

บทที่ 4

สถานภาพ ปัญหา และการดูแลผู้สูงอายุของชุมชน

การนำเสนอในบทนี้จะครอบคลุม 1) สถานภาพทั่วไปของผู้สูงอายุในชุมชน ประกอบด้วย สภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ ที่อยู่อาศัย รายได้และรายจ่ายของผู้สูงอายุ 2) สถานภาพผู้สูงอายุด้านสังคม ผู้สูงอายุกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผู้สูงอายุกับความสัมพันธ์ในชุมชน 3) ด้านสุขภาพกาย ประกอบด้วย การดูแลตัวเองและผู้ดูแลผู้สูงอายุ ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุชอบรับประทาน การออกกำลังกาย ภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพร่างกาย ที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อม 4) ด้านสุขภาพจิต ประกอบด้วย การพึ่งพิงทางด้านจิตใจ ความรู้สึกมั่นคงในชีวิต ความต้องการและความคาดหวัง 5) ปัญหาและอุปสรรคในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ จากผลการสำรวจข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ประกอบกับการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้สูงอายุ โดยเลือกผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตและสภาพที่แตกต่างกันเพื่อให้เห็นประเด็นผู้สูงอายุในมิติต่างๆ ดังกล่าวโดยแยกข้อมูลออกเป็นสองชุมชน ดังนี้

4.1 สถานภาพพื้นฐานของผู้สูงอายุบ้านนาตาวันและชุมชนจ่อหอยอยู่เจริญ

4.1.1 สภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในบ้านนาตาวัน มีจำนวน 127 คนจากจำนวนประชากรในชุมชนทั้งสิ้น 576 คน คิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรในชุมชน ซึ่งเป็นตัวเลขที่แสดงให้เห็นว่า บ้านนาตาวันเป็นชุมชนที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตามเกณฑ์ของสหประชาชาติ คือ มีผู้ที่อายุ 60 ปีขึ้นไปสูงกว่าร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรในชุมชน ซึ่งสามารถแบ่งช่วงอายุได้ดังนี้เป็นผู้สูงอายุวัยต้น 60-70 ปี ร้อยละ 54.3 ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ 71-80 ปี ร้อยละ 30.7 และผู้สูงอายุวัยปลาย คืออายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 15.0

ส่วนผู้สูงอายุชุมชนจ่อหอยอยู่เจริญ จากที่กล่าวแล้วในบทที่ 3 ชุมชนจ่อหอยอยู่เจริญเป็นตัวแทนของชุมชนเมือง เนื่องจากอยู่ติดเขตกับเมืองนครราชสีมาเปรียบเสมือนชานเมือง ชาวบ้านไปมาสัญจรไปกลับเพื่อไปทำงานในเมือง ทำให้มีประชากรแฝง (คนในเมือง) มาตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก อย่างไรก็ตาม การเลือกเก็บข้อมูลผู้สูงอายุจึงเลือกกลุ่มที่มีทะเบียนบ้านอยู่ในพื้นที่ เพื่อตรวจสอบข้อมูลด้านสวัสดิการ แต่การทำกิจกรรมพัฒนาก็เปิดโอกาสให้ทุกคนได้เข้าร่วม ดังนั้นจึงพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอยู่ในชุมชนภายใต้ทะเบียนบ้านและที่สามารถเก็บข้อมูลได้มีจำนวน 64 คน โดยแบ่งช่วงอายุเป็นผู้สูงอายุวัยต้น 60-70 ปี ร้อยละ 65.6 ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ 71-80 ปี ร้อยละ 31.3 และผู้สูงอายุวัยปลาย คืออายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 3.1 ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงร้อยละและค่าเฉลี่ย ของช่วงอายุผู้สูงอายุ

อายุ	หาดาวงษ์		จอหอ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
60-65	41	32.3	26	40.6	67	35.1
66-70	28	22.0	16	25.0	44	23.0
71-75	22	17.3	11	17.2	33	17.3
76-80	17	13.4	9	14.1	26	13.6
80 - ขึ้นไป	19	15.0	2	3.1	21	11.0
รวม	127	100.0	64	100.0	191	100.0

Mean = 70.0 S.D. = 7.8 Min = 57.0 Max = 92.0

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยของวัยสูงอายุจะเห็นได้ว่าอายุเฉลี่ยของผู้สูงอายุคือ 70 ปี กลุ่มที่อยู่ในช่วงอายุ 60-65 ปี เป็นกลุ่มที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด และกลุ่มที่มีจำนวนผู้สูงอายุน้อยที่สุดคือ ช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป และทำให้เห็นว่าโดยภาพรวมค่าอายุที่ต่ำสุดคือ 57 ปี ส่วนค่าอายุที่สูงที่สุดคือ 92 ปี ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์เจาะลึกและการประชุมกลุ่มย่อยพบเพิ่มเติมของบ้านนาตาว่างษ์ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุสูงที่สุดในชุมชนที่ยังมีชีวิตอยู่คือ 92 ปี เท่ากันจำนวน 2 คนเป็นสามีและภรรยากัน โดยอาศัยอยู่ร่วมกับลูก ๆ หลาน ๆ และยังพบว่าผู้สูงอายุทั้งสองคงมีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดีพอสมควร การพูด การรับฟัง และความจำยังคงดี เพราะสามารถอ่านหนังสือบทสวดมนต์ได้อย่างชัดเจน

4.1.2 ในด้านที่อยู่อาศัย

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ของบ้านนาตาว่างษ์จะอยู่ด้วยตนเองเป็นคู่สามีภรรยา คิดเป็นร้อยละ 58.6 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีอายุยืนทั้งคู่ และยังเป็นผู้สูงอายุที่ยังพึ่งพาตนเองได้ รองลงมาคืออาศัยอยู่กับลูกหลาน 32.2 และพบว่าผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวร้อยละ 7.1 ส่วนลักษณะที่อยู่อาศัยจะปลูกบ้านในบริเวณเดียวกันกับลูก ๆ หรือเครือญาติ มีคนคอยดูแลไม่ได้ปล่อยให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว เนื่องจากบ้านเรือนในบ้านนาตาว่างษ์มีลักษณะเป็นบ้านสวนบริเวณกว้าง ดังนั้นจึงมีพื้นที่ที่จะแบ่งปันให้ลูกหลานสร้างบ้านได้ในบริเวณเดียวกัน บางครอบครัวพบว่าบ้านลูก ๆ ที่แต่งงานแล้วแยกเรือนออกไปปลูกบ้านรายล้อมอยู่ในบริเวณเดียวกัน 3-4 ครัวเรือน ซึ่งในลักษณะนี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกอบอุ่นและมีความสุขที่มีลูกหลานอยู่พร้อมหน้ากัน บางครอบครัวก็สร้างบ้านให้พ่อแม่ใหม่เป็นบ้านชั้นเดียวเพื่อความสะดวกเวลาเข้าห้องน้ำและไม่ต้องขึ้นลงบันไดให้ลำบากและเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จากข้อมูลที่พบจะเห็นได้ว่าลักษณะการอยู่อาศัยครอบครัวดังกล่าวข้างต้นมีมากถึงร้อยละ 70.1 สำหรับจำนวนสมาชิกที่อยู่อาศัยรวมในบ้านหลังเดียวกันระหว่าง 4-6 คน มีร้อยละ 51 รองลงมา 1-3 คนร้อยละ 36.2 จึงเป็นที่น่าสังเกตอย่างเห็นได้ชัดว่า บ้านนาตาว่างษ์ยังคงมีบริบทของความเป็นชุมชนชนบทแบบดั้งเดิมที่เป็นลักษณะครอบครัวใหญ่ (ครอบครัวขยาย) มีจำนวนสมาชิกอยู่ร่วมกันจำนวนมาก และมีการพึ่งพาซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ถึงแม้ว่าลูกหลานจะมีครอบครัวแล้วแต่ยังคงมี

การสร้างบ้านเรือนอยู่ในบริเวณเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน ซึ่งอาจมีความแตกต่างจากสังคมเมืองหรือชุมชนที่อยู่ใกล้ชิดกับความเป็นเมือง เมื่อลูกหลานมีครอบครัวแล้วก็จะแยกตัวไปสร้างบ้านหรือซื้อบ้านต่างหากเกิดครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ซึ่งจะพบมากในสังคมปัจจุบัน

ส่วนชุมชนจ่อหอยู่เจริญก็เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังอยู่อาศัยร่วมกันทั้งสามภรรยา ร้อยละ 54.7 และอยู่กับลูกหลานร้อยละ 35.9 สมาชิกที่อาศัยอยู่ในครอบครัวส่วนใหญ่ร้อยละ 53.1 จะมี 1-3 คน ทั้งนี้ก็สอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ของชุมชนเมืองที่ลูกหลานแยกครอบครัวออกไปอยู่ในบริเวณอื่นหรือนอกชุมชนเนื่องจากที่ขนาดที่ดินสร้างบ้านมีขนาดเล็กไม่เพียงพอกับการปลูกสร้างบ้านเพิ่มเมื่อเทียบกับชุมชนชนบทอย่างนาตาวันซ์ที่พ่อแม่แบ่งที่ดินให้ลูกหลานสร้างบ้านอยู่ในบริเวณเดียวกันได้ สอดคล้องกับประเภทครอบครัวที่ ชุมชนจ่อหอยู่เจริญจะมีครอบครัวเดี่ยวมากกว่าบ้านนาตาวันซ์

เมื่อวิเคราะห์ภาพรวมแล้วจะเห็นว่า ผู้สูงอยู่ทั้งสองชุมชนยังอยู่อาศัยร่วมกันสามภรรยา หรือยังอยู่กับลูกหลานมากกว่าจะอยู่ลำพัง ที่มีกับคนรู้จัก หรือเพื่อนบ้าน และอยู่ลำพังก็ยังมีจำนวนไม่มากนัก และที่น่าสนใจคือ ครอบครัวไม่ว่าจะเป็นชนบทหรือเมืองในสภาพปัจจุบันพบว่าครอบครัวเดี่ยวจะมีสูงกว่าครอบครัวขยาย ซึ่งก็เห็นได้ว่าถึงแม้ลูกหลานจะอยู่ในชุมชนเดียวกันแต่ก็นิยมที่จะแยกบ้านออกไปจากพ่อแม่เมื่อมีครอบครัวแล้ว ดังจะเห็นรายละเอียดในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 สถานภาพด้านที่อยู่อาศัย

การพักอาศัยอยู่กับ	นาตาวันซ์		จ่อหอยู่		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน
สามภรรยา	77	60.6	35	54.7	112	58.6
ลูก/หลาน	41	32.3	23	35.9	64	33.5
คนรู้จัก/เพื่อนบ้าน	0	0.0	1	1.6	1	0.5
อยู่คนเดียว	9	7.1	5	7.8	14	7.3
รวม	127	100.0	64	100.0	191	100.0
สมาชิกในครัวเรือน						
1-3 คน	46	36.2	34	53.1	80	41.9
4-6 คน	65	51.2	28	43.8	93	48.7
7-9คน	16	12.6	2	3.1	18	9.4
รวม	127	100.0	64	100.0	191	100.0
Mean = 4.0 S.D. = 1.8 Min = 1.0 Max = 9.0						
ประเภทครอบครัว						
เดี่ยว	89	70.1	50	78.1	139	72.8
ขยาย	38	29.9	14	21.9	52	27.2
รวม	127	100.0	64	100.0	191	100.0

4.1.3 การประกอบอาชีพ รายได้และรายจ่ายของผู้สูงอายุ

จากการสำรวจข้อมูลพบว่า ผู้สูงอายุบ้านนาตาวันซ์ที่ยังต้องประกอบอาชีพเพื่อหารายได้ช่วยเหลือครอบครัว ส่วนใหญ่จะมีอายุระหว่าง 60-65 ปี เนื่องจากสภาพร่างกายแข็งแรงยังเป็นกำลังสำคัญให้กับครอบครัวทำงานเพื่อเพิ่มรายได้ อย่างไรก็ตามพบว่าอาชีพที่ผู้สูงอายุทำในชุมชนเพื่อมีรายได้อีกหลายอาชีพ เช่น **ทอเสื่อด้วยต้นกก** ซึ่งหาวัตถุดิบได้จากที่สาธารณะภายในหมู่บ้านและบางส่วนก็ปลูกเอง แหล่งจำหน่ายจะมีคนมาสั่งซื้อ อีกส่วนก็จะทอไว้ขายในหมู่บ้าน จากตัวอย่างครอบครัวหนึ่งสามีอายุ 73 ปี ภรรยาอายุ 68 ปี ช่วยกันทอเสื่อจะมีรายได้ประมาณเดือนละ 1,500 บาท อีกอาชีพหนึ่งคือ **ทำพริกป่น ข้าวคั่ว** โดยสองสามีภรรยาอายุ 82 ปี วางขายหน้าร้านของลูกสาว มีรายได้ประมาณวันละ 200-300 บาท ทำมาเป็นเวลา 6-7 ปีแล้ว **อาชีพช่างไม้** คุณตาอายุ 80 ปี นอกจากทำนาประมาณ 4 ไร่ ปลูกไว้กินเอง คุณตาเคยเป็นช่างไม้ปัจจุบันทำตุ้เสื้อผ้าขายในหมู่บ้านมีรายได้โดยเฉลี่ยเดือนละ 2000-3000 บาท นอกจากนี้ยังพบว่ามี**อาชีพเสริม**อื่นๆ อีกเช่น **ทำขนม** แต่จะทำในช่วงที่มีงานบุญของหมู่บ้านหรือมีลูกค้ามาสั่งถึงได้จะทำ แต่ครั้งมักจะทำจำนวนมากกว่าที่สั่ง เพราะที่เหลือก็จะเผื่อลูกหลานและเพื่อนบ้าน **อาชีพจักสาน** คุณตาอายุ 84 ปี เดิมเคยเป็นช่างไม้ก่อสร้าง ปัจจุบันทำอาชีพจักสานด้วยไม้ไผ่ตามที่มีคนสั่งซื้อ เช่น สานตะกร้า ทำพัด จะมีรายได้เล็กน้อยๆ วันละประมาณ 20 บาท และคุณตาอายุ 92 ปีก็ยังสามารถทำงานเล็กน้อยได้เช่นกัน ทำไม้กวาดขาย ได้เงินประมาณวันละ 10-20 บาท และยังมีผู้สูงอายุส่วนหนึ่งเป็นกำลังสำคัญของครอบครัวที่ยังมีสุขภาพที่แข็งแรงที่สามารถช่วยทำไร่ ทำนา เลี้ยงสัตว์ ช่วยหาอาหาร เก็บผัก และเก็บฝืน และเป็นที่ยกย่องคือ ผู้สูงอายุ 127 คน ได้รับเบี้ยยังชีพยังไม่ครบทุกคน 113 คนแล้ว เมื่อพิจารณารายได้ของผู้สูงอายุพบว่า นอกจากเงินเบี้ยยังชีพที่ได้จากภาครัฐคนละ 500 บาท ยังมีผู้สูงอายุส่วนหนึ่งที่รับค่าเบี้ยยังชีพผู้พิการด้วย อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุในบ้านนาตาวันซ์มีรายได้ส่วนใหญ่จากการที่ลูกหลานส่งมาให้ โดยได้เฉลี่ยเดือนละ 2,300 บาท บางรายส่งมาให้ครั้งละ 15,000 บาท เพราะลูกไปทำงานต่างประเทศ ซึ่งนานๆ ก็จะส่งมาครั้งหนึ่ง บางคนที่ไม่มียังชีพได้อะไรเพราะอยู่กับลูก ลูกจะให้เงินต่อเมื่อจำเป็นเพราะถือว่าค่าใช้จ่ายไม่มากและมีเบี้ยยังชีพจากภาครัฐแล้ว อย่างไรก็ตามก็จะมีผู้สูงอายุหลายคนที่ยังมีรายได้จากการทำงาน เช่น ค้าขาย เกษตรกรรม หัตถกรรม เป็นต้น

ส่วนผู้สูงอายุชุมชนจ้อหอยอยู่เจริญ ส่วนใหญ่จะมีรายได้จากการทำเกษตรกรรมเฉลี่ยเดือนละ 3,000 บาท รองลงมาเป็นรายได้ที่มีลูกหลานส่งมาให้เฉลี่ยเดือนละ 2,800 บาท และได้รับสวัสดิการเบี้ยยังชีพจากรัฐอีกส่วนหนึ่งซึ่งก็จะเห็นว่า ผู้สูงอายุ 67 คนได้รับเบี้ยยังชีพเพียง 46 คน อีกส่วนหนึ่งคือสวัสดิการบำนาญของข้าราชการ จากการสัมภาษณ์จะลึกพบว่ารายได้อื่นที่ผู้สูงอายุสามารถทำเป็นอาชีพได้คือ ค้าขายของชำ ซึ่งก็มีรายได้เฉลี่ยประมาณ 3,200 บาทต่อเดือน จะเห็นได้ว่ารายได้จากการรวมกลุ่มผู้สูงอายุของชุมชนจ้อหอยอยู่เจริญ เช่นทำขนม หรือทอเสื่อเช่นบ้านนาตาวันซ์ยังไม่มี แต่ทำอาชีพรับจ้าง เช่น รับจ้างล้างจานในร้านอาหาร รับจ้างเฝ้าสวน และรายได้จากการทำงาน อสม. เป็นต้น ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงแหล่งรายได้-รายจ่ายของผู้สูงอายุ

แหล่งรายได้ (เดือน)บ้าน	ขนาดวงษ์				ชุมชนจ่อหออยู่เจริญ			
	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (บ)	ค่าต่ำสุด (บ)	ค่าสูงสุด (บ)	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (บ)	ค่าต่ำสุด (บ)	ค่าสูงสุด (บ)
ค้าขาย (ขายของทั่วไป)	28	7795.2	1.0	30000.0	8	3912.5	100.0	18000.0
ผลิตผลทางการเกษตร	33	9467.2	100.0	50000.0	4	3075.0	300.0	10000.0
หัตถกรรม/กิจการ	13	920.9	50.0	3000.0	0	0	0	0
ลูกหลานให้	87	2369.8	100.0	15000.0	40	2805.0	200.0	20000.0
เงินบำนาญ(ข้าราชการ)	6	9878.6	1800.0	26450.0	10	8750.0	500.0	22000.0
เบี้ยผู้สูงอายุ	113	83.2	300.0	1000.0	46	500.0	500.0	500.0
อื่นๆ เช่น เบี้ยคนพิการ รับจ้าง เป็นต้น	11	5611.4	500.0	20000.0	11	6836.4	200.0	25000.0
แหล่งรายจ่าย (เดือน)	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (บ)	ค่าต่ำสุด (บ)	ค่าสูงสุด (บ)	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (บ)	ค่าต่ำสุด (บ)	ค่าสูงสุด (บ)
รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในครัวเรือน(ค่าน้ำค่าไฟ)	78	613.5	20.0	2000.0	39.0	739.7	100.0	3500.0
ซื้ออาหาร/ของใช้	87	1394.3	100.0	6000.0	44.0	2253.4	50.0	12000.0
ให้บุตรหลาน	38	1006.1	100.0	3000.0	18.0	768.9	40.0	3000.0
ค่าเครื่องนุ่งห่ม	10	1720.0	100.0	10000.0	10.0	1370.0	100.0	10000.0
ทำบุญ	87	376.2	30.0	2000.0	34.0	350.0	50.0	2000.0
จ่ายค่ามาปนกิจ	44	138.5	20.0	900.0	18.0	273.3	40.0	1000.0
ค่าห่วย	22	615.9	10.0	5000.0	19.0	445.5	30.0	4000.0
บุหรี	9	302.2	20.0	500.0	6.0	190.0	40.0	300.0
เครื่องดื่ม (น้ำอัดลม เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มชูกำลัง)	25	439.6	40.0	1500.0	16.0	800.0	50.0	3000.0
ค่าหมากพลู	10	168.0	10.0	700.0	7.0	84.3	20.0	200.0
กองทุนเงินออม	38	230.5	20.0	3200.0	12.0	850.0	100.0	3000.0
อื่นๆ เช่น ค่ายารักษาโรค ค่าแม่บ้าน ลูกหลานจ่ายให้ หมดทุกอย่าง เป็นต้น)	2	1750.0	1000.0	2500.0	7.0	2214.3	100.0	12000.0

สำหรับรายจ่ายของผู้สูงอายุบ้านนาตาวงษ์นั้น พบว่า ผู้สูงอายุ 87 คน ต้องใช้เงินเพื่อซื้ออาหาร/ของใช้ เฉลี่ยเดือนละ 1,390 บาท และในจำนวน 78 คน ยังต้องรับผิดชอบจ่ายค่าน้ำค่าไฟในบ้าน ส่วนจำนวน 38 คน ต้องจ่ายค่ารายวันหลานไปโรงเรียน รายจ่ายอีกส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุคือซื้อห่วยโดยเฉลี่ยเดือนละ 1,012 บาท แต่มีบางรายจ่ายสูงถึง 5,000 บาท ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชายส่วนใหญ่จะมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเครื่องดื่ม เช่น เหล้า เบียร์ เครื่องชูกำลัง และน้ำอัดลม โดยเฉลี่ยจะประมาณเดือนละ 439 บาท แต่ก็มีบางรายจ่ายถึงเดือนละ 1,500 บาท และที่น่าสนใจคือการจ้างเพื่อเครื่องนุ่งห่มของผู้สูงอายุที่มีค่าเฉลี่ยต่อเดือน 3,061 บาทและมีค่าสูงสุดถึง 10,000 บาท นอกจากนี้ ยังมีค่าใช้จ่ายที่ผู้สูงอายุต้องจ่ายให้กับกองทุนเงินออม โดยเฉลี่ย 320 บาท และมีบางคนจ่ายสูงถึง 3,200

บาท เพราะเป็นสมาชิกหลายกองทุน แต่จากการประชุมกลุ่มย่อยพบว่า ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกเงินออมฉาบฉวย เป็นการออมไว้ให้ลูกหลานหลังจากที่ตนเองเสียชีวิตแล้ว ยังไม่มีเงินออมเพื่อสวัสดิการใดๆ ในการเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับตนเอง บางคนต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลเพิ่มเติมเพราะโรคบางโรคที่ไม่สามารถเบิกได้ จากตัวอย่างข้อมูลสัมภาษณ์เจาะลึกพบว่า คุณยายอายุ 68 ปีเป็นโรคมะเร็งมีอาการคัน ต้องจ่ายค่ายา 400-500 บาท ครั้งสุดท้ายจ่ายไป 700 บาท จึงทำให้ต้องเลิกไปรักษาตัวเพราะคิดว่าแพงและไม่มีเงิน ส่วนค่ารักษาอื่นๆ เบิกจากสิทธิของหลักประกันสุขภาพได้

ส่วนผู้สูงอายุในชุมชนจ่อหอยอยู่เจริญส่วนใหญ่ใช้จ่ายเงินไปกับซื้ออาหาร/ของใช้ เฉลี่ยเดือนละ 2,253 บาท ซึ่งก็สูงกว่าผู้สูงอายุบ้านนาตาวันซ์ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นชุมชนเมืองจึงใช้เงินซื้อของทุกอย่าง แต่นาตาวันซ์จะซื้อบางอย่าง เพราะบางอย่างก็จะทำเอง ปลูกเอง ลดภาระซื้อได้ สิ่งที่เหมือนกันของทั้งสองหมู่บ้านคือ ค่าหอย ผู้สูงอายุชุมชนจ่อหอยอยู่เจริญจ่ายซื้อหอยเฉลี่ย 445 บาทต่อเดือน แต่อย่างไรก็ตามก็ยังมีจำนวนไม่มากนัก ทำนองเดียวกันก็มีจำนวนไม่มากนักที่มีรายจ่ายซื้อเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำนวน 16 ราย เฉลี่ย 800 บาทต่อเดือน

4.2 สถานภาพผู้สูงอายุด้านสังคม

4.2.1 ผู้สูงอายุกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

การดำรงชีวิตในแต่ละวันของผู้สูงอายุตั้งแต่เริ่มต้นขึ้นมาจนกระทั่งเข้านอนส่วนใหญ่ก็ยังรับภาระช่วยเหลือในครอบครัว โดยภาระหลักที่ผู้สูงอายุทำเป็นกิจวัตร ส่วนใหญ่จะทำงานบ้าน เช่น ทำอาหาร กวาดบ้าน/ถูบ้าน ล้างจาน และเลี้ยงหลาน ซึ่งเป็นภาระที่ผู้สูงอายุบอกว่า ทำด้วยความพอใจโดยเฉพาะการทำอาหารให้กับลูกหลานที่กลับจากไปทำงานหรือกลับจากโรงเรียน เพราะมีความสุขที่ได้ทำและรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ส่วนการดูแลหลานก็ทำให้มีความสุขที่ได้เห็นความเจริญเติบโตของหลาน นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังได้มีเวลาเข้าร่วมทำกิจกรรมเพื่อชุมชนและสังคมด้วย

ที่บ้านนาตาวันซ์ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีกิจวัตรหลายอย่าง หากแจกแจงรายละเอียดตั้งแต่ตื่นนอนเช้าหลังจากล้างหน้าหรืออาบน้ำแล้วก็จะพบความหลากหลายที่ต่างกันออกไป ถ้าเป็นผู้หญิงก็จะทำอาหารเช้า ตักบาตร ทำงานบ้านทั่วไป เช่น ล้างจาน ซักผ้า รีดผ้า กวาดบ้าน ถูบ้าน ส่วนผู้ชายก็มีกิจกรรมอาชีพ เช่น ทอ絲 จักสาน ตีเหล็ก หรือบางคนก็จะช่วยครอบครัวออกไปทำไร่ ทำสวน เก็บพืชผักสวนครัวในสวนหลังบ้านเพื่อนำมาประกอบอาหาร ส่วนคนที่ไม่ได้ทำอาชีพอะไรก็จะคอยดูแลหลานๆ นอกจากนี้ยังช่วยทำกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน

ส่วนชุมชนจ่อหอยอยู่เจริญก็เช่นกัน กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่ผู้ป่วยติดเตียงหรือมีอายุมากๆ ก็ยังช่วยแบ่งเบาภาระบางอย่างในครอบครัว โดยกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้นก็จะรับภาระที่มากกว่าวัยอื่นๆ เช่น ดูแลบ้าน ทำอาหาร ล้างจาน และที่น่าสนใจคือกลุ่มนี้จะเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนมากกว่าช่วงอายุอื่น ส่วนช่วงอายุ 66-70 ปี บางคนยังทำงานในไร่นา และค้าขาย และเป็นที่น่าสนใจว่ามีผู้สูงอายุในวัย 80 ปีขึ้นไป 1 รายที่ยังเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน จากการสัมภาษณ์เจาะลึกพบว่าเป็นคนชอบไปร่วมงาน ชอบพบปะผู้คนและชอบความสนุกสนาน กิจวัตรประจำวัน จะตื่นนอนประมาณตี 5 ครึ่ง ตักบาตรเป็นบางวัน เดินเล่นออกกำลังกายในบ้านและบริเวณใกล้ๆ บ้านทุกวันในช่วงตอนเย็น ไปนั่งคุยเล่นกับเพื่อน

บ้านทุกวัน ไม่ต้องรับภาระงานในบ้านเพราะมีลูกหลานทำให้แล้วมีหน้าที่ในการดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงทั้งนี้อาจเพราะส่วนหนึ่งเป็นคนมีฐานะอันจะกิน แต่ก็มีผู้สูงอายุอีกหลายคนที่ต้องทำงานหนักเพื่อเลี้ยงดูครอบครัวเช่น ค้าขาย ทำไร่ทำนา เป็นต้น ดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 แสดงภาระหน้าที่ในปัจจุบันของผู้สูงอายุ

ภาระหน้าที่ในปัจจุบันบ้านนาตาวัน (ตอบได้หลายข้อ)										
กิจกรรม	อายุ 60 - 65		อายุ 66 - 70		อายุ 71 - 75		อายุ 76 -80		อายุ 80+	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ค้าขาย	8	38.1	2	9.5	4	19.0	5	23.8	2	9.5
ทำไร่ ทำนา	18	39.1	13	28.3	8	17.4	4	8.7	3	6.5
เลี้ยงสัตว์	13	39.4	11	33.3	5	15.2	1	3.0	3	9.1
งานหัตถกรรม (ทอผ้า/ทอเสื่อ/จักสาน)	1	6.7	4	26.7	3	20.0	3	20.0	4	26.7
เลี้ยงลูก/หลาน	18	40.0	10	22.2	9	20.0	4	8.9	4	8.9
ทำอาหาร	26	41.3	17	27.0	10	15.9	7	11.1	3	4.8
กวาดบ้าน ถูบ้าน	29	37.7	19	24.7	15	19.5	8	10.4	6	7.8
ล้างจาน	26	41.9	15	24.2	13	21.0	5	8.1	3	4.8
หาอาหาร/หาลา/เก็บผัก/หาฟืน	17	36.2	9	19.1	13	27.7	2	4.3	6	12.8
ทำกิจกรรมเพื่อชุมชน/สังคม	10	40.0	6	24.0	6	24.0	2	8.0	1	4.0
อื่นๆเช่น รับจ้าง นักการเมือง ท้องถิ่น ไม่ได้ทำอะไร ฯลฯ	4	40.0	3	30.0	2	20.0	-	-	1	10.0
ภาระหน้าที่ในปัจจุบันบ้านจอหออยู่เจริญ (ตอบได้หลายข้อ)										
ค้าขาย	7	70.0	3	30.0	-	-	-	-	-	-
ทำไร่ ทำนา	5	62.5	3	37.5	-	-	-	-	-	-
เลี้ยงสัตว์	2	25.0	5	62.5	1	12.5	-	-	-	-
งานหัตถกรรม (ทอผ้า/ทอเสื่อ/จักสาน)	-	-	-	-	-	-	3	100	-	-
เลี้ยงลูก/หลาน	6	35.3	5	29.4	4	23.5	2	11.8	-	-
ทำอาหาร	12	44.4	5	18.5	7	25.9	3	11.1	-	-
กวาดบ้าน ถูบ้าน	14	43.8	6	18.8	7	21.9	4	12.5	1	3.1
ล้างจาน	16	53.3	6	20.0	6	20.0	2	6.7	-	-
หาอาหาร/หาลา/เก็บผัก/หาฟืน	12	52.2	5	21.7	5	21.7	-	-	1	4.3
ทำกิจกรรมเพื่อชุมชน/สังคม	9	56.3	2	12.5	2	12.5	2	12.5	1	6.3
อื่นๆเช่น รับจ้าง นักการเมือง ท้องถิ่น ไม่ได้ทำอะไร ฯลฯ	4	66.7	1	16.7	-	-	1	16.7	-	-

สำหรับกิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัวของผู้สูงอายุนาตาวันส่วนใหญ่คือ การรับประทานอาหารร่วมกันร้อยละ 31.3 รองลงมาดูทีวีด้วยกันร้อยละ 27.3 และทำการเกษตรร่วมกันเช่นทำนา ทำ

ไร่ ทำสวน ร้อยละ 12.2 นอกจากนี้พบว่ากิจกรรมส่วนตัวที่ผู้สูงอายุทำคือไปวัดหรือร่วมกิจกรรมทางศาสนาร้อยละ 16.3 ส่วนใหญ่ผู้หญิงจะไปวัดฟังเทศน์หรือจำศีลทุกวันพระหรือตักบาตรอย่างสม่ำเสมอมากกว่าผู้ชาย ส่วนผู้ชายจะมาร่วมในช่วงเทศกาลสำคัญ ๆ ในพุทธศาสนาและมีกลุ่มหนึ่งที่รวมตัวกันเล่นดนตรีพื้นเมืองแสดงในช่วงเทศกาลต่าง ๆ ในทำนองเดียวกันชุมชนจ่อหอยอยู่เจริญก็จะใช้เวลาส่วนใหญ่กับครอบครัวในการรับประทานอาหาร และดูทีวีร่วมกัน ร้อยละ 33.5 รองลงมาคือไปวัด หรือกิจกรรมทางศาสนามาร่วมกัน ร้อยละ 17.7 ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 กิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัวของผู้สูงอายุ

บ้านหาดวังหว้า		
กิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัว(ตอบได้หลายข้อ)	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานอาหารร่วมกัน	106	31.5
ดูทีวีด้วยกัน	92	27.3
ทำการเกษตรร่วมกัน เช่น ทำนา ไร่ ทำสวน	41	12.2
ช่วยกันค้าขาย	10	3.0
ทำหัตถกรรมร่วมกัน	15	4.5
ไปวัด หรือกิจกรรมทางศาสนามาร่วมกัน	55	16.3
ดนตรีพื้นบ้าน (เฒ่าสัญจร)	18	5.3
อื่นๆ เช่น ไปเที่ยว เป็นต้น	0	0.0
รวม	337	100.0
ชุมชนจ่อหอยอยู่เจริญ		
รับประทานอาหารร่วมกัน	53	33.5
ดูทีวีด้วยกัน	53	33.5
ทำการเกษตรร่วมกัน เช่น ทำนา ไร่ ทำสวน	14	8.9
ช่วยกันค้าขาย	7	4.4
ทำหัตถกรรมร่วมกัน	2	1.3
ไปวัด หรือกิจกรรมทางศาสนามาร่วมกัน	28	17.7
ดนตรีพื้นบ้าน (เฒ่าสัญจร)	0	0.0
อื่นๆ เช่น ไปเที่ยว เป็นต้น	1	0.6
รวม	158	100.0

4.2.2 ผู้สูงอายุกับความสัมพันธ์ในชุมชน

ถึงแม้ผู้สูงอายุยังมีกำลังที่จะทำงานได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุตอนต้นในช่วงอายุ 60-65 ปี ซึ่งถือว่าเป็นวัยที่มีประสิทธิภาพสูงและมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือสังคมและชุมชน หลายๆ คนก็ปลดเกษียณหรือปลดภาระจากงานประจำ ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุในช่วงอายุนี้อาจจะเข้ามาช่วยเหลืองานหรือกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนมากกว่าช่วงวัยอื่น เช่นเป็นที่ปรึกษา เป็นประธานหรือกรรมการกลุ่มต่างๆ เพราะด้วยวัยและประสิทธิภาพจึงเป็นที่เชื่อถือของสังคม กอปรกับมีเวลาว่างพอที่จะช่วยเหลือสังคม

การเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุของบ้านนาตาวันซ์พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 93.7 รู้จักกลุ่ม/กิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แต่มีเพียงร้อยละ 75.5 ที่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งกิจกรรมที่เข้าร่วมสูงสุดคือ การตรวจสุขภาพ ร้อยละ 29.7 รองลงมาคือ กิจกรรมทางศาสนาและการออกกำลังกาย ร้อยละ 23.7 และ 22.5 ตามลำดับ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวที่วังน้ำเขียว(ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา) เป็นสวัสดิการจากที่องค์การบริหารส่วนตำบลหนองงูเห่าจัดให้สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ จะมีผู้สูงอายุสลับกันไปในแต่ละปี สำหรับผู้ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เพราะมีปัญหาเกี่ยวกับด้านสุขภาพ บางคนก็มีภาระในการดูแลหลาน บางคนยังต้องประกอบอาชีพหลัก จากการสังเกตพบว่าผู้หญิงจะเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนมากกว่าผู้ชาย ถ้ามีการเชิญผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมใดๆ ส่วนใหญ่ผู้หญิงจะเป็นผู้ที่มาร่วมมากกว่า จากการที่ได้สอบถาม ผู้ชายจะชอบทำงานในไร่ หรือทำสวน เลี้ยงสัตว์มากกว่า แต่จะเข้ามาร่วมบ้างในเทศกาลที่สำคัญเท่านั้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังร่วมทำกิจกรรมเพื่อชุมชน/สังคม ผู้สูงอายุบางคนกล่าวว่า การได้มีโอกาสทำงานให้กับกลุ่มทำให้มีประสบการณ์ในการเข้าสังคมมากขึ้นเพราะแต่ก่อนไม่ค่อยกล้าพูดกล้าทำ เดี่ยวนี้พูดเก่งมากขึ้นและอยากจะทำต่อไปเรื่อยๆ รู้สึกภูมิใจที่ทำประโยชน์ให้กับสังคม กลับมาดูชุมชนจอหออยู่เจริญพบว่าข้อมูลในเรื่องรู้จักกลุ่มและเข้าร่วมเหมือนกันกับบ้านนาตาวันซ์ มีความต่างกันเล็กน้อยในประเด็นของกิจกรรมที่เข้าร่วมกับชุมชนในกิจกรรมรับเครื่องอุปโภคบริโภค ท่องเที่ยวกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ชุมชนจอหออยู่เจริญมีสูงกว่าบ้านนาตาวันซ์ ส่วนกิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมทางศาสนา บ้านนาตาวันซ์มีสูงกว่าชุมชนจอหออยู่เจริญ ทั้งนี้ปัจจัยส่วนหนึ่งจากภายนอกด้วย คือการสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ จากองค์กรภายนอกที่เข้ามาในชุมชน เช่น การออกกำลังกาย การท่องเที่ยวกับกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น อย่างไรก็ตามโดยภาพรวมแล้วผู้สูงอายุทั้งสองพื้นที่ส่วนใหญ่จะได้เข้าร่วมกิจกรรมในฐานะผู้สูงอายุ และกิจกรรมส่วนใหญ่คือการตรวจสุขภาพ ดังรายละเอียดในตาราง ที่ 11

ตารางที่ 11 แสดงการร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

กิจกรรม	นาตาวันซ์		จอหออยู่เจริญ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ						
เคยรู้จักกลุ่ม/กิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ						
รู้จัก	119	93.7	58	90.6	177	92.7
ไม่รู้จัก	8	6.3	6	9.4	14	7.3
รวม	127	100.0	64	100.0	191	100.0
เคยร่วมกลุ่ม/กิจกรรมผู้สูงอายุในชุมชน						
ไม่เคย	31	24.4	14	21.9	45	23.6
เคย ร่วมกิจกรรม	96	75.5	50	78.1	146	76.4
รวม	127	100.0	64	100.0	191	100.0
กิจกรรมที่เข้าร่วมกับชุมชน (ตอบได้หลายข้อ)						
ออกกำลังกาย	53	22.5	28	20.4	81	21.7

กิจกรรม	นาตาวันซ์		จอหออยู่เจริญ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ						
ตรวจสุขภาพ	70	29.7	40	29.2	110	29.5
กิจกรรมทางศาสนา	56	23.7	26	19.0	82	22.0
รับเครื่องอุปโภคบริโภค	18	7.6	20	14.6	38	10.2
กิจกรรมอาชีพ เช่น ทอผ้า ทอเสื่อ หัตถกรรม	14	5.9	4	2.9	18	4.8
ท่องเที่ยวกับกลุ่มผู้สูงอายุ	25	10.6	19	13.9	44	11.8
รวม	236	100.0	137	100.0	373	100.0

4.3 ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ

4.3.1 สุขภาพกาย

โรคประจำตัวของผู้สูงอายุ จากการสำรวจพบว่าผู้สูงอายุในบ้านนาตาวันซ์ ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง อายุ 60-65 ปี คิดเป็นจำนวนสูงที่สุด และพบรองลงมาคือโรคเบาหวาน ซึ่งจะพบมากในช่วงอายุ 60-75 ปี สำหรับผู้สูงอายุอายุ 76-80 จะพบโรคต้อหิน ต้อกระจก เป็นจำนวน 4 คน สำหรับผู้สูงอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป พบว่านอกจากเป็นโรคชรา 4 คน และยังมีโรคความดันโลหิตสูงรวมด้วย 6 คน เป็นโรคความจำเสื่อม 1 คน จากตัวเลขดังกล่าวจะเห็นว่าโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบมากที่สุด ถ้านับตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไปจะมีถึง 32 คน และพบว่าหลายคนที่มีมากกว่าหนึ่งโรค ทำให้ต้องกินยาจำนวนมาก บางคนถึงจะป่วยก็ต้องทำงานด้วย จากการสัมภาษณ์จะสังเกตเห็นว่า สองสามีภรรยาที่มีอาชีพทอเสื่อชาย ภรรยาป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเข้าเสื่อม ปวดเมื่อยตามร่างกาย มีอาการภูมิแพ้และคันทั้งตัว ส่วนคุณตาเป็นโรคหลังโกง ทำให้เมื่อเวลาทำงานปวดเมื่อยทั้งตัว แต่ทั้งคู่ก็ต้องทำงานเพราะถือเป็นรายได้ส่วนหนึ่งของครอบครัว และเนื่องจากผู้สูงอายุในชุมชนยังมีการดื่มแอลกอฮอล์อยู่พอสมควรจากการสำรวจจึงพบว่ามีผู้ป่วยที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรังอยู่ 4 ราย อยู่ในช่วงอายุ 60-70 ปี

ส่วนผู้สูงอายุชุมชนจอหออยู่เจริญโรคที่เป็นกันมากอันดับต้นคือ โรคความดันโลหิตสูง เช่นเดียวกับบ้านนาตาวันซ์ ผู้สูงอายุเป็นโรคนี้ทุกช่วงอายุ รองลงมาคือเบาหวานและโรคหัวใจ จากการสัมภาษณ์จะสังเกตเห็นว่า หลายคนที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่นเบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ ยังมีความเครียดรวมอยู่ด้วย ทั้งนี้เนื่องมาจากกังวลกับอาการของโรค และยังกังวลว่าจะต้องเป็นภาระให้กับลูกหลาน ที่ต้องดูแลพาไปหาหมอ และที่สำคัญบางคนไปหาหมอโดยที่ไม่ทราบว่าเป็นโรคอะไร แต่ก็ต้องทานยาเป็นประจำ นอกจากนี้อาการของโรคบางอย่างยังเป็นอุปสรรคต่อการทำงานด้วยเช่นโรคความดันโลหิตสูง บางคนจะเวียนศีรษะ หน้ามืด จึงทำให้ไม่สามารถทำงานอย่างที่อยากจะทำได้

ดังนั้นหากกล่าวในภาพรวม โรคที่เกี่ยวข้องกับความสูงวัยหรือความเสื่อมของร่างกายตามวัยโดยทั่วไป เช่น ความดันโลหิต หัวใจ ไขมันในเลือด ปวดข้อ ปวดเข่า ปวดหลัง ข้อเสื่อม โรคชรา หูเสื่อม ตาเสื่อม ต้อหิน ต้อกระจก ความจำเสื่อม มีพบเห็นได้ในกลุ่มผู้สูงอายุของบ้านนาตาวันซ์

โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ ปวดข้อ ปวดเข่า ปวดหลัง ข้อเสื่อม หูเสื่อม ตาเสื่อม ต้อหิน ต้อกระจก จะเป็นโรคที่พบได้ในทุกช่วงวัยของผู้สูงอายุ ส่วนโรคอื่นๆ ที่ถือว่าเป็นโรคประจำตัวซึ่งถึงแม้ไม่สูงวัยก็สามารถเกิดขึ้นได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร ภูมิแพ้ หอบหืด ไช้นัส เป็นต้น

ตารางที่ 12 แสดงโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ จำแนกตามกลุ่มอายุ

บ้านหาดวังหว้า										
โรคประจำตัว	อายุ 60 - 65		อายุ 66 - 70		อายุ 71 - 75		อายุ 76 -80		อายุ 80+	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความดันโลหิตสูง	10	34.5	4	15.4	6	40.0	6	33.3	6	42.9
เบาหวาน	5	17.2	4	15.4	3	20.0	1	5.6	0	0.0
หัวใจ	3	10.3	2	7.7	0	0.0	1	5.6	0	0.0
ไขมันในเลือด	2	6.9	2	7.7	1	6.7	2	11.1	1	7.1
ปวดข้อ ปวดเข่า ปวดหลัง ข้อเสื่อม	2	6.9	2	7.7	1	6.7	0	0.0	0	0.0
เก๊าท์	1	3.4	2	7.7	0	0.0	1	5.6	1	7.1
ต้อหิน ต้อกระจก	2	6.9	2	7.7	1	6.7	4	22.2	1	7.1
กระเพาะอาหาร	1	3.4	1	3.8	1	6.7	1	5.6	0	0.0
พิษสุราเรื้อรัง	2	6.9	2	7.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
พิการทางหู	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0
โรคชรา	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	28.6
ภูมิแพ้	0	0.0	1	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ริดสีดวงทวาร	0	0.0	1	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ปวดท้อง	1	3.4	1	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
หอบหืด	0	0.0	1	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ความจำเสื่อม	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	7.1
ไชนัส	0	0.0	1	3.8	1	6.7	0	0.0	0	0.0
ปวดศีรษะเรื้อรัง	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0
วันโรค	0	0.0	0	0.0	1	6.7	0	0.0	0	0.0
รวม	29	100.0	26	100.0	15	100.0	18	100.0	14	100.0

ชุมชนจอยหอยอยู่เจริญ										
โรคประจำตัว	อายุ 60 - 65		อายุ 66 - 70		อายุ 71 - 75		อายุ 76 -80		อายุ 80+	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความดันโลหิตสูง	4	23.5	4	50.0	4	40.0	2	33.3	0	0.0
เบาหวาน	4	23.5	0	0.0	1	10.0	0	0.0	0	0.0
หัวใจ	3	17.6	0	0.0	2	20.0	1	16.7	0	0.0
ไขมันในเลือด	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0
ปวดข้อ ปวดเข่า ปวดหลัง ข้อเสื่อม	3	17.6	0	0.0	0	0.0	1	16.7	0	0.0
เก๊าท์	0	0.0	1	12.5	1	10.0	0	0.0	0	0.0

ชุมชนจอหออยู่เจริญ										
โรคประจำตัว	อายุ 60 - 65		อายุ 66 - 70		อายุ 71 - 75		อายุ 76 -80		อายุ 80+	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต้อหิน ต้อกระจก	0	0.0	1	12.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ภูมิแพ้	1	5.9	0	0.0	2	20.0	0	0.0	0	0.0
ริดสีดวงทวาร	0	0.0	1	12.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ปวดท้อง	1	5.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ต่อมลูกหมากโต	0	0.0	1	12.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
กระดูก ไส้สะโพกเทียม	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	16.7	0	0.0
หลอดเลือดอักเสบ	1	5.9	0	0.0	0	0.0	1	16.7	0	0.0
รวม	17	100.0	8	100.0	10	100.0	6	100.0	1	100.0

สำหรับด้านระบบการขยับถ่ายซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่บ่งบอกถึงสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุบ้านนาตาวงษ์เกือบร้อยละ 90 มีการขยับถ่ายอุจจาระปกติ ในขณะที่เดียวกัน มีถึงร้อยละ 10 ที่ถ่ายยาก ท้องผูกประจำ และมีบางคนที่ไม่สามารถถลั่นการขยับถ่ายได้เนื่องจากเป็นผู้ป่วยติดเตียงไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ในส่วนของการขยับถ่ายปัสสาวะ พบว่า ผู้สูงอายุ ร้อยละ 18.3 ถ่ายปัสสาวะไม่ปกติ โดยอาการที่ผิดปกติได้แก่ ปัสสาวะเล็ด ร้อยละ 48.8 ปัสสาวะกะปริดกะปรอย ร้อยละ 20.9 ปัสสาวะลำบาก ร้อยละ 9.3 ปัสสาวะแสบขัด ร้อยละ 11.6 และปัญหาอื่นๆ เช่น ปวดหน่วงๆ เวลาปัสสาวะ กลั้นไม่อยู่ ปัสสาวะบ่อย เป็นต้น ร้อยละ 9.3 ในทำนองเดียวกันกับผู้สูงอายุชุมชนจอหออยู่เจริญ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการขยับถ่ายมีเปอร์เซ็นต์ไม่ต่างกันนัก กลุ่มที่มีปัญหาในการขยับถ่ายอุจจาระคือ ท้องผูกถ่ายยาก และปัญหาปัสสาวะ ส่วนใหญ่จะปัสสาวะเล็ดร้อยละ 35.7 นอกนั้นก็จะมีปัสสาวะกะปริดกะปรอย ปัสสาวะลำบาก และปัสสาวะแสบขัด ซึ่งแสดงรายละเอียดในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 13 แสดงสุขภาพจากระบบการขยับถ่าย

การขยับถ่ายอุจจาระ	บ้านนาตาวงษ์		ชุมชนจอหออยู่เจริญ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ถ่ายปกติ	114	89.8	57	89.1
ถ่ายยาก ท้องผูกประจำ	11	8.7	7	10.9
ถลั่นการขยับถ่ายไม่ได้	2	1.6	-	-
รวม	127	100.0	64	100.0
การขยับถ่ายปัสสาวะ				
ถ่ายปกติ	105	82.7	51	79.7
ถ่ายไม่ปกติ	22	17.3	13	20.3
รวม	127	100.0	64	100.0
ปัญหาในการปัสสาวะ				
ปัสสาวะเล็ด	16	55.2	5	35.7

ปัสสาวะกะปิตกะปรอย	7	24.1	2	14.3
ปัญหาในการปัสสาวะ	บ้านนาตาวงษ์		ชุมชนจอหออยู่เจริญ	
ปัสสาวะลำบาก	2	6.9	2	14.3
ปัสสาวะแสบขัด	3	10.3	2	14.3
อื่นๆ เช่น ปวดหน่วงๆ เวลา ปัสสาวะ กลั้นไม่อยู่ ปัสสาวะ บ่อย เป็นต้น	1	3.4	3	21.4
รวม	29	100.0	14	100.0

4.3.2 ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุรับประทาน

นอกเหนือจากการรักษาพยาบาล และการตรวจร่างกายของผู้สูงอายุแล้ว อาหารเป็นส่วนสำคัญต่อร่างกายและเป็นสื่อสัญญาณบ่งบอกว่าสุขภาพดีแข็งแรง หรือเป็นโรคต่างๆ ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผลการสำรวจทั้งสองบ้านพบว่าบ้านนาตาวงษ์ร้อยละ 19.8 และชุมชนจอหออยู่เจริญร้อยละ 20.4 ชอบรับประทานพืชผักๆ เช่น ผักกาด ตำลึง ผักพื้นบ้าน ผักตามฤดูกาล ฯลฯ โดยจะปลูกพืชผักสวนครัวในบริเวณของตัวเอง ดังนั้นพืชผักส่วนใหญ่ก็จะเก็บในแปลงของตัวเอง และเก็บตามป่าของชุมชน ผักที่ปลูกส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้าน นอกจากปลูกไว้รับประทานในครอบครัวแล้ว แบ่งปันกันในชุมชนด้วย ซึ่งเป็นจุดเด่นของชุมชนชนบทเพราะมีผักหลากหลายชนิดให้ได้กินตามฤดูกาล และปลอดภัยจากสารเคมี อาจต่างจากชุมชนเมืองที่ส่วนใหญ่ต้องซื้อจากตลาดเพราะไม่มีพื้นที่ปลูกเอง และยังชอบรับประทานผลไม้ตามฤดูกาลบ้านนาตาวงษ์ร้อยละ 15.3 และชุมชนจอหออยู่เจริญร้อยละ 18.2 นอกจากนี้ผู้สูงอายุจะรับประทานโปรตีน ซึ่งส่วนใหญ่จะรับประทานเนื้อปลาเป็นประจำมากกว่าเนื้อหมูหรือเนื้อวัว ซึ่งนานๆ ครั้งจะรับประทานในช่วงที่มีงานฉลองหรือเทศกาลสำคัญๆ เท่านั้น ประเภทคาร์โบไฮเดรตทั้งสองหมู่บ้านคือร้อยละ 16.9 เท่ากันถือว่าเป็นอาหารหลักเพราะส่วนใหญ่อาหารต้องมีข้าวเป็นหลัก นอกจากนี้ผู้สูงอายุบ้านนาตาวงษ์ร้อยละ 6.1 และชุมชนจอหออยู่เจริญร้อยละ 6.8 ยังชอบอาหารมัน ประเภทผัดหรือทอด เช่น ไข่ทอด ปลาทอด หมูทอด เป็นต้น และยังพบอีกว่าบ้านนาตาวงษ์บางคนร้อยละ 5.5 และชุมชนจอหออยู่เจริญร้อยละ 6.1 ยังชอบอาหารรสหวาน ใส่น้ำตาลและกะทิ เช่น กล้วยบวชชี แกงบวช ขนมครก ร้อยละ 9.3 อาหารประเภท รสเผ็ด เช่น น้ำพริก แกงส้ม แกง ยำ บ้านนาตาวงษ์ร้อยละ 5.3 ชอบรับประทานอาหารประเภทรสเค็ม เช่น ปลาจืด ปลาเค็ม ปลาจ่อม ปลาเจ้า หรือเติมน้ำปลาที่ข้าวทุกครั้ง จำนวน 32 คน ซึ่งสูงกว่าชุมชนจอหออยู่เจริญที่มีเพียงร้อยละ 3.2 จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติตัวในเรื่องการเลือกอาหารรับประทานของผู้สูงอายุก็ยังไม่ดีพอ สมควรที่จะต้องมีการเสริมความรู้ในประเด็นนี้เพิ่มเติม ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 14 แสดงประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ ชอบรับประทานประจำ

ประเภทอาหาร(ตอบได้หลายข้อ)	บ้านนาตาวงษ์		ชุมชนจอหออยู่เจริญ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
คาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว แป้ง ขนมปัง ผีอก มัน ฯลฯ	102	16.9	45	16.1
โปรตีน เช่น เนื้อหมู ปลา กุ้ง ไข่ ไข่ไก่ ถั่ว เป็นต้น	105	17.4	50	17.9
ไขมัน เช่น หมูสามชั้น กะทิ หมูทอด ผักทอด ฯลฯ	12	2.0	14	5.0
ผักต่างๆ เช่น ผักกาด ตำลึง ผักพื้นบ้าน ผักตาม ฤดูกาล ฯลฯ	119	19.8	57	20.4
ผลไม้ต่างๆ เช่น ส้ม กล้วย ผลไม้ตามฤดูกาล ฯลฯ	92	15.3	51	18.2
อาหารรสหวาน เช่น กล้วยบวชชี แกงบวช ขนมครก ของหวาน นม ฯลฯ	33	5.5	17	6.1
อาหารมัน (ผัดหรือทอด) เช่น ไข่ทอด ปลาทอด หมู ทอด ผัดผัก ฯลฯ	37	6.1	19	6.8
อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ก้อย เนื้อดิบ ฯลฯ	14	2.3	2	0.7
อาหารรสเค็ม เช่น ปลาร้า ปลาเค็ม ปลาจ่อม ปลาเจ้า เติมน้ำปลาที่ขาวทุกครั้ง ฯลฯ	32	5.3	9	3.2
อาหารรสเผ็ด เช่น น้ำพริก ส้มตำ แกง ยำ ฯลฯ	56	9.3	16	5.7
รวม	602	100.0	280	100.0

4.3.3 การออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุในนาตาวงษ์ร้อยละ 52 มีการออกกำลังกาย และยังมีอีกร้อยละ 48 ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ซึ่งก็พบว่าเหตุผลของการไม่ได้ออกกำลังกายเพราะ ส่วนหนึ่งไม่ชอบและไม่ได้เห็นความสำคัญ ที่เหลือจะเป็นผู้สูงอายุตอนปลายที่อายุมากแล้ว และผู้ป่วยติดเตียง ลักษณะการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะเป็นการเดินรอบ ๆ หมู่บ้าน ร้อยละ 26.7 ปั่นจักรยาน ร้อยละ 25.3 ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ชายที่ชอบออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน ออกกำลังกายโดยใช้ไม้พอง ร้อยละ 16 และออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนขาไปมา ร้อยละ 12 ส่วนชุมชนจอหออยู่เจริญมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 84.4 ซึ่งสูงกว่าบ้านนาตาวงษ์ และส่วนใหญ่จะออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน ร้อยละ 66.7 และแกว่งแขนไปมาร้อยละ 13.3 จากการสัมภาษณ์ ผู้ที่ออกกำลังกายมีทั้งออกกำลังกายทุกวัน และมีการออกกำลังกายบางครั้งในหนึ่งสัปดาห์เพียง 2-3 วัน แต่ส่วนใหญ่จะอยู่ระหว่าง 5-6 วัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่เป็นผู้หญิงจะใช้เวลาในช่วงหุงข้าวหรือช่วงรอพระมาเป็นช่วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยประมาณ 20-30 นาที จากการสัมภาษณ์จะลึกพบอีกว่า การให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะเริ่มในช่วง 6-7 ปีหลัง เพราะมีการส่งเสริมสุขภาพโดยหน่วยงานสาธารณสุขผ่านทางโรงพยาบาลส่งเสริม

สุขภาพตำบล ซึ่งทั้งสองแห่งจะได้รับงบประมาณสนับสนุนจะเทศบาลตำบลด้วย โดยจะสนับสนุนในกิจกรรมทุกวัยและเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุอีกด้วย อย่างไรก็ตามยังมีผู้สูงอายุอีกหลายคนที่ยังมีความเชื่อว่าการทำงานก็เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้วจึงไม่ได้ให้ความสนใจในกิจกรรมนี้ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 15 แสดงการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกาย	บ้านนาตาวงษ์		ชุมชนจ้อหออยู่เจริญ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ออกกำลังกาย	61	48.0	10	15.6
ออกกำลังกาย	66	52.0	54	84.4
รวม	127	100.0	64	100.0
วิธีการออกกำลังกาย(ตอบได้หลายข้อ)				
การบริหาร	2	2.7	0	0.0
เดินแอโรบิค	2	2.7	2	4.4
ทำงานบ้าน/ตีเหล็ก	3	4.0	4	8.9
แกว่งแขนขาไปมา	9	12.0	6	13.3
เดิน	20	26.7	30	66.7
ไม่พลง	12	16.0	0	0.0
ใช้ยางยืด	3	4.0	0	0.0
ปั่นจักรยาน	19	25.3	1	2.2
โยคะ	1	1.3	0	0.0
วิ่ง	4	5.3	2	4.4
รวม	75	100.0	45	100.0

4.3.4 ภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพร่างกาย

ภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพที่ถือว่าเป็นภาวะเสี่ยงโดยทั่วไปที่เกิดเฉพาะตัวบุคคล เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า บ้านนาตาวงษ์ยังมีผู้สูงอายุที่สูบบุหรี่ร้อยละ 15 โดยมีการสูบบุหรี่เฉลี่ย 6-7 มวนต่อวัน แต่มีคนที่สูบบุหรี่มากถึงวันละ 20 มวนต่อวัน ส่วนชุมชนจ้อหออยู่เจริญมีผู้สูงอายุที่สูบบุหรี่ร้อยละ 17.2 โดยมีการสูบบุหรี่เฉลี่ย 12-13 มวนต่อวัน ซึ่งสูงกว่าบ้านนาตาวงษ์ และสูงที่สุดมากถึง 40 มวนต่อวันเลยทีเดียว นอกจากนี้ยังพบว่าบ้านนาตาวงษ์ มีถึงร้อยละ 28 ที่ยังดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสามารถจำแนกตามประเภทของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พบว่า ผู้สูงอายุดื่มเบียร์เป็นจำนวนมากที่สุด สูงสุดจะดื่มวันละ 4 แก้ว(หรือประมาณวันละขวด)ต่อวันหรือ 21 แก้วต่อสัปดาห์ ส่วนการดื่มเหล้าเฉลี่ยจะดื่มวันละ 2 แก้วต่อวัน 14 แก้วต่อสัปดาห์ และมีกลุ่มผู้สูงอายุ นิยมดื่มเหล้าขาวส่วนใหญ่จะดื่มประมาณ 5 แก้ว(แก้วเล็ก)ต่อวัน หรือประมาณ 35 แก้วต่อสัปดาห์ ส่วนผู้สูงอายุชุมชนจ้อหออยู่เจริญดื่มเบียร์เป็นจำนวนมากที่สุด สูงสุดจะดื่มวันละ 4-5 แก้ว(หรือประมาณวันละขวด)ต่อวัน เฉลี่ย 28 แก้วต่อสัปดาห์ และไม่นิยมดื่มเหล้าเฉลี่ย แต่มีมีกลุ่มผู้สูงอายุบางคน นิยม

ดื่มน้ำหวานซึ่งก็ไม่มากนักจะดื่มประมาณ 2 แก้ว(แก้วเล็ก)ต่อวัน หรือประมาณ 7 แก้วต่อสัปดาห์ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 16 แสดงภาวะเสี่ยงจากบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ภาวะเสี่ยง	บ้านนาตาวงษ์		ชุมชนจ่อหอยอยู่เจริญ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การสูบบุหรี่				
ไม่สูบ	108	85.0	53	82.8
สูบ	19	15.0	11	17.2
รวม	127	100.0	64	100.0
ค่าเฉลี่ยในการสูบบุหรี่มวน/วัน	23	6.8	7	12.4
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
ไม่ดื่ม	104	81.9	46	71.9
ดื่ม	23	18.1	18	28.1
รวม	127	100.0	64	100.0
ค่าเฉลี่ยในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	วัน/แก้ว	สัปดาห์/แก้ว	วัน/แก้ว	สัปดาห์/แก้ว
ดื่มน้ำ	2	14	-	-
ดื่มน้ำเบียร์	4	21	4	28
ดื่มน้ำหวาน	5	35	2	7

4.3.5 ที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อม

ลักษณะที่พักอาศัยบ้านนาตาวงษ์ส่วนใหญ่จะเป็นบ้าน 2 ชั้น ร้อยละ 65.5 เป็นบ้านชั้นเดียว ร้อยละ 34.1 ห้องนอนของผู้สูงอายุร้อยละ 91 อยู่ชั้นล่าง มีเพียงร้อยละ 23.5 ที่ห้องนอนอยู่ชั้นบน ซึ่งก็ห้องนอนเดิมที่เคยนอนจึงยังไม่ได้เปลี่ยนแปลงหรือโยกย้าย ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ยังแข็งแรงสามารถขึ้นลงบ้านได้สะดวก และร้อยละ 96.3 มีอากาศถ่ายเทสะดวก ห้องน้ำส่วนใหญ่ยังใช้ส้วมซึมแบบนั่งยอง ร้อยละ 92.2 และร้อยละ 89.9 ไม่มีราวเกาะ ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะเห็นว่า คราวเรือนยังไม่มีการปรับเปลี่ยนเพื่อรองรับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุมากนัก โดยเฉพาะการห้องส้วมที่ต้องใช้ส้วมชักโครก แทนการใช้ส้วมนั่งยอง ในขณะที่ผู้สูงอายุชุมชนจ่อหอยอยู่เจริญส่วนใหญ่จะเป็นบ้าน 2 ชั้น ร้อยละ 80.4 เป็นบ้านชั้นเดียวร้อยละ 19.6 แต่ผู้สูงอายุจะมีห้องนอนอยู่ชั้นบนเป็นส่วนใหญ่ร้อยละ 92.2 ส่วนห้องที่อากาศอึดอัดถ่ายเทไม่สะดวกมีถึงร้อยละ 34.5 ส่วน สถานที่ที่ใช้ขับถ่ายส่วนใหญ่ยังใช้ส้วมนั่งยองร้อยละ 65.1 และยังไม่มีการติดตั้งราวเกาะยึดด้วยร้อยละ 72.2 ทั้งนี้เมื่อเปรียบเทียบกันแล้วผู้สูงอายุบ้านนาตาวงษ์จะมีที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่าชุมชนจ่อหอยอยู่เจริญ ทั้งนี้เพราะส่วนหนึ่งเกิดจากความใส่ใจในการดูแลผู้สูงอายุของลูกหลานที่ยังอาศัยอยู่ด้วยกัน ส่วนชุมชนนาตาวงษ์หลายครอบครัวที่ลูกหลานออกไปทำงานนอกบ้านผู้สูงอายุอยู่กันลำพัง

ตารางที่ 17 แสดงที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ

ที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อม	บ้านนาดาวงษ์		ชุมชนจอหออยู่เจริญ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สถานที่ขี้นถ่าย				
ส้วมซึม	117	92.9	41	65.1
ชักโครก	9	7.1	22	34.9
รวม	126	100.0	63	100.0
ราวเกาะในห้องน้ำ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มีราวเกาะ	7	10.0	10	27.8
ไม่มีราวเกาะ	62	89.9	26	72.2
รวม	69	100.0	36	100.0
ลักษณะที่พักอาศัย				
ชั้นเดียว	43	34.1	10	19.6
2 ชั้น	83	65.9	41	80.4
รวม	126	100.0	51	100.0
ห้องนอน				
อยู่ชั้นบน	28	23.5	47	92.2
อยู่ชั้นล่าง	91	76.5	4	7.8
รวม	119	100.0	51	100.0
อากาศในห้องนอน				
อากาศถ่ายเทสะดวก	104	96.3	38	65.5
อากาศอึดอัด	4	3.7	20	34.5
รวม	108	100.0	58	100.0

4.3.6 ภาพรวมของการดูแลสุขภาพร่างกาย

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุบ้านนาดาวงษ์ พบว่า ร้อยละ 89.4 ผู้สูงอายุไปพบแพทย์ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เป็นประจำ เช่น การรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ตรงต่อเวลา เพราะมีโรคประจำตัวไปตามที่แพทย์นัดหมายในแต่ละครั้งเพื่อไปตรวจสุขภาพและรับยา แต่ยังมีผู้สูงอายุร้อยละ 5.9 ที่ไปพบแพทย์แต่ไม่สม่ำเสมอ เป็นลักษณะเจ็บป่วยเป็นครั้ง เมื่อได้รับการตรวจและรับยาแล้วแพทย์นัดไปพบอีก ถ้าอาการดีขึ้นหรือหายดีแล้วก็จะไม่ไปตามแพทย์นัด และร้อยละ 4.7 เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นเช่น ปวดศีรษะ หรือเป็นไข้หวัด ก็จะชื้อยามารับประทานเอง เช่นเดียวกันกับผู้สูงอายุที่ชุมชนจอหออยู่เจริญ ร้อยละ 82.9 ผู้สูงอายุไปพบแพทย์และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เป็นประจำ ยังมีผู้สูงอายุร้อยละ 9.8 ที่ไปพบแพทย์แต่ไม่สม่ำเสมอ และร้อยละ 7.3 จะชื้อยามารับประทานเอง

เมื่อพิจารณาถึงแหล่งบริการให้บริการรักษาผู้ป่วยผู้สูงอายุบ้านนาดาวงษ์ส่วนใหญ่ใช้บริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองงูเห่า ร้อยละ 64.3 รองลงมาคือโรงพยาบาลมหาราช

นครราชสีมา ร้อยละ 22.4 โรงพยาบาลเอกชน และคลินิกร้อยละ 5.1 เท่ากัน จากผลการสัมภาษณ์ เจาะลึกก็พบว่า โรคที่ผู้สูงอายุเป็นเป็นโรคที่ป่วยเรื้อรังที่ต้องรับประทานยาเป็นประจำ มากกว่าโรคที่ร้ายแรงที่ต้องใช้ความซับซ้อนในการรักษา ดังนั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจึงสามารถรองรับการรักษาโรคเหล่านั้นได้ทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องเดินทางไปใช้บริการโรงพยาบาลในจังหวัด ส่วนผู้สูงอายุชุมชนจ่อหอยุ่เจริญก็จะใช้บริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจ่อหอยุ่ร้อยละ 30.8 แต่จะใช้บริการที่โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมามากกว่าคือ ร้อยละ 35.9 ทั้งนี้เพราะเดินทางไม่ไกลนักและให้บริการที่กว้างขวางกว่าโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล นอกจากนี้ยังนิยมใช้บริการที่คลินิกร้อยละ 15.4 ทั้งในเมืองและในชุมชนเพราะสะดวกและคุ้นเคยกับหมอ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 18 การดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพ	บ้านนาตาวัน		ชุมชนจ่อหอยุ่เจริญ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไปหาหมอ และปฏิบัติตามหมอแนะนำประจำ	76	89.4	34	82.9
ไปหาหมอแต่ไม่สม่ำเสมอ	5	5.9	4	9.8
ซื้อยากินเอง	4	4.7	3	7.3
รวม	85	100.0	41	100.0
สถานที่รักษา(ตอบได้หลายข้อ)				
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล	63	64.3	12	30.8
โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา	22	22.4	14	35.9
โรงพยาบาลเอกชน	5	5.1	2	5.1
คลินิก	5	5.1	6	15.4
อื่นๆ เช่น รพ.ค่ายสุรนารี ศูนย์สุขภาพจ่อหอยุ่ เป็นต้น	3	3.1	5	12.8
รวม	98	100.0	39	100.0

4.4 ด้านสุขภาพจิต

4.4.1 การพึ่งพิงทางด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุถือว่าเป็นวัยที่ค่อนข้างเปราะบางด้านอารมณ์ หลายคนประสบกับปัญหาในการปรับตัว เคยทำงานแล้วปลดเกษียณจากภาระงานที่ทำอยู่ประจำ บางคนเคยมีอำนาจมีลูกน้องหรือผู้อยู่ใต้บังคับมากมาย หรือบางคนต้องพลัดพรากจากคนที่ตนรัก สามีหรือภรรยาเสียชีวิต ต้องอยู่คนเดียวถึงแม้จะมีลูกหลานอยู่ด้วยก็ไม่เหมือนเดิม บางคนก็อยู่ลูกหลาน เปลี่ยนแปลงสถานะจากเคยเป็นผู้นำครอบครัว ต้องกลายเป็นผู้ต้องพึ่งพิงคนอื่นสถานภาพเหล่านี้ ย่อมส่งผลต่อภาวะทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ หลายคนเกิดสภาวะซึมเศร้า ถ้าหากถูกปล่อยให้อยู่คนเดียวตามลำพัง จากการสำรวจ ผู้ที่ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุเมื่อมีปัญหา จากการสำรวจข้อมูลบ้านนาตาวันพบว่าผู้สูงอายุจะปรึกษาสามีหรือภรรยา ร้อยละ 55.0 ส่วนใหญ่กลุ่มนี้จะอยู่ในช่วงอายุ 60-65 (ร้อยละ 38.6) เมื่ออายุมากขึ้นก็เริ่มปรึกษากันเองลดลง ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนเป็นลูกหลานแทน ซึ่งพบว่ามีการศึกษา

ลูกหลานในช่วง อายุ 60-65 ปีร้อยละ 23.1 อายุสูงขึ้นตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป จะปรึกษาลูกหลานมากกว่า ปรึกษาสามีหรือภรรยา ร้อยละ 33.3 และปรึกษาญาติพี่น้อง ร้อยละ 7 ซึ่งจะอยู่ระหว่างอายุ 60-65 ปี หลังจากนั้นก็จะปรึกษาน้อยลง แต่ที่น่าเป็นห่วงคือมีปัญหาแล้วไม่ปรึกษาใครเนื่องจากเกรงใจ ไม่อยากรบกวนใคร มีประมาณร้อยละ 3.9 ซึ่งก็สอดคล้องกับข้อมูลของชุมชนจ้อหอยอยู่เจริญ พบว่า เมื่อมีปัญหาผู้สูงอายุจะปรึกษาสามีหรือภรรยาเป็นอันดับแรก ร้อยละ 55 รองลงมาเป็นลูกหลาน ร้อยละ 52.5 และอันดับสามปรึกษาญาติพี่น้อง ร้อยละ 60.6 ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุ 60-70 ปี มีปัญหาแล้วไม่ปรึกษาใครเนื่องจากเกรงใจ ไม่อยากรบกวนใครมีอยู่ในทุกช่วงอายุ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 19 แสดงผู้ให้คำปรึกษาเมื่อผู้สูงอายุมีปัญหา

ผู้ที่จะปรึกษา-บ้านนาตาวงษ์	อันดับหนึ่ง		อันดับสอง		อันดับสาม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สามี หรือภรรยา	57	44.2	5	5.2	1	1.5
ลูกหลาน	52	40.3	51	53.1	5	7.4
ญาติพี่น้อง	9	7.0	34	35.4	36	52.9
เพื่อนบ้าน	4	3.1	6	6.3	23	33.8
ไม่ได้ปรึกษาใคร	5	3.9	-	-	-	-
อื่นๆ เช่น เจ้าหน้าที่ อสม. ผู้สูงอายุ	2	1.6	-	-	3	4.4
รวม	129	100.0	96	100.0	68	100.0
ผู้ที่จะปรึกษา-ชุมชนจ้อหอยอยู่เจริญ	อันดับหนึ่ง		อันดับสอง		อันดับสาม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สามี หรือภรรยา	22	32.4	5	11.6	6	18.2
ลูกหลาน	21	30.9	18	41.9	6	18.2
ญาติพี่น้อง	4	5.9	3	7.0	6	18.2
เพื่อนบ้าน	5	7.4	3	7.0	5	15.2
ไม่ได้ปรึกษาใคร	11	16.2	13	30.2	9	27.3
อื่นๆ เช่น เจ้าหน้าที่ อสม. ผู้สูงอายุ	5	7.4	1	2.3	1	3.0
รวม	68	100.0	43	100.0	33	100.0

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุบางคนกล่าวว่า การที่จะปรึกษาใครอยู่ที่ว่าเป็นเรื่องอะไร ถ้าเป็นเรื่องไม่สำคัญนัก หรือเป็นเรื่องทั่วๆ ไปก็สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนกับญาติพี่น้องหรือเพื่อนบ้านได้ แต่ถ้าสำคัญต้องปรึกษากับคนในครอบครัว ถ้าเป็นเรื่องสุขภาพบางคนก็ปรึกษาเจ้าหน้าที่อนามัย (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล) หรือ อสม. เพราะคุ้นเคยกันดี เป็นต้น

ช่องทางบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุเมื่อมีปัญหาจากการสำรวจพบว่า ผู้สูงอายุบ้านนาตาวงษ์ ร้อยละ 31.6 จะไปวัด ฟังธรรม นั่งสมาธิ และช่วงอายุคนที่ไปวัดฟังธรรม จะอยู่ตั้งแต่ 60 จนถึง 80+ ปี มีในช่วงอายุ 60-65 จะมากที่สุด รองลงมา ร้อยละ 27.8 หากคนคุยด้วย ซึ่งจะอยู่ในช่วงอายุตั้งแต่

60-80+ ปี มีช่วงอายุ 60-65 ปี จะมากที่สุด และสุดท้ายร้อยละ 15 ดุหนัง ดุทีวี ฟังเพลง จะมีมากในช่วงอายุ 60-65 และเริ่มค่อยๆ ลดลง แต่อย่างไรก็ตาม ยังพบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 25 ปลีกตัวอยู่คนเดียวในช่วงที่มีปัญหา บางคนก็ชอบอ่านหนังสือ ทำงานที่ตนเองชอบ ผู้ชายจะไปทำงานในไร่ในสวนหรือบางคนก็ไม่ต้องการปรึกษาใคร ส่วนผู้สูงอายุชุมชนจ่อหออยู่เจริญ จะใช้วิธีบรรเทาทุกข์โดยในช่วงอายุ 60-65 ปี ใช้วิธีไปวัด ฟังธรรม นั่งสมาธิ เป็นส่วนใหญ่ ส่วนช่วงอายุ 66-70 ปี ใช้วิธีดูหนัง ดุทีวี ฟังเพลง ทั้งนี้เนื่องจากไปวัดลำบาก ช่วงอายุ 71 – 75 ปี ใช้วิธีหาคนคุยด้วย ช่วงอายุ 76 -80 ปี ใช้วิธีปลีกตัวไปอยู่คนเดียวในช่วงนั้นๆ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 20 วิธีการบรรเทาทุกข์เมื่อผู้สูงอายุมีความทุกข์ใจ จำแนกตามกลุ่มอายุ

วิธีการบรรเทาทุกข์	อายุ 60 - 65		อายุ 66 - 70		อายุ 71 - 75		อายุ 76 -80		อายุ 80+	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บ้านนาตาวงษ์										
ไปวัด ฟังธรรม นั่งสมาธิ	13	31.0	7	16.7	7	16.7	9	21.4	6	14.3
ดูหนัง ดุทีวี ฟังเพลง	8	40.0	7	35.0	3	15.0	-	-	2	10.0
ท่องเที่ยว	1	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-
ปลีกตัวไปอยู่คนเดียว	4	25.0	3	18.8	2	12.5	5	31.3	2	15.5
หาคนคุยด้วย	11	29.7	8	21.6	7	18.9	5	13.5	6	16.2
อื่นๆ เช่น ดื่มเหล้า อ่านหนังสือ ทำงานอื่นๆ	6	5.3	4	23.5	4	29.4	1	5.9	1	5.9
ชุมชนจ่อหออยู่เจริญ										
ไปวัด ฟังธรรม นั่งสมาธิ	22	32.4	5	11.6	6	18.2	9	21.4	6	14.3
ดูหนัง ดุทีวี ฟังเพลง	21	30.9	18	41.9	6	18.2	-	-	2	10.0
ท่องเที่ยว	4	5.9	3	7.0	6	18.2	-	-	-	-
ปลีกตัวไปอยู่คนเดียว	5	7.4	3	7.0	5	15.2	5	31.3	2	15.5
หาคนคุยด้วย	11	16.2	13	30.2	9	27.3	5	13.5	6	16.2
อื่นๆ เช่น ดื่มเหล้า อ่านหนังสือ ทำงานอื่นๆ	5	7.4	1	2.3	1	3.0	1	5.9	1	5.9

4.4.2 ความรู้สึกมั่นคงในชีวิต

หากจัดอันดับสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุของบ้านนาตาวงษ์มีความรู้สึกว่ามีชีวิตพบว่ามีบ้าน/ที่อยู่อาศัยที่มั่นคง สิ่งสำคัญที่สุดการอันดับหนึ่งและสองคือ การได้อยู่กับครอบครัวและหรือลูกหลาน (ร้อยละ 44.6 และ 41.7) อันดับสามคือ บ้านและที่อยู่อาศัยร้อยละ 49.5 อันดับสี่คือหลักธรรมทางศาสนาซึ่งถือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจร้อยละ 56.3 และอันดับที่ห้าคือ รายได้ ร้อยละ 44.0 อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุหลายคนยังเห็นว่าประเด็นอื่นๆก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน และแต่ละคนก็ให้ความสำคัญเรียงลำดับแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับฐานความต้องการของแต่ละคน ส่วนชุมชนจ่อหออยู่เจริญ จะให้ความสำคัญกับการได้อยู่กับครอบครัว/ลูกหลานเป็นอันดับหนึ่งร้อยละ 44.6 และอันดับสองคือมีบ้าน/ที่อยู่อาศัยที่มั่นคง ร้อยละ 52 อันดับสามและอันดับสี่คือ การได้รับการยอมรับนับถือจากคน

ในครอบครัวร้อยละ 34.7 และ 53.1 อันดับสุดท้ายคือมีกิจกรรมทางศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ร้อยละ 60 ทั้งนี้ชุมชนจ่อหอยอยู่เจริญจะต่างจากบ้านนาตาวงษ์ในเรื่องของการมองว่ารายได้ไม่ใช่ส่วนสำคัญอันดับแรก ๆ ของความมั่นคงในการดำรงชีวิต แต่จะให้ความสำคัญกับประเด็นอื่นมากกว่า ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 21 แสดงความมั่นคงในการดำรงชีวิต จำแนกตามอันดับ

ความมั่นคงในการดำรงชีวิต	อันดับหนึ่ง		อันดับสอง		อันดับสาม		อันดับสี่		อันดับห้า	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บ้านนาตาวงษ์										
รายได้	38	29.2	20	19.4	8	8.8	3	6.3	11	44.0
การได้อยู่กับครอบครัว/ ลูกหลาน	58	44.6	43	41.7	8	8.8	4	8.4	-	-
บ้านที่อยู่อาศัย	11	8.5	28	27.2	45	49.5	9	18.8	1	4.0
การได้รับการยอมรับนับถือจากคนในครอบครัว	5	3.8	5	4.9	23	25.3	5	10.4	6	24.0
กิจกรรมทางศาสนา	16	12.3	6	5.8	6	6.6	27	56.3	7	28.0
อื่นๆ เช่น สุขภาพ ยา รักษาโรค อยู่กับสัตว์เลี้ยง	2	1.5	1	1.0	1	1.1	-	-	-	-
รวม	130	100.0	103	100.0	91	100.0	48	100.0	25	100.0
ชุมชนจ่อหอยอยู่เจริญ										
รายได้	20	30.8	3	6.0	7	15.2	4	12.5	4	16.0
การได้อยู่กับครอบครัว/ ลูกหลาน	29	44.6	18	36.0	4	8.7	-	-	-	-
บ้านที่อยู่อาศัย	6	9.2	26	52.0	11	23.9	3	9.4	4	16.0
การได้รับการยอมรับนับถือจากคนในครอบครัว	2	3.1	1	2.0	16	34.8	17	53.1	2	8.0
กิจกรรมทางศาสนา	7	10.8	2	4.0	8	17.4	8	25.0	15	60.0
อื่นๆ เช่น สุขภาพ ยา รักษาโรค อยู่กับสัตว์เลี้ยง	1	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-
รวม	65	100.0	50	100.0	46	100.0	32	100.0	25	100.0

หากจำแนกความประเด็นความมั่นคงของชีวิตกับช่วงอายุที่ต่างกันของผู้สูงอายุนบ้านนาตาวงษ์พบว่า กลุ่มอายุที่ให้ความสนใจประเด็น รายได้ ส่วนมากจะอยู่ในช่วงอายุ 60-65 ปี ซึ่งหลายคนก็ยังทำงานอยู่ และมีผู้สูงอายุหลายคนยังอยากทำงานเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับตัวเอง เพราะยังมีกำลังสามารถทำงานได้ แต่บางคนมองว่าเมื่อเกษียณอายุแล้วยังหาอาชีพที่เหมาะสมไม่ได้จึงอยากให้องค์กรภาครัฐ หรือท้องถิ่นเข้ามาช่วยเหลือ ในขณะที่ประเด็นการได้อยู่กับครอบครัวและลูกหลานก็ยังคงอยู่ในความต้องการของผู้สูงอายุวัยต้นในช่วงอายุ 60-65 ปี กลุ่มที่ให้ความสำคัญกับบ้านที่อยู่อาศัยคือช่วงวัย 60 – 70 ปี ทั้งนี้เพราะเริ่มเตรียมพร้อมสำหรับที่จะใช้ชีวิตบั้นปลายที่ไม่ต้องหารายได้เอง

และมีความมั่นคงในที่อยู่อาศัยแล้ว ในส่วน ประเด็นการได้รับการยอมรับนับถือจากคนในครอบครัว ช่วงวัย 60-65 ปี และ 76-80 ปี ก็ให้ความสำคัญก็เป็นส่วนหนึ่งที่สูงอายุมองถึงความมั่นคงรองลงมา ร่วมกับประเด็นหลักกรรมทางศาสนา ส่วนชุมชนจ่ออยู่เจริญ กลุ่มอายุ 60-70ปีให้ความสำคัญกับการได้รับการยอมรับนับถือจากคนในครอบครัว มากที่สุด ร้อยละ 50 ส่วนช่วงอายุ 71 -75 ปี ให้ความสำคัญกับการมีบ้าน/ที่อยู่อาศัยที่มั่นคง ร้อยละ 50 และช่วงอายุ 76 -80 ปี ให้ความสำคัญกับหลักกรรมทางศาสนา ร้อยละ 42.9

ส่วนสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวในชุมชน ซึ่งมีผลกระทบกับจิตใจและการเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุในแต่ละครอบครัวจะมีรายได้และรายจ่ายที่สมดุลกันเพียงพอ แต่ถ้ามีปัญหาด้านเศรษฐกิจของครอบครัวของผู้สูงอายุคิดว่าจะส่งผลต่อสุขภาพจิต ซึ่งหากมีการออมเงินกลุ่มทำงานหรือกิจกรรมกันได้ก็จะช่วยแก้ไขปัญหานี้ได้ดีขึ้น

ตารางที่ 22 แสดงความมั่นคงในการดำรงชีวิต จำแนกตามกลุ่มอายุ

ความมั่นคงในการดำรงชีวิต	อายุ 60 - 65		อายุ 66 - 70		อายุ 71 - 75		อายุ 76 -80		อายุ 80+	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บ้านนาตาวงษ์										
รายได้	14	36.8	11	28.9	6	15.8	2	3.3	5	13.2
การได้อยู่กับครอบครัว/ ลูกหลาน	16	27.6	9	15.5	13	22.4	9	15.5	11	19.0
บ้านที่อยู่อาศัย	4	36.4	4	36.4	1	9.1	-	-	2	18.2
การได้รับการยอมรับนับถือ จากคนในครอบครัว	2	40.0	-	-	1	20.0	2	40.0	-	-
หลักกรรมทางศาสนา	4	25.0	5	31.3	1	6.3	5	31.3	1	6.3
อื่นๆ เช่น สุขภาพ ยารักษา โรค อยู่กับสัตว์เลี้ยง	1	50.0	-	-	-	-	1	50.0	-	-
ชุมชนจ่ออยู่เจริญ										
รายได้	9	45.0	7	35.0	3	15.0	1	5.0	-	-
การได้อยู่กับครอบครัว/ ลูกหลาน	11	37.9	7	24.1	5	17.2	4	13.8	2	6.9
บ้านที่อยู่อาศัย	2	33.3	-	-	3	50.0	1	16.7	-	-
การได้รับการยอมรับนับถือ จากคนในครอบครัว	1	50.0	1	50.0	-	-	-	-	-	-
หลักกรรมทางศาสนา	4	57.1	-	-	-	-	3	42.9	-	-
อื่นๆ เช่น สุขภาพ ยารักษา โรค อยู่กับสัตว์เลี้ยง	-	-	1	100.0	-	-	-	-	-	-

4.4.3 ความต้องการและความคาดหวัง

ความต้องการของมนุษย์มีหลากหลายออกไปขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล แต่โดยทั่วไปแล้วมนุษย์ย่อมมีความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิต จากการสำรวจข้อมูลบ้านนาตาวงษ์ พบความ

ต้องการและความคาดหวังที่สามารถแบ่งออกได้ดังนี้ **ทางด้านร่างกาย** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ อยากรมีสุขภาพแข็งแรง/ไม่มีโรคภัย /หายจากอาการเจ็บป่วย มีร้อยละสูงสุด คือ 90.3 รองลงมาคือ อยากรให้คนในครอบครัวสุขภาพแข็งแรง เช่นเดียวกันกับอยากรได้ยาที่ดี/ ได้รับการรักษาฟรี และมีการออกกำลังกาย/มีสถานที่ออกกำลังกาย ชุมชนจ่อหอยู่เจริญก็เช่นเดียวกันคือให้ความสำคัญกับสุขภาพแข็งแรง/หายจากอาการเจ็บป่วย/ไม่มีโรคภัย ร้อยละ 82.7 รองลงมาอยากเดินได้เหมือนปกติทั้งนี้ผู้สูงอายุร้อยละ 5.8 เดินไม่สะดวกบางคนต้องใช้ไม้เท้าช่วยพยุงจึงทำให้จำกัดในการสัญจรไปในที่ต่างๆที่ต้องการไป และบางคนต้องพึ่งพิงผู้อื่น และอยากรให้ลูกหลานดูแลทั้งนี้เพราะเป็นผู้สูงอายุที่อยู่โดยลำพังลูกหลานออกไปทำงานที่อื่น ส่วนความต้องการทางด้านจิตใจซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุนานาชาติส่วนใหญ่ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น ศีกษาธรรมะ ไปทำบุญตักบาตร ไปวัดฟังธรรมและฝึกทำสมาธิและสวดมนต์ ร้อยละ 64.2 รองลงมาคือ การได้อยู่กับครอบครัว ครอบครัวอยู่พร้อมหน้าพร้อมตา ทำให้รู้สึกอบอุ่น และลูกหลานเป็นคนดี ร้อยละ 10.6 ทำนองเดียวกันกับการมีงานทำและมีความสุขกับการทำงาน ส่วนชุมชนจ่อหอยู่เจริญก็ให้ความสำคัญเป็นส่วนใหญ่ในทำนองเดียวกันคือ ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจร้อยละ 65.2 รองลงมาคือ ต้องการอยู่กับครอบครัว/ครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตา/ลูกหลานเป็นคนดี ใน**ทางด้านสังคม เศรษฐกิจ** พบว่า ผู้สูงอายุนานาชาติต้องการให้ชุมชน สังคมไทยมีความสามัคคี/รักใคร่กลมเกลียว ร้อยละ 40.6 รองลงมาคือ ต้องการให้คนในครอบครัวมีรายได้/ มีงานทำ/ ผู้สูงอายุมืออาชีพเสริม และต้องการให้สังคมมีการช่วยเหลือจุนเจือ/เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ส่วนผู้สูงอายุนานาชาติส่วนใหญ่ต้องการให้คนในครอบครัวมีรายได้/ มีงานทำ/ ผู้สูงอายุมืออาชีพเสริม ร้อยละ 36.6 รองลงมาคือ ต้องการให้ชุมชน สังคมไทยมีความสามัคคี/รักใคร่กลมเกลียว ทั้งนี้เพราะสังคมไทยกำลังอยู่ในช่วงของการแตกแยกทางการเมืองเป็นกลุ่มเป็นสี ประกอบกับเหตุการณ์ไม่สงบในภาคใต้อีกด้วย ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 23 แสดงข้อเสนอต่อความต้องการ/ความคาดหวังของผู้สูงอายุ

ความต้องการและความคาดหวัง	บ้านนาตาวันซ์		ชุมชนจ่อหอยู่เจริญ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความต้องการและความคาดหวังด้านร่างกาย				
สุขภาพแข็งแรง/ หายจากอาการเจ็บป่วย/ ไม่มีโรคภัย	112	90.3	43	82.7
คนในครอบครัวมีสุขภาพแข็งแรง	3	2.4	2	3.8
อยากเดินได้เหมือนปกติ	0	0.0	3	5.8
อยากได้อุปกรณ์ช่วยเดิน ช่วยมอง ช่วยฟัง	1	0.8	0	0.0
อยากได้เบาะนั่งเพิ่ม	1	0.8	0	0.0
อยากได้ยาที่ดี/ ได้รับการรักษาฟรี	3	2.4	1	1.9
อยากให้ลูกหลานดูแล	1	0.8	2	3.8
มีการออกกำลังกาย/มีสถานที่ออกกำลังกาย	3	2.4	1	1.9
รวม	124	100.0	52	100.0
ความต้องการและความคาดหวังทางด้านจิตวิญญาณ				

ความต้องการและความคาดหวัง	บ้านนาตาวันซ์		ชุมชนจ้อหออยู่เจริญ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ศาสนา/ธรรมะ/ทำบุญ/ฟังธรรม/ทำสมาธิ/สวดมนต์	79	64.2	30	65.2
ต้องการอยู่กับครอบครัว/ครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตา/ลูกหลานเป็นคนดี	13	10.6	7	15.2
ต้องการมีงานทำ/มีความสุขจากการทำงาน	13	10.6	0	0.0
มีเพื่อนคุย/มีสัตว์เลี้ยง	1	0.8	1	2.2
ไปเที่ยว	1	0.8	2	4.3
ไม่คาดหวังอะไร/ไม่มีความทุกข์ใจ/ปลง	6	4.9	2	4.3
เอาความจริงเป็นที่ตั้ง/เชื่อมั่นในตนเอง/ทำให้สบาย/ทำให้สงบ	5	4.1	2	4.3
ดื่มเหล้า	1	0.8	0	0.0
เครื่องรางของขลัง/ไสยศาสตร์	1	0.8	1	2.2
พระเจ้าอยู่หัวฯ หายป่วย	3	2.4	1	2.2
รวม	123	100.0	46	100.0
ความต้องการและความคาดหวังทางด้านสังคม/เศรษฐกิจ				
ไม่มีหนี้สิน	5	5.0	0	0.0
ต้องการให้ชุมชน สังคมไทยมีความสามัคคี/รักใคร่กลมเกลียว	41	40.6	10	24.4
ต้องการมีกิจกรรมร่วมกัน/มีการพปะกัน/มีการท่องเที่ยวด้วยกัน	8	7.9	7	17.1
ต้องการให้สังคมมีการช่วยเหลือจุนเจือ/เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	16	15.8	7	17.1
เศรษฐกิจพอเพียง	0	0.0	2	4.9
ต้องการให้คนในครอบครัวมีรายได้/ มีงานทำ/ ผู้สูงอายุมีอาชีพเสริม	22	21.8	15	36.6
อยากให้เศรษฐกิจดีกว่านี้/พืชผลทางการเกษตรมีราคา	9	8.9	0	0.0
รวม	101	100.0	41	100.0

4.5 สรุปโดยภาพรวมของทั้งสองพื้นที่

ข้อมูลที่วิเคราะห์ได้จากแบบสอบถาม แนวคำถามสัมภาษณ์เจาะลึกและการประชุมกลุ่ม ตลอดจนการทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในทั้งสองพื้นที่สามารถสรุปภาพรวมให้เห็นสถานการณ์ผู้สูงอายุได้ดังนี้

4.5.1 สถานภาพทั่วไปของผู้สูงอายุในชุมชน ประกอบด้วย สภาพทั่วไปของผู้สูงอายุที่เก็บข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 191 คน แบ่งเป็นช่วงอายุ 60-65 ปี 67 คน(ร้อยละ 35.1) 66-70 ปี 44 คน (ร้อยละ 23) 71-75 ปี จำนวน 33 (ร้อยละ 17.3) ช่วงอายุ 76-80 ปี จำนวน 26 คน (ร้อยละ 13.6) และ ช่วงอายุ 80 – ขึ้นไป จำนวน 21(ร้อยละ 11.0) จะเห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุก็จะลดหลั่นกันลงไปตามช่วงอายุที่สูงขึ้น อย่างไรก็ตามก็ยังมีกลุ่มที่อายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวนที่สูงคือ 21 คน ส่วนใหญ่จะอยู่ที่บ้านนาตาวันซ์ ด้านการอยู่อาศัยส่วนใหญ่ก็ยังอยู่ร่วมกับสามีหรือภรรยา และอยู่กับลูก/หลาน และมีผู้ที่อยู่คนเดียวอีกร้อยละ 7.3 หรือ 14 คนจาก 191 คน ในส่วนที่ไม่ได้อยู่คนเดียวส่วนใหญ่จะมีจะจำนวนคนในครอบครัวประมาณ 4-6 คน ผู้สูงอายุและครอบครัวส่วนใหญ่ยังทำอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก นอกจากนี้ยังเปิดร้านขายของชำ เป็นช่างไม้ ทำขนม ทอเสื่อ เป็นต้น ส่วนผู้ที่ไม่ได้ทำอาชีพอะไรแต่ก็ยังมีรายได้บ้างซึ่งพบว่าได้จากสวัสดิการของภาครัฐ เช่น เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และเงินบำนาญ

ข้าราชการ ดังนั้นรายได้เฉลี่ยต่อเดือนจึงแตกต่างกัน เช่น ข้าราชการบำนาญประมาณ 10,000 บาท เกษตรกรรม 6,600 บาท ค่าขาย 4,800 บาท ลดหลั่นลงมาตามลำดับ ต่ำสุดคือเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ แต่หากเปรียบเทียบรายจ่าย ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีรายจ่ายได้เพื่อใช้จ่ายร่วมกันในครอบครัว โดยรวมแล้วผู้สูงอายุจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในครัวเรือน (ค่าน้ำ ค่าไฟ) ค่าอาหาร/ของใช้ ค่าเครื่องนุ่งห่ม ค่าใช้จ่ายไปหาหมอ เป็นต้น แต่มีบางคนที่ต้องรับผิดชอบในการเลี้ยงดูหลานที่ลูกเอามาให้เลี้ยงด้วย และมีค่าใช้จ่ายเล็กๆน้อยๆ เช่น ค่าทำบุญ ค่าหอย ค่าสุราและบุหรี่ย

4.5.2 สถานภาพผู้สูงอายุด้านสังคม ผู้สูงอายุกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผู้สูงอายุก็พยายามช่วยเหลือและรับภาระในครอบครัวเท่าที่จะทำได้เพราะโดยพื้นฐานความคิดแล้วผู้สูงอายุก็พยายามที่จะไม่เป็นภาระของลูกหลาน เช่น ผู้หญิงก็จะทำอาหารเช้า ตักบาตร ทำงานบ้านทั่วไป เช่น ล้างจาน ซักผ้า รีดผ้า กวาดบ้าน ถูบ้าน ส่วนผู้ชายก็มีกิจกรรมอาชีพ เช่น ทอ絲 จักสาน ตีเหล็ก หรือบางคนก็จะช่วยครอบครัวออกไปทำไร่ ทำสวน ยกเว้นบางคนที่เจ็บป่วย และอายุมากแล้ว และบางคนอยู่ตามลำพังสามีภรรยาก็ต้องดูแลกันเอง ด้านความสัมพันธ์ในชุมชน ถึงแม้ผู้สูงอายุยังมีกำลังที่จะทำงานได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุตอนต้นในช่วงอายุ 60-65 ปี ซึ่งถือว่าเป็นวัยที่มีประสบการณ์สูงและมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือสังคมและชุมชน หลายๆ คนก็ปลดเกษียณหรือปลดภาระจากงานประจำ ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุในช่วงอายุนี้อาจจะเข้ามาช่วยเหลืองานหรือกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนมากกว่าช่วงวัยอื่น เช่น เป็นที่ปรึกษา เป็นประธานหรือกรรมการกลุ่มต่างๆ เพราะด้วยวัยและประสบการณ์จึงเป็นที่เชื่อถือของสังคม กอปรกับมีเวลาว่างพอที่จะช่วยเหลือสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

4.5.3 ด้านสุขภาพกาย จากการสำรวจพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว โรคที่พบว่าเป็นกันมากได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ ไขมันในเลือด ปวดข้อ/ข้อเสื่อม ปวดเข่า/ปวดหลัง ซึ่งก็เป็นความเสื่อมของร่างกายตามวัยไม่ต่างกับผู้สูงอายุโดยทั่วไปของไทย ซึ่งผู้สูงอายุกลุ่มนี้ก็จะได้รับการตรวจสุขภาพ และดูแลรักษาต่อเนื่องจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลโดยใช้สวัสดิการรักษายาบาลฟรี นอกจากบางคนที่ต้องการเข้าไปรักษาในตัวจังหวัด ก็จะมีค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปกลับด้วย ในส่วนของการดูแลสุขภาพตนเองโดยเฉพาะการรับประทาน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ก็จะเลือกรับประทานผัก ที่หาได้ง่ายในชุมชน รวมทั้งก็ยังรับประทานเนื้อสัตว์ และอาหารทอดด้วย ทั้งนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ก็จะไม่คำนึงเรื่องโภชนาการมากนัก แต่จะรับประทานในสิ่งที่ตนชอบ และหาได้สะดวกมากกว่า ด้านการออกกำลังกาย ซึ่งส่วนใหญ่จะออกตามที่มีกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายที่หน่วยงานต่างๆ ในชุมชนสนับสนุน แต่ไม่นานก็จะเลิกไป เหตุผลคือไม่ชอบและไม่เห็นความสำคัญ และบางคนเชื่อว่ามีความเชื่อว่าการทำงานก็เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว ดังนั้น หลายคนก็ยังอยู่กับภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพร่างกาย เช่น ต้มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผู้ชาย ที่มีความเคยชินกับการใช้ชีวิตแบบนี้มาตั้งแต่ยังหนุ่ม ถึงแม้อายุมากขึ้นก็ยังไม่ปรับเปลี่ยน จะมีบ้างก็คือลดปริมาณลง ด้านที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมของบ้านและชุมชน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังไม่ได้มีการปรับปรุงบ้านหรือห้องพักให้เหมาะสม เช่น บ้านสองชั้นเคยนอนชั้นบนถึงแม้ต้องขึ้นบันไดก็ยังคงอยู่ห้องเดิม

ส่วนที่ชักรังยังใช้ส่วนนี้ของ ไม่มีราวจับช่วยพยุงในห้องน้ำหรือตามบริเวณบ้าน เป็นต้น ส่วนในชุมชนก็ยังไม่มีการปรับปรุงพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ หรือไม่มีพื้นที่ให้กับผู้สูงอายุได้พบปะกัน นอกจากวัด และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

4.5.4 ด้านสุขภาพจิต ในแง่ของการพึ่งพิงทางด้านจิตใจ ส่วนใหญ่หากมีปัญหาผู้สูงอายุก็จะปรึกษาพูดคุยกับสามีหรือภรรยา ลูกหลาน หรือญาติพี่น้อง หรือแม้แต่ผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังก็ยังมีเพื่อนบ้านและคนคุ้นเคยในหมู่บ้าน เป็นที่พึ่งพิงได้ ส่วนช่องทางในการบรรเทาทุกข์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเข้าไปวัด ฟังธรรม นั่งสมาธิ บางคนไปวัดไม่ไหวหรือไม่ชอบก็จะดูทีวีอยู่ที่บ้าน หรือพูดคุยกับเพื่อนวัยเดียวกัน มีบ้างไม่มากที่ในช่วยไม่สบายใจจะขอปลีกตัวจากผู้อื่นไปอยู่คนเดียว หากจัดอันดับความรู้สึกมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญกับเรื่อง การได้อยู่กับครอบครัว/ลูกหลาน รายได้บ้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง และการได้รับการยอมรับนับถือจากคนในครอบครัว นอกจากนี้บางคนยังมองว่า หลักธรรมทางศาสนาก็เป็นที่พึ่งพิงใจที่ได้อีกด้วย ส่วนความต้องการและความคาดหวังในชีวิตซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น ทางด้านร่างกาย ด้านจิตวิญญาณ และด้านสังคม/เศรษฐกิจ ทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพแข็งแรง/หายจากอาการเจ็บป่วย/ ไม่มีโรคภัย ด้านจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับศาสนา/ธรรมะ/ทำบุญ/ฟังธรรม/ทำสมาธิ/สวดมนต์ ส่วนด้านสังคม ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับต้องการให้ชุมชน สังคมไทยมีความสามัคคี/รักใคร่กลมเกลียว และด้านเศรษฐกิจผู้สูงอายุอยากมีงานทำ/ ผู้สูงอายุมีอาชีพเสริม

4.6 กิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการดำเนินการและอยากให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้การสนับสนุน โดยภาพรวมทั้งสองพื้นที่ ได้แก่

4.6.1 เฉพาะบ้านนาตาวงษ์ต้องการนำเงินออมทรัพย์ผู้สูงอายุมาช่วยเป็นเงินสำรองจ่ายล่วงหน้า เพื่อจัดงานศพให้กับสมาชิกผู้สูงอายุที่เสียชีวิต เพื่อให้สามารถช่วยเหลืองานได้ทันที แล้วจึงขอเบิกจ่ายเงินฌาปนกิจสงเคราะห์คืน เนื่องจากเงินดังกล่าวมีการรวบรวมได้ค่อนข้างล่าช้า ทำให้ไม่สามารถนำเงินมาช่วยเหลือให้กับครอบครัวผู้ที่เสียชีวิตได้ทันกับความจำเป็น

4.6.2 เฉพาะบ้านนาตาวงษ์ต้องการให้มีการรวมกลุ่มจักสาน นอกจากจักสานด้วยไม้ไผ่แล้ว ควรมีการส่งเสริมให้มีผลิตภัณฑ์ที่ประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้ (recycle) ด้วย เช่น การทำกระเป่าจากกล่องนม ขวดพลาสติก เป็นต้น ทั้งนี้ เพื่อต้องการให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่ม และมีกิจกรรมร่วมกัน ได้รับความผ่อนคลายด้านจิตใจ และก่อให้เกิดการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์จากการนำวัสดุเหลือใช้

- 4.6.3 ทั้งสองพื้นที่ที่ต้องการรวมกลุ่มทำดอกไม้ประดิษฐ์ ที่ผ่านมาชาวบ้านและชุมชนไม่สามารถรวมกลุ่มกันได้และไม่ยั่งยืน ซึ่งถ้าหากมีผู้ให้การส่งเสริมและสนับสนุนก็อาจจะเป็นสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์กับชุมชนต่อไป
- 4.6.4 ทั้งสองพื้นที่ที่ต้องการให้มีกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากในแต่ละเดือนไม่ค่อยมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ จึงต้องการให้มีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันทำประมาณเดือนละครั้ง และหากมีกิจกรรมที่ดีก็จะนำไปเล่าต่อให้กับผู้สูงอายุทั้งชุมชนได้รับทราบ ต้องการให้มีกลุ่มบุคคล (วิทยากรทั้งภายในและภายนอก) มาให้ความรู้และแลกเปลี่ยนร่วมกันกับผู้สูงอายุ และเป็นรายบุคคลด้วย
- 4.6.5 ทั้งสองพื้นที่การออกกำลังกายที่ชุมชนจัดขึ้น มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณวันละ 10 คน ผู้เข้าร่วม 9 คน มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และมีผู้อายุ 74 ปี เพียงแค่ 1 คนเท่านั้น ปัญหาอุปสรรคที่พบคือ เวลาที่ออกกำลังกายไม่เหมาะสมคือ ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ซึ่งตรงกับภาระงานช่วงเย็น เพราะส่วนใหญ่แล้วแต่ละครอบครัวจะต้องเตรียมทำอาหารเย็น และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องสุขภาพร่างกายคือ มีอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อ อยากให้มีรูปแบบของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและสามารถทำเองที่บ้านได้ ประมาณ 15 นาที ทำประมาณ 3-7 วันต่อสัปดาห์
- 4.6.6 ทั้งสองพื้นที่ที่ปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ปวดหลัง ข้อชาเสื่อม ปวดข้อ และโรคภูมิแพ้ ผู้สูงอายุมีความต้องการให้มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องช่วยเหลือเรื่องปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ เช่น กลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานต้องการให้มีการแนะนำหรืออบรมให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ และการกินยาจะอย่างไรที่จะทำให้ผู้สูงอายุไม่ล้มเนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะล้มกินยาเพื่อช่วยลดปัญหาดังกล่าว
- 4.6.7 ทั้งสองพื้นที่ในส่วนการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ส่วนใหญ่สามารถดูแลตนเองได้ มีบุตรหลานและญาติพี่น้องช่วยเหลือ อยากให้มีโครงการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนโดยอาสาสมัครที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อดูแลผู้สูงอายุ อยากให้มีอาสาสมัครดังกล่าว

4.7 ปัญหาและอุปสรรคในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

ปัญหาและอุปสรรคต่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุจากข้อมูลพบว่า ยังมีหลายประเด็นที่ยังคงเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี อาทิ การปฏิบัติตนในเรื่องการรับประทานอาหาร หลายคนรู้แต่ไม่ได้ปฏิบัติตาม เพราะยังชอบรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ โดยเฉพาะอาหารของหวานหรืออาหารที่มีรสเค็ม และสิ่งที่สำคัญคือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ที่ล้วนแต่

เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายผู้สูงอายุออกกำลังกายน้อย บางคนออกก็ไม่สม่ำเสมอ ทำให้ไม่เห็นผลในทางให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ หลายคนบอกว่าการทำงานบ้านหรือทำงานสวนก็ถือว่าออกกำลังกายแล้วเพราะรู้สึกเหนื่อยแล้ว และข้อสำคัญการออกกำลังกายที่หน่วยงานจัดให้ก็ไม่อยากมาร่วมเพราะคิดว่าตัวเองแก่แล้วไม่ค่อยเหมาะกับประเภทของการออกกำลังกาย เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ครอบครัวยังตระหนักต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุไม่มากนัก เช่น ส้วมที่ยังมีหลายครอบครัวใช้ส้วมนั่งยอง ซึ่งไม่เหมาะกับสรีระของผู้สูงอายุ การจัดการอารยะสถาปัตย์ในชุมชนที่เอื้ออำนวยต่อความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ สิ่งสำคัญอีกประการที่สำคัญและยังไม่โดดเด่นนักคือระบบการถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุสู่คนรุ่นใหม่ในชุมชน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างคุณค่าแก่ผู้สูงอายุให้รู้สึกภาคภูมิใจในความสูงวัยของตนเองมากกว่าการแคมีอายุยืนเท่านั้น



รูปภาพที่ 2 การจัดประชุมกลุ่มผู้สูงอายุและเยี่ยมผู้สูงอายุเพื่อทราบถึงปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ บ้านหาดาวงษ์



ภาพที่ 3 ภาพจัดประชุมกลุ่มย่อยและเยี่ยมผู้สูงอายุในชุมชนจ้อหออยู่เจริญ เพื่อทราบปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ