

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) เพื่อพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยว เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง (หมู่บ้านชะจอม) ตำบลนาโพธิ์กลาง อำเภอลำปาง จังหวัดอุบลราชธานี เสนอผลการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 บริบทชุมชน

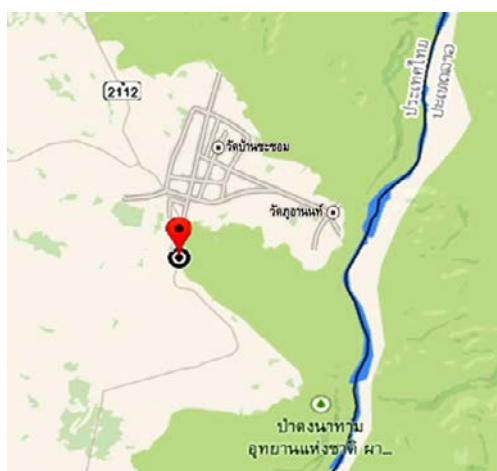
ตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง (หมู่บ้านชะจอม)

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนา

ตอนที่ 1 บริบทชุมชน

สภาพภูมิศาสตร์

บ้านชะจอม หมู่ที่ 7 ตำบลนาโพธิ์กลาง อำเภอลำปาง จังหวัดอุบลราชธานี ตั้งอยู่ห่างจากอำเภอลำปาง จังหวัดอุบลราชธานี ไปทางทิศเหนือ ประมาณ 45 กิโลเมตร และอยู่ห่างจากผาชนะได ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยว"ชมพระอาทิตย์ก่อนใครในสยาม"และตั้งอยู่ติดแม่น้ำโขงประมาณ 14 กิโลเมตร มีพื้นที่ทั้งหมด 13,330 ไร่ แบ่งเป็นพื้นที่การเกษตร 12,605 ไร่ ที่อยู่อาศัย 125 ไร่ และที่สาธารณะรวมพื้นที่ป่าชุมชน 600 ไร่ สภาพภูมิศาสตร์เป็นพื้นที่ราบสลับเนินเขา พื้นที่รอบหมู่บ้านใหญ่เป็นหินสลับกับสถาปัตยกรรมหินตามธรรมชาติ เช่น เสาเฉลียง โหล่นแต้ม โหล่นหัวหมู โหล่นจานบิน ภาพเขียนฝาผนังถ้ำฝักทองกอย ที่เขียนขึ้นมานานกว่า 2,000 ปี ป่าชุมชนบนภูปะโหละ (เขานมสาว) เป็นแหล่งสมุนไพรและอาหารธรรมชาติของชาวบ้าน และจุดชมวิวก้าวสู่พระสุธน แก่งมะโนราห์ (ภาพที่ 3 - 7)



ภาพที่ 3 แผนที่แสดงที่ตั้งหมู่บ้านชะจอม ตำบลนาโพธิ์กลาง อำเภอลำปาง จังหวัดอุบลราชธานี
ที่มา : กลุ่มสารสนเทศ สนผ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ออนไลน์, 2557.



ภาพที่ 4 สภาพบ้านเรือนและถนนภายในหมู่บ้าน
ซึ่งเป็นเส้นทางเส้นทางไปผาชะง่อนไค
"จุดชมพระอาทิตย์ก่อนใครในสยาม"



ภาพที่ 5 ภูปะโหละ(เขานมสาว)



ภาพที่ 6 โหล่งจานบิน



ภาพที่ 7 ภาพเขียนฝาผนังถ้ำฝีกองกอย

อาณาเขตของหมู่บ้าน

ทิศเหนือ	จด	บ้านนาคำ	อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา
ทิศใต้	จด	บ้านนาโพธิ์ใต้	อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา
ทิศตะวันออก	จด	ป่าดงนาทาม	อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา
ทิศตะวันตก	จด	บ้านนาโพธิ์กลาง	อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา

ประวัติศาสตร์ชุมชน

ชื่อหมู่บ้านชะซอม เป็นการเรียกตามลักษณะพื้นที่ที่มีน้ำซับตลอดปีแม้ในฤดูแล้ง จึงมีสัตว์ป่า
มากินน้ำในบริเวณนี้ ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า "ชะ" ชาวบ้านจึงมาแอบซุ่มดูเพื่อตกจับสัตว์ เรียกว่า "ซอม" รวมกัน
เป็น "ชะซอม" จึงเรียกหมู่บ้านนี้ว่า "บ้านชะซอม"

บ้านชะซอมเริ่มตั้งเป็นหมู่บ้านเมื่อ ปี พ.ศ.2493 มีราษฎรมาตั้งถิ่นฐานจำนวน 4 ครัวเรือน
เดินทางมาจากบ้านนาโพธิ์กลางเพื่อสำรวจพื้นที่ เมื่อเห็นว่าพื้นที่ดังกล่าวมีสัตว์ป่าชุกชุมและเป็นแหล่งน้ำที่
อุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การหาของป่าล่าสัตว์ จึงชวนกันย้ายครอบครัวมาตั้งถิ่นฐานเป็นหมู่บ้านใหม่ขึ้นเมื่อ
ปี พ.ศ.2506

สภาพสังคม เศรษฐกิจ ประชากร

บ้านชะยอมตั้งอยู่ในเขตการปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบลนาโพธิ์กลาง มีประชากรจำนวน 572 คน (121 ครัวเรือน) ประชากรพึ่งพิงวัยเด็ก วัยทำงาน และประชากรพึ่งพิงวัยสูงอายุ ร้อยละ 22.7, 67.3, และ 10.0 ตามลำดับ ประชากรมีงานทำตลอดปี โดยส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา ทำไร่ปลูกมันสำปะหลัง เก็บอาหารป่าเช่น เห็ด หน่อไม้ ไข่มดแดง ชูดมัน และน้ำผึ้งป่า เผาถ่าน และรับจ้างทั่วไป ในฤดูแล้งชาวบ้านจะประกอบอาชีพเสริม เช่น ทอเสื่อ ทอผ้ากบบัว และสานไม้กวาด ฯลฯ กิจกรรมกลุ่มอาชีพในหมู่บ้าน ได้แก่ กลุ่มออมทรัพย์ กลุ่มทำไม้กวาด กลุ่มนวดแผนไทย กลุ่มปุ๋ยอินทรีย์ กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม กลุ่มป่าชุมชน กลุ่มกองทุนหมู่บ้าน และกลุ่มกินข้าวเช้าเหือน (ภาพที่ 8 - 12)



ภาพที่ 8 ชาวบ้านตากและย่อยมันสำปะหลังบริเวณรอบหมู่บ้าน



ภาพที่ 9 ชาวบ้านต้อนฝูงวัวไปเลี้ยงบนภูปะโหละ



ภาพที่ 10 ชาวบ้านทำน้ำผึ้งป่าเป็นอาชีพเสริม



ภาพที่ 11 ชาวบ้านมีอาชีพหาไข่มดแดงในหน้าแล้ง

ปฏิทินเศรษฐกิจหมู่บ้านชะจอม

กิจกรรม ด้านเศรษฐกิจ	เดือน											
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1. ทำไร่มันสำปะหลัง	←	←	←									
2. ทำไม้กวาด	←	←	←									
3. ปลุกแตงโม	←	←	←									
4. ทอผ้ากบบัว	←	←	←	←					←	←		
5. สานเสื่อ	←	←	←	←								
6. รับจ้างก่อสร้าง	←	←	←					←	←			
7. รับจ้างตัดอ้อย	←	←	←	←								
8. รับจ้างทั่วไป	←	←	←									←
9. ค้าขาย	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←
10. เลี้ยงโค-กระบือ	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←
11. โฮมสเตย์	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←
12. เพลาน้ำ	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←
13. หาไข่มดแดง		←	←	←	←							
14. เก็บน้ำผึ้งป่า		←	←	←	←							
15. เก็บมะม่วงหิมพาน			←	←	←							
16. สวนยูคาลิปตัส				←	←	←						
17. สวนยางพารา					←	←	←					
18. หาหน่อไม้					←	←	←	←	←	←		
19. หาเห็ด					←	←	←	←	←	←		
20. ทำนา						←	←	←	←	←	←	
21. ขุดมันนก								←	←	←		

ภาพที่ 12 ผังปฏิทินเศรษฐกิจหมู่บ้านชะจอม

ประเพณีวัฒนธรรม

ชาวบ้านชะจอม ยึดถือแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตตามฮีต 12 คอง 14 ซึ่งเป็นการดำรงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติและเกษตรกรรม จารีตประเพณีสำคัญที่ชาวบ้านชะจอมได้ถือปฏิบัติ ได้แก่ ประเพณีวันขึ้นปีใหม่ ในเดือนมกราคม ชาวบ้านร่วมกันทำบุญตักบาตรเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ และสมาชิกของแต่ละครอบครัวที่ไปทำงานที่ต่างจังหวัด จะเดินทางกลับบ้านเพื่อร่วมฉลองเทศกาลวันขึ้นปีใหม่กับครอบครัวของตนเอง และทำบุญเบิกบ้าน (บุญข้าชะ) หมายถึงการชำระล้างสิ่งสกปรกปรุงแต่งให้สะอาดปราศจากมลทินหรือความมัวหมองให้สะอาด หมายถึงการชำระความสกปรกภายนอก ได้แก่ ร่างกาย เสื้อผ้าที่อยู่อาศัย และความสกปรกภายใน ได้แก่ จิตที่มีความโลภ โกรธ หลง อันสิ่งที่เป็นอกุศลมูลหรือสิ่งเป็นมูลเหตุของความไม่ดีไม่งามที่จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง

บุญพระเวส หรือพระเวสสันดร ในเดือนมีนาคม (เดือนสี่) สำเนียงอีสานอ่านออกเสียงว่า พระ-เหวด เป็นประเพณีตามคติความเชื่อของชาวอีสานว่า หากผู้ใดได้ฟังเทศน์เรื่องพระเวสสันดรทั้ง 13 กัณฑ์จบภายในวันเดียว จะได้เกิดร่วมชาติภพกับพระศรีอริยเมตไตรย โดยชาวบ้านจะจัดพิธีบุญติดต่อกัน 3 วัน ชาวบ้าน

ร่วมทั้งพระภิกษุสงฆ์จากหมู่บ้านใกล้เคียงจะมาร่วมพิธีทำบุญ มีทั้งการจัดขบวนแห่พ่อน้ำ ตั้งกัณฑ์ถวายทานสงฆ์อีกกัณฑ์หนึ่ง พร้อมด้วยเครื่องไทยทาน ฟังเทศน์และแห่พระเวสซึ่งเป็นการสมมติการแห่พระเวสสันดรเข้าสู่เมือง

บุญสงฆ์น้ำ หรือเทศกาลสงกรานต์ ในเดือนเมษายน (เดือนห้า) ชาวบ้านมีการทำบุญถวายภัตตาหารคาวหวาน หรือถวายจันทน์เช้า-เพลที่วัด ตอนบ่ายมีสงฆ์น้ำพระ ก่อเจดีย์ทราย และรดน้ำผู้ใหญ่ผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้าน โดยสมาชิกของแต่ละครอบครัวที่ไปทำงานที่ต่างจังหวัดจะเดินทางกลับบ้านเพื่อร่วมฉลองเทศกาลวันสงกรานต์ในหมู่บ้าน

พิธีเลี้ยงผีปู้ตา ในเดือนพฤษภาคม (เดือนหก) เป็นความเชื่อของชาวบ้านเพื่อกราบไหว้ และขอขมา เพื่อความเป็นสิริมงคล คุ่มครองให้ลูกหลานอยู่เย็นเป็นสุข มีความปลอดภัยปราศจากภัยอันตราย และทำการเกษตรปลูกมันและข้าวได้งอกงาม โดยมี"เฒ่าจ๋า" ซึ่งชาวบ้านเชื่อว่าเป็นผู้ที่สามารถสื่อสารกับปู้ตาได้ เป็นผู้ประกอบพิธีกรรมการสวดมนต์สื่อสารกับปู้ตา พร้อมกับเครื่องเซ่นไหว้ ได้แก่ ข้าวเหนียว ไก่ปิ้ง หมากพลู บุหรี่ ดอกไม้ธูปเทียน และเหล้าขาว เมื่อเสร็จพิธีจะทำพิธีลาและขออนุญาตนำเครื่องเซ่นไหว้มาแจกจ่ายแก่ผู้ที่มาไหว้ปู้ตา ให้ได้รับประทานร่วมกันเพื่อความเป็นสิริมงคล ซึ่งประเพณีดังกล่าวนี้ชาวบ้านจะขอมได้นำมาปฏิบัติกับผู้มาเยือน โดยนำผู้มาเยือนไปทำพิธีไหว้ปู้ตาในวันแรกของการเดินทางเข้ามาที่หมู่บ้านทุกครั้ง เพื่อเป็นการบอกกล่าวปู้ตาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้คุ้มครองผู้มาเยือนให้มีความปลอดภัยในระหว่างที่พักแรมค้างคืนในหมู่บ้าน

บุญเข้าพรรษา ระหว่างเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม (วันแรม 1 ค่ำ เดือนแปด) ชาวบ้านจัดขบวนแห่เทียนพรรษาประดับด้วยดอกไม้ให้สวยงาม เพื่อนำไปถวายเป็นพุทธบูชาที่วัด ฟังธรรมเทศนา มีการทำบุญถวายภัตตาหาร เครื่องไทยทานและผ้าอาบน้ำฝน เพื่อพระสงฆ์จะได้นำไปใช้ตลอดเทศกาลเข้าพรรษา

บุญข้าวประดับดิน ในเดือนสิงหาคม (วันแรมสิบสี่ค่ำ เดือนเก้า) เป็นการนำข้าวปลา อาหาร คาวหวาน ผลไม้ หมาก พลู บุหรี่ แล้วห่อด้วยใบตองทำเป็นห่อเล็กๆ นำไปวางตามโคนต้นไม้ใหญ่หรือตามพื้นดินบริเวณรอบๆ เจดีย์หรือโบสถ์ เป็นการทำบุญที่ชาวบ้าน จัดขึ้นเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว

บุญข้าวสาก ระหว่างเดือนกันยายน (วันขึ้น 15 ค่ำ เดือนสิบ) เป็นการบุญที่ให้พระเณรทั้งวัดจับสลากเพื่อจะรับปัจจัยไทยทาน ตลอดจนสำหรับกับข้าวที่ญาติโยมนำมาถวาย ตามความเชื่อถึงอานิสงส์แห่งการถวายสลากภัตต์ จะสามารถอำนวยการให้มั่งคั่งสมบูรณ์ ข้าวในนาที่ปักดำงอกงาม และได้ผลบริบูรณ์ และเป็นการอุทิศส่วนกุศลถึงญาติผู้ล่วงลับไปแล้ว

บุญออกพรรษา ในเดือนตุลาคม (วันขึ้น 15 ค่ำเดือนสิบเอ็ด) ชาวบ้านร่วมกันทำบุญตักบาตรเทโวที่วัดในหมู่บ้าน

บุญกฐินและบุญผ้าป่า ระหว่างเดือนตุลาคมถึงพฤศจิกายน (ตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำเดือนสิบเอ็ด ถึงขึ้น 15 ค่ำเดือนสิบสอง) เป็นความเชื่อของชาวพุทธศาสนิกชนว่าการทอดกฐินเป็นบุญใหญ่ที่มีอานิสงส์มหาศาล เนื่องจากผู้ให้ (คฤหัสถ์) และผู้รับ (พระภิกษุสงฆ์) ต่างก็ได้บุญทั้ง 2 ฝ่ายและเพื่อสืบทอดประเพณีอันดีงามของชาวพุทธที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นเวลายาวนานกว่า 2,500 ปี โดยชาวบ้านจากคุ้มต่างๆจะร่วมกัน "ทอดกฐินสามัคคี" เพื่อถวายผ้ากฐิน(ผ้าสบง ผ้าจีวร ผ้าสังฆาฏิ ผืนใดผืนหนึ่งใน 3 ผืน) เครื่องอัฐบริขาร และจตุปัจจัย แต่พระภิกษุที่อยู่จำพรรษาที่วัดหลังออกพรรษา เพื่อนำมาผลิตเปลี่ยนผ้าเก่า

ส่วนการทอดผ้าป่า ส่วนใหญ่ชาวบ้านนิยมทอดผ้าป่าในช่วงเวลาหลังออกพรรษาเช่นเดียวกัน โดยนำกิ่งไม้มาปักไว้ในกระถาง และนำผ้ามาทำเป็นรูปร่าง ต่างๆ เช่น ชะนี รูปผี แขนงไว้ที่กิ่งไม้ และสิ่งของเครื่องใช้ที่จะถวายพระ เช่น สบู่ ยาสีฟัน ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ เงินหรือปัจจัยเสียไปแล้วปักกับดักกล้วยเล็กๆ ในกองผ้าป่า แล้วมีการแห่ขบวนผ้าป่าไปที่วัด (ภาพที่ 13)

ปฏิทินวัฒนธรรมประเพณีหมู่บ้านชะซอม

กิจกรรมด้าน วัฒนธรรมประเพณี	เดือน											
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1.บุญเบิกบ้าน	↔											
2.บุญพระเวส			↔									
3.สงกรานต์				↔								
4.เลี้ยงปู่ตา					↔							
5.เข้าพรรษา							↔					
6.บุญข้าวประดับดิน								↔				
7.บุญข้าวสาก									↔			
8.ออกพรรษา										↔		
9.บุญกฐิน/ผ้าป่า											↔	↔

ภาพที่ 13 ผังปฏิทินวัฒนธรรมประเพณีหมู่บ้านชะซอม

นอกจากนี้ยังมีประเพณีที่สำคัญที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวบ้านชะซอมในการต้อนรับผู้มาเยือนด้วย ประเพณี ได้แก่ ประเพณี "กินข้าว เสาเหือน" คำว่า "กินข้าว" หมายถึง การรับประทานอาหารร่วมกับเจ้าของบ้านที่นักท่องเที่ยวมาพักแบบญาติพี่น้องและเป็นกันเอง ส่วน "เสาเหือน" หมายถึง การปักค้ำคั้นในบ้านซึ่งเจ้าของบ้านจัดเตรียมไว้ให้ โดยเป็นบ้านหลังเดียวกับเจ้าของที่อยู่อาศัย ซึ่งแต่เดิมเป็นการรับรองญาติมิตรเท่านั้น ภายหลังมีการใช้กับนักท่องเที่ยว โดยถือว่าผู้มาเยือนเปรียบเสมือนญาติมิตรของเจ้าของบ้านนั่นเอง ซึ่งเจ้าของบ้านจะใช้คำแทนตัวว่า "พ่อ หรือแม่" และเรียกนักท่องเที่ยวว่า "ลูก" เพื่อแสดงการให้เกียรติในลักษณะที่สะท้อนความสัมพันธ์เชิงเครือญาติในช่วงเวลาที่นักท่องเที่ยวมาพัก และมีพิธีต้อนรับลูกเข้าสู่เหือน (เรือน) (ภาพที่ 14 -15)



ภาพที่ 14 -15 ประเพณีการต้อนรับลูกเข้าสู่เรือน(เรือน)

ระบบสุขภาพในชุมชน

ระบบสุขภาพหรือระบบการแพทย์ในหมู่บ้านชะจอม ประกอบด้วยระบบการแพทย์หลัก 3 ระบบ ได้แก่ ระบบการแพทย์แบบสามัญชน ระบบการแพทย์พื้นบ้าน และระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน ดังนี้

ระบบการแพทย์แบบสามัญชน เป็นระบบการแพทย์โดยชาวบ้านที่มีการปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของสมาชิกในครอบครัวและชุมชน ทั้งการส่งเสริมสุขภาพซึ่งเป็นการปฏิบัติตามวิถีชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นเขา การปลูกผักพื้นบ้านรับประทานเองตลอดปี การรับประทานอาหารที่หาได้จากธรรมชาติตามฤดูกาล เช่น ปลา กุ้ง หอย เทา และเห็ดที่ขึ้นตามป่าเขา เมื่อเจ็บป่วยประชาชนจะมีการดูแลสุขภาพกันเอง เช่นการพักผ่อน การเช็ดตัวเพื่อลดไข้ และการซื้อยาสามัญประจำบ้านมารับประทาน เมื่ออาการไม่ดีขึ้นจึงไปรับการรักษาจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สืบเนื่องจากนโยบายการพัฒนาสาธารณสุขมูลฐาน ปัจจุบันมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพของประชาชนตามบทบาท"แจ้งข่าวร้าย กระจายข่าวดี ขี้บริการสาธารณสุข บำบัดทุกข์ประชาชน" ประสานงานและสนับสนุนช่วยเหลือการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ซึ่งมีการพัฒนาความเข้มแข็งเป็นชมรม อสม. และแกนนำสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาการทำงานในรูปแบบภาคีเครือข่าย โดยมีผู้ใหญ่บ้าน เป็นประธาน และคณะทำงานประกอบด้วยผู้นำชุมชน ชมรม อสม. และชมรมสร้างสุขภาพ

ระบบการแพทย์พื้นบ้าน เป็นระบบการแพทย์โดยภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีการปฏิบัติสืบทอดกันมา ทำหน้าที่ในการดูแลรักษาเยียวสมาชิกในหมู่บ้าน ได้แก่ หมอสมุนไพรซึ่งได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญามาจากบรรพบุรุษ มีความรู้และความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับสมุนไพร โดยนำสมุนไพรที่มีอยู่ในหมู่บ้านและสมุนไพรตามป่าเขา ทั้งสมุนไพรสดและตากแห้งแล้วนำมาต้มเป็นน้ำสมุนไพรสำหรับรับประทานแก้ปวดเมื่อย และเป็นยาบำรุงกำลัง หมอนวดพื้นบ้าน โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านได้รับการอบรมหลักสูตรการนวดพื้นบ้านจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี แล้วยำความรู้เกี่ยวกับการนวดพื้นบ้านมาดูแลสุขภาพของประชาชน และหมอธรรมหรือหมอสูตรขวัญ เป็นแพทย์พื้นบ้านที่ได้เรียนวิชาการสวดคาถาเพื่อบอกกล่าวหรือขอพรจากอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหนือธรรมชาติ ประกอบด้วยพิธีกรรมการบายศรีสู่ขวัญเป็นทำนองคล้ายการเทศนาแบบสรวัดด้วยสำเนียงทางภาคอีสาน โดยมีวัตถุประสงค์ของการสวดต้อนรับสมาชิกใหม่เข้ามาสู่หมู่บ้าน หรือการอำลาจากกัน (ภาพที่ 16 - 17)



ภาพที่ 16 หมอสมุนไพรทำหน้าที่เป็นมัคคุเทศก์และ
แนะนำสมุนไพรระหว่างการเดินทาง



ภาพที่ 17 หมอธรรมหรือหมอสูตรขวัญ
ทำพิธีสวดเพิ่มพลังทางจิตวิญญาณ

ระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน เป็นระบบการแพทย์ที่อยู่ภายใต้การควบคุมกำกับของรัฐ คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล(รพ.สต.) โดยมี รพ.สต.นาโพธิ์ได้รับผิดชอบการให้บริการส่งเสริมสุขภาพ รักษาพยาบาล ป้องกันโรค และฟื้นฟูสุขภาพของประชากรหมู่บ้านชะจอม ทั้งการให้บริการในสถานบริการ และในชุมชน เชื่อมประสานกับระบบสุขภาพภาคประชาชนโดยมี อสม. เป็นตัวแทนภาคประชาชน มีการพัฒนาแกนนำ อสม. และแกนนำสุขภาพ เพื่อเป็นขุมกำลังในการพัฒนาสุขภาพของประชาชน รวมทั้งการประสานงานที่ดีกับผู้นำชุมชน มีการทำงานร่วมกันในรูปแบบภาคีเครือข่าย ผ่านกระบวนการประชาคม หมู่บ้าน ทำให้หมู่บ้านชะจอมเป็นหมู่บ้านที่มีความเข้มแข็งด้านสุขภาพและได้รับการพัฒนาเป็น "หมู่บ้านจัดการสุขภาพ"

ภูมิปัญญาชาวบ้าน

หมู่บ้านชะจอม มีภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือปราชญ์ชาวบ้านในด้านต่างๆ ได้แก่ หมอสมุนไพร หมอนวดพื้นบ้าน และหมอทำขวัญ ฯลฯ

ศักยภาพของชุมชนในการจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมแบบโฮมสเตย์

กลุ่มกินข้าวเช้าเหือน เป็นกลุ่มองค์กรชาวบ้านที่บริหารจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมแบบโฮมสเตย์ ตามวิถีชีวิตของชาวบ้าน "ชะจอม" เริ่มก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 19 กันยายน 2543 ปัจจุบัน มีคณะกรรมการบริหาร 12 คน สมาชิกกลุ่ม 28 ครัวเรือน รับนักท่องเที่ยวได้ประมาณ 80 คน เป็นการบริหารจัดการโดยชาวบ้านซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มกินข้าวเช้าเหือน โดยจะมีการติดต่อประสานงานกับผู้ใหญ่บ้านและผู้ประสานงานกลุ่ม มีทั้งแบบศึกษาดูงานเป็นหมู่คณะ และมาเที่ยวกลุ่มย่อย มีทั้งชาวไทยและต่างชาติ ซึ่งผู้เข้าพักโฮมสเตย์จะต้องจองล่วงหน้าเป็นเวลา 1 สัปดาห์ มีอัตราค่าบริการดังนี้

- ค่าที่พัก 120 บาท/คืน/คน
- ค่าอาหาร 100 บาท/มื้อ/คน
- ค่าน้ำเที่ยว 1,000 บาท/ครั้ง/คณะ
- ค่าการแสดง 1,000 บาท/ครั้ง/คณะ
- ค่าพิธีกรรมดอนปู่ตา 500 บาท/ครั้ง/คณะ
- ค่าบายศรีสู่ขวัญ 500 บาท/ครั้ง/คณะ
- ค่าฐานความรู้ 1,000-1,500 บาท/ครั้ง/คณะ



ภาพที่ 19 โฮมสเตย์สำหรับต้อนรับนักท่องเที่ยว

ภาพที่ 20 ที่พักโฮมสเตย์สำหรับนักท่องเที่ยว

กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรม ประกอบด้วย

- การต้อนรับนักท่องเที่ยวเข้าสู่ชุมชนด้วยขบวนแห่กลองยาว
- คณะกรรมการและสมาชิกแนะนำประวัติศาสตร์ชุมชน ต้มน้ำสมุนไพรต้ม
- เยี่ยมชมกิจกรรมกลุ่มอาชีพ เช่น กลุ่มสมุนไพร กลุ่มทอเสื่อ กลุ่มทำไม้กวาด
- ร่วมกิจกรรมผ้าผ้ามัดย้อมจากสีธรรมชาติ
- รับประทานอาหารพื้นบ้านตามฤดูกาล เช่น ปลาแม่น้ำโขง ปลาน้ำจืด เห็ดและ

ไข่มดแดง ฯลฯ

- กิจกรรมเดินป่าและขึ้นเขารอบหมู่บ้าน 2 เส้นทาง โดยเจ้าของบ้านจะจัดเตรียมหมวก น้ำดื่ม และเสบียงอาหาร ไว้ให้ ดังนี้

เส้นทางที่ 1 เดินป่าตามพื้นที่นาบสลับกับร่องหลุม สถาปัตยกรรมหินธรรมชาติ ชมรอยเท้าพระอานนท์ น้ำซับ (แหล่งน้ำที่มีน้ำซึมจากใต้ดินตลอดปี ชาวบ้านมักจะนำมาดื่มในขณะที่มาเดินป่าหรือหาอาหาร) โหง่นหัวหมู โหง่นจานบิน ซึ่งเป็นการจินตนาการลักษณะของก้อนหินขนาดใหญ่ที่ซ้อนทับกันคล้ายภาพสัตว์หรือวัตถุต่างๆ ภาพเขียนฝาผนังถ้ำผิงกองกอย ที่เขียนขึ้นมานานกว่า 2,000 ปี โดยมีมัคคุเทศก์เล่าเรื่องราวผิงกองกอย ซึ่งเป็นนิทานชาวบ้านอีสานทำให้นักท่องเที่ยวสนุกสนานเพลิดเพลินระยะทางประมาณ 8 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณครึ่งวัน

เส้นทางที่ 2 เดินป่าขึ้นภูปะโหละ(เขานมสาว) ซึ่งเต็มไปด้วยแหล่งสมุนไพร ทั้งสมุนไพรล้มลุกและสมุนไพรยืนต้น และอาหารธรรมชาติของชาวบ้าน เช่น เห็ด ไข่มดแดง และน้ำผึ้ง จุดชมวิวก้าวไ้พระสุธน และแก่งมะโนราห์ โดยมีมัคคุเทศก์แนะนำสมุนไพร และเล่าเรื่องพระสุธนขมมะโนราห์มาลงเล่นน้ำที่บริเวณแก่งมะโนราห์ ระยะทางประมาณ 12 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณครึ่งวัน

- กิจกรรมไหว้ปู่ตา ตามขนบธรรมเนียมประเพณีที่มีการปฏิบัติสืบทอดต่อกันมา เพื่อบอกกล่าวและขออนุญาตให้ปู่ตาคู่มครอง และดูแลนักท่องเที่ยวที่มาพักค้างคืนให้มีความปลอดภัยและเดินทางโดยสวัสดิภาพ

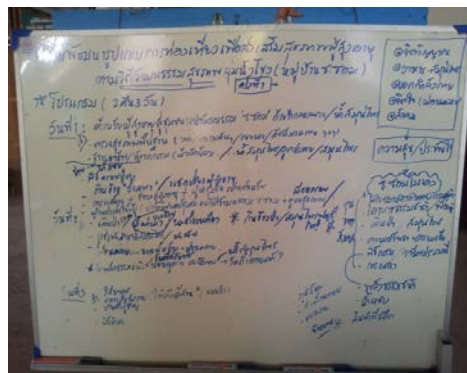
- กิจกรรมตักบาตรข้าวเหนียว ในเวลาเช้าตรู่ช่วงพระอาทิตย์ขึ้น โดยนักท่องเที่ยวจะแต่งกายด้วยชุดพื้นบ้าน สตรีสวมผ้าถุง(ผ้าซิ่นพื้นบ้าน) ที่เจ้าของบ้านจัดเตรียมไว้ให้

- กิจกรรมอื่นๆ เช่น การปั่นจักรยานขึ้นไปตามถนนรอบหมู่บ้านซึ่งมีลักษณะเป็นทางราบสลับกับทางลาดชันหรือเนินเขาเตี้ยๆ ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่นักท่องเที่ยวต้องการชมธรรมชาติ

ตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพ ลุ่มแม่น้ำโขง

การวิจัยครั้งนี้ได้ประยุกต์แนวคิดวงจรการพัฒนาคุณภาพ (Deming, 2000) มาใช้ในกระบวนการพัฒนา ประกอบด้วย (1) การวางแผน (2) การปฏิบัติ (3) การศึกษาผล และ (4) การยอมรับการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

1. การวางแผน(Plan) ได้มีการดำเนินการจัดตั้งกลุ่มอาสาสมัครกลุ่มกินข้าวเช้าเหือน(โฮมสเตย์) เข้าร่วมโครงการ วิเคราะห์ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าหมู่บ้านชะจอมมีสภาพภูมิประเทศเป็นป่าเขาที่เอื้อต่อการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ ชาวบ้านมีวิถีชีวิตแบบหาอยู่หากินตามทรัพยากรที่มีอยู่ในธรรมชาติ เช่น ปลา อาหารป่า และผักพื้นบ้าน ออกกำลังกายโดยการเดินขึ้นเขาเพื่อหาอาหารและเลี้ยงวัวควาย สืบทอดวัฒนธรรมประเพณี เช่น ประเพณีตักบาตรข้าวเหนียว พิธีครอบปูตา ซึ่งเป็นจุดแข็งของการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของหมู่บ้านชะจอม หลังจากนั้นอาสาสมัครกลุ่มกินข้าวเช้าเหือน ผู้นำชุมชน และคณะวิจัยได้ร่วมกันวางแผนพัฒนาโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยเน้นทุนจากสภาพแวดล้อมธรรมชาติและประเพณีวัฒนธรรมของชุมชนที่เอื้อต่อการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยคณะวิจัยทำหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้เกิดกระบวนการ (Facilitator) (ภาพที่ 21 - 22)



ภาพที่ 21 การสนทนากลุ่มเพื่อวางแผนพัฒนาโปรแกรม ภาพที่ 22 (ร่าง)โปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

สรุปโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง
ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน ดังนี้

วันที่ 1

- เช้า - กิจกรรมต้อนรับผู้สูงอายุสู่ชุมชนแห่งวัฒนธรรม "ชะจอม"
- กิจกรรมฐานสมุนไพร
- กิจกรรมเรียนรู้ฐานอาชีพและหัตถกรรมผ้ามัดย้อม
- เที่ยง - รับประทานอาหารพื้นบ้านในหมู่บ้าน

- บ่าย - เดินป่า(ระยะสั้น) ชิมน้ำแชบ (แหล่งน้ำซับตามธรรมชาติ)
 - นมัสการรอยเท้าพระอานนท์
 - กลับเข้าหมู่บ้าน พักผ่อน
 - พิธีครอบปูตา
- เย็น - กิจกรรมต้อนรับ และ "กินข้าว เขาเหือน"

วันที่ 2

- เช้า - กิจกรรมเดินป่า และศึกษาสมุนไพร ที่ภูปะโหละ (ภูมสาว)
 - ชมแก้อีพระสุธน ที่จุดชมวิว และแอ่งมโนราห์
- เที่ยง - รับประทานอาหารพื้นบ้านในหมู่บ้าน
- บ่าย - แชะเท้าด้วยน้ำสมุนไพรอุ่น
 - แลกเปลี่ยนประสบการณ์ดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมชาวบ้าน
- เย็น - กิจกรรม "กินข้าวจี นอนดูดาว เล่านิทาน"

วันที่ 3

- เช้า - กิจกรรมตักบาตรข้าวเหนียว
 - ให้คำปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความเป็นไปได้ ปัญหาอุปสรรค และ

แนวทางในการนำไปปฏิบัติที่บ้าน

- บายศรีสู่ขวัญและพิธีอำลา

2. การปฏิบัติ (Do) เป็นการทดลองใช้และพัฒนาโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มแม่น้ำโขง

3. การศึกษาผล (Check) เป็นการประเมินผลโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง เรียนรู้ข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น และปรับปรุงโปรแกรม โดยกระบวนการสนทนากลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ คณะกรรมการกลุ่มโฮมสเตย์ "กินข้าว เขาเหือน และผู้สูงอายุบ้านชะยอม พบว่าผู้สูงอายุมีความประทับใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การเดินป่าและศึกษาสมุนไพร และกิจกรรมกินข้าวจี นอนดูดาว เล่านิทาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเป็นสุขที่ได้กลับคืนไปสู่เมื่อครั้งยังเป็นวัยเด็กอาศัยอยู่ในชนบท การรับประทานอาหารพื้นบ้านอีสาน การต้อนรับของชาวบ้านด้วยน้ำใจไมตรี และพิธีครอบปูตาเพื่อรับการคุ้มครองจากปูตาในการมาพำนักรักษาในหมู่บ้าน กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ร่วมสนทนากลุ่มมีข้อเสนอแนะว่าควรเพิ่มกิจกรรมการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างผู้สูงอายุที่มาเยือนกับเจ้าของบ้าน มีการเรียนรู้ถ่ายทอดประสบการณ์การดูแลสุขภาพระหว่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมปรับกิจกรรมให้เข้ากับวิถีชีวิตผู้สูงอายุ เช่น การพักผ่อนในเวลากลางวัน เวลาที่เหมาะสมในการเข้านอน และการแต่งกายที่เหมาะสมสำหรับการเดินป่า

ขั้นตอนที่ 4 การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Act) เป็นการขยายผลโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง ประกอบด้วยกิจกรรม (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 โปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง
(ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน)

วันที่	กิจกรรม
<u>วันแรก</u>	
(เช้า)	- กิจกรรมต้อนรับผู้สูงอายุผู้ชมชนแห่งวัฒนธรรม "ชะซอม" ด้วยขบวนรำกลองยาว - การตรวจสอบสุขภาพพื้นฐาน (ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต วัดเส้นรอบเอว ประเมินค่าดัชนีมวลกาย) - กิจกรรมฐานสมุนไพร - กิจกรรมเรียนรู้ฐานอาชีพและหัตถกรรมผ้ามัดย้อม - รับประทานอาหารกลางวัน (อาหารพื้นบ้าน) ในหมู่บ้าน
(เที่ยง)	- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง
(บ่าย)	- เดินป่า ชิมน้ำแซบ (แหล่งน้ำซับตามธรรมชาติ) - กลับเข้าหมู่บ้าน พักผ่อน - พิธีครอบปู่ตา
(เย็น)	- กิจกรรมต้อนรับ "กินข้าว เขาเหือน" และแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างชุมชน "ชะซอม" กับวัฒนธรรมของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ - พักผ่อนที่โฮมสเตย์(บ้านผู้สูงอายุ)
<u>วันที่ 2</u>	
(เช้า)	- กิจกรรมจิ้งหรีดเช้า(ถวายภัตตาหารเช้าที่วัด) ร่วมกับผู้สูงอายุในชุมชน - กิจกรรมเดินป่าที่ภูปะโหละ (เขานมสาว) ศึกษาสมุนไพร ระบบนิเวศน์วิทย์ศาสตร์ป่า และ "มหัศจรรย์กะบะกะชะซอม" - ชมทัศนียภาพแก่อัพระสุธน ณ จุดชมวิว และแอ่งมโนราห์
(เที่ยง)	- รับประทานอาหารกลางวัน (รับประทานอาหารข้าวป่า) และพักกายพักใจที่แก่งมโนราห์
(บ่าย)	- แชะเท้าด้วยน้ำสมุนไพรอุ่น - สนทนากลุ่มเรียนรู้ ถ่ายทอดประสบการณ์การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ - กิจกรรมไหว้พระใหญ่และประกอบบุญกิริยาวัตถุ 10 ที่วัดถ้ำภูอานนท์
(เย็น)	- กิจกรรม "กินข้าวจี๋ นอนดูดาว เล่านิทาน" - พักผ่อนที่โฮมสเตย์(ในหมู่บ้าน)
<u>วันที่ 3</u>	
(เช้า)	- ออกกำลังกายตามวิถีวัฒนธรรมแม่น้ำโขงสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมตักบาตรข้าวเหนียว - บายศรีสู่ขวัญและพิธีอำลา - อำลาชุมชนวัฒนธรรมบ้านชะซอม

สรุปภาพกิจกรรมโครงการการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง
ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน



ภาพที่ 23 - 24 กิจกรรมต้อนรับผู้สูงอายุสู่ชุมชนแห่งวัฒนธรรม "ชะขอม" ด้วยขบวนรำกลองยาว
(วันที่ 1 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพ
กลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 25 - 26 การตรวจสอบสุขภาพพื้นฐาน ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต วัดเส้นรอบเอว
ประเมินค่าดัชนีมวลกาย (วันที่ 1 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 27 -28 กิจกรรมฐานสมุนไพร (วันที่ 1 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 29 - 30 กิจกรรมเรียนรู้ฐานอาชีพและหัตถกรรมผ้ามัดย้อม (วันที่ 1 ของโปรแกรมท่องเที่ยว เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 31 -32 รับประทานอาหารกลางวัน (อาหารพื้นบ้าน) ในหมู่บ้าน (วันที่ 1 ของโปรแกรมท่องเที่ยว เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 33 - 34 เดินป่า ชิมน้ำแชบ (แหล่งน้ำซับตามธรรมชาติ) และชมรอยเท้าพระอานนท์ (วันที่ 1 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 35 -36 นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุพักผ่อนที่ศูนย์การเรียนรู้โฮมสเตย์หลังจากการเดินป่า (วันที่ 1 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 37 -38 พิธีครอบปูตาเพื่อบอกกล่าวปูตาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้คุ้มครองผู้มาเยือนให้มีความปลอดภัยในระหว่างพักแรมการท่องเที่ยวและพักค้างคืนในหมู่บ้าน (วันที่ 1 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 39 - 40 กิจกรรมต้อนรับ "กินข้าว เขาเหือน" และแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างชุมชน "ชะขอม" กับวัฒนธรรมของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ (วันที่ 1 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 41 -42 กิจกรรมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุถวายจันทน์เช้า(ภัตตาหารเช้า) ที่วัดร่วมกับผู้สูงอายุในชุมชน (วันที่ 2 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 43 - 44 กิจกรรมเดินป่าที่ภูปะโหละ (เขานมสาว) ศึกษาสมุนไพร ระบบนิเวศน์วิทยาสัตว์ป่า และ "มหัศจรรย์กะบกชะขอม" (วันที่ 2 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 45 - 46 นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุชมทัศนียภาพแก้อีพระสุธน ณ จุดชมวิว และแอ่งมโนราห์ (วันที่ 2 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 47 - 48 นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุรับประทานอาหารกลางวัน (รับประทานอาหารกลางวัน) และพักกายพักใจที่แก่งมโนราห์ (วันที่ 2 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 49 - 50 กิจกรรมแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรอุ่น (วันที่ 2 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 51 - 52 กิจกรรมสนทนากลุ่มเรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์การดูแลสุขภาพระหว่าง
นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ (วันที่ 2 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 53 - 54 กิจกรรมไหว้พระใหญ่และประกอบบุญกิริยาวัตถุ 10 ที่วัดถ้ำก๊วนานท์ (วันที่ 2 ของ
โปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพ
กลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 55 - 56 กิจกรรม "กินข้าวจี๋ นอนดูดาว เล่นนิทาน" (วันที่ 2 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริม
สุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 57 - 58 กิจกรรมออกกำลังกายตามวิถีวัฒนธรรมแม่น้ำโขงสำหรับผู้สูงอายุ (วันที่ 3 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 59 - 60 กิจกรรมตักบาตรข้าวเหนียว (วันที่ 3 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง)



ภาพที่ 61 - 62 กิจกรรมบายศรีสู่ขวัญและพิธีอำลาชุมชนวัฒนธรรมบ้านชะชอม (วันที่ 3 ของโปรแกรมท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง)

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนา

การศึกษาผลการพัฒนา เป็นการประเมินโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง ประกอบด้วย

3.1 คุณลักษณะทางประชากร สภาวะสุขภาพ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้สภาวะของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

3.1.1 คุณลักษณะทางประชากรของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง (ระยะการยอมรับการเปลี่ยนแปลงหรือขยายผล) จำนวน 16 คน มีอายุระหว่าง 60 - 75 ปี อายุเฉลี่ย 66.7 ปี โดยมีอายุระหว่าง 65 -69 ปี ร้อยละ 43.7 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 81.3 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 75.0 รองลงมาคือเป็นหม้าย ร้อยละ 25.0 เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ร้อยละ 93.8 รองลงมาคือสมาชิกกลุ่มสร้างเสริมสุขภาพ ผู้นำชุมชน และ อสม. ร้อยละ 37.5, 31.3, และ 12.5 ตามลำดับ อาชีพเกษตรกร ร้อยละ 43.7 รองลงมาคืออาชีพค้าขาย ข้าราชการบำนาญ และอาสาสมัคร ร้อยละ 25.0, 18.8, และ 12.5 ตามลำดับ รายได้ระหว่าง 600 - 20,000 บาทต่อเดือน รายได้เฉลี่ย 6,162.5 บาทต่อเดือน โดยมีรายได้ระหว่าง 2,001 - 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 43.7 รองลงมาคือรายได้ต่ำกว่า 2,000 บาท และมากกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 31.3 และ 25.0 ตามลำดับ ได้รับสวัสดิการทางสังคมจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ร้อยละ 100.0 และ ได้รับค่าป่วยการอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ร้อยละ 12.5 อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมือง ร้อยละ 68.8 รองลงมาคือเขตเทศบาลตำบล ร้อยละ 31.2 จำนวนสมาชิกในครอบครัวระหว่าง 2 - 7 คน จำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 4 คน โดยมีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 3 - 4 คน ร้อยละ 37.6 รองลงมาคือจำนวน 2 คน และ 5 คน ขึ้นไป ร้อยละ 31.2 และ 31.2 ตามลำดับ ลักษณะการอยู่อาศัย อาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน ร้อยละ 50.0 รองลงมาคือ อาศัยอยู่กับบุตรหลาน และอาศัยอยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 25.0 และ 18.8 ตามลำดับ มีผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียว ร้อยละ 6.2 ลักษณะที่พักและการพักอาศัยเป็นบ้านสองชั้นและพักอาศัยอยู่ชั้นล่าง ร้อยละ 50.0 รองลงมาคือเป็นบ้านสองชั้นและพักอาศัยอยู่ชั้นบน และเป็นบ้านชั้นเดียว ร้อยละ 12.5 และ 12.5 ตามลำดับ ลักษณะห้องสุขาเป็นส้วมชักโครกไม่มี ราวจับ ร้อยละ 50.0 รองลงมาคือส้วมนั่งยอง และส้วมชักโครกมีราวจับ ร้อยละ 43.7 และ 6.3 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของคุณลักษณะทางประชากรของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

คุณลักษณะทางประชากรของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	จำนวน (n = 16)	ร้อยละ
อายุ		
60 - 64	5	31.3
65 -69	7	43.7
70 ปีขึ้นไป	4	25.0
Mean = 66.7, S.D. = 4.7 Max/Min = 75/60 ปี		
เพศ		
ชาย	3	18.8
หญิง	13	81.2
สถานภาพสมรส		
โสด	0	0.0
คู่	12	75.0
หม้าย	4	25.0
สถานภาพทางสังคม(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
อาสาสมัคร(อสม.)	2	12.5
ผู้นำชุมชน	5	31.3
สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ	15	93.8
สมาชิกกลุ่มสร้างเสริมสุขภาพ	6	37.5
อาชีพ		
ข้าราชการบำนาญ	3	18.8
เกษตรกร	7	43.7
ค้าขาย	4	25.0
อาสาสมัคร	2	12.5
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 2,000 บาท	5	31.3
2,001 - 5,000 บาท	7	43.7
มากกว่า 5,000 บาท	2	25.0
Mean = 6162.5, S.D. = 6694.6, Max/Min = 20,000/600 บาท		
การได้รับสวัสดิการสังคม		
เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	16	100.0
ค่าป่วยการ อสม.	2	12.5
เขตที่อยู่อาศัย		
เขตเทศบาลเมือง	11	68.8
เขตเทศบาลตำบล	5	31.2

ตารางที่ 2 (ต่อ)

คุณลักษณะทางประชากรของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	จำนวน (n = 16)	ร้อยละ
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
2 คน	5	31.2
3 - 4 คน	6	37.6
5 คน ขึ้นไป	5	31.2
ลักษณะการอยู่อาศัย		
อาศัยอยู่กับคู่สมรส	3	18.8
อาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน	8	50.0
อาศัยอยู่กับบุตรหลาน	4	25.0
อาศัยอยู่คนเดียว	1	6.2
ลักษณะที่พักและการพักอาศัย		
บ้านสองชั้น พักอาศัยอยู่ชั้นบน	4	25.0
บ้านสองชั้น พักอาศัยอยู่ชั้นล่าง	8	50.0
บ้านชั้นเดียว (พักอาศัยอยู่ชั้นล่าง)	4	25.0
ลักษณะห้องสุขา		
ส่วนตัว	7	43.7
ส่วนชักโครกไม่มีราวจับ	8	50.0
ส่วนชักโครกไม่มีราวจับ	1	6.3

3.1.2 สภาวะสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุไม่มีโรคประจำตัวและมีโรคประจำตัวในสัดส่วนร้อยละที่เท่ากัน คือร้อยละ 50.0 และ 50.0 โรคประจำตัวของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ร้อยละ 18.8 และโรคเบาหวาน ร้อยละ 6.3 นอกจากนี้นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุยังมีภาวะไขมันในเลือดสูง ไม่เกิน และไทรอยด์ ร้อยละ 25.0 ไม่รับประทานยาประจำ ร้อยละ 56.2 และรับประทานยาประจำ ร้อยละ 43.8 เคยหกล้ม ร้อยละ 37.5 สาเหตุมาจากการเดินบนพื้นที่เปียก ตกบันได และรถจักรยานล้ม มีเส้นรอบเอวมากเกินไป ร้อยละ 43.8 และสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เอง ร้อยละ 100.0 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของสภาวะสุขภาพของนักท่องเที่ยวยุโรป

สภาวะสุขภาพของนักท่องเที่ยวยุโรป	จำนวน (n = 16)	ร้อยละ
การมีโรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	8	50.0
มีโรคประจำตัว	8	50.0
โรคประจำตัวของนักท่องเที่ยวยุโรป (n = 8)		
ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน	3	18.8
เบาหวาน	1	6.2
อื่นๆ ได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดสูง ไมเกรน และไทรอยด์	4	25.0
การรับประทานยาประจำ		
ไม่รับประทานยาประจำ	9	56.2
รับประทานยาประจำ	7	43.8
การเคยหกล้ม		
ไม่เคยหกล้ม	10	62.5
เคยหกล้ม	6	37.5
เส้นรอบเอว		
ปกติ	9	56.2
มากเกินไป	7	43.8
ระดับการช่วยเหลือตัวเอง		
สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เอง	16	100.0
ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เอง	0	0.0

3.1.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวยุโรป

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนักท่องเที่ยวยุโรป จำแนกเป็นความถี่ของการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการปฏิบัติกิจกรรมทางจิตวิญญาณ(ปัญญา) ในรอบ 1 สัปดาห์ และจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านต่างๆ ดังนี้

3.1.3.1 ความถี่ของการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการปฏิบัติกิจกรรมทางจิตวิญญาณ(ปัญญา) ในรอบ 1 สัปดาห์

ในรอบ 1 สัปดาห์ของการดำเนินวิถีชีวิตประจำวัน พบว่าส่วนใหญ่ นักท่องเที่ยวยุโรปมีร้อยละของรับประทานข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ 3-5 วันและไม่รับประทานเท่ากันคือ ร้อยละ 31.3 และ 31.3 มีนักท่องเที่ยวยุโรปรับประทานข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือทุกวัน เพียงร้อยละ 6.1 เท่านั้น รับประทานปลา 3-5 วัน ร้อยละ 68.8 รองลงมาคือ รับประทานเนื้อสัตว์(วัว หมู ไก่ ฯลฯ) 3-5 วัน และรับประทานผัก/ผลไม้ ตามเกณฑ์สุขภาพ (วันละ 400 กรัม) 3-5 วัน ในสัดส่วนร้อยละที่เท่ากันคือร้อยละ 50.0 และ 50.0 ในขณะเดียวกันนักท่องเที่ยวยุโรปรับประทานผัก/ผลไม้ ตามเกณฑ์สุขภาพ (วันละ 400 กรัม)ทุกวันมากถึง ร้อยละ43.7 สำหรับการรับประทานอาหารหมักดองและอาหารสุกๆดิบๆพบว่านักท่องเที่ยวยุโรปรับประทานอาหารหมักดองอย่างน้อย 1 วันขึ้นไป ร้อยละ 100.0 และรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ 3-

5 วัน ร้อยละ 87.5 ในด้านการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกาย พบว่านักท่องเที่ยวผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3-5 วัน ร้อยละ 75.0 รองลงมาคือ ออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 18.8 การปฏิบัติกิจกรรมทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) พบว่านักท่องเที่ยวผู้สูงอายุสวดมนต์และทำสมาธิตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป/สัปดาห์ ร้อยละ 68.8 ส่วนการทำวิปัสสนานั้นนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุมีการปฏิบัติ น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ถึงไม่ปฏิบัติเลย ร้อยละ 81.3 (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ร้อยละของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ จำแนกตามความถี่ของการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกาย และการปฏิบัติกิจกรรมด้านจิตวิญญาณ(ปัญญา) ในรอบ 1 สัปดาห์

ลำดับ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	ความถี่ของการปฏิบัติ (n = 16)			
		ปฏิบัติ 6 วันขึ้นไป	ปฏิบัติ 3-5 วัน	ปฏิบัติ 1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ เลย
	<u>การรับประทานอาหาร</u>				
1	การรับประทานอาหารข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ	6.1	31.3	31.3	31.3
2	การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์(วัว หมู ไก่ ฯลฯ)	0.0	50.0	43.7	6.3
3	การรับประทานอาหารปลา	31.2	68.8	0.0	0.0
4	การรับประทานอาหารผัก/ผลไม้ ตามเกณฑ์ สุขภาพ (วันละ 400 กรัม)	43.7	50.0	0.0	6.3
5	การรับประทานอาหารหมักดอง	25.0	50.0	25.0	0.0
6	การรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ	0.0	87.5	12.5	0.0
7	การออกกำลังกาย	18.7	75.0	0.0	6.3
	<u>การปฏิบัติกิจกรรมทางจิตวิญญาณ (ปัญญา)</u>				
8	การสวดมนต์	37.5	31.3	25.0	6.2
9	การทำสมาธิ	37.5	31.3	18.9	31.3
10	การทำวิปัสสนา	6.2	12.5	31.3	50.0

3.1.3.2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านต่างๆของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

ส่วนใหญ่นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุเป็นผู้ประกอบอาหารรับประทานเอง ร้อยละ 68.8 รองลงมาคือ สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ประกอบอาหาร และซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ร้อยละ 18.7 และ 12.5 ตามลำดับ ใช้ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันปาล์ม ร้อยละ 81.3 รองลงมาคือใช้ไขมันจากพืช เช่น รำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ฯลฯ ร้อยละ 18.7 ดื่มน้ำสะอาดต่อวัน 6 แก้วขึ้นไป ร้อยละ 56.2 และดื่มน้อยกว่า 5 แก้วต่อวัน ร้อยละ 43.8 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 100.0 ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 12.7 รับประทานอาหารเสริมหรือสมุนไพรเป็นครั้งคราว และรับประทานเป็นประจำ ร้อยละ 43.8 และ 6.2 นอนหลับพักผ่อนวันละ 6 - 7 ชั่วโมง ร้อยละ 75.0 นอนพักผ่อนในเวลากลางวัน 30 - 60 นาที ร้อยละ 62.6 ขับถ่ายอุจจาระทุกวัน ร้อยละ 81.3 ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งมากกว่า 50 นาที/ครั้ง ร้อยละ 62.5 ผ่อนคลายจิตใจ

ด้วยกิจกรรมทางศาสนา เช่น ไหว้พระ สวดมนต์ วิปัสสนามากที่สุด ร้อยละ 68.8 รองลงมาคือ กิจกรรมออกกำลังกาย และกิจกรรมสนุกสนาน บันเทิง เช่น ร้องเพลง ถูกลูก ฯลฯ ร้อยละ 56.3 และ 43.8 ตามลำดับ และเข้าร่วมกิจกรรมสมาชิกกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุมากกว่าเดือนละ 1 ครั้ง ร้อยละ 75.0 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	จำนวน (n = 16)	ร้อยละ
ผู้ประกอบอาหารให้แก่ผู้สูงอายุ		
ประกอบอาหารรับประทานเอง	11	68.8
สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ประกอบอาหาร	3	18.7
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ	2	12.5
การใช้ไขมันในการปรุงอาหาร		
ไขมันจากพืช เช่น รำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ฯลฯ	3	18.7
ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันปาล์ม	13	81.3
ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู	0	0.0
ปริมาณการดื่มน้ำสะอาดต่อวัน		
น้อยกว่า 5 แก้ว	7	43.8
6 แก้วขึ้นไป	9	56.2
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบ	16	100.0
สูบ	0	0.0
การดื่มสุรา/ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์		
ไม่ดื่ม	14	87.5
ดื่ม	2	12.7
การรับประทานอาหารเสริม/สมุนไพร		
ไม่ได้รับประทาน	8	50.0
รับประทานเป็นครั้งคราว	7	43.8
รับประทานเป็นประจำ	1	6.2
การนอนหลับพักผ่อน		
วันละ 8 ชั่วโมงขึ้นไป	2	12.5
วันละ 6 - 7 ชั่วโมง	12	75.0
น้อยกว่าวันละ 6 ชั่วโมง	2	12.5

ตารางที่ 5 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวยุวสูงอายุ	จำนวน (n = 16)	ร้อยละ
การนอนพักผ่อนในเวลากลางวันในแต่ละวัน		
นอนพักผ่อนในเวลากลางวัน 30-60 นาที	10	62.6
นอนพักผ่อนในเวลากลางวัน น้อยกว่า 30 นาที	3	18.7
ไม่นอนพักผ่อนในเวลากลางวัน	3	18.7
การขยับร่างกายในรอบ 1 สัปดาห์		
ขยับร่างกายทุกวัน	13	81.3
ขยับร่างกายบางวัน	3	18.7
ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (n = 14)		
น้อยกว่า 50 นาที/ครั้ง	6	37.5
50 นาที/ครั้ง	6	37.5
มากกว่า 50 นาที/ครั้ง	4	25.0
การผ่อนคลายจิตใจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
กิจกรรมอ่านหนังสือ	4	25.0
กิจกรรมสนุกสนาน บันเทิง เช่น ร้องเพลง สีสาว ฯลฯ	7	43.8
กิจกรรมท่องเที่ยว	3	18.8
กิจกรรมออกกำลังกาย	9	56.3
กิจกรรมทางศาสนา เช่น อ่าน/ฟังธรรมะ	5	31.3
กิจกรรมทางศาสนา เช่น ไหว้พระ สวดมนต์ วิปัสสนา	11	68.8
กิจกรรมทางศาสนา เช่น สมาธิ วิปัสสนา	4	25.0
การเข้าร่วมกิจกรรมสมาชิกกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ		
น้อยกว่าเดือนละ 1 ครั้ง	1	6.2
เดือนละ 1 ครั้ง	3	18.8
มากกว่าเดือนละ 1 ครั้ง	12	75.0

3.1.3.3 ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวยุวสูงอายุ

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวยุวสูงอายุในภาพรวมพบว่า นักท่องเที่ยวยุวสูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ระดับปานกลาง ร้อยละ 81.3 รองลงมาคือระดับดี และไม่ดี ร้อยละ 12.5 และ 6.2 ตามลำดับ (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับสูง (45 คะแนนขึ้นไป)	2	12.5
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับปานกลาง (30 - 44 คะแนน)	13	81.3
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับต่ำ (ต่ำกว่า 30 คะแนน)	1	6.2
Mean = 40.37, S.D. = 6.60, Max/Min = 50/26		

3.1.4 การรับรู้สุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

3.1.4.1 การรับรู้สุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ (ภาพรวมและรายด้าน)

นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุรับรู้สุขภาพของตนเองด้านร่างกายในภาพรวม (มีสุขภาพกายที่แข็งแรง) ระดับมาก ร้อยละ 43.8 รองลงมาคือรับรู้สุขภาพของตนเองระดับปานกลาง ร้อยละ 37.5 โดยรับรู้เกี่ยวกับความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองระดับมากที่สุด ร้อยละ 75.0 รองลงมาคือ สามารถเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่ว สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ ขับถ่ายปัสสาวะได้ตามปกติ รับประทานอาหารได้ดี ขับถ่ายปัสสาวะได้ตามปกติ และหูได้ยินเสียงอย่างชัดเจน ร้อยละ 56.3, 56.3, 50.0, 43.8, 43.8, และ 43.8 ตามลำดับ รับรู้ความสามารถในการมองเห็นภาพทั่วไปได้อย่างชัดเจน ระดับมาก ร้อยละ 37.5 รองลงมาคือระดับปานกลาง ร้อยละ 31.3 และรับรู้ความสามารถลูกนั่ง เปลี่ยนอิริยาบถได้อย่างคล่องแคล่ว ระดับปานกลาง ร้อยละ 43.8 รองลงมาคือระดับมาก ร้อยละ 25.0 ในขณะที่นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุรับรู้ว่ามีอาการปวดเข่าแม้จะเดินเพียงเล็กน้อย ร้อยละ 56.3 รองลงมาคือระดับปานกลาง ร้อยละ 18.8

นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุรับรู้สุขภาพของตนเองด้านจิตใจในภาพรวม (รู้สึกมีจิตใจที่เป็นสุข) ระดับมาก ร้อยละ 68.8 รองลงมาคือระดับปานกลาง ร้อยละ 25.0 โดยรับรู้ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือคนอื่นระดับมากที่สุด ร้อยละ 68.8 รองลงมาคือความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า สามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี คิดและทำในสิ่งที่ดีๆ และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ร้อยละ 56.3, 50.0, 43.8, และ 43.8 ตามลำดับ รับรู้สุขภาพของตนเองด้านจิตใจระดับมากได้แก่ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ คิดและทำในสิ่งที่ดีๆ และปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี รู้สึกสดใส กระปรี้กระเปร่า ร้อยละ 56.3, 50.0, และ 50.0, 43.8 ตามลำดับ ในขณะที่เดียวกันนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุรับรู้ความรู้สึกหวั่นวิตกและความรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจระดับน้อยที่สุดมากถึง ร้อยละ 62.5 และ 62.5 รองลงมาคือความรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ร้อยละ 43.8 และรู้สึกว่ามีความสุขทางเพศลดลงระดับน้อย ร้อยละ 31.3

นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุรับรู้สุขภาพของตนเองด้านสังคมในภาพรวม (ใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข) ระดับมาก ร้อยละ 43.8 รองลงมาคือระดับมากที่สุด ร้อยละ 37.5 โดยรับรู้ว่ามีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวทุกคน ระดับมากที่สุด ร้อยละ 56.3 รองลงมาคือมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน ปฏิบัติตามกฎระเบียบของชุมชนที่อยู่อาศัย รับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ทำกิจกรรมจิตอาสาที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และลูกหลานมาเยี่ยมและกราบไหว้ในโอกาสสำคัญอยู่เสมอ เช่นวันผู้สูงอายุ ร้อยละ 50.0, 50.0, 43.8, 43.8, และ 31.3 ตามลำดับ นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุรับรู้มีความสุขกับครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน ยินดีให้ความช่วยเหลือเพื่อนบ้านระดับมาก และรับรู้

การทำกิจกรรม(ออกกำลังกาย ดูภาพยนตร์ ทำและบุญ)ร่วมกับบุคคลในครอบครัว ร้อยละ 50.0, 50.0, 50.0, และ 37.5 ตามลำดับ

นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุรับรู้สภาวะของตนเองด้านจิตวิญญาณ (ปัญญา) ในภาพรวม(ความผาสุกจากการมีจิตใจที่สุขสงบ) ระดับมาก ร้อยละ 56.3 รองลงมาคือระดับมากที่สุด ร้อยละ 37.5 โดยยอมรับและขอโทษในความผิดที่ทำหรือมีส่วนรับผิดชอบ ทำนุศิลปวัฒนธรรม ทำบุญ ให้ทาน และปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเช่น สวดมนต์ ภาวนา เพื่อให้จิตใจสงบระดับมากที่สุดในส่วนร้อยละที่เท่ากัน คือ ร้อยละ 43.8, 43.8, และ 43.8 ตามลำดับ รับรู้เกี่ยวกับการยกโทษและให้อภัยอย่างจริงจังต่อผู้ที่กระทำผิด ระดับมาก ร้อยละ 56.3 รองลงมาคือปฏิบัติเพื่อรับพลัง(จิตวิญญาณ)จากธรรมชาติ ร้อยละ 50.0 และรับรู้ว่าการฝึกฝนสมาธิเพื่อเป็นหนทางนำไปสู่การมีจิตใจสุขสงบสว่างระดับปานกลาง ร้อยละ 43.8 (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 ร้อยละของการรับรู้สภาวะของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุจำแนกตามด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ (ปัญญา)

ลำดับ	ข้อความถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	การรับรู้สภาวะด้านร่างกาย					
1	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเอง	75.0	12.5	12.5	0.0	0.0
2	ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่ว	56.2	25.0	18.8	0.0	0.0
3	ท่านสามารถลุกนั่ง เปลี่ยนอิริยาบถได้อย่างคล่องแคล่ว	37.5	12.5	43.2	6.3	0.0
4	ท่านมีอาการปวดเข่าแม้จะเดินเพียงเล็กน้อย	56.2	12.5	18.8	12.5	0.0
5	ท่านรับประทานอาหารได้ดี	43.7	35.5	12.5	6.3	0.0
6	ท่านขับถ่ายปัสสาวะได้ตามปกติ	43.7	31.3	25.0	0.0	0.0
7	ท่านขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติทุกวัน	50.0	25.0	18.7	0.0	6.3
8	ท่านสามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ	56.2	37.5	6.3	0.0	0.0
9	ท่านนอนไม่หลับหรือหลับๆตื่นๆในเวลากลางคืน	37.5	25.0	18.7	12.5	6.3
10	ท่านสามารถมองเห็นภาพทั่วไปได้อย่างชัดเจน	25.0	37.5	31.2	0.0	6.3
11	หูของท่านได้ยินเสียงอย่างชัดเจน	43.7	37.5	18.8	0.0	0.0
12	ในภาพรวมท่านมีสุขภาพกายที่แข็งแรง	37.5	43.7	18.8	0.0	0.0
	การรับรู้สภาวะด้านจิตใจ					
13	ท่านรู้สึกสดใส กระปรี้กระเปร่า	37.5	43.7	18.8	0.0	0.0
14	ท่านคิดและทำในสิ่งที่ดีๆ	43.7	50.0	6.3	0.0	0.0
15	ท่านรู้สึกว่ามีชีวิตมีคุณค่า	56.2	37.5	6.3	0.0	0.0
16	ท่านรู้สึกหดหู่ในชีวิต	0.0	0.0	25.0	12.5	62.5
17	ท่านรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจ	0.0	0.0	25.0	12.5	62.5
18	ท่านรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง	0.0	6.3	12.5	37.5	43.7
19	ท่านรู้สึกว่ามีความสุขทางเพศลดลง	6.3	18.7	25.0	31.3	18.7

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ลำดับ	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
20	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	25.0	56.2	18.8	0.0	0.0
21	ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	43.7	31.3	25.0	0.0	0.0
22	ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
23	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือคนอื่น	68.7	31.3	0.0	0.0	0.0
24	ในภาพรวมท่านรู้สึกมีจิตใจที่เป็นสุข การรับรู้สุขภาวะด้านสังคม	68.7	25.0	6.3	0.0	0.0
25	ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวทุกคน	56.2	37.5	6.3	0.0	0.0
26	ท่านรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัว	43.7	31.3	25.0	0.0	0.0
27	ท่านทำกิจกรรม(ออกกำลังกาย ดูภาพยนตร์ ทำบุญ) ร่วมกับบุคคลในครอบครัว	31.3	31.3	37.4	0.0	0.0
28	ลูกหลานของท่านมาเยี่ยม และกราบไหว้ในโอกาส สำคัญอยู่เสมอ เช่นวันผู้สูงอายุ	31.3	25.0	31.3	12.4	0.0
29	โดยรวมท่านมีความสุขกับครอบครัว	37.5	50.0	12.5	0.0	0.0
30	ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
31	ท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบของชุมชนที่ท่านอยู่อาศัย	50.0	37.5	12.5	0.0	0.0
32	ท่านยินดีให้ความช่วยเหลือเพื่อนบ้าน	37.5	50.0	12.5	0.0	0.0
33	ท่านสามารถขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน	18.7	25.0	50.0	6.3	0.0
34	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาชุมชนของท่านให้น่าอยู่	25.0	25.0	50.0	0.0	0.0
35	ท่านทำกิจกรรมจิตอาสาที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม	43.7	25.0	31.3	0.0	0.0
36	ในภาพรวมท่านใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข การรับรู้สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ(ปัญญา)	37.4	43.8	18.8	0.0	0.0
37	ท่านยกโทษและให้อภัยอย่างจริงใจต่อผู้ที่กระทำผิด	37.4	56.3	6.3	0.0	0.0
38	ท่านยอมรับและขอโทษในความผิดที่ท่านทำหรือมี ส่วนรับผิดชอบ	43.7	43.7	6.3	6.3	0.0
39	ท่านทำนุศิลปวัฒนธรรม ทำบุญ ให้ทาน	43.7	31.3	25.0	0.0	0.0
40	ท่านปฏิบัติกิจทางศาสนาเช่น สวดมนต์ ภาวนา เพื่อให้จิตใจสงบ	43.7	37.5	18.8	0.0	0.0
41	ท่านฝึกฝนสมาธิเพื่อเป็นหนทางนำไปสู่การมีจิตใจสุข สงบสว่าง	18.7	31.3	43.7	6.3	0.0
42	ท่านปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพิจารณาความไม่เที่ยงและ ปล่อยวาง	18.7	12.5	62.5	6.3	0.0
43	ท่านปฏิบัติเพื่อรับพลัง(จิตวิญญาณ)จากธรรมชาติ	31.2	50.0	12.5	6.3	0.0

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ลำดับ	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
45	ในภาพรวมท่านมีความพึงพอใจในความผาสุกจากการมีจิตใจที่สุขสงบ	37.5	56.2	6.3	0.0	0.0
46	ในภาพรวมท่านมีความพึงพอใจในชีวิตในทุกๆด้าน	62.5	31.2	6.3	0.0	0.0

3.1.4.2 ระดับการรับรู้สุขภาวะของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

เมื่อพิจารณาระดับการรับรู้สุขภาวะของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในภาพรวมพบว่านักท่องเที่ยวผู้สูงอายุรับรู้สุขภาวะของตนเองระดับสูง ร้อยละ 75.0 รองลงมาคือระดับปานกลาง ร้อยละ 25.0 (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของระดับการรับรู้สุขภาวะของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

ระดับการรับรู้สุขภาวะของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
การรับรู้สุขภาวะของตนเองระดับสูง (144 คะแนนขึ้นไป)	12	75.0
การรับรู้สุขภาวะของตนเองระดับปานกลาง (90 - 143 คะแนน)	4	25.0
การรับรู้สุขภาวะของตนเองระดับต่ำ (ต่ำกว่า 90 คะแนน)	0	0.0
Mean = 152.63, S.D. = 12.65, Max/Min = 179/126		

3.2 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง

การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง ประกอบด้วย

3.2.1 การรับรู้ความสุขของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง

3.2.1.1 การรับรู้ความสุขของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง

ในภาพรวมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ มีความสุขจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมกลุ่มแม่น้ำโขง(ชะขอม) ระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 100.0 ได้แก่ รู้สึกภาคภูมิใจจากการต้อนรับผู้สูงอายุผู้ชมชนด้วยวัฒนธรรม”ชะขอม”ด้วยรำกลองยาว รู้สึกมีความสุขที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องสมุนไพรกับหมอสมุนไพรในชุมชน รู้สึกได้รับความคุ้มครองจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในพิธีครอบปู่ตา รู้สึกภาคภูมิใจที่ได้รับการต้อนรับจากชุมชนด้วยวัฒนธรรม”กินข้าวฮ่อมพา” รู้สึกมีความสุขและผ่อนคลายจิตใจจากการร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมร่วมผู้สูงอายุ รู้สึกมีจิตใจที่เป็นสุข(จากการให้)จากการถวายจังหัน(ภัตตาหารเช้า)แต่

พระสงฆ์ รู้สึกมีความสุขจากการออกกำลังกายด้วยการเดินป่าภูปะโหละ(เขานมสาว) และรู้สึกมีจิตใจที่เป็นสุขจากการตัดขาตบข้าวเหนียวร้อนที่บริเวณศูนย์เรียนรู้อโสมสเตย์

เมื่อพิจารณาการรับรู้ความสุขของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุรายข้อ พบว่านักท่องเที่ยวผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้รับการต้อนรับจากชุมชนด้วยวัฒนธรรม”กินข้าวฮ่มพา และรู้สึกมีจิตใจที่เป็นสุขจากการตัดขาตบข้าวเหนียว ร้อนที่บริเวณศูนย์เรียนรู้อโสมสเตย์ ร้อยละ 93.8 และ 93.8 รองลงมาคือ รู้สึกมีความสุขเมื่อได้เติมพลังสมองและร่วมกิจกรรมนันทนาการเล่นกีฬานันทนาการ รู้สึกมีจิตใจที่เป็นสุข(จากการให้)จากการถวายจังหัน(ภัตตาหารเช้า)แด่พระสงฆ์ การแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรอุ่นๆหลังการเดินป่า ทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น รู้สึกว่าร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์สดชื่นกระปรี้กระเปร่า หลังจากออกกำลังกาย”ให้แก้ม” ได้รับความคุ้มครองจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในพิธีครอบปูตา และความรู้สึกภาคภูมิใจในคุณค่าตนเองจากการร่วมบวชศีลวัฏและพิธีอำลาชุมชนในยามเช้า ร้อยละ 81.3, 81.3, 81.3, 75.0, 75.0, และ 75.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 ร้อยละของการรับรู้ความสุขของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง

ลำดับ	ความสุขของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	ระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านรู้สึกภาคภูมิใจจากการต้อนรับผู้สูงอายุสู่ชุมชนด้วยวัฒนธรรม”ชะขอม” ด้วยรำกลองยาว	68.8	31.2	0.0	0.0	0.0
2	การมัดผ้าย้อมสีธรรมชาติช่วยบริหารสมอง และทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลาย	31.2	50.0	18.8	0.0	0.0
3	ท่านรู้สึกมีความสุขที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องสมุนไพรกับหมอสมุนไพรในชุมชน	43.8	56.2	0.0	0.0	0.0
4	ท่านรู้สึกได้รับความคุ้มครองจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในพิธีครอบปูตา	75.0	25.0	0.0	0.0	0.0
5	ท่านรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้รับการต้อนรับจากชุมชนด้วยวัฒนธรรม”กินข้าวฮ่มพา	93.8	6.22	0.0	0.0	0.0
6	ท่านรู้สึกมีความสุขและผ่อนคลายจิตใจจากการร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมร่วมผู้สูงอายุ	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
7	ท่านรู้สึกมีจิตใจที่เป็นสุข(จากการให้)จากการถวายจังหัน(ภัตตาหารเช้า)แด่พระสงฆ์	81.2	18.8	0.0	0.0	0.0
8	ท่านรู้สึกมีความสุขจากการออกกำลังกายด้วยการเดินป่าภูปะโหละ(เขานมสาว) เรียนรู้สมุนไพร นิเวศวิทยาสัตว์ป่า และชมธรรมชาติ	56.2	43.8	0.0	0.0	0.0
9	การแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรอุ่นๆหลังการเดินป่าทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายจากการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น	81.3	12.5	6.2	0.0	0.0

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ลำดับ	ความสุขของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	ระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	ท่านรู้สึกภาคภูมิใจจากการเล่าเรื่องความสุขและเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพของท่านกับเพื่อนผู้สูงอายุ	43.8	43.8	12.4	0.0	0.0
11	ท่านรู้สึกมีจิตใจที่สุขสงบจากการสวดมนต์เย็น ประทักษิณวัตร ฟังธรรมเทศนา และสมาธิที่วัดถ้ำภูอานนท์	62.5	25.0	12.5	0.0	0.0
12	ท่านรู้สึกมีความสุขเมื่อได้เติมพลังสมอง และร่วมกิจกรรมนอนดูดาวเล่นิทาน	81.3	12.5	6.2	0.0	0.0
13	ท่านรู้สึกมีจิตใจที่เป็นสุขจากการดื่มน้ำชาเขียวร้อน ที่บริเวณศูนย์เรียนรู้โฮมสเตย์	93.8	6.2	0.0	0.0	0.0
14	ท่านรู้สึกว่าร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์ สดชื่น กระปรี้กระเปร่า หลังจากออกกำลังกาย”ไท่เก๊ก” ในยามเช้า	75.0	18.8	6.2	0.0	0.0
15	ท่านมีความรู้สึกภาคภูมิใจในคุณค่าตนเองจากการร่วมบวชศีลวัตร และพิธีอำลาชุมชน	75.0	18.8	6.2	0.0	0.0
16	ในภาพรวม ท่านรู้สึกมีความสุขจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง(ชะขอม)	68.8	25.0	6.2	0.0	0.0
17	ในภาพรวม ท่านรู้สึกประทับใจจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง(ชะขอม)	75.0	18.8	6.2	0.0	0.0

3.2.1.2 ระดับความสุขของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง

เมื่อพิจารณาระดับความสุขของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในภาพรวมพบว่านักท่องเที่ยวผู้สูงอายุมีความสุขจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขงระดับสูง (คะแนนรวมตั้งแต่ร้อยละ 80.0 ขึ้นไป) ร้อยละ 100.0 (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของระดับความสุขของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง

ระดับความสุขของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
ความสุขระดับสูง (160 คะแนนขึ้นไป)	16	100.0
ความสุขระดับปานกลาง (150 -159 คะแนน)	0	0.0
ความสุขระดับต่ำ (ต่ำกว่า 150 คะแนน)	0	0.0
Mean = 69.43, S.D. = 3.85, Max/Min = 75/63		

3.2.2 ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มน้ำโขง

3.2.2.1 ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มน้ำโขง

นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุมีความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มน้ำโขง (ภาพรวม) ระดับมากที่สุด ร้อยละ 68.8 รองลงมา คือระดับมากและระดับปานกลาง ร้อยละ 25.0 และ 6.2 ตามลำดับ (เกณฑ์พึงพอใจระดับมากถึงมากที่สุดร้อยละ80.0) โดยมีความพึงพอใจระดับมากที่สุดเกี่ยวกับกิจกรรมการต้อนรับผู้ชมชนด้วยวัฒนธรรมชะฮอม ร้อยละ 87.5 รองลงมาคือ การได้รับบริการจากกลุ่มโฮมสเตย์ชะฮอม อาหารพื้นบ้านมีความสะอาด รสชาติอร่อย เป็นหมู่บ้านที่มีวิถีวัฒนธรรม(ลุ่มน้ำโขง)และธรรมชาติที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม และบ้านพัก(โฮมสเตย์) มีความสะอาดปลอดภัย (3 วัน 2 คืน) ร้อยละ 75.0, 62.5, 50.0, 50.0, และ 43.8 ตามลำดับ (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 ร้อยละของความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มน้ำโขง

ลำดับ	ข้อความถาม	ระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	หมู่บ้านชะฮอม เป็นหมู่บ้านที่มีวิถีวัฒนธรรม (ลุ่มน้ำโขง) และธรรมชาติที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	50.0	43.7	6.3	0.0	0.0
2	การต้อนรับผู้ชมชนด้วยวัฒนธรรมชะฮอม	87.5	12.5	0.0	0.0	0.0
3	บ้านพัก (โฮมสเตย์) มีความสะอาด ปลอดภัย	43.7	37.5	18.8	0.0	0.0
4	อาหารพื้นบ้านมีความสะอาด รสชาติอร่อย	62.5	31.3	6.2	0.0	0.0
5	การได้รับบริการจากกลุ่มโฮมสเตย์ชะฮอม	75.0	25.0	0.0	0.0	0.0
6	ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	50.0	31.3	18.7	0.0	0.0
7	ในภาพรวม ท่านมีประทับใจจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง (ชะฮอม)	68.8	25.0	6.2	0.0	0.0

3.2.2.2 ระดับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง

เมื่อพิจารณาระดับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง พบว่านักท่องเที่ยวผู้สูงอายุมีความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขงระดับสูง (คะแนนรวมตั้งแต่ร้อยละ 80.0 ขึ้นไป) ร้อยละ 93.8 รองลงมาคือระดับปานกลาง ร้อยละ 6.3 (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 ระดับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง

ระดับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
ความพึงพอใจระดับสูง (26 คะแนนขึ้นไป)	15	93.8
ความพึงพอใจระดับปานกลาง (20-25 คะแนน)	1	6.3
ความพึงพอใจระดับต่ำ (ต่ำกว่า 20 คะแนน)	0	0.0
Mean = 27.19, S.D. = 2.34, Max/Min = 30/20		

ผลการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับความประทับใจของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่านักท่องเที่ยวผู้สูงอายุทุกคนมีความประทับใจในการเข้าร่วมเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขงในระดับมากถึงมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุประทับใจในกิจกรรมการเดินป่าและศึกษาสมุนไพรมากที่สุด เนื่องจากทำให้นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายโดยการเดินขึ้นเขาสลับกับการนั่งพักใต้ต้นไม้ใหญ่ที่ร่มรื่นอากาศเย็นสบาย ได้ฟังมัคคุเทศก์เล่านิทานได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และยังได้สัมผัสกับสมุนไพรธรรมชาติในป่า เช่น พญาเสือโคร่ง โด่ไม่รู้ล้ม ม้ากระทืบโรง กำลังวัวเถลิง เถาเอ็นอ่อน เถาวัลย์เปรียง กำแพงเจ็ดชั้น เอ็นอ้า บอระเพ็ด และสมอ รองลงมาคือกิจกรรมนอนดูดาวเล่านิทานและรับพลังธรรมชาติและประเพณีการเคารพต่อธรรมชาติทำให้นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุได้รำลึกถึงวิถีชีวิตเมื่อเยาว์วัยที่มีความผูกพันอยู่กับป่าไม้และธรรมชาติ และนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุซึ่งเป็นชาวภาคอีสานยังประทับใจอาหารพื้นบ้านและพิธีต้อนรับผู้มาเยือนของชุมชนชะฮอมซึ่งเป็นวัฒนธรรมของชาวอีสานเช่นเดียวกัน

สำหรับความพึงพอใจด้านค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง ระยะเวลา 3 วัน 2 คืนนั้น นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าควรมีค่าใช้จ่ายอยู่ระหว่าง 2,300 - 2,500 บาท (ต้นทุนประมาณ 1,800 บาท/นักท่องเที่ยว 1 คน ซึ่งมาท่องเที่ยวเป็นกลุ่มอย่างน้อย 10 คน ขึ้นไป) ซึ่งเป็นราคาที่นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในประเทศไทยสามารถมีกำลังซื้อโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขงได้

นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมลุ่มน้ำโขง ดังนี้

1. คณะทำงานโฮมสเตย์ ควรปรับปรุงเรื่องการแต่งกายให้เป็นเอกลักษณ์ของคณะทำงาน และติดป้ายชื่อคณะทำงาน

2. วัสดุอุปกรณ์ ควรปรับปรุงห้องครัว ห้องน้ำ และอ่างล้างมือตาม

มาตรฐานสุขาภิบาล

3. กิจกรรมเดินป่า ควรจัดชุดผู้ดูแลขณะการเดินป่าให้เพียงพอตามสัดส่วนของนักท่องเที่ยว จัดเตรียมชุดปฐมพยาบาล การแต่งกายที่เหมาะสมในการเดินป่า (เช่น รองเท้าผ้าใบ หมวก) เตรียมไม้เท้าช่วยเดิน เครื่องขยายเสียงแบบพกพา และป้ายบอกสถานที่และระยะทาง

4. การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุของชุมชน ควรให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีการแลกเปลี่ยนการดำเนินวิถีชีวิตระหว่างผู้สูงอายุของชุมชนกับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุมากขึ้น

3.3 ศักยภาพของชุมชนในการบริหารจัดการการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง

โฮมสเตย์หมู่บ้านชะซอม ผ่านการรับรองมาตรฐานโฮมสเตย์ไทย พ.ศ.2548 - 2550 และ พ.ศ.2551 - 2552 (ภาพที่ 63)



ภาพที่ 63 ป้ายรับรองมาตรฐานโฮมสเตย์ไทย พ.ศ.2548 - 2550 และ พ.ศ.2551 - 2552

ในด้านการบริหารจัดการ โฮมสเตย์หมู่บ้านชะซอมมีการบริหารจัดการการท่องเที่ยวโดยกลุ่มกินข้าวเช้าเหือน ตั้งแต่ พ.ศ.2543 เป็นต้นมา โครงสร้างคณะกรรมการบริหารประกอบด้วยคณะกรรมการดังนี้

1. คณะกรรมการที่ปรึกษา ได้แก่ ผู้นำชุมชน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาโพธิ์กลาง และปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลตำบลนาโพธิ์กลาง จำนวน 5 คน

2. คณะกรรมการบริหาร ได้แก่ ประธาน รองประธาน กรรมการฝ่ายต่างๆ ได้แก่ ฝ่ายตลาด ฝ่ายบ้านพัก ฝ่ายเหรียญกษาปณ์ ฝ่ายทะเบียน ฝ่ายเลขาและประสานงาน ฝ่ายประชาสัมพันธ์ ฝ่ายกิจกรรม ฝ่ายท่องเที่ยว ฝ่ายรักษาความปลอดภัย และฝ่ายการแสดง จำนวน 12 คน

คณะกรรมการที่ปรึกษา ให้การสนับสนุนกิจกรรมการดำเนินงานของคณะกรรมการ เป็นอย่างดี ส่วนคณะกรรมการบริหารได้มีการบริหารงานด้วยความซื่อสัตย์โปร่งใส มีการประชุมเพื่อติดตามและปรับปรุงการทำงานร่วมกันเดือนละครั้ง คณะกรรมการทุกฝ่ายมีการประสานงาน รับผิดชอบ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม โดยอาศัยสัมพันธ์ภาพทางสังคมระบบเครือญาติและนับถือกันเสมือนเป็นญาติพี่น้อง ทุกฝ่ายทำงานด้วยจิตที่เป็นอาสาสมัครมากกว่าหวังผลตอบแทนด้วยเงินตรา ดังคำกล่าว "อาชีพหลักคือการทำไร่"

สำปะหลัง มีพอยู่พอกิน หอยอยู่หากินตามธรรมชาติ เช่น ปลา เห็ด หน่อไม้ ไข่มดแดง ปลุกผักสวนครัว รั้วกินได้ ว่างจากฤดูทำนาและปลูกมัน จึงจะได้ต้อนรับนักท่องเที่ยวซึ่งเป็นรายได้ที่ไม่มากเมื่อเทียบกับเวลาที่เสียไป แต่ถือเป็นหน้าที่หนึ่งในการต้อนรับแขกผู้มาเยือน แบบกินข้าวเช้าเย็นตามวัฒนธรรมอีสาน" ด้วยวิธีคิดดังกล่าวทำให้ทำให้ให้นักท่องเที่ยวประทับใจ ซึ่งเป็นจุดเด่นของกลุ่มโฮมสเตย์ชะซอม

ปัจจุบันกลุ่มโฮมสเตย์หมู่บ้านชะซอมมีสมาชิก จำนวน 22 คน มีเงินออม 4,000 บาท จากการที่นักท่องเที่ยวมาพักจะหักเงินออมไว้คนละ 10 บาท และมีนักท่องเที่ยวเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี จาก 102 คน ในปีพ.ศ.2543 เป็น 285 คน ในปีพ.ศ.2554

3.4 รูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพ ลุ่มแม่น้ำโขง (ชะซอมโมเดล)

การสังเคราะห์รูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง (ชะซอมโมเดล) พบว่าโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง ประกอบด้วย แนวคิดในการพัฒนาที่ครอบคลุมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 4 มิติ ทูทางสังคมของชุมชน ศักยภาพของโฮมสเตย์ โปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และผลกระทบ/ผลลัพธ์จากการพัฒนาดังนี้

3.3.1 กิจกรรมที่ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม (4 มิติ) ได้แก่ มิติทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา(จิตวิญญาณ)

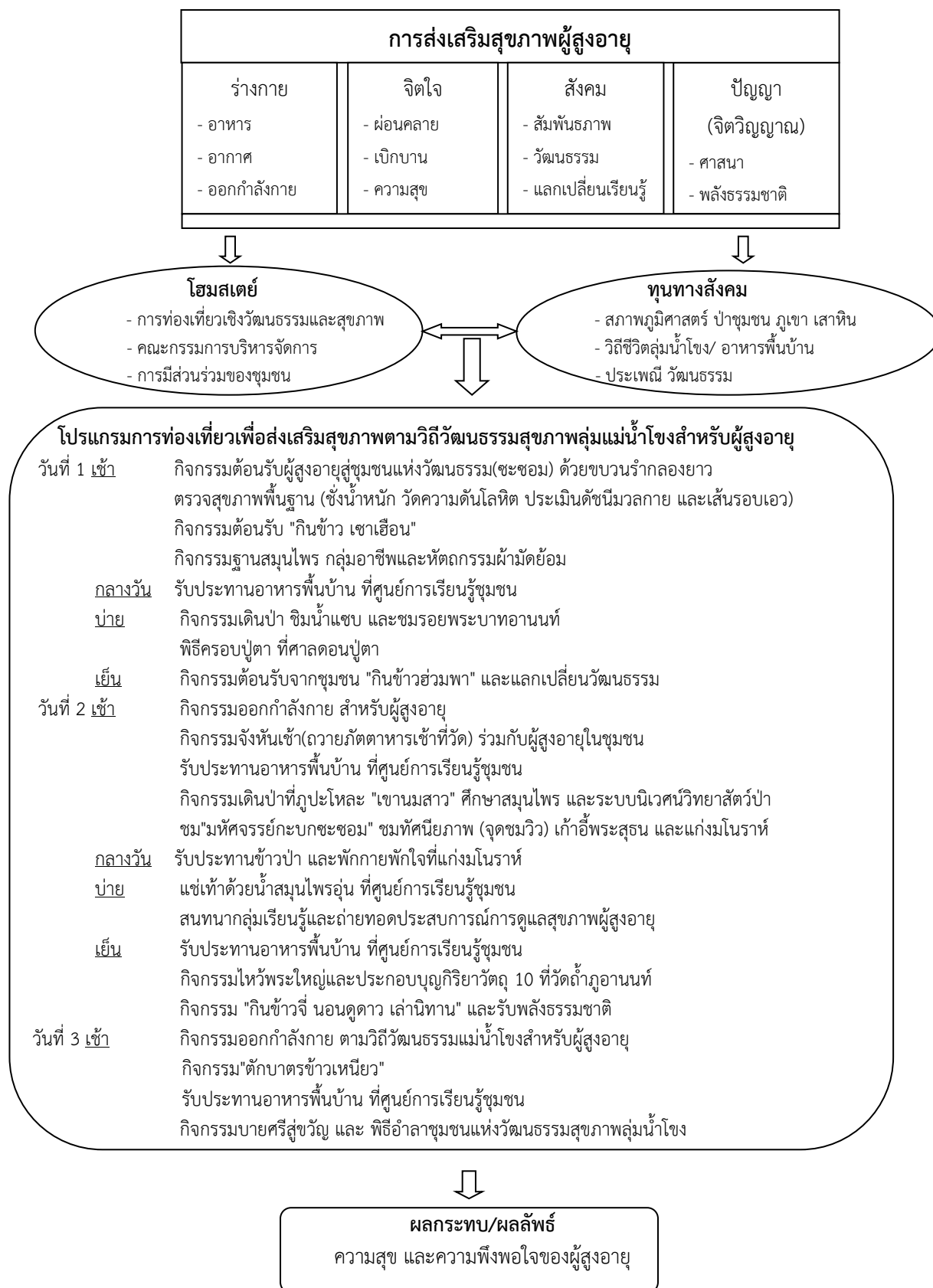
3.3.2 ทูทางสังคมของชุมชน เช่น สภาพภูมิศาสตร์ วิถีชีวิตลุ่มน้ำโขง อาหารพื้นบ้าน และประเพณีวัฒนธรรม ที่เอื้อต่อการการท่องเที่ยวเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

3.3.3 ศักยภาพของโฮมสเตย์ในการบริหารจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและสุขภาพ คณะกรรมการโฮมสเตย์มีความเข้มแข็ง และชุมชนมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม

3.3.4 โปรแกรมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์และวัฒนธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม และมีความเหมาะสมกับสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

3.3.5 ผลกระทบ/ผลลัพธ์ จากการพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพลุ่มแม่น้ำโขง เช่นความสุข และความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโปรแกรม (ภาพที่ 64)

รูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง (ชะขอมโมเดล)



ภาพที่ 64 รูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามวิถีวัฒนธรรมสุขภาพกลุ่มแม่น้ำโขง (ชะขอมโมเดล)