

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบและปัจจัยการสื่อสารในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งศึกษาประเด็นหลัก 2 ประเด็น คือ ผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี มีรูปแบบการสื่อสารในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร และประเด็นที่ 2 คือ ปัจจัยการสื่อสารใดบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี โดยใช้หลักการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการและการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) โดยเป็นการสัมภาษณ์แบบผสมคือแบบเปิดกว้าง ไม่จำกัดคำตอบ ยืดหยุ่นประเด็นคำถามไปตามสถานการณ์ และการสัมภาษณ์แบบมีจุดสนใจเฉพาะ

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ อาสาสมัครในการสอนออกกำลังกาย และผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี รวมทั้งหมดจำนวน 30 คน โดยมีรายละเอียดของกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

#### กลุ่มที่ 1 กลุ่มเจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ

นางสาวกัญญวดี ธาตุกิจวรคุณ	เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ 6
นางสาวอินทิรา เชื้อนขันธุ์สถิตย์	นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

#### กลุ่มที่ 2 กลุ่มอาสาสมัครในการสอนออกกำลังกาย

นางสาวสุชาดา แซ่เฮง  
นายไพโรจน์ เชื้อชม

#### กลุ่มที่ 3 กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี

จากกลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้สัมภาษณ์ การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย 2 ประเด็น ดังนี้

1. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย 2 ประเด็นในการวิจัยครั้งนี้ คือ
  - 2.1 ผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี มีรูปแบบการสื่อสารในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร
  - 2.2 ปัจจัยการสื่อสารใดบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี

#### ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี

ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนี้ ได้มาจากเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฯ และเป็นข้อมูลที่มีไว้เผยแพร่ประจำศูนย์ฯ สำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้อง

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีทั้ง 26 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่เกษียณและว่างจากการทำงานแล้ว อีกทั้งยังเป็นผู้ที่นิยมออกกำลังกายที่สวนลุมพินีเป็นประจำ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุเหล่านี้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาเป็นระยะเวลาเกินกว่า 1 ปีทั้งสิ้น โดยที่มีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งได้ออกกำลังกายมาเป็นระยะเวลายาวนานที่สุดคือ 7 ปี เรียกได้ว่า ตั้งแต่ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีได้เริ่มเปิดดำเนินการ และผู้สูงอายุทั้งหมดยังคงมาใช้บริการศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีอยู่อย่างต่อเนื่องในปัจจุบัน

ผลการวิจัย โดยการสอบถามและการเปิดเผยข้อมูลตามความเป็นจริงของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครทั้ง 26 คน ผู้วิจัยได้ข้อมูลและนำมาเรียบเรียงเพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้ง 26 คน ว่าเป็นอย่างไรบ้าง ดังแสดงในตารางต่อไป

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	อายุ (ปี)	สถานภาพ
1	นางแจ้ไข สุกสอาด	67	สมรส
2	นางหยุด แซ่เฮี้ยว	68	สมรส
3	น.ส. กฤษณา พรหมไกรสร	55	โสด
4	นางนพชนก จิตติเศรษฐกุล	60	สมรส
5	นางนันทวัน วีระกุล	57	สมรส
6	น.ส. ทองสุก เขยพิชิต	62	โสด
7	นางจิตรา วรายุเดช	55	สมรส
8	นายกำธร สันติพรวิทย์	57	สมรส
9	นางเฮียงฮู้ แซ่ไหล	76	สมรส
10	นายชาญชัย จิระวิสิษฐกุล	66	สมรส
11	นางวรรณเพ็ญ วงศ์สากัลลักษณ์	63	สมรส
12	น.ส. สมนา วรรณกมล	63	โสด
13	น.ส. พรทิพย์ วารีวิชานนท์	53	โสด
14	น.ส. สุชาดา แซ่เฮง	56	โสด
15	นายสกล ประเทืองสุขพงศ์	68	สมรส
16	น.ส. สิพร สุธรรมดิเรกกลาง	66	โสด
17	นางไพพรรณณี ฝะอบแสง	65	สมรส
18	นายศพนันท์ อธิพรศิลาวัฒน์	64	สมรส
19	นางละออ ภัณฑญาพรบดี	53	สมรส
20	นายวิเชียร ดันติวังศ์อำไพ	52	โสด
21	นางเยาวภา ฉัตรชัยอนันต์	61	สมรส
22	นางปราณี เอกปัญญากุล	41	สมรส
23	นางภรณ์ ส่องกุล	73	สมรส
24	นายไพโรจน์ พงษ์พัฒนสิน	72	สมรส
25	นางมณีรัตน์ กุศลฤกษ์ดี	61	สมรส
26	น.ส. มาลี พงษ์ภัทรินทร์	60	โสด

ผู้วิจัยได้นำผลการสอบถามอายุและสถานภาพสมรส และได้ผลสรุปว่าผู้สูงอายุทั้ง 26 คนนั้น ส่วนใหญ่แล้วอยู่ในวัย 61-70 ปี และรองลงมาคือ 51-60 ปี โดยช่วง 71-80 ปีก็ยังคงมีบ้าง และมีผู้ที่อายุต่ำกว่า 50 ปีเพียง 1 คน ซึ่งได้รับยกเว้นเป็นกรณีพิเศษโดยเป็นผู้ที่ประสบอุบัติเหตุและต้องมีการฟื้นฟูร่างกาย โดยศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี อนุญาตเป็นรายๆ ไปและต้องมีใบรับรองแพทย์ประกอบการสมัครสมาชิก

จากการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ผู้วิจัยพบว่า มีประเด็นสำคัญที่เกี่ยวเนื่องกับการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพของตนเองของผู้สูงอายุ คือ ชนิดของการออกกำลังกาย ซึ่งที่ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี มีอยู่ทั้งสิ้น 5 อย่าง ได้แก่ อุปกรณ์ฟื้นฟูสมรรถภาพ (เครื่องออกกำลังกายต่างๆ) การกายบริหารลมปราณ (ชี่กง) การรำไม้พลอง การกายบริหารแบบห้วยตันกง และการออกกำลังกายประกอบคัมเบลขวดน้ำ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### อุปกรณ์ฟื้นฟูสมรรถภาพ(เครื่องออกกำลังกายต่างๆ)

จากการสำรวจ พบว่า อุปกรณ์ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนั้น ประกอบไปด้วย เครื่องออกกำลังกายต่างๆ เช่น ลู่วิ่ง ที่ปั่นจักรยาน จานทวิตต์ เป็นต้น และอุปกรณ์ในการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย เช่น เครื่องหมุนแขน เครื่องแกว่งเท้า ที่ชักบริหารแขน เครื่องยืดหลัง เป็นต้น โดยเฉพาะอุปกรณ์ในการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายนี้ จากการสอบถามผู้สูงอายุส่วนมาก นิยมมาใช้บริการเครื่องมือเหล่านี้ เพราะคิดว่าเหมาะกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และไม่เกินกำลังมาก อีกทั้งช่วยยืดกล้ามเนื้อต่างๆ ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัย ขอยกตัวอย่างในกรณีของผู้สูงอายุบางท่านที่ประสบอุบัติเหตุ และต้องทำกายภาพบำบัดตามคำแนะนำของแพทย์ ก็จะสามารถมาออกกำลังกายเอง โดยใช้อุปกรณ์บริหารร่างกายเหล่านี้ได้

### การกายบริหารลมปราณ (ชี่กง)

ชี่ หมายถึง พลังชีวิต ซึ่งมีอยู่ในมนุษย์ทุกคนในรูปแบบที่แตกต่างกัน มนุษย์รับเอาชี่กงจากภายนอกโดยการกินอาหาร รับแสงแดด การหายใจ ฯลฯ

กง คือ การกระทำที่นำไปสู่พลังชีวิต

ชี่กง คือ การฝึกฝนเพื่อเพิ่มพูนพลังชีวิตขึ้นในร่างกาย

ปรัชญาทางการแพทย์จีนได้กล่าวถึงความสำคัญของสมดุลและการไหลเวียน เหมือนกับน้ำที่ต้องหมุนเวียนผลัดเปลี่ยน เส้นของพลังงานในร่างกายที่มองไม่เห็นจะชักนำชี้นำไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย ซึ่งชีงจะไปตามเลือด การอุดตันของเส้นพลังงานอาจทำให้เกิดความเจ็บปวดและโรคภัยต่างๆ ซึ่งรักษาได้ด้วยการฝังเข็ม (Acupuncture) การกดจุด (Acupressure) และชีกงรักษา

ถ้าพูดถึงชีงในทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีรูปแบบเป็นพลังงานหลายรูปแบบ ที่พบมากคือเป็นคลื่นรังสีอินฟราเรดและประจุไฟฟ้า (electrostatic charge)

นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง คุณหมอเป็นผู้หนึ่งซึ่งทำการศึกษา ค้นคว้า และสอนการฝึกฝนร่างกายแบบชีกง ปัจจุบันคุณหมอต้งงานอยู่ที่สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ตามตำราแพทย์แผนจีนนั้นกล่าวว่า มีโรคอยู่มากมายที่รักษาด้วยการฝึกชีกง-ไทเก๊กแล้วได้ผลดี เช่น โรคภูมิแพ้ร่างกายอ่อนเพลียง่าย วิงเวียน เกรียด ไปจนถึง โรคติดเชื้อและมะเร็ง และจากการที่คุณเทอดศักดิ์ได้ค้นคว้าและทดลองด้วยตนเอง พบว่าโรคหรือความผิดปกติที่น่าจะใช้การฝึกฝนตนเองได้ผลดีคือ

- ความผิดปกติที่ยังไม่ใช่โรค อาจเป็นความอ่อนเพลีย กินอาหารไม่ลง เหนื่อยง่าย
- โรคจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น ปวดข้อ หดสมรรถภาพทางเพศ
- โรคที่เป็นจากภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานผิดปกติ เช่น ภูมิแพ้ มะเร็ง
- โรคที่เป็นจากความเครียด เช่น ใจสั่น นอนไม่หลับ กังวล ตกใจง่าย ความดันเลือดสูง ไมเกรน หัวใจขาดเลือด ภาวะอาหารเป็นพิษ
- โรคติดเชื้อที่มีอาการไม่มากนัก เช่น เป็นหวัด เจ็บคอ

ชีกง-ไทเก๊ก เป็นที่รู้จักกันในลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาช้านานแล้ว ปัจจุบันนี้ได้แพร่หลายจากประเทศจีนไปยังอเมริกา ยุโรป รวมไปถึงประเทศในแถบเอเชีย ในประเทศไทยเราเองก็มีคนนิยมฝึกฝนทำทางเพื่อสุขภาพนี้ ดังที่เราเห็นตามสวนสาธารณะต่างๆ

ซึ่งคำที่ใช้เรียกการออกกำลังกายเหล่านี้มีความเหลื่อมล้ำกันอยู่บ้าง เช่น บางคนเรียก ไทเก๊ก ไทจี ชีกง คำวฮิน แต่ทั้งหมดนี้มีปรัชญาของความสมดุลในตนเองและธรรมชาติรอบๆ ตัวเหมือนกัน

### การฝึกวิชา "ชีกง"

เป็นการออกกำลังกายโดยใช้การรวบรวมสมาธิ และการใช้จิต ผสมผสานกับท่าเฉพาะของวิชา "ชีกง"

## ประโยชน์จากการฝึกวิชา "ชี่กง"

ท่าแต่ละทำนั้น จะสามารถบำบัดโรคภัยไข้เจ็บมากมายหลายชนิดเช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคความดันโลหิตต่ำ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหืดหอบ โรคสมรรถภาพของไตเสื่อม โรคไมเกรน โรคปวดหลัง ปวดบั้นเอว โรคเบาหวาน ตุ่มพองบนผิวหนัง โรคภูมิแพ้ รอบเดือนผิดปกติ ต่อมลูกหมากโต เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ หลังเร็ว โรคกระเพาะและลำไส้ โรคหัวใจหลอดเลือด โรคปวดประสาทกระดูกสะโพก โรคประสาทอ่อนแอ และอาการนอนไม่หลับ นอกจากนี้ยังสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของระบบด้านทานโรค และภูมิคุ้มกันโรคของร่างกาย รวมทั้งพัฒนาศักยภาพของสมอง เพิ่มความจำ และเสริมสร้างพลังกรุ่นคิดด้วย

การรำมวยจีน (ชี่กง) การออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีน นับเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มวัยทองและผู้สูงอายุ ช่วงนี้เราไปฟังเรื่องราวเกี่ยวกับการรำมวยจีนกัน การรำมวยจีนเป็นการออกกำลังกายที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพ ช่วยป้องกันรักษาและฟื้นฟูสภาพจิตใจของคนเราได้ โดยมีผลการวิจัยจาก สหรัฐอเมริกาพบว่า การรำมวยจีนกับการเดินแอโรบิคของผู้สูงอายุนั้น ช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำลงได้พอ ๆ กัน และหากออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนเป็น เวลาเดือนครึ่งจึงจะมีประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด สำหรับหลักของการรำมวยจีนนั้น โดยพื้นฐานแล้วมีอยู่ด้วยกัน 3 ประการคือ

**1. ฝึกกาย** ซึ่งจะต้องทำให้ถูกต้อง เริ่มจากทำยืนต้องก้าวขาซ้ายออกให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่ วางเท้าให้มั่นคงพร้อมที่จะย่อตัวในท่าปักหลักได้ ส่วนมือยกขึ้นเคลื่อนไหวไปมา หัวแม่มือทั้งสองต้องกางออกตลอดเวลาและนิ้วมืออื่นไม่เหยียดตรงแต่จะโค้งไปตามธรรมชาติ ทำอุ้งมือเป็นแอ่ง สองมือพร้อมจะเคลื่อนไหวไปตามจังหวะ

**2. ฝึกการหายใจ** คือหายใจเข้าออกตามธรรมชาติให้ลึกและยาว หรือวิธีหายใจด้วยท้อง หรือวิธีหายใจแบบฝืนอย่างใด

**3. ฝึกจิต ทำสมาธิ** มุ่งไปทุกส่วนของร่างกายที่เกิดโรค แล้วผ่อนคลายบริเวณนั้น ๆ การผ่อนคลายร่างกายควรทำตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

ส่วนประโยชน์ของการรำมวยจีนนั้น ตามการแพทย์แผนโบราณของจีนถือว่าจะทำให้เกิดความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ

ในส่วนของคุณ์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สอนลุมพินีนั้น การบริหารกายแบบลมปราณ (ชี่กง) มีทั้งสิ้น 18 ท่า และมีอาสาสมัครในการออกกำลังกายของทางศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สอนลุมพินี เป็นผู้นำ โดยจะมีในทุกวันอังคารและพฤหัสบดี เวลา 08.15-09.15 น.

## การรำไม้พลอง

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า ไม้พลอง หมายถึง ไม้ไผ่ที่นำมาเหลาให้กลมไม่มีเสี้ยน ความยาวประมาณ 2 ช่วงแขน เส้นผ่าศูนย์กลางจับได้เหมาะมือ สามารถนำมาใช้ประโยชน์เพื่อประกอบการบริหารร่างกาย การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุแบบรำไม้พลอง ปัจจุบันเป็นที่นิยมกันในกลุ่มผู้สูงอายุ มีผู้คิดค้นหลายแบบ เช่น การรำไม้พลองชั้นพื้นฐานของ ดร. สาทิต อินทรกำแหง การรำไม้พลองของป้าบุญมี และการรำไม้พลองของ อ. เสริม ลอวิศาล จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายแบบรำไม้พลองโดยเฉพาะในกลุ่มคนสูงอายุนั้น ก็เพื่อการฟื้นฟูสุขภาพที่เสื่อมลง ให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขแข็งแรง การรำไม้พลอง จะช่วยในการรักษาความสามารถการเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ ในร่างกาย แต่อาจไม่เหมาะกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องกระดูกสันหลัง ควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพก่อนเลือกทำที่เหมาะสม

การออกกำลังกายประกอบไม้พลอง แบบป้าบุญมี มีทั้งสิ้น 17 ท่า โดยจะทำท่าละประมาณ 30-40 ที ผู้นำการฝึกจะใช้ปากนับเป็นจังหวะให้เกิดความพร้อมเพรียง โดยจะมีอาสาสมัครที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี เป็นผู้นำเช่นเดียวกัน โดยจะมีวันละ 3 รอบ คือ เวลา 06.30 – 07.00 , 07.30 – 08.00 และ 08.30 – 09.00 น. การรำไม้พลองนี้จะมีทุกวัน

## การกายบริหารแบบห้วยตันกง

“ห้วยตันกง” เป็นวิทยายุทธของจีนตั้งแต่สมัยโบราณ มีทั้งสิ้น 12 ท่า ซึ่ง 12 ท่านี้ สามารถทำให้เลือดลมเดินทั้งร่างกาย ข้อต่อของกระดูกทุกข้อเคลื่อนไหวอ่อนคลาย และช่วยสร้างเซลล์ในร่างกายให้ดีขึ้น จึงทำให้สุขภาพทั้งร่างกายแข็งแรงและช่วยชะลอความแก่ได้ด้วย การบริหาร “ห้วยตันกง” นี้ เป็นแบบออกกำลังกายสบายๆ ต้องการให้จิตใจสงบ ร่างกายทุกส่วนถูกผ่อนคลาย ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกาย การหายใจ อารมณ์และสมาธิ ประกอบเข้าให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งเหมือนกับการยืนสมาธิ

หลักการของ “ห้วยตันกง” มีอยู่ว่า

1. ต้องมีจิตใจเชื่อมั่น
2. ต้องอดทนฝึกทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
3. ต้องมีจิตใจเมตตา ไม่ตรี

กายบริหาร “ห้วยตันกง” เมื่อทำได้ถูกต้องดี ก็ได้รับประโยชน์มาก แต่ถ้าฝึกผิดวิธีก็ไม่มีโทษ เมื่อเวลาฝึกใหม่ๆ อาจมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายบ้าง ให้พยายามฝึกต่อเนื่องไปทุกวัน ประมาณ 2-3 อาทิตย์ อาการปวดเมื่อยต่างๆ ก็จะทุเลาลง เวลาฝึกที่ดีที่สุดจะเป็นตอนเช้า เวลา 05.00 – 07.00 น. ให้ยืนหันหน้าไปทางทิศตะวันออก และตอนเย็นเวลา 17.00 – 19.00 น. ให้ยืนหันหน้าไปทางทิศตะวันตก โดยฝึกตรง

ต่อเวลาทุกวัน และฝึกเวลานานเท่ากันอีกทั้งยืนตรงอยู่ในตำแหน่งเดียวกัน หลังการฝึกเสร็จ ห้ามดื่มน้ำเย็น ของเย็น และห้ามอาบน้ำเย็นทันที (ดื่มน้ำร้อนได้) หยุดพักอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป จึงค่อยไปอาบน้ำ ทานอาหารได้ ควรพยายามทำบุญและให้ความเมตตาจะทำให้จิตใจสบาย

สำหรับการกายบริหารแบบห้วยต้นกงของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนี้ จะมีในวันจันทร์และวันศุกร์ ในเวลา 08.00 – 09.00 น. โดยจะมีอาสาสมัครเป็นผู้นำฝึกเช่นเดียวกับการกายบริหารแบบซี้กง และการรำไม้พลอง

### การออกกำลังกายประกอบดัมเบลขวดน้ำ

การออกกำลังกายแบบนี้ คิดค้นขึ้นมาเพื่อใช้ที่ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี โดยเฉพาะ โดยนิสิตฝึกงานจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นการออกกำลังกายที่มีการนำเอาท่าของดัมเบลเข้ามาประยุกต์กับท่าทางการออกกำลังกายตามกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุที่ศูนย์สุขภาพ เช่น การรำไม้พลองของป้าบุญมี กายบริหารห้วยต้นกงและกายบริหารลมปราณ (ซี้กง) เป็นต้น ทั้งยังเป็น การนำเอาวัสดุที่เหลือใช้มาประยุกต์ให้เป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายของผู้สูงอายุอีกด้วย

การออกกำลังกายประกอบดัมเบลขวดน้ำ เป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่เน้นให้ผู้สูงอายุได้เพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ ทั่วร่างกาย เพื่อป้องกันปัญหาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายให้เป็นปกติได้

### รายงานผลการวิจัย

**ผลการวิจัยส่วนที่ 1 :** ผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี มีรูปแบบการสื่อสารในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการสื่อสารที่เกิดขึ้นในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีตั้งแต่เริ่มจนดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องนั้น พบรูปแบบการสื่อสารในหลายรูปแบบ โดยพิจารณาในแต่ละรูปแบบตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้



## 1. ลักษณะวิธีการสื่อสาร ได้แก่ การสื่อสารที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

โดยจากการวิจัยพบว่า การสื่อสารที่เกิดขึ้นในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สนวนลุมพินี นั้น เป็นการสื่อสารแบบไม่เป็นทางการเป็นส่วนใหญ่ เพราะมีความคุ้นเคยกันมาก ทั้งในส่วนของผู้ดูแลที่ส่งเสริมสุขภาพและตัวของผู้ที่มาใช้บริการเอง จึงมักจะพูดหรือให้คำแนะนำกันแบบเป็นกันเอง และมีการสื่อสารแบบสมาชิกติดต่อกันเอง ให้คำแนะนำหรือสังเกตพฤติกรรมของกันและกัน เพราะว่าสะดวกกว่าติดต่อกับเจ้าหน้าที่ และผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และพอจะมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายมาบ้างอยู่แล้ว รวมไปถึงระยะเวลาในการเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สนวนลุมพินีก็สำคัญ เพราะจะทำให้สมาชิกมีความคุ้นเคยกัน

“เป็นสมาชิกที่นี่มา 6-7 ปีแล้ว ปกติก็มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีอยู่แล้ว มาเจอเจ้าหน้าที่ที่นี่ก็เลยชวนมาเล่น มีเพื่อนๆ มาเล่นหลายคน...”

(ชาญชัย จิระวิสิษฐกุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 50)

“เป็นสมาชิกศูนย์มา 7 ปีแล้ว ตั้งแต่เค้าเปิดแรกๆ เลย มาที่นี่เพราะใกล้บ้าน เริ่มมาเล่นที่นี่เลย เดินเข้ามาสมัครเองเลย มีอุปกรณ์เบาๆ เล่นได้ง่าย มาเล่นที่นี่เพราะเมื่อก่อนเป็นโรคซึมเศร้า แม่เสีย นื่องบอกให้ออกมาข้างนอกบ้าง เลยมาออกกำลังกาย”

(สุชาดา แซ่เฮง , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 26 ม.ค. 50)

“เป็นสมาชิกมา 7 ปีแล้ว ใกล้บ้าน เดินเล่นอยู่ในสวนลุมแล้วมาเจอ มีเจ้าหน้าที่ยื่นแนะนำ คอยชวนอยู่ให้มาใช้บริการ ปกติก็มาออกกำลังกายที่สวนลุมอยู่แล้วประจำเป็นสัปดาห์”

(กฤษณา พรหมไกรสร , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 15 ม.ค. 50)

นอกจากนี้วิธีการสื่อสาร ยังเป็นการใช้การพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ ใช้ความสัมพันธ์ส่วนตัว ความสนิทสนมคุ้นเคย โดยกลุ่มสมาชิกผู้มาออกกำลังกายได้เริ่มพูดคุยกัน มุ่งเน้นการถ่ายทอดและนำเสนอข้อมูลต่างๆ ในรูปแบบของการพบปะพูดคุยกับสมาชิกด้วยกันเอง การให้ข้อเสนอแนะและการแสดงความคิดเห็น ปรัชญาหรือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารและการตรวจสุขภาพ ตลอดจนเรื่องต่างๆ ไป เป็นการนำปัญหาด้านสุขภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นและวิธีแก้ไขมาแลกเปลี่ยนกัน โดยมี

สาเหตุหรือจุดเริ่มต้นที่ทำให้สนใจมาออกกำลังกายและมาสมัครเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ดังนี้

“เมื่อก่อนก็ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่พอเป็นความดันสูงหมอแนะนำให้ออกกำลังกาย เลยมาออกที่สวนลุม ผ่านมาเห็นเค้ามีห้วยต้นกง เลยมาสมัคร เมื่อก่อนคิดว่าทำงานก็คือออกกำลังกายแล้ว แต่หมอบอกว่ามันไม่ใช่ การออกกำลังกายต้องออกแบบต่อเนื่อง...”

(มณีรัตน์ กุศลฤกษ์ดี , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 7 ก.พ. 50)

“มาเดินเล่นออกกำลังกายที่สวนลุม ผ่านมาเห็นเลยมาสมัครเอง มันไม่เสียดั่งค์ สมัครไว้ไม่เสียหาย เมื่อก่อนตอนค้าขายไม่มีเวลา ตอนเลิกก็มีเวลา รู้ว่าการออกกำลังกายมันดี ก็มาเล่นเรื่อยๆ พอดีไหล่เจ็บ ไปทำกายภาพบำบัด เลยมาเล่นที่นี่มีอุปกรณ์พื้นฟู...”

(ไพโรจน์ พงษ์พัฒนสิน , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 7 ก.พ. 50)

“สนใจออกกำลังกายอยู่แล้ว เพื่อนเป็นสมาชิกที่นี่เลยชวนมา สุขภาพก็แข็งแรงดี แต่เพื่อนชวนมาลีลาเลยไปเรื่อยๆ ออกกำลังกายตั้งแต่สาว ๆ มาที่นี่ก็เล่นเครื่องบริหารหน้าห้อง”

(นพชนก จิติเศรษฐกุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 15 ม.ค. 50)

“สนใจออกกำลังกายเพราะตอนนี้เกษียณเลยมีเวลาว่าง รู้จักศูนย์เองนะ พอดีผ่านมาเห็นเห็นป้ายเลยมาสมัคร มีเวลาว่างแล้วก็คิดว่าออกกำลังกายดีกับสุขภาพ ก็มาเล่นเครื่องเล่น รำไม้พลองบ้าง ...”

(พรทิพย์ วารีวิชานนท์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 26 ม.ค. 50)

จากการวิจัยพบว่า สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุสนใจมาสมัครเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนั้น มีทั้งในเรื่องของทำเลสถานที่ตั้ง ซึ่งเป็นสวนสาธารณะที่มีชื่อเสียงและอยู่ใจกลางกรุงเทพมหานคร มีผู้คนมาออกกำลังกายเป็นจำนวนมาก การคมนาคมเป็นไปอย่างสะดวก

“ มาสวนลุมบ่อยๆ ผ่านมาเห็นศูนย์เลยเดินเข้ามาสมัครเองเลย สนใจการออกกำลังกายอยู่แล้วด้วย ก็ออกเท่าที่มีเวลานะ ออกกำลังกายเป็นประจำ อีกอย่างสุขภาพไม่ดี เวียนหัว หมอก็แนะนำให้ให้ออกกำลังกาย เลยคิดว่าต้องออกกำลังกายบ้างแล้ว...”

(กัทร สันติพรวิทย์, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 20 ม.ค. 50)

“ปกติก็มาออกกำลังกายที่สวนลุมอยู่แล้ว จีจรรย์าน ผ่านมาเจอที่นี่ เห็นมีเครื่องเล่นเลย มาลองดู ปกติก็มาทุกวันแต่จะมาเล่นเครื่องเล่นอย่างเดียว ... อยู่บ้านก็แพ้อากาศ เลยมาสวนสาธารณะ อากาศดี”

(จิตรา วรายเดช, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 16 ม.ค. 50)

“...ชอบมาสวนลุม อากาศดี อยู่บ้านไม่มีอะไรทำ มาที่นี่ได้มาก ได้น้อยก็ยังดี อากาศดี อยู่บ้านก็เหงา มาที่นี่ได้เพื่อน ได้ออกกำลังกายดีกว่านอนดูทีวี...”

(เขวภา ฉัตรชัยอนันต์, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 5 ก.พ. 50)

อีกทั้งศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ยังมีอุปกรณ์พื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเครื่องออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุหลายอย่างด้วยกัน เช่น เครื่องหมุนแขน เครื่องแกว่งเท้า ที่ชักบริหารแขน เครื่องยืดหลัง เป็นต้น นอกเหนือไปจากเครื่องออกกำลังกายพื้นฐานที่คนในวัยอื่นๆ ใช้ออกกำลังกาย ซึ่งสถานที่ออกกำลังกายอื่นๆ ไม่ค่อยมีหรือมีน้อย

“ปกติก็เล่นอุปกรณ์อย่างเดียวนะ เพราะอยากลดไขมันกับอยากให้มีกล้ามเนื้อ ... มาเล่นที่นี่ เพราะศูนย์อื่นมีแต่เครื่องเล่นหนักๆ เช่น ยกเหล็ก มันเหมาะกับการเพาะกาย แต่นี่อยากเล่นแบบเบาๆ น้อย...”

(สกล ประเทืองสุขพงศ์, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 26 ม.ค. 50)

“...โคจรรถชนมา ต้องพินทุร่างกาย เพราะเจ็บที่หลังและหัวเข่า ก็เลยมาเล่นอุปกรณ์พินทุ หมอแนะนำมา ไม่ทำไม่ได้”

(ปราณี เอกปัญญากุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 5 ก.พ. 50)

“... ก็มาเล่นอุปกรณ์ 2-3 อย่าง ตามสามีมา ออกนิตหน่อย”

(ไพพรรณี พะอบแสง , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 30 ม.ค. 50)

“เล่นอุปกรณ์อย่างเดียวเลย เราไม่อยากจะตื่นเข้ามาหรถก เอาสะดวก ถ้าเล่นอย่างอื่นมี เวลาจำกัด ต้องเล่นเป็นกลุ่ม อันนี้มาเมื่อไหร่ก็ได้ เล่นคนเดียวสะดวกดี”

(สมนา วรรณกมล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 50)

“ก็มาเล่นเครื่องอย่างเดียวเลย เพราะบางทีมาสาย มาไม่ทันกลุ่ม เราก็เล่นของเราเองง่าย กว่า เข่าเราไม่ดีด้วย ทำอะไรเบาๆ ให้มีเหงื่อบ้าง...”

(นันทวัน วีระกุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 16 ม.ค. 50)

ในส่วนจากรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายที่ศูนย์สุขภาพ ผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนั้น ส่วนใหญ่จะเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอยู่แล้วและมีวิถีชีวิตที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และให้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 5-7 วันต่อสัปดาห์หรือทุกวัน ส่วนหนึ่งเป็นเพราะว่างงาน เกษียณแล้วด้วย

“...เข้ามาก็มาออกกำลังกาย อยู่ทั้งวัน เล่นเครื่องเล่นทั้งวัน ก็อยากรักษาสุขภาพ ไม่มีโรคอะไร...”

(แจไข สุกสอาด , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 15 ม.ค. 50)

“ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ได้ไปไหนมาทุกวัน อยู่ชั่วโมงกว่าๆ ถึงสองชั่วโมง อยากรักษาสุขภาพ”

(กฤษณา พรหมไกรสร , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 15 ม.ค. 50)

“...อายุมาก สุขภาพไม่ไหว เกษียณแล้วมีเวลาว่างเลยมาทุกวัน สุขภาพไม่ค่อยดี หัวข่าเสื่อม หมอบอกว่าให้มาออกกำลังกาย ...”

(ชาญชัย จิระวิสิฐกุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 50)

ในเรื่องของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ นั้น ส่วนใหญ่ก็เน้นการออกกำลังกายเป็นหลัก และการดูแลเรื่องโภชนาการบ้าง

“ก็มีระวังอาหารบ้าง ที่มันไขมันสูงๆ ก็ไม่กิน พวกข้าวมันไก่ ข้าวขาหมูก็กินนานๆ ครั้ง อย่ากินบ่อย แต่ไม่ได้กินเลยบางทีมันก็อดไม่ได้นะ”

(ชาญชัย จิระวิสิฐกุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 50)

“...กินอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ ไม่ทานข้าวนอกบ้าน ทำเองนะ รู้เกี่ยวกับเรื่องผักว่าต้องกินอะไร กินผักที่มีประโยชน์ พวกคะน้า แตงกวาไม่กิน เดี่ยวเป็นเก๊าท์ กินพวกข้าวกล้องอะไรอย่างนี้ เลือกกินผักที่มีประโยชน์”

(นพชนก จิตติเศรษฐกุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 15 ม.ค. 50)

“เรื่องการกินอาหารก็ไม่ทานมัน ทานต้มๆ นึ่งๆ ไม่ทอดนะ กะทินี่ไม่กินมา 20 ปีแล้ว ก็ช่วยเรื่องสุขภาพได้เยอะ”

(จิตรา วรายเดช , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 16 ม.ค. 50)

“...เรื่องอาหารหรือ เน้นอย่างเดียวเลยคือไม่ทานเค็ม เห็นพ่อแม่เราเป็นเบาหวาน เราก็กลัว ต้องดูแลเค้าเราก็กินไปด้วย กินแบบที่เค้ากินนะ...”

(สุชาดา แซ่เฮง , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 26 ม.ค. 50)

นอกจากนี้ในเรื่องของการตรวจสุขภาพร่างกายแล้ว ที่ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี จะมีการให้บริการตรวจสุขภาพประจำปีบ้าง โดยจะเป็นการตรวจทั่วๆ ไป เช่น การวัดความดัน การตรวจเลือด เป็นต้น

“...ตรวจสุขภาพทุกปีแหละ เพราะทำบายพาสมา 3 ปีแล้ว บางทีก็แล้วแต่หมอนัด 3-4 เดือน/ครั้งก็มี แล้วแต่หมอนัด”

(ไพโรจน์ พงษ์พัฒสิน , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 7 ก.พ. 50)

“ก็ตรวจปีละครั้ง ตามปกติ ไม่มีปัญหาอะไร”

(ภรณี ส่องกุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 7 ก.พ. 50)

“ตรวจทุกปีตามปกติ อย่างมดลูกกับหน้าอกนี้ทุกปี ที่เหลือก็เช็คบ้าง...”

(ละออ ภัฏญาพรบดี , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 2 ก.พ. 50)

โดยจากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดว่าการออกกำลังกายมีข้อดีมากกว่าข้อเสีย และให้คุณประโยชน์นานัปการ รวมทั้งตระหนักดีถึงความสำคัญของการออกกำลังกายทั้งผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี และผู้ที่มีโรคประจำตัว สามารถสรุปและอธิบายถึงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“ออกกำลังกายข้อดีเยอะนะ ทำให้ร่างกายแข็งแรง นอนหลับสบายด้วย เหนื่อยออกน่ะ แต่อย่าไปหักโหม บางครั้งเราจะบาดเจ็บได้ เคยวิ่งแล้วบาดเจ็บ ต้องให้พอดีๆ...”

(วิเชียร ต้นดวงศำไพ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 2 ก.พ. 50)

“...ทำให้แข็งแรง กระฉับกระเฉง ตัวก็เบาคิดด้วย ไม่มีโรค เรื่องข้อเสียไม่มีเลยนะ”

(หยุด แซ่เฮี้ยว , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 15 ม.ค. 50)

“ข้อดีเยอะแยะ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ร่างกายหลังสารเอ็นโดรฟินทำให้มีความสุข ส่วนข้อเสีย ถ้ามักเกินไปก็ไม่ดีต่อสุขภาพ”

(ทองสุข เขยพิชิต , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 16 ม.ค. 50)

“ออกกำลังกายทำให้อารมณ์ดี ดีกว่าอยู่เฉยๆ บางคนบอกว่าอยู่บ้านทำงานแล้วเราก็มั่นไม่เหมือนกัน นอนในบ้านเป็นตึกๆ อากาศไม่ดี มานี้ได้มาออกกำลังกาย อากาศดี ชอบที่นี้มาก...”

(เขาวภา ฉัตรชัยอนันต์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 5 ก.พ. 50)

“ข้อดีของการออกกำลังกาย คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทุกอย่าง *perfect* หหมด ไม่เป็นไมเกรน ประจำเดือนมาปกติ ไม่ปวดท้องด้วย เมื่อก่อนเป็นภูมิแพ้ซะ พอมาออกกำลังกายแล้ว ภูมิแพ้ อากาศก็หายไป ข้อเสียนี้คิดว่าไม่มีเลยนะ”

(ปราณี เอกปัญญากุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 5 ก.พ. 50)

“ออกกำลังกายทำให้สดชื่น เหงื่อออก ร่างกายก็แข็งแรง สมัยก่อนพออากาศเปลี่ยนทีก็ เป็นหวัดแล้ว เดี่ยวนี้เป็นปีๆ ยังไม่เป็นเลย ช่วยได้มาก แต่ถ้าเกิดหักโหมเกินไปหรือถ้าเล่นผิดท่าก็ บาดเจ็บได้ ต้องให้พอดี”

(มณีรัตน์ กุศลฤกษ์ดี , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 7 ก.พ. 50)

สำหรับสาเหตุของการเลือกมาออกกำลังกายที่ศูนย์ผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี นี้ ผู้สูงอายุส่วนมากมักจะชอบในบรรยากาศของสวนสาธารณะ ตั้งอยู่ใจกลางเมืองและมีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ครบครันมากกว่าที่อื่นๆ อีกทั้งยังเดินทางสะดวกและเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุจำนวนมากได้มาพบปะ พูดคุยกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และช่วยคลายเหงา

“ดีนะ ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไปไหนไม่ได้ก็มาที่นี่ แต่ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นก็น่าจะทำที่นั่ง เพิ่มหน่อย...”

(เขาวภา ฉัตรชัยอนันต์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 5 ก.พ. 50)

“ดี ชอบที่นี่เพราะมีสวนสาธารณะ อากาศดีอยู่ในสวน ถึงจะไกลบ้านก็ยอมมา อยากได้ อากาศดีๆ ธรรมชาติ อุปกรณ์ที่นี่ก็เยอะด้วย”

(ยศพันธ์ อธิพรศิลป์วัฒน์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 2 ก.พ. 50)

“เลือกมาที่นี่เพราะมีเครื่องอุปกรณ์พื้นฟูเยอะดี ศูนย์อื่นมีแต่เครื่องเล่นหนักๆ เช่น ยกเหล็ก มันเหมาะกับการเพาะกายมากกว่า ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ”

(สกล ประเทืองสุขพงศ์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 26 ม.ค. 50)

นอกจากนี้ยังมีข้อคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปรับปรุงสถานที่เพื่อให้ครอบคลุมกับความต้องการ ของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการ เช่น ขยายสถานที่ การดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์และการมีมารยาท ในการใช้สถานที่ เป็นต้น



“สถานที่ที่ดีนั้น แต่ก็ควรจะขยายเพราะแคบเกินไป อากาศจะได้ถ่ายเทมากกว่านี้ เพราะถ้าคนเยอะ บางทีพูดเสียงดังจะรบกวนคนอื่น แล้วก็ควรดูแลอุปกรณ์ด้วย ต้องรักษาความสะอาด เครื่องมือที่เล่น คนอื่นจะได้มาใช้ต่อได้”

(พรทิพย์ วารีวิชชนนท์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 26 ม.ค. 50)

“ทั่วไปก็ดีอยู่แล้ว แต่อยากให้มีอุปกรณ์ให้มากขึ้นอีก เช่น ลูกวิ่ง ส่วนอุปกรณ์เดิมๆ ก็บำรุงรักษา”

(สิพร สุธรรมศิริเรกตาท , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 30 ม.ค. 50)

2. จำนวนผู้สื่อสาร ได้แก่ การสื่อสารภายในบุคคล การสื่อสารระหว่างบุคคล การสื่อสารกลุ่มใหญ่ การสื่อสารในองค์กร การสื่อสารมวลชน

โดยจากการวิจัยพบว่า การสื่อสารที่เกิดขึ้นในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลมพินีนัน เป็นการสื่อสารแบบการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นส่วนใหญ่ และมีการสื่อสารแบบกลุ่มใหญ่ประกอบด้วย โดยจะเห็นได้ว่าจำนวนสมาชิกมีมาก และสมาชิกส่วนใหญ่ก็อยู่กันมานานจนมีความสนิทสนมคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นพูดคุยกันอยู่เป็นประจำ ทั้งในเรื่องของการออกกำลังกาย และเรื่องสุขภาพเฉพาะต่างๆ

“รู้จักกันดี มาเล่นที่นี่นานๆ ก็มีเพื่อนบ้าง พูดคุยกันประจำ มีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันนะ เรื่องโน้นเรื่องนี้”

(กฤษณา พรหมไกรสร , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 15 ม.ค. 50)

“ก็รู้จักกันเยอะ เพราะเราเป็น leader นำรำไม้พลองนะ ปกติมาทุกวัน เพราะต้องมานำมันเป็นกลุ่มๆ พูดคุยกัน หยุดวันอาทิตย์วันเดียวเอง กลุ่มนี้ก็ 15-20 คน...”

(สุชาดา แซ่เฮง , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 26 ม.ค. 50)

“เห็นหน้ากันทุกวัน รู้จักดี พูดคุยกันเรื่องต่างๆ ไป จากเลขสมาชิก 131 จนตอนนี้เป็น  
 พันๆ แล้ว”

(เยาวภา ฉัตรชัยอนันต์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 5 ก.พ. 50)

3. การใช้ภาษา ได้แก่ การสื่อสารเชิงวัจนะ เป็นการสื่อสารโดยใช้ภาษาพูดหรือเขียน เป็น  
 สัญลักษณ์ในการสื่อสาร เช่น การมีป้ายประกาศหรือป้ายคำอธิบายในการเล่นอุปกรณ์ฟื้นฟูสมรรถภาพ  
 ร่างกายต่างๆ ซึ่งสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวมกลุ่มพินิจบางคนที่มาใหม่ๆ หรือยัง  
 เล่นอุปกรณ์นั้นๆ ไม่เป็น ก็สามารถทำความเข้าใจและทำตามคำแนะนำได้

“ถ้ามาใหม่ๆ เล่นไม่เป็น บางทีเจ้าหน้าที่เค้าไม่ว่าง เราย่อ่านคำแนะนำเองนะ ป้ายที่เค้า  
 ติดไว้ก็ชัดเจน”

(ไพพรรณี ณะอบแสง , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 30 ม.ค. 50)

“ไม่ค่อยได้คุยกัน ดูเค้าแล้วก็เล่นเอง”

(พรทิพย์ วารวิษขานนท์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 26 ม.ค. 50)

การสื่อสารเชิงอวัจนะ เป็นการสื่อสารโดยใช้รหัสหรือสัญลักษณ์อย่างอื่นในการสื่อสารแทนที่  
 จะใช้ภาษาพูดหรือเขียน เช่น การแสดงกิริยาอาการประกอบการพูด โดยจากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุของ  
 ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวมกลุ่มพินิจนี้ จะมีการแนะนำหรือการสอนการใช้อุปกรณ์ในการ  
 ออกกำลังกายกันเอง สำหรับผู้ที่มาใหม่ๆ หรือผู้สูงอายุบางคนที่ใช้อุปกรณ์นั้นๆ ไม่เป็น และยังมีการแนะ  
 ว่าควรใช้อุปกรณ์อย่างไรถึงจะเหมาะสมด้วย

“ลองทำตามเค้าดู อย่างปวดแขน เมื่อก่อนขายของ หัวของหนักมากแล้วก็ปวดแขน หา  
 หมอก็ไม่หาย หัวของหนักๆ อย่างมันบั้ง เนี่ย มาตอนนี้เราก็มาย่ออกกำลังกาย ทำตามเค้ายืดแขน แล้วก็  
 หาย”

(หยุ แซ่เฮี้ยว , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 15 ม.ค. 50)

“แนะนำกันบ้าง เล่นนี้เล่นไม่ตั้ง แนะนำให้เล่นเครื่องเล่นต่างๆ หรือทำตามกัน สอนต่อกัน แล้วเราก็มารับใช้กับตัวเอง”

(วรรณเพ็ญ วงศ์สาภิรักษ์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 50)

4. การเห็นหน้าค่าตา ได้แก่ การสื่อสารแบบเห็นหน้าค่าตากัน (Face-to-face Communication) โดยจากการวิจัยพบว่าสมาชิกผู้สูงอายุของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนั้น มีการติดต่อสื่อสารกันในเรื่องของการออกกำลังกาย การดูแลรักษาสุขภาพ และการแนะนำต่อกันถึงศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ชักชวนให้มาสมัครสมาชิก มาใช้บริการ เป็นการแนะนำต่อไปยังเพื่อนฝูง คนรู้จักสนิทสนม และบุคคลในวัยเดียวกัน

“นอกจากมาเล่นเองแล้ว ก็มีบ้างนะไปแนะนำเพื่อน แนะนำว่าหุ่นเธอให้เล่นอันนั้น สุนัขเล่นนี่สี หน้าท้องลดเลยนะ แต่ก็ต้องมีวินัย...”

(นพชนก จุติเศรษฐกุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 15 ม.ค. 50)

“เคยบอกเพื่อนว่าตรงนี้มีศูนย์ออกกำลังกาย อยู่ตรงไหน ก็มีบางคนมานะ”

(ไพโรจน์ พงษ์พัฒนสิน , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 7 ก.พ. 50)

“มีเพื่อนๆ ที่เกษียณแล้ว เพื่อนมาเพราะใกล้บ้าน ก็มากันหลายคนนะ มาออกกำลังกายกันเยอะ”

(พรทิพย์ วารวิชชานนท์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 26 ม.ค. 50)

5. ความแตกต่างระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร ระดับของการสื่อสาร(การไหลของข่าวสาร) ได้แก่ การสื่อสารแนวระนาบหรือแนวราบ เป็นการส่งข่าวสารต่อกันเป็นทอดๆ โดยจากการวิจัยพบว่าเป็นแบบผู้สูงอายุส่งข้อมูลข่าวสารให้กันต่อกัน ใครทราบข่าวอะไรก็บอกต่อกัน และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันด้วย นอกจากนี้ยังมีการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม คือ ระหว่างผู้สูงอายุที่เป็นคนไทยกับผู้สูงอายุที่เป็นคนไทยจีน ซึ่งจะมีวัฒนธรรมต่างกันเล็กน้อย และบางครั้งผู้สูงอายุที่เป็นคนไทยจีนก็จะมี การสื่อสารอยู่แต่ในเฉพาะพวกตัวเอง โดยมีการใช้ภาษาถิ่น เช่น ภาษาจีนต่างๆ ในการพูดคุย

“มีเพื่อนมาหลายคนนะ ชวนๆ กันมา บางทีก็ชวนมาออกกำลัง คุยกันหลายเรื่อง คุยกัน  
ภาษาจีนเนียแหละ”

(เฮียงยู๋ แซ่ไหล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 20 ม.ค. 50)

6. การส่งและย้อนกลับของข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ การสื่อสารทางเดียว (One way Communication) และการสื่อสารสองทาง (Two way Communication) เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยจากการวิจัยพบว่าการรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ เป็นแบบการสื่อสารสองทาง โดยจะมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันระหว่างผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ในเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การใช้อุปกรณ์ต่างๆ ตลอดจนเรื่องทั่วไป

“มีบ้างนะ อย่างเช่น ใครเป็นอะไร เจ็บไหล่ ยกแขนไม่ขึ้น เราเคยเป็นมาก่อนก็แนะนำกัน ก็หายนะ เมื่อก่อนเรากำมือไม่ได้ อ.ที่สอนหว่ายต้นกบ เค้าก็แนะนำให้ ว่าต้องทำยังไง ให้คำปรึกษา กัน หรือบางทีหมอก็สอนด้วย ใครเป็นอะไรก็แนะนำกัน ใครมีประสบการณ์อะไร บอกต่อกัน บางทีไม่ต้องกินยา ก็หาย”

(มณีรัตน์ กุศลฤกษ์ดี , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 7 ก.พ. 50)

“พูดคุยกัน ว่าทำอะไรยังไงบ้าง นี่ก็ดีขึ้นเยอะ ทำอะไรได้คล่องแคล่ว ทำอะไรได้ทุก  
อย่าง ไปไหนคนตกใจว่าอายุเท่านี้แล้ว แข็งแรงจัง...”

(เขาวภา ฉัตรชัยอนันต์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 5 ก.พ. 50)

“คุยกันอยู่แล้ว แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันว่าเล่นไอนี่ดี ไอนั้นไม่ดีบ้าง ไปตามเรื่องตาม  
ราว”

(สมนา วรรณกมล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 50)

“คุยกันว่าอุปกรณ์ออกกำลังกายที่นี้ดี ศูนย์ฯมีเครื่องมือพร้อมดี เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ”

(เสียงผู้แซ่โหล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 20 ม.ค. 50)

“มีบ้าง บางทีก็คุยเรื่องต่างๆ ไป บางทีก็ปรึกษาเรื่องสุขภาพ อย่างเราต้องอึดเหนี่ยว ก็ลองถามเพื่อนๆ ดู”

(จิตรรา วราวุฒ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 16 ม.ค. 50)

กล่าวโดยสรุป การสื่อสารของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนี้ จะพบว่า รูปแบบการสื่อสารส่วนใหญ่ที่พบว่ามีการใช้มากที่สุด คือ รูปแบบที่สมาชิกใช้ติดต่อสื่อสารกันเอง โดยเป็นรูปแบบของการสื่อสารที่ไม่เป็นทางการ โดยจะมีทั้งที่เป็นการสื่อสารภายใน ระหว่างบุคคล และเป็นกลุ่มใหญ่ ในขณะเดียวกัน ซึ่งจะใช้ทั้งการสื่อสารแบบวัจนะและอวัจนะไปพร้อมๆ กัน ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะเป็นการสื่อสารเมื่อเห็นหน้าค่าตา และเป็นในแนวราบ โดยมีการถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารกันแบบสองทาง เป็นต้น

ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่จะเป็นคนที่มียลักษณะทางประชากรใกล้เคียงกันซึ่งจัดอยู่ในระดับเดียวกัน คือ เป็นคนที่ว่างจากการทำงานหรือเกษียณจากการทำงานแล้ว อีกทั้งยังมีพฤติกรรมในการรักษาสุขภาพ ชอบมาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเป็นประจำ และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเน้นการผ่อนคลายจึงไม่เป็นทางการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันง่าย ตอบโต้แสดงความคิดเห็นกันตลอด และมักจะพูดคุยเมื่อมาเจอกันมากกว่าการติดต่อหรือพูดคุยด้วยวิธีอื่น หรือเวลาที่นอกเหนือจากการออกกำลังกายในศูนย์ฯนี้ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีก็ยังเป็นแหล่งในการพบปะสังสรรค์ของผู้สูงอายุอีกด้วย หรือในบางครั้งก็จะมีการนัดสังสรรค์กันบ้าง ตามเทศกาลต่างๆ หรือจัดให้มีการเดินทางไปทำบุญกันเป็นหมู่คณะตามแต่ความสนใจของแต่ละคน นอกจากนี้ ในการสื่อสารนั้นก็จะมีทั้งการพูด ท่าทาง อากัปกริยาต่าง ๆ เช่น การแนะนำในการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย การแนะนำเรื่องสุขภาพ การพูดคุยกันในเรื่องความเป็นอยู่ เป็นต้น

นอกจากนี้ จะสังเกตได้ว่า ถึงแม้รูปแบบส่วนใหญ่ที่พบจะเป็นดังที่กล่าวมาข้างต้น แต่ยังมีรูปแบบอื่นๆ ด้วย เช่น การสื่อสารภายในบุคคล ที่พบในคนกลุ่มหนึ่งของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีที่มาใช้บริการโดยออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว ไม่มีการสื่อสารกับบุคคลรอบข้าง เป็นต้น

“ไม่ได้คุยกับใครนะ มากับสามี เรามามั่งไม่มามั่ง ก็ไม่ได้ยุ่งกับใคร อยากรำกระบอง เหมือนกันแต่มาไม่ทันเวลาเค้า”

(ไพพรรณี พะอบแสง , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 30 ม.ค. 50)

“ไม่ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นอะไรกับใคร เราเล่นเอง อันไหนก็ตีหมด มาเล่นแล้วก็ กลับ ไม่ได้ยุ่งกับใคร”

(ไพโรจน์ พงษ์พัฒนสิน , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 7 ก.พ. 50)

**ผลการวิจัยส่วนที่ 2 :** ปัจจัยการสื่อสารใดบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยการสื่อสารที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี สามารถแบ่งออกตามองค์ประกอบของการสื่อสารได้ 4 ส่วน ซึ่งประกอบกันทำให้เกิดผลสำเร็จได้ มีดังนี้คือ

- ปัจจัยด้านตัวผู้ส่งสาร (sender)
- ปัจจัยด้านสาร (message)
- ปัจจัยด้านช่องทางการสื่อสารหรือสื่อ (channel)
- ปัจจัยด้านผู้รับสาร (receiver)

ทั้งนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอการวิเคราะห์แยกแยะให้เห็นทั้ง 4 ปัจจัย ดังนี้

#### ปัจจัยด้านตัวผู้ส่งสาร (sender)

ผู้ส่งสารที่มีอิทธิพลจะมีอิทธิพลในแต่ละช่วงแตกต่างกัน โดยพบว่าผู้ส่งสาร ดังนี้

## 1. เจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี

เข้ามามีบทบาทในช่วงแรกเพราะเป็นการเริ่มต้นในการเข้ามาสมัครสมาชิกของผู้สูงอายุ สร้างความเข้าใจในกฎระเบียบของศูนย์ แนะนำวิธีการเล่นอุปกรณ์ออกกำลังกายต่างๆ อีกทั้งยังเป็นผู้ประสานระหว่างผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต่างๆ อีกด้วย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยพบว่า สำหรับบทบาทต่างๆ ของเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนั้นเป็นบทบาทหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเข้ามาสมัครเป็นสมาชิกของศูนย์ของผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังนี้

- การริเริ่มสร้างโครงการ / เครือข่าย

จากการสังเกตและทำให้สัมภาษณ์ของเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีทั้ง 2 คน คือ นางสาวกัญญวดี ธาดากิจจรคุณ เจ้าพนักงานส่งเสริมสุขภาพ 6 และนางสาวอินทรีรา เชื้อนขันธสถิตย์ นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ผู้วิจัยพบว่า ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ก่อตั้งเมื่อวันที่ 10 เมษายน 2543 ซึ่งในขณะนั้นครบรอบ 7 ปีแล้ว โดยเป็นนโยบายตั้งแต่ผู้ว่ากรุงเทพมหานคร สมัยนายจำลอง ศรีเมือง โดยขึ้นอยู่กับกองส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย โดยเป็นศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุที่แรกของประเทศ และเป็นศูนย์ที่แยกออกมาจากศูนย์บริการสาธารณสุขอีกด้วย

“ตอนที่ที่นี่ก็เปิดบริการมาจะ 7 ปีแล้วนะ ตอนนี้มีจำนวนสมาชิกผู้สูงอายุทั้งหมด 2,215 คน คนที่มาใช้บริการโดยเฉลี่ยต่อวันประมาณ 135 ราย/วัน ตอนเปิดใหม่ๆ ก็ชักชวนคนให้มาสมัคร มีการประชาสัมพันธ์หน้าปากประตูสวนลุม แล้วก็ให้แนะนำต่อๆ กัน ทำทั้งวันนะ แล้วศูนย์ก็มีคณะกรรมการบริหาร ประชุมเดือนเว้นเดือน ร่วมกันแก้ปัญหาต่างๆ ของศูนย์ฯ หมดวาระ 2 ปี กรรมการก็เป็นผู้สูงอายุเอง”

(กัญญวดี ธาดากิจจรคุณ , เจ้าพนักงานส่งเสริมสุขภาพ , สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 50)

“ที่นี่เป็นการให้บริการด้านสุขภาพ เน้นให้ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย เช่น เล่นเครื่องเล่น ฟันฟูกับเครื่องออกกำลังกายผสมผสานกัน มีการรำไม้พลอง หว้ายต้นกง แล้วก็ทุกวันพฤหัสบดี 3 ของเดือนจะมีบริการเสริมสวยของ โรงเรียนเสริมสวย อ.ทรัพย์ มาให้บริการตัดผม แต่งผมฟรี ทุกเดือนนะ ตั้งแต่เปิดบริการมา ครั้งละประมาณ 30 คน)

(อินทรีรา เชื้อนขันธสถิตย์ , นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ , สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 50)

- การสร้างความศรัทธาของเจ้าหน้าที่

ในระยะแรกๆ นั้น เจ้าหน้าที่ที่มีบทบาทสำคัญในการเป็นสื่อกลางระหว่างผู้สูงอายุที่มาใช้บริการให้มีความสนิทสนมคุ้นเคยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังเป็นคนคอยให้คำแนะนำในการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอีกด้วย ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้ และมีความเชื่อถือ เชื่อฟังต่อเจ้าหน้าที่อยู่แล้ว อีกทั้งเมื่อใช้บริการไปนานๆ ก็เกิดความสนิทสนมคุ้นเคยมากขึ้นและเปรียบเสมือนญาติพี่น้องกันไปในที่สุด

“ผู้สูงอายุเป็นแกนนำในการออกกำลังกาย เราเป็นพี่เลี้ยง ให้เค้าเลือกตัวแทนกันเอง ก็ช่วยเหลือดูแลบ้าง ให้คำแนะนำปรึกษากับคนที่มาใหม่ๆ ถ้าเค้าถามมาเราก็บอกไป ถ้าเค้าไม่เล่นเครื่องฯ ไม่เป็น เราก็แนะนำ ดูแลทุกๆ ไปนะ ผู้สูงอายุที่มาส่วนใหญ่ก็ช่วยเหลือตัวเองได้อยู่แล้ว ไม่ต้องดูแลมาก เค้าก็ให้ความเชื่อถือเราด้วย”

(กัญญวดี ธาดากิจวรคุณ , เจ้าหน้าที่งานส่งเสริมสุขภาพ , สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 50)

“การดูแลผู้สูงอายุในการมาใช้บริการ ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ ให้บริการด้านสุขภาพ เช่น ตรวจเช็คสุขภาพ (วัดความดัน/ปฐมพยาบาลเบื้องต้น) ดูแลทุกๆ ไป ใครเจ็บเข้า เจ็บไหล่ ใช้อุปกรณ์อะไรได้บ้าง ปัญหาสุขภาพต่างๆ ไปทุกอย่าง แล้วก็คอยดูแลความเรียบร้อย”

(อินทิรา เชื้อนขันธสถิตย์ , นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ , สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 50)

- การสร้างความคุ้นเคย

เป็นการสร้างความเป็นกันเองระหว่างเจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวมลุมนพินิจกับผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์ และเข้ามาใช้บริการไม่ว่าจะเป็นผู้ที่เข้ามาใช้บริการอย่างสม่ำเสมอหรือหลายๆ มาใช้บริการ แต่จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่แล้ว รู้จักและคุ้นเคยกับเจ้าหน้าที่ ตลอดจนอาสาสมัครของศูนย์เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะได้มีการพูดคุยกันในห้องตั้งแต่ตอนสมัครสมาชิกแล้ว และเมื่อมาใช้บริการ เจ้าหน้าที่ก็จะต้องสอดส่องดูแลความเรียบร้อยด้วย





“พูดคุยให้คำแนะนำปรึกษาเป็นปกติอยู่แล้ว อยู่กันไม่นานๆ ก็คุ้นเคยกันไปเอง ผู้สูงอายุบางคนมาทุกวัน ก็สนิมสนมกันไปเอง สอนให้ใช้อุปกรณ์ที่เข้ากับตัวของผู้สูงอายุแต่ละคน เช่น บางคนไหลตืดก็ให้บริหาร โดยใช้เครื่องหมุนไหล”

(กัญญวดี ธาดากิจวรคุณ , เจ้าพนักงานส่งเสริมสุขภาพ , สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 50)

“การให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ เช่น คุณว่ามีปัญหาเรื่องสุขภาพอะไรบ้างมัย ใช้เครื่องเล่นถูกมัย ทุกเรื่องที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น คนที่มาใช้บริการของศูนย์ฯ มี 2 ลักษณะ คือ 1. มีปัญหาสุขภาพ 2. อยากมาเจอเพื่อนวัยเดียวกัน”

(อินทรา เชื้อนขันธสถิตย์ , นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ , สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 50)

- การให้ข้อมูลข่าวสาร / กิจกรรม

จากผลการวิจัยพบว่า เจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวมบทบาทจะให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยจะมีการแจกเอกสารและติดป้ายประกาศให้ความรู้ อีกทั้งยังมีคู่มือหนังสือ ที่ประกอบไปด้วยเอกสารที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุต่างๆ เช่น อาหารสำหรับผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ การวิ่งเพื่อสุขภาพ สุขภาพของผู้สูงอายุ โรคฟันในผู้สูงอายุ อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นต้น ทั้งนี้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ นั้น รวมไปถึงการจัดกิจกรรมตามเทศกาลต่างๆ ของประเทศด้วย เช่น งานวันปีใหม่ งานวันสงกรานต์ซึ่งจะอยู่ในช่วงวันครบรอบก่อตั้งศูนย์และผู้สูงอายุแห่งชาติ ซึ่งจะถือเป็นงานใหญ่ประจำปี เป็นต้น

“สำหรับการให้ข้อมูลข่าวสารก็จะมีการแจกเอกสาร แผ่นพับเผยแพร่ความรู้ จัดนิทรรศการให้ความรู้ การให้ความรู้ในเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย โดยเฉพาะของศูนย์ฯที่นี้นับว่ามีอุปกรณ์เยอะกว่าที่อื่นๆ ที่เป็นอุปกรณ์เบาๆ ไม่ใช่อุปกรณ์เพาะกาย ในเรื่องของกิจกรรมก็จัดตามฤดูกาล งานวันครบรอบศูนย์ฯจะถือว่าใหญ่ที่สุด หรือบางทีมีการรณรงค์เรื่องโรคต่างๆ เช่น โรคกระดูกพรุน คอเลสเตอรอล มีการตรวจสุขภาพ ตรวจสมรรถภาพบ้าง”

(กัญญวดี ธาดากิจวรคุณ , เจ้าพนักงานส่งเสริมสุขภาพ , สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 50)

“ก็มีการให้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ จัดกิจกรรมตรวจสุขภาพโดยพยาบาล รมรงค์การออกกำลังกาย การไม่สูบบุหรี่ และทุกปีก็จะมีช่วงฝึกงานของนิสิตจากจุฬา (พ.ย. – ม.ค.) จะ set program ว่าจะให้ความรู้เรื่องอะไรบ้าง อย่างปีที่ผ่านมาก็เป็นเรื่องการบริหารร่างกายด้วยคัมเบลขวด น้ำ ในเรื่องการส่งเสริมความรู้ด้านวิชาการ ใน 1 ปี จะจัดทำนุญครบรอบศูนย์ทุกปี มีกิจกรรมต่างๆ ให้ วิทยากรมาพูดในเรื่องที่ผู้สูงอายุจะสนใจ เช่น เรื่องโคเลสเตอรอล กับการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ ความรู้”

(อินทริรา เขื่อนขันธุ์สถิตย์, นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 50)

## 2. อาสาสมัครในการสอนออกกำลังกาย

จากผลการวิจัยพบว่า อาสาสมัครจะเข้ามามีบทบาทในระยะดำเนินการ คือ เมื่อศูนย์ สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ก่อตั้งมาได้ระยะหนึ่งแล้ว จะมีอาสาสมัครซึ่งเลือกมาจาก ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์ มาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย เช่น การรำไม้พลอง การรำห้วยต้นกง การรำซึ้ง เป็นต้น ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่มาเป็นอาสาสมัครนี้จะเคยทำกิจกรรมเหล่านี้มาก่อนแล้ว จึงสามารถ เป็นผู้นำให้กับผู้สูงอายุคนอื่นๆ ได้ ทั้งนี้การออกกำลังกายที่กล่าวมาข้างต้น จะต้องทำเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ประมาณ 15 – 20 คน และมีการกำหนด วัน เวลา ในการเล่นอย่างชัดเจน ทั้งนี้ได้แบ่งบทบาทของ อาสาสมัครในฐานะผู้ส่งสาร ไว้ดังนี้

### • การโน้มน้าวใจ

อาสาสมัครจะพูดคุยกับผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกได้ง่าย และสามารถชักชวนให้ ลองมาออกกำลังกายแบบอื่นๆ นอกเหนือไปจากการเล่นอุปกรณ์ต่างๆ ที่ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนี้ ยังมี การรำไม้พลอง การกายบริหารแบบห้วยต้นกง ซึ้ง และการ ยกคัมเบลขวดน้ำ เป็นต้น

“เราก็เป็นผู้นำออกกำลังกายนะ สอนทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ ยกเว้นวันอาทิตย์ ก็ชวนให้ คนอื่นๆ มาเล่นด้วยกัน เล่นเป็นกลุ่ม ต้องมีคนนำเพราะบางคนก็จำทำไม่ได้ ทำมันมีหลายท่า อย่างรำไม้ พลองนี้มี 17 ท่า ก็ทำตามกันไป”

(สุชาดา แซ่เฮง, อาสาสมัคร, สัมภาษณ์ 9 ก.พ. 50)

- การสร้างความคุ้นเคย

ด้วยความที่อาสาสมัครมาจากผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุ่มพิน้อยอยู่แล้วทำให้เกิดความคุ้นเคยกันง่าย และผู้สูงอายุก็ให้ความเชื่อถือต่ออาสาสมัคร เพราะมีการเลือกกันเอง อีกทั้งอาสาสมัครก็เป็นผู้ที่มีความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์อันดีอยู่แล้ว อีกทั้งบางคนยังเป็นกรรมการของศูนย์อีกด้วย

“รู้จักคนเยอะนะ เพราะเป็นคนนำรำไม้พลอง คัมเบลขวดน้ำ มันต้องทำเป็นท่าๆ แล้วก็เล่นเป็นเวลาด้วย คนที่มาเล่นก็เป็นกลุ่มๆ หมุนเวียนกันไป”

(สุชาดา แซ่เฮง , อาสาสมัคร , สัมภาษณ์ 9 ก.พ. 50)

- การสร้างความใกล้ชิด

นอกเหนือจากการนำออกกำลังกายแล้ว บางทียังมีการปรึกษาหารือกันในเรื่องของสุขภาพอีกด้วย ทำให้เกิดความสนิทสนมใกล้ชิดกัน เพราะเป็นคนในวัยเดียวกัน พูดจาภาษาเดียวกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน จะเห็นได้ว่า กลุ่มคนที่ออกกำลังกายนี้ส่วนใหญ่จะมาเกือบทุกวัน ทำให้เกิดความคุ้นเคย ใกล้ชิดกันได้ง่าย

“รู้จักกันมานาน พอมาเป็นกลุ่มออกกำลังกายก็ยังคุ้นเคยสนิทสนม ยิ่งพวกหว้ายตันกงต้องเล่นเป็นกลุ่ม เป็นรอบๆ คนที่มาเล่นก็เดิมๆ เวียนกันมา แต่กับคนอื่นเราก็เข้าไปคุยนะ”

(ไพโรจน์ เชื้อชม , อาสาสมัคร , สัมภาษณ์ 9 ก.พ. 50)

### 3. ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย

บทบาทในการเป็นผู้ส่งสารของผู้สูงอายุนี้ เป็นไปในแง่ของการให้ข้อมูลข่าวสาร การโน้มน้าวชักจูงใจให้ผู้อื่นมาออกกำลังกาย โดยที่อาจจะเป็นเพื่อนๆ คนรู้จัก เป็นต้น ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้ผู้อื่นได้เห็นตัวอย่างว่าการออกกำลังกายคืออะไร และสามารถทำให้สุขภาพดีขึ้นได้อย่างไร อีกทั้งเป็นการชักชวนจากผู้มีประสบการณ์โดยตรงทำให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น

“มีบ้างนะที่แนะนำมา ขวนเพื่อนมา บอกว่ามาเป็นสมาชิกที่นี่ได้ทำอะไรหลายอย่าง นอกจากการออกกำลังกายแล้ว มีทัศน اجرบ้าง มีตรวจสุขภาพ”

(เขาวภา ฉัตรชัยอนันต์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 5 ก.พ. 50)

### ปัจจัยด้านสาร (message)

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของ ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สนวนลุมพินีนั้น ได้มีการใช้สารซึ่งมีสาระหลายประการเข้ามา เกี่ยวข้อง ในที่นี้การใช้สารดังกล่าวอาจแบ่งได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ สารเชิงวิชาการ สารเพื่อการ จูงใจ และ สารเพื่อการเสนอแนะความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรื่องทั่วไป

#### 1. สารเชิงวิชาการ

สารสำคัญของการสื่อสาร เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเชิงวิชาการในการดูแลรักษา สุขภาพ การออกกำลังกาย เช่น สารเกี่ยวกับการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ สาร ในการออกกำลังกาย การใช้อุปกรณ์ฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย ประกอบกันเป็นสารที่นำเสนอเพื่อ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเกิดการดูแลสุขภาพสุขภาพของตนเอง

“เราจะมีการแจกแผ่นพับเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้สูงอายุ มีการจัดวางเป็นชั้นหนังสือ กับ ดิब्บอร์ดบ้าง ใครสนใจก็มาดู จัดนิทรรศการให้ความรู้”

(กัญญวดี ธาดากิจวรคุณ , เจ้าพนักงานส่งเสริมสุขภาพ , สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 50)

“อ่านหนังสือเองนะ เรื่องพวกออกกำลังกายนี้ หรือว่าบางทีไปตามโรงพยาบาลหรือ ศูนย์ที่นี้เค้าก็มีแผ่นพับแจก ก็อ่านหมด”

(มณีรัตน์ ภูศลฤกษ์ดี , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 7 ก.พ. 50)

“ศึกษาจากแผ่นพับ มีเกือบทุกโรค ส่วนใหญ่ก็จะแนะนำให้ออกกำลังกาย”

(กำธร สันติพรวิทย์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 20 ม.ค. 50)

## 2. สารเพื่อการชักจูงใจ

ผลการวิจัยพบว่า สารเพื่อการชักจูงใจส่วนมากที่เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สอนลูมพิณีสื่อสารไปยังสมาชิกของศูนย์และมีส่วนสำคัญในการ โน้มน้าวใจเป็นอย่างมากคือ เรื่องสุขภาพ

เจ้าหน้าที่ของศูนย์ได้มีการสื่อสารเพื่อชักชวนให้ผู้สูงอายุได้มาออกกำลังกายและดูแลรักษาสุขภาพตนเอง โดยให้เหตุผลถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย การมีสุขภาพที่ดี ไม่เป็นภาระของลูกหลาน สามารถช่วยเหลือตัวเองได้

“การออกกำลังกายจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันโรคร้ายต่างๆ สามารถช่วยเหลือตัวเองได้”

(กัญญวดี ธาดากิจวรคุณ , เจ้าหน้าที่งานส่งเสริมสุขภาพ , สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 50)

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมนันทนาการต่างๆ และการเล่นกีฬาทำให้ผู้สูงอายุได้ทำเพิ่มเติมอีกด้วย นอกเหนือไปจากการส่งเสริมความรู้ทางวิชาการแล้ว สำหรับผู้สูงอายุที่สนใจแต่ก็ไม่ได้เป็นกิจกรรมหลัก

“ของเรามีการฝึกอาชีพ คือ ประดิษฐ์ดอกไม้ แต่ทำได้ไม่นานก็ต้องเลิกไป เพราะว่าต้องใช้สายตาเยอะ ไม่ค่อยเหมาะกับผู้สูงอายุ แล้วก็ใช้เวลามาก”

(กัญญวดี ธาดากิจวรคุณ , เจ้าหน้าที่งานส่งเสริมสุขภาพ , สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 50)

## 3. สารเพื่อการเสนอแนะความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรื่องทั่วไป

- คุณค่าและประโยชน์

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มีการชี้ให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายรวมไปกับการดูแลรักษาสุขภาพด้วย โดยผู้สูงอายุจะร่วมกันแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นต่อกันและกัน และยังมีการแนะนำกันต่อๆ หรือบางครั้งนำความรู้ที่ได้จากที่อื่น เข้ามาเผยแพร่ให้แก่กันด้วย

“ ก่อนหน้านี้ก็ไม่ค่อยรู้เรื่องออกกำลังกายนะ แต่พอมาเริ่มออกก็ศึกษาไปเรื่อยๆ ออกกำลังกายไปด้วย ศึกษาไปด้วย ก็ได้ความรู้เพิ่มเติมขึ้นเยอะ ”

(วิเชียร ดันติวงศ์อำไพ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 2 ก.พ. 50)

“เห็นค่าของการออกกำลังกาย เพราะว่าหมอแนะนำ เน้นให้ออกกำลังกายอย่างเดียว เลย ก็พอมีความรู้เรื่องออกกำลังกายมาบ้าง ศึกษามาบ้าง ว่ายังไงถึงจะดี เพื่อนๆ ก็คุยกันเรื่องสุขภาพว่ามีประโยชน์ ”

(ยศพันธ์ อธิพรศิริวัฒน์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 2 ก.พ. 50)

“รู้ว่าเมื่อก่อนเราไม่ดูแลสุขภาพเลย พอมาออกกำลังกายก็ศึกษาไปเรื่อยๆ ตอนนี้เห็นคุณค่าแล้ว เราก็จะกระตุ้นกะขอให้คนที่บ้าน เพื่อนๆ ให้มาทำด้วย ”

(มณีรัตน์ กุศลฤกษ์ดี , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 7 ก.พ. 50)

- การเข้าร่วมโครงการ

จากการวิจัยพบว่า การเข้ามาเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนี้ โดยมากผู้สูงอายุเหล่านี้เป็นผู้สนใจและเดินเข้ามาสมัครใช้บริการด้วยตนเอง เนื่องจากเป็นบุคคลที่มีความสนใจในการดูแลสุขภาพอยู่แล้ว อีกทั้งยังมีการออกกำลังกายเป็นประจำ กับผู้สูงอายุที่เริ่มเริ่มว่างการจากทำงาน เกษียณอายุ และผู้ที่เริ่มมีโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาเบียดเบียน จึงต้องดูแลสุขภาพ นอกจากนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ยังเป็นผู้แนะนำให้เพื่อนๆ ในวัยเดียวกันมาออกกำลังกายและมาเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพอีกด้วย

“ไม่มีงานทำ ก็มาเล่นๆ เดินเข้ามาสมัครเองเลย มาทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ ออกกำลังกายหลายอย่างเลย ”

(ภรณี ต่องกุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 7 ก.พ. 50)

“อยากมาออกกำลังกาย สุขภาพจะได้แข็งแรง พอมาเล่นที่นี่ มีนิตติพิภงานมา แนะนำว่า การออกกำลังกายเป็นของเราไม่ได้เป็นของใคร ใครอยากได้ก็ไคว่คว้าเอาเอง ก็พาเป็นยาวิเศษ ถ้าเราทำมันก็ได้กับเรา”

(เขาวภา ฉัตรชัยอนันต์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 5 ก.พ. 50)

“อยากมาออกกำลังกายนะ ก่อนนี้เป็นโรคซึมเศร้า น้องสาวบอกให้ออกมาข้างนอก บ้าง ก็มาออกกำลังกายนี้แหละ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เราเป็นสาวโสด เป็นภาระกับใครไม่ได้”

(สุชาดา แซ่เฮง , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 26 ม.ค. 50)

### ปัจจัยด้านปัจจัยด้านช่องทางการสื่อสารหรือสื่อ (channel)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเหล่านี้ ผู้วิจัยพบว่า สื่อบุคคลมีผลต่อการตัดสินใจดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีมากที่สุด โดยเฉพาะแพทย์ ซึ่งผู้สูงอายุให้ความเชื่อถือมาก และบุคคลที่ใกล้ชิด ซึ่งในที่นี้ คือ เพื่อนในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี จะเป็นตัวหลักในการตัดสินใจ รองลงมาคือ คนในครอบครัว และ สื่อมวลชน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### **สื่อบุคคล**

พบว่ามี การสื่อสารระหว่างบุคคลในเรื่องการดูแลสุขภาพ โดยอาศัยสื่อบุคคลเป็นส่วนมาก สื่อบุคคล ได้แก่ เจ้าหน้าที่ของศูนย์ อาสาสมัคร เพื่อนสมาชิก บุคคลในครอบครัว แพทย์ คารานักแสดง เป็นต้น

“สื่อบุคคลจะได้ผลกว่านะ ป้ายได้ทั่วแต่ไม่ได้ผล คนไม่สนใจ หรือเห็นแล้วแต่เดินผ่านไป ถ้ามีคนมาชวนจะน่าสนใจ แนะนำกันตัวต่อตัว”

(กฤษณา พรหมไกรสร , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 15 ม.ค. 50)

จากการวิจัยจะพบว่า แพทย์ ถือเป็นสื่อบุคคลที่ได้รับความเชื่อถือมากที่สุดจากผู้สูงอายุ ซึ่งเมื่อแพทย์แนะนำให้ออกกำลังกายแล้ว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเชื่อฟังและปฏิบัติตามเป็นอย่างดี

“สำหรับผู้สูงอายุนะ จะให้ออกกำลังกายถ้าให้หมอแนะนำจะดีกว่า จะน่าเชื่อถือกว่ามากกว่าใช้พวกคารามาจูงใจ คนแก่จะเชื่อหมอนะ”

(วรพีชญ วังศ์สาภิลักษณ์, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 50)

“หมอนแนะนำ ทำแล้วดีมาตลอด มีผลมากในการดูแลสุขภาพ”

(หยุ แซ่เฮี้ยว, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 15 ม.ค. 50)

“เชื่อหมอนะ เพราะออกมาจากโรงพยาบาลเองเลย น่าจะดี ถ้าไปหาหมอแล้วไม่ดีขึ้น หมอจะถาม ออกกำลังกายมารึเปล่า ก็ต้องไปออกกำลังกายมา”

(กำธร สันติพรวิทย์, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 20 ม.ค. 50)

“มีความรู้เรื่องออกกำลังกายบ้าง ศึกษาว่ายังไงถึงจะดี แต่ส่วนใหญ่ก็หมอนแนะนำ เน้นให้ออกกำลังกายอย่างเดียว”

(ยศพันธ์ อธิพรศิลาวัฒน์, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 2 ก.พ. 50)

นอกจากนี้ เจ้าหน้าที่ของศูนย์ก็จะมีส่วนช่วยในการดูแลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ รวมถึงการให้คำแนะนำต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุด้วย

“ดี เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำดี ว่าต้องทำยังไงบ้าง พี่ต้องทำอย่างนี้ถึงจะถูกหลักวิธี บางคนบอกว่าไม่ถนัด แต่มันไม่ถูกหลักวิธี ลองทำสิ ถ้าพี่ไม่ถนัด พรงี้ทำอีกนะ ทำให้ดูก่อน ก็แนะนำไปเรื่อยๆ”

(นพชนก จิตติเศรษฐกุล, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 15 ม.ค. 50)



## สื่อมวลชน

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยพบว่า สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุไม่มากนัก โดยผู้สูงอายุได้รับทราบเรื่องสุขภาพจากสื่อมวลชนบ้างในฐานะเป็นตัวสร้างกระแส แต่ไม่มีผลโดยตรงต่อการตัดสินใจออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สื่อมวลชน ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต เช่น การทราบข่าวสารต่างๆ เป็นการกระตุ้นเรื่องสุขภาพจึงเป็นแรงจูงใจให้ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงจึงเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ เป็นต้น

โทรทัศน์ จัดว่าเป็นสื่อมวลชนที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจมากที่สุดอย่างหนึ่ง เพราะเป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย และสะดวกในการติดตาม อีกทั้งยังเป็นสื่อที่แพร่หลายในทุกกลุ่ม รวมถึงเป็นสื่อที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจรองมาจากสื่อบุคคล ดังนั้น ในการรณรงค์เชิญชวนต่างๆ สามารถทำผ่านสื่อโทรทัศน์ได้

“ทีวีก็น่าจะมีผลนะ คนต้องดูอยู่แล้ว รายการตามทีวี เดียวนี้ก็มีเยอะขึ้น แต่ก็ยังไม่พอ ถ้าจะให้สนใจเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ทีวีก็จะกว้างกว่า ถ้ามีการสอนออกกำลังกายจะดีมาก คนดูแล้วทำตามไปด้วย”

(มณีรัตน์ กุศลฤกษ์ดี , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 7 ก.พ. 50)

“เผยแพร่ความรู้ทางทีวีก็ดีนะ น่าจะได้ผล เพราะอย่างในเคสของพี่ก็หอมแนะนำมาอย่างรายการพบหมอสิริราชพี่ก็ดู ก็เชื่อเค้า”

(ปราณี เอกปัญญากุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 5 ก.พ. 50)

นอกจากโทรทัศน์แล้ว จากผลการวิจัย พบว่า การสื่อสารมวลชนอื่นๆ เช่น วิทยุ หนังสือพิมพ์ หนังสือ ป้ายประกาศต่างๆ ก็มีสวนกระตุ้นให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน โดยผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายแล้ว จะได้มีการศึกษาเพิ่มเติมถึงเรื่องสุขภาพต่อไปด้วยตนเอง เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองเพิ่มมากขึ้น

“หนังสือก็อ่านนะ หรืออ่าน pantip ในอินเทอร์เน็ต ว่าเรื่องไหนตรงกับสุขภาพเราบ้าง”

(วิเชียร ต้นดวงศ์อำไพ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 2 ก.พ. 50)

“อ่านจากหนังสือบ้าง หรือ ซื้อมา CD ออกกำลังกายมาเปิดที่บ้านบ้าง ทำตามทุกๆ ไป หรือเมื่อก่อนก็เดินลีลาศด้วย”

(ละออ ภัฏญาพรบดี , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 2 ก.พ. 50)

### ปัจจัยด้านผู้รับสาร (receiver)

ปัจจัยด้านผู้รับสารเป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการตัดสินใจ จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สนวนลุมพินี เพื่อต้องการทราบว่าผู้สูงอายุ มีปัจจัยอะไรบ้างที่มีผลในการตัดสินใจดูแลสุขภาพ

ผู้รับสาร คือ ผู้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สนวนลุมพินี ซึ่งพบว่าปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์จากผู้รับสารใน 2 ส่วน คือ ปัจจัยภายในตัวผู้รับสาร หรือสมาชิกเอง และ ปัจจัยภายนอกผู้รับสาร โดยที่ส่วนใหญ่จะเป็นแบบปัจจัยภายใน ซึ่งเป็นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายอยู่แล้ว อีกทั้งยังมาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีเป็นประจำจึงอยากเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สนวนลุมพินี โดยมีปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องอีก เช่น บางรายอาจได้รับคำแนะนำจากแพทย์ เป็นต้น

- ปัจจัยภายใน ได้แก่ ทักษะคิด ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกาย ความต้องการให้เกิดผลบางประการแก่ตัวเอง เช่น การมีสุขภาพที่แข็งแรง หรือ การฟื้นฟูบำบัดความเจ็บป่วย ความต้องการเพื่อน สังคมเมื่อยามชรา ความอยากรู้อยากทดลอง

“คนแก่อยู่บ้านไม่ได้ไปไหน จะดูทีวีตลอด มาออกกำลังกายนี้ก็ดีเพื่อนนะ แล้วยี่ศูนย์นี้ก็ไม่เสียเงิน มาเมื่อไหร่ก็ได้ คิดว่าเหมาะกับผู้สูงอายุ”

(ไพพรรณี ฝะอบแสง , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 30 ม.ค. 50)

“เห็นคนแก่ที่บ้านป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับพวกกล้ามเนื้อ เราก็ก้าวจะเป็นแบบนั้น ควรป้องกันเอาไว้ก่อน มาออกกำลังกายเนี่ยแหละดี ส่วนใหญ่ พออายุเยอะขึ้น ร่างกายจะบอกละก็เตือนเราเองว่าถึงเวลาแล้ว”

(พรทิพย์ วาริวิชานนท์ , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 26 ม.ค. 50)

“พยายามดูแลตัวเอง ได้ทำแล้วก็ดีกว่าไม่ทำ เห็นพี่ๆ เจ็บป่วย เราก็ต้องดูแลตัวเอง คิดว่าการเดินมันช่วยเรานะ ได้ออกกำลังกายนิดนึ่งก็ยังมีดี ถ้าเราพลัดวันประกันพรุ่งก็ไม่ดี เราตัวคนเดียว ต้องดูแลตัวเองอย่าให้เป็นอะไ”

(สมนา วรรณกมล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 50)

- ปัจจัยภายนอก ได้แก่ วัฒนธรรมของกลุ่มสังคมของตน (การเลียนแบบ) การคล้อยตามคำแนะนำ ความจำเป็นบังคับ เช่น คำสั่งของแพทย์ แรงจูงใจ การโน้มน้าวจากเจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพ เป็นต้น

“มีโรคประจำตัวหลายโรค หมอบอกให้ออกกำลังกาย ออกตามที่คิดว่าเราไหว มีเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม เลยใช้เดินเบาๆ ด้วย เล่นพวกอุปกรณ์ฟิตเนส”

(นันทวัน วีระกุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 16 ม.ค. 50)

“ออกกำลังกายกันเป็นกลุ่ม ก่อนหน้านี้ก็เดินลีลาศกับกลุ่มเพื่อน แล้วเพื่อนก็ชวนมาเล่นที่นี่ เลยมาแทบทุกวันเลย”

(นพชนก จูติเศรษฐกุล , ผู้สูงอายุ , สัมภาษณ์ 15 ม.ค. 50)

“สุขภาพไม่ดี เวียนหัว หมอแนะนำให้มาออกกำลังกาย เลยกคิดว่าต้องออกกะ เพื่อนๆ ใน กลุ่มก็ออกกำลังกายกัน มาเริ่มออกตอนแก่บางที่เข้าไป ควรทำตั้งแต่ตอนยังหนุ่มสาว”

(กำธร สันติพรวิทย์, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 20 ม.ค. 50)

ผลการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยการสื่อสารที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็น สมาชิกศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ต้องอาศัยปัจจัยการสื่อสารทั้ง 4 ปัจจัยด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านตัวผู้ส่งสาร ปัจจัยด้านสาร ปัจจัยด้านช่องทางการสื่อสารหรือสื่อ และปัจจัยด้าน ผู้รับสาร การที่จะสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องอาศัยปัจจัยทั้ง 4 ด้านร่วมกัน โดยในระยะแรก นั้น มีปัจจัยด้านตัวผู้ส่งสารเป็นปัจจัยหลัก ปัจจัยด้านสารเป็นปัจจัยเสริม (อันได้แก่ สารเชิงวิชาการ สารเพื่อการชักจูงใจ)