

**พฤติกรรมการรักษาสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุชนเผ่า (จีนยูนนาน,มุเซอ,ไทใหญ่)
ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่.**

Self care Behaviors of Elderly Tribes. (Haw Chinese, Lahu people, Taiyai) in Nhong bua
Sub district Municipality, Chaiprakarn District, Chiangmai Province.

ฐิติพร พรหมศรี¹

Titiporn promsorn¹

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมรักษาสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุชนเผ่า (จีนยูนนาน,มุเซอ,ไทใหญ่) ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ รวมทั้งการเปรียบเทียบและหาแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมรักษาสุขภาพตนเอง โดยรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม จากกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุชนเผ่า จำนวน 35 คน ในด้านพฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการพักผ่อน และพฤติกรรมการปฏิบัติตนยามเจ็บป่วย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการรักษาสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุชนเผ่ามีการดูแลตนเองค่อนข้างดี พฤติกรรมเปรียบเทียบพบว่ามีความแตกต่างกันในบางประเด็นของพฤติกรรมการบริโภคและพฤติกรรมการปฏิบัติตนยามเจ็บป่วย ควรดำเนินการเชิงนโยบายโดยภาครัฐ คือ เทศบาลตำบลหนองบัว ในด้านการส่งเสริมพฤติกรรมรักษาสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีและยืนยาวต่อไป

คำสำคัญ : พฤติกรรมการรักษาสุขภาพ,ผู้สูงอายุชนเผ่า,แนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมรักษาสุขภาพ

ABSTRACT

The objective of this research was to study the self-care behaviors of elderly tribes. (Haw Chinese,Lahu people, Taiyai) in Nhongbua Sub district Municipality, Chaiprakarn District, Chiangmai Province and to compare and to develop the guidelines on the health promotion behaviors. The data collection and the analysis of the data came from an in-depth interviewing and the participatory observation on 35 elderly ethnic-tribe people. The interviewing and the observation were made on the aspects of food consumption, physical exercise, rest and relaxation, and the practice when they were encountering illness that being direct impact on the elderly health conditions. According to the study, it was found that the self-care behaviors of elderly tribes was considered to be good. Comparatively, some of the behaviors such as food consumption behavior and practice when countering illness differed by the ethnic- tribes. Nhongbua Municipality should have the policy implementation to promote self-care for long life span of the elderly tribes.

¹สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น

¹Local Government College of Local administration, Khon Kaen University.

Keywords : Self care Behaviors, Elderly Tribes, Guidelines on the health promotion behaviors.

e-mail address : promsom_titi@hotmail.com

คำนำ

เทศบาลตำบลหนองบัวในฐานะหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลคุณภาพชีวิต ที่อยู่ใกล้ชิดประชาชนมากที่สุด จะไม่สามารถดำเนินกิจกรรมตามยุทธศาสตร์การพัฒนา นโยบาย โครงการ กิจกรรม หรือแม้แต่วางแผนงานใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างเหมาะสมได้เลย หากปราศจากซึ่งการรับทราบหรือรับรู้ข้อมูลภาวะสุขภาพตลอดจนพฤติกรรมการดูแลรักษาสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบ โดยในการประเมินหาสถานะสุขภาพและดูแลสุขภาพ นวพรรณ จารุรักษ์ และคณะ (2546) สามารถมีวิธีการดำเนินการ โดยแบ่งเป็นขั้นตอนสำคัญ 4 ขั้นตอน คือ ตรวจประเมินหาสถานะสุขภาพ วิเคราะห์รูปแบบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ การส่งเสริม การดูแลรักษาสุขภาพ วิเคราะห์ความคุ้มค่าและคุณค่าในเรื่องของการดูแลบำบัด ซึ่งในการดำเนินการดังกล่าวข้างต้น จะเป็นการลดปัญหาด้านสุขภาพของประชากร รวมถึงการศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพเพื่อหาวิธีที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้ประชากรมีพฤติกรรมในการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ และสามารถนำมาเป็นแนวทางในการสร้างยุทธศาสตร์การดูแลสุขภาพแก่ประชาชน อย่างมีแบบแผน มีคุณภาพและประสิทธิภาพ พฤติกรรมการรักษาสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพโดยตรง ผู้ศึกษาเป็นผู้ปฏิบัติงานในสำนักปลัดสังกัดเทศบาลตำบลหนองบัว ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. 2496 แก้ไขเพิ่มเติมจนถึงฉบับที่ 13 พ.ศ. 2552 มาตรา 50 (7) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุและผู้พิการ จึงมีความจำเป็นต้องมีการศึกษาถึงพฤติกรรมการรักษาสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุชนเผ่า (จินยูนนาน, มูเซอ, ไทใหญ่) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทศบาลตำบลหนองบัว เป็นองค์กรปกครองท้องถิ่นชายแดนติดกับประเทศพม่า มีการเดินทางข้ามพรมแดนอยู่ตลอดเวลา วิรัตน์ คำศรีจันทร์ (2551) กล่าวว่า การย้ายถิ่น และการผสมผสานทางสังคมประชากร ก่อให้เกิดความหลากหลายเชิงเชื้อชาติ วัฒนธรรม ความเชื่อ ชีวิตความเป็นอยู่ วิธีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไป ตามความเชื่อ ความเคยชิน (Habituation) การเรียนรู้แบบมีเงื่อนไข (Conditioned Reflex) การลองผิด ลองถูก (Trail and error learning) การฝังใจ (Imprinting) การใช้เหตุผล (Reasoning) จะส่งผลต่อพฤติกรรมการรักษาสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุชนเผ่าที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลหนองบัว เช่น จินยูนนาน มูเซอ ไทใหญ่ โดยศึกษาจากพฤติกรรมการรักษาสุขภาพตนเอง ด้านพฤติกรรมกรบริโภค พฤติกรรมกรออกกำลังกาย พฤติกรรมกรพักผ่อน พฤติกรรมกรปฏิบัติตนยามเจ็บป่วย ซึ่งผู้ศึกษาเห็นว่าพฤติกรรมกรรักษาสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเป็นหัวใจสำคัญที่จะส่งผลต่อสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุโดยตรง ด้วยผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อครอบครัวและสังคม ควรได้รับการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้มีความแข็งแรง ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงตั้งวัตถุประสงค์การวิจัยไว้เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมกรรักษาสุขภาพ เปรียบเทียบ พฤติกรรมกรรักษาสุขภาพ และหาแนวทางพัฒนากรรักษาสุขภาพ ผลการศึกษาครั้งนี้จะสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการดำเนินงานการจ้ดบริการ การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลหนองบัวให้มีภาวะสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาวในลำดับต่อไป

วัตถุประสงค์และวิธีการศึกษา

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth interview) ซึ่งได้มาจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาและกรอบแนวคิดโดยสร้างแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด (Opened – ends interview) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลตามแนวคำถามและข้อมูลส่วนบุคคลที่ระบุไว้ในเครื่องมือที่ใช้ในครั้งนี้ รวมทั้งการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participatory observation) (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2552) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุชนเผ่า จำนวน 35 คน มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของเครื่องมือแล้ว ผู้ศึกษาได้ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงแนวทางการสัมภาษณ์ให้มีความเหมาะสม ได้ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องเพื่อหาแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการรักษาสุขภาพก่อนนำไปสัมภาษณ์

ผลการศึกษา

เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีพื้นที่รับผิดชอบครอบคลุม 10 หมู่บ้าน มีพื้นที่กว้างขวางถึง 83.33 ตารางกิโลเมตรประชากร จำนวน 11,902 คน ครัวเรือน 4,340 หลังคาเรือน ประชากรผู้สูงอายุที่มีสถานะทางทะเบียนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ จำนวน 844 คน คิดเป็นร้อยละ 7.09 ของประชากรรวมทั้งหมด และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกปี มีแหล่งท่องเที่ยวที่เป็นโบราณสถาน โบราณวัตถุ รวมถึงแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่หลากหลาย มีสถานที่ศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 3 ในเขตพื้นที่จำนวน 6 โรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กก่อนวัยเรียนที่อยู่ในสังกัดของเทศบาล จำนวน 4 แห่ง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเขตพื้นที่ จำนวน 4 แห่ง มีความหลากหลายทางเชื้อชาติและภาษา เนื่องจากเป็นพื้นที่ชายแดนการศึกษาครั้งนี้จากกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุแต่ละชนเผ่า จำนวน 3 ชนเผ่า จำนวน 35 คน ทั้งหมดไม่ได้เรียนหนังสือ อ่านและเขียนภาษาไทยไม่ได้ ผู้ศึกษาจึงจำเป็นต้องมีผู้ช่วยแปลภาษาพื้นถิ่นของแต่ละชนเผ่า ในชนเผ่าจิ้นยูนนานหรือ จิ้นฮ้อ มีนางสาวหลี่ฟิง แซ่หลี่ นักศึกษาวิทยาลัยการอาชีพฝาง เป็นผู้ช่วยแปลและสื่อความหมาย ในชนเผ่ามูเซอหรือลาหู่ ผู้นำป้อกป่าเกี๊ยะ นายจะโบ จะจู่ และ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 6 บ้านถ้ำงอบ นางจิตรา ทวีอภิรดีสวัสดิ์ เป็นผู้ช่วยแปลและสื่อความหมายตามแบบสัมภาษณ์แล้วนำมาจัดทำตารางสรุปวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาลักษณะพฤติกรรมกรรมการรักษาสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุชนเผ่า (จิ้นยูนนาน, มูเซอ, ไทใหญ่) ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า

1. พฤติกรรมการบริโภค พบว่า มีการทานอาหารที่หลากหลาย ทั้ง เนื้อสัตว์ ปลา เนื้อ ผลไม้ ผัก ทานอาหารครบ 3 มื้อ บริโภคผักมากกว่าเนื้อสัตว์ ไม่เน้นเนื้อสัตว์เนื่องจากมาจากสุขภาพของพื้นบดเคี้ยวได้ไม่ดี ทานอาหารที่อ่อนและย่อยง่าย รับประทานอาหารที่แปรรูปจากถั่ว หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วทดแทนเนื้อสัตว์ ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ น้ำดื่มจากโรงงานผลิตน้ำดื่ม หรือไม่ก็มาจากการต้มกับชาสำหรับดื่มโดยเฉพาะผู้สูงอายุชนเผ่ามูเซอ ในหมู่ที่ 6 เนื่องจากที่ตั้งในหมู่บ้านอยู่ในหุบเขาส่งผลให้อากาศเย็นสบายตลอดปี ปลูกผักปลอดสารพิษไว้สำหรับรับประทานเอง ในช่วงเข้าพรรษา ชนเผ่าไทใหญ่จะงดเว้นเนื้อสัตว์ ถือศีล 8 รับประทานอาหาร 2 มื้อ ในวันพระ

2. พฤติกรรมออกกำลังกาย พบว่า ใช้วิธีการเดินออกกำลังกายช่วง เช้า – เย็น ครั้งละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ในบริเวณบ้านของตนเองหรือเส้นทางในหมู่บ้านและเส้นทางระหว่างหมู่บ้าน รวมถึงการ

ทำงานบ้านเบา ๆ เช่น ทำกับข้าว ทำความสะอาดบ้าน ซักผ้า การทำสวนหลังบ้านปลูกผักปลอดสารพิษ เลี้ยงไก่ เลี้ยงหมูสำหรับทานในครัวเรือน การทำงานในภาคเกษตรกรรม

3. พฤติกรรมการพักผ่อน พบว่า มีการพักผ่อนวันละ 7-8 ชั่วโมง ซึ่งจะเข้านอนช่วง 2-4 ทุ่ม ตื่นประมาณ ตี 4-6 โมงเช้า อาจมีการงีบระหว่างวันบ้าง โดยใช้การผ่อนคลายจากการพูดคุยกับเพื่อนบ้าน ดูโทรทัศน์และร่วมกิจกรรมในหมู่บ้าน งานบุญ ประเพณี งานกิจกรรมพัฒนาที่จัดขึ้นในหมู่บ้าน

4. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองยามเจ็บป่วย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะโรคประจำตัวจะไปพบแพทย์ตามนัด หากมีการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น ปวดหัว เป็นไข้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จะใช้วิธีการชูดด้วยเหรียญในชนเผ่าจินยูนนาน การซื้อยาพาราเซตามอลหรือยาสมุนไพรมากินหรือทาเอง ไปรักษาตัวกรณีเจ็บป่วยไม่สบายมาก ลูกหลานหรือญาติจะไปส่งรักษาตัวที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ โรงพยาบาลประจำอำเภอ คลินิกหมอแล้วแต่ความสะดวกส่วนตัว

ส่วนการเปรียบเทียบพฤติกรรมการรักษาสุขภาพตนเองผู้สูงอายุ ชนเผ่า (จินยูนนาน, มูเซอ, ไทใหญ่) ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า

1. ด้านพฤติกรรมการบริโภค พบว่ามีความแตกต่างกันเพียงบางประเด็นในพฤติกรรมการบริโภค มีการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ทานอาหารหลากหลาย รับประทานผักมากกว่าเนื้อสัตว์เนื่องจากพื้นไม่แข็งแรง เคี้ยวไม่สะดวก ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ น้ำดื่มบริโภคจะซื้อจากโรงงานผลิตน้ำดื่ม มีแตกต่างในหมู่บ้าน 6 เท่านั้นที่ต้องใช้น้ำประปาภูเขาบริโภคโดยจะผ่านการต้มเป็นน้ำชาสำหรับดื่ม เนื่องจากหมู่บ้านตั้งอยู่ในหุบเขาอากาศเย็นสบายตลอดปี และชนเผ่าไทใหญ่จะถือศีล 8 ในวันพระช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ทานอาหารเพียง 2 มื้อ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์

ตารางที่ 1 ตารางสรุปการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุชนเผ่า (จินยูนนาน, มูเซอ, ไทใหญ่)

ชนเผ่า	พฤติกรรมการบริโภค
จินยูนนาน	ทานอาหารครบ 3 มื้อ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ทานอาหารหลากหลาย เน้นผักมากกว่าเนื้อสัตว์ หรืออาหารที่เคี้ยวง่ายและอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย น้ำบริโภคจากโรงงานผลิตน้ำดื่มในพื้นที่
มูเซอ	ทานอาหารครบ 3 มื้อ ทานอาหารหลากหลาย ผักปลอดสารพิษและไก่จะผลิตสำหรับกินเอง ส่วนมากไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ น้ำดื่มและใช้จากน้ำประปาภูเขา โดยการต้มเป็นน้ำชาสำหรับบริโภค
ไทใหญ่	ทานอาหารครบ 3 มื้อ ทานอาหารหลากหลาย เนื้อ ผัก ปลา ผลไม้ ผลิตภัณฑ์จากถั่ว ยกเว้นช่วงเข้าพรรษาที่จะถือศีล 8 คือ ไม่ทานอาหารเย็นและงดเว้นเนื้อสัตว์ในวันพระ น้ำบริโภคจากโรงงานผลิตน้ำดื่มในพื้นที่ ดื่มน้ำชาเป็นส่วนใหญ่
สรุป	รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ทานอาหารหลากหลาย รับประทานผักมากกว่าเนื้อสัตว์ เนื่องจากพื้นไม่แข็งแรง เคี้ยวไม่สะดวก ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ น้ำดื่มบริโภคจะซื้อจากโรงงานผลิตน้ำดื่ม ในหมู่บ้าน 6 บ้านถ้ำจอบเท่านั้นที่ต้องใช้น้ำประปาภูเขาบริโภคโดยผ่านการต้ม และในช่วงเข้าพรรษา ชนเผ่าไทใหญ่จะถือศีล 8 ในวันพระทานอาหารเพียง 2 มื้อ ไม่

รับประทานเนื้อสัตว์

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน สำหรับผู้ที่ไม่มีภาวะเจ็บป่วย สุขภาพแข็งแรงจะใช้วิธีการเดินออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือเย็น โดยใช้บริเวณบ้านของตนเอง เส้นทางเดิน ใช้ถนนภายในหมู่บ้าน ถนนระหว่างหมู่บ้าน การทำงานบ้านเบา ๆ การทำสวนหลังบ้าน ปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเอง

ตารางที่ 2 ตารางสรุปการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชนเผ่า (จินยูนนาน, มูเซอ, ไทใหญ่)

ชนเผ่า	พฤติกรรมการออกกำลังกาย
จินยูนนาน	ออกกำลังกายโดยการเดิน ช่วงเช้าหรือเย็น ครั้งละประมาณ 30 นาที – 1 ชั่วโมง ใช้เส้นทางถนนภายในหมู่บ้าน เส้นทางระหว่างหมู่บ้าน หรือในบริเวณบ้านของตนเอง และจากการทำงานบ้าน เช่น รดน้ำต้นไม้ ทำกับข้าว ทำความสะอาด
มูเซอ	เดินออกกำลังกายใช้เส้นทางถนนภายในหมู่บ้าน ทำงานบ้าน ซักผ้า ดูแลทำความสะอาดบ้าน ปลูกผักปลอดสารพิษสำหรับทานเองในสวนหลังบ้าน
ไทใหญ่	ออกกำลังกายโดยการเดิน ทำงานบ้าน สานเข่งไม้ไผ่ หรืองานอื่น ๆ ที่ไม่หนักมากและทำงานในภาคการเกษตรสำหรับผู้สูงอายุที่แข็งแรง
สรุป	สำหรับผู้ที่ไม่มีความเจ็บป่วยจะใช้วิธีการเดินออกกำลังกายช่วงเช้า หรือเย็น ครั้งละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง โดยใช้เส้นทางถนนภายในหมู่บ้าน ทางเชื่อมระหว่างหมู่บ้าน การทำงานบ้านแบบเบา ๆ ทำสวนปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเอง เลี้ยงไก่ไว้กินเอง

3. พฤติกรรมการพักผ่อน พบว่าไม่มีความแตกต่างกันในพฤติกรรมการพักผ่อน จะหลับตอนกลางคืนประมาณ 6 – 8 ชั่วโมง ในช่วง 2 – 4 ทุ่ม ยกเว้นช่วงที่ไม่สบายหรืออยู่ในภาวะเจ็บป่วยจะมีการตื่นกลางดึก ผ่อนคลายโดยการร่วมกิจกรรมงานบุญ งานประเพณีและงานกิจกรรมอื่น ๆ ที่จัดขึ้นในหมู่บ้าน ดูโทรทัศน์ มีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน เพื่อนวัยเดียวกัน สมาชิกชมรมเดียวกันเป็นประจำ

ตารางที่ 3 ตารางสรุปการเปรียบเทียบพฤติกรรมการพักผ่อนของผู้สูงอายุชนเผ่า (จินยูนนาน, มูเซอ, ไทใหญ่)

ชนเผ่า	พฤติกรรมการพักผ่อน
จินยูนนาน	นอนหลับวันละ 6 – 8 ชั่วโมง เข้านอนตั้งแต่ประมาณ 2 – 4 ทุ่ม โดยมากจะหลับสนิท ยกเว้นอยู่ในช่วงที่ไม่สบาย ร่วมกิจกรรมงานบุญประเพณีที่เกิดขึ้นในหมู่บ้านเสมอ เช่น วันตรุษจีน เทศกาลกินเจ พุดคุยผ่อนคลายเป็นกับเพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมชมรม
มูเซอ	โดยส่วนใหญ่จะหลับสนิท ตอนกลางคืนประมาณ 6 – 8 ชั่วโมง ยกเว้นช่วงไม่สบาย ร่วมกิจกรรมงานเทศกาล เช่น กินวอ ตรุษจีน หรือประเพณีอื่นที่เกิดขึ้นในหมู่บ้านตามสภาวะร่างกายเอื้ออำนวย
ไทใหญ่	หลับสนิทในตอนกลางคืน วันละ 6 – 8 ชั่วโมง ยกเว้นช่วงไม่สบาย ร่วมกิจกรรมงานบุญประเพณีที่จัดขึ้นในหมู่บ้านเสมอ เช่น งานสลากภัตต์ ปอยส่างลอง งานกลืน ผ้าป่า หรือ

กิจกรรมการพัฒนาหมู่บ้านตามกำลังกายของตนเอง

ตารางที่ 3 ตารางสรุปการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการพักผ่อนของผู้สูงอายุชนเผ่า (จีนยูนนาน, มูเซอ, ไทใหญ่)(ต่อ)

ชนเผ่า	พฤติกรรมกรรมการพักผ่อน
สรุป	มีการพักผ่อนนอนหลับตอนกลางคืนประมาณ 6 – 8 ชั่วโมง ยกเว้นช่วงที่ไม่สบายจะตื่นกลางดึก ผ่อนคลายโดยการร่วมกิจกรรมงานบุญ งานประเพณี และงานกิจกรรมที่จัดขึ้นในหมู่บ้าน มีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน สมาชิกวัยเดียวกันรวมถึงชมรมที่ตนเองเป็นสมาชิก

4. พฤติกรรมการปฏิบัติตนยามเจ็บป่วย พบว่ามีความแตกต่างกันเพียงบางประเด็นในพฤติกรรมปฏิบัติตนยามเจ็บป่วย โดยหากเป็นการเจ็บป่วยเล็กน้อยก็จะใช้วิธีการที่เคยทดลองทำมาก่อนแล้วได้ผล จากการบอกเล่า เช่น การทานยาสมุนไพร หรือการทายาแผนปัจจุบันมากขึ้น หากรู้สึกไม่สบายมากจะมีญาติ ลูก หลานพาไปหาหมอที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเขตพื้นที่ โรงพยาบาลอำเภอ หรือแม้แต่คลินิกเอกชน

ตารางที่ 4 ตารางสรุปการเปรียบเทียบพฤติกรรมปฏิบัติตนยามเจ็บป่วยของผู้สูงอายุชนเผ่า (จีนยูนนาน, มูเซอ, ไทใหญ่)

ชนเผ่า	พฤติกรรมปฏิบัติตนยามเจ็บป่วย
จีนยูนนาน	ใช้การรักษาแบบแพทย์สมุนไพร ทั้งไทยและจีน รวมถึงการรักษาแบบการแพทย์สมัยใหม่ ในกรณีที่เจ็บป่วยไม่สบายมาก แต่ถ้าเป็นการเจ็บป่วยเล็กน้อยก็จะใช้การซื้อยาแผนปัจจุบันบรรจุน้ำสมุนไพรมารักษา โรคประจำตัวส่วนใหญ่ คือ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มักจะใช้วิธีการชูดด้วยเหรียญ ลูก หลาน ญาติ จะพาไปหาหมอรณีเวลาไม่สบาย
มูเซอ	ใช้การรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับสมุนไพร หากไม่สบายเล็กน้อยก็จะหายากินเอง ทั้งยาแผนปัจจุบันบรรจุน้ำสมุนไพรที่หาได้จากบอกเล่าว่าหากได้มีการนำวิธีการนี้มาใช้แล้วจะแต่หายจากการป่วย หากไม่สบายมาก ลูกหลาน ญาติจะพาไปโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือโรงพยาบาล ไชยปราการและบางครั้งอาจจะไปคลินิก
ไทใหญ่	ใช้วิธีการรักษาแบบสมุนไพรร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่ ในกรณีเจ็บป่วยไม่สบาย หากไม่สบายมากจะไปโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือโรงพยาบาลไชยปราการ โดยลูก หลาน ญาติหรือจ้างมอเตอร์ไซด์ไปส่งกรณีอยู่คนเดียว หากเป็นการเจ็บป่วยเล็กน้อยก็จะหายรักษาเอง ตามประสบการณ์การลองผิดลองถูกที่ผ่านมา การบอกเล่าจากผู้ที่เคยป่วยแล้วแนะนำให้ทราบถึงวิธีการที่ทำให้หายจากการเจ็บป่วย
สรุป	ใช้วิธีการรักษาแบบการแพทย์แผนปัจจุบัน แบบสมุนไพรทั้งไทย และจีนโดยหากเป็นการเจ็บป่วยเล็กน้อยก็จะใช้วิธีการที่เคยทดลองทำมาก่อนแล้วได้ผล เช่น การทานยาสมุนไพร หรือการทายาแผนปัจจุบันมากขึ้น หากรู้สึกไม่สบายมากจะมีญาติ ลูก หลานพาไปหาหมอที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเขตพื้นที่ โรงพยาบาลอำเภอ หรือแม้แต่คลินิกตามแต่

ความสะอาด ในชนเผ่าจีนยูนนานมักใช้วิธีการชูดด้วยเหรียญบริเวณต้นคอทำยทอยหาก เกิดอาการปวดเมื่อย

นอกจากนั้นการหาแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการรักษาสุขภาพ ตามรูปแบบการวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1996 อ้างถึงใน ประอรนุช เชื้อถื่อ, 2548) โดยการประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน คือ 1) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ คือ การเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง 2) กิจกรรมด้านร่างกาย คือ การออกกำลังกายและการทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน 3) การรับประทานอาหาร การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย ทานอาหารครบ 5 หมู่ 4) การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล กับบุคคลอื่น 5) การพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ ตระหนักในการให้ความสำคัญของชีวิต กำหนดจุดมุ่งหมายหรือวางแผนในการดำเนินชีวิต 6) การจัดการความเครียด มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยพฤติกรรมบริโภคของผู้สูงอายุพบว่าการจัดซื้อน้ำสำหรับบริโภคเป็นส่วนใหญ่ หากนั่นเป็นสิ่งที่เทศบาลตำบลหนองบัว ควรใส่ใจเป็นพิเศษในด้านมาตรฐานโรงงานผลิตน้ำดื่ม เพราะหากน้ำดื่มไม่ได้มาตรฐานจะเกิดผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ การปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเองในครัวเรือน พฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ คือ การเดิน การทำงานบ้าน ดังนั้น เทศบาลตำบลหนองบัวควรถือหาสถานที่สำหรับเดินออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การจัดทำสถานที่สำหรับเป็นศูนย์กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุร่วมกับชุมชน การจัดสนับสนุนในการนำส่งผู้ป่วยสูงอายุก็เป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุด้วย

วิจารณ์และสรุปผล

จากการศึกษาพบว่าไม่มีความแตกต่างกันมากในพฤติกรรมรักษาสุขภาพ อันเนื่องมาจากการอยู่ในลักษณะภูมิประเทศอันเดียวกัน มีการแลกเปลี่ยนระหว่างวัฒนธรรม ประเพณี วิธีการดำรงชีวิต การเชื่อมความสัมพันธ์โดยการแต่งงานระหว่างชนเผ่า ซึ่งเป็นผลให้มีความแตกต่างกันเพียงบางประเด็นในเชิงเปรียบเทียบว่าจะเป็นพฤติกรรมบริโภค การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ รับประทานอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่ เน้นทานผักมากกว่าเนื้อสัตว์ ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ น้ำบริโภคจากโรงงานผลิตน้ำดื่มของเอกชนในพื้นที่ ยกเว้นเพียงหมู่ที่ 6 เท่านั้น ที่ใช้น้ำประปาภูเขาบริโภค หากแต่ผ่านการต้มเป็นน้ำชาดื่มเพราะหมู่บ้านตั้งอยู่ในหุบเขามีอากาศเย็นตลอดปี และในช่วงเข้าพรรษา ชนเผ่าไทใหญ่จะถือศีล 8 ทานอาหารเพียง 2 มื้อพร้อมกับงดเว้นทานเนื้อสัตว์ในวันทุกวันพระ ในพฤติกรรมออกกำลังกายผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้วิธีการเดินออกกำลังกายช่วงเช้า หรือเย็น ครั้งละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ในบริเวณบ้านของตนเองหรือใช้เส้นทางในหมู่บ้าน หรือเส้นทางระหว่างหมู่บ้าน การทำงานบ้าน การทำสวนผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเอง ซึ่งจะมีในชนเผ่าไทใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง สามารถเป็นแรงงานในภาคการเกษตรแม้จะอยู่ในวัยผู้สูงอายุแล้วก็ตาม พฤติกรรมพักผ่อนของผู้สูงอายุในแต่ละวันมีการนอนหลับวันละประมาณ 6 – 8 ชั่วโมง หรือมีการงีบระหว่างวันบ้าง ร่วมกิจกรรมงานบุญประเพณีที่เกิดขึ้นในหมู่บ้าน ในชุมชน มีการพูดคุยผ่อนคลายกับเพื่อนบ้านหรือเพื่อนวัยเดียวกันเพื่อนในชมรมเดียวกัน การดูโทรทัศน์ ส่วนพฤติกรรมการปฏิบัติตนยามเจ็บป่วย จะมีการไปพบแพทย์ตามนัดเสมอสำหรับผู้ที่มีภาวะโรคประจำตัว และหากเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จะมีการใช้สมุนไพรหรือยาแผนปัจจุบันบรรจเสรีจที่จำหน่ายตามร้านค้ามารับประทาน ในชนเผ่าจีนยูนนานกรณีเกิดปวดเมื่อยกล้ามเนื้อก็จะใช้วิธีการชูดด้วย

เหรียญบริเวณท้ายทอยหรือต้นคอ เพราะเชื่อว่าสามารถบรรเทาหรือทำให้หายปวดเมื่อยได้ หากไม่สบายมากก็
จะไปหาหมอคlinik โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลอำเภอหรือจังหวัดต่อไป จากข้อมูลกลุ่ม
ตัวอย่างพบว่า ร้อยละ 48.57 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความ
ดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นโรคที่มีภาวะเรื้อรัง หากผู้สูงอายุมีพฤติกรรมรักษาสุขภาพที่ถูกต้องก็
จะลดอัตราการป่วยขั้นรุนแรง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ ไม่เป็นภาระแก่ครอบครัว และสังคม ลด
ค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยภาวะโรคเรื้อรัง โรคประจำตัวที่ต้องมีการรักษาอย่างต่อเนื่องลงไป (สุพัฒนา ทวีทรัพย์
ม่นคง. 2553) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำของบุคคลเพื่อให้มีสุขภาพดี จำแนกได้ 2 ประเภท
คือ 1) พฤติกรรมดูแลตนเองในภาวะปกติให้มีสุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ คือ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็น
พฤติกรรมที่จะส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วย สามารถดำรงชีวิตอย่างปกติสุข เช่นการพักผ่อน
การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมป้องกันโรค การป้องกันโรค
เบื้องต้น การป้องกันการความรุนแรงของโรค 2) พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย หมายถึง การปฏิบัติของบุคคลที่อยู่
สุขภาพที่ผิดปกติซึ่งจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง เช่น ความรู้เกี่ยวกับโรค ความรุนแรง
ของโรค ความเชื่อเดิม ค่านิยม จะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพฤติกรรมการรักษาสุขภาพ ควรมีการประสานความร่วมมืออย่างใกล้ชิด ระหว่าง
เทศบาลตำบลหนองบัวกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเขตพื้นที่ โรงพยาบาลไชยปราการ สำนักงาน
สาธารณสุขอำเภอไชยปราการ รวมถึงภาคีเครือข่ายอื่น เช่น วัด โรงเรียน ชมรมอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน
(อสส.) ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ในการทำงานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยทุกปีเทศบาลตำบล
หนองบัวมีงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรม
การรักษาสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างถูกสุขอนามัย (กรมอนามัย. 2548) กล่าวว่า การที่บุคคลจะมี
สุขภาพที่ดีหรือสภาวะที่สมดุล จะประกอบด้วย 3 ประการ คือ สิ่งแวดล้อม (Environment) พฤติกรรม
(Behaviors) และสิ่งที่ทำให้เกิดโรค (Agent) ดังนั้น เทศบาลตำบลหนองบัวควรตรวจสอบ ส่งเสริมจัดทำน้ำดื่ม
เพื่อการบริโภคให้มีมาตรฐาน สนับสนุนกิจกรรมการปลูกผักปลอดสารพิษให้แพร่หลายและครอบคลุมมากที่สุด
จัดสรรพื้นที่สำหรับออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม และศูนย์กิจกรรมนันทนาการที่ภาคีเครือข่าย
ด้านสุขภาพสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ จัดบริการส่งเสริมเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงบริการสาธารณสุข
มากยิ่งขึ้นโดยการจัดบริการรถรับ – ส่งผู้สูงอายุกรณีเจ็บป่วยและต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพ

ถึงแม้ว่าเทศบาลตำบลหนองบัวมีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุระดับตำบลแล้ว แต่การเข้าร่วมของผู้สูงอายุ
ชนเผ่ายังคงถูกจำกัดด้วยภาษา วัฒนธรรม ประเพณีที่แตกต่างกันไป ทำให้ขาดเครือข่ายเชื่อมโยงข้อมูลข่าวสาร
ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

เกื้อ วงศ์บุญสิน. 2547.บรรณานุกรม. 6 ปีทองสุดท้ายของโอกาสการแข่งขันทางเศรษฐกิจ: ผลการเปลี่ยนแปลง
โครงสร้างประชากร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. 2548.คู่มือพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์

ประอรณัฐ เชื้อถื้อ. 2548.ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วิรัตน์ คำศรีจันทร์.2551. การพัฒนาเครือข่ายจิตสาธารณะและกลุ่มผู้จิตสาธารณะเพื่อพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตชุมชน. การสัมมนาวิชาการ ประจำปี 2551 พลังท้องถิ่นกับสุขภาพคนไทย. 9 – 10 ตุลาคม 2551: สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล; 2551 หน้า 16 -47.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข.2552. ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวสู่การศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ พิมพ์ครั้งที่ 9 . สมุทรปราการ: บริษัท ดี. เค. ปริ้นติ้งเวลด์ จำกัด

สุพัฒนา ทวีทรัพย์มั่นคง.2553.กลยุทธ์ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ของ อบต.เขาสูง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. (รายงานการศึกษาอิสระ ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการปกครองท้องถิ่น. ขอนแก่น: วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น