

สารบัญ

| | | |
|-----------------|---|----|
| กิตติกรรมประกาศ | | |
| บทคัดย่อ | | i |
| Abstract | | v |
| บทที่ 1 | บทนำ | |
| | 1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย | 1 |
| | 1.2 วัตถุประสงค์ | 4 |
| | 1.3 ขอบเขตของการวิจัย | 4 |
| | 1.4 กรอบแนวคิดในการศึกษา | 7 |
| | 1.5 ศัพท์และคำนิยาม | 7 |
| บทที่ 2 | ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง | |
| | แนวคิด ทฤษฎี และสถานภาพผู้สูงอายุ | 9 |
| | เครือข่ายทางสังคม | 16 |
| บทที่ 3 | สภาพพื้นที่ของชุมชนชนบทและชุมชนเมือง | |
| | 3.1 ข้อมูลพื้นฐาน ตำบลหนองงูเหลือม อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา | 22 |
| | 3.2 บริบทบ้านนาตาวันซ์ | 26 |
| | 3.3 ข้อมูลพื้นฐานเทศบาลตำบลจอหอ อำเภอเมือง จังหวัด นครราชสีมา | 30 |
| | 3.4 บริบทชุมชนจอหออยู่เจริญ | 35 |
| บทที่ 4 | สถานภาพ ปัญหา และการดูแลผู้สูงอายุของชุมชน | |
| | 4.1 สถานภาพพื้นฐานของผู้สูงอายุบ้านนาตาวันซ์ และชุมชนจอ หออยู่เจริญ | 38 |
| | 4.2 สถานภาพผู้สูงอายุด้านสังคม | 43 |
| | 4.3 สุขภาพผู้สูงอายุ | 47 |
| | 4.4 สุขภาพจิต | 55 |
| | 4.5 สรุปโดยภาพรวมของทั้งสองพื้นที่ | 61 |
| | 4.6 กิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการดำเนินการและอยากให้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสนับสนุน | 63 |
| | 4.7 ปัญหาอุปสรรคในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ | 64 |

สารบัญ (ต่อ)

| | | |
|-------------------|--|-----|
| บทที่ 5 | การดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน | |
| | 5.1 กิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ | 67 |
| | 5.2 ผลการทำกิจกรรมของโครงการฯในชุมชน และข้อเสนอแนวทางการประสานความร่วมมือเพื่อสร้างเครือข่ายทางสังคมในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ : จากเวทีสัมมนา | 72 |
| | 5.3 โครงการ/กิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุต่อเนื่อง หลังจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการสิ้นสุดลง | 77 |
| บทที่ 6 | บทสรุปและข้อเสนอแนะ | |
| | 6.1 บทสรุป | 80 |
| | 6.2 ข้อเสนอแนะ | 84 |
| บรรณานุกรม | | 93 |
| ภาคผนวก | ภาคผนวกที่ 1 : แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของผู้สูงอายุ | 1-1 |
| | ภาคผนวกที่ 2 : กรอบ/ประเด็นคำถาม ประชุมกลุ่มย่อย | 2-1 |
| | ภาคผนวกที่ 3 : กรอบคำถามข้อมูลรายบุคคล | 3-1 |
| | ภาคผนวกที่ 4 : สัมภาษณ์เจาะลึกรายบุคคล | 4-1 |
| | ภาคผนวกที่ 5 : โครงการจัดอบรมการดูแลผู้สูงอายุ | 5-1 |
| | ภาคผนวกที่ 6 : การประชุมแนวทางประสานความร่วมมือพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา | 6-1 |
| | ภาคผนวกที่ 7 : ประวัตินักวิจัย | 7-1 |
| | ภาคผนวก 8 : คู่มือการอบรม การเสริมสร้างและดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ | 8-1 |
| | ภาคผนวก 9 : สื่อ CD สำหรับการเผยแพร่ “สว.ไฝ่รู้” | |
| | 9.1 อาหารและโภชนาการในผู้สูงอายุ | 9-1 |
| | 9.2 สุขภาพดี มีสุข | 9-2 |
| | 9.3 ออกกำลังกาย...พิชิตโรคภัย | 9-3 |

สารบัญตาราง

| | | |
|-------------|--|----|
| ตารางที่ 1 | การคาดประมาณประชากรอายุ 60 ขึ้นไปของประเทศไทย พ.ศ 2542-2559 | 2 |
| ตารางที่ 2 | อัตราส่วนการเป็นภาระของประชากรกลุ่มต่างๆ | 13 |
| ตารางที่ 3 | แสดงหมู่บ้านและจำนวนประชากรในตำบลหนองงูเห่าล้อม | 23 |
| ตารางที่ 4 | ลักษณะการใช้ที่ดิน การใช้ที่ดินมีลักษณะการใช้ที่ดินให้เป็นประโยชน์ | 24 |
| ตารางที่ 5 | แสดงจำนวนประชากรในเทศบาลตำบลจอหอ | 31 |
| ตารางที่ 6 | แสดงร้อยละและค่าเฉลี่ย ของช่วงอายุผู้สูงอายุ | 39 |
| ตารางที่ 7 | สถานภาพด้านที่อยู่อาศัย | 40 |
| ตารางที่ 8 | แสดงแหล่งรายได้-รายจ่ายของผู้สูงอายุ | 42 |
| ตารางที่ 9 | แสดงภาระหน้าที่ในปัจจุบันของผู้สูงอายุ | 44 |
| ตารางที่ 10 | กิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัวของผู้สูงอายุ | 45 |
| ตารางที่ 11 | แสดงการร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ | 46 |
| ตารางที่ 12 | แสดงโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ จำแนกตามกลุ่มอายุ | 48 |
| ตารางที่ 13 | แสดงสุขภาพจากระบบการขยับถ่าย | 49 |
| ตารางที่ 14 | แสดงประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุ ชอบรับประทานประจำ | 51 |
| ตารางที่ 15 | แสดงการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ | 52 |
| ตารางที่ 16 | แสดงภาวะเสี่ยงจากบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | 53 |
| ตารางที่ 17 | แสดงที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ | 54 |
| ตารางที่ 18 | การดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ | 55 |
| ตารางที่ 19 | แสดงผู้ให้คำปรึกษาเมื่อผู้สูงอายุมีปัญหา | 56 |
| ตารางที่ 20 | วิธีการบรรเทาทุกข์เมื่อผู้สูงอายุมีความทุกข์ใจ จำแนกตามกลุ่มอายุ | 57 |
| ตารางที่ 21 | แสดงความมั่นคงในการดำรงชีวิต จำแนกตามอันดับ | 58 |
| ตารางที่ 22 | แสดงความมั่นคงในการดำรงชีวิต จำแนกตามกลุ่มอายุ | 59 |
| ตารางที่ 23 | แสดงข้อเสนอต่อความต้องการ/ความคาดหวังของผู้สูงอายุ | 60 |

สารบัญภาพ

| | | |
|----------|--|----|
| ภาพที่ 1 | พีรามิดประชากรของไทยปี พ.ศ. 2543, 2553, 2563 และ 2568 | 1 |
| ภาพที่ 2 | การจัดประชุมกลุ่มผู้สูงอายุและเยี่ยมผู้สูงอายุเพื่อทราบถึงปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ บ้านนาตาวงษ์ | 65 |
| ภาพที่ 3 | การจัดประชุมกลุ่มผู้สูงอายุและเยี่ยมผู้สูงอายุเพื่อทราบถึงปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ชุมชนจ้อหออยู่เจริญ | 66 |
| ภาพที่ 4 | แสดงภาพกิจกรรมการอบรมให้กับผู้สูงอายุและผู้ดูแลทั้งสองชุมชน | 79 |
| ภาพที่ 5 | แสดงภาพกิจกรรมการสัมมนาเวทีคืนข้อมูลชุมชนและสร้างเครือข่าย | 79 |