

แนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรใน
ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

Guidelines for taking care of health care and improving the quality of
life for the elderly with herbs in Boon Rueang Sub-district, Chiang
Khong District, Chiang Rai

สุวนันท์ แก้วจันทา¹ สุธิดา วิริยา² ชนาภา ไวยลาพี³ โชคชัย แช่ว่าง⁴ ณิศรา ชัยวงศ์⁵

Suwanan Kaewjantha, Suthida Wiriya, Chanapa Wailapee and Chokchai Seawang
NissaraChaiwong

บทคัดย่อ (Abstract)

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย มีกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นายกเทศมนตรีตำบลบุญเรือง ทีมอาจารย์แผนไทย และผู้สูงอายุในตำบลบุญเรืองที่สนใจปลูกและใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ ซึ่งใช้การสัมภาษณ์นายกเทศมนตรีเพื่อศึกษาศักยภาพของพื้นที่และนำข้อมูลที่ได้มาจัดสนทนากลุ่มกับทีมอาจารย์แผนไทยเพื่อพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร จากนั้นนำแนวทางดังกล่าวไปใช้และติดตามผลการศึกษาพบว่าตำบลบุญเรืองมีศักยภาพด้านทรัพยากรของท้องถิ่นซึ่งมีป่าชุมชนและป่าชุมชนน้ำที่เป็นแหล่งพันธุ์พืชสมุนไพรสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ มีกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ที่มีพื้นที่เหมาะแก่การปลูกพืชสมุนไพร และมีเทศบาลตำบลบุญเรืองที่มีศักยภาพในการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร คือ เทศบาลมีการทำความร่วมมือกับสถาบันการศึกษาด้านการแพทย์แผนไทยและเครือข่ายภาคประชาชน ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปลูกและการใช้สมุนไพรใกล้มือเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและเสริมสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ โดยนำสมุนไพรที่มีอยู่ในป่ามาเพาะขยายพันธุ์ในพื้นที่ของผู้สูงอายุ เมื่อได้ผลผลิตก็นำมาใช้ดูแลสุขภาพและส่วนที่เหลือใช้สามารถนำมาจำหน่ายเพื่อเสริมสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งจากการติดตามผลการทำกิจกรรมพบว่าผู้สูงอายุใน

Received: 2022-12-06 Revised: 2023-02-19 Accepted: 2023-03-11

¹ วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย School of
Traditional and Alternative Medicine, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai

Corresponding Author e-mail: sutinan_08062537@outlook.co.th

^{2 3 4 5} วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย School of
Traditional and Alternative Medicine, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai

ชุมชนมีความรู้ด้านสมุนไพรที่จะนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น และมีรายได้เพิ่มขึ้นเฉลี่ยรายละ 970 บาท/เดือนจากการปลูกสมุนไพรเพื่อจำหน่าย

คำสำคัญ(Keywords): สมุนไพร; ผู้สูงอายุ; สุขภาพ

Abstract

This article aims to develop a guideline for taking care of health care and improving the quality of life for the elderly with herbs in Boon Rueang sub-district, Chiang Khong District, Chiang Rai. The sample group was the Mayor of Boon Ruang sub-district, Thai traditional medicine teachers, and the elderly in Boon Rueang sub-district who are interested in planting and using herbs for health care. The interview with the mayor was used to study the area's potential and focus group with Thai traditional medicine teachers to develop guidelines for health care and quality of life of the elderly with herbs. Then implement the guidelines and follow up. The study results revealed that Boon Rueang sub-district has the potential of local resources with community forests and wet forests that herbs can be used for the health care of the elderly. An organic farming group has an area suitable for growing herbs. There is a municipality in Boon Rueang sub-district that has the potential to take care of and develop the quality of life of the elderly. The guideline for taking care of health care and improving the quality of life for the elderly with herbs is that the municipality has cooperated with educational institutions in Thai traditional medicine and a network of people. There are activities to promote the planting and use of herbs for self-care and income for the elderly. The elders brought herbs from the forest to grow in their area. It can be used as a product for health care, and the remaining can be sold to increase income for the elderly. The follow-up activities found that the elderly had more knowledge of herbs to take care of their health and had an average income of 970 baht/month from the sale of herbs.

Keywords: Herb; Elderly; Health

บทนำ (Introduction)

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) โดยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) มาตั้งแต่ พ.ศ.2541 ซึ่งมีสัดส่วนผู้สูงอายุร้อยละ 10.05 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (กรมการปกครอง. สำนักบริหารงานทะเบียน, 2541) และในปี พ.ศ.2565 มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นโดยมีจำนวนถึง 13,034,000 คน หรือร้อยละ 19.69 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2564) โดยผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ตาม

การคาดการณ์จากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติว่า ในปี พ.ศ. 2579 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอด หรือมีผู้สูงอายุร้อยละ 30 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (ปรีชา นวลเป็นัย, 2561) ส่วนในระดับภูมิภาคพบว่า ภาคเหนือ มีประชากรผู้สูงอายุสูงที่สุดถึงร้อยละ 21.53 และจังหวัดเชียงรายมีผู้สูงอายุสูงเป็นอันดับที่ 7 ของภาคเหนือตอนบน โดยมีผู้สูงอายุถึง 271,277 หรือร้อยละ 20.89 ของจำนวนประชากรทั้งหมด แสดงให้เห็นว่าในระดับจังหวัดได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว (กรมการปกครอง. สำนักบริหารงานทะเบียน, 2565) และในระดับท้องถิ่นในเขตพื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นชุมชนชนบท เป็นพื้นที่ที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุค่อนข้างสูงมีประชากรจำนวน 5,925 คน ในจำนวนนี้เป็นประชากรสูงอายุมากถึง 1,715 คน หรือร้อยละ 28.95 ของจำนวนประชากรทั้งตำบล แสดงให้เห็นว่าตำบลบุญเรืองได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด

ทั้งนี้ ประชากรวัยสูงอายุมักจะประสบปัญหาทางด้านสุขภาพโดยมีอาการเจ็บป่วยในกลุ่มโรคต่างๆ ทั้งโรคเรื้อรังที่เป็นโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น และโรค/อาการเจ็บป่วยที่เกิดจากความเสื่อมตามวัย เช่น เข้าเสื่อมข้อติด ปวดตามข้อ ปวดตามกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง โรคกรดไหลย้อน อาการอาหารไม่ย่อย อาการท้องผูก เป็นต้น (รุสนี มามะ และคณะ, 2564) ซึ่งปัญหาด้านสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดภาระทางการเงินสำหรับผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัว ความเสื่อมถอยของร่างกายทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาทางสุขภาพ อีกทั้งข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันยังส่งผลต่อการเข้าถึงบริการสาธารณสุขและการส่งเสริมสุขภาพ (ถาวร สกุลพานิชย์, 2554) รวมทั้งในระดับครัวเรือนที่ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุทั้งในส่วนของคุณค่าเดินทางในการไปรับบริการที่โรงพยาบาล หรือการซื้อยามาจ่ายประจำบ้านมาใช้ดูแลสุขภาพเบื้องต้นของผู้สูงอายุในครอบครัวก็ทำให้ครอบครัวมีภาระค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยเฉพาะปัญหาด้านเศรษฐกิจที่มีรายได้ไม่เพียงพอ เนื่องจากรายได้หลักของผู้สูงอายุในพื้นที่มาจากการทำงานในภาคการเกษตร เช่น ทำนา สวนลำไย เป็นต้น เมื่อหมดช่วงฤดูกาลก็ทำให้ผู้สูงอายุว่างงานและขาดแคลนรายได้ ทำให้ผู้สูงอายุตำบลบุญเรืองมีหลายกลุ่มทั้งกลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ มีฐานะดี กลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อย/ไม่ได้เลยและมีฐานะดี กลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ มีฐานะยากจน และกลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อย/ไม่ได้เลยและมีฐานะยากจน ซึ่งผู้สูงอายุทุกกลุ่มมีปัญหาสุขภาพ โดยมีระดับความรุนแรงที่แตกต่างกัน จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษา ส่งเสริม ป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพ (สุนันท์ แก้วจันทา และคณะ, 2564)

โดยในพื้นที่ตำบลบุญเรือง มีความหลากหลายของพันธุ์พืชสมุนไพร ซึ่งพบพืชสมุนไพรจำนวนกว่า 142 ชนิด ทั้งไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม ไม้ล้มลุก และไม้เถาเลื้อย (พรรณพร ก่อใจ และคณะ, 2565) สะท้อนให้เห็นถึงโอกาสที่จะนำเอาทรัพยากรทางด้านสมุนไพรในท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์ โดยเฉพาะนำมาแก้ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เนื่องจากโรค/อาการเจ็บป่วยหลายโรคผู้สูงอายุสามารถใช้สมุนไพรดูแลตนเองได้ ดังนั้น ทางทีมผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัด

เชียงราย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งในด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ และสามารถพึ่งพาตนเองได้ในด้านสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร รวมถึงลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพทั้งของรัฐและของครอบครัว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Objective)

เพื่อพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ในครั้งนี้ใช้รูปแบบวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยมีการลงพื้นที่เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลจากการติดตามผลการใช้แนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในตำบลบุญเรือง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีอยู่ 3 กลุ่ม ได้แก่ (1) นายกเทศมนตรีตำบลบุญเรือง จำนวน 1 คน (2) ทีมอาจารย์แผนไทย โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง คือ เป็นอาจารย์ที่ได้ลงพื้นที่ให้บริการวิชาการด้านการแพทย์แผนไทยแก่ประชาชนในพื้นที่ตำบลบุญเรือง จำนวน 9 คนและ (3) ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือเป็นผู้ที่มีความสนใจในการปลูกและการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ จำนวน 7 คน

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1) แบบบันทึกการสัมภาษณ์ข้อมูลด้านศักยภาพของตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย เพื่อให้ทราบถึงศักยภาพของชุมชน โดยแบ่งประเด็นในการสัมภาษณ์ออกเป็น 2 ตอน โดยตอนที่ 1 เป็นการศึกษาศักยภาพของตำบลบุญเรือง เช่น ขนาดของพื้นที่ จำนวนหมู่บ้าน จำนวนประชากร สถานที่สำคัญ และทรัพยากรของท้องถิ่น เป็นต้น และตอนที่ 2 เป็นการศึกษาศักยภาพของเทศบาลตำบลบุญเรือง เช่น ศักยภาพด้านโครงสร้างของหน่วยงาน ด้านงบประมาณ ด้านบุคลากร ด้านอำนาจการบริหารงาน เป็นต้น

2) แบบบันทึกการสนทนากลุ่มกับอาจารย์แผนไทยเพื่อระดมความคิดและวิเคราะห์ข้อมูลที่จะนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามศักยภาพของพื้นที่ตำบลบุญเรือง

3) แบบบันทึกการติดตามผลการใช้แนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย เพื่อนำข้อมูลวิเคราะห์และสรุปผล

การรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยมีขั้นตอน ได้แก่ 1) การกำหนดประเด็นศึกษา โดยในการศึกษาศักยภาพของพื้นที่ได้ทำการประสานงานกับเทศบาลตำบลบุญเรือง เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากนายกเทศมนตรีตำบลบุญเรือง 2) ลงพื้นที่สัมภาษณ์นายกเทศมนตรีตำบลบุญเรืองแบบเจาะลึกรายบุคคล (In-depth interview) ในประเด็นการศึกษาศักยภาพของตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย 3) นำข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์นายกเทศมนตรีตำบลบุญเรืองมาวิเคราะห์และจัดสนทนากลุ่มกับทีมอาจารย์แพทย์แผนไทยเพื่อระดมความคิดและพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในตำบลบุญเรือง 4) นำแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรไปใช้กับผู้สูงอายุตำบลบุญเรือง และ 5) ติดตามผลการใช้แนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร เพื่อนำข้อมูลวิเคราะห์และสรุปผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาจากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์นายกเทศมนตรีตำบลบุญเรือง จากนั้นจึงนำข้อมูลที่วิเคราะห์มาพัฒนาเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร และติดตามผลการใช้แนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในตำบลบุญเรือง

ผลการวิจัย (Research Results)

การศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงรายในครั้งนี้ มีผลการศึกษา 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นศักยภาพของตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงรายที่จะสะท้อนถึงโอกาสในการนำเอาศักยภาพของพื้นที่โดยเฉพาะในด้านทรัพยากรของพืชสมุนไพรในท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน และส่วนที่สองคือ แนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย โดยมีผลการศึกษาดังนี้

1. ศักยภาพของตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

1.1 ศักยภาพด้านทรัพยากรของท้องถิ่น

จากการศึกษาพบว่าตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย มีลักษณะเป็นชุมชนชนบทโดยมีพื้นที่ประมาณ 77.04 ตร.กม.หรือ 48,150 ไร่ มีทั้งหมด 10 หมู่บ้าน สภาพพื้นที่มีลักษณะเป็นภูเขาสูงและที่ราบลุ่มโดยมีภูเขาน้อยใหญ่และแนวเขตป่าถาวร มีที่อยู่อาศัยอยู่ตามแนวเชิงเขาและที่ราบเชิงเขา ซึ่งตำบลบุญเรืองมีจุดเด่นที่สำคัญคือมีทรัพยากรทางธรรมชาติที่ค่อนข้างอุดมสมบูรณ์ โดยมีป่าชุ่มน้ำขนาดใหญ่กว่า 3,021 ไร่ และป่าชุมชนกว่า 5,935 ไร่โดยประชาชนใน

พื้นที่ได้มีการอนุรักษ์ป่าชุมชนและป่าชุ่มน้ำไว้อย่างดี ทำให้มีทรัพยากรทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นแหล่งพันธุ์พืชสมุนไพรและผักท้องถิ่นที่สำคัญของคนในชุมชน ซึ่งสามารถนำเอาสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์โดยเฉพาะการนำมาใช้ดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลบุญเรือง

1.2 ศักยภาพด้านประชากร

จากการศึกษาพบว่า ตำบลบุญเรืองมีประชากรในพื้นที่ จำนวน 5,925 คนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม เช่น การทำนาข้าว สวนลำไย สวนข้าวโพด เป็นต้น และมีการรวมกลุ่มอาชีพของประชาชนในพื้นที่เป็นกลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มเกษตรอินทรีย์ กลุ่มลำไยแปลงใหญ่ และกลุ่มไม้ เป็นต้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเข้มแข็งของประชาชนในพื้นที่โดยแสดงออกมาในลักษณะของการรวมกลุ่มในการประกอบอาชีพและช่วยเหลือกันภายในชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มเกษตรอินทรีย์ที่มีการทำการเกษตรผสมผสานแบบปลอดสารพิษ ทำให้พื้นที่การเกษตรของกลุ่มเกษตรกรกลุ่มนี้มีความปลอดภัย เหมาะสมแก่การเพาะปลูกสมุนไพร ซึ่งสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ก็เป็นผู้สูงอายุกลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองได้แต่มีฐานะยากจนโดยมีสุขภาพที่แข็งแรงยังมีกำลังในการทำงาน และต้องการมีรายได้เพิ่ม ดังนั้นจึงมีโอกาสนส่งเสริมผู้สูงอายุกลุ่มนี้ในการปลูกสมุนไพรเพื่อไว้ใช้ดูแลสุขภาพและเป็นรายได้เสริม เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ได้

1.3 ศักยภาพด้านหน่วยงาน/องค์กรที่มีอยู่ในท้องถิ่น

ตำบลบุญเรืองมีหน่วยงานของรัฐที่อยู่ในท้องถิ่นอยู่หลายหน่วยงาน ซึ่งหน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ เทศบาลตำบลบุญเรือง ซึ่งพบว่าเทศบาลตำบลบุญเรืองมีงบประมาณที่สามารถจัดสรรมาใช้จัดบริการดูแลและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนได้ ในด้านบุคลากร พบว่า ทางคณะผู้บริหารของเทศบาลมีนโยบายในการดูแลส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่โดยเฉพาะการส่งเสริมอาชีพและการทำผลิตภัณฑ์ชุมชน จึงมีโอกาที่จะกำหนดนโยบายหรือโครงการที่จะไปช่วยดูแลและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนได้ และเทศบาลยังมีกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมที่จะรองรับงานด้านการดูแลสุขภาพและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุสามารถสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์มาจัดบริการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้นอกจากนี้เทศบาลยังมีอำนาจออกเทศบัญญัติเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่ซึ่งสามารถกำหนดให้มีการนำเอาสมุนไพรในท้องถิ่นมาใช้ดูแลส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนได้นอกจากนี้ยังมีเครือข่ายภาคประชาชน เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นต้น ซึ่งสามารถเป็นเครือข่ายร่วมจัดบริการดูแลสุขภาพและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนได้

2. แนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

จากศักยภาพของตำบลบุญเรืองที่มีป่าชุมชนและป่าชุ่มน้ำขนาดใหญ่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นแหล่งพันธุ์พืชสมุนไพรและผักท้องถิ่นของคนในชุมชน และมีหน่วยงานในท้องถิ่นที่สำคัญคือ เทศบาลตำบลบุญเรืองซึ่งมีภารกิจหรือบทบาทในการดูแลส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนตามที่รัฐกำหนด และมีความพร้อมในด้านต่างๆ เช่น งบประมาณ ผู้บริหารมีนโยบาย

สนับสนุนการดูแลและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยเฉพาะการส่งเสริมอาชีพและการสร้างผลิตภัณฑ์ชุมชน และมีกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมที่จะรองรับงานด้านการดูแลและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นต้น ดังนั้นเทศบาลจึงสามารถเป็นผู้รับผิดชอบในการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยนำเอาศักยภาพของทรัพยากรสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน ภายใต้ “กิจกรรมส่งเสริมการปลูกและการใช้สมุนไพรใกล้มือเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและเสริมสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ” ซึ่งผู้สูงอายุในตำบลบุญเรืองที่เป็นกลุ่มเกษตรกรซึ่งมีการรวมกลุ่มเป็นกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ ดังนั้นทางเทศบาลจึงสามารถส่งเสริมผู้สูงอายุกลุ่มนี้ และผู้สูงอายุคนอื่นๆ ในชุมชนปลูกพืชสมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองโดยนำสมุนไพรที่มีอยู่ในป่าชุมชนและป่าชุมชนน้ำมาเพาะขยายพันธุ์ในพื้นที่ของตนเอง เมื่อได้ผลผลิตก็นำมาใช้ดูแลสุขภาพและส่วนที่เหลือใช้สามารถนำมาจำหน่ายเพื่อเสริมสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ โดยสมุนไพรที่สามารถใช้รักษาโรค/อาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในเบื้องต้นได้ มีกว่า 23 ชนิด ซึ่งผู้สูงอายุสามารถใช้สมุนไพรในกลุ่มนี้ในการดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยของตนเองในเบื้องต้นเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ และช่วยลดรายจ่ายด้านสุขภาพทั้งในระดับครัวเรือนและภาครัฐได้ แต่อาการเจ็บป่วยบางอย่างหรือโรคบางโรคก็ยังไม่สามารถใช้สมุนไพรในการรักษาได้ยังคงต้องอาศัยการรักษาโดยยาแผนปัจจุบันเป็นหลัก แต่สามารถใช้สมุนไพรไปช่วยเสริมการรักษาโรคได้ เช่น การรักษาโรคหืดหอบ เป็นต้น โดยมีรายการสมุนไพรที่พบได้ในท้องถิ่นในเขตพื้นที่ตำบลบุญเรืองที่สามารถนำมาใช้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเอาไว้อใช้ดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยของตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม ดังนี้

1) กลุ่มที่ 1 สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคลมและเลือดลม

(1) ผางเสน สรรพคุณ ใช้บำรุงโลหิต

(2) เตยหอม สรรพคุณ ใช้บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง

2) กลุ่มที่ 2 สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคโครงสร้าง กระดูกข้อ กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

(1) ไพล สรรพคุณใช้แก้เคล็ดขัดยอก แก้เลือดลมติดขัด

3) กลุ่มที่ 3 สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคทางเดินอาหาร

(1) ขิง สรรพคุณใช้แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แก้คลื่นไส้อาเจียน แก้ไอ

(2) ข่า สรรพคุณใช้แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

(3) พริกไทย สรรพคุณใช้ขับลมในท้อง แก้จุกเสียด

(4) ดีปลี สรรพคุณใช้แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

(5) สะค้านขาว สรรพคุณใช้ขับลมในท้อง แก้จุกเสียด บำรุงร่างกาย

(6) ตะไคร้ สรรพคุณใช้แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แก้ขัดเบา

(7) ขมิ้นชัน สรรพคุณ ใช้รักษาโรคกระเพาะอาหาร

(8) ชุมเห็ดเทศ สรรพคุณใช้แก้อาการท้องผูก

(9) ใบบัวบก สรรพคุณ แก้อ่อนใน

(10) มะระขี้นก สรรพคุณ ไข่ แก้ไข้ ช่วยเจริญอาหาร ช่วยระบาย

(11) กระชายขาว สรรพคุณ แก้ปากเปื่อย ปากแตกเป็นแผล ขับระดูขาว แก้ปวดมวนในท้อง และบำรุงกำลัง

4) กลุ่มที่ 4 สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคทางเดินหายใจ

(1) ฟ้าทะลายโจร สรรพคุณ ใช้แก้ไข้ แก้เจ็บคอ

(2) มะขามป้อม สรรพคุณ ใช้แก้ไอ ขับเสมหะ

(3) มะแว้งต้น สรรพคุณ ใช้แก้ไอ ขับเสมหะ

5) กลุ่มที่ 5 สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคผิวหนัง

(1) เสดดพังพอนตัวเมีย สรรพคุณ ใช้แก้ริ้ว งูสวัดและแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ผื่นคัน

(2) ทองพันชั่ง สรรพคุณ ใช้แก้โรคกลากเกลื้อน

(3) ว่านหางจระเข้ สรรพคุณ ใช้แก้แผลน้ำร้อนลวก แผลพุพอง

(4) ชุมเห็ดเทศ สรรพคุณ ใช้แก้โรคกลากเกลื้อน

6) กลุ่มที่ 6 สมุนไพรแก้อาการในกลุ่มโรคอื่นๆ

(1) ชุมเห็ดไทย สรรพคุณ ช่วยแก้การนอนไม่หลับ

(2) รากจืด สรรพคุณ ใช้แก้อาการผื่นคันจากการแพ้สารเคมี

นอกจากนี้สมุนไพรที่กล่าวมาข้างต้นยังสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมการสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุในชุมชน โดยสมุนไพรบางชนิดเป็นที่ต้องการของตลาดเนื่องจากต้องนำไปใช้ผลิตเป็นยา รักษาโรค โดยทั้งคลินิกการแพทย์แผนไทยและโรงงานอุตสาหกรรมยาไทยมีความต้องการซึ่งเทศบาลตำบลบุญเรืองได้ร่วมกับวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกที่เป็นสถาบันการศึกษาด้านการแพทย์แผนไทย โดยได้นำสมุนไพรบางชนิดที่จำเป็นต้องใช้ทำยาในคลินิกการแพทย์แผนไทยแต่เป็นสมุนไพรที่หาได้ยากในชุมชนไปให้ผู้สูงอายุปลูกเพื่อนำผลผลิตดังกล่าวมาใช้ทำยาในคลินิกฯ เช่น กระบาศที่ใช้ทำยารักษาโรคสะเก็ดเงิน ขอบชะนางแดง สรรพคุณ ใช้ในตำรับยารักษาโรคริดสีดวงทวารหนัก หนุมานประสานกาย สรรพคุณ ใช้รักษาโรคหืดหอบ เป็นต้น ดังนั้นสมุนไพรที่สามารถนำไปส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปลูกเพื่อเสริมสร้างรายได้นั้นจะมีทั้งพืชระยะสั้นจะเป็นพืชสมุนไพรจำพวกพืชล้มลุก พืชระยะกลาง เป็นพืชจำพวกที่ใช้หัวเหง้า และพืชระยะยาว เป็นจำพวกไม้ยืนต้นและสมุนไพรที่ใช้เนื้อไม้ ซึ่งสามารถเก็บผลผลิตได้ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน ดังนั้นรายการสมุนไพรที่สามารถส่งเสริมรายได้ให้ผู้สูงอายุในชุมชน จึงมีทั้งหมด 9 ชนิด ได้แก่ กระบาศ หนามื่นชัน ขอบชะนางแดง ไพล หนุมานประสานกาย กระชายขาว ฟ้าทะลายโจร ฝางเสน และเสลดพังพอนตัวเมีย

โดยกระบวนการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการปลูกและการใช้สมุนไพรใกล้มือเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและเสริมสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้

1) เทศบาลนำโดยกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมร่วมกับวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์แผนทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย วางแผนกำหนดพื้นที่ที่จะไปทำกิจกรรมส่งเสริมการปลูกและการใช้สมุนไพรใกล้มือ เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและเสริมสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ

2) กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมของเทศบาลประสานผู้นำชุมชน และ อสม. เพื่ออำนวยความสะดวกในการจัดเตรียมสถานที่ และประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรม

3) ติดต่อกลุ่มผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อแจ้งลักษณะกิจกรรม และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการทำกิจกรรม

4) จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์-เอกสารคู่มือที่ใช้ในการทำกิจกรรมให้เพียงพอสำหรับผู้สูงอายุ

5) จัดกิจกรรมส่งเสริมการปลูกและการใช้สมุนไพรใกล้มือ เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและเสริมสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ สำหรับผู้สูงอายุที่มีความสนใจปลูกสมุนไพรทางทีมแพทย์แผนไทยจะมีการลงพื้นที่ไปประเมินความพร้อมของผู้สูงอายุที่สนใจโดยประเมินเรื่องภาวะสุขภาพว่ายังมีแรงพอที่จะปลูกและดูแลสมุนไพร และประเมินสถานที่ในการปลูกสมุนไพร ได้แก่ ขนาดพื้นที่ ลักษณะดิน แหล่งน้ำ และประวัติการใช้พื้นที่เพื่อดูความเสี่ยงในการปนเปื้อนของสารเคมี (กลุ่มยาฆ่าหญ้าและยาฆ่าแมลง) และโลหะหนักที่จะส่งผลต่อคุณภาพของสมุนไพรเก็บตัวอย่างดินและน้ำมาตรวจสอบการปนเปื้อนของสารเคมีและโลหะหนัก เนื่องจากพืชสมุนไพรเป็นยารักษาโรคดังนั้นจึงต้องปลอดการปนเปื้อนของโลหะหนัก แต่หากครัวเรือนไหนที่ต้องการปลูกแต่ดินไม่มีคุณภาพก็สามารถปรุงดินขึ้นมาใส่ในกระถางหรือภาชนะสำหรับการปลูกพืชก็ได้ดินที่มีคุณภาพและไม่มีการปนเปื้อนเหมาะแก่การปลูกสมุนไพร เมื่อเห็นว่าผู้สูงอายุมีความพร้อมในการปลูกสมุนไพรเพื่อเสริมสร้างรายได้จะมีการจัดอบรมให้ความรู้ในการปลูกพืชสมุนไพรตั้งแต่การเพาะ ขยายพันธุ์ วิธีการปลูก การดูแลจนถึงการเก็บเกี่ยวอีกครั้ง และมอบต้นพันธุ์พืชสมุนไพรให้ผู้สูงอายุไปปลูก และเมื่อเก็บเกี่ยววัตถุดิบสมุนไพรได้ก็สามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ/อาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย หากมีปริมาณมากก็สามารถจำหน่ายให้กับคลินิกการแพทย์แผนไทยของเทศบาลเพื่อนำไปผลิตเป็นยารักษาโรคไว้ดูแลอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชนหรือจำหน่ายให้กับเครือข่ายโรงงานอุตสาหกรรมที่ต้องการวัตถุดิบสมุนไพร ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การส่งเสริมการปลูกสมุนไพรเพื่อเสริมสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุในชุมชน
ที่มา: จากการทำกิจกรรมของทีมวิจัย, 2565

6) จัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้สมุนไพรใกล้มือ เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง โดยในการทำกิจกรรมจะมีการให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรแต่ละชนิด ซึ่งนำเอาผลผลิตจากพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาสาธิตการทำยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาทิชเจอร์สลดพุงพอนที่ใช้รักษาโรคเรื้อรัง ทุ่งวัด และแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ผื่นคัน ยาทิชเจอร์ทองพันชั่งใช้รักษาโรคกลากเกลื้อน และยาต้มใช้แก้อาการวิงเวียนศีรษะหน้ามืดตาลาย เป็นต้น โดยให้ผู้สูงอายุได้ลงมือปฏิบัติทำยาสมุนไพรสามัญ

ประจำบ้านด้วยตนเองเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ดังแสดงในภาพที่ 2

7) มีการติดตามผลการดำเนินกิจกรรมและสรุปผลการดำเนินกิจกรรม



ภาพที่ 2 การส่งเสริมการปลูกและการใช้สมุนไพรใกล้มือในชุมชน

ที่มา: จากการทำกิจกรรมของทีมวิจัยร่วมกับชุมชน, 2565

เห็นได้ว่ากระบวนการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการปลูกและการใช้สมุนไพรใกล้มือเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและเสริมสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุนั้นเป็นการทำงานแบบบูรณาการร่วมกันของทุกฝ่ายทั้งเทศบาล เครือข่ายความร่วมมือของหน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่ เช่น มหาวิทยาลัย เป็นต้น เครือข่ายภาคประชาชน ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน และ อสม. ซึ่งทำให้การดำเนินงานสามารถขับเคลื่อนได้

จากการติดตามผลการนำแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรไปใช้ในตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีความรู้ด้านสมุนไพรที่จะนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพและอาการเจ็บป่วยของตนเองมากขึ้น ซึ่งพืชสมุนไพรส่วนใหญ่เป็นได้ทั้งอาหารและยา ก่อนการเริ่มดำเนินกิจกรรมผู้สูงอายุในตำบลบุญเรืองจะรู้จักพืชสมุนไพรบางส่วนในแง่การใช้ประโยชน์ทางอาหารเป็นหลักแต่การใช้เป็นยารักษาโรคนั้นค่อนข้างน้อย ยกเว้นพืชที่ใช้เป็นยาโดยตรง เช่น ฟ้าทะลายโจร เป็นต้น ซึ่งจากการสอบถามหลังทำกิจกรรม พบว่าผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรมากขึ้น แต่เมื่อทำกิจกรรมแล้วผู้สูงอายุก็สามารถตอบได้ว่าสมุนไพรแต่ละชนิดใช้แก้อาการอะไร มีวิธีการใช้อย่างไร และยังได้รับเสียงสะท้อนจากผู้สูงอายุ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “ขอบคุณหมอติมาสอนทำยาทิงเจอร์พญาอวโจ้ใจดูแลตัวเก่า” “อยากหื้อหมอมาทำกิจกรรมต่อไปเรื่อย ๆ ถ้าเป็นไปได้อยากหื้อมากู้ดีด” “ได้ความฮู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่สามารถมาทำยาดูแลตัวเก่าได้” สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุในชุมชนมีความสนใจที่จะดูแลสุขภาพต้องการความรู้ด้านสมุนไพรทำให้พึ่งพาตนเองในด้านสุขภาพได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดภาระของบุตรหลานในการเดินทางพาผู้สูงอายุไปรักษาที่สถานพยาบาลของรัฐหรือค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ค่าใช้จ่ายในการซื้อยามาใช้เอง และยังช่วยภาครัฐลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพได้ และในส่วนของส่งเสริมการปลูกสมุนไพรเพื่อเสริมสร้างรายได้ มีผู้สูงอายุที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมนี้จำนวน 33 ราย โดยเมื่อประเมินความพร้อมของสถานที่ในการปลูกสมุนไพรแล้ว ในช่วงเริ่มต้นมีผู้สูงอายุที่มีความพร้อมทั้งด้านความแข็งแรงของร่างกายและความพร้อมของสถานที่ในการปลูกสมุนไพร จำนวน 7

ราย ดังนั้นผู้สูงอายุกลุ่มนี้จึงเข้าร่วมกิจกรรมก่อนโดยได้รับต้นสมุนไพรไปปลูกในพื้นที่ของตนเอง สมุนไพรที่นำไปปลูกเป็นสมุนไพรที่ใช้เป็นยารักษาโรคของผู้สูงอายุที่ใช้เป็นประจำในคลินิก การแพทย์แผนไทย เช่น หนุมานประสานกาย ขอบชะนางแดง ฟ้ายะลวยโจร ขมิ้นชัน ไพล เป็นต้น โดยในช่วงที่ผ่านมาได้มีการเก็บเกี่ยวผลผลิตบางส่วนจากในชุมชนนำมาจำหน่ายเป็นรายได้ให้กับผู้สูงอายุจากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุมีรายได้จากการจำหน่ายสมุนไพรเฉลี่ยรายละ 970 บาท/เดือน และคาดว่าภายใน 1 ปี ผู้สูงอายุจะมีรายได้เพิ่มขึ้นประมาณ 11,640 บาท/ปี (อิงจากรายได้จริงในช่วงที่ทำกิจกรรม) ทำให้ผู้สูงอายุที่ปลูกสมุนไพรเกิดการรวมกลุ่มเป็นวิสาหกิจชุมชนในนาม “กลุ่มบุญเรือง THAI HERB” ซึ่งกิจกรรมนี้ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยเฉพาะในด้านเศรษฐกิจทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้เพิ่มขึ้นถึงแม้จะเป็นจำนวนเงินที่ยังไม่มากเพราะเริ่มปลูกในพื้นที่ขนาดเล็กในสวนครัวรั้วบ้านเป็นหลัก แต่ก็ทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้เข้ามาตลอดเนื่องจากพืชสมุนไพรที่ไปส่งเสริมการปลูกมีการเก็บเกี่ยวในช่วงเวลาที่ต่างกัน สามารถเก็บเกี่ยวได้ตลอด ต้นทุนในการปลูกก็ค่อนข้างต่ำเนื่องจากไม่ได้ใช้ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าหญ้าและยาฆ่าแมลง ซึ่งจะใช้ปุ๋ยคอกและปุ๋ยอินทรีย์ในการบำรุงต้นพืชสมุนไพรแทน ต่างจากการปลูกพืชเศรษฐกิจตัวอื่นๆ เช่น ข้าว ยางพารา ลำไย เป็นต้น ที่ต้องปลูกแบบแปลงใหญ่และมีราคาซื้อที่ค่อนข้างถูก ดังนั้นกิจกรรมส่งเสริมการปลูกและการใช้สมุนไพรใกล้มือ เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและเสริมสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ จึงเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรที่ชุมชนอื่นๆ สามารถนำไปใช้ได้ นอกจากนี้แล้วผลผลิตจากพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชนยังสามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง เครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ และยาตอง ที่เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ของเทศบาลจากสมุนไพรในระยะต่อไป ซึ่งจะส่งผลให้กลุ่มผู้สูงอายุมีโอกาสเสริมสร้างรายได้จากผลิตภัณฑ์ชุมชนที่ผลิตจากสมุนไพรได้อีกช่องทางหนึ่ง

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

จากการศึกษาศักยภาพของตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย พบว่า ตำบลบุญเรือง มีทรัพยากรทางธรรมชาติที่ค่อนข้างอุดมสมบูรณ์ โดยมีป่าชุ่มน้ำขนาดใหญ่และป่าชุมชนซึ่งประชาชนในพื้นที่ได้มีการอนุรักษ์ป่าไว้อย่างดีทำให้ในชุมชนมีทรัพยากรทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นแหล่งพันธุ์พืชสมุนไพรที่สำคัญของโดยสามารถนำเอาสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์โดยเฉพาะการนำมาใช้ดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลบุญเรือง ผ่านการส่งเสริมการทำกิจกรรมส่งเสริมการปลูกและการใช้สมุนไพรใกล้มือเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและเสริมสร้างรายได้ ซึ่งอาศัยกลไกของเทศบาลเป็นผู้ดำเนินการขับเคลื่อนกิจกรรมในพื้นที่เนื่องจากเทศบาลถือเป็นหน่วยงานที่มีภารกิจในการดูแล ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และเป็นหน่วยงานในท้องถิ่นที่มีความพร้อมที่จะให้การดูแลส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้โดยมีศักยภาพทั้งในด้านงบประมาณ โครงสร้างของหน่วยงานที่มีกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมที่จะรองรับงานด้าน

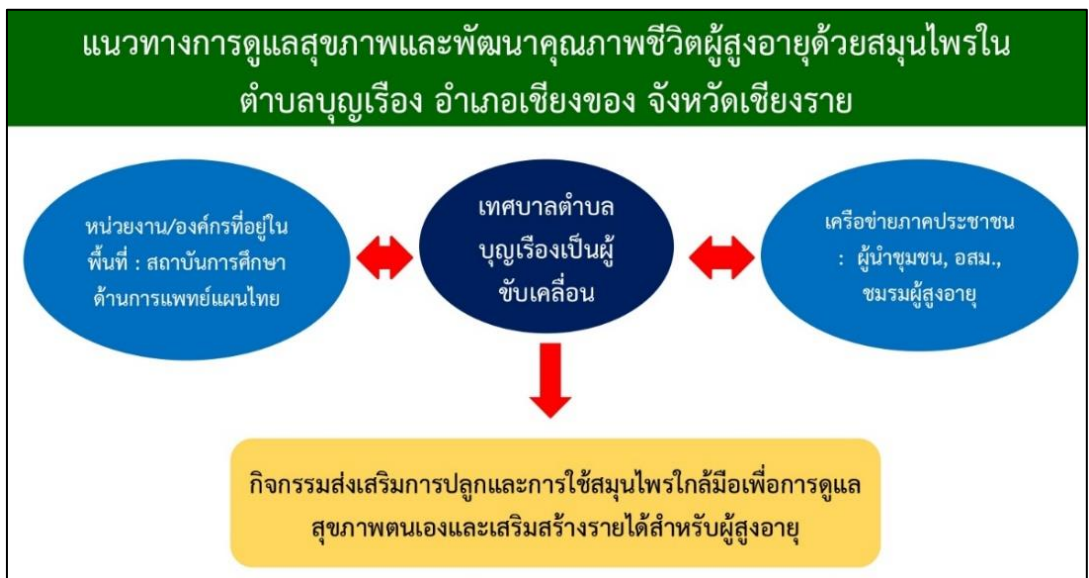
การดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และมีสำนักปลัดเทศบาลที่จะรองรับงานด้านการสงเคราะห์และส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตลอดจนมีบุคลากรในหน่วยงานที่จะเป็นผู้ดำเนินการขับเคลื่อนงานในการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้บริหารของเทศบาลที่เป็นผู้กำหนดนโยบาย และบุคลากรประจำที่จะเป็นผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ ตลอดจนมีอำนาจในการออกกฎระเบียบหรือเทศบัญญัติในท้องถิ่นในการดูแลและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของสุวนันท์ แก้วจันทา และคณะ (2565) ที่ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบศักยภาพการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบ้านดู่ และเทศบาลตำบลบุญเรือง โดยพบว่า เทศบาลทั้งสองแห่งมีศักยภาพในด้านงบประมาณที่สามารถจัดสรรมาดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้ในด้านบุคลากร เทศบาลมีผู้บริหารที่มีนโยบายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและมีแนวคิดในการนำเอาการแพทย์แผนไทยไปดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ในด้านโครงสร้างเครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์ของหน่วยงาน เทศบาลมีกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ที่จะจัดบริการดูแลสุขภาพและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และสามารถออกเทศบัญญัติในเรื่องการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้

ดังนั้นจึงสามารถกำหนดแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ได้โดยอาศัยเทศบาลเป็นผู้ขับเคลื่อนการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการปลูกและการใช้สมุนไพรใกล้มือเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและเสริมสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนทั้งหน่วยงานของรัฐในท้องถิ่น เช่น เครือข่ายความร่วมมือกับมหาวิทยาลัย เป็นต้น และภาคประชาชน เช่น ผู้นำชุมชน อสม. และกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น โดยเป็นการนำเอาทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของตนเองเมื่อเกิดการเจ็บป่วยในเบื้องต้น เพื่อลดภาระการพึ่งพาระบบบริการสุขภาพของรัฐ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ในด้านสุขภาพ และยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของรัฐได้อีกด้วย อีกทั้งยังเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรในท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของพรพรรณ ก่อใจ และคณะ (2565) ที่รายงานว่าพืชสมุนไพรในพื้นที่ตำบลบุญเรือง ที่มีการสำรวจได้จำนวน 142 ชนิด ซึ่งสามารถนำทรัพยากรด้านพืชสมุนไพรดังกล่าวมาพัฒนานวัตกรรมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพด้วยสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ นำไปสู่การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ถือเป็นการนำศักยภาพของพันธุ์พืชสมุนไพรในท้องถิ่นมาทำการศึกษาและพัฒนารูปแบบการใช้ประโยชน์ทางสุขภาพให้กับประชาชน ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ เกิดการอนุรักษ์ และตระหนักถึงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนท้องถิ่นผ่านการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน นอกจากนี้ยังส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนโดยเฉพาะในการสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุจากเดิมที่ผู้สูงอายุประกอบอาชีพในการปลูกพืชเศรษฐกิจเป็นหลัก เช่น ข้าว ยางพารา ลำไย เป็นต้นซึ่งใช้พื้นที่มากมีต้นทุนในการปลูกค่อนข้างสูงแต่มีราคาผลผลิตที่ค่อนข้างต่ำ แตกต่างจากการปลูกพืชสมุนไพรที่ใช้พื้นที่น้อย มีต้นทุนในการปลูกต่ำเพราะไม่ใช้สารเคมีปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงรวมไปถึงได้ผลผลิตที่มีราคาสูงกว่า ทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้พืช

สมุนไพรยังเป็นเป้าหมายของรัฐในการเป็นพืชเศรษฐกิจตัวใหม่ที่มีโอกาสสร้างรายได้ให้กับประเทศ ทั้งการจำหน่ายในลักษณะของวัตถุดิบเพื่อนำไปเข้าสู่ระบบอุตสาหกรรมยาไทยหรือจะแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพ เป็นต้น เพื่อเป็นการเสริมสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุได้อีกช่องทางหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของวิทยา แก้วเจริญศรี และคณะ (2562) ที่กล่าวว่า พืชสมุนไพรถือเป็นกลุ่มพืชอีกชนิดหนึ่งที่หน่วยงานภาครัฐและเอกชนได้มีการส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกเพื่อนำไปสู่การเป็นพืชเศรษฐกิจในอนาคตและได้มีการกำหนดมาตรฐานเกษตรอินทรีย์มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการผลิตเพื่อให้สามารถแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร สินค้าประเภทโภชนาเภสัช ผลิตภัณฑ์ประเภทเวชสำอางและผลิตภัณฑ์กลุ่มเครื่องสำอางที่มีคุณภาพปลอดภัยจากการปนเปื้อนสารเคมีซึ่งเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มจากการผลิตสมุนไพรในระบบเดิม ซึ่งจากการติดตามผลการนำแนวทางแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรไปใช้ในตำบลบุญเรืองพบว่าสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเองได้มากขึ้น อีกทั้งยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยเฉพาะการเสริมสร้างรายได้จากการปลูกสมุนไพรทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้เพิ่มขึ้น และเกิดการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่ปลูกพืชสมุนไพรเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชน โดยในอนาคตสามารถต่อยอดไปถึงขั้นการแปรรูปสมุนไพรออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ของชุมชนได้ ทำให้เกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

องค์ความรู้จากการวิจัย (Research Knowledge)

ผลจากการศึกษาพบว่า แนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร มีกระบวนการดำเนินงานและขับเคลื่อนงานโดยอาศัยกลไกของเทศบาลเป็นผู้รับผิดชอบ ดำเนินกิจกรรมร่วมกับเครือข่ายหน่วยงานและภาคประชาชนในพื้นที่ ดังนี้



ภาพที่ 3 แนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร
ที่มา: จากการสังเคราะห์ของทีมนักวิจัย

แนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร อาศัยกลไกของเทศบาลเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินกิจกรรมโดยมีการใช้ศักยภาพของท้องถิ่นด้านสมุนไพรมาใช้แก้ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน และใช้ในการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนโดยเฉพาะการเสริมสร้างรายได้จากการนำผลผลิตจากพืชสมุนไพรมาจำหน่าย ซึ่งใช้การทำงานแบบบูรณาการอย่างมีส่วนร่วมของหน่วยงานภาครัฐที่อยู่ในพื้นที่ เช่น มหาวิทยาลัยซึ่งมีสถาบันการศึกษาด้านการแพทย์แผนไทย เป็นต้น และเครือข่ายภาคประชาชนในพื้นที่ร่วมมือกันในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการปลูกและการใช้สมุนไพรใกล้มือเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและเสริมสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุในพื้นที่ได้ ทั้งนี้มีเทศบาลเป็นผู้ขับเคลื่อนการดำเนินงานโดยมีสถาบันการศึกษาด้านการแพทย์แผนไทยเป็นผู้ให้คำปรึกษาหรือสนับสนุนด้านวิชาการให้แก่เทศบาลและผู้สูงอายุในพื้นที่ รวมไปถึงเครือข่ายภาคประชาชนที่มีส่วนร่วมในการประสานงานในพื้นที่และการประชาสัมพันธ์การดำเนินกิจกรรม

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

แนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรเป็นการศึกษาวิจัยเฉพาะพื้นที่ ดังนั้นหากจะมีการนำผลการวิจัยไปใช้จำเป็นต้องคำนึงถึงศักยภาพของพื้นที่หรือชุมชนว่ามีทรัพยากรด้านสมุนไพรที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ได้หรืออาจจะจำเป็นต้องมีการส่งเสริมให้มีการปลูกพืชสมุนไพรในชุมชนเพิ่มเติมเพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งพาการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ เพื่อลดค่าใช้จ่ายในด้านสุขภาพของครอบครัว และของภาครัฐต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อเน้นการพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในขั้นต้นเฉพาะในส่วนของการปลูก การส่งเสริมการใช้และการสร้างรายได้จากผลผลิตสมุนไพร ซึ่งควรมีการศึกษาวิจัยต่อไปถึงขั้นการนำเอาผลผลิตจากสมุนไพรในชุมชนมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ของชุมชน

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements)

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัย ในการทำวิจัยเรื่องแนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย งบประมาณประจำปี พ.ศ. 2565 ขอขอบคุณนายกเทศมนตรีตำบลบุญเรืองที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ และขอขอบคุณทีมอาจารย์แพทย์แผนไทยทุกท่านที่ได้ให้การช่วยเหลือในการลงพื้นที่เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล และที่สำคัญต้องขอขอบคุณตัวแทนผู้สูงอายุตำบลบุญเรืองที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรมจนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง (References)

- ถาวร สกุลพานิชย์. (2554). รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการผลสัมฤทธิ์การใช้บริการสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุและผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายสุขภาพของภาครัฐในอนาคต ในช่วงปี พ.ศ.2554-2564, สำนักงานวิจัยเพื่อการพัฒนาหลักประกันสุขภาพไทย(สวปก.) เครือสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข(สวรส.). สืบค้น 1 ธันวาคม 2565, จาก <https://kb.hsri.or.th/dspace/bitstream/handle/11228/3495/hs1921.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- ปรีชา นวลเป็นไย. (2561). ประชากรรุ่นเกิดล้าน. *วารสารข้าราชการ*. 60(4), 3-4.
- พรพรรณ ก่อใจ และคณะ. (2565). การพัฒนาศักยภาพของพืชสมุนไพรสำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ. *วารสารการพัฒนาชุมชน และคุณภาพชีวิต*. 10(3), 293 – 301.
- รุสนี มามะ และคณะ. (2564). การศึกษาปัญหาและความต้องการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. *วารสาร มจรสังคมศาสตร์ปริทรรศน์*. 10(1), 222-231
- วิทยา แก้วเจริญศรี และคณะ. (2562). ความต้องการในการส่งเสริมการปลูกพืชสมุนไพรในระบบอินทรีย์ของเกษตรกรอำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์. *วารสารวิจัยและส่งเสริมวิชาการเกษตร*. 37(3), 39-48.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). *ประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2564*. สืบค้น 1 ธันวาคม 2565, จาก <https://ipsr.mahidol.ac.th/>
- สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง. (2541). *สถิติประชากรรายจังหวัด*. สืบค้น 6 มกราคม 2565, จาก <https://stat.bora.dopa.go.th/StatMIS/#/ReportStat/3>
- สุนันท์ แก้วจันทา และคณะ. (2564). สถานการณ์ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลบุญเรือง อำเภอเชียง ของ จังหวัดเชียงราย. สืบค้น 5 สิงหาคม 2565, จาก <https://conference.csc.ku.ac.th/>
- สุนันท์ แก้วจันทา และคณะ. (2565). การศึกษาเปรียบเทียบศักยภาพการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลบ้านดู่อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย และเทศบาลตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*. 9(9), 451-467.