

การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านดอนตู
ตำบลกุดตาไ้ อำเภอลำปาก จังหวัดนครพนม

A Study of Guidelines for Improving the Quality of Life of Older Adults in the Ban
Don Doo Community Kut Ta Kai Sub-district PlaPak District
Nakhon Phanom Province

ลักขณา เต็งสกุล

Luckana Tengsakun

เจ้าหน้าที่ สังกัดศูนย์วิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยีทุ่งกุลาร้องไห้ สถาบันสหบรรพชาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน

Staff Thung Kula Ronghai Research and Technology Transfer Center Institute of Multidisciplinary Sciences

Rajamangala University of Technology Isan

*Corresponding Author Email: aunluckana@hotmail.com

Received: 10 May 2026 Revised: 10 June 2026 Accepted: 18 June 2026

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านดอนตู หมู่ 3 ตำบลกุดตาไ้ อำเภอลำปาก จังหวัดนครพนม เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ มีเครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 32 คน คือ ผู้สูงอายุบ้านดอนตู หมู่ 3 ตำบลกุดตาไ้ อำเภอลำปาก จังหวัดนครพนม ที่มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง แล้วนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์แบบเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนบ้านดอนตู หมู่ 3 ตำบลกุดตาไ้ อำเภอลำปาก จังหวัดนครพนม ประกอบด้วย 1) การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสม 2) การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและทักษะการดำเนินชีวิต 3) การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและกิจกรรมทางศาสนา 4) การจัดตั้งชมรมและกิจกรรมสร้างสรรค์ทางสังคม 5) การพัฒนาความมั่นคงทางเศรษฐกิจและการส่งเสริมอาชีพ 6) การปรับปรุงสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย 7) การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคมและเครือข่ายการดูแล และ 8) การจัดการปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง

คำสำคัญ: แนวทางการพัฒนา, คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research consists purposes were to investigate guidelines for improving the quality of life of older adults in Ban Don Doo Community Village No. 3 Kut Ta Kai Sub-district PlaPak District Nakhon Phanom Province. This study employed a qualitative research approach. The research instrument was an interview guide. The target group consisted of 32 older adults residing in Ban Don Doo Community Village No. 3 Kut Ta Kai Sub-

district PlaPak District Nakhon Phanom Province. who were selected through purposive sampling. The data collected from the interviews were analyzed using content analysis. The findings revealed that the guidelines for improving the quality of life of older adults in Ban Don Doo Community Village No. 3 Kut Ta Kai Sub-district PlaPak District Nakhon Phanom Province comprised eight key dimensions: 1) promoting healthy behaviors and appropriate nutrition 2) promoting lifelong learning and life skills development 3) strengthening psychological well-being and encouraging participation in religious activities 4) establishing community clubs and promoting constructive social activities 5) enhancing economic security and promoting occupational development 6) improving environmental conditions and ensuring safe housing 7) strengthening social support systems and care networks and 8) managing health risk factors and reducing risky behaviors.

Keywords: Guidelines for Improving, Quality of Life, Older

บทนำ

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับปรากฏการณ์ประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปทั่วโลกประมาณ 1,000 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด สำหรับประเทศไทยมีการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัยอย่างรวดเร็ว และกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดขององค์การสหประชาชาติที่ระบุว่าประเทศที่มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 10 ถือว่าเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Ageing Society) แล้ว (จำนง พรหมรักษ์, 2557) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวส่งผลกระทบต่อทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสาธารณสุข โดยเฉพาะปัญหาการลดลงของประชากรวัยแรงงาน การขาดแคลนแรงงาน และภาวะด้านสวัสดิการสังคมที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจำเป็นต้องวางแผนรองรับอย่างเหมาะสมซึ่งสอดคล้องกับ (อุไรวรรณ แยมทับทิม และศักดา ศิลปาภิสิทธิ์, 2567)

ทางด้านการขยายตัวของสังคมเมืองและการอพยพแรงงานเข้าสู่เมืองใหญ่ ทำให้ผู้สูงอายุในชนบทจำนวนมากถูกปล่อยให้อาศัยอยู่ตามลำพัง ขาดผู้ดูแลเอาใจใส่ และมีความเสี่ยงต่อปัญหาความเหงา ความเครียด และภาวะซึมเศร้า รวมถึงปัญหานี้สนและความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยตรง (กรรณิกา โสมา และเอี่ยมพร ศิริรัตน์, 2566) นอกจากนี้ ความเสื่อมถอยของร่างกายตามวัยยังทำให้เกิดโรคเรื้อรังได้ง่าย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเกี่ยวกับระบบกระดูกและข้อ ซึ่งล้วนเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญของผู้สูงอายุในปัจจุบันสอดคล้องกับ (ภณทิรา เรืองศรีมัน และจรรยา อินทนิล, 2568)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 การดำเนินชีวิตของประชาชนได้เปลี่ยนเข้าสู่ยุคความปกติใหม่ (New Normal) ส่งผลให้ประชาชนต้องเผชิญกับความเปราะบางทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้น การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพตนเอง และการพึ่งพาตนเองได้ จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในระยะยาว (ภณทิรา เรืองศรีมัน และจรรยา อินทนิล, 2568) กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตควรครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ประชาชนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความสุข (อุไรวรรณ แยมทับทิม และศักดา ศิลปาภิสิทธิ์, 2567)

การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตถือเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ กายะกายา สิละกายา จิตตะกายา และปัญญะกายา ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ประชาชนมีสติ รู้เท่าทัน การเปลี่ยนแปลงของชีวิต และสามารถปล่อยวางจากความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม (พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์), พระมหามิตร ฐิตปัญโญ, พระครูสุธีศัมภีร์ญาณ และหอมหวล บัวระภา, 2562) การพัฒนาที่บูรณาการทั้งด้าน วัตถุและด้านจิตใจจะช่วยสร้างความมั่นคงทางชีวิตและนำไปสู่สภาวะที่ยั่งยืนของประชาชนในชุมชน

ดังนั้น ผู้วิจัยสนใจและมองถึงการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนบ้านดอนตู หมู่ 3 ตำบลกุดดัก อำเภอบลาปาก จังหวัดนครพนม เพื่อใช้เป็นข้อมูลสารสนเทศสำหรับการวางแผนพัฒนาและส่งเสริมสวัสดิการสังคมให้เหมาะสม กับบริบทของพื้นที่ การศึกษาครั้งนี้ไม่เพียงช่วยสะท้อนปัญหาและความต้องการของประชาชนในชุมชนเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทาง สำคัญในการเตรียมความพร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรในอนาคต เพื่อให้ประชาชนสามารถดำรงชีวิตได้ อย่างมีคุณภาพ และมีความสุขในสังคมของตนเองอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้อยู่ชุมชนบ้านดอนตู หมู่ 3 ตำบลกุดดัก อำเภอบลาปาก จังหวัดนครพนม

การบทวนวรรณกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้อยู่ชุมชนบ้านดอนตู หมู่ 3 กล่าวได้ว่า แนวคิดและสถานภาพของคุณภาพชีวิตในบริบทสังคมสูงวัย คุณภาพชีวิตตามนิยามขององค์การอนามัยโลกประกอบด้วย 4 ด้าน หลัก ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำรงชีวิต ของประชาชนในสังคมสูงวัย (จำนง พรหมรักษ์, 2557) จากการศึกษาวิจัยในหลายพื้นที่ พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้อยู่สูงวัยโดยรวม อยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านจิตใจที่สะท้อนถึงความเข้มแข็งของชุมชนและการพึ่งพาอาศัยกัน ภายในครอบครัวและสังคม (ภิญทิรา เรื่องศรีมัน, และจริยา อินทนิล, 2568) อย่างไรก็ตาม ด้านร่างกายมักเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ ที่สุด เนื่องจากความเสื่อมถอยของร่างกายตามวัยและการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคเกี่ยวกับ ระบบกระดูกและข้อ ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้อยู่สูงวัย (กรรณิกา โสมา และเอี่ยมพร ศิริรัตน์, 2566) อีกทั้ง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบัน ยังส่งผลให้บุตรหลานวัยแรงงานจำนวนมากต้องอพยพ ย้ายถิ่นเข้าสู่เมืองเพื่อประกอบอาชีพ ทำให้ผู้อยู่สูงวัยจำนวนมากต้องอาศัยอยู่ตามลำพังหรืออยู่เพียงลำพังกับคู่สมรส ส่งผลให้เกิด ความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง และมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า (จำนง พรหมรักษ์, 2557) ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ผู้อยู่สูงวัยจึงจำเป็นต้องดำเนินการอย่างรอบด้าน ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็งภายใน ชุมชน (ภิญทิรา เรื่องศรีมัน และจริยา อินทนิล, 2568)

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย ได้แก่ ผู้อยู่ชุมชนบ้านดอนตู หมู่ 3 ตำบลกุดดัก อำเภอบลาปาก จังหวัดนครพนม จำนวน 32 คน ที่มาจากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

2. เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ (Interview) ประกอบด้วย 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 ประเด็นข้อคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุชุมชนบ้านดอนตู หมู่ 3 ตำบลกุดตาไก่ อำเภอลำปลาย จัหวัดนครพนม จำนวน 32 คน ที่มาจากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย และการรวบรวมเอกสารต่าง ๆ มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลการวิจัยได้ ดังนี้

การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านดอนตู หมู่ 3 ตำบลกุดตาไก่ อำเภอลำปลาย จัหวัดนครพนม

ผลการวิจัยพบว่า ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านดอนตู หมู่ 3 ตำบลกุดตาไก่ อำเภอลำปลาย จัหวัดนครพนม ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลได้ ดังนี้

1. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสม

แนวทางนี้ ถือได้ว่า เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายถือเป็นรากฐานสำคัญ โดยผลการวิจัยเสนอให้จัดกิจกรรมออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวัย เช่น การเดินเร็ว โยคะ หรือรำไม้พลอง ควบคู่ไปกับการให้ความรู้ด้านโภชนาการตามหลัก 5 อ. โดยเน้นการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ลดหวาน มัน เค็ม และเพิ่มการทานปลา ผัก และธัญพืชเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง นอกจากนี้ ควรสนับสนุนให้มีการตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อคัดกรองความเสี่ยงทางสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับกรณีศึกษา โสมา และเอี่ยมพร ศิริรัตน์ (2566) กล่าวว่า จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับสภาพร่างกาย เช่น การเดินเร็ว โยคะ หรือรำไม้พลอง รวมถึงการให้ความรู้ด้านโภชนาการตามหลัก 5 อ. โดยเน้นการลดอาหารหวาน มัน เค็ม และเพิ่มการบริโภคผักและปลาเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง เป็นต้น

2. การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและทักษะการดำเนินชีวิต

แนวทางนี้ ถือได้ว่า ควรมีการจัดอบรมเพื่อพัฒนาทักษะใหม่ ๆ และทักษะที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้เทคโนโลยี สมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ หรืออินเทอร์เน็ต เพื่อการสื่อสารและเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร รวมถึงทักษะการดูแลสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง เช่น การวัดความดันและการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด สอดคล้องกับกรณีศึกษา เรืองศรีมัน และจริยา อินทนิล (2568) กล่าวว่า เพื่อพัฒนาทักษะใหม่ ๆ และทักษะที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้เทคโนโลยีสมาร์ตโฟนเพื่อการสื่อสารและเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร

3. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและกิจกรรมทางศาสนา

แนวทางนี้ ถือได้ว่า เป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมให้นำหลักธรรมทางศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การฝึกสมาธิ การสวดมนต์ การฟังธรรม และการเจริญภาวนา เพื่อช่วยให้จิตใจสงบ ผ่องใส มีสติในการดำเนินชีวิต สามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม อีกทั้ง ยังช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ส่งเสริมการยอมรับ

ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตามหลักภาวา อันนำไปสู่การมีสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่สมดุล ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า เป็นต้น

4. การจัดตั้งชมรมและกิจกรรมสร้างสรรค์ทางสังคม

แนวทางนี้ ถือได้ว่าเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ โดยควรสนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มสมาชิกในชุมชนเพื่อดำเนินกิจกรรมร่วมกัน เช่น การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ ชมรมออกกำลังกาย หรือกลุ่มกิจกรรมอาสาสมัคร เพื่อเป็นพื้นที่ในการพบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ ตลอดจนร่วมทำกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และกิจกรรมสาธารณประโยชน์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในชุมชน ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและความเหงา เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน อันนำไปสู่การมีสุขภาวะทางกาย จิตใจ และสังคมที่ดี รวมทั้งเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนให้สามารถพึ่งพาอาศัยและดูแลกันได้อย่างยั่งยืน

5. การพัฒนาความมั่นคงทางเศรษฐกิจและการส่งเสริมอาชีพ

แนวทางนี้ ถือได้ว่าเป็นแนวทางสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตและสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต โดยควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ได้มีโอกาสประกอบอาชีพหรือสร้างรายได้เสริมที่เหมาะสมกับวัย ความรู้ ความสามารถ และสภาพร่างกาย เช่น การทำหัตถกรรมพื้นบ้าน การแปรรูปผลิตภัณฑ์ชุมชน การปลูกพืชผักสวนครัว การเลี้ยงสัตว์ขนาดเล็ก รวมถึงการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อจำหน่ายสินค้าและผลิตภัณฑ์ผ่านช่องทางออนไลน์ ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มรายได้ ลดภาระค่าใช้จ่ายในครัวเรือน และสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้แก่ครอบครัว อีกทั้ง ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า สามารถพึ่งพาตนเองได้ และลดการพึ่งพาบุตรหลาน อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีศักดิ์ศรี และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

6. การปรับปรุงสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย

แนวทางนี้ ถือได้ว่าเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความปลอดภัยของผู้สูงอายุ ซึ่งควรได้รับการสนับสนุนให้มีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมทั้งภายในที่อยู่อาศัยและพื้นที่สาธารณะให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างปลอดภัยและสะดวกสบาย เช่น การติดตั้งระบบแสงสว่างที่เพียงพอ การจัดทำราวจับบริเวณทางเดินและห้องน้ำ การกำจัดสิ่งกีดขวางหรือพื้นที่เสี่ยงต่อการหกล้ม การปรับพื้นทางเดินให้เรียบและปลอดภัย รวมถึงการจัดให้มีพื้นที่สีเขียว สวนสาธารณะ หรือมุมพักผ่อนที่เหมาะสมสำหรับการพักผ่อนและทำกิจกรรมร่วมกันของคนในชุมชน ทั้งนี้ การพัฒนาสภาพแวดล้อมดังกล่าวจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ส่งเสริมการประกอบกิจวัตรประจำวันได้อย่างอิสระ เพิ่มความมั่นใจในการใช้ชีวิต และสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขภาวะทางกาย จิตใจ และสังคมที่ดี

7. การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคมและเครือข่ายการดูแล

แนวทางนี้ ถือได้ว่าเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสร้างหลักประกันด้านสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมบทบาทของครอบครัว ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และภาคีเครือข่ายในชุมชน ให้มีส่วนร่วมในการออกเยี่ยมเยียนบ้านอย่างสม่ำเสมอ เพื่อประเมินสภาพความเป็นอยู่ ให้คำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพ ติดตามปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ

8. การจัดการปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง

แนวทางนี้ ถือได้ว่า เป็นแนวทางสำคัญในการป้องกันโรคและส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ โดยควรดำเนินการรณรงค์ให้ตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และส่งเสริมให้ลด ละ เลิก อบายมุข เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ควบคู่กับการส่งเสริมความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม นอกจากนี้ ควรจัดให้มีกิจกรรมคัดกรองความเสี่ยงทางสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น การตรวจวัดความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด และการประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น เพื่อให้ประชาชนได้รับการเฝ้าระวัง การป้องกัน และการรักษาอย่างทันทั่วถึง ที่เป็นต้น

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านดอนตู หมู่ 3 ตำบลกุดดาก อำเภอลำปาง จังหวัดนครพนม พบว่า ประกอบด้วย 1. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสม 2. การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต และทักษะการดำเนินชีวิต 3. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและกิจกรรมทางศาสนา 4. การจัดตั้งชมรมและกิจกรรมสร้างสรรค์ทางสังคม 5. การพัฒนาความมั่นคงทางเศรษฐกิจและการส่งเสริมอาชีพ 6. การปรับปรุงสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย 7. การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคมและเครือข่ายการดูแล และ 8. การจัดการปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง โดยสอดคล้องกับกรณีศึกษา โสมา และเอี่ยมพร ศิริรัตน์ (2566) กล่าวว่า จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับสภาพร่างกาย เช่น การเดินเร็ว โยคะ หรือรำไม้พลอง รวมถึงการให้ความรู้ด้านโภชนาการตามหลัก 5 อ. โดยเน้นการลดอาหารหวาน มัน เค็ม และเพิ่มการบริโภคผักและปลา เพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง เป็นต้น ส่วนกัญทิรา เรืองศรีมัน และจริยา อินทนิล (2568) กล่าวว่า เพื่อพัฒนาทักษะใหม่ ๆ และทักษะที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้เทคโนโลยีสมาร์ตโฟนเพื่อการสื่อสารและเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และยังสอดคล้องกับแนวคิดของพระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) และคณะ (2562) ที่เสนอว่าหลักภาวนา 4 เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีสติรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของชีวิต

ข้อค้นพบ หรือองค์ความรู้ใหม่

ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนชนบท โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ไม่สามารถมุ่งเน้นเพียงการดูแลสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่จำเป็นต้องบูรณาการทั้งมิติด้านสุขภาพ จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไป โดยพบว่าปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ คือ “การพึ่งพาตนเองร่วมกับการได้รับการสนับสนุนจากชุมชน” กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวและชุมชน จะมีระดับความสุข ความมั่นคงทางจิตใจ และความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้ดีกว่าผู้ที่ขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม นอกจากนี้ การมีพื้นที่ทางสังคมสำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน ยังช่วยลดปัญหาความโดดเดี่ยวและเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน อีกประเด็นสำคัญที่ค้นพบ คือ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวทางส่งเสริมสุขภาพสมัยใหม่ สามารถช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างสมดุลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การฝึกสมาธิ และกิจกรรมจิตอาสาภายในชุมชน มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพทางอารมณ์ที่มั่นคง มีมุมมองเชิงบวกต่อชีวิต และสามารถ

ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามวัยได้ดีขึ้น องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมสูงวัยควรใช้ “ชุมชนเป็นฐาน” โดยเชื่อมโยงทุนทางสังคม วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ากับการดูแลสุขภาพและการสร้างสวัสดิการทางสังคม เพื่อให้ประชาชนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรีและมีความสุขอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ควรส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ให้ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เช่น การออกกำลังกาย การส่งเสริมโภชนาการที่เหมาะสม การจัดกิจกรรมทางศาสนา และการรวมกลุ่มทำกิจกรรมในชุมชน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะและลดปัญหาความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุในชุมชน

1.2 หน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคชุมชน ควรร่วมมือกันพัฒนาระบบดูแลและส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ เช่น การส่งเสริมอาชีพเสริม การพัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ และการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในชุมชนให้เหมาะสมและปลอดภัยต่อการดำรงชีวิตของประชาชนทุกช่วงวัย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านอื่นเพิ่มเติม เช่น ด้านเศรษฐกิจดิจิทัล การเข้าถึงเทคโนโลยีทางสุขภาพ หรือผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สามารถนำไปใช้วางแผนพัฒนาชุมชนได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงเปรียบเทียบระหว่างชุมชนชนบทและชุมชนเมือง หรือศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ที่มีบริบทแตกต่างกัน เพื่อสร้างองค์ความรู้และแนวทางการพัฒนาที่สอดคล้องกับสภาพสังคม วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของแต่ละชุมชนอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิกา โสมมา และเอี่ยมพร ศิริรัตน์. (2566). ปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เขตอำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี ในยุคความปกติใหม่. *วารสารนวัตกรรมสังคมและเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน*, 6(3), 10-19.
- จำนง พรหมรักษ์. (2557). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลคลองอุต๊ะเภา อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา. *วารสาร AL-NUR บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยฟาฏอนี*, 9(17), 29-41.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท, พระมหามิตร ฐิตปัญโญ, พระครูสุธีศัมปทาน และหอมหวล บัวระภา. (2562). การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 กรณีศึกษา : ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 6(1), 59-72.
- ภัณฑิรา เรืองศรีมัน และจริยา อินทนิล. (2568). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์. *วารสารการบริหารปกครอง มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์*, 14(1), 312-335.
- อุไรวรรณ แยมทับทิม และศักดิ์ดา ศิลปาสันทน. (2567). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในองค์กรบริหารส่วนตำบลดอนคา อำเภออุ้มผาง จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารสหวิทยาการพัฒน*, 3(1), 23-32.