

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ อำเภอ ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลวังกระแจะ อำเภอ ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม 2) เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลวังกระแจะ อำเภอ ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน ประชากร 805 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ วิเคราะห์ข้อมูล หาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจึงขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลวังกระแจะ อำเภอ ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลวังกระแจะ อำเภอ ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี จากข้อมูลที่ได้จากการจัดสนทนากลุ่มในกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 9 คน และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับเจ้าหน้าที่รัฐที่เกี่ยวข้องและผู้นำท้องถิ่น จำนวน 3 คน ดังมีรายละเอียดดังนี้

### ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัย เรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ใช้เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อยฉบับภาษาไทย ที่พัฒนามาจากเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก รวมทั้งสิ้น 40 ข้อ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่มีทะเบียนราษฎรอาศัยอยู่ในตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 260 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามแสดงได้ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ที่	เพศ	จำนวน	ร้อยละ
1	ชาย	150	57.7
2	หญิง	110	42.3
	รวมทั้งหมด	260	100.0

จากตารางที่ 4.1 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุทั้งหมด 260 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 57.7 และเพศหญิง จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 42.3

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

ที่	อายุ	จำนวน	ร้อยละ
1	60 - 64 ปี	107	41.2
2	65 - 69 ปี	71	27.3
3	70 - 74 ปี	47	18.1
4	75 - 79 ปี	18	6.9
5	80 ปีขึ้นไป	17	6.5
	รวมทั้งหมด	260	100.0

จากตารางที่ 4.2 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุ 260 คน ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุระหว่าง 60-64 ปี มากที่สุด จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 รองลงมา คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 65-

69 ปี จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 27.3 ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป จำนวน 17 คน คิดเป็น ร้อยละ 6.5 ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มที่มีจำนวนน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรส

ที่	สถานภาพสมรส	จำนวน	ร้อยละ
1	โสด	9	3.5
2	สมรส	196	75.4
3	หม้าย	53	20.4
4	หย่าร้าง	1	0.4
5	แยกกันอยู่	1	0.4
	รวมทั้งหมด	260	100.00

จากตารางที่ 4.3 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุทั้งหมด 260 คน ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสมากที่สุด จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 75.4 รองลงมาคือ หม้าย จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4 และหย่าร้างและแยกกันอยู่ มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ .4 ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีจำนวนน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ที่	ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
1	ไม่ได้รับการศึกษา	23	8.8
2	ประถมศึกษา	187	71.9
3	มัธยมศึกษาตอนต้น	36	13.8
4	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	7	2.7
5	อนุปริญญา/ปวส.	3	1.2
6	ปริญญาตรี	4	1.5
	รวมทั้งหมด	260	100.00

จากตารางที่ 4.4 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุ 260 คน ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา มากที่สุด จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 71.9 รองลงมา คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 13.8 ระดับอนุปริญญา/ปวส. จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.2 ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มที่มีจำนวนน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

ที่	อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
1	ทำงานไม่ได้	30	11.5
2	ทำนา	1	0.4
3	ทำไร่/ทำสวน	158	60.8
4	รับจ้าง	27	10.4
5	ค้าขาย	35	13.5
6	ข้าราชการบำนาญ	8	3.1
7	อื่นๆ	1	0.4
	รวมทั้งหมด	260	100.00

จากตารางที่ 4.5 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุ 260 คน ส่วนใหญ่มีอาชีพทำไร่/ทำสวนมากที่สุด จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 60.8 รองลงมา คือ ผู้สูงอายุที่มีอาชีพค้าขาย จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 13.5 ผู้สูงอายุที่มีอาชีพทำนาและอาชีพอื่นๆ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มที่มีจำนวนน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ที่	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน	ร้อยละ
1	ต่ำกว่า 1,000 บาท	10	3.8
2	1,001 – 10,000 บาท	223	85.8
3	10,001 – 20,000 บาท	19	7.3
4	20,001- 30,000 บาท	7	2.7
5	มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป	1	0.4
	รวมทั้งหมด	260	100.00

จากตารางที่ 4.6 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุ 260 คน ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,001-10,000 บาท มากที่สุด จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 85.8 รองลงมา คือ ผู้สูงอายุที่มีรายได้ 10,001- 20,000 บาท จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3 ผู้สูงอายุที่มีรายได้ มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มที่มีจำนวนน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของรายได้ในแต่ละเดือน

ที่	ที่มาของรายได้ในแต่ละเดือน	จำนวน	ร้อยละ
1	บุตรหลานมอบให้	96	36.9
2	เบี้ยผู้สูงอายุ	95	36.5
3	เงินบำนาญ	16	6.2
4	อื่นๆ	53	20.4
	รวมทั้งหมด	260	100.00

จากตารางที่ 4.7 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุ 260 คน ส่วนใหญ่ที่มาของรายได้ในแต่ละเดือนมาจากบุตรหลานมอบให้ มากที่สุด จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 36.9 รองลงมา คือ มาจากเบี้ยผู้สูงอายุ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 36.5 มาจากเงินบำนาญ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2 ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มที่มีจำนวนน้อยที่สุด

**ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค  
จังหวัดกาญจนบุรี**

การศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน มีระดับคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม นำเสนอผลการวิเคราะห์ที่ได้ดังนี้

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุในตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

ที่	คุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับ
1	ด้านร่างกาย	3.67	0.50	มาก
2	ด้านจิตใจ	3.68	0.43	มาก
3	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	4.01	0.49	มาก
4	ด้านสิ่งแวดล้อม	3.51	0.41	มาก
	รวมทั้งหมด	3.71	0.39	มาก

จากตารางที่ 4.8 แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.71) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.01) ด้านจิตใจ มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.68) ด้านร่างกาย มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.67) และด้านสิ่งแวดล้อม มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.49)

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการแปรผลระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน  
ด้านร่างกาย

ข้อ	ด้านร่างกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
1	ท่านพอใจกับสุขภาพร่างกายของท่านในตอนนี้	3.89	0.94	มาก
2	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ ต้องการได้	3.04	0.78	ปานกลาง
3	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในการทำงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวันในแต่ละวัน	3.72	0.80	มาก
4	ท่านพอใจกับการพักผ่อนนอนหลับของท่าน	4.27	0.91	มาก
5	ท่านรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ผ่านไปได้ในแต่ละ ละวัน	3.57	0.84	มาก
6	ท่านได้รับการรักษาพยาบาลตามสิทธิที่พึงได้	4.48	0.69	มาก
7	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงาน ได้อย่าง ที่เคยทำมา	3.50	0.90	มาก
8	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้	4.34	0.95	มาก
9	ท่านได้ออกกำลังกายเป็นประจำ	2.97	0.94	ปานกลาง
10	ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ใน ระดับใด	3.28	0.80	ปานกลาง
	รวม	3.67	0.50	มาก

จากตารางที่ 4.9 แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย โดย  
ภาพรวม อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.67) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของ  
ผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก 7 เรื่อง คือ การได้รับการรักษาพยาบาลตามสิทธิที่พึงได้ พอใจกับการ  
พักผ่อนนอนหลับของท่าน สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ พอใจกับสุขภาพร่างกายของ  
ท่านในตอนนี้ มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในการทำงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวันในแต่ละ  
ละวัน รู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ผ่านไปได้ในแต่ละวันและพอใจกับความสามารถในการทำงาน  
ได้อย่างที่เคยทำมา (ค่าเฉลี่ย = 4.48 - 4.27-4.34 - 3.89-3.72 -3.57-3.50) ระดับคุณภาพชีวิตปาน  
กลาง 3 เรื่อง คือ การมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง

ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้ และการได้ออกกำลังกายเป็นกิจวัตร (ค่าเฉลี่ย = 3.28 - 3.04 - 2.97)

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการแปรผลระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านจิตใจ

ข้อ	ด้านจิตใจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง	3.82	0.78	มาก
2	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆ ดี	3.80	0.69	มาก
3	ท่านรู้สึกพอใจตนเอง	4.16	0.69	มาก
4	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเอง	4.16	0.76	มาก
5	ท่านมีความรู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ ลึ้นหวัง วิตกกังวล	2.50	0.82	ปานกลาง
6	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายต่อครอบครัวและคนรอบข้าง	4.49	0.71	มาก
7	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด	3.03	1.14	ปานกลาง
8	ท่านมีความรู้สึกพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน	3.35	0.94	ปานกลาง
9	ท่านมีความรู้สึกเช่นไรกับภาวะเศรษฐกิจของท่าน	2.98	0.81	ปานกลาง
10	ท่านมีความรู้สึกเพียงพอของรายได้ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน	3.03	0.89	ปานกลาง
11	ท่านและครอบครัวมีความหวังที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี	4.50	0.77	มากที่สุด
12	ท่านและครอบครัวมีความสุข	4.36	0.72	มาก
	รวม	3.68	0.43	มาก

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= 3.68) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ใน



ระดับมากที่สุด 1 เรื่อง คือ การที่ท่านและครอบครัวมีความหวังที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี (ค่าเฉลี่ย = 4.50 ) ระดับคุณภาพชีวิตมาก 6 เรื่อง คือ ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง มีสมาธิในการทำงานต่างๆ ดี รู้สึกพอใจตนเอง ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเอง รู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายต่อครอบครัวและคนรอบข้าง และท่านและครอบครัวมีความสุข (ค่าเฉลี่ย = 3.82- 3.80 – 4.16- 4.16 -4.49-4.36) และระดับปานกลาง 5 เรื่อง คือ มีความรู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล ท่านมีโอกาสดำรงชีพผ่อนคลายเครียด มีความรู้สึกพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันท่านมีความรู้สึกเช่นไรกับภาวะเศรษฐกิจของท่าน และมีความรู้สึกเพียงพอของรายได้ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน (ค่าเฉลี่ย = 2.50 -3.03 -3.35- 2.98-3.03)

ตารางที่ 4.11 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการแปรผลระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

ข้อ	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
1	ท่านและครอบครัวมีความตระหนักว่าเป็นคนดีของสังคม	4.60	0.74	มากที่สุด
2	ท่านได้รับการดูแลสุขภาพร่างกายจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนๆ	4.41	0.71	มาก
3	ท่านได้รับการดูแลสุขภาพร่างกายจากเจ้าหน้าที่อนามัยหรือสาธารณสุข	3.76	0.71	มาก
4	ท่านได้เข้ากลุ่มสังคมในชุมชนที่ท่านอยู่	3.83	0.88	มาก
5	ท่านมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของท่าน	3.42	0.86	ปานกลาง
6	ท่านและเพื่อนบ้านได้ร่วมมือกันแก้ไขปัญหาในชุมชน	3.63	0.93	มาก
7	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือจากเพื่อนๆ	4.01	0.79	มาก
8	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น	4.46	0.74	มาก
	รวม	4.01	0.49	มาก

จากตารางที่ 4.11 แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.01) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากที่สุด 1 เรื่อง คือ ท่านและครอบครัวมีความตระหนักว่า

เป็นคนดีของสังคม (ค่าเฉลี่ย = 4.60) ระดับมาก 6 เรื่อง คือ ท่านได้รับการดูแลสุขภาพร่างกายจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนๆ การได้รับการดูแลสุขภาพร่างกายจากเจ้าหน้าที่อนามัยหรือสาธารณสุข การได้เข้ากลุ่มสังคมในชุมชนที่ท่านอยู่ท่านและเพื่อนบ้านได้ร่วมมือกันแก้ไขปัญหาในชุมชน พอใจกับการช่วยเหลือจากเพื่อนๆ และการพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น (ค่าเฉลี่ย = 4.41- 3.76- 3.83 - 3.63 - 4.01 - 4.46) และระดับปานกลาง 1 เรื่อง คือ การมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของท่าน (ค่าเฉลี่ย =3.42)

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการแปรผลระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านสิ่งแวดล้อม

ข้อ	ด้านสิ่งแวดล้อม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
1	ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย	3.38	0.91	ปานกลาง
2	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ปัจจุบัน	4.25	0.77	มาก
3	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น	2.78	1.03	ปานกลาง
4	ท่านพอใจที่จะสามารถใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น	3.57	0.79	มาก
5	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน	4.11	0.86	มาก
6	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่าน	4.56	0.66	มากที่สุด
7	ท่านพอใจกับการเดินทางที่สะดวกและรวดเร็ว	4.25	0.89	มาก
8	ในชุมชนที่ท่านพักอยู่อาศัยมีสถานที่พักผ่อนหรือออกกำลังกาย	1.84	1.03	น้อย
9	ท่านได้รับมลภาวะที่เป็นพิษในชุมชนของท่าน	1.20	0.44	น้อยที่สุด
10	สภาพแวดล้อมรอบๆ ชุมชนของท่านส่วนใหญ่เป็นพื้นที่สีเขียว	4.94	0.23	มากที่สุด
	รวม	3.49	0.41	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.12 แสดงให้เห็นว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านสิ่งแวดล้อมโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากที่สุด 2 เรื่อง คือ สภาพแวดล้อมรอบๆ ชุมชนของท่านส่วนใหญ่

เป็นพื้นที่สีเขียว และการมีสภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่าน(ค่าเฉลี่ย =4.94 – 4.56 ) ระดับมาก 4 เรื่อง คือ ความพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ปัจจุบัน พอใจที่จะสามารถใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น การได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน และพอใจกับการเดินทางที่สะดวกและรวดเร็ว (ค่าเฉลี่ย =4.25 - 3.57 - 4.11 - 4.25)ระดับปานกลาง 2 เรื่อง คือ ความรู้สึกที่ชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย และการมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น (ค่าเฉลี่ย =3.38 - 2.78) ระดับน้อย 1 เรื่อง คือ ในชุมชนที่ท่านพักอยู่อาศัยมีสถานที่พักผ่อนหรือออกกำลังกาย (ค่าเฉลี่ย = 1.84 ) และระดับน้อยที่สุด 1 เรื่อง คือ ได้รับมลภาวะที่เป็นพิษในชุมชน ของท่าน (ค่าเฉลี่ย = 1.20 )

### ตอนที่ 3 การวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัย ได้ศึกษาถ้อยคำจากการถอดข้อความจากเทปบันทึกเสียงและภาพพร้อมทั้งข้อมูลในส่วนที่ผู้วิจัยได้จดบันทึก โดยพิจารณาอย่างละเอียดในการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 4 คน (ดูภาคผนวก) และข้อมูลจากการสนทนากลุ่มผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุจำนวน 12 คน (ดูภาคผนวก) เกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลวังกระแจะ และข้อเสนอแนะอื่นๆ

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มจากการนำเอาผลการจดบันทึก และผลจากการถอดข้อความจากเครื่องบันทึกเทปมาตีความข้อมูลพบว่ามีประเด็นที่สำคัญต่อไปนี้

#### 1. แนวทางพัฒนาด้านสุขภาพกาย

กลุ่มผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุมีความเห็นว่าสามารถกำหนดแนวทางที่สำคัญได้ 2 ด้าน ดังนี้

1.1 แนวทางในการดูแลสุขภาพเชิงรุก องค์การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะประสานความร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ชมรมผู้สูงอายุในชุมชน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอไทรโยคและจังหวัดกาญจนบุรีออกเยี่ยมเยียนเพื่อให้ความรู้คำแนะนำแก่กลุ่มคน ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยที่ถูกต้อง พร้อมทั้งให้ผู้สูงอายุมีสิทธิในการรักษาพยาบาลอย่างทั่วถึง รับบริการด้านสาธารณสุขไม่มีคิว การบริการตรวจรักษาโรคฟรี ยาฟรี บริการอุปกรณ์กายภาพบำบัดต่างๆ จะได้ไม่เป็นภาระของลูกหลานมากเกินไป

".....องค์การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะจะประสานเพื่อขอความร่วมมือกับองค์กรหรือสถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ในชุมชน เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน หรือสำนักงานสาธารณสุขอำเภอไทรโยคและจังหวัดกาญจนบุรีเพื่อให้ความรู้คำแนะนำแก่กลุ่มคนผู้สูงอายุและ

ประชาชนทั่วไปในชุมชนในเรื่องของการดูแลสุขภาพอนามัยที่ถูกต้อง.....”(มัน จิ๋น, นายกองค้การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะ)

“.....ผู้สูงอายุมีสิทธิในการรักษาพยาบาล รับบริการด้านสาธารณสุขไม่มีคิว เจ้าหน้าที่สาธารณสุขออกเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ.....”( สุขญา สักคีสุนทร, ผู้อำนวยการ รพ.สต. บ้านหนองปลา ตำบลวังกระแจะ, 2556)

“.....การช่วยเหลือจากชุมชนในเรื่องการบริการตรวจรักษาโรคฟรี การแจกจ่ายยา รักษาโรคฟรี.....”(เกตุ มีทองพล, ผู้สูงอายุ,ผู้ทรงคุณวุฒิประจำตำบลวังกระแจะ , 2556)

“.....บริการอุปกรณ์กายภาพบำบัดสำหรับผู้ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่ต้องลำบากหกลาน.....”(ระเบียบ เก่งใจดี,ผู้สูงอายุ หมู่ 9)

1.2 แนวทางในการดูแลสุขภาพเชิงรับ องค์การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะจะประสานความร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ชมรมผู้สูงอายุ หน่วยงานอาสาสมัคร สำนักงานสาธารณสุขอำเภอไทรโยค สาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี หรือพยาบาลมาจัดอบรม สัมมนาให้ความรู้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพอนามัยที่ถูกต้องกับผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือและดูแลตนเอง ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย รวมทั้งพร้อมที่จะให้คำปรึกษาแนะนำให้ความช่วยเหลือและดูแลผู้สูงอายุในเบื้องต้น มีรถบริการสำหรับผู้สูงอายุ และสร้างความรักความสามัคคีในชุมชนให้ดียิ่งๆขึ้นไป ดังที่ผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุได้กล่าวว่า

“.....องค์การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะจะประสานความร่วมมือกับสถานีอนามัย หน่วยงานอาสาสมัคร สำนักงานสาธารณสุขอำเภอไทรโยคและจังหวัดกาญจนบุรี หรือวัดในเขต ตำบลวังกระแจะ โดยให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือพยาบาลมาจัดการอบรมสัมมนาเพื่อให้ความรู้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพอนามัยที่ถูกต้องกับผู้สูงอายุได้ดูแลตนเอง และพร้อมที่จะให้คำแนะนำกับผู้สูงอายุด้วยกันเอง.....”(มัน จิ๋น, นายกองค้การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะ)

“.....ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำในเรื่องการปฏิบัติตัวให้สมกับวัย และดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชน.....”( สุขญา สักคีสุนทร, ผู้อำนวยการ รพ.สต. บ้านหนองปลาตำบลวังกระแจะ, 2556)

“.....ให้ความรู้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพอนามัยที่ถูกต้อง และการทำกายภาพบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ.....”(สุคใจ เฟ็งคุ้ม, ประธานชมรมผู้สูงอายุ และ อสม. ตำบลวังกระแจะ)

“.....ให้มีสถานบริการทางสาธารณสุข โดยให้ชุมชนมีส่วนกำหนดนโยบายต่างๆ ด้วย.....”(แฉล้ม กลิ่นผกา, ผู้สูงอายุ และข้าราชการบ้านาญ , 2556)

“.....ควรมีรถบริการสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะของ อบต. ในการทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุให้ความรู้เรื่องอาหาร โภชนาการ, การพักผ่อน, การออกกำลังกาย , การประกอบอาชีพ การคำนวณรายได้ต้องมากกว่ารายจ่าย และให้ตนเองมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ....”(สุทิน ยิ้มวิไล, ผู้สูงอายุ, 2556)

“..... สร้างความรักความสามัคคีในชุมชนให้มากยิ่งขึ้น.....”(วรรณภา เจริญสุข, อสม. 2556)

## 2. แนวทางด้านสุขภาพจิตใจ

กลุ่มผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุมีความเห็นว่าวัด สถานศึกษา และองค์กรต่างๆ ในสังคมมี โครงการนำหลักธรรมมาสอนควบคู่กับการดำเนินชีวิต มีความกตัญญูกตเวที จัดกิจกรรม การทำบุญฟังเทศน์รักษาศีล ปฏิบัติธรรมนั่งวิปัสสนากรรมฐาน เดินจงกรม เป็นจุดศูนย์รวมทางจิตใจ ให้กับสมาชิกในครอบครัว

“.....โครงการสอนหลักธรรมควบคู่กับการดำเนินชีวิต โดยจะเริ่มปลูกฝังจิตสำนึก เกี่ยวกับความกตัญญูกตเวที และรู้จักพระคุณของบิดามารดาตั้งแต่วัยเรียน โดยจะอาศัยหลักธรรม คำสั่งสอนทางพุทธศาสนาควบคู่กับการเรียนหนังสือ คือ การเน้นความรู้คู่คุณธรรม ตลอดจนการ ให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้สูงอายุที่มาขอความช่วยเหลือในด้านต่างๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นเรื่อง เกี่ยวกับแนวทางในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข วิธีการรักษาสุขภาพ หรือแนวทางการประกอบ อาชีพ เป็นต้น.....”(พระครูอดุลพิริยานุวัตร, ที่ปรึกษาเจ้าคณะอำเภอไทรโยค, 2556)

“.....มีการสอนร่วมกับวัดในการปฏิบัติธรรมนั่งกรรมฐาน การเดินจงกรม จัด กิจกรรมบุคคลตัวอย่างในชุมชนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา และกิจกรรมบุคคลตัวอย่างที่ อุทิศตนเพื่อชุมชนอย่างแท้จริง เป็นต้น.....”(เริงฤทธิ์ ดีสวาท, ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเขาพัง, 2556)

“....เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตรหลาน การอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูบุตรหลาน การ ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ต่างๆ ในการดำรงชีวิตให้กับบุตรหลาน การบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเหลือสังคม และการให้คำแนะนำปรึกษากับเพื่อนบ้าน.....”(เกตุ มีทองพูล, ผู้สูงอายุ, ผู้ทรงคุณวุฒิประจำตำบล วังกระเจาะ, 2556)

“.....เป็นจุดศูนย์รวมทางด้านจิตใจให้กับสมาชิกในครอบครัว โดยสมาชิกใน ครอบครัวยังให้ความรักความเคารพนับถือและการปรนนิบัติดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน....”(สุทิน ยิ้มวิไล, ผู้สูงอายุ, 2556)

“....ให้ชุมชนจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุทุกหมู่บ้าน เพราะตอนนี้ทั้งตำบลมีชมรมผู้สูงอายุ เพียง 2 หมู่ชมรมผู้สูงอายุจะเป็นศูนย์กลางในการทำกิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุในหมู่บ้านนั้นๆ

พร้อมทั้งยังเป็นสถานที่สนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับคนในชุมชน จะได้ไม่เครียดและหงุดหงิด.....”(สุคใจ เฟ็งคุ่ม, ประชานชมรมผู้สูงอายุ และ อสม.ตำบลวังกระแจะ)

“.....ยังเป็นสถานที่ได้พบปะ สนทนาพูดคุยกันกับเพื่อนบ้านผู้สูงอายุและคนในชุมชน พร้อมทั้งควรมีหน่วยงานที่ให้บริการให้คำปรึกษาสุขภาพจิตและฟื้นฟูจิตใจแนะนำปัญหาและทางแก้ไขให้กับผู้สูงอายุ.....”(แฉล้ม กลิ่นผกา, ผู้สูงอายุ และข้าราชการบ้านาญ, 2556)

“.....ดีจะได้ไม่ต้องไปทำกิจกรรมไกลๆ บ้าน จะได้สถานที่พบปะ สนทนาพูดคุยกับเพื่อนบ้าน เพื่อนฝูง และคนในชุมชน.....”(วรรณา เจริญสุข, อสม. 2556)

“.....ชมรมผู้สูงอายุร่วมกับวัดจัดกิจกรรม การทำบุญฟังเทศน์รักษาศีลทุกวันพระ กิจกรรมปฏิบัติธรรมนั่งวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น ในวันสำคัญทางศาสนา.....”(จันทร์ทิพย์ ศรีชัยนาท ,ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 2 และสมาชิก อสม. ,2556)

“.....ในฐานะเป็นหมอกี่ขอเสนอว่า ชุมชนควรจัดโครงการเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุเป็นพิเศษให้ความสุขใจ ให้ความสำคัญเอาอกเอาใจ เป็นเพื่อนให้คำปรึกษา ไม่ทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวโดยลำพังนานๆ และให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติและมีความสุข.....”(สุชญา ศักดิ์สุนทร, ผู้อำนวยการ รพ.สต. บ้านหนองปลา ตำบลวังกระแจะ, 2556)

### 3. แนวทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

กลุ่มผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุมีความเห็นว่าควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุด้วยกันเองและคนในชุมชน ในโอกาสต่างๆ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ต่างๆ จัดตั้งศูนย์สังเคราะห์คนชรา และสร้างสวนสาธารณะเพื่อเป็นที่พักผ่อนออกกำลังกาย พบปะสังสรรค์ และบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกันดังกล่าวว่า

“.....องค์การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะได้จัด โครงการเพื่อให้ผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การเล่นดนตรี การเล่นหมากรุก-หมากฮอส การท่องเที่ยว และทำบุญในเทศกาลสำคัญต่างๆ ทางศาสนา การทำกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม การทอดกฐินทอดผ้าป่า การทำบุญทำทาน บริจาคโลงศพ บริจาคเงิน สิ่งของ และเสื้อผ้า เป็นต้น กิจกรรมงานวันพ่อวันแม่ ได้เชิญพ่อแม่ตัวอย่างบางส่วนซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุมาร่วมงาน โดยมีการมอบโล่ เงินรางวัล พวงมาลัย ดอกไม้สด และดอกมะลิให้เป็นของที่ระลึก ส่วนกิจกรรมเทศกาลวันเข้าพรรษา ก็จะเชิญชวนให้ผู้สูงอายุร่วมทำบุญ บริจาคเงิน และร่วมขบวนแห่เทียนพรรษาไปยังวัดที่อยู่ในละแวกใกล้เคียง โดยจะมอบพระเครื่องให้เป็นของที่ระลึก นอกจากนี้ก็มีการจัดกิจกรรมในเทศกาลวันสงกรานต์ โดยจะเชิญตัวแทนของผู้สูงอายุในชุมชนมาร่วมประเพณีรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ และให้คนในชุมชนมารดน้ำดำหัวให้แก่ผู้สูงอายุด้วย.....” (มัน จิ๋น, นายกองค์การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะ)

“.....โครงการจัดตั้งศูนย์สงเคราะห์คนชราขึ้น เพื่อเป็นสถานสงเคราะห์สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีทรัพย์สินสมบัติ ไม่มีที่อยู่อาศัย และไม่มีบุตรหลานดูแลได้เข้ามาใช้บริการ ผู้สูงอายุนอกจากนี้ยังมีการให้เงินสงเคราะห์เพิ่มขึ้นกับจำนวนผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาไม่มีเงินใช้ หรือไม่มีบุตรหลานดูแล ส่วนผู้สูงอายุที่เสียชีวิตทางวัดก็จะประกอบพิธีทางศาสนาให้ ก่อนที่จะนำไปฌาปนกิจต่อไป....” (พระครูอดุลพิริยานุวัตร, ที่ปรึกษาเจ้าคณะอำเภอไทรโยค, 2556)

“.....ได้เชิญผู้สูงอายุจำนวน 5 คนที่มีความรู้ประสบการณ์จากหลากหลายอาชีพมาเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่นักเรียน เช่น ทำขนมแกงบวช ทำลูกชุบ ปั้นดินหอมดอกไม้ งานจักสานไม้ไผ่ และงานประดิษฐ์ต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังได้พานักเรียนไปทัศนศึกษาดูงานกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น วิธีการทำมาหากิน การทำสวนผลไม้ การเพาะกล้าไม้ การเลี้ยงสุกร และการเลี้ยงปลา....”(เริงฤทธิ์ ดีสว่าง, ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเขาพัง, 2556)

“...จัดกิจกรรมออกเยี่ยมเยียนและแนะนำผู้สูงอายุให้ดูแลสุขภาพ และคนในครอบครัวให้ความรัก ความหวังใจซึ่งกันและกันให้มากๆ.....”(อุ้นเรือน พลราชม, ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 7 และสมาชิกสภา อบต.)

“..... การได้รับความดูแลสุขภาพจากเจ้าหน้าที่อนามัย หรือสาธารณสุขอย่างดีและรวดเร็ว และการได้เข้ากลุ่มสังคมในชุมชนเพื่อได้ร่วมมือกันแก้ไขปัญหาในชุมชน....” (สุทิน ยิ้มวิไล, ผู้สูงอายุ )

“.....จัดกิจกรรมพบปะสนทนาพูดคุย สัมผัสกับเพื่อนผู้สูงอายุ หรือคนในชุมชนอยู่เสมอๆ....”(เกตุ มีทองพุด ผู้สูงอายุ, ผู้ทรงคุณวุฒิประจำตำบลวังกระแจะ)

“.....จัดสร้างที่ออกกำลังกาย ให้กับชุมชนเหมือนที่อื่นๆ...”(ไพโรพนา สมนึก, สมาชิก อสม.)

“.....สร้างสวนสาธารณะที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และเป็นสถานที่พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน.....” (แฉล้ม กลิ่นพกา, ผู้สูงอายุ และข้าราชการบำนาญ , 2556)

“.....จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวและคนในชุมชนทำร่วมกัน.....” (ระเบียบ เก่งใจดี, ผู้สูงอายุ หมู่ 9)

“..... การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์แก่นักเรียนและคนในชุมชนและมีโครงการก่อสร้างขยายชมรมผู้สูงอายุ ให้เป็นตึก 2 ชั้นโดยจะเปิดเป็นที่ทำการของชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งไว้คอยรับบริจาคเงิน สิ่งของ เสื้อผ้า และเครื่องใช้ต่างๆ เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภัย ผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุ บริจาคโลหิตให้แก่ผู้เสียชีวิตที่เดือดร้อน และช่วยฌาปนกิจสงเคราะห์แก่ผู้สูงอายุที่เสียชีวิต นอกจากนี้ ชมรมผู้สูงอายุ มีโครงการที่จะจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุของชุมชน โดยจะให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนมาร่วมพบปะสังสรรค์ พูดคุยสนทนา

และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันรวมทั้งยังใช้เป็นสถานที่จัดกิจกรรม การประชุม และจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ให้กับชุมชนอีกด้วย .....” (สุคใจ เฟ็งคึม, ประธานชมรมผู้สูงอายุ และ อสม.ตำบลวังกระแจะ)

“.....การอบรมสั่งสอนให้นักเรียนรู้จักให้ความรักความเคารพ เห็นคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงอายุ.....” (สุพินิจ จินดาวงษ์, ผู้สูงอายุและ เกษตรกรตัวอย่าง, 2556)

“.....สร้างสถานบริการสาธารณสุขให้ทันสมัย และพร้อมบริการประชาชน จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำร่วมกันบ่อยๆ จะได้พูดคุยปรึกษาหารือกันเพื่อบรรเทาความเครียดต่างๆ ให้หายไป.....” (สุชญา ศักดิ์สุนทร, ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านหนองปลา ตำบลวังกระแจะ, 2556)

#### 4. แนวทางพัฒนาด้านเศรษฐกิจสิ่งแวดล้อม

กลุ่มผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุสามารถกำหนดแนวทางการพัฒนาโดยการสร้างสวนสาธารณะ ปรับปรุงแหล่งท่องเที่ยว ถนนหนทาง ช่วยกันรักษาป่าไม้ในชุมชน จัดกิจกรรมเสริมรายได้ ส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น แนะนำให้ผู้สูงอายุอยู่อาศัยในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทได้สะดวก

“.....สร้างสวนสาธารณะสำหรับชุมชน เพื่อจะได้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ใช้ออกกำลังกาย และพบปะสังสรรค์ระหว่างผู้สูงอายุและคนในชุมชน ซึ่งเป็นทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง.....” (มัน จื้อน, นายกองค้บริหารส่วนตำบลวังกระแจะ, 2556)

“.....สร้างสนามกีฬาและมีอุปกรณ์กีฬาเบาๆ ให้กับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะได้มีสถานที่และอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย เช่น โรงเรียนบ้านเขาพังจะของงบประมาณสร้างสนามกีฬา เปิดสอนให้กับผู้สูงอายุโดยตรง เนื่องจากเห็นว่ากีฬาเปิดสอนเป็นกีฬาที่ไม่ต้องใช้แรงมากจึงเหมาะกับผู้สูงอายุ.....” (เริงฤทธิ์ ดีสวาท, ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเขาพัง, 2556)

“.... ปรับปรุงพุน้ำร้อนให้ดียิ่งขึ้นจะได้เป็นสถานพักผ่อนหย่อนใจให้กับผู้สูงอายุ และเป็นสถานที่ท่องเที่ยวของชุมชน เพื่อจะได้นำรายได้เข้ามาสู่ชุมชนเรา และส่งเสริมการบริการเพื่ออำนวยความสะดวกและให้สิทธิสำหรับผู้สูงอายุในด้านสถานที่ท่องเที่ยวพร้อมทั้งการอำนวยความสะดวกและมีการลดหย่อนค่าเข้าชมให้แก่ผู้สูงอายุทุกคน....” (เกตุ มีทองพุด ผู้สูงอายุ, ผู้ทรงคุณวุฒิประจำตำบลวังกระแจะ)

“....ซ่อมแซมปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และปรับปรุงทำถนนหนทางให้สะดวกสบายในการเดินทาง และบรรเทาพิษผลทางการเกษตรได้สะดวก...” (ระเบียบ เก่งใจดี, ผู้สูงอายุ หมู่ 9)



“... ช่วยกันรักษาป่าไม้ในชุมชนไม่ให้ถูกทำลายไปมากกว่านี้ จัดให้มีป่าชุมชนทุกๆ หมู่บ้านในตำบลวังกระแจะ เพื่อเป็นแหล่งอาหารและสถานที่ท่องเที่ยวให้กับชุมชน...”(วรรณ เจริญสุข, อสม. 2556)

“...ให้ชุมชนจัดกิจกรรมเสริมรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ ภาครัฐควรจ่ายค่าเบี้ยยังชีพให้รวดเร็วกว่านี้จัดคำปรึกษาพยาบาล คำอาหารสิ่งของและเครื่องใช้ที่จำเป็นต่างๆ ให้แก่ผู้สูงอายุที่ยากจน...”(แฉล้ม กลิ่นผกา, ผู้สูงอายุ และข้าราชการบำนาญ , 2556)

“.... ให้ชุมชนจัดกิจกรรมเสริมรายได้ให้กับผู้สูงอายุ และกิจกรรมการสันทนาการต่างๆ เพื่อความอยู่ดีกินดีของผู้สูงอายุ...”(อุ้นเรือน พลราชม, ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 7 และสมาชิกสภา อบต.)

“...แนะนำทำการเกษตรกรรมให้เหมาะสมกับพื้นที่นั้นๆ และทำเสียงตามสายทุกๆ หมู่บ้านเพื่อประชาสัมพันธ์ข่าวสารที่สำคัญต่างๆให้กับผู้สูงอายุและชุมชน...” (ไพรพนา สมนึก, เกษตรตัวอย่าง,อสม.)

“.....องค์การบริหารส่วนตำบลควรมีบริการทางสังคมแบบไปเช้า-เย็นกลับในเรื่องรถบริการ การตรวจรักษาโรค กายภาพบำบัด ให้คำปรึกษาแนะนำ นันทนาการกิจกรรมเสริมรายได้ ให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้แรงมากนัก เช่น ขี่วอร์ดัมมัต ของขำร่วย จักรสาน การแปรรูปพืชผลทางการเกษตร เป็นต้น เป็นบริการจากหน่วยเคลื่อนที่ และทำไฟฟ้าแสงสว่างตามถนนทางแยกต่างๆ เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และ ระบบน้ำประปาที่สะอาด ให้ได้ใช้ทั่วถึงทั้งตำบลครับ...” (ศุคใจ เฟ็งคุ้ม, ประธานชมรมผู้สูงอายุ และ อสม.ตำบลวังกระแจะ)

“.....หน่วยงานต่างๆ เช่น ธนาคารหมู่บ้านออมทรัพย์ ควรเพิ่มวงเงินในการช่วยเหลือจัดงานศพผู้สูงอายุให้มากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ช่วยกันรักษาป่าชุมชนที่มีอยู่ให้ดียิ่งขึ้นไป พร้อมทั้งปรับปรุงสถานออกกำลังกายที่มีอยู่แล้วสร้างสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุและชุมชนเพื่อจะได้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ใช้เป็นที่ออกกำลังกาย และพบปะสังสรรค์ระหว่างผู้สูงอายุและคนในชุมชน...” (สุทิน ยิ้มวิไล, ผู้สูงอายุ )

“...จัดฝึกอบรมอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การแปรรูปพืชผลทางการเกษตร หรือ ส่งเสริม ภูมิปัญญาชาวบ้าน เช่นการผลิตยาสมุนไพรต่างๆ เพื่อเสริมรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัว...”( จันทร์ทิพย์ ศรีชยันต, ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 2 และสมาชิก อสม. ,2556)

“...สร้างเสริมอาชีพเสริม และเชิญผู้สูงอายุมาถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ที่ได้รับผลสำเร็จให้ให้แก่คนในชุมชน...” (สุพินิจ จินดาวงษ์, ผู้สูงอายุและ เกษตรกรตัวอย่าง,2556)

“.....จัดแนะนำให้ผู้สูงอายุจะต้องอยู่อาศัยในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทได้สะดวก สะอาดสบายให้มีความมั่นใจ มั่นคงในการดำรงชีวิตของตน และสุดท้ายจัดทำโครงการดูแลและ

ห่วงใยสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ทุกหน่วยงานร่วมมือกันช่วยเหลือผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ และให้ทุกหน่วยงานในพื้นที่ช่วยกันแก้ไขปัญหาร่วมกันเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น.....” (สุชญา สักดิ์สุนทร, ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านหนองปลา ตำบลวังกระแจะ, 2556)

จากแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 3 ประการที่ได้กล่าวมาข้างต้น นอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านสุขภาพกาย ด้านเศรษฐกิจสิ่งแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์ทางสังคมแล้ว แนวทางที่กล่าวมาข้างต้นยังมีส่วนส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีได้อีกทางหนึ่งเช่นกัน กล่าวคือ เมื่อผู้สูงอายุได้รู้จักวิธีการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยด้วยตนเองก็จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่เป็นภาระของครอบครัว ชุมชน และสังคมเท่านั้น หรือเมื่อผู้สูงอายุได้รับการดูแลเบื้องต้นจากสมาชิกในครอบครัว หรือได้รับความช่วยเหลือและดูแลจากองค์กร หรือสถาบันสำคัญต่างๆ ที่อยู่ในชุมชนแล้วก็จะทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องรู้สึกวิตกกังวลว่า เมื่อตนเองมีอายุมากขึ้นและมีปัญหาสุขภาพอนามัย จะได้รับการช่วยเหลือและดูแลจากใครหรือหน่วยงานใด

ส่วนด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม เมื่อผู้สูงอายุสามารถประกอบอาชีพเสริม และมีรายได้เป็นของตนเองแล้วก็จะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองยังสามารถทำงานหาเลี้ยงชีพ และพึ่งพาตนเองได้ ไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกวิตกกังวล เครียด หรือหงุดหงิด เนื่องจากผู้สูงอายุจะไม่อยู่บ้านเฉยๆ แต่เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองสูงสุด อีกทั้งยังเป็นการออกกำลังกายอีกทางหนึ่งด้วย

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เมื่อผู้สูงอายุมีโอกาสได้สนทนาพูดคุย พบปะสังสรรค์ และทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนฝูง และคนในชุมชน ไม่ว่าจะกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมการรับประทานอาหาร หรือกิจกรรมการแข่งขันกีฬา เป็นต้น ก็จะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุขกายสบายใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าที่ได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในชุมชน ส่วนเรื่องการเชิญผู้สูงอายุให้มาถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ด้านต่างๆ ให้กับนักเรียนหรือคนในชุมชนนั้นจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ตนเองยังมีคุณค่าและประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม และในทางตรงกันข้าม เมื่อครูอาจารย์ได้อบรมสั่งสอนให้นักเรียนรู้จักให้ความรัก ความเคารพ รู้จักปรนนิบัติดูแลเอาใจใส่ เห็นคุณค่า และความสำคัญของผู้สูงอายุมากขึ้น นอกจากเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัวและคนในชุมชนแล้ว ประเด็นดังกล่าวยังส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี ไม่รู้สึกเหงา ว่างเปล่า หรือรู้สึกว่าตนเองอยู่ตามลำพังเพียงคนเดียวด้วย