

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัย บ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ได้สรุปผลการวิจัยและนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัย บ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัย บ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก
3. เพื่อประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัย บ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 150 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมอบให้กับประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 150 ชุด เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทินช่วยตอบแบบสอบถามและรวบรวมไว้ให้ โดยผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา ในการไปรับแบบสอบถามคืน รวบรวมแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด 150 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 และตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์วิเคราะห์ข้อมูล สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 6 ด้าน ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ สถานีอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

เมื่อได้ข้อมูลเบื้องต้นจากการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 มาสังเคราะห์ร่วมกับการประชุมกลุ่มของตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 7 ท่าน และนักวิชาการสาธารณสุข จำนวน 2 ท่านและนำประเด็นที่ได้มาสังเคราะห์ร่วมกับแนวคิดและทฤษฎีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดด้านจิตวิทยาพัฒนาการของผู้สูงอายุ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

แหล่งข้อมูล สรุปลงผลการศึกษาดูพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จากขั้นตอนที่ 1 ตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 7 ท่าน และนักวิชาการสาธารณสุข จำนวน 2 ท่าน และเอกสารที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสังเคราะห์เอกสาร

การเก็บรวบรวมข้อมูล คือ นำสรุปลงการวิเคราะห์จากขั้นตอนที่ 1 ที่มีผลการปฏิบัติซึ่งอยู่ในระดับน้อยที่สุด น้อย ปานกลาง ไปสังเคราะห์ร่วมกับผลการประชุมกลุ่มของตัวแทนผู้สูงอายุ และนักวิชาการสาธารณสุข จำนวนทั้งหมด 9 ท่าน และนำสรุปลงประเด็นที่ได้มาสังเคราะห์ร่วมกับเอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

เมื่อได้ข้อมูลจากขั้นตอนที่ 2 ทำให้ทราบถึงแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีอนามัยบ้านเสาทิน แล้วนำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา จำนวน 4 ท่าน ดำเนินการประเมินแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีอนามัยบ้านเสาทิน โดยประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ โดยใช้แบบประเมินคุณภาพชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยได้นำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ สถานีอนามัยบ้านเสาทิน เสนอผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบประเมินแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน โดยประยุกต์ใช้มิติการประเมินของ Stufflebeam and Shinkfield

การเก็บรวบรวมข้อมูล นำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ สถานีนอนามัยบ้านเสาทิน เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาด้านความเหมาะสมและความเป็นไปได้ และดำเนินการประเมินแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัย บ้านเสาทิน

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลในการประเมินความเหมาะสม และความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพแต่ละด้าน

สรุป

จากการวิเคราะห์ข้อมูลนำมาสรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งประกอบด้วย ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ผลการศึกษา พบว่า ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ สถานีนอนามัย บ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ในภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยครั้ง ($\bar{x} = 3.01$) เมื่อพิจารณาระดับความคิดเห็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นรายด้าน โดยเรียงจากค่าเฉลี่ยมากที่สุดไปหาน้อย พบว่าด้านโภชนาการ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 3.17$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ด้านการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 3.12$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ด้านการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 3.05$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 3.04$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 2.90$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง และด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 2.77$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ตามลำดับ

ขั้นตอนที่ 2 ผลการกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ สถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

นำผลข้อมูลการวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 1 เกี่ยวกับผลการวิเคราะห์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์

โดยใช้ค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 หรือข้อคำถามที่พิจารณาเห็นว่าสมควรนำไปสังเคราะห์ โดยการประชุมกลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยนำไปพิจารณา ร่วมกับคำร้อยละที่มีค่าทางด้านลบในรายชื่อของแต่ละด้าน เพื่อนำมาเป็นแนวทางของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาดินจังหวัดพิษณุโลก โดยมีการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและกลุ่มตัวอย่าง คือ ประธานชมรมผู้สูงอายุจำนวน 1 ท่าน ตัวแทนผู้สูงอายุจำนวน 6 หมู่บ้านหมู่บ้านละ 1 ท่าน รวมจำนวน 6 ท่าน และนักวิชาการสาธารณสุขประจำสถานีนามัยบ้านเสาดินจำนวน 2 ท่าน รวมทั้งหมดจำนวน 9 ท่าน การวิเคราะห์ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหา (Contents Analysis) โดยผู้วิจัยได้นำเสนอแนวทางในการกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาดินจังหวัดพิษณุโลก โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง มีประเด็นปัญหาที่ต้องการประเมินแนวทาง คือ การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นกับตนเอง และการมีความสนใจที่จะแสวงหาความรู้หรือสิ่งใหม่ ๆ ที่นำมาใช้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของท่าน มีดังนี้

1) จัดชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นความรู้และกระตุ้นให้การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

2) แนะนำด้านการวางแผนในบั้นปลาย เช่น ด้านรายได้ ที่อยู่อาศัย การรักษาสุขภาพจิต

3) จัดตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำเพื่อประเมินสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง

4) ประชาสัมพันธ์การรับฟังวิทยุ หอกระจายข่าว หรือดูโทรทัศน์ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพการอ่านหนังสือ หรือเอกสารแผ่นพับเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย

2. ด้านการออกกำลังกาย มีประเด็นปัญหาที่ต้องการประเมินแนวทาง คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประมาณสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ ประมาณ 20 - 30 นาที มีดังนี้

1) ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

2) ด้านวิชาการและประชาสัมพันธ์ เช่น วิทยุทัศน์ให้บริการ วารสาร แผ่นพับ เป็นต้น

3) ด้านบุคลากรให้บริการ อาทิเช่น วิทยากรแนะนำในการออกกำลังกาย อบรมแกนนำในการให้คำปรึกษาได้ เป็นต้น

4) ด้านชนิดกิจกรรมเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน ชมรมรำมวยจีน โยคะ เป็นต้น

3. ด้านโภชนาการ มีประเด็นปัญหาที่ต้องการประเมินแนวทาง คือ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ มีดังนี้

1) ทำแผ่นพับเกี่ยวกับหลักโภชนาการทางด้านอาหาร นำกลับไปเพื่อให้บุตรหลานอ่านให้ฟังได้

2) จัดอบรมหรือกิจกรรมผู้สูงอายุกินอยู่ปลอดภัย ให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ

3) จัดกิจกรรมสวดอาหารที่มีประโยชน์ ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ สำหรับผู้สูงอายุ

4) จัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน

5) ฝึกอบรมความรู้การปลูกพืชผักเพื่อบริโภคและรักษาโรคได้พร้อมกิจกรรมนำสู่การปฏิบัติ

4. ด้านการจัดการกับความเครียด มีประเด็นปัญหาที่ต้องการประเมินแนวทาง คือ พยายามหาทางแก้ไขด้วยตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น มีดังนี้

1) จัดกิจกรรมยกย่องผู้สูงอายุในวันหรือเทศกาลที่สำคัญ เช่น วันพ่อ วันแม่ และเทศกาลสงกรานต์ รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เป็นต้น

2) จัดโครงการธรรมะอากาศู่มชน มีโครงการจัดนำเที่ยวทำบุญ 9 วัด หรือจัดโครงการเทศนาให้ฟังธรรม

3) จัดกิจกรรมใช้หลักธรรมะโอสถในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคเครียด โรคความดันโลหิตสูงได้

ขั้นตอนที่ 3 ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก แหล่งข้อมูลที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความชำนาญทางด้านสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 4 ท่าน เครื่องที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามเพื่อประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งประยุกต์ใช้ของ Stufflebeam และคณะ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยแยกเป็นผลการประเมินความเหมาะสมและผลการประเมินความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ได้ดังนี้

1. การประเมินความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

1.1 การประเมินด้านความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายชื่อ ด้านความรับผิดชอบ

ต่อสุขภาพตนเอง ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.88$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ แนะนำด้านการวางแผนในบั้นปลาย เช่น ด้านรายได้ ที่อยู่อาศัย การรักษาสุขภาพจิต เท่ากับ จัดตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำเพื่อประเมินสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง ($\bar{x} = 5.00$) อยู่ในระดับมากที่สุด

1.2 การประเมินด้านความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายข้อ ด้านการออกกำลังกาย ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.50$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ ด้านชนิดกิจกรรมเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน ชมรมรำมวยจีน โยคะ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.75$) อยู่ในระดับมากที่สุด

1.3 การประเมินด้านความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายข้อ ด้านโภชนาการ ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.35$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ จัดอบรมหรือกิจกรรมผู้สูงอายุกินปลอดภัยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ เท่ากับ จัดกิจกรรมสาธิตอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ สำหรับผู้สูงวัยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.75$) อยู่ในระดับมากที่สุด

1.4 การประเมินด้านความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายข้อ ด้านการจัดการกับความเครียด ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.75$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ จัดกิจกรรมยกย่องผู้สูงอายุในวันหรือเทศกาลที่สำคัญ เช่น วันพ่อ วันแม่ และเทศกาลสงกรานต์ รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 5.00$) อยู่ในระดับมากที่สุด

2. การประเมินความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก

2.1 การประเมินด้านความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายข้อ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.75$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ จัดตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำเพื่อประเมินสภาพร่างกายและจิตใจของตนเองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 5.00$) อยู่ในระดับมากที่สุด

2.2 การประเมินด้านความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายข้อ ด้านการออกกำลังกาย ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.63$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ ด้านบุคลากรให้บริการ

อาทิเช่น มีวิทยากรแนะนำในการออกกำลังกาย อบรมแกนนำในการให้คำปรึกษาได้ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 4.75) อยู่ในระดับมากที่สุด

2.3 การประเมินด้านความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายชื่อ ด้านโภชนาการ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{x} = 4.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ จัดอบรมหรือกิจกรรมผู้สูงอายุกินปลอดภัยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ เท่ากับจัดกิจกรรม สาธิตอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ สำหรับผู้สูงวัยมีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 4.75) อยู่ในระดับมากที่สุด

2.4 การประเมินด้านความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายชื่อ ด้านการจัดการกับความเครียด ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (\bar{x} = 4.58) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ จัดกิจกรรมยกย่องผู้สูงอายุในวันหรือเทศกาลที่สำคัญ เช่น วันพ่อ วันแม่ และเทศกาลสงกรานต์ รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 4.75) อยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัย บ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ตามที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้ศึกษาขอเสนอการอภิปราย เกี่ยวกับผลการศึกษา ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษา พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยครั้ง เมื่อพิจารณาระดับความคิดเห็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นรายด้าน โดยเรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย พบว่า 1) ด้านโภชนาการ อยู่ในระดับบ่อยครั้งจากพฤติกรรมโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ การดื่มสุรา ยาดองเหล้า เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น M -150 หรือยี่ห้ออื่น ๆ อยู่ในระดับไม่เคย การรับประทานผักและผลไม้เป็นอย่างดีเพื่อให้ระบบขับถ่ายของผู้สูงอายุเป็นอย่างดี อยู่ระดับบ่อยครั้ง การรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด อาหารเนื้อสัตว์ติดมันหรือไขมันเจือปนและการดื่มเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ อยู่ในระดับบางครั้งควรมีงดเว้นเสียดีกว่า และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่ อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ อยู่ในระดับบางครั้งสมควรมีการพัฒนาการกินให้สอดคล้องกับแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1987) ตามแนวคิดเกี่ยวกับการโภชนาการ ๑ 2) ด้านการออกกำลังกาย จากพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

มากที่สุด คือ มีการเตรียมร่างกายโดยการทำให้ร่างกายอบอุ่นก่อนออกกำลังกายอยู่ในระดับ บ่อยครั้ง มีการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องใช้กำลังกาย เช่น ทำสวน ทำนา ทำงานบ้าน หรือปลูก ดันไม้ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนการหยุดออกกำลังกายแต่ละครั้ง การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมในผู้สูงอายุมีหลายชนิดที่สามารถเลือกทำได้ โดยมีหลักทั่วไป คือ ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอประมาณสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 - 30 นาที มีการหยุดกล้ามเนื้อ ของร่างกาย การเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ เร็วหรือช้า แรงหรือค่อย เป็นไปตามชนิดและวิธีการ ของการออกกำลังกายชนิดนั้น ๆ ชนิดของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเดินซึ่ง เหมาะสำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย ผู้ที่ไม่แข็งแรง หรือระยะพักฟื้น ควรเริ่มเดินช้า ๆ ระยะทาง สั้น ๆ และเพิ่มความรวดเร็ว ระยะทางและเวลาเพิ่มขึ้นในภายหลัง การบริหารร่างกาย เช่น รำมวยไทย รำมวยจีน โยคะ การบริหารแบบมือเปล่า การทำกายบริหารด้วยอุปกรณ์ การ ทำงานบ้านและการทำสวน การทำงานอดิเรก ต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996 อ้างถึงใน จารุณี วาระหัส และ อริสา จิตต์วิบูลย์, 2553 : 19 - 20) และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปัญญา แพมมงคล (2551) คือ 3) ด้านการจัดการกับ ความเครียด อยู่ในระดับบ่อยครั้ง จากพฤติกรรมจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ เมื่อนอนไม่หลับจากความเครียด มีการแก้ปัญหาด้วยการใช้ยา อยู่ในระดับไม่เคย และมีอาการหงุดหงิดกับปัญหาความทุกข์ที่เกิดขึ้น มีการผ่อนคลาย ความเครียดโดยการ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ทางศาสนาอยู่ในระดับ บ่อยครั้ง เนื่องจากการผ่อนคลายต้องอาศัยปัจจัยที่จำเป็น 4 ด้าน คือ บรรยากาศที่สงบเงียบ ทำทางที่สบาย ทัศนคติที่ดี ต้องการใช้เครื่องมือหรืออุปบายทางจิตเข้าเป็นผู้นำ เช่น การใช้การ นวด การใช้คำพูด การสะกดจิต การกำหนดลมหายใจ หรือการสร้างจินตนาการ มีการทำ กิจกรรมสันทนาการและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เป็นสิ่งจำเป็นมาก เวลาที่รู้สึกอิสระ สบาย ได้ทำสิ่งที่สนุกสนานได้หัวเราะปล่อยอารมณ์เหมือนเด็ก ๆ หรือการมีความสุขกับการ รับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการผ่อนคลาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender, 1996 อ้างถึงใน จารุณี วาระหัส และอริสา จิตต์ วิบูลย์, 2553 : 22 - 28) ที่วัดพฤติกรรมสุขภาพไว้คือ หลีกเลี่ยงการมีภาวะเครียด 4) ด้าน ความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับบ่อยครั้งจากพฤติกรรมการรับผิดชอบต่อสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ ผู้สูงอายุไปตรวจสุขภาพกับแพทย์เมื่อ ค้นหาคความผิดปกติอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง อยู่ในระดับเป็นประจำ และผู้สูงอายุไม่ได้ซื้อยามา รับประทานเองเมื่อมีอาการเจ็บป่วยไม่สบาย อยู่ในระดับบางครั้งหรือจะมีการงดเว้น การอ่าน ข่าวสาร ฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพเท่ากับข้อที่กล่าวว่า ท่านบอกกับญาติ เมื่อรู้สึกไม่ค่อยสบายอยู่ในระดับบ่อยครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender, 1996 อ้างถึงใน จารุณี วาระหัส และอริสา จิตต์วิบูลย์, 2553 : 22 - 28) ที่ วัดพฤติกรรมสุขภาพไว้ คือ พฤติกรรมแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพโดยการสนใจรับฟังวิทยุ

หออกระจ่ายข่าว หรือดูโทรทัศน์ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพการอ่านหนังสือ หรือเอกสารแผ่นพับเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย การพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพ ญาติมิตร หรือเพื่อนบ้าน เพื่อค้นหาวิธีการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีและความเอาใจใส่ในสุขภาพโดยการตรวจสุขภาพ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจไปในทางเสื่อมมากขึ้นเรื่อย ๆ 5) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยครั้ง จากพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ ทำนและสมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมในบ้านร่วมกัน เช่น รับประทานอาหารหรือดูโทรทัศน์ด้วยกัน อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1987) ตามแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ 6) ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณอยู่ในระดับบ่อยครั้ง จากพฤติกรรมการพัฒนาจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ ทำนยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันอยู่ในระดับบ่อยครั้ง เนื่องจากผู้สูงอายุได้รับรู้สภาพความเป็นจริงและยอมรับตนเอง เข้าใจชีวิตจากโลกทัศน์ที่มีเป้าหมายได้อย่างสร้างสรรค์ และผู้สูงอายุไม่ใช่บุคคลที่ไร้ค่า เป็นบุคคลที่สำคัญกว่าเอกสารและตำราใดๆ เพราะเป็นแหล่งทรัพยากรบุคคลที่สามารถให้ความรู้ส่งต่อถึงชนรุ่นหลัง ทั้งด้านชีวิต ประวัติศาสตร์ เป็นการสร้างชีวิตที่ล้ำค่าเท่ากับเป็นทรัพยากรของประเทศที่หาอย่างอื่นเทียบมิได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิรมล อินทฤทธิ์ (2547 : 35 - 39) และผลการวิจัยของ วิภาพร สิทธิศาสตร์ (2550) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเสาทิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ พยายามทำให้รู้สึกว่าคุณค่า

ขั้นตอนที่ 2 ผลการกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ สถานีอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยได้ข้อที่อยู่ในระดับบางครั้งนำไปสังเคราะห์ โดยการประชุมกลุ่ม (Focus Group Discussion) และนำมาอภิปรายผลจากการประชุมกลุ่มเพื่อจัดกิจกรรม คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ประกอบด้วยจัดชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นความรู้และกระตุ้นให้การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แนะนำด้านวางแผนในบั้นปลายชีวิต เช่น ด้านรายได้ ที่อยู่อาศัย การรักษาสุขภาพจิต จัดตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำเพื่อประเมินสภาพร่างกายและจิตใจของตนเองและ ประชาสัมพันธ์การรับฟังวิทยุ หออกระจ่ายข่าว หรือดูโทรทัศน์ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ การอ่านหนังสือ หรือเอกสารแผ่นพับเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ด้านการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวิชาการและประชาสัมพันธ์ เช่น วิทยุทัศน์ให้บริการ วารสาร แผ่นพับ เป็นต้น ด้านบุคลากรให้บริการ เช่น มีวิทยากรแนะนำในการออกกำลังกาย อบรมแกนนำในการให้คำปรึกษา เป็นต้น และด้านชนิดกิจกรรมเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน ชมรมรำมวยจีน และโยคะ เป็นต้น ด้านโภชนาการ ประกอบด้วยทำแผ่นพับเกี่ยวกับหลักโภชนาการ

ทางด้านอาหาร นำกลับไปเพื่อให้บุตรหลานอ่านให้ฟังได้จัดอบรมหรือกิจกรรมผู้สูงอายุกินอยู่ปลอดภัยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพจัดกิจกรรมสาธิตอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ สำหรับผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนและฝึกอบรมความรู้การปลูกพืชผักเพื่อบริโภคและรักษาโรคได้พร้อมกิจกรรมนำสู่การปฏิบัติ ด้านการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วยจัดกิจกรรม ยกย่องผู้สูงอายุในวันหรือเทศกาลที่สำคัญ เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษาฯ (วันพ่อและวันแม่) และเทศกาลสงกรานต์ รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เป็นต้น จัดโครงการธรรมะอาสาสมัครชมรม มีโครงการจัดนำเที่ยวทำบุญ 9 วัด หรือจัดโครงการเทศนาให้ฟังธรรมและจัดกิจกรรมใช้หลักธรรมะโอสถในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคเครียด โรคความดันโลหิตสูงได้

ขั้นตอนที่ 3 ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาคิน จังหวัดพิษณุโลก โดยสรุปในภาพรวมได้ดังนี้

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง การประเมินแนวทางการได้รับประโยชน์ ด้านความเหมาะสม คือ แนะนำด้านการวางแผนในบั้นปลาย เช่น ด้านรายได้ ที่อยู่ อาศัย การรักษาสุขภาพจิต และจัดตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำเพื่อประเมินสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านความเป็นไปได้ คือ จัดตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำเพื่อประเมินสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ด้านการออกกำลังกาย การประเมินแนวทางการได้รับประโยชน์ด้านความเหมาะสมคือ กิจกรรมเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน ชมรมรำมวยจีน โยคะ ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านความเป็นไปได้ คือ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรให้บริการ อาทิเช่น มีวิทยากรแนะนำในการออกกำลังกาย อบรม แนะนำในการให้คำปรึกษา เป็นต้น ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ด้านโภชนาการ การประเมินแนวทางการได้รับประโยชน์ด้านความเหมาะสมคือ จัดอบรมหรือกิจกรรมผู้สูงอายุกินอยู่ปลอดภัยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพและจัดกิจกรรมสาธิตอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ สำหรับผู้สูงอายุ ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านความเป็นไปได้ คือ จัดอบรมหรือกิจกรรมผู้สูงอายุกินอยู่ปลอดภัยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ เท่ากับ จัดกิจกรรมสาธิตอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ สำหรับผู้สูงอายุ ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด

4. ด้านการจัดการกับความเครียด การประเมินแนวทางการได้รับประโยชน์ด้านความเหมาะสมและด้านความเป็นไปได้ คือ จัดกิจกรรมยกย่องผู้สูงอายุในวันหรือเทศกาลที่สำคัญ เช่น วันพ่อ วันแม่ และเทศกาลสงกรานต์ รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เป็นต้น ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการบริหาร ผู้บริหารควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการกำหนดนโยบายที่เหมาะสมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยประกาศเป็นนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพ และให้การสนับสนุนในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุ นโยบายด้านงบประมาณ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก อาทิเช่น อุปกรณ์ต่าง ๆ ตลอดจนเจ้าหน้าที่และผู้เชี่ยวชาญในการปฏิบัติงานหรือวิทยากร

2. ด้านการพัฒนา ควรมีการนำผลการวิจัยไปพัฒนาเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน คือ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาจิตวิญญาณและ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด โดยการจัดให้มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพไปพร้อม ๆ กับกำหนดเป็นนโยบายสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์สถานีนามัยบ้านเสาคิน ต่อไป

3. ผลักดันให้มียุทธศาสตร์การพัฒนาสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ โดยการสนับสนุนให้มีการจ้างงานในผู้สูงอายุ อาจเริ่มจากงานที่ผู้สูงอายุมีความถนัด ก่อนที่จะนำไปสู่การขยายงานที่ถนัดไปสู่ชนรุ่นหลังให้สืบทอด อีกทั้งยังเป็นการลดความเครียดในผู้สูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุกับบุตรหลานใช้เวลาพร้อมกันอย่างเกิดประโยชน์ ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

4. สร้างความตระหนักในเรื่องการดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เช่น การตรวจสุขภาพประจำปีของตนเอง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันภัยที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเอง ทำให้มีความสนใจที่จะสังเกตความผิดปกติของตนเองด้วยตนเองทุกปี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. สามารถนำข้อมูลจากการทำวิจัยครั้งนี้ไปต่อยอดในการทำวิจัยแบบกึ่งทดลองโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีต่าง ๆ เช่น แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ เป็นต้น

2. สามารถนำผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ประกอบการจัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ควรสนับสนุนให้มีการทำวิจัยเกี่ยวกับค่าของผู้สูงอายุในด้านการส่งเสริมการจัดกิจกรรมเพื่อถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่ในตัวผู้สูงอายุให้กับเยาวชนรุ่นหลังได้สืบทอดรักษา ภูมิปัญญาของท้องถิ่นไทย

4. เปรียบเทียบปัจจัยด้านอายุ เพศ มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาคิน จังหวัดพิษณุโลก อย่างไร