

ชื่อเรื่อง : นวัตกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย ในพื้นที่
ตำบลแม่ข้าวต้ม อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวนิศรา ชัยวงศ์ และคณะ

สาขาวิชา/คณะ : การแพทย์แผนไทย วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประจำปีงบประมาณ : 2568

ระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัยปี : (เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.2568 ถึง เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.2569)

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนวัตกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย ในพื้นที่ตำบลแม่ข้าวต้ม อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสถานการณ์ปัญหาและทิศทางแนวโน้มของผู้สูงอายุในชุมชน 2) ศึกษาบทบาทและศักยภาพของชุมชนที่มีโอกาสพัฒนานวัตกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย และ 3) พัฒนานวัตกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยและหาประสิทธิผลของนวัตกรรม เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ใช้วิธีการประชุมกลุ่ม เครื่องมือวิจัยเป็นแบบบันทึกการสำรวจปัญหาสุขภาพ แบบทดสอบก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและแบบทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาและใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า

ผลการศึกษาพบว่า สถานการณ์ปัญหาและทิศทางแนวโน้มของผู้สูงอายุในตำบลแม่ข้าวต้มพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพด้วยกลุ่มโรคที่แพทย์แผนไทยสามารถดูแลรักษาได้ 5 กลุ่มโรคและมีปัญหาสุขภาพใจ และผู้สูงอายุทุกคนมีความต้องการในการดูแลรักษาสุขภาพและมีความสนใจในการพึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย สมุนไพร และผักพื้นบ้าน ซึ่งนวัตกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยดำเนินการภายใต้ 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมดูแลรักษาสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบคลินิกสูงวัยด้วยการแพทย์แผนไทยเคลื่อนที่ 2) กิจกรรมส่งเสริมป้องกันสุขภาพตนเองสำหรับผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย โดยมีนวัตกรรม : "4 ส สูงวัยสุขภาพยืนยาว" ประกอบด้วย สมดุลกาย (ขยับกายคลายเส้น) สมดุลกิน (กินอาหารเป็นยา) สมดุลสมุนไพร (ใช้สมุนไพรใกล้มือ) และสมดุลใจ (การดูแลสุขภาพจิต) การประเมินผลการใช้นวัตกรรม พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

นวัตกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและตอบสนองต่อความต้องการและปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ที่ช่วยให้เป็นทางเลือกให้แก่ประชาชนด้วยการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น ลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและมีโอกาสเสริมรายได้

คำสำคัญ: นวัตกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง, ผู้สูงอายุ, การแพทย์แผนไทย

Research Title : Self-care innovation for the elderly with Thai traditional medicine in the area of Mae Khao Tom Subdistrict, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai Province.

Author : Miss Nissara Chaiwong et al.

Faculty : Thai Traditional Medicine, School of Traditional and Alternative Medicine

Fiscal Year : 2025

Year of Research : (February 2025 - February 2026)

Abstract

The research of Self-care innovation for the elderly with Thai traditional medicine in the area of Mae Khao Tom Subdistrict, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai Province purposed to 1) study the situation problems and trends of the elderly in the community, 2) study the role and potential of communities that have the opportunity to develop self-care innovations for the elderly with Thai traditional medicine and 3) Develop self-care innovations for the elderly with Thai traditional medicine and find out the effectiveness of innovators. The data collection method involves focus group discussions. The research tool is a record of health problem surveys, pre-event quizzes and post-event quizzes. Data analysis involved content analysis and the use of data triangulation.

The findings reveal challenges and trends among the elderly in Mae Khao Tom Subdistrict, that the elderly have health problems with a 5 group of diseases that can be treated by Thai traditional medicine and mental health problems. All elderly people have health care needs and are interested in self-reliance in health care with Thai traditional medicine wisdom, herbs and local vegetables. The self-care innovation for the elderly with Thai traditional medicine involves two main activities: 1) health care activities for the elderly in the form of a mobile elderly clinic with Thai traditional medicine, 2) activities to promote self-health protection for the elderly with Thai traditional medicine. The innovation: "4 ๙ for Longevity Health" consists of physical balance (physical activities to create enjoyment), eating balance (eating as medicines), herbal balance (herbs for health care), and mental balance (mental health care). The evaluation of the use of innovation found that the average value was 4.65, indicating the highest level of satisfaction.

The innovation in self-health care for the elderly with Thai traditional medicine can be practically implemented and respond to the needs and health problems of the elderly in the community, which helps to provide an alternative for the people by taking advantage of local wisdom, reducing the burden of health expenses and supplement income.

Keywords: Self-care innovation, Elderly, Thai Traditional Medicine