

1120 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 6.73 ช่วงระยะเวลา 31-40 ปี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2 ช่วง ระยะเวลา 41-50 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.25 ช่วงระยะเวลา 51-60 ปีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.23 และ21-30 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.01 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ความถี่ในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มากกว่า 9 ครั้ง/ปี	281	70.61
1-3 ครั้ง/ปี	14	3.52
4-6 ครั้ง/ปี	36	9.05
7-9 ครั้ง/ปี	61	15.31
อื่น ๆ	6	1.51
รวม	398	100.00

จากตารางที่ 4.12 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่มีความถี่ในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น มากกว่า 9 ครั้ง/ปี จำนวน 281 คน คิดเป็นร้อยละ 70.61 รองลงมาคือ 7-9 ครั้ง/ปี จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 15.31 มีความถี่ในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น 4-6 ครั้ง/ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.05 มีความถี่ในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น 1-3 ครั้ง/ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.52 และอื่น ๆ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.51 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์กระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรปราการ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของ
ผู้สูงอายุ

จากแนวคิดและทฤษฎีในการศึกษาองค์ความรู้และกระบวนการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ สามารถแบ่งเป็นปัจจัยต่าง ๆ และตัวแปรสังเกตที่ส่งผลต่อกระบวนการและผลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุสามารถแยกพิจารณาในแต่ละตัวแปรที่สำคัญที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่

1. คุณลักษณะของแวดล้อม

1.1 สภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ที่ส่งผลให้มีการใช้ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพ

1.2 สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ได้แก่ สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุและครอบครัว ที่ส่งผลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ

1.3 สภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ สภาพชุมชนที่อาศัยอยู่มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ ที่ส่งผลให้เกิดการใช้และการถ่ายทอดภูมิปัญญา

1.4 สภาพแวดล้อมทางการเมือง ได้แก่ ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่รัฐ ส่งเสริมให้มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ มีกฎระเบียบ หรือข้อบังคับเกี่ยวกับการใช้ภูมิปัญญาในชุมชน

2. ศักยภาพของบุคคล

2.1 องค์ความรู้ส่วนบุคคล ได้แก่ ความรู้ ทักษะ ทักษะ ความเชื่อส่วนบุคคลด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ

2.2 การดูแลรับผิดชอบตนเอง ได้แก่ การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ ตนเอง และผลการใช้ที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดี

2.3 ความสามารถทางการสื่อสาร ได้แก่ การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล การสื่อสารในสังคมในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการยอมรับ

2.4 การพัฒนาตนเอง ได้แก่ การพัฒนาความรู้ความสามารถด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น และการปรับปรุง การประยุกต์ใช้ความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง

3. ระบบสังคม

3.1 การหล่อหลอมทางสังคม ได้แก่ ขนบธรรมเนียมจารีตประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่น ในชุมชนที่ส่งผลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง และการขัดเกลาทางสังคมในการส่งต่อองค์ความรู้ที่มี การใช้และการยอมรับที่ส่งผลต่อการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

3.2 บทบาทหน้าที่ทางสังคม ได้แก่ บทบาทหน้าที่ในสังคมและสถานะทางสังคม ที่ส่งผลต่อการได้รับการยอมรับในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง

3.3 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ การมีส่วนร่วมทางสังคมที่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน มีการพัฒนาการยอมรับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง

3.4 ความรับผิดชอบต่อสังคม ได้แก่ ภูมิปัญญาที่ใช้มีความปลอดภัยต่อตนเอง ต่อสังคมในการช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ชุมชน และมีการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะคติ ความเชื่อเกี่ยวกับภูมิปัญญาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

4. บทบาทของสังคม

4.1 การบริหารจัดการของภาครัฐ ได้แก่ หน่วยงานภาครัฐได้เข้ามาบริหารจัดการความรู้ด้านการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น/เข้ามาควบคุมดูแล รักษา สนับสนุนให้มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง

4.2 การจัดสวัสดิการภาครัฐ ได้แก่ หน่วยงานภาครัฐมีบทบาทส่งเสริมให้มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง และส่งเสริมให้มีสวัสดิการด้านสุขภาพ

4.3 การควบคุมของภาครัฐ ได้แก่ หน่วยงานภาครัฐมีนโยบายหรือกฎหมายในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ มีการรับรองหรือลิขสิทธิ์ของภูมิปัญญาท้องถิ่น

5. การปรับแต่งภูมิปัญญา

5.1 การปรับแต่งความรู้เดิม ได้แก่ การปรับแต่งความรู้จากแหล่งเรียนรู้ มีการปรับแต่งความรู้ด้วยการสาธิต การทดลองและการปฏิบัติจริง

5.2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้แก่ การปรับแต่งความรู้ผ่านการบอกเล่า/ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อปรับแต่งภูมิปัญญาระหว่างบุคคลหรือสังคม

5.3 การใช้สื่อเรียนรู้ ได้แก่ การปรับแต่งความรู้ผ่านการเรียนรู้จากสื่อการเรียนรู้และการจดบันทึกความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร

5.4 ความสอดคล้องกับวิถีชีวิตชุมชน ได้แก่ การเรียนรู้ผ่านวิถีชีวิตชุมชนผ่านการแสดงพื้นบ้าน เช่น เพลงลิเก และปรับแต่งภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรมและเทคโนโลยี

5.5 การใช้ความรู้ใหม่ ได้แก่ ความรู้ใหม่ที่เกิดจากการปรับแต่ง และความรู้ใหม่ได้รับการยอมรับ

6. พฤติกรรมการถ่ายทอด

6.1 กระบวนการสื่อสาร ได้แก่ การใช้รูปแบบ วิธีการ ขั้นตอนอย่างเป็นทางการในการถ่ายทอดความรู้ผ่านการบอกเล่าไปยังผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา และการถ่ายทอดความรู้ ผ่านการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ในครอบครัวหรือชุมชนไปยังผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา

6.2 การปฏิบัติจริง ได้แก่ รูปแบบ วิธีการ และขั้นตอนอย่างเป็นทางการในการถ่ายทอดความรู้ผ่านการสาธิตการปฏิบัติจริงในการดูแลสุขภาพไปยังผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา

6.3 การถ่ายทอดผ่านสื่อ ได้แก่ รูปแบบกระบวนการและวิธีการในการสื่อสารที่ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ในการดูแลสุขภาพไปยังผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาผ่านการเรียนรู้จากสื่อการสอน การจดบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร โดยการจัดลำดับความสำคัญของตัวแปร จะพิจารณาจากค่าเฉลี่ยที่มีความมากที่สุดในการจัดอันดับของคะแนนในกรณีในตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากันจะพิจารณาตัวแปรที่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยกว่าขึ้นพิจารณาในการจัดลำดับก่อน

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของตัวแปรสังเกตได้ด้านคุณลักษณะ ของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ	ระดับการปฏิบัติ			
	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
คุณลักษณะของสิ่งแวดล้อม				
1. สภาพแวดล้อมภูมิศาสตร์	4.36	0.96	มากที่สุด	1
2. สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ	4.34	0.98	มากที่สุด	2
3. สภาพแวดล้อมทางสังคม	4.30	1.03	มากที่สุด	3
4. สภาพแวดล้อมทางการเมือง	3.81	1.15	มาก	4
รวม	4.20	0.95	มาก	

จากตาราง 4.13 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของตัวแปรสังเกตได้ด้านคุณลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยแยกพิจารณาในแต่ละตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร โดยกรณี ที่ตัวแปรมีค่าเฉลี่ยเท่ากันจะพิจารณาตัวแปรที่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยกว่าก่อน ดังนี้

ตัวแปรในกลุ่มตัวแปรแฝงด้านคุณลักษณะของสิ่งแวดล้อม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.20$, $SD = 0.95$) ตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่ามากที่สุดคือ สภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์โดยมีค่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.36$, $SD = 0.96$) รองลงมาคือ สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจมีค่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.34$, $SD = 0.98$) สภาพแวดล้อมทางสังคมมีค่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.30$, $SD = 1.03$) และสภาพแวดล้อมทางการเมืองในระดับมาก ($\bar{X} = 3.81$, $SD = 1.15$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของตัวแปรสังเกตได้ด้านศักยภาพของบุคคลที่ส่งผลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ	ระดับการปฏิบัติ			
	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
ศักยภาพของบุคคล				
1. การดูแลรับผิดชอบตนเอง	4.97	0.32	มากที่สุด	1
2. ความสามารถทางการสื่อสาร	4.65	0.68	มากที่สุด	2
3. การพัฒนาตนเอง	4.20	1.03	มาก	3
4. องค์กรความรู้ส่วนบุคคล	3.89	0.97	มาก	4
รวม	4.43	0.50	มากที่สุด	

จากตาราง 4.14 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของตัวแปรสังเกตได้ด้านศักยภาพของบุคคลที่ส่งผลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยแยกพิจารณาในแต่ละตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร โดยกรณี ที่ตัวแปรมีค่าเฉลี่ยเท่ากันจะพิจารณาตัวแปรที่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยกว่าก่อน ดังนี้

ตัวแปรในกลุ่มตัวแปรแฝงด้านศักยภาพของบุคคล ที่ประกอบ ความสามารถในการดูแลรับผิดชอบตนเอง ความสามารถทางการสื่อสารหรือการถ่ายทอดความรู้ ความสามารถในการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุและองค์กรความรู้ในระดับปัจเจก(ส่วนบุคคล) เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีในการดูแล

สุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อด้านศักยภาพของบุคคลที่ส่งผลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.43$, $SD = 0.50$) ตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่ามากที่สุดคือ การดูแลรับผิดชอบตนเอง โดยมีค่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.97$, $SD = 0.32$) รองลงมาคือ ความสามารถทางการสื่อสาร มีค่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.65$, $SD = 0.68$) การพัฒนาตนเอง มีค่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.20$, $SD = 1.03$) และองค์ความรู้ส่วนบุคคล มีค่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$, $SD = 0.50$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของตัวแปรสังเกตได้ด้านระบบสังคมที่ส่งผลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ	ระดับการปฏิบัติ			
	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
ระบบสังคม				
1. การสื่อสารทางสังคม	4.96	0.06	มากที่สุด	1
2. การหล่อหลอมทางสังคม	4.90	0.34	มากที่สุด	2
3. ความรับผิดชอบต่อสังคม	4.70	0.57	มากที่สุด	3
4. บทบาททางสังคม	3.84	1.06	มาก	4
รวม	4.60	0.35	มากที่สุด	

จากตาราง 4.15 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของตัวแปรสังเกตได้ด้านระบบสังคมที่ส่งผลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยแยกพิจารณาในแต่ละตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร โดยกรณี ที่ตัวแปรมีค่าเฉลี่ยเท่ากันจะพิจารณาตัวแปรที่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยกว่าก่อน ดังนี้

ตัวแปรในกลุ่มตัวแปรแฝงด้านระบบสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อด้านระบบสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.60$, $SD = 0.35$) ตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่ามากที่สุดคือ การสื่อสารทางสังคม โดยมีค่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.96$, $SD = 0.06$) รองลงมาคือ การหล่อหลอมทางสังคม มีค่า ($\bar{X} = 4.90$, $SD = 0.34$) ความรับผิดชอบต่อสังคม มีค่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.70$, $SD = 0.57$) และบทบาททางสังคม มีค่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.84$, $SD = 1.06$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของตัวแปรสังเกตได้ด้านบทบาททางสังคมที่ส่งผลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ	ระดับการปฏิบัติ			
	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
บทบาททางสังคม				
1. การบริหารจัดการของภาครัฐ	3.53	0.95	มาก	1
2. การควบคุมของภาครัฐ	2.50	1.27	น้อย	2
3. การจัดสวัสดิการภาครัฐ	2.13	0.68	น้อย	3
รวม	2.72	0.74	ปานกลาง	

จากตาราง 4.16 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของตัวแปรสังเกตได้ด้านบทบาททางสังคมที่ส่งผลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยแยกพิจารณาในแต่ละตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร โดยกรณีที่ตัวแปรมีค่าเฉลี่ยเท่ากันจะพิจารณาตัวแปรที่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยกว่าก่อน ดังนี้

ตัวแปรในกลุ่มตัวแปรแฝงด้านบทบาททางสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นต่อด้านบทบาททางสังคม ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.72$, $SD = 0.74$) ตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่ามากที่สุด คือ การบริหารจัดการของภาครัฐ โดยมีค่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$, $SD = 0.95$) รองลงมาคือ การควบคุมของภาครัฐ มีค่าอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.50$, $SD = 1.27$) และการจัดสวัสดิการภาครัฐ มีค่าอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.13$, $SD = 0.68$) ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษากระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุไปยังผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา

จากแนวคิดและทฤษฎีในการศึกษากระบวนการของการถ่ายทอดภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุไปยังผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาสามารถแบ่งเป็นปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญของกระบวนการถ่ายทอดที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ในการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ได้แก่ กระบวนการถ่ายทอดที่ประกอบด้วย 1) กระบวนการสื่อสาร ได้แก่ การใช้รูปแบบ/ กระบวนการ/ วิธีการ อย่างเป็นขั้นตอนในการถ่ายทอดความรู้ผ่านการบอกเล่าไปยังผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา และการถ่ายทอดความรู้ผ่านการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่มีในครอบครัว/ชุมชนไปยังผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา 2) การปฏิบัติจริง ได้แก่ รูปแบบ/ วิธีการและขั้นตอนอย่างเป็นกระบวนการในการถ่ายทอดความรู้ผ่านการสาธิต การปฏิบัติจริงในการดูแลสุขภาพไปยังผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา และ 3) การถ่ายทอดผ่านสื่อ ได้แก่ รูปแบบกระบวนการและวิธีการในการถ่ายทอดความรู้ในการดูแลสุขภาพไปยังผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาผ่านการเรียนรู้จากสื่อการสอน การแสดงพื้นบ้าน การจดบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร

ตารางที่ 4.17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของพฤติกรรมการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุไปยังผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา

กระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ	ระดับการปฏิบัติ			
	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
พฤติกรรมการถ่ายทอด				
1. กระบวนการถ่ายทอด	4.51	0.73	มากที่สุด	1
2. การปฏิบัติจริง	3.50	0.93	มาก	2
3. การถ่ายทอดผ่านสื่อ	2.12	0.41	น้อย	3
รวม	3.37	0.55	มาก	

จากตารางที่ 4.17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของพฤติกรรมการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุไปยังผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา โดยแยกพิจารณาในแต่ละตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร โดยกรณีทีตัวแปรมีค่าเฉลี่ยเท่ากันจะพิจารณาตัวแปรที่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยกว่าก่อน ดังนี้

ตัวแปรในกลุ่มตัวแปรแฝงด้านพฤติกรรมการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุไปยังผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.37$, $SD = 0.55$) ตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่ามากที่สุด คือ กระบวนการถ่ายทอด โดยมีค่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.51$, $SD = 0.73$) รองลงมาคือ การปฏิบัติจริง มีค่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.50$, $SD = 0.93$) และการถ่ายทอดผ่านสื่อ มีค่าอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.12$, $SD = 0.41$) ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อประเมินผลการเรียนรู้การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของผลการเรียนรู้การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ผลการเรียนรู้การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ	ระดับการปฏิบัติ			
	\bar{X}	SD	ระดับ	อันดับ
1. การปรับแต่งและประยุกต์ใช้ที่เหมาะสมกับตนเอง	4.96	0.37	มากที่สุด	1
2. การปฏิบัติจริงและได้ผลดี	4.96	0.39	มากที่สุด	2
3. รูปแบบ ขั้นตอน วิธีการที่ง่ายต่อการถ่ายทอด	4.93	0.41	มากที่สุด	3
4. ความสะดวกในการนำไปปฏิบัติ	4.93	0.42	มากที่สุด	4
5. ผลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ	4.60	0.75	มากที่สุด	5
รวม	4.89	0.47	มากที่สุด	

จากตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ของผลการเรียนรู้การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุแยกพิจารณาแต่ละตัวแปร ดังนี้ การประเมินผลการเรียนรู้การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ผลการประเมินระดับการปฏิบัติในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.89$, $SD = 0.47$) สามารถแยกพิจารณาในแต่ละตัวแปรโดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

1. การเรียนรู้การถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้เกิดการปรับแต่งความรู้และนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีผลการเรียนรู้ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.96$, $SD = 0.37$)

2. การปฏิบัติจริงและได้ผลดี จากการปรับแต่งความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันทางสังคมและนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพที่ให้ผลดี ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้การถ่ายทอด การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า มีผลการเรียนรู้ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.96$, $SD = 0.39$)

3. รูปแบบ ขั้นตอน วิธีการที่ง่ายต่อการถ่ายทอด ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่เข้าใจได้ง่าย และนำไปปฏิบัติได้จริง ไม่เกิดความยุ่งยากซับซ้อนในการใช้ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้การถ่ายทอด การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลการเรียนรู้ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.93$, $SD = 0.41$)

4. ความสะดวกในการนำไปปฏิบัติ ที่มีความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลการเรียนรู้ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.93$, $SD = 0.42$)

5. ผลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในพื้นที่ จังหวัดสมุทรปราการส่งผลให้เกิดการเรียนรู้การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลการเรียนรู้ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.60$, $SD = 0.75$)

ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยสภาพแวดล้อม ปัจจัยศักยภาพของบุคคล ปัจจัยระบบสังคม ปัจจัยบทบาททางสังคม ปัจจัยการปรับแต่งภูมิปัญญา ปัจจัยกระบวนการถ่ายทอดที่ส่งผลต่อกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรปราการ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์และการสรุปผลการวิจัย เพื่อหาความเชื่อมโยงของทฤษฎีที่ใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและการลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนาม จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญใน 12 ประเด็นที่ใช้การสัมภาษณ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยสภาพแวดล้อม ปัจจัยศักยภาพของบุคคล ปัจจัยระบบสังคม ปัจจัยบทบาททางสังคม ปัจจัยการปรับแต่งภูมิปัญญา ปัจจัยกระบวนการถ่ายทอดที่ส่งผลต่อกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรปราการ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีคุณสมบัติตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้การเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจงและแบบ Snow ball จากข้อมูลที่ได้จากการสังเกตร่วมกับ

การสัมภาษณ์ทำให้ผู้วิจัยได้มองเห็นถึงคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลเป็นอย่างดี และเลือกมาเป็นตัวอย่างในการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 18 ราย โดยสร้างข้อสรุปจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและใช้การลงรหัสผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อเป็นการป้องกันผู้ให้ข้อมูลและเป็นไปตามจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ (P01-P18) โดยจำแนกข้อมูลตามประเด็นในการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ท่านมีโรคประจำตัวอะไรบ้าง และท่านมีวิธีการรักษาหรือดูแลตัวเองอย่างไร

พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มีการใส่ใจในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจตนเองเป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนงานด้านการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิตใจ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม เมื่อสอบถามเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยและวิธีการรักษาตัวเองจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า

(รหัส P02 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “พออายุมากขึ้น โรคภัยไข้เจ็บก็เพิ่มมากขึ้นด้วยโรคที่เป็นก็รักษายาก เป็น ๆ หาย ๆ เป็นไม่รู้อะไร” “แต่เบาหวานไขมันไม่เป็น” “โดยมากก็กินห้วงหวัแบบบ้านหมูน” “การรักษาตัวเองเบื้องต้นก็กินอาหารพวกผักมาก ๆ ไม่กินหวานจัดเค็มจัด” จากข้อมูลพบว่า มีการรับรู้ถึงความถึงความเจ็บป่วยหรือผิดปกติของ ร่างกาย มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีวิธีการในการดูแลสุขภาพของตนเอง มีการเรียนรู้ ภูมิปัญญาในกลุ่มสังคมที่อาศัยอยู่ มีการปลูกพืชผักสวนครัวไว้บริโภคเองและมีการแบ่งปันให้กับเพื่อนบ้านและญาติ โดยมีพยาบาลและเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพ.สต.) และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ถ่ายทอดความรู้ในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในพื้นที่ ที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพร่างกาย

(รหัส P03 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “โรคคนแก่ปวดเมื่อยทั่วไป” “ก็ใช้ตัดขาตัวเองและใช้ยานวดตัดขาลักษณะของฤๅษีตัดตน” “บอกเพื่อนให้ลองใช้เสื่อลมตี” “เห็นจากหนังสือที่วัด”

(รหัส P04 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ก็เป็นพวกปวดเมื่อยร่างกาย ความดันเบาหวาน ถือเป็นโรคประจำตัวของพวกสูงวัย” “วิธีการดูแลก็ฟังจากหมอที่โรงพยาบาลบ้าง เพื่อนในชุมชนเล่าให้ฟังบ้าง ก็รักษาได้ช่วงเดียว เดียวก็กลับมาเป็นอีก” “ที่ทำอยู่กับพวกที่ต้มน้ำใบหญ้านาง ว่านรางจืด โบราณว่ารักษาพวกโรคความดันเบาหวานเป็นภูมิปัญญาที่เขาเล่าต่อ ๆ กันมา”

จากข้อมูล พบว่า มีการรับรู้ถึงความถึงความเจ็บป่วยหรือผิดปกติของร่างกาย มีวิธีการในการดูแลสุขภาพอาการที่เกิดขึ้น มีการบอกต่อถึงการใช้และผลการใช้ในกลุ่มเพื่อน มีการเรียนรู้และถ่ายทอดภูมิปัญญาในกลุ่มสังคมที่อาศัยอยู่ โดยมีกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองจากการมาทำบุญและปฏิบัติธรรมด้วยการถืออุโบสถศีล รักษาศีลเจริญสมาธิในทุก ๆ วัน

พระ 8 คำ และวันพระ 15 คำ ซึ่งเป็นกิจกรรมทางสังคมที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นพื้นที่สาธารณะในชุมชนและใช้เป็นสถานที่หรือสภาพแวดล้อมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มเพื่อน และกลุ่มปราชญ์ชาวบ้านที่สั่งสมภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพและการใช้ชีวิตในประเด็นต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี อาจเรียกได้ว่า “วัด” ถือเป็นสนามแห่งการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ

ประเด็นที่ 2 ทำไมท่านจึงสนใจใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง (ใช้ยาสมุนไพร กิจกรรมหรืออื่น ๆ)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้อธิบายถึงการใช้อยู่อาศัยในการดูแลสุขภาพตนเองของตนเองและสำหรับในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษามีความสนใจใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านกระบวนการทางสังคม ดังข้อมูลการสัมภาษณ์

(รหัส P03 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “มันไม่ต้องใช้อะไรวุ่นวาย คิดว่ามันเป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา อยู่ในชีวิตประจำวันของเรา” “อย่างพวกผักพื้นบ้าน ที่ปลูกไว้รอบบ้าน หรือบางทีก็ขึ้นเองตามริมรั้ว ริมทาง ตามธรรมชาติ เช่น ผักบุ้งเนี่ยหาได้ทั่ว ๆ ไปเรามาต้มกิน มันก็ช่วยล้างลำไส้ การขับถ่ายก็ดีขึ้น” “พวกกระเพรา โหระพา พวกนี้ก็ช่วยเรื่องขับลมออก” “ดอกแค ก็ใช้แก้ไข้ ไบเมะกรูด ก็ขับลมแก้ลมในท้อง” จากข้อมูล พบว่า มีการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม มีการพึ่งพาและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อมหรือตามบริบทธรรมชาติที่ตนอาศัยอยู่ในพื้นที่หรือใกล้เคียง รู้ถึงคุณประโยชน์และสรรพคุณของสมุนไพรพื้นบ้าน ถือว่าเป็นภูมิปัญญาที่ใช้ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยมีการปรับใช้ภูมิปัญญาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต และมีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรที่สามารถหาได้ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งตัวของผู้ใช้ข้อมูลและกระบวนการใช้ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ

(รหัส P04 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “เราอยู่กันมาอย่างนี้มาชั่วอายุคน ก็ได้ใช้ภูมิปัญญาที่มีอยู่ทุก ๆ วัน” “บรรพบุรุษ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ก็สอนกันมา ถ่ายทอดกันมา” “เมื่อก่อนเจ็บป่วยเป็นอะไร ผู้หลักผู้ใหญ่ในบ้านก็ให้เราใช้มันก็ดีนะก็อยู่กันมาจนปานนี้” “มันก็เป็นสิ่งที่ดีก็พยายามรักษาไว้ ยิ่งถ้ามีโอกาสก็อยากจะถ่ายทอดภูมิปัญญาให้ลูกหลานได้เอาไปใช้กันต่อ ๆ ไป ชั่วลูกชั่วหลาน” “จากข้อมูล พบว่า มีการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมโดยการบอกเล่า สอนและปฏิบัติ นำไปใช้จริงในครอบครัว โดยมีการถ่ายทอดและรับการถ่ายทอดผ่านการพูดคุยบอกเล่าในครอบครัว มีการพึ่งพาและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยและได้มีการใช้

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรที่สามารถหาได้ตามสภาพแวดล้อมในพื้นที่ชุมชนที่อาศัยอยู่ในการดูแลสุขภาพตนเอง เห็นความสำคัญของภูมิปัญญาที่มีในการอนุรักษ์ไว้และสามารถถ่ายทอดภูมิปัญญาที่มีได้ โดยอาศัยกระบวนการถ่ายทอดจากครอบครัว ซึ่งง่ายต่อการอธิบายและถ่ายทอดเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และการนำไปปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

(รหัส P08 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ตนเองได้ใช้ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวมาตั้งแต่เด็ก แล้วเราก็มารู้ว่าอะไร แก้อะไรได้ ก็เรียนรู้มาจากบรรพบุรุษ ทั้งครูพักลักจำบ้าง ถามบ้าง เขาสอนให้บ้าง” “อีกอย่างมันหาใช้ได้ง่ายด้วย เดินออกไปหน้าบ้าน หลังบ้านก็สามารถตัดมาใช้ประโยชน์ได้เลย ง่ายดี” จากข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีการเรียนรู้การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม มีการถ่ายทอดและรับการถ่ายทอดผ่านการพูดคุยบอกเล่าในครอบครัว โดยการบอกเล่า สอน และนำไปปฏิบัติและใช้จริงในครอบครัว มีการพึ่งพาและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรที่สามารถหาได้ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย มีความใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง มีการปรับตัวให้เข้ากับบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป จากอดีตสมุทรปราการเป็นสังคมเกษตรกรรม คนในพื้นที่ประกอบอาชีพปลูกผัก เลี้ยงปลา สลิด ปลูกมะม่วงน้ำดอกไม้ แต่ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นสังคมเมืองอุตสาหกรรม มีโรงงานเข้ามาตั้งในพื้นที่ ทำให้รูปแบบและวิถีการใช้ชีวิตต้องปรับเปลี่ยน

(รหัส P12 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ป้าอยู่มาป้านี้ อะไรที่มีอยู่ ที่ใช้ได้ ก็ใช้ต่อไป เพราะมันเป็นประโยชน์” “พ่อแม่ก็สอนมา” “ตั้งแต่เด็กจนป้านี้ เวลาที่ป่วย ไม่สบาย หรือมีอาการใช้ตัวร้อน ๆ ก็ใช้พวกสมุนไพรในครัวเรือนมาเป็นส่วนผสมในอาหาร มันก็หายดี” “ป้าก็ยังคงจะใช้ต่อไป อนุรักษ์ภูมิปัญญาเหล่านี้ไว้ ใครไม่ใช้ ไม่เห็นคุณค่าก็ไม่เป็นไร” “ถ้ามีใครมาถาม อันไหนป้ารู้ ป้าเคยใช้ ป้าก็ตอบได้หมดแหละ” จากข้อมูล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมโดยการบอกเล่า สอน และปฏิบัติจริงในครอบครัว โดยมีการถ่ายทอดและรับการถ่ายทอดผ่านการพูดคุยบอกเล่าในครอบครัว มีการพึ่งพาและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย และได้มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรที่สามารถหาได้ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยในการดูแลสุขภาพตนเอง เห็นความสำคัญของภูมิปัญญาที่มีในการอนุรักษ์ไว้ และสามารถถ่ายทอดภูมิปัญญาที่มีไว้ได้

ประเด็นที่ 3 ท่านใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นอะไรบ้าง (เพราะอะไร)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญที่เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเป้าหมายในการสัมภาษณ์ มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ดังนี้

(รหัส P02 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองที่ได้นำมาใช้เป็นประจำ คือ การนวดแผนแผนโบราณ ได้เรียนรู้มาจากบรรพบุรุษ รุ่นก่อน ๆ ท่านก็ถ่ายทอดต่อ ๆ กันมา “เวลามีอาการปวดปวดเมื่อยก็นวดกันเอา ใช้ขนาดตัวเองบ้าง นวดให้คนในครอบครัวบ้าง” “เรารู้เส้น รู้วิธีการจับเส้น เราก็สามารถบอกและก็สอนคนอื่นได้ ส่วนจะหายหรือไม่หายก็ค่อยว่ากันอีกที (หัวเราะ)” “ใช้ใบมะกรูด ใบตะไคร้ ต้มแก้ลม” “ใบกระเพราต้มน้ำกิน หรือใช้เป็น ส่วนประกอบในกับข้าว สามารถแก้ท้องอืดได้” “ว่านหางจระเข้สด ใช้ทาแผลพุพอง น้ำร้อนลวก แต่โบราณเขาจะมีพิธีดับพิษไฟก่อน แผลมันจะได้ไม่พอง” “ใบโหระพา ก็ใช้รักษาอาการปวดฟันได้” จากข้อมูล พบว่า มีการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอด โดยมีวิธีการถ่ายทอดและรับ การถ่ายทอดผ่านการสอนจากบรรพบุรุษ และประชาชนชาวบ้านในชุมชนมีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน รู้ถึงสรรพคุณหรือคุณประโยชน์ของภูมิปัญญาที่ใช้ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย มีการพึ่งพาและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยและสามารถถ่ายทอดความรู้ด้านภูมิปัญญาที่มีอยู่ในตนเองสู่บุคคลอื่นได้

(รหัส P09 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ที่ใช้ประจำก็พวกพืช ผัก สมุนไพรใกล้ตัวมันมีคุณประโยชน์และฤทธิ์ทางยาดีมาก” “พวกใบตะไคร้ ใบมะกรูด ใบโหระพาพวกนี้ใช้ใบมาต้มน้ำกิน ช่วยให้ขจัดไข้หวัด คล้ายอาการร้อนรุ่ม ๆ ได้ดีทีเดียว” “เวลาเด็กรุ่นใหม่เห็นเขาก็หัวเราะ หัวว่าเราชอบกินผักกินหญ้า เพราะเขาไม่รู้ประโยชน์” “มีโอกาสนี้ก็คอยสอน คอยถ่ายทอดให้เด็กในชุมชนไว้ จะได้ไม่สูญหาย” จากข้อมูลพบว่าการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอดทาง โดยการบอกเล่า สอนและปฏิบัติจริงเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว รู้ถึงสรรพคุณหรือคุณประโยชน์ของภูมิปัญญาที่ใช้ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย มีการปรับแต่งความรู้ที่ใช้ มีการพึ่งพาและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยและสามารถถ่ายทอดความรู้ด้านภูมิปัญญาที่มีได้

(รหัส P12 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ใบมะกรูด ตะไคร้ ขิง ข่า พวกนี้ใช้หมดเวลาคันก็เอามาขยี้ เอามาตำแล้วทา แก้กัน แก้กุดผื่นคันได้” “มะขามเปียกก็ใช้ได้นะ นอกจากขัดทองเหลืองให้เงาแล้ว (หัวเราะ) เอามาล้างมือล้างเท้า เมื่อก่อนเวลาน้ำท่วมน้ำกัดเท้า แซ่มือ มันช่วยรักษาอาการเปื่อยได้” จากข้อมูลพบว่าการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอดโดยการบอกเล่า สอนและปฏิบัติจริงในครอบครัว มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และกลุ่มเพื่อนรู้ถึง

สรรพคุณหรือคุณประโยชน์ของภูมิปัญญาที่ใช้ตามสภาพแวดล้อม มีการพึ่งพาและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ และสามารถถ่ายทอดความรู้ด้านภูมิปัญญาอย่างมีประสิทธิภาพ

ประเด็นที่ 4 ท่านมีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไร

1. เมื่อเริ่มใช้ใหม่ ๆ

(รหัส P04 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “เอาใบ ต้นฟ้าทะลายโจรมาต้มแก้ไข้หัวัด แก้เจ็บคอ กินมากไม่ดีเอามาแค่ 2-3 ใบ ต้มแก้แ้วเดียวกินเข้ากับเย็น” “มันจะมีรสขมหน่อย แต่มันดีนะกินไปสักพักนึงเดี๋ยวมันก็ชุ่ม ๆ ในคอ” “แต่ถ้ากินมากไป มันจะมีอาการข้างเคียง เช่น มีน้ำ หัว เบลอ ๆ” จากข้อมูล พบว่า มีการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอดโดยการบอกเล่า สอน และปฏิบัติจริงในเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน รู้ถึงสรรพคุณหรือคุณประโยชน์ของภูมิปัญญาที่ใช้ตามสภาพแวดล้อม มีการพึ่งพาและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ และสามารถถ่ายทอดความรู้ด้านภูมิปัญญาที่มีได้

โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มีกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยการใช้องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ผ่านการบอกเล่าคุณลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นการใช้สมุนไพรได้อย่างเข้าใจ มีการอธิบายวิธีการใช้ และมีรูปแบบการปรับแต่งความรู้จากการปฏิบัติจริงเพื่อให้เหมาะสมกับการนำมาใช้ประโยชน์กับตนเองในการดูแลสุขภาพ

(รหัส P05 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “มะรุมก็ใช้ได้ทั้งสดทั้งแห้ง เอามาทำกับข้าวก็ได้” “ดอกเอามาชุบไข่ ทอดไข่ ยอดอ่อนมะรุมก็เอาไปลวกจิ้มน้ำพริก ทำแกงส้มฝักมะรุมใส่ปลาสดทอดเปลือกก็เอามาต้ม เม็ดแก้ แห้ง ๆ สีน้าตาลที่อยู่ในฝักเอามากินแก้เจ็บคอได้” จากข้อมูล พบว่า มีการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมโดยการบอกเล่า สอน และนำไปปฏิบัติจริงในครอบครัว มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง รู้ถึงสรรพคุณหรือคุณประโยชน์ของภูมิปัญญาที่ใช้ตามสภาพแวดล้อม มีการพึ่งพาและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อม และสามารถถ่ายทอดความรู้ด้านภูมิปัญญาที่มีได้

โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มีกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยการใช้องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ผ่านการบอกเล่าคุณลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นการใช้สมุนไพรได้อย่างเข้าใจ มีการอธิบายวิธีการใช้ และมีรูปแบบการปรับแต่งความรู้จากการปฏิบัติจริงเพื่อให้เหมาะสมกับการนำมาใช้ประโยชน์กับตนเองในการดูแลสุขภาพ

(รหัส P15 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “พ่อ แม่ บรรพบุรุษ สอนมาแล้วก็ได้ใช้มาตั้งแต่เด็ก เราทำตาม ๆ กันมา พวกลูก ๆ เมื่อก่อนเป็นหัด เป็นอีสุกอีใส เรายังทำยาใช้เอง” “เป็นโรคผิวหนัง

พวกเริม งูสวัด ที่บ้านก็ปรุงยาเอง แต่ก็ต้องมีคาถากำกับ โรคที่เป็นก็หายดี” “นอกจากใช้รักษาตนเอง คนในครอบครัวแล้ว ก็ยังเป็นเหมือนที่พึ่งในชุมชน เพราะชุมชนก็ยังมีเชื่ออยู่” “บางทีก็ไปหาหมอ หลวง แต่รักษาไม่หายก็เลยต้องมาพึ่งการรักษาโดยใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน” จากข้อมูล พบว่า มีการเรียนรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอดโดยการบอกเล่า สอน และปฏิบัติจริงในครอบครัว มีการใช้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน รู้ถึงสรรพคุณหรือคุณประโยชน์ของ ภูมิปัญญาที่ใช้ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย มีการพึ่งพาและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อมและ สามารถถ่ายทอดความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง

โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มีกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยการใช้ องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ผ่านการบอกเล่าคุณลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นการใช้สมุนไพรได้อย่าง เข้าใจ มีการอธิบายวิธีการใช้ และมีรูปแบบการปรับแต่งความรู้จากการปฏิบัติจริงเพื่อให้เหมาะสมกับการ นำมาใช้ประโยชน์กับตนเองในการดูแลสุขภาพ

2. มีการปรับเปลี่ยนอะไรบ้าง

(รหัส P04 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ถ้าใช้แล้วมีอาการข้างเคียง เช่น ปวดหัว มีนหัว ร้อน ๆ หนาว ก็หยุดใช้ หรือไม่ก็ลดปริมาณลง” จากข้อมูล พบว่า มีการปรับแต่งความรู้จากการปฏิบัติ จริงให้เหมาะสมกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง

(รหัส P10 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “เมื่อก่อนเราจะเอาเม็ดมะรุ้มแห้งแกละแล้วใส่ ขวดไว้กินแก้เจ็บคอ” “หมอเขาก็แนะนำให้เอาไปทำแคปซูล จากกินเป็นเม็ด ก็เอาไปบดเป็นผง” จาก ข้อมูล พบว่า มีการปรับแต่งความรู้จากการปฏิบัติจริงให้เหมาะสมกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง

(รหัส P15 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ใช้แทนกันมีบ้าง” “อย่างพวกล้างพิษ ถอนพิษ ถ้าหารางจืดไม่ได้ก็ใช้ใบต้นย่านางหรือใช้อย่างอื่นปนกันเลยก็ได้ พวกนี้แก้ไขด้วย เพราะเป็นสมุนไพรที่ ออกฤทธิ์เย็น” จากข้อมูล พบว่า มีการปรับแต่งความรู้จากการปฏิบัติจริงให้เหมาะสมกับการใช้ภูมิปัญญา ท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง

(รหัส P18 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “บางทีเราปวดเมื่อย นวดตัวเองอาจจะไม่หาย เพราะไม่ถนัด ก็ให้ลูกหลานที่เราได้ถ่ายทอด ได้สอนไว้มาช่วยนวดให้ อาการก็ผ่อนคลายได้ระดับนึง” จาก ข้อมูล พบว่า มีการปรับแต่งความรู้จากการปฏิบัติจริงให้เหมาะสมกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง

3. วิธีการขั้นตอนที่ใช้ในปัจจุบัน

(รหัส P04 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ใช้ 2-3 ใบ พอแล้วต้มกินทีละแก้ว เข้า-เย็น เดียวก็หาย” จากข้อมูล พบว่า สามารถอธิบายขั้นตอนในการใช้และถ่ายทอดภูมิปัญญาผ่านการบอกเล่าได้

(รหัส P05 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “เขามาทำเป็นแคปซูล ต้นหนึ่งเยอะเยอะกินไม่ทันก็เก็บตากแห้งและก็โขลกเอาใส่แคปซูล” “เดี๋ยวนี้เขาก็เอาใบตากแห้งมาทำเป็นชากันนะในตลาดก็มีขาย” จากข้อมูล พบว่า สามารถอธิบายขั้นตอนในการใช้และถ่ายทอดภูมิปัญญาผ่านการบอกเล่าได้

(รหัส P15 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “อย่างปอกกระบิดที่เราใช้ยอด เอามาตากแห้ง ชงเป็นชาได้ ต้มไว้เป็นหม้อเลย กินแทนน้ำแต่ใช้ฝักมันดีกว่า เป็นยาระบายดีกว่า หมายถึงฤทธิ์ออกดีกว่า” “เก็บฝักมาตากแห้งแล้วเอาไปต้มในน้ำเดือดจัด มันจะออกรสจืด ใช้พอประมาณก็กะเอาให้น้ำมันเหลืออง นิด ๆ 4-5 ฝัก ก็พอน้ำหม้อหนึ่ง” “ย่านางกับรางจืดก็ 3-5 ใบ เอามาคั้นใส่น้ำตำเอาก็ได้ กินทีละแก้ว สรรพคุณช่วยล้างพิษ แค่นี้ก็หายแล้ว” จากข้อมูล พบว่า สามารถอธิบายขั้นตอนในการใช้และถ่ายทอดภูมิปัญญาผ่านการบอกเล่าได้

ประเด็นที่ 5 ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

1. สุขภาพ/ โรค ที่เป็นดีขึ้นหรือไม่

(รหัส P08 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “มันก็ดี แผลที่เป็นอยู่มันก็หาย ไม่มีสะเก็ดรอยแผลเป็นด้วย นำผงป้ายปิดแผลไว้ป้ายบาง ๆ ให้เคลือบแผลไว้” “พวกคั้นพวกนี้มันก็หายไม่ต้องไปซื้อยาอะไรทา หรือยาแก้แพ้กิน ไตเราก็ทำงานน้อย ดีต่อสุขภาพ” “พวกเด็ก ๆ เวลา ใครมาให้ทำยากวาดคอเราก็ยังทำให้ เพราะเดี๋ยวนี้หมอกวาดยาแบบโบราณก็หายาก ที่สำคัญราคาค่างวดก็ไม่ได้คิดแพง คิดแต่ค่าบูชาครู” “มันใช้ได้ผลดีนะของเก่า ๆ พวกนี้ พวกคนรุ่นใหม่ชอบมองว่ามันล้าหลัง เพราะบางที่มียากก็ต้องมีคาถากำกับ คนก็เลยมองว่ามันมงาย จริง ๆ ก็ถือว่าเป็นกุศโลบายไป” จากข้อมูล พบว่า ผู้ที่นำภูมิปัญญาไปใช้ มีสุขภาพที่ดีขึ้นจากการใช้ภูมิปัญญาที่มีในการดูแลสุขภาพของตนเองในการรักษาบาดแผลเล็กน้อยภายนอก ร่างกายทำให้แผลแห้ง ไม่มีรอยแผล รอยสะเก็ด มีการใช้พืชสมุนไพรตำผสมกับปูนกินหมาก ทาผิวหนังบริเวณภายนอกที่มีอาการคัน และมีการถ่ายทอดความรู้ในการช่วยเหลือดูแลกันระหว่างผู้ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับผู้รับบริการและรับการถ่ายทอด

(รหัส P01 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “เราก็ต้องดูแลตัวเองให้ดีกว่าก่อน พวกของผิดสำแดง ของแผลงตามโบราณว่า เช่น เป็นแผล ห้ามข้าวเหนียว กะทิ ฯลฯ นี้อย่าไปกิน พวกอาหารที่มันจืด น้ำมันเยิ้ม เผ็ดมาก หวานเจี๊ยบ แบบนี้ก็ต้องงดไป” “นาน ๆ ครั้งก็ได้แต่กินแล้วไม่ตี” “เดินช้า ๆ ออกแรง

บ่อย ๆ เดินช่วงแขน ทำงานบ้านก็ได้กำลังดีเหมือนกัน กล้ามเนื้อได้ทำงาน ร่างกายมันก็แข็งแรง” “เช้า ๆ ก็เดินเหยียบหญ้า เหยียบหิน เดินเท้าเปล่าไปมันก็ช่วยนวดฝ่าเท้าได้ ตามตำราเชื่อว่ากันว่า ฝ่าเท้านี้เป็นศูนย์รวมเส้นประสาทนะ วัตถุประสงค์” “ปวดเข่ามันไม่หายหรือมันต้องเปลี่ยนเช่าแต่เราก็รู้อะไร มันสำแดง หรือแสดงแผล เราก็ไม่กินพวกหน่อไม้สด หน่อไม้ดอง หน่อไม้ต้ม” จากข้อมูล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีสุขภาพที่ดีขึ้นจากการใช้ภูมิปัญญาที่มีอยู่ในพื้นที่ ที่อาศัยอยู่ในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยให้ความสำคัญในการดูแลเรื่องอาหารที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง โดยใช้ภูมิปัญญาในการถอดรองเท้าเดินบนหญ้า บนดิน บนหิน เพื่อให้ช่วยนวดเท้าและได้รับอากาศสดชื่น ในตอนเช้า ถือเป็นกระบวนการหนึ่งของการใช้ธรรมชาติบำบัด และมีการถ่ายทอดความรู้ผ่านการพูดคุยในครอบครัว กลุ่มเพื่อนและการปฏิบัติจริง

(รหัส P06 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ดี กินแล้วอาการที่เป็นมันก็ค่อย ๆ ทุเลาลงแล้วก็หายเป็นปกติทั้ง” “ท้องผูก ท้องเสีย กินกล้วยน้ำว้าห่าม ๆ ก็รักษาได้หายเหมือนกินยาเม็ดเลย” จากข้อมูล พบว่า การที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีสุขภาพที่ดีขึ้น เป็นผลมากจากการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีในการดูแลสุขภาพของตนเองในเรื่องการรักษาท้องผูก ท้องเสีย โดยใช้สมุนไพรที่ได้จากสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ เพื่อรักษาอาการดังกล่าวและมีการถ่ายทอดความรู้ผ่านการพูดคุยในครอบครัวและการนำไปปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดผลเชิงประจักษ์

2. มีภาวะแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงอะไรบ้าง

(รหัส P03 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ไม่มีนะ มันไม่เป็นอะไร” “มันเป็นสมุนไพรดิบบ่อย ๆ มันก็กินได้ตามปกติเราก็กินเป็นผักอยู่แล้ว” “อีกอย่างที่มีมันปลอดภัยก็เพราะว่า ปลูกเองอยู่รอบบ้าน พวกยาอะไรก็ไม่ต้องใส่ ปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์” จากข้อมูล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ได้นำภูมิปัญญาไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากการใช้ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยมีความเห็นว่าพืชสมุนไพรเป็นสิ่งที่นำมาใช้นั้น นำมาประกอบเป็นอาหารในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว

(รหัส P13 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ผลข้างเคียงทางลบไม่มีนะ ส่วนใหญ่กินเข้าไปแล้ว มันก็ไปรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นอยู่ สุขภาพก็ดีขึ้น แข็งแรงขึ้น” จากข้อมูล พบว่า ไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง มีแต่ช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นกว่าเดิม

(รหัส P14 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ไม่มีหรือผลข้างเคียงที่ไม่ดี พวกสมุนไพรถ้าเรารู้แล้ว ไม่ไปใช้มาก ไม่เห็นมีใครเป็นอะไรนะ” “แต่ถ้ากินมากมันก็สำแดงได้พวกสะเดาถ้ากินมากมัน ก็ถ่ายท้อง” “ขี้เหล็กก็ همینกัน” “มันอยู่ที่องค์ความรู้และการใช้ ว่าจะใช้อย่างเกิดสมดุลกับร่างกายหรือเปล่า” จากข้อมูล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ได้นำภูมิปัญญาไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองไม่มี

ภาวะแทรกซ้อนจากการใช้ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยมีความเห็นว่าพืชสมุนไพรเป็นสิ่งที่น่าสนใจ นำมาใช้ นำมาประกอบเป็นอาหารในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว แต่จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีองค์ความรู้และวิธีการปรุงหรือการใช้สมุนไพรอย่างเหมาะสม

3. ข้อดี/ ข้อเสียที่เป็นผลกระทบต่อสุขภาพเป็นอย่างไรบ้าง

(รหัส P02 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “มันช่วยไล่ลมได้จริง ๆ หน้ามืดเวลาไหน ๆ ก็ดมมะกรูดเข้าไปโล่งเบา จริง ๆ เราใช้ทำกับข้าวกินอยู่แล้วมันดีนะพวกนี้มันช่วยเรื่องลมได้ดี” จากข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีสุขภาพที่ดีขึ้นจากการใช้ภูมิปัญญาที่มีในการดูแลสุขภาพของตนเองโดยใช้ผลมะกรูดในการสูดดมทำให้หายใจโล่ง รู้สึกสดชื่น และยังสามารถใช้ในการประกอบอาหารได้ด้วย มีประโยชน์หลายอย่าง โดยไม่พบข้อเสียจากภูมิปัญญาที่ใช้

(รหัส P04 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ไม่มีข้อเสียอะไร” “อาการปวดหัวที่เป็น มันก็หาย พวกเจ็บคอ แสบคอ คอแห้ง นี้ได้ผลดีมาก ๆ” “บางคนก็เคี้ยวสด ๆ แล้วกินน้ำตามแต่เราทำไม่ได้ เพราะมันมีรสขมมาก ทั้งขมทั้งฝาดเลย ถ้าเป็นเด็กรุ่นใหม่จะไม่เอาเลยมันไม่ถูกปาก” จากข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีสุขภาพที่ดีขึ้นจากการใช้ภูมิปัญญาที่มีในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการใช้ใบของต้นฟ้าทะลายโจร รักษาอาการหวัดและเจ็บคอที่ได้ผล โดยไม่พบข้อเสียจากภูมิปัญญาที่ใช้

(รหัส P07 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “สุขภาพดีขึ้นถ้าเรารู้จักใช้ของพวกนี้ มันเป็นสมุนไพรไม่มีพิษอะไรถ้าเราไม่ใช้มากเกิดขนานมัน” “โรคกระเพาะเมื่อก่อนเคยเป็นเดี๋ยวนี้ก็หาย ก็กินว่านหางจระเข้ แบบสด ๆ ก็ได้หรือเอาไปต้มก็ได้ ล้างยางออกแล้วก็กินเลย” จากข้อมูล พบว่า การมีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดจากการใช้ภูมิปัญญาที่มีในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการใช้ใบของว่านหางจระเข้ โดยใช้วันภายในใบนำไปต้มและนำมาดื่มเพื่อการรักษา อาการของโรคกระเพาะและได้ผลดี โดยไม่พบข้อเสียจากการใช้ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพตนเอง

ประเด็นที่ 6 ท่านมีวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองสู่ผู้อื่นอย่างไร รูปแบบ

(รหัส P03 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “บอกคนในครอบครัว ลูกหลาน คนอื่น ๆ ให้เขาไปทำตาม” “บางทีก็สาธิตให้ดูบ้าง เล่าให้ฟังบ้าง” จากข้อมูล พบว่า มีรูปแบบในการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านการพูดคุยบอกเล่า การปฏิบัติจริงในส่วนตัวตนเองและในครอบครัวและมีการถ่ายทอดความรู้ที่มีสู่ชุมชนที่อาศัยอยู่ ภูมิปัญญาเหล่านี้จึงถูกนำไปใช้ประโยชน์กลายเป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่นที่คนในท้องถิ่นสามารถนำไปใช้ประโยชน์เพื่อสร้างการมีสุขภาพที่ดีโดยเฉพาะผู้สูงอายุได้

(รหัส P13 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ไม่ใช่เรื่องยาก ก็จำมาจากพ่อ แม่ บรรพบุรุษ เขาก็ถ่ายทอดต่อ ๆ กันมา” “ในกลุ่มเพื่อนชาว สว. (หัวเราะ) หมายถึง ผู้สูงอายุเขาก็มีคุยกัน แลกเปลี่ยน กัน ใครกินอะไร ทำอะไรแล้วถูก ดิต่อสุขภาพก็มาบอกกัน” จากข้อมูล พบว่า มีรูปแบบในการถ่ายทอด ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านการพูดคุยบอกเล่า การปฏิบัติจริงในส่วนตัวตนเองและในครอบครัวและมีการถ่ายทอด ความรู้ที่มีสู่ชุมชนที่อาศัยอยู่ ภูมิปัญญาจึงถูกนำไปใช้ประโยชน์กลายเป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่น ที่คนใน ท้องถิ่นสามารถนำไปใช้ประโยชน์เพื่อสร้างการมีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

(รหัส P18 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ก็คุยกันตามกลุ่มเพื่อนฝูง ไปเจอกันที่วัดบ้าง งานทำบุญในชุมชนบ้าน” “ภูมิปัญญาบางอย่างไม่ต้องจดเลย ทำบ่อย ๆ จนจำได้ บางทีถ้าไม่ได้ใช้นานก็ ลืม เวลาจะใช้ก็ถามคนรอบตัวเอา” “ให้จดบันทึกก็ลำบาก คนแก่เรียนน้อย หนังสือก็เขียนไม่ค่อยถูก เขียนถูกตาก็มองไม่ค่อยจะเห็น (หัวเราะ)” “ส่วนใหญ่ก็ใช้วิธีจำแล้วก็ทำบ่อย ๆ เล่าให้ฟังน่าจะเข้าใจง่าย สุด ทั้งคนถ่ายทอดแล้วก็คนรับการถ่ายทอด” จากข้อมูล พบว่า มีรูปแบบในการถ่ายทอดภูมิปัญญา ท้องถิ่นผ่านการพูดคุยบอกเล่า การปฏิบัติจริงในส่วนตัวตนเองและในครอบครัวและมีการถ่ายทอดความรู้ที่มี สู่ชุมชนที่อาศัยอยู่ ภูมิปัญญาจึงถูกนำไปใช้ประโยชน์กลายเป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่น ที่คนในท้องถิ่น สามารถนำไปใช้ประโยชน์เพื่อสร้างการมีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

วิธีการ

(รหัส P02 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “มะกรูดใช้แก้ลมเอามาชยี้แล้วดม แก้ลมได้ หรือไม่ก็บีบเอาน้ำที่เปลือกลูกมะกรูดผสมปูนแก้ปวดท้องได้” “ใบกระเพราก็ชยี้กับปูนแล้วทาแก้ปวด ท้องได้หรือไม่ก็ชยี้แล้วคั้นเป็นก้อนตากแห้งใช้ผูกข้อมือนักแก้อึดได้” “ใบเสื่อหมอบชยี้แล้วปิดแผล สดได้ผสมกับน้ำปูนปิดแผล” “ใบโหระพากับเกลือตัวผู้(ดีเกลือ) ตำผสมกันอมแก้ปวดฟัน” จากข้อมูล พบว่า สามารถถ่ายทอดวิธีการ และขั้นตอนในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพที่ตนเองรู้ได้เป็น อย่างดี มีการปรับแต่งความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และมีการประยุกต์ใช้ความรู้ด้านภูมิปัญญา ท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองได้

(รหัส P14 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “การถ่ายทอดภูมิปัญญาที่รู้ ส่วนใหญ่ก็จะบอก เล่ามากกว่า หรือไม่บางทีก็ทำให้ดู เขาจะให้เห็นถึงประโยชน์และเอาไปใช้ประโยชน์ได้” จากข้อมูล พบว่า สามารถถ่ายทอดวิธีการ และขั้นตอนในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพที่ตนเองรู้ได้เป็นอย่างดี มีการปรับแต่งความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และมีการประยุกต์ใช้ความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการ ดูแลสุขภาพตนเองได้

(รหัส P15 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ก็เก็บมาฝานเอาเปลือกออก เปลือกแข็ง ๆ นะ เอาแต่ชั้นข้างในมาแปะไว้ที่บริเวณแผล” “คอยดูถ้าวันเริ่มแห้งก็เปลี่ยนทิ้งใส่วันใหม่เข้าไป” “แต่นี้เองไม่

ยากอะไร” “เรื่องแบบนี้มันต้องอาศัยความรู้ ประสบการณ์ ความชำนาญ บางคนนาน ๆ ใช้ทีก็กล้า ๆ กลัว ๆ” จากข้อมูล พบว่า สามารถถ่ายทอดวิธีการ และขั้นตอนในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพที่ตนเองรู้ได้เป็นอย่างดี มีการปรับแต่งความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และมีการประยุกต์ใช้ความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองได้

กระบวนการ

ประเด็นกระบวนการในการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้ง 18 คน สามารถถ่ายทอดวิธีการและขั้นตอนได้เป็นอย่างดี โดยสามารถบอกถึงคุณลักษณะของสิ่งที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ บอกสรรพคุณ และผลของการใช้โดยมีรูปแบบในการถ่ายทอดที่เป็นวิถีชีวิตประจำวัน ผ่านการพูดคุย บอกเล่า การปฏิบัติในครอบครัวที่มีการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นและขยายผลของการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพหรือความรู้ในการใช้ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพของตนเองสู่เพื่อน กลุ่มเพื่อน และชุมชนสังคมผ่านช่องทางทางการพูดคุย บอกเล่า การปฏิบัติจริง การสาธิต จากการเข้าร่วมหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนหรือสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ โดยกระบวนการทั้งหมดมีความเกี่ยวข้องทั้งพากับสภาพแวดล้อมที่ตนเองและครอบครัวอาศัยอยู่ มีลักษณะของความสัมพันธ์ในเชิงมิติ 3 มิติ ประกอบด้วย

1. มิติความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ มีลักษณะความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการถ่ายทอดที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์หรือคนในชุมชน การข้อมูลแสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จะถ่ายทอดภูมิปัญญาในรูปแบบต่าง ๆ ให้กับผู้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา ตั้งแต่ระดับที่มีความสัมพันธ์เชิงลึก เช่น สายบรรพบุรุษ เครือญาติ เป็นต้น และระดับความสัมพันธ์แบบหลวม เช่น เพื่อนบ้านในชุมชน คนรู้จัก เป็นต้น

2. มิติความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ มีมิติความสัมพันธ์ในเชิงการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติในชุมชน หรือพื้นที่ที่ตนเองอาศัยอยู่ เช่น การใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรประจำท้องถิ่น พืชประจำถิ่นที่สามารถเจริญเติบโตในพื้นที่เท่านั้น แต่ความสัมพันธ์มิตินี้ ต้องอาศัยองค์ความรู้ของคน(ปราชญ์) ในการเข้าถึงทรัพยากรธรรมชาติเพื่อพัฒนา กลายมาเป็นเครื่องมือในการสร้างภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

3. มิติความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งเหนือธรรมชาติ จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัด

สมุทรปราการ มีการสร้างองค์ความรู้ ภูมิปัญญาด้วยกระบวนการเรียนรู้ในเชิงหลักการทางวิทยาศาสตร์ คือมีการตั้งข้อสังเกต สร้างสมมติฐานและทดลองรักษา แต่ในกระบวนการเรียนรู้และกระบวนการถ่ายทอด พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญหรือผู้สูงอายุที่เป็นผู้รวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่น เวลาที่จะถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับผู้รับการถ่ายทอด ต้องมีพิธีกรรมหรือขั้นตอนที่เรียกว่าการบูชาครู เพื่อเป็นการแสดงความเคารพ นอบน้อม แสดงความกตัญญูต่อครูผู้สั่งสอนวิชา ที่ก่อให้เกิดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของตนเองของผู้สูงอายุ ทั้งครูมนุษย์ที่ได้เสียชีวิตลง และครูที่เป็นเทพยดา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่ทั้งสองอย่างนี้ต่างก็เป็นที่พึงพอใจและเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้ถ่ายทอดและผู้รับการถ่ายทอดในการรักษาต่อยอดภูมิปัญญาที่ได้รับให้คงอยู่ต่อไปอย่างยั่งยืน

ประเด็นที่ 7 ท่านมีวิธีการสังเกต/ พิจารณาว่าการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองได้ผลหรือไม่ ท่านดูจากอะไร

ดูจากตัวท่านเอง

(รหัส P04 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “เวลาใช้สมุนไพรก็ได้ผลดี เวลาเจ็บคอ แค่มืดเดียว อมไว้แล้วกลืนน้ำตามมันจะชุ่มคอ หวาน ๆ ขม ๆ ผืด ๆ เดียวก็หาย” สอดคล้องกับ (รหัส P07 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) ที่กล่าวว่า “ก็ดีขึ้นนะ โรคกระเพาะที่เป็นอยู่ตอนนี้ หรือที่เคยเป็นมา พอกินแล้วก็หายเลยแต่ก็ต้องหมั่นดูอย่าปล่อยให้เป็นที่ดีกว่า” สอดคล้องกับ (รหัส P08 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) ที่กล่าวไว้ว่า “พอกินเข้าไปมันก็ดีขึ้นเลย เดี่ยวนี้ออกมาเดินทุกวันมันก็ดี” “ผักที่กินกับข้าวทุก ๆ วันมันก็ช่วยได้เยอะ ระบายท้องไม่ให้ท้องผูกเลย เข้า ๆ ก็ถ่ายสบาย ถ่ายคล่อง ผู้สูงอายุนะ ถ้ากินได้ถ่ายได้ ก็ยังอยู่ได้อีกนาน” สอดคล้องกับข้อมูลของ (รหัส P09 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) ที่กล่าวว่า “ได้ผลดี เวลาเป็นไข้หรือเป็นหวัดที่กินฟ้าทะลายโจรเอามาต้มแล้วก็กินพวกของที่มันร้อนพวกขมิ้น พวกข้าวอ่อน น้ำขิงร้อน ๆ ก็ช่วยให้โล่งจมูก โลงคอ เป็นหวัดคัดจมูกนะหายหมด” และยังสอดคล้องกับข้อมูลของ (รหัส P18 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) ที่ได้กล่าวว่า “ตอนนี้ก็กินน้ำขิงทุกวัน ร้อน ๆ ชุ่มคอ รสชาติเผ็ด ๆ แต่กินแล้วมันโล่งคอ เสมหะ ไข้หวัด หายเลย”

จากข้อมูล ที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีวิธีการสังเกตถึงอาการ และสาเหตุที่เกิดอาการเจ็บที่เกิดขึ้นกับตนเองที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี และมีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ตนเองมีจากกระบวนการถ่ายทอดในการดูแลสุขภาพของตนเองตามอาการที่ปรากฏเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งจากข้อมูล พบว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น ถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน เพราะสามารถนำมาช่วยแก้ปัญหา และจัดการกับโรคภัยไข้เจ็บในเรื่องสุขภาพได้ดี

ดูจากผู้อื่น

(รหัส P01 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ปกติก็ไม่ค่อยรู้หรอก แต่ก็มีคุยกันบ้างเวลาไปทำบุญวันพระแล้วเจอกันที่วัดก็คุยกัน บางคนอายุเยอะแต่ก็มีสุขภาพร่างกาย สุขภาพใจแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วย เขาก็ใช้ภูมิปัญญาที่มีดูแลตัวเอง” (รหัส P07 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “เพื่อนบ้านเขาก็ใช้กันนะ เขาเห็นเราใช้ได้ผลดี สุขภาพแข็งแรง เขาก็ถามว่าทำกินอะไร ใช้อะไร ก็เล่าให้เขาฟังไป” สอดคล้องกับข้อมูลของ (รหัส P09 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวไว้ว่า “คนที่เขาใช้ถูกมันก็ใช้ได้ดี เห็นผล กินใช้แล้วมันก็หาย เขาก็เชื่อ ก็เลยบอกกันต่อ ๆ ไป” สอดคล้องกับ (รหัส P11 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “คนที่เขาใช้เขาก็ดีนะ เพราะเขาเป็นคนบอกเรามาเองเลย พอเรามาใช้มันก็ดีจริง สุขภาพก็ดีขึ้น” (รหัส P12 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ในชุมชนส่วนใหญ่มีความรู้และใช้ภูมิปัญญาทั้งนั้น เพราะมันสะดวก ใช้ง่าย ประหยัดเงิน แถมใช้แล้วแก้โรคร้ายไข้เจ็บได้จริง ๆ” “ส่วนที่ใช้ ๆ กันไปก็ยังไม่มีการว่าไม่ดี” สอดคล้องกับข้อมูลของ (รหัส P13 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ก็เห็นเขาก็น่าดี แต่เวลาคุยกันเขาก็มักจะมียะไรมาบอก มาเล่าให้ฟังเสมอคอยแนะนำอยู่ตลอด ยิ่งเรื่องสุขภาพ ยิ่งเต็มใจเล่าให้ฟังเพราะเขาทำแล้วได้ประโยชน์ดีมาก”

จากข้อมูล ที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีวิธีการสังเกตถึงผลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของบุคคลอื่นผ่านสังคมและกลุ่มเพื่อน จากการพูดคุยบอกเล่าประสบการณ์ถึงผลการใช้ภูมิปัญญาและมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ในการปรับแต่งความรู้และประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีในกลุ่มผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งจากข้อมูล พบว่า ผลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ใช้กันนี้ได้ผลดี และมีการถ่ายทอดองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่มีสู่บุคคลอื่นอย่างเต็มใจและได้รับการยอมรับที่ดี

ประเด็นที่ 8 ด้านสังคมมีอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง

รหัส P02 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “เราก็ได้พูดคุยกับเพื่อน สอนลูกหลานไป” “ก็มีนะพวก อสม. ในพื้นที่เขาก็มาให้คำแนะนำส่วนมากก็เป็นพวกนี้แหละ ก็มาบอกการใช้ บางทีเราก็แลกเปลี่ยนเขาไปบ้าง เพราะ อสม. เขาก็ดูแลสุขภาพตามหลักของสาธารณสุข แต่ภูมิปัญญาที่เราใช้มันเป็นการถ่ายทอดและปฏิบัติตามแล้วก็เห็นผลดี อะไรที่ดีก็แลกเปลี่ยนกัน” “คนในชุมชนส่วนใหญ่ก็พอรู้วิธีการใช้ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพนะ แต่อาจจะลืมเพราะไม่ค่อยได้ใช้ หรือบางทีก็เอาสะดวกซื้อยารที่ร้านง่ายกว่าเพราะหมอที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพ.สต.) พวก อสม. ก็แนะนำแบบนี้” สอดคล้องกับข้อมูลของ (รหัส P03 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) ได้กล่าวว่า “ก็มีหมอ ที่อนามัยเขามา

แนะนำให้ใส่แคปซูลมันกินง่ายกว่า” “เขาก็ให้ความรู้ อธิบายว่ามันดียังไง มันช่วยยังไง แต่ก็จำไม่ค่อยได้ เพราะมันไม่ชิน” “บางทีก็ช่วยทำให้ความรู้เก่า ๆ มันยังอยู่ถ้าได้พูดคุยกัน แลกเปลี่ยนกันในชุมชนหลาย ชุมชน คนที่เขาใช้ก็ยังมีอยู่นะ”

(รหัส P04 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “เวลาไปทำบุญที่วัด ได้เจอเพื่อนฝูงมันก็ได้คุย กันมีงานบวช งานแต่งงานไหน เจอกันก็คุยกันไป” “มันก็ได้รู้อะไรใหม่ ๆ เราก็ใช้บ้างไม่ใช้บ้างแต่ก็คุยกัน เราารู้เราก็บอกต่อ อะไรที่เราทำแล้วดี ก็อยากบอกต่อให้เพื่อนฝูง คนรู้จักได้ลองไปใช้” สอดคล้องกับ (รหัส P11 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ก็มีตามงานบุญนั่นแหละ เวลาไปช่วยกันทำกับข้าวก็ได้คุยกัน ถามกันว่าอะไรมันใช้ทำอะไร รักษาอะไร ก็สนุกดี เหมือนได้หาเรื่องคุยกับเพื่อนด้วย” (รหัส P09 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ก็ขายของที่บ้าน วันนั้นก็เจอผู้คนเยอะแยะ มันก็สนุกดี มีอะไรก็มา เล่าให้ฟัง บางทีก็สลับกันเล่า” “ใครรู้อะไรดี ๆ มา ก็มาคุยกันใช้หรือไม่ใช้ก็ไม่เป็นไร เพราะถือว่าได้พูดคุย แลกเปลี่ยนกันไม่เหงาด้วย สุขภาพจิตเราก็ดีมีความสุข” สอดคล้องกับ (รหัส P12 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) ที่กล่าวว่า “ได้คุยกันในหมู่คนรุ่นราวคราวเดียวกัน เพื่อนฝูงเวลาไปช่วยงานบวช, งานแต่ง, งานศพ งานที่เขามาชวนให้ไปช่วย” “บางทีก็บอกเพื่อน บอกลูกบอกหลานให้ทำตาม” (รหัส P15 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “มันก็มีความสุขที่ได้พูดคุยกับคนที่ไปวัดด้วยกัน” “พูดคุยกับเพื่อนบ้านก็มี ความสุขได้รู้ว่าอะไรใช้แล้วได้ผลดี ดีต่อสุขภาพคนที่ใช้ อะไรใช้แล้วเป็นพิษ”

จากข้อมูล ที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีการเข้าร่วมกลุ่ม หรือกิจกรรมทางสังคมหรืองานประเพณีต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตชุมชนที่อาศัยอยู่ งานประเพณี ท้องถิ่น เช่น ประเพณีรับบัว ที่อำเภอบางพลี ประเพณีแห่หลวงพ่อบานทางน้ำ ที่อำเภอบางบ่อ ประเพณี สงกรานต์พระประแดง ที่อำเภอพระประแดง เป็นต้น กิจกรรมในชุมชนเหล่านี้ส่งผลให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทาง สังคม มีการพูดคุยบอกเล่าถ่ายทอดเรื่องราว ประสบการณ์ต่าง ๆ ถึงผลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการ ดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการปรับแต่งความรู้และประยุกต์ใช้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง ต่อการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งจากข้อมูล พบว่า วิถีชีวิตทางสังคมที่ อาศัยอยู่และกิจกรรมประเพณีต่าง ๆ ในชุมชนส่งผลให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถ่ายทอดการใช้และ ผลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองสู่บุคคลอื่น

ประเด็นที่ 9 ด้านสิ่งแวดล้อมมีอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแล สุขภาพของตนเอง

(รหัส P01 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “มันเกี่ยวข้องกันนะ ตอนเด็ก ๆ บริเวณข้างบ้าน หรือในหมู่บ้านก็เป็นป่าเลยนะมีพวกพืช ผัก สมุนไพรขึ้นเต็มไปหมด เก็บเอามาใช้ได้หมด” “ตอนนี้มันก็มี

อยู่เยอะนะเอามาปลูกก็มี” “ใครขอเราก็อให้ไม่หวงหรอก” “แต่บางพื้นที่ป่าชุมชนอาจจะหายไปเพราะมันมีพวกตึกแถวมาแทน ก็หายากขึ้นนะ ถ้าไม่ใช่พื้นที่ดั้งเดิมจริง ๆ” (รหัส P03 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “แถวนี้ยังพอหาได้ หน้าฝนขมิ้นชันมันก็แห้งหน่อมา ก็ใช้ให้ลูกหลานก็ไปเก็บ” “อยากให้มีป่ามีสวนสมุนไพรในชุมชนเป็นของสาธารณะ ใครจะใช้ก็มาใช้ได้ แต่ต้องช่วยกันดูแล แล้วมันก็ช่วยให้ภูมิปัญญาหลาย ๆ อย่างยังคงอยู่ด้วย (รหัส P09 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “เกี่ยวนะ สิ่งแวดล้อมในชุมชน ก็มีส่วนสำคัญในการใช้ภูมิปัญญาในจังหวัด อำเภอต่างกัน สิ่งแวดล้อมต่างกัน ก็ทำให้การใช้ภูมิปัญญาต่างกันด้วย” (รหัส P10 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “มันยังหาได้อยู่ ถ้าไม่ถางทิ้งทั้งหมด บางทีเราก็ไม่เห็นว่าจะต้องใช้มันก็เลยถางทิ้งพอจะใช้มันก็ไม่มีแล้ว หายไปจากชุมชนเลย น่าเสียดายเหมือนกัน” “บางครั้งก็อยากให้เก็บ ๆ กันไว้บ้างก็ดี เพราะถึงเวลาจำเป็นต้องใช้จะได้ไม่ต้องเที่ยวหาให้เสียเวลา” (รหัส P11 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “เราอยู่ในสวนอย่างนี้มีให้ใช้เยอะเยอะอะไรก็ได้หมด” (รหัส P13 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “สำคัญมากสิ่งแวดล้อม ที่บ้านก็ปลูกไผ่เยอะพวกสมุนไพร จะได้ใช้หรือไม่ได้ใช้ก็ปลูกไว้ประดับ อนุรักษ์ไว้ไม่ทิ้งสูญหมด” “มันใช้ได้ ถ้ามันมีอยู่ถึงเวลาต้องใช้เราก็สามารถไปหยิบจับได้ทันที” (รหัส P14 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ตอนนี้ยังพอมียู่พวกสมุนไพร เมื่อก่อนฟ้าทะลายโจรหน้าบ้านป่าก็มี” “แต่มันไม่ใช่ที่ดินของเรา ตอนเขาขายที่เขาก็ถางทิ้งหมด” (รหัส P16 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “สิ่งแวดล้อมตอนนี้มันก็แย่ลงทุกวัน ช่วงนี้ร้อนมากพืชสมุนไพรมันก็จะไม่รอด” “หากยิ่งยาก ๆ อยู่ จะกินที่ก็ต้องหาซื้อเอา”

จากข้อมูล ที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีการพึ่งพาสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นแหล่งวัตถุดิบสำคัญในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรที่นำมาเป็นอาหาร และใช้เป็นยาในการดูแลสุขภาพของตนเอง และยังใช้เป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญในการถ่ายทอดความรู้ถึงคุณลักษณะของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองของผู้สูงอายุ

ประเด็นที่ 10 บุคคลที่ท่านเกี่ยวข้องกับข้อมูลมีผลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของท่านอย่างไร

(รหัส P01 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ส่วนมากก็คนรุ่นเดียวกัน มันก็กินใช้กันอย่างนั้น มีอะไรก็คุยกันช่วยเหลือกัน มันก็ทำให้ได้รู้อะไรใหม่ ๆ เวลาใครรู้อะไรมาก็บอกกัน” (รหัส P04 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ก็ได้พูดคุยบอกกัน อะไรดีไม่ดีก็เอามากิน” “อยู่แบบชาวบ้านก็แบบนี้แหละ” “พวกอนามัยก็เข้ามาบ้างนะ บางทีผู้นำชุมชนต้องประกาศบอก แต่เดี๋ยวนี้ก็ใช้ไลน์กลุ่มแทน” “เข้ามาก็มาดูมาแนะนำอะไรก็ได้ อะไรใช้ไม่ได้ก็บอกกัน” (รหัส P06 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ก็มีหมอบรรพครู เพื่อน ๆ นี้แหละที่ใช้ ๆ กันอยู่ มันก็ได้คุยกันแนะนำกัน” “บรรพครู ก็ไม่

ห้ามเราก็ใช้ได้” “พวกอนามัย อสม. เขาก็ส่งเสริม ตอนนี่เขาจัดหน้าที่กันมาติดตามแต่ละครัวเรือนเลย ก็ดีมีคนมาคอยดูแลติดตามเรื่องสุขภาพ” (รหัส P09 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ก็ช่วย ๆ ดูแลกัน เจ็บไข้เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ช่วยเหลือกัน บอกกันว่าอะไรใช้ได้ อะไรใช้ไม่ได้” “ในครอบครัว ที่บ้านก็บอกกัน ส่วนมากก็ทำกับข้าวมันก็เป็นยาสมุนไพร” (รหัส P10 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ส่วนมากก็คุยกัน” “เวลาได้ไปทำบุญที่วัดหลวงพ่อท่านถามเป็นอะไรโยม เราก็บอกว่าปวดเมื่อยตามร่างกาย ท่านก็แนะนำมาให้ใช้นั่นใช้นี่ ก็จำได้บ้างไม่ได้บ้าง” (รหัส P11 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “คุยกับลูกหลานไม่เบื่อหรอก” “เล่าให้ฟังสมัยก่อนเป็นยังไง” “บางทีลูกหลานก็ชอบฟังนะ เพราะเรื่องที่เล่ามันแปลกไปจากสังคมที่เป็นอยู่” (รหัส P14 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “มีกลุ่มพวกอนุรักษ์ชุมชน เขาก็บอกให้ช่วยกันอนุรักษ์” “รู้อะไรก็ให้เล่ากันฟัง ให้ช่วยกันรักษา” (รหัส P15 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ก็พวกเพื่อน ๆ นี่แหละที่คอยบอกต่อ ๆ กันคอยให้คำแนะนำว่าใช้อะไรดี

จากข้อมูล ที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การใช้ภูมิปัญญาจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน และสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ โดยมีการถ่ายทอดด้วยการบอกเล่า การปฏิบัติจริงในครอบครัวและบอกต่อถึงผลการใช้สู่บุคคลอื่น ทำให้เกิดกลุ่มของผู้ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพสุขภาพที่มีการสืบทอดจากอดีตถึงปัจจุบันหน่วยงานของรัฐหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐที่เข้ามาตรวจสอบดูแลสุขภาพของชุมชน ได้มีการแนะนำและส่งเสริมด้านการแพทย์ทางเลือก ซึ่งเป็นปัจจัยที่สะท้อนให้เห็นถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยส่งผลให้เกิดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ใช้ได้ดี และได้รับการยอมรับมาใช้เพื่อการดูแลสุขภาพ

ประเด็นที่ 11 มีหน่วยงานต่าง ๆ เข้ามาสนับสนุน ส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุหรือไม่ หน่วยงานใดบ้างและมีวิธีการส่งเสริมอย่างไร

(รหัส P02 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “เจ้าหน้าที่อนามัยเขาก็เข้ามาตรวจพวกความดัน เบาหวาน โรคประจำตัวผู้สูงอายุนะ ” “แล้วที่มาบ่อย ๆ ทุกเดือนเลยก็มีพวก อสม. ส่วนมากก็ชาวบ้านนี่แหละเขาไปอบรมกันมา ก็มาบอกว่าให้ช่วยกันรักษาภูมิปัญญาที่มีในชุมชนไว้ เพราะจะได้เอาไว้ช่วยเหลือกัน” สอดคล้องกับ (รหัส P03 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ก็มีหมอนี่อนามัยเวลาไปพบหมอตตามวันทีนัด เขาก็แนะนำบ้าง” “พวก อสม.เขาก็อบรมแล้วมาแนะนำ” “เหมือนเราเนี่ย ก็ได้คุยกัน ก็ได้ความรู้เพิ่มขึ้นด้วย” (รหัส P04 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “พวกอนามัยนาน ๆ เขาก็มาตรวจพวกยูงลาย ไข้เลือดออก” “เขาก็บอกว่าต้องทำอะไร ป้องกันอะไรบ้าง แต่ส่วนใหญ่ก็ทำอยู่แล้ว ใช้อยู่แล้วเป็นปกติ” (รหัส P07 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “หน่วยงานราชการ พวก เกษตรอำเภอ เกษตรจังหวัด เขาก็เข้ามาสนับสนุนแล้วก็ส่งเสริมให้อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน เพราะ

มันจะมีพวกพืชประจำท้องถิ่นด้วย” สอดคล้องกับ (รหัส P08 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ล่าสุดก็มีเจ้าหน้าที่จากเทศบาลมาสำรวจข้อมูลโครงการของสมเด็จพระเทพ เรื่องเกี่ยวกับศึกษาพืชสมุนไพรในท้องถิ่น ว่ามีอะไรบ้าง แล้วก็ให้กรอกเอกสารข้อมูลจะได้เอาไปรวบรวมไว้เป็นเอกสาร” (รหัส P09 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “กลุ่มอนุรักษ์ป่าชุมชนกับ อสม. เขาก็เข้ามาบอกให้ช่วยกันดูแล” (รหัส P11 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ผมเองก็มีโอกาสเข้าไปอบรมเป็นหมอดินปราชาญชาวบ้าน จัดโดยสำนักงานพัฒนาที่ดินจังหวัด ก็ได้ความรู้กลับมาพัฒนาแหล่งภูมิปัญญาในชุมชน” สอดคล้องกับ (รหัส P13 สัมภาษณ์, กันยายน 2563) กล่าวว่า “ทางหน่วยงานราชการก็ให้ความสำคัญในการพัฒนาและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ เพราะเป็นกลุ่มที่หน่วยงานต้องให้ความสำคัญในเรื่องการสนับสนุนและส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี”

จากข้อมูล ที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า มีหน่วยงานด้านการแพทย์ในพื้นที่ เช่น อนามัย โรงพยาบาลส่งเสริมชุมชนประจำตำบล สำนักงานเกษตรจังหวัด สำนักงานเกษตรอำเภอ วัฒนธรรมจังหวัด ภาคประชาสังคม ที่เข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนงานด้านการสร้างเสริมการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในชุมชน ได้มีการออกตรวจเยี่ยมชุมชนร่วมกับกลุ่มอาสาสมัครที่ได้รับการฝึกอบรม มาอบรมให้ความรู้ และมีการส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง ร่วมกับการออกกำลังกายในการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครองท้องถิ่น ที่เข้ามาส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์พื้นที่ที่มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ

ประเด็นที่ 12 อะไรบ้างที่ท่านคิดว่าจะมีความสำคัญต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง

ผู้ให้ข้อมูล รหัส P01 กล่าวว่า “พวกสมุนไพรนี่แหละต้องช่วย ๆ กันปลูกไม่อย่างนั้นมันก็หมดไปจากชุมชน จะหาใช้ก็ลำบาก” “ที่บ้านก็ปลูกไว้ที่เห็นเฉียดตายไปก็ต้องไปหา บางทีก็ไม่รู้จะไปหาที่ไหนมีก็ได้ใช้ ถ้าไม่มี หาไม่เจอก็ไม่ได้ใช้” (รหัส P02 สัมภาษณ์, สิงหาคม 2563) กล่าวว่า “ก็อยากให้อนุรักษ์กันไว้ ของปู่ ย่า ตายาย บรรพบุรุษที่ให้เรามา” “รู้ไว้ก็ไม่เป็นไรวันหนึ่งอาจจะได้” รหัส P04 กล่าวว่า “อยากให้พวกเจ้าหน้าที่มาบอกเรา อะไรมันใช้ทำอะไรได้บ้าง” รหัส P07 กล่าวว่า “ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่ช่วยรักษาเดี๋ยวนี้ไม่ค่อยมีใครสนใจ มีโอกาสก็อยากจะศึกษา ถ้าถ่ายทอดไว้ให้ลูกหลานได้รู้ มันจะได้ไม่หายไปจากชุมชน” รหัส P08 กล่าวว่า “ความเชื่อเนี่ยคิดว่ามันต้องดีเพราะเมื่อก่อนไม่สะดวกเหมือนอย่างนี้ ก็ยังใช้กันมาได้หลายชั่วอายุคน” “คนเมื่อก่อนเขาอยู่กันยังไง เขาก็ใช้ของพวกนี้มาทั้งนั้น เห็นบาง

คนอายุเป็นร้อยปีสุขภาพยังแข็งแรงดี ไม่มีโรคอะไร” สอดคล้องกับข้อมูลของ รหัส P09 กล่าวว่า “พ่อแม่เราก็ใช้กันมาทั้งนั้น เราใช้เลยมันต้องดีสิอยู่มาได้จนปานนี้” “ก็อยากให้ช่วยกันรักษาไว้ บอกเล่ากัน มันจะได้ไม่หายไปไหน เป็นสมบัติที่บรรพบุรุษทิ้งไว้ให้” รหัส P012 กล่าวว่า “ก็ควรช่วยกันอนุรักษ์ไว้ให้ลูกหลานได้รู้จัก” “ต่อไปวันข้างหน้าคิดว่าพวกมันเป็นอะไร มันจะได้ใช้ได้บ้าง ไม่ต้องไปเที่ยวหาหมอให้เสียเวลา” รหัส P14 กล่าวว่า “พวกสมุนไพรเราก็ควรจะช่วย ๆ กันปลูก” “ปลูกไว้วันนี้อาจจะไม่ได้ใช้ก็วันนี้ แต่ก็หวังว่าวันหน้าสิ่งที่เราดูแลรักษา และพยายามช่วยอนุรักษ์ไว้มันจะเอามาใช้ได้ในงานที่จำเป็น” “ถ้าดูดี ๆ เดี๋ยวนี้ในทีวีก็มีขายยาสมุนไพร โดยมากก็ทำมาจากสมุนไพรทั้งนั้น” “แค่เราไม่ได้ใส่ใจเอง”

จากข้อมูล ที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นว่าเป็นสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เป็นสิ่งสำคัญต่อการเกิดขึ้นของภูมิปัญญาที่ถูกนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองของผู้สูงอายุ โดยมีการใช้กันมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน มีการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นถึงผลการใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพและวิธีการใช้ จึงต้องการให้มีการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสภาพแวดล้อมของชุมชน เพื่อใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมที่มีได้อย่างยั่งยืน และอยากให้เจ้าหน้าที่หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคมมาให้ความรู้เพิ่มเติมถึงคุณประโยชน์ของการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง

จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญใน 12 ประเด็น พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นกลุ่มที่อยู่ในฐานะผู้นำทางสังคม มีบทบาทหน้าที่ในการดำเนินการและขับเคลื่อนการส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งจากข้อมูลผู้ศึกษาพบปัจจัยที่ส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุและกระบวนการในการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีปัจจัยที่ส่งเสริมในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยดำเนินชีวิตเป็นวิถีปกติที่มีความสอดคล้องกับสภาพของสังคม ชุมชนท้องถิ่นที่ตนเองอาศัยอยู่มีความเชื่อมโยงกับกระบวนการถ่ายทอดและการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองเป็นวิถีชีวิตตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน ในชุมชนยังคงไว้ซึ่งวิถีแห่งพระพุทธศาสนา มีการทำบุญตักบาตรทุกเช้า เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา วันพระ 8 ค่ำ 15 ค่ำ มีการเข้าวัดทำบุญปฏิบัติธรรม ได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนกับคนในชุมชนทำให้ได้มีการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภูมิปัญญาและวิถีชีวิต ลักษณะครอบครัวมีการอาศัยอยู่อย่างสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม อยู่กับครอบครัวตามลักษณะของวิถีชีวิตแบบไทยแบบสมัยใหม่ ที่ผสมผสานครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยวในชุมชน มีระบบสังคม และมีวิถีชีวิตตามสภาพแวดล้อม ซึ่งปัจจัยที่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมี คือการปฏิบัติ

และการใช้ภูมิปัญญาเป็นปกติจนเกิดเป็นกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรปราการ

ระยะที่ 4 ตรวจสอบการวัดผลการเรียนรู้กระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกันระหว่าง ข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ

ผลการตรวจสอบการวัดผลการเรียนรู้กระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกันระหว่าง ข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณในการวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างปัจจัยคุณลักษณะของสิ่งแวดล้อม ศักยภาพของบุคคล ระบบสังคม บทบาททางสังคม ที่ส่งผลต่อกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรปราการ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของปัจจัยทั้ง 6 ด้าน ที่ศึกษาสามารถแสดงโดยผลการศึกษาความสอดคล้องระหว่างข้อมูลเพื่ออธิบายถึงความหมายของปรากฏการณ์เชิงลึก เพื่อแสดงถึงการเชื่อมโยงของแต่ละปรากฏการณ์ของแต่ละองค์ประกอบ เพื่อช่วยยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูล การสรุป และการอภิปรายผลการศึกษาให้มีน้ำหนักความน่าเชื่อถือของข้อมูลยิ่งขึ้น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

สรุปผลการเรียนรู้การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ และผลการใช้ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพ จำนวน 398 คน มีระดับผลการเรียนรู้การถ่ายทอดภูมิปัญญาที่มีเกิดจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการปรับแต่งภูมิปัญญาและมีการประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองที่มีผลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี และสามารถถ่ายทอดความรู้ด้านภูมิปัญญาสู่บุคคลอื่นได้ในฐานะผู้ถ่ายทอดและผู้รับการถ่ายทอด โดยผลการประเมินการเรียนรู้การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ผลการประเมินระดับการปฏิบัติในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.89$, $SD = 0.47$) ซึ่งสอดคล้องกับผลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นความสนใจในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า มีความสนใจใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เช่น ผู้ให้ข้อมูล รหัส P01 “เราอยู่กันมาอย่างนี้ก็ได้ใช้ที่มันมีอยู่” “พ่อแม่ก็สอนมา” “เมื่อก่อนเป็นไข้เป็นอะไรพ่อแม่ก็ให้เราใช้มันก็คืนะก็อยู่กันมาจนปานนี้” “อนุรักษ์ไว้ใครไม่ใช้ก็ไม่เป็นไรเรารู้ไว้” “ใครถามเรา เราก็ตอบได้หมดนะ” จากข้อมูล พบว่า มีการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอดโดยการบอกเล่า สอน และปฏิบัติจริงในครอบครัว โดยมีการถ่ายทอดและรับการถ่ายทอดผ่านการพูดคุยบอกเล่าในครอบครัว มีการฟังและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยและได้มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรที่สามารถหาได้ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยในการดูแลสุขภาพตนเอง เห็นความสำคัญของภูมิปัญญาที่มีในการอนุรักษ์ไว้

และสามารถถ่ายทอดภูมิปัญญาที่มีได้ รหัส P11 “มันไม่ต้องใช้อะไรุ่นวาย มันก็อยู่ในชีวิตเรา พวกกินพวกใช้ทั่ว ๆ ไป” “อย่างผักบุงก็หาได้ทั่ว ๆ ไปเรามาต้มกินมันก็ช่วยล้างลำไส้การถ่ายมันก็ดี” “ดอกแคก็แก้ไข้ใบมะกรูดก็ขับลมแก้ลมในท้อง” จากข้อมูล พบว่า มีการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอด มีการพึ่งพาและใช้ภูมิปัญญา

ท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย รู้ถึงสรรพคุณหรือคุณประโยชน์ของภูมิปัญญาที่ใช้ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย มีการปรับใช้ภูมิปัญญาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและได้มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรที่สามารถหาได้ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยในการดูแลสุขภาพตนเอง รหัส P15 “ใช้มาตั้งแต่เด็กแล้ว เรารู้อะไรทำอะไรได้” “เราก็ต้องดูแลตัวเองให้ดี” จากข้อมูล พบว่า มีการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอด มีการถ่ายทอดและรับการถ่ายทอดผ่านการพูดคุยบอกเล่าในครอบครัวโดยการบอกเล่า สอน และปฏิบัติจริงในครอบครัว มีการพึ่งพาและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยมีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพร ที่สามารถหาได้ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยมีความใส่ใจในการดูแลสุขภาพ มีการปรับตัวเข้ากับบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงมีการออกกำลังกายตามวิถีชีวิตของครอบครัวและงานที่ทำการประเมินผลด้านการเรียนรู้การถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันทำให้เกิดการปรับแต่งความรู้และนำไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับตนเอง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลการเรียนรู้ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.96$, $SD = 0.37$) มีความสอดคล้องกับ ผลการสัมภาษณ์ พบว่า มีการปรับเปลี่ยนการใช้ภูมิปัญญาที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันให้เหมาะสมกับตนเอง เช่น ผู้ให้ข้อมูล รหัส P04 “ถ้ามันมีอาการมัน เวียนหัวเราก็ไม่ใช่เยอะใช้พอเหมาะกับเรา” พบว่า มีการปรับแต่งความรู้จากการปฏิบัติจริงให้เหมาะสมกับการใช้ของตนเอง รหัส P05 “เมื่อก่อนเราจะเอาเม็ดมะรุ้มแห้งแคะแล้วใส่ขวดไว้กินแก้เจ็บคอ” “หมอเขาก็แนะนำให้เขามาตาแล้วทำเป็นแคปซูล” พบว่า มีการปรับแต่งความรู้จากการปฏิบัติจริง และหน่วยงานทางสังคมให้เหมาะสมกับการใช้ของตนเอง รหัส P015 “ใช้แทนกันมีบ้าง” “อย่างพวกล้างพิษถอนพิษถ้าหารองจืดไม่ได้ก็ใช้ใบย่านาง หรือใช้อย่างอื่นปนกันเลยก็ได้พวกนี้แก้ไข้ด้วย” พบว่า มีการปรับแต่งความรู้โดยการให้แทนกันจากการปฏิบัติจริงให้เหมาะสมกับการใช้ของตนเอง

การประเมินผลด้านการปฏิบัติจริงและได้ผลดี จากการปรับแต่งความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันทางสังคมและนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพทำให้ผลดีส่งผลให้เกิดการเรียนรู้การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า มีผลการเรียนรู้ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 96$, $SD = 0.39$) ที่สอดคล้องกับประเด็นผลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้จากการการสัมภาษณ์ เช่น ผู้ให้ข้อมูลรหัส P08 “มันก็ดีนะ เป็นแผลมันก็หายแค่นี้ใช้น้ำผึ้งเอามาป้ายปิดแผลไว้ป้ายบาง

ๆ” “คนพวกนี้มันก็หายไม่ต้องไปซื้อยาอะไรทา” “พวกเด็ก ๆ เวลาใคร มาให้ทำยากวาดคอเราก็ยังทำให้” “มันใช้ได้ผลดีนะของเก่า ๆ พวกนี้” พบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นจาก การใช้ภูมิปัญญาที่มีในการดูแลสุขภาพของตนเองในการรักษาบาดแผลเล็กน้อยภายนอกร่างกาย ทำให้แผลแห้ง มีการใช้พืชสมุนไพร ทำให้แผลผสมกับปูนทาภายนอกเมื่อรักษาอาการคันและมีถ่ายทอด ความรู้ผ่านกระบวนการในการช่วยเหลือดูแล รหัส P13 “เราก็ดูแลตัวเองให้ดีขึ้นดีกว่า ของผิดสำแดงน้อยๆ ไปกินเราแก่แล้วพวกมันๆ” “เดินช้า ๆ ออกแรง ไม่นิ่ง ๆ นอนเหมือนคนแก่มันก็ดีเอาแหละ” “เช้า ๆ ก็เดินเหยียบดิน เหยียบหญ้าไปมันก็ช่วยนวดเรา” พบว่า มีสุขภาพที่ดีขึ้นจากการใช้ภูมิปัญญาที่มีในการดูแลสุขภาพของตนเองในการดูแลเรื่องอาหารที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองโดยใช้ภูมิปัญญาในการถอดรองเท้าเดินบนดินบนหญ้าเพื่อให้ธรรมชาติช่วยนวดเท้าและได้รับอากาศสดชื่นในตอนเช้าและมีถ่ายทอดความรู้ผ่านการพูดคุยในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และการปฏิบัติจริง รหัส P018 “ดีกินแล้วหายเลย” “ท้องเดินนะได้ผลมาก ๆ” พบว่า มีสุขภาพที่ดีขึ้นจากการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีในการดูแลสุขภาพของตนเองในเรื่องการรักษาอาการท้องเดิน โดยใช้สมุนไพรที่ได้จากสภาพแวดล้อมมาต้มแล้วดื่มเพื่อรักษาอาการท้องเดิน และมีการถ่ายทอดความรู้ผ่านการพูดคุยในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และการปฏิบัติจริง

การประเมินผลรูปแบบ ขั้นตอน วิธีการที่ง่ายต่อการถ่ายทอดส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่เข้าใจได้ง่ายและนำไปปฏิบัติได้จริง ไม่เกิดความยุ่งยากซับซ้อนในการใช้ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลการเรียนรู้ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.93, SD = 0.41$) มีความสอดคล้องกับวิธีการ ขั้นตอนที่ใช้ในปัจจุบันของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ รหัส P04 “ใช้ 3-5 ใบ พอแล้วต้มกินเช้า-เย็น เดียวก็หาย” รหัส P05 “เขามาทำเป็นแคปซูลตันหนึ่งเยอะเยอะกินไม่ทันก็เก็บตากแห้งและก็โขลกเอาใส่แคปซูล” “ถ้าเจ็บคอก็กินแต่ช่วยกันแบบเคี้ยวเม็ดแก่มากกว่ามันหวานชุ่มคอดีนะ” “หายเจ็บคอดีลองได้” “เดี๋ยวนี้เขาก็เอาใบตากแห้งมาทำเป็นชากันนะในตลาดก็มีขาย” รหัส P15 “อย่างปอกกระบิด ที่เราใช้ยอดด้วยเอามาตากแห้งขงเป็นชาได้ต้มไว้เป็นหม้อเลยกินแทนน้ำ แต่ใช้ฝักมันดีกว่าระบายดีกว่า” “เก็บฝักมาตากแห้งแล้วเอาไปต้มผสมน้ำจืดใช้พอประมาณก็กะเอาให้น้ำมันเหลืองนิด ๆ” “ย่านางกับรางจืดก็ 4-5 ใบเอามากินใส่น้ำดำเอาก็ได้กินที่ละแก้วล้างพิษแค่แก้วเดียวก็หายแล้ว” ที่พบว่า สามารถอธิบายขั้นตอนในการใช้และถ่ายทอดภูมิปัญญาผ่านการบอกเล่าได้

การประเมินผลความสะดวกในการนำไปปฏิบัติ ที่มีความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลการเรียนรู้ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.93, SD = 0.42$) มีความ

สอดคล้องกับข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ รหัส P07 “ใช้มาตั้งแต่เด็กแล้วเรารู้อะไรแก่อะไรได้” “เราก็ต้องดูแลตัวเองให้ดี” “ออกกำลังก็ทำงานในไร่” จากข้อมูล พบว่า มีการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านกระบวนการถ่ายทอด มีการถ่ายทอดและรับการถ่ายทอดผ่านการพูดคุยบอกเล่าในครอบครัวโดยการบอกเล่า สอน และปฏิบัติจริงในครอบครัว มีการพึ่งพาและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยมีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรที่สามารถหาได้ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย มีความใส่ใจในการดูแลสุขภาพมีการปรับตัวเข้ากับบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง มีการออกกำลังกายตามวิถีชีวิตของครอบครัวและงานที่ทำ

การประเมินผลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้การถ่ายทอดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลการเรียนรู้ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.60, SD = 0.75$) ที่สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูล รหัส P04 “ไม่มีข้อเสียอะไร” “หัวมันก็หาย พวกเจ็บคอนี้ได้ผลมาก” “บางคนก็เครียด สด ๆ แล้วกินน้ำตามแต่เราทำไม่ได้มันขม” พบว่า มีสุขภาพที่ดีขึ้นจากการใช้ภูมิปัญญาที่มีในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการใช้ใบของต้นฟ้าทะลายโจรรักษาอาการหวัดและเจ็บคอที่ได้ผล โดยไม่พบข้อเสียจากภูมิปัญญาที่ใช้ รหัส P07 “สุขภาพดีขึ้นถ้าเรารู้จักใช้ของพวกนี้มันเป็นสมุนไพรไม่มีพิษอะไรถ้าเราไม่ใช้มาก” “เมื่อก่อนเคยเป็นโรคกระเพาะเดี๋ยวนี้ก็หายก็กินว่านหางจระเข้เนี่ยแหละ” พบว่า มีสุขภาพที่ดีขึ้นจากการใช้ภูมิปัญญาที่มีในการดูแลสุขภาพของตนเองโดยการใช้ใบของว่านหางจระเข้ ดูดเอาวุ้นภายในใบนำไปต้มและนำมาดื่มในการรักษาอาการของโรคกระเพาะที่ได้ผล โดยไม่พบข้อเสียจากภูมิปัญญาที่ใช้

โดยมีวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองสู่ผู้อื่นโดยการใช้รูปแบบในการถ่ายทอดที่เหมาะสมกับบริบทของตนเอง เช่น ผู้ให้ข้อมูลรหัส P03 “บอกครอบครัว ลูกหลาน คนอื่น ๆ ให้เขาไปทำตาม” พบว่า มีรูปแบบในการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านการพูดคุยบอกเล่า การปฏิบัติจริงในครอบครัวและมีการถ่ายทอดความรู้ที่มีสู่สังคมที่อยู่ รหัส P10 “ไม่ยากเราก็จำพ่อแม่มาเหมือนกัน” “เพื่อนเขาก็มีคุยกันใครกินอะไรแล้วลูกก็ดีไปก็มาบอกกัน” พบว่า มีรูปแบบในการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านการพูดคุยบอกเล่า การปฏิบัติจริงในครอบครัว มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มเพื่อนและมีการถ่ายทอดความรู้ที่มีสู่สังคมที่อยู่ พบว่า มีรูปแบบในการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ผ่านการพูดคุยบอกเล่า การปฏิบัติจริงในครอบครัว มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มเพื่อนและมีการถ่ายทอดความรู้ที่มีสู่สังคมที่อยู่ สามารถอธิบายวิธีการถ่ายทอดได้ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จากการสัมภาษณ์ ทั้ง 18 ท่านสามารถถ่ายทอดถึงวิธีการและขั้นตอนได้เป็นอย่างดี โดยสามารถบอกถึงคุณลักษณะของสิ่งที่ใช้ในการดูแลสุขภาพ บอกสรรพคุณ และผลของการใช้ โดยมีรูปแบบในการถ่ายทอดที่เป็นวิถีชีวิตประจำวันผ่านการพูดคุย บอกเล่า การปฏิบัติในครอบครัวที่มีการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นและขยายผลของการใช้หรือความรู้ในการใช้ภูมิปัญญา

ในการดูแลสุขภาพของตนเองสู่เพื่อน กลุ่มเพื่อน และสังคมผ่านช่องทางการพูดคุย บอกเล่า การปฏิบัติจริง การสาธิต จากการใช้ร่วมหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนหรือสังคมที่ตนอาศัยอยู่โดยกระบวนการทั้งหมดมีความเกี่ยวข้อง พึ่งพิงกับสภาพแวดล้อมที่ตนเองและครอบครัวอาศัยอยู่ภายใต้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุโดยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี