จะมีการไปตรวจสุขภาพอยู่เสมอ สำหรับการศึกษาดูแลตนเองทางด้านจิตใจ พบว่า มีการออกมาทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนหรือทางานอดิเรกทำ ฟังธรรมะ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลานั้นมีการรวมกลุ่มกันที่คุ้มของชุมชนเพื่อนำดอกไม้ที่ตนเองรับมานำมาร้อยรวมกันกับผู้สูงอายุติดสังคมคนอื่น ๆ เพื่อคลายความเหงาของตนเอง

แนวทางในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควรให้คำแนะนำกับผู้สูงอายุติดสังคมในด้านของการดูแลตนเอง และต้องมีการตรวจสุขภาพคัดกรองให้แก่ผู้สูงอายุติดสังคม ควรมีการให้คำแนะนำกับผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง ต้องให้ผู้สูงอายุระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุอยู่เสมอ ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุอยู่เสมอ หรือมีอุปกรณ์ที่ช่วยไม่ให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุ เช่น การหกล้ม การลื่นล้ม ควรมีการให้คำแนะนำในด้านของโภชนาการแก่ผู้สูงอายุติดสังคม ซึ่งการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากมีผลต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุติดสังคมได้แนวทางในการดูแลตนเองที่เหมาะสม

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 หน่วยงานรัฐควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการนำนโยบายในด้านของสวัสดิการของสังคมมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม เช่น การส่งเสริมในสิทธิของการรักษาพยาบาล การรับบริการกองทุนส่งเสริมสวัสดิการ เบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ การรับบริการลดค่ารักษาพยาบาลแก่ผู้สูงอายุที่รายได้มั่นคง เป็นต้น

1.2 หน่วยงานทางภาครัฐที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพส่วนตำบล ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมให้มีการเข้ารับบริการตรวจสุขภาพในทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อเป็นการหาแนวทางในการป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุนั้นมีปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ

1.3 เทศบาลส่วนตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล รวมไปถึงผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขภายในเขตพื้นที่ควรมีการสนับสนุนให้ครอบครัวของผู้สูงอายุติดสังคมควรให้ความสนใจ ดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด เพื่อส่งเสริมความอบอุ่นและการให้ความยอมรับแก่ผู้สูงอายุ

## 2. ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม นอกเหนือจากกลุ่มติดสังคมในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

2.2 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายจิตใจในเขตพื้นที่บ้านศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

### เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. กรุงเทพฯ: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- ปราณี อินทียะ. (2565). *แนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุติดบ้านของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) บ้านวังดิน ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน*. (พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- มินตรา สาระรักษ์, จิตติรัช งานฉมิ่ง และ นันทยา กระสวยทอง. (2563). *ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลคำขวางอำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี*. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 36(2), 157-165.
- สำนักบริหารทะเบียน กรมการปกครอง. (2566). *สถิติประชากรทางทะเบียนราษฎรรายเดือน*. สืบค้น 28 กุมภาพันธ์ 2567. จาก <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statMONTH/statmonth/#/mainpage>.

