

ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย

ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย

A STUDY OF WELLBEING PROMOTION FROM FOR THE ELDERLY ACCORDING TO BUDDHISM: A
CASE OF WAT HUA FAI, SANKLANG SUB-DISTRICT, PHAN DISTRICT, CHIANG RAI

พระครูชัยพัฒนานุกุล (ธนพจน์ ชยโนโต)

สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ 2) ศึกษารูปแบบและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย และ 3) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากประชากรผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนวัดหัวฝาย ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน นักเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 13 คน คัดเลือกด้วยวิธีการเจาะจงเลือก (Purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) และขออนุญาตในการเก็บข้อมูลมีวิธีชีวิตและอยู่จริงในสนามวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา เป็นการพัฒนากายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลายสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้เข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องและใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข 2. รูปแบบและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาตนเองให้เป็นคนทันสมัย ทันโลกทันเหตุการณ์ วางตัวให้เป็นที่น่าเคารพนับถือ มีศักยภาพไปช่วยชุมชน ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไม่ประมาท 3. แนวทางส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อาศัยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นด้านหลัก เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามคติความเชื่อของพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, รูปแบบการส่งเสริม, สุขภาวะ

ABSTRACT

The study aimed to study the concept on the model of promoting the health of the elderly people according to Buddhism of Wat Huafai, Pan District, Chiangrai, to explore model and obstacles in seniors' health promotion, and guidelines to promote the health of the seniors according to Buddhism. This is a documentary and qualitative research. Structured In-depth Interview was conducted to gather data from main participants numbering 13 consisting of Buddhist monks, community leaders, community health volunteer, and senior students with purposive sampling by Inclusion criteria.

Findings were summarized as follows:

1) The concept of senior's health promotion is the promotion on complete physical, social, emotional and intellectual wellbeing. Physical health is also a physical development and the development of the body to contact with the physical environment in a way to live with others, reducing factors leading to tension with right understanding of the world to live happily. 2) For model and obstacles in seniors' health promotion based on Buddhism, elders are guided to develop themselves to be modern and updated men to the changing world, respectful, competent to help society with regular exercises along with spending time for life usefully and meaningfully without negligence. (3) The guidelines for elders' health promotion directly involves with Buddhist activity management as participants' refuge according to Buddhist beliefs and faith.

Keywords: Elders, Promotion Model, Well-being

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตนั้นจะก่อให้เกิดปรากฏการณ์สำคัญที่มีผลต่อสังคมไทยอย่างมากรุนแรงคือการมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก ระหว่างปี พ.ศ. 2563 – 2564 เป็นช่วงเวลาที่ดัชนีผู้สูงอายุเท่ากับ 100 หมายความว่าช่วงเวลานี้ประเทศไทยมีประชากรวัยเด็กเท่ากับกับผู้สูงอายุ หลังจากปีพ.ศ. 2564 ไปแล้วประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็กต่อไปเรื่อยๆ ปรากฏการณ์ที่มีผู้สูงอายุมากกว่าเด็กเช่นนี้จะไม่สามารถย้อนกลับได้อีกเลยดังเช่นเหตุการณ์ที่ประเทศพัฒนาแล้วทั้งหลายประสบมาก่อนหน้าประเทศไทย และสาเหตุที่ประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วขึ้นเนื่องมาจากประเทศไทยมีระบบการแพทย์และสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพและทันสมัยทัดเทียมกับประเทศที่พัฒนาแล้ว ประชากรมีความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น ตลอดจนมีการดูแลสุขภาพที่ดีและนิยมหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น เป็นต้น

พระพุทธศาสนาเป็นสถาบันหนึ่งของสังคมไทยมีวัดและพระสงฆ์มีบทบาทให้ความช่วยเหลือสังคมไทยตลอดมา โดยมีการช่วยเหลือในการกล่อมเกลาคิดใจ ทั้งด้านศีลธรรมและจริยธรรม ตลอดจนการให้บริการตามความจำเป็นตามความต้องการของประชาชน นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการแก้ไขปัญหาทางสังคม วัดและพระสงฆ์ต้องรับภาระหน้าที่ในการช่วยเหลือสังคม อาทิเป็นจุดศูนย์กลางด้านประเพณี วัฒนธรรม เป็นแหล่งหรือศูนย์กลางของชุมชน เป็นโรงเรียน เป็นสถานสงเคราะห์และที่พักพิงสำหรับผู้ยากจน เป็นสถานที่พักผ่อนและเป็นศูนย์กลางการกีฬา เป็นต้น วัดในพระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทสำคัญในการแบ่งเบาภาระให้กับรัฐและเสริมสร้างต่อบริการของภาครัฐ (พระครูสิงห์แก้ว วชิรธมโม, 2554)

วัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย เป็นวัดหนึ่งที่ได้มีการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีเจ้าอาวาสวัดหัวฝายเป็นผู้จัดตั้ง โดยความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เอกชน ภาคประชาชน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ ได้จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้พัฒนาตนเองทันโลกทันเหตุการณ์ ติดตามข่าวสารบ้านเมืองและของโลกได้มีโอกาสพูดคุยข่าวสารกับสมาชิกภายในชุมชน ที่ต่างวัยกันได้และมีกิจกรรมร่วมกันเพื่อจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายไม่เหงา ไม่หงุดหงิดไม่ซึมเศร้า วิดกกังวลหรือเครียดรู้สึกดีมีความสุขกับการใช้ชีวิตในบั้นปลาย และมีความสุขกับการเข้าวัดทำบุญ รักษาศีลเจริญจิตภาวนา เป็นการหาความสงบและได้เรียนรู้ธรรมความจริงของชีวิต ด้วยหลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งการส่งเสริมการจัดกิจกรรมดังกล่าวประสบ

ผลสำเร็จจนเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบของโรงเรียนผู้สูงอายุถึง 47 โรงเรียนได้นำรูปแบบ แนวคิด วิธีการจัดการไปบริหารจัดการในพื้นที่ชุมชนอื่น (สัมภาษณ์, พระครูปิยะวรณพิตฺตม, 2560)

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดเชียงใหม่ จึงได้ศึกษาถึงกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ศึกษาองค์ประกอบในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการเสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยการลงพื้นที่สำรวจข้อมูลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษารูปแบบและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย อำเภอบ้านฝาง จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย อำเภอบ้านฝาง จังหวัดเชียงใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นดำเนินการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

ด้านเนื้อหา: ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดและรูปแบบ ตลอดจนเพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย อำเภอบ้านฝาง จังหวัดเชียงใหม่ โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักทฤษฎี 4 คือ

1. กายภาพส่งเสริมสุขภาพทางกาย เช่น การออกกำลังกายโดยการเต้นรำตามจังหวะเพลง การรำไทเก๊ก รำวงย้อนยุค และกีฬา
2. จิตใจส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ เช่น เข้าวัด ทำบุญ รักษาศีล เจริญภาวนา รักษาวัฒนธรรม และประเพณีล้านนา
3. ศิลปวัฒนธรรมส่งเสริมสุขภาพทางสังคม เช่น อาชีพทางด้านสมุนไพรไทย ดอกไม้ประดิษฐ์ ไม้กวาด และศิลปหัตถกรรม
4. ปัญญาส่งเสริมสุขภาพทางสติปัญญา เช่น กฎหมาย(จารจร ประมวลกฎหมายอาญาและประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์) การเรียนภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาเวียดนาม (ฟัง พูด เขียน) เรียนวิชาคอมพิวเตอร์พื้นฐาน เกษตรตามแนวพระราชดำริเกษตรพอเพียง และสอนหนังสือให้กลุ่มไม่รู้หนังสือ

ขอบเขตด้านเอกสาร (Documentary Research) โดยการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารสำคัญที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการส่งเสริมผู้สูงอายุจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) คือพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพ.ศ. 2539 และรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ หนังสือบทความ เอกสารวิชาการ เอกสารงานวิจัยที่นักปราชญ์ชาวพุทธในสังคมไทยได้รจนาเขียนบันทึกศึกษาไว้แล้ว พร้อมทั้งวิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนสื่ออิเล็กทรอนิกส์

ขอบเขตด้านพื้นที่ : ด้านพื้นที่ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขต คือ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูล: เมื่อศึกษาจากเอกสารเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นแล้วผู้วิจัยจะทำการสำรวจเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบมีโครงสร้าง จากประชากรผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนวัดหัวฝาย ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน กลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ บุคลากรโรงพยาบาลศูนย์ส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล จำนวน 13 คน คัดเลือกด้วยวิธีการเจาะจงเลือก (Purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) และขออนุญาตในการเก็บข้อมูลมีวิธีชีวิตและอยู่จริงในสนามวิจัย

ผลการศึกษา

การพัฒนาสุขภาพขององค์กรตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นการพัฒนาสู่สุขภาพโดยใช้ฐานความคิดทางพุทธศาสนาให้เกิดสุขภาพขององค์กรทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางปัญญา การเข้าถึงภาวะของสุขภาพทางจิตวิญญาณ

1. ลักษณะการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา

การดำเนินกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา โดยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการฯ ผ่านโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง จังหวัดเชียงราย ก่อตั้งโดยพระครูปิยะวรรณพิพัฒน์ ได้รับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาตนเองให้เป็นคนทันสมัย ทันโลกทันเหตุการณ์ 2) เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาเปลี่ยนแปลง วางตัวให้เป็นคุณปู่ คุณย่าที่น่าเคารพนับถือ 3) เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถตั้งศักยภาพของตนเองไปช่วยชุมชน ที่อยู่อาศัย 4) เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่ปล่อยเวลาว่างให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ 5) เพื่อให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ 6) เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไม่ประมาท การเข้าวัดทำบุญ รักษาศีล เจริญภาวนาควรทำเป็นประจำ

กิจกรรมในห้องเรียนแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ผู้ไม่รู้หนังสือ กลุ่มที่ 2 ผู้ลืมนักเรียน กลุ่มที่ 3 ผู้รู้หนังสือ นอกจากนี้โรงเรียนยังมีการสร้างเครือข่ายกับกลุ่มอาชีพและหน่วยงาน อาทิ กลุ่มทำสมุนไพรลูกประคบ น้ำมันไพร (ได้รับการรับรองเป็นสินค้า OTOP) กลุ่มออมสมุนไพร (ธนาคารสมุนไพร) ธนาคารความดี (ทำความดีแบบไม่หวังผล) ศูนย์วัฒนธรรมไทยสาบยายชุมชน ซึ่งมีกิจกรรมเด่น 1) หลักสูตรการเรียนการสอน อาทิ การส่งเสริมด้านอาชีพ การส่งเสริมด้านสุขภาพ การส่งเสริมด้านภาษา การส่งเสริมด้านการเกษตรตามแนวพระราชดำริ เป็นต้น 2) การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย พื้นบ้าน และล้านนา

ตัวอย่างกิจกรรม/โครงการที่ดำเนินการในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา (องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง, 2559)

1. กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพบ้านหัวฝาย

บ้านหัวฝาย หมู่ที่ 9 ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย มีประชากรทั้งหมด 571 คน ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพทำนาไร่ละ 60 ทำสวนไร่ละ 20 ไร่จ้างไร่ละ 70 ด้านสุขภาพ มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 50 คน โรคเบาหวาน 24 คน หอบหืด 7 คน ผู้ติดเชื้อ HIV 14 คน คนในชุมชนเริ่มมีปัญหาห้วงระหว่างแม่ลูกและผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ปัญหาวัยรุ่น ทางบ้านหัวฝายจึงเริ่มเข้าโครงการร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นให้น่าอยู่ ตั้งแต่ปี 2555 โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อการสร้างการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยสูงอายุ วัยทำงาน และเยาวชน โดยผ่านกิจกรรมด้านวัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญาพื้นบ้าน และเพื่อจัดให้มีแหล่งเรียนรู้ขึ้นภายในชุมชน

การดำเนินกิจกรรมของทางหมู่บ้าน ได้มีการรวมกลุ่มของประชาชนทุกวัย การรวมกลุ่มประกอบด้วย กลุ่มเพื่อนเล้า กลุ่มทำอาหารพื้นเมือง กลุ่มทำหัวเชื้อบิวเวอร์เรีย ลดต้นทุนในการทำการเกษตร กลุ่มยาสมุนไพร กลุ่มพิธีกรรม ความเชื่อที่ได้ความรู้อย่างต่อเนื่อง กลุ่มหัตถกรรมพื้นบ้าน และกลุ่มด้านประเพณีวัฒนธรรม การสร้างกลุ่มทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพแก่ผู้นำและประชาชนขึ้นภายในกลุ่มทำหน้าที่ พัฒนาเผยแพร่องค์ความรู้แต่ละเรื่องได้มากยิ่งขึ้น

2. แนวทางส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางปัญญา

จากกิจกรรม/โครงการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง และการดำเนินงานโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย มีแนวทางส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

สุขภาพทางกาย

1. ส่งเสริมการดูแลสุขภาพทางกาย โดยการแต่งกายที่เหมาะสมกับวัยและสถานการณ์ การดูแลสุขภาพลักษณะทางกาย เช่น การตัดผม ตัดเล็บ การอาบน้ำทุกเย็น
2. ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เช่น ออกกำลังกายประกอบจังหวะของบทเพลง ได้แก่ การเต้น แอโรบิคตามจังหวะบทเพลงออกกำลังกายในรูปของโยคะหรือฤๅษีดัดตน รำไทเก๊ก การรำไม้พลอง อาทิตยละ 3 ครั้ง
3. ส่งเสริมการพักผ่อน โดยการพักผ่อนด้วยการนอนกำหนดสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
4. ส่งเสริมโดยใช้ธรรมนูญสุขภาพผู้สูงอายุวัดหัวฝาย โดยส่งเสริมพฤติกรรม ค่านิยมสุขภาพดี ตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เริ่มจากผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชน ส่งเสริมโครงการอยู่อาสพาเพี้ยวาม เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพปาก และฟันของผู้สูงอายุ และคนครอบครัว การดูแลสุขภาพสะอาดตั้งแต่เล็บมือ เล็บเท้า การล้างหน้า แปรงฟัน ตัดผม และการแต่งกายที่สะอาดเรียบร้อย และเหมาะสมตามวัย ตามงาน ให้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ประกอบอาหาร และรับประทานอาหารปลอดภัย ที่ไม่มีรสจัด ไม่หวานจัด ไม่มันจัด ไม่เค็มจัด และปลอดสารเคมี ให้งดเว้นการดื่มสุรา น้ำอัดลม ยาสูบ บุหรี่ และยาเสพติดทุกชนิด

สุขภาพทางสังคม

1. ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพภายในสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบพี่น้องเพื่อนฝูง โดยส่งเสริมให้มีความเคารพนับถือกันตามลำดับวัยวุฒิเป็นสำคัญ และการปฏิบัติระหว่างสมาชิกด้วยกันเป็นกัลยาณมิตรถ้อยที่ถ้อยอาศัย
2. ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว โดยส่งเสริมให้ครอบครัวมีสัมพันธ์ภาพแบบเอื้ออาทร เช่น ลูกหลานมารับ-ส่ง ไปกลับโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้สูงอายุและชุมชน โดยการยกย่องให้เกียรติเคารพนับถือผู้สูงอายุ บางท่านได้รับการยกย่องให้เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นชุมชน
4. ส่งเสริมความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน โดยการไว้วางใจซึ่งกันและกัน การดูแลซึ่งกันและกัน

สุขภาพทางอารมณ์

1. ส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้กระบวนการบ่มเพาะทางศาสนาเป็นแนวทางในการสร้างสุขภาพจิต ผ่านกระบวนการเรียนรู้การสอนจากพระสงฆ์ และการใช้หลักธรรมบริหารจิต ได้แก่ สังคหวัตถุธรรม 4 ไตรสิกขา อคติ 4 ธรรมมีอุปการะมาก 2 เป็นต้น
2. ส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์ โดยการแสดงออกทางอารมณ์ด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใสละมุนละไม มีเมตตาจิต ไม่ก้าวร้าวหรือแสดงโทสจริต มีอารมณ์มั่นคง ภายใต้อิทธิพลการใช้สติสัมปชัญญะอย่างได้ผลเป็นอย่างดี

3. ส่งเสริมความภูมิใจและเชื่อมั่น โดยส่งเสริมให้มีความภูมิใจและเชื่อมั่นในความดีงาม การทำความดีตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ภูมิใจที่ได้เกิดเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา ภูมิใจในผลงานของชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่จำความได้จนถึงชราภาพ ภูมิใจที่ตนละ เลิก อบายมุขได้ ภูมิใจและเชื่อมั่นในพระสงฆ์ โรงเรียน เพื่อนฝูง ชุมชน ตลอดจนถึงวัฒนธรรมประเพณีของตนเอง

สุขภาวะทางปัญญา

1. ส่งเสริมผู้สูงอายุใช้ทักษะและภูมิปัญญา โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การทำอาหาร ทำขนม ทำเครื่องจักสาน เพื่อก่อให้เกิดรายได้
2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ภูมิปัญญาสุขภาพพื้นบ้าน โดยการบริการผสมผสานกับการแพทย์แผนไทย เชื่อมโยงกับกองทุนหลักประกันสุขภาพ ศูนย์เรียนรู้บริการการแพทย์พื้นบ้าน และสมุนไพร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กองทุนสวัสดิการชุมชนสภาวัฒนธรรม และศูนย์สุขภาพชุมชน
3. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลความรู้และใช้ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศด้านต่างๆ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลความรู้และใช้ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศด้านต่างๆ ในหลายช่องทาง เพื่อมุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี “กาย จิต สุข”
4. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยลดการพึ่งพาด้านจิตใจ ลดความเหงาให้มีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้านปัญญา
5. ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุศึกษาการใช้โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ การใช้อินเทอร์เน็ต การเล่นแปดอง วาริบำบัด ซึ่งเป็นไปตามความต้องการ และตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ
6. ส่งเสริมสติปัญญารู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงไปของชีวิตและสภาพแวดล้อม รูปแบบทางปัญญาการรับรู้เท่าทันคือ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงโดยมิได้ต่อต้านหรือยื้อยั้งการเปลี่ยนแปลง
7. ส่งเสริมสติปัญญาการทำให้เป็น ทำได้ โดยส่งเสริมความทรงจำและการเลียนแบบและการเรียนรู้จนสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้ ถึงขั้นเกิดทักษะ เช่น สวดมนต์ กิจกรรมทำทางลีลาการออกกำลัง การเรียนรู้หนังสือ การเรียนรู้การงานขั้นพื้นฐาน
8. ส่งเสริมสติปัญญาการอยู่ร่วมกันได้โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีเจตคติที่ดีต่อกันในการอยู่ร่วมกันโดยใช้หลักของเหตุผลและคุณธรรม เช่น หลักพรหมวิหารธรรม หลักสัจจะคุณธรรม และศีลธรรมในการอยู่ร่วมกัน
9. ส่งเสริมสติปัญญาด้านการบรรลุอิสรภาพ โดยส่งเสริมผู้สูงอายุให้ยึดมั่นในกฎไตรลักษณ์ กฎอัมปปายตา และตถตา ส่งผลให้ผู้สูงอายุบรรลุอิสรภาพในการยึดมั่นถือมั่น เป็นรูปแบบแห่งการปล่อยวาง ไม่เกาะกับติดอนิฏฐารมณ์ต่างๆ จนก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ จึงมีบุคลิกภาพทางอารมณ์ที่ร่าเริง

แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย

แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย ส่งเสริมการดูแลสุขภาพทางกาย โดยการแต่งกายที่เหมาะสมกับวัยและสถานการณ์ การดูแลสุขภาพลักษณะทางกาย เช่น การตัดผม ตัดเล็บ การอาบน้ำทุกเย็น ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยในขณะทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การสานตะกร้า การทำไม้กวาด ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เช่น ออกกำลังกายประกอบจังหวะของบทเพลง ได้แก่ การเต้น แอโรบิคตามจังหวะบทเพลงออกกำลังกายในรูปของโยคะหรือฤๅษีดัดตน รำไทเก็ก การรำไม้พลอง อาทิตยละ 3 ครั้ง ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ เช่น การฟ้อนเล็บ การทำอาหารพื้นบ้าน การทำ

หัวเชื้อบิวเวอร์เรีย การทำหัตถกรรมพื้นบ้าน ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ส่งเสริมการพักผ่อน โดยการพักผ่อนด้วยการนอนกำหนดสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม

สุขภาวะทางสังคมผู้สูงอายุ เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อันได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้าน ทั้งนี้การแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนของสังคม มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกายสามารถฟื้นตัวจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยลดผลกระทบของความเครียด ที่มีต่อสุขภาวะทางกาย และทางอารมณ์ แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม ส่งเสริมสัมพันธ์ภายในสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบพี่น้องเพื่อนฝูง โดยส่งเสริมให้มีความเคารพนับถือกันตามลำดับวัยวุฒิเป็นสำคัญ และการปฏิบัติระหว่างสมาชิกด้วยกันเป็นกัลยาณมิตรถ้อยทีถ้อยอาศัย ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว โดยส่งเสริมให้ครอบครัวมีสัมพันธ์ภาพแบบเอื้ออาทร เช่น ลูกหลานมารับ-ส่ง ไปกลับโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้สูงอายุและชุมชน โดยการยกย่องให้เกียรติเคารพนับถือผู้สูงอายุ บางท่านได้รับการยกย่องให้เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นชุมชน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยกัน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน สนทนาพาทีก่อนอย่างมีความสุข ส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุ วัยทำงาน เยาวชน และผู้สูงอายุด้วยกันที่สนใจเรียนรู้และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน

แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์

สภาวะทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งมีผลมาจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และวิธีการตอบสนองของบุคคล นั้น ต่อปัจจัยดังกล่าว รวมทั้งความสามารถ และโอกาสในการใช้เวลาส่วนตัว เพื่อความเพลิดเพลิน และผ่อนคลาย ความเครียด แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์ ส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้กระบวนการบ่มเพาะทางศาสนาเป็นแนวทางในการสร้างสุขภาพจิต ผ่านกระบวนการเรียนรู้การสอนจากพระสงฆ์ และการใช้หลักธรรมบริหารจิต ส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์ โดยการแสดงออกทางอารมณ์ด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใสละมุนละไม มีเมตตาจิต ไม่ก้าวร้าวหรือแสดงโทสจริต มีอารมณ์มั่นคง ภายใต้อิทธิพลการใช้สติสัมปชัญญะอย่างได้ผลเป็นอย่างดี ส่งเสริมความภูมิใจและเชื่อมั่น โดยส่งเสริมให้มีความภูมิใจและเชื่อมั่นในความดีงาม การทำคุณงามความดีตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ภูมิใจที่ได้เกิดเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา ภูมิใจในผลงานของชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่จำความได้จนถึงชราภาพ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางจิตด้วยการฝึกจิตให้มีความอดทน มีความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางปัญญา

สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Health) เป็นความเชื่อความรู้ความเห็นความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางปัญญา ส่งเสริมผู้สูงอายุใช้ทักษะและภูมิปัญญา โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การทำอาหาร ทำขนม ทำเครื่องจักสาน เพื่อก่อให้เกิดรายได้ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน โดยการบริการผสมผสานกับการแพทย์แผนไทย เชื่อมโยงกับกองทุนหลักประกันสุขภาพ ศูนย์เรียนรู้บริการการแพทย์พื้นบ้าน และสมุนไพร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กองทุนสวัสดิการชุมชนสภาวัฒนธรรม และศูนย์สุขภาพชุมชน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลความรู้และใช้ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศด้านต่างๆ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลความรู้และใช้ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศด้านต่างๆ ในหลายช่องทาง เพื่อมุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี “กาย จิต สุข” ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยลดการพึ่งพาด้านจิตใจ ลดความเหงาให้มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้านจิตปัญญา ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุศึกษา

การใช้โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ การใช้อินเทอร์เน็ต การเล่นเกม วาริบำบัด ซึ่งเป็นไปตามความต้องการ และตาม
อริยาไยของผู้สูงอายุ

กล่าวโดยสรุป ในการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามแนวพุทธ ของวัดหัวฝาย เป็นการส่งเสริมที่ผ่าน
กิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม โดยความร่วมมือระหว่าง
บ้าน วัด และโรงเรียน และได้รับการสนับสนุนงบประมาณดำเนินงานโครงการจากองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง
เป็นด้านหลัก การดำเนินกิจกรรม/โครงการต่างๆ สามารถส่งเสริมสุขภาพะของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 มิติ ได้แก่ แนวทางการ
พัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา

ข้อสรุปจากการวิจัย

จากการศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง
อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย มีผลสรุปจากการวิจัยดังต่อไปนี้

แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย ทางสังคม ทางอารมณ์
และทางสติปัญญา สุขภาพทางกาย เป็นการพัฒนากาย และการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งแวดล้อม
ทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูล ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุดสุขภาพะทาง
สังคมผู้สูงอายุ เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อันได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน
และเพื่อนบ้าน ทั้งนี้มีการแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนของสังคม มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกาย สามารถฟื้นตัว
จากโรคร้ายไข้เจ็บได้เร็วขึ้นสุขภาพะทางอารมณ์ เป็นสภาวะทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งมีผลมาจากปัจจัยที่ก่อให้เกิด
ความเครียดในชีวิต และวิธีการตอบสนองของบุคคลนั้น ต่อปัจจัยดังกล่าว รวมทั้งความสามารถ และโอกาสในการใช้
เวลาส่วนตัว เพื่อความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความเครียด และสุขภาพะทางปัญญาเป็นความเชื่อความรู้ความเห็น
ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงสามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข

รูปแบบและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผ่านโรงเรียนผู้สูงอายุวัด
หัวฝาย โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมสนทนาการ เพื่อมุ่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพทางกาย สุข
ภาพทางอารมณ์ สุขภาพทางสังคม และสุขภาพะทางปัญญา

1) ทางกาย มีการส่งเสริมในการดูแลสุขภาพโดยการแต่งกายที่เหมาะสมกับวัย การรักษาความสะอาดโดย
การตัดเล็บ ตัดผม แปรงฟัน อาบน้ำทุกเย็น มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่นการออกกำลังกายประกอบเพลง
รำไทเก็ก การรำไม้พลอง อาทิตย์ละ 3 ครั้ง ทำดอกไม้ประดิษฐ์ สานตะกร้า ทำไม้กวาด เป็นต้น

2) ทางสังคม ส่งเสริมให้มีความเคารพนับถือกันตามวัยวุฒิ ยกย่องให้เกียรติเคารพนับถือให้เป็นภูมิปัญญา
ท้องถิ่นชุมชน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุ
วัยทำงาน เยาวชน และผู้สูงอายุด้วยกันยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา ส่งเสริมให้มีการพัฒนาสุข
ภาพทางสังคมโดยมีวิถีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อสังคม

3) ทางอารมณ์ ได้ส่งเสริมให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใส มีเมตตาจิตโดยใช้
กระบวนการบ่มเพาะทางศาสนาเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิต มีความเชื่อมั่นในความดีงาม ทำคุณงามความ
ดีตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ผูกจิตให้มีความอดทน มีความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ส่งเสริมให้
ผู้สูงอายุมีการพัฒนาสุขภาพะ ด้านอารมณ์และจิตใจ มีอารมณ์ดี จิตใจเปี่ยมสุข

4) ทางปัญญา ส่งเสริมให้ใช้ทักษะและภูมิปัญญา โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาสุขภาพพื้นบ้านโดยการผสมผสานการแพทย์แผนไทย ใช้ข้อมูลข่าวสารสารสนเทศให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยการใช้โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต เพื่อส่งเสริมสติปัญญาให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม ให้ผู้สูงอายุมีเจตคติที่ดีต่อกันในการอยู่ร่วมกันโดยใช้หลักของเหตุผลและคุณธรรม

แนวทางส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อาศัยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นด้านหลัก เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามคติความเชื่อของพระพุทธศาสนา รวมทั้งการดำเนินการตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาเป็นกลไกในการขับเคลื่อน เพื่อให้สอดคล้องกับความเชื่อและวิถีชีวิตของชุมชน เช่น โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ช่วงวัด ช่วงฃญ่า ช่วงชุมชน และสันกลางวิถีพุทธ เป็นการดำเนินงานโครงการที่อาศัยวัดเป็นสถานที่ดำเนินการ เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งอาศัยวัฒนธรรมท้องถิ่นดำเนินกิจกรรม เช่น โครงการอบรมธรรมะ แก่อบาสก อุบาสิกา ประชาชน กิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การสวดมนต์ข้ามปี การจัดกิจกรรมช่วงวัด ช่วงฃญ่า ช่วงชุมชน โดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งในเรื่องของ การเรียนรู้ภาษาล้านนา ตำรายาสมุนไพร การปรุงและรับประทานอาหารพื้นเมือง การท่ดถกรรม เป็นต้น ดังนั้นจะพบว่า การดำเนินกิจกรรมทั้งหมดเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้ง 4 มิติ

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงร่าย มีข้อเสนอแนะจากการค้นพบการวิจัย ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) ข้อเสนอแนะในระดับนโยบาย ในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง ควรมีการกำหนดนโยบายการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไว้อย่างชัดเจน โดยครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการกำหนดนโยบายดังกล่าว

2) ข้อเสนอแนะระดับองค์กร ในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ควรมีการดำเนินการส่งเสริมโดยอาศัยความร่วมมือขององค์กรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ วัด บ้าน โรงเรียน องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล จะส่งผลให้การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุครบทั้ง 4 มิติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผล

3) ข้อเสนอแนะระดับบุคคล ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จะต้องทำความเข้าใจ และเสริมสร้างการเรียนรู้ในด้านการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี ตามวิถีชาวบ้าน การเรียนรู้การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การพัฒนาจิตใจ และอารมณ์ ให้มีสมรรถภาพทางจิต และมีสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งเข้าใจความถ่องแท้ของการดำเนินชีวิตในวัยชรา

4) ข้อเสนอแนะในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทางโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายยังไม่มีกรดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร เพื่อใช้ในการจัดการบริหาร การจัดการเรียนการสอน อย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ควรมีการจัดเก็บข้อมูลในรูปแบบการประเมินผลการดำเนินงานโดยใช้วงจรการบริหารงานคุณภาพ(PDCA) ซึ่งประกอบด้วย

P = Plan คือ การวางแผนงานจากวัตถุประสงค์ และเป้าหมายที่ได้กำหนดขึ้น

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 4 “ศาสตร์พระราชากับการสร้างสังคมอุดมปัญญาในยุคไทยแลนด์ 4.0”

วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2561 ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

D = Do คือ การปฏิบัติตามขั้นตอนในแผนงานที่ได้เขียนไว้อย่างเป็นระบบและมีความต่อเนื่อง

C = Check คือ การตรวจสอบผลการดำเนินงานในแต่ละขั้นตอนของแผนงานว่ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้น จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงแก้ไขแผนงานในขั้นตอนใด

A = Action คือ การปรับปรุงแก้ไขส่วนที่มีปัญหา หรือถ้าไม่มีปัญหาใดๆ ก็ยอมรับแนวทางการปฏิบัติตามแผนงานที่ได้ผลสำเร็จ เพื่อนำไปใช้ในการทำงานครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาถึงผลสัมฤทธิ์ของการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลสัมฤทธิ์ที่ส่งผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

2) ควรศึกษาการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมต้นแบบ ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้ง 4 มิติ ที่ชัดเจน มีการติดตามและประเมินผลการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรม เป็นระยะๆ เพื่อดูความก้าวหน้าของการเสริมสร้างสุขภาวะอย่างเป็นระบบ

เอกสารอ้างอิง

พระครูสิงห์แก้ว วชิรมโม. “บทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา : ศึกษาเฉพาะกรณี

ตำบลเหล่ายาว อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน”. วิทยานิพนธ์ สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.

สัมภาษณ์. พระครูปิยวรรณพิพัฒน์. เจ้าอาวาสวัดหัวฝาย เจ้าคณะตำบลสันกลาง เขต 2. 20 พฤษภาคม 2560.

องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง. แหล่งเรียนรู้ และศึกษาดูงานสถานีเกษตร วิถีพอเพียง. เชียงราย: โรงเรียน

ผู้สูงอายุบ้านหัวฝาย, 2559.