การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุบนโดยใช้ภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐาน

Well-being Development of the Elderly Base on Lanna Wisdom

ผศ.ดร.อิทธิพงษ์ ทองศรีเกตุ ผศ.ดร.จิรวัฒน์ รักชาติ และอ.สุรชัย ศรีนรจันทร์ คณะศิลปะศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

จุดเด่นโครงการ : ผู้สูงอายุภาคเหนือใช้ภูมิปัญญาล้านนาในมิติของการบริโภค การทำการเกษตร และสื่อพิธีกรรม ในการพัฒนาสุขภาวะทางร่างกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ด้วยการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ปลูกพืช ผักไว้รับประทาน ปรุงอาหารด้วยตนเอง และมีหลักในการบริโภค ผู้สูงอายุใช้การทำเกษตรเป็นพื้นที่ในการออกกำลังกาย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันผ่านการทำงานและการลงมือทำกิจกรรมที่ตนเองถนัด และใช้การทำการเกษตรเป็นพื้นที่ในการผ่อนคลายอารมณ์ ส่วนสื่อและพิธีกรรมผู้สูงอายุภาคเหนือยังคงยึดถือคติความเชื่อทางพุทธศาสนาและการนับถือผีที่มีส่วนให้คุณและให้โทษผ่านการประกอบพิธีกรรมที่ตนเองต้องมีส่วนร่วม เช่น การสืบชะตา การส่งเคราะห์ การบูชาเทียน เป็นต้น รวมถึงการสร้างความรื่นเริงบันเทิงใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน ดังนั้นการมีกิจกรรมการส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะที่สอดรับกับภูมิปัญญาล้านนาของผู้สูงอายุก็จะช่วยเสริมให้ผู้สูงอายุยังคงเป็นผู้มีสุขภาวะที่ดี

มิติการนำไปใช้ประโยชน์

- ☐ เชิงวิชาการ
- ☐ เชิงพาณิชย์
- ☐ เชิงนโยบาย
- ☐ เชิงสาธารณะ
- ✓ เชิงชุมชนและพื้นที่

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ภูมิปัญญาล้านนา (Lanna Wisdom) เป็นภูมิปัญญาที่มีแบบแผนที่เป็นเอกลักษณ์ เนื่องจากดินแดนแถบนี้เคยเป็นอาณาจักรล้านนาในอดีตและมีความเจริญงอกงามในพื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทย วัฒนธรรมการดำรงชีวิต ภูมิปัญญาความรู้ด้านต่างๆ ทั้งความเชื่อ ศิลปวัฒนธรรม และจารีตประเพณีสามารถสังเกตและสัมผัสได้จากวิถีชีวิต พฤติกรรมชาวล้านนาทั้งหลายได้สืบสานวัฒนธรรมต่างๆ เอาไว้ได้โดยส่วนมากรวมถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร (ศันสนีย์ กระจ่างโฉม, 2556) การดูแลสุขภาพโดยใช้ความเชื่อ ความศรัทธาและทรัพยากรในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ โดยเฉพาะการใช้สมุนไพรพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน (สามารถ ใจเตี้ย, 2561)

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่ดี เป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย (Pender, 2002) โดยมีปัจจัยกำหนดสุขภาวะ ได้แก่ ปัจจัยทางชีวภาพของคนๆนั้น (Human biology) การให้บริการสุขภาพ (Health care delivery) วิถีชีวิต (Life-style) และสภาพแวดล้อม (Environment) โดยปัจจัยทางชีวภาพและการให้บริการสุขภาพมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น แต่พฤติกรรมของคนและสิ่งแวดล้อมมีส่วนถึงร้อยละ 40 (US Department of Health and Human Services, 2000) ดังนั้นแนวโน้มของจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงมากขึ้นในภาคเหนือ ประกอบกับการเป็นภูมิภาคที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุดในประเทศไทย ผู้สูงอายุในภาคเหนืออาจมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ชะลอความเสื่อมที่เกิดตามวัย และช่วยยืดระยะเวลาในการเข้าสู่สภาวะที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองเองได้ด้วยการนำภูมิปัญญาที่มีอยู่ในพื้นที่มาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะให้เป็นผู้สูงอายุที่ยังคงมีสุขภาวะที่ดีตลอดจนช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์และสาธารณสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1) เพื่อศึกษาการบริโภคของผู้สูงอายุภาคเหนือบนฐานของภูมิปัญญาล้านนาที่เสริมสร้างสุขภาวะ
2) เพื่อศึกษาการใช้ภูมิปัญญาเกษตรล้านนาต่อการเป็นพื้นที่สุขภาวะของผู้สูงอายุภาคเหนือ
3) เพื่อศึกษาสื่อภูมิปัญญาล้านนาที่นำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุภาคเหนือ

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยในพื้นที่ 8 จังหวัดภาคเหนือ ได้แก่ ชุมชนเมืองคอง ตำบลเมืองคอง อำเภอเมืองคอง จังหวัดเชียงใหม่ ชุมชนหนองไซ ตำบลป่าสัก อำเภอเมืองจังหวัดลำพูน ชุมชนท่าขัว ตำบลบ่อแฮ้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ชุมชนน้ำเลา ตำบลน้ำเลา อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ ชุมชนบ้านแหน ตำบลผาทอง จังหวัดน่าน ชุมชนบ้านถ้ำ ตำบลบ้านถ้ำ จังหวัดพะเยา ชุมชนเวียงเชียงแสน ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย และชุมชนแม่สะเรียง ตำบลแม่สะเรียง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย แบ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลระดับองค์กร ผู้ให้ข้อมูลระดับชุมชน และผู้ให้ข้อมูลระดับปัจเจกโดยใช้การเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) รวมผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยทั้งสิ้น 110 คน คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) และการวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ PYU_REC No.65/003

ผลการวิจัย

การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐาน

ภูมิปัญญา	สุขภาวะทางกาย	สุขภาวะทางจิตใจ	สุขภาวะทางสังคม	สุขภาวะทางจิตวิญญาณ
การบริโภค	-การรับประทานผัก ปลาเป็นหลัก -รับประทานอาหารพื้นเมือง -เลือกรับประทานอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อความเจ็บป่วย -มั่นในใจวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร	-ความสุขใจที่ได้รับประทานอาหารร่วมกับครอบครัว -มีความสุขที่ได้รับประทานอาหารตามที่ต้องการ 	-แบ่งปันอาหารการกิน -แจกจ่ายแก่ผู้อื่น แจกจ่ายพืช ผักให้กับผู้อื่น -ไม่รับประทานอาหารตามความเชื่อที่ว่าจะทำให้เกิดความเหินห่าง	-การรับประทานแต่พอสมควร เรียนรู้การบริโภคอาหารจากประสบการณ์ของตัวเอง
การทำการเกษตร	-พื้นที่ในการออกกำลังกายด้วยการทำสวน หรือแปลงเกษตรของตนเอง -ได้ผลผลิตที่ดี ปลอดภัยที่นำมาทำบุญและบริโภค -ทำการเกษตรตามพละกำลัง	-พื้นที่ในการผ่อนคลายอารมณ์ มีความสุขที่ได้เห็นพืชผัก ต้นไม้ ดอกไม้เจริญเติบโต -มีความสนุกที่ได้มีกิจกรรมของตนเองที่ได้ทำสวน ได้ดูแลต้นไม้	-พื้นที่ในการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการปลูก การบำรุงรักษาพืช ผัก -การแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์พืชผัก 	-เพลิดเพลินกับการทำสวนและการได้เห็นพืช ผักที่ปลูกเจริญเติบโต
สื่อพิธีกรรม	-พ้นจากความทุกข์กาย ความไม่สบายกาย 	-สร้างความสบายใจ ได้เข้าร่วมพิธี หรือได้ปฏิบัติพิธี เช่น ส่งเคราะห์ บูชาเทียน ช่วยสร้างความสบายใจ	-การเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม -การรวมกลุ่มทำกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ได้พูดคุยกัน พบเจอเพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง	-รู้สึกปล่อยวาง โล่งใจ -พึงพอใจกับสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนเองอยู่อาศัย

"...การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในภาคเหนือโดยใช้ภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในมิติของการบริโภค การทำการเกษตรและสื่อพิธีกรรม สะท้อนให้เห็นว่าภูมิปัญญาล้านนาสามารถช่วยพัฒนาสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ได้โดยอาศัยระบบวัฒนธรรม ความเชื่อ ภูมิปัญญาที่มีอยู่ในท้องถิ่น แม้ว่าบางสิ่งบางอย่างจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย แต่ผู้สูงอายุในพื้นที่ก็ยังมีการยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนวิถีการดำเนินชีวิตที่ตนเองได้ปฏิบัติ มาปรับใช้ให้เข้ากับบริบทและสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล ครอบครัว หรือชุมชนในพื้นที่นั้น ๆ และเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่า..."

มหาวิทยาลัยแม่โจ้ 63 หมู่ 4 ตำบลหนองหาร อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ 50290

Tel: 053-873000 โทรสาร: 053-873015 www.mju.ac.th Maejo University มหาวิทยาลัยแม่โจ้ maejouniversity Mju Channel maejouniversity