

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี เป็นอย่างไร และแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี อันได้แก่ประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรีทั้งหมด 9 หมู่บ้าน จำนวน 260 ตัวอย่าง และบุคคลองค์กรหรือสถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ในชุมชน ได้แก่ผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าอาวาส และตัวแทนผู้อำนวยการ โรงเรียนในเขตตำบล วังกระแจะ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสัมภาษณ์สนทนากลุ่มย่อย ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม โดยใช้ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและความหมายที่ปรากฏ สามารถสรุปผลอภิปรายผล และให้ข้อเสนอแนะดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

ผลการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี โดยภาพรวมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก 3 ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านเศรษฐกิจสิ่งแวดล้อม เมื่อพิจารณาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุปรากฏผลเป็นรายด้าน ปรากฏผลดังนี้

ด้านร่างกาย ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ การได้รับการ

รักษาพยาบาลตามสิทธิที่พึงได้ พอใจกับการพักผ่อนนอนหลับของท่าน สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ พอใจกับสุขภาพร่างกายของท่านในตอนนี้ มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในการทำงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวันในแต่ละวัน รู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไรผ่านไปได้ในแต่ละวัน และพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมา อยู่ในระดับมาก การมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้ และการได้ออกกำลังกายเป็นกิจวัตร อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านจิตใจ ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ การที่ท่านและครอบครัวมีความหวังที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในระดับมากที่สุด รู้สึกพึงพอใจในชีวิต เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง มีสมาธิในการทำงานต่างๆ ดี รู้สึกพอใจตนเอง ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเอง รู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายต่อครอบครัวและคนรอบข้าง และท่านและครอบครัวมีความสุข อยู่ในระดับมาก และมีความรู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด มีความรู้สึกพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ท่านมีความรู้สึกเช่นไรกับภาวะเศรษฐกิจของท่าน และมีความรู้สึกเพียงพอของรายได้ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ ท่านและครอบครัวมีความตระหนักว่าเป็นคนดีของสังคม อยู่ในระดับมากที่สุด ท่านได้รับการดูแลสุขภาพร่างกายจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนๆ การได้รับการดูแลสุขภาพร่างกายจากเจ้าหน้าที่อนามัยหรือสาธารณสุข การได้เข้ากลุ่มสังคมในชุมชนที่ท่านอยู่ท่านและเพื่อนบ้านได้ร่วมมือกันแก้ไขปัญหาในชุมชน พอใจกับการช่วยเหลือจากเพื่อนๆ และการพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นอยู่ในระดับมาก การมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของท่านอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านเศรษฐกิจสิ่งแวดล้อม ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านสิ่งแวดล้อม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ สภาพแวดล้อมรอบๆ ชุมชนของท่านส่วนใหญ่เป็นพื้นที่สีเขียว และการมีสภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านอยู่ในระดับ มากที่สุด ความพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ปัจจุบัน พอใจที่จะสามารถใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น การได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน และพอใจกับการเดินทางที่สะดวกและรวดเร็วอยู่ในระกั้นมาก ความรู้สึกที่ชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย และการมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น อยู่ในระดับปานกลาง ในชุมชนที่ท่านพักอยู่

อาศัยมีสถานที่พักผ่อนหรือออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย และการได้รับมลภาวะที่เป็นพิษในชุมชนของท่านอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลวังกระแจะ อำเภอ ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

การศึกษาข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างมีผู้นำชุมชนจำนวน 4 คน และผู้สูงอายุจำนวน 12 คน ถึงแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมยิ่งขึ้นต่อไปในอนาคตทั้ง 4 ด้าน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

2.1 แนวทางด้านสุขภาพกาย

2.1.1 แนวทางด้านสุขภาพกาย สามารถกำหนดแนวทางที่สำคัญได้ 2 ด้าน ดังนี้

2.1.1.1 แนวทางในการดูแลสุขภาพเชิงรุก องค์การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะจะประสานความร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ชมรมผู้สูงอายุในชุมชน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ไทรโยคและจังหวัดกาญจนบุรีออกเยี่ยมเยือนเพื่อให้ความรู้คำแนะนำแก่กลุ่มคน ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ พร้อมทั้งให้ผู้สูงอายุมีสิทธิในการรักษาพยาบาลอย่างทั่วถึง รับบริการด้านสาธารณสุขไม่มีคิว การบริการตรวจรักษาโรคฟรี ยาฟรี บริการอุปกรณ์สุขภาพบำบัดต่างๆ จะได้ไม่เป็นภาระของลูกหลานมากเกินไป

2.1.1.2 แนวทางในการดูแลสุขภาพเชิงรับ องค์การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะ จะประสานความร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ชมรมผู้สูงอายุ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ไทรโยค สาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี หรือพยาบาลมาให้ความรู้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพอนามัยที่ถูกต้องกับผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือและดูแลตนเอง ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย รวมทั้งพร้อมที่จะให้คำปรึกษาแนะนำกับผู้สูงอายุด้วยตนเอง การให้ความรู้คำแนะนำกับคู่สมรส หรือบุตรหลานเพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือและดูแลผู้สูงอายุเบื้องต้น และสร้างความรักความสามัคคีในชุมชนให้ดียิ่งๆขึ้นไป

2.2 แนวทางด้านสุขภาพจิตใจสามารถกำหนดแนวทางที่สำคัญได้ ดังนี้

2.2.1 วัดจัดโครงการนำหลักธรรมมาสอนควบคู่กับการดำเนินชีวิต โดยจะเริ่มปลูกฝังจิตสำนึกเกี่ยวกับความกตัญญูตเวที รู้จักพระคุณของบิดามารดาปู่ย่าตายายตั้งแต่วัยเรียน โดยอาศัยหลักธรรมคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาควบคู่กับการเรียนหนังสือ

2.2.2 มีการสอนการปฏิบัติธรรมนั้งกรรมฐาน การเดินจงกรม

2.2.3 จัดกิจกรรมบุคคลตัวอย่างในชุมชน เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตรหลาน การอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูบุตรหลาน เป็นจุดศูนย์รวมด้านจิตใจให้สมาชิกในครอบครัว ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ต่างๆ บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือสังคม

2.2.4 ให้ชุมชนจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุทุกๆหมู่บ้าน จะได้เป็นศูนย์กลางในการทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ เป็นสถานที่พบปะสนทนาพูดคุยกัน และเป็นสถานที่ให้หน่วยงานต่างๆ ที่ให้บริการให้คำปรึกษาสุขภาพจิตและฟื้นฟูจิตใจ ไม่ทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวโดยลำพังนานๆ แนะนำปัญหาและทางแก้ไขให้แก่ผู้สูงอายุ

2.3 แนวทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคมสามารถกำหนดแนวทางที่สำคัญได้ ดังนี้

2.3.1 จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุด้วยกันเอง และผู้สูงอายุกับคนในชุมชนมาทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ การรับประทานอาหารร่วมกัน หรือการแข่งขันกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมออกเยี่ยมเยียนและแนะนำผู้สูงอายุให้ดูแลสุขภาพและคนในครอบครัวให้ความรักความห่วงใยซึ่งกันและกัน เป็นต้น ในช่วงเทศกาลสำคัญทางศาสนาหรืองานประเพณีต่างๆ เช่น วันเข้าพรรษา-ออกพรรษา วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น

2.3.2 วัด โรงเรียน องค์กร หรือสถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ในชุมชนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์แก่นักเรียน นักศึกษาและคนในชุมชนเพิ่มเติม

2.3.3 ครูอาจารย์อบรมสั่งสอนนักเรียน นักศึกษาให้เป็นคนดี รู้จักให้ความรัก ความเคารพนับถือ เห็นคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงอายุ เพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับบุตรหลาน

2.3.4 สร้างสวนสาธารณะหรือที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุและคนในชุมชน จัดตั้งศูนย์สังเคราะห์คนชรา สร้างสถานบริการสาธารณสุขให้ทันสมัย พร้อมบริการประชาชน และควรใช้สถานที่ต่างๆ ที่อยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเน้นการให้บริการแก่ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเป้าหมายพิเศษ เช่น ขอพื้นที่ของวัดและโรงเรียนต่างๆ ในตำบลวังกระแจะใช้เป็นที่พักสำหรับผู้สูงอายุ และคนในชุมชนได้พักผ่อนหย่อนใจ ออกกำลังกาย พบปะสังสรรค์พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันและบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกัน เป็นต้น

2.4 แนวทางด้านเศรษฐกิจสิ่งแวดล้อม สามารถกำหนดแนวทางที่สำคัญได้ ดังนี้

2.4.1 จัดกิจกรรมอาชีพเสริมให้กับผู้สูงอายุที่ต้องการมีรายได้เสริม เช่น การจักรสาน งานประดิษฐ์ ของชำร่วย การแปรรูปพืชผลทางการเกษตร ส่งเสริมภูมิปัญญาชาวบ้าน การผลิตยาสมุนไพรต่าง เป็นต้น ที่สามารถหาวัสดุอุปกรณ์ที่มีอยู่ในชุมชน โดยอาศัยวัด ชมรมผู้สูงอายุ

โรงเรียนเป็นสถานที่จัดกลุ่มอาชีพของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะควร สนับสนุนด้านงบประมาณ เงินทุน และหาดลาดमारองรับผลิตภัณฑ์ โรงเรียนและ องค์กรต่างๆ ใน เขตตำบลวังกระแจะ สนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์หรือเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ รวมทั้งให้ครูหรือ ผู้สูงอายุที่มีความรู้ความชำนาญมาสาธิตวิธีการทำงานที่ถูกต้อง และการแนะนำทำการเกษตรกรรม ให้เหมาะสมกับพื้นที่นั้นๆ

2.4.2 ให้เงินและสิ่งของแก่ผู้สูงอายุที่เดือดร้อน โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุที่ไม่ สามารถช่วยเหลือตนเองได้และผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเอง องค์การบริหารส่วนตำบลวัง กระแจะควร มอบเงินเบี้ยยังชีพให้แก่ผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว หรือประสานความร่วมมือกับวัด ชมรม ผู้สูงอายุ เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุอีกทางหนึ่ง

2.4.3 ปรับปรุงสถานที่ท่องเที่ยวในตำบลให้สะอาดให้เป็นสถานที่พักผ่อน เช่น ปรับปรุงพุน้ำร้อนบ้านเขาพัง ถ้ำรูป ถ้ำละว้า เป็นต้น ช่วยกันรักษาป่าไม้ในชุมชนไม่ให้ถูกทำลาย ไปมากกว่านี้ เพื่อให้เป็นแหล่งอาหารและสถานที่ท่องเที่ยวให้กับชุมชน และแนะนำให้ผู้สูงอายุ จะต้องอาศัยในที่ที่อากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทได้สะดวก สะอาดสบาย มีสถานที่ออกกำลังกายและ อุปกรณ์กีฬาเบาๆ ให้ผู้สูงอายุ ได้รับรู้ข่าวสารที่สำคัญต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ และแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัด กาญจนบุรี จากองค์ความรู้ทั้งหมดที่ได้สรุปไว้ข้างต้น ผู้วิจัยสามารถนำมาตอบคำถามในการวิจัยที่ กำหนดไว้ข้างต้นในประเด็นต่างๆ ซึ่งเป็นที่มาของการศึกษาในครั้งนี้ และได้นำเสนอการอภิปราย ผล ตามลำดับดังนี้

1. อภิปรายผลระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ

ผลการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัด กาญจนบุรีซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และ ด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อ พิจารณารายด้าน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ส่วนด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับ ปานกลาง เนื่องจากป่าไม้ ทรัพยากรธรรมชาติต่างๆ ถูกทำลายเป็นจำนวนมาก เพื่อนำไปเป็นที่ทำ กิน และนำไปเป็นแหล่งอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ขาดการดูแลรักษา สวนสาธารณะมีน้อย

และไม่มีการใช้ประโยชน์ที่คุ้มค่า ปล่อยปละละเลย มีมลภาวะด้านขยะมูลฝอย สารเคมีจากการเกษตรกรรม และขาดสาธารณูปโภคที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุและประชาชนไม่มีความสุขกับสภาพแวดล้อม (กรมอนามัย, 2547, หน้า 2)

2. อภิปรายผลแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ

ผลจากการศึกษา จะเห็นได้ว่าแม้ว่าจะมีการกำหนดแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้กับองค์กรท้องถิ่น และสถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ในชุมชนได้ปฏิบัติแล้ว แต่ก็ยังเป็นเพียงแค่แนวทางเดิมที่ได้ดำเนินงานไปบ้างแล้ว ซึ่งยังไม่มีการสร้างแนวทางใหม่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพิ่มเติม ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ขององค์กรท้องถิ่นและสถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ในชุมชนที่จะต้องมีการประชุม วางแผน และกำหนดแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพิ่มเติม กล่าวคือ ชุมชนจะต้องวิเคราะห์ถึงบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ ศักยภาพ และขีดความสามารถของแต่ละองค์กรหรือสถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ในชุมชนเป็นหลักก่อนที่จะกำหนดหาแนวทางเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป เช่น บทบาทหน้าที่ในการส่งเสริม ป้องกัน และดูแลทางด้านสุขภาพอนามัยให้กับผู้สูงอายุก็ควรจะมีบทบาทหน้าที่เหล่านี้ให้กับสถานพยาบาลเป็นผู้รับผิดชอบ การส่งเสริมอาชีพและสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุเพื่อที่จะได้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และลดภาระการพึ่งพาบุตรหลานได้ รวมทั้งการให้การส่งเสริมและสนับสนุนให้ชุมชนจัดกิจกรรมต่างๆ ขึ้นเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเอง และระหว่างผู้สูงอายุกับคนในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางศาสนา หรือกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ก็ควรเป็นการประสานความร่วมมือกันระหว่างองค์กรหรือสถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นองค์การบริหารส่วนตำบล วัด โรงเรียน มหาวิทยาลัยและชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งประเด็นดังกล่าวน่าจะเป็นปัจจัยที่มีส่วนช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (งานส่งเสริมการวิจัยและตำรา, 2538, หน้า 18)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงพอสรุปได้ว่า หากผู้สูงอายุที่มีปัญหาในด้านต่างๆ หรือผู้สูงอายุที่มีสภาพชีวิตความเป็นอยู่ไม่ดีได้รับความช่วยเหลือ และดูแลในเบื้องต้นจากสมาชิกในครอบครัวระดับหนึ่ง นอกจากนี้ ยังได้รับความช่วยเหลือและดูแลจากองค์กรท้องถิ่นและสถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ในชุมชนเพิ่มเติมอีกระดับหนึ่งในส่วนที่สถาบันครอบครัวไม่สามารถให้ความช่วยเหลือ และดูแลผู้สูงอายุในเบื้องต้นได้ ประเด็นดังกล่าวน่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้องค์กรท้องถิ่น และสถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ในชุมชนไม่ต้องรับภาระเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเท่าใดนัก เนื่องจากไม่จำเป็นที่จะต้องเริ่มนับใหม่ตั้งแต่ศูนย์เหมือนกับชุมชนอื่นๆ ที่มีปัญหาร้ายแรงเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และมีปัญหาความอ่อนแอขององค์กรในชุมชน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลจากการศึกษา สามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุได้ และเพื่อที่จะให้องค์กรท้องถิ่น สถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ชุมชนได้พิจารณาเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

1.1 สุขภาพอนามัย

ผู้สูงอายุอาจมีภาวะสุขภาพการเสื่อมโทรมไปตามอายุขัยที่เปลี่ยนแปลงไปก็จริงแต่ก็ควรมีการป้องกันและรักษาเพื่อไม่ให้ทรุดโทรมลงไปมากกว่าที่ควรจะเป็น ผลการศึกษาพบว่าโรคที่อาจดูเหมือนไม่ร้ายแรงถึงชีวิต เช่น โรคตา เหนืออกและฟัน หู การไต่กลิ่น การรู้สัมผัส ความจำ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่รักษา ดังนั้นจึงควรให้ความรู้ความเข้าใจแต่ละโรคอาจมีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้นจึงควรให้ความเอาใจใส่ในการรักษาด้วย

โรคบางโรค เช่น โรคปวดข้อ หรือ ไขข้ออักเสบ ผู้สูงอายุคิดว่าเป็นเพราะความเสื่อมโทรมตามวัยที่เปลี่ยนไป แต่จริง ๆ แล้วอาจเป็นผลจากการทำงานหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่ถูกลักษณะ เช่น การนั่ง ทำงานนาน ๆ หรือการก้มหน้าขุดดินเป็นเวลานาน ๆ เป็นต้น เพราะฉะนั้นจึงควรให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเหล่านี้ เพื่อจะได้ปฏิบัติตนได้เหมาะสม ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย ผู้สูงอายุมักจะเริ่มต้นด้วยการซื้อยามากินเอง เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้ควรให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ยาให้มากขึ้น

ในเรื่องการรักษาสุขภาพอนามัย และการป้องกันการเจ็บป่วย บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขมีบทบาทสำคัญมาก เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบล ซึ่งเป็นบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่อยู่ในสถานบริการทางสุขภาพที่ใกล้ชิดผู้สูงอายุมากที่สุด ควรให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในเรื่องความเชื่อมโยงระหว่างโรคให้รับรักษาโดยไม่ปล่อยไว้เฉย ๆ ควรให้ผู้สูงอายุรู้เกี่ยวกับการปรับแบบแผนพฤติกรรมที่ไม่ถูกสุขลักษณะที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ หรือเรื่องของการรักษาสุขภาพโดยการซื้อยารับประทานเอง ควรชี้ให้เห็นว่าจะเป็ผลเสียต่อสุขภาพภายหลังได้ การให้ความรู้และคำแนะนำดังกล่าวจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะเกิดกับผู้สูงอายุอย่างไม่น่าจะเป็น ในเรื่องนี้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลควรมีบทบาทมากกว่านี้ เพราะเป็นแหล่งบริการสุขภาพอนามัยใกล้ชิดผู้สูงอายุมากที่สุด และเจ้าหน้าที่อนามัยสามารถติดตามผลได้อย่างใกล้ชิด (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2543, หน้า 57)

1.2 การส่งเสริมอาชีพ

ชุมชนควรจัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุที่ต้องการมีรายได้เสริม ซึ่งเป็นงานเบาๆ ที่ทำเป็นกลุ่มในร่ม เช่น งานจักสาน และงานประดิษฐ์ เป็นต้น โดยอาจจะขอเข้าร่วมเป็นสมาชิกในโครงการ 1 ตำบล 1 ผลิตภัณฑ์ที่ดำเนินงานอยู่ในปัจจุบันก็ได้ ส่วนองค์กรท้องถิ่น และสถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นองค์กรบริหารส่วนตำบล วัด โรงเรียน มหาวิทยาลัย และมูลนิธิฯ จะต้องเข้ามาสนับสนุนในเรื่องงบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ และตลาดที่รับซื้อผลิตภัณฑ์ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเงินรายได้จากการจำหน่ายสินค้าก็นำมาแบ่งเป็นค่าจ้างหรือค่าแรงงานให้กับผู้สูงอายุส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งก็เป็นกองทุนสำหรับช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาเดือดร้อน เช่น ค่าอาหาร ค่ารักษาพยาบาล และเงินฌาปนกิจสงเคราะห์ เป็นต้น

1.3 สวัสดิการ

ควรมีการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง เช่น ในเรื่องเงินเบี้ยยังชีพสงเคราะห์ผู้สูงอายุมีจำนวนมากไม่ได้รับซึ่งก็ได้รับแจ้งว่าขาดคุณสมบัติ ดังนั้นจึงต้องประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุทราบมากขึ้น สำหรับเรื่องโครงการบัตรสุขภาพและโครงการบัตรผู้สูงอายุควรมีการประชาสัมพันธ์ และให้บริการให้มากขึ้น ผู้สูงอายุอาจไม่เข้าใจว่าทำไมไม่มีบัตรแล้วต้องเสียเงินเวลาไปโรงพยาบาล ผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีการประชาสัมพันธ์ให้เข้าใจเหตุผลอย่างชัดเจน จะได้มีผลดีแก่ผู้สูงอายุที่จะไปใช้บริการรักษาสุขภาพมากขึ้น

นอกจากนี้ควรมีการศึกษาระบบสวัสดิการของผู้สูงอายุ โดยการประเมินผลให้ชัดเจนว่าควรมีสวัสดิการด้านใดบ้าง และควรมีการบริการจัดการอย่างไร ผู้สูงอายุจึงจะรับประโยชน์อย่างทั่วถึง

1.4 บทบาทของครอบครัว และสภาพความสัมพันธ์ในชุมชน

บทบาทครอบครัว และสภาพความสัมพันธ์ในชุมชนมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุมาก ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพจิตดีนั้น เป็นผลจากการเกื้อหนุนทางสังคม ทั้งในครอบครัว และชุมชน การมีกิจกรรมร่วมกันในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นการยอมรับบทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุ แต่ผลจากการศึกษาก็มิได้มีกิจกรรมร่วมกันมากนัก ชำร่ายยังขาดการพบปะการสร้างความสัมพันธ์หรือการจัดกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ ดังนั้นผลการศึกษาดังกล่าวจึงเสนอให้จัดโครงการกิจกรรมต่าง ๆ ที่แสดงความสัมพันธ์ของคนในชุมชนกับผู้สูงอายุ (ประเวศ วัชชี, 2545, หน้า 9)

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป

การศึกษาเรื่อง แนวการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในครั้งนี้เป็นการศึกษาแนวทางขององค์กรท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล) และองค์กรหรือสถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ในชุมชนไม่ว่าจะเป็นวัด โรงเรียน และมหาวิทยาลัย ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรีเท่านั้น ผลจากการศึกษาจึงยังไม่สามารถอธิบายถึงปรากฏการณ์ และการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นๆ ได้ โดยเฉพาะพื้นที่ที่มีสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมที่แตกต่างออกไปได้ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

2.1 ควรมีการศึกษาชุมชนผู้สูงอายุที่มีความอ่อนแอของสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม หรือชุมชนที่มีปัญหาร้ายแรงเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากกว่านี้เพื่อที่จะได้ทราบจุดด้อยหรือจุดอ่อนของการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุแล้วนำมาสร้างโอกาสให้กับองค์กรท้องถิ่น และองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาในเชิงเปรียบเทียบบทบาทชุมชนกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะทำให้ทราบข้อแตกต่าง ข้อดี และข้อเสียในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการปรับเปลี่ยนวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้กับชุมชนอื่นที่มีลักษณะแตกต่างกันต่อไป

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยในหัวข้อเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี
ทั้งหมด