

## การสังเคราะห์งานวิจัยในกลุ่มผู้สูงอายุ

### เรื่อง รูปแบบการส่งเสริมผู้สูงอายุในชุมชน

การสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้เป็นการสังเคราะห์เนื้อหาสาระเฉพาะส่วนที่เป็นข้อค้นพบของรายงานการวิจัย โดยทำการสังเคราะห์จากผลงานวิจัยของอาจารย์วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ที่ศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุระหว่างปี พ.ศ.๒๕๕๓-๒๕๕๕ จำนวน ๕ เรื่อง ได้แก่

๑.การพัฒนาารูปแบบกระบวนการพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพประจำครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ด้อยโอกาส (กสค.) เครือข่ายเขต ๑๒ ของดร.ทักษิณาร์ ไกรราชและคณะ

๒.กระบวนการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุในคลินิกชุมชนอุทัยทิศ จังหวัดมหาสารคาม ของดร.ทักษิณาร์ ไกรราชและคณะ

๓.การประเมินผลโครงการ ถักทอสายใย ร้อยดวงใจเครือข่ายการดูแลผู้สูงอายุ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ของดร.ทักษิณาร์ ไกรราชและคณะ

๔.ถอดบทเรียนโครงการสาน ๓ วัย : ป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเบาหวานตำบลเขวาสาน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ของดร.ทักษิณาร์ ไกรราชและคณะ

๕.ถอดบทเรียนกระบวนการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุตำบลวังแสง อำเภอแกลง จังหวัดมหาสารคาม ของดร.ทักษิณาร์ ไกรราชและคณะ

#### ความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงของประชากรผู้สูงอายุมีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งการคาดประมาณแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุไทยในปี ๒๕๖๓ ผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นเกือบ ๑๑ ล้านคน การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นผลมาจากอัตราการเกิดลดลง และประชากรมีอายุยืนยาวขึ้นจากเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการรักษา แต่อย่างไรก็ตาม กลุ่มผู้สูงอายุมักเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ซึ่งยังคงมีจำนวนเพิ่มขึ้นและกลายเป็นบุคคลทุพพลภาพที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นในกิจวัตรประจำวัน การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและผู้ด้อยโอกาส ซึ่งถือเป็นกลุ่มที่เข้าถึงระบบบริการสุขภาพได้น้อยและไม่ครอบคลุม ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพของแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว ผู้เจ็บป่วยโรคเรื้อรัง และผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุในเชิงรุกแบบบูรณาการทุกภาคส่วน จึงนับเป็นวิธีการที่จะส่งเสริมให้บุคคลกลุ่มนี้สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังส่งเสริมการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนได้ดำเนินงานร่วมกันในการดูแลรักษาและส่งเสริมภาวะสุขภาพของผู้สูงวัยให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดังนั้นการกำหนดกิจกรรมหรือโครงการที่มีคุณภาพและตามความต้องการของผู้สูงอายุในการส่งเสริม ดูแล รักษา และฟื้นฟูสุขภาพจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

#### วัตถุประสงค์ของการสังเคราะห์งานวิจัย

เพื่อค้นหาคำถามความรู้จากผลงานวิจัยที่ได้ศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ ของอาจารย์ในวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

### กระบวนการสังเคราะห์งานวิจัย

๑. ทบทวนงานวิจัยในกลุ่มผู้สูงอายุ ของอาจารย์ในวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคามจำนวน ๕ เรื่อง จุดเด่นของผลงานวิจัยพบว่ามีกระบวนการเป็นมาและความสำคัญของปัญหาชัดเจน อีกทั้งการใช้ระเบียบวิธีวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก แบบมีโครงสร้าง การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยมีหลากหลายพื้นที่ ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

จุดด้อยของผลงานวิจัยในกลุ่มนี้คือจำนวนผู้ร่วมวิจัยมีจำนวนมากและไม่พบหลักฐานการเตรียมผู้ช่วยวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้เป็นแนวทางเดียวกัน

๒. สังเคราะห์เนื้อหาของผลการวิจัยให้เห็นถึงองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้บริบทที่เกี่ยวข้องและใกล้เคียง

### ข้อค้นพบใหม่

จากการสังเคราะห์การวิจัยพบว่ารูปแบบการส่งเสริมผู้สูงอายุในชุมชน ได้มีการจัดกิจกรรมหรือโครงการ ดังนี้

๑. หลักสูตรและกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุในด้านสุขภาพ ประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน คือ

๑.๑) การค้นหาและคัดกรองภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยขอความร่วมมือจากอสม.และเจ้าหน้าที่บริการระดับปฐมภูมิในพื้นที่ ประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้สูงอายุทุกคนเข้ารับการตรวจสุขภาพ เพื่อค้นหาและคัดกรองภาวะสุขภาพ ที่ศาลาวัด เป็นเวลา ๒ วัน ดำเนินการตรวจโดยเจ้าหน้าที่บริการระดับปฐมภูมิในพื้นที่ อาจารย์ และนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม รวมทั้งลงทะเบียนโดยทีม อสม. วัดค่าความดันโลหิต (BP) ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว เพื่อหาค่าดัชนีมวลรวม (BMI) และเจาะเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) ฯลฯ รวมถึงการสังเกตสีหน้า ท่าทาง สีผิว การมองเห็น ลักษณะการเดิน การทรงตัวของผู้สูงอายุ ประกอบการพิจารณาประเมินภาวะสุขภาพด้วยส่วนกลุ่มผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยมีภาวะพึ่งพา หรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และนอนติดเตียง ทีมงานวิจัยได้ไปบริการตรวจค้นหาและคัดกรองภาวะสุขภาพให้ผู้สูงอายุกลุ่มเหล่านี้ถึงที่บ้าน แล้วทีมวิจัยรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อนำมาวางแผนในการจัดกิจกรรมอบรมผู้สูงอายุ และบุคคลผู้ให้การดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงการเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้านต่อไป

๑.๒ การอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

๑) ธรรมชาติความเสื่อมผู้สูงอายุ เริ่มด้วยให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุเข้าใจธรรมชาติความเสื่อมของผู้สูงอายุ โดยใช้ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพมาอธิบาย

จัดกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจธรรมชาติความเสื่อมของผู้สูงอายุ โดยใช้ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพมาอธิบาย เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจธรรมชาติทางร่างกายและจิตใจของตนเอง โดยอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุในเชิงสรีระที่เกิดในสิ่งมีชีวิต ว่าเมื่อเริ่มมีกระบวนการชราภาพเกิดขึ้น มีการเสื่อมของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลง กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการสูงอายุ จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก้าวหน้าไปตลอดเวลา และการเปลี่ยนแปลงภายในระบบ อวัยวะต่างๆ จะเกิดขึ้นในสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ถือเป็นสิ่งปกติจากอายุที่เพิ่มขึ้น มีการเสื่อมสลาย ตามทฤษฎีเสื่อมสลาย และอธิบายให้ทราบว่า การตายเกิดจากผลของเนื้อเยื่อต่างๆ มีการเสื่อมสภาพ และไม่สามารถกลับคืนสู่สภาพดั้งเดิมได้ทำให้เกิดการสูญเสียบ่อยอย่างถาวร รวมทั้งมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการสูงอายุที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก้าวหน้าไปตลอดเวลาฯลฯ ที่ส่งผลต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงร่างกายของผู้สูงอายุโดยรวม อีกทั้งนำแนวคิดความเชื่อทางศาสนา มาอธิบายธรรมชาติของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามคำสอนของพระพุทธศาสนา

ซึ่งในการบรรยายนั้นใช้หลักการพูดแบบง่ายๆ สไตส์ชาวบ้าน เนื้อหาเกี่ยวกับความเสื่อมของร่างกายจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นไปตามธรรมชาติของสังขารที่มีการเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา ตามหลักพระพุทธศาสนาที่ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย สังขารเป็นสิ่งไม่เที่ยง

๒) คุณค่าผู้สูงอายุ จุดประสงค์หลักคือการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุร่วมกัน และการให้คุณค่าผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

จัดกิจกรรมบรรยายเรื่องคุณค่าผู้สูงอายุให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเชิญวิทยากรมาบรรยาย ซึ่งต้องคำนึงถึงวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ เช่น ผู้สูงอายุในชุมชนที่เป็นคนอีสาน ต้องใช้ภาษาอีสาน และมีการใช้ภาษาที่สนุก ตลก ขบขัน สร้างความพึงพอใจแก่ผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง

“ผู้สูงอายุถือว่าเป็นคนที่มีบุญมาก เพราะมีโอกาสได้มีชีวิตอยู่ถึง ๖๐ ปี ได้รับรู้ ได้เรียนรู้ และสามารถพิสูจน์ความเป็นจริงตามหลักพระพุทธศาสนาที่ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้รู้ว่าแกเป็นอย่างไรรู้ว่าผมหงอกขาว ได้รู้ว่าผิวเหี่ยวย่น ได้รู้ว่าตาพร่ามัว ได้รู้ถึงการปวดของเข่า ได้รู้ว่าหูตึงฟังไม่ชัดเป็นอย่างไร ได้รู้ว่ารู้สึกเหงา รู้สึกไม่มั่นใจตนเองเป็นยังไง และรู้ถึงการจากไปของคนรัก เพื่อนพี่น้อง และได้รู้ว่าโรคของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร”

ประโยคที่กล่าวเหล่านี้ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจธรรมชาติของตัวเอง เข้าใจความเสื่อมของร่างกายและจิตใจของตน และทำให้รู้ว่าทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติของชีวิต และมีบุญแล้วที่อยู่มาถึงป่านนี้

๓) กิจกรรมสันตนาการ โดยนำทฤษฎีการสูงอายุทางสังคมวิทยามาใช้ ไม่ได้เน้นการบรรยาย แต่เน้นกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกมากที่สุด ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

นำทฤษฎีการสูงอายุทางสังคมวิทยามาใช้ โดยในการจัดอบรมผู้สูงอายุ มิได้เน้นที่การบรรยาย แต่เน้นกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกมากที่สุด ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นไปตามทฤษฎีกิจกรรมที่อธิบายว่ากิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงไว้ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตและมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง แนวคิดนี้อยู่บนฐานความเชื่อที่ว่า การมีชีวิตที่ตื่นตัว ไม่อยู่นิ่ง ดีกว่าการอยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไร และการมีชีวิตที่มีความสุข ดีกว่าการไม่มีความสุข ทฤษฎีนี้ต่อยอดเพื่อช่วยเสริมสร้างพัฒนาผู้สูงอายุตามทฤษฎีถดถอย ที่มองว่าเมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีการปรับตัวพฤติกรรมให้เหมาะสมตามสังคม เช่น มีการถอนตัวจากสังคม และลดบทบาทความสำคัญจากกิจกรรมต่าง ๆ เนื่องจากเข้าสู่วัยชรา ทั้งนี้เพื่อความสมดุลให้แก่สังคมที่จะมีบุคคลอื่นเข้ามาแทนที่บทบาทของผู้สูงอายุที่ถดถอยตัวออกมา

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าหากผู้สูงอายุยังมีกิจกรรมสม่ำเสมอในชีวิต ผู้สูงอายุจะรู้สึกกระชุ่มกระชวย รู้สึกดีพลังเป็นหนุ่มเป็นสาวกลับคืนมา และจะไม่ถอยหนีจากสังคม ดังนั้นการจัดกิจกรรมอบรมผู้สูงอายุจึงได้จัดให้มีการร้องเพลง รำวงพื้นบ้าน การเล่นเกมปิดตาตีหม้อ ฯลฯ ที่เป็นการละเล่น ที่ผู้สูงอายุเคยละเล่นแต่ในอดีต มาแทรกแต่ละกิจกรรมการดำเนินการ เหล่านี้ล้วนเป็นการพัฒนาศักยภาพในการดูแลตนเองในทางอ้อม และให้คุณค่าผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม โดยตรง

๔) แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้สูงอายุ พร้อมเพิ่มเติมความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ ๔ ฐาน โดยจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในแต่ละฐาน ได้แก่ ฐานอารมณ์ ฐานอาหาร ฐานการออกกำลังกาย และฐานสมุนไพรดูแลสุขภาพ

### ๑.๓ การอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

๑) คุณค่าผู้สูงอายุตามแนวทางแห่งวิถีพุทธการอบรมบุคคลผู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยแนวทางแห่งวิถีพุทธหรือหลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ ให้เกิดการตระหนักในบุญคุณของปู่ย่าตายาย และพ่อแม่ ผู้ให้กำเนิด

มีการอบรมบุคคลผู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยแนวทางแห่งวิถีพุทธหรือหลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ เริ่มด้วยกระบวนการก่อเกิดของมนุษยชาติ จนแก่ เจ็บ ซึ่งประกอบด้วยความเสื่อมของสังขารทั้งร่างกายและจิตใจ จนกระทั่งตายจากไปโดยเน้นให้เกิดการตระหนักในบุญคุณอันใหญ่หลวงของปู่ย่าตายาย และพ่อแม่ ผู้ให้กำเนิด บุคคลที่ยังมีปู่ย่าตายาย พ่อแม่ในปัจจุบัน โดยเน้นความสำคัญที่ว่า การได้มีโอกาสได้ดูแลผู้มีพระคุณ ถือเป็นบุคคลที่มีโชควาสนาที่ได้มีโอกาสได้

กระทำการตอบแทนท่าน เป็นโอกาสที่ตนเองได้สั่งสมบุญอันใหญ่หลวงที่จะเกิดแก่นาคในชาตินี้ และชีวิตที่ดีในชาติภพหน้า ตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา

๒) รู้จักโรคผู้สูงอายุ ให้ความรู้เรื่องโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในหลอดเลือด โรคไต โรคกระดูกและข้อ รวมถึงอาการผิดปกติของร่างกายที่เกิดจากการเสื่อมของร่างกายและจิตใจ โดยทุกโรคทุกอาการ อธิบายถึงสาเหตุ ลักษณะอาการของโรค การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดโรค แนวทางการรักษาหรือดูแลสุขภาพขณะเจ็บป่วย โดยเน้น ๓ อ. คือการรับประทานอาหาร การควบคุมอารมณ์ การออกกำลังกาย และเน้น ๓ ต. ในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน คือ ตา ไต ตีน (เท้า) ที่อาจทำให้ผู้สูงอายุพิการได้

๓) การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วย ๓ อ. ได้แก่ อาหาร อารมณ์ และการออกกำลังกาย

๓.๑ ให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ รสไม่จัด ควบคุมอาหารรสเค็ม มัน อาหารไม่หยาบแข็ง เคี้ยวง่าย ย่อยได้ง่าย บริโภคถูกต้องตามหลักโภชนาการเหมาะสมกับวัย ควรหลีกเลี่ยง สิ่งต่อไปนี้ คือ อาหารหวาน อาหารมัน อาหารทอด ปาท่องโก๋ หรืออาหารทอดที่อมน้ำมันมาก ของหวาน ขนมหวาน ผลไม้หวาน เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีรสหวานมากๆ หรือหวานมัน (เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่ผสมนมข้นหวานทุกชนิด) เนย ไข่แดง เครื่องในสัตว์ทุกชนิด สัตว์ทะเลทุกชนิด (ยกเว้นปลา) หนังกุ้ง หนังกุ้ง กะทิ และไขมันสัตว์

คนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน หรือญาติพี่น้องของผู้สูงอายุ ควรปฏิบัติต่อผู้สูงอายุดังนี้คือ

๑. ช่วยดูแลเรื่องอาหารการกินของผู้สูงอายุทำได้โดย ควรจัดทำอาหารที่ย่อยง่าย (เพราะฟันของผู้สูงอายุทำงานได้ไม่ดี และระบบย่อยอาหารไม่ปกติ) และมีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ไข่ขาว นมพร่องมันเนย เนื้อปลา ควรให้กินผัก และผลไม้ให้มากๆ ดื่มน้ำให้มากๆ

๒. ควรหลีกเลี่ยงอาหารต่อไปนี้ คือ อาหารหวาน อาหารมัน อาหารทอด ของหวาน ขนมหวาน ผลไม้หวาน เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีรสหวานหรือหวานมัน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม ไม้โล โอวัลติน เป็นต้น ปาท่องโก๋หรือของทอดที่อมน้ำมันมากทุกชนิด ไข่แดง เครื่องในสัตว์ทุกชนิด สัตว์ทะเลทุกชนิด หนังกุ้ง หนังกุ้ง กะทิ เนย ไขมันสัตว์ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว

๓. ควรเน้นกินอาหารประเภทต้มหรือนึ่ง แทนอาหารประเภทผัดหรือทอด ซึ่งต้องใช้น้ำมัน

๔. การบริโภคอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการเหมาะสมกับวัยอย่ากินอาหารหรือขนมพวกแป้ง และข้าวเหนียวมาก โดยเฉพาะถ้าเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ควรกินข้าวเหนียวเลย เพราะน้ำลายจะเปลี่ยนแป้งและข้าวเป็นน้ำตาล ควรเป็นอาหารแลกเปลี่ยน หรือข้าวจ้าวกินครึ่งจานเพียงเล็กน้อย ควรให้อิ่ม

เพราะผัก ไข่ขาว ปลาและเนื้อสัตว์ชนิดอื่นที่ไม่ติดมัน ถ้าเป็นคนอ้วนหรือคนที่กินจุควรต็มน้ำก่อนกินข้าว ๑ แก้ว และหลังกินข้าว ๑ แก้ว และอาหารมื้อเย็นควรกินก่อน ๑๘.๐๐ น. เพื่อจะได้ห่างจากเวลานอนนานพอสมควร

๕. ควรกินผัก ผลไม้ (ชนิดที่ไม่หวานมาก) ให้มากๆ และกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ไข่ขาว เนื้อ ปลา นมพร่องมันเนย งาดำ งาขาว เต้าหู้ขาว (ไม่ใช่เต้าหู้สีเหลืองซึ่งใส่ไข่) เวลาทำอาหารควรใช้น้ำมันพืช (ยกเว้นน้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะพร้าว) ไม่ควรใช้น้ำมันจากสัตว์ เป็นต้น

๖. หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะบั่นทอนสุขภาพ ได้แก่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด บุหรี่ สารเสพติด การเที่ยวสถานเริงรมย์ (ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ และได้รับสิ่งบั่นทอนสุขภาพ)

๗. ควรหลีกเลี่ยงการกินข้าวเหนียว เปลี่ยนเป็นข้าวเจ้าแทน และกินข้าวให้น้อย (เกินครึ่งจานเล็กน้อย) ถ้าไม่อิ่มให้กินผัก ปลาหรือเนื้อสัตว์ชนิดอื่นที่ไม่ติดมัน และผลไม้ชนิดที่ไม่หวานเพิ่มขึ้น

๘. การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกต้องสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ปฏิบัติเหมือนผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกประการ มีส่วนที่ต้องเพิ่มเติมและสำคัญมาก คือ ควรลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม (เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ปลาร้า) เพราะอาหารรสเค็มจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ห้ามดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด ห้ามสูบบุหรี่ และห้ามชื้อยากินเอง เพราะมียาหลายชนิดที่ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยาแก้อาการคัดจมูกในผู้ป่วยไข้หวัด

๓.๒ อารมณ์ ควรมีการผ่อนคลายความเครียด มีการพักผ่อนที่เพียงพอ และไม่ทำงานหักโหมมากจนเกินไป เพราะความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ และการทำงานที่หักโหมเกินกำลัง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงและมันฝึกสมาธิบำบัด รักษากายจิต

๓.๓ การออกกำลังกาย การออกกำลังกายอาจเกิดโทษ เนื่องจากการออกกำลังกายไม่ถูกวิธี ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่เหมาะสมกับเวลา (เช่น เวลาอากาศร้อนจัด หลังกินอาหารไม่นาน เวลาเป็นไข้หรือไม่สบาย) การไม่ยืดเส้นหรืออุ่นเครื่องก่อนออกกำลังกาย ใช้อุปกรณ์กีฬาหรือเครื่องแต่งกายไม่เหมาะสม และการออกกำลังกายมากเกินไปหรือหนักเกินไป

สำหรับผู้รักการวิ่ง ควรทำดังนี้คือ

๑. ควรวิ่งหนักเบาสลับกันไปในแต่ละวัน เพื่อให้ร่างกายมีการพักฟื้นบ้าง
๒. ควรวิ่งลงเต็มฝ่าเท้า ไม่ควรวิ่งลงปลายเท้า

๓. หลังตั้งตรงไม่ควรโน้มตัวไปข้างหน้า

๔. รองเท้า กางเกง และเสื้อ ต้องเหมาะสม เสื้อควรเป็นผ้าที่ซับเหงื่อได้ดี ไม่ควรเป็น

ไนลอน รองเท้าต้องไม่คับหรือหลวมเกินไป

ผู้ที่มีโรคประจำตัวบางชนิด เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย

๔) การป้องกันภาวะแทรกซ้อนผู้สูงอายุด้วยพืชสมุนไพร โดยให้ความรู้เรื่องการรักษาอาการมีชาปลายเท้าผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนการสูญเสียอวัยวะส่วนปลาย ด้วยการเหยียบมะกรูดบนแผงไข่ เช้า-เย็น กดสลัดไปมาเท้าซ้ายเท้าขวา ผิวมะกรูดมีต่อมน้ำมัน ซึ่งมีคุณลักษณะร้อน จะออกมาเคลือบฝ่าเท้า จะช่วยให้เส้นเลือดส่วนปลายขยายตัว เลือดมาเลี้ยงเท้าและฝ่าเท้ามากขึ้น อีกทั้งห้วข้าวผลมะกรูดมีลักษณะขนแหลม จะช่วยกระตุ้นระบบประสาทของฝ่าเท้าให้ฟื้นคืนมา และช่วยขยายหลอดเลือดส่วนปลายให้เลือดสามารถไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายเท้าได้มากขึ้น เป็นต้น

**หมายเหตุ** ควรเปลี่ยนลูกมะกรูดใหม่ ภายใน ๔-๕ วัน เมื่อมะกรูดเริ่มสีน้ำตาล คล้ำดำ หรือเริ่มปริแตก

อีกทั้งแนะนำให้ให้นำเปลือกมังคุดผสมน้ำปูนใสมาใช้ในการรักษาแผลเรื้อรังโรคเบาหวาน หรือแผลกดทับจากโรคอื่นๆ ในผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง โดยอธิบายถึงส่วนประกอบของผงเปลือกมังคุดว่ามีสารแทนนิน ช่วยสมานแผลให้หายได้ง่าย และมีสารแซนโทน ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา โดยเฉพาะใช้ได้ดีกับแผลเรื้อรังที่มีหนองจำนวนมาก ซึ่งจะช่วยสามารถรักษาแผลเรื้อรังที่หายยาก นานนับแรมปีให้หายขาดได้โดยเร็ว

โดยเมื่อรับประทานเนื้อมังคุดแล้ว นำเปลือกมังคุดดังกล่าวมาหั่นเป็นเส้นเล็ก ๆ นำไปตากแดด ๒ รอบ และอบด้วยความร้อน ๑ ครั้ง เพื่อป้องกันเชื้อราเมื่อเก็บไว้นานๆ แล้วนำมาบดหรือตำเป็นผงละเอียด นำใส่ขวดสะอาดไว้ เมื่อสมาชิกในครอบครัวเกิดแผลตามร่างกาย ให้นำปูนเคี้ยวหมากมา ๑/๒ ช้อนโต๊ะ ใสลงในถ้วยสะอาด เติมน้ำต้มสุกลงไปประมาณ ๓๐๐ ซีซี รอให้น้ำปูนตกตะกอน แล้วตักน้ำปูนใสประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมเนื้อผงเปลือกมังคุดประมาณ ๑ ช้อนชา หรือเพิ่มมากขึ้นตามขนาดของแผล คนให้เข้ากัน ให้ได้ส่วนผสมที่มีลักษณะไม่เหลวเป็นน้ำ แต่เหนียวข้นเล็กน้อย เพื่อให้ไม่ให้ตัวยาไหลเยิ้มออกนอกแผล

#### วิธีการทำแผลด้วยผงเปลือกมังคุดผสมน้ำปูนใส

งานวิจัย ดร.ทักษิณาร์ ไกรราชและคณะ พบว่าผงเปลือกมังคุดผสมน้ำปูนใสสามารถรักษาแผลเรื้อรังได้ โดยเมื่อเกิดแผลเรื้อรังจากโรคเบาหวานที่รักษาหายยาก หรือจากแผลกดทับในผู้ป่วยนอนเตียงนาน ๆ ให้

ทำความสะอาดรอบแผลด้วยแอลกอฮอล์และล้างแผลด้วย Normal Saline หรือน้ำสะอาด แล้ววางผ้าก๊อสนบนปากแผล คลี่ออก ๑ ชั้น ให้ผ้าเบาบางสัมผัสบริเวณบนแผล แล้วนำผงเปลือกมังคุดที่บดผสมน้ำปูนใส ใส่วางบนปากแผลบนก๊อสดังกล่าว แล้วปิดด้วยก๊อสดชิ้นอื่นๆ ตามมา เช่นเดียวกับการทำแผลทั่วไป แล้วปิดด้วยพลาสติก ทำแผลทุกวันจนแผลปิดสนิท

**๑.๔) การพบปะผู้สูงอายุที่วัด** โดยการนัดหมายทั้งกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ได้เข้ารับการอบรม ให้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ในการปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในวันพระของแต่ละเดือนและวันเข้าพรรษา โดยพบปะกันในช่วงเช้าเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและสังเกตอย่างมีส่วนร่วม

**๑.๕) การติดตามเยี่ยมที่บ้าน** เพื่อติดตามพฤติกรรมในการดูแลตนเอง โดยแบ่งตามลักษณะของภาวะสุขภาพและพฤติกรรมด้านสุขภาพออกเป็น ๕ กลุ่ม ได้แก่ ๑)กลุ่มผู้สูงอายุสุขภาพปกติ ๒)กลุ่มผู้สูงอายุเจ็บป่วยดูแลสุขภาพดี ๓) กลุ่มผู้สูงอายุเจ็บป่วย ดูแลสุขภาพไม่ดี ๔)กลุ่มผู้สูงอายุเจ็บป่วยมาก ดูแลตนเองได้น้อยหรือไม่ได้ และ ๕)กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพจิต แล้วคัดเลือกผู้สูงอายุทั้ง ๕ กลุ่ม ๆ ละ ๖ คน เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงลึก และนำข้อมูลที่ได้มาวางแผนการเยี่ยมผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม ในรายที่ควรให้การแนะนำและให้การช่วยเหลือทางด้านสุขภาพ

**๑.๖) การจัดกิจกรรมพ่อใหญ่แม่ใหญ่สอนหลานที่โรงเรียน** โดยค้นหาและคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีองค์ความรู้หรือภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านต่างๆ มีการเสริมวิธีถ่ายทอดความรู้ รวมทั้งประสานผู้อำนวยการโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ของโครงการ ซึ่งวัตถุประสงค์ของโครงการสอดคล้องกับรายวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี ก่อนดำเนินโครงการผู้วิจัยได้เข้าไปพบปะพูดคุยกับเด็กนักเรียน และคุณครูผู้รับผิดชอบรายวิชาดังกล่าว เพื่อสอบถามความต้องการของครูและ นักเรียน โดยเรื่องที่สอนเป็นเนื้อหาการใช้ภูมิปัญญาในการสอนลูกหลานทำอาหาร เช่น การถนอมอาหาร ไข่เค็ม การตากแห้งอาหาร การแช่อาหาร มีเนื้อหาวิชาเกี่ยวกับงานเกษตรนารู้ ที่สอนการปลูกไม้ดอกไม้ประดับและพืชผักสวนครัว สอนการจัดตกแต่งบริเวณบ้าน มีเนื้อหาวิชาเกี่ยวกับงานประดิษฐ์ งานช่าง เช่น สอนการซ่อมแซมเสื้อผ้า สอนการจัดตกแต่งอาหาร สอนให้ทำที่แขวนอเนกประสงค์ กรอบรูปติดผนัง ฯลฯ

**๒. การเพิ่มศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังให้กับผู้ดูแล** วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคามมีหลักสูตรการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง ซึ่งบุคลากรสาธารณสุขสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มความรู้ และทักษะการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังให้กับสมาชิกในครอบครัว ได้เป็นอย่างดี การอบรมใช้เวลา ๒- ๓ วัน กิจกรรมหลักการอบรมประกอบด้วย กิจกรรมสัมมนาการเพื่อละลายพฤติกรรม กิจกรรมจิตปัญญาศึกษา กิจกรรมให้ความรู้เรื่องสิทธิประโยชน์ของผู้ กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง ความรู้สึกและสิ่งที่ประสบ ในกลุ่มผู้เข้าอบรม จากนั้นแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมกลุ่มละ ๓ คนไปเยี่ยมผู้ป่วยเรื้อรัง ร่วมกันประเมินภาวะสุขภาพและวางแผนในการดูแล จากนั้นวิทยากรสาธิตการดูแล แล้วนำเสนอผลการอบรมต่อผู้บริหารระดับท้องถิ่นเพื่อนำไปกำหนดเป็นนโยบายต่อไป

การจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 6 ฐาน ดังนี้



- ฐานที่ 1 ความรู้คู่ความพอเพียง สมุนไพรพื้นบ้าน
- ฐานที่ 2 สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ
- ฐานที่ 3 นวัตกรรมคลายสำหรับผู้สูงอายุ
- ฐานที่ 4 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
- ฐานที่ 5 อาหารสำหรับผู้สูงอายุ
- ฐานที่ 6 การประดิษฐ์ใบตอง

๓. ผู้สูงอายุเป็นผู้มีองค์ความรู้ (Tacit Knowledge) ซึ่งสามารถถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ลูกหลานหรือเยาวชนให้แพร่หลายและยั่งยืน รวมทั้งสามารถสร้างรายได้จากภูมิปัญญาเหล่านี้ด้วยหากมีการส่งเสริมจากหน่วยงานภาครัฐ สามารถจำแนกประเภทภูมิปัญญาได้เป็น ๖ กลุ่ม ได้แก่ ๑) ภูมิปัญญาด้านสมุนไพร ๒) ภูมิปัญญาด้านขนมไทย ๓) ภูมิปัญญาด้านอาหารอีสาน ๔) ภูมิปัญญาด้านการจักสานถักทอ ๕) ภูมิปัญญาด้านการเล่านิทานพื้นบ้าน และ ๖) ภูมิปัญญาด้านดนตรีพื้นบ้าน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองยังมีประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นซึ่งจะเห็นได้ว่า วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคามสามารถร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้นำมาสู่กระบวนการเรียนรู้การจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการสร้างเอกลักษณ์ของนักศึกษาคือการสร้างคนจากชุมชนเพื่อตอบสนองระบบสุขภาพชุมชน นอกจากนี้อาจารย์ผู้สอนยังสามารถสร้างตำราและเอกสารวิชาการเพื่อตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับภูมิปัญญาชาวบ้านอีกด้วย การบูรณาการของบ้าน วัด โรงเรียน รวมทั้งหน่วยงานภาครัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทำให้บรรลุเป้าหมาย โดยทุกภาคส่วนได้แสดงศักยภาพ ทำให้ทุกคนทุกกลุ่มที่มีส่วนร่วมมีความภาคภูมิใจ ทำให้มีความรักความสามัคคี

### ประโยชน์ของการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน

๑. กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์
  - ๑.๑ ผู้สูงอายุและบุคคลผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีศักยภาพในการดูแลตนเองและผู้สูงอายุมากขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงบริบทอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ การรักษาความสะอาดในการกินการอยู่ของผู้สูงอายุ
  - ๑.๒ ผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ร่วมกิจกรรมพอใหญ่ แม่ใหญ่สอนหลาน ซึ่งเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ลูกหลานที่โรงเรียนหรือที่วัดในชุมชน มีความพึงพอใจในการความรู้จากการสั่งสมของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม ถือเป็นภาระอนุรักษ์และฟื้นฟูองค์ความรู้เหล่านี้ไว้มิให้สูญหาย อีกทั้งรู้สึกภูมิใจที่ตนยังมีคุณค่าต่อสังคม รวมทั้งสามารถสร้างรายได้จากภูมิปัญญาเหล่านี้ได้ด้วย
  - ๑.๓ นักเรียนจิตอาสาที่เข้าร่วมโครงการ ก็รู้สึกพึงพอใจต่อการได้รับความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุสะสมมาตลอดชีวิต มองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุมากขึ้น มีจิตใจที่อ่อนโยน เอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ และอยากจะอนุรักษ์ภูมิปัญญาเหล่านี้ไว้
  - ๑.๔ สถานศึกษาที่อยู่ในชุมชน สามารถบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านกับการเรียนการสอน ซึ่งผู้เรียนสามารถเรียนรู้ของดีมีค่าของชุมชน เป็นการสร้างความผูกพันระหว่างชุมชนกับโรงเรียน
  - ๑.๕ บุคลากรสาธารณสุข ได้รับประโยชน์จากการประยุกต์ใช้กิจกรรมหรือหลักสูตรการดูแล

ผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง

๒. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่นได้

#### ผลงานวิจัยที่ใช้สังเคราะห์งานวิจัย

ทักษิณาร์ ไกรราชและคณะ.(๒๕๕๕). การประเมินผลโครงการ ถักทอสายใย ร้อยดวงใจเครือข่ายการดูแลผู้สูงอายุ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม.

ทักษิณาร์ ไกรราชและคณะ.(๒๕๕๔). การพัฒนารูปแบบกระบวนการพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพประจำครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ด้อยโอกาส (กสค.) เครือข่ายเขต ๑๒.

ทักษิณาร์ ไกรราชและคณะ.(๒๕๕๓). กระบวนการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุในคลินิกชุมชนอุทัยทิศ จังหวัดมหาสารคาม.

ทักษิณาร์ ไกรราชและคณะ.(๒๕๕๓). ถอดบทเรียนโครงการสาน ๓ วัย : ป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเบาหวานตำบลเขวา อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม.

ทักษิณาร์ ไกรราชและคณะ.(๒๕๕๓). ถอดบทเรียนกระบวนการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุตำบลวังแสง อำเภอแกลง จังหวัดมหาสารคาม.

#### คณะกรรมการสังเคราะห์งานวิจัย

๑.นางสาวประภัสสร วงษ์ศรี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

๒. ดร.สุวิริยา สุวรรณโคตร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

๓. นางสาวศรีจันทร์ ทองโรจน์ บรรณารักษ์ชำนาญการ

๔. นางมลฤดี แสนจันทร์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๕. ดร.ศุภวดี แก้วเพ็ญ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ