

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายการดูแลพื้นบ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งจะเกี่ยวเนื่องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชน จึงเลือกใช้วิธีการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณาทางการพยาบาล ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับการศึกษาปรากฏการณ์การดูแลทางการพยาบาล และเป็นวิธีการที่จะช่วยให้เข้าถึงข้อมูลด้านความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติการดูแลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 15 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 60 – 98 ปี เป็นชาย 9 คน หญิง 6 คน ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คู่ จบการศึกษาระดับประถมศึกษา สามารถพึ่งตัวเองได้ โดยการประกอบอาชีพเกษตรกรรม ส่วนผู้ให้ข้อมูลทั่วไป มีจำนวน 15 คน เป็นชาย 5 คน และเพศหญิง 10 คน ประกอบด้วย ผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน และผู้นำชุมชน และแกนนำกลุ่มต่างๆในชุมชน 7 คน ผู้ให้บริการพื้นบ้านหรือหมอแผนโบราณ 1 คน ผู้ให้ข้อมูลทั่วไปส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คู่ จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่มีอาชีพทำงานบ้านและเกษตรกรรม

#### บริบทของหมู่บ้านเกษตรกรรม

หมู่บ้านที่ทำการศึกษาคือหมู่บ้านหนึ่งในจังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นหมู่บ้านชนบทขนาดเล็ก ที่มีพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบและที่ราบลุ่ม มีสภาพอากาศดี ไม่มีมลพิษ และเป็นชุมชนที่พึ่งตัวเองได้ คือมีการผลิตข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักได้เอง และภายในชุมชนมีแอ่งน้ำ คลองชลประทาน และทุ่งนาที่เป็นเสมือนอู่ข้าวอู่น้ำของชุมชน ประชาชนส่วนใหญ่เป็นคนดั้งเดิมในหมู่บ้าน ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ ทำนาเป็นอาชีพหลักและทำสวนเป็นอาชีพเสริม ส่วนใหญ่มีฐานะ ยากจนถึงปานกลาง และจะสร้างบ้านอาศัยอยู่กันเป็นหย่อมบ้าน ยกเว้นบริเวณริมถนนลาดยางที่จะมีการสร้างบ้านเรือนกระจายอยู่เป็นระยะๆ ซึ่งประชาชนในหมู่บ้านจะรู้จักกันและอยู่กันด้วยความเยียบสงบ ไม่มีปัญหาหลักขโมยหรือยาเสพติดและปัญหาอาชญากรรมใดๆ แต่พบว่าผู้ที่อยู่ในชุมชนส่วนใหญ่จะเป็นวัยทำงานและวัยสูงอายุ เนื่องจากวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว จะไปศึกษาต่างอำเภอหรือต่างจังหวัด และเมื่อจบการศึกษาก็จะหางานทำและแยกย้ายไปสร้างครอบครัวที่อื่น ส่วนระบบสาธารณูปโภค พบว่าในหมู่บ้านมีไฟฟ้าใช้ แต่ไม่มีน้ำประปา ชาวบ้าน

ทุกครัวเรือนจะดื่มและใช้น้ำจากบ่อ และเกือบทุกครัวเรือนจะโองน้ำขนาดใหญ่สำรองน้ำไว้ใช้ ในช่วงฤดูแล้ง ส่วนการคมนาคมในหมู่บ้านจะมีถนนลาดยางตัดผ่านใจกลางหมู่บ้าน และมีถนนซีเมนต์และถนนลูกรังตัดผ่านเกือบทุกหย่อมบ้านทำให้สะดวกต่อการสัญจร ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่สัญจรภายในหมู่บ้านโดยใช้รถจักรยานยนต์และสัญจรต่างหมู่บ้านโดยใช้รถจักรยานยนต์และรถสองแถวรับจ้าง แหล่งสาธารณประโยชน์ในชุมชน ประกอบด้วย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก บ่อมตำรวจ และศูนย์ข้อมูลข่าวสารหมู่บ้าน ภายในหมู่บ้านไม่มีวัดและโรงเรียน ชาวบ้านส่วนใหญ่จะส่งลูกหลานไปเรียนในตำไใกล้เคียงและอำเภอเมือง ประชาชนไปประกอบพิธีกรรมทางศาสนาที่วัดซึ่งอยู่ในหมู่บ้านใกล้เคียง

#### *สุขภาพดี คือความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ*

ผู้สูงอายุให้ความหมายของสุขภาพดีว่าหมายถึงความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ซึ่งหมายถึง การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยและมีอารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จิตใจบริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความสุข และให้ความหมายรวมถึง การมีองค์ประกอบต่างๆ ที่สมบูรณ์ เช่น มีธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ สมบูรณ์ มีปัจจัยสี่และเงินสมบูรณ์ และมีลูกหลานสมบูรณ์ คือ ลูกหลานประพฤติดีดี ไม่ทะเลาะกัน และมีความสำเร็จในชีวิตหรือมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ไม่ลำบาก

#### *สุขภาพไม่ดี คือความไม่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ*

ผู้สูงอายุให้ความหมายของสุขภาพไม่ดี ว่าหมายถึงความไม่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ โดยพิจารณาแยกจากการที่ไม่ชนแอ่งในการทำงาน หรือทำงานแล้วเหงื่อไม่ออก มีการเจ็บป่วย สีหน้าไม่แจ่มใส ซึ่หงุดหงิด เหนื่อยง่าย และพูดหยาบหรือพูดไม่อยู่ในกรอบของศีลธรรม

#### *การส่งเสริมสุขภาพหมายถึง การทำให้ร่างกายและจิตใจดีขึ้นและการคงสภาพที่ดีไว้*

ผู้สูงอายุให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพที่ครอบคลุมถึงการส่งเสริมให้ร่างกายและจิตใจดีขึ้น การคงสภาพที่ดีไว้ ไม่ให้เสื่อมมากกว่าเดิม ซึ่งเป็นการให้ความหมายที่ครอบคลุมทั้งในภาวะปกติและในยามเจ็บป่วย โดยเชื่อว่าการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลหนึ่งสามารถกระทำด้วยตนเองและการช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้านหรือบุคลากรสาธารณสุข โดยกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ผู้สูงอายุกล่าวถึงมากที่สุดคือ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการส่งเสริมจิตใจ โดยการทำให้สงบ บริสุทธิ์

### การให้ความหมายของการดูแลที่บ้าน

ผู้สูงอายุให้ความหมายของการดูแลที่บ้านใน 2 ลักษณะ คือ 1) หมายถึงการดูแลตนเอง โดยตัวเอง บุคคลในครอบครัว และเพื่อนบ้าน และ 2) หมายถึงการดูแลของหมอแผนโบราณหรือ หมอบ้าน โดยการดูแลทั้ง 2 ลักษณะเป็นการดูแลตนเองทั้งในยามปกติ และการดูแลในยาม เจ็บป่วย โดยการใช้สมุนไพรหรือยาสมุนไพร

ผู้สูงอายุให้ความสำคัญของการดูแลที่บ้านในทุกสภาวะสุขภาพ เนื่องจากเป็นการดูแลที่ จะส่งเสริมให้ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ หรือให้สบายกาย สบายใจ และเกิดความสุข แต่ในเรื่อง ของการดูแลโดยหมอแผนโบราณนั้นพบว่าปัจจุบันผู้สูงอายุยังให้คุณค่าต่อหมอแผนโบราณสูง แต่ เนื่องจากปัจจุบันสมุนไพรหายาก และไม่มีหมอแผนโบราณอยู่ในหมู่บ้านแล้ว ทำให้ขาดการ ถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่คนรุ่นหลัง และไม่สะดวกในการใช้บริการ ประกอบกับปัจจุบันมีความ เจริญทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์มาก ทำให้การดูแลแบบพื้นบ้านพัฒนาไม่ทัน เพราะให้ผลช้า และไม่แน่นอน จึงทำให้การดูแลแบบพื้นบ้านมีความสำคัญน้อยกว่าในอดีต

### การปฏิบัติการดูแลที่บ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

#### 1. การบำรุงและการปรับแต่งธาตุ

ผู้สูงอายุในชุมชนมีความเชื่อตามหลักพระพุทธรศาสนาและทฤษฎีการแพทย์แผนไทยว่า สรรพสิ่งทั้งหลายในโลก ล้วนประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ เช่นเดียวกับในร่างกายของเรา ซึ่งเชื่อว่าธาตุทั้ง 4 จะเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันและต้องอยู่ในภาวะ สมดุล ร่างกายจึงจะเป็นปกติ หากขาดธาตุใดธาตุหนึ่ง หรือธาตุเสียสมดุล ก็จะทำให้เกิดโรคขึ้นได้ ผู้สูงอายุจึงบำรุงและปรับธาตุของตนเองโดยการรับประทานอาหารให้ถูกธาตุและการใช้ยา สมุนไพร

การรับประทานอาหารที่ถูกธาตุของผู้สูงอายุ หมายถึงการรับประทานอาหารที่ถูกปาก ได้แก่การรับประทานผักพื้นบ้าน และนม รวมถึงการรับประทานอาหารให้ถูกหลักคือ รับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ ครบทุกหมู่ สะอาด ย่อยง่าย รับประทานอาหารให้หลากหลายประเภทและ รับประทานอาหารให้เป็นเวลา และหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ถูกธาตุ เช่น เนื้อสัตว์บางประเภท ของที่ บุด ชื้นรา สุรา ยาเสพติด

การใช้สมุนไพร พบว่าการใช้สมุนไพรของผู้สูงอายุจะเป็นการใช้เพื่อบำรุงให้ธาตุสมบูรณ์ และเมื่อมีการเจ็บป่วย ซึ่งสมุนไพรที่ใช้จำแนกเป็น 2 ประเภทคือ ยาสมุนไพรที่ทำเอง ประกอบด้วย ยาบำรุงธาตุ ยาต้านทานความหนาว ยาชูกำลังหรือยาลม ส่วนยาสมุนไพรสำเร็จรูป ประกอบด้วย

ยาหม้อร้อน (ชื่อหม้อพื้นบ้าน) ยาพญาจิว ยาโสมเกาหลี่ ยาธาตุ ยาลม ยาชุกำลัง

## 2. การทำมาหากิน

การทำงานมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นการกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการดำรงอยู่ของชีวิต คือ ทำงานเพื่อให้ได้อาหารโดยตรง หรือทำงานให้ได้เงินเพื่อนำไปซื้อหาปัจจัยสี่ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุทำงานเพื่อให้ได้เงินไว้สำหรับการศึกษาของบุตรหลาน การทำบุญและการสะสมเงินไว้ใช้ในยามแก่ ดังนั้นจึงพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะยังทำงานตลอด ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงถึงความสามารถในการพึ่งพาตัวเองได้ และไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่น

## 3. การออกแรงออกเหงื่อ

กิจกรรมที่เป็นการออกแรงออกเหงื่อของผู้สูงอายุ ได้แก่ การทำงานอาชีพที่ใช้แรงงานหรือได้ออกแรง การวิ่ง การเดินในชีวิตประจำวัน การเดินออกกำลังกายตอนเช้า และการออกกำลังกายแบบตะโม่

## 4. การพักผ่อนให้เพียงพอ

ผู้สูงอายุเชื่อว่าในแต่ละวันคนเราควรพักผ่อนให้เพียงพอและสมดุล โดยยึดตามหลักการของอริยาบท 4 คือ การแบ่งเวลาในการยืน เดิน นั่ง นอนอย่างสมดุล และควรพักผ่อนให้เพียงพอและเหมาะสมกับงาน ซึ่งวิธีการพักผ่อนของผู้สูงอายุ ได้แก่ การนอนหลับ การดูโทรทัศน์ และการอ่านหนังสือ

## 5. การพัฒนาจิตใจ

การพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญมาก เพราะผู้สูงอายุให้ความสำคัญของจิตใจมากกว่าร่างกาย การพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุ จำแนกได้เป็น 2 วิธีการใหญ่ๆ คือ 1) การทำใจให้สงบ โดยใช้หลักการของสมาธิ คือการกระทำทุกอย่างอย่างมีสติ การทำอานาปานสติ และการสวดมนต์ไหว้พระ 2) จำเริญแจ่มใส โดยการพูดคุยกับลูกหลานหรือการพูดคุยกับเพื่อนบ้าน กับพระ รวมทั้งการดูมหรสพ เช่น มโนราห์หรือหนังตะลุง การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน เช่น งานทอดผ้าป่า งานปีใหม่ งานบวชนาค เป็นต้น

## 6. การหมั่นทำบุญ

เนื่องจากชุมชนที่ศึกษาประชาชนทุกคนนับถือศาสนาพุทธ ดังนั้นประชาชนส่วนใหญ่จึงนำหลักศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับแบบอย่างและการบอกต่อจากพ่อแม่ หรืออิทธิพลจากการบวชเรียนทำให้ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการทำบุญ เพราะหวังผลของบุญที่จะก่อให้เกิดผลดีต่อชีวิตทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนมีวิธีการทำบุญ 4 วิธี ได้แก่ การไปวัด ไปร่วมงานบุญ การทำทาน และการท่องเที่ยวเชิงทำบุญ

### ข้อจำกัดของการวิจัย

ผลการศึกษานี้ ยังไม่สามารถเป็นตัวแทนประชากรสูงอายุในบริบทชนบทของจังหวัด นครศรีธรรมราชได้อย่างสมบูรณ์ เนื่องจากบริบทที่ศึกษาประชากรนับถือศาสนาพุทธร้อยละ 100 และข้อจำกัดของระยะเวลาในการศึกษา คือใช้ระยะเวลาที่ศึกษา 10 เดือน คือระยะเวลาตั้งแต่ เดือนสิงหาคม – เดือนพฤษภาคม ซึ่งอาจจะไม่ครอบคลุมในกิจกรรมหรือการดำเนินชีวิตในช่วง เดือนที่ไม่ได้ทำการศึกษา ดังนั้น จึงต้องมีการศึกษาผลการวิจัยเกี่ยวกับการดูแลที่บ้านเพื่อการ ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครศรีธรรมราชในบริบทชนบทอื่นๆ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาประเด็นที่ต้องการและมีประโยชน์ต่อไป

### ข้อเสนอแนะ

#### ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. ในการให้การดูแลผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม (cultural congruent care) พยาบาลควรมีการศึกษาถึงความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และมุมมองทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้ให้การพยาบาลที่เป็นที่พึงพอใจ มีประโยชน์และสอดคล้องค่านิยมในวัฒนธรรม และ ความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งจากผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า พยาบาลควรมีการพิจารณา ตัดสินใจใน 3 ลักษณะคือ

1.1 การดูแลที่บ้านที่ควรคงไว้ตามวัฒนธรรมที่เป็นอยู่ (cultural care preservation) ซึ่งเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและความเชื่อ ของชุมชน ได้แก่ กิจกรรมการรับประทานอาหารให้ถูกกับธาตุ โดยการรับประทานผักพื้นบ้าน การ ต้มนึ่ง และการมีวิธีการรับประทานอาหารที่ถูกหลักหลักเลี่ยงอาหารที่ไม่ตรงกับธาตุเช่น อาหาร มันมาก สุรา ยาเสพติด ของบูดของเสีย การทำการทำกิน การออกกำลังกายด้วยการทำงาน การ วิ่ง การเดิน ตะโม่ การพักผ่อนนอนหลับ การพัฒนาจิตใจ ด้วยการทำให้สงบ ร่าเริงแจ่มใส และ การทำบุญ

1.2 การดูแลที่บ้านที่ควรปรับ (cultural careaccommodation) เพื่อให้การดูแล บ้านนั้นเกิดประโยชน์และสอดคล้องกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ การรับประทานอาหาร ให้ถูกกับธาตุ ซึ่ง ผู้สูงอายุให้ความหมายว่าหมายถึงการเลือกอาหารที่ถูกปากและตนเองชอบ รับประทาน ซึ่งความเชื่อแบบนี้จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้หากบางคนถูกปากกับอาหารที่มีความ เลี้ยงเช่น อาหารมันมาก อาหารทอด อาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง หรืออาหารที่มีแอลกอฮอล์ผสม

อยู่ นอกจากนี้การออกกำลังกายด้วยการทำงานนั้น ผู้สูงอายุบางคนไม่รู้ว่าควรทำอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุด และหากทำงานไม่ได้ควรออกกำลังกายด้วยวิธีใด ดังนั้นบุคลากรทางด้านสาธารณสุข จึงควรให้ความรู้ในเรื่องธาตุเจ้าเรือน การรับประทานอาหารให้ถูกธาตุ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้สูงอายุ และความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

1.3 การดูแลพื้นที่บ้านที่ควรเปลี่ยนแปลง (cultural care repatterning) จากการศึกษาวิจัยพบว่าในการดูแลพื้นที่บ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งอาจจะต้องมีการปรับบ้างเล็กน้อย ในเรื่องของการให้ความรู้เพิ่มเติม แต่ไม่มีการปฏิบัติใดที่ต้องเปลี่ยนแปลง หรือใช้วิธีใหม่

2. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนาและการทำบุญ ดังนั้นบุคลากรทางด้านสาธารณสุขจึงควรจัดกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติร่วมกันและมีการสอดแทรกพิธีกรรมทางศาสนาเข้าไปด้วย

3. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความหมายของสุขภาพในลักษณะที่กว้างและเป็นองค์รวม ดังนั้นในการปฏิบัติกรพยาบาล จึงควรให้การพยาบาลที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและเป็นองค์รวมเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุให้ครบถ้วนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

4. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสามารถพึ่งพาตัวเองได้และรู้สึกภาคภูมิใจในควมมีคุณค่าของตนเอง พยาบาลจึงควรปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อผู้สูงอายุที่มองว่าผู้สูงอายุคือวัยที่ต้องการการพึ่งพาสูง รวมทั้งจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถตามความเหมาะสม

5. ลูกหลานมีความสำคัญต่อสุขภาพของผู้สูงอายุและเป็นปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงควรปรับเปลี่ยนทัศนคติของลูกหลานที่มีต่อผู้สูงอายุและให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุ และวิธีการในการดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งการแสดงออกที่แสดงให้ผู้สูงอายุมั่นใจว่าจะมีคนเลี้ยงดูในยามแก่เฒ่าและสามารถฝากผีฝากไข้กับลูกหลานได้

6. วัด เป็นสถานที่ที่เป็นศูนย์รวมจิตใจของผู้สูงอายุ ที่สามารถมีบทบาทในการสนับสนุนการรวมกลุ่มเพื่อสร้างกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และทำให้เกิดเครือข่ายทางสังคม รวมทั้งการทำให้เกิดความเบิกบานใจและช่วยคลายเครียดได้ เช่น การสร้างศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนที่วัด

7. โทรทัศน์ เป็นสื่อมวลชนที่ผู้สูงอายุเข้าถึงและให้ความสนใจมากที่สุด ดังนั้นโทรทัศน์จึงเป็นสื่อที่เหมาะสมสำหรับการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ การที่ส่งเสริม

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้อยู่อย่างมีคุณค่า รวมทั้งการสร้างกระแสให้ลูกหลานและคนรอบข้าง  
ให้ความสนใจผู้สูงอายุให้มากขึ้น

#### ด้านการศึกษาพยาบาล

1. ควรมีการจัดหลักสูตรที่เน้นการดูแลที่เป็นองค์รวมและสอดคล้องกับวัฒนธรรม โดยการ  
สอดแทรกวิชาทางด้านสังคมวิทยา และมนุษยศาสตร์ และวัฒนธรรม เพื่อให้พยาบาลสามารถ  
ศึกษาและประเมินวัฒนธรรมแต่ละท้องถิ่นได้และเข้าใจถึงภูมิปัญญาและแนวปฏิบัติของบุคคล  
เหล่านั้น ซึ่งจะสามารถนำมาเป็นแนวทางในการให้การพยาบาลที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมต่อไป
2. สถาบันศึกษาควรส่งเสริมให้มีการศึกษาเกี่ยวกับภูมิปัญญาตะวันออกและการดูแล  
พื้นบ้าน โดยเฉพาะการส่งเสริมสุขภาพตามหลักศาสนาและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

#### ด้านการบริหารการพยาบาล

- ควรสนับสนุนให้มีการดูแลแบบองค์รวมที่มีการผสมผสานกับการดูแลเชิงวิชาชีพและการ  
ดูแลพื้นที่ที่เหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดการดูแลที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม
- ควรจัดการอบรมเรื่องการดูแลพื้นที่บ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้พยาบาลตระหนักใน  
เรื่องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ควรจัดให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและค่านิยมในวัฒนธรรมของ  
ผู้สูงอายุ ซึ่งรวมทั้งการดูแลในสถานบริการต่างๆและการดูแลในชุมชน

#### ด้านการวิจัย

1. ควรทำการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุในวัฒนธรรมอื่น ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุมุสลิม กลุ่ม  
ผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตเมือง เพื่อให้ได้ผลการศึกษาที่ครอบคลุมและสามารถให้การพยาบาลที่  
สอดคล้องกับวัฒนธรรมได้มากขึ้น
2. ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพที่เจาะลึกเรื่องจิตวิญญาณและการส่งเสริมสุขภาพ  
ทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ เพื่อช่วยให้สามารถเข้าใจและให้การส่งเสริมสุขภาพทางจิต  
วิญญาณได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การพยาบาลแบบองค์รวมได้ดียิ่งขึ้น
3. ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อหารูปแบบการดูแลที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมของ  
ผู้สูงอายุในชนบท เพื่อให้การพยาบาลที่มีคุณภาพและตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ

### ด้านนโยบาย

1. ควรผลักดันให้มีนโยบายที่สนับสนุนและส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหลาน เช่น นโยบายการลดภาษีแก่บุตรที่ดูแลผู้สูงอายุ
2. ควรสนับสนุนให้มีนโยบายที่สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำงานตามความสามารถและความต้องการ เช่น การอนุญาตให้ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการสามารถทำงานต่อได้ตามความต้องการและความสามารถ
3. ควรฟื้นฟูและสนับสนุนแนวคิดการสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง บ้าน วัด โรงเรียน(บวร)