

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านกายบำบัด

ข้อมูลภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านสุขภาพกายที่ได้สังเคราะห์องค์ความรู้ได้นำมาสร้างบทเรียนสำหรับผู้สูงอายุตำบลสุเทพ โดยมีการจัดการเรียนรู้ 3 ครั้ง โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา (กายบำบัด) เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพกายของผู้สูงอายุ กระบวนการภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา (กายบำบัด) เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายของผู้สูงอายุปัจจัยการดำรงอยู่ของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา (กายบำบัด) ในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนเขตเมือง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากคะแนนในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน (E1) และผลของการใช้บทเรียน (E2) ของบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น เรื่องการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเมืองด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา ด้านสุขภาพกาย ในกลุ่มทดลองผู้สูงอายุมีค่าเท่ากับ $83.12 / 86.23$ ทั้งนี้บทเรียนที่ผู้วิจัยร่วมกับผู้เกี่ยวข้องได้สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพให้ค่า E1/E2 สูงกว่าเกณฑ์ $80/80$ ที่กำหนดไว้ การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์บทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเมืองด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา ด้านสุขภาพกาย ในกลุ่มผู้สูงอายุตำบลสุเทพ พบว่า ค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนและหลังทดลองใช้บทเรียนเท่ากับ 5.78 และ 8.75 ตามลำดับ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.987 และ 0.895 ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยก่อนและหลังทดลองใช้บทเรียน พบว่า ค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยหลังทดลองใช้มีค่าสูงกว่าก่อนทดลองใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($P\text{-value} = 0.000$)

ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านจิตบำบัด

ผู้สูงอายุให้ความเห็นว่าเมื่อมีโอกาสปฏิบัติตามแบบแผนภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านจิตบำบัดจะก่อให้เกิดปรากฏการณ์ คือ การให้ความสำคัญกับเคราะห์กรรมที่เชื่อมโยงกับขวัญที่เป็นตัวกำหนดความเจ็บป่วย การสำนึกถึงบุญคุณของบรรพบุรุษ การสร้างความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตามบางส่วนมีทัศนคติต่อการใช้จิตบำบัดตามแบบแผนภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาว่า การปฏิบัติตามพิธีกรรมเป็นการหมกมุ่น งมงาย หลอกลวง เสียงาน เสียเวลา เสียเงิน และพิธีกรรมบางอย่างเป็นการใช้จิตวิทยาเพื่อให้ผู้คนหลงเชื่อและยอมจ่ายเงินค่าดำเนินการ ในส่วนข้อเสนอแนะในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการเสริมสร้างกำลังใจผู้สูงอายุให้ข้อเสนอแนะว่าการประกอบพิธีกรรมควรทำแต่พอควร และควรพิจารณาสถานะสุขภาพของตนเองว่าเป็นอย่างไร ส่วนความต้องการกิจกรรมด้านจิตบำบัดผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่เน้นการถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชนเพื่อให้เกิดกระบวนการการเรียนรู้ร่วมกันทั้ง การจัดแหล่งความรู้เรื่องภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาเป็นแนวทางในการส่งเสริมองค์ความรู้ในพื้นที่ได้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากคะแนนในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน (E1) และผลของการใช้บทเรียน (E2) เรื่อง ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนากับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุด้านจิตบำบัดกลุ่มทดลองผู้สูงอายุ และกลุ่มทดลองผู้ดูแลผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพให้ค่า E1 / E2 สูงกว่าเกณฑ์ $80 / 80$ ที่กำหนดไว้ ผลสัมฤทธิ์บทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น เรื่อง ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนากับการเสริมสร้าง

สุขภาพผู้สูงอายุด้านจิตบำบัดกลุ่มผู้สูงอายุ ค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยหลังทดลองใช้มีค่าสูงกว่าก่อนทดลองใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ($P\text{-value} = 0.002$) ผลสัมฤทธิ์
บทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนากับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุด้านจิต
บำบัดกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ ค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยหลังทดลองใช้มีค่าสูงกว่าก่อนทดลองใช้อย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ($P\text{-value} = 0.01$)

ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านอาหารพื้นบ้านบำบัด

ผู้สูงอายุบริโภคอาหารพื้นบ้านเป็นบางครั้ง โดยมีการรับประทานอาหารประเภทแกงเป็น
ประจำ รับประทานอาหารประเภทน้ำพริก อาหารประเภทหนึ่ง อาหารประเภทจ้อและคั่ว อาหาร
ประเภทปิ้ง/ย่าง/ทอด อาหารประเภทแอ็บ ยำและเจียว อาหารประเภทตำและลาบ/หู้ อาหาร
ประเภทส้า อาหารประเภทขนมหวาน และอาหารประเภทอ็อกเป็นบางครั้ง ในส่วนของผู้สูงอายุบาง
คนไม่ให้ความสนใจกับการเลือกรับประทานอาหารมากนัก การปรุงอาหารเพื่อรับประทานจะเน้น
ตำรับอาหารที่มีส่วนประกอบของปลาและผักพื้นบ้านที่หาซื้อได้ทั่วไป การเลือกรับประทานอาหาร
พื้นบ้านจะเลือกจากรสชาติที่อร่อย ถูกปาก มีความชอบส่วนตัวและสมาชิกในครัวเรือนชอบ
รับประทาน

ประสิทธิภาพของบทเรียนโดยหาอัตราส่วนประสิทธิภาพกระบวนการระหว่างเรียน (E1) และ
ผลของการใช้บทเรียน (E2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มทดลองผู้สูงอายุเท่ากับ 84.35 / 86.24 กลุ่ม
ทดลองผู้ดูแลผู้สูงอายุเท่ากับ 83.87 / 85.39 ทั้งนี้บทเรียนที่ผู้วิจัยร่วมกับผู้เกี่ยวข้องได้สร้างขึ้นมี
ประสิทธิภาพให้ค่า E1 / E2 สูงกว่าเกณฑ์ 80 / 80 ที่กำหนดไว้ ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์
บทเรียนวิทยาศาสตร์ กลุ่มทดลองผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยหลัง
ทดลองใช้มีค่าสูงกว่าก่อนทดลองใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านสมุนไพรพื้นบ้านบำบัด

การใช้สมุนไพรกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เรียนรู้การใช้สมุนไพรจากหมอพื้นบ้าน ญาติ และบิดา-
มารดา คิดเป็นร้อยละ 21.50, 21.25 และ 20.25 ตามลำดับ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างตอบว่าประเภท
ของสมุนไพรที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นพืช จำนวน 385 คน คิดเป็นร้อยละ 96.25 โดยซื้อสมุนไพรจากตลาด
จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 และปลูกสมุนไพรเองในบ้านจำนวน 120 คน คิดเป็น ร้อย
ละ 30.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากคะแนนในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน (E1) และผลของการใช้
บทเรียน (E2) ของบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเมืองด้วย
ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านสมุนไพรพื้นบ้าน ในกลุ่มผู้สูงอายุมีค่าเท่ากับ 83.70/89.62 ทั้งนี้
บทเรียนที่ผู้วิจัยและผู้เกี่ยวข้องได้สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพให้ค่า E1/E2 สูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนด
ไว้ การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์บทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุใน
เขตเมืองด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านสมุนไพรพื้นบ้าน ในกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่า ค่าคะแนน
ทดสอบความรู้เฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนและหลังทดลองใช้บทเรียนเท่ากับ 24.23 ± 2.56
และ 32.26 ± 2.71 ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยก่อน
และหลังทดลองใช้บทเรียน พบว่า ค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยหลังทดลองใช้มีค่าสูงกว่าก่อน
ทดลองใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p \leq 0.001$

อภิปรายผล

บทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นด้านกายบำบัด พบว่า การเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเมืองด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา ด้านสุขภาพกาย มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากคะแนนในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน (E1) และผลของการใช้บทเรียน (E2) ของบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น พบว่า E1/E2 สูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ และ ผลสัมฤทธิ์ของบทเรียนพบว่า ค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยหลังทดลองใช้มีค่าสูงกว่าก่อนทดลองใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 รวมทั้งระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อบทเรียนในภาพรวม ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 2.49 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มผู้สูงอายุตำบลสุเทพ ได้มองเห็นประโยชน์ที่ชัดเจนของการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ด้วยการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ซึ่งมักเกิดขึ้นได้ง่ายในผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านกายภาพ และด้านสุขภาพจิตเนื่องจากความชรานอกจากนั้นยังหมายถึงรวมถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดำเนินกิจวัตรประจำวันที่ดีสามารถอยู่ในสังคมอันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีอย่างต่อเนื่องดังนั้นการที่ผู้สูงอายุตำบลสุเทพยังคงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ของร่างกายและการมีภาวะสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุจึงจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมหนึ่งของบุคคลที่ปฏิบัติเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีความสำเร็จในชีวิตแห่งตน (self-actualization) และความสมบูรณ์ในชีวิตของบุคคล

ประสิทธิผลและผลสัมฤทธิ์ของบทเรียนด้านจิตบำบัดได้สะท้อนการใช้แบบแผนภูมิปัญญาล้านนาด้านสุขภาพเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับปรากฏการณ์ในพื้นที่ที่ยังมีการใช้และการสืบถอดองค์ความรู้ภายใต้กระแสการเปลี่ยนแปลงของภาวะสุขภาพและการบริการสุขภาพ แต่มีผู้สูงอายุเพียงบางส่วนเท่านั้นที่นำระบบดังกล่าวมาใช้ อาจเกิดจากการเปิดรับสังคมภายนอกมากขึ้นทำให้มีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่ต่างภูมิกันมากขึ้น สังคมมีการเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดดทำให้การถ่ายทอดภูมิปัญญาดังกล่าวข้างต้นที่เป็นวิถีชีวิตของผู้คนไม่ต่อเนื่องจากฐานวัฒนธรรมเดิมของชุมชนนั้น ๆ ประกอบกับการแพทย์แผนตะวันตกเข้ามามีบทบาทในพื้นที่และได้รับการยอมรับในประสิทธิภาพการรักษาและการช่วยชีวิตจนกลายเป็นการแพทย์กระแสหลัก และได้มีการพัฒนาการด้านการแพทย์และสาธารณสุขเข้มข้นมากขึ้นเป็นลำดับ (พทยา นีละอมร, 2550) การนำข้อมูลจากสภาพความเป็นจริงมาพัฒนาบทเรียนโดยการมีส่วนร่วมระหว่างผู้สูงอายุและผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ทำให้เนื้อหาของบทเรียนมีความ สอดคล้องกับวิถีชีวิตและสามารถเรียนรู้ได้ทุกกลุ่มวัย รวมถึงทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในบทเรียน ทั้งนี้ในการดำเนินกิจกรรมของบทเรียนตามเนื้อหาบางส่วนผู้เรียนยังไม่สามารถเรียนรู้และเสนอความคิดเห็นต่อเนื้อหานั้นได้มากนัก ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าผู้เรียนยังไม่คุ้นเคยในการเข้าร่วมกิจกรรมลักษณะที่มีกิจกรรมหลากหลาย แต่อย่างไรก็ตามผลการประเมินความรู้หลังการทำกิจกรรมก็ยิ่งสูงกว่าก่อนการดำเนินกิจกรรมทั้งสองกลุ่มทดสอบ

บทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านบำบัดที่สร้างขึ้นสามารถนำมาใช้เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ การพัฒนาบทเรียนโดยการมีส่วนร่วมระหว่างผู้สูงอายุและผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่โดยใช้ข้อมูลจากงานวิจัยร่วมกับสถานการณ์ปัญหาทำให้เนื้อหาของบทเรียนมีความทันสมัยและใกล้เคียงกับสถานการณ์ปัญหาสุขภาพในปัจจุบันของผู้สูงอายุทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในบทเรียน ทั้งนี้ในการดำเนินกิจกรรมของบทเรียนบางส่วนการนำเสนอและร่วมกันอภิปรายตามเนื้อหาที่กำหนดผู้เรียนยังไม่สามารถเรียนรู้และ

เสนอความคิดเห็นต่อเนื้อหาที่ได้อ่านนั้นได้มากนัก ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าผู้เรียนยังไม่คุ้นเคยในการเข้าร่วมกิจกรรม และเนื้อหาบางส่วนต้องใช้เวลามากขึ้นในการดำเนินกิจกรรม แต่อย่างไรก็ตามผลการประเมินความรู้หลังการทำกิจกรรมก็ยังสูงกว่าก่อนการดำเนินกิจกรรมทั้งสองกลุ่มทดสอบ สะท้อนให้เห็นว่าผู้เรียนมีความสนใจและมีการบริโภคอาหารพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ แนวคิดดังกล่าวแสดงถึงความรู้ความเข้าใจวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติที่สัมพันธ์กับประสบการณ์และบริบทแวดล้อมทั้งด้านภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจ สังคม และประวัติศาสตร์ของสังคมนั้น อาหารพื้นบ้านก็เช่นเดียวกันกระบวนการจะเชื่อมโยงกับทรัพยากรที่หาได้ในชุมชน กฎเกณฑ์และเงื่อนไขของวิถีการดำเนินชีวิตที่แฝงอยู่ในตำรับอาหารแต่ละตำรับ นอกจากนี้กระบวนการเหล่านี้ยังเป็นระบบอำนาจของชุมชนที่ใช้ขัดเกลา และควบคุมความสัมพันธ์ของคนในชุมชนและเป็นแหล่งกำเนิดคุณค่าที่ทำให้คนเข้ามามีความสัมพันธ์กัน (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2546)

บทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเมืองด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านสมุนไพรพื้นบ้าน พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากคะแนนในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน (E1) และผลของการใช้บทเรียน (E2) ของบทเรียนในกลุ่มผู้สูงอายุมีค่าเท่ากับ 84.72/87.36 และผลสัมฤทธิ์ของบทเรียน พบว่า ค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนและหลังทดลองใช้บทเรียนเท่ากับ 7.30 ± 0.22 และ 8.36 ± 0.16 ตามลำดับ ซึ่งค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยหลังทดลองใช้มีค่าสูงกว่าก่อนทดลองใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p \leq 0.001$ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อบทเรียนในภาพรวมระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.63 ± 0.47 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สามารถใจเตี้ย และคณะ (มปป.) ที่ศึกษาประสิทธิภาพบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น เรื่องภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนากับการเสริมสร้างสุขภาพผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์: สมุนไพรและโภชนาการบำบัด ในผู้ติดเชื้อเอดส์และผู้ป่วยเอดส์ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแม่ป๋อก ตำบลศรีวิชัย อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน จำนวน 15 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นจำนวน 2 บทเรียนได้แก่ สมุนไพรบำบัดสำหรับผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์และโภชนาการบำบัดสำหรับผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบประเมินวิเคราะห์ประสิทธิภาพของบทเรียนตามเกณฑ์ร้อยละ 80/80 (E1/E2) และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนความรู้ด้วยการทดสอบค่า t แบบอิสระกัน (Independent t -test samples) ผลการศึกษา พบว่า ค่าคะแนนในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน (E1) และผลของการใช้บทเรียน (E2) เรื่องสมุนไพรบำบัดสำหรับผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ เท่ากับ 82.50/84.75 และ เรื่องโภชนาการบำบัดสำหรับผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์เท่ากับ 81.06/86.78 โดยการศึกษาที่กำหนดประสิทธิภาพของบทเรียนตามเกณฑ์ร้อยละ 80/80 (E1/E2) การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์บทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นทั้ง 2 บทเรียน พบว่า ค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยหลังทดลองใช้บทเรียนมีค่าสูงกว่าก่อนทดลองใช้บทเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (p -value = 0.03 และ 0.04 ตามลำดับ) ในส่วนของความพึงพอใจ ผู้ติดเชื้อเอดส์มีความพึงพอใจโดยรวมต่อบทเรียนในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเลขคณิตเท่ากับ 2.62 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพหรือเสริมสร้างสุขภาพของตนเอง ทั้งการใช้แพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก รวมถึงการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการเสริมสร้างสุขภาพของตนเองคนในครอบครัว ซึ่งภูมิปัญญาพื้นบ้านดังกล่าวผู้สูงอายุ ได้มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษโดยสามารถนำภูมิปัญญานั้นมาประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตประจำวัน การใช้ร่วมกับแพทย์แผนปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม
2. การนำกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตในบทเรียนสู่การปฏิบัติควรมีการกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ในลักษณะของกระบวนการกลุ่มโดยพยายามสร้างบรรยากาศของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยทุกขั้นตอนต้องก่อให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง อบอุ่นและเป็นกันเอง
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับความเชื่อด้านการบริโภคอาหารบางประเภทที่ไม่ถูกต้อง รวมถึงสร้างกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน ทั้งนี้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและชมรมผู้สูงอายุจะมีบทบาทที่สำคัญต่อการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว
4. การนำบทเรียนไปใช้ ควรคำนึงถึงความสนใจ อายุ และข้อจำกัดต่างๆ ของผู้ไปบทเรียน เช่น การเรียนรู้ และการปฏิบัติกิจกรรมตามที่ระบุไว้ในบทเรียน ซึ่งอาจต้องมีผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลสนับสนุน และให้คำปรึกษาขณะใช้บทเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาถึงความยั่งยืนและการอนุรักษ์ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านสุขภาพในคนรุ่นใหม่ ซึ่งการวิจัยประเด็นนี้จะก่อให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับการสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านสมุนไพรในแต่ละพื้นที่และแนวทางในการอนุรักษ์
2. การศึกษาสาระสำคัญที่ออกฤทธิ์ของสมุนไพรและอาหารพื้นบ้านในการรักษาอาการหรือโรคต่างๆ ทางห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์จะทำให้ได้ข้อมูลที่จะส่งผลต่อความน่าเชื่อถือและยืนยันข้อมูลสู่การประยุกต์ใช้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ
3. การพัฒนาข้อเสนอแนะของประชาชนในชุมชนให้เป็นประเด็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ที่เกิดจากความร่วมมือของนักวิจัยกับประชาชนในชุมชน ในทุกระบวนการของการวิจัยที่ต้องการการสนับสนุนอย่างจริงจังจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการนำสมุนไพรพื้นบ้านล้านนาที่มีอยู่ในชุมชน เพื่อนำไปสู่การสร้างงาน สร้างรายได้ และเพื่อเป็นการอนุรักษ์ส่งต่อไปยังลูกหลาน
4. การพัฒนาข้อเสนอแนะของประชาชนในชุมชนให้เป็นประเด็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการศึกษาข้อมูลการใช้สมุนไพรพื้นบ้านล้านนาในกลุ่มเสี่ยงทางสุขภาพ หรือ กลุ่มนักเรียน ในพื้นที่เพื่อประโยชน์ในการสืบทอดการใช้สมุนไพรของประชาชนในชุมชน ตลอดจนเป็นการส่งเสริมการผลิตและการใช้สมุนไพรที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ทางเศรษฐกิจ