

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษายอบบาทของยอบบาทด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลสละวงที่มีต่อครอบครัว ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษายอบบาทด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการรักษาโรคของผู้สูงอายุที่มีต่อครอบครัว เปรียบเทียบยอบบาทในอดีตและปัจจุบัน ปัญหาและอุปสรรคในการแสดงยอบบาทดังกล่าว โดยใช้กระบวนการประชุมอย่างมีส่วนร่วมและสร้างสรรค์ (Appreciation Influence Control – AIC) แบบสัมภาษณ์ และการศึกษาเอกสารอื่นๆ ได้ผลการศึกษาดังนี้

ส่วนที่ 1 บริบทข้อมูลของชุมชน

ส่วนที่ 2 ยอบบาทของผู้สูงอายุด้านสุขภาพที่มีต่อครอบครัว

ส่วนที่ 1 บริบทข้อมูลของชุมชน

ผู้ศึกษาได้เก็บรวบรวมข้อมูลบริบทชุมชน ใช้วิธีการศึกษาชุมชน ด้วยวิธีทำแผนที่เดินดิน ควบคู่กับ การศึกษาเอกสารรายงานการศึกษาชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลสละวง (2550) และรายงานการประเมินสถานการณ์พัฒนาหมู่บ้าน สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอแม่อรม (2551) สามารถนำเสนอผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ลักษณะทางกายภาพ

หมู่บ้านสละวง ตั้งอยู่ทางด้านตะวันตกเฉียงเหนือของอำเภอแม่อรม ไม่มีทางหลวงแผ่นดินหรือทางหลวงจังหวัดผ่านแต่มีถนนเร่งรัดพัฒนาชนบท (รพช.) หมายเลข 4026 ซึ่งแยกจากทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 107 ที่บ้านเหมืองผา ผ่านตำบลไปยังเขตอำเภอแม่แตง ระยะทางจากที่ว่าการอำเภอแม่อรม 16 กิโลเมตร และห่างจากศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่ 20 กิโลเมตร เป็นหมู่บ้านที่มีขนาดปานกลาง

2. ลักษณะภูมิประเทศ

หมู่บ้านสละวง เป็นพื้นที่ลอนลูกคลื่นถึงเนินเขา มีสภาพเป็นป่าไม้ลำธารและเขตป่าสงวนแห่งชาติ โดยจะมีพื้นที่โดยรอบหมู่บ้านเป็นพื้นที่ทำการเพาะปลูก ดัดต่อไปจนถึงภูเขาสูงและ

ป่าไม้ การเกษตรส่วนใหญ่จะอาศัยแหล่งน้ำธรรมชาติที่เกิดจากภูเขาสูงทางทิศตะวันตกของหมู่บ้าน มีแม่น้ำที่ไหลผ่านได้แก่ แม่น้ำแม่มิม ห้วยสะลงซึ่งจะไหลลงสู่แม่น้ำแม่มิม

3. ลักษณะภูมิอากาศ

ในฤดูร้อนตั้งแต่ปลายเดือนกุมภาพันธ์จนถึงกลางเดือนพฤษภาคม ฤดูฝนตั้งแต่เดือนพฤษภาคมจนถึงเดือนตุลาคม ฝนจะตกหนักที่สุดเดือนสิงหาคม ซึ่งเคยวัดปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยได้ประมาณ 1,260 มิลลิเมตร ฤดูหนาวเริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนถึงเดือนกุมภาพันธ์ อุณหภูมิที่เคยต่ำสุด วัดได้ 3.7 องศาเซลเซียสแต่ปัจจุบันสภาพป่าบริเวณรอบๆ หมู่บ้าน ถูกทำลายไปเพิ่มขึ้นกว่าแต่เดิมในอดีตทำให้ในฤดูร้อน จะมีอากาศร้อนอบอ้าวมากในช่วงเวลากลางวัน และจะมีอากาศเย็นในเวลากลางคืน

4. สภาพทั่วไปของหมู่บ้าน

หมู่บ้านสะลงเป็นหมู่บ้านที่มีการพัฒนาความจำเป็นพื้นฐานของหมู่บ้าน โดยมีสภาพทั่วไปของหมู่บ้าน ดังนี้

- 4.1 มีเป็นพื้นที่อยู่อาศัยประมาณ 600 ไร่ พื้นที่ทำการเกษตรประมาณ 830 ไร่ ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะทำนาปีละ 1 ครั้ง รองลงมาเป็นพื้นที่ทำไร่ ประมาณ 200 ไร่ พื้นที่ทำสวนประมาณ 550 ไร่ ในการทำการเกษตรมีการอาศัยน้ำจากเขตรชลประทาน
- 4.2 มีป่าชุมชนจำนวน 3 แห่ง พื้นที่ประมาณ 163 ไร่
- 4.3 มีแหล่งน้ำสาธารณะ จำนวน 2 แห่ง คือ ลำน้ำแม่มิม และลำน้ำ ล้องบวกเปา
- 4.4 ชาวบ้านใช้น้ำจากประปาภูเขา จำนวน 4 แห่ง มีจำนวนสมาชิกผู้ใช้น้ำ 290ครัวเรือน มีบ่อน้ำสาธารณะ 5 แห่ง
- 4.5 โรงเรียนขยายโอกาส จำนวน 1 แห่ง
- 4.6 มีวัด 3 แห่ง คือ วัดสะลงนอก วัดพระธาตุคอกยสะลง วัดป่าสะลง
- 4.7 มีศูนย์เด็กเล็ก มี 1 แห่ง ได้แก่ ศูนย์เด็กเล็กเดือนเจริญวัย
- 4.8 มีสถานบริการสุขภาพ 1 แห่ง คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสะลง
- 4.9 มีหน่วยงานบริการของราชการ จำนวน 2 แห่ง คือ องค์การบริหารส่วนตำบลสะลงและ ศูนย์ดำรงชีพชุมชนตำบลสะลง
- 4.10 มีห้องสมุดหรือศูนย์เรียนรู้ จำนวน 2 แห่ง คือ ห้องสมุดประจำหมู่บ้าน และห้องสมุดโรงเรียนบ้านสะลงนอก
- 4.11 หอกระจายข่าว จำนวน 1 แห่ง คือ หอกระจายข่าวศูนย์ประสานงานพลังแผ่นดินบ้านสะลงนอก

4.12 แหล่งท่องเที่ยว มี 2 แห่ง คือ วัดพระธาตุคอกยสะलग และ ป่าชุมชนบ้านสะलगนอก

4.13 สมาคม/ชมรม มี 2 แห่ง คือ สมาคมฌาปนกิจกิจสงฆ์เคราะห์ บ้านสะलगนอก และ ชมรมผู้สูงอายุบ้านสะलगนอก

4.14 ร้านค้า/ร้านอาหาร มี 11 แห่ง

4.15 โทรศัพท์สาธารณะ มี 2 แห่ง

4.16 ศาลาประชาคม มี 2 แห่ง

4.17 พื้นที่ดินสาธารณะ มี 2 แห่ง คือ ป่าช้าประจำหมู่บ้าน และที่ดินโบสถ์เก่า



ภาพที่ 1 แผนที่เดินดินหมู่บ้านสะलगนอก ตำบลสะलग อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

5. สภาพทางเศรษฐกิจของชุมชน

ประชาชนส่วนใหญ่จะทำการประกอบอาชีพในทางเกษตรกรรมเป็นหลัก เช่น ทำนา ทำไร่ ทำสวน และประกอบการค้าขายเล็กน้อย รองลงมาได้แก่ อาชีพเลี้ยงสัตว์และรับจ้าง พืชเศรษฐกิจ ได้แก่ ข้าว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ยาสูบ ผลไม้ และพืชผักต่างๆ พื้นที่ราบสูงและภูเขาที่มีการปลูกข้าวไร่ ทำป่าเมี่ยง รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนประมาณ 10,000 - 12,000 บาทต่อปี ในระยะต่อมารวมปี พ.ศ. 2541 การประกอบอาชีพของประชาชนในบ้านสะลงนอก มีลักษณะที่เปลี่ยนไปจากเดิม จากสภาพพื้นที่ที่มีการเพาะปลูกทำนา ที่มีความอุดมสมบูรณ์ทั้งในส่วนที่เป็นป่าไม้ และแม่น้ำลำธารต่างๆ เมื่อป่าไม้ถูกทำลายมากขึ้นทำให้แหล่งน้ำที่ใช้ในการเกษตรลดลง ประกอบกับพื้นที่ทำนาทำไร่ และพื้นที่ป่า ถูกแปรสภาพกลายเป็นพื้นที่อยู่อาศัย ทำสวนไม้ยืนต้น เช่น มะม่วง ลำไย เป็นต้น ทำให้อาชีพที่เกี่ยวข้องกับการเกษตรลดลง ส่งผลให้ประชาชนในวัยแรงงานประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ต้องออกไปประกอบอาชีพรับจ้างตามโรงงาน อุตสาหกรรมต่างๆ ในชนเมืองเชียงใหม่

6. ประวัติศาสตร์ชุมชน

จากการศึกษาเอกสารประวัติศาสตร์ชุมชนจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลสะลง อำเภอมะริม (2550) ทำให้พบว่า ชาวบ้านในตำบลส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีประวัติการก่อตั้งที่ยาวนานหลายชั่วอายุคน จากหลักฐานประวัติของอำเภอมะริม เอกสารบันทึกในปั๊บบัญชีภาษาล้านนา (หนังสือที่ทำจากกระดาษสา) และจากคำบอกเล่าผู้แก่ผู้เฒ่าที่เล่าขานต่อกันมาว่า ไม่ทราบแน่ชัดว่ามีการเริ่มก่อตั้งขึ้นเมื่อใด ทราบแต่เพียงว่า เมื่อประมาณ 100 กว่าปี หมู่บ้านสะลงเคยเป็นที่ตั้งของที่ว่าการอำเภอ เรียกว่า “แขวงเวียงสรวง” (เวียงสรวง) มีการแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 4 กลุ่มบ้าน ซึ่งแต่ละกลุ่มบ้านจะตั้งบ้านเรือนอยู่กระจายบริเวณรอบ ๆ แขวง ห่างจากแขวงประมาณ 2 – 3 กิโลเมตร แต่ต่อมาเมื่อแขวงเวียงสรวงถูกเผา โดยไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงว่าใครเป็นผู้เผาและเผาด้วยเรื่องอะไร มีคนเล่าว่าคนเผาคือชนเผ่ากระเหรี่ยงอาจจะเผาแขวงเพื่อทำลายหลักฐานเกี่ยวกับคดีค้าฝิ่นเมื่อเผาแล้วหนีไป ส่วนคนที่ถูกจับเป็นชายที่กำลังหาปลาอยู่ในลำน้ำเมริมใกล้กับสถานที่เกิดเหตุในขณะนั้น เนื่องจากที่ทำการเดิมอยู่ห่างจากตัวเมืองเชียงใหม่ การคมนาคมทุรกันดารลำบาก ที่ทำการแขวงจึงย้ายไปอยู่ บ้านช่วงเปา ตำบลริมใต้ และในเวลาต่อจึงได้ย้ายไป ณ ที่ทำการอำเภอมะริมในปัจจุบัน

หลังจากที่แขวงเวียงสรวงถูกเผาไปสักระยะหนึ่ง มีขุนนาง และเจ้านายฝ่ายเหนือได้ย้ายจากตัวเมืองเชียงใหม่เข้ามาตั้งรกรากอยู่ในพื้นที่ เช่น ขุนอินทร์ และเจ้าน้อยสิโอบอพยพมาตั้งรกรากในพื้นที่บ้านสะลงนอก โดยนำช้างมาเลี้ยง และเพื่อนอีกหนึ่งคนคือขุนจรัสมณิพรรณได้ไปตั้งรกรากอาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างออกไปอีก 2 กิโลเมตรซึ่งเป็นที่ตั้งบ้านกาดสาว หมู่ที่ 4 ตำบลสะลงนอก

ปัจจุบัน นอกจากนี้ยังมีกลุ่มคนจากพื้นที่ต่างๆ เข้ามาสมทบด้วย อย่างเช่น นายจู วุฒิรังษี จากบ้านแจ้งหัวริน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบรักกับนางคิ ศรีจันทร์ แห่งบ้านแจ้งศรีภูมิอำเภอเมืองเชียงใหม่ พวกกันมาตั้งครอบครัวใหม่อยู่ด้วยกัน และมีกลุ่มคนที่อยู่ในละแวกนั้นได้แก่กลุ่มคนจากบ้านสายลวงซึ่งอยู่ทางทิศตะวันตกของลำน้ำแม่มริ ก็ได้มีเคลื่อนย้ายมาสมทบมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นชุมชนที่มีขนาดใหญ่มากขึ้น มีจำนวนประมาณ 15 หลังคาเรือน

จากชื่อบ้านที่มีการเรียกกันว่าบ้านเวียงสรวง (สรวง) ตามชื่อแขวงเดิม ในเวลาต่อมาได้เพี้ยนเป็นบ้านสะลวง การปกครองขึ้นตรงต่อบ้านสายลวงมีการติดต่อเชื่อมโยงระหว่างหมู่บ้านผ่านทำนน้ำในลำน้ำแม่มริจำนวน 4 ท่าจากทำนบ้านถึงหัวบ้านคือท่าโง(โรง)หมู ท่าสบสะลวง ท่าต้นกอม ท่าต้นป่าตัน(พุทรา) เมื่อหมู่บ้านมีการขยายขนาดที่ใหญ่ขึ้น จึงมีการแยกเป็นหมู่บ้านใหม่โดยมีลำน้ำแม่มริกั้นกลางระหว่างหมู่บ้าน หมู่บ้านสายลวงอยู่ทางทิศตะวันตกเป็นหมู่บ้านที่อยู่ด้านในจึงเรียกชื่อว่าหมู่บ้านสะลวงใน ส่วนบ้านสะลวงเป็นหมู่บ้านที่อยู่บนฝั่งลำน้ำแม่มริทางด้านที่ตะวันออก เป็นหมู่บ้านที่อยู่ด้านนอกจึงเป็นหมู่บ้านสะลวงนอกมาจนถึงปัจจุบัน

จากคำบอกเล่าเดิมหมู่บ้านสะลวงนอกมีการสร้างบ้านเรือนริมฝั่งแม่น้ำแม่มริ ถนนในหมู่บ้านจึงอยู่ทางทิศตะวันตกของหมู่บ้านเลียบตามริมฝั่งลำน้ำแม่มริ เมื่อมีการสร้างวัดซึ่งเป็นเสมือนการก่อตั้งเป็นชุมชนอย่างเป็นทางการเมื่อ ปี พ.ศ. 2454 (อายุชุมชน 350 ปี) ต่อมาได้มีการตัดถนนเข้าหมู่บ้านตามนโยบายเร่งรัดพัฒนาท้องถิ่นในชนบท ถนนได้ยับยั้งจากการเลียบตามริมฝั่ง ลำน้ำแม่มริมาทางทิศตะวันออกห่างริมฝั่งประมาณสองร้อยเมตร ตัดผ่านพื้นที่ที่เป็นอาณาเขตของวัดสะลวง ทำให้พื้นที่วัดถูกแบ่งแยกเป็นสองแปลงมาจนถึงปัจจุบัน นับตั้งแต่มีการจัดตั้งเป็นวัดสะลวงจากคำบอกเล่ามีเจ้าอาวาสมาจนถึงปัจจุบัน รวม 13 รูป ในส่วนของผู้นำอย่างเป็นทางการสำหรับเป็นผู้นำในการพัฒนาชุมชนในด้านต่างๆ นับจากการก่อตั้งเป็นหมู่บ้านสะลวงนอกจนถึงในปัจจุบันมีผู้นำหมู่บ้าน รวม 9 คน คนปัจจุบันชื่อ นายบรรจง อินทอง

จากการก่อตั้งเป็นชุมชนบ้านสะลวงนอก ผู้ที่มีบทบาทในการพัฒนาชุมชน มีผู้นำสำหรับ นำพาผู้คนให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันตามบริบทของชุมชนประกอบด้วย ผู้นำที่มาจากการแต่งตั้งอย่างเป็นทางการ ผู้นำทางธรรมชาติ ตลอดจนองค์กรที่จะเป็นศูนย์รวมในชุมชน วัดจึงเปรียบเสมือนศูนย์รวมของผู้คนในชุมชนทั้งในด้านจิตใจและการพัฒนาทางสังคมวัฒนธรรมโดยมีการเชื่อมโยงบูรณาการร่วมกัน เป็นกลุ่มองค์กรย่อยในชุมชนช่วยกันขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น เช่น การจัดตั้งโรงเรียนประชาบาลโดยแยกจากโรงเรียนบ้านสะลวงใน ก่อตั้งในบริเวณพื้นที่วัดสะลวงนอกโดยมีเจ้าน้อยศรีโย(โบ) วุฒิเดช เป็นผู้ก่อสร้างอาคารไว้ให้เป็นที่ทำการสอนหนังสือแก่เด็กในชุมชนนานถึง 15 ปี ในนามของโรงเรียนบ้านสะลวงนอก โดยความร่วมมือทั้งของวัด ผู้นำทางด้านศาสนา ผู้นำทางการ และผู้นำทางธรรมชาติในชุมชน

นอกจากนี้ยังมีการร่วมกันก่อตั้งสำนักงานผดุงครรภ์ (สุซศาลาในสมัยนั้น) โดยการก่อสร้างอาคารที่เป็นทุนผูกพันของพ่อคำ ศรีวิชัย ในพื้นที่แปลงหนึ่งซึ่งเป็นเขตวัดสะलगนอกเช่นกัน มีผดุงครรภ์คนแรกคือ นางสาวบุญยัง ศรีวิชัย เปิดให้บริการในวันที่ 1 มิถุนายน 2503 และมีบทบาทในการดูแลสุขภาพผู้คนในชุมชนตลอดถึงที่การบูรณาการร่วมกับใช้ภูมิปัญญาในท้องถิ่นมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีบุคคลสำคัญ หรือปราชญ์ของชุมชน เช่น

ก. ปราชญ์ด้านแพทย์แผนไทย /สมุนไพร/หมอฟันบ้าน ได้แก่

- | | | |
|----------------|-----------|----------------------------|
| 1. นายฝน | คุมไม้ | ด้านการนวดประคบ/สมุนไพร |
| 2. นายทรัพย์ | อุดศรียะ | ด้านการใช้ยาสมุนไพร |
| 3. นายวิชัย | คุมไม้ | ด้านการใช้ยาสมุนไพร |
| 4. นายสมบุญ | วุฒิรังสี | ด้านการหมอแหก, หมอเป่า |
| 5. นางเรือนมูล | บุญสุข | ด้านหมอฟันบ้าน - ฝีมือนั่ง |

ข. ปราชญ์ด้านผู้นำนริศศิลปวัฒนธรรม/ประเพณีท้องถิ่น ได้แก่

- | | | |
|-------------|--------|-------------------|
| 1. นายฝน | คุมไม้ | ด้านการฟ้อนดาบ |
| 2. นายดวงคำ | นากล้า | ด้านการตีกลองหลวง |

ค. ด้านงานฝีมือต่างๆ ช่างไม้ ช่างปั้น ช่างแกะ หัตถกรรม/จิตรสถาน ทอผ้า ได้แก่

- | | | |
|---------------|----------------|--------------|
| 1. นายปรีชา | คุมคำ | ด้านช่างไม้ |
| 2. นายบุญเลิศ | คุมไม้ | ด้านช่างปั้น |
| 3. นางก้องคำ | บัวประกายรัตน์ | ด้านงานฝีมือ |

ง. ด้านผู้มีความรู้ด้านเกษตร เช่น การเพาะปลูก ขยายพันธุ์ ได้แก่

- | | | |
|---------------|---------|----------------------------------|
| 1. นายวิชัย | คุมไม้ | ด้านการปลูกผักปลอดสารพิษ |
| 2. นายบุญช่วย | บัวหนอง | ด้านการถ่ายทอด เทคโนโลยีการเกษตร |
| 3. นายเปง | บุญสุข | ด้านการถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร |

จ. ด้านผู้มีความรู้พิธีกรรมทางศาสนา / ขนบธรรมเนียมประเพณี

- | | | |
|-------------|----------|--------------------|
| 1. นายดวงคำ | นากล้า | ด้านการเป็นมัคทายก |
| 2. นายทองคำ | หล้าสะलग | ด้านผู้นำศาสนา |

และพบกลุ่มองค์กรชุมชนทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น

1. กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
2. กลุ่มแม่บ้าน
3. กลุ่มพลังแผ่นดิน
3. กลุ่มอาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อปพร.)

4. กลุ่มผู้สูงอายุ
5. กลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิต
6. กลุ่มอาชีพพืมน้ำ
7. กลุ่มสตรีวัยทอง
8. กลุ่มปู้ยัดเม็ดบ้านสะลงนอก
9. กลุ่มเยาวชนบ้านสะลงนอก
10. กลุ่มอนุรักษ์ป่าชุมชน เป็นต้น

ส่วนที่ 2 บทบาทของผู้สูงอายุด้านสุขภาพที่มีต่อครอบครัว

ผลการศึกษาบทบาทของผู้สูงอายุโดยใช้กระบวนการประชุมอย่างมีส่วนร่วมและสร้างสรรค์ (Appreciation Influence Control – AIC) นำไปจัดเป็นกิจกรรมในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ผลการศึกษาดังนี้

1. ขั้นตอนการยอมรับชื่นชม (Appreciation :A) ผู้ศึกษาได้วางแผนโดยการใช้กิจกรรมจำนวน 2 กิจกรรม คือ การจัดกิจกรรมสายธารแห่งชีวิต (A-1) ผู้ศึกษาการเก็บรวบรวมข้อมูลประวัติกลุ่มตัวอย่าง โดยให้กลุ่มตัวอย่าง เขียนประวัติชีวิตของตนเองโดยผ่านภาพสายธารชีวิต และ กิจกรรมฝันดี ฝันร้าย (A-2) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทของกลุ่มตัวอย่างที่ได้เคยทำในอดีต ทั้งที่เป็นบทบาทที่ทำแล้วเกิดความทรงจำที่ดีและไม่ดี ผู้สูงอายุจะบอกถึงสิ่งที่ต้องการและอยากให้ และคงอยู่ตลอดไปในอนาคต โดยการให้กลุ่มตัวอย่างเล่าหรือเขียนบทบาทถ่ายทอดความรู้สึกและเก็บรวบรวมแบบการสังเกตแบบมีส่วนร่วมเมื่อวันที่ 12 ธันวาคม พ.ศ. 2552 ได้ผลการศึกษาจำนวน 12 คน ดังนี้

1.1 นายตา หอมอบ

“ปัจจุบัน อายุ 63 ปี ตำแหน่ง ประธานชมรม หมู่ 7 อายุ 14 ปี ปวดท้องอย่างรุนแรงในขณะที่กำลังบวชได้ 3 วันนำเอาปูเลย มาตำทาบิบนอนน้ำมาดื่มกิน และนำเอาใบลำไยเช็ดท้อง อายุ 21 ปี เป็นทหาร 2 ปี รับใช้ชาติ อายุ 24 ปี แต่งงาน ขณะนี้มีลูก 1 คน เป็นผู้หญิง เวลาผ่านมามีอายุ 35 เป็นคณะกรรมการหมู่บ้าน ปศุสัตว์ มักทายก ไวยวัชร ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน คณะกรรมการเงินล้านเงินแสน หัวหน้ากลุ่มสมาชิก ตำบลสะลงและอำเภอแม่ริม มีการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อรักษาและบรรเทาความเจ็บป่วยด้วยวิธีการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยนำเอาวิธีการที่ตนเองเคยไปรักษาที่โรงพยาบาลนครพิงค์ และสถานอนามัยมาใช้ ประกอบกับ การรักษาแผนโบราณหรือหมอเมือง เช่น ใอใช้ตะไคร้เผาแช่น้ำกินหรือน้ำข้าวข้าวและเกลือ ความคันโลหิตสูงใช้มันแกวมันละแวก กินวันละหัว หรือกินประมาณวันละ 1 กิโลกรัม โดยก่อนจะกินให้วัดความดันก่อน กิน

หมดแล้ววัดอีกครั้ง ถ้าทำให้เอาหอมแดงและน้ำกินประจำ การรับประทานงูเห่าห้อมหรืองูเห่า
ธรรมดาตามดื่มน้ำกิน เพื่อเพิ่มกำลังทางสุขภาพ”

1.2 นายฝน คุมไม้

“ปัจจุบัน อายุ 74 ปี ปัจจุบันปฏิบัติหน้าที่ตำแหน่งเลขานุการ ชมรมผู้สูงอายุได้
เริ่มทำงานตามที่ได้เรียนรู้ตั้งแต่อายุ 60 ปี ได้รับการศึกษาในโรงเรียนของวัด เรียนจบประถมศึกษา
ปีที่ 4 ได้แต่งงานรับผิดชอบครอบครัวมีลูก เริ่มมีการรับผิดชอบเลี้ยงลูกใช้สมุนไพรรักษาคนใน
ครอบครัวตลอดมาและไม่ดื่มเหล้า แต่สูบบุหรี่มาได้หลายปีจึงเลิกและสอนลูกๆ รักษาสุขภาพและ
ศึกษาเรื่องสมุนไพร ก็มีการออกกำลังกายตลอดมาสมุนไพรมีหลายชนิด เช่น เด็กเล็กๆ มีอาการเจ็บ
ท้องใช้หัวโพรฝนผสมมหาหิงใช้ทาและทาท้อง เวลาผู้ใหญ่ป่วยดูตามอาการของการป่วย
บางอย่างต้องใช้คาถากำกับก็มี การใช้คาถามีหลายชนิดของโรค เช่น เป็นคúm เป็นแผลสด หรือ
กระดูกหัก ใช้สุราเป่าคาถา เวลาเบื่ออาหารหรือคำเมืองเรียก “กินผิด” ใช้คาถาแก้เป่าลงในน้ำใน
แก้วให้ดื่ม คาถามีอยู่ว่า “น้กกินแก้แก้แก้ฟ้า ชะช้าเกียะผัวะ”

1.3 แม่คำน้อย อุบนันท์

“ปัจจุบัน อายุ 73 ปี ตำแหน่ง เภรณิกชมรมผู้สูงอายุ ชีวิตของยายตอนยังหนุ่ม
เป็นโรคประจำตัวพ่อแม่ต้องใช้ยาสมุนไพรให้ยายกินยา ทาบ้าง ยากินบ้างเวลาปวดหัวพ่อจะต้องใช้
ไม้ดอกบางๆ (มนต์ลาถา) มัดหัวของยายจนหาย เวลาเจ็บท้องจะต้องดื่มน้ำให้ร้อนรองนุ่นพ่อ
จะต้องใช้ปูเลยฝนให้พ่อดี แล้วพ่อก็ให้ยายดื่มจนหาย ต่อมายายสอนลูกๆ ให้เป็นคนดีของพ่อของ
แม่ ต่อมาพ่อได้ตายจากลูกจากยายไปลูก 2 คน เขาก็เฝ้าคำสอนของยายทุกวันนี้ เดี่ยวนี้ลูกของยาย
เขาก็ทำกรงานทุกคนแล้วยายก็สบายใจของยาย ทุกวันนี้ยายก็ช่วยผู้สูงอายุ ถ้าผู้สูงอายุ ไม่สบายยาย
ก็จะไปเยี่ยมทุกคนที่เขาไม่สบายให้ยาคุมบ้าง ยากินบ้าง ชีวิตของยายที่สามีตายไปยายจะต้องต่อสู้
ทุกสิ่งทุกอย่างขายใบตองบ้าง ขายกล้วยบ้าง เลี้ยงหมูบ้าง เลี้ยงไก่บ้าง รับจ้างบ้าง เพื่อหาเงินให้ลูก
บางวันกินข้าวกับน้ำพริกบ้าง กินข้าวกับไข่ต้มบ้าง บางวันก็ปลาทุเค็มบ้าง จนยายเป็นโรคกระเพาะ
จนได้มาหาหมอที่อนามัยหมอก็ให้ยากินบ้าง ยาสดบ้าง”

1.4 นายสุคนดา คุมเพชร

“ปัจจุบัน อายุ 74 ปี มีครอบครัวอายุ 21 ปีเริ่มทำมาหาเลี้ยงชีพตลอด จึงทำให้
เดี๋ยวนี้ยังดูแลสุขภาพไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ เวลาเจ็บป่วยก็ไปหาหมอ บางครั้งก็กินยาสมุนไพร
เช่น ฟ้าทะลายโจร ใช้แก้ไข้ เวลาเด็กร้องไห้พาไปหาหมอ ว่านข้าวสาร โดยการเสกคาถาใส่ข้าวสาร
แล้วเอาร่วงรอบๆ บ้าน เมื่ออายุ 30 กว่า สอนลูกหลานไม่ให้ดื่มสุรา สูบบุหรี่ หมั่นออกกำลังกาย จะ
ได้มีสุขภาพดี มีความเชื่อในเรื่องผีหมอนึ่ง ถ้าคนในบ้านป่วยแล้วรักษาจากหมอไม่หายก็จะไปหาผี
หมอนึ่งถามผีหมอนึ่ง ถ้าบอกว่าถูกผีทักก็จะส่งสะเดว ใช้ขี้เถ้ามาเป่ามนต์ผสมน้ำดื่มกินแก้เด็กเจ็บ

ห้อง มีการทำเครื่องออกกำลังกายไว้ใช้เอง โดยใช้ไม้ไผ่ทำเครื่องออกกำลังกายสำหรับมือและเท้า ถ้า แสบตาข้างซ้ายให้อ่านาแปล่าเทรคหัวแม่เท้าข้างขวาก็จะทำให้หายแสบตาทันที ปัจจุบันถ้าไม่ สบายก็มารับการรักษาที่สถานีนามัยรวมถึงยังใช้แพทย์แผนไทยอยู่ และยังมีความเชื่อทางไสย ศาสตร์ (ผีหมอนิ่ง)”

1.5 นางอำพร ขุนคำ

“ปัจจุบัน อายุ 61 ปี ตำแหน่ง ผู้ช่วยเหรัญญิก เมื่อ อายุ 22 – 23 ปี ลูกเจ็บท้องหมอ เมืองเอาปูเลยพาที่ทอง ถ้าลูกร้องไห้ขอให้อุ้มเอาข้าวสารมานวดเอาหัวนรอบบ้านเวลาเป็นไข้หวัด เอายาตรารังผึ้ง ยาเขียวใหญ่ เลี้ยงลูกด้วยข้าวตำกับกล้วย อายุ 37 ปีเวลาถูกไปโรงเรียนชักผ้า ทำกับข้าวให้ลูกกินก่อนไปโรงเรียน อายุ 58 ปี ไปตัดใบกล้วยในบ้านผีผู้ตกเก้าอี้ไปถามหมอได้ตาม ชันเข้าฮือผีตาย ในปี 2524 สามิตายก็เลี้ยงลูกคนเดียวมาตลอด ขายเป็นเนื้อเลี้ยงส่งลูกตลอดมา อายุ 61 ปี สอนลูกซื้อทำงานดีๆ ทำกับข้าวไว้ให้ลูกกิน กลัวลูกเป็นโรคไตชื้อยาหมอเมืองมาดื่ม เวลาถูกไป ทำงานไกลบ้านก็บอกเจ้าที่เจ้าทางผ่องกอยตวย”

1.6 นายประเสริฐ สุขสบาย

“ปัจจุบัน อายุ 59 ปี อาชีพ ทำนาทำสวน ตำแหน่งกรรมการ สุขภาพเด็กเล็กกินนม แม่เด็กอายุประมาณ 1 เดือนทานข้าวตำและอบกล้วยตากให้ทาน เวลาเด็กมีไข้สูงนำผ้าชุบน้ำพอ หมดนำมาเช็ดตัวเด็ก เวลาเจ็บท้อง เคี้ยวปูเลยให้ละเอียด ลูบตามท้องเด็กส่วนแม่ของเด็กจะต้อง ทานน้ำปูเลยดื่มเป็นประจำวัน ปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงเรื่องอาหารเป็นส่วนมาก ส่วนสุขภาพใน สมัยก่อนมีอายุนานเป็น 80 – 90 ปีสมบูรณ์ แข็งแรง ออกแรง ปัจจุบันแค่อายุ 50 – 60 ปีก็เสียชีวิต เพื่อ อาหาร เพื่อสังคม”

1.7 พ่อศรี สระเสริม

“อายุ 65 ปี ตำแหน่งกรรมการ เริ่มต้นทำไร่ทำสวนให้ลูกทำสวนต่อ ต่อมาพอเด็ก ใหญ่ขึ้นมาต้องสอนทำงาน ทำมาหากินเลี้ยงครอบครัว แล้วพ่อแม่ต้องให้การศึกษาต่อไป พ่อแม่ ต้องสอนให้เป็นคนดี แต่ก่อนการเจ็บป่วยต้องใช้ยาพื้นบ้าน ต้องออกกำลังกาย อย่างเช่น ดำนํ้าพริก เข้าตาซ้ายต้องเอานํ้ารดลงที่หัวแม่เท้าข้างขวา ถ้ามีคบาลื้อออกมาต้องใช้ใบหญ้าสามแแห่งหรือใช้ และต้องใช้ยางใบตองแตก ยาแก้ใช้ต้องใช้ใบควาตอง มีหัวปูเลยและขี้เต่าร้อน เอามาบดใส่นํ้าให้ กรอกแล้วเอาทาท้องให้เด็ก”

1.8 นายใจ แสงเรือง

“ปัจจุบัน อายุ 77 ปี ตำแหน่งกรรมการ ภายในครอบครัวของผมก็มีปัญหาอยู่ใน เรื่องสุขภาพร่างกาย บางครั้งก็หายมาดื่มกินเอง ถ้ารักษาไม่หายก็ไปปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือสถานีนามัยเป็นบางครั้ง โดยได้รับยามาทานบ้าง ตนเองจะมีโรคประจำตัวโดยมักมีอาการ

ปวดแขนขาเป็นบางครั้งทั้งท่ายืนแล้วก็นั่งปวดได้ การดูแลครอบครัวภายในบ้านก็มีเป็นประจำ ถ้ามีการปวดก็พยายามให้ท่านเป็นธรรมชาติ ส่วนตัวของตนเองมีวิธีการออกกำลังกายโดยการเดินไปมา รอบๆ บริเวณบ้าน เวลาว่างก็อ่านหนังสือ ชีวิตมีความสุขดี ส่วนภรรยาของตาเป็นโรคเกี่ยวกับกระดูก เป็นอัมพาตประมาณ 3 ปีที่ผ่านมา ตาจะคอยดูแลช่วยเหลือ โดยการทำกายภาพบำบัด บริหารร่างกายเล็กๆ น้อยๆ และให้ยาปรับประทุษตามแพทย์ และไปตามนัด”

1.9. นายต้น จันทน์ช่วย

“ปัจจุบัน อายุ 75 ปี เริ่มแรกชีวิตที่มีอายุยืนนานมาก็ได้รักษาบำรุงร่างกายมาตลอด โดยมากสมัยก่อนใช้ยาแผนโบราณมารักษาจนถึงปัจจุบัน เมื่อก่อนสูบบุหรี่นานถึง 10 กว่าปี เดี่ยวนี้ ก็หยุดได้แล้ว เรื่องคิ๋มตุ๋นก็คิ๋มนิคๆ หน้อยๆ มาตลอดมาถึงปัจจุบัน มีครอบครัวมานานถึง 50 กว่าปี มีลูก 4 คนสมัยก่อนใช้ยาเมืองโนบ้าน หมอในบ้านเดียวกัน อบรมสั่งสอนตามสมัยก่อนมันไม่เหมือนสมัยนี้ เพราะการอยู่กินสมัยก่อนมันง่ายกว่าสมัยนี้ สังคมมันไม่เหมือนกันการดูแลลูกเมื่อยังเล็กและอาหารการกินก็ตามพื้นบ้าน เนื้อปลา ผัก หากินเองตามโนบ้าน เกิดลูกสมัยก่อนก็ไม่ไปโรงพยาบาล ใช้หมอตำแยในบ้านมาตลอด”

1.10 พ่อทองอินทร์ ผ่องแผ้ว

“ปัจจุบัน อายุ 73 ปี ประธานหมู่บ้าน หมู่ 1 เริ่มแรกบวชเป็นพระ(เณร) ต่อมา มีครอบครัวได้บอกให้ลูกหลานทำความดีและต่อมา มีการป่วยต้องทำการรักษาด้วยยาสมุนไพร เช่น ป่วยไข้ต้องรักษาด้วยฟ้าทะลายโจร ถ้ามีคิ๋มตุ๋นคิ๋มนิคใช้ทั้งเจียวดินหรือหญ้าดอกขาว ถ้าป่วยเป็นโรคอื่นกินยาไม่รู้หายต้องอาศัยทางผีหรือน้ำหมอนึ่งมาลงดูหรือป่วยเป็นมะเร็งต้องใช้คาถาเป่าให้หาย ได้ คำโบราณบอกไว้ว่า ไม่รู้ต้องถาม ไม่ถามต้องถาม”

1.11. พ่อทอง กั้นขจร

“ปัจจุบัน อายุ 66 ปี ในปี พ.ศ. 2530 มีหน้าที่เลี้ยงลูกให้มีความสุขกับลูกและให้ลูกเรียนจนจบภาคศึกษามาจนได้งานทำ ตอนปี พ.ศ. 2550 การดูแลสุขภาพออกกำลังกาย กินอาหารถูกลักษณะ ก็ยังทำงานอยู่ ทำสวนทำนา ตะกอนถ้าเจ็บป่วยจะได้ยาทางบ้านนอก คือถ้าเจ็บต้องเอาปู เลยมาต้มถ้าเป็นพิษเป็นฝีก็เอาคางมาเป่า ถ้าเมื่อละอ่อนใช้เป็นผีกระเข้าก่อไปหาหมอ ทำการหว่านข้าวสาร ถ้าละอ่อนเจ็บต้องมนน้ำเต้าไปให้ลูกกิน ถ้ามีคิ๋มตุ๋นคิ๋มนิคให้หมอเป่า หรือเอาหญ้าสาบแข็ง ทบเอาน้ำใส่แผลและเอาเป่าต้องแตกเอายางใส่แล้วหาย ถ้าละอ่อนเจ็บท้องมนน้ำเป็นคาถา (อมสะเลสะ รังวูบั้ง) ถ้าตำน้ำพริกเข้าตาขาวให้เอาน้ำรดหัวแม่เท้าซ้าย”

1.12 นายบุญศรี ดุมคง

“ปัจจุบัน อายุ 82 ปี ตำแหน่งประธานชมรมผู้สูงอายุ เริ่มแรกเวลาเวลาป่วยจะต้องกินยาจำนวนมากปวดหายคิ๋มตุ๋นคิ๋มนิคตอนอายุ 50 ปี สมัยก่อนประมาณอายุ 13 ปีเคยเข้าร่วม

พิธีกรรม “ถามเมื่อ” เมื่อเวลามีคนเจ็บป่วย เมื่ออายุ 15 ปี เคยดื่มสุรบ้างเป็นบางครั้ง ตอนนี้อยู่กับ รพ. นครพิงค์ บางครั้งได้ใช้สมุนไพรกินบ้าง”



ภาพที่ 1 ผู้สูงอายุทำกิจกรรมสำรวจแหล่งชีวิต

จากบทบาทของผู้สูงอายุดังกล่าวบทบาทด้านสุขภาพในอดีตและปัจจุบันของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ สัมภาษณ์บทบาทออกเป็น 3 ส่วนคือ บทบาทด้านสุขภาพในอดีตที่ ปัจจุบันยังคงดำเนินอยู่ บทบาทด้านสุขภาพในอดีตที่ปัจจุบันลดลงหรือสิ้นสุด และบทบาทด้านสุขภาพในปัจจุบันที่อดีตไม่ได้ปฏิบัติ ดังนี้

1. บทบาทด้านสุขภาพในอดีตที่ปัจจุบันยังคงดำเนินอยู่ มีบทบาทดังนี้ การใช้สมุนไพร การทำบายศรีสู่ขวัญ การทำตุง การทำเครื่องจักรสาน การออกกำลังกาย การประกอบอาหารด้วยการใช้พืชสวนครัว การรักษาด้วยวิธีการเป่า การรักษาด้วยวิธี “ผีอำหม้อน้ำ” ตลอดจนการรักษาด้วยการใช้สมุนไพร

2. บทบาทด้านสุขภาพในอดีตที่ปัจจุบันลดลงหรือสิ้นสุด มีบทบาทดังนี้ การดูแลรับผิดชอบโครงการของผู้ติดเชื้อเอดส์ หรือมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยเอดส์ในชุมชน

3. บทบาทด้านสุขภาพในปัจจุบันที่อดีตไม่ได้ปฏิบัติ มีบทบาทดังนี้ การให้คำแนะนำ ตักเตือนในการดูแลสุขภาพ การชักชวนบุตรหลานเข้าวัด การถ่ายทอดการเป็นพ่ออาจารย์ เรียกขวัญ สะเดาะเคราะห์ ทำน้มนันต์ การสอนลูกเลี้ยงหลาน

2. ขั้นตอนการใช้ประสบการณ์ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Influence-I) เป็นการให้ผู้สูงอายุมาช่วยกันกำหนดวิธีการ หรืออุดมการณ์ร่วมกันที่จะดำเนินบทบาททางด้านสุขภาพ ประกอบด้วย 2 กิจกรรมคือ กิจกรรมปลูกต้นฝัน (I-1) เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มตัวอย่างบอกถึงบทบาทที่ตนเองและกลุ่มอยากที่จะปฏิบัติ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนบทบาทของตนเองที่อยากจะปฏิบัติลงบนกระดาษซึ่งผู้สูงอายุจะบอกถึงสิ่งที่ต้องการและอยากให้ และคงอยู่ตลอดไปในอนาคต และให้นำกระดาษนั้นไปติดลงบนต้นไม้จำลอง และ กิจกรรมจัดลำดับความสำคัญของบทบาท (I-2) เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มตัวอย่างนำตัวเลขที่เขียนไว้ไปติดท้ายลำดับบทบาทที่กลุ่มตัวอย่างได้ปลูกต้นฝัน เพื่อจัดลำดับบทบาทที่กลุ่มตัวอย่าง ได้ผลการศึกษาดังนี้

กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการดำเนินกิจกรรมปลูกต้นฝัน (I-1) จำนวน 6 คน ดังนี้

1. นายทอน กันขจร ปลูกต้นฝันบทบาท คือ การกินอาหาร การให้กำลังใจ การกินเหล้า ดองยา การกินยาสมุนไพร การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย การตื่นเช้าเพื่อให้ได้รับอากาศบริสุทธิ์ การรักษาโรคโดยใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน การปฏิบัติตนหลังเจ็บป่วย

2. นายแก้ว นูรี ปลูกต้นฝันบทบาท คือ การออกกำลังกาย การแนะนำการปฏิบัติเมื่อคนในบ้านป่วย หรือไม่สบาย

3. นายศรี สระเสริม ปลูกต้นฝันบทบาท คือ การเข้าร่วมชมรมออกกำลังกาย การใช้สมุนไพร

4. นางอำพร ขุนคำ ปลูกต้นฝันบทบาท คือ การกินยาสมุนไพร การกินยาบำรุงทั่วไป การดูแลสุขภาพหลังคลอด

5. นายต้น จันทร์อ้าย ปลูกต้นฝันบทบาท คือ การเข้าร่วมชมรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายในตอนเช้า การทำให้จิตใจร่าเริง แจ่มใสอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันโรค การแนะนำคนในครอบครัวในการปฏิบัติเพื่อไม่ให้ป่วย เช่น การแนะนำลูกหลานให้สังเกตภูมิอากาศ แดดออก ฝนตก จะทำให้ป่วยได้ แนะนำให้ลูกหลานคั้นน้ำร้อนเพื่อทำให้ร่างกายอบอุ่น ถ้าเป็นผู้ใหญ่จะแนะนำให้ดื่มยาต้ม การรับประทานยาแดงเพื่อให้เจริญอาหาร การรับประทานผักปลอดสารพิษ การห้ามเด็กรับประทานขนมที่ทำให้อ้วน การใช้สมุนไพรในการรักษาโรค การทำพิธีสู่ขวัญ

6. นายสุคนดา คุมเพชร ปลุกต้นฝืนบทบาท คือ การปั่นจักรยาน การแนะนำการปฏิบัติ
ตนของคนในครอบครัว



ภาพที่ 2 ผู้สูงอายุทำกิจกรรมปลุกต้นฝืน

จากกิจกรรมการปลุกต้นฝืนของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้นำเอาบทบาทมาจัดเป็น
หมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงบทบาทด้านการส่งเสริมสุขภาพที่เป็นความต้องการของผู้สูงอายุ

บทบาทด้านการส่งเสริมสุขภาพ	ลักษณะของบทบาท
1. การส่งเสริมการรับประทานอาหาร	การปลูกผัก ผลไม้ และการส่งเสริมให้คนในครอบครัว รับประทานอาหารมากกว่าเนื้อสัตว์ประเภทอื่นๆ

ตารางที่ 2 (ต่อ)

บทบาทด้านการส่งเสริมสุขภาพ	ลักษณะของบทบาท
2. การส่งเสริมสุขภาพจิต	การให้กำลังใจบุคคลในครอบครัวไม่ให้เกิดความเครียดในครอบครัว
3. การส่งเสริมการออกกำลังกาย	- การส่งเสริมให้คนในบ้านได้แกว่งแขน แกว่งขา ทำกิจกรรมต่างๆ ภายในบ้าน อย่างต่อเนื่อง หรืออย่างน้อย ออกกำลังกาย 30 นาที - การแนะนำให้คนในครอบครัว โดยเฉพาะลูกหลานเข้าร่วมชมรมการออกกำลังกายของชุมชน - การเข้าร่วมชมรมออกกำลังกาย โดยปีหนึ่งมี 3 ครั้ง หรือ บางคนออกกำลังกายที่บ้านเล็กน้อย ทำของที่บ้าน และเต้นรำฟ้อนร้องเพลงสลับกันภายในชมรม - ในตอนเช้า เวลาตื่น เวลาประมาณ ตี 4-5 จะเรียกลูกหลานให้ตื่นเช้า โดยออกเดินตามภายในหมู่บ้าน ใกล้เคียงโดยสับค้ำข้าง หรือเดินขึ้นภูเขาเพื่อหาเห็ดในตอนเช้ามืด ถ้าไม่เรียกก็จะทำให้เด็กเกิดความเคยชินตื่นสายหรือนอนทั้งวัน - การปั่นจักรยาน โดยหากเวลาไปที่ใกล้เคียงจะใช้จักรยานปั่นไปตามหมู่บ้าน
4. การรับประทานเหล้าดองยา	การบอกคนในบ้าน ให้ดื่มเหล้าดองยาที่ทำเองตามความเชื่อ โดยดื่มในช่วงเช้าวันละ 2 เป็ก ทำให้มีแรงทำงาน ทำนา จนถึงปัจจุบันอายุ 60 กว่าแล้วยังรู้สึกแข็งแรง
5. การรับประทานสมุนไพร	การให้คนในบ้าน นำเอาสมุนไพรมารับประทาน เช่น การนำมะกรูดผ่าใส่เกลือต้มกินน้ำแก้เจ็บเอว การดื่มน้ำสมุนไพรกินทุกวัน เช่น ใบเตย สลับกันไปแต่กินทุกวัน โดยไม่ต้องรอให้เกิดอาการปวด

ตารางที่ 3 แสดงบทบาทด้านการป้องกันสุขภาพที่เป็นความต้องการของผู้สูงอายุ

บทบาทด้านการป้องกันสุขภาพ	ลักษณะของบทบาท
1. การส่งเสริมสุขภาพจิต	ทำให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจให้ร่าเริงตลอดเวลาจะทำให้ไม่เป็นอะไร (เพราะพออยู่เข้าใจว่าเป็นชาชนิตหนึ่งที่ดีและปฏิบัติตามตลอดเวลา)
2. การรับประทานสมุนไพร	- การรับประทานสมุนไพรเป็นประจำให้คล้ายกับอาหารเสริม - การรับประทานยาบำรุงโดยทั่วไป - ดื่มชาดอกสมุนไพรทำให้เจริญอาหาร แต่ไม่กินประจำ กินแค่บำรุงวันละ 2 แก้ว ไม่เกินนี้ - การใช้ฟ้าทะลายโจรเป็นประจำเพื่อป้องกันโรค
3. การปฏิบัติตน	- การแนะนำคนในครอบครัวในการปฏิบัติเพื่อไม่ให้ป่วย เช่น การแนะนำลูกหลานให้สังเกตภูมิอากาศ แดดออก ฝนตก จะทำให้ป่วยได้ - ถ้าคนในครอบครัวเป็นหวัดจะบอกเตือนไม่ให้อยู่ใกล้กัน ให้คนในครอบครัวกินน้ำอุ่น และให้แยกภาชนะของใครของมัน ของใช้ต้องเป็นส่วนตัว
4. การสร้างความอบอุ่นในร่างกาย	แนะนำให้ลูกหลานต้มน้ำร้อนเพื่อทำให้ร่างกายอบอุ่น ถ้าเป็นผู้ใหญ่จะแนะนำให้ดื่มน้ำอุ่น
5. การตรวจสุขภาพ	การแนะนำให้ไปตรวจสุขภาพทุกเดือน
6. การออกกำลังกาย	- การออกกำลังกายในบ้านของตนเอง - การตื่นเช้า ปั่นจักรยานไปรดน้ำผัก ทำให้ได้รับอากาศบริสุทธิ์
7. การรับประทานผัก	- การรับประทานผักที่ปลอดสารพิษที่ปลูกทานเอง
8. การรับประทานขนม	- การแนะนำเด็กภายในบ้านเพื่อไม่ให้กินขนม อาจจะบังคับเด็กๆ ภายในครอบครัว เพราะจะทำให้อ้วน

ตารางที่ 4 แสดงบทบาทด้านการรักษาสุขภาพที่เป็นความต้องการของผู้สูงอายุ

บทบาทด้านการรักษาสุขภาพ	ลักษณะของบทบาท
1. การใช้ภูมิปัญญาในการรักษาโรค	- การใช้น้ำข้าวข้าวไล่เกลือ รักษาอาการไอ - การนำเอาจีคาเอามาอมใส่มะนาว อมแก้เจ็บคอ แก้ไอ (จีคาคือ เขม่าควันไฟที่เกิดจากการก่อไฟแล้วไปติดเพดานในห้องครัว)
2. การใช้ยาสมุนไพร	- การใช้สมุนไพร 80% ในการรักษาแต่ปัจจุบันเหลือเพียง 50 % เพราะมียาใหม่ๆ มาทดแทน - การใช้สมุนไพร บรรจุเสร็จ เช่น ขาขาวตรากระรอก อมแก้ไอ - เป็นแผลเอาหญ้าเมือางวายเป็นหญ้าต้อจ้าง ใช้ห้ามเลือด - การเอาผิวไม้ไผ่มาปิดแผลเพื่อห้ามเลือดร่วมกับการเป่าคาถา - การนำเอารากผักบั้งเสร็จหรือผักบั้งส้มแก้เจ็บท้องหรือท้องเสีย โดยการต้มเอาแต่ราก - การใช้หนุมานนั่งแท่น ใส่บาดแผลสดห้ามเลือด
3. การรักษาแบบพื้นบ้าน	- ถ้าป่วยหรือไม่สบายให้ไปตามหมอเจ้า (เจ้าทรง) ว่าต้องแก้อย่างไร - กินยาแผนเพื่อรักษาโรคต่างๆ (หมอเป่า)
4. ความเชื่อในการรักษาโรค	- หากมีอาการไอ ให้ปล่อยให้อาเจียนหายเอง เพราะเข้าใจว่าไอให้หมดฤทธิ์ก็จะทำให้หายเอง
5. การรักษาแบบประชาชน	ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดน้ำปกติ เพราะเมื่อก่อนไม่มีน้ำแข็ง วางหัวเด็กที่เป็นไข้พอร้อนก็เปลี่ยน
6. การทำคลอด	- การทำคลอดโดยหมอตำแย (หมอผู้หญิง) - การใช้น้ำมันงาร่วมกับสายโขก้าบั้ง (หยากไย่) เป็นยาต้มเบ่งให้คลอดง่ายขึ้น

ตารางที่ 5 แสดงบทบาทด้านการฟื้นฟูสุขภาพที่เป็นความต้องการของผู้สูงอายุ

บทบาทด้านการฟื้นฟูสุขภาพ	ลักษณะของบทบาท
1. การทำพิธีสู่ขวัญ	- หลังจากป่วยหรืออาการดีขึ้น จะทำพิธีสู่ขวัญ หรือพิธีรับขวัญ - การมัดมือด้วยสายสิญจ์ด้วยคนแก่ในครอบครัว
2. การปฏิบัติตน	- การไม่ให้กลับบ้านไปไหน ห้ามยกของหนัก ห้ามออกกำลังกาย ไม่ให้กินอาหารแสลง
3. การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน	- การใช้คัมมน้ำมันต์ (หมอยา)
4. การทำกิจกรรมบำบัด	- การฝึกเดิน ถ้าได้รับอุบัติเหตุ ขาหัก ให้ฝึกเดินร่วมกับการเป่าด้วยหมอยา
5. การดูแลหญิงหลังคลอด	- หลังคลอดแล้วต้องคลุมท้อง รััดหน้าท้องตลอดเพื่อไม่ให้หย่อน - กินข้าวจัดตลอดระยะเวลาที่อยู่ไฟ - การอบยาสมุนไพรหญิงหลังคลอด
6. การรับประทานอาหาร	- การแนะนำให้กินผักในหนองน้ำ

ตารางที่ 6 แสดงบทบาทสุขภาพที่ปฏิบัติจริงของผู้สูงอายุ

บทบาทสุขภาพที่ปฏิบัติจริง	ลักษณะของบทบาท
1. การรับขวัญ	- การทำพิธีสู่ขวัญ มัดมือ (ถ้าทำเสร็จจะหาชดเชยการทำพิธีดำหัวผู้ที่เป่าหมอยา)
2. บทบาทสุขภาพแบบพื้นบ้าน	- การทรงเจ้า เข้าทรง ผีหม้อหนึ่ง เพื่อรักษาโรค - การเลี้ยงผี ผีหอ – ผีเฮือน ถามหมอยาเมื่อป่วย
3. การใช้สมุนไพร	- การใช้สมุนไพรรักษาโรค - การคั้นน้ำสมุนไพรตลอด โดยไม่ต้องรอให้มีอาการป่วย เช่น ปวด
4. การรับประทานอาหาร	- การรับประทานอาหารที่ปลูกขึ้นเอง โดยไม่ใช้สารเคมี
5. การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด	- การสมยา (การอบยาสมุนไพร) กรณีผู้หญิงคลอดลูกใหม่ๆ

ตารางที่ 6 (ต่อ)

บทบาทสุขภาพที่ปฏิบัติจริง	ลักษณะของบทบาท
6. ความเชื่อทางด้านสุขภาพ	- การรับประทานข้าวห้ามอ้อมที่หลัง เพราะจะทำให้บุคคลอื่นที่พบเห็นแล้วดูไม่สุภาพ - หญิงตั้งครรภ์ ไม่ควรหรือห้ามนั่งคาปากประตูหรือบันไดไม่ได้ จะทำให้คลอดบุตรยาก - หญิงตั้งห้ามเกาะใบตองกล้วย (ตักใบก้านกล้วย) เพราะก้านกล้วยมันแหลมจะทิ่มใส่ท้องตัวเอง

ตารางที่ 7 แสดงบทบาทสุขภาพที่ผู้อื่นรับรู้ของผู้สูงอายุ

บทบาทสุขภาพที่ผู้อื่นรับรู้	ลักษณะของบทบาท
1. บทบาทการเป็นหมอพื้นบ้าน	- การเป็นหมอแหก หมอเป่า หมอเช็ด หมอเมี่ยง
2. บทบาทที่ปรึกษาด้านสุขภาพ	- แนะนำให้ไปโรงพยาบาลถ้าไม่หายให้หมอข้างนอก (หมอบ้าน) และพยายามให้ลูกหลานให้กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญในผู้ป่วยที่หนัก เช่น โรคที่รักษาไม่หาย - ต้องรู้ว่าโรคที่เป็นว่าเป็นอะไร ถึงจะแนะนำไปหาหมอบ้านตามที่ตนเป็นโรค

เมื่อได้บทบาทแต่ละประเภทแล้ว ผู้สูงอายุได้จัดลำดับความสำคัญของบทบาท (I-2) เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุนำตัวเลขที่เขียนไว้ไปติดท้ายลำดับบทบาทที่กลุ่มตัวอย่างได้ปลูกต้นฝืนเพื่อจัดลำดับบทบาทที่กลุ่มตัวอย่าง ได้ผลการศึกษาดังนี้

1. บทบาทด้านการส่งเสริมสุขภาพ มีบทบาทเรียงตามลำดับดังนี้

1.1 การส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น การปั่นจักรยาน การออกกำลังกายตอนเช้า การขยับร่างกายโดยให้ทำกิจกรรมภายในบ้าน เป็นต้น

1.2 การส่งเสริมการรับประทานอาหาร เช่น การปลูกผัก ผลไม้ รับประทานเอง การรับประทานสมุนไพร รวมถึง การรับประทานเหล้ายาสูบสมุนไพร

1.3 การส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การให้กำลังใจสมาชิกภายในบ้านไม่ให้เกิดความเครียด

2. บทบาทด้านการป้องกันสุขภาพ มีบทบาทเรียงลำดับดังนี้

2.1 การรับประทานสมุนไพร เช่น การรับประทานสมุนไพรให้กลายเป็นอาหารเสริม การใช้ฟ้าทะลายโจร และการรับประทานเห็ดยาของสมุนไพร

2.2 การป้องกันโดยใช้วิธีการปฏิบัติ เช่น การแนะนำให้สมาชิกในครัวเรือนสังเกตสภาพดินฟ้าอากาศ เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ การให้รับประทานอาหารที่สร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย และหากมีสมาชิกป่วย ให้มีการแยกของใช้ส่วนตัว

2.3 การออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค เช่น การปั่นจักรยาน การเดินเข้าเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ และออกกำลังกายในตอนเช้า

2.4 การส่งเสริมสุขภาพจิต การตรวจสุขภาพ การรับประทานผัก ขนมอบเขียว

3. บทบาทด้านการรักษาสุขภาพ มีบทบาทเรียงลำดับดังนี้

3.1 การใช้สมุนไพร เช่น การนำเอาผิวไม้ไผ่มาปิดแผลห้ามเลือด การใช้หนุมานนั่งแท่นใส่บาดแผลสด การใช้สมุนไพรบรรจุเสร็จ เป็นต้น

3.2 การใช้ภูมิปัญญาในการรักษาโรค เช่น การใช้น้ำชาข้าวใส่เกลือ รักษาอาการไอ การนำเอาก้ามมาอมใส่มะนาว เป็นต้น

3.3 การรักษาแบบพื้นบ้าน เช่น การใช้หม้อเจ้าเข้าทรง การกินยาฝนเพื่อรักษาโรค

3.4 การดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ เช่น การทำคลอดโดยหมอตำแย การใช้น้ำมันงาร่วมกับสายใยกล้วย เป็นยาทำให้เบ่งคลอดได้ง่าย เป็นต้น

4. บทบาทด้านการฟื้นฟูสุขภาพ มีบทบาทเรียงลำดับดังนี้

4.1 การดูแลหญิงหลังคลอด เช่น การใช้ผ้ารัดหน้าท้องเพื่อไม่ให้หย่อน การกินข้าวจี๊ดตลอดเวลาที่อยู่ไฟ การอบสมุนไพรหญิงหลังคลอด

4.2 การทำพิธีสู่ขวัญ เช่น หลังจากป่วยหรืออาการดีขึ้น จะทำพิธีสู่ขวัญ หรือพิธีรับขวัญ การมัดมือด้วยสายลินจี่ด้วยคนแก่ในครอบครัว เป็นต้น

4.3 บทบาทการปฏิบัติตน การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน การทำกิจกรรมบำบัดและการรับประทานอาหาร

5. บทบาทสุขภาพที่ปฏิบัติจริง มีบทบาทเรียงลำดับดังนี้

5.1 การถ่ายทอดความเชื่อด้านสุขภาพ เช่น การรับประทานข้ามห้ามอัมที่หลัง เพราะจะทำให้บุคคลอื่นที่พบเห็นดูแล้วไม่สุขภาพ

5.2 การใช้สมุนไพร กับบทบาทสุขภาพแบบพื้นบ้าน เช่น การใช้ทรงเจ้า ผีหม้อนั่ง ร่วมกับการสมุนไพรในการดูแลสุขภาพ

รูปที่ 3 ผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

4.5 การจัดกิจกรรมพ่อแม่วางแผน (C-1) เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันนำบทบาทที่จัดลำดับความสำคัญ นำมาวางแผนโครงการส่งเสริมบทบาทผู้สูงอายุด้านสุขภาพที่มีต่อครอบครัว พร้อมทั้งหาผู้รับผิดชอบ ในการดำเนินงาน

พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุมีการเสนอโครงการที่เกี่ยวข้องกับบทบาทด้านสุขภาพ โดยมีผู้รับผิดชอบ เรียงลำดับโครงการได้ดังนี้

1. โครงการสมนไพรพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ มีคุณตาฝน คุณไม้ คุณตาทอน กันทะจร และคุณตาแปง บุญสุข เป็นผู้รับผิดชอบ
2. โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การรำไม้พลอง โทเก็ก ตบมะผาบ มีคุณตาบุญศรี คุณคง คุณตาทองอิน ผ่องแข คุณยายอำพร ขุนคำ คุณตาสุณดา คุณเพชร คุณตาต้นจันทร์ช่วย และคุณตาแปง บุญสุข เป็นผู้รับผิดชอบ
3. โครงการทำเครื่องจักรสาน มี คุณตา หอมอบ เป็นผู้รับผิดชอบ
4. โครงการทำเครื่องนวดเพื่อสุขภาพ มี คุณตาศิริ สระเสริม เป็นผู้รับผิดชอบ
5. โครงการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม ได้แก่ การรำน้ำคำหัว การถ่ายทอดภูมิปัญญา มี คุณตาสงวน ทองมูล และ คุณตาแก้ว บุรี เป็นผู้รับผิดชอบ

จากโครงการส่งเสริมบทบาททางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 5 โครงการนั้น กลุ่มตัวอย่าง ได้นำมาเขียนเป็น โครงการดังนี้

โครงการสมนไพรพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ ตำบลสะลวง อำเภอเมริม จังหวัดเชียงใหม่

ด้วยผู้สูงอายุเห็นว่าการใช้สมนไพรพื้นบ้านเป็นบทบาทที่เป็นทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันสุขภาพ การรักษาสุขภาพ และการฟื้นฟูสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นบทบาทที่สมาชิกในครอบครัวและเพื่อนบ้านในชุมชน รับรู้จึงคัดเลือกบทบาทดังกล่าวเพื่อสืบทอดต่อไปยังรุ่นลูกหลาน และสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทุกคนในชุมชนมีสุขภาพที่แข็งแรง
2. เพื่อให้เยาวชนรุ่นใหม่รู้จักใช้สมนไพรและสามารถสืบทอดต่อไปได้
3. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการรู้จักเก็บ รู้จักใช้สมนไพรอย่างรู้คุณค่า

กิจกรรมของโครงการ

1. สอนลูกหลานเรื่องการใช้สมุนไพรอย่างถูกวิธีในการดูแลสุขภาพ
2. พาลูกหลานเข้าไปเก็บสมุนไพรในป่า
3. บันทึกความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร โดยวาดรูปพร้อมบอกสรรพคุณ และวิธีการใช้

สถานที่ดำเนินโครงการ

หอประชุมผู้สูงอายุ ตำบลสะลวง อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

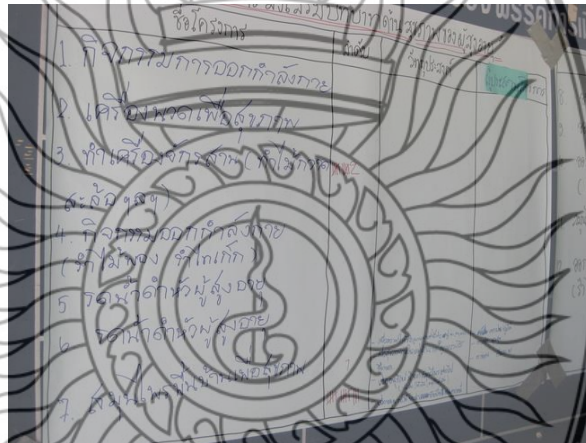
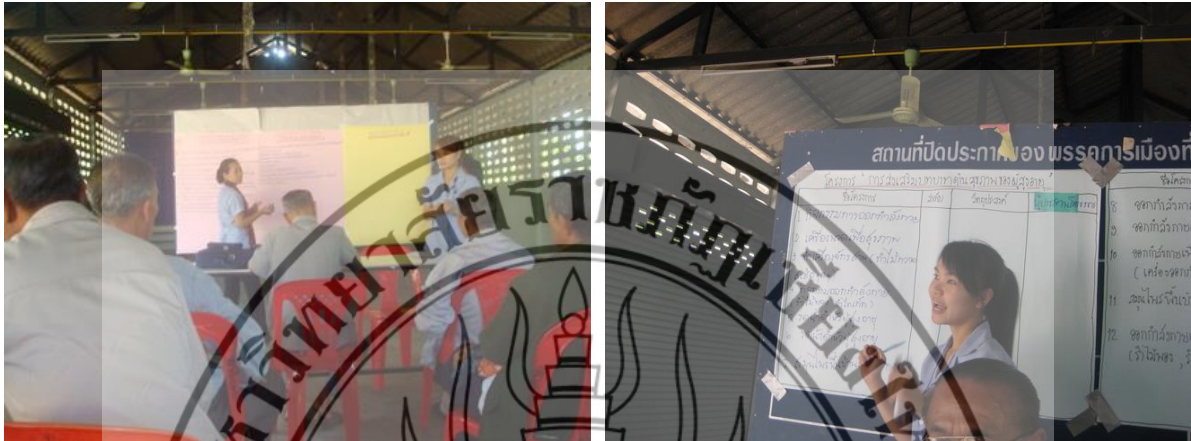
ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรง
2. เยาวชนมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสมุนไพร และสามารถสืบทอดต่อไปได้
3. ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจในการรู้จักเก็บ รู้จักใช้สมุนไพรอย่างรู้คุณค่า

ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. คุณตาฝน ดุมไม้
2. คุณตาทอน กันทะจร
3. คุณตาแบ่ง บุญสุข





รูปที่ 4 ผู้สูงอายุร่วมกันวางแผนการแสดงผลงานทางด้านสุขภาพ

หลังจากผู้สูงอายุได้จัดดำเนินโครงการแล้ว ผู้ศึกษาได้ร่วมวางแผนกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลและชมรมผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมแสดงผลงานทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุขึ้น ในวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2553 ณ หอประชุมผู้สูงอายุตำบลสะดาง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

โดยผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมแสดงผลงานทางด้านสุขภาพประกอบด้วย

1. การแสดงการออกกำลังกาย ด้วยวิธีการตบมะผาบ
2. กิจกรรมการทำบุญ ตักบาตร สวดมนต์
3. กิจกรรมการแสดงดนตรีของผู้สูงอายุ

4. กิจกรรมสอนหลาน ทำเครื่องจักรสาน
และการยกระดับจากชมรมผู้สูงอายุเป็นสมาคมผู้สูงอายุ



ภาพที่ 5 การจัดกิจกรรมแสดงบทบาททางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินบทบาทด้านสุขภาพ

ในการดำเนินบทบาทด้านสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น พบว่า ผู้สูงอายุไม่ได้อยู่กับลูกหลาน มีปัญหาสุขภาพที่เสื่อมตามวัย ทำให้ไม่สามารถถ่ายทอดบทบาท องค์ความรู้ วิชาชีพ ให้ลูกหลาน ตลอดจนคนในชุมชนได้ ขาดเวทีในการแสดงออกอย่างต่อเนื่อง ลูกหลาน หรือคนในชุมชน ไม่ยอมรับในศักยภาพของผู้สูงอายุ ไม่มีความสุขเพราะขาดความเอาใจใส่จากครอบครัว

