

ถอดบทเรียนจากพื้นที่ : การดูแลผู้สูงอายุตามแนวพุทธในจังหวัดภาคใต้  
Lesson Learned from Area: Elderly care according to  
Buddhism Way in Southern of Thailand

บุษกร วัฒนบุตร|Busakorn Watthanabut  
พระครูภาวนาจันทคุณ (วิ.)|Phrakruphaovanachuntrakun  
พระมหากฤษฎา กิตติโสภโณ|Phramaha Krisada Kittisophano  
พระปลัดระพิน พุทธิสารโร|Phra Palad Raphin Buddhisarо  
สุภาภรณ์ โสภา|Supaporn Sopa  
อำพล ปุญญา|Ampol Boonya  
สุขอุษา นุ่นทอง|Suk-usa Noonthong

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษาถอดบทเรียนภาคสนาม การจัดการผู้สูงอายุตามแนวพุทธในจังหวัดภาคใต้ โดยเล่าประสบการณ์การเก็บข้อมูลวิจัยภาคสนาม

ผลจากการศึกษาพบว่า คณะผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงอายุในวัดพระพุทธศาสนา 2 แห่ง คือวัดป่าหัวช้าง จ.นครศรีธรรมราช และวัดดอนสัก จ.สุราษฎร์ธานี ข้อมูลที่พบวัดจะเป็นส่วนหลักในการจัดการผู้สูงอายุตามแนวพุทธ ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ โดยมีชุมชนเข้าไปมีส่วนร่วมกำหนดและสนับสนุนในการดำเนินกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมทางศาสนาที่เน้นการพัฒนาคุณภาพจิต ส่วนสิ่งอำนวยความสะดวกในเชิงกายภาพ กิจกรรมสัมพันธ์ จะมีภาคส่วนงานต่าง ๆ ทั้งรัฐและเอกชนเป็นผู้ให้การสนับสนุน อาทิ ภาครัฐ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในระดับจังหวัด อำเภอ และตำบล เช่น อบจ./อบต./รพ.สต. ในพื้นที่ รวมทั้งชมรมผู้สูงอายุของแต่ละจังหวัด ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์กรรวมทั้งสองจังหวัด

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ,ตามแนวพุทธ,สุราษฎร์ธานี,นครศรีธรรมราช

## Abstract

This article had objective for fieldwork lesson learned about elderly management according to Buddhism way in Southern through tale from the experience from fieldwork

The finding of this research found that researchers collected data from elders in Buddhism temples as Wat Pahuachang Nakornsreethammaraj province and Wat Donsak Suratthanee province. The data found that temples were main Official Sponsor in elderly management according to Buddhism way that followed by base of meritorious action and participated with community. The community participated for define and support activities especially Buddhism activity that emphasize in quality of mental development. In the other hand , the physical facilities and relationship activities were supported by both of government and private organization such as government unit , Local administration in each level : Provincial Administration Organization , Sub-district Administration Organization , Sub-district Health Promoting Hospital in each area. Moreover elders club in each province still had target for holistic elderly healthy promotion in both province.

**Keywords :** Ageing, Buddhist Way, Surat Thanee, Nakon Srithamarat

## บทนำ

จากการที่ได้ลงพื้นที่วิจัยของคณะนักวิจัยในจังหวัดสุราษฎร์ธานี และ นครศรีธรรมราช ในช่วง 16-17 มิถุนายน 2561 อันเป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง “กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพชีวิตความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม” ทุนมุ่งเป้าประจำปีงบประมาณ 2560 ของสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ จากสภาพความเป็นจริงสู่การวิจัย กล่าวคือสังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญ อยู่ในภาวะสังคมผู้สูงอายุที่มีสัดส่วนโครงสร้างประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องราว 10-20 ปี ข้างหน้านี้สังคมไทยก็จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ถึงเวลานั้น ประชากรวัยสูงอายุจะเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัวเมื่อการพัฒนาเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นนี้ ประชากรที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุ และประชากรที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุต้องเร่งตระหนักโดยให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อม จากตัวเลขวิเคราะห์ของนักวิชาการ ประเทศ

ไทยมีผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปี ขึ้นไปประมาณ 20% หรือประมาณ 13 ล้านคนจากประชากรไทย 68 ล้านคน ดังนั้นหลายหน่วยงานต่างตื่นตัวและเตรียมพร้อม ในการรับมือกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งถือว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่ควรค่าแก่ การรักษา และทำนุบำรุงดูแล ให้มีชีวิตที่ดีตามวัยของผู้อาวุโส อย่างไรก็ตามการบริหาร ดำเนินการต่อผู้สูงอายุ ต้องมีการบูรณาการ แบบมีส่วนร่วมในทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม โดยสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ต้องทำ กิจกรรม 3 อ. คือ อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย โดยเน้นเรื่องของคุณภาพชีวิต และ เสี่ยงหัวใจของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การอบรมความรู้ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การดูแลตัวเองและผู้อื่น ทักษะด้านอาชีพ ทักษะใช้ชีวิตเมื่อเข้าสู่สังคม การเยี่ยมบ้าน และการมีจิตอาสา

ดังนั้นคณะนักวิจัยซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนให้มีการดำเนินการวิจัย เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อแสวงหาองค์ความรู้ นวัตกรรม เพื่อนำองค์ความรู้ไปส่งเสริม สร้าง พัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา โดยคณะวิจัยได้ลง พื้นที่เก็บข้อมูลจากวัด ในจังหวัดสุราษฎร์ธานีและจังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อหาแนวทางการจัดการองค์ความรู้ แนวปฏิบัติของวัด เพื่อเป็นแบบอย่างสำหรับวัดทั่วประเทศ ให้มีต้นแบบในการบริหารวัด ตามแนวทางที่ถูกต้องในเรื่องการจัดการผู้สูงอายุ เรียนรู้ สู่การปฏิบัติจริงเพื่อแก้ไข ป้องกัน และสร้างมาตรการระยะยาวในการบริหารจัดการ ผู้สูงอายุตามแนวพุทธกรณีศึกษาที่วัดดอนสัก จ.สุราษฎร์ธานี และวัดป่าเขาหัวช้าง จ. นครศรีธรรมราช ซึ่งจะได้นำมาเล่าแบ่งปันถึงการลงพื้นที่วิจัยต่อไป

### ผู้สูงอายุจังหวัดนครศรีธรรมราช

นครศรีธรรมราชเป็นจังหวัดที่มีการวิจัยศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้อย่าง แพร่หลาย ด้วยมีข้อมูลเป็นที่ประจักษ์ ในการบริหารจัดการเกี่ยวกับผู้สูงอายุในหลาย กลุ่มกรณีโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็งเป็นแบบอย่าง รวมทั้งมี งานวิจัยที่ศึกษาไว้ตั้งในงานของ จิรัชยา เคล้าดี, สุภชัย นาคสุวรรณ, และ จักรวาล สุข ไมตรี (2017: 27-32) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช” ที่ให้ข้อมูลว่านครศรีธรรมราชมีผู้สูงอายุถึง 256,617 คน และในการวิจัยสะท้อนว่าผู้สูงอายุ มีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ใน ระดับมาก ทั้งคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากนโยบายของรัฐที่ต้องการพัฒนาสุขภาพของประชาชน และความ มั่นคงของชีวิตและสังคม เช่น การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มี

คุณภาพ การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ มีระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ บริหาร จัดการเพื่อพัฒนางานด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ..” หรือจากข้อมูลของ เลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) **นพ.ศักดิ์ชัย กาญจนวัฒนา** ในการลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมและติดตามการดำเนินงานการดูแลผู้สูงอายุในระยะ ยาว (Long Term Care: LTC) ในพื้นที่ อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช เมื่อ 21 พฤศจิกายน 2560 ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับภาพสะท้อนของผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัด นครศรีธรรมราช **“ต้นแบบดูแลผู้สูงอายุ อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช เปลี่ยนสูงวัยติดบ้านติดเตียง เป็นติดสังคม”** ดังมีข้อมูลว่า “ภาพรวมของการดูแลผู้สูงอายุใน อ. ท่าศาลานั้น มีการทำงานที่ดีขึ้น ที่นี้เริ่มเป็นพื้นที่นำร่องตั้งแต่ปี 2559 ทั้งอำเภอมี ผู้สูงอายุในภาวะพึ่งพิงที่ต้องดูแล 118 คน อยู่ในความรับผิดชอบของเทศบาลตำบลท่า ศาลาและ อบต.ท่าศาลาในพื้นที่ อบต.ท่าศาลาจะดูแลผู้สูงอายุประมาณ 100 คน ซึ่ง ถือว่าเป็นตัวเลขที่สูงมาก เราพยายามทำให้ผู้สูงวัยจากติดบ้านติดเตียง เปลี่ยนเป็นติด สังคมให้มากขึ้น ในส่วนของมีผู้ดูแลหรือ Care Giver (CG) ก็มีการอบรมให้ความรู้และ ใช้ช่องทางสื่อสารทาง LINE เพื่อปรึกษาการทำงานระหว่างกัน และพยายามให้มีบันทึก การทำงาน แต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ”

ตาราง จำนวนประชากร ผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ พ.ศ.2555-2559	หน่วย : คน				
รายการข้อมูล	พ.ศ.2555	พ.ศ.2556	พ.ศ.2557	พ.ศ.2558	พ.ศ.2559
จำนวนประชากรทั้งจังหวัด	1,534,887	1,541,843	1,548,028	1,552,530	1,554,432
จำนวนผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	210,115	221,993	229,088	233,769	240,552
จำนวนผู้สูงอายุได้รับเบี้ยยังชีพ	181,705	192,874	198,853	199,692	209,400

ที่มา : สำนักงานสถิติจังหวัดนครศรีธรรมราช ณ วันที่ 31 ก.ค.2560

ตาราง 1 สถิติผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพจังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ.2555-2559

จากข้อมูลของ นวรัตน์ อินทศิลา ผู้สื่อข่าวภูมิภาค สำนักข่าวทีนิวส์ จ. นครศรีธรรมราช ได้นำเสนอภาพข่าวว่า **“..ผู้สูงอายุยุคไทยแลนด์ 4.0 !!! สมาคมสภาผู้สูงอายุเมืองคอนเปิดเครือข่ายออนไลน์ เดินหน้าพัฒนาศักยภาพ เสริมสร้างเครือข่ายทั่วจังหวัด...”** โดยให้ข้อมูลว่า มีการจัดการประชุมเวทีประชุมเสวนาเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพกรรมการสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพื้นที่ สาขาอำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อพัฒนาศักยภาพกรรมการ สมาคมสภาผู้สูงอายุฯ สาขาอำเภอพรหมคีรี ให้เป็นองค์กรที่เข้มแข็งสามารถนำไปขยายผล และเพิ่มศักยภาพให้กับชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุในอำเภอพรหมคีรีให้ครบทุกหมู่บ้านใน จังหวัดนครศรีธรรมราชต่อไปการ โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 100 คน โดยมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญร่วมบรรยายพิเศษ ในเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ สร้างความรู้

ความเข้าใจต่อการพัฒนางานของสมาคมผู้สูงอายุในแต่ละสาขาของจังหวัด นครศรีธรรมราช ให้มีประสิทธิภาพเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจนต่อไป และยังเป็น การสร้างขวัญกำลังใจให้กับผู้สูงอายุในการพัฒนาศักยภาพให้มีความเข้มแข็งใช้ชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข...”



ภาพที่ 1 การเก็บข้อมูลวิจัยภาคสนามของคณะนักวิจัยที่วัดป่าเขาหัวช้าง จังหวัดนครศรีธรรมราช (ภาพ : คณะนักวิจัย 16 มิถุนายน 2561)

รวมไปถึงในงานของ พิมพลภัส จิตต์ธรรม (Pimlapas Jittham, 2558,pp. 65-76) ทำวิจัยเรื่อง “นโยบายสวัสดิการสังคมของภาครัฐที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลท่าจี่ อำเภอมะนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช” หรือในงานวิจัยของ ราตรี ฤทธิรัตน์ และคณะ (Ratree Rittirat and others, 2005,pp.30-43) ในวิจัยเรื่อง “การดูแลพื้นฐานการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครศรีธรรมราช” หรือในงานของ วรัญญา วรัญญา และคณะ (Waranya Jitbantad and Others,2560,pp.5-16) ในงานวิจัยเรื่อง “ความรู้ความเข้าใจ ทักษะ และความสามารถในการดูแลผู้สูงอายุของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ในตำบลนาเคียน อำเภอมะนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช” หรือในงานของ พวงรัตน์ จินพล และคณะ (Puangrat Jinpon, and Others,2017/2560,pp.175-184) ในเรื่อง “การบูรณาการแผนภาพข้อมูลเพื่อสนับสนุนการตัดสินใจส่งเสริมการรับรู้สิทธิตาม พ.ร.บ. ผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ในจังหวัดนครศรีธรรมราช” หรืองาน ยุพิน ทรัพย์แก้ว (Yupin Sapkaew,2016, pp.25-39) เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช” โดยงานวิจัยเกอบทั้งหมดสะท้อนถึงการเข้าไปจัดการ หรือการสร้างองค์ความรู้ต่อผู้สูงอายุว่าจะเป็นไปได้ในทิศทางเป็นประโยชน์เพื่อการจัดการในองค์กรวม

เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ มีกลไกของครอบครัวเข้ามาเป็นส่วนสนับสนุน การดูแลตนเองโดยตนเอง บุคคลในครอบครัว และเพื่อนบ้าน และการดูแลแพทย์ รัฐ แพทย์แผนโบราณ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การทำมาหากิน การพักผ่อนให้เพียงพอ การพัฒนาจิตใจ โดยการทำให้สงบ และร่าเริงแจ่มใส และ การหมั่นทำบุญ ด้วยการไปวัดไปงาน ทำทาน และการท่องเที่ยวเชิงทำบุญ เป็นต้น ดังนั้นภาพรวมของการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ผลจากงานของงานวิจัยที่ปรากฏในพื้นที่นครศรีธรรมราช นัยหนึ่งเป็นฐานข้อมูล รวมทั้งความสำเร็จที่สามารถพบได้ ซึ่งทำให้คณะนักวิจัยเลือกนครศรีธรรมราช เป็นกลุ่มจังหวัดหนึ่งในการเข้าไปสำรวจถึงกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ รวมทั้งจะไปร่วมพัฒนาเป็นต้นแบบของวัดในการบริหารจัดการศาสนาสำหรับผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน



ภาพที่ 2 เก็บข้อมูลวิจัยภาคสนามของคณะนักวิจัย กลุ่มผู้สูงอายุชุมชนวัดป่าเขาหัวช้าง จังหวัดนครศรีธรรมราช (ภาพ : คณะนักวิจัย 16 มิถุนายน 2561)

## ผู้สูงอายุจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ข้อมูลจากงานวิจัยของปลื้มใจ ไพจิตร (Pluemjai Paijit, 2015,pp 158-179) ที่ทำวิจัยเรื่อง “คุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี- Quality of Life of the Elderly in Surat Thani Province...” ที่ให้ข้อมูลว่า “..คุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับคุณภาพดี ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมด้านจิตใจ ด้านร่างกายและด้านสิ่งแวดล้อม ผลเปรียบเทียบคุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า เพศ อายุ วุฒิ การศึกษา แหล่งที่มาของรายได้หลัก และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน แตกต่างกันทำให้คุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ระดับความพึงพอใจในการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุพบว่าในภาพรวม อยู่ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก 3 ด้านและระดับปานกลาง 7 ด้าน ผล

การศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะในการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุมีปัญหาที่สำคัญ คือ การจ่ายเบี้ยยังชีพไม่ตรงเวลา ความล่าช้าการให้บริการ การบริการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขไม่ทั่วถึงพื้นที่ชนบทข้อเสนอแนะที่สำคัญ คือ เพิ่มเบี้ยยังชีพและจ่ายตรงเวลามีหน่วยงานของรัฐหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้การดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ และตั้งศูนย์ตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุทุก ๆ เดือน...”

ตาราง จำนวนประชากร ผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ พ.ศ.2555-2559					หน่วย : คน
รายการข้อมูล	พ.ศ.2555	พ.ศ.2556	พ.ศ.2557	พ.ศ.2558	พ.ศ.2559
จำนวนประชากรทั้งจังหวัด	1,023,288	1,031,812	1,040,230	1,046,772	1,050,913
จำนวนผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	118,005	126,035	131,082	134,967	141,617
จำนวนผู้สูงอายุได้รับเบี้ยยังชีพ	ไม่มีข้อมูล	ไม่มีข้อมูล	ไม่มีข้อมูล	ไม่มีข้อมูล	85,751

ที่มา : สำนักงานสถิติจังหวัดสุราษฎร์ธานี ณ วันที่ 31 ก.ค.2560

ตาราง 2 สถิติผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพจังหวัดสุราษฎร์ธานี พ.ศ.2555-2559

โดยในการสำรวจเกี่ยวกับงานวิจัยที่จำเพาะไปที่เรื่องผู้สูงอายุ แนวทางการศึกษา การดูแล รวมทั้งทิศทางที่จะกำหนดเป็นแนวปฏิบัตินโยบายปรากฏในงานวิจัยของ อีระศักดิ์ แปะบอง (2558:27-36) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับ “พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุตำบลบ้านนา อำเภอบ้านนาเดิม จังหวัดสุราษฎร์ธานี” ที่ทำการศึกษาผ่านอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน พร้อมทั้งศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุพัฒนาไปสู่ความสัมพันธ์ของการให้บริการด้านถ่ายทอดความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้สร้างความสัมพันธ์ ในการให้บริการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดีของตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งงานวิจัยเน้นไปถึงแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอาทิ ปิยะดา ยุ้ยฉิม และคณะ (Piyada Yuychim and Others, 2018,pp.44-56) ในงานวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการมีส่วนร่วมของครอบครัวในการจัดการปัญหาการใช้ยาต่อพฤติกรรมการใช้ยาของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในชุมชน” หรือในงาน เบญจมาภรณ์ คงชนะ และคณะ (Benjamaporn kongchana,and Others,2017, pp.2-20) ในเรื่อง “The Use of Information Technology in Health Promotion of Elderly People” โดยงานส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ปรากฏผลของการให้ความสำคัญในการแสวงหาองค์ความรู้เพื่อผู้สูงอายุ ที่นำไปสู่การออกแบบ หรือการนำองค์ความรู้ไปกำหนดเป็นนโยบาย แผน เพื่อการปฏิบัติในการบริหารจัดการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ดังกล่าว จากสภาพโดยรวมของกลุ่มผู้สูงอายุในภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช และสุราษฎร์ธานี จึงเป็นกลุ่มจังหวัดที่มีความโดดเด่น และแนวทางที่นำศึกษา รวมทั้งมีกลุ่มดำเนินการที่ประสบความสำเร็จ มีต้นแบบในหลายแห่ง รวมทั้ง

มีการสร้างเครือข่ายของสมาชิกผู้สูงอายุที่กลไกภาครัฐเข้าไปสนับสนุนจัดตั้งมีความเติบโต และก่อให้เกิดพลังขับเคลื่อนในภาพรวมได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นจากภาพรวมของทั้งสองจังหวัด สะท้อนให้เห็นว่าภาวะของผู้สูงอายุไม่ได้เป็นปัญหาสำหรับพื้นที่ใดจังหวัดแต่เพียงพื้นที่เดียวไม่ แต่เป็นสภาพปัญหาที่จะพึงเกิดขึ้นในองค์รวมในด้านต่าง ๆ ทั้งสุขภาพ ภาวะ อาหาร การเป็นอยู่ อาชีพ รายได้ หรือเรื่องอื่น ๆ ในวงกว้าง ดังปรากฏในงานวิจัยของวันทนี ชัยฤทธิ และคณะ (Wantanee Chairit, and others, 2012, pp. 311-326) ในเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนชนบททางภาคใต้” ที่ให้ข้อมูลว่าอาหารก็เป็นส่วนหนึ่งของความมั่นคงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน ซึ่งไม่เฉพาะแต่ภาคใต้ แต่หมายถึงผู้สูงอายุในองค์รวมด้วยเช่นกัน ดังนั้นการลงพื้นที่เก็บข้อมูลวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในภาคใต้ จึงจำเพาะไปที่ 2 จังหวัดที่ยกมาในช่วงเวลาที่กำหนด เป็นส่วนหนึ่งของการสำรวจและเก็บข้อมูลในพื้นที่วิจัย

### **ความจริงในพื้นที่วิจัยของผู้สูงอายุภาคใต้**

จากคำบอกเล่าของผู้เฒ่าในพื้นที่สะท้อนถึงนโยบายรัฐในภาพรวมกับการที่จัดการชุมชนภายใต้สถานการณ์ที่เหมาะสมของชุมชน ความพยายามของผู้สูงอายุที่จะสร้างพื้นที่สำหรับคนสูงวัยในการดำเนินกิจกรรม ภาพลักษณ์แต่เดิมที่ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเลี้ยงหลาน ฝ้าบ้าน จนกระทั่งกลายเป็นความซึมเศร้า ติดบ้าน หรือไปจนกระทั่งกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง เป็นมิติเดิมที่เกิดขึ้น ภายใต้สถานการณ์อย่างใหม่ที่เกิดขึ้น ผู้สูงอายุได้ถูกกระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดศักยภาพด้านการจัดการ การร่วมกลุ่มในนามกลุ่มผู้สูงอายุ รวมทั้งการเข้าไปสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมเชิงเครือข่าย ความร่วมมือของกันและกัน จนกระทั่งกลายเป็นกลไกร่วมของการจัดการให้เกิดประโยชน์ในองค์รวมได้

สถานการณ์จริงของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นจากการลงพื้นที่ จะพบว่าผู้สูงอายุถูกกระตุ้นและให้ความสำคัญในฐานะเป็นภาวะเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตข้างหน้า ต่อความเจ็บป่วย ความชราภาพ ไปสู่การเป็นผู้ป่วยติดเตียง รวมไปถึงภาวะเสื่อมถอยด้านสุขภาพ การเข้าไปศึกษาแสวงหาองค์ความรู้จากภาคส่วนหน่วยต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในวงกว้างเพราะเมื่อสอบถามจากผู้สูงอายุในพื้นที่ก็จะเล่าถึงหน่วยภาคีต่าง ๆ เช่น กระทรวงสาธารณสุข รพ.สต.ในพื้นที่ วัด/ศาสนสถาน ชมรมผู้สูงอายุ และส่วนงานอื่น ๆ ที่เข้ามาเป็นกลไกขับเคลื่อนภาพรวมของชุมชนต่อการบริหารจัดการผู้สูงอายุในองค์รวม รวมไปถึงแนวคิดในการที่จะออกแบบสิ่งสร้างเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งเท่าที่พบยังไม่มี “อารยสถาปัตย์” ที่จะสอดคล้องกับผู้สูงอายุในการใช้ชีวิตร่วมกับสมาชิกในชุมชนได้



โดยไม่เป็นภาระ หรือทำให้ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เพิ่มขึ้น จนสามารถใช้ชีวิตร่วมกับชุมชนได้ ยังไม่มีการออกแบบกิจกรรมที่เข้าไปส่งเสริมสุขภาพทางรายได้อาชีพ อันหมายถึงการสร้างกิจกรรมเสริมที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตทางการเงินโดยไม่ต้องขอ หรือรอรับเงินรายได้จากผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดี มีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในการที่จะใช้ชีวิตอยู่ในชุมชนอย่างไม่เป็นภาระ

ในข้อเท็จจริงที่ปรากฏวัดส่วนใหญ่ยังไม่ได้มีการออกแบบเพื่อรองรับ หรืออำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุเสียทีเดียว แต่จะไปเน้นเรื่องรูปแบบวิถีพุทธเชิงศาสนาที่หมายถึงดำเนินกิจกรรมทางวัดในเชิงของการพัฒนาคุณภาพจิต ที่ให้มีการอยู่ศีลอุโบสถ ทำบุญใส่บาตร รักษาศีล รักษาศาสนา และในการรักษาเหล่านี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นและกลไกของการดำเนินการ



ภาพที่ 4 เก็บข้อมูลวิจัยภาคสนามของคณะนักวิจัยที่วัดดอนสัก  
จ.สุราษฎร์ธานี (ภาพ : คณะนักวิจัย, 16 มิถุนายน 2561)

### **ความคาดหวังของผู้สูงอายุตามแนวพุทธต่อทิศทางของการดูแลตนเองในอนาคต**

การยกคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จากการลงพื้นที่และสัมภาษณ์และสังเกตร่วมกับผู้สูงอายุถึงผู้สูงอายุอาจจะได้ออกตัว หรือบอกตรง ๆ แต่จากการพบและพูดคุยแลกเปลี่ยนทั้งเป็นการถามแบบตรง หรือการถามแบบสอพลอทัศนคติ ผลที่ได้และสะท้อนคิดออกทำให้เห็นว่าอย่างไรเสียมนุษย์ทั้งหมดต้องการความมั่นคงและในความมั่นคงนั้นอาจหมายถึงจิตใจ คุณภาพชีวิต และสถานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งอาจประมวลรวมได้ในเชิงความตระหนักหรือคาดหวังได้ว่า

**1. ความคาดหวังเชิงศาสนา** วัดทั่วประเทศควรเป็นแบบอย่างของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุตามคติทางพระพุทธศาสนาในเรื่อง “กตัญญูตา” หรือแนวคิดในเรื่องสมาชิกในสังคมตามหลักทศ 6 ที่สมาชิกในสังคมจะต้องช่วยเหลือกัน ตามบทบาทหน้าที่และความสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อให้เป็นต้นแบบโดยวัดดอนสัก และวัดป่าเขาหัวช้าง ก็เป็นวัดที่มีแบบอย่างในด้านกิจกรรมทางศาสนา ที่ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมบุญวิถีทางศาสนาที่ทำให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่ได้พบปะ และสามารถรักษาจิตพัฒนาใจตาม

แนวทางของศาสนาได้ ดังปรากฏในงานของ สมบูรณ์ วัฒนะ (Somboon Watana, 2016/2559,pp.173-193) ในงานเรื่อง “แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท หรือในงาน พระสุนทรกิตติคุณ, (Phrasunthornkittikhun 2560 11-25) ในงานวิจัยเรื่อง “หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ” เป็นต้น

**2. ความคาดหวังเชิงสังคม** เมื่อวัดเป็นฐานชุมชนและสังคมในภาพกว้างก็ ได้มาเป็นส่วนสนับสนุน จากการเก็บข้อมูลจะพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีกิจกรรมในนาม ชมรมผู้สูงอายุ มีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การเยี่ยมบ้านผู้ป่วยติดเตียง การทำกิจกรรมกิจอาสาชุมชนที่วัด ดังนั้นในความคาดหวังทางสังคม คือสังคมในภาครัฐ และส่วนราชการ ได้เข้ามามีบทบาทกำกับให้ผู้สูงอายุเป็นส่วนนำ ส่วนเติมเต็มด้วยองค์ความรู้แบบเก่า และพัฒนาเป็นองค์ความรู้เฉพาะส่วนเฉพาะด้านด้วยเช่นกัน ดังปรากฏในผลการศึกษาของ รัถยานภิศ พลเสกิก เบญจวรรณ ถนอมชยธวัช (Ratthayanaphit Phalasuk, Benjawan Thanomchayathawatch,2017,pp.135-150) ในงานวิจัย เรื่อง “ตัวแบบของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ” ซึ่งอาจหมายถึงชุมชน สังคม และรัฐ ที่จะมาเป็นส่วนขับเคลื่อนความเป็นผู้สูงอายุต่อไป

**3. ความคาดหวังด้านสุขภาพ** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีความคาดหวังในความ เป็นปกติด้านสุขภาพ คือมีร่างกายแข็งแรง หรือเจ็บป่วยให้น้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ พร้อมทั้งสามารถทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนได้ จากการสอบถามผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยาก มาวัด หรือทำให้มีกิจกรรมเชิงศาสนาในวัด เช่น การไหว้พระ สวดมนต์ การเป็นผู้อาสา แรงงานในวัดในกิจกรรมต่าง เช่น กฐิน ผ้าป่า หรือการมาร่วมงานบุญในทุกโอกาส ดังนั้นความคาดหวังในเชิงสุขภาพ จึงเป็นความคาดหวัง หน่วยงานด้านสุขภาพการ สร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของสุขภาพ ทั้งมิติทางกาย ทาง จิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ ทำให้เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ดังปรากฏในงาน ของ มินตรา สาระรักษ์ (Mintra Sararuk. (2015/2558,pp.23-36) เรื่อง “การสร้างเสริม กิจกรรมทางกายในวัยสูงอายุ” ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตที่ดีจึงมี ความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพที่สมบูรณ์ในทุกๆ มิติ สุขภาพทางจิตที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและจัดการกับการ

**4. ความคาดหวังในเชิงเศรษฐกิจ** รายได้หรือช่องทางรายได้ ซึ่งจะได้มาในรูปแบบ ของสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุจากภาครัฐ อันหมายถึงรายได้ และการดำเนินสวัสดิการ สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งในกลุ่มผู้สูงอายุเองถ้าเป็นจำนวนแล้วยังมีส่วนน้อยที่จะเข้าถึง

สวัสดิการหรือยังมีรายได้เข้ามาสำหรับการยังชีพ ดังนั้นการเสริมสร้างสวัสดิการที่ดีหรือการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยังมีช่องทางให้มาซึ่งรายได้ แม้ในชนบทจะเป็นสังคมเกษตรจะสามารถยังประกอบอาชีพในวิถีเกษตรได้อยู่แต่ ก็เป็นไปตามกลไกแบบเดิมที่ไม่ได้มีการจัดการอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับการวิจัยของ กัญญาณัฐ ไพคำ (Kanyanat Faikum. (2014/2557,pp.92-99) ในเรื่อง “การบริหารจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุในประเทศไทย” ที่กำหนดให้รัฐ หรือหน่วยงานเข้าไปจัดสวัสดิการหรือสร้างกลไกเชิงระบบที่จะจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุโดยตรง

ดังนั้นความคาดหวังของผู้สูงอายุที่พบ จึงเป็นการบอกเล่าผ่านความคาดหวังหนึ่งเป็นการเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญต่อชีวิตหลังวัยเกษียณอย่างมีความสุข สมดุลทั้งด้านคุณภาพชีวิต คุณภาพจิตทางศาสนา และการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่กับเวลาที่มีอยู่อย่างมีคุณภาพและมีความสุข



ภาพที่ 4 การเก็บข้อมูลวิจัยภาคสนามของคณะนักวิจัยที่วัดดอนสัก และศูนย์ปฏิบัติธรรม จ.สุราษฎร์ธานี (ภาพ : คณะนักวิจัย,16 มิถุนายน 2561)

### สรุปถอดบทเรียน

จากการเก็บข้อมูลของผู้สูงอายุใน 2 จังหวัดโดยคณะนักวิจัย การที่คณะนักวิจัยเป็นพระภิกษุ รวมทั้งมีเครือข่ายในภาคใต้ อาทิ ดร.สุภาภรณ์ โสภา อาจารย์ประจำหน่วยวิทยบริการจังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งมีพื้นถิ่นภาคใต้ จึงได้รับการไว้วางใจง่ายกว่า รวมทั้งตอบสนองให้ข้อมูลแบบเป็นกันเอง ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย รวมทั้งการให้ข้อมูลเต็มไปด้วยความกระตือรือร้น นอกจากนี้การประสานผ่านพระภิกษุในพื้นที่ อาทิ พระครูภาวนาจันทคุณ (กรีธา) ที่ประสานลงไปยังวัดกลุ่มตัวอย่าง ทำให้ภาพการประสานพื้นที่และกลุ่มตัวอย่างมีความใกล้ชิด เป็นกันเอง แม้คณะนักวิจัยจะล่าช้าด้วยเหตุผลว่ามี “กิจกรรม” อื่นเข้ามาแทรกในระหว่างการลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูล การบริหารเวลาก็มีส่วนสำคัญด้วยเช่นกันในการพบกลุ่มตัวอย่าง ผู้ให้ข้อมูลเพื่อสัมภาษณ์ที่นัดเวลาไว้แล้ว พอถึงเวลาจริงเกิดความเคลือบแคลง ผู้ให้ข้อมูลไปทำอาชีพ ทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ผู้ให้ข้อมูลขออนุญาตคณะนักวิจัยไปร่วมงานบวช ไปร่วมงานศพ เป็นต้น ซึ่งเป็นการให้ข้อมูลด้วยความเกื้อกูล ทั้งการที่นักวิจัยเป็นพระภิกษุ (1)

สามารถพูดภาษาถิ่นได้ (2) สามารถประสานกับบุคคลที่มีความน่าเชื่อถือ กรณีเป็น  
นักบวช พระภิกษุสงฆ์ในพุทธศาสนา ความสนิทในเชิงศรัทธา วัดพระสงฆ์ และความ  
คุ้นชินส่วนตัว มีผลต่อการที่นักวิจัยกล้าที่จะให้ข้อมูลแบ่งปันที่สอดคล้องกับความจริง  
มาก (3) การใช้ภาษาพื้นถิ่นได้ ทำให้บรรยากาศผ่อนคลายและเป็นกันเอง ภาษาเพื่อ  
การวิจัย จึงมีส่วนสำคัญและจะเป็นประโยชน์สำหรับนักวิจัยในพื้นที่ หรือต้องลงเก็บ  
ข้อมูลในภาคสนาม (4) วัดและพระสงฆ์ ยังเป็นต้นแบบและเป็นศูนย์รวมศรัทธาเปิด  
โอกาสให้ผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมทางศาสนา ในแบบชุมชนชาวพุทธ (5) ความสามัคคี  
และเห็นประโยชน์ของวัดในการใช้เป็นสถานที่พบปะ แนวคิดเรื่องสามัคคีช่วยทำให้เกิด  
กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีพื้นที่นอกเหนือจากที่บ้าน ผ่านกิจกรรมชุมชน  
การไปช่วยงานวัดตั้งกรณีวัดดอนสัก ที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมกับทางวัดในทุกเกือบ  
กิจกรรมโดยเกี่ยวกับศาสนาและวิถีธรรมทางศาสนา (6) การขาดการออกแบบ  
โครงสร้างพื้นฐานอันเป็นปัจจัยหลักของผู้สูงอายุ เช่น ราวจับ ห้องน้ำผู้สูงอายุ ทางลาด  
สำหรับเดิน ลิฟท์ ที่จอดรถ หรือพื้นที่ที่มีความเรียบมันน้อย หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวกับ  
ผู้สูงอายุยังไม่พบมากนัก โดยรวมยังต้องพัฒนาเพื่อไปสู่ความเป็น “อารยสถาปัตย์”  
เพื่อรองรับอนาคต แต่เมื่อสอบถามทางเจ้าอาวาสหรือหน่วยงานศาสนาของวัดดอนสัก  
และวัดป่าเขาหัวช้าง (พระครูไพโรจน์ธรรมรุจิ, พระครูภาวนาจันทคุณ, สัมภาษณ์, 16  
มิ.ย. 61) ผู้บริหารวัดทั้ง 2 ท่านก็ได้มีแนวคิดและนโยบายที่จะพัฒนาเพื่อรองรับการ  
จัดการสำหรับผู้สูงอายุ (7) ในส่วนการออกแบบกิจกรรมเชิงอาชีพ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นใน  
ระดับหนึ่งที่มีหมายถึงจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่สุขภาพทางกาย จิต ความคิด ปัญญา  
รวมทั้งรายได้เพื่อเป็นการเสริมสร้างศักยภาพทางจิตวิญญาณให้กับผู้สูงอายุได้ เป็นสิ่งที่  
ภาครัฐ หน่วยงานภาครัฐร่วม และหน่วยงานทางศาสนาจะต้องดำเนินการร่วมกันต่อไป  
(8) หลักธรรมหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏ คือเรื่องความกตัญญูที่บุตร  
หลานพึงแสดงออกด้วยความเคารพต่อบุพพการีชน แนวคิดเรื่อง “บุญกิริยาวัตถุ” ที่วัด  
เป็นฐานในการดำเนินกิจกรรมทางศาสนาเพื่อทำให้ผู้สูงเข้าอายุมาเข้ามีส่วนในกิจกรรม  
ทางศาสนา หลักการเรื่องสามัคคีธรรม ที่จะเป็นส่วนสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนทั้งรัฐ  
หน่วยงานเกี่ยวเนื่อง องค์กรศาสนาเข้ามาดำเนินกิจกรรมร่วมกันเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ  
ไปสู่จิตวิญญาณทางศาสนาต่อไป

**ดังนั้นจากภาพรวม** ผู้ให้ข้อมูลก็ให้ด้วยความเต็มใจ และอยากแบ่งปัน  
ประสบการณ์ พร้อมแนวทางการคาดหวัง จะเป็นส่วนสนับสนุนผลักดันให้เกิดกลไกร่วม  
ระหว่างศาสนา หน่วยงานภาครัฐ ชุมชน และภาคีภาคชุมชนอื่น ๆ ที่เป็นส่วนสนับสนุน  
ให้เกิดการจัดการดูแลผู้สูงอายุตามเงื่อนไขที่จำเป็น เมื่อคณะนักวิจัย สัมภาษณ์

สอบถาม สังเกต จึงนำมาแบ่งปันเล่าต่อ เพื่อประโยชน์ของการศึกษาในพื้นที่ต่อไป ใน ส่วนสถานภาพของผู้สูงอายุมีการรวมตัวกันทำกิจกรรม โดยมีหน่วยงานภาครัฐ องค์กร ทางศาสนา และภาคอื่น ๆ เข้าไปสนับสนุนทำให้เกิดกิจกรรมในเชิงสังคม การพบปะ และการสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในองค์กรรวม แม้จะไม่ครอบคลุมหรือได้ ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุโดยตรงแต่อย่างน้อยก็เห็นทิศทางในการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุในองค์กรรวมได้ นัยหนึ่งเพื่อเป็นการกำหนดทิศทางในเชิงนโยบาย อีกนัยหนึ่ง เพื่อเป็นการเข้าไปพัฒนาประสิทธิภาพในการดูแลผู้สูงอายุให้เกิดสุขภาพทางกาย ทาง จิต และมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยมีวัดเป็นฐาน ในการสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพะติวิถีพุทธ ตามกรอบของการดำเนินกิจกรรมของแต่ละวัดต่อไป

### กิตติกรรมประกาศ

บันทึกขอบขอบคุณคณะนักวิจัยในพื้นที่ ซึ่งเป็นคณาจารย์จากห้องเรียนวัดพัฒนาราม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จ.สุราษฎร์ธานี อันประกอบด้วย พระครูภาวนาจันทคุณ (วิ./ดร./กรีธา จนทวิโส) วัดป่าเขาหัวช้าง จ.นครศรีธรรมราช พระอธิการธวัชชัย คมภีโรโต วัดเนินดินแดง จ.ประจวบคีรีขันธ์ ดร.สุขอุษา นุ่นทอง, ดร.อำพล ปุญญา,ดร.สุภาภรณ์ โสภา (พี่แห้ว) ที่ประสาน อำนวยความสะดวก และร่วมเก็บข้อมูลในพื้นที่วิจัย และกราบขอบพระคุณเจ้าอาวาสวัดป่าเขาหัวช้าง เจ้าอาวาสวัดดอนสัก รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลชมรมผู้สูงอายุของวัดดอนสัก จ.สุราษฎร์ธานี และวัดป่าเขาหัวช้าง จ.นครศรีธรรมราช ที่ให้ข้อมูลทั้งการสัมภาษณ์ ตอบแบบสอบถามจากการเก็บข้อมูลในพื้นที่วิจัย

### Reference

- Benjamaporn kongchana, Renuka Khunchomnan, Phatchada Senpradit. (2017). The Use of Information Technology in Health Promotion of Elderly People. *Journal of Management Sciences, Rajabhat Suratthani University*. 4 (1), (January - June) : 2-20.
- Hfocus. (2017). Elderly care prototype in Thasala District,Nakhon Si Thammarat Province, Changed from Home Improvement to socially connected-ต้นแบบดูแลผู้สูงอายุ อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช เปลี่ยนสูงวัยติดบ้านติดเตียง เป็นติดสังคม. *Online*, 18 June 2018

- <https://www.hfocus.org/content/2017/11/14943>. Jiratchaya Klaodee, Supachai Naksuwan, Jagraval Sukmaitree. (2017). Factors Affecting the Life Quality of the Elderly in Nakhon Si Thammarat Province. *Ratchaphruek Journal*. 15 (1) : 27-32.
- Kanyanat Faikum. (2014/2557). The Management of the Elder Welfare in Thailand. *Ph.D. in Social Science Journal, Ramkhamheang University*, 4 (3) : 92-99.
- Mintra Salaruk. (2015/2558). Physical Activity Promotion in the Elderly. *Journal of Science and Technology, Ubon Ratchathani University*. 17 (1), (January-April 2015) : 23-36.
- Pluemjai Pajit. (2015) Quality of Life of the Elderly in Surat Thani Province. *Journal of Management Sciences, Rajaphat Suratthani University*. 2 (2) (2015) : 158-179.
- Phrakruphairotthamaruji (Vilas), Wat Don Suk, Surat Tha Ni Province 16 June, 2018, *Interview*.
- Phrakruphaovanajunthakun (Kritha), Wat Pa Khao Hua Chang, Nakhon Si Thammarat Province. 16 June, 2018, *Interview*.
- Phrasunthornkittikhun. (2560). Buddhist Principles of Holistic Health Care in Elderly people. *Journal of Mcu Academic*. 3 (1) : 11-25.
- Pimplapas Jittham. (2558) The Government Social Welfare policies that effect to life quality development of the elderly in Tha-Ngew Amphoe Mueang Nakhon Si Thammarat Province. *Narkbhut Paritat Journal, Nakhonsidhammarat Rajabhat University*. 7 (2), (July-December) : 65-76.
- Piyada Yuychim, Mayuree Niratharadorn, Panida Sirumpunkul, Natthapat Buaboon. (2018). Effects of a Family Participation Program in Managing Drug Use Behaviors among Older Adults with Chronic Disease in Phun Phin Community. *Journal of Public Health*. 48 (1), (January-April, 2018) : 44-56.
- Puangrat Jinpon Sanya Tabaniyom Kritnara Thenwong Werapong Wuttisak (2017/2560). Integrated Information Visualization to Support

Decision Making for Promotion of Older Persons' Perceptions toward Human Rights Following the Act on Older Persons B.E. 2546 in Nakhon Si Thammarat, Thailand . *Journal of Southern Technology*. 10 (1), (January-June) : 175-184.

Ratthayanaphit Phalasuek, Benjawan Thanomchayathawatch. (2017). A Family Model for Older People Care. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*. 4 (3) (September-December 2017) : 135-150.

Ratree Rittirat Umaporn Boonyasopun. Wandee Suttharangse (2005). Folk Care for Promoting Health of the Elderly in a Community, Nakhon Si Thammarat. *Thai Journal of Nursing Council*. 20 (2) : 30-43.

Statist Nakhon Si Thammarat Provincial .(2559). Nakhon Si Thammarat Provincial Statistical Report. ISSN 1905-8314

Somboon Watana.(2016/2559). Concept of Elderly Care in Theravāda Buddhism. *Academic Journal of Humanities and Social Science, Burapha University*. 24 (44) (January-April 2016): 173-193.

Theerasuk Peapong. (2558). Self-Care Behaviors of Elderly in Ban Na Sub-District, Ban Na Doem District, Surat Thane Province. *Phikanatesan Journal*.11 (1) : 27-36.

Waranya Jitbantad, Thamolwan Kawkajok, Pimpawan Rueangphut, (2560). Knowledge, Attitude and Ability to Care for the Elderly of Village Health Volunteers and the Satisfaction of the Elderly in Na Khian District, Muang District, Nakhon Si Thammarat Province. *The Journal of Baromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima*. 23 (1), (January-June) : 5-16.

Wantanee Chairit, Noppawan Piaseu, Suchinda Jarupat Maruo (September - December 2012). Factors Related to Food Security among Older Adults in a Rural Community of Southern Thailand. *Rama Nurse Journal*. 8 (3) : 311-326.

Yupin Sapkaew. (2016). The Development of quality of life among

elderly in aspect of Health Care promotion, Elderly Excellent Center, Boromarajonani College of Nursing Nakhon Si Thammarat. *Journal of Nursing and Education*. 9 (2) (April-June 2016): 25-39.